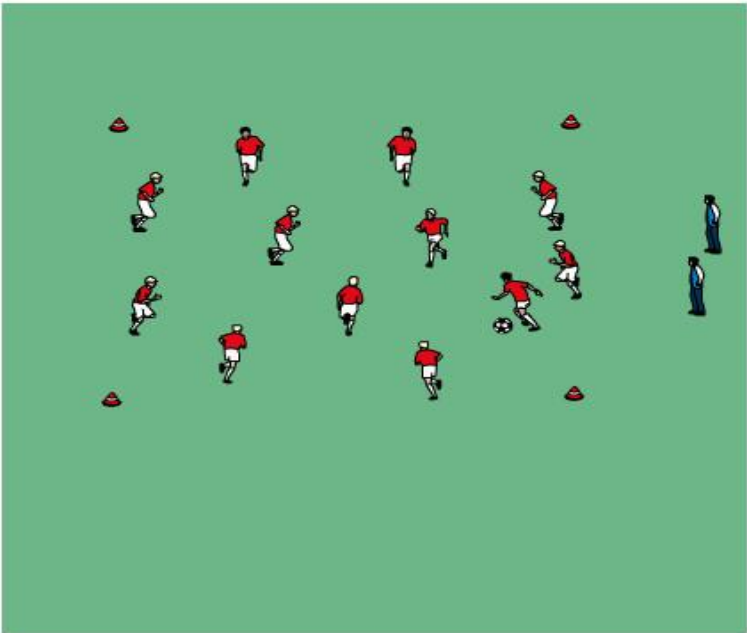


## KONSPEKT ZAJĘĆ PIŁKI NOŻNEJ – 26.11.2014

Liczba ćwiczących: 24 (22+ 2 bramkarzy)

Akcent: Rywalizacja drużynowa. Doskonalenie podań półgórnych. Strzały do bramki.

AJAX AMSTERDAM ACADEMY U -11 (2 trenerów: \*head trener, \*asystent trenera)

RYSUNEK GRAFICZNY	Nazwa i opis ćwiczenia, gry lub zabawy	Uwagi
<p data-bbox="286 576 824 603">ROZGRZEWKA W FORMIE ZABAWOWEJ</p> 	<p data-bbox="1077 639 1749 746">*Ustawienie jak na rysunku. Zawodnicy podzieleni na 2 grupy po 12 osób. Wykonują rozgrzewkę wymieniają podania między sobą bez przyjęcia.</p> <p data-bbox="1077 842 1727 874">* zawodnicy w ruchu wykonują podania bez przyjęcia</p> <p data-bbox="1077 970 1715 1038">* zawodnicy w ruchu wykonują podania poprzedzone przyjęciem</p>	<p data-bbox="1794 639 2208 746">*Trener główny i trener asystent nie ingerują w rozgrzewkę zawodników.</p>

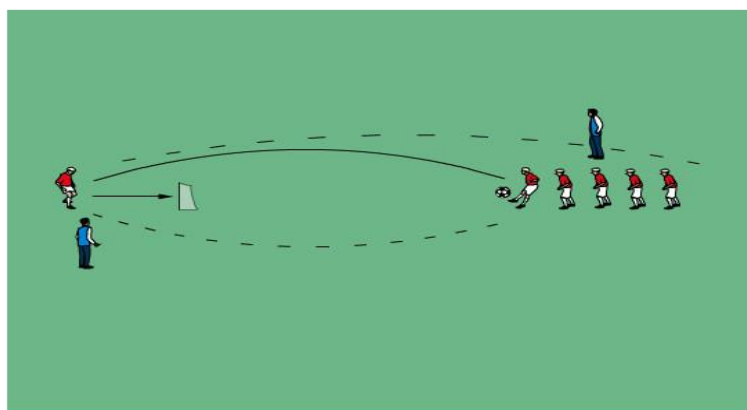


\*Ustawienie jak na rysunku. Zawodnicy podzieleni na 4 grupy po 6 osób. Wykonują żonglerkę piłki nogą. Liczą swoje odbicia głośno. Zespół, który pierwszy odbije piłkę 15 razy krzyczy AJAX.

\* w kolejnym zadaniu zawodnicy żonglują piłkę głową

\*trenerzy chodzą od grupy do grupy i mobilizują zawodników

#### \*ĆWICZENIA TECHNICZNE Z PIŁKĄ (PODANIA PÓŁGÓRNE)



#### ĆWICZENIE TECHNICZNE Z PIŁKĄ:

\* 4 grupy po 6 zawodników. Zawodnicy podają piłkę ponad bramką, drugi zawodnik przed małą bramką oddaje strzał do bramki w dowolny sposób

\* w kolejnych seriach strzał wewnętrzną częścią stopy, głową, prostym podbiciem, po przyjęciu piłki, klatką piersiową, nożycami prostopadle, przewrótka

\* element rywalizacji, która drużyna pierwsza zdobędzie 5 goli krzyczy AJAX. Kolejność ćwiczenia jw.

\*trenerzy chodzą wśród wszystkich zawodników i mobilizują ich, a czyste zagrania i piękne gole oklaskują.

\*GRA (4 drużyny po 6 zawodników)



\*Ostatnim elementem w treningu jest gra. Zawodnicy grają mecze po 5 minut każdy z każdym. Bez rzutów różnych. Drużyna, która zdobywa gola otrzymuje bonus i wznawia piłkę do gry od swojego bramkarza

\*trenerzy nie ingerują w grę zawodników, obserwują i kontrolują czas gry.

**HOSPITOWALI:**

- 1) Szymański Konrad – MUKS 11 Zielona Góra
- 2) Józwiak Marcin – MKS Patria Buk
- 3) Szewczyński Jacek – Akademia Piłkarska Piotra Reissa.