



**AKADEMIA  
MŁODYCH ORŁÓW**  
PZPN

## Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: SKRZAT data:17.02.2016r.

**Prowadzący:** Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)

**Miejsce zajęć:** Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II

**Temat zajęć:** Podania/przyjęcia +strzał


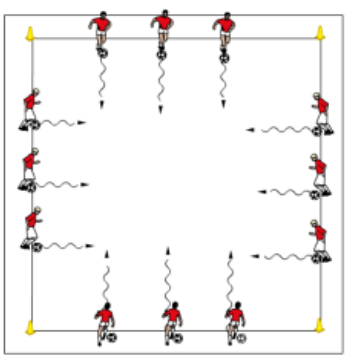
**Czas zajęć:** 60 minut

**Grupa szkoleniowa:** Skrzat

**Liczba ćwiczących:** 16

**Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15-20 minut**

**Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty**

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Nazwa: Zadania z piłką</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> Dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 5 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 16 piłek</p>		<p>Na sygnał trenera uczniowie wykonują określone zadania</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kozłowanie piłki lewą ręką;</li><li>- Kozłowanie piłki prawą ręką;</li><li>- Podrzucanie i chwytanie piłki z kłaśnięciem w dłoń;</li><li>- Odbijanie od podłoża i chwytanie piłki;</li><li>- Przerzucanie piłki z ręki do ręki;</li></ul>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 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"><li>• Siad na piłce na piłce</li><li>• Postawienie nogi na piłce</li><li>• Uniesienie piłki w górę</li><li>• Trzymanie piłki za plecami</li></ul>

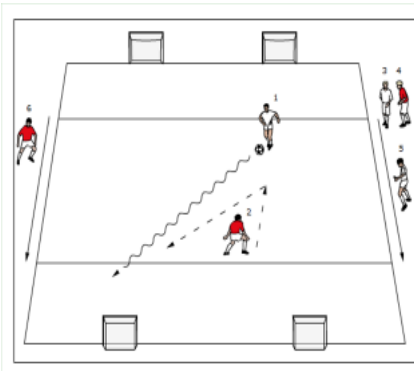
## Część główna – Rozwój umiejętności piłkarskich – 15-20 minut

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Nazwa: Polowanie na złodziei</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna  <b>Czas:</b> 5 minut  <b>Sprzęt:</b> 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.

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

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Nazwa: Prowadzenie piłki ze strzałem do bramki</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<b>Liczba zawodników:</b> dowolna  <b>Czas:</b> 10 minut  <b>Sprzęt:</b> 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

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Nazwa: Gra 1x1</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 małe bramki, 9 piłek</p>		<p>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.</p>

<b>Organizacja</b> (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	<b>Nazwa: Gra 1x1 ze zmianami</b>	<b>Przebieg ćwiczenia</b>
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 4 pachołki, 9 piłek, 2 plastrony</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>