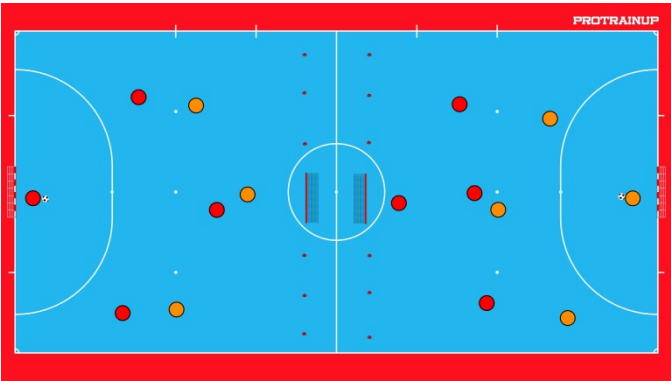


KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa		Żak 8-9 lat.	
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		1 – Faza atakowania	
Numer treningu		1			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		75'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Nauczanie gry w atakowaniu - sytuacja 1v1 (drybling).						
Cel gry		Zdobycie przestrzeni.			Zasady gry		Zdobywanie przestrzeni.	
Działania		Drybling.			Cel motoryczny		Dostosowanie motoryczne / Zwinność.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotek	Inne
Liczba		✓	✓	✓	✓			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Gra 1v1 - 4 strony świata. Przebieg, ograniczenia: Dobieramy zawodników w pary. Zadaniem zawodników przy piłce jest wygranie rywalizacji 1v1 i zakończenie zadania strzałem na 1 z 4 bramek. Zadaniem zawodników bez piłki jest odbiór piłki i przejście do atakowania na 1 z 4 małych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na drybling – odwaga i proaktywne nastawienie w rywalizacji 1v1. Pole gry: 20m x 15m. Uwaga: Wielkość pola gry w zależności od ilości zawodników.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		1v1 zwinność. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Na sygnał Trenera – zawodnicy wbiegają do pola gry. Trener podaniem wprowadza piłkę do pola gry. Zawodnik, który pierwszy przyjmie piłkę ma zadanie zakończyć zadanie strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Akcent na drybling i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zwracamy uwagę na rywalizację 1v1. Pole gry: 15m x 15m.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 4v4 – mecz. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników nauczanych – atakujących jest zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę i przejść do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na drybling w rywalizacji 1v1. Zachęcamy do odważnego atakowania i podejmowania decyzji o rywalizacji 1v1. Uwaga: Gra na 2 boiskach.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>1v1 - szybkość w rywalizacji.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Na sygnał Trenera, wykonują sprint w stronę piłki. Zawodnik, który przejmie piłkę ma zadanie zakończyć zadanie strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Akcent na szybkość + drybling i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Uwaga: Możemy wprowadzić starty z różnych pozycji. Zadanie w 2 organizacjach.</p>	10'