

PRZYKŁADOWY KONSPEKT

DLA REPREZENTACJI PUCHARU IM. K. DEYNY – B2

Trener - Henryk Mazurkiewicz

T: NAUCZANIE ORGANIZACJI GRY OBRONNEJ W SYSTEMIE 1-4-4-2

Etap: specjalistyczny

Okres: obóz letni

Miejsce: boisko

Ilość ćwiczących: 20

Przybory: piłki, kamizelki, oznaczniki

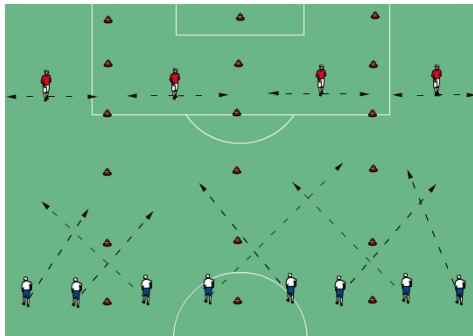
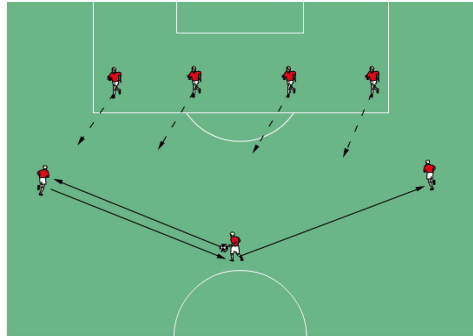
Obciążenie: średnie

Czas zajęć: 90 minut

Umiejętności: nauczanie obrony strefowej

Motoryczność: szybkość, zwrotność

Wiadomości: znaczenie zastosowania obrony strefowej

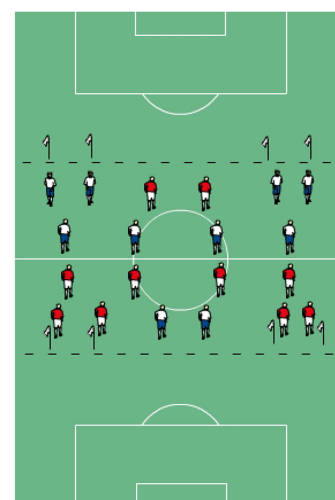
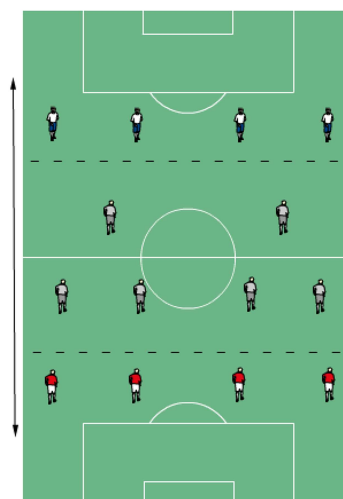
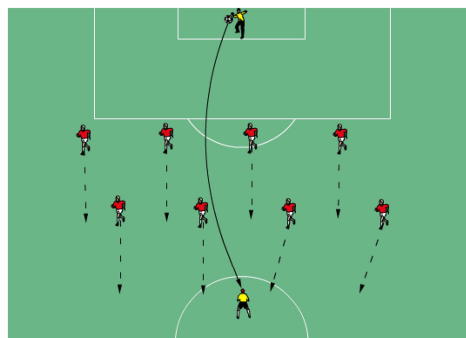
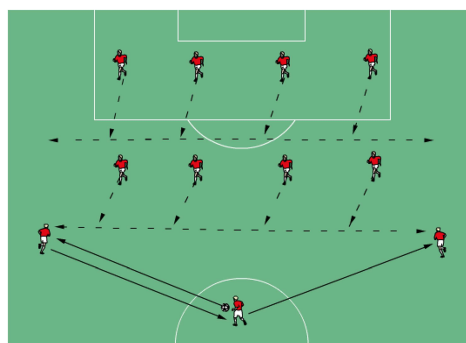
Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
Część wstępna	Zbiórka w siadzie w dwuszeregu. Omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.	5'	
Rozgrzewka	<ul style="list-style-type: none">Gra na utrzymanie piłki, 3 zespoły, trójkolorowe po 6 zawodników. Grają 2 zespoły przeciw trzeciemu (12x6) na utrzymanie piłki.Ćwiczenie ogólnorozwojowe z piłkami.Gra 1X1 na utrzymanie piłki.	20'	¼ boiska, strata piłki przez zawodnika powoduje zmianę ról całego zespołu 3x30''
Część główna	<ol style="list-style-type: none">Gra pomocnicza 4x2 na dwa dotknięcia piłki na obwodzie z akcentem ataku na zawodnika z piłką.Zabawa bieżna – łap w strefie. obrońcy w swoich strefach muszą złapać napastników, którzy mogą zmieniać strefy i muszą dobiec do linii bramkowej.Jak powyżej - napastnicy z piłkami starają się dotrzeć do linii bramkowej, obrońcy odbierają lub wybijają im piłkę. <u>Ćwiczenie taktyczne w formie ścistej.</u> <ol style="list-style-type: none">Rozgrywający podaje do skrzydłowych co powoduje zmianę ustawienia obrońców w strefie. obrońcy przesuwiają się w kierunku piłki.	45'	Kwadrat o boku 10m, co 15' zmiana zawodników  

2. Jak wyżej - zmiana miejsca w kierunku przesuwania się w strefie 4 obrońców i 4 pomocników.

3. Ustawienie wyjściowe w strefie: 4 obrońców i 4 pomocników. Wybicie piłki do drugiego bramkarza jest sygnałem do skrócenia pola gry i ataku dwóch pomocników na przeciwnika z piłką (podwajanie) – bieg do wyznaczonych oznaczników.

4. Gra symulowana 4+6:4 na duże bramki. Obrońcy ustawieni w linii grają spalone. Po skończonej akcji obrońcy biorą udział w działaniach ofensywnych na drugą bramkę.

5. Gra na duże bramki. Każda drużyna broni strefowo dwóch małych bramek (wymuszamy ustawienie obrońców daleko od swojej bramki). Gra dowolna za zdobycie bramki „dużej” drużyna otrzymuje 3 pkt. Za zdobycie małej bramki 1 pkt. Po zdobyciu „małej” bramki można atakować dużą bramkę. Ustawienie 4 obrońców w linii przed małymi bramkami narzuca stałe skracanie pola gry.



Część
końcowa

Ćwiczenia rozluźniające i stretchingowe. Omówienie zajęć z uwzględnieniem błędów poszczególnych zawodników.

5'