

## Konspekt zajęć treningowych

**TRENER:** Dariusz Gęsior

**MIEJSCE:** Hala sportowa

**CZAS ZAJĘĆ:** 60'

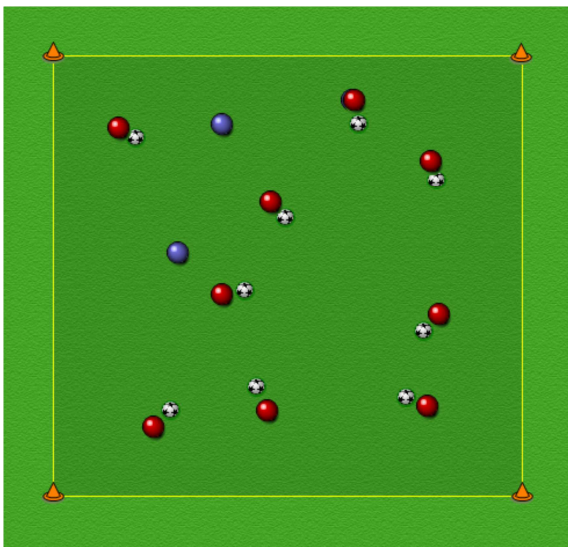
**LICZBA ĆW.:** 16

**PRZYBORY:** piłki nożne nr 4, oznaczniki, kamizelki 4 kolory.

**TEMAT : Nauka i zastosowanie dryblingu w małych grach.**

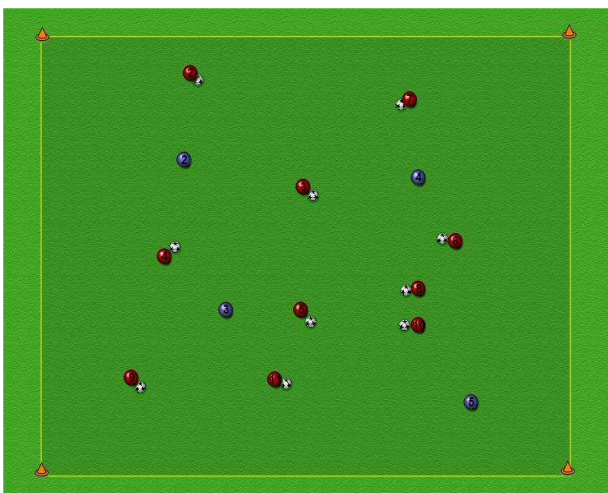
### Część 1 – rozgrzewka

#### 1. Zabawa orientacyjna „Zabezpiecz piłkę” (wariant 1) :



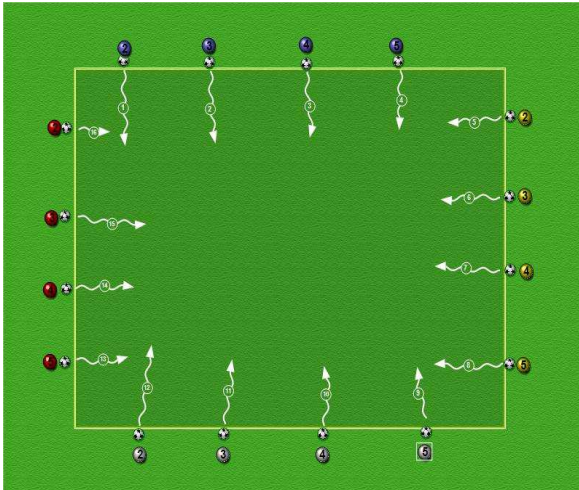
W wyznaczonym polu, zawodnicy prowadzą piłki. Dwóch zawodników bez piłek stara się je odebrać wykorzystując reguły dostosowane dla bramkarzy, w ciągu 60 sekund zdobyć tyle piłek ile potrafią. Następnie zmieniają się z dwoma zawodnikami prowadzącymi piłkę. Która para zdobędzie najwięcej piłek wygrywa.

#### 2. Zabawa orientacyjna „Zabezpiecz piłkę” (wariant 2):



Wszyscy zawodnicy w polu  $\frac{3}{4}$  drybluje ,  $\frac{1}{4}$  bez piłki  
Zawodnicy starają się wybić piłki zawodnikom prowadzącym, zgodnie z zasadami gry.  
Jeżeli im się uda następuje zmiana ról.  
Każda strata piłki to punkt ujemny.  
Po 8 minutach kto zdobędzie najmniej punktów ujemnych.

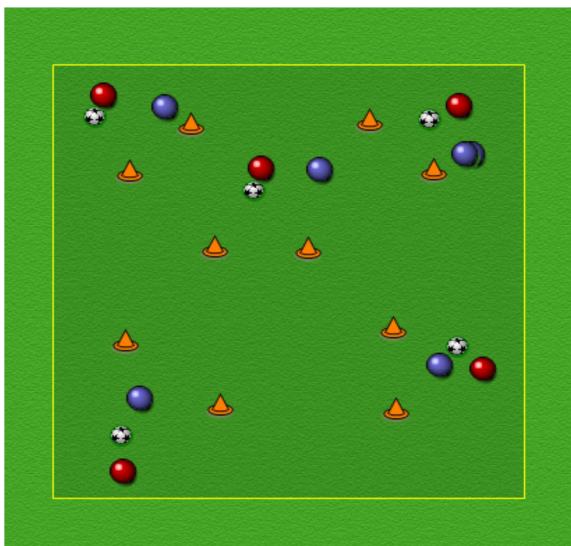
### 3. Zabawa „Zmiana miejsc z piłką” :



Zawodnicy podzieleni na cztery równoliczne zespoły. Zawodnicy każdego zespołu ustawieni z piłkami na jednym z boków kwadratu. Na sygnał trenera wszyscy zawodnicy prowadzą piłki w kierunku przeciwnego boku. Wygrywa zespół, którego wszyscy zawodnicy najszybciej zmienią miejsca i ustawią piłki na przeciwnym boku w określony sposób np.. usiądą na piłce.

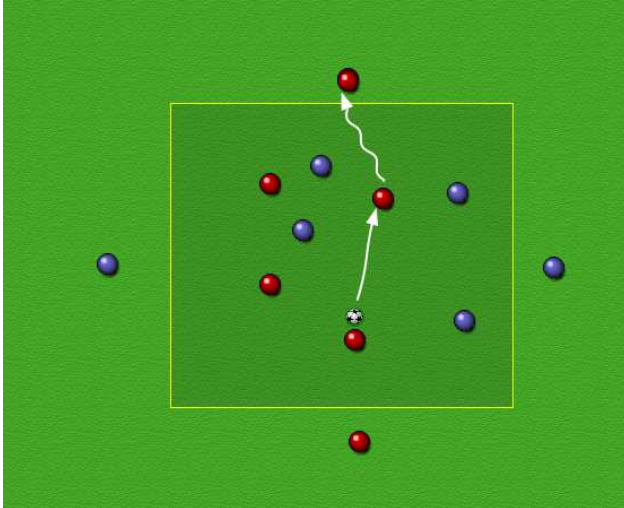
## ***Część 2 – część główna***

### 4. Gra „Do wielu bramek”



Zawodnicy podzielone na grupy dwuosobowe, każdy z jedną piłką. Zawodnicy rywalizują w dwójkach tworząc wiele pojedynków 1x1. Zawodnik z piłką zdobywa 1 punkt, jeżeli przeprowadzi piłkę przez dowolną bramkę w dowolnym kierunku. W rewanżu z piłką zaczyna drugi zawodnik. Wygrywa zawodnik który zdobędzie większą liczbę punktów.

5. **Gra 3x3 plus 2 zawodników na obwodzie:**

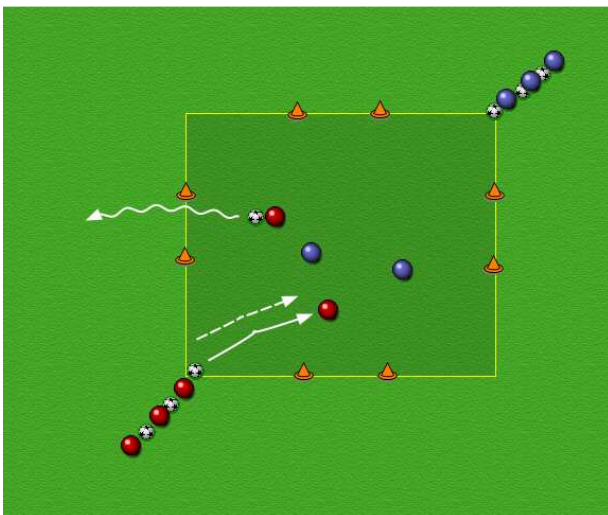


W środkowym polu gra 3x3- punkt zdobywamy za przeprowadzenie piłki do partnera znajdującego się na obwodzie, wtedy następuje wymiana zawodników.

Odmiana: Po zdobyciu punktu zawodnik skrajny wchodzi do środka i jego drużyna gra w przewadze aż do wejścia do środka wszystkich zawodników.

Odmiana II: Punkt zdobywamy za celne podanie do zawodnika na obwodzie poprzedzone wygraną pojedynku 1x1

6. **Fragment gry 2x2**



W środkowym kwadracie toczy się gra 2x2- punkt zdobywamy za przeprowadzenie piłki przez jedną z czterech małych bramek. W momencie zdobycia punktu następny zawodnik z danego rzędu szybko wprowadza kolejną piłkę do gry (musi być wykonane minimum jedno podanie)

- Odmiana -zwiększamy liczbę obowiązkowych podań.

## Część 3 – gra na bramki

### 7. Gra 4x4 plus 2 neutralnych z wolną strefą.



Gra 4x4 plus 2 neutralnych na dwie bramki za strefami neutralnymi przed bramką.

Gra toczy się na całym boisku, ale zawodnicy broniący nie mogą wchodzić i bronić się w wyznaczonej strefie przed bramką.

Zadaniem zawodnika jest wprowadzenie piłki do neutralnej strefy i zdobycie bramki.

Po wprowadzeniu piłki, do strefy neutralnej może wejść następny zawodnik drużyny atakującej.

Zawodnicy neutralni grają tylko z zawodnikami posiadającymi piłkę (nie odbierają piłki) i nie mogą wprowadzać do strefy neutralnej i zdobywać bramki.

Odmiana

- zdobycie bramki po podaniu w strefie neutralnej.

- jeden zawodnik z drużyny broniącej może wejść do strefy neutralnej i bronić dostępu do bramki.