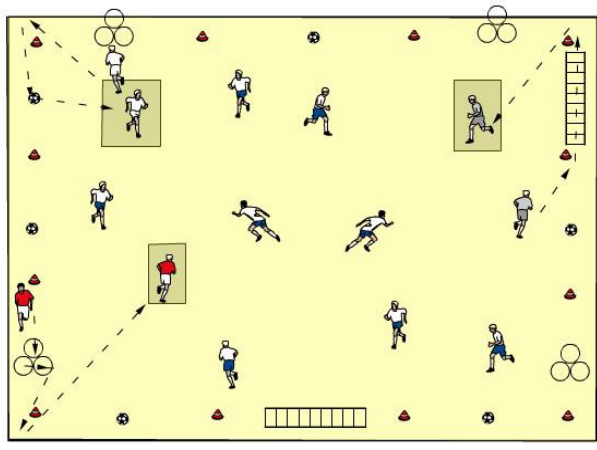
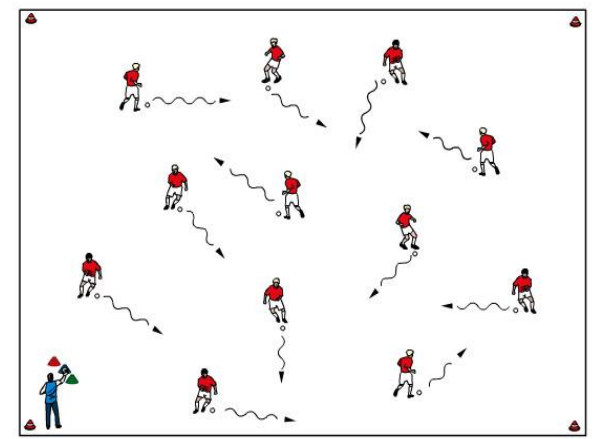
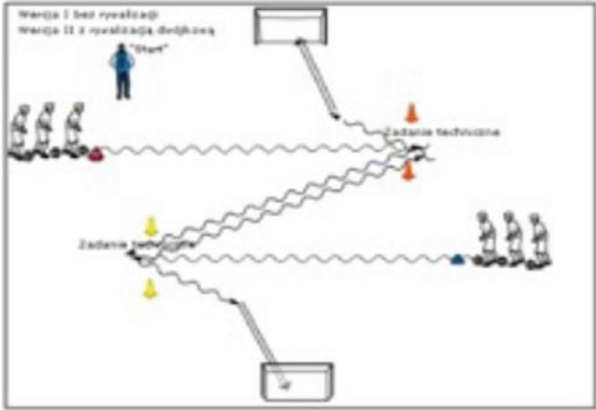
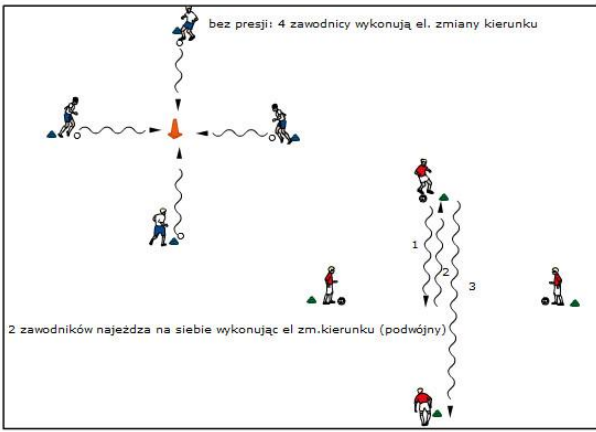


KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – ZIELONA GÓRA

Trener	Bartosz Siemiński			Asystent	Mateusz Bień			
Temat zajęć	PROWADZENIE PIŁKI, ZMIANY KIERUNKU Z PIŁKĄ.							
Motoryka :	Zd. rytmizacji i sprzężenia ruchów, zd. zachowania równowagi, szybkość z piłką							
Mentalność:	Pewność Siebie, Koncentracja i Opanowanie							
Fundamenty gry:	Szerokość, Postęp (Atakowanie), Zagęszczenie, asekuracja (Bronienie) .							
Data	09.05.2017	Godzina	17:00 – 18:20	Miejsce	Boisko Orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra			
Kategoria	Żak – Junior F	Czas :	90 minut	Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	16	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	20	8	20	10	25	12	-	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zabawa ożywiająca: „Berek zadaniowy”</p> <p>Opis ćwiczenia: Zadanie zacznijmy od zwykłego berka. Osoba złapana przez berka staje się berkiem. Trener wyznacza 2/3 berków, którzy łapią pozostałych .</p> <p>Modyfikacja: Każdy z berków ma w ręce znacznik innego koloru, osoba złapana przez berka, który ma znacznik koloru żółtego – wykonuje zadanie z piłką (el. BM), koloru czerwonego – ćw. Na kółkach, koloru białego – ćw. na drabinkach itp. Na koniec trener może dać zadanie „Kto szybciej wykona ćwiczenia na każdym przyrządzie wygrywa”.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy i dynamiczny charakter</p>	15'
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>Prowadzenie zadaniowe: Life Kinetik „Reaguj na kolor”</p> <p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy w rozсыпce prowadzą piłkę dowolnie i regują na sygnały od trenera: każdy kolor pachołka to inne prowadzenie piłki np. żółty – sole taps do przodu , czerwony – tsole taps tyłem, niebieski – toe taps do przodu. Jeżeli trener nie ma pachołka w górze zawodnicy prowadzą piłkę dowolnie.</p> <p>Modyfikacja: j.w z zatrzymaniem piłki: żółty – zatrzymanie podeszwą, czerwony – zatrzymanie zewn. częścią stopy, niebieskie – wew.częścią stopy.</p> <p>Modyfikacja: j.w ze zmianą kierunku</p> <p>Modyfikacja: Stosujemy inwersje.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie ćw. z piłką, szybką reakcją i bezpieczeństwo. .</p>	10'

CZĘŚĆ GŁÓWNA I



Doskonalenie prowadzenia piłki ze zmianą kierunku

Przebieg ćwiczenia: Zawodnicy w czwórkach wykonują prowadzenie do achołka i w odpowiedniej odległości zmianę kierunku (zwrot z piłką: step on, u – turn , hook turn itd.) po czym wracają na swoje miejsce. Ćwiczenia wykonujemy na lewą i prawą nogę.

Modyfikacja: Dwóch zawodników ćwiczy w miejscu, dwóch zawodników wykonuje podwójny zwrot (lew/prawa noga) po czym zamienia się miejscami, gdy skończą startuje pozostała dwójka. Wprowadzamy rywalizację.

Modyfikacja: j.w. tylko gdy zawodnicy skończą drugi zwrot naprowadzają piłkę na siebie i na środku mijają się zwiadem np., Ronaldo.

Uwaga: Zwracamy uwagę na prawidłową technikę wykonania i dynamikę.

15'

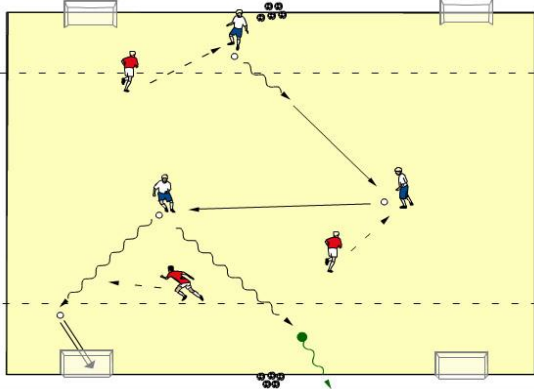
Wyścigi ze strzałem do bramki

Opis ćwiczenia: Wyścigi ze strzałem. Ustawienie w rzędach w tej samej odległości od małych bramek z pachołków. Na sygnał trenera zawodnicy startują do pierwszej małej bramki wykonują określone zadanie (Zwód, zm. kierunku , zatrzymanie piłki) po czym startują do drugiej bramki , wykonują zadanie analogiczne i strzelają do bramki. Rywalizacja w formie wyścigów.

Uwaga: Zwracamy uwagę na prawidłową technikę wykonania i dynamikę.

10'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II



Gra 3x3/4x4 Funinio ze strzałem lub prowadzeniem

Opis ćwiczenia : Aby zdobyć bramkę należy podać piłkę z pola środkowego do zawodnika wbiegającego do strefy strzału (stworzenie linii podania, przyjęcie w pozycji otwartej) lub samodzielnie przeprowadzić i zatrzymać na końcowej linii.

Modyfikacja: Strzał do bramki bez przyjęcia.

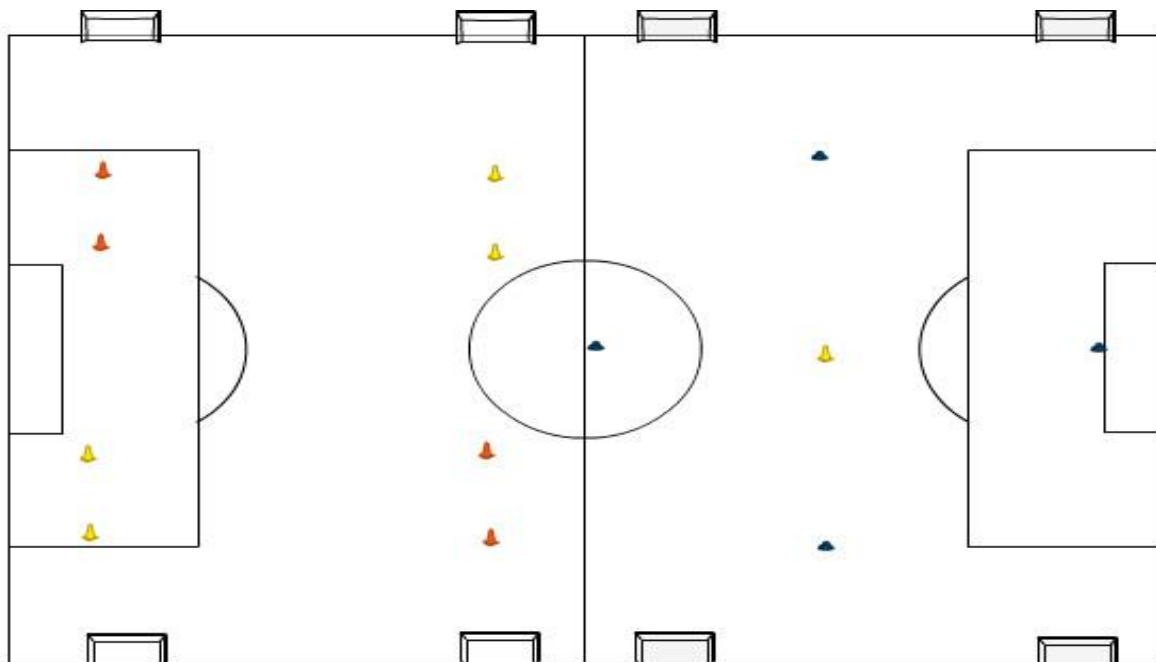
Modyfikacja: Dla 4 graczy jeden z zawodników jest „wysuniętym napastnikiem”.

Uwagi: Trener stosuje pytania naprowadzające. Należy zapewnić odpowiednią liczbę piłek rezerwowych.

30'

Część końcowa – porządkowanie, omówienie, pożegnanie

UKŁAD BOISKA:



CZĘŚĆ KOŃCOWA

5'