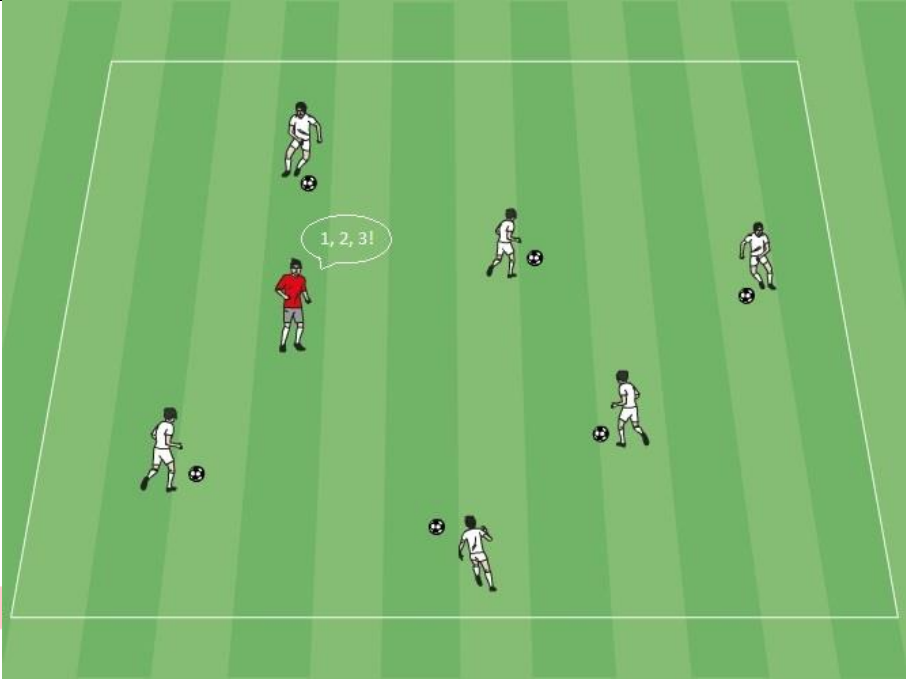


Konspekt Lekcji Treningowej

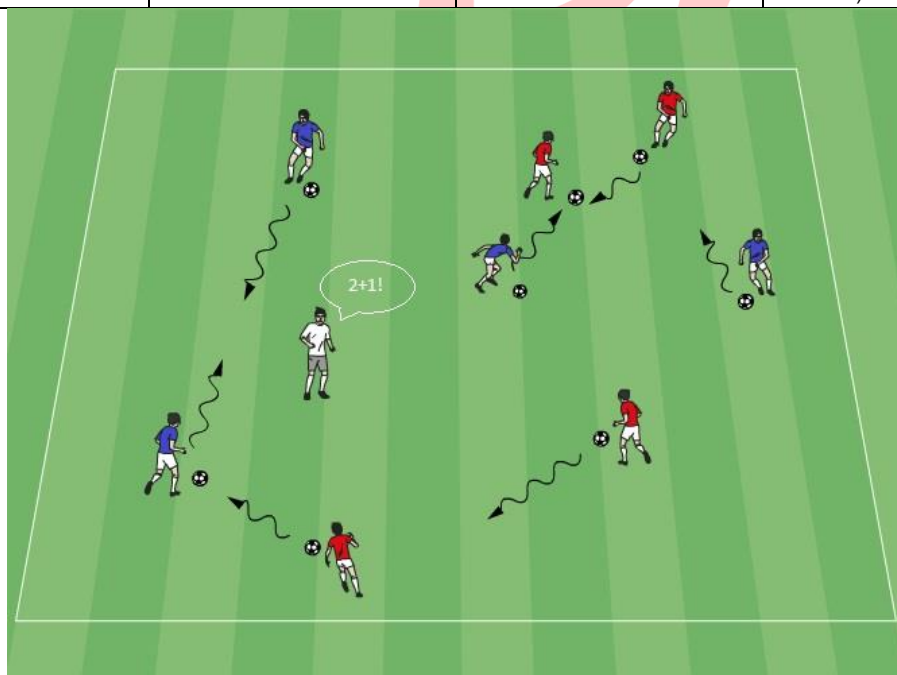
Temat lekcji: Trening pokazowy na boisku Orlik

