



**AKADEMIA  
MŁODYCH ORŁÓW**  
PZPN

**Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ŻAK data:19.02.2016r.**

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

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

**Temat zajęć: Podanie/Przyjęcie + strzał**

**Czas zajęć: 75 minut**

**Grupa szkoleniowa: Żak**

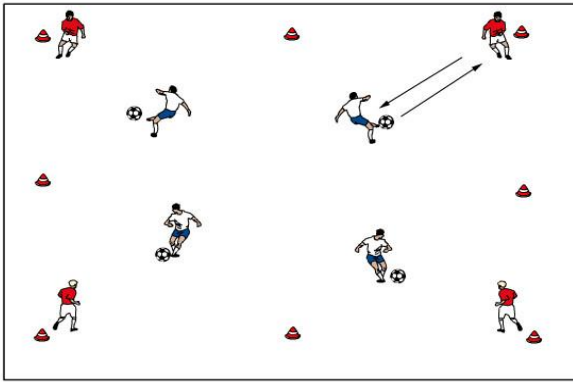
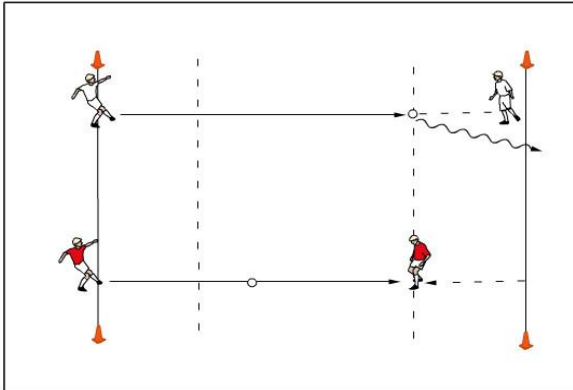
**Liczba ćwiczących: 16**

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

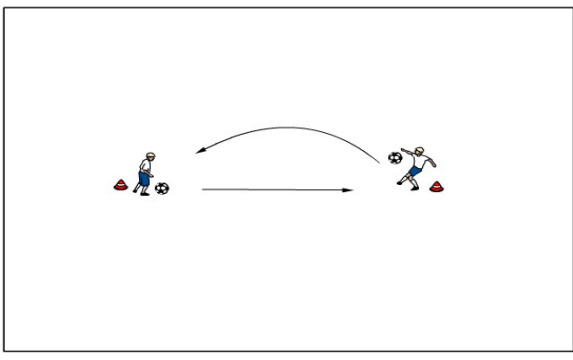
**Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty**

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Berek z ogonkiem</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> szarfy lub znaczniki, 4 pachołki</p>		<p>Wszyscy posiadają ogonki (szarfy lub znaczniki) oprócz berka, osoba, której berek wyrwie ogonek staje się berkiem (lub kolejnym berkiem). Ostatnia osoba, która zostanie schwytaana wygrywa.</p>
<p><b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)</p>	<b>Berek murarz</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 2x5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 2 tyczki, 4 pachołki, piłki</p>		<p>Berek stoi między tyczkami i chwyta przebiegających graczy. Schwytyany zawodnik dołącza do berka tworząc „mur”. Wygrywa gracz - ostatni schwytyany.</p> <p><b>Odmiany:</b> Zabawę można wykonać z piłkami, murarz ma za zadanie wybić piłkę przeciwnikowi.</p>

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

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Mistrz podania</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 8 pachołków</p>		<p>Zawodnicy bez piłek (czerwoni) ustawieni są w rogach pola. Gracze w środku pola prowadzą piłkę i z odległości do ok. 5 m wymieniają podanie z partnerami biegnąc do kolejnego zawodnika. <b>Odmiany:</b> Gracz podający wchodzi na miejsce kolegi, któremu zagrał piłkę.</p>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłki</p>		<p>Po 2 zawodników stoi naprzeciwko siebie w odległości ok. 7 m. Jeden gracz z każdej drużyny posiadający piłkę podaje ją w kierunku kolegi z drużyny. Ten zawodnik przyjmuje ją wybiega ze strefy gdzie piłkę opanował i prowadząc piłkę stara się jak najszybciej dotrzeć na drugą stronę, aż do linii końcowej. Wygrywa para, która szybciej wykona ćwiczenie. Następnie zmiana ról w zespole.</p>

## Część główna II – Nauczanie techniki – 20 minut

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>2 piłki w parach</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 2 pachołki, 2 piłki</p>		<p>Ćwiczenia w parach z dwoma piłkami. Jeden z zawodników podaje piłką dołem drugi w tym czasie rzuca piłkę partnerowi, który stara się ją opanować.</p>

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Podanie piłki przez tyczkę i strzał</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłki</p>		<p>Zawodnicy podzieleni w pary. Na sygnał zawodnik z piłką w parze ma za zadanie jak najszybciej przeprowadzić piłkę przez tyczki i zdobyć bramkę, natomiast zawodnik bez piłki ma za zadanie odebrać piłkę</p> <p><b>Odmiany:</b> zawodnik bez piłki startuje z różnych pozycji, np. z siadu, z kłęku, leżenia, itd.</p>

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

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Ruchomy dziadek</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> 3 x 3 <b>Czas:</b> 5 minut <b>Sprzęt:</b> piłka, 8 pachołków,		Gracz z piłką grają na utrzymanie w swojej strefie 3x1. obrońcy mogą się zmieniać w każdej chwili. Po odbiorze piłki obrońca podaje ją do swoich partnerów i następuje zamiana ról – obrońcy stają się napastnikami, natomiast napastnicy obrońcami i 1 z nich wbiega w strefę rywali i próbuje odebrać piłkę

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Gra 3x1 + 2 powracających obrońców</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> 5 <b>Czas:</b> 2x5 minut <b>Sprzęt:</b> 1 bramka, 4 pachołki, piłka.		Zawodnicy w ataku jak najszybciej przemieszczają się z piłką w celu zdobycia bramki (bramka może być zdobyta tylko z pola karnego), natomiast obrońca ustawiony frontalnie stara się opóźnić akcję po to, aby obrońcy powracający zdołali zapobiec zdobyciu bramki przez napastników. Zawodnik z piłką rozpoczyna akcję podaniem – jest to również sygnał do startu dla obrońców powracających, którzy ustawieni są 8 – 12 m od linii startu napastników.

## Organizacja

(liczba zawodników,  
czas trwania, sprzęt)

## Gra 3 x 3

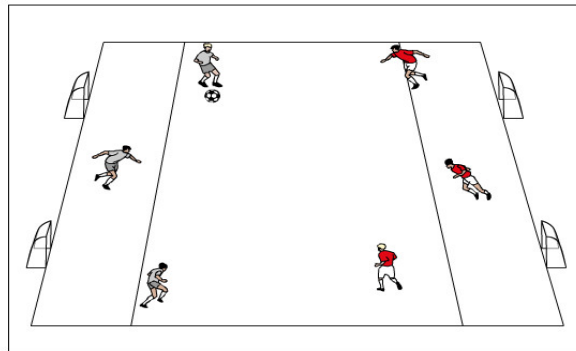
## Przebieg ćwiczenia

### 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).