



Akademia Młodych Orłów

PROGRAM SZKOLENIA

Dla kategorii wiekowej:

ORLIKI (10-11 lat) JUNIOR E



Cele szkoleniowe w kategorii Orliki



Intelektualizacja i indywidualizacja

**Rozwijanie sprawności ogólnej:
szybkość + koordynacja ruchowej**



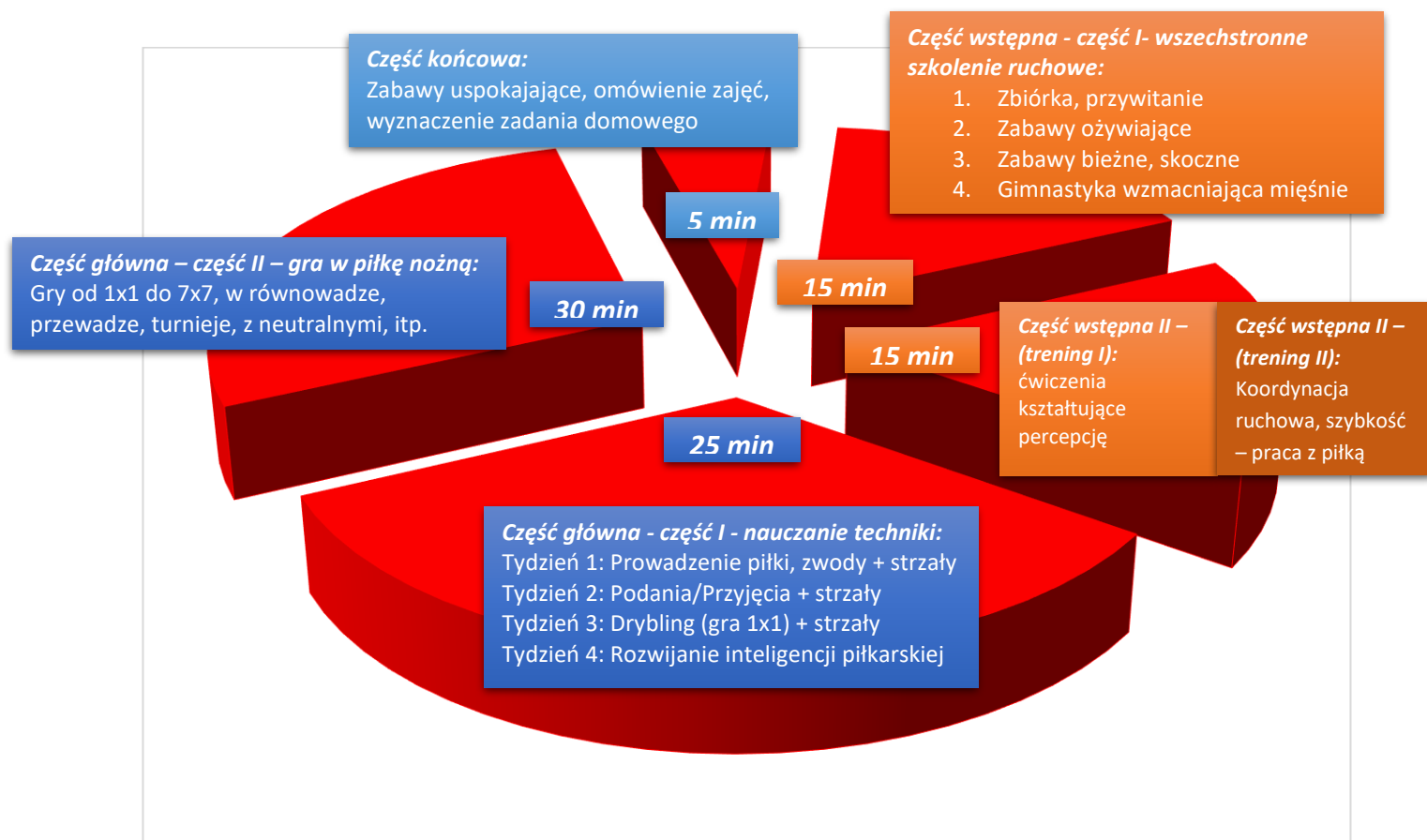
Wstępne szukanie pozycji



**Rozwijanie techniki indywidualnej
poprzez ćwiczenia i gry**



**Rozwijanie myślenia taktycznego w
fazach bronienia i atakowania**

Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć: 90 min. Struktura zajęć:

Struktura miesięcznego cyklu treningowego w kategorii Orliki:

Tydzień	1	2	3	4
tematyka	Prowadzenie piłki, zwody + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + Strzały	Rozwijanie Inteligencji gracza
Czas trwania	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki	1 tydzień 2 jednostki
				

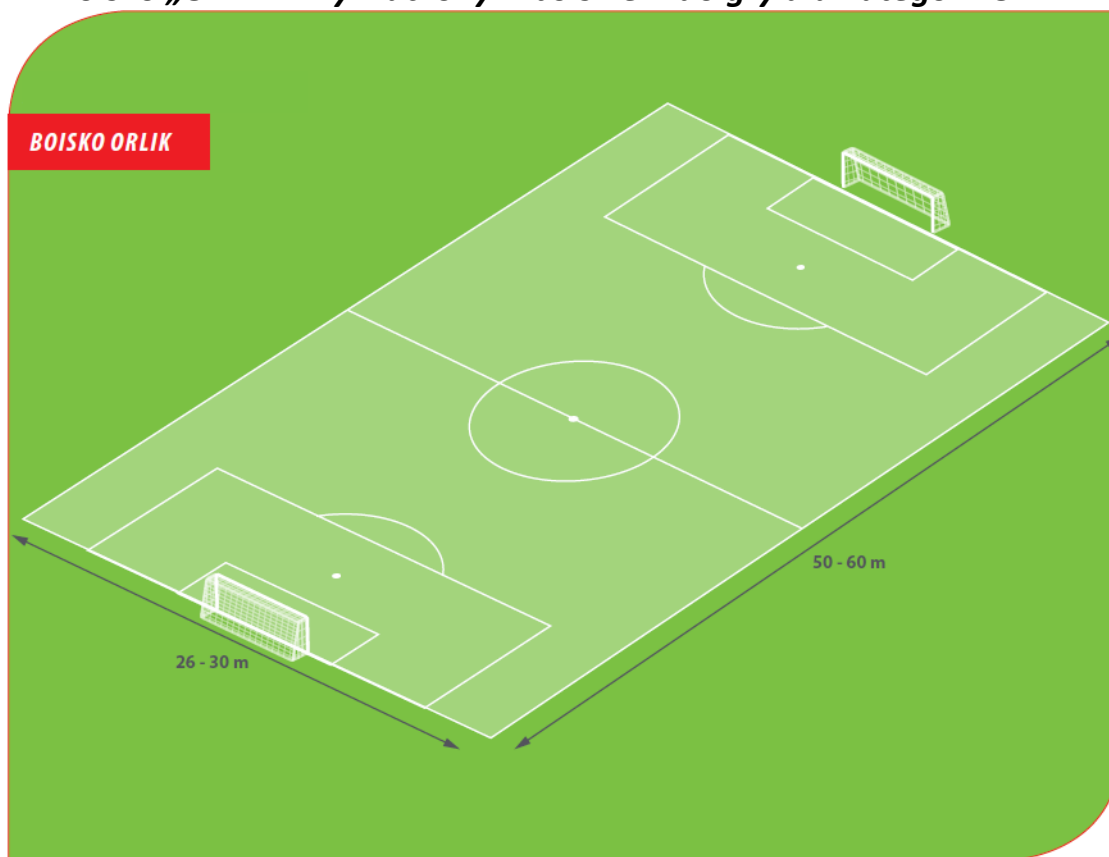
Struktura 3 – miesięcznego cyklu szkolenia w kategorii Orliki:

I TYDZIEŃ	II TYDZIEŃ	III TYDZIEŃ	IV TYDZIEŃ (10 lat)	IV TYDZIEŃ (11 lat)
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna	Rozwijanie inteligencji gracza
Prowadzenie, zwody, drybling (gra 1x1) + strzały	Podania / przyjęcia + strzały	Drybling (gra 1x1) + strzały	Taktyka indywidualna	Rozwijanie inteligencji gracza

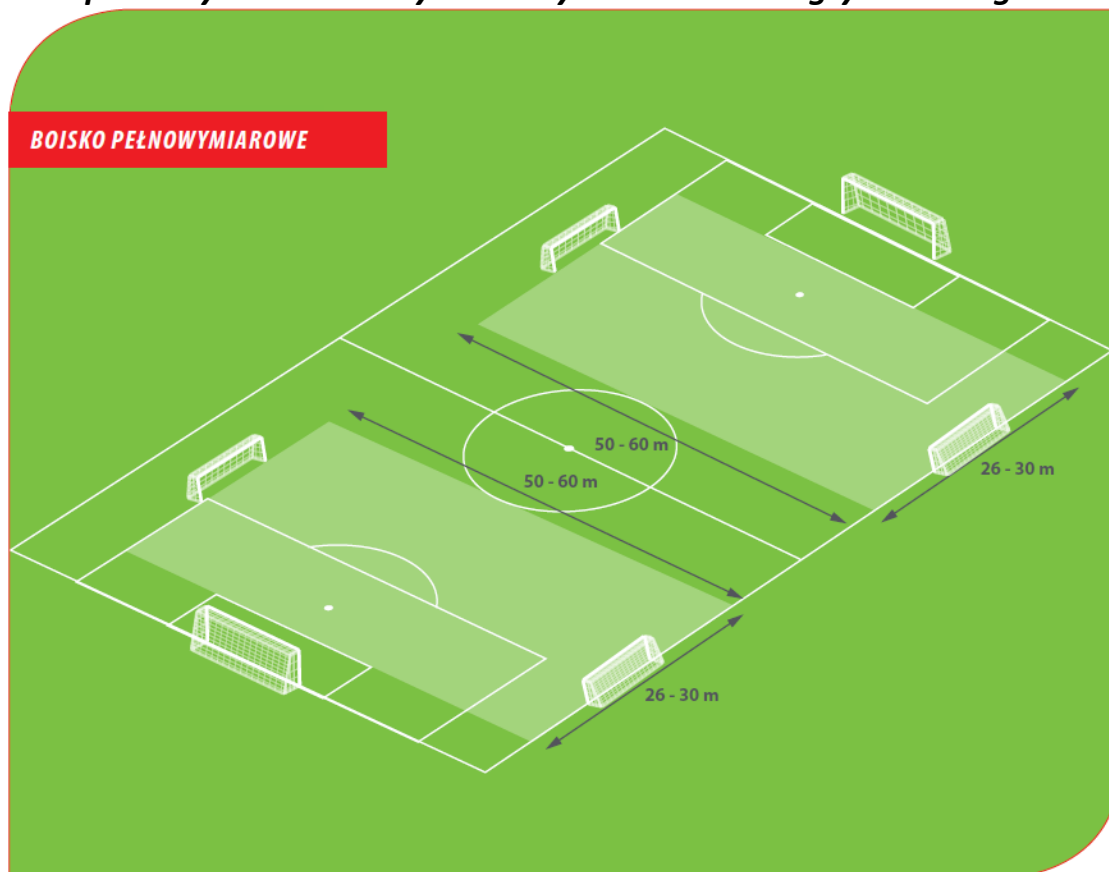
Priorytety szkoleniowe w kategorii Orliki:

Prowadzenie, zwody + strzały 25 %	Podania / przyjęcia + strzały 25 %	Drybling (gra 1x1) + strzały 25 %	Rozwijanie inteligencji gracza 25 %
			

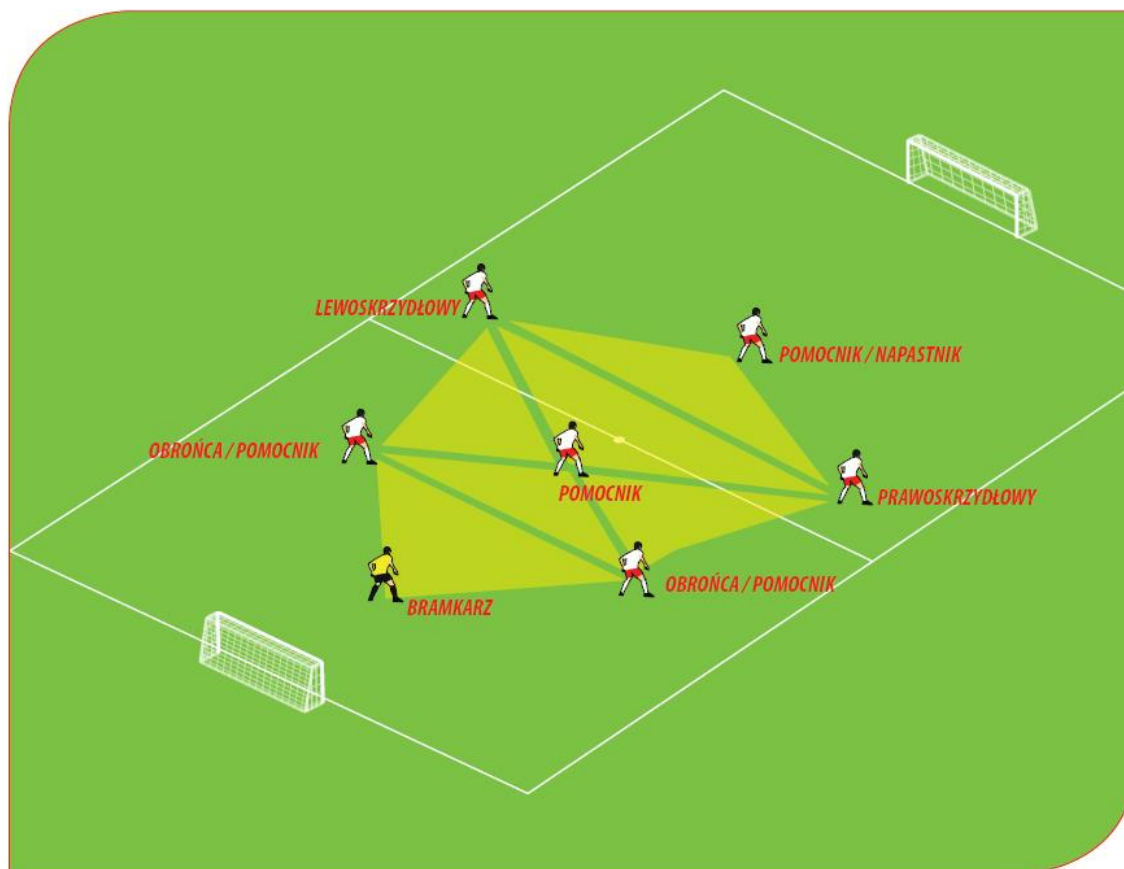
Boisko „Orlik” z wyznaczonym boiskiem do gry dla kategorii Orlik:



Boisko pełnowymiarowe z wyznaczonym boiskiem do gry dla kategorii Orlik:



AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
Zalecana forma ustawienia na boisku dla kategorii Orlik:





AKADEMIA MŁODYCH ORŁÓW – POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ



KONSPEKT TRENINGOWY - WZÓR

Trener					Asystent			
Temat zajęć								
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria		Czas zajęć		Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba								

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I			
CZĘŚĆ WSTĘPNA II			
CZĘŚĆ GŁÓWNA I			
CZĘŚĆ GŁÓWNA II			
CZĘŚĆ KOŃCOWA			



Akademia Młodych Orłów

ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E

***Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części wstępnej I -
wszechstronne szkolenie ruchu***



Akademia Młodych Orłów – ORLIKI (10-11 lat) – JUNIOR E

- zbiór rozgrzewek (część wstępna)

W tej kategorii wiekowej mamy do czynienia z przejściem od wieku zabawy do wieku nauki. Wszechstronne ćwiczenia i gry ruchowe, takie jak berek czy też różne warianty zabaw z wykorzystaniem piłki, powinny nadal być częścią zajęć. W tej części zajęć, która trwa ok. 15 min. największy akcent powinniśmy kłaść na **wszechstronne szkolenie ruchowe**. Ogólna zdolność ruchowa w dalszym ciągu jest częścią składową treningu. Będzie ona jednak trenowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej, i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.

Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki.

Treści treningu:

- Gry ruchowe typu berek
- Koordynacja biegowa i skokowa
- Ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- Gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- Ćwiczenia rozciągające
- Tory przeszkód – koordynacyjne i siłowe, przede wszystkim w treningu halowym.

Pamiętaj: Samodzielne ćwiczenia z piłką mogą być przeprowadzane w formie rywalizacji!

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wykonywane indywidualnie

Zdjęcie ćwiczenia	Nazwa i przebieg ćwiczenia
	<p>WYCIERACZKA</p> <p>Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, rozciągnąć ramiona na boki i położyć na wysokości barku. Piłkę chwycić stopami i podnieść nogi do góry.</p> <p>Wykonanie: Nogi powoli odchylić na bok, zatrzymać się krótko w pozycji końcowej i z powrotem przywrócić nogi do pozycji pionowej. To samo powtórzyć, odchylając się na drugą stronę.</p> <p>Uwaga: Piłka ani stopy nie mogą dotknąć podłoża</p>
	<p>PRASA Z PIŁKĄ</p> <p>Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, chwycić piłkę stopami. Biodra i kolana skrócić lekko w lewo. Dłonie położyć płasko pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Podnieść głowę.</p> <p>Wykonanie: Piłkę „odsuwać” od siebie przez powolne rozprostowywanie nóg, aż lędźwie zaczną odrywać się od podłogi, następnie z powrotem ją przyciągnąć.</p> <p>Uwaga: Lędźwie powinny cały czas naciskać na powierzchnię dłoni (samokontrola).</p>
	<p>GORĄCA PODŁOGA</p> <p>Pozycja wyjściowa: W pozycji na brzuchu rozciągnąć ciało. Jedna piłka w rękach, druga między stopami.</p> <p>Wykonanie: Piłki podnosić, unosząc jednocześnie ramiona i nogi, jakby chcąc uchronić się przed „oparzeniem na gorącej podłodze”.</p> <p>Uwaga: Równy oddech (nie należy wstrzymywać wdechu i wydechu).</p>
	<p>JEDNONOŻNE SKOKI PRZESKAKIWAJĄCE PRZESKAKIWAJĄCE PRZESKAKIWAJĄCE</p> <p>Przygotowanie: Za pomocą liny (lub skakanek) wyznaczamy krzyż.</p> <p>Wykonanie: Jednonożnie przeskakiwać przez krzyż na boki lub w przód i w tył, w taki sposób, aby nie dotknąć liny.</p> <p>Uwaga: Ćwiczyć wyłącznie na miękkim podłożu i najlepiej bez butów.</p>

Zdjęcie ćwiczenia
Nazwa i przebieg ćwiczenia

PLANETA NA ORBICIE

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, lekko ugiąć nogi.

Wykonanie: Podnieść tułów i pozwolić, by piłka toczyła się po biodrach.

Modyfikacja: Pięty unieść i ćwiczyć, dotykając ziemi jedynie palcami stóp (utrudnienie).


KOŁOWE RUCHY RAMION Z PIŁKĄ

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, wyciągnąć na boki ręce, w każdej trzymać piłkę.

Wykonanie: Jednocześnie wykonywać kołowe ruchy piłkami, jednak w przeciwnych do siebie kierunkach (do przodu/do tyłu).

Uwaga: Ramiona trzymać zawsze na wysokości barku.


POZYCJA BOCZNA Z KONTROLĄ NAD PIŁKĄ

Pozycja wyjściowa: W pozycji bocznej chwycić piłkę stopami. Leżącą rękę wyprostować za głowę, drugą wykorzystać do podparcia się w celu utrzymania równowagi.

Wykonanie: Podnieść piłkę i lekko uginając rękę „kołysać”.

Modyfikacja: Zawieszoną piłką napisać w powietrzu imię.

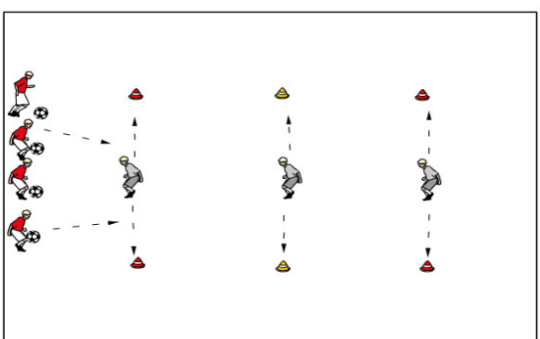

SPIDERMAN

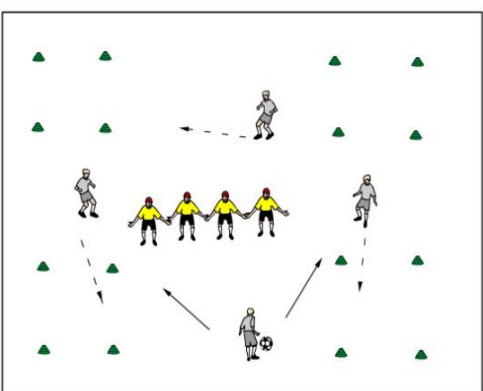
Przygotowanie: Jak przy wykonywaniu pompek, tułów lekko zaokrąglony.

Wykonanie: Powoli rozciągać ramiona i nogi na zewnątrz – jak pająk. Krótco pozostać w pozycji końcowej i powoli wrócić do pozycji wyjściowej (pająk wspina się po ścianie domu).

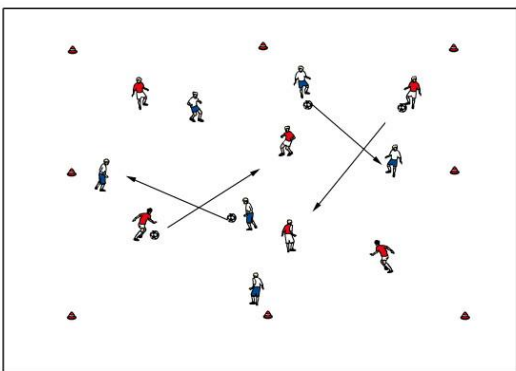
Uwaga: Nie należy wykonywać żadnych gwałtownych ruchów, ale ćwiczyć, utrzymując przez cały czas kontrolowane napięcie ciała.

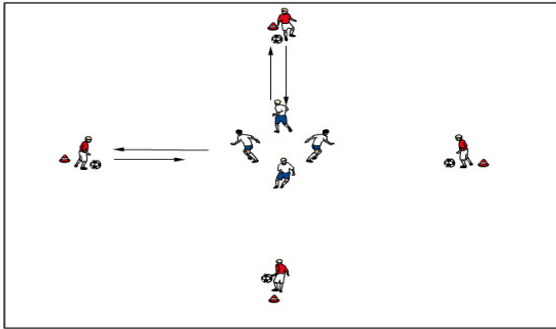
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 berków przez 30 sekund	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków</p>		<p>Dwie osoby rywalizują w czasie 30s. Ich zadaniem jest schwytanie jak największej liczby uciekających (głośno licząc). Osoba dotknięta dalej uczestniczy w zabawie. Berek nie może złapać jednej osoby dwa razy pod rząd.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Potrójny murarz	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 6 pachołków piłki</p>		<p>3 graczy stoi między wyznaczonymi bramkami ze znaczników. Reszta graczy z piłkami ma za zadanie przebiec z jednej na drugą stronę. Złapany zawodnik zmienia się z „murarzem”. Odmiana: murarz ma za zadanie wybić piłkę przeciwnik.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Berek murarz w kwadracie	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 4 x 4</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: piłki, 16 pachołków</p>		<p>Gra 4x4. Zadaniem graczy na obwodzie jest wymienienie określonej liczby podań i wprowadzenie piłki do kwadratu. Gracze broniący zaczynają grę od złączenia się w czwórkę. W miarę trwania gry można ją utrudniać (3 -ch złączonych – 1 biega, 2 -ch złączonych – 2 biega). Po</p>

wprowadzeniu piłki do kwadratu następuje zmiana ról.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podania i ćwiczenia w parach	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna - parzysta</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków piłka na parę</p>		<p>Rozgrzewka w parach. Pary poruszają się w wyznaczonym polu gry i wykonują określone zadania ruchowe połączone z podaniami. Pary są cały czas w ruchu i zmieniają pozycje.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Rozgrzewka i podania	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna - pary</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki piłka na parę</p>		<p>Rozgrzewka w parach połączona z podaniami. Pary poruszają się w wyznaczonym polu gry i wykonują określone zadania ruchowe połączone z podaniami.</p>

Organizacja

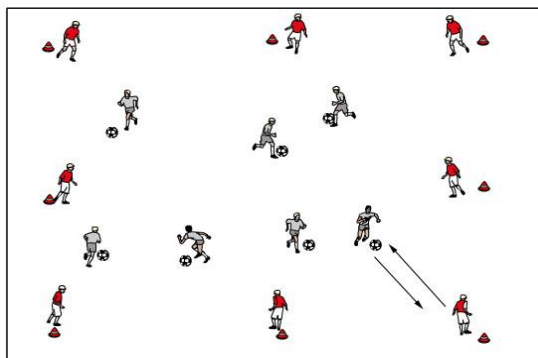
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Rozgrzewka z obwodowymi
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 8
pachołków



Zadaniem zawodnika jest wykonanie określonego przez trenera zadania ruchowego, prowadzenia piłki, a następnie podania do gracza obwodowego i zmiana pozycji z nim.

Organizacja

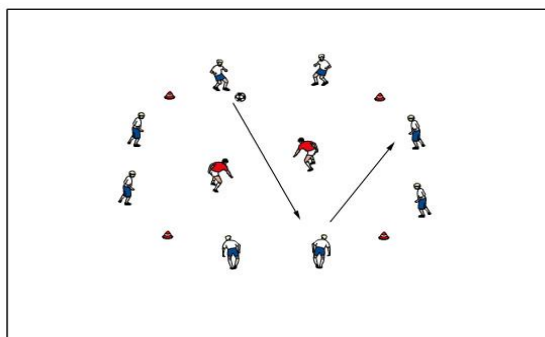
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Rondo 8 x 2
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków



Gra na utrzymanie piłki w kole. Wszyscy zawodnicy ustawieni na obwodzie – 2 w środku. W zależności od poziomu zaawansowania technicznego gracze na obwodzie grają na „1-kontakt”, „2-kontakty”, „3-kontakty”.

Organizacja

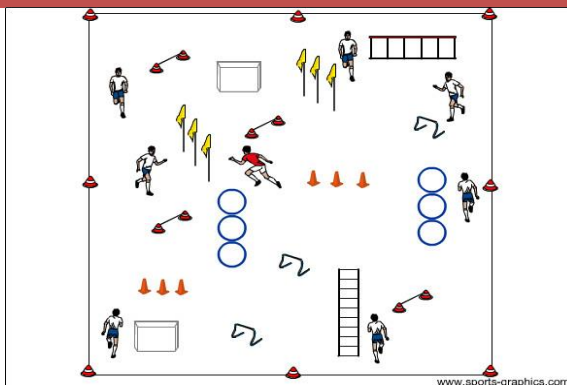
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Berek między przyrządami
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: dostępne
przyrządy
treningowe



Zadaniem berka jest schwytywanie min. 3 osób i wtedy następuje zmiana. W polu zabawy rozmieszczamy różne przyrządy treningowe (dostępne), które goniący pokonują (wykonują różne ćwiczenia koordynacyjne).

Organizacja

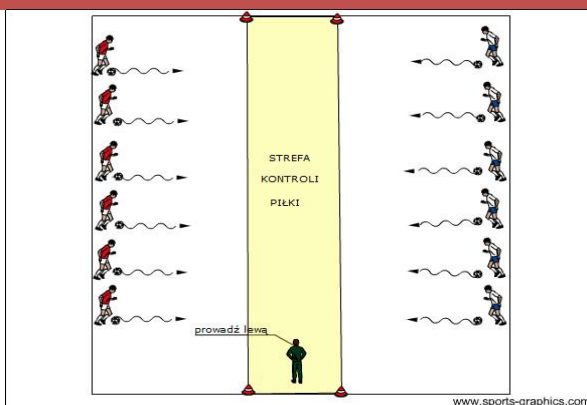
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Ochroniaj swoją piłkę
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki



Zespół podzielony na 2 grupy, które ćwiczą równolegle. Trener określa zadanie ruchowe do wykonania, które zawodnicy przemieszczając się na drugą stronę wykonują. W środku jest strefa kontroli piłki, gdzie można koledze z przeciwnej grupy wybić piłkę.

Organizacja

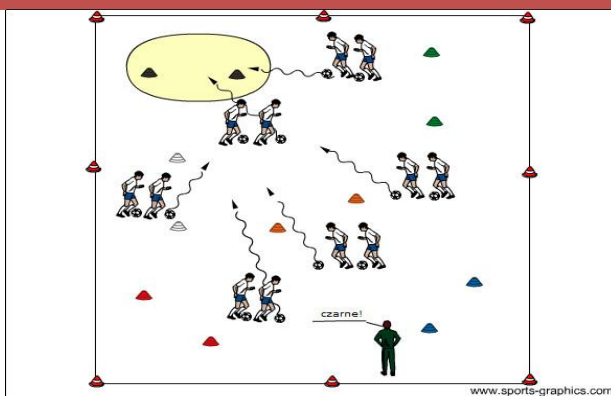
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Pary i kolorowe znaczniki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 16
różnokolorowych
pachołków



Zawodnicy dobrani w pary, poruszają po wyznaczonym placu gry wykonując określone zadania ruchowe przez trenera. Na sygnał koloru (np. czarny, biały, itp.) muszą jak najszybciej przemieścić się między 2 znaczniki tego koloru.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Pary rywalizują
Przebieg ćwiczenia

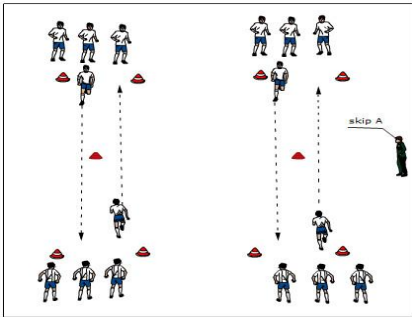
Liczba zawodników:
dowolna - pary

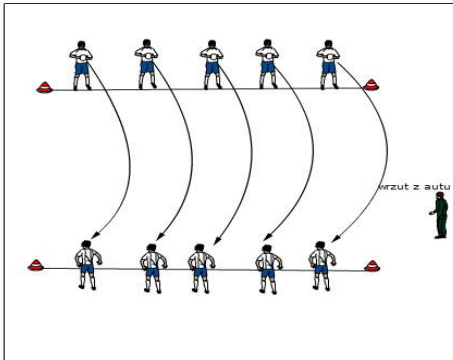
Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 10
pachołków



Zawodnicy dobrani w pary, wykonują określone ćwiczenia w formie rywalizacji na wyznaczonym placu gry. Trener określa zabawę np. Przepychanie rękoma, walka na jednej nodze, itp. W II fazie rywalizacja z piłkami.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 rzędy	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 12 pachołków</p>	 <p>www.sports-graphics.com</p>	<p>Zespół podzielony na 2 grupy, które ćwiczą równolegle. Trener określa zadanie ruchowe do wykonania, które zawodnicy przemieszczając się na drugą stronę wykonują. W II fazie ćwiczenia z piłkami.</p>

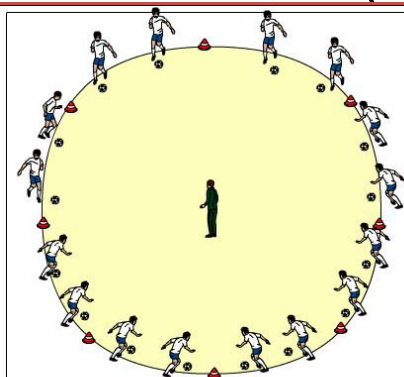
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Pary z piłkami	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna - pary</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłki</p>	 <p>www.sports-graphics.com</p>	<p>Zawodnicy dobrani w pary, wykonują określone ćwiczenia z piłkami, które trener głośno im sygnalizuje. Ćwiczenia te mogą wykonywać w formie rywalizacji.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Rozgrzewka w kole	Przebieg ćwiczenia
---	-------------------	--------------------

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłki



www.sports-graphics.com

Zawodnicy ustawieni w kole wykonują określone ćwiczenia z piłkami, które trener głośno im sygnalizuje. Ćwiczenia te mogą wykonywać w formie rywalizacji.

Organizacja

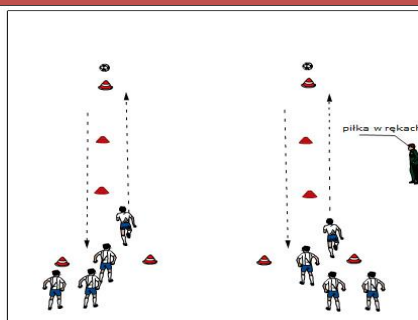
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna - parzysta

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 12
pachołków

Kto szybszy z piłką



www.sports-graphics.com

Przebieg ćwiczenia

Zespół podzielony na 2 grupy, które ćwiczą równolegle. Trener określa zadanie ruchowe do wykonania, które zawodnicy przemieszczając się na drugą stronę i z powrotem z piłkami.



Akademia Młodych Orłów

ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E

***Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części wstępnej II -
nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności
piłkarskich***



Akademia Młodych Orłów – ORLIKI (10-11 lat) – JUNIOR E

- część wstępna II ukierunkowana na rozwój umiejętności piłkarskich – koordynacja ruchowa i „czucie piłki”

W tej części zajęć, która trwa ok. 15 min. powinniśmy kłaść na **szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich, związanych z kształtowaniem koordynacji ruchowej i „czuciem piłki”**.

Dotychczas ćwiczenia z piłką ograniczały się do poznania jej właściwości poprzez przetaczanie, skoki, uderzanie itd. Teraz jednak większą rolę odgrywa specyficzna praca z piłką, przygotowująca do następnego modułu, jakim jest nauka techniki.

Treść zajęć

- Samodzielne ćwiczenia z jedną/dwoma piłkami
- Ćwiczenia w parach z jedną/dwoma piłkami
- Ćwiczenia zręcznościowe przy ścianie hali samodzielne/w parach
- Zadania dla piłkarskich „czarodziejów”/żonglowanie
- Ćwiczenia wszechstronnego szkolenia ruchowego z akcjami, np. ze strzałem do bramki lub „główkowaniem”.

Pamiętaj: Trening koordynacyjny służy przede wszystkim poszerzeniu doświadczeń ruchowych!

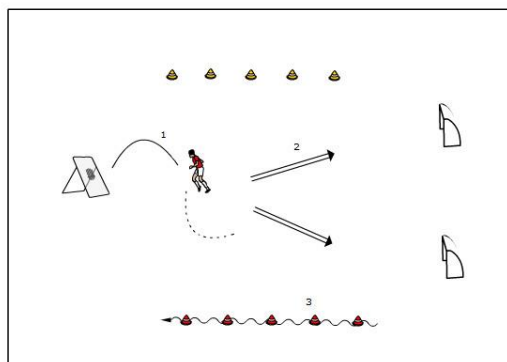
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 min.

Sprzęt: 1 piłka, 10
pachołków, 2 małe
bramki, batut

Przyjmij piłkę i wykonaj strzał

Przebieg ćwiczenia

Zawodnik uderza piłkę ręką (potem nogą) o batut, przyjmuje ją potem ma za zadanie wykonać jak najszybciej uderzenie do jednej z bramek. Potem wykonuje uderzenie bez przyjęcia.

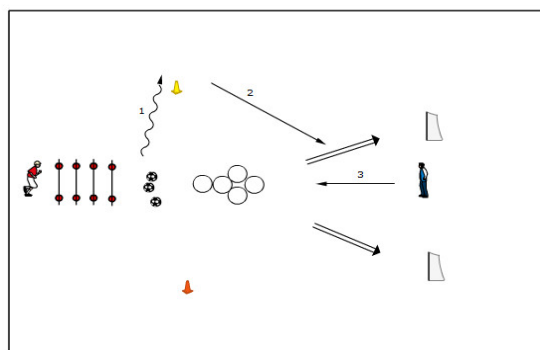
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: dostępne
trenażery, piłki, 2
bramki

Koordynacja i strzał

Przebieg ćwiczenia

Zawodnik wykonuje określone ćwiczenia koordynacyjne, obiega słupek, podaje piłkę i po podaniu zwrotnym wykonuje strzał do jednej z bramek. Ćwiczenie na 2 strony.

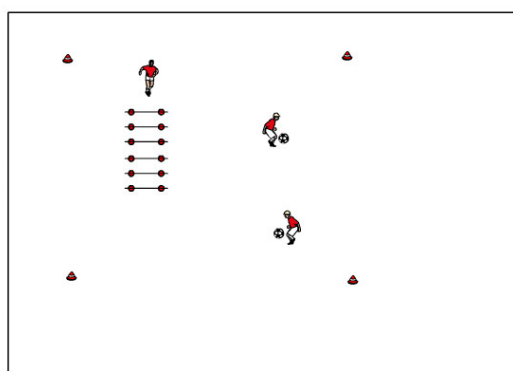
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: drabinka
koord., piłki, 4
pachołki

Koordynacja i żonglerka

Przebieg ćwiczenia

1 zawodnik wykonuje określone ćwiczenia koordynacyjne, inni w międzyczasie wykonują różne ćwiczenia żonglerki.

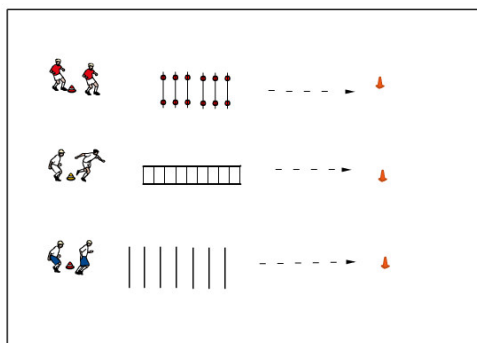
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna-parzysta

Czas: 10 min.

Sprzęt: 4 pachołki, 1
piłka, 3 płotki, 11 kół

Koordinacja i szybkość

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy wykonują określone ćwiczenia koordynacyjne i przyspieszają na określonym odcinku (w II fazie przyspieszenie z piłką).

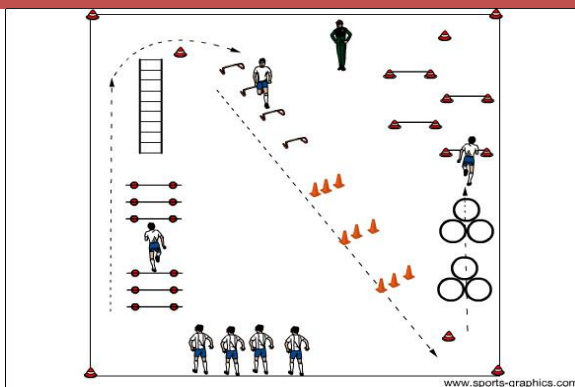
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków

Tor przeszkód – różne wysokości

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy wykonują określone ćwiczenia koordynacyjne – pokonują przeszkody na różnej wysokości. Forma obwodowa. Można ćwiczyć w formie rywalizacji – na czas. Kto pokona w najkrótszym czasie tor przeszkód?

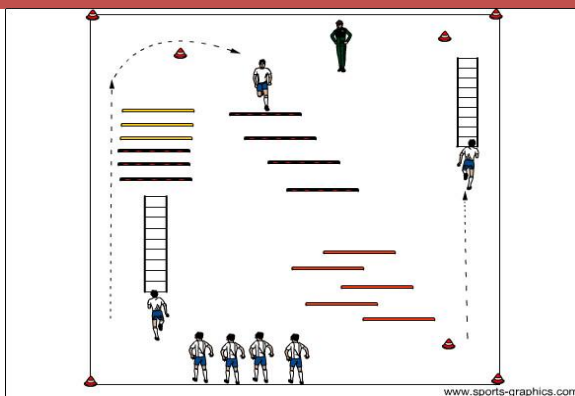
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 1 piłka

Tor przeszkód – różne odległości

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy wykonują określone ćwiczenia koordynacyjne – pokonują przeszkody o różnej odległości. Forma obwodowa. Można ćwiczyć w formie rywalizacji – na czas. Kto pokona w najkrótszym czasie tor przeszkód?

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

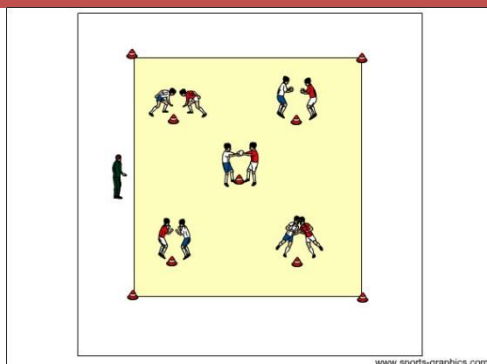
Walki w parach
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 5 minut

Sprzęt: 5 pachołków
piłki



W parach różnego rodzaju walki kształtujące równowagę dynamiczną, które określa trener. Np. walka z przepychaniem rękoma, walki „kogutów”, itp.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

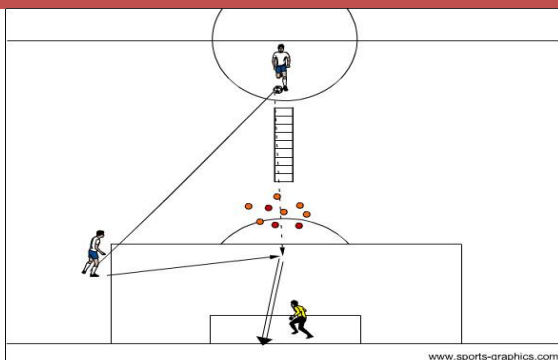
**Zadania koordynacyjne połączone ze
strzałem**
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: piłki, 2
pachołki, drabinka
koordynacyjna



Zawodnik wykonuje podanie piłki do partnera, ćwiczenia koordynacyjne na drabince, następnie slalom między pachołkami i po podaniu zwrotnym od partnera uderza piłkę do bramki z bramkarzem. Zmiana pozycji z partnerem.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

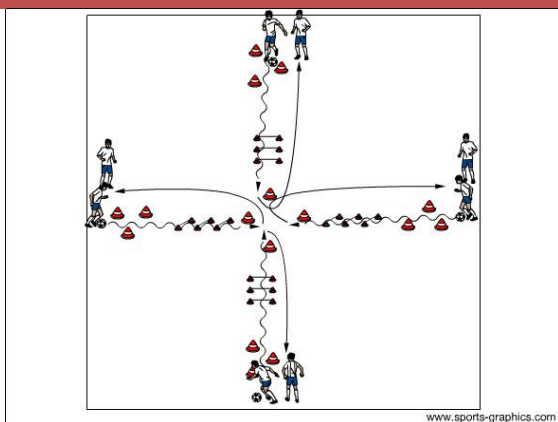
**Zadania koordynacyjne połączone z
podaniem**
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, płotki,
pachołki.



W parach jeden z zawodników wykonuje slalom między pachołkami, przeskoki przez niskie płotki, podanie do tyłu do partnera. To samo wykonuje kolega. Ćwiczenie można wykonać w formie rywalizacji 4 grup.

Organizacja

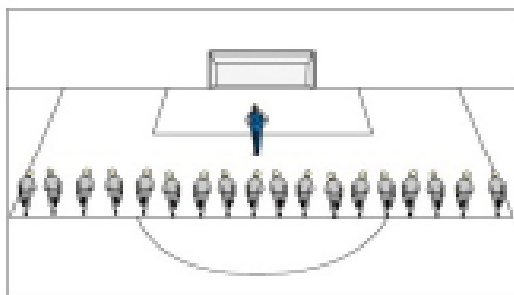
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Wyścigi indywidualne
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki,
pachołki



Forma wyścigów indywidualnych - prowadzenie piłki przodem, tyłem; w podporze przodem/tyłem; tocząc piłkę nogą/ręką; startują z różnych pozycji wyjściowych, które określa trener.

Organizacja

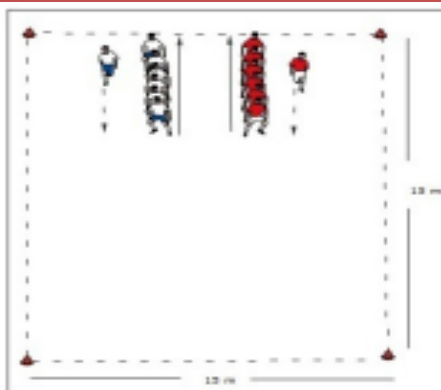
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Wyścigi 2 rzędów
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki



Ćwiczący ustawieni w 2 rzędach - pierwsi mają piłki. Na sygnał trenera przekazują sobie piłki między nogami, a ostatni z piłką przebiega na początek rzędu. Zabawa trwa do momentu, aż z piłką na początek przebiegnie zawodnik, który zaczynał zabawę. Który rząd wykona to szybciej?

