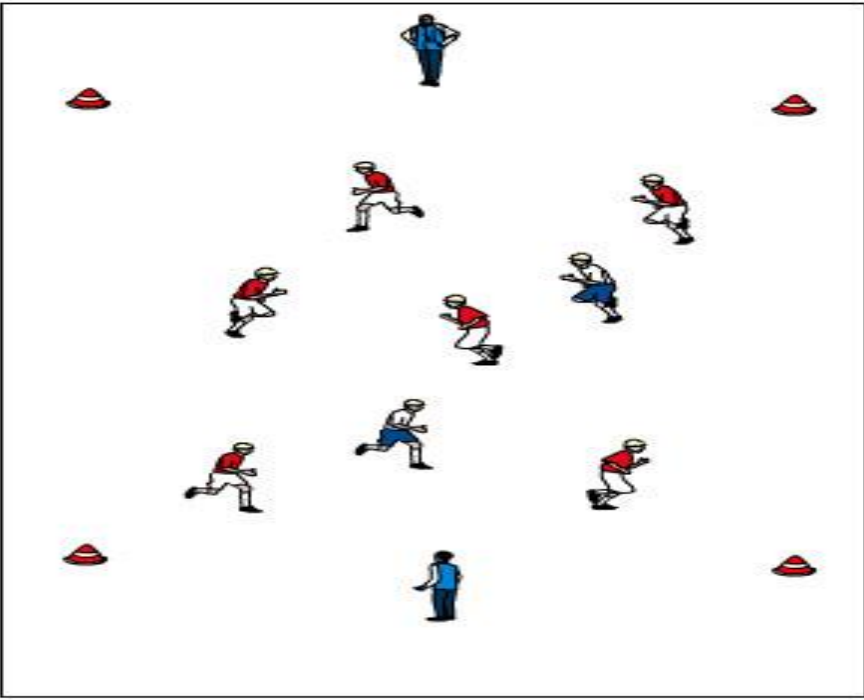


KONSPEKT ZAJĘĆ PIŁKI NOŻNEJ – 27.11.2014

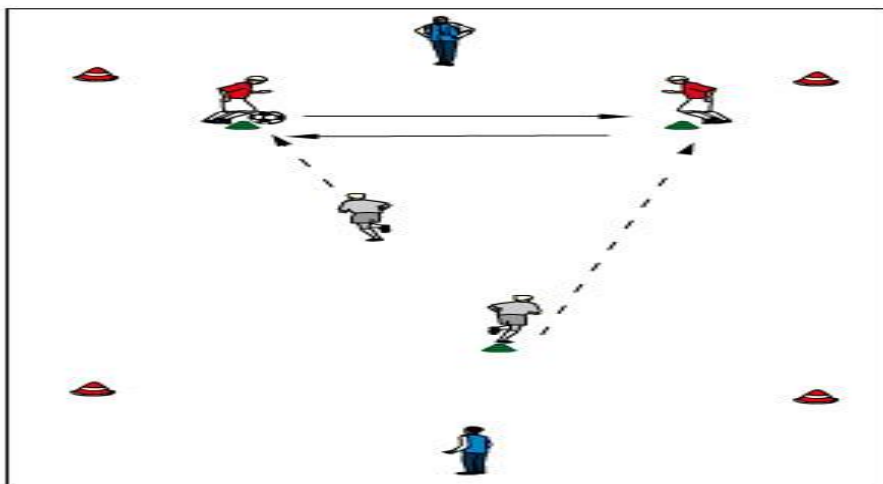
Liczba ćwiczących: 8

Akcent: Doskonalenie asekuracji w obronie.

NEC NIJMEGEN ACADEMY U10 (Dwóch trenerów, head trener, oraz asystent trenera)

| RYSUNEK GRAFICZNY | Nazwa i opis ćwiczenia, gry lub zabawy | Uwagi |
|---|---|---|
| <p data-bbox="286 576 828 603">ROZGRZEWKA W FORMIE ZABAWOWEJ</p>  | <p data-bbox="1077 639 1771 783">*Ustawienie jak na rysunku. 8 zawodników porusza się w ograniczonym polu. 6 uciekających plus 2 berków. Osoby złapane przez berka zamieniają się miejscem z osobą goniącą.</p> | <p data-bbox="1798 639 2152 703">*Rozgrzewkę prowadzi Head trener wraz z asystentem</p> <p data-bbox="1798 743 2069 775">* 5 rund po 30 sekund</p> <p data-bbox="1798 807 2175 911">*polecenia trenera względem zawodników są proste i bardzo głośne.</p> |

