



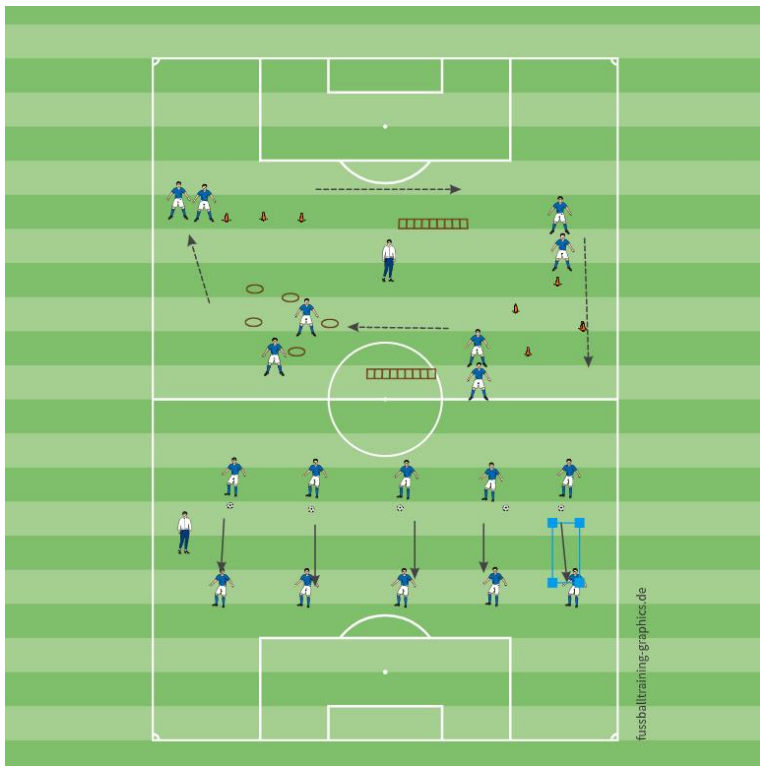
# KONSPEKT TRENINGOWY

## Akademia Piłkarska KP Gdynia

<b>TRENER</b>	Szymon Domachowski	<b>ASYSTENT</b>	Igor Kuźmin					
<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	Gry i zabawy piłkarskie. Nauczanie podstawowych zasad zachowania na treningu							
<b>MIKROCYKL</b>	-							
<b>OBSZAR STRUKTURY RZECZCZOWEJ</b>								
<b>TECHNICZNO/ TAKTYCZNY</b>	Rozwijanie inteligencji			<b>MENTALNY</b>	Odpowiednie podejście do zajęć treningowych			
<b>MOTORYCZNY</b>	Koordynacyjne Zdolności Motoryczne			<b>WIEDZA</b>	Zachowanie i przygotowanie się do treningu			
<b>MOJE PUNKTY COACHINGOWE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachowanie się podczas zajęć</li> <li>• Nauczanie szacunku dla wartości rzeczowych</li> <li>• Szacunek do innych uczestników zajęć</li> </ul>							
<b>Data</b>	23.02.2021	<b>Godzina</b>	9:45	<b>Miejsce</b>	SP 45			
<b>Kategoria</b>	Skrzat/zak	<b>Czas zajęć</b>	40'	<b>Numer zajęć</b>		<b>Liczba zawodników</b>		21-23
<b>Przybory</b>	<b>Piłki</b>	<b>Bramki</b>	<b>Oznaczniki</b>	<b>Stożki</b>	<b>Pacholki</b>	<b>Tyczki</b>	<b>Drabinki</b>	<b>Inne</b>
<b>Liczba</b>	Każdy zaw. z piłką	2	komplet	komplet	20		4	-

	Grafika	Opis	Czas
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przywitanie się z dziećmi, omówienie tematu zajęć</li> <li>- Zaprezentowanie sprzętu treningowego - objaśnienie</li> </ul>	5

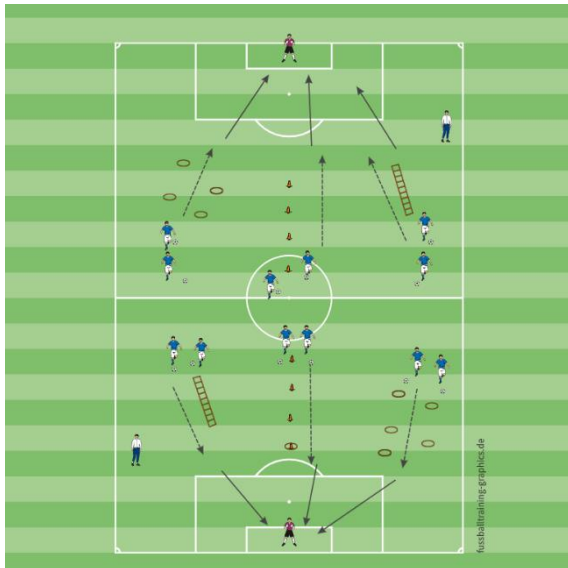
CZEŚĆ WSTĘPNA II



- Koordynacyjne zdolności motoryczne na podstawie zabaw dobranych do kategorii wiekowej
- Przedstawienie ćwiczeń oraz nauczanie elementów techniki specjalnej

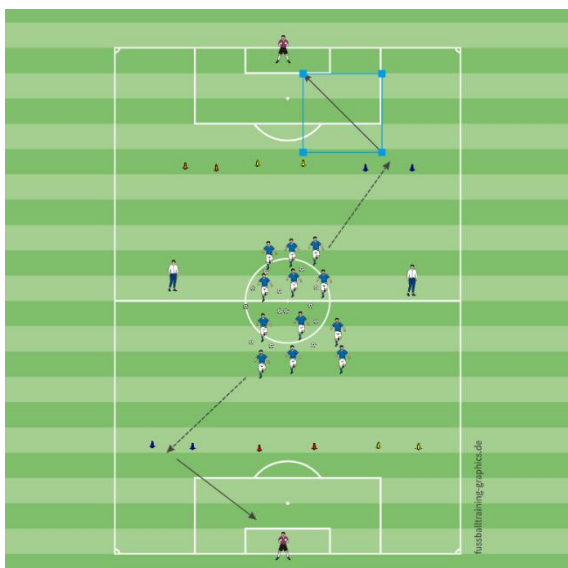
10

CZEŚĆ GŁÓWNA I



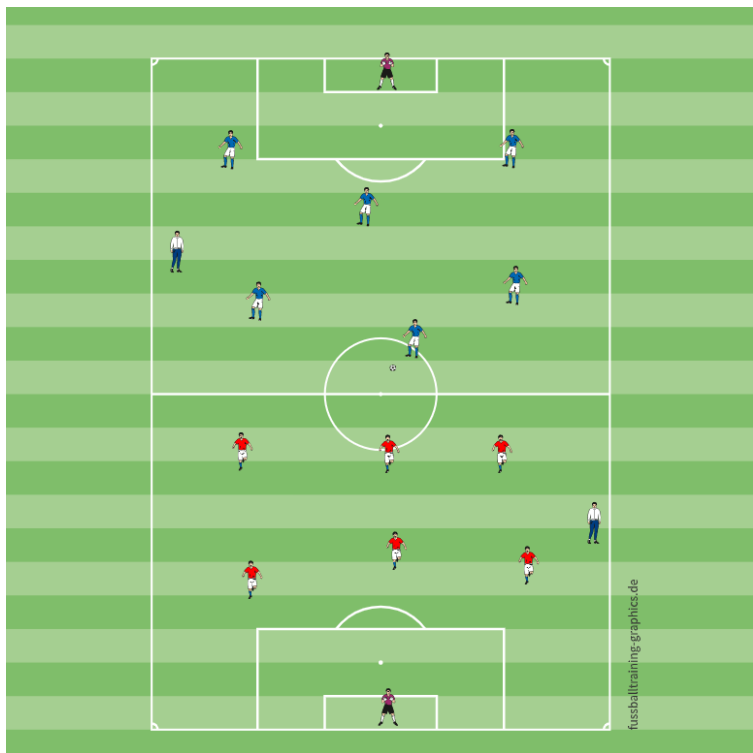
- Koordynacyjne zdolności motoryczne + elementy techniki specjalnej z finalizacją uderzenia na bramkę. W myśl: wszyscy jesteśmy bramkarzami oraz napastnikami.

10



- Koordynacyjne zdolności motoryczne + szybkość reagowania (ucieczka przed trenerem)

CZEŚĆ GŁÓWNA II



- Gra właściwa: biegaj, strzelaj (gra bez zasad)

10

CZEŚĆ  
KOŃCO

**PODSUMOWANIE ZAJĘĆ**

Omówienie treningu, pytania

5