



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: SKRZAT data:15.02.2016r.

Prowadzący: Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)

Miejsce zajęć: Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II

Temat zajęć: Podania/przyjęcia + 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: Berek murarz	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 4 pachołki, plastron		Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Na sygnał muszą przedostać się na drugą część sali. Dotknięta osoba chwyta za rękę berka. Wygrywa osoba, która zostanie złapana na samym końcu.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Wyścigi drużynowe	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: 16 piłek, 4 tyczki, 4 krążki		Zawodnicy w rzędach. Na sygnał pierwsze osoby z każdego rzędu rozpoczynają bieg: <ul style="list-style-type: none">• Na czworaka;• Po slalomie;• Tyłem;• Z przeszkodami;• Z piłką przy nodze; Kozłując piłkę;

Część główna – Rozwój umiejętności piłkarskich – 15-20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Polowanie	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 1 minuta x 2 Sprzęt: 16 piłek, 16 pachołków i 8 tyczek		Każdy zawodnik z pistoletem (piłką) ma za zadanie upolować (trafić piłką) jak najwięcej przestępców (pachołków, tyczek) w ciągu 1 minuty. Liczą się tylko przewrócone pachołki.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Polowanie na złodziei	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 8 piłek, 8 plastronów		Policjanci ustawiają się przy bocznych liniach z piłkami. Na sygnał startują złodzieje, którzy mają za zadanie przebiec na drugą stronę. Wygrywa zawodnik, któremu uda się uniknąć dotknięcia piłką.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Wymiana piłek	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 16 piłek		Każdy zawodnik musi wymienić piłkę z kolegami jak najwięcej razy. Zawodnicy prowadzą piłkę nogą różnymi częściami stopy.

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

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Gra 1x1 ze zmianami	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, 9 piłek, 2 plastry</p>		<p>Celem zawodników jest przeprowadzenie piłki za linię. Po każdym zdobytym punkcie przez zawodnika lub wybiciu piłki poza pole gry zmiana dwóch zawodników.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Gra 1x1 ze zmianami bramkarzy	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 1 minuta x 4</p> <p>Sprzęt: 2 bramki, 9 piłek</p>		<p>Pojedynki 1x1 z bramkarzami, czas gry 1 min., po niej zmiana bramkarzy</p>