

KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Młodzik 12-13 lat.	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		1 – Faza atakowania.	
Numer treningu		1			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		90'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w atakowaniu - zdobywanie przestrzeni w sytuacji 4v2.						
Cel gry		Zdobycie przestrzeni.			Zasady gry		Szerokość ataku (w pionie).	
Działania		Podanie i przyjęcie piłki.			Cel motoryczny		Siła.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Pachołki
Liczba		✓	✓	✓	✓			✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<b>Siła ze strzałem.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Zawodnik wykonuje przysiady z gryfem lub tyczką. Następnie otrzymuje podanie od partnera ustawionego po przeciwnej stronie boiska. Po przyjęciu piłki prowadzi piłkę slalomem i oddaje strzał na bramkę. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na poprawne przysiady z ciężarem lub tyczką. <b>Uwaga:</b> Zadanie poprzedzone jest stretchingiem dynamicznym w kole. Trener określa sposób prowadzenia piłki.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra zadaniowa 4v2 - zdobywanie przestrzeni.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zadaniem zawodników w atakowaniu jest wykorzystanie przewagi liczebnej i zdobycie bramki. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę i wykonać atak szybki na 1 z 2 małych bramek przeciwnika. <b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na utrzymanie się przy piłce – pracę zawodników bez piłki, mobilność i wsparcie ofensywne – zdobycie przestrzeni (wbiegnięcie za linie obrony). Zawodnik z piłką zawsze musi mieć 2 możliwości zagrania piłki prostopadłej – zdobywającej przestrzeń.	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<b>Gra Br+8v8+Br.</b>  <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Naturalne środowisko meczowe. Zadaniem zawodników nauczanych w atakowaniu jest zdobywanie przestrzeni i zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odebranie piłki i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. <b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na utrzymanie się przy piłce i zdobywanie przestrzeni przez wbiegnięcie za linie obrony. <b>Pole gry:</b> Boisko.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p><b>Prowadzenie piłki po slalomie + strzał na bramkę.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na grupy. Zadaniem jest prowadzenie piłki slalomem pomiędzy pachółkami. Po wyjściu ze slalomu zawodnicy oddają strzał na bramkę. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na kontrolę piłki – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m.</p>	10'