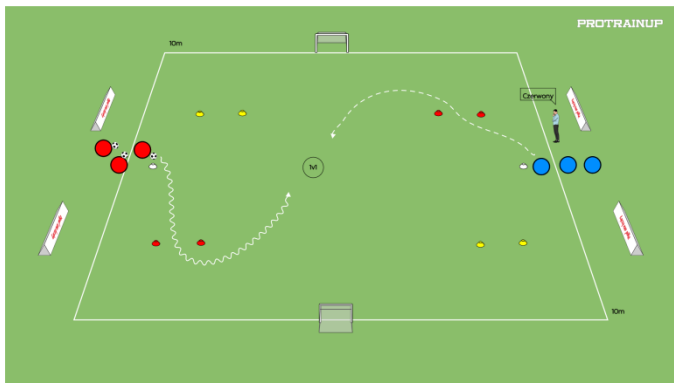
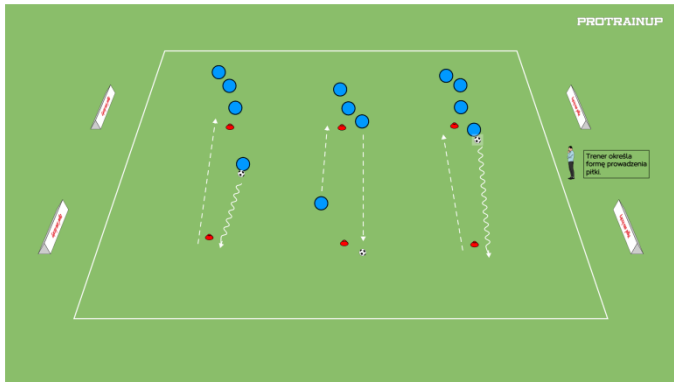
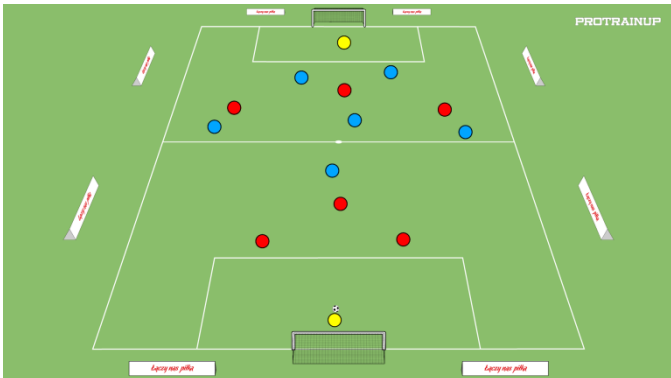


KONSPEKT TRENINGOWY – Orlik

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 podzieleni na dwie grupy. Zadanie w dwóch organizacjach. Na sygnał Trenera „czerwony” zawodnik z piłką oraz bez piłki muszą przebiec przez czerwoną otwartą bramkę i wejść w rywalizację 1v1 w której zadaniem jest zdobycie gola do jednej z dwóch bramek. Wskazówki i korekta: Określamy zawodnikom kierunek atakowania. Akcent na prowadzenie piłki i drybling w rywalizacji 1v1. Pole gry: 10m x 10m.	15'
		Praca w rzędach- kształtowanie wzorców ruchowych. Przebieg, ograniczenia: Zawodnik prowadzi piłkę do pachołka i ją zostawia, wraca wykonując wzorce ruchowe. Kolejny zawodnik biegnie po piłkę wykonując wzorce ruchowe, wraca prowadząc piłkę. Wskazówki i korekta: Akcent na poprawne wykonanie zadań motorycznych. Zawodnicy wykonują wzorce ruchowe np. przysiad, różne formy biegu: tyłem, bokiem, skrzyżny, skipy do pachołka i wracają marszem Pole gry: Odcinki na odległości 10m.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 3v3 z akcentem na momenty przejścia. Przebieg, ograniczenia: Zadanie rozpoczyna bramkarz. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie gola do jednej z dwóch małych bramek. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę w celu zdobycia bramki. Wskazówki i korekta: Akcent na momenty przejścia – Moment przejścia A/B: po stracie piłki doskok do przeciwnika w celu odzyskania piłki. Moment przejścia B/A: Po odzyskaniu atak szybki lub utrzymanie się przy piłce.	25'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p>Grafika</p> 	<p>Opis / Ograniczenia</p> <p>Gra Br+6v6+Br.</p> <p>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.</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki oraz drybling 1v1, a także na momenty przejścia A/B, B/A.</p>	<p>Czas</p> <p>25'</p>
-----------------	--	---	------------------------

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Prowadzenie, drybling + strzały.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Każdy zawodnik z piłką. Zawodnicy prowadzą piłkę slalomem pomiędzy stożkami. Po wyjściu ze slalomu oddają strzał na bramkę.</p> <p>Uwaga: Zadanie w dwóch organizacjach w formie rywalizacji, która grupa zdobędzie więcej bramek. Przegrany zespół znosi zbiera sprzęt. Co strzał zmiana zawodników na bramce.</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki i strzał na bramkę.</p>	10'
		<p>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</p>	5'

Moje uwagi i korekty:

[illegible]