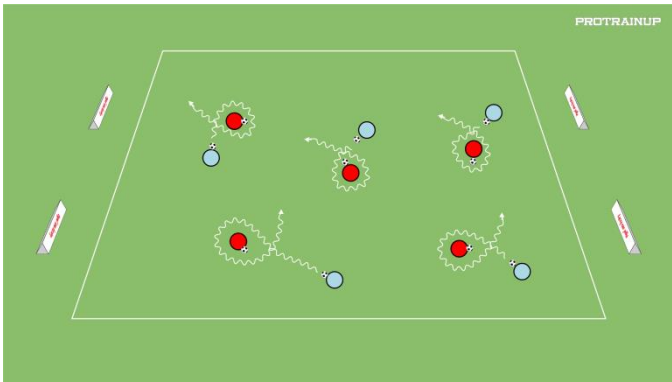
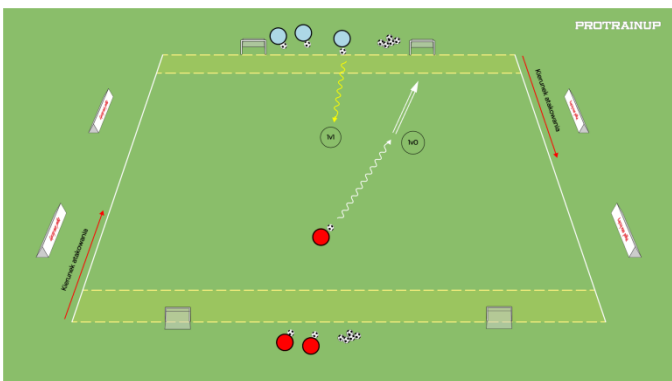


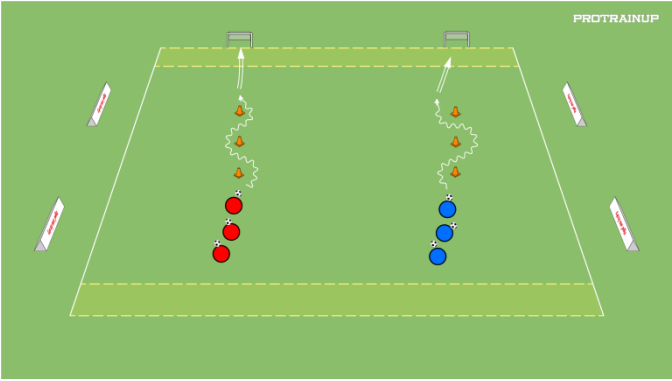
KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Skrzat 6-7 lat.	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocycłu		1 – Faza atakowania	
Numer treningu		1			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		60'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w atakowaniu – sytuacja 1v0 (prowadzenie piłki).						
Cel gry		Zdobycie bramki.			Zasady gry			
Działania		Prowadzenie piłki.			Cel motoryczny		Zwinność.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Pachołki
Liczba		✓	✓	✓	✓			✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Zabawa – zamrożenie. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników jest prowadzić piłkę między sobą. Na sygnał Trenera "kolor", wywołani zawodnicy zostają "zamrożeni" (przyjmują wskazaną przez trenera pozycję z piłką) a zawodnicy z przeciwnego koloru starają się jak najszybciej odmrozić zawodników poprzez ich obiegnięcie. Odmrozeni zawodnicy kontynuują prowadzenie piłki. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na sposób prowadzenia piłki. Trener może określić Pole gry: 20m x 20m	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 1v0 z przejściem do 1v1. Przebieg, ograniczenia: Zadanie rozpoczyna zawodnik (nauczany) przy piłce, prowadzi krótko piłkę i oddaje strzał na bramkę. Po oddanym strzale, zawodnik niebieski wprowadza piłkę do rywalizacji 1v1. Zadaniem zawodnika atakującego jest zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. Zawodnik w bronieniu ma zadanie odebrać piłkę i przejść do ataku na 1 z 2 małych bramek przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki oraz rywalizację 1v1 (drybling). Pole gry: 15m x 15m.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 3v3 ze strefy strzału. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników nauczanych (niebieski) jest zdobyć gola ze strefy strzału do bramki ustawionej poza polem gry. Zadaniem zawodników broniących (czerwony) jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki. Zwracamy uwagę na krótki prowadzenie piłki. Uwaga: Zadanie w 2 organizacjach – zmiana drużyn co 5 minut.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Wyścigi rzędów ze strzałem 1v0.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Na sygnał Trenera, prowadzą piłkę – slalomem pomiędzy stożkami – na koniec slalomu oddają strzał na bramkę i wracają do swojego rzędu. Zawodnik przybija „5” partnerowi, który rozpoczyna slalom. Wygrywa zespół, który pierwszy wróci na linie mety.</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie piłki i szybkość reakcji. Możemy wprowadzić różne formy startów. Modyfikacja: Zawodnicy prowadzą piłkę slalomem. Pole gry: Starty na odległości 10m.</p>	5'