

Trening Dzieci 2.0.

36 konspektów treningowych dla młodzików

Copyright © by Trening Dzieci 2.0. 2024

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszego ebooka w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii metodą fotograficzną, a także kopiowanie metodą elektroniczną lub inną powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wyjątkiem są recenzje i referaty, kiedy to osoba recenzująca lub referująca ma prawo przytaczać krótkie wyjątki z ebooka – z podaniem źródła.

Redakcja:

Team Trening Dzieci 2.0.

Korekta:

Team Trening Dzieci 2.0.

Ilustracje:

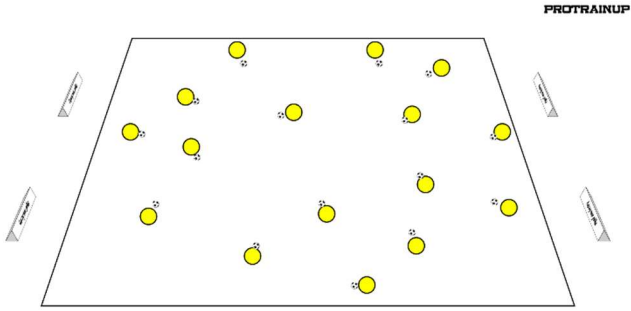
Team Trening Dzieci 2.0., grafiki boiskowe przygotowane przez ProTrainUp

Opracowanie graficzne i skład:

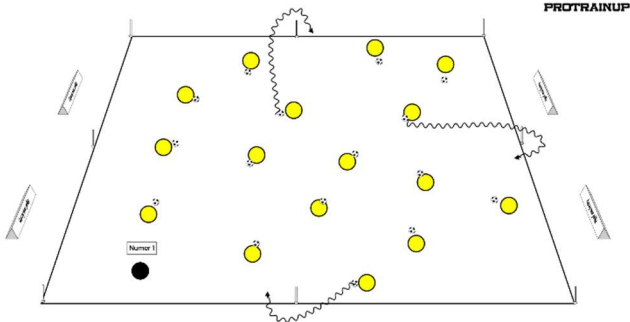
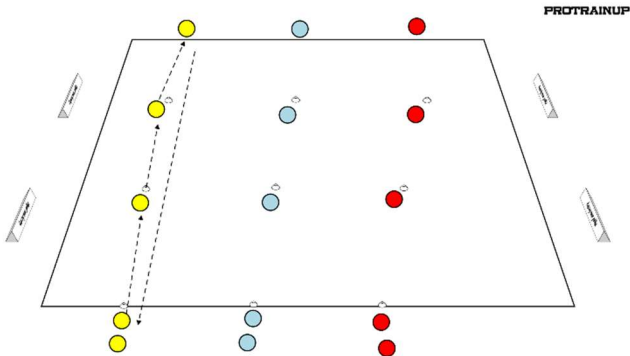
Team Trening Dzieci 2.0.

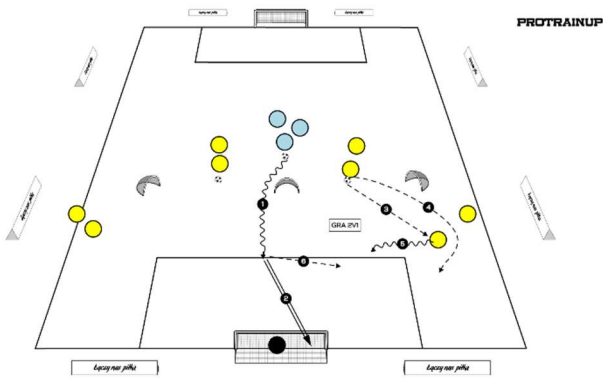
Wydawca:

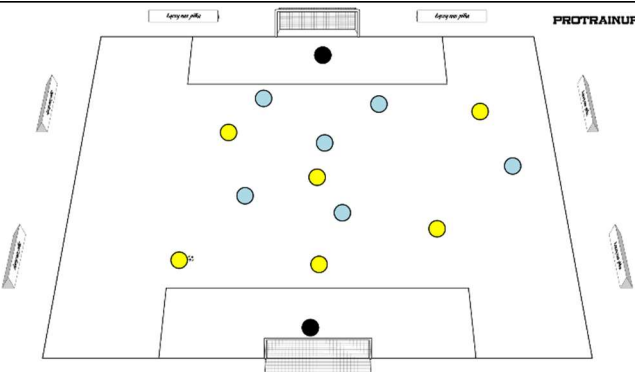
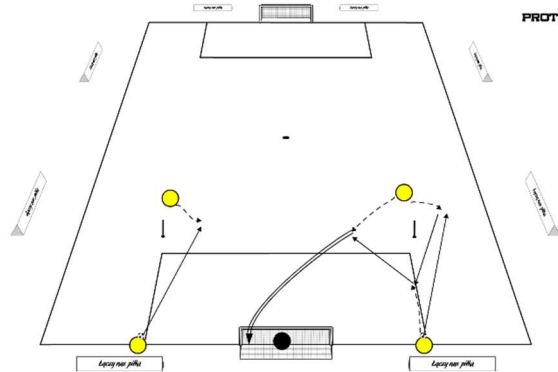
Team Trening Dzieci 2.0.

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Doskonalenie dryblingu Techniczne zadania na koniec treningu. 2-3 sekwencje zwodów, ball mastery i żonglerka	10'

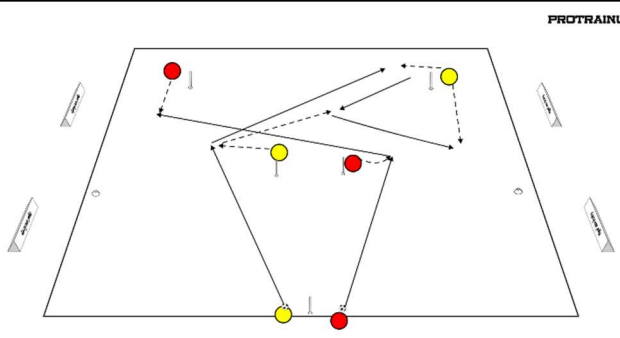
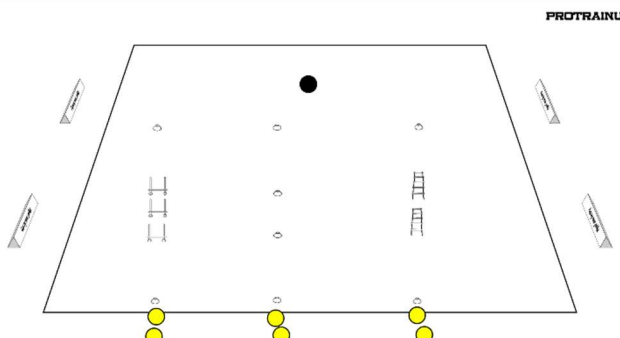
Trener					Asystent			
Temat zajęć	Prowadzenie/drybling							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej / Odbiór piłki.				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki.				Kategoria	Młodzik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	3	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	4	20	Kom.		8		

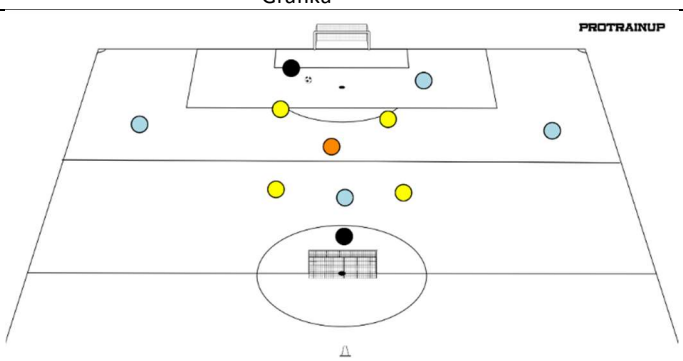
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Prowadzenie z akcentem na percepcję Zawodnicy w wyznaczonym polu prowadzą piłkę i wykonują zadania techniczne. Każdy z nich ma przypisany numer. Na sygnał trenera (wskazanie numeru), gracze przypisani do danego numeru muszą jak najszybciej obieć jeden z pachołków zewnętrznych i wrócić do środka.	10'
		Sztafeta Pierwsi zawodnicy ruszają na sygnał trenera, muszą dobiec do kolejnej bazy – wówczas startuje kolejny gracz itd. Wygrywa drużyna, która pierwsza wykona cały obwód. Modyfikacja: gracz startujący z różnych pozycji – na przykład pozycji leżącej.	15'

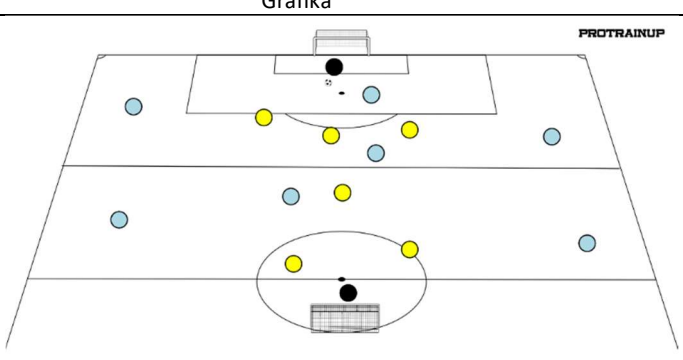
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 2v1 z obiegami Grę rozpoczyna zawodnik niebieski. Wprowadza on piłkę do środka i odda strzał na bramkę. Po tym do gry wchodzi kolejna dwójka. Zawodnik żółty z piłką wykonuje podanie, a następnie wykonuje obieg za plecy – ich zadaniem jest zdobycie bramki. Obrońca po odbiorze atakuje małe bramki.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 7v7 z bramkarzami Akcentujemy zdobywanie przestrzeni. Skupiamy się na tym, aby zawodnicy nie starali się grać do tyłu lub w poprzek, a zamiast tego powinni grać do przodu – poprzez prowadzenie, drybling lub podanie zdobywające.	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Wyzwanie strzeleckie Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracz na linii końcowej wykonuje podanie do gracza ustawionego za pachółkiem, ten wykonuje przyjęcie kierunkowe lub wymienia podanie z nim i oddaje strzał. Po tym następuje zamiana miejsc. Wprowadzamy drużynową rywalizację. Przegrana drużyna jest odpowiedzialna za posprzątanie sprzętu.	15'

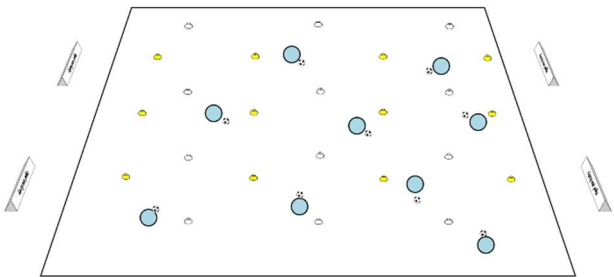
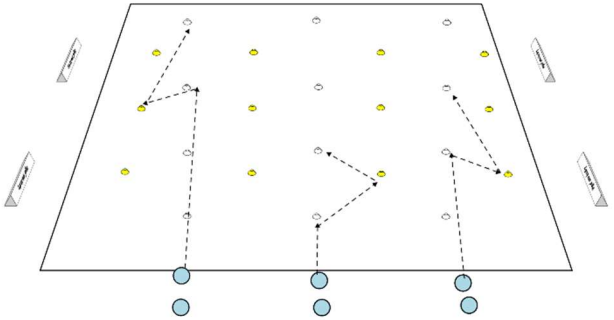
Trener					Asystent			
Temat zajęć	Bronienie w mniejszości liczebnej							
Cel gry	Odbiór piłki w strefie wysokiej				Zasady gry	Odbiór/asekuracja		
Działania	Skok pressingowy, odbiór				Kategoria	Młodzik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	4	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	4	20	Kom.		4	4	płotki

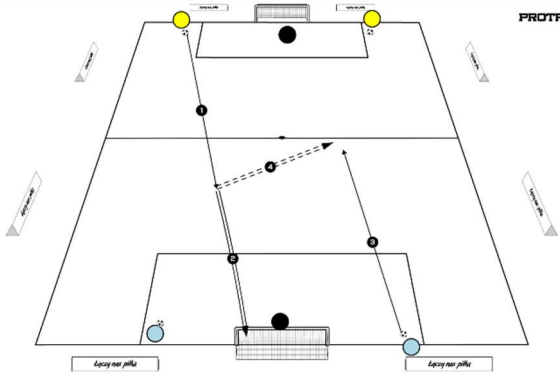
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Schemat podań – zamknięty Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Wykonują schemat podań, a następnie prowadzenie na początek.	15'
		Wstawka motoryczna Obwód stacyjny. Praca 3 serie x 90 sekund. - Skoki przez płotki - Bieg wahadłowy - Drabinka koordynacyjna	15'

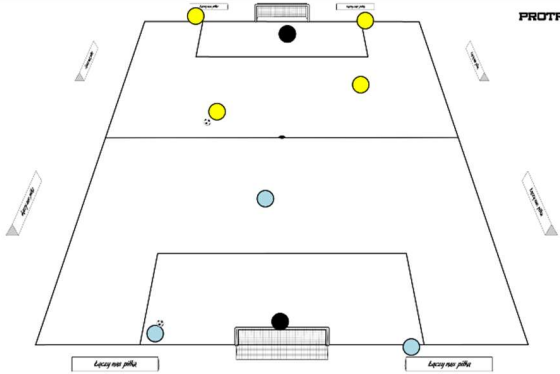
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 4v4 +1N + BR Zadaniem drużyny z piłką jest otwarcie gry krótkim podaniem i zdobycie bramki. W momencie posiadania piłki przez bramkarza, na połowie drużyny może być tylko trzech przeciwników. Przewagę przy otwarciu gry powinien robić gracz neutralny. Akcentujemy wykonanie odpowiedniego skoku pressingowego.	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 7v6 + BR Zadaniem drużyny grającej w przewadze jest otwarcie gry i zdobycie bramki. Obrońcy po odbiorze atakują bramkę rywali.	20'

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Reakcja w fazach przejściowych							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej / Odbiór piłki.				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni/wsparcie/asekuracja of. i def.		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki/drybling/odbiór				Kategoria	Młodzik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	10	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	4	20	Kom.		4		

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Aktywacja techniczna Zawodnicy prowadzą piłki w wyznaczonym polu i wykonują zwody/zmiany kierunków przy stożkach.	10'
		Zmiany kierunku biegu Zawodnicy wykonują różne starty ze zmianą kierunku biegu. Modyfikacja: • Dodajemy piłki	15'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra od 1v0 do 2v2 Grę rozpoczyna zawodnik z piłką, który wprowadza ją na połowę rywala i oddaje strzał. Po tym do gry wchodzi kolejny gracz i następuje gra 1v1. Kolejny do gry wchodzi drugi gracz żółty (gra 2v1) i niebieski (gra 2v2).	25'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 2v1 z przejściem do 3v2 Progresja wcześniejszej gry. Tym razem rozpoczynamy od gry 2v1. Następnie przechodzimy do gry 3v2.	25'