



PRZYKŁADOWY KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Temat: Doskonalenie taktyki gry w obronie w formie małych gier i zadaniowych gier taktycznych (czterech obrońców w linii).

L.p.	Treść jednostki treningowej	czas	Uwagi, rysunki
I. cz.	<p>1. Odprawa – podanie zadań treningu, sprawy organizacyjne.</p> <p>2. Zabawa ożywiająca z akcentem koordynacji ruchowej: „Cztery kolory” –</p> <p>Zawodnicy podzieleni na cztery równe drużyny oznaczone różnymi kolorami. Trzy drużyny utrzymują się przy piłce wymieniając między sobą podania piłki RR (dla zaawansowanych może być NN), czwarty zespół musi odebrać piłkę lub przerwać ciąg podań (10 podań = drużyna broniąca wykonuje np. 5 przysiadów). Podania piłki z zachowaniem kolejności: np. zielony – czerwony – niebieski – zielony - czerwony itd. Czwarty zespół, np. pomarańczowi, starają się odebrać piłkę. Zespół, który stracił piłkę lub została im ona wybita poza pole, staje się zespołem odbierającym. Trener w drugim wariancie zabawy określa także sposób podania piłki np. pierwsze podanie sprzed klatki piersiowej, drugie znad głowy, trzecie podanie sprzed klatki piersiowej itd...</p> <p>3. Ćw. rozciągające (także w przerwach pomiędzy następnymi ćwiczeniami)</p> <p>4. Rozgrzewka specjalistyczna z piłkami pod kątem części głównej treningu (zawodnicy ustawieni czwórkami w dwóch szeregach naprzeciwko siebie) – rys.1,rys.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćw.1 - podania piłki w dwójkach, zawodnicy po podaniu piłki wykonują wskazane przez trenera ćw. ogólnorozwojowe; • ćw.2 - podania piłki w czwórkach, po prostej i po przekątnej, po podaniu piłki - j.w ćw. ogólnorozwojowe; • ćw.3 - czterech zawodników z jednego szeregu ustawionych z piłkami, druga czwórka bez piłek. Jeden z zawodników z piłką (wywołany przez trenera) - prowadzenie piłki do linii środkowej, zawodnik stojący naprzeciw niego wybiega do pressingu, pozostali zawodnicy zawężają pole gry i asekurują się, zawodnik z piłką wraca a wybiega następny itd. • ćw.4 - zawodnicy ustawieni w dwóch szeregach bez piłek, piłki ustawione na linii środkowej. Każdy zawodnik z danego szeregu ma przydzielony inny numer, literę lub kolor (np. 1, A, czerwony). Na sygnał trenera i podane hasło, zawodnicy wywołani - szybki bieg do swojej piłki, pozostali szybko reagują ustawiając się w stosunku do wybiegającego kolegi. Ćw. doskonalące szybkość reakcji. 	<p>2'</p> <p>5'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>Rys. 1</p> <p>ćwiczenie 1. podania piłki w dwójkach, po zagranii zawodnicy wykonują wskazane przez trenera ćwiczenia ogólnorozwojowe</p> <p>ćwiczenie 2. podania piłki w czwórkach, po prostej oraz po przekątnej, po zagranii zawodnicy wykonują wskazane przez trenera ćwiczenia ogólnorozwojowe</p> <p>Rys.2</p> <p>ćwiczenie 3. jeden z zawodników prowadzi piłkę do środkowej linii zawodnik stojący naprzeciwko wybiega do niego pozostali zawodnicy zawężają pole i asekurują</p> <p>ćwiczenie 4. wywołani przez trenera zawodnicy (np. jeden, C lub czerwony) biegną do ustawionej przed nimi piłki, ćwiczenie na szybkość reakcji</p>

