

KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Miejsce: sala gimnastyczna

Temat: *Kształtowanie zdolności motorycznych w formie gier i zabaw.*

Czas trwania: 90 minut,

Grupa szkoleniowa: młodzicy, liczba ćwiczących 18-20

Sprzęt: piłki, pacholki, oznaczniki,

Lp.	Treść jednostki treningowej	Czas	Uwagi
I.	<p><u>Część wstępna:</u></p> <p>1. Omówienie zajęć. 2. Rozgrzewka w formie strumienia technicznego:</p> <p>a. dwójka zawodników przebiega przez środek, biegnie z powrotem na różne strony – jednoczesna wymiana piłek z bramkarzem do chwytu, bieg i rzut do kolejnego zawodnika stojącego w kolejce itd.,</p> <p>b. jw. tylko zamiast rzutu piłki do kolejnego zawodnika uderzenie piłki nogą po koźle,</p> <p>c. jw. tylko bramkarz rzuca piłkę dalej, aby zawodnik po dobiegnięciu uderzał piłkę po koźle nogą do kolejnego stojącego zawodnika.</p>	30`	<p>The top diagram illustrates a drill where two lines of players (red and blue) are positioned on either side of a central goalkeeper (blue). The drill involves passing the ball between the lines and the goalkeeper, with numbered arrows (1-7) indicating the sequence of movements and passes. The bottom diagram shows a similar drill but with a different sequence of movements and passes, also indicated by numbered arrows (1-5).</p>

d. dwójka zawodników wbiega do środka, wymienia piłki ręcznie i wybiega bokiem na różne strony przez ustawione, małe bramki z pacholków. Wystawia piłkę zawodnikowi na uderzenie piłki do bramkarza na chwyt (uderzenia piłki głową, nogą po koźle),

e. jw. tylko zawodnik ze środka rzuca piłkę do zawodnika stojącego i wybiega przez ustawione bramki. Stara się przeszkadzać zawodnikowi w uderzeniu piłki nogą po koźle do bramkarza itd.

Część główna:

Kompleks ćwiczeń tech - takt w formie gier i zabaw kształtujących zdolności motoryczne z naciskiem na szybkość podejmowania decyzji.