*ĆWICZENIA W FORMIE ŚCISŁEJ

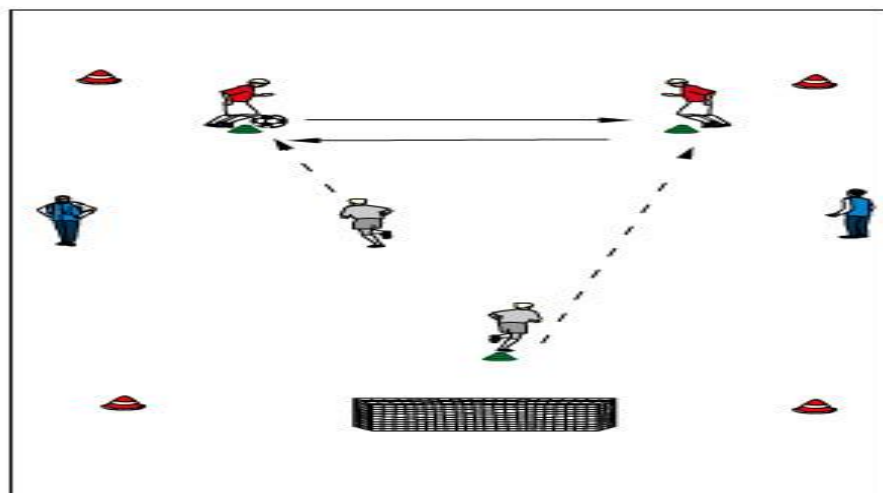


ĆWICZENIE USTAWIANIA SIĘ W OBRONIE.

*Zespół podzielony na dwie grupy. Zawodnicy doskonalą asekurację oraz odpowiednie ustawianie się w obronie. Dwóch czerwonych zagrywa do siebie piłkę a dwóch szarych przesuwa się odpowiednio względem zawodnika posiadającego piłkę w danym momencie.

*Trener instruuje i mobilizuje zawodników do dokładnego wykonywania ćwiczeń.

*ĆWICZENIA W FORMIE FRAGMENTU GRY



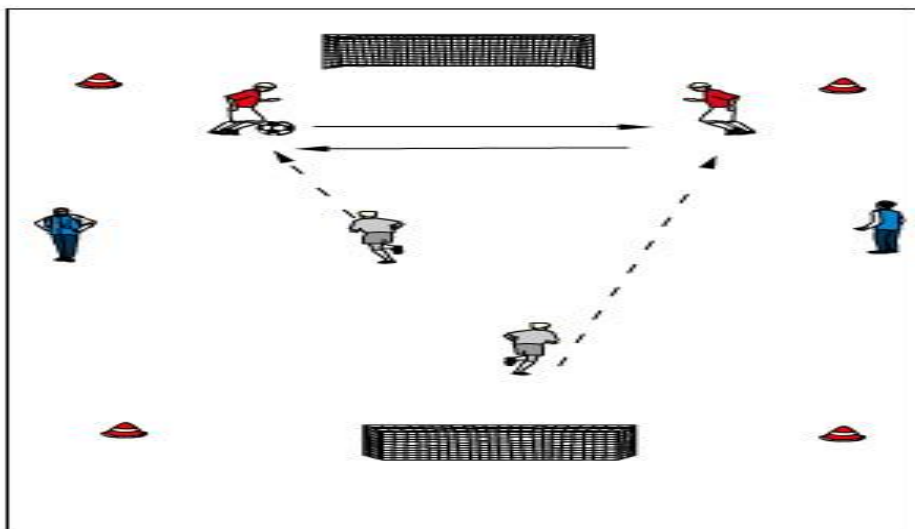
ĆWICZENIE W FORMIE FRAGMENTU GRY

*Ustawienie jak w ćwiczeniu wyżej. Zawodnicy posiadający piłkę mają za zadanie wymienić pięć podań, a następnie atakować na bramkę przeciwnika. Zadanie obrońców to poprawna asekuracja w konsekwencji odbiór piłki i zagranie do trenera.

*Zwracamy na dokładną i głośną komunikację między zawodnikami.

*Trenerzy zwracają uwagę na poprawne ustawienie się obrońcy.

