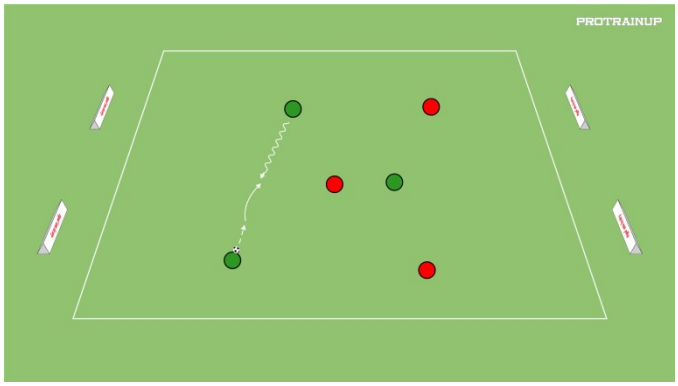
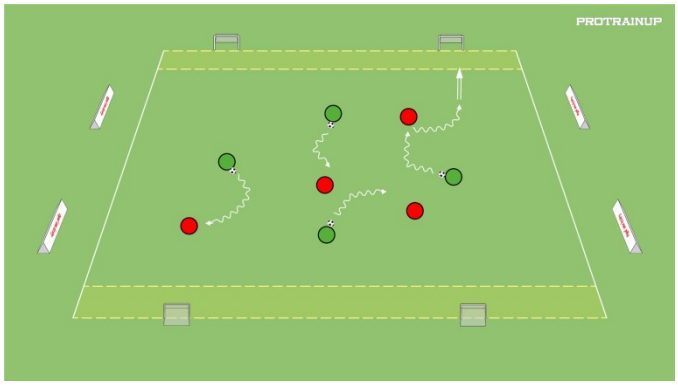
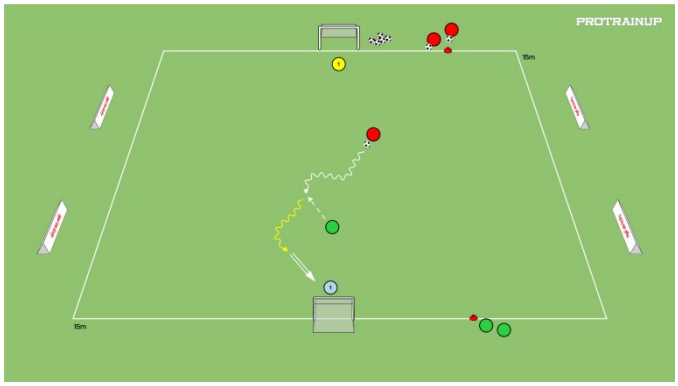
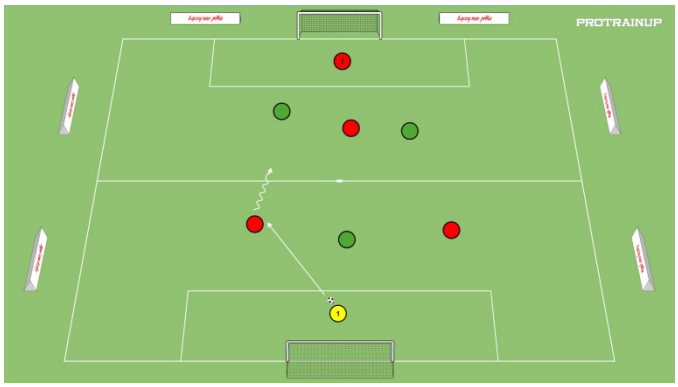
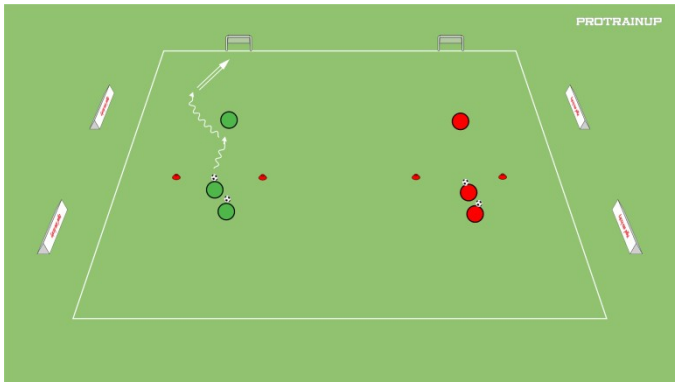
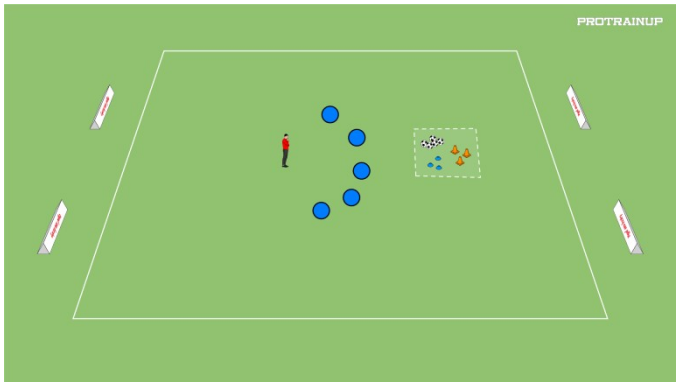
KONSPEKT TRENINGOWY

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 (drybling).						
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)		**Rugby – 2 organizacje.** **Przebieg, ograniczenia:** 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, "wyrywanie" piłki z rąk przeciwnika). **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na ruch zawodników do i od piłki oraz na jakość wykonania ćwiczeń siłowych. **Uwaga:** 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.	5’
		**Gra 1v1 zdobywanie przestrzeni.** **Przebieg, ograniczenia:** Zadaniem zawodników nauczanych w atakowaniu jest wygranie rywalizacji 1v1 – zdobycie przestrzeni przez drybling i oddanie strzału na 1 z 2 małych bramek. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na 1 z 2 małych bramek. **Wskazówki i korekta:** Akcent na drybling. Po wygraniu rywalizacji 1v1 zawodnik musi zdobyć przestrzeń i zakończyć zadanie strzałem na bramkę. Zwracamy uwagę na moment przejścia A/B – zawodnik po stracie musi natychmiast wykonać pressing na piłkę w celu odebrania piłki. **Pole gry:** 15m x 15m. **Uwaga:** Zmiana zawodników co akcję.	15’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		**Drybling 1v1 (zdobywanie przestrzeni).