

# Konspekty treningowe dla Orlików

**KATEGORIA E1/E2**

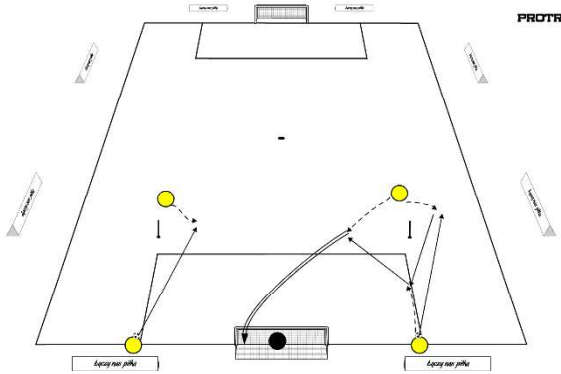
SEZON 2024/25

Trener					Asystent			
<b>Temat zajęć</b>	Bronienie				Zasady gry	Powstrzymanie asekuracja		
Cel gry	Przechwyt / Odbiór piłki.				Kategoria	Orlik		
Działania	Wyprzedzenie / odbiór / krycie				Nr. zajęć	18	Liczba zawodników	
Data		Czas zajęć	90 min.		pachołki	tyczki	drabinki	inne
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki				
Liczba	20	4	20	Kom.		4		

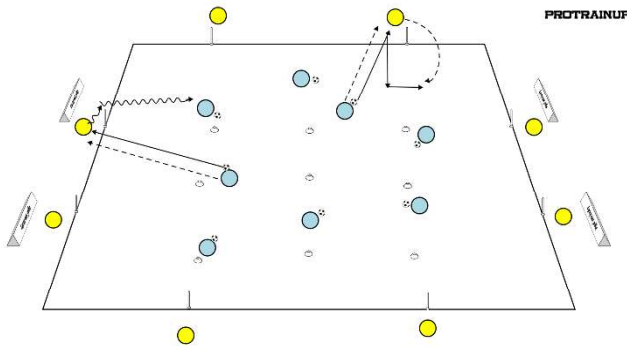
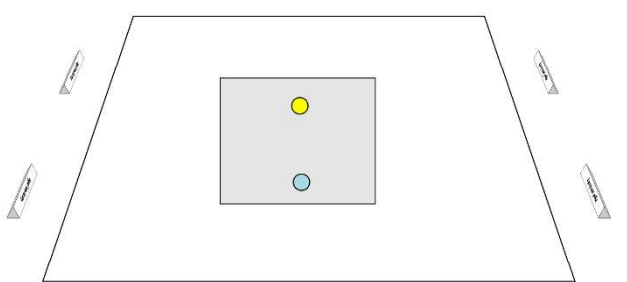
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<b>Aktywacja z piłkami</b> Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracze w środku z piłkami, na zewnątrz bez piłek. Środkowi prowadzą piłki między stożkami, a następnie wykonują podania na zewnątrz, gdzie gracz żółty może: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjąć piłkę,</li> <li>• Wykonać podanie zwrotne.</li> </ul> Po akcji następuje zamiana ról.	15'
		<b>Wstawka motoryczna</b> Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Zadaniem zawodnika po jednej stronie jest przybiegnięcie przez otwartą bramkę, drugiego jego złapanie – wcześniej wykonują zadania koordynacyjne.  Po akcji zamiana stron.  Złapany zawodnik wykonuje 3 podskoki/5 pajacyków.	10'

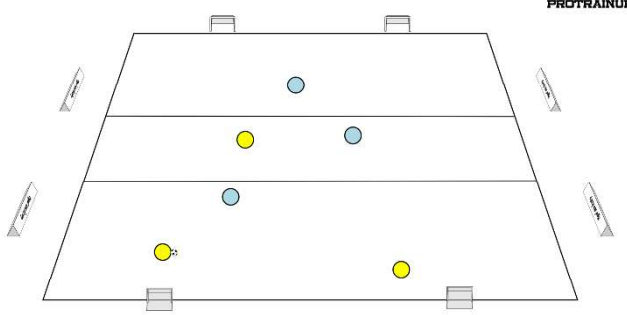
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra falowa 3v3 + BR</b> Zawodnicy podzieleni na trzyosobowe zespoły. Rywalizują do dwóch zdobytych bramek lub maksymalnie 3 minuty na małej przestrzeni – wygrany zespół zostaje na boisku.  Dla lepszej organizacji, piłki umieszczamy w bramkach.	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<b>Gra 7v7</b> Akcentujemy działania obronne – indywidualne (krycie, odbiór) oraz grupowe (asekuracja, podwajanie).	20'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p><b>Wyzwanie strzeleckie</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracz na linii końcowej wykonuje podanie do gracza ustawionego za pachotkiem, 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			
<b>Temat zajęć</b>	Otwarcie gry							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej po otwarciu gry krótkim podaniem				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki, drybling, strzał				<b>Kategoria</b>	Orlik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	19	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)		<b>Aktywacja z piłkami</b> Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracze w środku z piłkami, na zewnątrz bez piłek. Środkowi prowadzą piłki między stożkami, a następnie wykonują podania na zewnątrz, gdzie gracz żółty może: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjąć piłkę,</li> <li>• Wykonać podanie zwrotne.</li> </ul> Po akcji następuje zamiana ról.	15'
		<b>Wstawka motoryczna – siła</b> Zabawa sumo. Zadaniem zawodnika jest wypchnięcie rywala poza wyznaczone pole. Co 2-3 minuty wymiana par.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra 2v2 na cztery bramki</b> Gracze rywalizują na małej przestrzeni w grach dwóch na dwóch. Grę rozpoczynają żółci z własnej połowy, na której może przebywać tylko jeden obrońca. Po przekroczeniu środka toczy się już gra 2v2.	15'
		<b>Gra 3v3 na cztery bramki (3 strefy)</b> Progresja wcześniejszej gry. Tym razem broniący ustawieni są w trzech strefach (w każdej po jednym zawodniku). Po minięciu danej strefy, broniący mogą przechodzić do strefy niżej broniąc.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Gra 7v7 ze strefami otwarcia gry</b></p> <p>Drużyny rywalizują 7v7. Na boisku wyznaczone są strefy otwarcia gry – miejsca, w których musi być wykonane pierwsze podanie od bramkarza. W strefach tych może przebywać tylko jeden atakujący.</p>	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p><b>Zabawa impuls</b></p> <p>Uczestnicy zabawy dobrani są w dwa zespoły, ustawieni plecami do siebie. Trzymają się za ręce. Impuls podawany jest w momencie podania stożka. Start rozpoczyna się w momencie wydania sygnału przez trenera. Ostatni zawodnik musi położyć stożek na innym stożku – ustawionym na końcu.</p>	5'

Trener					Asystent			
<b>Temat zajęć</b>	Otwarcie gry							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej po otwarciu gry krótkim podaniem				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki, drybling, strzał				<b>Kategoria</b>	Orlik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	20	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)		<b>Aktywacja z piłkami</b> Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracze w środku z piłkami, na zewnątrz bez piłek. Środkowi prowadzą piłki między stożkami, a następnie wykonują podania na zewnątrz, gdzie gracz żółty może: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyjąć piłkę,</li> <li>• Wykonać podanie zwrotne.</li> </ul> Po akcji następuje zamiana ról.	15'
		<b>Wstawka motoryczna - plyometria</b> KZM (skipy, wieloskoki) + akcent szybkości (starty z różnych pozycji – 8 powtórzeń)	10'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra 4+BR v 3 (otwarcie gry)</b> Gra doskonaląca otwarcie gry. Zadaniem zawodników atakujących jest rozpoczęcie gry od bramki i trafienie do jednej z trzech małych bramek. Dwóch obrońców znajduje się w pierwszej strefie, jeden w drugiej (po minięciu wracają do bronienia).	15'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<b>Gra 7v7 ze strefami otwarcia gry</b> Drużyny rywalizują 7v7. Na boisku wyznaczone są strefy otwarcia gry – miejsca, w których musi być wykonane pierwsze podanie od bramkarza. W strefach tych może przebywać tylko jeden atakujący.	30'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<b>Rywalizacja strzelecka</b> Zawodnicy oddają strzał po wcześniejszym prowadzeniu – przy każdym pachołku wykonują zmianę kierunku biegu.	5'