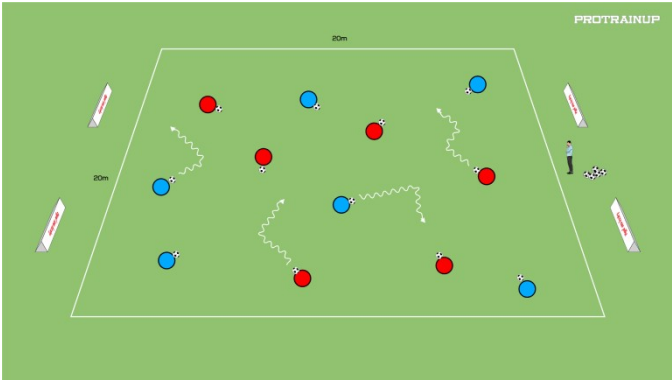
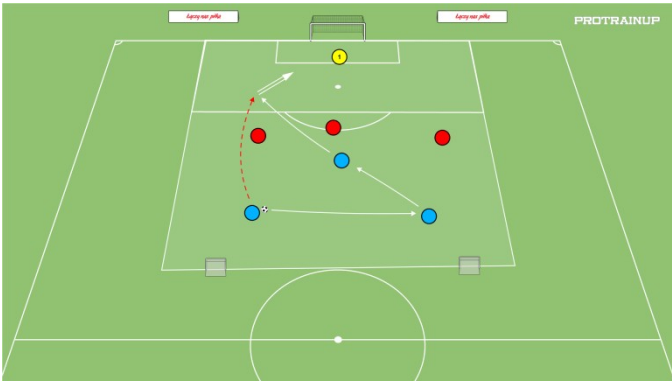
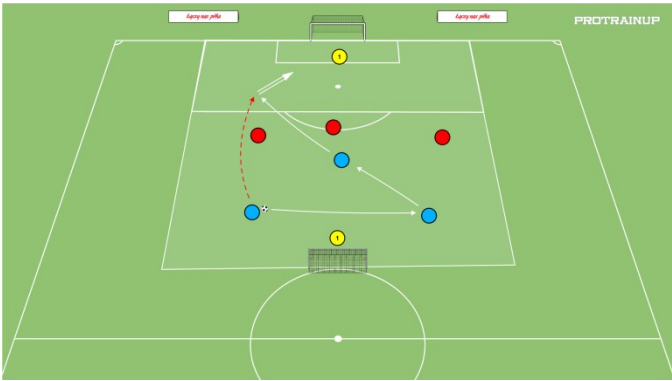


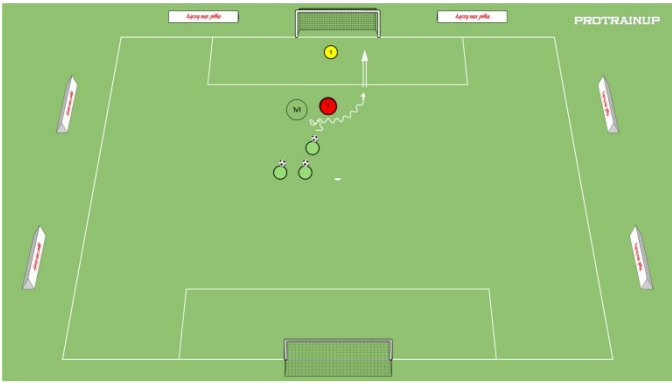
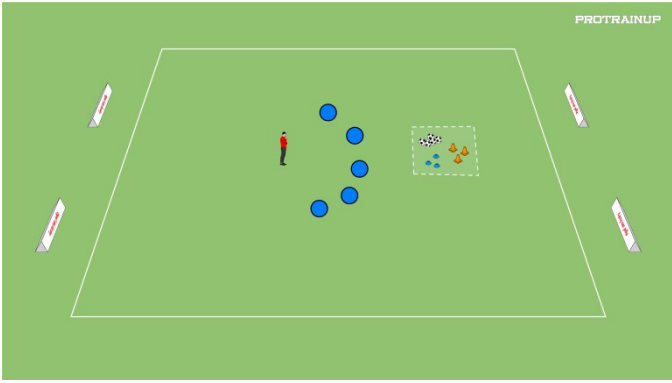
KONSPEKT TRENINGOWY

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 w sytuacji 3v3 - wbiegnięcie za linie obrony.						
Cel gry		Zdobycie przestrzeni.			Zasady gry		Zdobywanie przestrzeni.	
Działania		Wybiegnięcie na pozycję – zdobycie przestrzeni.			Cel motoryczny		Orientacja przestrzenna.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Pachołki
Liczba		✓	✓	✓	✓			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<b>Prowadzenie piłki w chaosie.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Prowadzą piłkę w wyznaczonym polu gry w sposób, który wyznaczył Trener. Na sygnał „głowa” zawodnicy muszą zatrzymać piłkę głową i poprowadzić piłkę głową. <b>Wskazówki i korekta:</b> Trener określa sposób prowadzenia piłki np. tylko PN, tylko LN, P i LN, Podeszwa. Sposób zatrzymania piłki: Głowa, Plecy (rolowanie), Tyłek – siadają na piłce, Kolano itd. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m.	10'
		<b>Gra 3v3+Br - wbiegnięcie za linię obrony.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy w rywalizacji 3v3 (równowaga). Zadaniem zawodników nauczanych – niebieskich jest budowanie akcji ofensywnej i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na pracę bez piłki – akcent na wybiegnięcie zawodnika za linię obrony + podanie prostopadłe. <b>Uwaga:</b> Gra w formie falowej zawodnicy broniący i atakujący zmieniają się co 2 akcje. <b>Zasada:</b> Bramka zdobyta w akcji wbiegnięcia za linię obrony liczy się x2.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra Br+3v3+Br - wbiegnięcie za linię obrony - progresja.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy w rywalizacji 3v3 (równowaga). Zadaniem zawodników nauczanych – niebieskich jest budowanie akcji ofensywnej i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na pracę bez piłki – akcent na wybiegnięcie zawodnika za linię obrony + podanie prostopadłe. <b>Uwaga:</b> Gra w formie falowej zawodnicy broniący i atakujący zmieniają się co 2 akcje. <b>Zasada:</b> Bramka zdobyta w akcji wbiegnięcia za linię obrony liczy się x2.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<b>Gra Br+6v6+Br.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Celem atakujących jest zdobycie bramki przez wykonanie działania – wbiegnięcie 3 za linie obrony. Celem broniących jest odbiór piłki, następnie zdobycie bramki. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na wybiegnięcie na pozycję i pracę bez piłki. <b>Zasada:</b> Bramka zdobyta w akcji wbiegnięcia za linie obrony liczy się x2.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<b>1v1 z Trenerem.</b>  <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 driblingu + akcent za celność strzału.	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'

Moje uwagi i korekty: