



Akademia Młodych Orłów

PROGRAM SZKOLENIA

Dla kategorii wiekowej:

SKRZATY (6 – 7 lat) – JUNIOR G



Akademia Młodych Orłów – SKRZATY (do 7 lat)

JUNIOR G

Cele szkoleniowe w kategorii Skrzaty



Radość z zabawy



Wszechstronny trening podstawowy



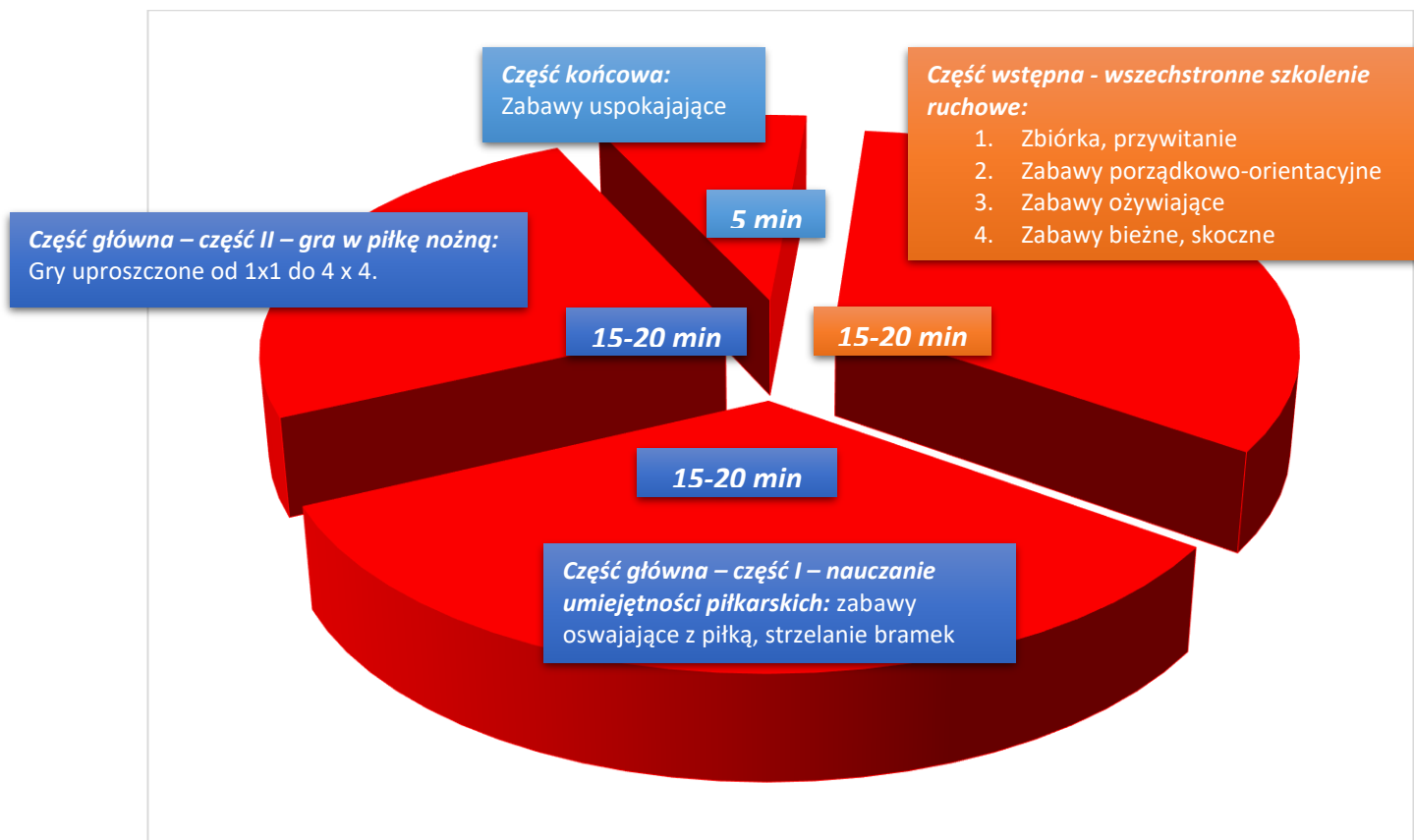
Różnorodna oferta ruchowa



Organizowanie festynów sportowych

Rozwijanie samodzielności

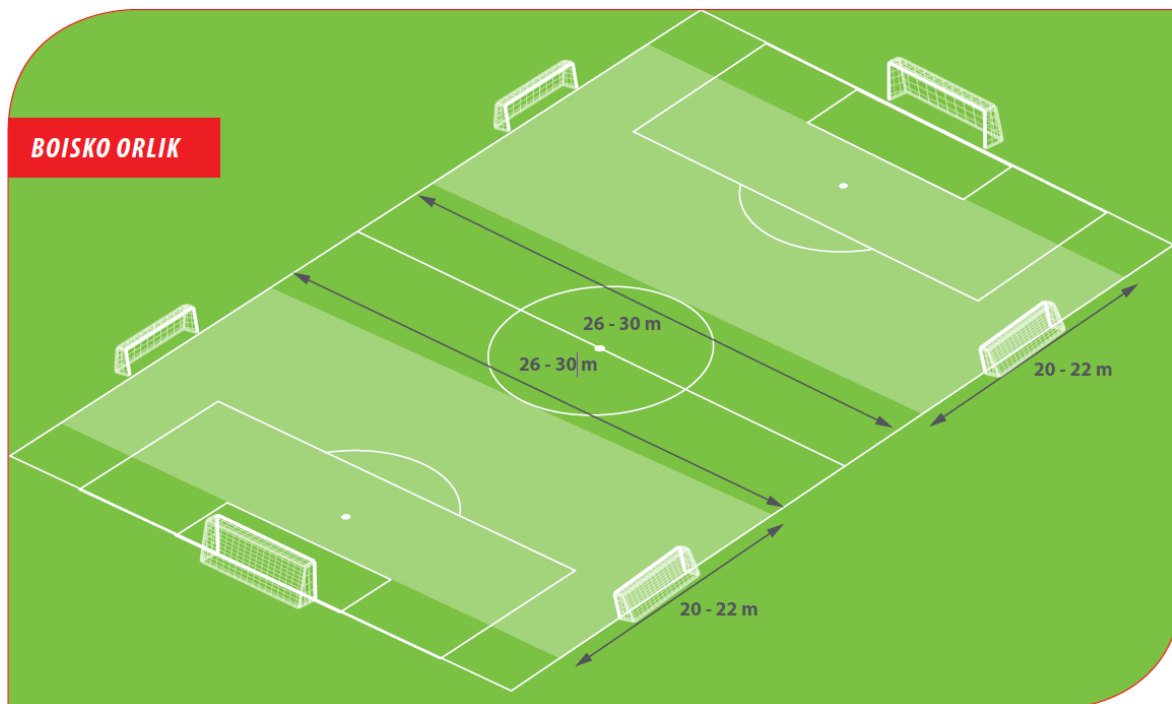
Liczba zajęć w tygodniu: 2. Czas trwania zajęć; 60 min. Struktura zajęć:



