

**Miejsce zajęć:** Konferencja dla Trenerów Lubuskiego Związku Piłki Nożnej , Międzyrzecz.

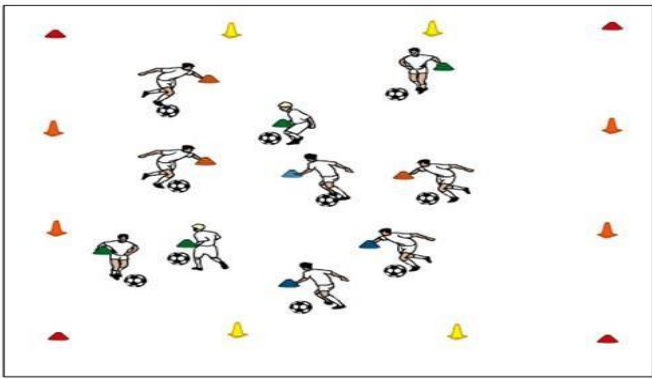
**Temat zajęć:** Rozwój Inteligencji Piłkarskiej .

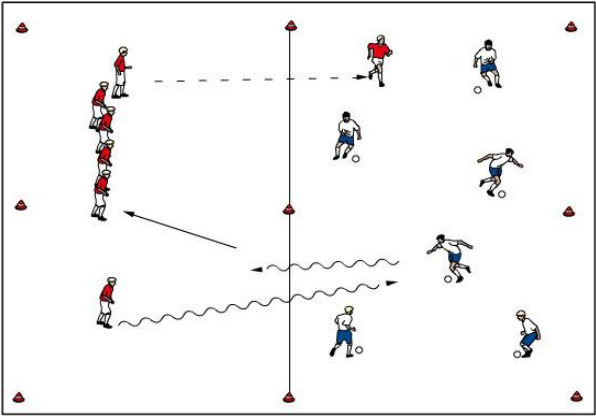
**Czas zajęć:** 90 minut.

**Grupa szkoleniowa:** Orlik

**Liczba ćwiczących:** 16

**Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu (15')**

Organizacja	Berek	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna  <b>Czas:</b> 5 minut  <b>Sprzęt:</b> piłki, pachołki, narzutki</p>		<p>Organizacja zabawy jak na rysunku. W ograniczonym polu wszyscy zawodnicy z piłką - każdy trzyma w ręce kolorowy oznacznik (4 różne kolory). Zawodnicy prowadząc piłki wymieniają się między sobą oznacznikami. Na sygnał trenera ustawiają się przy dowolnym pachołku grupami z tym samym kolorem oznacznika).            Odmiana: zawodnicy ustawiają się tak, by przy jednym pachołku byli ćwiczący z oznacznikiem innego koloru (czerwony, niebieski, biały i żółty).</p>

Organizacja	Zabawa ożywiająca: „Berek drużynowy”	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> 16  <b>Czas:</b> 5 min  <b>Pole:</b> 20x15 z wyznaczonymi sektorami  <b>Sprzęt:</b> pachołki, narzutki, piłki.</p>		<p><b>Opis ćwiczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na grupy, każda ustawiona w swoim sektorze. Na sygnał prowadzącego jeden zawodnik czerwony (obrońca) wbiega w strefę niebieskich (napastników) i stara się złapać jednego z ćwiczących. Następnie wraca do swojej strefy i przybija piątkę kolejnej osobie, która wykonuje to samo zadanie. Zabawa kończy się gdy wszyscy niebiescy złapią przeciników. Następuje zmiana ról. Drużyna, która szybciej wykona zadanie wygrywa (mierzymy czas).  <b>Modyfikacje.</b> Jedna piłka dla drużyny, która ucieka. Berek może złapać osobę bez piłki.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zwracamy uwagę na jakość prowadzenia piłki (kontrolę) , i szybkość reakcji oraz zmianę kierunku biegu zwinność.</p>

**Część główna – ukierunkowane na umiejętności piłkarskie – zdolności koordynacyjne (20')**

## Organizacja

## Zabawa ożywiająca: „Wyciąg po złoto”

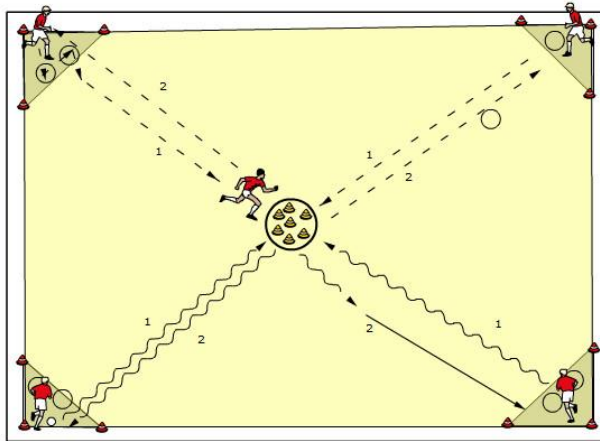
## Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: 16

Czas: 10 min

Pole: 20 x 20m

Sprzęt: pachołki,  
narzutki, piłki



**Opis ćwiczenia:** Zawodnicy podzieleni na cztery drużyny (najlepiej w równej liczbie zawodników). Zadaniem zawodników jest: jak najszybciej przynieść „3 sztabki złota” do swoich skarbców. Wygrywa drużyna, która zrobi to pierwsza. Jedna osoba może przynieść jedną sztabkę złota, po klepnięciu w dłoń startuje następna osoba.

**Modyfikacja:** Zawodnik przed startem wykonuje ćwiczenie koordynacyjne na kółkach.

**Modyfikacja:** Zawodnik, który oczekuje na kolegę wykonuje el. BM w miejscu.

**Modyfikacja:** Zadanie wykonujemy prowadząc piłkę prawą i lewą nogą.

**Modyfikacja:** Po podniesieniu sztabki złota zawodnik może wykonać podanie do swojej drużyny, po przyjęciu piłki to zadanie wykonuje kolega, który był drugi w kolejce.

**Uwagi:** Zawodnicy mogą „wykradać” sztabki złota z innych skarbców, ale osoby które pozostały w skarbcach nie blokują im dostępu do sztabek.

## Organizacja

## Zabawa orient.-porządk: „Kółko i krzyżyk”

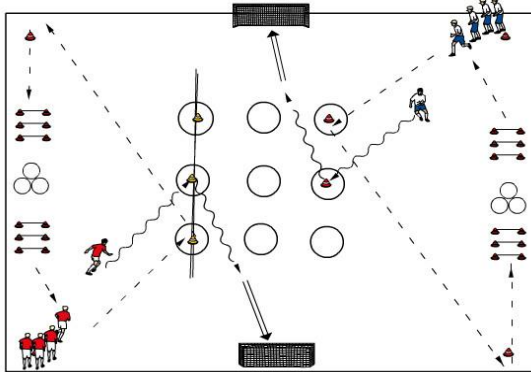
## Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: 16

Czas: 10 min

Pole: 20 x 20m

Sprzęt: pachołki,  
narzutki, piłki



**Opis ćwiczenia:** Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny ustawieni są w dwóch rzędach. Zadaniem zawodników jest ustawienie linii składającej się z trzech znaczników w jednym kolorze (w pionie, poziomie bądź po skosie). Każda drużyna ma do dyspozycji trzy znaczniki w określonym kolorze. Pierwsi zawodnicy z drużyn startują na sygnał prowadzącego, natomiast każdy kolejny zawodnik rozpoczyna ćwiczenie w momencie przybicia piątki przez poprzednika.

**Modyfikacja:** Zawodnik po odłożeniu znacznika wykonuje zadanie koordynacyjne.

**Uwagi:** Zawodnicy mogą przekładać tylko swoje znaczniki. Nie wolno zakrywać punktów już zajętych przez drużynę przeciwną. Zabawa ma charakter wyciągu rzędów, w jednej kolejce zawodnik może położyć lub przestawić jeden znacznik.

## Organizacja

## Life Kinetik „1 – 2 – 3”

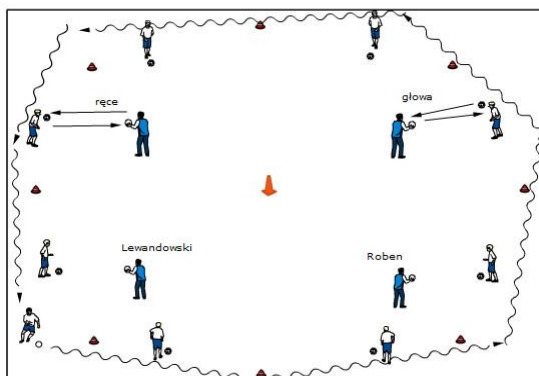
## Przebieg ćwiczenia

Liczba  
zawodników:

dowolna parzysta

Czas: 10 minut

Sprzęt: pachołki,  
narzutki,



**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnicy ustawieni na obwodzie koła każdy z piłką wykonują określone ćw. czucia piłki, zwody, zm.kierunku. Trener z jedną piłką dorzuca piłkę i daje sygnał: trener woła jeden zawodnik łapie w ręce, trener woła dwa zawodnik uderza głową, trener woła trzy zawodnik – uderza stopą itd. Rywalizacja: Kto będzie miał mniej ujemnych punktów.

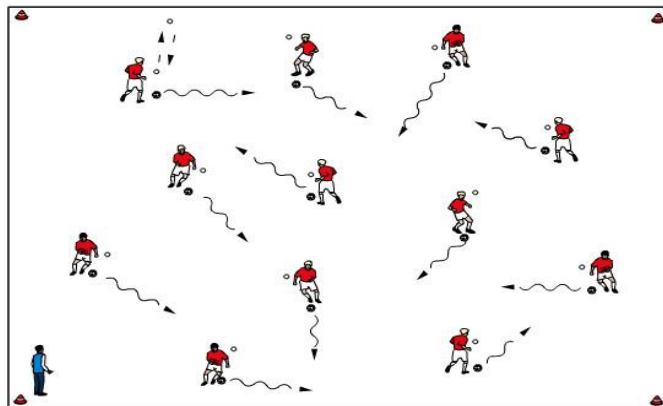
**Uwagi:** Zwracamy uwagę na odpowiedni wykonywanie ćw. czucia piłki oraz dynamiczny charakter zabawy.

## Organizacja

### Life Kinetik Prowadzenie piłki II

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
dowolna parzysta  
**Czas:** 10 minut  
**Sprzęt:** pachołki,  
narzutki,



**Opis ćwiczenia:** Zawodnicy w rozspycie prowadzą piłkę dowolnie i wykonują zadania z piłeczką tenisową w RR np. podrzuty piłeczki z jednoczesnym prowadzeniem piłki, krążenia wokół tułowia, zawodnicy wymieniają się piłeczkami między sobą – podaje piłkę do kolegi i mówi w którą ręką ma złapać. Zmieniamy sposób prowadzenia piłki, toe taps, sole taps, rolowanie itd..

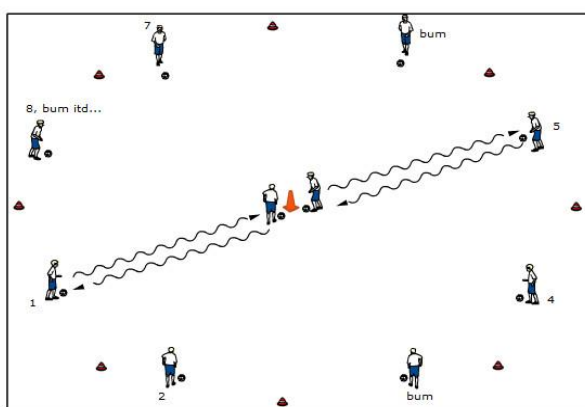
**Uwagi:** Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie ćw. z piłką, szybką reakcją i bezpieczeństwo.

## Organizacja

### Zabawa ożywiająca: „Buumm...”

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
dowolna parzysta  
**Czas:** 10 minut  
**Sprzęt:** pachołki,  
narzutki, piłki



**Przebieg ćwiczenia:** Zawodnicy ustawieni na obwodzie koła każdy z piłką wykonują określone ćw. czucia piłki ( toe taps/ sole taps / pull push itp.) w ruchu - w kierunku środkowego pachołka starając się utrzymać jednakowe tempo. Wracamy wykonując zadanie tyłem.

**Modyfikacja:** zabawa „Bum”. Zawodnicy wykonują określone el. czucia piłki w miejscu i wywołują kolejne cyfry zaczynając od 1. Każda cyfra podzielna przez 3 oraz z trójką nie będzie wywoływana tylko zamiast cyfry wołamy buum...  
**Rywalizacja:** Staramy się wywołać cyfry do 15 / 20 itd..

**Modyfikacja:** Zawodnik, który się pomylił wykonuje „okrażenie karne” prowadząc piłkę.

**Uwagi:** Zwracamy uwagę na odpowiednie wykonywanie ćw. czucia piłki oraz dynamiczny charakter zabawy.

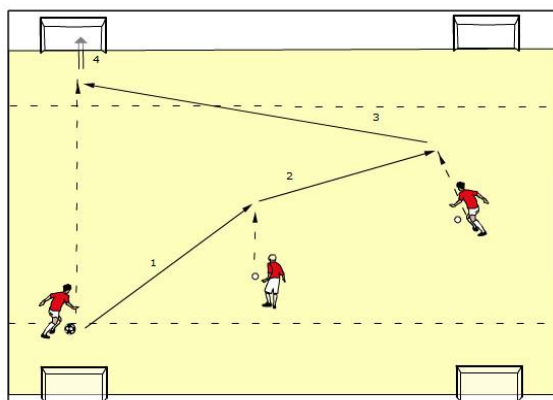
## Część główna – nauczanie techniki – Podejmowanie decyzji w mini grach (20')

