



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ORLIK data:25.02.2016r.

Prowadzący: Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)

Miejsce zajęć: Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II

Temat zajęć: Drybling (gra 1v1) + strzał

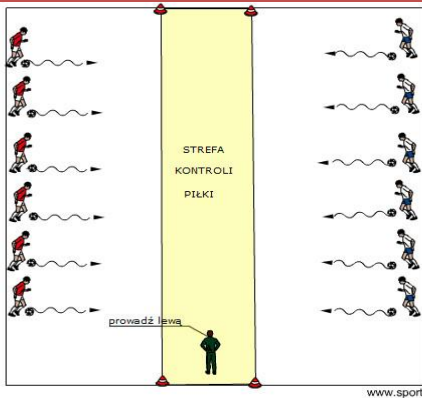
Czas zajęć: 90 minut

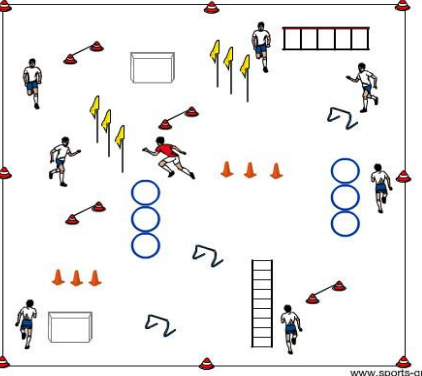
Grupa szkoleniowa: Orlik

Liczba ćwiczących: 16

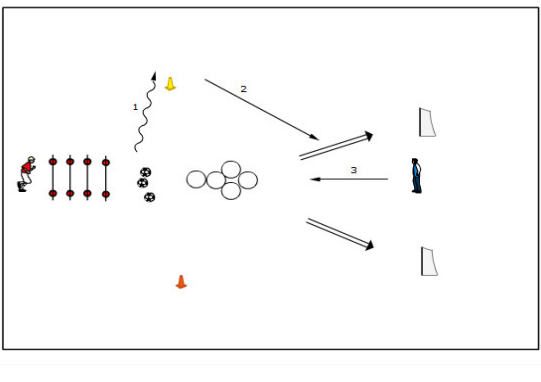
Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15 minut

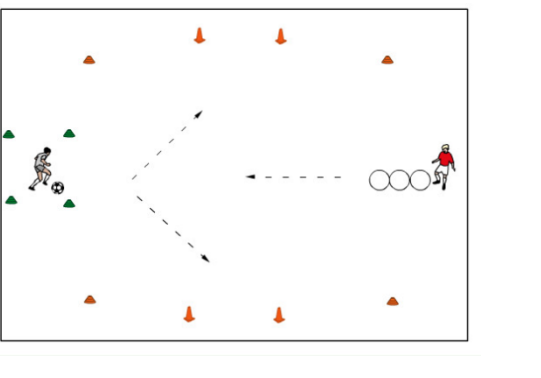
Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Ochroniaj swoją piłkę	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 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>

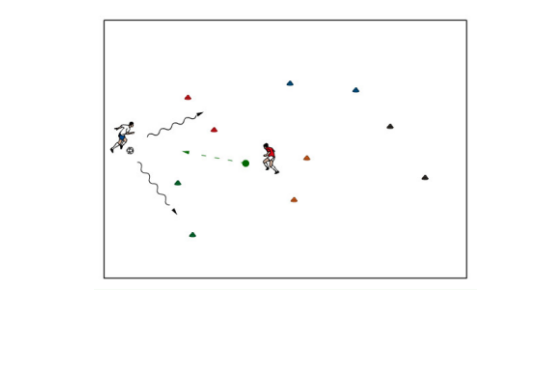
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Berek między przyrządami	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: dostępne przyrządy treningowe</p>		<p>Zadaniem berka jest schwytanie min. 3 osób i wtedy następuje zmiana. W polu zabawy rozmieszczamy różne przyrządy treningowe (dostępne), które goniący pokonują (wykonują różne ćwiczenia koordynacyjne).</p>

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)	Broń 2 bramek	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna - pary Czas: 5x1 minuta Sprzęt: 4 bramki, piłki		Ćwiczenie w dwójkach. Ustawienie jak na rysunku. Jeden z zawodników(czerwony) wykonuje ćwiczenie koordynacyjne i po wykonaniu zadania staje się obrońcą broniącym dwóch bramek. Drugi zawodnik w tym samym czasie wykonuje ćwiczenie z piłką. Po jego wykonaniu spotykają się na środku kwadratu. Piłka jest „nieruchoma”. Dopiero gdy gracz dotknie piłkę obrońca może starć się ją odebrać. Po wykonaniu ćwiczenia następuje zamiana ról.

