

Trening piłkarski dla grupy z rocznika 2007

Temat: Kształtowanie podań piłki wewnętrzną częścią stopy i doskonalenie prowadzenia piłki

Data: 10.12.2016 r.


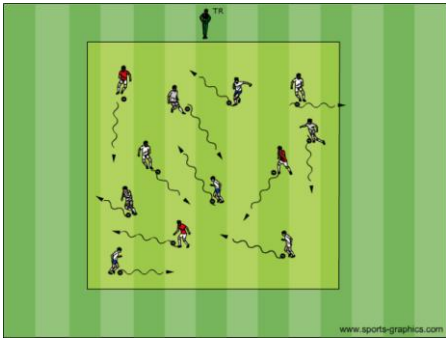
Czas: 11:00-12:30 (90 minut)

Miejsce: hala sportowa AWF Warszawa, ul. Marymoncka 34

Ilość zawodników: 12 zawodników (2007)

Przybory: 13 piłek nożnych, worek z piłkami metodycznymi, 12 pachołków (2 kolory), 4 kolory wysepek (po 10 sztuk), 4 kolory koszulek (po min. 3 sztuki), 4 mini bramki

Trener: Michał Ziolo

Data	Treść jednostki treningowej	Efektywny czas pracy (min, s)	Uwagi
10.12.2016	<p>1. Gra wprowadzająca do treningu - piłka ręczna z rzutem w pachołek</p>  <p>Celem gry jest takie zbitcie pachołka, aby ten kompletnie się przewrócił. Wtedy stawiamy znacznik na swoim miejscu i kontynuujemy grę. Gramy trzy razy, za każdym razem zmieniając metodyczną piłkę, którą rozgrywamy mecz.</p> <p>2. Ćwiczenie doskonalące prowadzenie piłki</p>  <p>Na ograniczonym polu gry zawodnicy (każdy z piłką) wykonują konkretne</p>	<p>(ok. 10 min.) 3x3 min.</p> <p>(ok. 15 min.)</p>	<p>- gra 6x6 (zawodnicy podzieleni na 4 kolory)</p> <p>- co zmiana piłki, także zmiana drużyn</p> <p>- max. 3 kroki z piłką oraz max. 3 sekundy z piłką</p> <p>- każdy zawodnik z piłką</p>

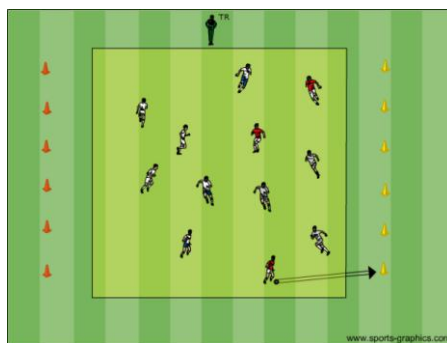
zadania doskonalące prowadzenie piłki m.in. takie jak: prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, wykonywanie zadań ruchowych podczas prowadzenia, podczas prowadzenia wykonywanie różnych zadań rachunkowych/myślowych, połączenie prowadzenia z koncentracją na innym bodźcu..

3. Ćwiczenie kształtujące prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy



Zawodnicy ustawieni na przeciwko siebie w parach wykonują ćwiczenia podań wewnętrzną częścią stopy wskazywane każdorazowo przez trenera.

4. Forma gry szkoleniowej kształtująca prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy



Przy wykorzystaniu układu i zasad z pierwszego ćwiczenia przeprowadzamy grę, w której to gramy piłką nożną.

5. Ćwiczenie kształtujące i doskonalące zarówno prowadzenie piłki jak i uderzenie wewnętrzną częścią stopy

(ok. 15 min.)

- zawodnicy ustawieni w parach, przy każdej zmianie ćwiczenia następuje również zmiana partnera

- piłka na parę plus dwie piłki metodyczne

(ok. 10 min.)

3x3 min.

- gra 6x6 (zawodnicy podzieleni na 4 kolory)

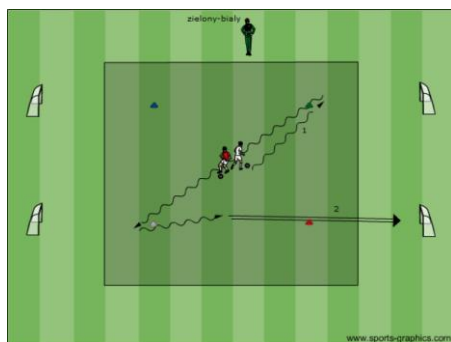
- co 3 minuty, także zmiana drużyn

- max. 3 kontakty z piłką

(ok. 15 min.)

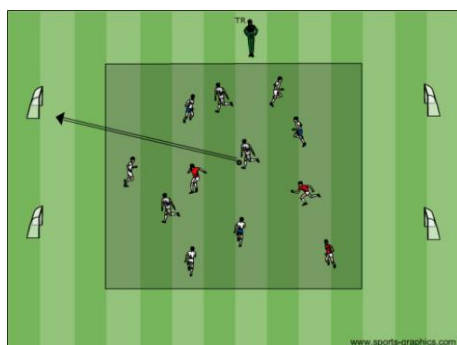
- każdy z zawodników z piłką

- każde z ćwiczeń



Na pokazanym powyżej schemacie zawodnicy wykonują ćwiczenie prowadzenia piłki zawsze wokół dwóch znaczników, każdorazowo zakończone uderzeniem piłki wewnętrzną częścią stopy z pola gry/ćwiczenia.

6. Forma gry szkoleniowej kształtująca prawidłowe uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy



Forma prostej gry w której zawodnicy mają za zadanie uderzyć piłkę na bramkę wewnętrzną częścią stopy, która to oddalona jest w pewnej odległości od pola gry. Jednocześnie na polu gry grają cztery drużyny dwoma piłkami.

7. Forma meczy piłkarskich w małych drużynach



zadanych przez trenera zawodnicy wykonują dwa razy

(ok. 10 min.)

3x3 min.

- gra 3x3 (zawodnicy podzieleni na 4 kolory)
- co 3 minuty, także zmiana drużyn
- max. 3 kontakty z piłką
- rozgrywamy jednocześnie na jednym boisku dwa mecze

(ok. 15 min.)

3x4 min.

- cztery drużyny ustalone na początku rozgrywają ze sobą mecze na dwóch jednakowych boiskach doskonaląc trenowane podczas treningu elementy