*MAŁA GRA 2X2



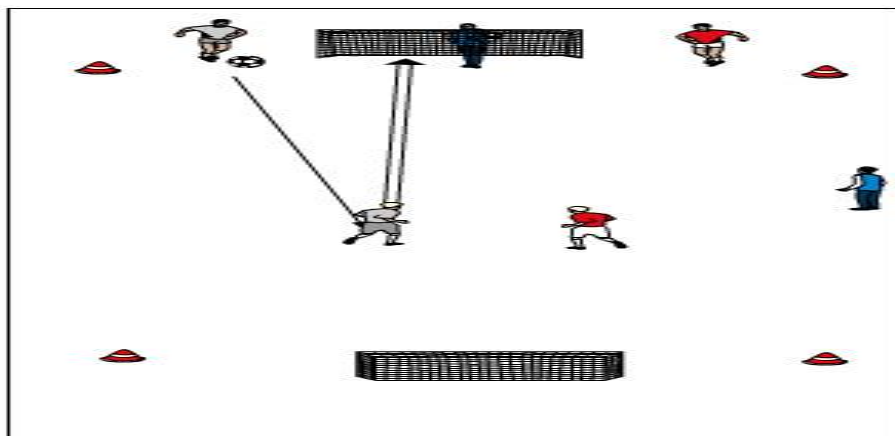
MAŁA GRA 2X2:

*Gra 2x2, trenerzy szczególną uwagę przywiązują do poprawnego ustawiania się w obronie, oraz asekuracji.

Gra jest często przerywana i na bieżąco korygowane są błędy.

*komunikacja między zawodnikami, oraz bardzo duże zaangażowanie podczas gry.

ĆWICZENIE STRZAŁÓW DO BRAMKI

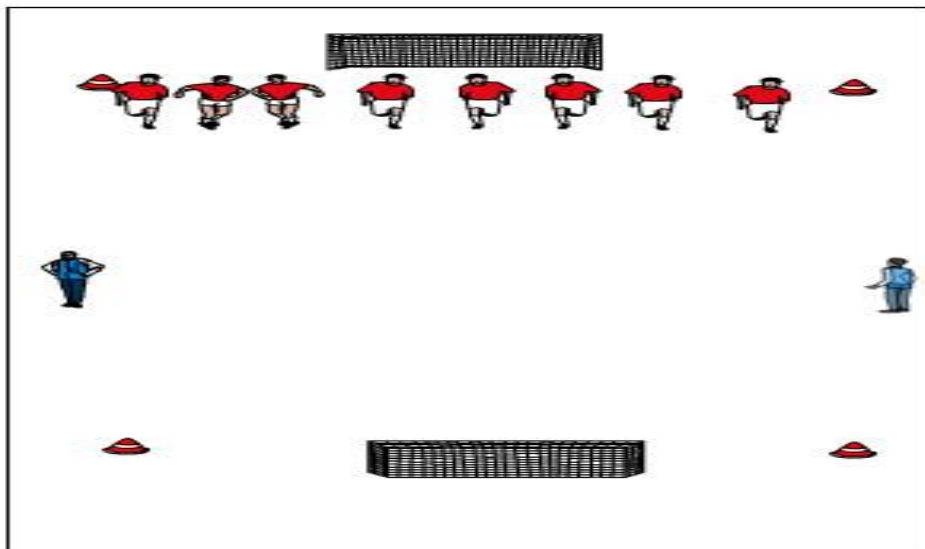


4 zespoły po dwóch zawodników, trener w bramce.

Zawodnik z za bramki podają piłkę do kolegi ustawionego za linią szesnastego metra, ten po przyjęciu uderza piłkę do bramki. Bardzo duża częstotliwość oddawanych strzałów.

*Komunikacja między zawodnikami głośna, trener koryguje zawodników na bieżąco

***FAZA SCHŁODZENIA**



*Ustawienie jak na rysunku. Zawodnicy wykonują okrzyk jakim jest nazwa klubu, po czym robią trzy przebieżki odliczając głośno długości. Na koniec trener omawia trening, a zawodnicy udają się do szatni

*Zawodnicy z ogromnym skupieniem słuchają co trener ma im do przekazania.

TRENING HOSPITOWALI:

1) Szymański Konrad – MUKS Zielona Góra

2) Józwiak Marcin – MKS Patria Buk

3) Szewczyński Jacek – Akademia Piłkarska Piotra Reissa.