	<p>5. Ćw. przygotowawcze do nauczania taktyki gry w obronie (doskonalenie ustawienia się i asekuracji w obronie czterech obrońców w inii) - rys.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • ćw. 5 - zawodnicy jednej czwórki wymieniają między sobą podania, zawodnicy grający w obronie przesuwają się w stosunku do zawodnika z piłką, asekurują się i zawężają odpowiednio pole gry, nie mogą jednak przekraczać linii środkowej pola • ćw.6 - j.w tylko zawodnicy mogą przekraczać linię środkową i wbiegać w pole przeciwnika. 	<p>5'</p>	<p>Rys.3</p>
<p>II. cz.</p>	<p>6. Małe gry 1x1 w strefach – rys.4</p> <p>Pole gry z wyznaczoną środkową strefą (jak na rysunku), w której ustawiony jest obrońca, mający za zadanie zneutralizowanie napastnika lub wybicie piłki poza obręb wyznaczonego pola.</p> <p>Zadaniem zawodnika atakującego jest przeprowadzenie piłki przez strefę obrońcy do drugiej strefy ataku (obrońca dopiero po wybiciu lub odbiorze piłki zmienia się z napastnikiem, któremu odebrał piłkę).</p> <p>Ćwiczenie wykonujemy w formie rywalizacji.</p> <p>Ilość powtórzeń określa trener</p>	<p>7'</p>	<p>Rys.4</p>
	<p>7. Małe gry zadaniowe 4x4 w strefach – rys.5</p> <p>Pole gry (jak na rysunku 5) podzielone na cztery strefy. W każdej strefie ustawionych jest po dwóch zawodników (czterech z jednej drużyny).</p> <p>Zadaniem każdej z „dwójek” jest podanie piłki do strefy, w której ustawieni są partnerzy z tej samej drużyny.</p> <p>Zadaniem „broniących” jest odbiór, bądź wybicie piłki. Po przejęciu piłki przez broniących następuje zamiana ról.</p> <p><i>Uwaga: trener zwraca uwagę na prawidłowe ustawianie się w defensywie, asekurację i współpracę obrońców.</i></p> <p><i>Jedno podanie przez strefę przeciwnika = 1pkt.</i></p>	<p>7'</p>	<p>Rys.5</p>
	<p>8. Zadaniowa gra taktyczna 8x8 w strefach – rys.6</p> <p>Pole gry (jak na rysunku 6) podzielone na cztery strefy. W każdej ze stref ustawionych jest po czterech zawodników. Zadaniem każdej z „czwórek” jest podanie piłki do strefy, w której ustawieni są partnerzy z tej samej drużyny. Zadaniem „broniących” jest odbiór, bądź wybicie piłki. Po przejęciu piłki przez broniących następuje zamiana ról.</p> <p><i>Uwaga: trener zwraca uwagę na prawidłowe ustawianie się w defensywie, asekurację i współpracę obrońców.</i></p> <p><i>Jedno podanie przez strefę przeciwnika = 1pkt.</i></p>	<p>7'</p>	<p>Rys.6</p>

<p>9. Zadaniowa gra taktyczna 9x9 – rys.7</p> <p>Pole gry (jak na rysunku nr 7).</p> <p>Zadaniowa gra taktyczna doskonaląca poruszanie się i asekurację w obronie w dwóch formacjach (obrońcy i pomocnicy).</p> <p>Założeniem drużyny atakującej jest podanie piłki do bramkarza poruszającego się za linią końcową boiska (1pkt). Po odbiorze piłki następuje zmiana ról.</p>	<p>10'</p> <p>Rys.7</p>	
<p>10. Gra uproszczona 9x9 na 1/2 boiska – rys.8</p> <p>Gra uproszczona 9x9 doskonaląca poruszanie się i asekurację w obronie w dwóch formacjach (obrońcy i pomocnicy).</p>	<p>10'</p> <p>Rys.8</p>	
<p>III. cz.</p> <p>11. Ćwiczenie na zaliczenie (doskonalenie techniki specjalnej - rys.9)</p> <p>Zawodnicy dobrani w zespołach czwórkowych – po zaliczeniu ćwiczenia mogą zakończyć trening. Pozostali zaliczają do momentu zdobycia gola.</p> <p>12. Podsumowanie jednostki treningowej.</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>Rys.9</p>	