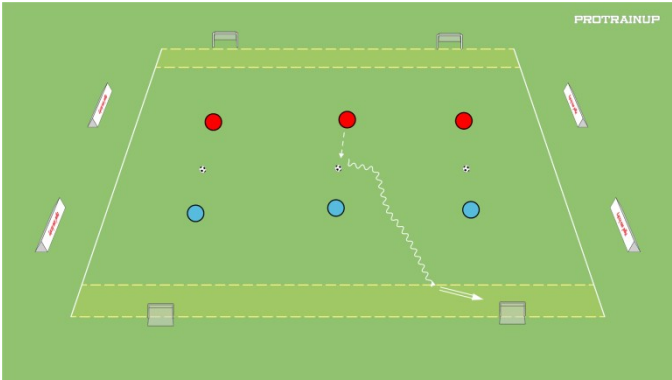


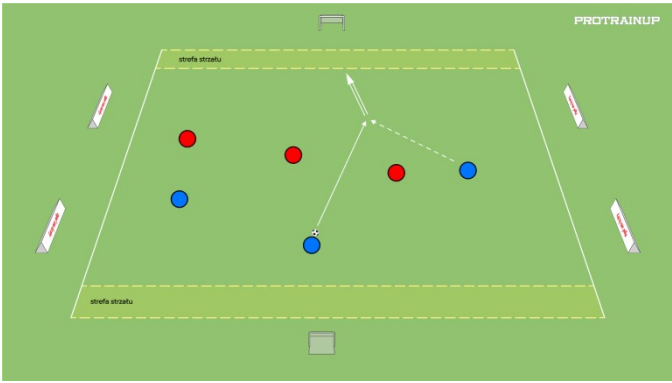
KONSPEKT TRENINGOWY

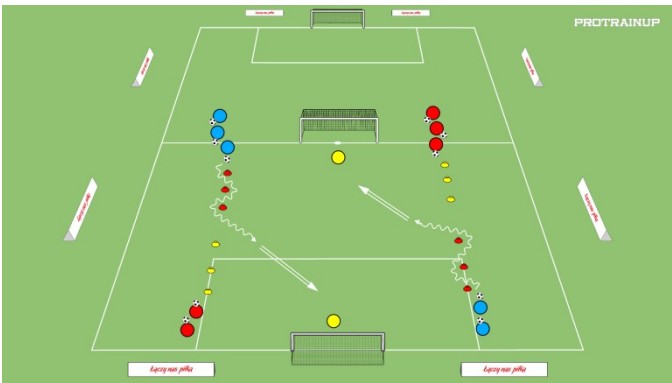
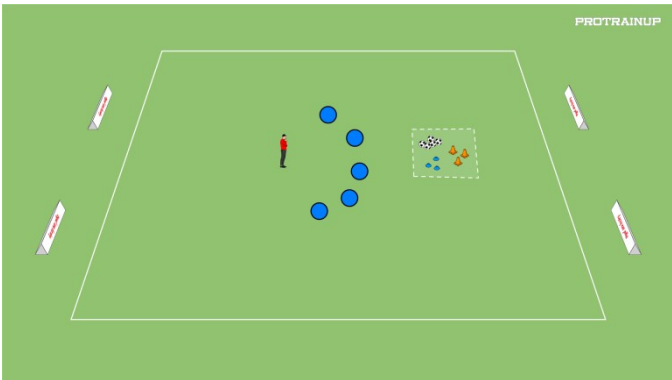
Drużyna					Kategoria wiekowa		Skrzat 6-7 lat.	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		1 – Faza atakowania	
Numer treningu		1			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		65'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w atakowaniu - sytuacja 1v1 (drybling).						
Cel gry		Zdobycie bramki.			Zasady gry			
Działania		Drybling.			Cel motoryczny		Szybkość.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Inne
Liczba		✓	✓	✓	✓			✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Gra 1v1 z piłkami. Przebieg, ograniczenia: 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. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na drybling w rywalizacji 1v1. Zachęcamy zawodników do podejmowania pojedynków 1v1. Pole gry: 20m x 20m. Uwaga: Po odebraniu piłki zmiana ról.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 1v1 na 4 bramki. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na dwie grupy i dobrani są w pary. Jeden zawodnik z piłką w parze. Zadaniem zawodnika przy piłce jest wygrać rywalizację 1v1 i oddać strzał na 1 z 4 dowolnych bramek. Zadaniem zawodnika bez piłki jest odbiór piłki i przejście do atakowania na 1 z 4 dowolnych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na drybling i aktywność w rywalizacji 1v1 – zachęcamy zawodników do podejmowania pojedynków 1v1. Pole gry: 20m x 20m	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		1v1 przodem + szybkość reakcji. Przebieg: Zawodnicy ustawieni tyłem do siebie czekają na znak trenera. Ich zadaniem jest jak najszybsze przejście piłki stojącej pomiędzy nimi, następnie wprowadzenie do strefy i oddanie strzału na 1 z 4 dowolnych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na drybling i aktywność w rywalizacji 1v1 – zachęcamy zawodników do podejmowania pojedynków 1v1. Zwracamy uwagę na szybkość reakcji zawodników w doskoku do piłki.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA III		Gra 3v3 z przed strefy strzału. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników atakujących (niebieski) jest zdobyć gola z przed strefy strzału do bramki ustawionej poza polem gry. Zadaniem zawodników broniących (czerwony) jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na drybling i rywalizację 1v1 – zachęcamy zawodników do podejmowania pojedynków 1v1. Zwracamy uwagę na pro aktywność zawodników w atakowaniu oraz inicjatywę i odwagę w podejmowaniu pojedynków. Uwaga: Zadanie w 2 organizacjach – pole gry 20m x 20m.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Prowadzenie, drybling + strzały. Przebieg, ograniczenia: Każdy zawodnik z piłką. Zawodnicy prowadzą piłkę slalomem pomiędzy stożkami. Po wyjściu ze slalomu oddają strzał na bramkę. Uwaga: Zadanie w dwóch organizacjach w formie rywalizacji, która grupa zdobędzie więcej bramek. Przegrany zespół znosi zbiera sprzęt. Co strzał zmiana zawodników na bramce. Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki i strzał na bramkę.	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'