

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

DATA: 26.04.2011

ZESPÓŁ: HEART OF MIDLOTHIAN U16/U17

MIEJSCE: boisko piłkarskie

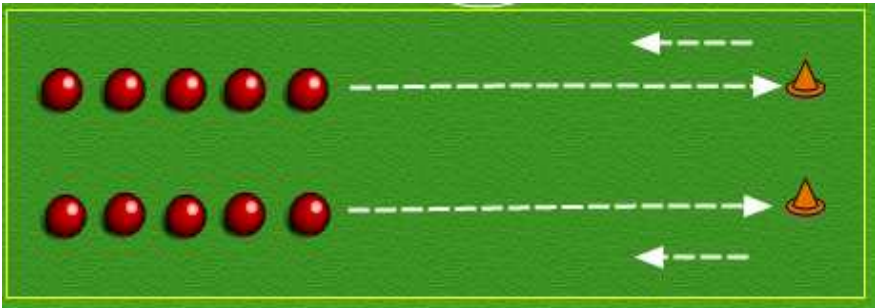
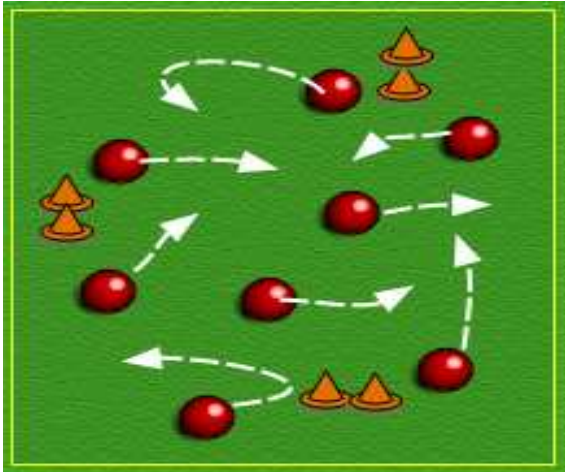
CZAS ZAJĘĆ: 80'

LICZBA ĆW.: 14

WIEK: U16 / U17

PRZYBORY: piłki, słupki, niskie płotki, oznaczniki, bramki

TEMAT: Trening techniczno – taktyczny. SFG – różne warianty rozwiązań.

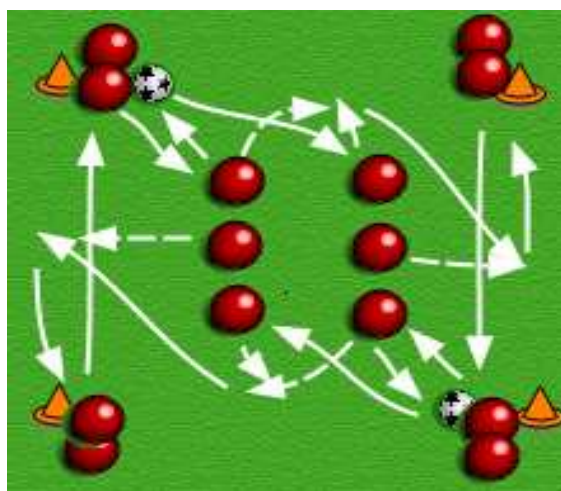
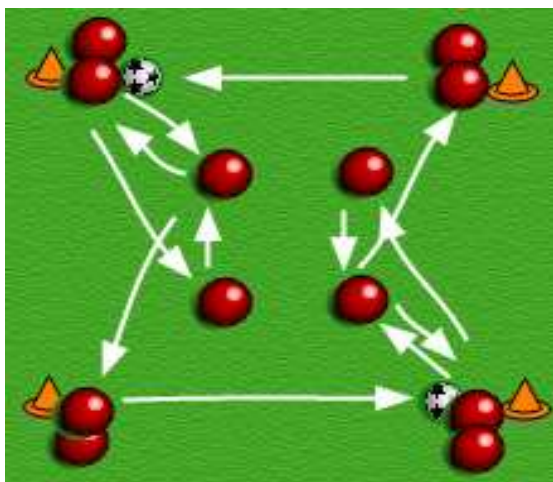
CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
I	<p>➤ Rozgrzewka biegowo gimnastyczna w dwóch rzędach / ćwiczenia kształtujące – górna partie mięśniowe /</p> 	5'	Bramkarze trening indywidualny /dołączają do zespołu na czas gry oraz rozegranie SFG
	<p>➤ Ćwiczenia rozciągające – dynamiczne oraz ćwiczenia kształtujące dolne partie mięśniowe / krok odstawno-dostawny, krok skrzyżny, przywodzenie, odwodzenie, wymachy, przedmachy itp. oraz ćwiczenia na niskich płotkach i ułożonych „talerzykach”/.</p> 	5'	
	<p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dynamika wykonywanych ćwiczeń ➤ Własna inicjatywa zawodników /wykonywanie ćwiczeń/ 		

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

II

➤ Technika uderzeń piłki – passing game

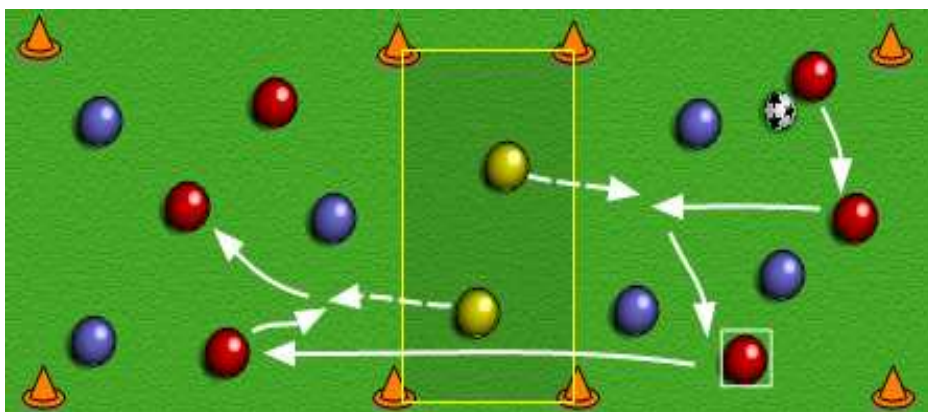
15'



- uderzenia piłki bez przyjęcia po podłożu (wewnętrzna część stopy)
- ruch zawodnika po zagranie od piłki i do piłki
- przejście zawodnika za podaniem
- dynamika w wykonywanych ćwiczeniach

➤ Gra 3x3 + 2N (w strefach 4x3)

15'



- ćwiczenie wykonywane na dwie piłki równocześnie

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

- uderzenia piłki po podłożu z przyjęciem lub bez przyjęcia (maksymalnie dwa kontakty jednego zawodnika z piłką)
- jeden zawodnik neutralny bierze udział w grze po jednej stronie w celu stworzenia przewagi liczebnej zespołu posiadającego piłkę (gra 4x3)
- po wykonaniu trzech podań następuje zagranie piłki do zawodnik tego samego zespołu znajdujących się po drugiej stronie strefy zawodników neutralnych

➤ Gra 10x4 – rozegranie akcji w ustawieniu 1-4-3-3 (różne warianty)

20'



- różne warianty rozwiązań w ataku w ustawieniu 1-4-3-3
- maksymalnie dwa kontakty zawodnika z piłką
- zwrócenie uwagi na poprawne ustawienie zawodników w momencie posiadania piłki (szerokie ustawienie, zwłaszcza obrońców)
- zwrócenie uwagi na skracanie pola gry w momencie straty piłki
- wprowadzenie piłki do gry od bramkarza przez bocznych i środkowych obrońców
- rozwiązanie sytuacji z wprowadzeniem bocznego obrońcy w bocznej strefie boiska w akcję ofensywną

KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

III.

➤ Różne warianty prowadzenia piłki do gry po SFG (schematy rozegrania wrzutu piłki z autu, rzut różny, rzut wolny)

15'

a) wrzut piłki z autu



b) rzut różny



- wszyscy zawodnicy atakujący w polu karnym (niebiescy) zbiegają w kierunku bliższego słupka, zawodnik wykonujący rzut różny zagrywa piłkę na dalszy słupek (15 metrów od bramki)