



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ŻAK data:26.02.2016r.

Prowadzący: Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)

Miejsce zajęć: Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II

Temat zajęć: Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

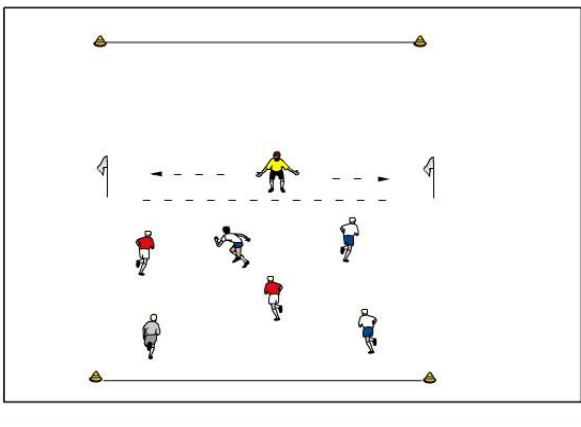
Czas zajęć: 75 minut

Grupa szkoleniowa: Żak

Liczba ćwiczących: 16

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu - 15

Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

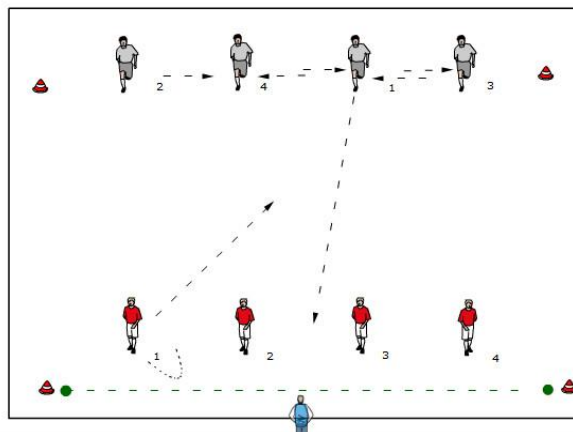
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Berek murarz	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 2 tyczki, 4 pachołki, piłki</p>		<p>Berek stoi między tyczkami i chwyta przebiegających graczy. Schwytywany zawodnik dołącza do berka tworząc „mur”. Wygrywa gracz - ostatni schwytywany.</p> <p>Odmiany: Zabawę można wykonać z piłkami, murarz ma za zadanie wybić piłkę przeciwnikowi.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Znajdź i schwytaj swojego partnera	Przebieg ćwiczenia
--	---	---------------------------

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki



Zadaniem graczy czerwonych stojących tyłem jest odnalezienie swojego partnera stojącego przodem i schwytywanie go zanim przebiegnie z jednej strony na drugą. Zawodnicy stojący przodem mogą zamienić się miejscami w celu ich zmylenia swoich partnerów.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

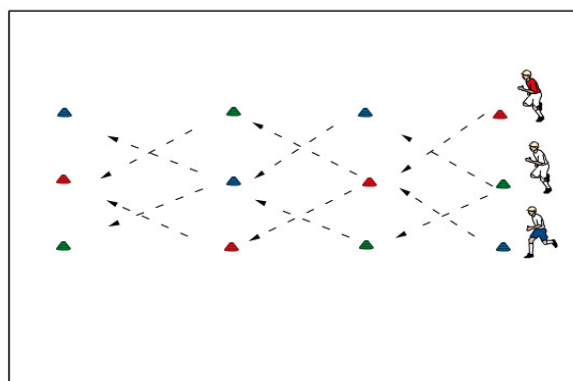
Mistrz szybkości

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 12
pachołków



Zawodnik stojący w środku biegnie do kolejnej „bazy” (wybiera prawo - lewo) Zawodnicy stojąc na zewnątrz rywalizują o miejsce w środku. Wygrana osoba znowu wybiera „bazę”. Gracze mogą ruszyć po sygnale trenera.

Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 10 minut

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

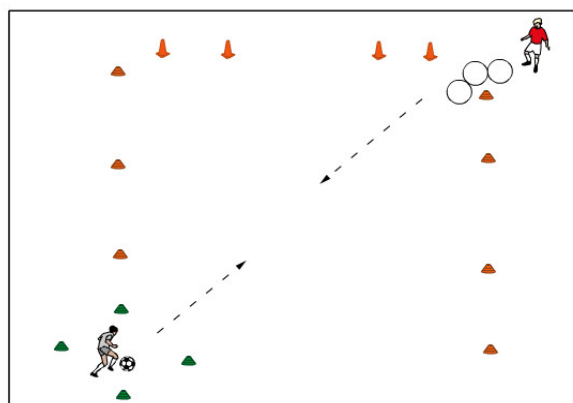
Strzel do jednej z dwóch bramek

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16
pachołków, piłki



Ćwiczenie w dwójkach. Jeden z zawodników (czerwony) wykonuje ćwiczenie koordynacyjne i po wykonaniu zadania staje się obrońcą broniącym dwóch bramek. Drugi zawodnik w tym samym czasie startuje i stara się minąć partnera i wbiec do jednej z bramek. Zmiana ról.

