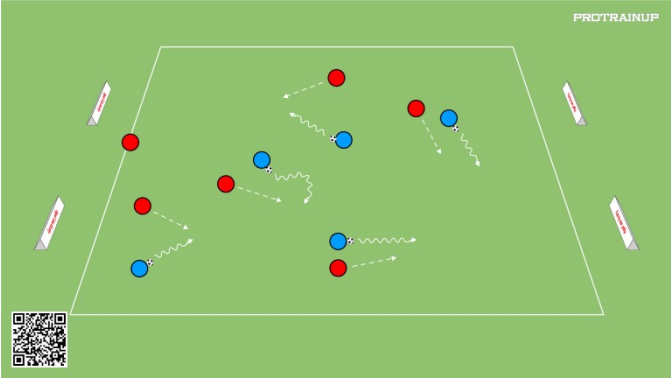
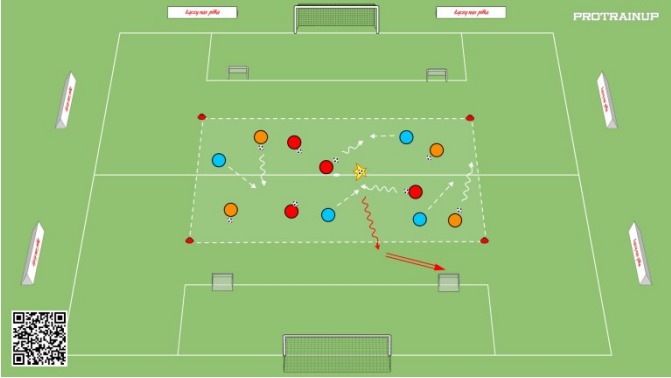



KONSPEKT TRENINGOWY – Orlik

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Podanie / Drybling.							
Cel gry	Zdobycie bramki / Odbiór piłki.				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni / Powstrzymanie.		
Działania	Podanie, drybling.				Kategoria	Orlik		
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	12
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	✓	20	✓				

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Gra 1v1 na 2 bramki. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy dobierają się w pary. Zadaniem zawodników w posiadaniu piłki jest utrzymanie się przy piłce, natomiast celem graczy w bez piłki jest odebranie piłki. Zmiana roli następuje w momencie, gdy zawodnik w niebieskich oznacznikach odbierze piłkę. Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki dalszą nogą od przeciwnika oraz drybling w celu utrzymania się przy piłce. W bronieniu zwracamy uwagę na doskok do przeciwnika i pracę bez piłki w celu odbioru piłki. Pole gry: 20m x 20m.	15'
		Drybling - Odbiór - Strzał. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 3 zespoły poruszają się w wyznaczonej strefie. Zadaniem zawodników bez piłki jest odebrać piłkę, wyprowadzić ją poza strefę i uderzyć do 1 z 2 małych bramek. Zadaniem zawodników z piłkami jest utrzymać się przy piłce. Jeżeli zawodnik straci piłkę jego zadaniem jest uniemożliwić rywalowi wyprowadzenia jej poza strefę i oddanie strzału. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na drybling w atakowaniu i odwagę w rywalizacji 1v1. Postawa w obronie podczas gry 1v1, zwracamy uwagę na powstrzymanie zawodnika i odbiór piłki, W atakowaniu akcentujemy reakcję po stracie piłki - aktywny doskok w celu odzyskania piłki. Uwagi: 3 rundy po 3', możemy zamiast małych bramek ustawić 2 bramki orlikowe i dać bramkarzy.	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Prowadzenie piłki z grą 1v1 (drybling). Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodnika z piłką jest prowadzenie piłki w stronę stożka. Przy stożku, zawodnik zmienia kierunek biegu i oddaje strzał na bramkę. Po strzale Trener, wprowadza drugą piłkę i zawodnicy wchodzi w rywalizację 1v1. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na prowadzenie piłki, celność przy oddaniu strzału oraz drybling w rywalizacji 1v1. Akcentujemy momenty przejścia - Moment przejścia A/B: po stracie piłki doskok do przeciwnika w celu odzyskania piłki. Moment przejścia B/A: Po odzyskaniu atak szybki - 8 sekund na oddanie strzału.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra Br+6v6+Br. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy prowadzą grę br+5x5+Br. Zadaniem zawodników atakujących (niebieskich) jest zdobycie bramki. Zadaniem zawodników broniących (czerwonych) jest odbiór piłki i przejście do atakowania. Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki oraz drybling 1v1, a także na momenty przejścia A/B, B/A.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Piłkarski golf.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni na wyznaczonej linii, mają za zadanie zagrać piłkę tak, by zatrzymała się w kwadracie. Każdy ma 5 prób. Wygrywa ten, którego piłka zatrzyma się w wyznaczonym polu najczęściej razy.</p> <p>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</p>	10'
			5'

Moje uwagi i korekty:

[illegible]