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 zajęć  Berek „lisek” z piłkami  wybieramy 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 piłki  Nauka zwodu pojedynczego  Zawodnicy 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 kierunku  Nauka zwodu podwójnego  Zawodnicy 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 kierunku  Gra 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 punktu  małe gry 4x4  na 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 punkty  Podsumowanie i omówienie zajęć, wyróżnienie najlepszych, podziękowanie sobie nawzajem | 5min  5min  10min  8min  8min  15min    24 min  10min  4min | Ustawienie w szeregu, w pozycji stojącej lub siedzącej, sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć |