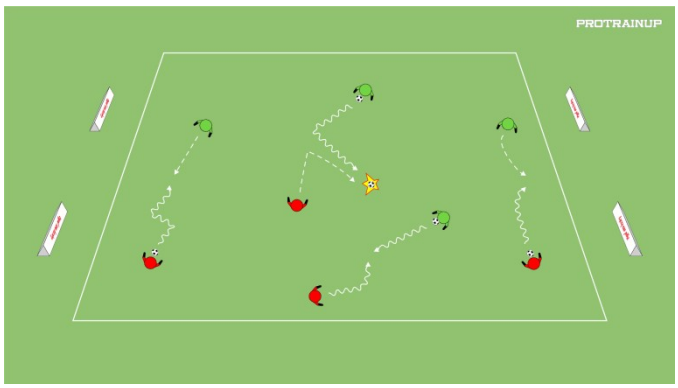
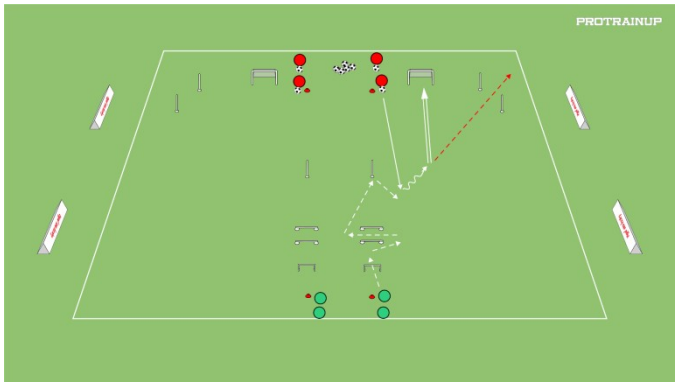
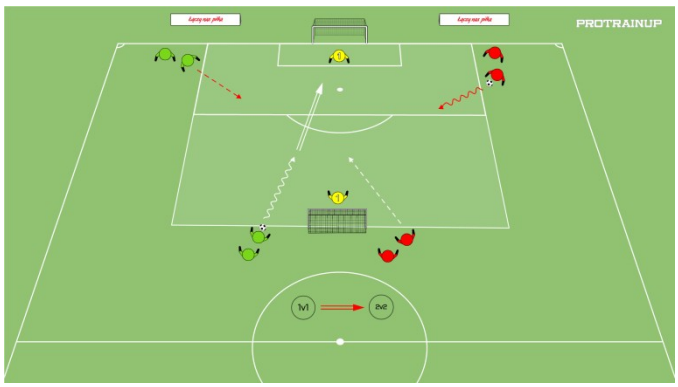
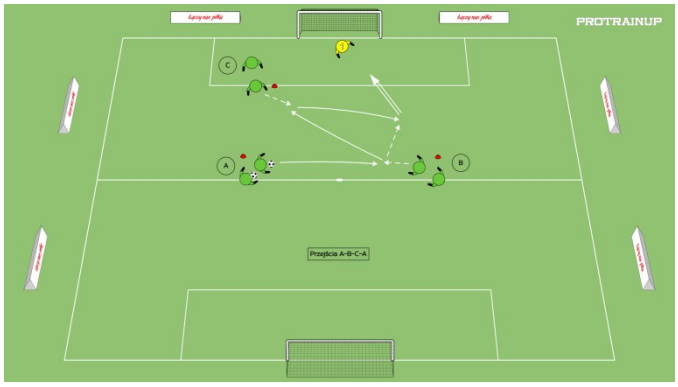
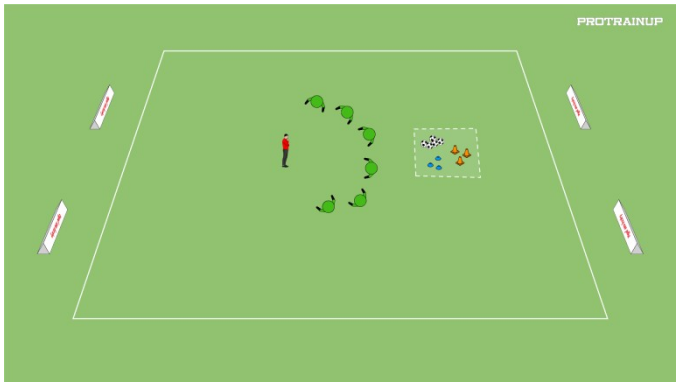
KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Orlik 10-11 lat.	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		1 – Faza atakowania	
Numer treningu		1			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		90’			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w atakowaniu – sytuacja 2v2 (zdobywanie przestrzeni).						
Cel gry		Zdobycie przestrzeni.			Zasady gry		Zdobywanie przestrzeni.	
Działania		Prowadzenie, Drybling, Podanie i przyjęcie piłki.			Cel motoryczny		Różnicowanie ruchów – Moc.	
Przybory	**Koło koord.**	**Bramki**	**Piłki**	**Oznacznik**	**Stożki**	**Drabinka**	**Płotek**	**Inne**
Liczba		✓	✓	✓	✓		✓	✓

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		**Chroń piłkę.** **Cel:** Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Zadaniem zawodnika z piłką jest utrzymanie się przy piłce. Zawodnik bez piłki ma zadanie odebrać piłkę przeciwnikowi. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę prowadzenie piłki i drybling w rywalizacji 1v1. **Pole gry:** 20m x 20m.	15’
		**Szybkość + koordynacja.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni i ustawieni na grupy tak jak na grafice i animacji. Zadanie rozpoczyna zawodnik zielony, który wykonuje przeskok obunóż przez płotki, następnie pomiędzy tyczkami wykonuje bieg odstawno-dostawny (nisko na nogach) i biegnie do tyczek. Tyczkę dotyka i po dotknięciu odpada w tył. Zawodni czerwony wykonuje podanie do zielonego, który akcentuje wybiegnięcie do piłki i przyjęcie kierunkowe piłki do przodu. Po przyjęciu oddaje strzał na bramkę i 100% sprint przebiega przez otwartą bramkę. **Wariant II:** Po podaniu zawodnicy wchodzą w rywalizację 1v1. Zawodnik z piłką ma zadanie przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę, zawodnik w bronieniu ma zadanie odebrać piłkę i także przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie zadań motorycznych – praca z piłką to dodatek do ćwiczenia, jednak zwracamy uwagę na przyjęcie kierunkowe oraz strzał na bramkę, a w wariancie II dodajemy także akcent na rywalizację 1v1 w 2 fazach.	10’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		**Gra 1v1 z przejściem do 2v2 - zdobywanie przestrzeni.** **Cel:** Zdobywanie przestrzeni. **Przebieg, ograniczenia:** Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką. Zadaniem jest zdobycie gola w rywalizacji 1v1 z przeciwnikiem atakującym z boku. Po zakończonym zadaniu wprowadzana jest 2 piłka do pola gry i wbiega 2 nowych zawodników, którzy uzupełniają grę do rywalizacji 2v2. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na kontrolę piłki, motywujemy zawodników do wykonywania zwodów i zdobywanie przestrzeni. **Uwaga:** Zmiana zawodników co akcję. **Pole gry:** 2x pole karne.	25’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		**Gra Br+6v6+Br.** **Cel:** Zdobywanie przestrzeni. **Przebieg, ograniczenia:** Celem atakujących jest zdobycie bramki. Celem broniących jest odbiór piłki, następnie zdobycie bramki. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na rywalizację 1v1 i tworzenie linii podania – wybiegnięcie na pozycję.	25’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		**Zadanie strzeleckie w trójkach.** **Przebieg, ograniczenia:** Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką. Schemat podań i ścieżki ruchu zawodników według grafiki. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na technikę podania i przyjęcia piłki oraz zakończenie zadania strzałem na bramkę. Przejścia zawodników A-B-C-A. **Pole gry:** Połowa boiska.	10’
		**Omówienie treningu, zebranie sprzętu.** **Przebieg, ograniczenia:** Omawiamy trening, zwracamy uwagę na dobre fragmenty i zadajemy zadanie domowe – okrzyk i przybicie „5” na zakończenie. **Wskazówki i korekta:** W zadaniu domowym powinny się znaleźć elementy, które zawodnikom sprawiają trudność i Trener zauważył że są dla zawodników wyzwaniem.	5’

Moje uwagi i korekty:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....