Grupa ćwicząca: żaki

Prowadzący: Marcin Dorna

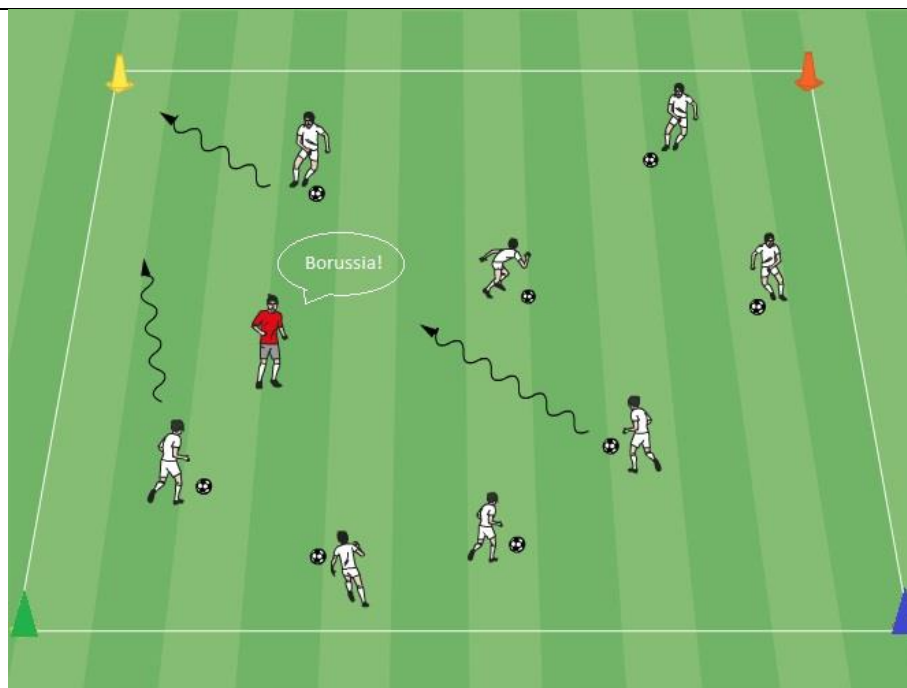
NAZWA ĆWICZENIA	ORGANIZACJA	PRZEBIEG	WSKAZÓWKI
CZĘŚĆ WSTĘPNA/CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Doskonalenie prowadzenia piłki: zabawa „numerki” , wersja 1 (rys. 1).	Każda z zawodniczek ustawia się w wyznaczonym polu z piłką.	Zawodniczki prowadzą piłkę swobodnie w ograniczonym polu. Na sygnał głosowy trenera/trenerki – wypowiedzenie danej liczby („1”, „2”, „3”) – zawodniczki jak najszybciej zatrzymują piłkę jednym z umówionych sposobów, po czym wracają do prowadzenia.	Zwracamy uwagę na jak najszybszą reakcję na sygnał trenera oraz prowadzenie piłki blisko nogi i zachowanie nad nią ciągłej kontroli, tak aby zawodniczka mogła jak najszybciej wykonać zadanie. Przykładowe sposoby zatrzymania piłki: „1” – podeszwa, „2” – kolano, „3” – brzuch.
			
Rys. 1. Zabawa „numerki”			
Doskonalenie prowadzenia piłki: zabawa „numerki” , wersja 2 (rys. 1).	Każda z zawodniczek ustawia się w wyznaczonym polu z piłką. Trener również znajduje się w polu gry i cały czas się przemieszcza.	Przebieg jak wyżej. Trener tym razem jednak zamiast wypowiadać numer, pokazuje go palcami.	Akcent dodatkowo kładzie się na orientację w przestrzeni zawodniczek oraz, co bardzo ważne, na umiejętność prowadzenia piłki z „głową w górę”. Zawodnicy są zmuszeni podczas prowadzenia piłki śledzić gdzie znajduje się trener i jaki

<p>Doskonalenie prowadzenia piłki: zabawa „dodawanie” (Rys. 2).</p>	<p>Każda z zawodniczek ustawia się w wyznaczonym polu z piłką. W zależności od ilości zawodniczek rozdzielamy między nich dwa lub więcej kolorów znaczników.</p>	<p>Zawodniczki prowadzą piłkę swobodnie w ograniczonym polu. Na sygnał głosowy trenera/trenerki – wypowiedzenie danego działania matematycznego (np. „2+2”, „4+1”) – zawodniczki jak najszybciej ustawiają się w odpowiednich grupach (2 czerwone + 2 zielone itd.), po czym wracają do prowadzenia piłki.</p>	<p>numer wskazuje. Zwracamy uwagę na zachowanie koncentracji szerokiej – skupianie się na otoczeniu, a nie tylko na prowadzonej piłce, a także na orientację w przestrzeni – szybkie odnalezienie koleżanek z danego „koloru”. Gdy liczba zawodniczek jest duża możemy rozdać 3 kolory znaczników jednak wtedy nasze działanie musi być zwiększone o jedną liczbę (np. 2+1+3).</p>
--	--	--	--



Rys. 2. Zabawa „dodawanie”

<p>Doskonalenie prowadzenia piłki: zabawa „kluby” (Rys. 3).</p>	<p>Każda z zawodniczek ustawia się z piłką w polu ograniczonym czterema pachołkami różnych kolorów. Wspólnie z ćwiczącymi nadajemy każdemu pachołkowi nazwę klubu (np. żółty – Borussia, zielony – Legia itd.)</p>	<p>Zawodniczki prowadzą piłkę swobodnie w ograniczonym polu. Na sygnał głosowy trenera/trenerki – wypowiedzenie danego klubu - zawodniczki jak najszybciej prowadzą piłkę do danego pachołka.</p>	<p>Poza sprawnym prowadzeniem piłki zwracamy uwagę również na szybkość reakcji i orientację w przestrzeni. Dla zwiększenia rywalizacji możemy np. wprowadzić bonus dla zawodniczki, która pierwsza dobiegnie do pachołka lub zadanie dla ostatniej.</p>
--	--	---	---



Rys. 3. Zabawa „kluby”

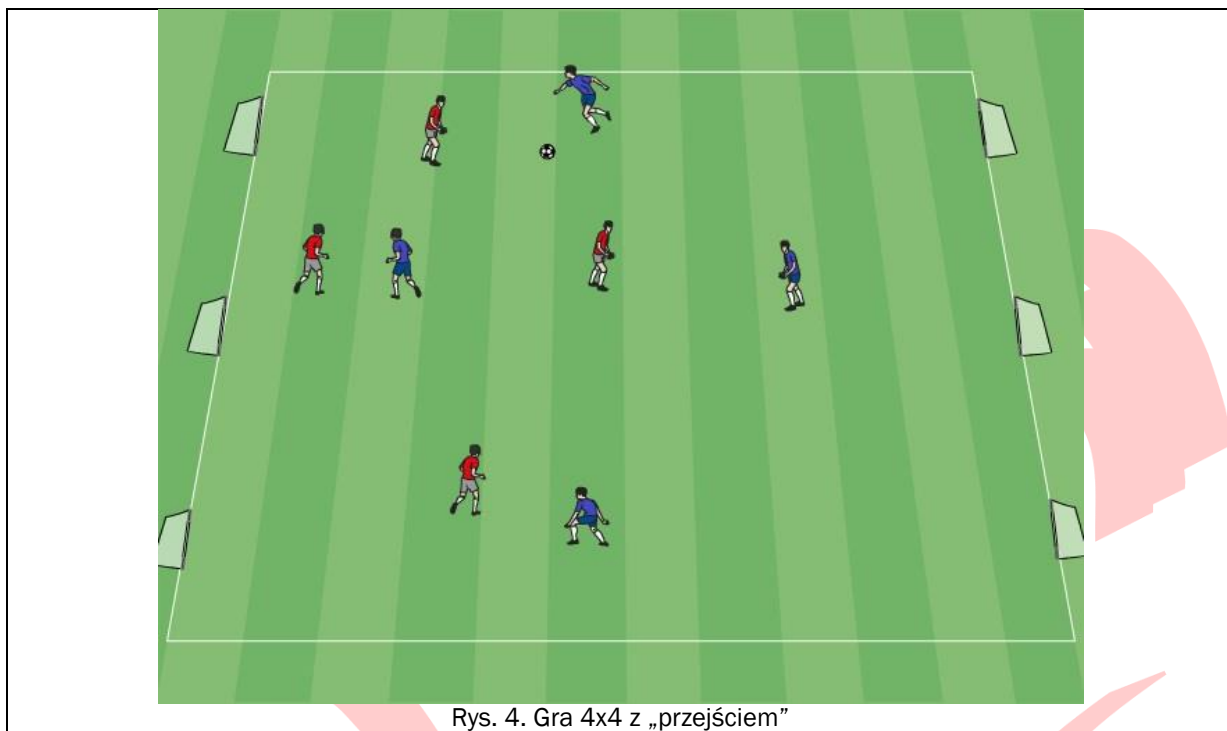
GRA ZADANIOWA

Gra 4x4 z „przejściem”
na 6 małych bramek na
połowie boiska Orlik

Obie drużyny ustawiają
się w rombach (jeden
zawodnik z tyłu, dwóch
bocznych i jeden na
przodzie)

Gol zdobywany jest
poprzez oddanie
celnego strzału do
jednej z trzech bramek.
Po strzelnym golu
zawodniczki z drużyny,
która zdobyła bramkę
zamieniają się
pozycjami, wykonując
przejście zgodnie z
ruchem wskazówek
zegara. Grająca z przodu
idzie na prawy bok,
prawa boczna wędruje
na tył itd.

Podczas ustawiania
młodych zawodniczek
na boisku starajmy się
nie używać wyrażień „Ty
idziesz na obronę, a Ty
na atak”. Każde dziecko
chce grać na „ataku” i
strzelać jak najwięcej
goli, a myśl o byciu
„obrońcą” często
zniechęca do gry.
Zamiast określać
konkretną pozycję
ustawmy dzieci „z
przodu”, „na boku”, „z
tyłu”. Ważne jest
również kontrolowanie,
aby zmiany pozycji były
częste, co pozwoli
każdemu dziecku zagrać
na każdej pozycji.



Rys. 4. Gra 4x4 z „przejściem”