

KONSPEKT Z ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

Prowadzący: Daniel Rocznik

Miejsce: boisko

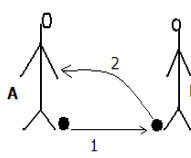
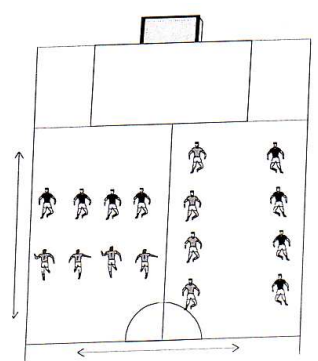
Ilość ćwiczących: 20

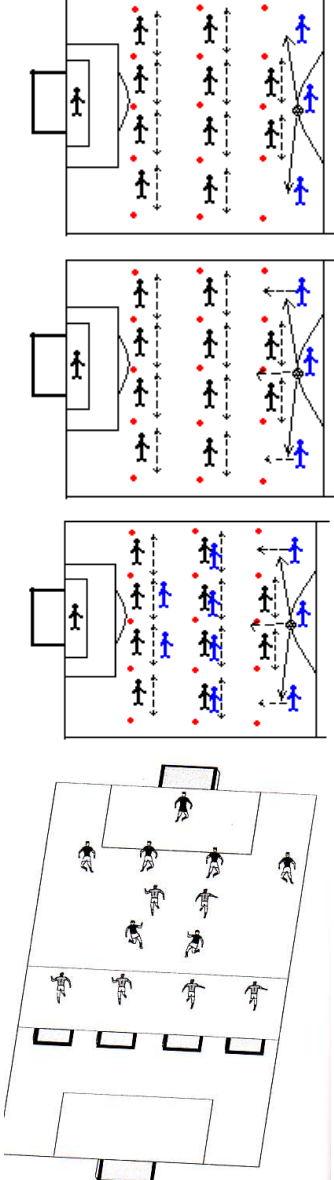
Przybory: piłki, znaczniki, koszulki,

Czas zajęć: 70 min.

Grupa: trampkarze

TEMAT: **Nauczanie skracania i zawężania pola gry w taktyce 1-4-4-2 bez libero.**

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas	Uwagi
Część wstępna		15 min.	
<i>Rozgrzewka</i>	<ol style="list-style-type: none"> Zbiórka, organizacja zajęć, podzielenie grupy na 2 części (czerwoni i żółci). Masowa zabawa ożywiająca „Bronienie piłki” W ograniczonym polu gry wszyscy prowadzą piłkę. Prowadząc chronią ją przed wypchnięciem przeciwnika. Sami zaś starają się innymu piłkę wypchnąć. Komu zostanie wypchnięta piłka i opuści boisko zostaje wyłączony z gry. Poza boiskiem żongluje piłkę. Jeśli natomiast wypchnięta piłka nie opuści pola gry, utrzymuje się w grze. Ćwiczenia oswajające z piłką: <ol style="list-style-type: none"> zagranie piłki po ziemi do partnera, który podbija ją do góry i zagrywa do RR partnera Ćwiczenia rozciągające 	<p>2'</p> <p>5'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>X X X X X X X X</p> <p>T</p> 
Część główna	<ol style="list-style-type: none"> W trójkach. Zawodnik A ustawiony za plecami zawodnika B. Zawodnik C ustawiony twarzą do partnerów w odległości 5m zagrywa piłkę z ręki do wybiegającego z za pleców zawodnika B, zawodnikowi A, który przyjmuje piłkę na klatkę piersiową i odgrywa prostym podbiciem Ćwiczenia taktyczne w formie gry 4x4 z kryciem strefowym i przeprowadzeniem piłki na linię końcową boiska drużyny przeciwnej. Ćwiczenia poruszania się na boisku w ustawieniu 1-4-4-2. 	<p>50 min.</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>X^A X^B .X^C</p> 

	<p>a) Zawodnicy mają wyznaczone swoje strefy poruszania się po boisku (15mx15m) . Poruszamy się w tą stronę gdzie zostanie zagrana piłka przez 3 zawodników ustawionych na środku boiska. Piłka zagrywana jest w poprzek boiska.</p> <p>b) j.w. z tym, że zawodnicy posiadający piłkę wymieniają się podaniami i starają się dostać w strefę przeciwnika. Zawodnicy ustawieni w swoich strefach poprzez zawężanie pola gry nie dopuszczają do przedostania się zawodników atakujących w daną strefę.</p> <p>c) j.w. z przeciwnikiem. Gra na utrzymanie piłki, zdobywanie pola gry, zakończone strzałem na bramkę. Zmiana drużyn.</p> <p>4. Gra taktyczna 6x6 (atak na obronę) w ustawieniu czwórkowym z kryciem strefowym z akcentem asekuracji, podwojeniem i przekazywaniem, skracanie pola gry.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>	
<p>Część końcowa</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenia uspokajające – żonglerka NN i G 2. Podsumowanie zajęć treningowych 	<p>5 min.</p> <p>3'</p> <p>2'</p>	