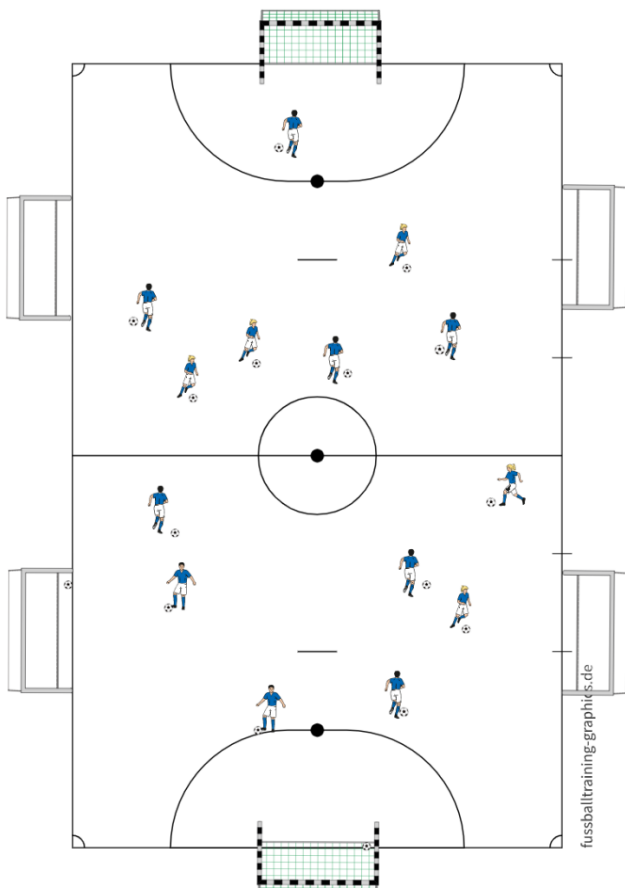


KONSPEKT TRENINGOWY – ZAJĘCIA PIŁKARSKIE DLA DZIECI

Trener	Piotr Saj			Asystent				
Temat zajęć	Doskonalenie prowadzenia piłki ze strzałem na bramkę + zabawy ogólnorozwojowe							
Data	22.09.2020	Godzina		Miejsce	SP 45 Gdynia Dąbrowa			
Wiek	II klasa SP	Czas zajęć	45 min	Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	15-20	
Przybory	piłki	Bramki składane	oznaczniki	kółka	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	20	4 (opcjonalnie)	10	14	18	2	1	
Cel	Popularyzacja aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Nauka podstaw gry w piłkę nożną w formie zabawowej. Kształtowanie motoryki.							

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I - ROZGRZEWKA		<p>Zbiórka: przywitanie z grupą i krótkie omówienie tematu zajęć. Sprawdzenie pulsu (poprzez bicie serca) przed i po rozgrzewce.</p> <p>Berek tunel Trener wyznacza 4-5 osób, które cały czas są berkiem. Ich zadaniem jest złapanie jak największej ilości dzieci. Gdy zawodnik zostaje złapany staje w szerokim rozkroku i nie może się poruszać dopóki kolega go nie wybawi. Wybawić złapaną osobę można poprzez przejście przez stworzony tunel, czyli pod nogami.</p> <p>Berek lustro Trener wyznacza kolejne 4-5 osób, które cały czas są berkiem. Ich zadaniem jest złapanie jak największej ilości dzieci. Gdy zawodnik zostaje złapany staje w jednej z kilku pozycji stojących pokazanych przez trenera (np. na jednej nodze) i nie może się poruszać dopóki kolega go nie wybawi. Wybawić złapaną osobę można poprzez ustawienie się naprzeciwko złapanej osoby w ten sam sposób.</p> <p>Berki : ustawienie – ograniczone pole np. połowa boiska aby zwiększyć intensywność.</p> <p>Łączny czas:</p>	<p>2 min</p> <p>2 min</p> <p>2 min</p> <p>6 min</p>
CZĘŚĆ WSTĘPNA II - MOTORYKA + PROWADZENIE PIŁKI ZE STRZAŁEM		<p>Tor przeszkód: W pierwszej kolejności wyznaczamy 2 bramkarzy, których będziemy zmieniać co 2-3 min. Pozostałe osoby ustawiają się na początku toru przeszkód.</p> <p>I część motoryczna z piłką w ręce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - siałom pomiędzy pachołkami lub tyczkami – zwracamy uwagę na dokładność i szybkość - skoki przez kółka – skaczemy obunóż – jedno kółko: nogi razem, dwa kółka obok siebie: nogi szeroko. - skok przez płotki (może być też przez pachołki ustawione obok siebie) przeskakujemy dowolnie aby nie dotknąć i nie przewrócić przeszkody - drabinka koordynacyjna – dowolne ćwiczenie dostosowane do wieku i umiejętności dzieci np. skip A - piłka na ziemi i oddajemy strzał na bramkę <p>II część prowadzenie piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - siałom z piłką przy nodze - przeszkoda: piłkę zawodnik wprowadza nogą pod tyczką, następnie przeskakuje nad tyczką tak aby jej nie strącić - siałom zakończony strzałem na bramkę <p>Tor przeszkód trener ustawia już przed treningiem. Po zakończeniu dzieci pomagają w przyniesieniu wszystkich elementów toru przeszkód do trenera.</p> <p>Łączny czas:</p>	<p>10 min</p>



Zabawa piłkarska: autka

Każdy dziecko z piłką. Dzieci prowadzą piłkę prawą i lewą nogą.

Na komendy trenera wykonują zadania:

- czerwone światło – zatrzymanie piłki
- żółte światło – dotykamy P/L nogą podeszwą
- zielone światło – prowadzimy blisko nogi
- awaria – siadamy na piłce jedna noga i ręce w górę
- parking – parkujemy w wyznaczonym przez trenera miejscu np. środkowe koło
- miasto – prowadzimy powoli i dokładnie po liniach boiska
- autostrada – jak najszybciej strzelamy gole na duże bramki, raz na jedną raz na drugą
- zmiana opon – zatrzymujemy swoją piłkę nogą, zostawiamy ją i bierzemy inną piłkę, którą prowadzimy dalej prawą i lewą nogą
- korek – prowadzimy piłkę za trenerem jeden za drugim bez możliwości wyprzedzania

6 min



Zabawa piłkarska: bob budowniczy

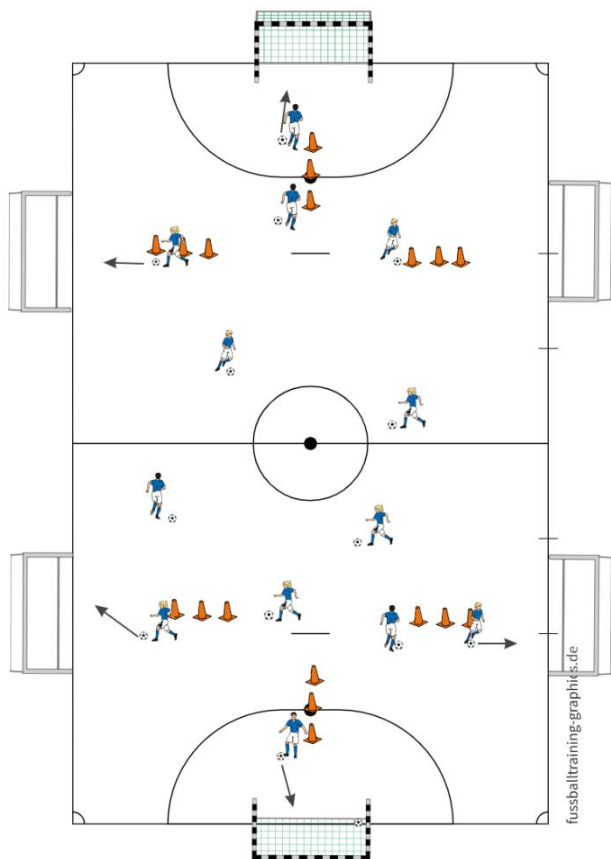
Zabawa polegając na przewracaniu pachołków oddając strzał piłką. Wyznaczamy 4-5 os., które będą „budować przewrócone wierze” czyli przewalone pachołki. Pozostali zawodnicy prowadzą piłkę nogą, aby przewrócić „wierzę” czyli pachołek muszą zatrzymać piłkę podeszwą 1 metr przed pachołkiem, po czym oddać celny strzał mający na celu przewrócenie pachołka. Można dodać element rywalizacji, kto na koniec rundy będzie miał lepszy wynik: Ci co budują, czy Ci co przewracają pachołki.

