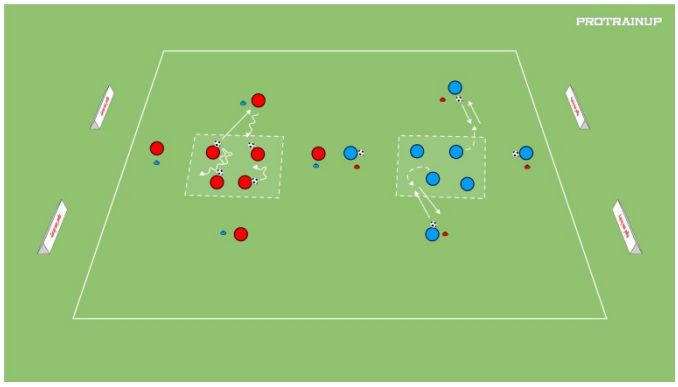
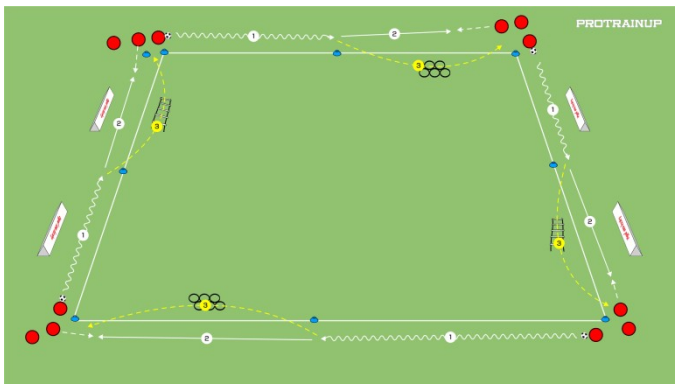
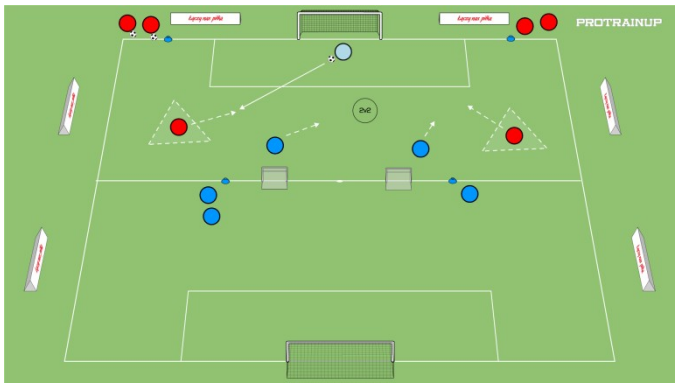
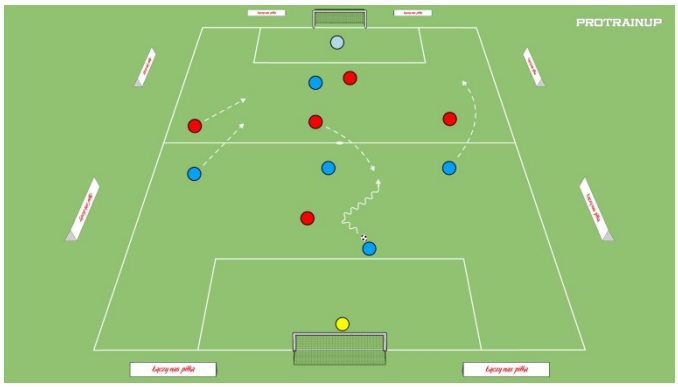
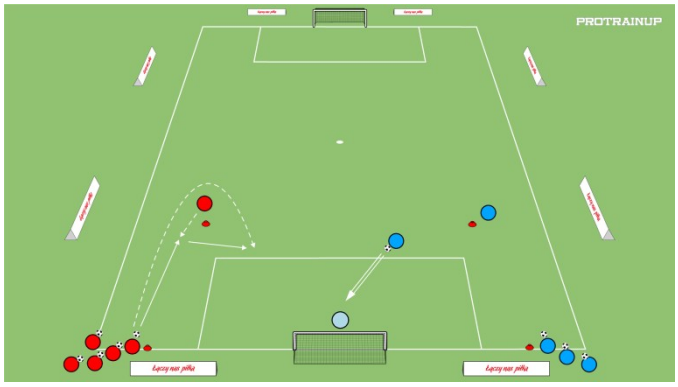
KONSPEKT TRENINGOWY – Żak

