

Trening Dzieci 2.0.

36 konspektów treningowych dla młodzików

Copyright © by Trening Dzieci 2.0. 2024

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszego ebooka w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii metodą fotograficzną, a także kopiowanie metodą elektroniczną lub inną powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wyjątkiem są recenzje i referaty, kiedy to osoba recenzująca lub referująca ma prawo przytaczać krótkie wyjątki z ebooka – z podaniem źródła.

Redakcja:

Team Trening Dzieci 2.0.

Korekta:

Team Trening Dzieci 2.0.

Ilustracje:

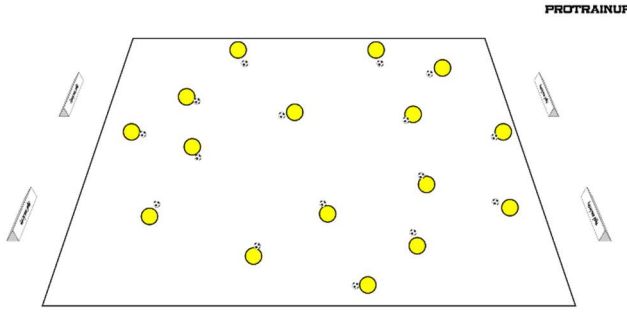
Team Trening Dzieci 2.0., grafiki boiskowe przygotowane przez ProTrainUp

Opracowanie graficzne i skład:

Team Trening Dzieci 2.0.

Wydawca:

Team Trening Dzieci 2.0.

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Doskonalenie dryblingu</p> <p>Techniczne zadania na koniec treningu. 2-3 sekwencje zwodów, ball mastery i żonglerka</p>	10'

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Prowadzenie/drybling							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej / Odbiór piłki.				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki.				Kategoria	Młodzik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	3	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	4	20	Kom.		8		

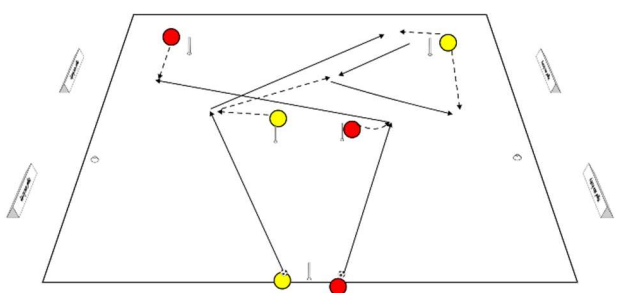
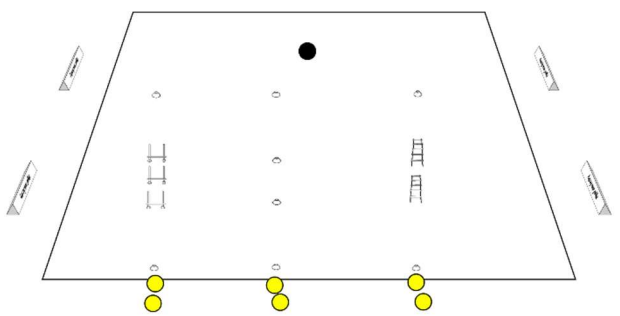
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<p>Prowadzenie z akcentem na percepcję</p> <p>Zawodnicy w wyznaczonym polu prowadzą piłkę i wykonują zadania techniczne. Każdy z nich ma przypisany numer. Na sygnał trenera (wskazanie numeru), gracze przypisani do danego numeru muszą jak najszybciej obieć jeden z pachołków zewnętrznych i wrócić do środka.</p>	10'
		<p>Sztafeta</p> <p>Pierwsi zawodnicy ruszają na sygnał trenera, muszą dobiec do kolejnej bazy – wówczas startuje kolejny gracz itd.</p> <p>Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona cały obwód.</p> <p>Modyfikacja: gracz startujący z różnych pozycji – na przykład pozycji leżącej.</p>	15'

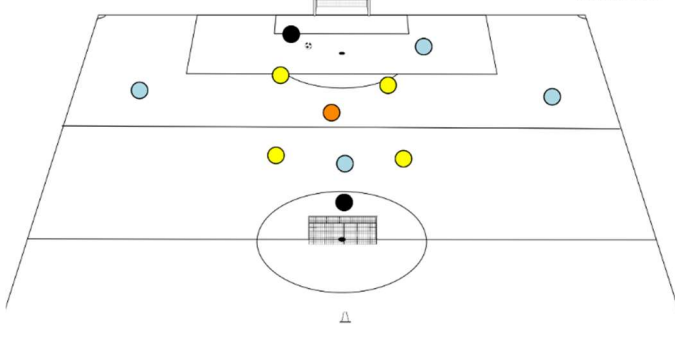
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>Gra 2v1 z obiegiem</p> <p>Grę rozpoczyna zawodnik niebieski. Wprowadza on piłkę do środka i odda strzał na bramkę. Po tym do gry wchodzi kolejna dwójka. Zawodnik żółty z piłką wykonuje podanie, a następnie wykonuje obieg za plecy – ich zadaniem jest zdobycie bramki. Obrońca po odbiorze atakuje małe bramki.</p>	25'

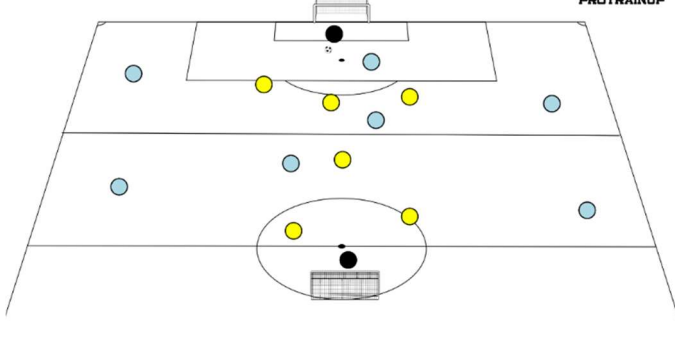
	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZEŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra 7v7 z bramkarzami</p> <p>Akcentujemy zdobywanie przestrzeni. Skupiamy się na tym, aby zawodnicy nie starali się grać do tyłu lub w poprzek, a zamiast tego powinni grać do przodu – poprzez prowadzenie, drybling lub podanie zdobywające.</p>	25'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZEŚĆ KOŃCOWA		<p>Wyzwanie strzeleckie</p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracz na linii końcowej wykonuje podanie do gracza ustawionego za pachółkiem, ten wykonuje przyjęcie kierunkowe lub wymienia podanie z nim i oddaje strzał. Po tym następuje zamiana miejsc.</p> <p>Wprowadzamy drużynową rywalizację. Przegrana drużyna jest odpowiedzialna za posprzątanie sprzętu.</p>	15'

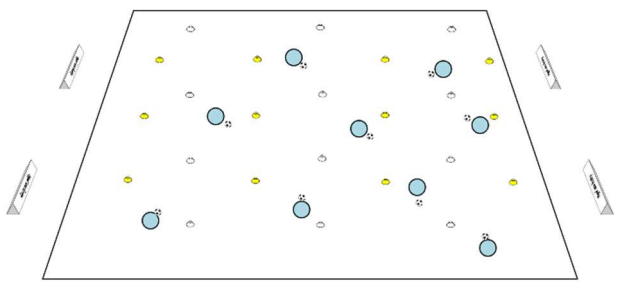
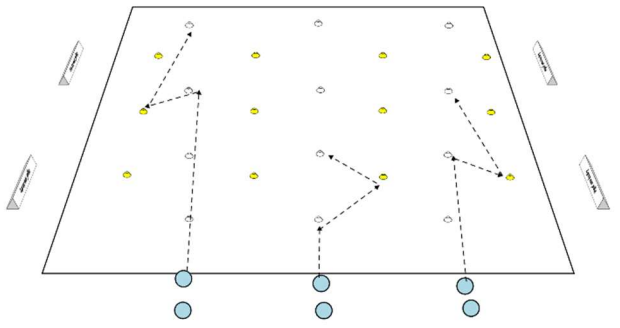
Trener					Asystent			
Temat zajęć	Bronienie w mniejszości liczebnej							
Cel gry	Odbiór piłki w strefie wysokiej				Zasady gry	Odbiór/asekuracja		
Działania	Skok pressingowy, odbiór				Kategoria	Młodzik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	4	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	4	20	Kom.		4	4	płatki

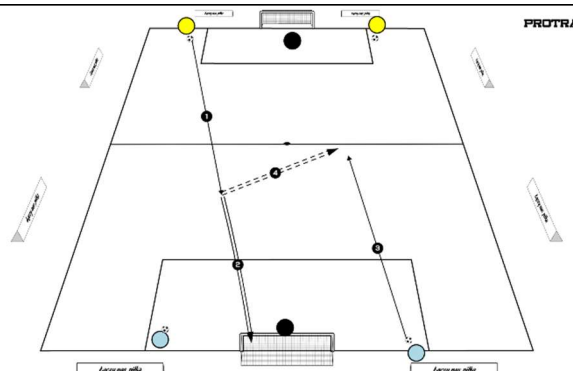
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Schemat podań – zamknięty Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Wykonują schemat podań, a następnie prowadzenie na początek.	15'
		Wstawka motoryczna Obwód stacyjny. Praca 3 serie x 90 sekund. <ol style="list-style-type: none"> Skoki przez płatki Bieg wahadłowy Drabinka koordynacyjna 	15'

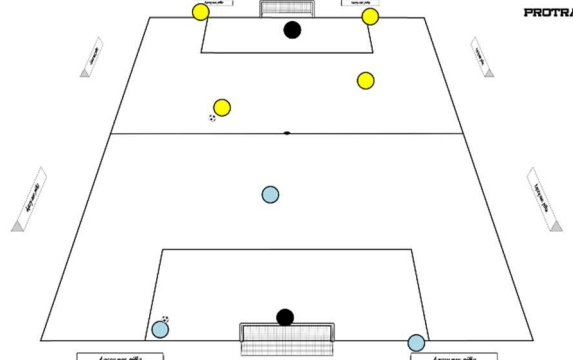
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 4v4 +1N + BR Zadaniem drużyny z piłką jest otwarcie gry krótkim podaniem i zdobycie bramki. W momencie posiadania piłki przez bramkarza, na połowie drużyny może być tylko trzech przeciwników. Przewagę przy otwarciu gry powinien robić gracz neutralny. Akcentujemy wykonanie odpowiedniego skoku pressingowego.	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 7v6 + BR Zadaniem drużyny grającej w przewadze jest otwarcie gry i zdobycie bramki. Obroncy po odbiorze atakują bramkę rywali.	20'

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Reakcja w fazach przejściowych							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej / Odbiór piłki.				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni/wsparcie/asekuracja of. i def.		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki/drybling/odbiór				Kategoria	Młodzik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	10	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	4	20	Kom.		4		

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Aktywacja techniczna Zawodnicy prowadzą piłki w wyznaczonym polu i wykonują zwody/zmiany kierunków przy stożkach.	10'
		Zmiany kierunku biegu Zawodnicy wykonują różne starty ze zmianą kierunku biegu. Modyfikacja: <ul style="list-style-type: none"> • Dodajemy piłki 	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra od 1v0 do 2v2 Grę rozpoczyna zawodnik z piłką, który wprowadza ją na połowę rywala i oddaje strzał. Po tym do gry wchodzi kolejny gracz i następuje gra 1v1. Kolejny do gry wchodzi drugi gracz żółty (gra 2v1) i niebieski (gra 2v2).	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 2v1 z przejściem do 3v2 Progresja wcześniejszej gry. Tym razem rozpoczynamy od gry 2v1. Następnie przechodzimy do gry 3v2.	25'