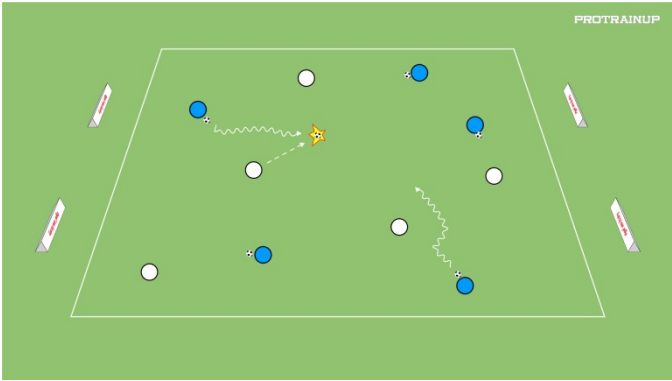
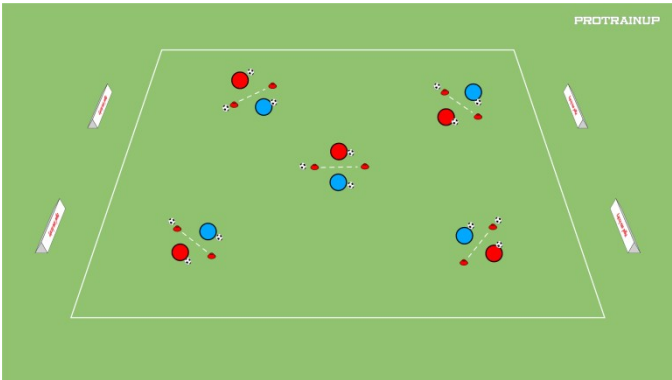


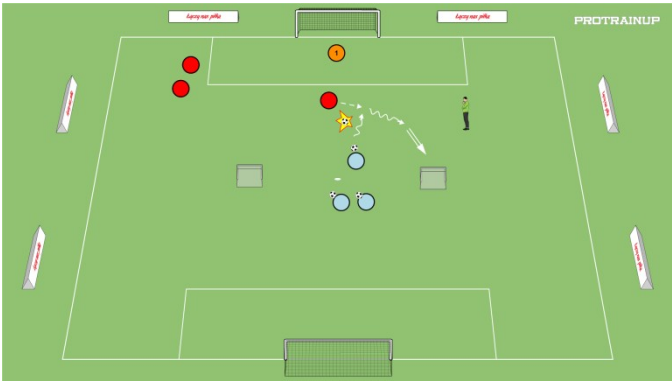
KONSPEKT TRENINGOWY

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

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Berek 1v1 z piłkami. Przebieg, ograniczenia: Połowa zawodników jest w posiadaniu piłki, połowa zawodników jest bez piłki. Zadaniem zawodników będących przy piłce jest utrzymanie się z nią jak najdłużej, a zawodników bez piłki jej odebranie. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na odbiór piłki – determinację gry w bronieniu w sytuacji 1v1. Pole gry: 20m x 20m. Uwaga: Po odebraniu piłki zmiana ról.	10'
		Siła ogólna + 1v1. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni frontalnie w bramkach przelotowych rywalizują ze sobą, kształtując siłę ogólną. Na sygnał trenera „piłka”, natychmiast przechodzą do gry 1x1. Celem nauczanych jest szybki odbiór piłki i zdobycie przestrzeni poprzez przeprowadzenie piłki przez bramki ze stożków. Wskazówki i korekta: Jakość ćwiczenia motorycznego (wypychanie, przeciąganie, łapki w podporze itp.) Pressing i determinacja w odbiorze. Uwagi: Czas trwania 1 akcji: 30 -45 sek.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Fragment gry 1v1+Br. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodnika w bronieniu jest odbiór piłki i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zadaniem zawodnika w atakowaniu jest zdobyć gola na 1 z 2 małych bramek przeciwnika. Piłkę do gry wprowadza zawodnik na bramce. Wskazówki i korekta: Akcent na odbiór piłki – determinację w odbiorze piłki. Pole gry: 2x pole karne – boisko orlik. Uwaga: Zmiany zawodników co akcję. Nie mamy stałych bramkarzy – zawodnicy na bramce też się zmieniają.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra Br+4v4+Br.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników nauczanych – broniących odbiór piłki i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zawodnicy w atakowaniu mają zadanie zdobyć bramkę. Wskazówki i korekta: Akcent na determinację w odbiorze piłki. Uwaga: Jeśli nie mamy możliwości stworzenia 2 organizacji – zawodnicy, którzy nie grają wykonują zadanie dodatkowe np. slalom pomiędzy stożkami i wtedy zmieniamy zawodników co 3 minuty.</p>	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>1v1 akcent na odbiór piłki.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na grupy. Zadaniem zawodnika w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodnika w atakowaniu jest zdobycie bramki. Wskazówki i korekta: Akcent na determinację w odbiorze piłki i przejście do atakowania. Pole gry: 2x pole karne – boisko orlik.</p>	10'