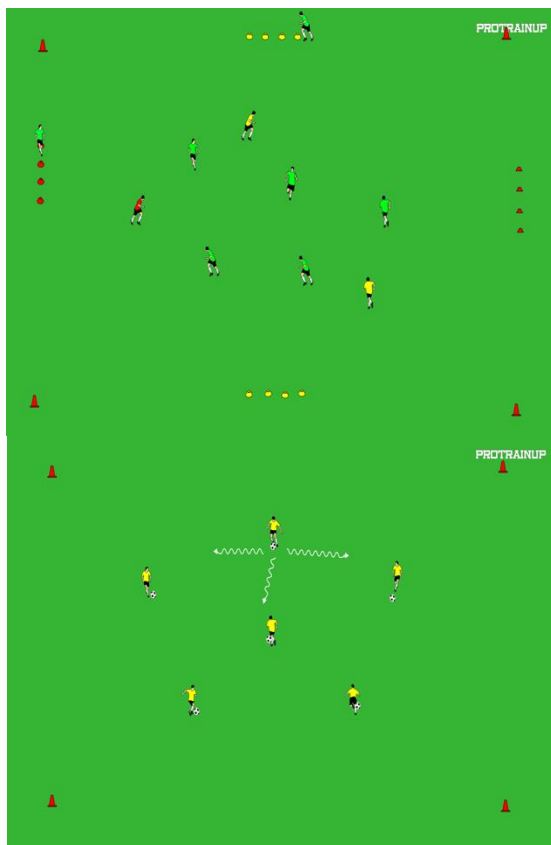


KONSPEKT TRENINGOWY

<b>Trener</b>	Piotr Czernik			<b>II Trener/Asystent</b>	Mateusz Juszczyzyn			
<b>Temat zajęć</b>	Działania indywidualne w ataku z piłką – łączenie działań w nauczaniu z elementami koordynacji w zabawie , fragmencie gry i grze małej.							
<b>Mezocykl/Mikrocykl</b>	-							
<b>Technika / działania indywidualne</b>	Podanie, przyjęcie, prowadzenie, drybling, gra 1x1, obserwacja przestrzeni, ruch od i do piłki			<b>Motoryka</b>	Koordynacyjne zdolności motoryczne - Wszechstronność ruchowa poprzez łączenie różnorodności i stronności działania indywidualnego bez piłki i z piłką z elementami pracy umysłowej z ćwiczeniami na drabinkach i stożkach			
<b>Działanie grupowe / zespołowe</b>	- podanie zdobywające pole gry			<b>Wiedza / mentalność</b>	Obserwacja otoczenia przed wejściem i po wejściu w posiadanie piłki			
<b>Data</b>	09.09.2022 r.	<b>Godzina</b>	16:30	<b>Miejsce</b>	Boisko główne - Park Arena Paulinum			
<b>Kategoria</b>	Junior F/E (ŻAK, ORLIK)	<b>Czas zajęć</b>	45min	<b>Numer zajęć</b>	Dodatkowy 1	<b>Liczba zawodników</b>		13
<b>Przybory</b>	<b>Piłki</b>	<b>Bramki</b>	<b>Oznaczniki</b>	<b>Stożki</b>	<b>Pachołki</b>	<b>Tyczki</b>	<b>Drabinki</b>	<b>Inne</b>
<b>Liczba</b>	12	Bazooka	12	50	10	-	-	Znaczniki pola płaskie, płotki niskie

<b>Część</b>	<b>Grafika</b>	<b>Opis</b>	<b>Czas</b>
--------------	----------------	-------------	-------------

CZĘŚĆ WSTĘPNA I



1) Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć, okrzyk.

5min

1) „Kolorowy berek” - na wyznaczonym polu wybieramy czterech berków ( dwóch żółtych/dwóch czerwonych). Zawodnik złapany przez berka wykonuje ćwiczenie koordynacyjne na stożkach odpowiedniego koloru.