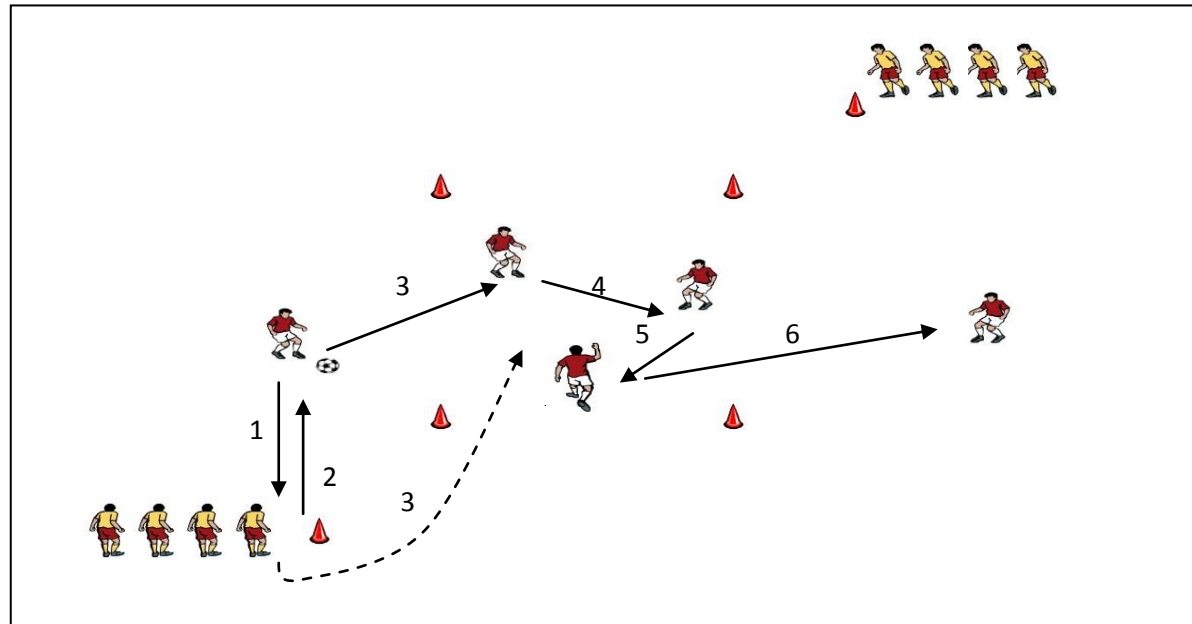
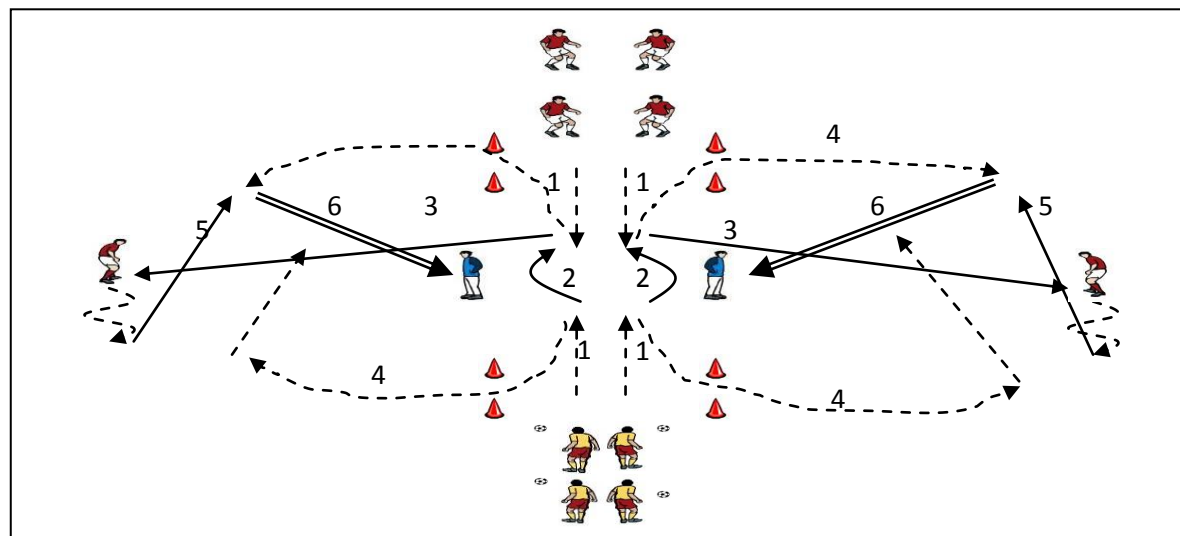
1. Para zawodników (obrońca i napastnik) wbiega do środka. obrońca rzuca piłkę do napastnika, a ten do rozgrywającego na pojedynek 2x1 z uderzeniem do bramkarza na chwyt.

2. jw. tylko na dwóch rozgrywających na pojedynek 3x1 z uderzeniem do bramkarza na chwyt.

