

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

DATA: 27.04.2011

ZESPÓŁ: ZAWODNICZY U12/U13

MIEJSCE: boisko – sztuczna nawierzchnia (centrum treningowe)

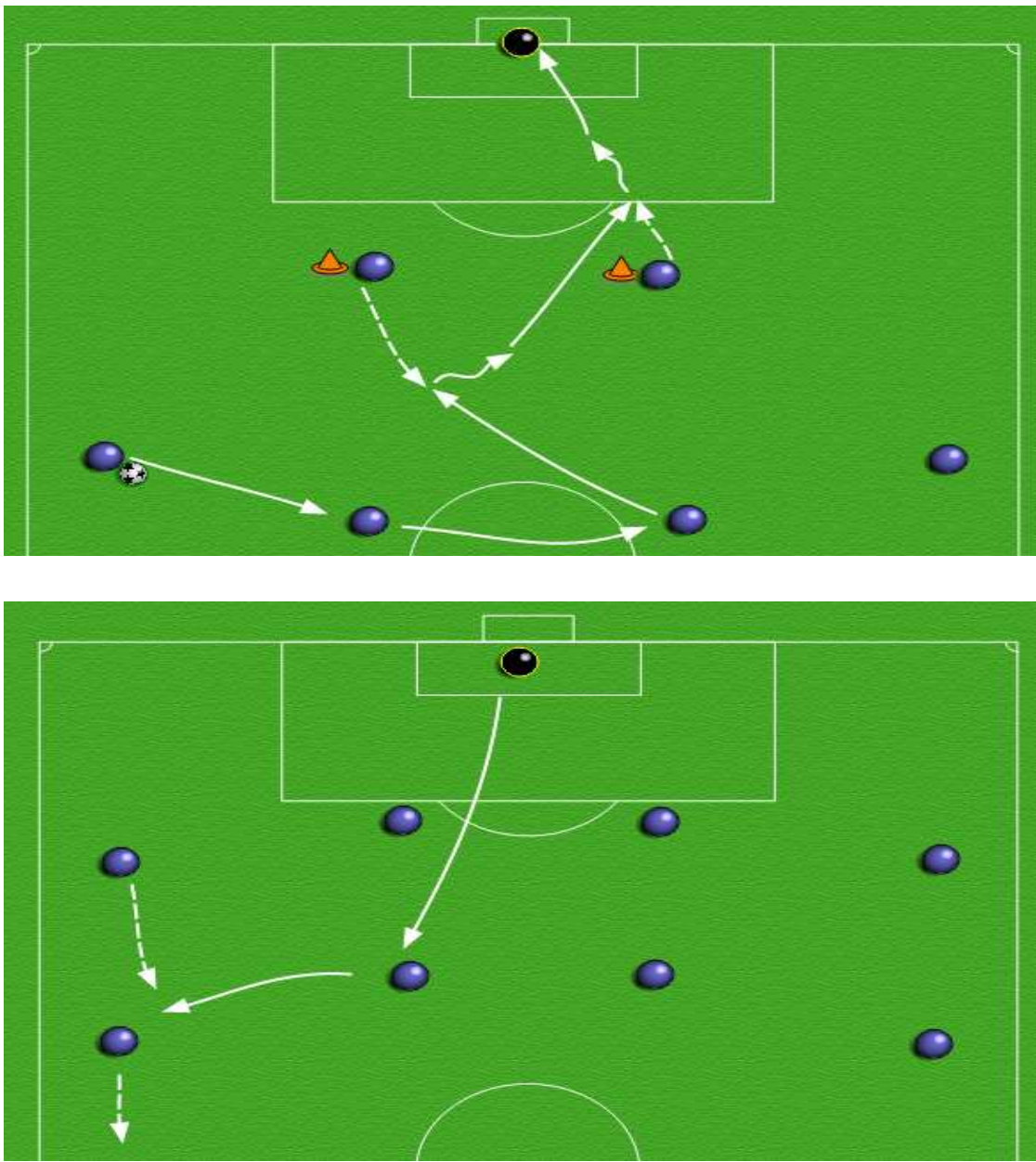
CZAS ZAJĘĆ: 90'

