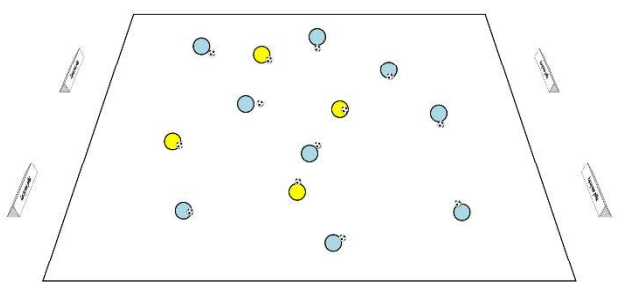
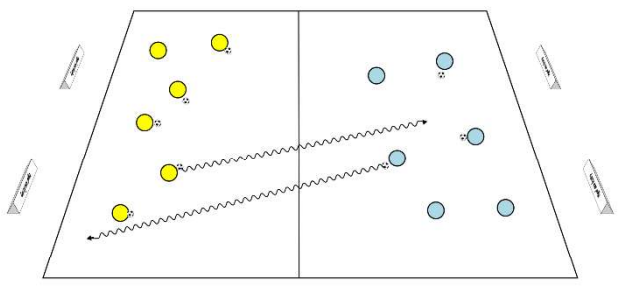


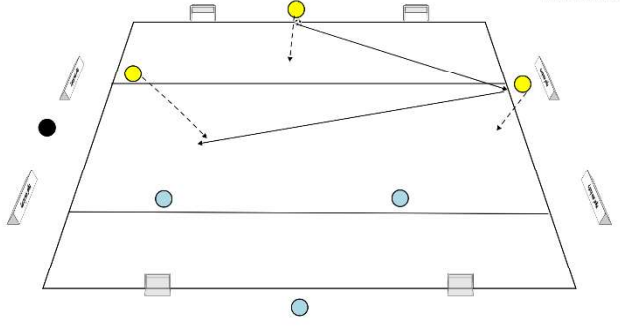
Konspekty treningowe dla Żaków

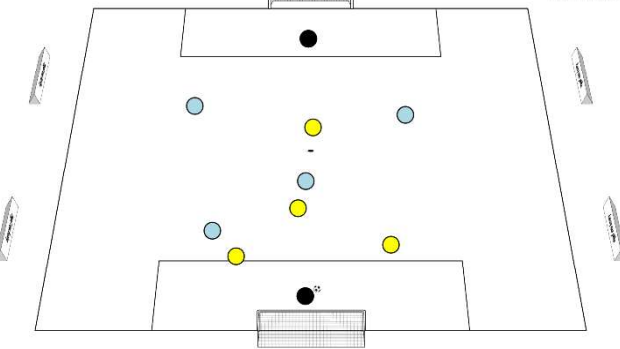
KATEGORIA F1/F2

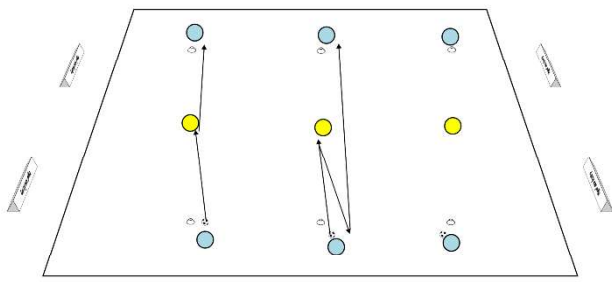
SEZON 2024/25

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Nauczanie gry w obronie w grze 3v2							
Cel gry	Odbiór piłki / reakcja O->A				Zasady gry	Powstrzymanie, asekuracja		
Działania	Odbiór piłki				Kategoria	Żak		
Data		Czas zajęć	75 min.		Nr. zajęć	11	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)		Berek z piłkami Wybrani berkwowie poruszają się, trzymając piłkę w rękach. Pozostali prowadzą piłkę przy nodze w wyznaczonym polu. Zadaniem berków jest dotknięcie piłką innego gracza – wówczas następuje zamiana ról.	10'
		Wojna Gracze podzieleni na dwa zespoły. Zadaniem zawodników jest przeniesienie jak największej ilości piłek na połowę rywala. Na początku gracze robią to rękoma, a następnie przez prowadzenie piłki.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 3v2 na cztery bramki Gra rozpoczyna się od podania zawodnika środkowego do boku. Od tego momentu rozpoczyna się gra 3v2 Akcentujemy zachowania w obronie – opóźnienie, doskok, asekuracja	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 5v5 Zawodnicy podzieleni na 3 zespoły rywalizują w mini turnieju. Akcentujemy zachowania w grze obronnej.	20'

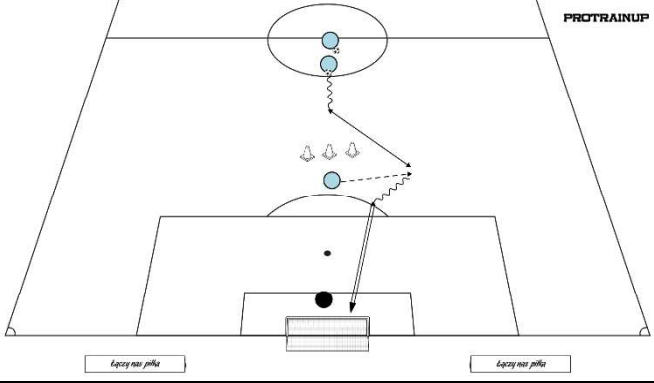
	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p style="text-align: right;">PROTRAINUP</p> 	<p>Doskonalenie techniki podania</p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice wykonują podania. Zmiana w środku co 2 minuty.</p>	5'

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Nauczanie gry w obronie w grze 4v2							
Cel gry	Odbiór piłki / reakcja O->A				Zasady gry	Powstrzymanie, asekuracja		
Działania	Odbiór piłki				Kategoria	Żak		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	12	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)		Berek myśliwy Zadaniem berka jest rzucić piłką tak, by trafić uciekającego (polowanie). Zarówno goniący jak i uciekający mogą się cały czas poruszać. Złapana przez berka osoba bierze piłkę i staje się nowym berkiem, goni pozostałych uczestników.	10'
		Trening podań w schemacie otwartym Zawodnicy dobrani w trzysobowe zespoły wymieniają między sobą podania, a następnie oddaj strzał do małej bramki.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 4v2 Zadaniem drużyny w przewadze jest wymiana podań. Drużyna obrońców ma za zadaniem przechwycić piłkę i oddać strzał do jednej z bramek.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 5v5 Swobodna gra na koniec mikrocyklu. Trener pełni funkcję obserwatora.	30'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Uderzenie po przyjęciu piłki</p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Zadaniem zawodnika przy stożkach jest stworzenie linii podania i oddanie strzału do bramki.</p>	5'

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Doskonalenie dryblingu w grze 1v1							
Cel gry	Zdobycie bramki				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni, odbiór		
Działania	Prowadzenie piłki, drybling, strzał				Kategoria	Żak		
Data		Czas zajęć	75 min.		Nr. zajęć	13	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)		Zabawa biegowa Organizacja z poprzedniego ćwiczenia. W środku znajduje się 3-4 goniących, którzy łapią pozostałych (wówczas następuje zamiana goniącego). Gracze uciekający znajdujący się w środku wymieniają się miejscami z zewnętrznymi (tych nie można złapać).	10'
		Gra 1v1 w chaosie W wyznaczonym polu gry, zawodnicy rywalizują w grze 1v1. Zadaniem broniącego jest odebranie piłki i wyprowadzenie jej poza pole gry – wówczas następuje wymiana obrońcy.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Forma ścisła – doskonalenie dryblingu Zadaniem zawodnika z piłką jest naprowadzenie piłki na stożki i wykonanie przy nich zmian kierunku biegu, a następnie oddanie strzału.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Progresja: gra 1v1 Gra rozpoczyna się jak wcześniej, tym razem zawodnicy rywalizują ze sobą. Zawodnik, który pierwszy zdobędzie gola, otrzymuje piłkę – rozpoczyna się gra 1v1.	20'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Gra 3v3 + BR</p> <p>Gra swobodna na zmniejszonym polu na koniec treningu.</p> <p>Po wszystkim podsumowanie treningu.</p>	15'