



**AKADEMIA  
MŁODYCH ORŁÓW**  
PZPN

**Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ORLIK data:05.02.2016r.**

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

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

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

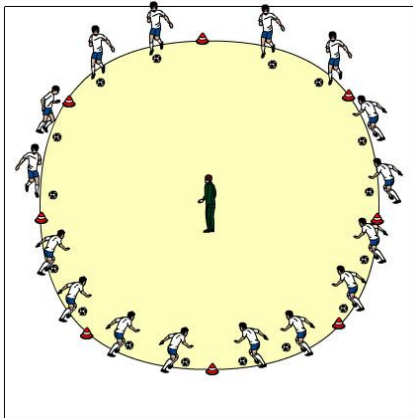
**Czas zajęć: 90 minut**

**Grupa szkoleniowa: Orlik**

**Liczba ćwiczących: 16**

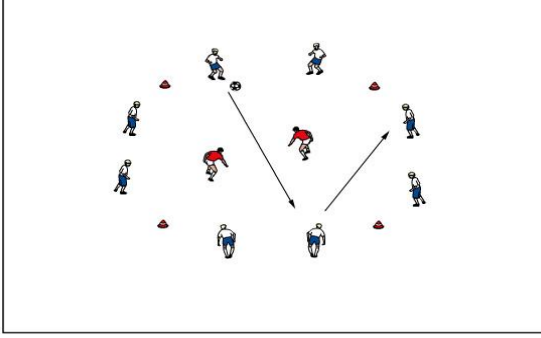
**Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15 minut**

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

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Rozgrzewka w kole</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 8 pachołków piłki</p>	 <p>www.sports-graphics.com</p>	<p>Zawodnicy ustawieni w kole wykonują określone ćwiczenia z piłkami, które trener głośno im sygnalizuje. Ćwiczenia te mogą wykonywać w formie rywalizacji.</p>

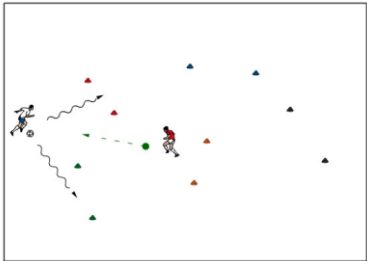
<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>2 berków przez 30 sekund</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 8 pachołków</p>		<p>Dwie osoby rywalizują w czasie 30s. Ich zadaniem jest schwytanie jak największej liczby uciekających (głośno liczą). Osoba dotknięta dalej uczestniczy w zabawie. Berek nie może złapać jednej osoby dwa razy pod rząd.</p>

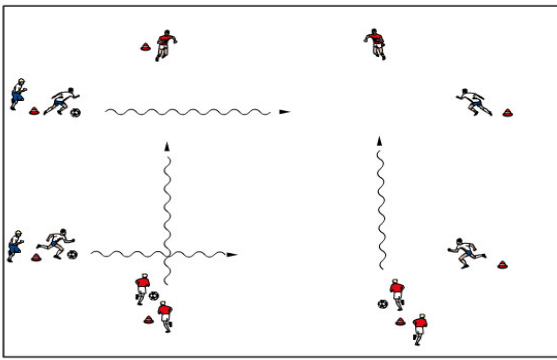
## Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 15 minut

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Rondo 8 x 2</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna  <b>Czas:</b> 10 minut  <b>Sprzęt:</b> 8 pachołków		Gra na utrzymanie piłki w kole. Wszyscy zawodnicy ustawieni na obwodzie – 2 w środku. W zależności od poziomu zaawansowania technicznego gracze na obwodzie grają na „1-kontakt”, „2-kontakty”, „3-kontakty”.

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Gra 1x1 na 3 bramki</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna - pary  <b>Czas:</b> 5 minut  <b>Sprzęt:</b> 6 bramek, piłki	 <small>www.sports-graphics.com</small>	Gracze rozgrywają pojedynki 1x1 na 3 bramki (3 atakują i 3 bronią). Czas gry 1 min. Zmiana zawodników w polu gry. Atakują raz jedni, raz drudzy.

## Część główna II – Nauczanie techniki – 30 minut

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Mistrz dryblingu</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna - pary <b>Czas:</b> 10 minut <b>Sprzęt:</b> 12 pachołków obręcz, piłki		Zawodnik z piłką ma za zadanie przeprowadzić piłkę przez jak największą ilość bramek, Zawodnik broniący stara się odebrać piłkę

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Prowadź i patrz cz. 1</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 10 minut <b>Sprzęt:</b> 3 piłki, 15 pachołków		Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zadaniem zawodnika prowadzącego piłkę na drugą stronę jest podniesienie głowy do góry i krzyknięcie ile widzi palców pokazanych przez kolegę stojącego po drugiej stronie

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Drybling zakończony strzałem</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 5 minut <b>Sprzęt:</b> pachołki, piłki		Drybling zawodnika z piłką między pachołkami zakończony uderzeniem do bramki.

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

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra 4x4 na 4 bramki	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> 4 x 4</p> <p><b>Czas:</b> 4x2,5 minuty</p> <p><b>Sprzęt:</b> 8 pachołków piłka.</p>	 <p>www.sports-graphics.com</p>	<p>W grze uczestniczą 3 zespoły. W wyznaczonym polu grają 2 zespoły 4x4 na 4 bramki (2 bronią, 2 atakują). Trzeci zespół (4 graczy) – każdy stoi w bramce.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podaj 3 razy w środku i na raz na obwód	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> 8 (2x2x2x2)</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, piłka</p>		<p>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.</p>

## Organizacja

(liczba zawodników,  
czas trwania, sprzęt)

## Gra 3 x 3 w kole

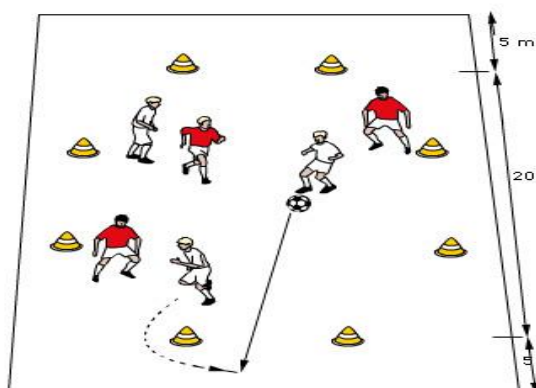
## Przebieg ćwiczenia

### Liczba zawodników:

3 x 3

**Czas:** 2x4 minuty

**Sprzęt:** 8 pachołków  
piłka.



Plac gry to koło o średnicy ok. 20m, pachołki ustawione, jako 4 bramki o szerokości 2 m. W tej grze bierze udział 6 zawodników podzielonych na 2 zespoły. Zadaniem napastników jest zdobycie bramki przez podanie piłki przez linię bramkową tak, aby zawodnik z tego samego zespołu zdążył przyjąć piłkę w polu gry.