Konspekt zajęć treningowych

**Grupa szkoleniowa:** U-11

**Miejsce:** boisko / hala

**Liczba ćwiczących:** 12-16 osób

**Przybory i przyrządy:** piłki do piłki nożnej, pachołki, grzybki, znaczniki

**Czas:** 90min

### Temat: Nauczanie zwodu pojedynczego i podwójnego

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | Treść treningu | Czas | Uwagi |
| **Część****wstępna**  1. 2. 3. **Część** **główna**  4.**Część****Końcowa**5.  6. 7. 8.  | Zbiórka, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęćBerek „lisek” z piłkamiwybieramy 2 zawodników goniących, zabawa odbywa się na wyznaczonym obszarze: 20mx20m Nauka zwodu pojedynczego i podwójnego - Na obszarze 20m x 20m są porozstawiane pachołki i na sygnał dźwiękowy zawodnicy wykonują zwód pojedynczy, a następnie podwójny bez piłkiNauka zwodu pojedynczegoZawodnicy ustawieni są na wierzchołkach rombu, na środku jest ustawiony jeden pachołek. 2 zawodników rusza w tym samym czasie wykonują zwód pojedynczy i odejście w określonym kierunkuNauka zwodu podwójnegoZawodnicy ustawieni są na wierzchołkach rombu, na środku jest ustawiony jeden pachołek. 2 zawodników rusza w tym samym czasie wykonują zwód pojedynczy i odejście w określonym kierunkuGra 1x1 w formie rywalizacji zawodnicy są ustawieni naprzeciwko siebie w 2 drużynach w odległości 20m i mają za zadanie po zagraniu piłki na drugą stronę i wykonaniu zwodu pojedynczego lub podwójnego przebiec z piłką przez dowolną bramkę w celu zdobycia punktumałe gry 4x4na dwóch wyznaczonych boiskach z ukierunkowaniem na wykonanie zwodu pojedynczego lub podwójnego . Zabawa uspakajająca „strzały do celu”Zadanie polega na uderzeniu piłki wewnętrzną częścią stopy tak aby trafić między czerwone pachołki 1 punkt albo w żółty 2 punktyPodsumowanie i omówienie zajęć, wyróżnienie najlepszych, podziękowanie sobie nawzajem  |  5min 5min 10min8min8min15min 24 min10min 4min | Ustawienie w szeregu, w pozycji stojącej lub siedzącej, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć    |