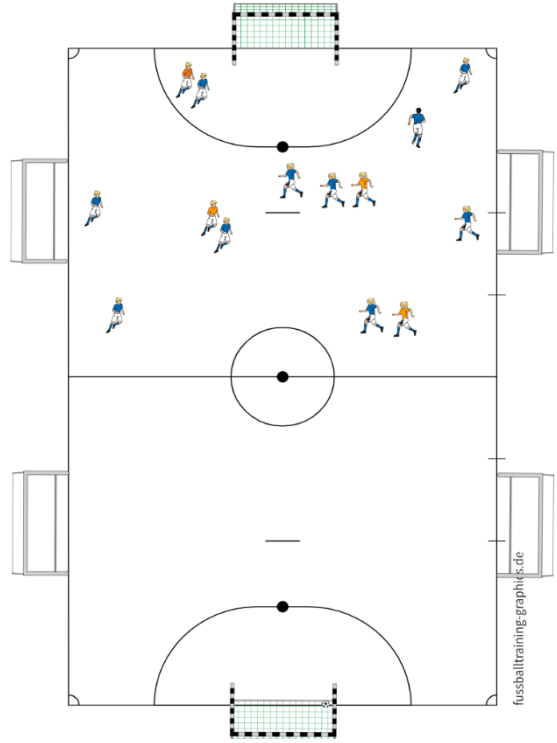
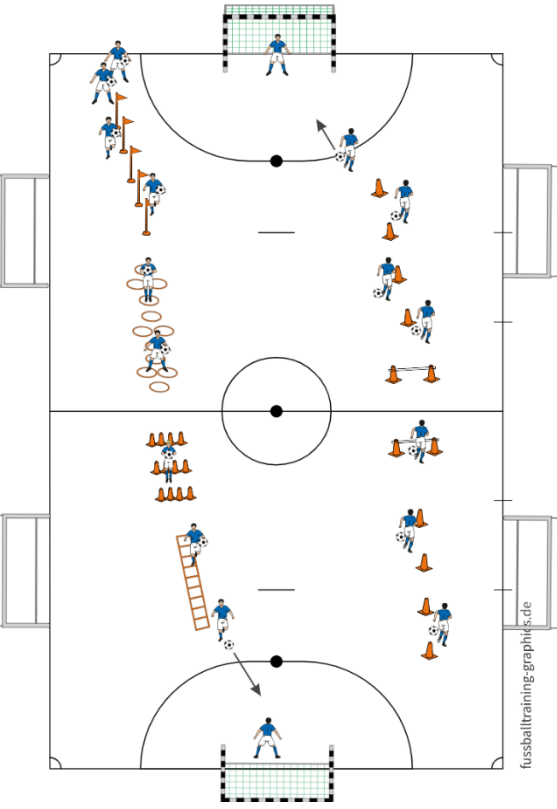
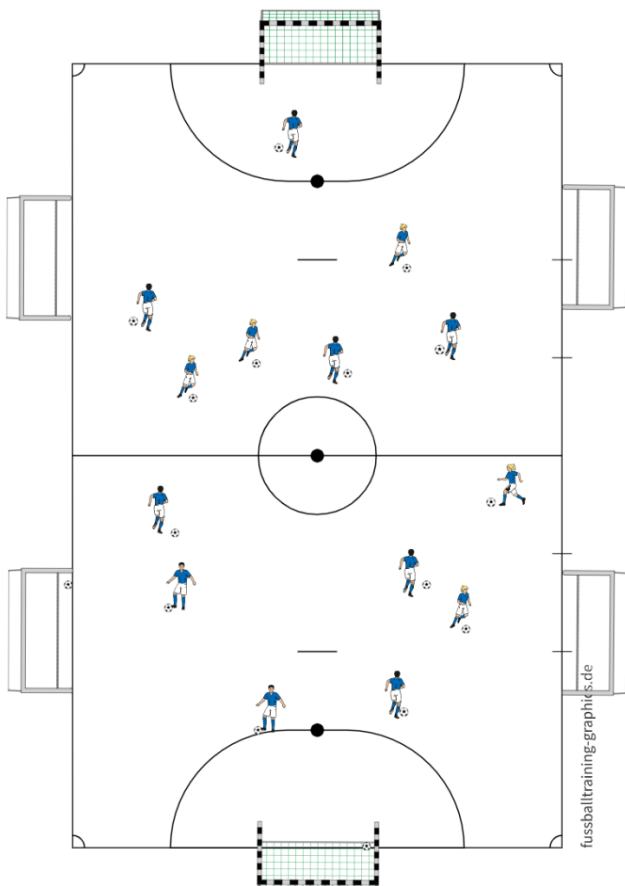