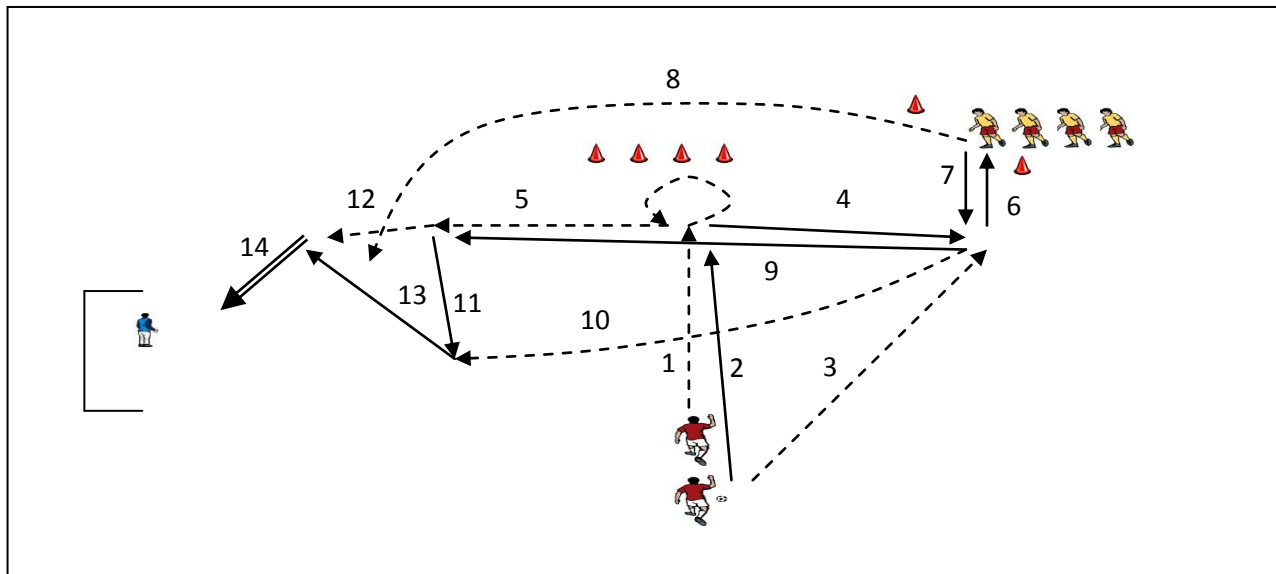
3. Skrajny napastnik podaniem i odegraniem piłki przez obrońcę wprowadza go do gry w środku 3x1 aż do podania piłki znowu skrajnemu napastnikowi itd.,

4. jw. tylko w środku 4x2

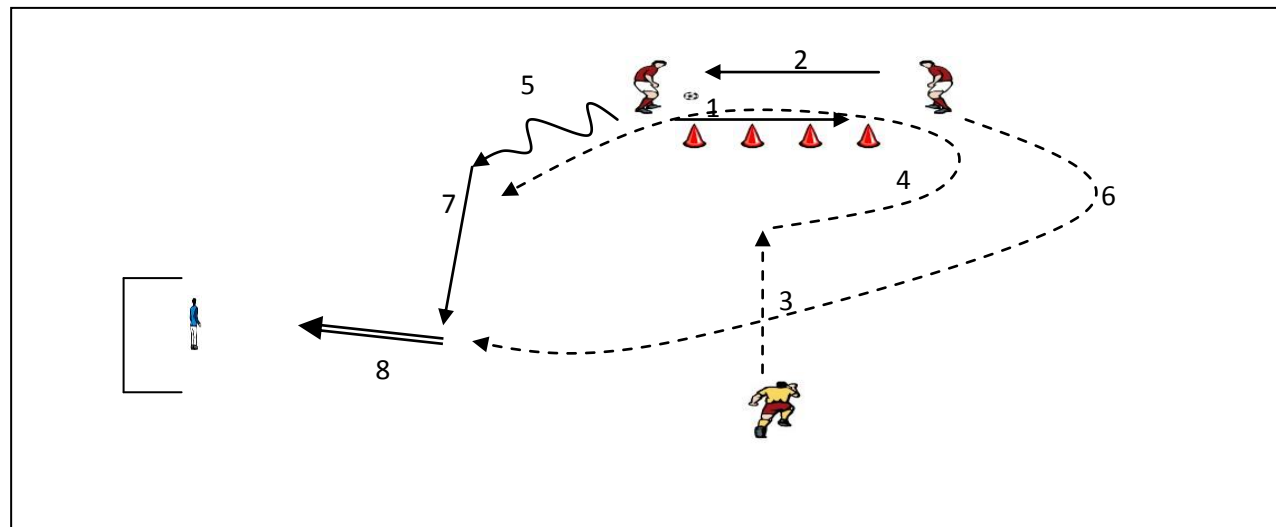
55`



5. Napastnicy po podaniach piłki między sobą wprowadzają podaniem obrońcę, który po odegraniu piłki obiega pachołki i broni rozegrania 2x1, 6. jw. tylko 2x2



7. Rozegranie 2x1. Obrońca wbiega z dowolnej strony – napastnik musi z przeciwnej strony wyprowadzić piłkę i dogrywa drugiemu napastnikowi na strzał lub rozegranie 2x1, 8. jw. tylko 2x2



III. Część końcowa:
Ćwiczenia rozluźniające.
Podsumowanie zajęć.

5`