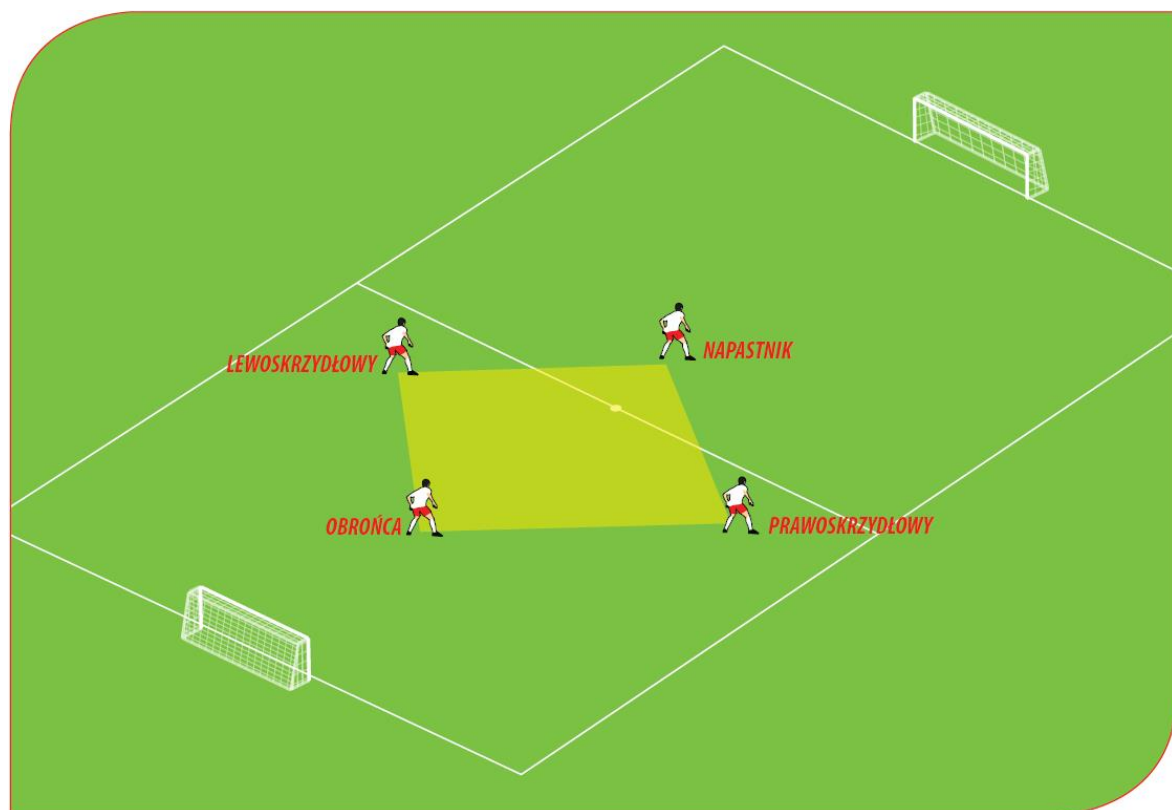
Formy szkolenia w kategorii Żak:

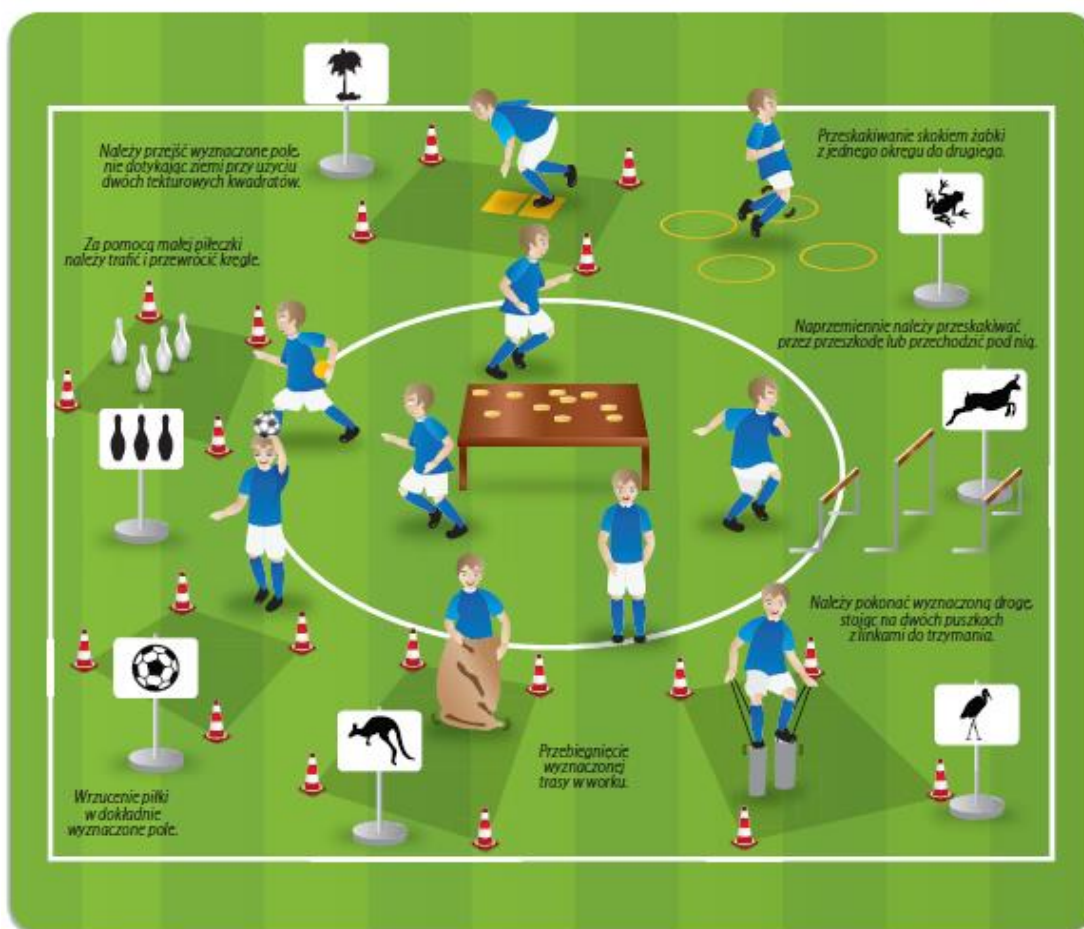


Boisko „Orlik” z wyznaczonymi 2 boiskami do gry dla kategorii Skrzat:



Zalecana forma ustawienia na boisku dla kategorii Skrzat:







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			
CZĘŚĆ GŁÓWNA I			
CZĘŚĆ GŁÓWNA II			
CZĘŚĆ KOŃCOWA			



Akademia Młodych Orłów

SKRZATY (6 – 7 lat) JUNIOR G

Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części wstępnej -

wszechstronne szkolenie ruchu

Akademia Młodych Orłów – SKRZATY (do 7 lat) – JUNIOR G

- zbiór rozgrzewek (części wstępnych)

