

Miejsce zajęć: Boisko orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra.
 Temat zajęć: Inteligencja Gracza, Podejmowanie decyzji w Ataku (Gra 3x1/ 3x2)
 Czas zajęć: 90 minut
 Grupa szkoleniowa: orlik
 Liczba ćwiczących: 16

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu (20')

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zabawa ożywiająca „Berek uwolniony - Czapeczka”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta Czas: 10 minut Sprzęt: pachołki, narzutki,</p>		<p>Organizacja: Pole gry 10x10m. Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Każdy z piłką (w pierwszej wersji berek dostawiany bez piłki) Przebieg ćwiczenia: Wybieramy po jednym berku z każdej drużyny, którego zadaniem jest złapanie innej osoby poprzez dotknięcie ręką w plecy. Osoba może uniknąć łapania przez berka poprzez położenie nad głowę tzw. „czapeczki” (małego pachołka). Okres ochronny nie może trwać dłużej niż 3 „. Po upływie 3” pachołek musi ponownie być odłożony na podłoże. Osoba złapana przez berka staje się berkiem.</p>

Część główna – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich: koordynacja ruchowa – praca z piłką (15')

Organizacja	Zabawa ożywiająca „Wybijacze”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta Czas: 10 minut Sprzęt: pachołki, narzutki, piłki</p>		<p>Przebieg ćwiczenia: Na sygnał trenera czerwoni i niebiescy, prowadząc piłkę, starają się przeprowadzić ją przez otwarte bramki zrobione z pachołków. Żółci (wybijacze) poruszają się bez piłek w bramkach i starają się wybijać piłki prowadzącym. Zawodnik przeprowadzający piłkę głośno liczy zdobyte bramki. Po 2' zmiana zespołu wybijaczy. Wygrywa drużyna, która po trzech kolejkach będzie miała najwięcej punktów Modyfikacja: Jedna drużyna biega bez piłek a bramki można zdobywać tylko poprzez podanie piłki przez bramkę.</p>

Część główna – nauczanie techniki – Inteligencja Gracza – Podejmowanie decyzji w Ataku (30')

Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra 3x1 z bramkarzem na otwartą bramkę

Przebieg ćwiczenia

Liczba

zawodników: 5 – 3

atakujących , 1

broniący , 1

bramkarz

Pole gry: Pole gry

15x15m/20x20 ,

bramki około 2 – 3

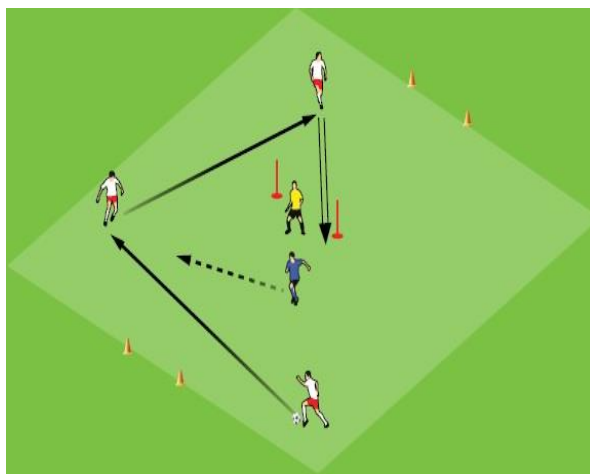
m.

Czas: 4 x2 minuty

(zmiana ról) t

Sprzęt: piłki 4

pachołki, 2 tyczki.



Przebieg ćwiczenia: Trzech atakujących ma za zadanie zdobyć bramkę, której broni bramkarz i jeden obrońca. Bramkę można zdobyć z jednej i drugiej strony. Przez bramkę może przebiegać bramkarz i obrońca. Trener liczy zdobyte bramki atakujących (przez otwartą bramkę) i broniących (bramkarza i obrońcy do dwóch małych bramek (1,5 – 2m) .

Modyfikacja 1: Zawodnik może zdobyć tylko bramkę uderzając bez przyjęcia piłki.

