



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: SKRZAT data:29.02.2016r.

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

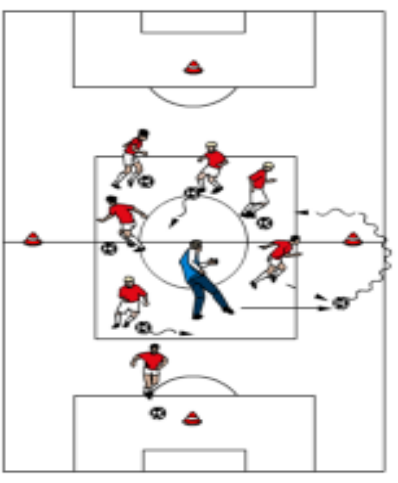
Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15-20 minut

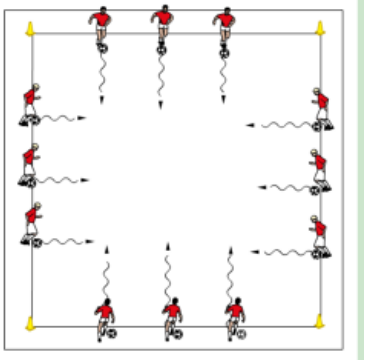
Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Kulawy berek	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: plastron		Dotknięty zawodnik, staje się berkiem i chwytą ręką miejsce, w które został dotknięty.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Nie piłkarz ale gapa	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 16 piłek, 7 tyczek, 8 czerwonych i 8 niebieskich pachołków.		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.

Część główna – Rozwój umiejętności piłkarskich – 15-20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Gumisie i Ogr	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek, 4 krążki</p>		<p>Wszystkie gumisie prowadzą piłkę nogą w wyznaczonym kwadracie. Jeśli Ogrowi (trenerowi) uda się zabrać piłkę to wykopuje ją poza pole zabawy. Zadaniem gumisistów jest ominięcie pachołka (krzaków) i powrót do pola zabawy. Wygrywa osoba, która najwięcej razy ominie pachołki.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Rywalizacja 4 zespołów	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek</p>		<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

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Nazwa: Polowanie na królika

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 2minuty x 2

Sprzęt: 16 piłek



Każdy zawodnik (Kubuś Puchatek) posiada piłkę w rękach (preferowana piłka gumowa). Na sygnał każdy próbuje upolować królika (trenera).

Odmiana:

- zawodnicy prowadzą piłkę nogą.

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

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Nazwa: Gra 1x1

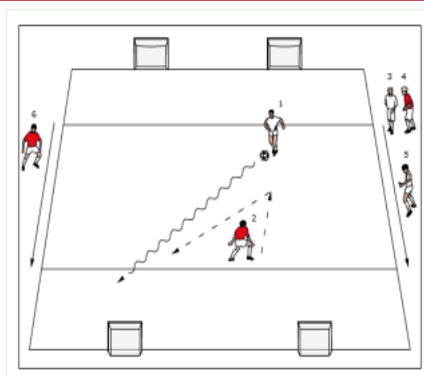
Przebieg ćwiczenia

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

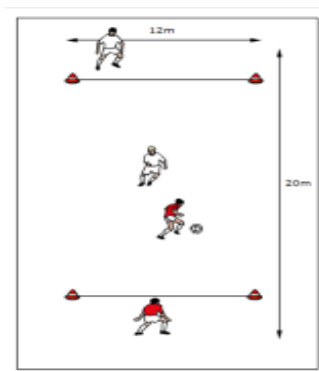
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 9 piłek, 2 plastry



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