



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

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

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

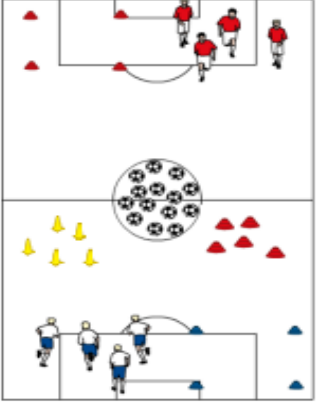
Grupa szkoleniowa: Skrzat

Liczba ćwiczących: 16

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15-20 minut

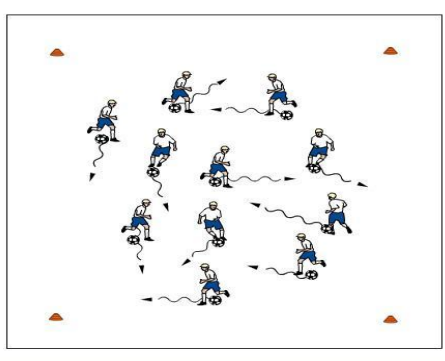
Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Zrabowane złoto	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 4 pachołki, 16 piłek		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).

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Smerfne zawody	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 16 piłek, 8 czerwonych i 8 żółtych pachołków,		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.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Wyścigi krasnali między drzewami	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 8 piłek, 7 tyczek, 8 niebieskich pachołków.</p>		<p>Krasnale podzieleni na 2 zespoły. Na środku znajdują się drzewa (tyczki, pachołki). Zadaniem krasnali jest przebiegnięcie przez las. Wygrywa drużyna Krasnali, która szybciej przebiegnie przez las.</p>

Część główna – Rozwój umiejętności piłkarskich – 15-20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Uciekaj od piłki	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek</p>		<p>Zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze. Na sygnał każdy zatrzymuje piłkę. Należy tak się ustawić, żeby inny zawodnik nie mógł nas dotknąć rękami. Zawodnicy, których odległość będzie mniejsza wykonują dodatkowe zadanie – np. przysiady.</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>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

**Nazwa: Prowadzenie piłki ze strzałem
do bramki****Przebieg ćwiczenia****Liczba zawodników:**

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16 piłek, 12
krążków, 2 tyczki



Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach jak na rysunku. Każdy zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę przez krążki, następnie ominąć tyczkę i oddać strzał do bramki.

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

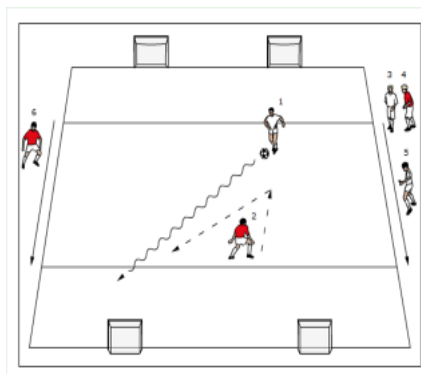
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Nazwa: Gra 1x1**Przebieg ćwiczenia****Liczba zawodników:**

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 małe
bramki, 9 piłek



Zawodnicy grają 1x1 na 4 bramki – bronią i atakują na 2 bramki. Zawodnicy zmieniają się po określonym czasie (30 sekund). Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów.

Organizacja

(liczba
zawodników, czas
trwania, sprzęt)

Nazwa: Gra 1x1 ze zmianami

Przebieg ćwiczenia

Liczba

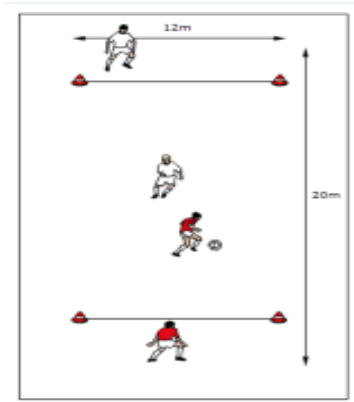
zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt:

4
pachołki, 9 piłek,
2 plastry



Celem zawodników jest przeprowadzenie piłki za linie. Po każdym zdobytym punkcie przez zawodnika lub wybiciu piłki poza pole gry zmiana dwóch zawodników.