Modyfikacja 2: Każdy z zawodników co najmniej raz musi dotknąć piłkę (po straci piłki podania liczymy od nowa)

Uwagi: Atakujący cały czas starają się grać szeroko poprzez zachowanie ustawienia trójkąta. Jeżeli liczba zawodników jest większa niż 5 należy zmieniać zawodników po 2 akcjach wg wcześniej określonej kolejności zmian.

Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra 3x1 z utrzymaniem się przy piłce

Przebieg ćwiczenia

Liczba

zawodników: 6 –

2 zespoły po 3

zawodników.

Czas: 3 x 2–3 min

(zmiana pozycji).

Pole gry: od 10 x 10

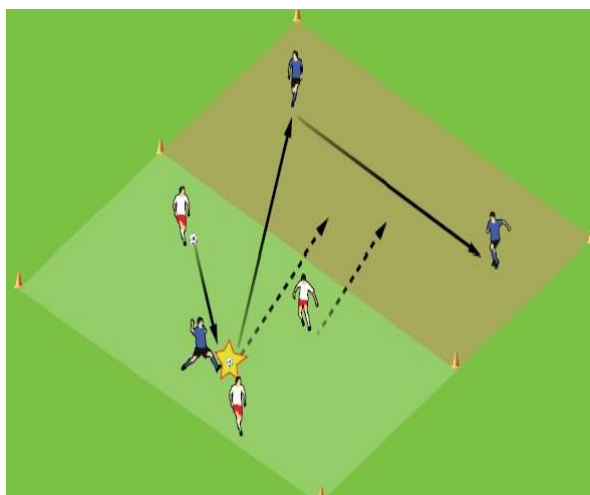
m do 15 x 15 m

Czas: 3 x2/3 min

(zmiana pozycji)

Sprzęt: 6 niskich

pachołków, piłka.



Przebieg ćwiczenia: Gra na utrzymanie 3 x 1 do momentu odbioru piłki przez obrońcę. Po odbiorze ma on za zadanie wykonać natychmiastowe podanie do drugiego pola gry i przebiec tam z jednym z zawodników zespołu przeciwnego, gdzie toczy się znowu gra 3 x 1.

Modyfikacja: Gra 3x2

Uwagi: Atakujący cały czas starają się grać szeroko poprzez zachowanie ustawienia trójkąta. Jeżeli liczba zawodników jest większa niż 6 należy zmieniać zawodników po 2 akcjach wg wcześniej określonej kolejności zmian.

Część główna II – gra w piłkę nożną (30')

Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra 4x4 ze strzałem tylko ze środkowej strefy

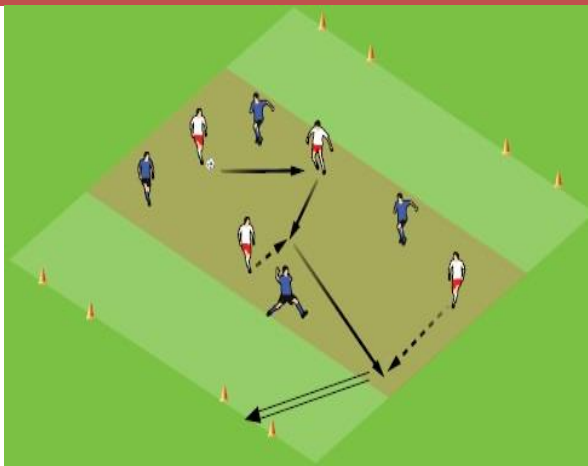
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna parzysta

Czas: 2x10 minut

Sprzęt: pachołki, narzutki,



Organizacja: Boisko o wymiarach 20x20m.

Przebieg ćwiczenia:

Gra 4 × 4 tylko w strefie środkowej. Drużyna utrzymuje się przy piłce (min. 3/5 podań) i ma za zadanie wykonanie strzału do jednej z dwóch bramek znajdujących się 5 m za linią końcową przeciwnika. Strzał tylko ze strefy środkowej po podłożu.

Uwagi: Zwracamy uwagę na grę bez piłki oraz odpowiednie odległości. Atakujący cały czas starają się grać szeroko poprzez zachowanie ustawienia trójkąta

Część końcowa – porządkowanie, omówienie, pożegnanie (5')

UKŁAD BOISKA:

