

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ORLIK data:15.02.2016r.

Prowadzący: Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)

Miejsce zajęć: Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II

Temat zajęć: Podania/przyjęcia + strzał

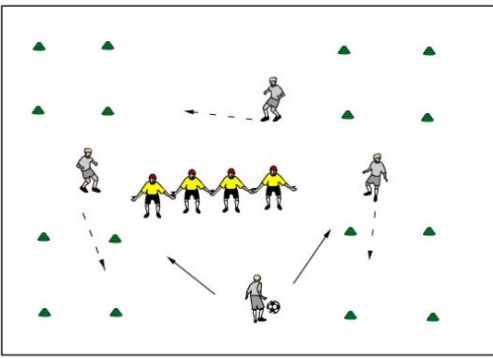
Czas zajęć: 90 minut

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)	Berek murarz w kwadracie	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 4 x 4</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: piłki, 16 pachołków</p>		<p>Gra 4x4. Zadaniem graczy na obwodzie jest wymienienie określonej liczby podań i wprowadzenie piłki do kwadratu. Gracze broniący zaczynają grę od złączenia się w czwórkę. W miarę trwania gry można ją utrudniać (3 -ch złączonych – 1 biega, 2 -ch złączonych – 2 biega). Po wprowadzeniu piłki do kwadratu następuje zmiana ról.</p>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Rozgrzewka z obwodowymi

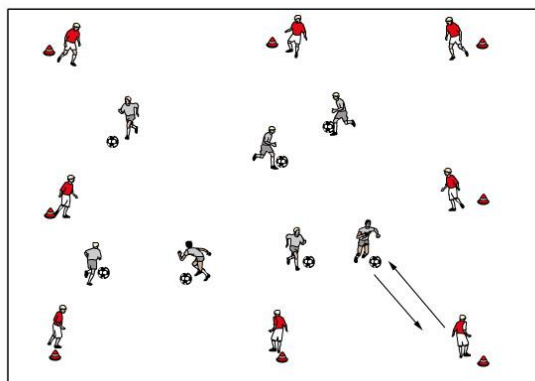
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 8
pachołków



Zadaniem zawodnika jest wykonanie określonego przez trenera zadania ruchowego, prowadzenia piłki, a następnie podania do gracza obwodowego i zmiana pozycji z nim.

Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 15 minut

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Koordynacja i strzał

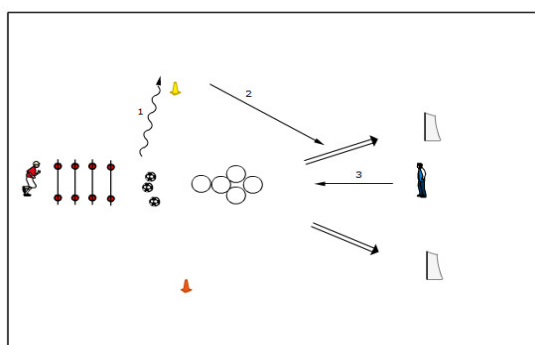
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

