



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ORLIK data:18.02.2016r.

Prowadzący: Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)

Miejsce zajęć: Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II

Temat zajęć: Podania/przyjęcia + 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

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Rozgrzewka i podania	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna - pary</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki piłka na parę</p>		<p>Rozgrzewka w parach połączona z podaniami. Pary poruszają się w wyznaczonym polu gry i wykonują określone zadania ruchowe połączone z podaniami.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 rzędy	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 12 pachołków</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 II fazie ćwiczenia z piłkami.</p>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Rondo 8 x 2

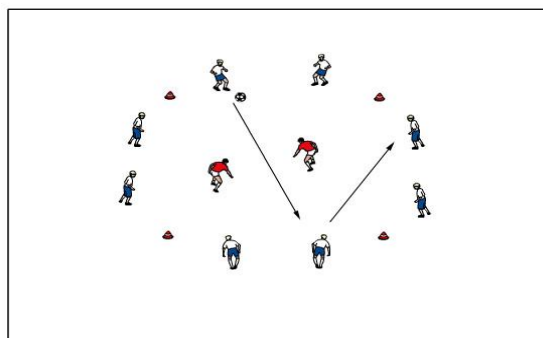
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 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”.

Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 15 minut

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Zadania koordynacyjne połączone z podaniem

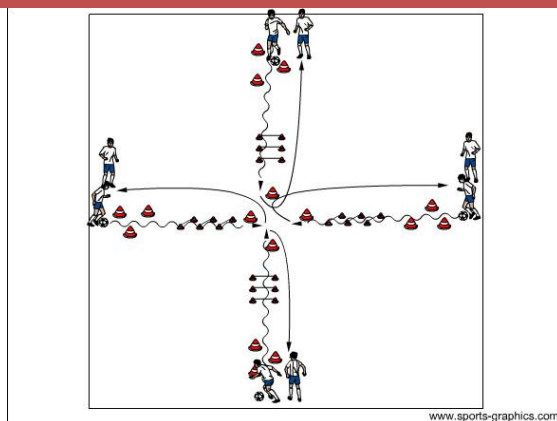
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, płotki,
pachołki.



W parach jeden z zawodników wykonuje slalom między pachołkami, przeskoki przez niskie płotki, podanie do tyłu do partnera. To samo wykonuje kolega. Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji 4 grup.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Przyjmij i wróć z piłką

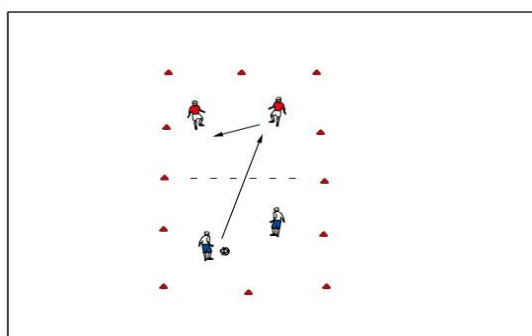
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

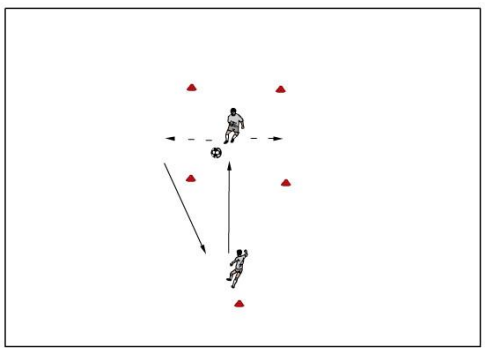
Czas: 5 minut

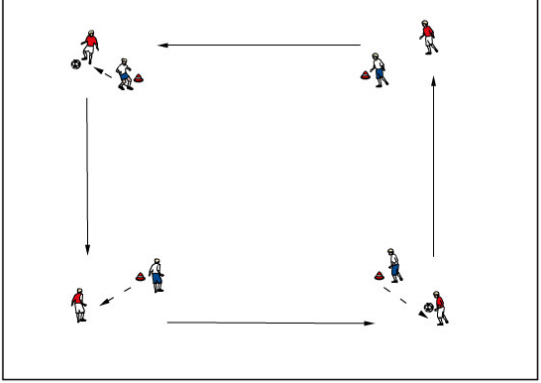
Sprzęt: piłki, 12
pachołków

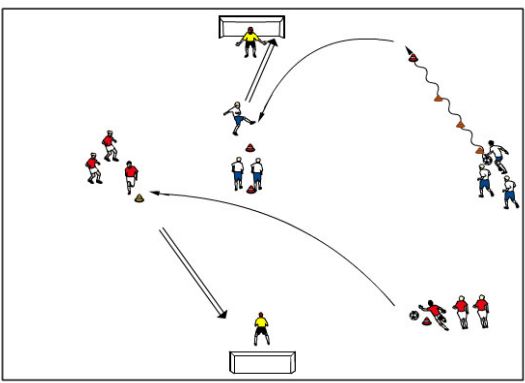


Gra 2x2 - zadaniem zawodnika jest zagrać podanie po ziemi do przeciwników. Na własnej połowie obowiązują „2 kontakty” z piłką.

Część główna II – Nauczanie techniki – 30 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 piłki w parach	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 5 pachołków piłka</p>	 <p>The diagram shows a square with two players and a ball. One player is at the top center, and the other is at the bottom center. A ball is positioned between them. Arrows indicate the ball being passed from the top player to the bottom player and back. Five red triangles are placed at the corners and midpoints of the sides of the square.</p>	<p>Zawodnik stojący w kwadracie ma za zadanie przyjmować piłkę kierunkowo (wychodząc za kwadrat) i wykonywać podanie zwrotne do partnera. Różne formy przyjęcia piłki.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podania w kwadracie	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 8 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki piłki</p>	 <p>The diagram shows a square with four players at the corners. A ball is at the top-left corner. Arrows indicate a clockwise sequence of passes: from the top-left player to the top-right player, then to the bottom-right player, then to the bottom-left player, and finally back to the top-left player.</p>	<p>Zadaniem zawodnika jest wyjście na pozycje na zewnątrz, przyjęcie piłki i podanie dalej po obwodzie. Ćwiczenie wykonujemy na 2 strony.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Prowadzenie, podanie, przyjęcie i strzał	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna – 3 - ki</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 2 pachołki, 2 bramki, piłka</p>		<p>Zadaniem zawodnika jest prowadzenie piłki i dośrodkowanie do środka. Drugi przyjmuje piłkę i strzela. Ćwiczenie wykonujemy na 2 strony.</p>

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
<p>Liczba zawodników: 8 (2x2x2x2)</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 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

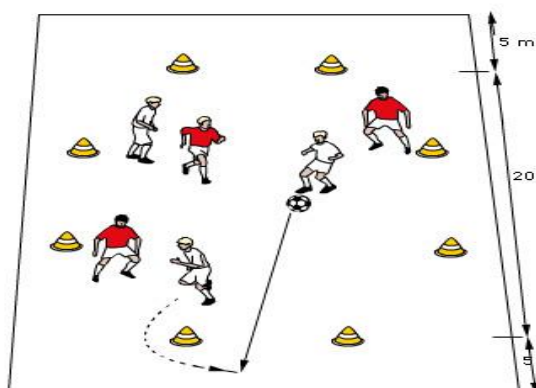
Przebieg ćwiczenia

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.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 2x2 na zmiany

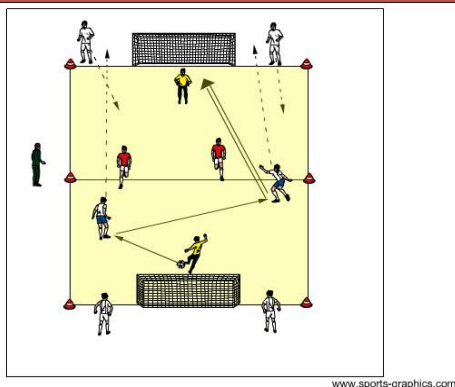
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna - parzysta

Czas: 10 minut

Sprzęt: 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 z za bramki i ponownie toczy się gra 2x2.