Pierwszym zadaniem każdego dobrego szkoleniowca jest zapewnienie dzieciom szerokiej gamy ćwiczeń ruchowych. Oczywiście, przedszkolaki w trakcie ćwiczeń powinny grać, bawiąc się piłką nożną. Nie można przy tym zapominać, że trening skoncentrowany zbyt intensywnie na piłce nożnej może doprowadzić do kontuzji, zwłaszcza w przypadku najmłodszych dzieci. W związku z tym gry i zabawy z grupami najmłodszych dzieci nie mogą składać się tylko i wyłącznie z meczów piłki nożnej. Zakres możliwości szkolenia motorycznej wszechstronności dzieci jest ogromny: ćwiczenia ruchowe, takie jak: bieganie, skakanie, podskakiwanie, wspinaczka lub utrzymywanie równowagi; gry i zabawy bez piłki, szczególnie w sali: różne rodzaje gier oraz ćwiczenia z użyciem odpowiednich przyborów, przyrządów zastosowanych w umiejętnie dobranych formach treningowych. Dziś nie ulega wątpliwości, że dzieci i młodzież mogą nabyć niezbędne umiejętności do gry w piłkę nożną tylko na podstawie szeroko zakrojonego podstawowego wyszkolenia motorycznego. Co więcej: zaniedbanie wszechstronnego wyszkolenia ruchowego prowadzi do stłumienia dziecięcych potrzeb ruchowych, deficytów motorycznych, jak i negatywnych konsekwencji, nawet dla rozwoju osobowości.

Rozgrzewka podczas lekcji treningowej Skrzatów powinna trwać ok. 20 min. i obejmować akcenty nastawione głównie na **wszechstronne szkolenie ruchowe**:

Treści zajęć:

- ogólny trening ruchowy (podstawowe ruchy z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów
- rywalizacja w biegach i sztafetach
- gry i zabawy ruchowe
- zabawowa gimnastyka dziecięca

Pamiętaj: Specyficzna technika oraz zachowania taktyczne, charakterystyczne dla piłki nożnej, mogą zostać opanowane oraz rozwinięte tylko i wyłącznie na podstawie dobrze ukształtowanej ogólnej sprawności fizycznej z dużym akcentem na koordynacyjne zdolności motoryczne!

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
znacznik

Berek murarz

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Na sygnał muszą przedostać się na drugą część sali. Dotknięta osoba przez berka (znacznikiem) chwytają go za rękę. Wygrywa osoba, która zostanie schwytana na końcu.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt:

Cień

Przebieg ćwiczenia

Zawodnicy dobierają się w pary. Pierwsza osoba z pary biega po boisku i wykonuje różne ćwiczenia ruchowe (np. skręty, wymachy ramion, podskoki) a druga stara się naśladować wszystkie jego ruchy.

Organizacja

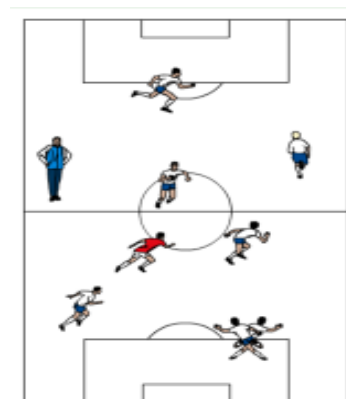
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: plastron

Berek krzyżak

Przebieg ćwiczenia

Każda dotknięta osoba przez berka kładzie się na ziemi. Aby uwolnić osobę, która została schwytana (leży), należy położyć się na nim na krzyż. Od tego momentu może dalej uczestniczyć w zabawie. Zmiany berków co 1 min.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Zrabowane złoto
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
16 piłek



W wyznaczonym polu znajdują się skarby (piłki) chronione przez Kowboja (Trenera). Indianie starają się wykraść skarby. Każdy Indianin dotknięty przez Kowboja musi wrócić do punktu początkowego (linia, środkowe koło).

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Kot i mysz
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: plastron



Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Na sygnał trenera myszy uciekają na drugą stronę, a kot stara się je łapać. Każda złapana mysz dołącza do kota. Zabawa trwa do momentu złapania wszystkich mysz.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Smerfne zawody
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek, 8
czerwonych i 8
żółtych pachołków,



Smerfy ustawiają się po dwóch stronach boiska (polany). Na środku boiska znajdują się maliny (piłki), marchewki (czerwone pachołki), cytryny (żółte pachołki). Na sygnał Smerfy startują po dane owoce. Wygrywa drużyna, która zbierze więcej owoców.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Nie piłkarz ale gapa
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek, 7

tyczek, 8

czerwonych i 8

niebieskich

pachołków.



Krasnale biegają między rozstawionymi krążkami, pachołkami, piłkami, znacznikami. W zależności, co trener podniesie do góry (np. piłkę), każdy krasnal musi jak najszybciej dobiec do danego przedmiotu.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Wyścigi krasnali między drzewami
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 piłek, 7

tyczek, 8 niebieskich

pachołków.



Krasnale podzieleni na 2 zespoły. Na środku znajdują się drzewa (tyczki, pachołki). Zadaniem krasnali jest przebiegnięcie przez las. Wygrywa drużyna Krasnali, która szybciej przebiegnie przez las.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Kulawy berek
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: plastron



Dotknięty zawodnik, staje się berkiem i chwyta ręką miejsce, w które został dotknięty.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

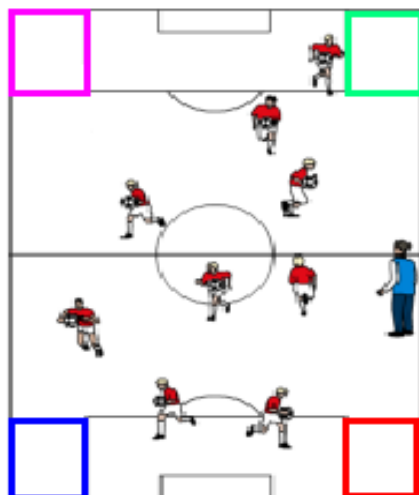
Piraci
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek



Piraci biegają z piłką (skarbem) w rękach po boisku. Na sygnał:

- „złodziej” - piraci stają w bezruchu i chronią swój skarb.
- „fala” - wszyscy muszą uciec do jednej z wysp.
- „żołnierze” – wszyscy uciekają na wyspy, a trener-żołnierz stara się złapać piratów.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Tunel z przeszkodami
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 11 tyczek, 6 obręczy, 16 piłek, 14 pachołków



Podczas ucieczki z groty skarbów zawalił się korytarz i wszystkie krasnale muszą szybko pokonać powstałe przeszkody.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Wyścigi rzędów
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