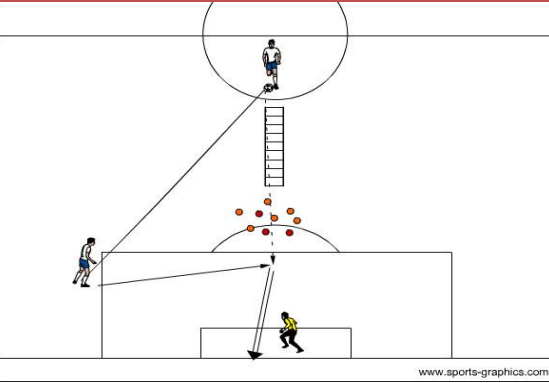
dowolna

Czas: 5 minut

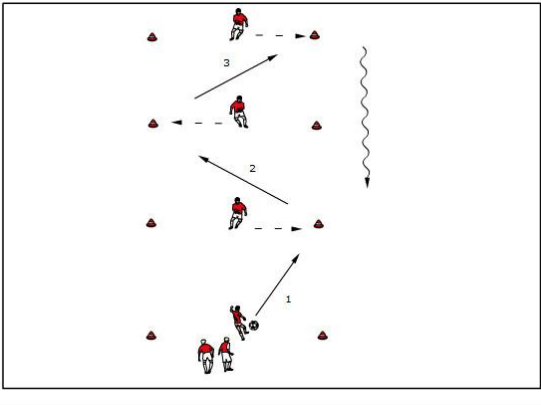
Sprzęt: dostępne
trenażery, piłki, 2
bramki

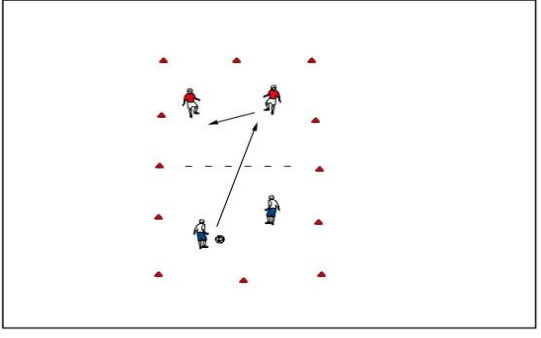


Zawodnik wykonuje określone ćwiczenia koordynacyjne, obiega słupek, podaje piłkę i po podaniu zwrotnym wykonuje strzał do jednej z bramek. Ćwiczenie na 2 strony.


Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zadania koordynacyjne połączone ze strzałem	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: piłki, 2 pachołki, drabinka koordynacyjna</p>		<p>Zawodnik wykonuje podanie piłki do partnera, ćwiczenia koordynacyjne na drabince, następnie slalom między pachołkami i po podaniu zwrotnym od partnera uderza piłkę do bramki z bramkarzem. Zmiana pozycji z partnerem.</p>

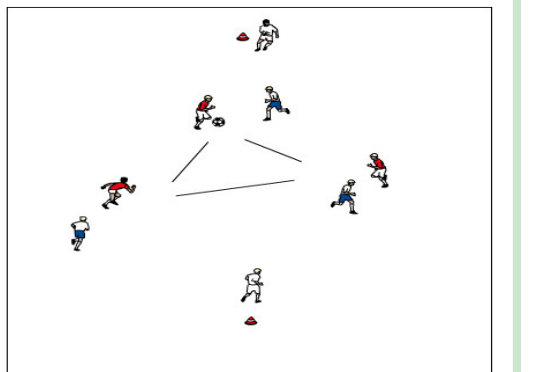
Część główna II – Nauczanie techniki – 30 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Przyjęcie z kierunkiem podania	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków</p>		<p>Zadaniem każdego zawodnika jest wykonanie przed podaniem ruchu od przeciwnika i przyjęcie piłki kierunkowe.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Przyjmij i wróć z piłką	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: piłki, 12 pachołków</p>		<p>Gra 2x2 - zadaniem zawodnika jest zagrać podanie po ziemi do przeciwników. Na własnej połowie obowiązują „2 kontakty” z piłką.</p>

Część końcowa – gra w piłkę nożną – 30 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra 4 x 2 z 1 neutralnym	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 7 (4x2+1)</p> <p>Czas: 2x3 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłka.</p>		<p>Gra na utrzymanie piłki 4x2 z zawodnikiem neutralnym w środku. 4 graczy na obwodzie utrzymuje piłkę na obwodzie (określona liczba kontaktów) współpracując z graczem neutralnym w środku.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	3 x 3 + 2 neutralnych	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 8 (3x3+2)</p> <p>Czas: 2x5 minut</p> <p>Sprzęt: 4 bramki, 4 pachołki, piłka.</p>		<p>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).</p>