Jedna runda trwa ok 2 min, gramy zawsze 2-3 rundy, na koniec zmieniamy osoby „budujące przewrócone wierze”.

6 min

łączny czas

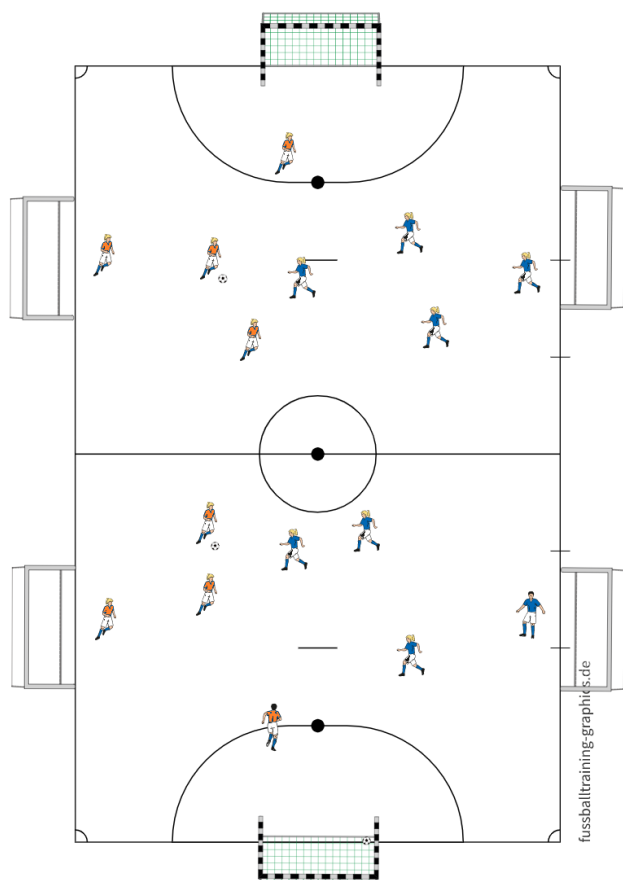
12 min



Ślalom + uderzenie.

Ćwiczenie wprowadzające do gry meczowej . Zadaniem dzieci jest strzelić jak najwięcej goli. Aby to zrobić wykonują krótki slalom po czym oddają strzał na bramkę. Starają się strzelić jak najwięcej goli przy założeniu, że każdy strzał jest na inną bramkę. Dwie rundy po 3 min. Po zakończeniu rundy pytamy się dzieci ile bramek udało się strzelić.

6
min



Gra końcowa – mecz.

Mecz gramy równoległe na dwóch boiskach. Gramy 4 na 4 z bramkarzami. Drużyny oznaczamy za pomocą kolorowych oznaczników.

9
min

Krótką rozmowa w kole o odbyłym treningu.
Sprawdzenie pulsu (poprzez bicie serca) po meczu.

Zabawy 15 sek.

Dzieci kładą się na plecach, trener tłumaczy reguły zabawy.
Zabawa polega na tym, że trener ustawia stoper na 15 sek. i mówi start. Zadaniem dzieci jest odliczyć po cichy 15 sek. i wstać. Osoby, które są najbliższej stoper czyli 15-tej sekundy, wygrywają.

Sprawdzenie pulsu (poprzez bicie serca) po zabawie wyciszającej

łącznie czas:

2
min