Odmiany: podania piłki górną nad głowami, podania piłki z przed klatki piersiowej ze skrzyżowaniem, podanie piłki nogą między nogami partnerów.

Organizacja

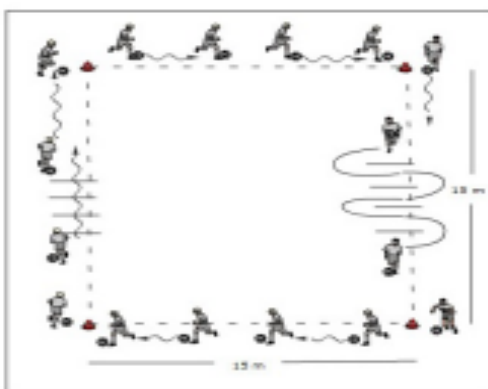
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Dżungla
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, Ringa,
pachołki, drabinki,
tyczki, itp.



zawodnicy z piłkami pokonują tor przeszkód (dżunglę) wykonują po drodze różne zadania z piłką przy nodze lub w rękach. Zamiast dwóch rzędów tyczek mogą być obręcze, ringa lub drabinka koordynacyjna.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

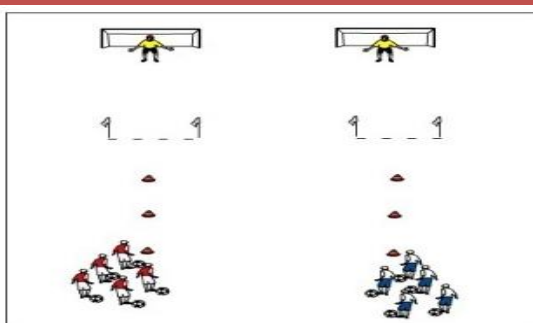
Kto szybciej zdobędzie 10 bramek
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 4 tyczki
8 pachołków



Ćwiczący z piłkami podzieleni na 2 zespoły. Kolejno zawodnicy pokonują slalom prowadząc piłkę i wykonują strzał do bramki. Która drużyna pierwsza zdobędzie 10 bramek?

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

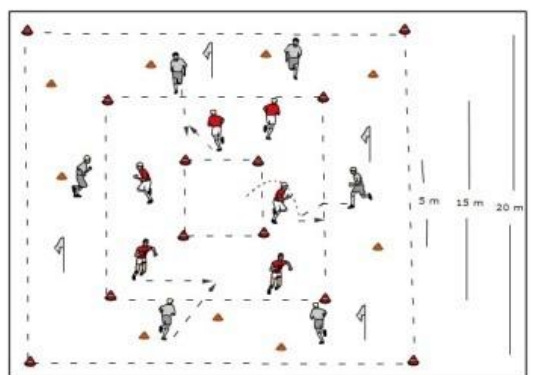
Święty kwadrat
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 20
pachołków, 4 tyczki



Święty kwadrat – na środku pola znajduje się „święty kwadrat”, którego pilnują „strażnicy.” „Poszukiwacze skarbów” starają się wbiec do kwadratu niezłapani przez „strażników”. Po 2 minutach zmiana zadań.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

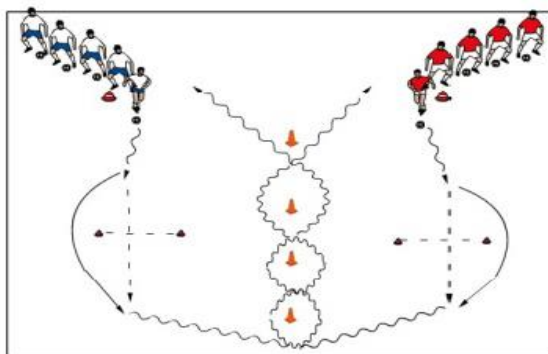
Wyścigi samochodów
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 2
pachołki, drabink



Ćwiczący podzieleni na 2 grupy. Każdy zawodnik ma piłkę. Zawodnicy kolejno pokonują slalom tor przeszkód starając się nie dotknąć żadnej przeszkody.

Odmiana: wyścigi 2 rzędów.



Akademia Młodych Orłów

ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E

***Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej I -
nauczanie techniki***



Akademia Młodych Orłów – ŻAKI (8-9 lat) – JUNIOR E

- część główna nauczająca techniki

W tej części zajęć, która trwa już zdecydowanie dłużej ok. 30 min. powinniśmy kłaść nacisk na **specjalistyczny trening techniki**.

W treningu ukierunkowanym na umiejętności piłkarskie zaakcentowane były tylko takie rodzaje techniki, jak: prowadzenie piłki, strzały do bramki i podania piłki. Teraz program rozszerza się o wszystkie pozostałe. Fazy ćwiczeń mogą trwać dłużej, ze względu na lepszą zdolność koncentracji dzieci. Trening techniki prowadzony jest zgodnie z założeniami metodycznymi. W dalszym ciągu proponujemy łączyć ze sobą działania i planować je w układzie pracy tygodniowej:

Tydzień 1 – prowadzenie piłki, zwody + strzały

Tydzień 2 – podania i przyjęcia piłki + strzały

Tydzień 3 – drybling (gra 1x1) + strzały

Tydzień 4 – rozwijanie inteligencji piłkarskiej

Treść zajęć

- Ćwiczenia w określonej przestrzeni
- Ćwiczenia ze strzałem do bramki
- Ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- Forma dwuszeregu dostosowana do dzieci
- Formy gier.

Pamiętaj: Nauczaj wszystkich elementów techniki obunożnie!

Wykorzystanie boiska Orlik do treningu stacyjnego doskonalącego technikę

Schemat organizacyjny treningu stacyjnego



Liczba zawodników: dowolna – ćwiczenia w parach

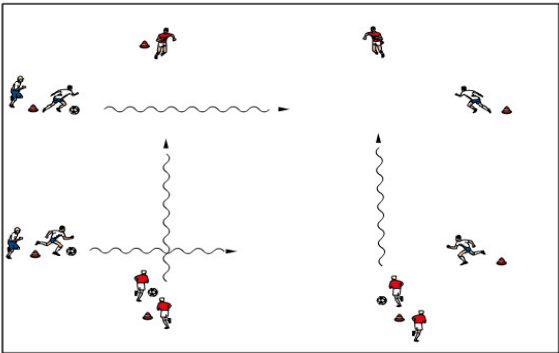
Liczba stacji: 6 na połowie boiska

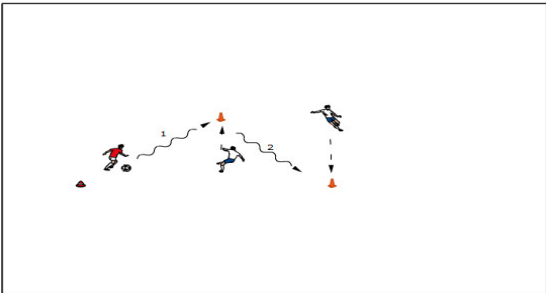
Czas pracy na stacji: 2-4 minut

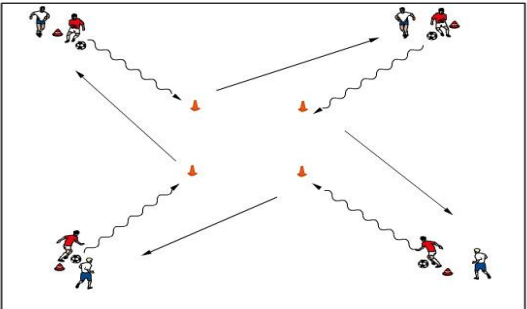
Czas wypoczynku po stacji: 1-2 min.

Liczba powtórzeń: 2-3 razy.

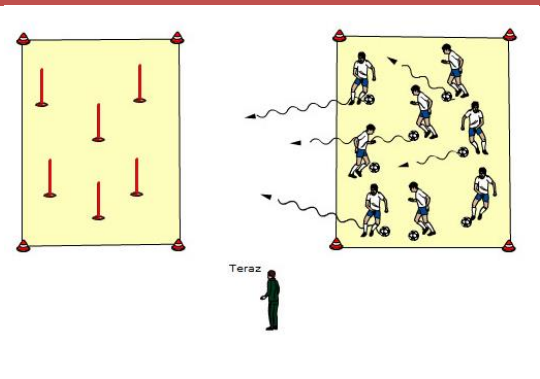
Sprzęt: pachołki, piłki, małe bramki, duża bramka, tyczki, itd.

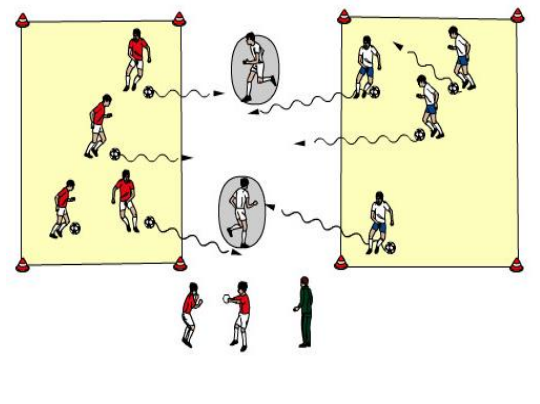
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Prowadź i patrz cz. 1	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 3 piłki, 15 pachołków</p>		<p>Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zadaniem zawodnika prowadzącego piłkę na drugą stronę jest podniesienie głowy do góry i krzyknięcie ile widzi palców pokazanych przez kolegę stojącego po drugiej stronie</p>

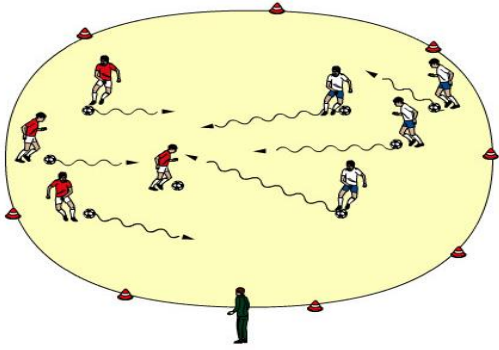
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podwójny zwód	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłki</p>		<p>Zawodnik z piłką wykonuje zwody na dwóch partnerach, po czym podaje piłkę do kolejnego zawodnika, który przesunął się na jego miejsce</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Prowadź i patrz cz. 2	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, szarfy, piłki</p>		<p>Zawodnicy prowadzą piłkę do środka po czym podnoszą głowę przed podaniem odczytują ilość palców pokazanych przez kolegę i podają piłkę, przebiegając w podanym kierunku.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Drybling zakończony strzałem	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: pachołki, piłki</p>		<p>Drybling zawodnika z piłką między pachołkami zakończony uderzeniem do bramki.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Prowadzenia piłki między pachołkami	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: piłki, pachołki</p>		<p>2 pola o wymiarach ok. 10 x 10 metrów. Na jednym polu ustawić dowolnie o 2 pachołki mniej niż jest graczy, na drugim polu gracze prowadzą piłkę. Na znak trenera (dźwiękowy lub wzrokowy) każdy z graczy prowadzi piłkę tak szybko, jak to możliwe, na drugie pole i „zajmuje” pachołek. Gracze, którzy nie znajdą dla siebie pachołka muszą wykonać zadanie dodatkowe.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Piraci za rzeką	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków piłka dla każdego</p>		<p>Na 3 polach gry gracze z piłką są na polach zewnętrznych i na znak trenera muszą prowadzić piłkę przez środkowe pole. W tej strefie jest 2 piratów, którzy rabują piłkę i podają trenerowi stojącemu z boku (jaskinia skarbów). Która para piratów najszybciej zdobędzie wszystkie skarby? Gracze, którzy wypadli z gry, wykonują żonglerkę.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Powiedz liczbę	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków piłki</p>		<p>Zawodnicy ćwiczą prowadzenie piłki w określonym polu. Trener chodzi dookoła placu gry i na swój sygnał dźwiękowy pokazuje liczbę za pomocą palców. Gracze mają za zadanie głośno krzyknąć liczbę, jaką pokazał trener nie przerywając prowadzenia piłki (głowa cały czas w górze).</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Kto zabierze więcej piłek	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna – 4 równe grupy</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 8 pachołków piłki</p>		<p>Zawodnicy ustawieni w swoich bazach w narożnikach pola gry. Na sygnał trenera biegną do środka i zabierają piłkę i prowadzą ją do swojej bazy. Zabawa kończy się gdy nie ma już piłek w środku.</p>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

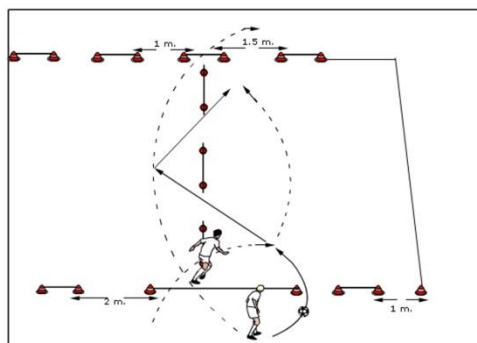
Cztery bramki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłki



Pole gry zorganizować jak labirynt na rycinie, przestrzenie między bramkami są szersze. Zawodników należy podzielić w pary (podający i przyjmujący), które zdobywają punkty poprzez podania przez bramkę. Wygrywa para, która jako pierwsza zaliczy sześć różnych bramek. Po bramce zawodnicy poruszają się natychmiast do kolejnej. Aby piłka została prawidłowo podana pomiędzy podającym a przyjmującym, oboje muszą być odpowiednio ustawieni na swych pozycjach

Podania i przyjęcia piłki – zestaw ćwiczeń
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

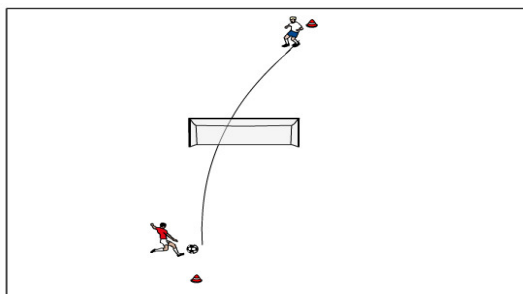
Podania przez bramkę
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: piłka na
parę, bramka



Podania i przyjęcia górne zawodników nad bramką.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Prowadź i podaj
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: piłka na
parę, 4 pachołki,
bramka



Zawodnik prowadzi piłkę w określony sposób przez trenera, podaje piłkę do partnera, który ją przyjmuje kierunkowo i wykonuje uderzenie do bramki.

Organizacja

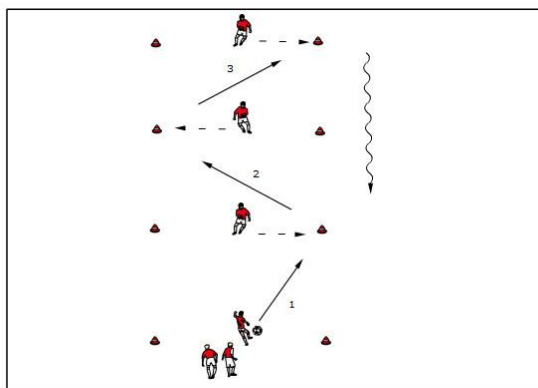
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 pachołków

Przyjęcie z kierunkiem podania

Przebieg ćwiczenia

Zadaniem każdego zawodnika jest wykonanie przed podaniem ruchu od przeciwnika i przyjęcie piłki kierunkowe.

Organizacja

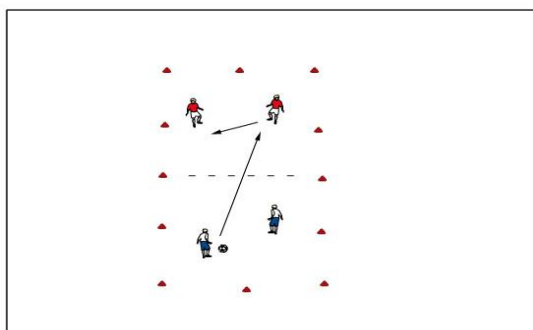
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: piłki, 12
pachołków

Przyjmij i wróć z piłką

Przebieg ćwiczenia

Gra 2x2 - zadaniem zawodnika jest zagrać podanie po ziemi do przeciwników. Na własnej połowie obowiązują „2 kontkaty” z piłką.

Organizacja

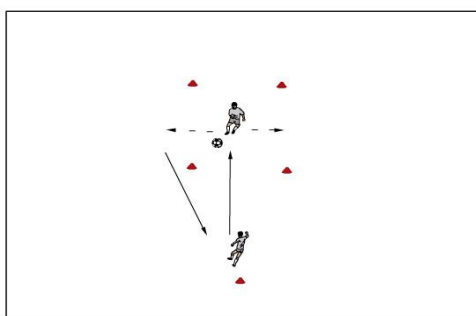
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 5 pachołków
piłka

2 piłki w parach

Przebieg ćwiczenia

Zawodnik stojący w kwadracie ma za zadanie przyjmować piłkę kierunkowo (wychodząc za kwadrat) i wykonywać podanie zwrotne do partnera. Różne formy przyjęcia piłki.

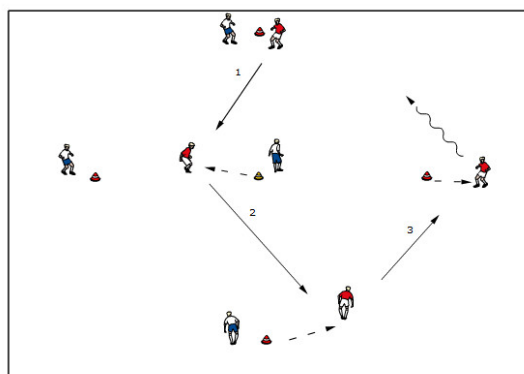
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 5 pachołków
piłka

Zwód przed podaniem

Przebieg ćwiczenia

Zadaniem zawodnika jest wykonanie ruchu od przeciwnika i przyjęcie piłki kierunkowe. Podania piłki jak na rysunku.

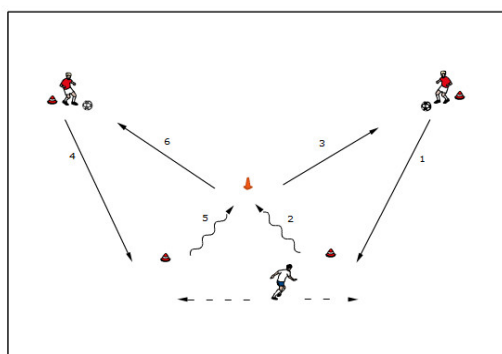
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 5 pachołków
piłki

Podania piłki w 3-kach

Przebieg ćwiczenia

Zadaniem zawodnika jest wyjście na pozycje, przyjęcie piłki, prowadzenie do środka i podanie zwrotne. Ćwiczenie wykonujemy na 2 strony.

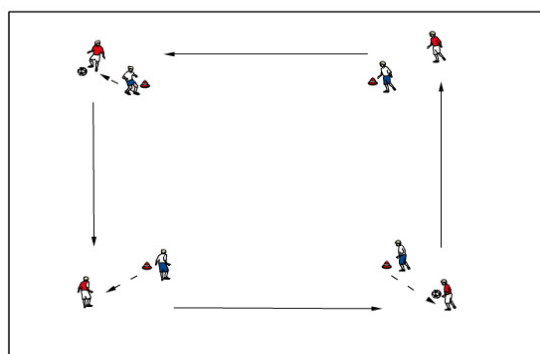
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki
piłki

Podania w kwadracie

Przebieg ćwiczenia

Zadaniem zawodnika jest wyjście na pozycje na zewnątrz, przyjęcie piłki i podanie dalej po obwodzie. Ćwiczenie wykonujemy na 2 strony.

Organizacja

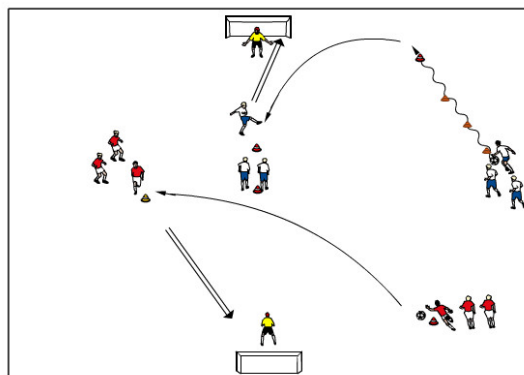
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna – 3 - ki

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki, 2
bramki, piłka

Prowadzenie, podanie, przyjęcie i strzał
Przebieg ćwiczenia


Zadaniem zawodnika jest prowadzenie piłki i dośrodkowanie do środka. Drugi przyjmuje piłkę i strzela. Ćwiczenie wykonujemy na 2 strony.

Drybling (gra 1x1) — zestaw ćwiczeń
Organizacja

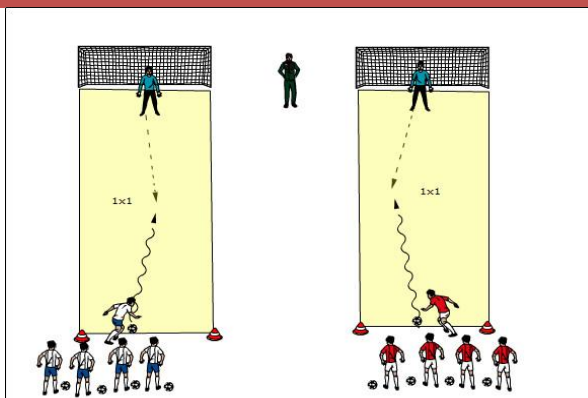
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

3

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki, 2 bramki

Gra 1x1 z bramkarzem
Przebieg ćwiczenia


Zawodnicy rozgrywają pojedynek 1x1 z bramkarzem w swoim polu i mają za zadanie wykonać jak najszybciej strzał. Forma rywalizacji 2 grup – następny rusza po strzale. Wygrywają ci, którzy zdobędą więcej bramek. 5 powtórzeń.

Organizacja

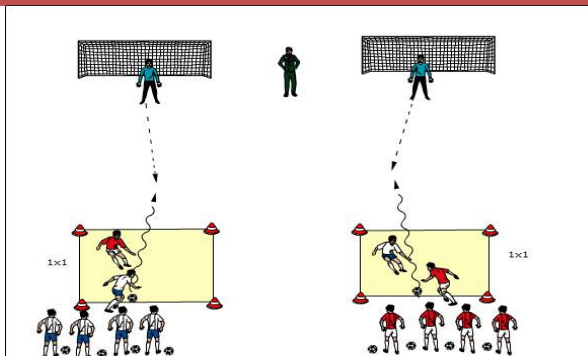
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki 8
pachołków, 2
bramki

Gra 1x1 z obrońcą i bramkarzem
Przebieg ćwiczenia


Zawodnicy rozgrywają pojedynek 1x1 z obrońcą w swoim polu i mają za zadanie wykonać jak najszybciej strzał. Forma rywalizacji 2 grup – następny rusza po strzale. Wygrywają ci, którzy zdobędą więcej bramek. 5 powtórzeń.

Organizacja

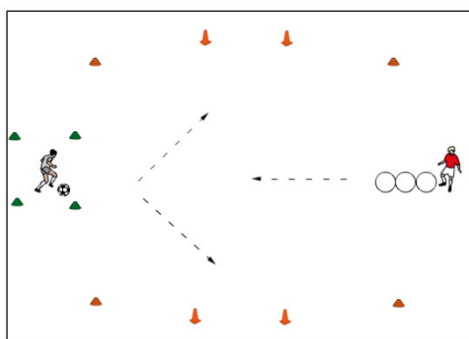
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 5x1 minuta

Sprzęt: 4 bramki,
piłki


Przebieg ćwiczenia

Ćwiczenie w dwójkach. Ustawienie jak na rysunku. Jeden z zawodników (czerwony) wykonuje ćwiczenie koordynacyjne i po wykonaniu zadania staje się obrońcą broniącym dwóch bramek. Drugi zawodnik w tym samym czasie wykonuje ćwiczenie z piłką. Po jego wykonaniu spotykają się na środku kwadratu. Piłka jest „nieruchoma”. Dopiero gdy gracz dotknie piłkę obrońca może starć się ją odebrać. Po wykonaniu ćwiczenia następuje zamiana ról.

Organizacja

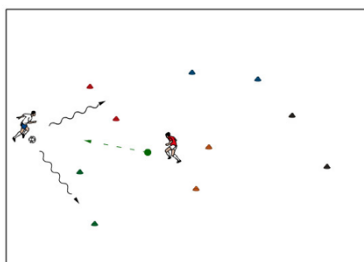
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 12 pachołków
obręcze, piłki


Mistrz dryblingu
Przebieg ćwiczenia

Zawodnik z piłką ma za zadanie przeprowadzić piłkę przez jak największą ilość bramek, Zawodnik broniący stara się odebrać piłkę

Organizacja

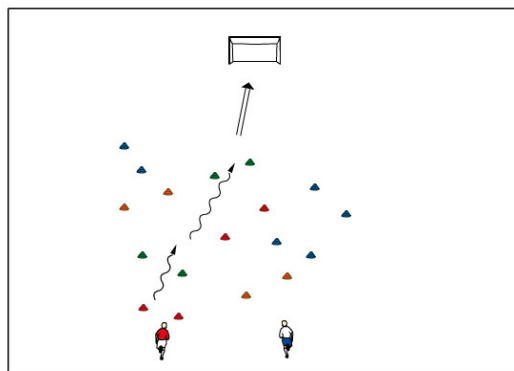
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16
pachołków, piłki


Strzel do jednej z dwóch bramek
Przebieg ćwiczenia

Rywalizacja 2 zawodników - drybling zakończony uderzenie do bramki

Organizacja

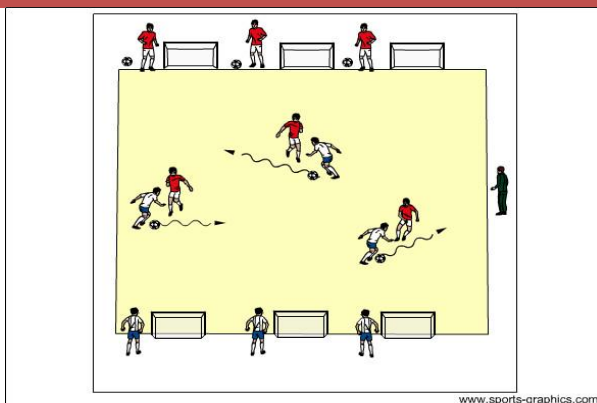
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 5 minut

Sprzęt: 6 bramek,
piłki

Gra 1x1 na 3 bramki

Przebieg ćwiczenia

Gracze rozgrywają pojedynki 1x1 na 3 bramki (3 atakują i 3 bronią). Czas gry 1 min. Zmiana zawodników w polu gry. Atakują raz jedni, raz drudzy.

Organizacja

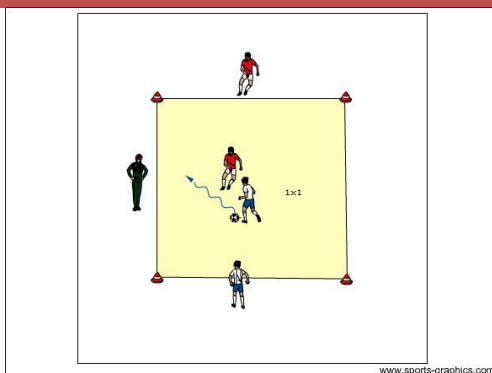
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

2 gracze z pola i 2
bramkarzy

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłka

Gra 1x1 z bramkarzami

Przebieg ćwiczenia

W wyznaczonym polu gra 1x1 z bramkarzami (którzy nie mogą strzelać). Czas gry 1x1. Przerwa 1 min. i zmiana zawodników.

Organizacja

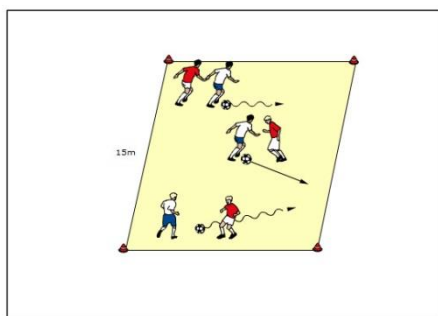
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Przebiegnij przez bramkę

Przebieg ćwiczenia

Trzy pary (jedna piłka) poruszają się kwadracie o boku 15 m. Na sygnał każdy obrońca próbuje wybić piłkę poza kwadrat. Wygrywa ten, który utrzyma najdłużej piłkę. Po pięciu wybiciach zmiana ról.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

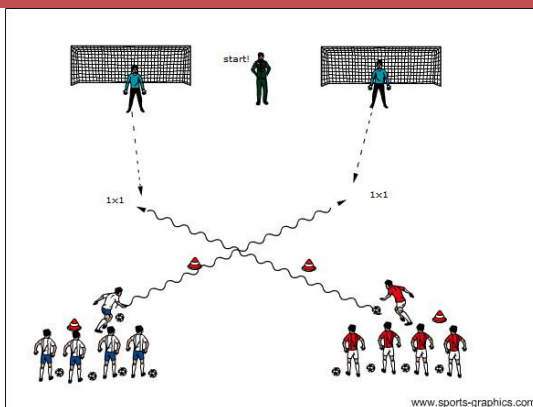
**Kto szybciej wykorzysta sytuację 1x1
z bramkarzem**
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki,
piłki, 2 bramki



Na sygnał trenera zawodnicy przebiegają „na krzyż” i rozgrywają pojedynek 1x1 z bramkarzem. Kto zdobędzie szybciej bramkę to wygrywa. Rywalizacja 2 zespołów.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

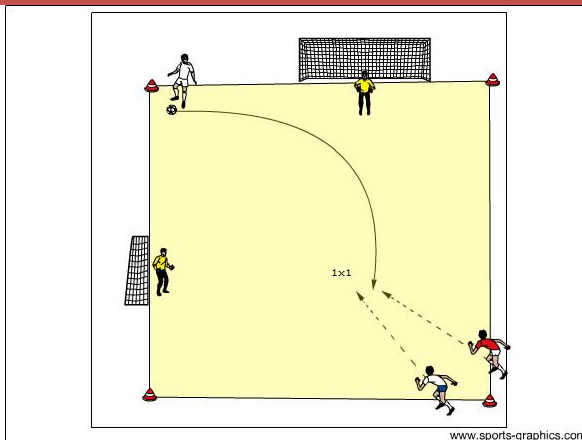
Gra 1x1 na 2 bramki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

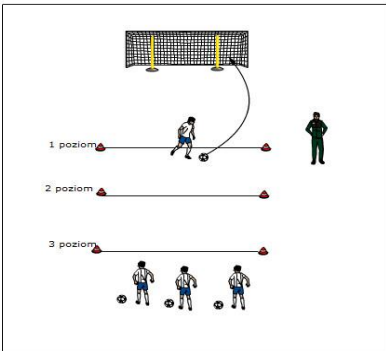
dowolna - pary

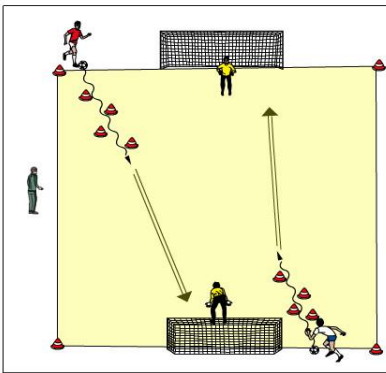
Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 pachołki,
piłki, 2 bramki



Podanie od partnera z narożnika pola gry. Walka w grze 1x1 o piłkę i ten, który zdobędzie piłkę ma do wyboru 2 bramki do oddania strzału do bramki. Drugi jest obrońcą. Gra toczy się do momentu wykonania strzału lub wybicia piłki poza pole gry.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Strzel w zewnętrzne pole	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna - pary</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłki</p>		<p>Grupa stoi z piłką ok. 9 m przed bramką na linii strzału (1 poziom). Zawodnicy starają się trafić w zewnętrzne strefy pola trafiając bramki. Ten, komu się to uda, może przenieść się na kolejny poziom (2 poziom – 12 m, 3 poziom – 15 m), itd. Wygrywa ten, który najmniejszą liczbą skończy.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Współzawodnictwo w parach cz.1	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 2 bramki, 12 pachołków, piłki</p>		<p>Po prowadzeniu piłki między pachołkami zawodnicy wykonują uderzenie do bramki. Forma – rywalizacji, kto pierwszy celnie strzeli wygrywa.</p>

Organizacja

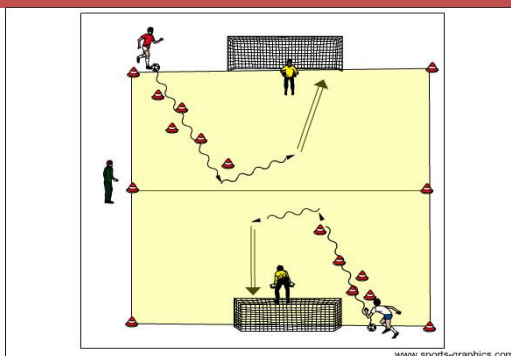
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 bramki, 12
pachołków, piłki

Współzawodnictwo w parach cz.2
Przebieg ćwiczenia


Po prowadzeniu piłki między pachołkami zawodnicy wykonują uderzenie do bramki. Forma – rywalizacji, kto pierwszy celnie strzeli wygrywa.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: bramka, 10
pachołków, piłki

Liga Mistrzów
Przebieg ćwiczenia


Zawody w parach. Kto strzeli, to przechodzi na drugą linię („wyższa liga”). Rywalizacja dwójkowa lub zespołowa.

Organizacja

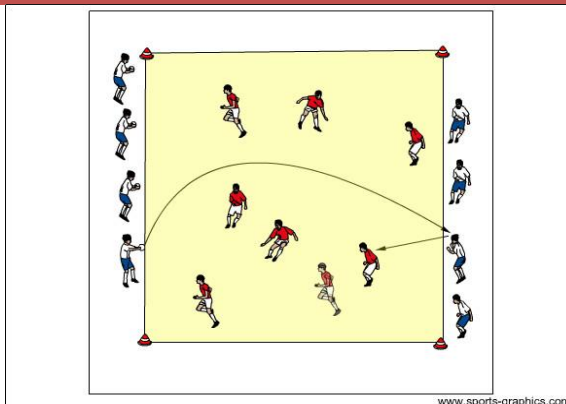
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Trafianie „główką”
Przebieg ćwiczenia


Zawodnicy drużyny A ustawiają się z 2 piłkami po przeciwległych stronach wyznaczonego boiska (5 x 5 metrów). Gracze drużyny B znajdują się w polu zabawy. Drużyna A stara się rzucać piłki tak, aby jej zawodnik mógł trafić uderzeniem piłki głową jednego z zawodników drużyny przeciwnej. Zmiana ról po 3 min.

Organizacja

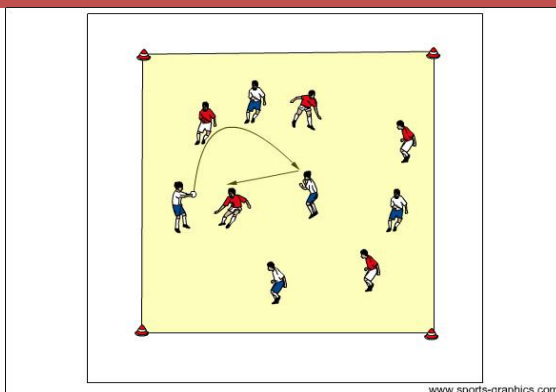
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna - pary

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Piłka ręczna z trafianiem „główką”
Przebieg ćwiczenia


Wyznaczamy pole o wymiarach 12 x 12 metrów. Piłki rezerwowe rozmieszczamy z każdej strony boiska. Graczy dzielimy na 2 drużyny. Każda grupa ma po 2,5 min. na wykonanie zadania: trafienie przeciwnika uderzeniem piłki główką (po rzucie jednego ze współpracaczy). Zmiana ról.

Organizacja

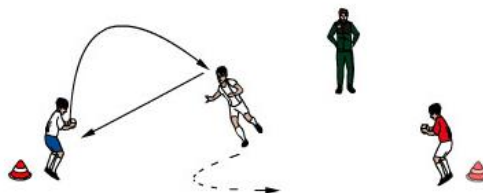
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 6 pachołków
piłki, 6 tyczek

Piłkarski bilard
Przebieg ćwiczenia


Po 3 graczy ustawia się w linii prostej – gracze zewnątrzni mają po 1 piłce i rzucają na zmianę do gracza pośrodku, który dokładnie uderza piłkę główką w miejscu po półobrocie. Zmiana ról po 10 akcjach. **Odmiany:** „główkowanie” z pozycji stojącej lub z krótkiego rozbiegu.

Organizacja

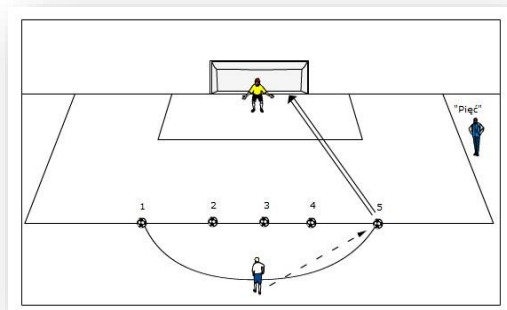
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

5 strzałów

Przebieg ćwiczenia

Piłki ponumerowane znajdują się na linii pola karnego. Trener wypowiada numer, a napastnik stara się jak najszybciej dobiec do piłki i oddać strzał, po czym wraca do pozycji wyjściowej.

Organizacja

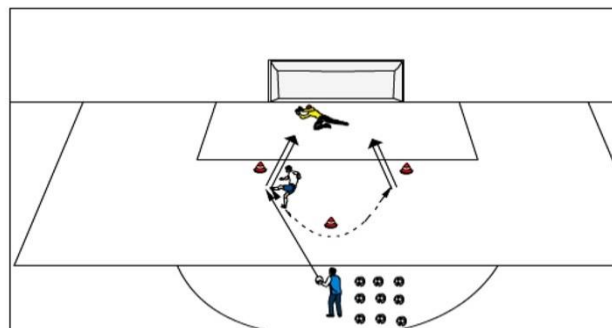
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Strzał po podaniu z tyłu

Przebieg ćwiczenia

Trener ustawiony za zawodnikiem dorzuca piłkę, tak by gracz uderzał ją raz z lewej, raz z prawej nogi.

Organizacja

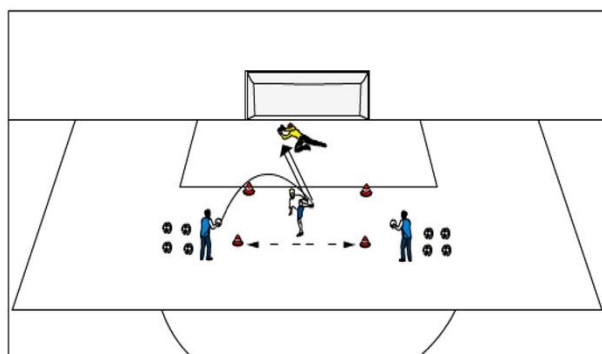
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

Strzał z „woleja”

Przebieg ćwiczenia

Trener ustawiony z boku zawodnika dorzuca piłkę, tak by gracz uderzał ją raz z lewej, raz z prawej nogi (z „woleja”).

Organizacja

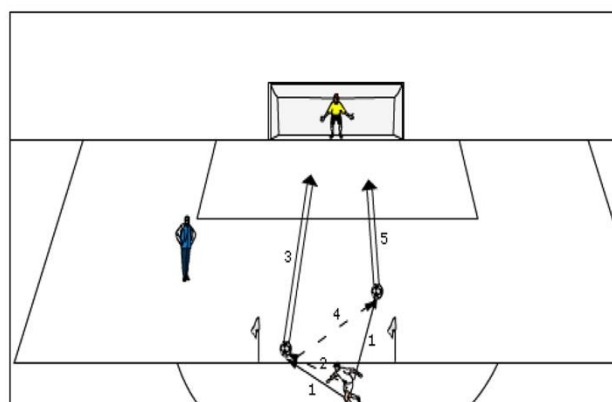
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 tyczki, piłki

2 strzały

Przebieg ćwiczenia

Zawodnik ma 2 piłki. Pierwszą zagrywa sobie „krótko”, drugą „długo”. Następnie wykonuje strzał lewą i prawą nogę.

Organizacja

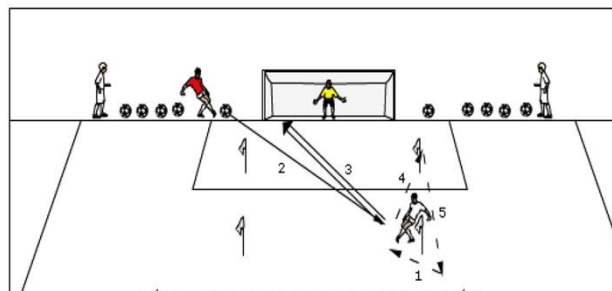
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

5 strzałów z lewej i prawej nogi

Przebieg ćwiczenia

2 zawodników ustawionych za liniami końcowymi z piłkami. Podają 5 razy z każdej strony. Zawodnik stara się jak najszybciej dobiec do piłki i oddać strzał, po czym wraca do pozycji wyjściowej

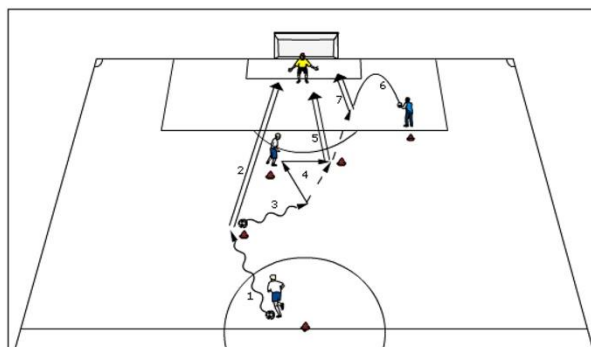
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki

3 różne strzały cz. 2

Przebieg ćwiczenia

Gracz ustawiony na środku wykonuje w kolejności:

1. Prowadzenie i strzał
2. Prowadzenie i strzał po podaniu z boku
3. Strzał po podaniu górnej piłki

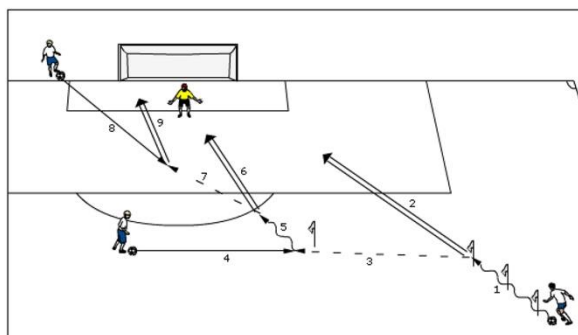
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 tyczki, piłki

3 różne strzały cz. 2

Przebieg ćwiczenia

Gracz ustawiony z boku wykonuje w kolejności:

1. Prowadzenie i strzał
2. Strzał po podaniu z boku
3. Strzał po podaniu od linii końcowej

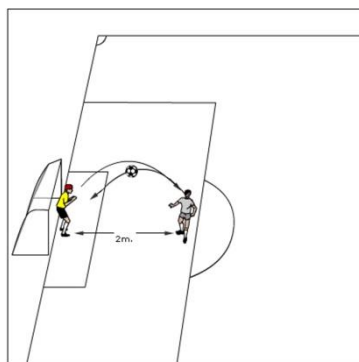
Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, bramka

Strzały z głowy

Przebieg ćwiczenia

Jeden gracz pełni rolę bramkarza, drugi strzelającego głową. Bramkarz z piłką oddalony 2 m od zawodnika podrzuca piłkę nad swoją głowę i zagrywa do zawodnika, który próbuje strzelić do bramki. W jednej serii zawodnicy wykonują ćwiczenie 5 – krotnie i zmiana ról. Wygrywa ten, który zdobędzie więcej bramek

