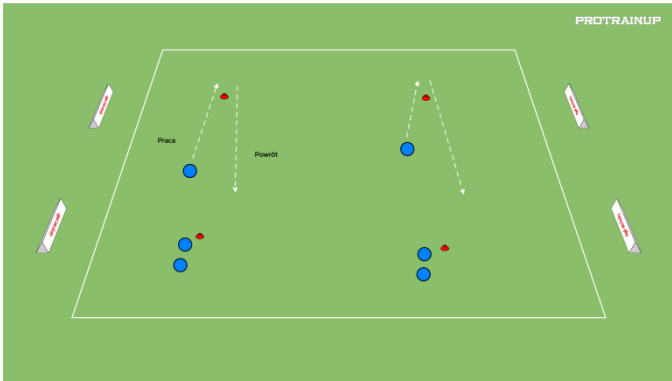
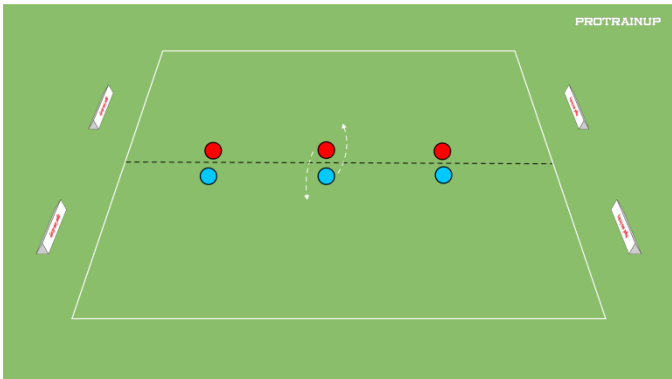
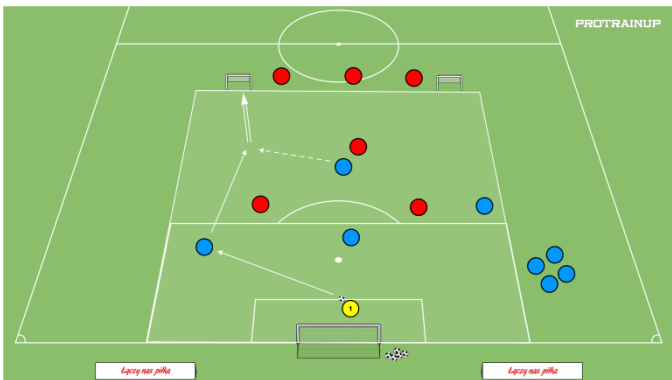


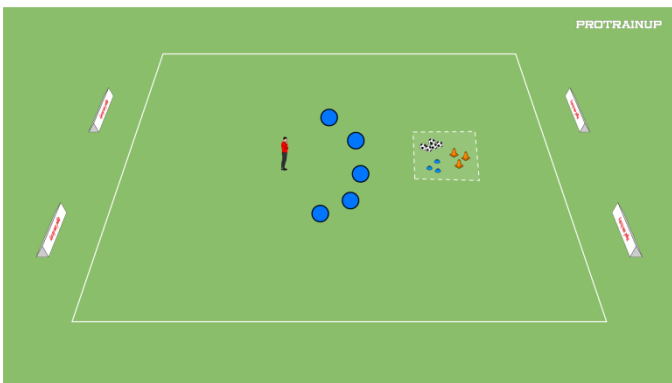
# KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Młodzik 12-13 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 - otwarcie gry w sytuacji 4v3						
Cel gry		Zdobycie przestrzeni.			Zasady gry		Szerokość ataku (w pionie).	
Działania		Podanie i przyjęcie piłki.			Cel motoryczny		Siła.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Inne
Liczba		✓	✓	✓	✓			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<b>Rozgrzewka treningowa RAMP.</b>  <b>Cel:</b> Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy na określonym odcinku wykonują ćwiczenia rozgrzewki RAMP. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń w rozgrzewce RAMP. Zadanie może być przeprowadzone w kilku organizacjach, żeby uniknąć przestojów. <b>Pole gry:</b> odcinki 12m	10'
		<b>Akcent motoryczny - siła.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zadaniem zawodników dobranych w pary jest opierając się o siebie barkami przepchać partnera za wyznaczoną linię – 1 pkt. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zawodnicy wykonują ćwiczenie na ugiętych nogach w pozycji rozkroczno-wykrocznej. <b>Uwagi:</b> Zawodników dobieramy w pary wagowo i wzrostowo. Ustawiają się do siebie tymi samymi barkami. Możemy wprowadzić rywalizację drużynową. Po każdej rywalizacji powrót w marszu.	10'
		<b>Otwarcie gry Br+4v3 - aktywna 6.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Gra Br+4v3 w wyznaczonej strefie. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na otwarcie gry i wybiegnięcie na pozycję zawodnika 6. Akcent na mobilność i zdobycie przestrzeni. <b>Uwaga:</b> Gra fałowa, zmiana zawodników co 2 akcję.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Otwarcie gry Br+5v4 - aktywna 6.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Gra Br+5v4 w wyznaczonej strefie. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na otwarcie gry i wybiegnięcie na pozycję zawodnika 6. Akcent na mobilność i zdobycie przestrzeni. <b>Uwaga:</b> Gra falowa, zmiana zawodników co 2 akcję.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<b>Gra Br+8v8+Br.</b>  Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na otwarcie gry i aktywność w środkowym sektorze boiska. Akcent na mobilność i zdobycie przestrzeni. <b>Zasada:</b> Nie gramy na auty i rzuty różne – każde wyjście piłki oznacza otwarcie gry.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<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.	10'