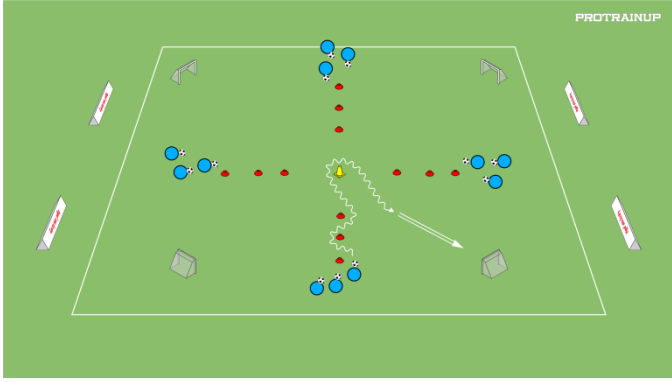
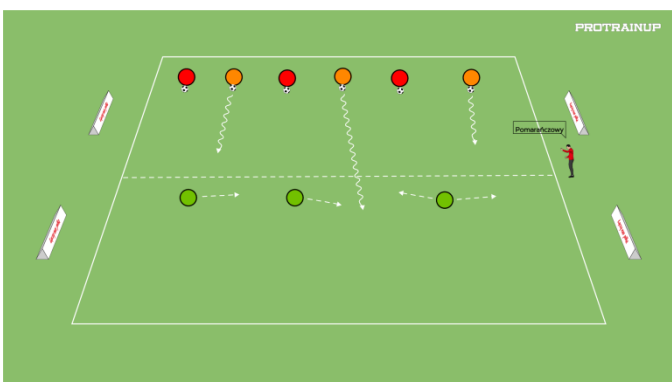
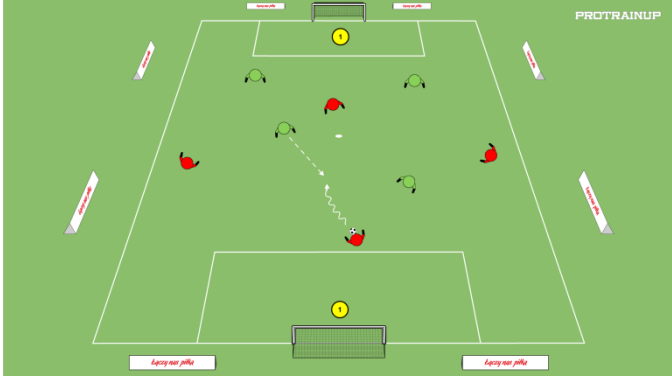


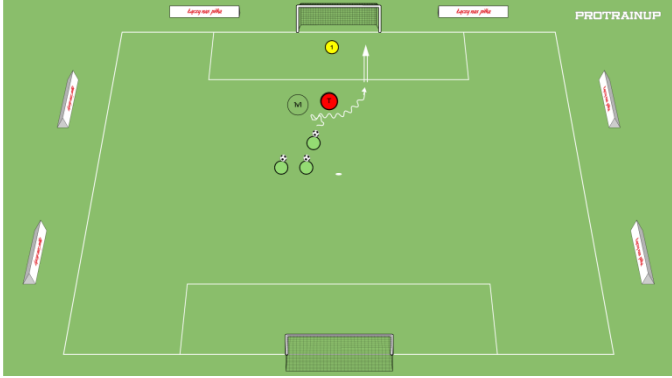
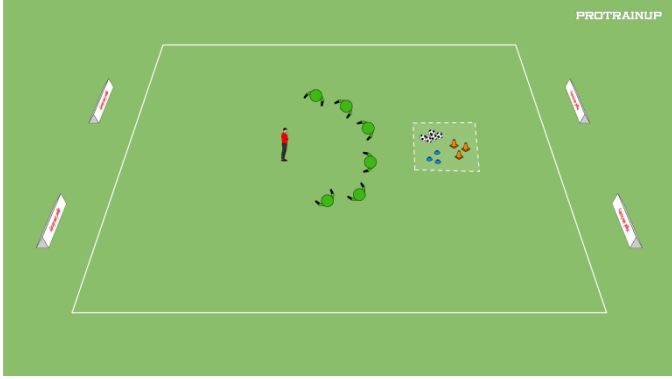
## KONSPEKT TRENINGOWY

