



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: SKRZAT data:02.02.2016r.

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: 60 minut

Grupa szkoleniowa: Skrzat

Liczba ćwiczących: 16

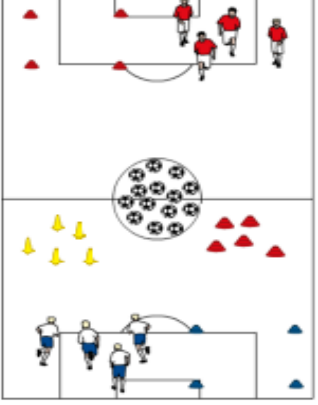
Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15-20 minut

Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Cień	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt:</p>		<p>Zawodnicy dobierają się w pary. Pierwsza osoba z pary biega po boisku i wykonuje skręty, wymachy ramion, podskoki a druga stara się naśladować wszystkie ruchu.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Zrabowane złoto	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachotki, 16 piłek</p>		<p>W wyznaczonym polu znajdują się skarby (piłki) chronione przez Kowboja (Trenera). Indianie starają się wykraść skarby. Każdy Indianin dotknięty przez Kowboja musi wrócić do punktu początkowego (linia, środkowe koło).</p>

Część główna – Rozwój umiejętności piłkarskich – 15-20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Smerfne zawody	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek, 8 czerwonych i 8 żółtych pachołków,</p>		<p>Smerfy ustawiają się po dwóch stronach boiska (polany). Na środku boiska znajdują się maliny(piłki), marchewki (czerwone pachołki), cytryny (żółte pachołki). Na sygnał Smerfy startują po dane owoce. Wygrywa drużyna, która zbierze więcej owoców.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Chroń swój ser	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek</p>		<p>Myszy biegają z serem(piłki) i starają się go chronić przed siłami natury. Na hasło: „powódź” stają na palcach wyciągając ser jak najwyżej, żeby nie zatonął. Na hasło „Wichura” uczniowie kucają, aby wiatr nie porwał sera, a na hasło pożar machają serem w różne strony żeby zgasić płomień., a na hasło „Kot” każdy musi swój ser schować tak aby nie było go widać</p>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Nazwa: Dzień tygodnia

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek



Uczestnicy zabawy prowadzą piłkę po wyznaczonym polu i reagują na komendy:

- poniedziałek- siad na piłce
- środa- żonglerka
- niedziela- zamiana piłki z innym uczestnikiem

Część końcowa – gra w piłkę nożną – 15-20 minut

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Nazwa: Gra 2x2

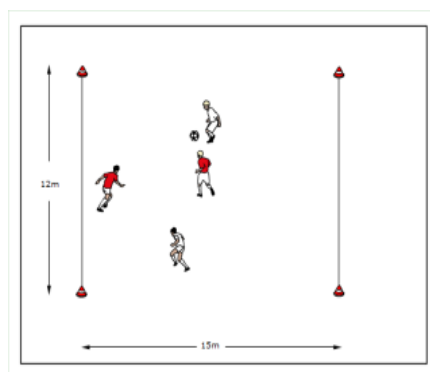
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

czterech

Czas: 15 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 9
piłek, 2 plastrony



Zadaniem zawodników jest przeprowadzenie piłki za linię obrony przeciwnika.