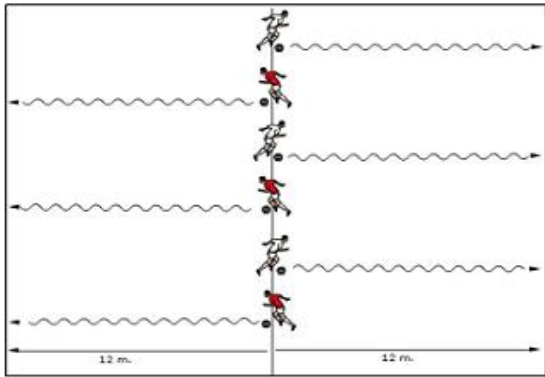
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 2 tyczki, 4 obręcze, 4 krążki, 12 pachołków

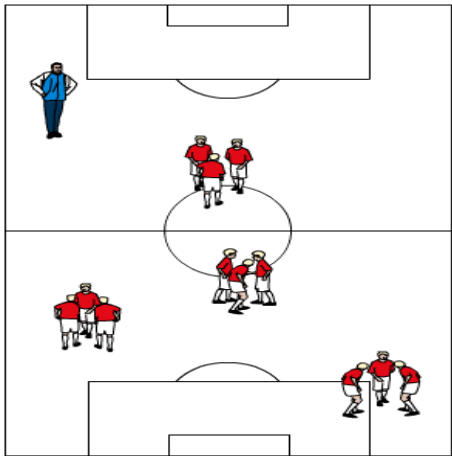


Zawodnicy ustawieni w rzędach. Na sygnał muszą pojedynczo lub w parach w jak najkrótszym czasie pokonać przeszkody.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Pojedynek z piłką	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt:</p>		<p>Wyścig drużyn. – po każdej kolejce trener przyznaje punkty. Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny – siedzą na środkowej linii boiska. Zadanie drużyn jest, na kłaśnięcie trenera, przebiec na drugi koniec po drodze mijając się. Trener określa pozycję wyjściową i końcową:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pozycja wysoka – startowa przodem - pozycja wysoka – startowa tyłem - siad prosty - leżnie przodem - leżenie tyłem - siad skrzyżny

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Wyścigi drużynowe	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek, 4 tyczki, 4 krążki</p>		<p>Zawodnicy w rzędach. Na sygnał pierwsze osoby z każdego rzędu rozpoczynają bieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na czworaka; - slalomem; - tyłem; - z przeszkodami; - z piłką przy nodze; - kozłując piłkę;

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Smerfy na wycieczce w lesie	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek, 7 tyczek, 8 czerwonych i 8 niebieskich pachotków.</p>		<p>Smerfy biegają „swobodnie po lesie”. Na określony sygnał muszą jak najszybciej schować się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - na sygnał uwaga klakier – chowają się do domków (tj. do pola oznaczonymi krążkami) - uwaga burza – kładą się na brzuch; - uwaga Gargamel – chowają się za drzewami (tj. tyczkami) <p>Modyfikacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnicy poruszają się z piłkami w rękach lub prowadzą piłkę nogą.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Komendy	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: -</p>		<p>Przebieg:</p> <p>Zawodnicy mają za zadanie nauczyć się reagować na komendy.</p> <p>Komendy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kciuk – ustawienie na linii - 2 palce – ustawienie w dwuszeregu - pięść – ustawienie w kole - 2 pięści – siad w kole



Akademia Młodych Orłów

SKRZATY (6 – 7 lat) JUNIOR G

Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej I -

nauczanie ukierunkowane na rozwój

umiejętności piłkarskich



Akademia Młodych Orłów – SKRZATY (do 7 lat) – JUNIOR G

- część główna I – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich

Istotną kwestią w tej kategorii wiekowej jest typowy dla piłki nożnej różnorodny trening ruchowy. Gra w piłkę nożną jest tylko jednym zagadnieniem z wielu. Można zauważyć w tej kategorii wiekowej brak typowego treningu technicznego. Wyłącznie w ten sposób granie i ćwiczenie mogą prawidłowo wspierać rozwój fizyczny i psychiczny dzieci w tym wieku.

Część główna to przede wszystkim **nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich**. Ta część lekcji treningowej Skrzatów powinna trwać ok. 15 – 20 min. i obejmować nacisk na poznanie piłki w najróżniejszy sposób za pomocą ogólnych zadań ruchowych (tzw. ćwiczenia oswajające).

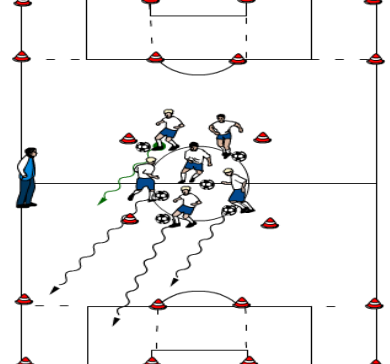
Treści zajęć:

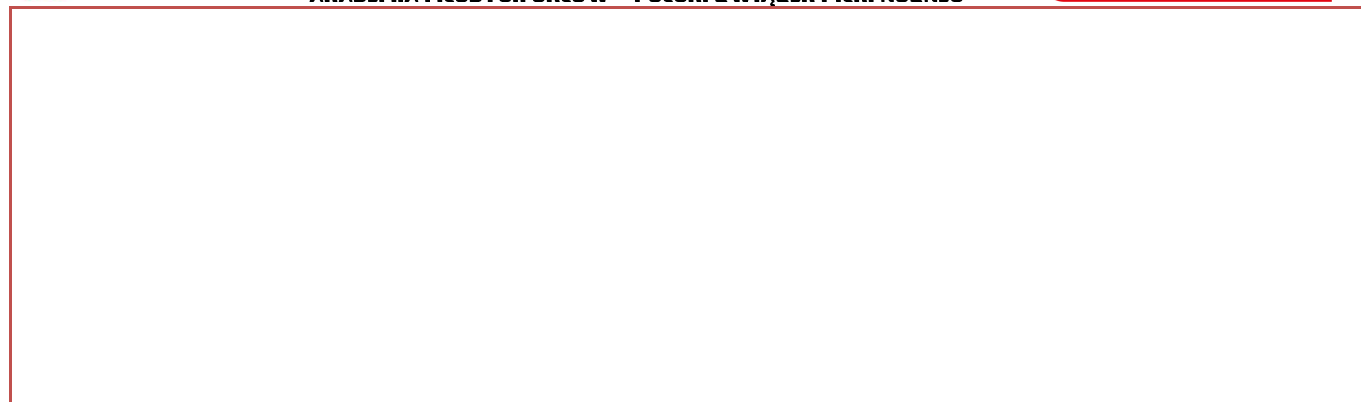
- ogólny trening piłkarski – zabawy z wykorzystaniem różnych piłek
- zabawy z piłkami
- zabawy i współzawodnictwo w strzelaniu goli

Pamiętaj: U przedszkolaków różnorodny rozwój umiejętności ruchowych dominuje nad innymi zagadnieniami!

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zadania z piłką	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek</p>		<p>Na sygnał trenera dzieci wykonują określone zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kozłowanie piłki lewą ręką; - kozłowanie piłki prawą ręką; - podrzucanie i chwytanie piłki z kłaśnięciem w dłonie; - odbijanie od podłoża i chwytanie piłki; - przrzucanie piłki z ręki do ręki;

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Smerfy kontra Gumisie	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 2x2 minuty</p> <p>Sprzęt: 16 piłek</p>		<p>Smerfy zajmują jedną połowę, na drugiej ustawiają się Gumisie. Wszyscy posiadają czarodziejskie kule (piłki gumowe). Na sygnał każdy zespół ma za zadanie jak najwięcej kul przetoczyć na pole przeciwników. Wygrywa zespół, który będzie miał mniej kul na swojej połowie.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	5 wysp	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 5 minut</p> <p>Sprzęt: 16 piłek, 20 krążków</p>		<p>Ustawiamy pięć wysp o różnych kolorach. Na sygnał trenera dzieci mają za zadanie przedostać się na wskazaną wyspę tocząc piłkę ręką lub prowadząc nogą.</p>


Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Chroń swój ser
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek



Myszy biegają z serem (piłki) i starają się go chronić przed siłami natury. Na hasło: „**powódź**” stają na palcach wyciągając ser jak najwyżej, żeby nie zatonął. Na hasło „**wichura**” uczniowie kucają, aby wiatr nie porwał sera, a na hasło pożar machają serem w różne strony żeby zgasić płomień, a na hasło „**kot**” każdy musi swój ser schować tak, aby nie było go widać

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

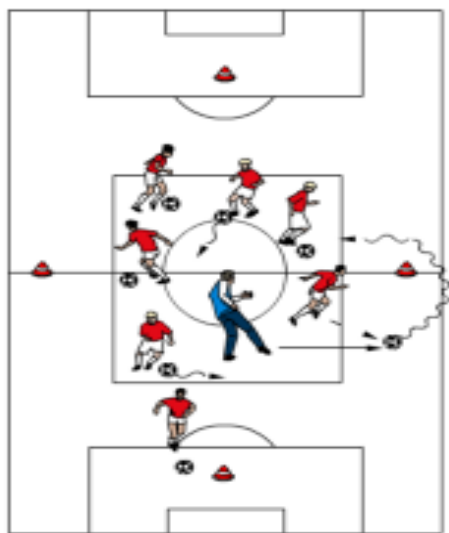
Gumisie i Ogr
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek, 4
krążki



Wszystkie gumisie prowadzą piłkę nogą w wyznaczonym kwadracie. Jeśli Ogrowi (trenerowi) uda się zabrać piłkę to wykopuje ją poza pole zabawy. Zadaniem gumisiów jest ominięcie pachołka (krzaków) i powrót do pola zabawy. Wygrywa osoba, która najwięcej razy ominie pachołki.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

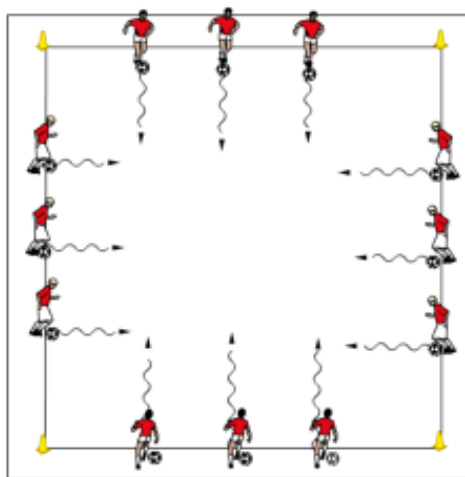
Rywalizacja 4 zespołów
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek



Zawodnicy podzieleni na cztery 3 – osobowe zespoły i ustawieni jak na rysunku. Na sygnał trenera wszyscy prowadzą piłki w kierunku przeciwnej boku. Wygrywa zespół, który najszybciej ustawi się w określony sposób przez trenera, np.

- siad na piłce na piłce
- postawienie nogi na piłce
- uniesienie piłki w górę
- trzymanie piłki za plecami

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Egzamin na prawo jazdy
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 6 minut

Sprzęt: 16 piłek, 3

krążki (żółty,
czerwony i zielony)



Każdy zawodnik trzyma kierownicę (piłkę lub prowadzi nogą) i kieruje pojazdem. Wszystkie auta poruszają się wg wskazań trenera, tj.

- w prawo / w lewo / do przodu / do tyłu (trener wskazuje ręką kierunek jazdy,
- na podniesiony, czerwony krążek przez trenera, wszystkie auta muszą się zatrzymać / na zielony mogą ruszyć,
- jeżeli trener krzyknie uwaga przeszkody na drodze, auta powinny poruszać się „zygzakiem”.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Polowanie
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 1 minuta x 2

Sprzęt: 16 piłek, 16
pachołków i 8 tyczek



Każdy zawodnik z pistoletem (piłką) ma za zadanie upolować (trafić piłką) jak najwięcej przestępców (pachołków, tyczek) w ciągu 1 minuty. Liczą się tylko przewrócone pachołki.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Dzień tygodnia
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek



Uczestnicy zabawy prowadzą piłkę w wyznaczonym polu i reagują na komendy:

- poniedziałek- siad na piłce
- środa- żonglerka
- niedziela- zamiana piłki z innym uczestnikiem

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Wywołanie imion
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek



Zawodnicy poruszają się z piłką w wyznaczonym polu. Trener wykrzykuje imię jednego dziecka, które natychmiast musi stanąć w miejscu, a inni zawodnicy muszą stanąć koło niego.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Złodzieje smoczych kul
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek, 8 znaczników



Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły i ustawieni jak na rysunku. Zadaniem dzieci jest wykraść jak najwięcej piłek i przeprowadzić nogą do swojego pola. Wygrywa drużyna, która wykradnie więcej piłek.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Połowanie na złodziei
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 8 piłek, 8
znaczników



Policjanci ustawiają się przy bocznych liniach z piłkami. Na sygnał startują złodzieje, którzy mają za zadanie przebiec na drugą stronę. Wygrywa zawodnik, któremu uda się uniknąć dotknięcia piłką.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Połowanie na królika
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 2minuty x 2

Sprzęt: 16 piłek



Każdy zawodnik (Kubuś Puchatek) posiada piłkę w rękach (preferowana piłka gumowa). Na sygnał każdy próbuje upolować królika (trenera).

Odmiana:

- zawodnicy prowadzą piłkę nogą.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

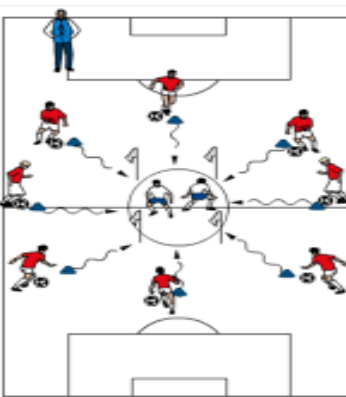
Zdobywanie twierdzy
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 14 piłek, 4
tyczki



Zadaniem każdego zawodnika z piłką jest przeprowadzić piłkę wokół dowolnej chorągiewki i wrócić do miejsca wyjściowego. Zadaniem strażników jest „klepięcie” jak największej liczby zawodników znajdujących się w jego polu. Co minutę następuje zmiana strażników.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Wymiana piłek
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek



Każdy zawodnik musi wymienić piłkę z kolegami jak najczęściej razy. Zawodnicy prowadzą piłkę nogą różnymi częściami stopy.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

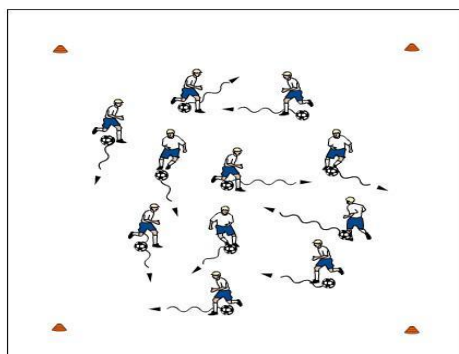
Uciekaj od piłki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

dowolna

Czas: 5 minut

Sprzęt: 16 piłek



Zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze. Na sygnał każdy zatrzymuje piłkę. Należy tak się ustawić, żeby inny zawodnik nie mógł nas dotknąć ręką. Zawodnicy, których odległość będzie mniejsza wykonują dodatkowe zadanie – np. przysiady.

Organizacja

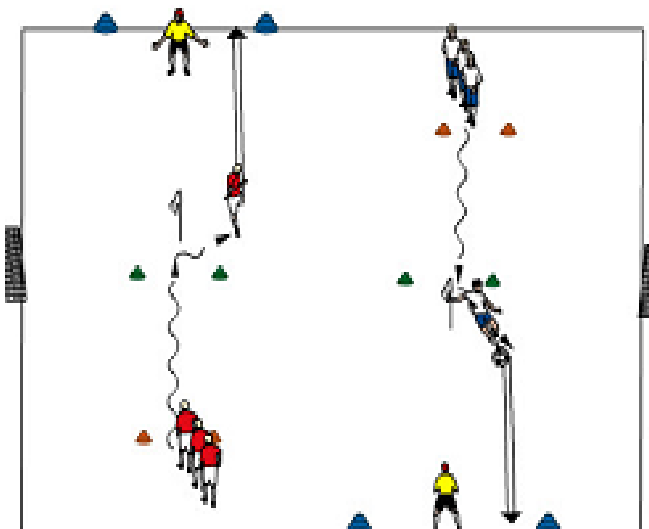
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Prowadzenie piłki ze strzałem
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16 piłek, 12
krążków, 2 tyczki



Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach jak na rysunku. Każdy zawodnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę przez krążki, następnie ominąć tyczkę i oddać strzał.

Organizacja

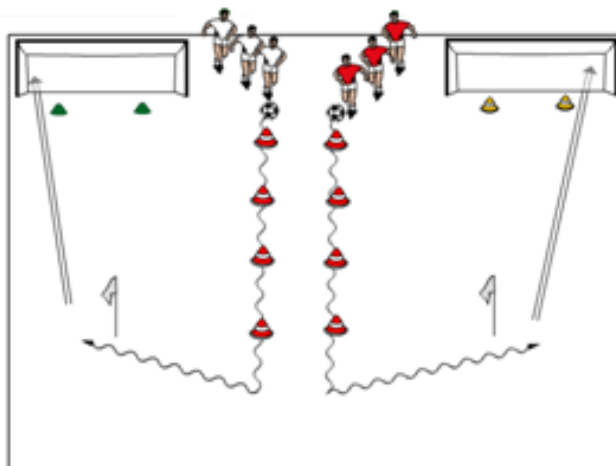
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Slalom z piłką ze strzałem
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16 piłek, 12
pachołków, 2 tyczki



Zawodnicy ustawieni jak na rys. w dwóch rzędach. Prowadzą piłkę po slalomie, a następnie oddają strzał do bramki w boczne sektory. Po strzale przechodzą do drugiego rzędu.

Organizacja

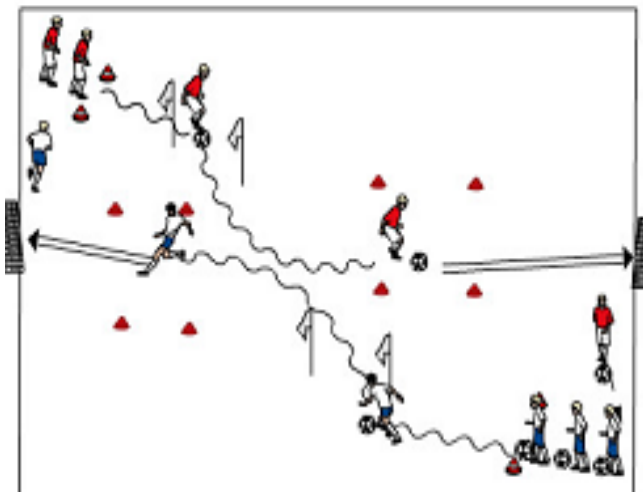
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Strzelecki festiwal
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16 piłek, 12
pachołków, 2 tyczki



Zawodnicy z piłkami podzieleni na dwie grupy, ustawione w przeciwległych narożnikach boiska. Na sygnał trenera kolejno wykonują prowadzenie piłki pomiędzy pachołkami do kwadratu, z którego uderzają do bramki.

Organizacja

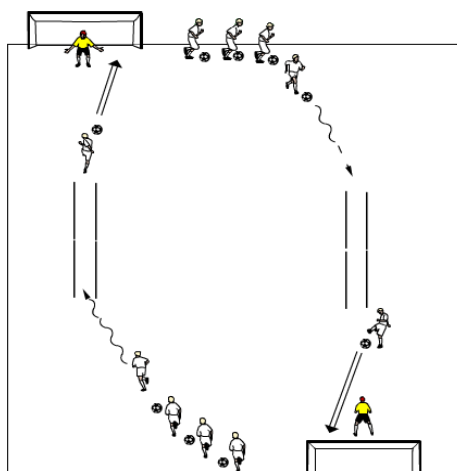
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Przeprowadzeni piłki przez tunel ze strzałem
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 16 piłek, 2
bramki, 8 tyczek



Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Po prowadzeniu piłki przez tunel (leżącymi tyczkami), oddają strzał do bramki.



Akademia Młodych Orłów

SKRZATY (6 – 7 lat) JUNIOR G

***Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części głównej II -
gra w piłkę nożną***



Akademia Młodych Orłów – SKRZATY (do 7 lat) – JUNIOR G

- część główna II – gra w piłkę nożną

Część główna II to przede wszystkim **gra w piłkę nożną**. Ta część lekcji treningowej Skrzatów powinna trwać ok. 15 – 20 min. i obejmować nacisk na poznanie różnorodnych form gier, z uwzględnieniem przede wszystkim małych gier (do 4x4). Przez proste zadanie „gry na 2 bramki” dzieci przyswajają sobie najważniejsze techniczno-taktyczne umiejętności w podstawowej formie. Przedstawiona nauka poprzez grę doskonalona jest również dzięki zadaniom motywacyjnym dotyczącym podstawowych elementów technicznych piłki nożnej (prowadzenie, podania, strzały). Zadania te muszą być ciekawe i różnorodne, wyzwalające emocje i kreatywność. W tej części zajęć najważniejszą rolę odgrywają małe gry lub krótki mecz piłki nożnej. Dzieci mają ograniczoną zdolność koncentracji, stąd czas gry nie powinien być zbyt długi. Gry i zadania ruchowe ułożone naprzemiennie: trener powinien urozmaicać zajęcia poprzez wprowadzanie krótkich gier i wszechstronnie rozwijających zadań ruchowych, zarówno z wykorzystaniem piłki, jak i bez niej. Oczywiście należy także umożliwić dzieciom ćwiczenie strzałów do bramek.