LICZBA ĆW.: 14

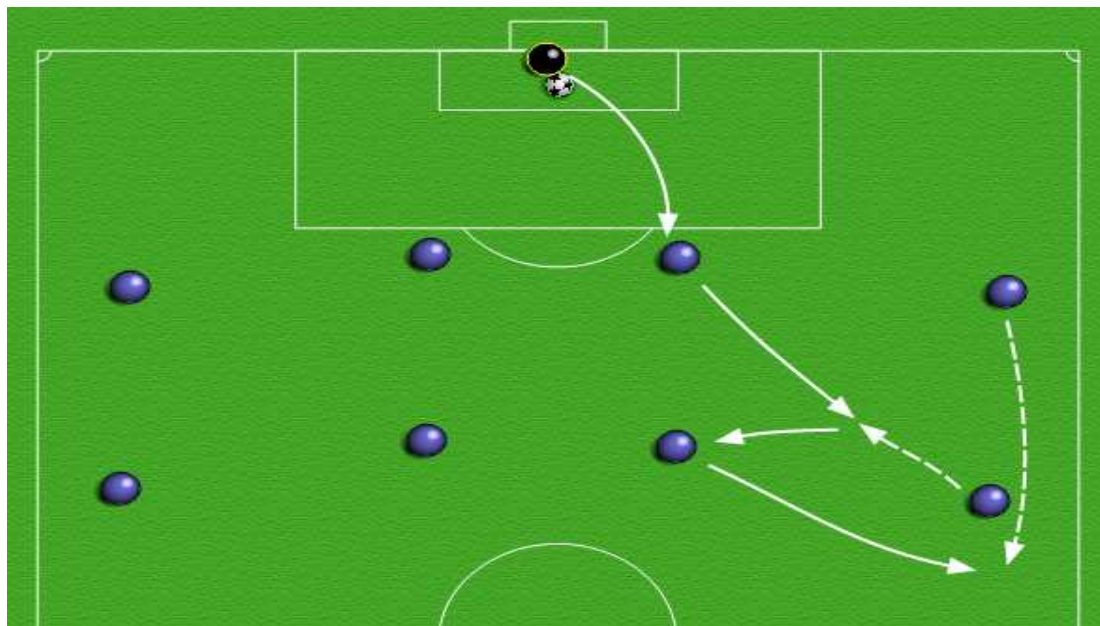
WIEK: U12/U13

PRZYBORY: piłki, słupki, oznaczniki, bramki

TEMAT: Trening techniczno-taktyczny.

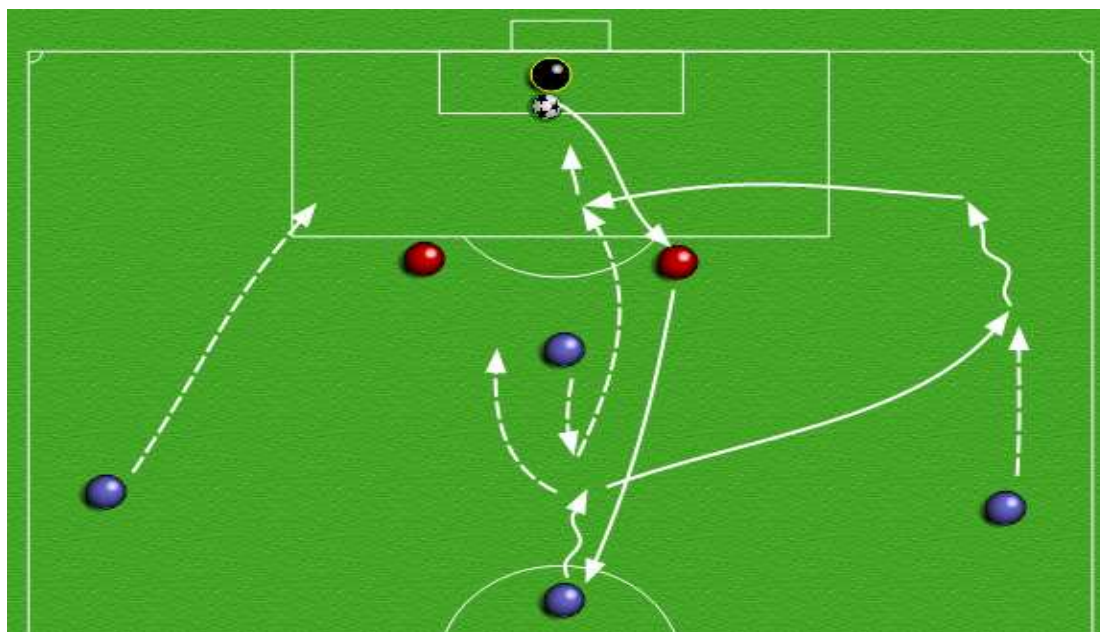
CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
I	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozgrzewka z piłką ➤ Dynamiczne ćwiczenia rozciągające 	15'	
II.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warianty rozegrania akcji w ustawieniu 1-4-4-2 	30'	

