



**AKADEMIA  
MŁODYCH ORŁÓW**  
PZPN

**Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ŻAK data:01.02.2016r.**

**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**

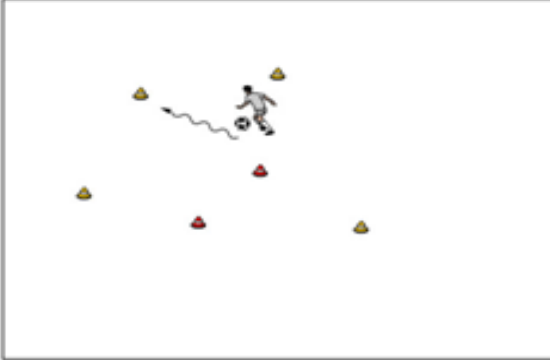
**Liczba ćwiczących: 16**

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

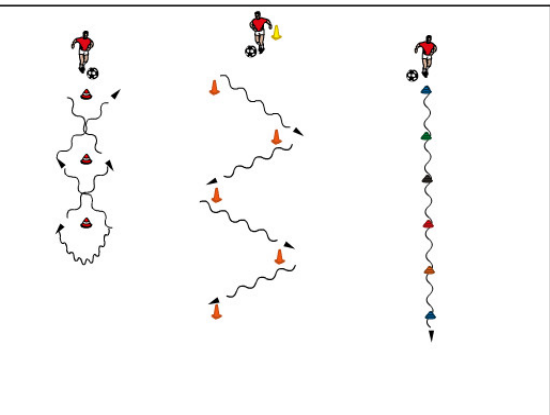
**Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty**

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Berek z piłką</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłki</p>		<p>Każdy zawodnik prowadzi piłkę. Berek bez piłki (lub z piłką) stara się dotknąć innego, który staje się kolejnym berkiem. Wygrywa zawodnik, który zostanie schwytyany na końcu.</p>
<p><b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)</p>	<b>Berek czarodziej</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłki</p>		<p>Każdy zawodnik i 1 berek posiada piłkę przy nodze. Zawodnik dotknięty staje w pozycji rozkroczonej z piłką w rękach tak długo, aż ktoś przetoczy pod jego nogami piłkę.</p>

## Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 10 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zwody przy pachołku	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna-parzysta</p> <p><b>Czas:</b> 10 min.</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, 1 piłka, 3 płotki, 11 kół</p>	 A diagram showing a player in a white jersey performing a hop over a yellow cone. A soccer ball is on the ground in front of the player. There are other yellow cones and red cones scattered around the player.	<p>Zawodnik prowadzi piłkę na sygnał trenera „hop” wykonuje zwód przed pachołkiem, po czym prowadzi piłkę w innym kierunku Zwody: Balans ciała z przetożeniem nogi nad piłką.</p>

## Część główna II – Nauczanie techniki – 20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Prowadzenie piłki w 3 stacjach	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 14 pachołków, piłki</p>	 A diagram showing three stations for ball control exercises. Station 1: A player starts with a ball and moves it in a figure-eight pattern around a central cone. Station 2: A player starts with a ball and moves it in a zig-zag pattern between two rows of cones. Station 3: A player starts with a ball and moves it in a slalom pattern between two rows of cones.	<p><b>1 stacja</b> - prowadzenie piłki po ósemce, zwroty zew. i wewn. cz. stopy</p> <p><b>2 stacja</b> - prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika</p> <p><b>3 stacja</b> - slalom na dwa dotknięcia (zew, zew - wewn, wewn.)</p>

**Organizacja**

Gra 1x1 w kwadracie

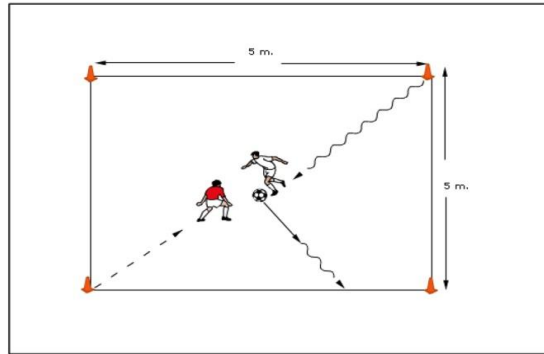
Przebieg ćwiczenia

(liczba zawodników,  
czas trwania,  
sprzęt)

**Liczba zawodników:**  
dowolna - pary

**Czas:** 10 minut

**Sprzęt:** 4 pachołki,  
piłka



Zawodnik z piłką startuje od jednego pachołka, drugi obrońca z przeciwległego pachołka i broni 2 linii kwadratu dochodzących do jego pachołka.

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

**Organizacja**

Gra 3 x 3

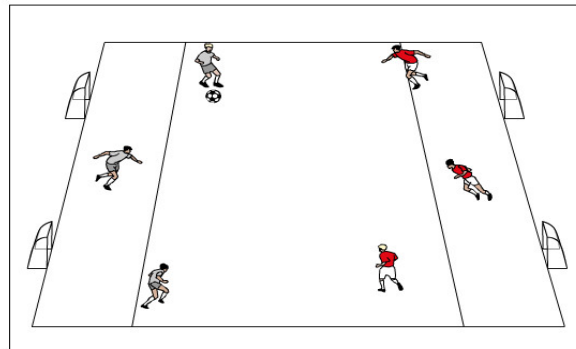
Przebieg ćwiczenia

(liczba zawodników,  
czas trwania, sprzęt)

**Liczba zawodników:**  
3 x 3

**Czas:** 10 minut

**Sprzęt:** 4 bramki,  
piłka



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).