



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: SKRZAT data:24.02.2016r.

Prowadzący: Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)

Miejsce zajęć: Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II

Temat zajęć: Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

Czas zajęć: 60 minut

Grupa szkoleniowa: Skrzat

Liczba ćwiczących: 16

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15-20 minut

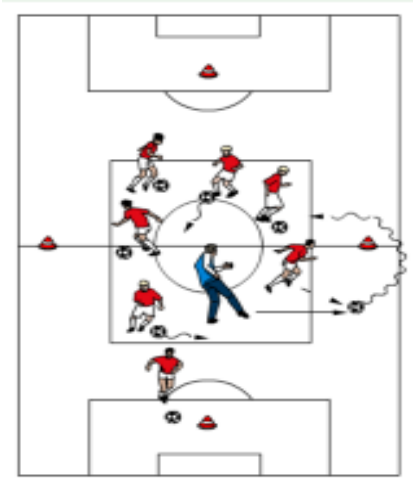
Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

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: Tunel z przeszkodami	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: 11 tyczek, 6 obręczy, 16 piłek, 14 pachołków		Podczas ucieczki z grotty skarbów zawałił się korytarz i wszystkie krasnale muszą szybko pokonać powstałe przeszkody.

Część główna – Rozwój umiejętności piłkarskich – 15-20 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Nazwa: Chroń swój ser	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek</p>		<p>Myszy biegają z serem(piłki) i starają się go chronić przed siłami natury. Na hasło: „powódź” stają na palcach wyciągając ser jak najwyżej, żeby nie zatonał. Na hasło „Wichura” uczniowie kucają, aby wiatr nie porwał sera, a na hasło pożar machają serem w różne strony żeby zgasić płomień., a na hasło „Kot” każdy musi swój ser schować tak aby nie było go widać</p>

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

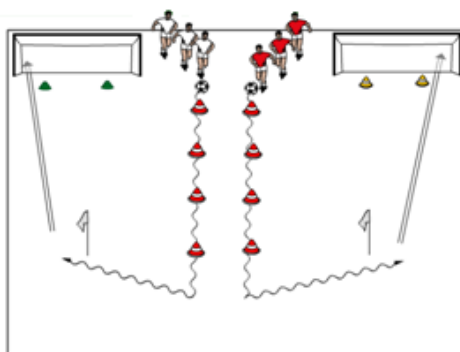
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

**Nazwa: Slalom z piłką ze strzałem do
bramki****Przebieg ćwiczenia**

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16 piłek, 12
pachołków, 2 tyczki



Zawodnicy ustawieni jak na rys. w dwóch rzędach. Prowadzą piłkę po slalomie, a następnie oddają strzał do bramki w boczne sektory. Po strzale przechodzą do drugiego rzędu.

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

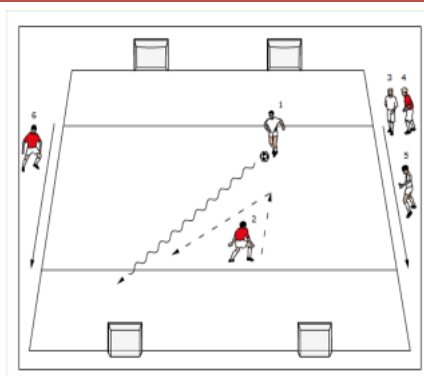
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

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
bramkarzy****Przebieg ćwiczenia**

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 1 minuta x 4

Sprzęt: 2 bramki, 9
piłek



Pojedynki 1x1 z bramkarzami, czas gry 1 min., po niej zmiana bramkarzy