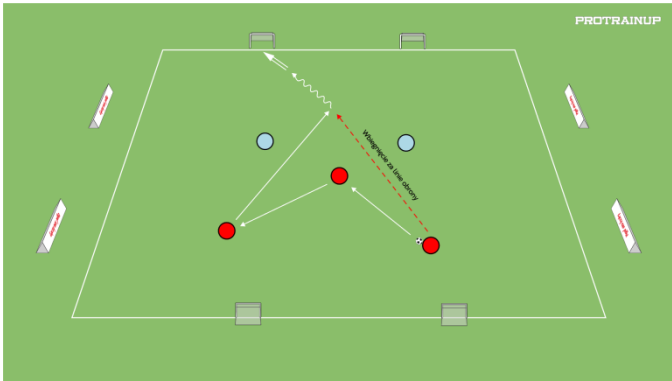
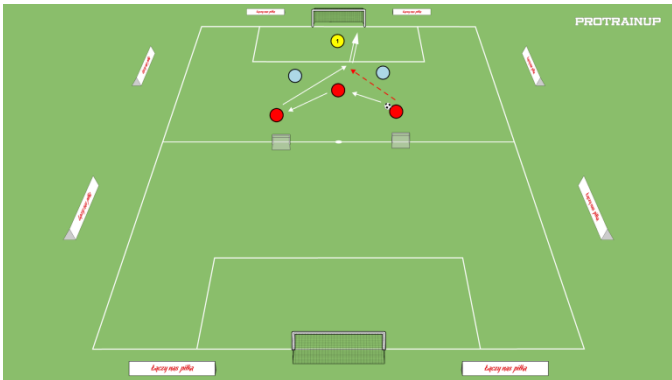


KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Orlik	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		3 – Faza atakowania.	
Numer treningu		2			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		90'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w bronieniu w sytuacji 3v2 – wbiegnięcie za linie obrony.						
Cel gry		Stworzenie sytuacji bramkowej.			Zasady gry		Wsparcie.	
Działania		Podanie i przyjęcie piłki.			Cel motoryczny		Zwinność.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Tyczki
Liczba		✓	✓	✓	✓			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		3v2 wbiegnięcie za linię obrony. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Zadaniem zawodników w posiadaniu piłki jest zdobycie przestrzeni przez tworzenie linii podania i przeprowadzenie piłki przez otwartą bramkę. Zadaniem zawodnika w bronieniu jest odbiór piłki i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na tworzenie linii podania i pracę bez piłki. Pole gry: 20m x 20m. Uwaga: Zadanie falowe w 2 organizacjach.	10'
		3v2 wbiegnięcie za linię obrony. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i atak na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na podanie wcinające – zdobywające i wbiegnięcie zawodnika wspierającego za linię obrony. Uwaga: Zadanie w formie falowej – zmiana zawodników co akcję.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra zadaniowa Br+3v2+Br - wbiegnięcie za linię obrony. Progresja ćwiczenia. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i atak na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na podanie wcinające – zdobywające i wbiegnięcie zawodnika wspierającego za linię obrony. Uwaga: Zadanie w formie falowej – zmiana zawodników co akcję.	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra główna Br+5v5 (6v6)+Br.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Naturalne środowisko meczowe. Zadaniem zawodników nauczanych w atakowaniu jest otwarcie gry, zdobywanie przestrzeni i zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odebranie piłki i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na stworzenie sytuacji bramkowej przez podanie prostopadłe i wbiegnięcie za linie obrony.</p> <p>Uwaga: Jeśli nie możemy zrobić zadania w 2 organizacjach to zawodnicy, którzy nie grają wykonują slalom pomiędzy stożkami – zmiana zawodników co 5 minut. Pole gry: Boisko.</p>	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Wyścigi z uderzeniem piłki na małą bramkę.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Na sygnał Trenera, zawodnicy od końca rzędu do początku przekazują piłkę. Pierwszy zawodnik w rzędzie prowadzi piłkę i oddaje strzał na bramkę. Po oddanym strzale wraca na koniec rzędu i przekazuje kolejną piłkę na początek. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej bramek. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na szybkość i dokładność w zakończeniu zadania strzałem na małą bramkę. Pole gry: 20m x 20m.</p>	10'