Stożki żółte:

- 1- Skip A poruszając się do przodu
- 2- Skip C poruszając się do przodu
- 3- Skip D poruszając się do przodu

Stożki czerwone

- 1- Skip A poruszając się do tyłu
- 2- Skip C poruszając się do tyłu
- 3- Skip D poruszając się do tyłu

2) Żonglerka zadaniowa - zawodnicy wykonują podbicia piłki. Na sygnał Trenera zadaniem zawodnika jest podbić piłkę powyżej wysokości głowy

- 1- opanować piłkę i wykonać szybkie prowadzenie w dowolnym kierunku

5min

raz zew.cz.stopy  
raz wewn.cz.stopy

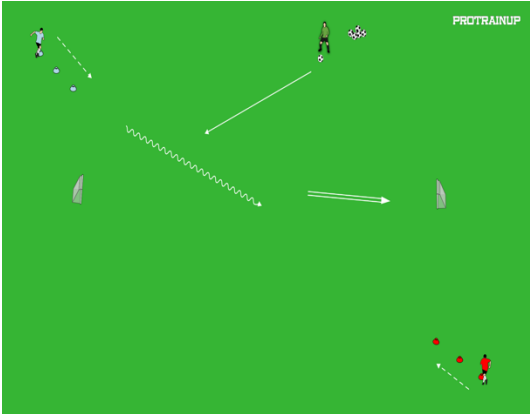

- 2- obejrzyć się za siebie, opanować piłkę i wykonać szybkie prowadzenie w dowolnym kierunku

raz zew.cz.stopy  
raz wewn.cz.stopy

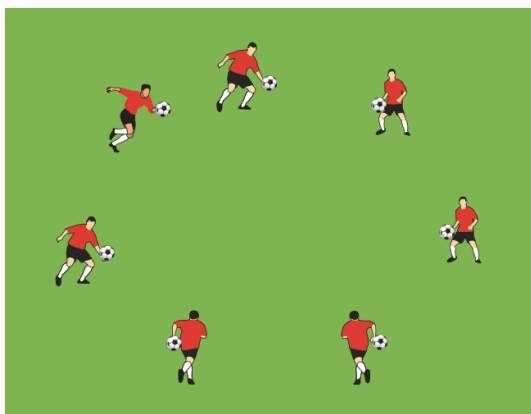
- 3- obejrzyć się za siebie, wykonać szybki Skip A, opanować piłkę i poprowadzić ją prosto przed siebie

raz zew.cz.stopy  
raz wewn.cz.stopy



<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA I</p>		<p>1) Gra 1x1 z podziałem na atakujących i broniących + akcent koordynacyjny. Zawodnicy na sygnał Trenera wykonują zadania koordynacyjne na stożkach:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- krok skrzyżny lewym bokiem</li> <li>2- krok skrzyżny prawym bokiem</li> <li>3- wykrok ze skrętem tułowia LS PS</li> </ol> <p>Trener po wykonaniu ćwiczeń przez zawodników podaje zawsze do niebieskich (Atakujących) celem jest zdobycie bramki przeciwnika. Obrońca po przechwycie stara się zdobyć bramkę.</p> <p>Modyfikacje: atakujący po otrzymaniu piłki ma: - 5 kontaktów w środkowej strefie - 3 kontakty w środkowej strefie w celu ekonomizacji ruchów</p>	<p>10min</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA II</p>		<p>1) Gra 2x2 z akcentem koordynacyjnym. Trener zagrywa piłkę do napastników, których celem jest zdobycie bramki. Zawodnik, który zdobędzie bramkę wykonuje wskazane ćwiczenie koordynacyjne na stożkach, a obrońcy przechodzą do gry 2x1.</p> <p>Ćw. na stożkach</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Skip A lewym bokiem</li> <li>2- Skip A prawym bokiem</li> <li>3- Skip D przodem</li> </ol>	<p>10min</p>

CZĘŚĆ KOŃCOWA



1) Zawodnicy stoją w okręgu z piłkami w rękach. Na sygnał Trenera podzucają piłkę i przesuują się o jedno miejsce w wyznaczonym kierunku łapiąc piłkę podzucaną przez kolegę.

2) Zbiórka omówienie tematu zajęć, okrzyk.

5min