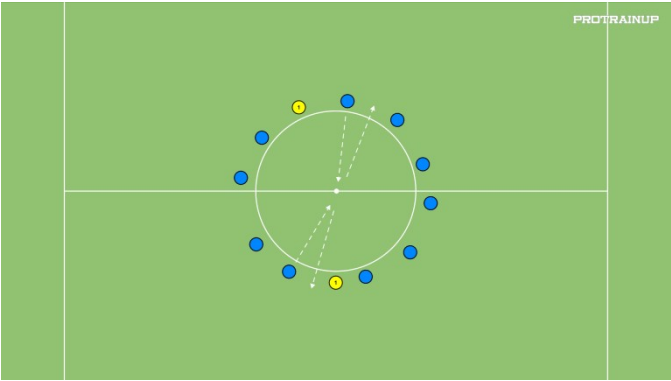
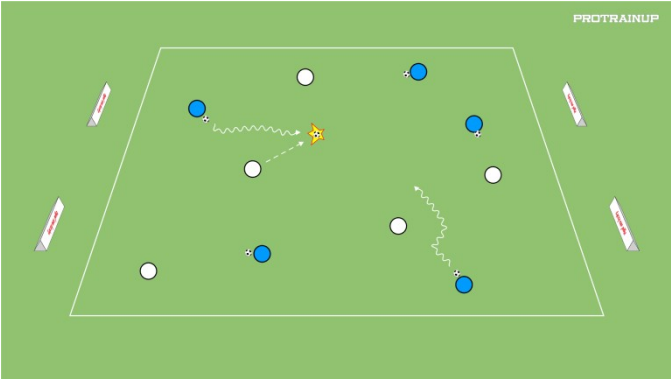
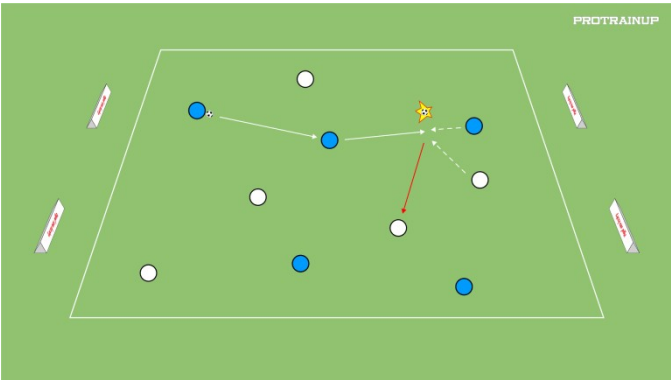
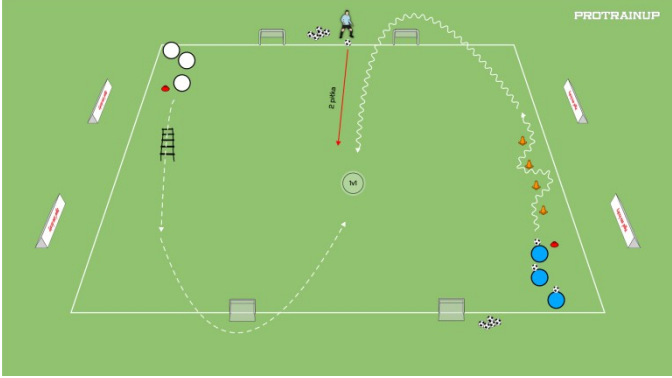
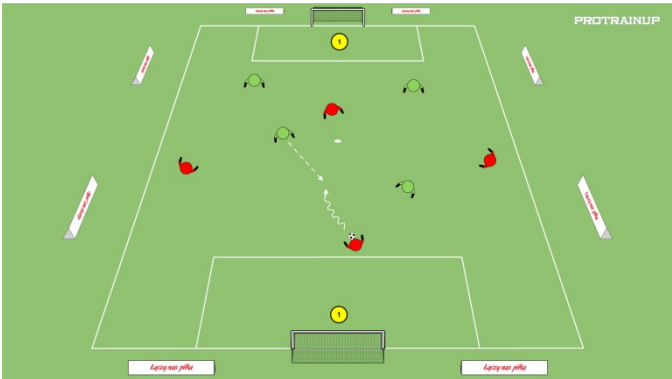
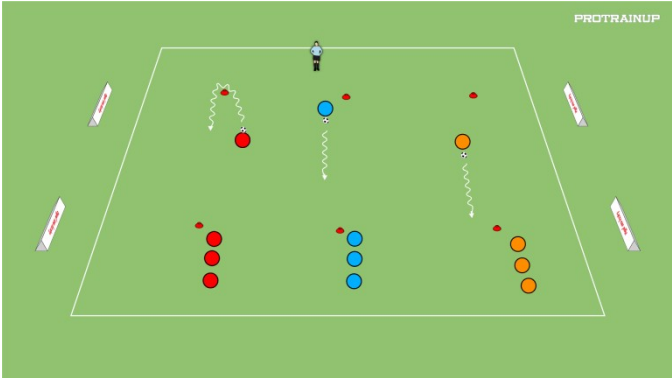
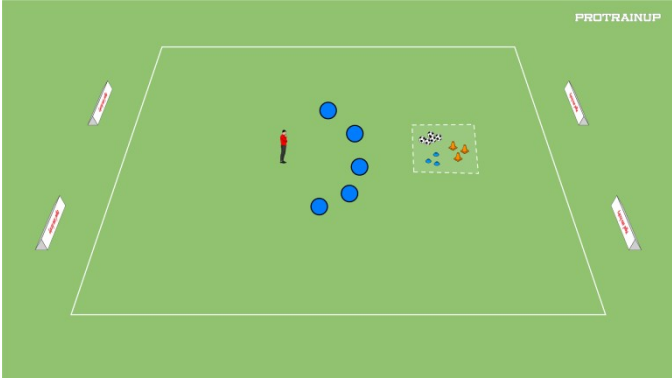


KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Żak 8-9 lat.	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		1 - Faza atakowania	
Numer treningu		1			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		75'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w atakowaniu - sytuacja 1v1 (zdobywanie przestrzeni).						
Cel gry		Zdobycie przestrzeni.			Zasady gry		Zdobywanie przestrzeni.	
Działania		Drybling.			Cel motoryczny		Siła.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Inne
Liczba		✓	✓	✓	✓			✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<b>Stretching dynamiczny w kole.</b>  <b>Cel ćwiczenia:</b> Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. <b>Pole gry:</b> Koło środkowe boiska.	5'
		<b>Berek 1v1 z piłkami.</b>  <b>Cel:</b> Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Połowa zawodników jest w posiadaniu piłki, połowa zawodników jest bez piłki. Zadaniem zawodników będącej przy piłce jest utrzymanie się z nią jak najdłużej, a zawodników bez piłki jej odebranie. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na drybling w rywalizacji 1v1. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m. <b>Uwaga:</b> Po odebraniu piłki zmiana ról.	10'
		<b>Rugby z zadaniem dodatkowym (wstawka motoryczna – siła).</b>  <b>Organizacja:</b> Ograniczone pole gry. Podział zawodników na cztery drużyny. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Dwie drużyny rywalizują między sobą w grę w rugby. Drużyna będąca w posiadaniu piłki stara się utrzymać przy piłce (bieg z piłką, podania rękoma). Drużyna przeciwna stara się piłkę przechwycić (przejęcie podanej piłki, "wyrwanie" piłki z rąk przeciwnika). W przypadku odbioru piłki następuje zamiana ról. Gdy piłka upadnie na podłoże następuje zamiana ról. Po upływie określonego czasu gry (1-2 min.) zawodnicy wykonują ćwiczenie z oporem własnego ciała (np. przysiady, pompki itp.). Drużyna bez piłki wykonuje ilość powtórzeń x2. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na ruch zawodników do i od piłki, a także na jakość wykonania ćwiczeń siłowych.	5'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra 1v1 na 4 bramki.</b>  <b>Organizacja:</b> Ograniczone pole gry. Na liniach końcowych ustawione po dwie małe bramki. Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły ustawione jak na grafice. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Na sygnał trenera para zawodników rozpoczyna ćwiczenie (czerwony - prowadzenie piłki slalomem; niebieski - ćwiczenie koordynacyjne na drabince). Po obiegnięciu małej bramki rozpoczyna się pojedynek 1v1 na cztery małe bramki. Uwaga! Trener może wprowadzić kolejną piłkę do gry w przypadku szybkiego zakończenia pojedynku. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na jakość prowadzenia piłki slalomem oraz akcent na drybling w rywalizacji 1v1.	20'
		<b>Gra Br+4v4+Br.</b>  <b>Cel:</b> Zdobywanie przestrzeni. <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 zdobywanie przestrzeni przez wygrywanie dryblingu 1v1.	20'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<b>Wyścigi rzędów.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na 3 grupy. Na sygnał Trenera, prowadzą piłkę do stożka - omijają go i przekazują piłkę partnerowi, który ponownie wykonuje sprint prowadząc piłkę. Wygrywa zespół, który pierwszy wróci na linie mety. <b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na prowadzenie piłki i szybkość reakcji. Możemy wprowadzić różne formy startów. <b>Modyfikacja:</b> Zawodnicy prowadzą piłkę slalomem. <b>Pole gry:</b> Starty na odległości 10m.	10'
		<b>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</b>  <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'