

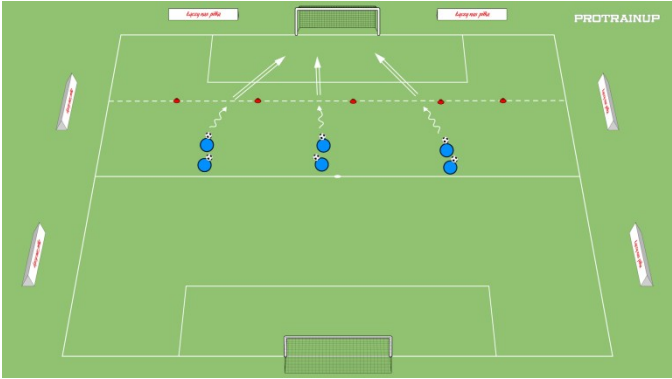
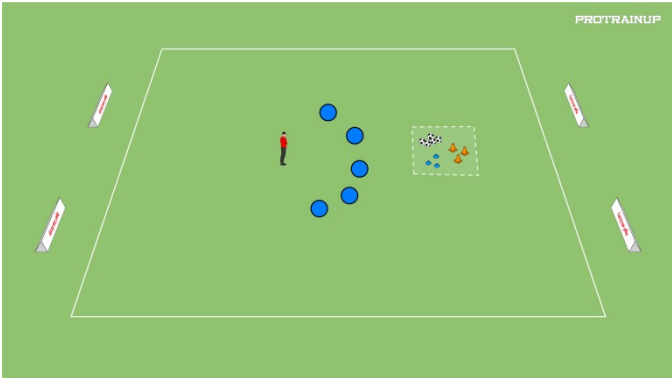
KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Żak 8-9 lat.	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		2 - Faza atakowania.	
Numer treningu		2			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		75'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w atakowaniu - sytuacja 2v2 (zdobycie przestrzeni).						
Cel gry		Zdobycie przestrzeni.			Zasady gry		Zdobywanie przestrzeni.	
Działania		Tworzenie linii podania.			Cel motoryczny		Siła.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Inne
Liczba		✓	✓	✓	✓			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<b>Kształtowanie siły - zepchnij kolegę.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy dobrani w pary, siadają na linii plecami do siebie. Na sygnał mają za zadanie przepchnąć partnera za linię, używając tylko nóg. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie zadań motorycznych. <b>Uwaga:</b> Linia wyznaczona ze stożków.	5'
		<b>2v1 z przejściem do 2v2 - tworzenie linii podania.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką. Zadaniem zawodników nauczanych jest zdobycie gola w rywalizacji 2v1 z przeciwnikiem broniącym z przodu. Po zakończonym zadaniu wprowadzana jest 2 piłka do pola gry i wbiega 2 nowych zawodników, którzy uzupełniają grę do rywalizacji 2v2. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zawodnicy atakujący mają zadanie zakończyć zadanie strzałem na bramkę, zawodnicy broniący po odbiorze przechodzą do ataku na 1 z 2 małych bramek. Zwracamy uwagę na kontrolę piłki, motywujemy zawodników do wykonywania zwodów i zdobywania przestrzeni. Akcent na tworzenie linii podania. <b>Uwaga:</b> Zmiana zawodników co akcję. <b>Pole gry:</b> 2x pole karne.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra 1v1 z przejściem do 2v2 - zdobywanie przestrzeni.</b>  <b>Cel:</b> Zdobycie przestrzeni. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką. Zadaniem zawodników nauczanych jest zdobycie gola w rywalizacji 1v1 z przeciwnikiem broniącym z boku. Po zakończonym zadaniu wprowadzana jest 2 piłka do pola gry i wbiega 2 nowych zawodników, którzy uzupełniają grę do rywalizacji 2v2. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na kontrolę piłki, motywujemy zawodników do wykonywania zwodów i zdobywania przestrzeni. Akcent na tworzenie linii podania. <b>Uwaga:</b> Zmiana zawodników co akcję. <b>Pole gry:</b> 2x pole karne.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<b>Gra Br+4v4+Br.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zadaniem zawodników nauczanych – atakujących jest zdobycie bramki i przestrzeni. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. <b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na drybling w rywalizacji 1v1 + zdobywanie przestrzeni. Determinacja w zdobyciu bramki.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<b>Król strzelców.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy ustawieni na wyznaczonej linii, mają za zadanie prowadzić piłkę i oddać strzał na pustą bramkę z wyznaczonego miejsca. Zawodnik, który nie trafi celnie w bramkę odpada. <b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na prowadzenie piłki – możemy określić formę prowadzenia piłki. Strzał na bramkę raz prawą nogą, raz lewą nogą.	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'