



KONSPEKT ZAJĘĆ DLA KLAS II „WGRAJ SIĘ”

Trener	ŁUKASZ KOWALSKI				Asystenci	MATEUSZ CZAJA			
Temat główny	ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE Z ELEMENTAMI PIŁKI NOŻNEJ								
Data	21.10.21	Godzina	8:55	Miejsce	HALA SPORTOWA – SP31			Liczba zaw.	25
Czas zajęć	45'	Okres	ROK SZKOLNY 2021/2022					Numer zajęć	1
Inne	piłki	bramki	oznaczniki	plotki	pachołki	tyczki	drabinki	inne	
0	25	2	10 szt.	4	6	4	2	Sprzęt pomocniczy	

CZĘŚĆ WSTĘPNA/GŁÓWNA		czas: 25 min.
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Ćwiczenia z piłkami podzielni na 2 grupy 10'</div> <div style="text-align: center;"> <p style="text-align: center;">Berek samolot podzielni na 2 grupy 10'</p> </div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Tor przeszkód koordynacyjny dla wszystkich czas 10'</div> </div>	<p>Opis:</p> <p>1. Tor przeszkód 10' Zwracamy uwagę na dokładność wykonywanych ćwiczeń</p> <p>2. Zawodnicy podzieleni na dwie grupy: a) czerwoni: dwie osoby goniące mają za zadanie dotknąć partnera, który zajmuje pozycję z rozstawionymi rękoma i nogami, może się uwolnić gdy inna osoba przejdzie mu pomiędzy nogami, Goniących zmieniamy co 1'</p> <p>b) niebiescy: ćwiczenia z piłkami zmiana grup po 9'</p> <p>- Modyfikacja: a) czerwoni: różne formy berka i sposobu uwolnienia b) niebiescy podania piłki pomiędzy sobą, na sygnał trenera zawodnik posiadający piłkę prowadzi ją nogą w celu postawienia na linii koła.</p>	

CZĘŚĆ GŁÓWNA		czas: 18 min.
		<p>Opis: 1. Wyścig rzędów - Zadaniem drużyny jest zdobycie bramki rzucając oburącz po wcześniejszym pokonaniu toru</p> <p>Modyfikacja: Zdobywamy bramkę uderzeniem nogą</p> <p>2. Gra na jednym lub dwóch boiskach w zależności od ilości chętnych, pozostali kibicują</p>
CZĘŚĆ KOŃCOWA		czas: 2' min.
Omówienie zajęć		

Uwagi ogólne o treningu:

- organizacja zawodników w dwóch zespołach po 10 zawodników od początku treningu
- Podany czas ćwiczeń jest orientacyjny

Wskazówki i uwagi trenera (punkty coachingowe):

1. Bezpieczeństwo zajęć - kierunek działań na torze i w wyścigu rzędu
2. Dokładność wykonywanych zadań