
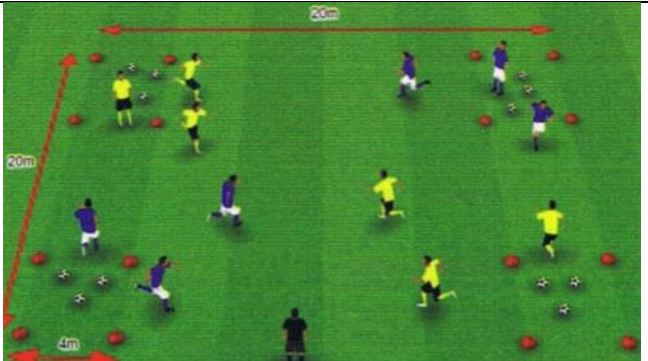
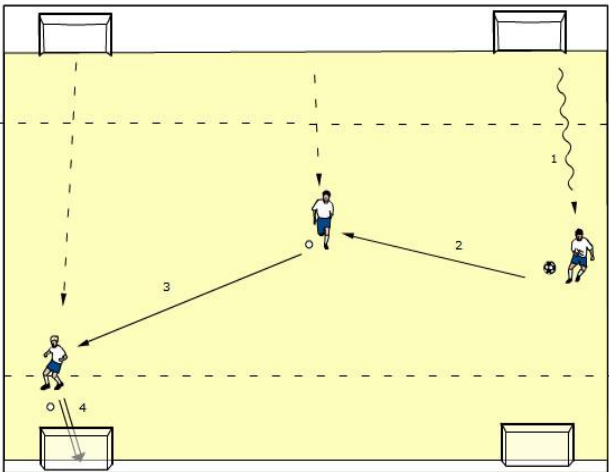
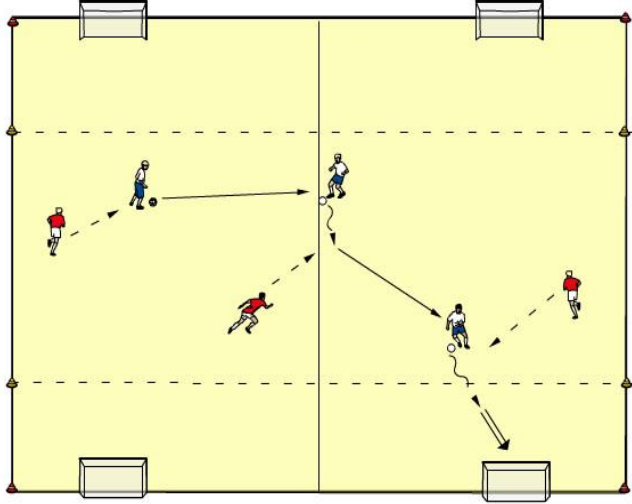


## KONSPEKT TRENINGOWY – AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – ZIELONA GÓRA

Trener	Bartosz Siemiński			Asystent	Mateusz Bień		
Temat zajęć	<b>Rozwijanie Inteligencji Piłkarskiej w grach 3x0 w rywalizacji.</b>						
Motoryka :	Zd. rytmizacji i sprzężenia ruchów, zd. zachowania równowagi, szybkość z piłką						
Mentalność:	Pewność Siebie, Improwizacja, Opanowanie.						
Fundamenty gry:	Szerokość, Postęp (Atakowanie), Zagęszczenie, asekuracja (Bronienie) .						
Data	21.09.2017	Godzina	17:00 – 18:20 18:40 – 20.00	Miejsce	Boisko Orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra		
Kategoria	Żak – Junior F	Czas :	75 minut	Nr. zajęć	6	Liczba zawodników	16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki Inne: .....
Liczba	20	8	20	35	25	12	-