Organizacja

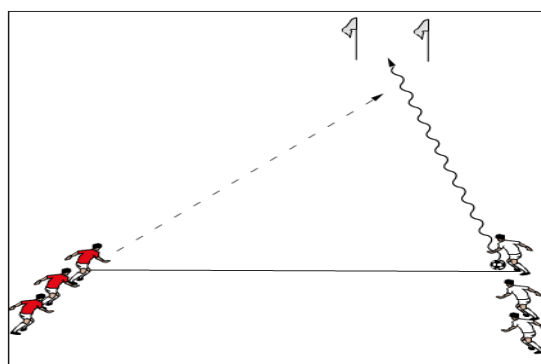
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Przebiegnij przez bramkę



Przebieg ćwiczenia

Zadaniem zawodnika z piłką jest przeprowadzenie piłki przez mini bramkę, natomiast zawodnik bez piłki musi odebrać piłkę.

Odmiany:

- starty z różnych pozycji (np. z siadu, leżenia przodem, z kłku)
- przed startami wykonanie zadania koordynacyjnego

Część główna II – Nauczanie techniki – 20 minut

Organizacja

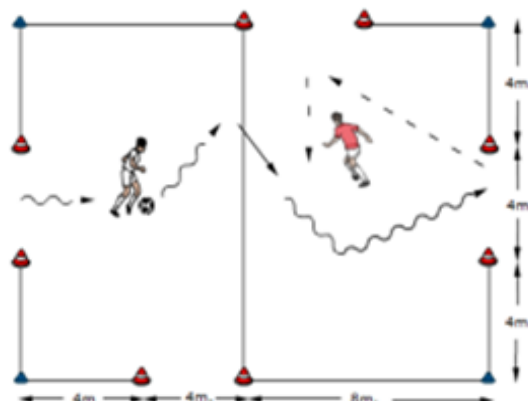
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Gra 1x1 na 4 bramki



Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy grają 1x1 na 4 bramki – bronią i atakują na 2 bramki, bliżej siebie. Wygrywa ten zawodnik, który zdobędzie więcej bramek w 10 próbach.

Odmiany:

Zamiast uderzenia do bramki, punkt zdobywa się poprzez przeprowadzenie piłki przez bramkę.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 1x1 z bramkarzem

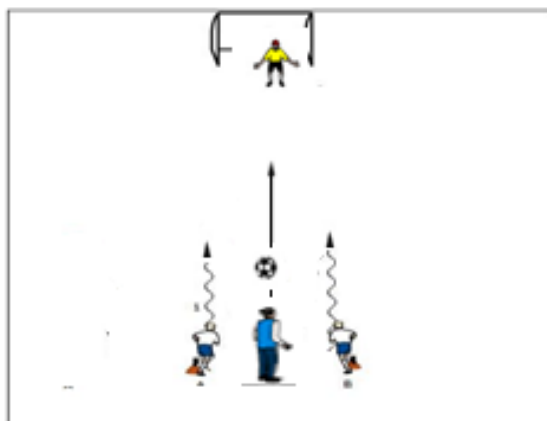
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki,
piłki



Trener uderza piłkę w stronę bramki, zawodnicy rywalizują w parach. Kto pierwszy dobiegnie do piłki staje się napastnikiem, natomiast partner obrońcą.

Odmiany:

- stary z różnych pozycji: leżenia przodem, tyłem, z siadu, z kłuku.

Część końcowa – gra w piłkę nożną – 30 minut

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 3 x 3

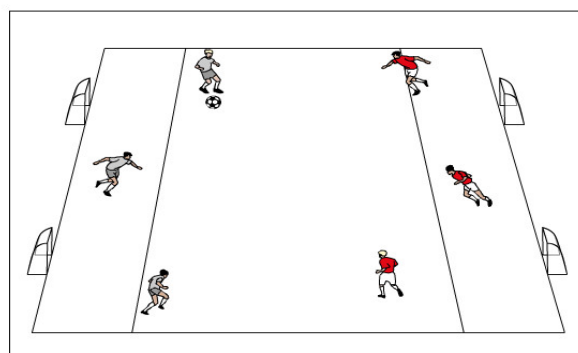
Przebieg ćwiczenia

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).

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

5 odbiorów piłki

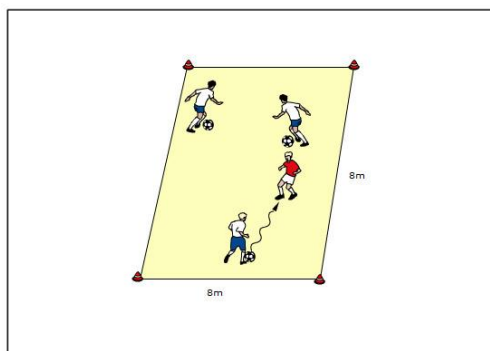
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 1
piłka



Trzech graczy (każdy z piłką) drybluje w kwadracie 8 m x 8 m. Jeden gracz bez piłki próbuje ją odebrać 5 razy. Zmiana ról. **Odmiany:** Każdy gracz ma piłkę i próbuje ją wybić innemu koledze oraz dodajemy pachołki.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Ruchomy dziadek

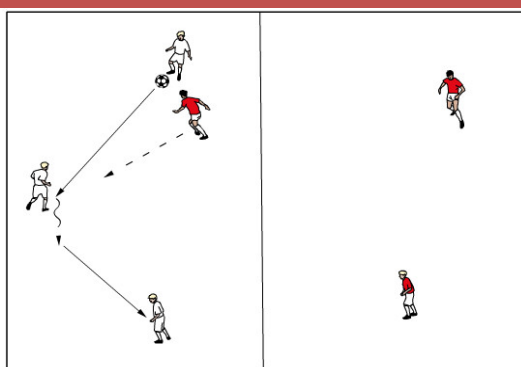
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

3 x 3

Czas: 5 minut

Sprzęt: 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