|                 |             |   |       |           |                         |          |   |      |
|-----------------|-------------|---|-------|-----------|-------------------------|----------|---|------|
| Drużyna         |             |   |       |           | Kategoria wiekowa       |          | Żak 8-9 lat                                       |      |
| Trener          |             |   |       |           | Asystent                |          |   |      |
| Numer mezocyklu |             |   |       |           | Numer mikrocyklu        |          | 1   |      |
| Numer treningu  |             | 1   |       |           | Data i godzina treningu |          |   |      |
| Czas zajęć      |             | 75'   |       |           | Liczba zawodników       |          |   |      |
| Temat zajęć     |             | Zdobywanie przestrzeni w rywalizacji 1v1 – przeciwnik ustawiony z przodu. |       |           |                         |          |   |      |
| Cel gry         |             | Zdobycie przestrzeni.   |       |           | Zasady gry              |          | Zdobywanie przestrzeni.                           |      |
| Działania       |             | Prowadzenie, Drybling, Podanie i przyjęcie piłki.                         |       |           | Cel motoryczny          |          | Dostosowanie motoryczne, Orientacja przestrzenna. |      |
| Przybory        | Koło koord. | Bramki  | Piłki | Oznacznik | Stożki                  | Drabinka | Płotek  | Inne |
| Liczba          |             | ✓   | ✓     | ✓         | ✓                       |          |   |      |

| Grafika                                 |   | Opis / Ograniczenia   | Czas |
|---|---|---|------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA<br>(Działania + Motoryka) |    | <b>Rozgrzewka w parach z wymianą podań.</b><br><br><b>Cel:</b> Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy ustawieni w 4 rzędach na sygnał Trenera rozpoczynają prowadzenie piłki slalomem pomiędzy stożkami do pachołka gdzie następuje zmiana kierunku i szybkie prowadzenie w stronę małej bramki do której zawodnicy oddają strzał. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na sposób prowadzenia piłki. Trener określa sposób prowadzenia piłki – proste podbicie, podeszwa, PLN itd. Zmiana kierunku prowadzenia piłki – zawsze prawa ręka. Przejścia zawodników – odwrotnie do kierunku wskazówek zegara. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m.  | 10'  |
|   |  | <b>Berek murarz z piłkami.</b><br><br><b>Cel:</b> Prowadzenie piłki + orientacja przestrzenna. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na 3 drużyny. Jedna z nich (obrońcy) ustawia się na środkowej części boiska (szeroko zajmując całą przestrzeń). Pozostali zawodnicy (napastnicy) z piłkami przy nodze czekają na komendę Trenera który głośno wymawia kolor drużyny, zadaniem zawodników jest przeprowadzić piłkę na drugą stronę boiska. Drużyny zliczają sobie ilość udanych przeprowadzeń. <b>Wskazówki i korekta:</b> Złapany zawodnik siada na linii środkowej zawiązując linie przebiegnięć zawodnikom z piłką. Akcent na orientację przestrzenną, zawodnik z piłką oraz bez piłki cały czas muszą kontrolować pole gry. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m. | 10'  |

| Grafika        |   | Opis / Ograniczenia   | Czas |
|----------------|---|---|------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA I |  | <b>Gra 1v1 - zdobycie przestrzeni.</b><br><br><b>Cel:</b> Drybling + zdobywanie przestrzeni. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> W czterech kwadratach zawodnicy rywalizują ze sobą 1x1. Zdobycie bramki polega na przeprowadzeniu piłki przez linię końcową przeciwnika i zatrzymanie jej w strefie buforowej, która znajduje się za nią. Po zatrzymaniu piłki w strefie przeciwnika (zdobyciu bramki) automatycznie zamieniamy się stronami i atakujemy przeciwną stronę (strefę). <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na kontrolę piłki, motywujemy zawodników do wykonywania zwodów i zdobywanie przestrzeni. <b>Uwaga:</b> Zmiana zawodników co akcję. <b>Pole gry:</b> 12m x 12m x 4. | 20'  |

| Grafika         |   | Opis / Ograniczenia  | Czas |
|-----------------|---|--|------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA II |  | <b>Gra Br+4v4+Br.</b><br><br><b>Cel:</b> Zdobywanie przestrzeni.<br><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Celem atakujących jest zdobycie bramki. Celem broniących jest odbiór piłki, następnie zdobycie bramki. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na rywalizację 1v1 i tworzenie linii podania. | 20'  |

| Grafika       |   | Opis / Ograniczenia   | Czas |
|---------------|---|---|------|
| CZĘŚĆ KOŃCOWA |   | <b>1v1 z Trenerem.</b><br><br><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Każdy zawodnik z piłką. Zadaniem zawodnika jest wygranie rywalizacji 1v1 z Trenerem. Po wygraniu rywalizacji zawodnik kończy sytuację strzałem na bramkę. <b>Wskazówki i korekta:</b> Bramkarz może być stały lub na bramce staje zawodnik, który oddał strzał. Zwracamy uwagę zawodnikom na poprawne wykonanie dryblingu + akcent za celność strzału. | 10'  |
|               |  | <b>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</b><br><br><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Omawiamy trening, zwracamy uwagę na dobre fragmenty i zadajemy zadanie domowe – okrzyk i przybicie „5” na zakończenie. <b>Wskazówki i korekta:</b> W zadaniu domowym powinny się znaleźć elementy, które zawodnikom sprawiają trudność i Trener zauważył że są dla zawodników wyzwaniem.   | 5'   |

Moje uwagi i korekty: