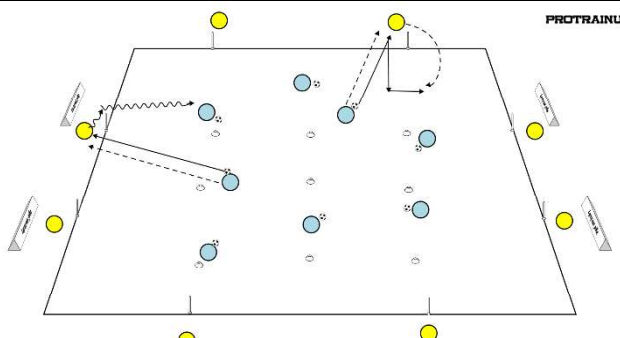
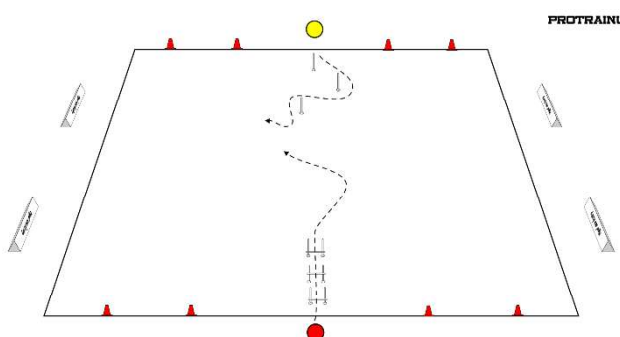


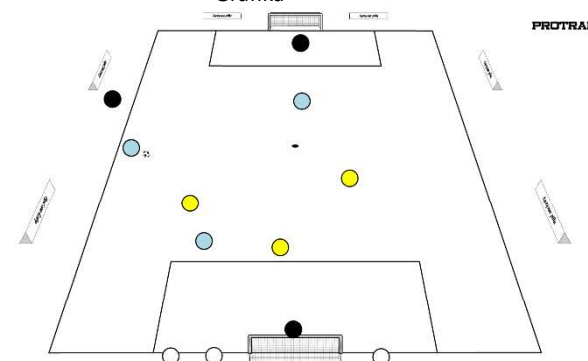
Konspekty treningowe dla Orlików

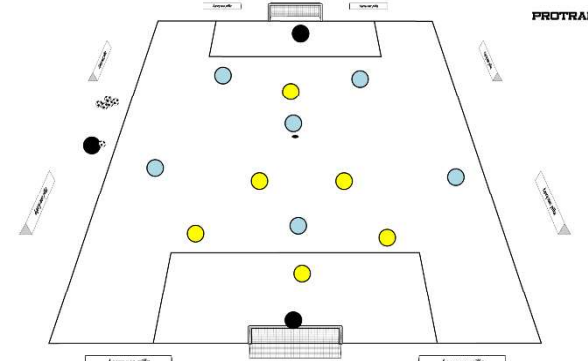
KATEGORIA E1/E2

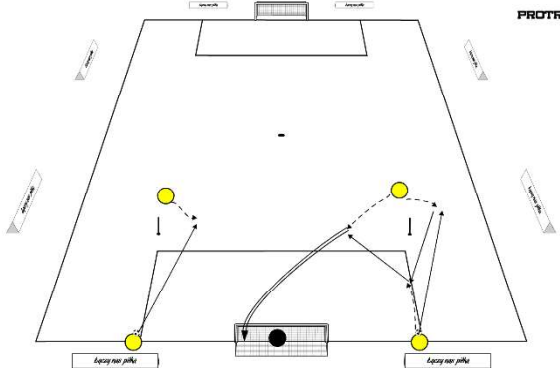
SEZON 2024/25

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Bronienie							
Cel gry	Przechwyt / Odbiór piłki.				Zasady gry	Powstrzymanie asekuracja		
Działania	Wyprowadzenie / odbiór / krycie				Kategoria	Orlik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	18	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	4	20	Kom.		4		

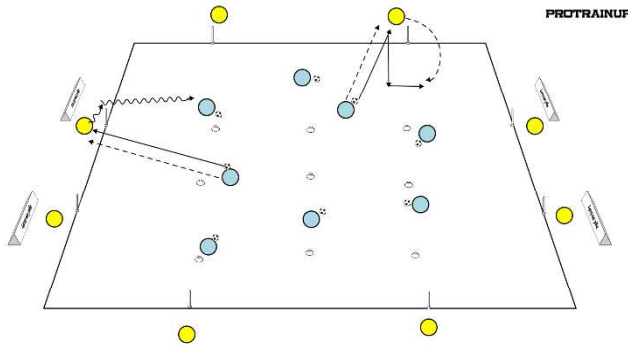
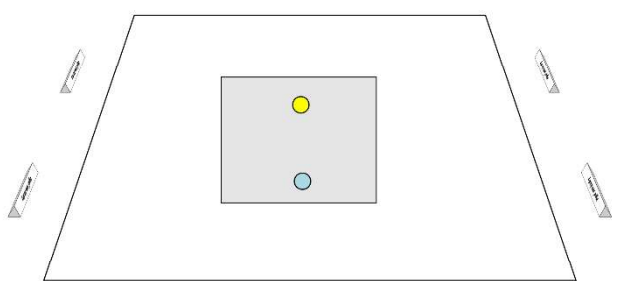
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Aktywacja z piłkami Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracze w środku z piłkami, na zewnątrz bez piłek. Środkowi prowadzą piłki między stożkami, a następnie wykonują podania na zewnątrz, gdzie gracz żółty może: • Przyjąć piłkę, • Wykonać podanie zwrotne. Po akcji następuje zamiana ról.	15'
		Wstawka motoryczna Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Zadaniem zawodnika po jednej stronie jest przybiegnięcie przez otwartą bramkę, drugiego jego złapanie – wcześniej wykonują zadania koordynacyjne. Po akcji zamiana stron. Złapany zawodnik wykonuje 3 podskoki/5 pajacyków.	10'

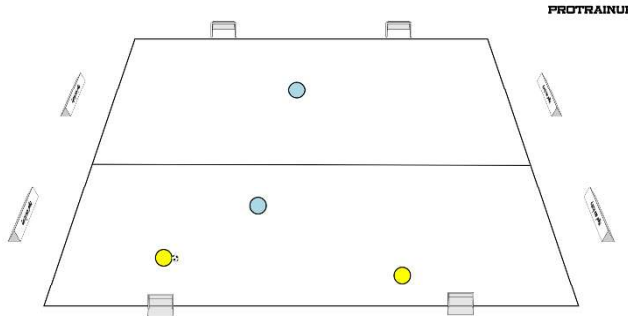
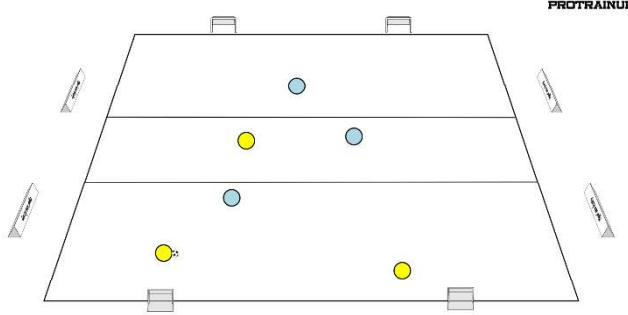
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra falowa 3v3 + BR Zawodnicy podzieleni na trzyosobowe zespoły. Rywalizują do dwóch zdobytych bramek lub maksymalnie 3 minuty na małej przestrzeni – wygrany zespół zostaje na boisku. Dla lepszej organizacji, piłki umieszczamy w bramkach.	30'

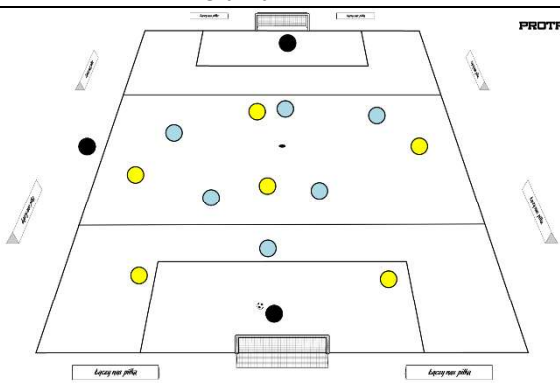
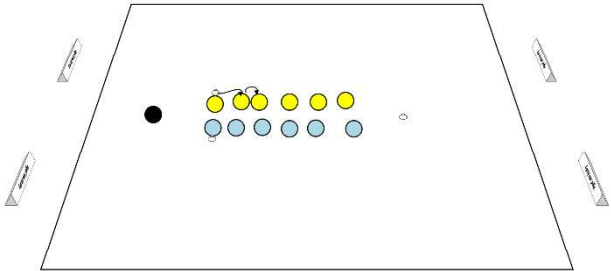
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 7v7 Akcentujemy działania obronne – indywidualne (krycie, odbiór) oraz grupowe (asekuracja, podwajanie).	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Wyzwanie strzeleckie Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracz na linii końcowej wykonuje podanie do gracza ustawionego za pachotkiem, 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'

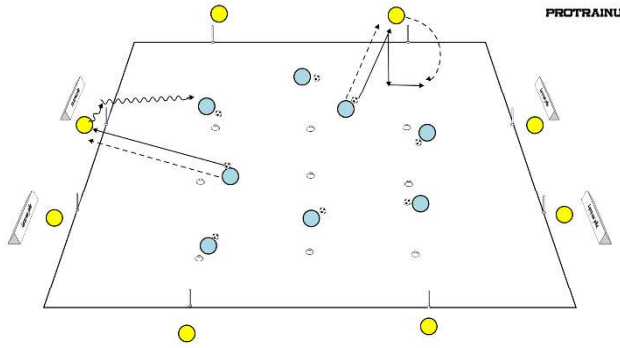
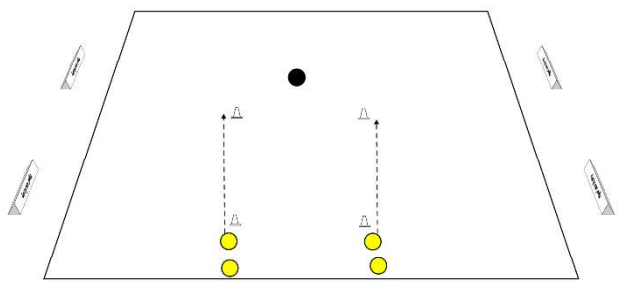
Trener					Asystent			
Temat zajęć	Otwarcie gry							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej po otwarciu gry krótkim podaniem				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki, drybling, strzał				Kategoria	Orlik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	19	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	4	20	Kom.		4		

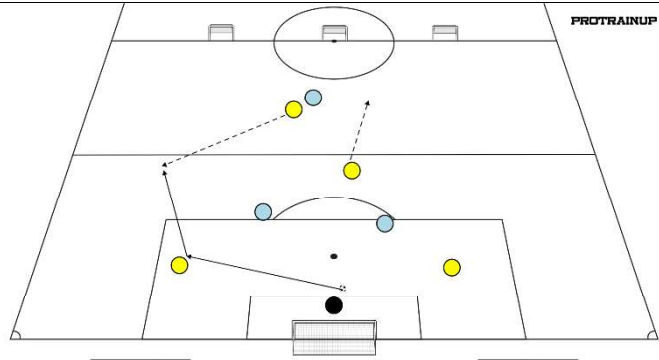
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Aktywacja z piłkami Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracze w środku z piłkami, na zewnątrz bez piłek. Środkowi prowadzą piłki między stożkami, a następnie wykonują podania na zewnątrz, gdzie gracz żółty może: • Przyjąć piłkę, • Wykonać podanie zwrotne. Po akcji następuje zamiana ról.	15'
		Wstawka motoryczna – siła Zabawa sumo. Zadaniem zawodnika jest wypchnięcie rywala poza wyznaczone pole. Co 2-3 minuty wymiana par.	10'

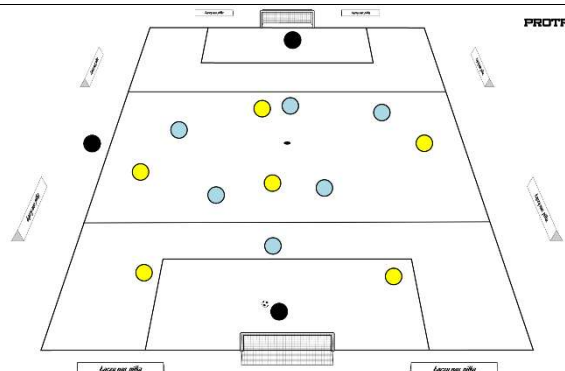
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 2v2 na cztery bramki Gracze rywalizują na małej przestrzeni w grach dwóch na dwóch. Grę rozpoczynają żółci z własnej połowy, na której może przebywać tylko jeden obrońca. Po przekroczeniu środka toczy się już gra 2v2.	15'
		Gra 3v3 na cztery bramki (3 strefy) Progresja wcześniejszej gry. Tym razem broniący ustawieni są w trzech strefach (w każdej po jednym zawodniku). Po minięciu danej strefy, broniący mogą przechodzić do strefy niżej broniąc.	15'

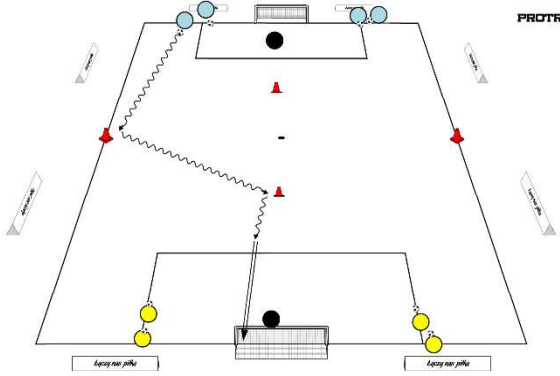
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 7v7 ze strefami otwarcia gry Drużyny rywalizują 7v7. Na boisku wyznaczone są strefy otwarcia gry – miejsca, w których musi być wykonane pierwsze podanie od bramkarza. W strefach tych może przebywać tylko jeden atakujący.	30'
		Zabawa impuls Uczestnicy zabawy dobrani są w dwa zespoły, ustawieni plecami do siebie. Trzymają się za ręce. Impuls podawany jest w momencie podania stożka. Start rozpoczyna się w momencie wydania sygnału przez trenera. Ostatni zawodnik musi położyć stożek na innym stożku – ustawionym na końcu.	5'

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Otwarcie gry							
Cel gry	Kreowanie sytuacji bramkowej po otwarciu gry krótkim podaniem				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
Działania	Podanie i przyjęcie piłki, drybling, strzał				Kategoria	Orlik		
Data		Czas zajęć	90 min.		Nr. zajęć	20	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 z piłkami Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracze w środku z piłkami, na zewnątrz bez piłek. Środkowi prowadzą piłki między stożkami, a następnie wykonują podania na zewnątrz, gdzie gracz żółty może: • Przyjąć piłkę, • Wykonać podanie zwrotne. Po akcji następuje zamiana ról.	15'
		Wstawka motoryczna - plyometria KZM (skipy, wieloskoki) + akcent szybkości (starty z różnych pozycji – 8 powtórzeń)	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 4+BR v 3 (otwarcie gry) Gra doskonaląca otwarcie gry. Zadaniem zawodników atakujących jest rozpoczęcie gry od bramki i trafienie do jednej z trzech małych bramek. Dwóch obrońców znajduje się w pierwszej strefie, jeden w drugiej (po minięciu wracają do bronienia).	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra 7v7 ze strefami otwarcia gry Drużyny rywalizują 7v7. Na boisku wyznaczone są strefy otwarcia gry – miejsca, w których musi być wykonane pierwsze podanie od bramkarza. W strefach tych może przebywać tylko jeden atakujący.	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Rywalizacja strzelecka Zawodnicy oddają strzał po wcześniejszym prowadzeniu – przy każdym pachółku wykonują zmianę kierunku biegu.	5'