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH



- wprowadzenie do akcji bocznego obrońcy
- ograniczona liczba kontaktów
- ćwiczenia wykonywane analogicznie na dwie strony

➤ Fragmenty gry 4x2



- wprowadzenie piłki przez boczny sektor boiska z wykorzystaniem bocznego obrońcy
- ćwiczenie wykonywane na dwie strony (analogicznie)

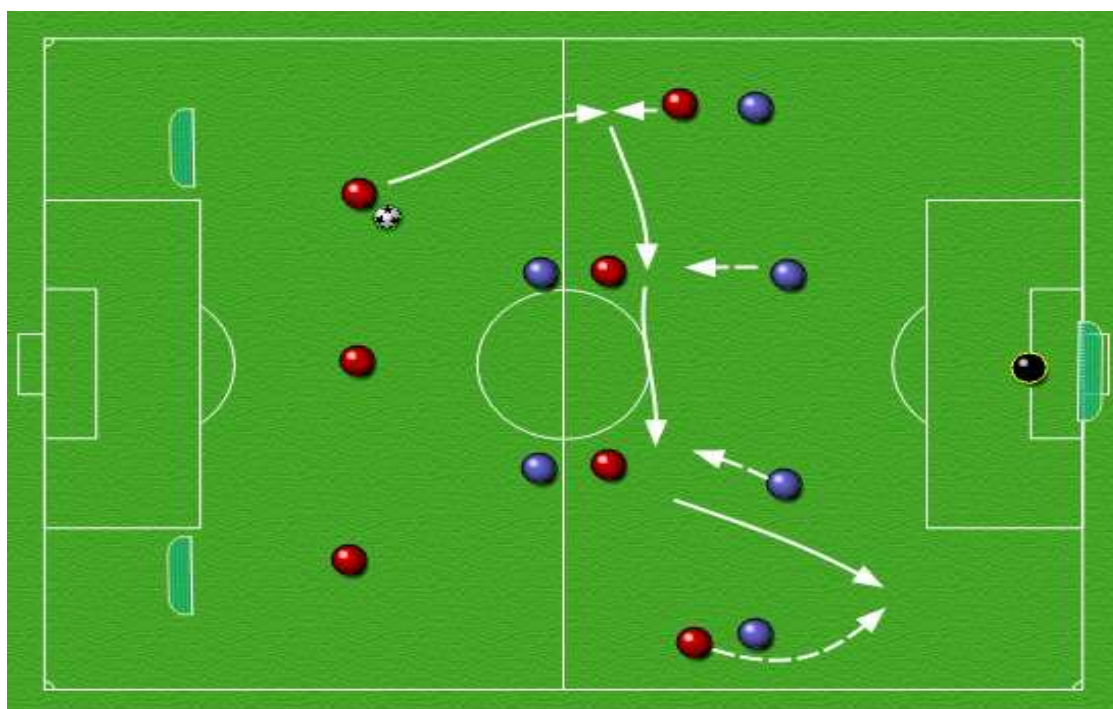
15'

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH



- zmiana krzyżowa bocznego pomocnika (prawego) i środkowego pomocnika
- obiegnięcie za plecami i dośrodkowanie w pole karne
- ćwiczenie wykonywane na dwie strony (analogicznie)
- zwracanie uwagi na maksymalnie małą liczbę kontaktów z piłką

➤ Gra uproszczona 7x6



- gra na jedną dużą bramkę z bramkarzem i dwie małe bez bramkarza

10'

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

III.

➤ Gra 1x1

10'



- zawodnicy w każdym sektorze rozgrywają akcję 1x1
- zwracanie uwagi na poprawne ustawienie się zawodnika broniącego
- jednocześnie ćwiczenie wykonywane w dwóch sektorach

➤ Gra 2x2

10'



- rozegranie akcji 2x2 (w jednym sektorze)
- odmiana: trener wprowadza ograniczenie – rozegranie sytuacji 2x2 w ciągu 10 sek.