# KONSPEKT TRENINGOWY – ZAJĘCIA PIŁKARSKIE DLA DZIECI

Trener	Piotr Saj			Asystent				
Temat zajęć	Kontrola piłki w ćwiczeniach ogólnorozwojowych i zabawach piłkarskich							
Data	20.10.2020	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 (obróczone)	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 i orientacji przestrzennej.							

	Grafika	Opis	Czas
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I - ROZGRZEWKA</b>		<p><b>Zbiórka:</b> przywitanie z grupą i krótkie omówienie tematu zajęć. Sprawdzenie pulsu (poprzez bicie serca) przed i po rozgrzewce.</p> <p><b>Berek oberek</b> Trener wyznacza 4-5 osób, które cały czas są berkiem. Ich zadaniem jest złapanie jak największej ilości dzieci. Gdy zawodnik zostaje złapany kłęką na kolano i wyciąga jedną rękę w górę. Wybawić złapaną osobę można poprzez złapanie za rękę i obiegnięcie wokół złapanej osoby.</p> <p><b>Berek dyszka</b> 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 miejscu i podnosi obie ręce w górę. Wybawić złapaną osobę można poprzez przybicie piątek jednocześnie prawą i lewą ręką.</p> <p>Berki : ustawienie – ograniczone pole np. połowa boiska aby zwiększyć intensywność.</p> <p>Łączny czas:</p>	<p><b>2 min</b></p> <p><b>2 min</b></p> <p><b>2 min</b></p> <p><b>6 min</b></p>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II - MOTORYKA + PROWADZENIE PIŁKI ZE STRZAŁEM</b>		<p><b>Tor przeszkód:</b> 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"> <li>- slalom pomiędzy pachołkami lub tyczkami – zwracamy uwagę na dokładność i szybkość</li> <li>- skoki przez kołko – skaczemy obunóż – jedno kołko: nogi razem, dwa kołko obok siebie: nogi szeroko.</li> <li>- skok przez płotki (może być też przez pachołki ustawione obok siebie) przeskakujemy dowolnie aby nie dotknąć i nie przewrócić przeszkody</li> <li>- drabinka koordynacyjna – dowolne ćwiczenie dostosowane do wieku i umiejętności dzieci np. skip A</li> <li>- piłka na ziemi i oddajemy strzał na bramkę</li> </ul> <p>II część prowadzenie piłki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- slalom z piłką przy nodze</li> <li>- przeszkoda: piłkę zawodnik wprowadza nogą pod tyczką, następnie przeskakuje nad tyczką tak aby jej nie strącić</li> <li>- slalom zakończony strzałem na bramkę</li> </ul> <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><b>9 min</b></p>



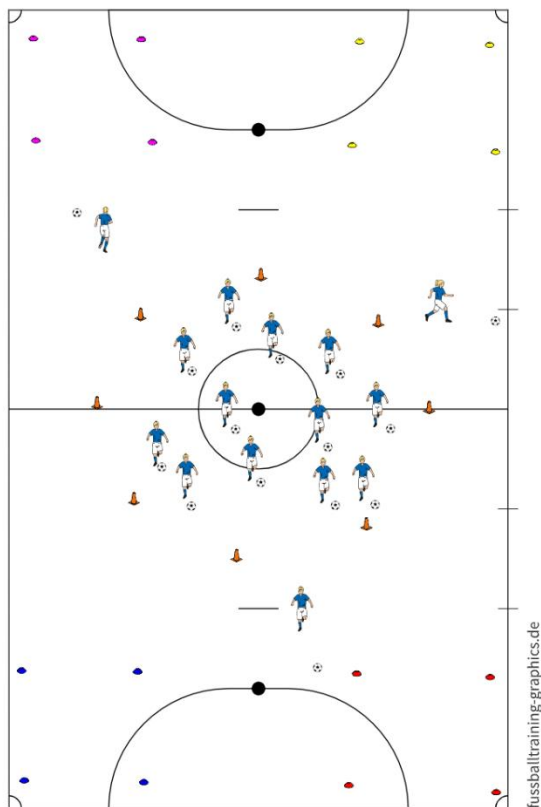
Zabawa piłkarska: autka (zmodyfikowana)

