



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ORLIK data:22.02.2016r.

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

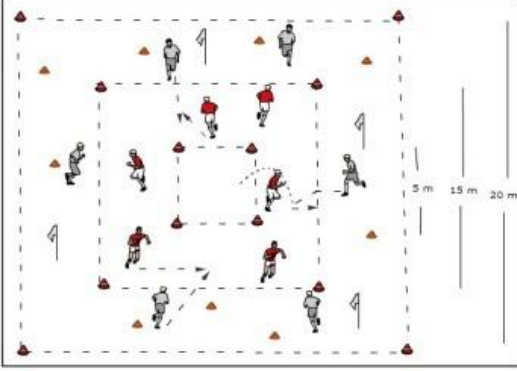
Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15 minut

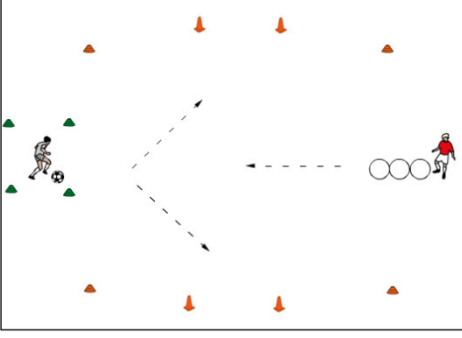
Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Pary i kolorowe znaczniki	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna - pary</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: piłki, 16 różnokolorowych pachołków</p>		<p>Zawodnicy dobrani w pary, poruszają po wyznaczonym placu gry wykonując określone zadania ruchowe przez trenera. Na sygnał koloru (np. czarny, biały, itp.) muszą jak najszybciej przemieścić się między 2 znaczniki tego koloru.</p>

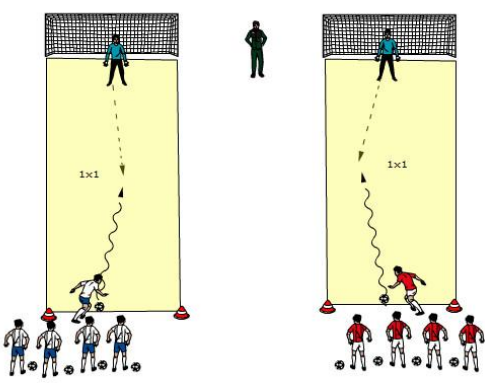
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Pary rywalizują	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna - pary</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: piłki, 10 pachołków</p>		<p>Zawodnicy dobrani w pary, wykonują określone ćwiczenia w formie rywalizacji na wyznaczonym placu gry. Trener określa zabawę no. Przepychanie rękoma, walka na jednej nodze, itp. W II fazie rywalizacja z piłkami.</p>

Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 15 minut

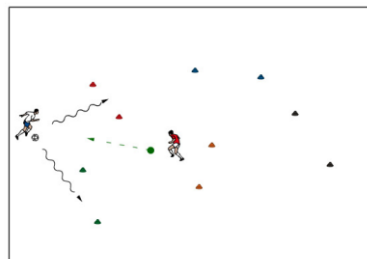
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Święty kwadrat	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: piłki, 20 pachołków, 4 tyczki		<p><i>Święty kwadrat</i> – na środku pola znajduje się „święty kwadrat”, którego pilnują „strażnicy.” „Poszukiwacze skarbów” starają się wbiec do kwadratu niezłapani przez „strażników”. Po 2 minutach zmiana zadań.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Broń 2 bramek	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna - pary Czas: 5x1 minuta Sprzęt: 4 bramki, piłki		<p>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.</p>

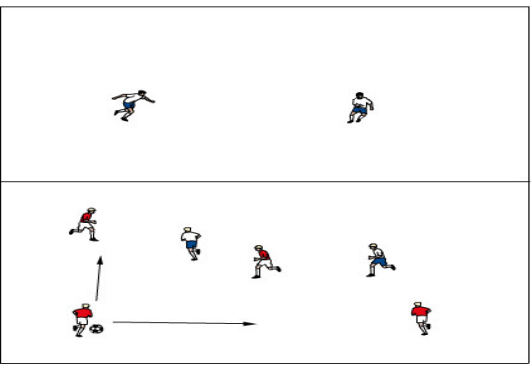
Część główna II – Nauczanie techniki – 30 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra 1x1 z bramkarzem	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: 3 Czas: 10 minut Sprzęt: 4 pachołki, piłki, 2 bramki		Zawodnicy rozgrywają pojedynki 1x1 z bramkarzem w swoim polu i mają za zadanie wykonać jak najszybciej strzał. Forma rywalizacji 2 grup – następny rusza po strzale. Wygrywają ci, którzy zdobędą więcej bramek. 5 powtórzeń.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra 1x1 na 3 bramki	Przebieg ćwiczenia
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)	Mistrz dryblingu	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna - pary Czas: 10 minut Sprzęt: 12 pachołków obrócze, piłki		Zawodnik z piłką ma za zadanie przeprowadzić piłkę przez jak największą ilość bramek, Zawodnik broniący stara się odebrać piłkę

Część końcowa – gra w piłkę nożną – 30 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra w przewadze 4 x 2	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 8 (4x4)</p> <p>Czas: 3x3 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, 1 piłka</p>		<p>Gra toczy się w przewadze 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.</p>

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>