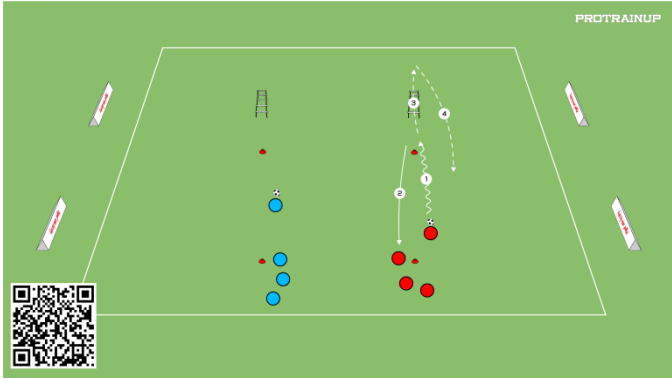
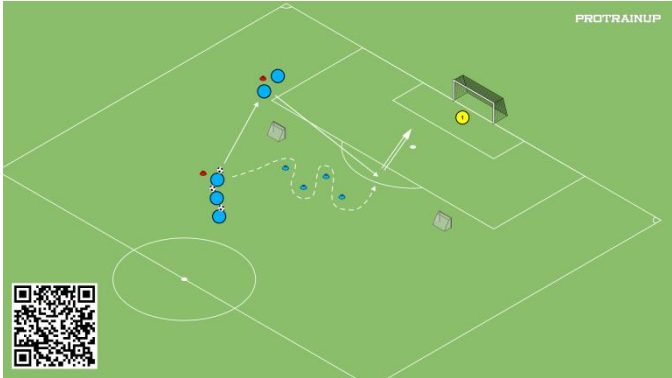
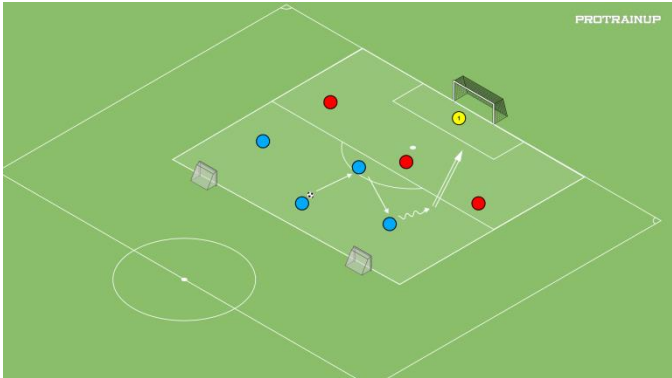


KONSPEKT TRENINGOWY – Młodzik

| | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|------------|------------|--------|------------|---|-------------------|------|
| Trener | | | | | Asystent | | | |
| Temat zajęć | Strzały | | | | | | | |
| Cel gry | Zdobycie bramki / Opóźnianie. | | | | Zasady gry | Mobilność / Powstrzymanie – Asekuracja. | | |
| Działania | Drybling, strzał. | | | | Kategoria | Młodzik | | |
| Data | | Czas zajęć | 90' | | Nr. zajęć | 8 | 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. | 5' |
| | | Prowadzenie piłki z koordynacją + podanie. | 10' |
| | | Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką. Prowadzi piłkę w kierunku stożka. Przy stożku zmienia kierunek biegu (przyjęcie kierunkowe) i zagrywa piłkę na początek ćwiczenia. Po podaniu zawodnik w rzędzie przyjmuje piłkę i rozpoczyna prowadzenie piłki, a zawodnik podający wykonuje zadania na drabince koordynacyjnej. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na technikę prowadzenia piłki – różne formy prowadzenia piłki oraz na wykonanie zadań na drabince koordynacyjnej. Zawodnicy sami dobierają sobie zadania na drabince koordynacyjnej. Żeby zachować płynność, zadanie może być przeprowadzone w kilku organizacjach. Pole gry: Odcinek 15m. | |
| | | Stretching dynamiczny w kole. | 5' |
| |  | Strzał na bramkę + szybkość. | 10' |
| | | Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką, wykonuje podanie do partnera ustawionego po przeciwnej stronie. Po podaniu wykonuje sprint slalomem pomiędzy stożkami i wybiega do podania, które otrzymuje z boku. Zawodnik przyjmuje piłkę i oddaje strzał na bramkę. Po zakończonym zadaniu idzie na odegranie piłki, a zawodnik odgrywający na koniec rzędu z piłkami. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na szybkość reakcji – sprint oraz zakończenie zadania strzałem na bramkę. Ustawiamy małe bramki, bramkarz po złapaniu piłki ma zadanie wyrzutem z ręki trafić do bramki (celność podania). Pole gry: Połowa boiska. | |

| Grafika | | Opis / Ograniczenia | Czas |
|----------------|---|---|------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA I |  | Gra falowa Br+4v3. | 20' |
| | | Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Cały czas mamy grę 4v3. Zawodnicy w atakowaniu są w przewadze, mają zadanie zdobyć bramkę. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę i przejść do ataku szybkiego z zakończeniem zadania strzałem na 2 małe bramki. Po zakończonym zadaniu zamiana drużyn – broniący, atakują, a atakujący bronią. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na mobilność zawodników w atakowaniu oraz tworzenie linii podania. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie opóźniać atakowanie i asekurować defensywnie światło bramki. Pole gry: 2x pole karne. | |