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 na miejscach parkingowych (obręcze) max 3 os (piłki) w jednej obręczy, ilość obręczy dopasowana do ilości uczestników, z tym, że dla 2-3 os. ma nie starczyć miejsc parkingowych i te osoby robią 5 pajacyków.
- 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

8 min



Zabawa piłkarska: wybijanka + kolorowe narożniki

Zawodnicy prowadzą piłkę w polu zrobionym z pachotków w kształcie koła. Zadaniem zawodników jest utrzymać swoją piłkę wewnątrz pola i jednocześnie próbować wybić piłkę innymi zawodnikom:

a) Na początku prowadzą jedną ręką piłkę a drugą ręką próbują wybić piłkę koledze.

b) Następnie zmieniamy prowadzenie na prowadzenie nogą.

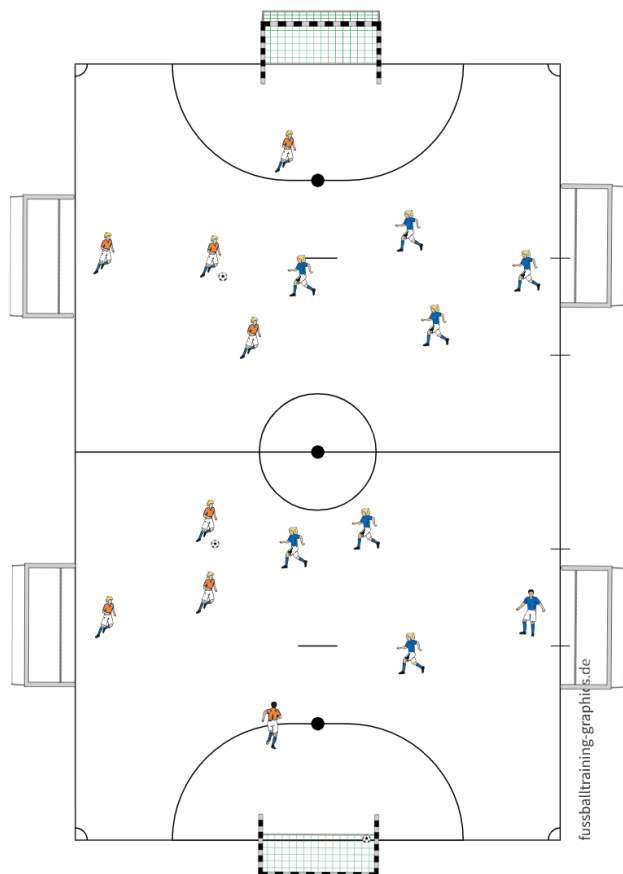
Chronimy swoją piłkę i próbujemy wybijając innym. Podkreślamy, że jeśli zawodnik nie ma piłki przy nodze nie może wybijając innym.

c) Dodajemy prowadzenie w narożniki. Jak trener powie „żółty” to wszyscy muszą zaprowadzić piłkę do żółtego narożnika. Można modyfikować zamiast koloru powiedzieć owoc w tym samym kolorze np. „banan”.

10 min

łączy czas

18 min



Gra końcowa – mecz.

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

W miarę możliwości dopasować drużyny pod względem poziomu, biorąc pod uwagę, że mamy dwa boiska.

9  
min

Sprawdzenie pulsu (poprzez bicie serca) po meczu.

Zabawy 20 sek.

Dzieci kładą się na plecach, trener tłumaczy reguły zabawy. Zabawa polega na tym, że trener ustawia stoper na 20 sek. i mówi start. Zadaniem dzieci jest odliczyć po cichy 20 sek. i wstać. Osoby, które są najbliższej stoper czyli 20-tej sekundy, wygrywają.

Sprawdzenie pulsu (poprzez bicie serca) po zabawie wyciszającej  
Krótka rozmowa o tym co najbardziej podobało się w treningu.

łączny czas:

3  
min