Treści zajęć:

- zabawy z piłkami
- gra w piłkę nożną (drużyny od 1x1 do 4x4)

Pamiętaj: Małe gry w piłkę nożną na bramki są głównym punktem każdego treningu!

Organizacja

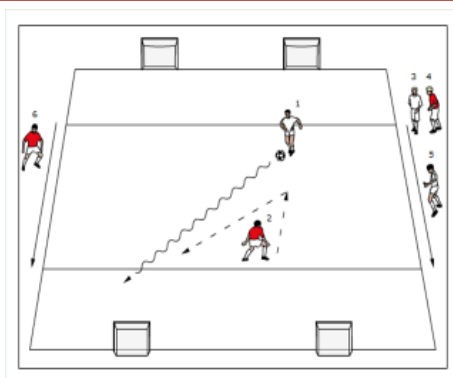
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 1x1
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 małe
bramki, piłki



Zawodnicy grają 1x1 na 4 bramki – bronią i atakują na 2 bramki. Zawodnicy zmieniają się po określonym czasie (30 sekund). Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 1x1 ze zmianami
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki, znaczniki



Celem zawodników jest przeprowadzenie piłki za linię. Po każdym zdobytym punkcie przez zawodnika lub wybiciu piłki poza pole gry zmiana dwóch zawodników.

Organizacja

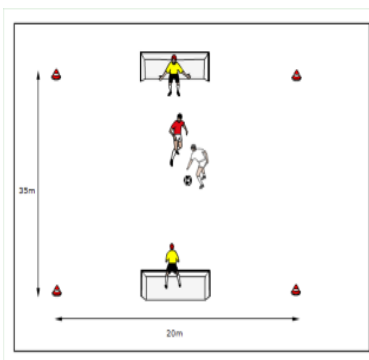
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 1x1 ze zmianami bramkarzy
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
dowolna

Czas: 1 minuta x 4

Sprzęt: 2 bramki,
piłki



Pojedynki 1x1 z bramkarzami, czas gry 1 min., po niej zmiana bramkarzy

Organizacja

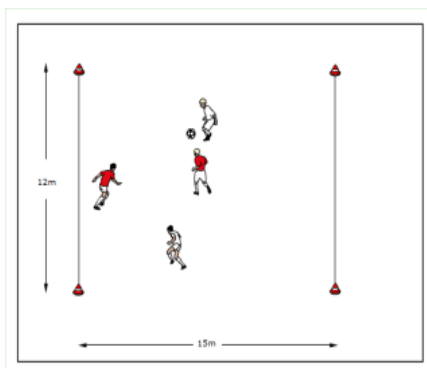
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 2x2
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
czterech

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki, 2 znaczniki



Zadaniem zawodników jest przeprowadzenie piłki za linię obrony przeciwnika wyznaczoną przez pachołki.

Organizacja

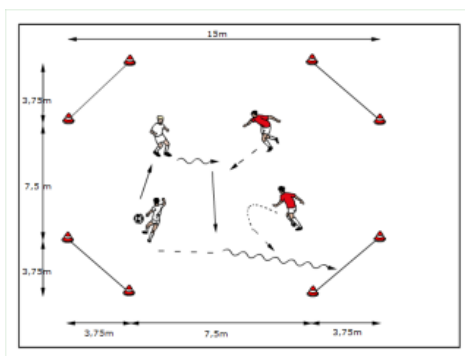
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 2x2 na 4 skośne bramki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
czterech

Czas: 10 minut

Sprzęt: 2 plastrony,
8 pachołków, piłki



Zadaniem drużyn jest przeprowadzić piłkę przez jedną z dwóch, przeciwnych bramek.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 2x2 na 4 bramki
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:
czterech

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 8
pachołków



Zadaniem drużyn jest przeprowadzić piłkę przez jedną z dwóch, przeciwnych bramek.

Organizacja

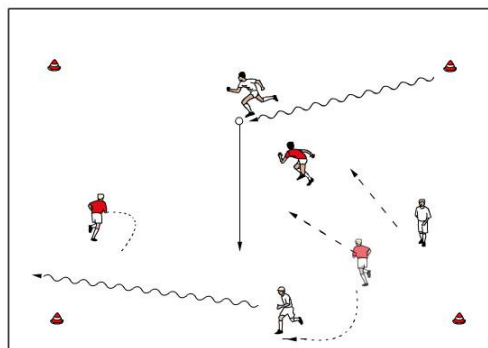
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 3x3 na 2 szerokie bramki
Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników:

6 zawodników

Czas: 10 minut

Sprzęt: piłki, 4
pachołki, 3
znaczniki



Zadaniem obu drużyn jest przeprowadzenie piłki (nie uderzenie) do bramki przeciwnika.

Organizacja

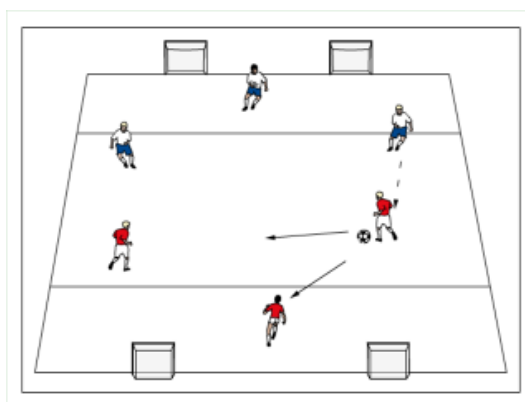
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 3x3 na 4 bramki
Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników:

6 zawodników

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 bramki,
piłki, 3 znaczniki



Gra toczy się na cztery bramki.

Organizacja

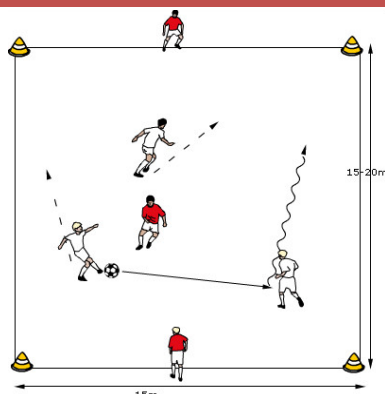
(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gra 3x1 + 2 obrońców ustawionych na liniach
Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników:

6 zawodników

Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki,
piłki, 3 znaczniki



Gra, w której celem napastników jest przeprowadzenie piłki przez dowolną linię, na której znajdują się obrońca – 1 pkt.