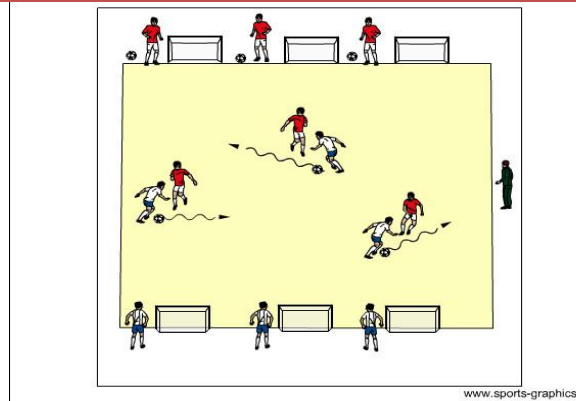
Część główna II – Nauczanie techniki – 30 minut

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

Organizacja

Gra 1x1 na 3 bramki

Przebieg ćwiczenia

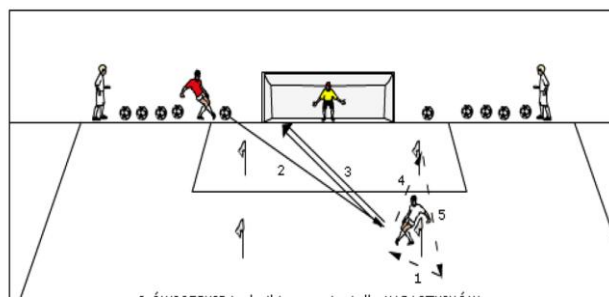
**(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)****Liczba zawodników:**
dowolna - pary**Czas:** 10 minut**Sprzęt:** 6 bramek,
piłki

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.

Organizacja**(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)**

5 strzałów z lewej i prawej nogi

Przebieg ćwiczenia

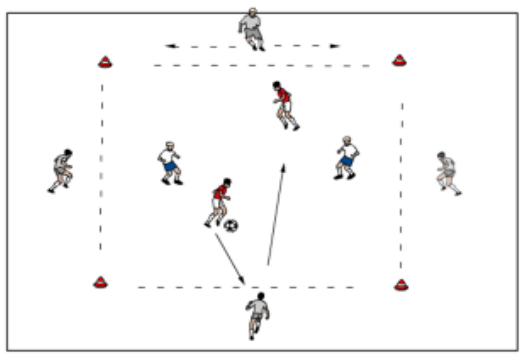
Liczba zawodników:
dowolna**Czas:** 10 minut**Sprzęt:** 4 pachołki,
piłki

2 zawodników ustawionych za liniami końcowymi z piłkami. Podają 5 razy z każdej strony. Zawodnik stara się jak najszybciej dobiec do piłki i oddać strzał, po czym wraca do pozycji wyjściowej

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

Liczba zawodników:
8 (2x2x2x2)**Czas:** 12 minut**Sprzęt:** 4 pachołki,
piłka

Zespoły dwuosobowe rywalizują ze sobą w środkowej części pola gry. Zadaniem każdego zespołu jest wymienienie 3 podań w środkowej strefie i zagranię piłki do zawodników neutralnych. Za każde takie zagranię przyznawany jest 1 pkt.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra w przewodzie 4 x 2

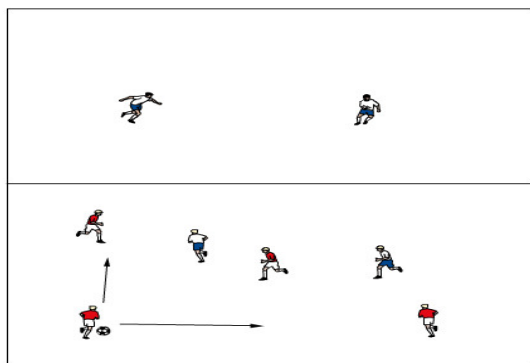
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

8 (4x4)

Czas: 4x3 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 1
piłka



Gra toczy się w przewodzie 4x2 zawodników. Po przejęciu piłki przez graczy z przeciwnej drużyny, akcja przenosi się na połowę przeciwną i tam toczy się gra 4x2. Odmiany: Można grać słabszą nogą i określić liczbę kontaktów z piłką.