

Trening piłkarski dla grupy z rocznika 2006

Temat: Doskonalenie prowadzenia piłki

Data: 10.12.2016 r.

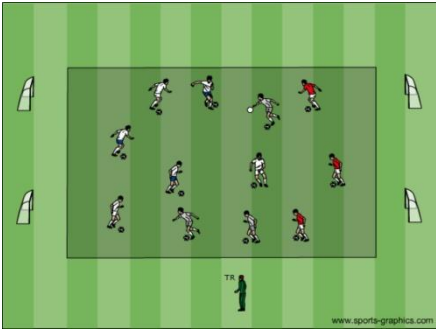
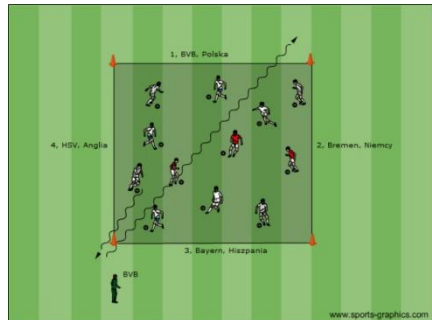
Czas: 14:45-16:15 (90 minut)

Miejsce: hala sportowa AWF Warszawa, ul. Marymoncka 34

Ilość zawodników: 12 zawodników (2006)

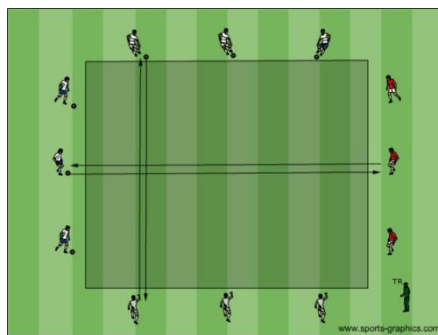
Przybory: 13 piłek nożnych, worek z piłkami metodycznymi, 12 pachołków (2 kolory), 4 kolory wysepek (po 10 sztuk), 4 kolory koszulek (po min. 3 sztuki), 4 mini bramki, 2 bramki, przystoły na oczy

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 prowadzeniem piłki</p>  <p>Prosta gra wprowadzająca wykorzystująca prowadzenie piłki. Zawodnicy mają za zadanie zdobyć bramkę rzutem jednocześnie prowadząc piłkę.</p> <p>2. Ćwiczenie doskonalące prowadzenie piłki</p>  <p>Na ograniczonym polu gry zawodnicy (każdy z piłką) wykonują konkretne zadania doskonalące prowadzenie piłki</p>	<p>(ok. 10 min.)</p> <p>3x3 min.</p> <p>(ok. 15 min.)</p>	<p>- gra 3x3 (zawodnicy podzieleni na 4 kolory)</p> <p>- co zmiana piłki, także zmiana drużyn</p> <p>- max. 3 sekundy z piłką</p> <p>- każdy zawodnik z piłką</p>

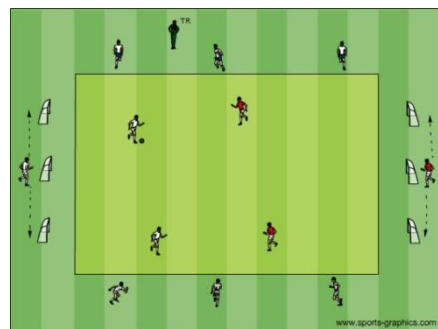
m.in. takie jak: prowadzenie piłki różnymi częściami stopy, wykonywanie zadań ruchowych podczas prowadzenia, podczas prowadzenia wykonywanie różnych zadań rachunkowych/myślowych, prowadzenie tylko okiem dominującym, połączenie prowadzenia z koncentracją na innym bodźcu..

3. Ćwiczenie doskonalące podania wewnętrzną częścią stopy i umiejętność percepcji



Zawodnicy ustawieni na przeciwko siebie w parach wykonują ćwiczenia podań wewnętrzną częścią stopy wskazywane każdorazowo przez trenera. Dodatkowo w końcowej fazie w formie zabawowej i doskonaleniem percepcji.

4. Forma gry szkoleniowej doskonaląca prowadzenie piłki



Forma gry w której zawodnicy mają za zadanie zdobyć (nie bronioną) bramkę, wykorzystując zawodników neutralnych, którzy po otrzymaniu piłki wprowadzają ją w pole gry. Podczas jednej formy zawodnicy uderzają na bramkę, podczas drugiej/trudniejszej przeprowadzają

(ok. 12 min.)

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

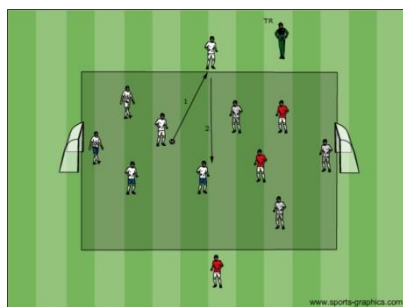
- piłka na parę

(ok. 15 min.)

2x2 min. na zawodnika

- gra 2x2 (zawodnicy podzieleni na 4 kolory) + zawodnicy neutralni/bramkowi

- co 2 minuty zmiana zawodników



Gra w której zawodnik neutralny po otrzymaniu piłki wprowadza ją w pole gry, zamieniając się miejscami z zawodnikiem od którego ją otrzymał. Gra podzielona na dwie połowy w których to obowiązują zasady:

I - minimalna ilość kontaktów z piłką to trzy (3)

II - z pierwszej piłki możemy podać tylko do tyłu

- ilość podań na zewnątrz przed zdobyciem bramki oznacza wartość ewentualnie zdobytej bramki