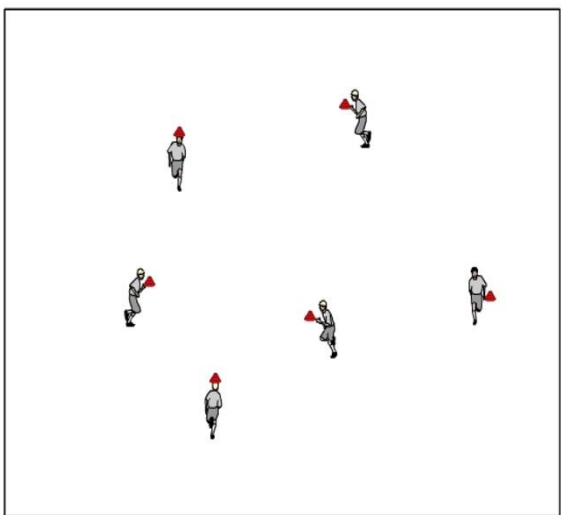
Akademia Młodych Orłów

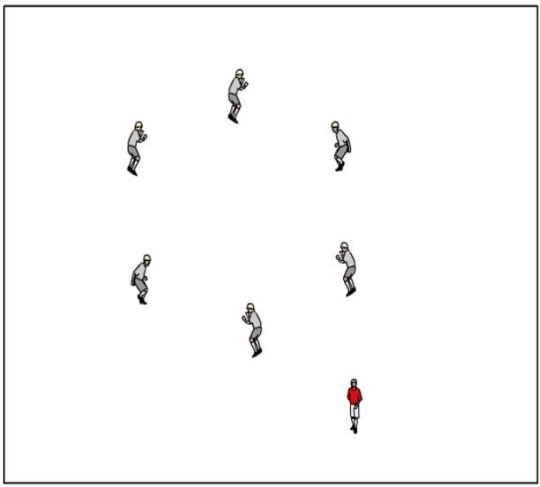
SKRZATY (6 – 7 lat) JUNIOR G

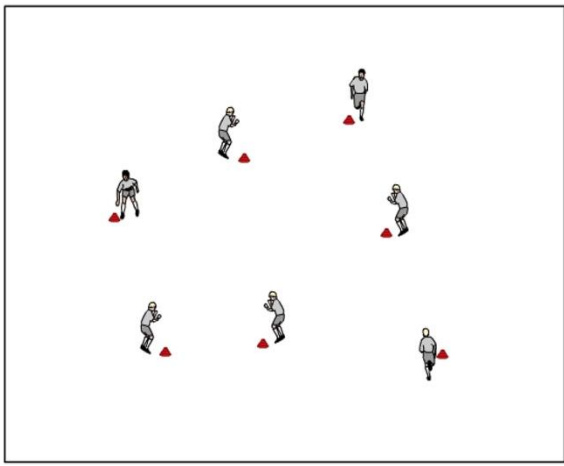
Zbiór ćwiczeń, zabaw i gier do części końcowej

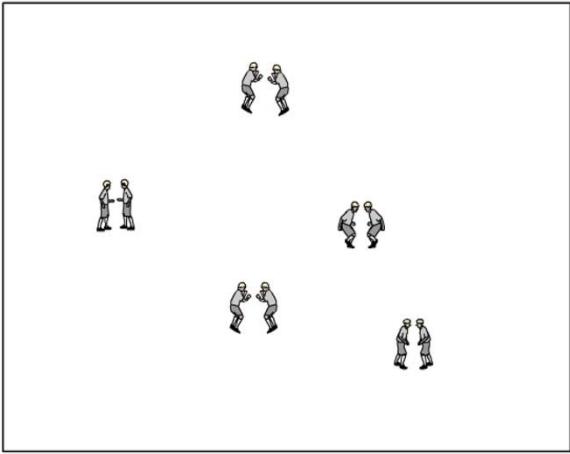
Część końcowa ma za zadanie uspokojenie organizmu poprzez wprowadzenie ćwiczeń i zabaw wyciszających

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Kto więcej klaśnie	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: piłki		<p>Zawodnicy trzymają piłki w rękach . Ich zadaniem jest podrzut piłki do góry a następnie klaśnięcie w ręce i ponowne złapanie piłki . Za pierwszym razem klaszczemy raz , za drugim dwa itd. Gdy piłka spadnie na ziemię zabawę zaczynamy od nowa .</p>

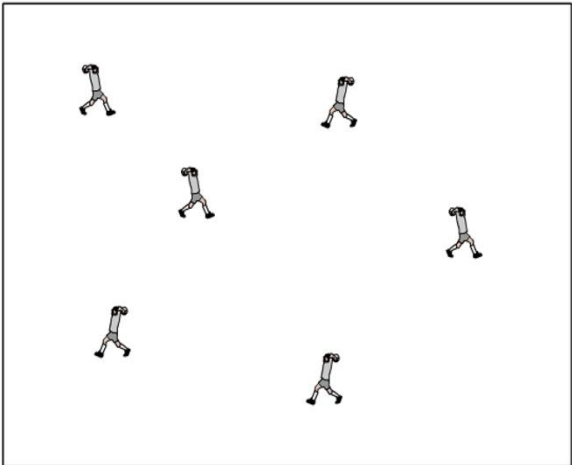
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Mistrz równowagi	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: talerzyki		<p>Zawodnicy stają na jednej nodze. Ich zadaniem jest wykonanie prostego zadania z talerzykiem np. przełożenie go z ręki do ręki nad głową , dookoła tułowia itd.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Kierujący ruchem	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: brak		<p>Jeden z policjantów staje tyłem do korka (koła) w tym czasie jeden z zawodników będących w kole ma za zadanie zainicjowanie prostego zadania ruchowego. Po odwróceniu się policjant musi odnaleźć kierującego ruchem. Po dwóch próbach zmiana policjanta.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Bocian	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: talerzyki		<p>Zadaniem zawodnika (bociana) jest stanie na jednej nodze i wyłowienie żaby (talerzyka leżącego na parkiecie) tak aby nie podeprzeć się drugą nogą a następnie położenie go na głowie (w takiej pozycji należy ustać 5 sekund). Następnie zmiana nogi i powtarzamy ćwiczenie. Kto złowi najwięcej żab.</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Łapki	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: Dowolna , pary Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: brak		<p>Zawodnicy dobrani w pary . jeden trzyma ręce nad drugim. Zadaniem zawodnika mającego ręce na górze jest dotknięcie rak zawodnika mającego ręce niżej .</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Mistrz równowagi w ciemności	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 3 min Pole: dowolne Sprzęt: brak		<p>Zawodnicy mają na celu stać na jednej nodze zamknąć oczy i wykonać proste zadanie ruchowe np wyciągnąć ręce i następnie dotknąć czubka swojego nosa</p>

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Złap skarb	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 3 min</p> <p>Pole: dowolne</p> <p>Sprzęt: piłki</p>		<p>Zawodnicy (piraci) trzymają piłkę(skarb) nad głową. Ich zadaniem jest spuszczenie piłki za plecy a następnie obrót i złapanie ją po jednym odbiciu .</p> <p>Który pirat złapie więcej skarbów ?</p>