



**AKADEMIA  
MŁODYCH ORŁÓW**  
PZPN

**Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ORLIK data:02.02.2016r.**

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

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

**Temat zajęć: Prowadzenie piłki, zwody, drybling (gra 1v1), strzał**

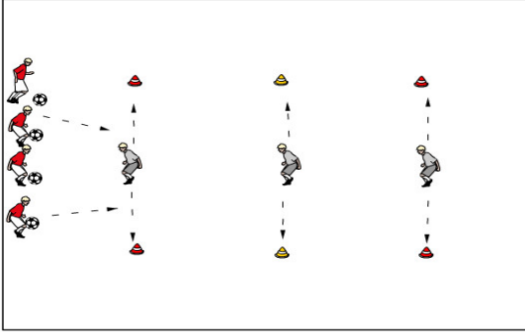
**Czas zajęć: 90 minut**

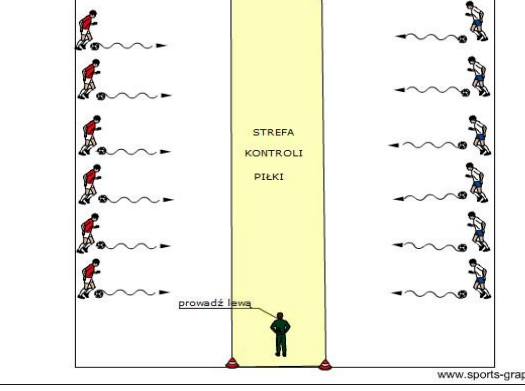
**Grupa szkoleniowa: Orlik**

**Liczba ćwiczących: 16**

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

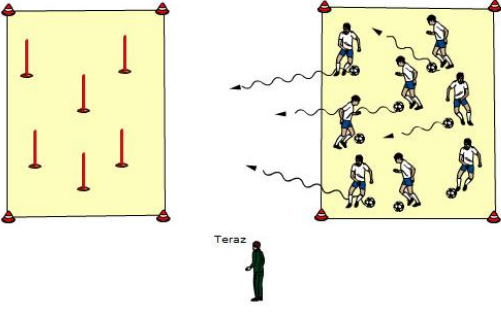
**Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty**

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Potrójny murarz</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 6 pachołków piłki</p>		<p>3 graczy stoi między wyznaczonymi bramkami ze znaczników. Reszta graczy z piłkami ma za zadanie przebiec z jednej na drugą stronę. Złapany zawodnik zmienia się z „murarzem”. <b>Odmiana:</b> murarz ma za zadanie wybić piłkę przeciwnik.</p>

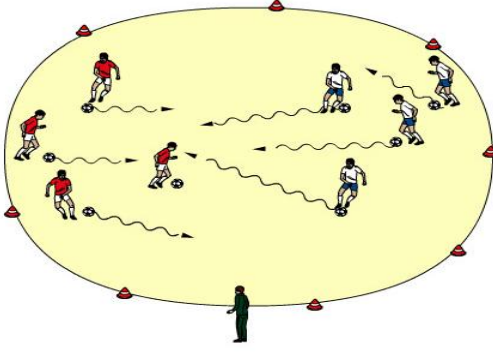
<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Ochroniaj swoją piłkę</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłki</p>		<p>Zespół podzielony na 2 grupy, które ćwiczą równolegle. Trener określa zadanie ruchowe do wykonania, które zawodnicy przemieszczając się na drugą stronę wykonują. W środku jest strefa kontroli piłki, gdzie można koledze z przeciwnej grupy wybić piłkę.</p>

## Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 15 minut

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Kto szybszy z piłką</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna - parzysta  <b>Czas:</b> 10 minut  <b>Sprzęt:</b> piłki, 12 pachołków		Zespół podzielony na 2 grupy, które ćwiczą równolegle. Trener określa zadanie ruchowe do wykonania, które zawodnicy przemieszczają się na drugą stronę i z powrotem z piłkami.

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Prowadzenia piłki między pachołkami</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna  <b>Czas:</b> 5 minut  <b>Sprzęt:</b> piłki, pachołki		2 pola o wymiarach ok. 10 x 10 metrów. Na jednym polu ustawić dowolnie o 2 pachołki mniej niż jest graczy, na drugim polu gracze prowadzą piłkę. Na znak trenera (dźwiękowy lub wzrokowy) każdy z graczy prowadzi piłkę tak szybko, jak to możliwe, na drugie pole i „zajmuje” pachołek. Gracze, którzy nie znajdą dla siebie pachołka muszą wykonać zadanie dodatkowe.

## Część główna II – Nauczanie techniki – 30 minut

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Powiedz liczbę</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 10 minut <b>Sprzęt:</b> 8 pachołków piłki		Zawodnicy ćwiczą prowadzenie piłki w określonym polu. Trener chodzi dookoła placu gry i na swój sygnał dźwiękowy pokazuje liczbę za pomocą palców. Gracze mają za zadanie głośno krzyknąć liczbę, jaką pokazał trener nie przerywając prowadzenia piłki (głowa cały czas w górze).

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Kto zabierze więcej piłek</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna – 4 równe grupy <b>Czas:</b> 10 minut <b>Sprzęt:</b> 8 pachołków piłki		Zawodnicy ustawieni w swoich bazach w narożnikach pola gry. Na sygnał trenera biegną do środka i zabierają piłkę i prowadzą ją do swojej bazy. Zabawa kończy się gdy nie ma już piłek w środku.

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Gra 2x2 na zmiany</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna - parzysta <b>Czas:</b> 10 minut <b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, 2 bramki, piłki		Zawodnicy grają w wyznaczonym polu 2x2. W każdej bramce stoi stały bramkarz. Ci, którzy wykonali strzał do bramki schodzą za tę bramkę. Na ich miejsce wchodzi para za bramki i ponownie toczy się gra 2x2.

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

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podaj 3 razy w środku i na raz na obwód	Przebieg ćwiczenia
<b>Liczba zawodników:</b> 8 (2x2x2x2)  <b>Czas:</b> 10 minut  <b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłka		Zespoły dwuosobowe rywalizują ze sobą w środkowej części pola gry. Zadaniem każdego zespołu jest wymienienie 3 podań w środkowej strefie i zagrania piłki do zawodników neutralnych. Za każde takie zagranie przyznawany jest 1 pkt.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	3 x 3 + 2 neutralnych	Przebieg ćwiczenia
<b>Liczba zawodników:</b> 8 (3x3+2)  <b>Czas:</b> 2x5 minut  <b>Sprzęt:</b> 4 bramki, 4 pachołki, piłka.		Gra toczy się w przewadze 5x3 zawodników. Celem drużyny jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce przy pomocy dwóch neutralnych zawodników. Zwracamy uwagę aby zawodnicy przenosili grę (przyjęcie kierunkowe do 2 neutralnego).

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Strzał ze środkowej strefy	Przebieg ćwiczenia
<b>Liczba zawodników:</b> 8 graczy  <b>Czas:</b> 10 minut  <b>Sprzęt:</b> 8 pachołków piłki		Gra 4x4 tylko w strefie środkowej. Drużyna z utrzymuje się przy piłce (min. 5 podań) i ma za zadanie wykonanie strzału do jednej z dwóch bramek znajdujących się 13 m za linią końcową przeciwnika. Strzał tylko ze strefy środkowej po ziemi.