	Grafika	Opis	Czas
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>		<p><b>Zabawa orientacyjno-porządkowa „Berek parami”</b></p> <p><b>Opis ćwiczenia:</b> Dzieci biegają osobno i wykonują określone zadania ruchowe na sygnał trenera i podanie cyfry dzieci z określoną cyfrą łączą się w parę i gonią resztę. Cyfra, którą złapią woła swoją drugą połowę i staje się kolejnym berkiem.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> Zabawa z cieniem: jeden z zawodników pokazuje ruchy drugi naśladuje, gdy trener wywoła cyfrę ta cyfra łapie się za ręce i gania pozostałych, złapana para pomaga ganiać innych zabawę kończymy w momencie złapani wszystkich par.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zwracamy uwagę na dynamiczny charakter zabawy i bezpieczeństwo</p>	<b>15'</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>		<p><b>Zabawa orientacyjno – porządkowa: „Zbierz skarby”</b></p> <p><b>Opis ćwiczenia:</b> Na sygnał trenera zawodnicy wbiegają do „Twierdzy” innych drużyn i zabierają piłki, po upływie 30” liczymy zdobyte „Skarby” . Wygrywa drużyna, która ma więcej skarbów. Zwracamy uwagę by nie blokować dostępu do skarbów innym.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> j.w ćwiczenie wykonujemy prowadząc piłkę nogą.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zwracamy uwagę na szybkość reakcji, decyzyjność oraz bezpieczeństwo.</p>	<b>10'</b>
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>		<p><b>Gra 3x0 w różnych formach:</b></p> <p><b>Gra 3x0 „Formuła 1” :</b></p> <p><b>Gra 3x0 w przeciwnych kierunkach – rywalizacja.</b></p> <p><b>Gra 3x0 w formacji trójkąta:</b></p> <p>W tej grze trzech gracze z drużyny muszą przez cały czas prowadzenia ataku pozostawać w układzie typu trójkąt. Bramka jest uznawana za nieważną, jeśli wszyscy gracze prowadzili atak na tej samej wysokości, tzn. horyzontalnie lub w linii.</p> <p><b>Gra 3x0 – przejście piłki zawsze w biegu:</b></p> <p>Bramka jest ważna tylko wówczas, kiedy wszystkie przyjęcia piłki podczas akcji ofensywnej miały miejsce w biegu.</p> <p><b>Gra 3x0 – zmiana miejsca przy ataku:</b></p> <p>Bramka jest ważna tylko wówczas, kiedy w chwili strzału na bramkę wszyscy atakujący znajdowali się w innych pozycjach niż pozycje, które zajmowali oni na początku ataku na linii końcowej.</p>	<b>20'</b>

CZĘŚĆ GŁÓWNA II



**Gra 3x2/4x4 Funinio na boisku podzielonym podłużnie i poprzecznie**

30'

**Gra 3x3 na podzielonym boisku:** Boisko podzielone na dwie części – prawą i lewą. Trzej gracze drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki nie mogą przebywać na tej samej połowie. Takie ograniczenie nie dotyczy obrońców. Kiedy jednak wejdą w posiadanie piłki, muszą przestrzegać zasady obowiązującej w ataku. Na takim boisku atakujący uczą się optymalnie gospodarować przestrzenią gry i w ten sposób utrudniać przeciwnikowi obronę.

Bramka może być zdobyta tylko w strefie strzału

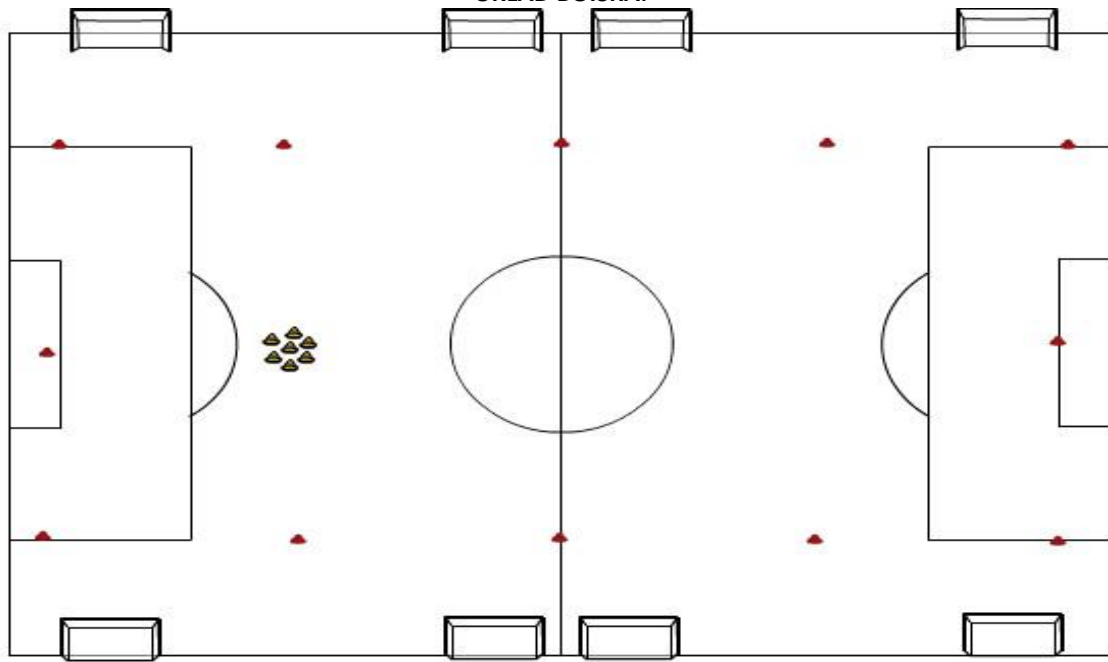
**Modyfikacja:** Zamiast 2 bramek z pachołków na linii środkowej przy użyciu 4 pachołków tworzymy romb na środku boiska. do tej strefy nie może wbiegać gracz będący w posiadaniu piłki.

**Uwagi:** Trener stosuje pytania naprowadzające.

**Część końcowa – porządkowanie, omówienie, pożegnanie**

CZĘŚĆ KOŃCOWA

UKŁAD BOISKA:



5'