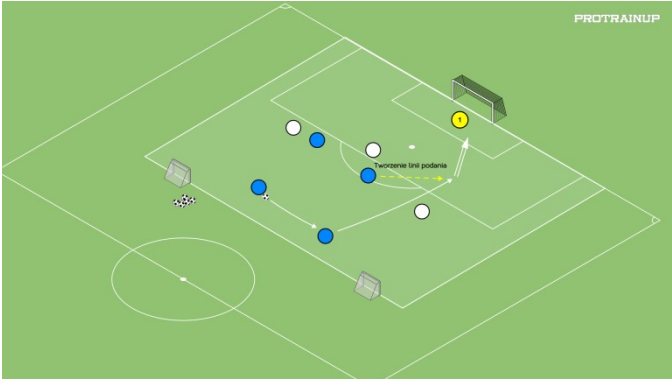


KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Młodzik	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocycłu		3 – Faza atakowania.	
Numer treningu		3			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		90'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w atakowaniu - w sytuacji 4v3.						
Cel gry		Zdobycie bramki.			Zasady gry		Mobilność.	
Działania		Strzał.			Cel motoryczny		Szybkość.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Inne
Liczba		✓	✓	✓	✓			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Szybkość (drabinka koordynacyjna). Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni w rzędach. Zawodnicy z piłką narzucają piłkę partnerowi, a on w określony sposób zagrywa piłkę zwrótną do partnera. Następnie zawodnik, który narzucał piłkę przechodzi do pracy na drabince koordynacyjnej i wraca na koniec rzędu. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na dynamiczną pracę nóg na drabince koordynacyjnej. Trener określa formę pracy na drabince koordynacyjnej oraz sposób odegrania piłki w pracy technicznej. Pole gry: odcinki 12m	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 4v3+Br. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni i ustawieni tak jak na grafice. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na strzał – jeśli zawodnik ma piłkę otwartą musi oddać strzał na bramkę i zakończyć zadanie. Zwracamy uwagę na mobilność - wybiegnięcie na pozycję. Pole gry: 2x pole karne – poszerzone.	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra Br+8v8+Br. Przebieg, ograniczenia: Naturalne środowisko meczowe. Zadaniem zawodników nauczanych w atakowaniu jest zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki. Wskazówki i korekta: Akcent na strzał – jeśli zawodnik ma piłkę otwartą musi oddać strzał na bramkę i zakończyć zadanie. Zwracamy uwagę na mobilność - wybiegnięcie na pozycję. Pole gry: Boisko.	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Zakończenie strzałem na bramkę (dwie piłki).</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadanie rozpoczyna zawodnik, który prowadzi piłkę slalomem pomiędzy stożkami. Po wyjściu ze slalomu oddaje strzał na bramkę. Po strzale otrzymuje podanie drugiej piłki, które musi zakończyć strzałem na bramkę. Po drugim strzale zmiana miejsc z A-B-A. Wskazówki i korekta: Akcent na celność strzału. Zadanie w formie rywalizacji Bramkarz v Zawodnicy.</p>	10'