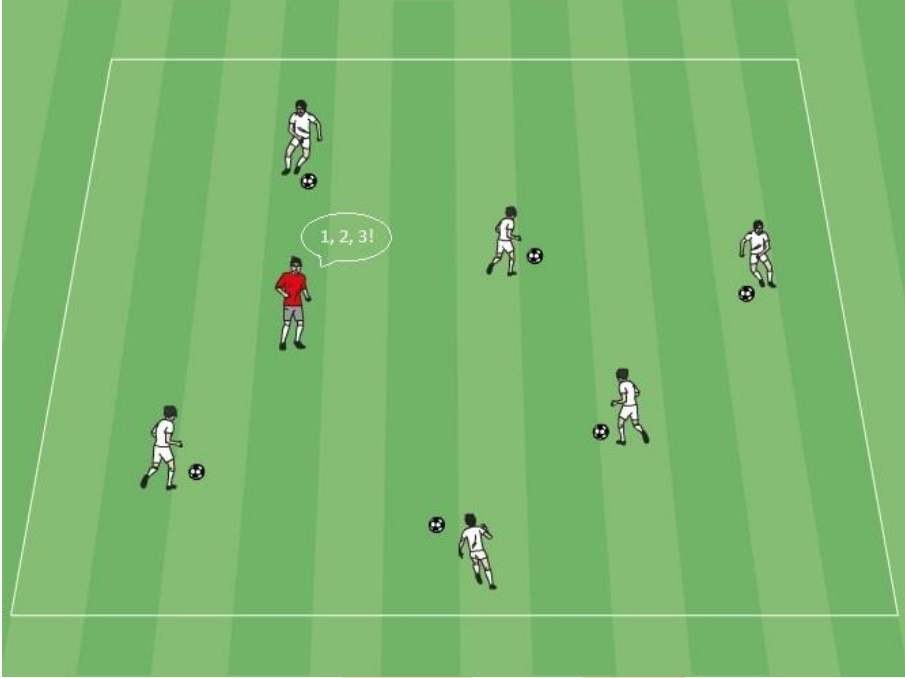


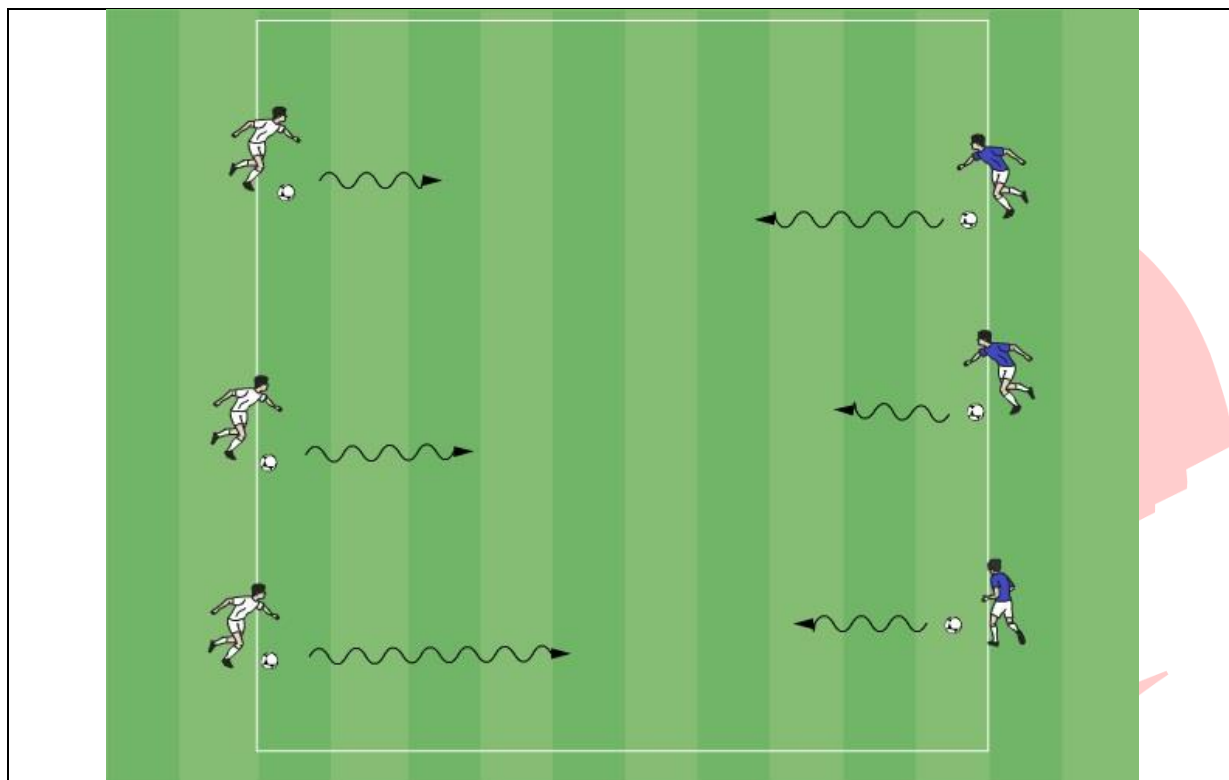
Konspekt Lekcji Treningowej

Temat lekcji: Doskonalenie gry 1 na 1

Grupa ćwicząca: orlik

Prowadzący: Artur Gadzicki

NAZWA ĆWICZENIA	ORGANIZACJA	PRZEBIEG	WSKAZÓWKI
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
Zabawy ogólnorozwojowe: - doskonalenie szybkości reakcji, - doskonalenie koordynacji ruchowej, - doskonalenie prowadzenia piłki	Każdy z zawodników z własną piłką w ograniczonym polu	Zawodnicy prowadzą piłkę w polu gry, a na sygnał trenera wykonują określone zadania ruchowe.	
 <p style="text-align: center;">Rys. 1. Zabawa „numerki”</p>			
CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Doskonalenie zwodów	Zawodników dzielimy na dwie równe grupy. Każda z nich ustawia się na dwóch skrajnych bokach pola gry.	Zawodnicy przebiegają z jednego końca pola na drugi wykonując za każdym razem po trzy określone zwody np. zwód pojedynczy, ruletka, step over.	Podczas doskonalenia zwodów zwracamy zawodnikom dużo uwagi na ich istotę: aby zwód był skuteczny, musi być wykonany szybko i dynamicznie. Zawodnik może prowadzić piłkę wolniej jeśli jest zmęczony, jednak sam moment zwodu oraz wyprowadzenie piłki w bok po nim, powinno być jak najszybsze.



Rys. 2. Doskonalenie zwodów

<p>Gra 1x1 bez piłki</p>	<p>Zawodników dzielimy na dwie drużyny i ustawiamy w rzędach przy dwóch pachołkach. Naprzeciwko każdego rzędu w odległości ok. 10 metrów ustawiamy pachołek.</p>	<p>Pierwszy zawodnik z grupy niebieskiej rusza w kierunku żółtych pachołków i dotyka jednego z nich. W tym momencie, startuje zawodnik z grupy czerwonej, a niebieski staje się obrońcą. Zadaniem czerwonego jest dotknięcie jednego z dwóch pachołków, po czym on staje się obrońcą, a do pachołków startuje kolejny niebieski.</p>	<p>Zadanie to jest świetnym wprowadzeniem do gry 1x1 z piłką. Od zawodników wymagamy częstej zmiany tempa i kierunku, tak aby zgubić obojęc oraz stosowania balansu ciała. Z uwagi na dużą intensywność ćwiczenia, przy mniejszej liczbie ćwiczących, stosujemy częste przerwy na odpoczynek.</p>
---------------------------------	--	--	---



Rys. 3. Gra 1x1 bez piłki

<p>Gra 1x1 na dwie bramki</p>	<p>Organizacja ćwiczenia jak wyżej. Pachołki zastępujemy dwiema małymi bramkami.</p>	<p>Przebieg gry jak wyżej, aczkolwiek zawodnicy atakujący mają za zadanie strzelić do jednej z bramek. Jeżeli obrońcy uda się przejąć piłkę to wybija ją w bok, a startuje kolejny zawodnik. Zmiana obrońcy następuje zawsze po strzelonym golu.</p>	<p>Przypomnijmy zawodnikom, żeby starali się używać wszystkich do tej pory poznanych zwodów. Prowadząc piłkę, niech nie zwalniają przed przeciwnikiem, co jest częstym odruchem. Ważne jest, żeby zwód został wykonany na dużej szybkości i z dużą dynamiką.</p>
<p>Gra 1x1 na dwie bramki z kontrą obrońcy</p>	<p>Organizacja ćwiczenia podobnie jak wyżej. Dokładamy jednak dwie dodatkowe „bramki” z pachołków lub talerzyków po stronie wybiegających zawodników.</p>	<p>Przebieg gry podobnie jak wyżej, jednak po przejęciu piłki obrońca musi ją przeprowadzić przez jedną z małych bramek.</p>	<p>Stwórzmy strefę strzału ok. 3-4 m od bramek, tak aby zawodnicy nie mogli oddawać strzałów sprzed niej, a tym samym zmuszeni byli do minięcia przeciwnika przed uderzeniem na bramkę.</p>



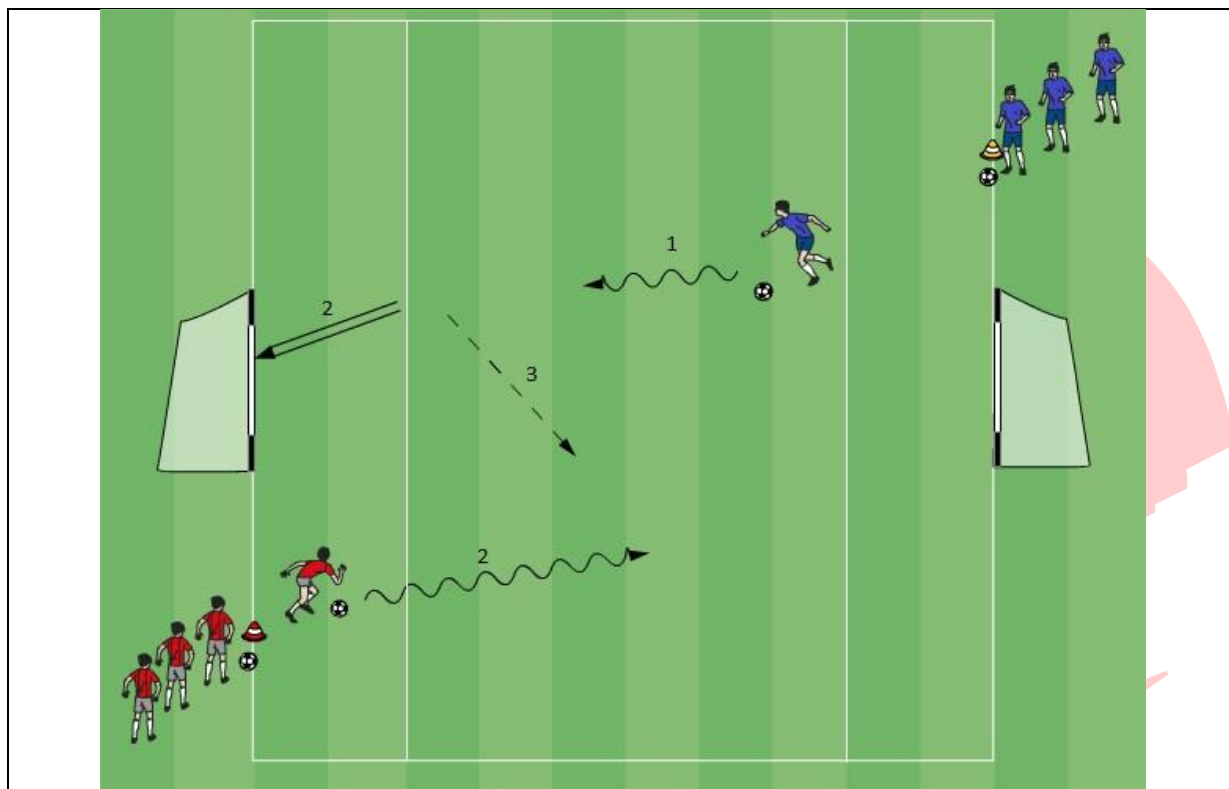
Rys. 3. Gra 1x1 na dwie bramki z kontrą obrońcy

Gra 1x1 z goniącym przeciwnikiem

Ustawiamy prostokątne pole do gry 1 na 1, a po dwóch jego stronach bramki. Zawodników dzielimy na dwie drużyny. Wydzielamy strefy strzału z przed, których nie wolno uderzyć na bramkę.

Pierwszy zawodnik z drużyny niebieskiej startuje w kierunku bramki. Po przejściu linii strefy strzału uderza na bramkę. W tym momencie rusza zawodnik przeciwnej drużyny ze swoją piłką, który ma za zadanie oddać strzał na bramkę. Przeszkadzać ma mu w tym zawodnik niebieski, który po oddaniu strzału stał się obrońcą.

Po oddaniu strzału na bramkę zawodnik staje się obrońcą i goni partnera do samego momentu oddania strzału. Mamy tu do czynienia z wywieraniem presji z tyłu na atakującego. Rozwijajmy w zawodnikach umiejętność komunikacji – zawodnicy oczekujący na start podpowiadają atakującym, krzyżąc „plecy” bądź „czas” zależnie od sytuacji.



CZĘŚĆ KOŃCOWA

<p>Gra 2x2 na cztery bramki</p>	<p>Każda drużyna broni i atakuje na dwie małe bramki.</p>	<p>Aby gol został zaliczony obaj zawodnicy muszą znajdować się na połowie przeciwnika.</p>	<p>Gra jest bardzo dynamiczna i wymaga stosowania częstych przerw. W związku z równowagą liczebną gra wymusza od zawodników podejmowania inicjatywy pojedynków 1 na 1 w celu stworzenia przewagi i sytuacji 2x1 lub samodzielnego zakończenia akcji strzałem na bramkę.</p>
<p>Zabawa wyciszająca</p>			