



**AKADEMIA  
MŁODYCH ORŁÓW**  
PZPN

**Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ŻAK data:03.02.2016r.**

**Prowadzący: Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)**

**Miejsce zajęć: Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II**

**Temat zajęć: Prowadzenie piłki, zwody, drybling (gra 1v1), strzał**

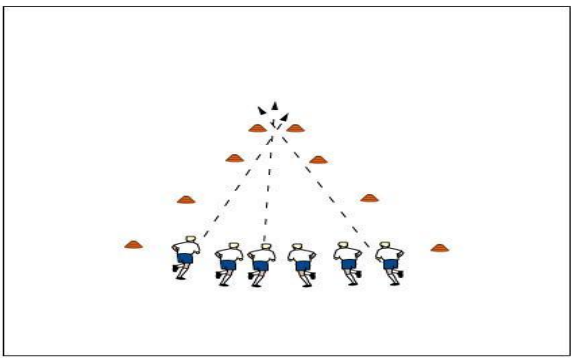
**Czas zajęć: 75 minut**

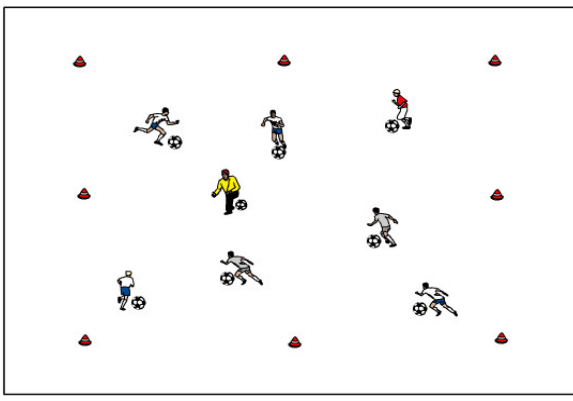
**Grupa szkoleniowa: Żak**

**Liczba ćwiczących: 16**

**Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15 minut**

**Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty**

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Wąskie gardło</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 5 minut <b>Sprzęt:</b> 8 pachołków		Wszyscy zawodnicy stojący na linii startu rozpoczynają równocześnie bieg do linii mety na sygnał trenera. Każdy z nich musi przebiec przez „wąskie gardło”, nie przewróciwszy pachołka. Ostatni wykonuje zadanie np. przysiady.

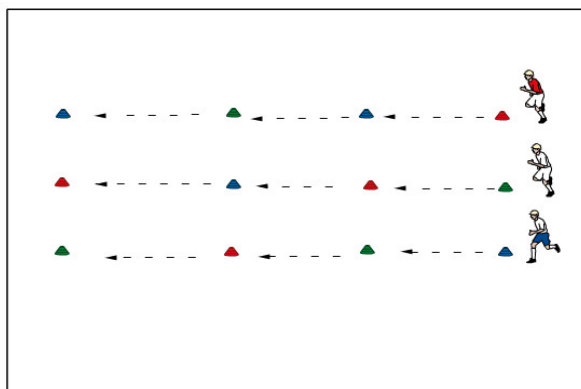
<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Części ciała</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 5 minut <b>Sprzęt:</b> 2 tyczki, 4 pachołki, piłki		W określonym polu zawodnicy prowadzą piłkę. Trener podaje nazwę części ciała, którą trzeba będzie zatrzymać piłkę. Na sygnał trenera gracze zatrzymują piłkę. Np. prawa ręka, kolano, podszwa, pośladki, klatka piersiowa, itd.

**Organizacja**

Mistrz szybkości

Przebieg ćwiczenia

(liczba zawodników,  
czas trwania,  
sprzęt)

**Liczba zawodników:**  
dowolna**Czas:** 5 minut**Sprzęt:** 12  
pachołków

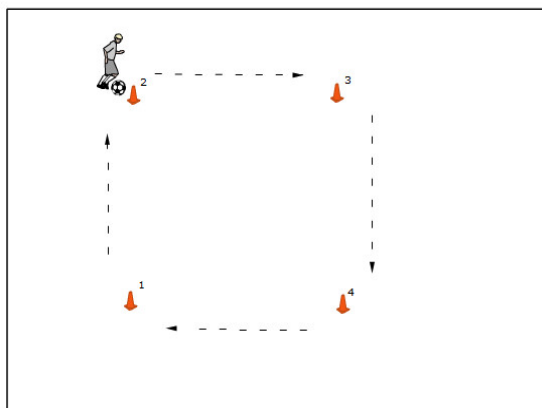
Zawodnicy ustawieni w trójkach jak na rysunku. Piłkarz stojący przy pachołku czerwonym biegnie do kolejnego przystanku jak pierwszy, reszta rusza za nim (czas reakcji).

**Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 10 minut****Organizacja**

(liczba zawodników,  
czas trwania, sprzęt)

Patrz na trenera

Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
dowolna**Czas:** 10 minut**Sprzęt:** 8 pachołków

Zawodnik prowadzi piłkę wzdłuż kwadratu, na każdym z czterech odcinków innym sposobem.

1 – prowadzenie piłki prawą nogą prostym podbiciem

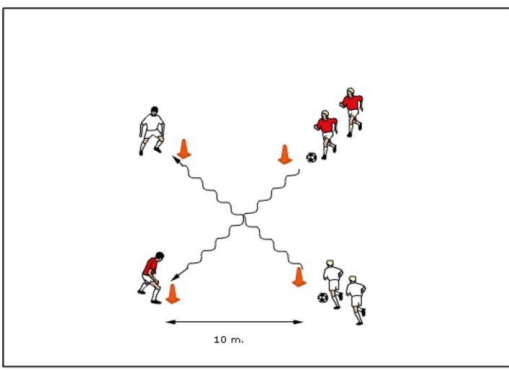
2 - prowadzenie piłki lewą nogą prostym podbiciem

3 – prowadzenie piłki wew-wew częścią stopy

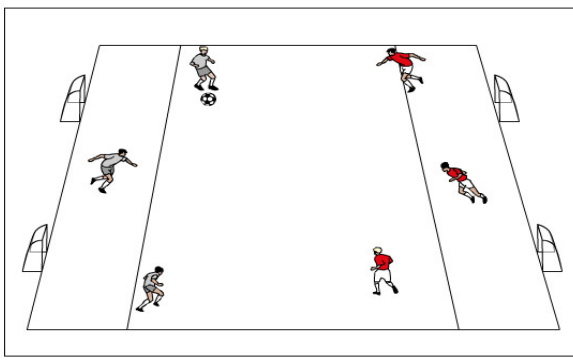
4 - skipy na piłce (przetaczanie)

**Odmiany:** Równocześnie może ćwiczyć czterech zawodników

## Część główna II – Nauczanie techniki – 20 minut

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Wypadek</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> piłki ipachołki</p>		<p>Dwóch zawodników z piłką na sygnał trenera, prowadzi piłkę po przekątnej do współpartnera, który znajduje przy przeciwnym pachołku, w odległości 10 metrów, starają się uniknąć zderzenia.</p>

## Część końcowa – gra w piłkę nożną – 30 minut

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Gra 3 x 3</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> 3 x 3</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 bramki, piłka</p>		<p>Gra 3x3 na 2 bramki. Każdy zespół broni i atakuje 2 bramek. Bramki można zdobywać tylko ze strefy ataku (linia 6 m wyznaczona przed bramkami).</p>