



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: SKRZAT data:05.02.2016r.

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

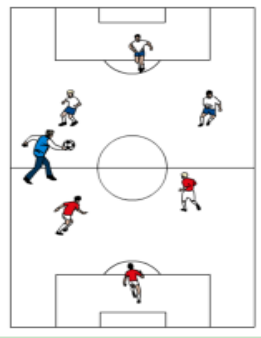
Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15-20 minut

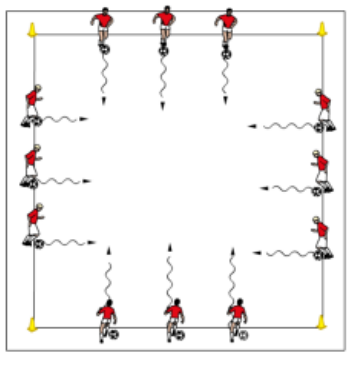
Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Nie piłkarz ale gapa	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek, 7 tyczek, 8 czerwonych i 8 niebieskich pachołków.</p>		<p>Krasnale biegają między rozstawionymi krążkami, pachołkami, piłkami, znacznikami. W zależności co trener podniesie do góry (np. piłkę), każdy krasnal musi jak najszybciej dobiec do danego przedmiotu.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Złodzieje smoczych kul	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek, 8 plastronów</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły i ustawieni jak na rysunku. Zadaniem dzieci jest wykraść jak najwięcej piłek i przeprowadzić nogą do swojego pola. Wygrywa drużyna, która wykradnie więcej piłek.</p>

Część główna – Rozwój umiejętności piłkarskich – 15-20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Smerfy vs Guminie	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 2x4 minuty Sprzęt: 16 piłek		<p>Smerfy zajmują jedną połowę, na drugiej ustawiają się Guminie. Wszyscy posiadają czarodziejskie kule (piłki gumowe). Na sygnał każdy zespół ma za zadanie jak najwięcej kul przetoczyć na pole przeciwników.</p> <p>Wygrywa zespół, który będzie miał mniej kul na swojej połowie.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Rywalizacja 4 zespołów	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: 16 piłek		<p>Zawodnicy podzieleni na cztery zespoły i ustawieni jak na rysunku. Na sygnał trenera wszyscy prowadzą piłki w kierunku przeciwnej boku. Wygrywa zespół, który najszybciej ustawi się w określony sposób np.</p> <ul style="list-style-type: none">• Siad na piłce na piłce• Postawienie nogi na piłce• Uniesienie piłki w górę• Trzymanie piłki za plecami

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

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

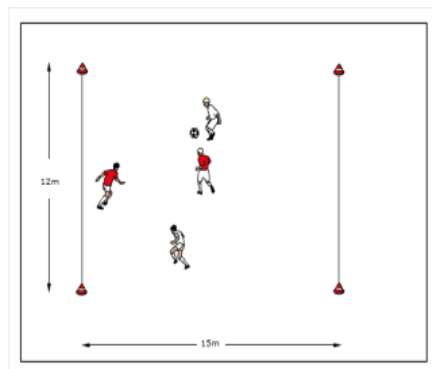
Nazwa: Gra 2x2

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
czterech

Czas: 15 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 9
piłek, 2 plastry



Zadaniem zawodników jest przeprowadzenie piłki za linię obrony przeciwnika.