

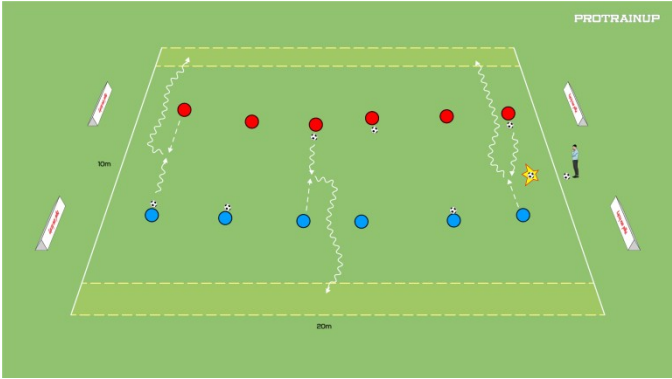
KONSPEKT TRENINGOWY – Żak

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Prowadzenie / Drybling.							
Cel gry	Zdobycie bramki / Odbiór piłki.				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni.		
Działania	Prowadzenie, drybling.				Kategoria	Żak		
Data		Czas zajęć	75'		Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	12
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20		20	✓			2	✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<p><b>Złap mnie jeśli potrafisz – Prowadzenie + drybling przez otwartą bramkę.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Każdy zawodnik z piłką. Prowadzą piłkę w sposób określony przez Trenera (np. tylko lewa noga, tylko prawa noga, podeszwa, prawa i lewa noga) Na sygnał Trenera (Czerwony!) Zawodnik czerwony ma zadanie przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę swojego koloru, a zawodnik niebieski ma zadanie odebrać piłkę i wyprowadzić ją z pola gry.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Przy przeprowadzaniu przez otwartą bramkę zwracamy uwagę na drybling (rywalizację 1v1). Zawodnik w bronieniu może wyprowadzić piłkę z pola gry lub ją wybić – wtedy zawodnik, który stracił piłkę musi ją ponownie wprowadzić do pola gry. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m</p>	10'
		<p><b>Złap mnie jeśli potrafisz – Prowadzenie + drybling z koordynacją.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Każdy zawodnik z piłką. Prowadzą piłkę w sposób określony przez Trenera (np. tylko lewa noga, tylko prawa noga, podeszwa, prawa i lewa noga) Na sygnał Trenera (Czerwony!) Zawodnik czerwony ma zadanie przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę swojego koloru, a zawodnik niebieski ma zadanie odebrać piłkę i wyprowadzić ją z pola gry.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Jeśli zawodnik przeprowadzi wprowadzi piłkę do otwartej bramki to jego przeciwnik wykonuje zadanie na trenażerach koordynacyjnych. Jeśli zawodnik z piłką straci piłkę to również wykonuje zadania na trenażerach koordynacyjnych. Zwracamy uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń koord. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m</p>	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Rywalizacja 1v1 (2v2) ze strzałem na bramkę.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Zawodnik atakujący ma zadanie zdobyć środkową strefę boiska do której wbiega zawodnik broniący. Ma zadanie wygrać rywalizację 1v1 i oddać strzał na bramkę. Zawodnik broniący ma zadanie odebrać piłkę i wykonać atak ze strzałem na bramkę.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Progresja ćwiczenia do gry 2v2 w której zawodnicy mają zadanie zdobyć przestrzeń przez rywalizację 2v2 i zakończyć zadanie strzałem na bramkę. Broniący po odbiorze wykonuje atak na bramkę przeciwnika ze strzałem na bramkę. Przejścia zawodników z Bramki do rywalizacji, czekający na bramkę, z rywalizacji do strefy oczekującej. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m</p>	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Gra Br+5v5+Br.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b>  Zawodnicy prowadzą grę br+5x5+Br. Zadaniem zawodników atakujących (niebieskich) jest zdobycie bramki. Zadaniem zawodników broniących (czerwonych) jest odbiór piłki i przejście do atakowania.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b>  Akcent na drybling 1v1+decyzja o strzale na bramkę oraz odbiór piłki.</p>	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p><b>Rywalizacja 1v1 – zdobywanie przestrzeni.</b>  Zawodnicy dobrani w pary i podzieleni na dwie grupy (niebieska i czerwona). Zadaniem zawodnika przy piłce jest wygranie rywalizacji 1v1 i zdobycie przestrzeni wyznaczonej na polu gry.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b>  Akcent na drybling 1v1 oraz odbiór piłki. <b>Pole gry:</b> 15m x 20m.</p>	10'