** **Przebieg, ograniczenia:** Celem zawodników nauczanych(czerwoni) jest skuteczny drybling i zdobycie przestrzeni. Celem przeciwników (zielony) jest odbiór piłki i przejście do ataku na bramkę przeciwnika. **Wskazówki i korekta:** Akcent na drybling. Po wygraniu rywalizacji 1v1 zawodnik musi zdobyć przestrzeń i zakończyć zadanie strzałem na bramkę. Zwracamy uwagę na moment przejścia A/B – zawodnik po stracie musi natychmiast wykonać pressing na piłkę w celu odebrania piłki. **Pole gry:** 15m x 15m. **Uwaga:** Zwracamy uwagę na wykonanie dryblingu przed obrońcą, często zdarza się ze zawodnik atakujący wpada w obrońcę. Zwód musi być wykonany przed zawodnikiem broniącym.	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		**Gra Br+3v3+Br.** **Przebieg, ograniczenia:** Zadaniem zawodników nauczanych – atakujących jest zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę i przejść do atakowania na bramkę przeciwnika. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na zdobycie przestrzeni przez drybling w rywalizacji 1v1. Zachęcamy do odważnego atakowania i podejmowania decyzji o rywalizacji 1v1.	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		**Karne hokejowe.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnik ma za zadanie zdobyć bramkę po wygranym pojedynku 1v1 z obrońcą. W przypadku nieudanej próby następuje zamiana z obrońcą. **Wskazówki i korekta:** Akcent na drybling i zdobywanie przestrzeni. **Uwaga:** Obrońca po odbiorze piłki ma zadanie wyprowadzić piłkę z pola gry.	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’