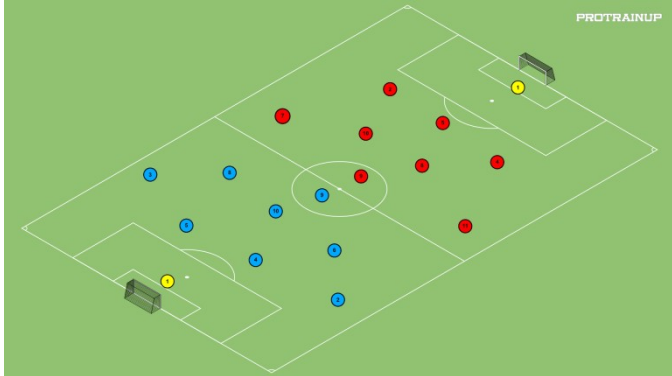


KONSPEKT TRENINGOWY – Młodzik

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Prowadzenie / Drybling							
Cel gry	Zdobycie bramki / Odbiór piłki.				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni / Powstrzymanie.		
Działania	Prowadzenie, drybling.				Kategoria	Młodzik		
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)		Zbiórka i omówienie treningu. Prowadzenie piłki, podania + koordynacja. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy wykonują prowadzenie piłki w stronę środkowych stożków. Po prowadzeniu wykonują podanie do partnera. Zawodnik przyjmuje piłkę kierunkowo i wykonuje podanie na początek ćwiczenia. Po podaniu zawodnik wykonuje działania na drabince koordynacyjnej. Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki. Wszystkie zadania wykonywane raz prawą, a raz lewą nogą. Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych działań koordynacyjnych. Pole gry: 20m x 20m.	5' 10'
		Gra 1v1 wprowadzenie do grupy. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników z piłką jest wygranie pojedynku 1v1 i zdobycie przestrzeni poprzez prowadzenie lub podanie do partnera. Zawodnik w bronieniu po odbiorze musi wykonać podanie do dowolnego partnera ustawionego w rzędzie. Wskazówki i korekta: Zasady gry 1v1 w ataku (tempo, ruch zwodny, zmiana kierunku), obrona aktywna, determinacja w odbiorze piłki. Uwagi: W zależności od ilości zawodników środek realizujemy na kilku organizacjach (max 8 zawodników na ćwiczenie). Pole gry: 20m x 20m.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Prowadzenie piłki ze zmianą tempa, rytmu + strzał. Presja zawodnika. Przebieg, ograniczenia: Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką – prowadzi piłkę, przy stożku zmienia kierunek prowadzenia piłki i wchodzi w rywalizację 1v1 z przeciwnikiem, który wykonywał zadanie na drabince koordynacyjnej. Zawodnik w bronieniu po odzyskaniu piłki wykonuje atak na małą bramkę. Wskazówki i korekta: Akcent na zasady gry 1v1 w ataku (tempo, ruch zwodny, zmiana kierunku), obrona aktywna, determinacja w odbiorze piłki. Pole gry: 2x pole karne.	20'

CZEŚĆ GŁÓWNA II	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
		<p>Gra Br+8v8+Br.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy prowadzą grę Br+8v8+Br. Zwracamy uwagę na drybling i zachęcamy zawodników do rywalizacji 1v1.</p> <p>Wskazówki i korekta: Bramka po wygranej rywalizacji 1v1 liczona x2.</p>	25'

CZĘŚĆ KOŃCOWA	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
		<p>Wyrzut z autu - przyjęcie kierunkowe + drybling.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy dobrani w pary. Zawodnicy z piłką - wyrzucają z autu do partnera. Zawodnik przyjmuje piłkę i wchodzi w rywalizację 1v1 z partnerem od którego otrzymał podanie z autu. Zawodnik w posiadaniu piłki ma zadanie wyprowadzić piłkę z pola gry, wygrywając rywalizację 1v1. Zawodnik bez piłki ma zadanie odebrać piłkę i wyprowadzić piłkę z pola gry.</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcent na drybling i rywalizację 1v1 + poprawne wykonanie wyrzutu z autu.</p> <p>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>

Moje uwagi i korekty:

[illegible]