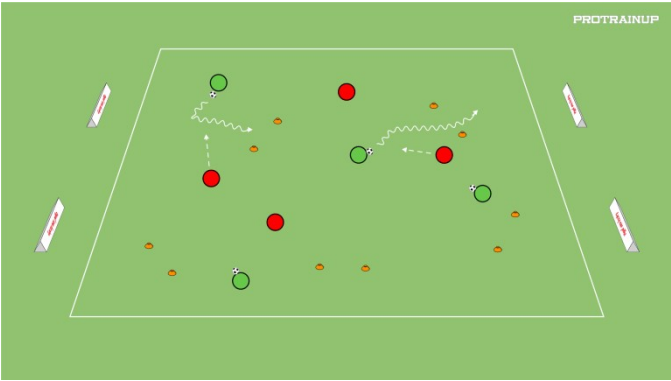
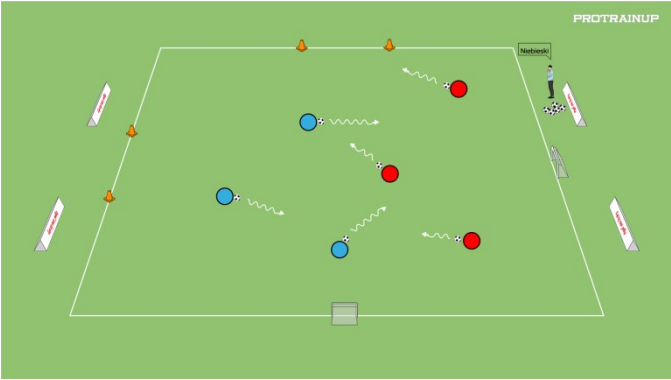


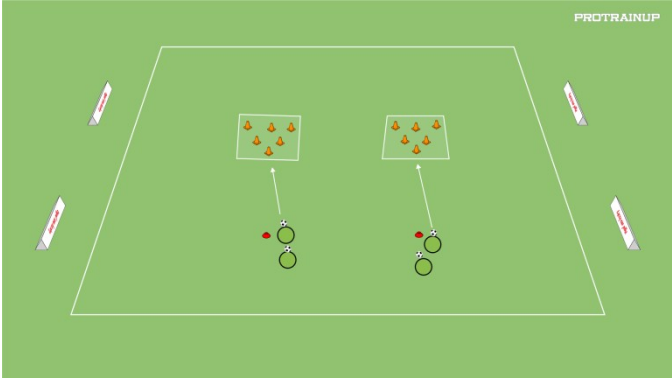
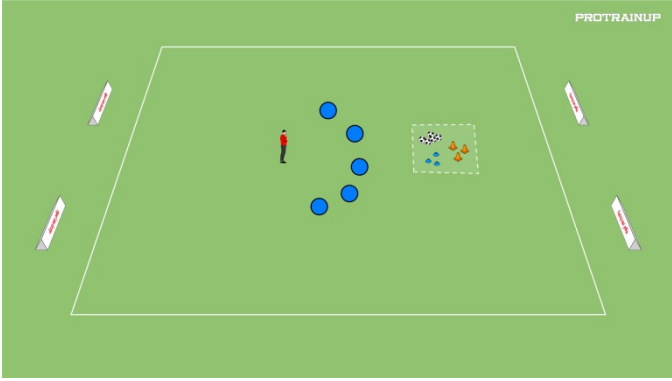
KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Żak 8-9 lat.	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocycłu		2 – Faza bronienia	
Numer treningu		4			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		75'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w bronieniu - sytuacja 1v1.						
Cel gry		Odbiór piłki.			Zasady gry		Powstrzymanie.	
Działania		Odbiór piłki.			Cel motoryczny		Siła.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Pachołki
Liczba		✓	✓	✓	✓			✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Berek w dwóch strefach. Przebieg i ograniczenia: Zawodnicy zieloni (z piłkami) starają się przeprowadzić piłkę przez jak największą liczbę otwartych bramek. Zawodnicy czerwoni poruszają się w sposób określony przez Trenera (np. naśladowanie ruchu lwów, pajaków itp.) starając się dotknąć piłkę. Zawodnicy, których piłka została dotknięta, wykonują przez 5 sekund wybrany dodatkowy element siły po czym wracają do zabawy. Zamiana ról co 1-1,5 minuty. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na kontrolę piłki (częste kontakty z piłką). Pole gry: 15m x 15m.	5'
		Prowadzenie + odbiór w rywalizacji 1v1. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników obu drużyn jest prowadzenie piłki w określony sposób. Na sygnał Trenera, zawodnicy wskazanej drużyny oddają strzał do mini bramek, po czym natychmiast przechodzą do gry 1v1 z przeciwnikiem, celem odbioru piłki i zdobycia przestrzeni poprzez wyprowadzenie piłki przez 1 z 2 otwartych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na odbiór piłki – doskok do przeciwnika z piłką + szybkość reakcji po oddanym strzale. Uwagi: Trener określa sposób prowadzenia piłki.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 1v1 – akcent na odbiór piłki. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy w rywalizacji 1v1 (równowaga). Zadaniem zawodników nauczanych – czerwonych jest aktywny pressing i odbiór piłki z przejściem do ataku na 1 z 2 małych bramek. Zadaniem zawodników atakujących jest zakończenie zadania strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na aktywny pressing i odbiór piłki. Akcent na moment przejścia B-A, atak szybki na 1 z 2 małych bramek. Uwaga: Gra w formie falowej zawodnicy broniący i atakujący zmieniają się co 2 akcje. Zadanie może być zrobione w 2 organizacjach. Pole gry: 15m x 20m.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra Br+3v3+Br.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników nauczanych – broniących jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Zawodnicy w atakowaniu mają zadanie zdobyć gola na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na odbiór piłki w rywalizacji 1v1. Zachęcamy do odważnego bronienia wysokiego i aktywnego pressingu na piłkę.</p>	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Wyścigi rzędów.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy rywalizują w podziale na dwa zespoły. Ich zadaniem jest przewrócić jak pachołki uderzając piłką z wyznaczonego miejsca.</p>	10'
		<p>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</p> <p>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.</p>	5'