


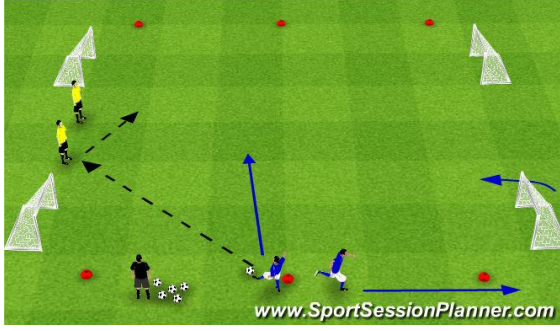
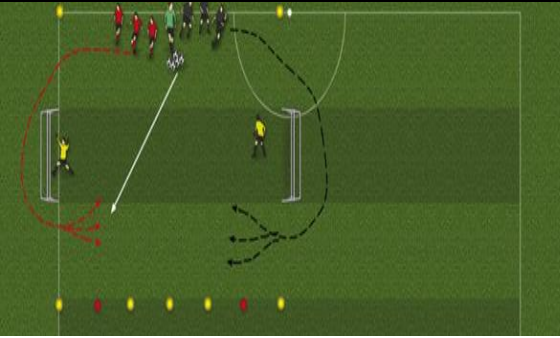


KONSPEKT TRENINGOWY SZKOŁA FUTBOLU STANIĄTKI

<b>TRENER</b>	Filip Mazurków			<b>ASYSTENT</b>				
<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	Wzmacnianie własnej siły mentalnej poprzez podejmowanie skutecznych decyzji odnośnie finalizacji.							
<b>MIKROCYKL</b>	III							
<b>TECHNIKA/ DZIAŁANIA INDYWIDUALNE</b>	W ataku: Finalizacja, uderzenie z dystansu do dużej bramki. Nauczanie zwodu Step Over			<b>MOTORYKA</b>	Koordynacja: Orientacja przestrzenna 2.Sporty uzupełniające			
<b>DZIAŁANIA GRUPOWE</b>				<b>WIEDZA</b>	Integracja: 2.Co słyhać u zawodników z mojej grupy w domu?			
<b>DZIAŁANIA ZESPOŁOWE</b>				<b>MENTALNOŚĆ</b>	2.Stworzenie własnej siły mentalnej			
<b>DATAB</b>	20.04.2021	<b>GODZINA</b>	18:00	<b>MIEJSCE</b>	Orlik Podłęże			
<b>KATEGORIA / GRUPA</b>	F1A	<b>Czas zajęć</b>	1.15 h	<b>Nr zajęć</b>	94	<b>Liczba zawodników</b>		10
<b>PRZYBORY</b>	piłki	bramki	stożki	oznaczniki	tyczki	pach ołki	drabinki	Inne
<b>LICZBA</b>	14	2x bramki dla „żaków”	20	10	1	2		

	<b>GRAFIKA</b>	<b>OPIS</b>	<b>CZAS</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>		<p><b>Przywitanie oraz rozpoczęcie treningu</b></p> <p><b>Organizacja ćwiczenia:</b> Boisko o wymiarach 20x20m., w środku kwadrat o boku 4m.</p> <p><b>Przebieg ćwiczenia:</b> Zawodnicy poruszają się w wyznaczonym polu. Osoba trzymająca w rękach znacznik jest berkiem. Zawodnik, który jest złapany wbiega do środkowego kwadratu, wykonuje określone ćwiczenie BM (np. 10x Sole Taps) i wraca do zabawy.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> Zabawa w całości z piłką, zadanie dodatkowe po złapaniu wykonujemy w kwadracie.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokładne i dynamiczne wykonanie el. Ball Mastery w kwadracie</li> <li>- szybki powrót do ćwiczenia po złapaniu</li> <li>- orientacja przestrzenna w trakcie prowadzenia piłki</li> </ul>	2 minuty 8 minut
		<p><b>I Przebieg ćwiczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deska przodem 15s.</li> <li>- deska bokiem, noga podporowa ugięta (jedna strona) 15s.</li> <li>- wznosy bioder w leżeniu na plecach x6 (na nogę, stopa postawiona na pięcie)</li> </ul> <p>Rozciąganie dynamiczne Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny. Wymieniają piłkę rękoma. Punkt zdobywają za trafienie piłką w jeden z pachółków. Nie można poruszać się z piłką w ręce.</p> <p><b>II Organizacja ćwiczenia:</b> Boisko o wymiarach 20x20. Kwadrat środkowy o boku 5 metrów.</p> <p><b>Przebieg ćwiczenia:</b> Zawodnicy z każdego rzędu prowadzą piłkę po slalomie, następnie zatrzymują ją podszwą przed stożkiem (od kwadratu) i ponownie prowadzą piłkę po slalomie. Rywalizacja – każda grupa wykonuje tyle powtórzeń ile wskaże Trener, która grupa pierwsza ukończy zadanie otrzymuje punkt.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dokładne i dynamiczne prowadzenie piłki</li> <li>- obserwacja otoczenia w trakcie prowadzenia</li> <li>- komunikacja w zespole jako element wzmacniający własną siłę mentalną</li> </ul>	8 minut 7 minut
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>			



CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 	<p><b>I Organizacja ćwiczenia:</b></p> <p>Organizacja: Odległość między bramkami wynosi 6m, strefa strzału 4m. Naprzeciwko bramek ustawione dwa pachołki w odległości 10m od strefy strzału.</p> <p><b>Przebieg ćwiczenia:</b> Zawodnicy na sygnał Trenera obiegają stożek o wskazanych o kolorze i następnie dobiegają do zagranej przez Trenera piłki po czym toczy się pojedynek 1x1. Bramka zdobyta strzałem w środek bramki 1 pkt, strzałem w boczną strefę 2 pkt.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> Gra na dużą bramkę</p> <p><b>II Organizacja ćwiczenia:</b> Boisko o wymiarach 20x20m. Strefy strzału na 4m. Zawodnicy ustawieni wg schematu.</p> <p><b>Przebieg ćwiczenia:</b> Zawodnik niebieski podaje piłkę żółtemu, po czym wbiega do aktywnej obrony. Drugi z niebieskich obiega bliższą bramkę. Żółty pierwszym kontaktem podaje piłkę partnerowi – gra 2v2 lub 2v1. Bramkę zawodnicy mogą zdobyć wyłącznie ze strefy strzału.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> Gra na dużą bramkę z bramkarzem</p>	20 minut
<p>Punkty coachingowe: – obserwacja bramki tuż przed strzałem (orientacja przestrzenna) – wykorzystanie zwodu Step Over do zdobycia przewagi nad przeciwnikiem i stworzenie przestrzeni do oddania strzału na bramkę – pewność siebie w trakcie uderzenia na bramkę, wybór strefy dodatkowo punktowanej</p>			
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Organizacja ćwiczenia:</b> Zawodnicy dobrani w pary. W bramkarz ustawione strefy strzału.</p> <p><b>Przebieg ćwiczenia:</b> Na sygnał Trenera, który wskazuje kierunek, po dwóch zawodników z każdej drużyny obiegają bramki i toczy się gra 2x2. Bramka zdobyta po strzale w środek 1pkt. Bramka zdobyta po strzale w boczną strefę 2 pkt. Gramy 25 sekund lub do momentu zagrania przez Trenera 3 piłek.</p>	25 minut
<p>Punkty coachingowe: - orientacja przestrzenna, właściwa reakcja na kierunek wskazany przez Trenera – reakcja i orientacja względem wprowadzenia piłki od Trenera – pewność siebie przy wykończeniu akcji, podejmowanie prób uderzenia w strefę dodatkowo punktowaną</p>			
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Zawodnicy z określonej odległości oddają strzał na małą bramkę „cage” nogą nie wiodącą.</p> <p>Zakończenie i omówienie treningu. Wskazanie zadań do wykonania w domu. Wskazanie zadania domowego.</p>	5 minut