



**AKADEMIA  
MŁODYCH ORŁÓW**  
PZPN

**Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ŻAK data:16.02.2016r.**

**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>Kto wykona więcej podań ręką</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 5 minut <b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, 1 piłka, znaczniki		Gracze podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zespołu z piłką jest wykonanie największej liczby podań ręką. Zespół przy piłce głośno liczy podania. Po stracie piłki zmiana zespołu wykonującego podania.

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Berek tunel</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 5 minut <b>Sprzęt:</b> 8 pachołków		W wyznaczonym obszarze zawodnicy podają piłkę, na sygnał trenera mają za zadanie dobrać się w pary i najpierw jedna osoba tworzy „tunel”(podpór przodem) a druga pod nią przechodzi i następuje szybka zmiana ról. Wygrywa para, która jako

pierwsza wykona ćwiczenie.

### Organizacja

(liczba zawodników,  
czas trwania, sprzęt)

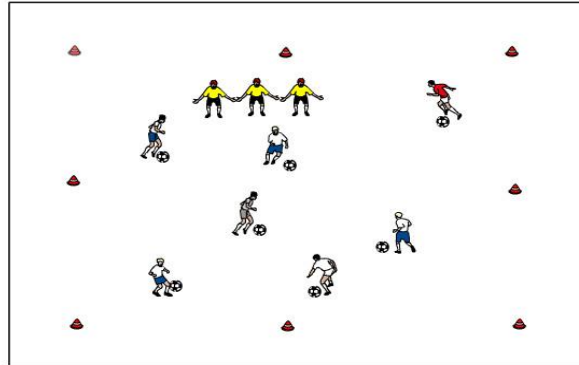
### Berek sieć

### Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
dowolna

**Czas:** 5 minut

**Sprzęt:** 8 pachołków



Berek zaczyna gonić osoby prowadzące piłkę. Zawodnik złapany odkłada piłkę i tworzy "sieć". Wygrywa osoba, która jako ostatnia zostanie schwytana.

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

### Organizacja

(liczba zawodników,  
czas trwania, sprzęt)

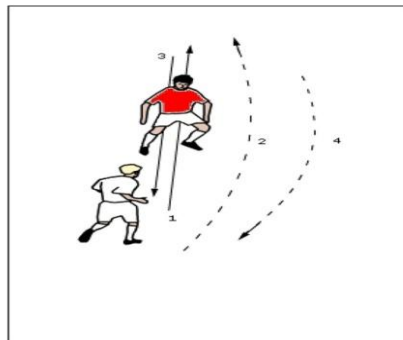
### Siatka

### Przebieg ćwiczenia

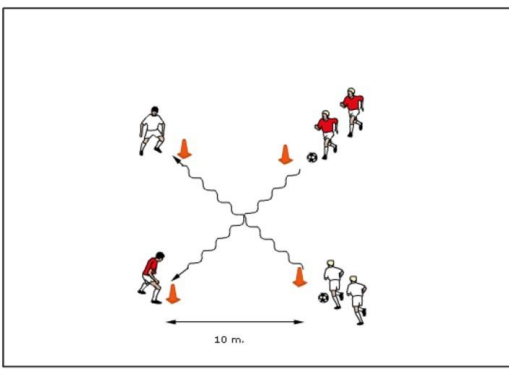
**Liczba zawodników:**  
dowolna

**Czas:** 5 minut

**Sprzęt:** 1 piłka



Dwóch zawodników ustawionych naprzeciwko siebie w odległości 1 metra. Zawodnik z piłką ma za zadanie wykonać jak najwięcej razy uderzeń piłką między rozstawionymi nogami współpartnera w czasie 30 sekund.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wypadek	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> piłki i 4 pachołki</p>		<p>Dwóch zawodników z piłką na sygnał trenera, podaje piłkę po przekątnej do współpartnera, który znajduje przy przeciwnym pachołku, w odległości 10 metrów, starają się uniknąć zderzenia.</p>

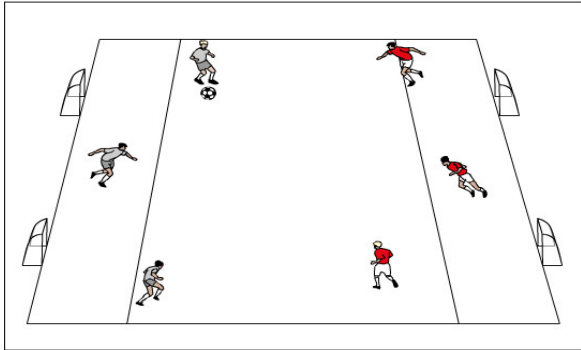
## Część główna II – Nauczanie techniki – 20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podania przez bramkę w labiryncie	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> 8 - 16</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> piłka na parę, 16 pachołków</p>		<p>Zadaniem każdej z pary zawodników jest podanie piłki wewnętrzną częścią stopy przez wszystkie bramki. Każdą bramkę można zaliczyć jeden raz. Wygrywa para, która jako pierwsza poda piłkę przez wszystkie bramki.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra bułgarska	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> 3x3 lub 4x4</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, 1 piłka, znaczniki</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły, wymieniają podania. Ich celem jest ustawienie piłki na linii końcowej. W ten sposób zdobywają punkt</p>

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

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Gra z zawodnikiem z tyłu</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> 3 x 3  <b>Czas:</b> 2x5 minut  <b>Sprzęt:</b> 4 bramki, 4 pachołki, piłka.		2 zespoły 3-osobowe. Boisko podzielone jest na 3 strefy. Zadaniem drużyn jest zdobycie bramki poprzez wyprowadzenie piłki z własnego pola karnego. Podczas gry, jeden z graczy zawsze musi zostać w strefie bramkowej. <b>Odmiany:</b> Obrońca może opuścić swoją strefę pod warunkiem iż jego miejsce zamieni partner z drużyny

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Gra 3 x 3</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> 3 x 3  <b>Czas:</b> 10 minut  <b>Sprzęt:</b> 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).

## Organizacja

(liczba zawodników,  
czas trwania, sprzęt)

## Gra 4 x 4

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**

4 x 4

**Czas:** 2x5 minut

**Sprzęt:** 2 bramki, 4  
pachołki, piłka.



Gra 4x4 (1 bramkarz + 3  
zawodników z pola). Bramkę  
można zdobyć po:

- przejściu wszystkich graczy na  
połowę przeciwnika
- po wykonaniu 5 podań na własnej  
połowie
- gra bez przyjęcia na połowie  
przeciwnika, itp.