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Podanie i przyjęcie piłki.							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej / Odbiór piłki.				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni.		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki.				Kategoria	Żak		
Data		Czas zajęć	75’		Nr. zajęć	11	Liczba zawodników	12
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	✓	20	✓			✓	✓

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		**Doskonalenie techniki specjalnej (podania i prowadzenie piłki).** **Przebieg, ograniczenia:** **Wariant I:** Zadaniem zawodników w środku czerwonego kwadratu jest prowadzenie piłki i podanie jej do osoby poza kwadratem. Zawodnik po zagraniu zamienia się z nim miejscem. Zawodnik z piłka prowadzi ją do kwadratu i szuka kolejnej osoby bez piłki i kieruje do niej podanie. **Wariant 2:** Zadaniem zawodników z niebieskiego kwadratu jest wybiegnięcie do zawodnika z piłką i gra na ścianę. Następnie następuje powrót do kwadratu i szukanie kolejnego partnera gry na ścianę. **Wskazówki i korekta:** Akcent na przyjęcie kierunkowe i podanie piłki, obserwacja przestrzeni podczas prowadzenia piłki. Zmiana zawodników w środku następuje po 2 minutach. **Pole gry:** 20m x 20m.	10’
		**Podanie i przyjęcie z koordynacją.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Zadanie rozpoczynają zawodnicy z piłkami. Prowadzą piłkę do stożka, następnie odgrywają piłkę do wybiegającego na pozycję partnera, który przyjmuje piłkę kierunkowo i przechodzi do prowadzenia piłki do kolejnego stożka. Zawodnicy po podaniu wykonują zadania na drabince koord. lub kołach koordynacyjnych. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na technikę prowadzenia piłki oraz dokładność w wykonywaniu zadań koordynacyjnych. Trener określa formę prowadzenia piłki oraz zadania koordynacyjne. Akcent na podanie i przyjęcie kierunkowe piłki. **Pole gry:** 20m x 20m odcinki 10m.	10’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		**Otwarcie gry z przyjęciem kierunkowym i przejście do rywalizacji 2v2.** **Przebieg, ograniczenia:** Bramkarz otwiera grę podaniem do jednego z dwóch zawodników którzy ustawieni są w trójkącie. Zawodnik w trójkącie ustawiony w pozycji otwartej, ma za zadanie przyjąć piłkę kierunkowo, po przyjęciu przechodzimy do gry 2v2. Zadaniem zawodników w akatkowaniu jest zdobycie gola do dwóch małych bramek, zadanie zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. **Wskazówki i korekta:** Akcent na otwarcie gry w strefie niskiej oraz kreowanie sytuacji bramkowych. Zwracamy uwagę na podanie i przyjęcie kierunkowe.	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		**Gra Br+5v5+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 drybling 1v1+decyzja o podaniu do partnera tworzącego przewagę 2v1.	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		**Podanie z przyjęciem kierunkowym + zakończenie zadania strzałem na bramkę.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnik z piłką wykonuje podanie do partnera ustawionego po przeciwnej stronie. Zawodnik przyjmuje piłkę kierunkowo i podaje ponownie do partnera, który wykonuje obiegnięcie. Po przyjęciu piłki oddaje strzał na bramkę. **Uwaga:** Zadanie w dwóch organizacjach w formie rywalizacji, która grupa zdobędzie więcej bramek. Przegrany zespół znosi zbiera sprzęt. **Wskazówki i korekta:** Akcent na podanie i przyjęcie kierunkowe. Zwracamy uwagę na ruch zawodnika bez piłki – ruch do piłki oraz obiegnięcie. **Omówienie treningu, zebranie sprzętu.**	10’ 5’

Moje uwagi i korekty:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....