Rozwijanie inteligencji piłkarskiej – zestaw ćwiczeń i gier w przewadze 3x1

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gry w układzie 3 x 1

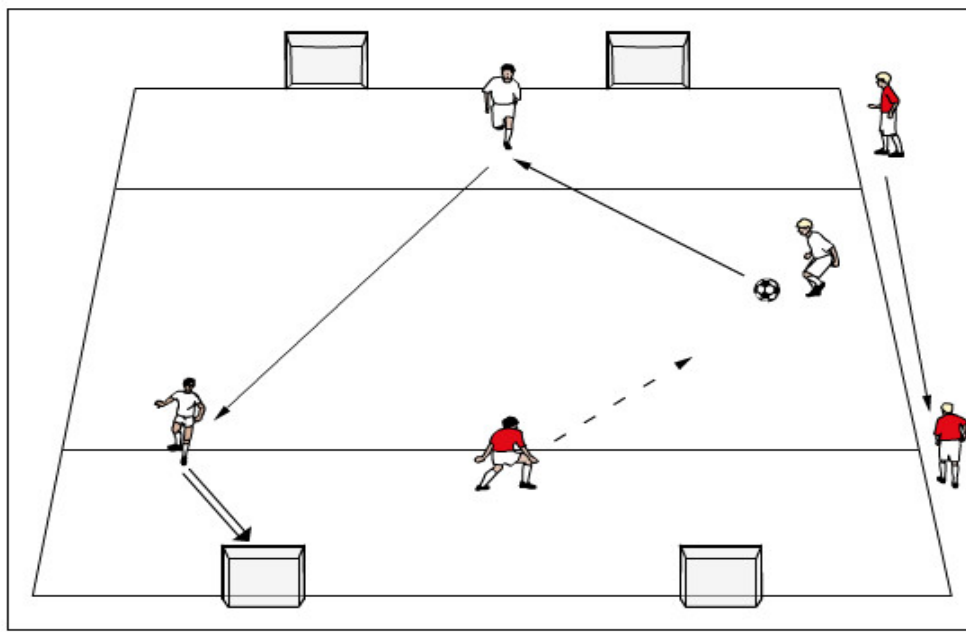
Liczba

zawodników:

dowolna – 3
atakujących i 1
obrońca

Czas: 5 - 10 minut
ćwiczenie

Sprzęt: 4 bramki,
piłki



- **gra 3x1 w przeciwnych kierunkach** – 3 atakujących wyprowadza atak na 2 bramki bronione przez 1 z 3 obrońców (2 pozostali czekają za linią boczną boiska). Gdy obrońca przejmie piłkę, ma za zadania jak najszybciej uderzyć do jednej z bramek przeciwników. Obrońcy zmieniają się rotacyjnie, co akcję. Natomiast po sześciu akcjach następuje zmiana zespołów.

- **gra 3x1 z wyprowadzaniem ataku w dowolnym kierunku** – 3 atakujących ustawionych w środkowej części boiska, mogą atakować na 2 bramki ustawione na obu końcach boiska, każde dwie bramki są bronione przez jednego z zawodników drużyny przeciwnej, natomiast trzeci odpoczywa z boku pola gry. Atak zostaje przerwany w przypadku, gdy obrońca zdoła dotknąć piłkę. Natomiast w przypadku, gdy obrońca przejmie piłkę, ma za zadania jak najszybciej podać ją do obrońcy z przeciwległego sektora, aby tamten zdobył bramkę. Odpoczywający obrońca zmienia się z obrońcą z pola, który stracił bramkę. Po dziesięciu akcjach następuje zmiana zespołów.

- **gra 3x1 - szybki atak** - gra pomiędzy dwoma trzyosobowymi zespołami. Każda z drużyn ma za zadanie jak najszybciej wprowadzić piłkę w odpowiednią strefę zdobyć bramkę bronioną przez jednego zawodnika drużyny przeciwnej. Jeśli trener nie posiada stopera, może przeprowadzić grę jednocześnie dla dwóch drużyn na

Odmiany:

jednym boisku. W takim przypadku oba zespoły wyprowadzają akcję z przeciwnych końców boiska.

Rozwijanie inteligencji piłkarskiej – zestaw ćwiczeń i gier w przewadze 3x1

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gry w układzie od 3 x 1 do 3 x 2 i 3 x 3

Liczba

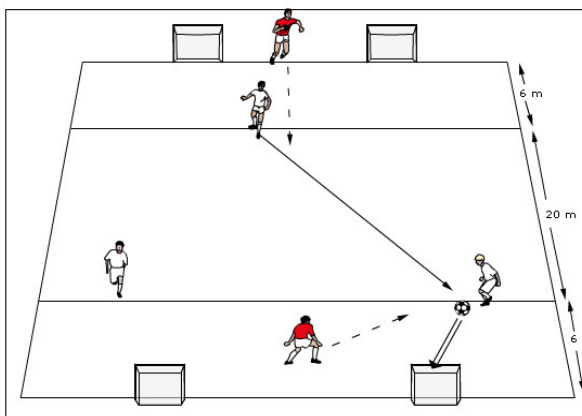
zawodników:

dowolna – 3
atakujących i 1
obrońca

Czas: 5 - 10 minut

ćwiczenie

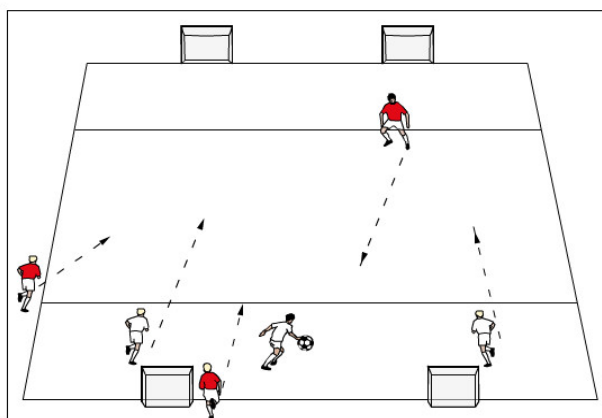
Sprzęt: 4 bramki,
piłki



- **gra 3x1 (lub 3x2) z jednym powracającym obrońcą** - zawodnicy trzysobowego zespołu wyprowadzają atak na dwie bramki bronione przez jednego z trzech zawodników drużyny przeciwnej. Drugi obrońca jest ustawiony 4 – 6 m za atakującymi i może zacząć działać w momencie pierwszego kontaktu atakujących z piłką. Ostatni obrońca czeka za linią końcową boiska.

- **gra 3x1 (lub 3x3) z dwoma powracającymi obrońcami** - zawodnicy trzysobowego zespołu wyprowadzają atak na dwie bramki bronione przez jednego z trzech zawodników drużyny przeciwnej. Dwaj pozostali obrońcy są ustawieni 8 m za atakującymi i mogą zacząć działać w momencie pierwszego kontaktu atakujących z piłką. Zadaniem napastników jest działać szybko i dokładnie.

Odmiany:



Gra 3x1 (lub 3x3) z dwoma obrońcami z różnych stron – 2 dodatkowych obrońców (jeden z boku, drugi z tyłu) biegną do napastników przyspieszając ich grę. Podczas gdy pierwszy obrońca jest usytuowany z przodu 2 bramek, drugi obrońca wyrusza 8 metrów za napastnikami. Trzeci obrońca pomaga pierwszej dwójce z numeru pozycji – np. 10

metrów z linii bocznej. Dopóki napastnik pozostaje przy piłce, obrońcy próbują zapobiec zdobyciu bramki. Zawodnicy przy piłce próbują w jak najkrótszym czasie zdobyć bramkę.

Rozwijanie inteligencji piłkarskiej – zestaw ćwiczeń i gier w przewadze 3x2

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gry w układzie 3 x 2

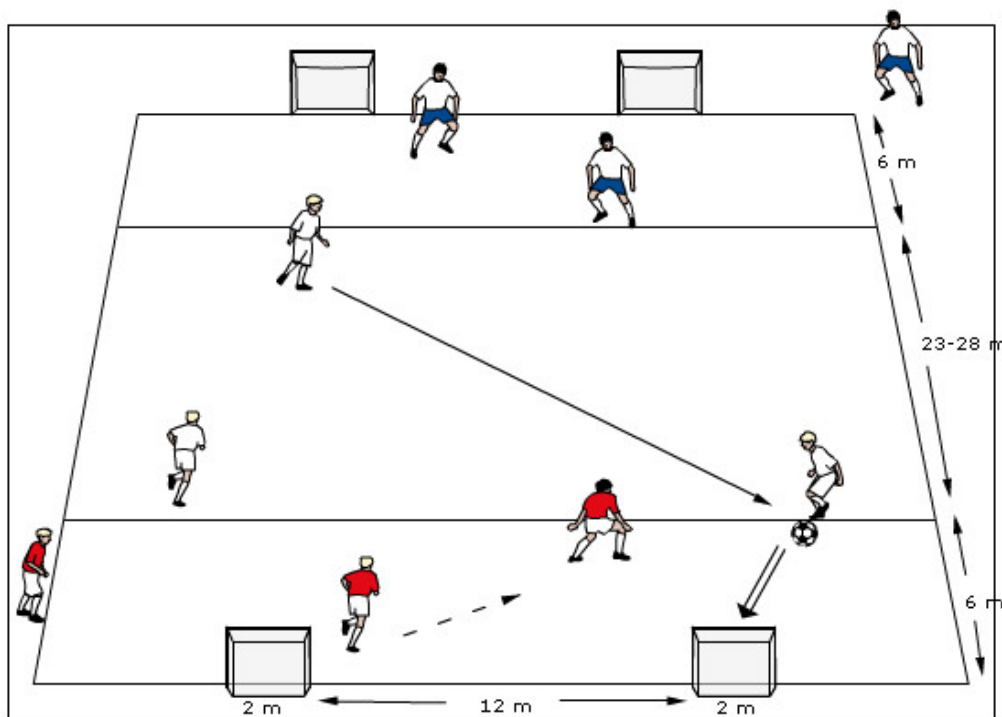
Liczba

zawodników:

dowolna – 3
atakujących i 1
obrońca

Czas: 5 - 10 minut
ćwiczenie

Sprzęt: 4 bramki,
piłki



Odmiany:

- **gra 3 x 2** – 2 trzyosobowe drużyny atakują na przemian 2 bramki na linii końcowej. Początkowo bramki na każdym końcu są bronione przez osłaniającego obrońcę w strefie bramkowej i jednego pomocnika w środku pola. Następnie rosną ograniczenia wobec osłaniającego napastnika. Ile celnych strzałów w punktacji są w stanie oddać napastnicy przed dwoma parami obrońców (bez utraty piłki lub wyjścia piłki z pola gry)? Atak kończy się strzeleniem gola, gdy piłka wyjdzie z gry lub gdy obrońca wygra piłkę i przekaże ją do innego obrońcy lub pary obrońców.

- **gra 3x2 z uwzględnieniem bramkarza** - trzyosobowa drużyna atakuje 2 bramki na każdej linii końcowej mini boiska. Bramki są bronione przez obrońcę i bramkarza. Bramkarz nie może opuścić swojego pola lub pola karnego.

- **gra 3x2 - szybki ataki** - gra na czas. Trzyosobowa drużyna strzelająca najszybszą bramkę przed dwoma obrońcami zwycięża.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gry w układzie 3 x 2

Liczba

zawodników:

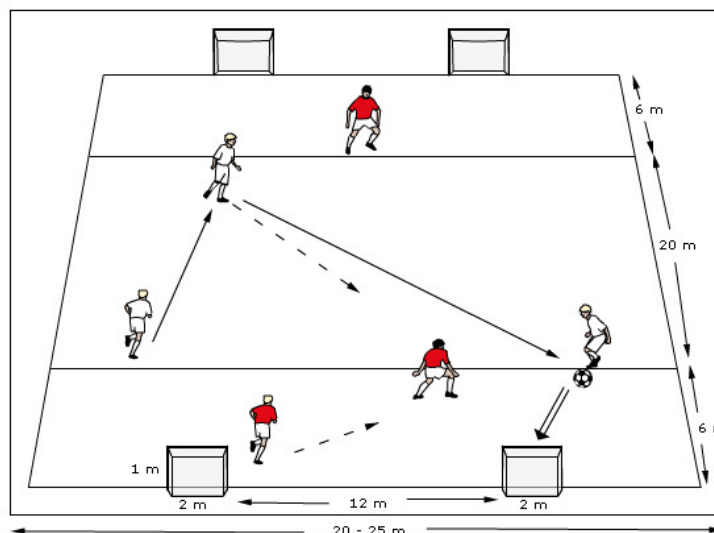
dowolna – 3

atakujących i 1
obrońca

Czas: 5 - 10 minut

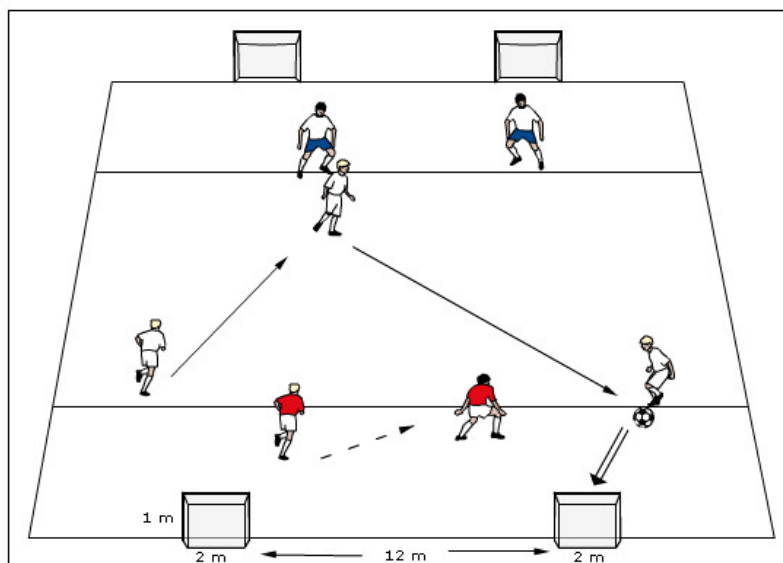
ćwiczenie

Sprzęt: 4 bramki,
piłki



- **gra z przejściem z 3x2 na 3x1** - podczas, gdy jedna para mini bramek jest strzeżona przez 2 obrońców, 1 gracz broni drugiej pary bramek. Początkowo 3 napastników atakuje bramki z jednym obrońcą, potem bramki osłaniane przez dwóch obrońców. Jeden z obrońców może przebiegać pomagając temu, który broni samodzielnie. Atak kończy się, gdy jeden z trzech obrońców przejmie piłkę i przekaże ją innemu obrońcy, gdy piłka opuści pole gry lub gdy zostanie zdobyta bramka. Po 10 atakach trzysobowa drużyna zmienia miejsca i role. Wygrywa drużyna, która strzeli najwięcej bramek po 10 atakach.

Odmiany:



- **gra 3x2 w obu połowach pola** - na każdej stronie jest dwóch obrońców. 3 napastników atakuje raz jedną, raz drugą bramkę w zależności od sytuacji na boisku.



Akademia Młodych Orłów

ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E

Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej II -

gra w piłkę nożną



Akademia Młodych Orłów

ORLIKI (10-11 lat) – JUNIOR F

- część końcowa - gra w piłkę nożną

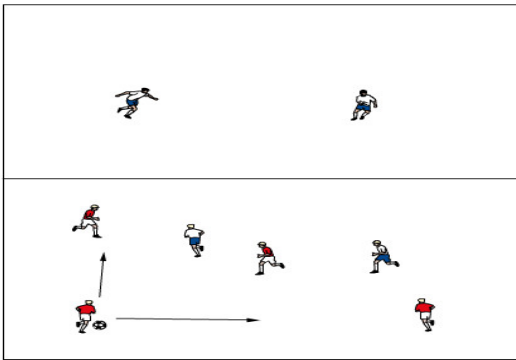
W tej części zajęć, która trwa ok. 30 min. powinniśmy kłaść na **nauczanie gry w piłkę nożną**. W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku orlików (E) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry w piłkę, np. gra na bramki z prowadzeniem piłki w przewadze (podania) lub w drużynie grającej z przewagą.

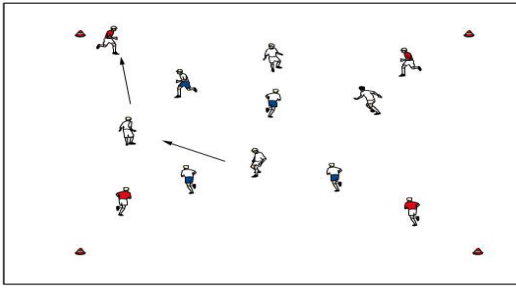
Treść zajęć

- Gry w układzie od 1 na 1 do 7 na 7
- Gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- Odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- Turnieje
- Gry z zawodnikami neutralnymi i zagrywającymi piłkę.

Pamiętaj: Gry są formami treningowymi, które zawierają ideę gry polegającą na zdobywaniu i bronieniu bramek. Można w nich również zaakcentować zagadnienia techniczne.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podaj 3 razy w środku i na raz na obwód	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 8 (2x2x2x2)</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłka</p>		<p>Zespoły dwuosobowe rywalizują ze sobą w środkowej części pola gry. Zadaniem każdego zespołu jest wymienienie 3 podań w środkowej strefie i zagrania piłki do zawodników neutralnych. Za każde takie zagranie przyznawany jest 1 pkt.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra w przewodzie 4 x 2	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 8 (4x4)</p> <p>Czas: 3x3 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, 1 piłka</p>		<p>Gra toczy się w przewodzie 4x2 zawodników. Po przejęciu piłki przez graczy z przeciwnej drużyny, akcja przenosi się na połowę przeciwną i tam toczy się gra 4x2. Odmiany: Można grać słabszą nogą i określić liczbę kontaktów z piłką.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra w przewodzie 8 x 4	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 12 (4x4x4)</p> <p>Czas: 3x3 minuty</p> <p>Sprzęt: piłka, 8 pachołków</p>		<p>Zadaniem dwóch drużyn (8 graczy = 2x4) jest utrzymanie piłki w określonym sektorze, trzecia drużyna (4 graczy) stara się odebrać piłkę. W przypadku gdy uda jej się odebrać piłkę walczy zespół, który ją stracił.</p>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

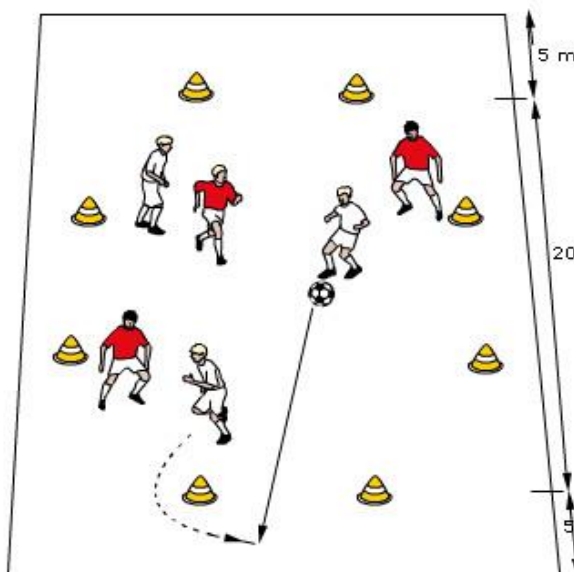
Gra 3 x 3 w kole
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

3 x 3

Czas: 2x4 minuty

Sprzęt: 8 pachołków
piłka.



Plac gry to koło o średnicy ok. 20m, pachołki ustawione, jako 4 bramki o szerokości 2 m. W tej grze bierze udział 6 zawodników podzielonych na 2 zespoły. Zadaniem napastników jest zdobycie bramki przez podanie piłki przez linię bramkową tak, aby zawodnik z tego samego zespołu zdążył przyjąć piłkę w polu gry.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 4 x 2 z 1 neutralnym
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

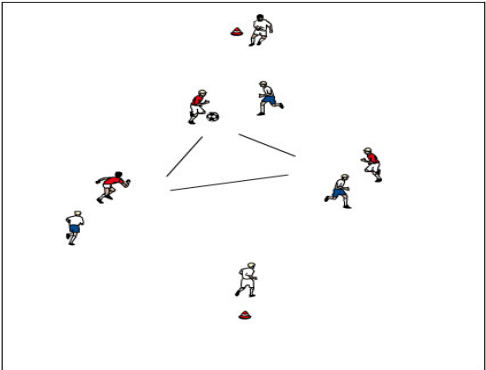
7 (4x2+1)

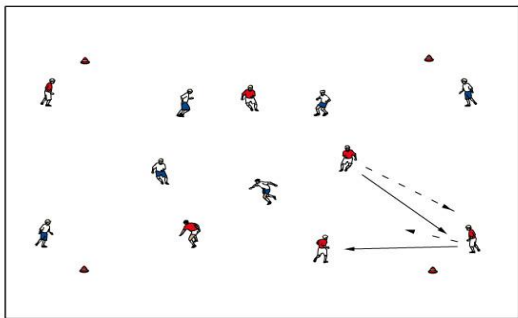
Czas: 2x3 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłka.



Gra na utrzymanie piłki 4x2 z zawodnikiem neutralnym w środku. 4 graczy na obwodzie utrzymuje piłkę na obwodzie (określona liczba kontaktów) współpracując z graczem neutralnym w środku.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	3 x 3 + 2 neutralnych	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 8 (3x3+2)</p> <p>Czas: 2x5 minut</p> <p>Sprzęt: 4 bramki, 4 pachołki, piłka.</p>		<p>Gra toczy się w przewadze 5x3 zawodników. Celem drużyny jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce przy pomocy dwóch neutralnych zawodników. Zwracamy uwagę aby zawodnicy przenosili grę (przyjęcie kierunkowe do 2 neutralnego).</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra 4x4 + 2 neutralnych	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 12 (4x4+2+2)</p> <p>Czas: 3x4 minut</p> <p>Sprzęt: 4 pachołki, piłka.</p>		<p>Zespoły 4-osobowe rywalizują ze sobą w wyznaczonym polu gry. Zadaniem każdego zespołu jest wymienienie 3 podań w środkowej strefie i zagrania piłki do swoich 2 zawodników neutralnych. Za każde takie zagranie jest 1 pkt.</p>

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

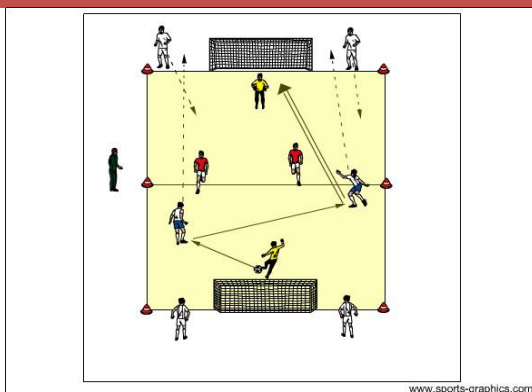
Gra 2x2 na zmiany
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna - parzysta

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki, 2
bramki, piłki



Zawodnicy grają 2x2. W każdej bramce stoi stały bramkarz. Ci, którzy wykonali strzał do bramki schodzą za tę bramkę. Na ich miejsce wchodzi para zza bramki i ponownie toczy się gra 2x2.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

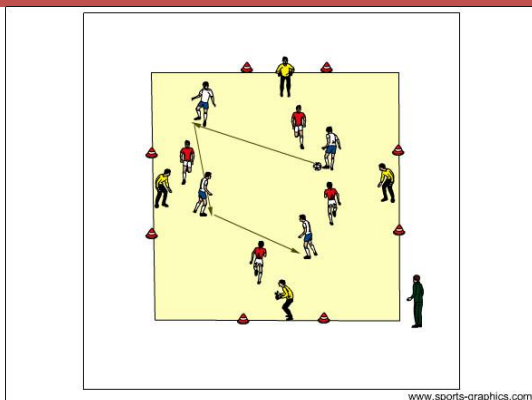
Gra 4x4 na 4 bramki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

4 x 4

Czas: 3x3 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłka.



W grze uczestniczą 3 zespoły. W wyznaczonym polu grają 2 zespoły 4x4 na 4 bramki (2 bronią, 2 atakują). Trzeci zespół (4 graczy) – każdy stoi w bramce.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

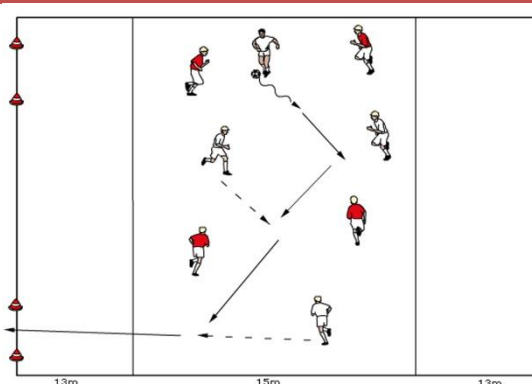
Strzał ze środkowej strefy
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

8 graczy

Czas: 10 minut

Sprzęt: 8 pachołków
piłki



Gra 4x4 tylko w strefie środkowej. Drużyna z utrzymuje się przy piłce (min. 5 podań) i ma za zadanie wykonanie strzału do jednej z dwóch bramek znajdujących się 13 m za linią końcową przeciwnika. Strzał tylko ze strefy środkowej po ziemi.



Akademia Młodych Orłów

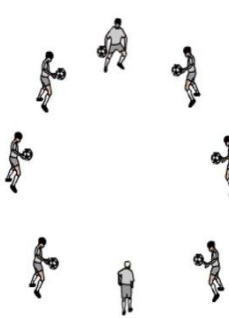
ORLIKI (10 – 11 lat) JUNIOR E

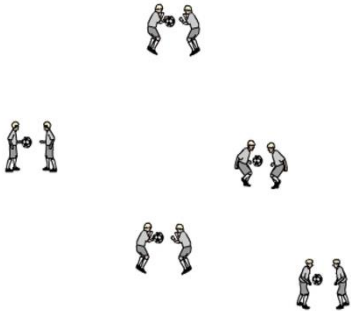
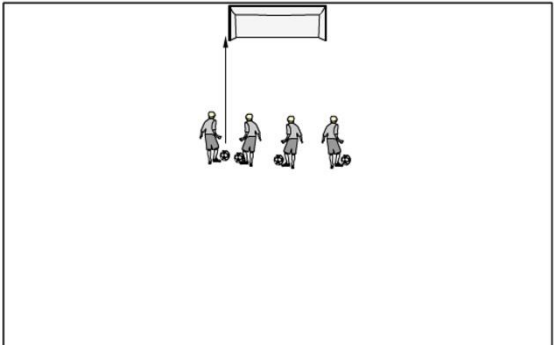
Zbiór ćwiczeń i zabaw do części końcowej.

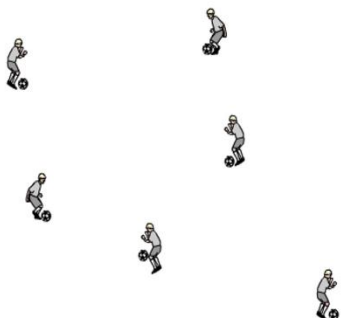
W tej części zajęć, która trwa około 5 min poprzez zabawy i ćwiczenia uspokajamy organizm po jednostce treningowej a także wyznaczamy zadania domowe dla zawodników.

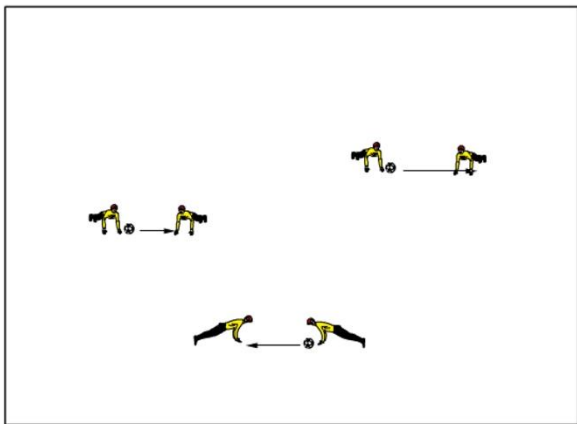
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wskaź prowadzącego	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna w okręgu Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Zawodnik ustawiony tyłem znajdujący się poza okręgiem ma za zadanie wskazanie inicjatora ruchów z piłką w miejscu np. przeskoki, żonglerka, kozłowanie itd.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zgadnij co napisałem	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: brak		Zawodnicy leżący na podłożu mają za zadanie w powietrzu nogami napisać jakiś wyraz, natomiast partner ma odczytać co pisze leżący. po jednym słowie zmiana ról

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zmiana miejsc	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: koło Sprzęt: piłki		Zawodnicy stoją w okręgu z piłkami w rękach. Na sygnał trenera podrzucają piłki do góry i przesuują się o jedno miejsce w wyznaczoną stronę łapiąc piłkę podrzuconą przez kolegę. Modyfikacja: kapitan daje sygnał do podrzutu.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Złap piłkę	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna , pary Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Zawodnicy w parach naprzeciwko siebie. Jeden trzyma piłkę w rękach na wysokości głowy drugi trzyma ręce wzdłuż tułowia. w dowolnym momencie wypuszcza piłkę , partner stara się ją złapać przed upadnięciem na ziemię .
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Traf w słupek	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 min Pole: 10 metrów od bramki Sprzęt: piłki , bramka		Zawodnicy w określonym czasie mają z odległości 10 m trafić jak najwięcej razy w słupek uderzając piłkę po podłożu.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podrzucić piłkę do rąk	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Zadaniem zawodników jest trzymając piłkę pomiędzy stopami podrzucić ją sobie do rąk jednym ruchem . Trener określa czy podzucamy piłkę z przodu czy z tyłu .

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Strzał ręką w podporze przodem	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna , pary Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie w podporze przodem 3 metry od siebie. Rywalizują pomiędzy sobą o to który zdobędzie więcej bramek (uderzy piłkę ręką pomiędzy ręce kolegi)

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Żonglerka z talerzykami	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 4 min</p> <p>Pole: dowolne</p> <p>Sprzęt: piłki , talerzyki</p>		<p>Zawodnicy żonglują piłkę jednocześnie wykonując zadania z talerzykiem np. zakładanie sobie talerzyka na głowę , przekazywanie go z ręki do ręki w zależności którą nogą żonglujemy piłkę .</p>