



**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: Rozwijanie inteligencji piłkarskiej**

**Czas zajęć: 75 minut**

**Grupa szkoleniowa: Żak**

**Liczba ćwiczących: 16**

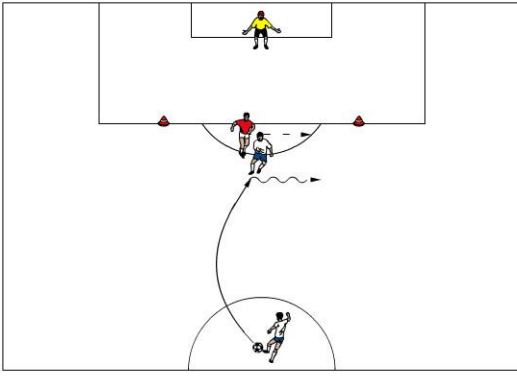
**Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu - 15**

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

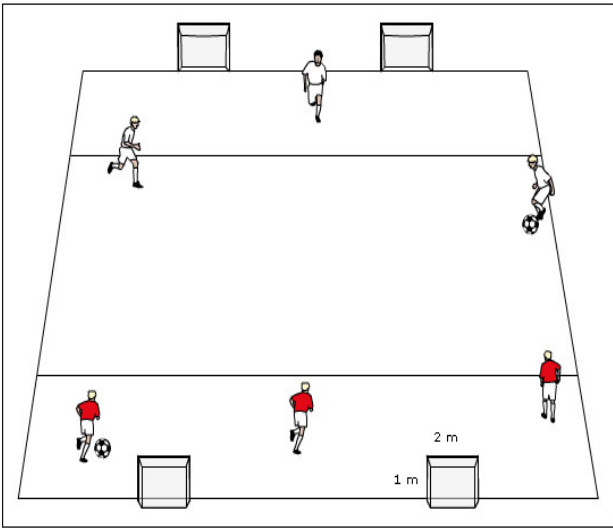
<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Wilk i owca</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 5 minut <b>Sprzęt:</b> 8 pachołków		Zawodnicy w parach i stają naprzeciwko siebie w odległości 1m. Jeden staje się „wilkiem” a drugi „owcą”. Na sygnał trenera „wilki”- „owce” uciekają przez 15-20 sek. Zmiana ról. Wygrywa osoba, która zgromadzi więcej punktów. <b>Odmiana:</b> Zawodnicy stoją do siebie plecami.

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Berek z ogonkiem</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 10 minut <b>Sprzęt:</b> szarfy lub znaczniki, 4 pachołki		Wszyscy posiadają ogonki (szarfy lub znaczniki) oprócz berka, osoba, której berek wyrwie ogonek staje się berkiem (lub kolejnym berkiem). Ostatnia osoba, która zostanie schwyta wygrywa.

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

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Orlik	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłki</p>		

## Część główna II – Nauczanie techniki – 20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wyprowadzenie piłki w układzie 3 x 0	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna – 3 - ki</p> <p><b>Czas:</b> 5 - 10 minut ćwiczenie</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 bramki, piłki</p>		<p>Zespół złożony z trzech zawodników ustawiony na jednej z linii końcowej. Dwóch zawodników ustawionych na wysokości bramek, jeden gracz ustawiony centralnie. Gracze muszą wykonać 5 podań między sobą i wtedy kończą akcję strzał. Zwycięża zespół, który zdobędzie najwięcej bramek w 5 próbach.</p>
	<p>- <b>3 x 0 ze zmianą pozycji</b> - bramka jest uznana, gdy podczas akcji zawodnicy obu drużyn wymienią pozycje z innymi zawodnikami swojego zespołu.</p> <p>- <b>3 x 0 ze zdobywającym przyjęciem piłki</b> - bramka zostaje uznana, gdy wszyscy zawodnicy danej drużyny przyjmują piłkę w kierunku wyprowadzania akcji. Po przyjęciu piłka nie może się zatrzymać.</p>	

**Odmiany:**

- **3 x 0 ze zmianą pozycji** - bramka jest uznana, gdy podczas wyprawdania akcji zawodnicy obu drużyn wymieniają pozycje z innymi zawodnikami swojego zespołu.

- **3 x 0 z podaniami bez przyjęcia** - bramka zostaje uznana, gdy wszyscy zawodnicy danej drużyny wykonują podania bez przyjęcia. Ten sam przepis obowiązuje również przy strzale.

- **3 x 0 z użyciem słabszej nogi** - bramka zostaje uznana, gdy wszyscy zawodnicy danej drużyny, chociaż raz wykonają podanie słabszą nogą.

**Organizacja**

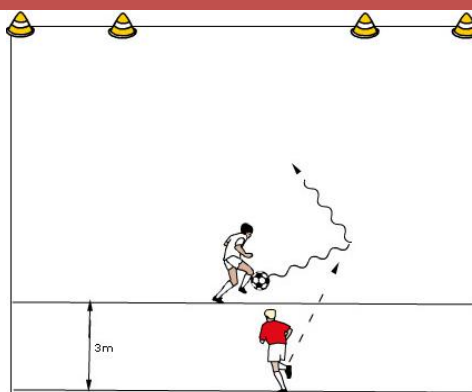
(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

**Liczba zawodników:**

dowolna

**Czas:** 10 minut

**Sprzęt:** 4 pachołki, piłki

**Powracający obrońca****Przebieg ćwiczenia**

Celem zawodnika z piłką jest przeprowadzenie piłki przez bramkę, natomiast obrońca, który startuje 3 m za napastnikiem stara się ją wybić lub odebrać. Sygnał do startu daje napastnik poprzez rozpoczęcie prowadzenia piłki

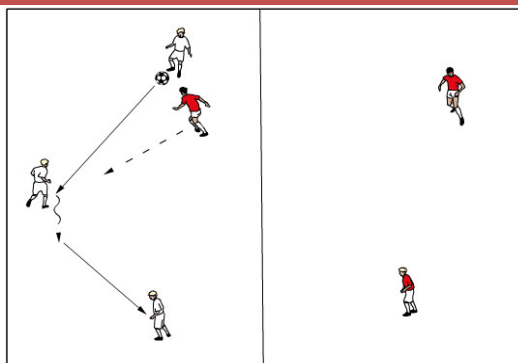
**Część końcowa – gra w piłkę nożną – 30 minut****Organizacja**

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

**Liczba zawodników:**  
3 x 3

**Czas:** 5 minut

**Sprzęt:** piłka, 8 pachołków,

**Ruchomy dziadek****Przebieg ćwiczenia**

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 próbują

odebrać piłkę

### Organizacja

(liczba zawodników,  
czas trwania, sprzęt)

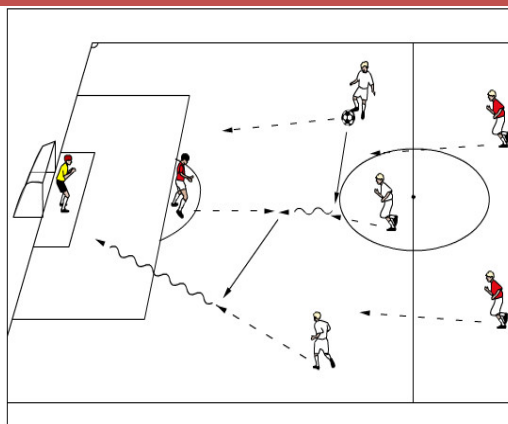
### Gra 3x1 + 2 powracających obrońców

### Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
5

**Czas:** 2x5 minut

**Sprzęt:** 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 zdążyli 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)

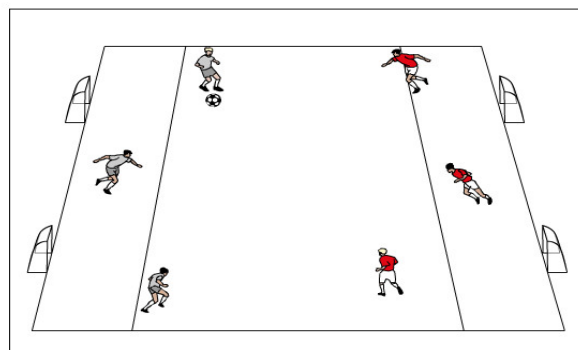
### Gra 3 x 3

### 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).