## Organizacja

### Gra 3x0 w wariacie podstawowym, „Formuła 1”

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:** 3  
atakujących  
**Czas:** 2x15 minut  
**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



### **3x0 w wariacie podstawowym:**

Drużyna złożona z 3 zawodników przeprowadza w dowolny sposób piłkę z jednej strony na drugą, kończąc akcję zdobyciem bramki ze strefy strzału.

### **Modyfikacje:**

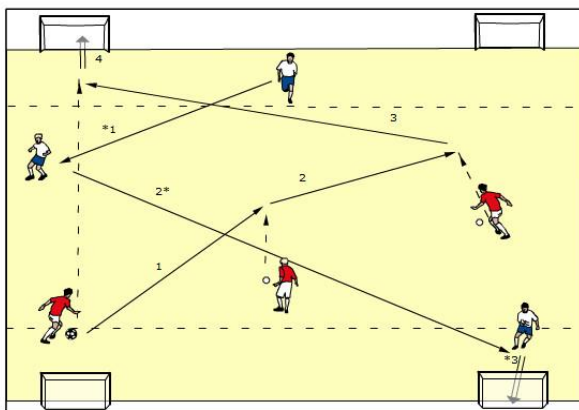
- Gra z określoną liczbą podań poszczególnych zawodników;
- Gra ze zmianą miejsc w trójce;
- Gra z obowiązkowym zagranieniem do środkowego

## Organizacja

## Gra 3x0 z kierunkiem przeciwnym „Wyścigi”

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
3 atakujących 1  
broniący  
**Czas:** 2x15 minut  
**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



### **3x0 z kierunkiem przeciwnym:**

Drużyny złożone z trzech zawodników przeprowadzają w dowolny sposób piłkę z jednej strony na drugą, kończąc akcję zdobyciem bramki ze strefy strzału.

### **Modyfikacje:**

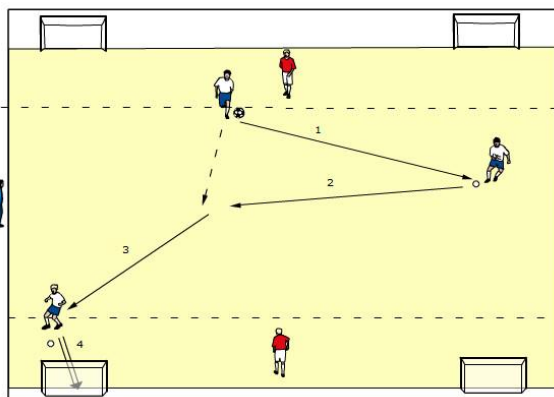
-Która szybciej zakończy akcję strzałem do bramki ze strefy strzału

## Organizacja

## Gra 3x1 po obu stronach „Pazdan”

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
3 atakujących,  
**Czas:** 2x15 minut  
**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



### **Gra 3x1 – po obu stronach:**

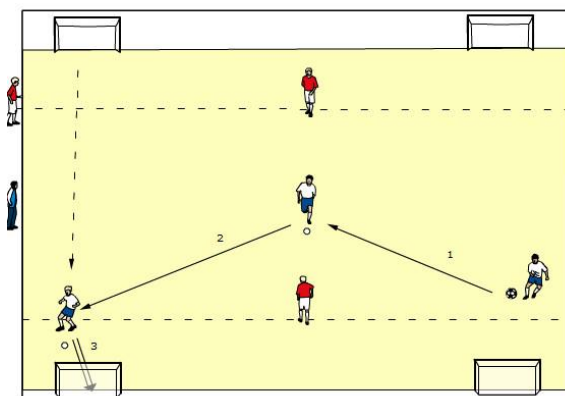
Drużyna 3 – osobowa na środku boiska atakuje przemiennie obie górne i dolne bramki, które są bronione odpowiednio przez jednego obrońcę. Obrońca, który dopuści do strzelenia bramki, powinien zostać zmieniony przez trzeciego gracza ze swojej drużyny.

## Organizacja

## Gra 3x1 + 1 : „Lewandowski”

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
3 atakujących,  
**Czas:** 2x15 minut  
**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



### **Gra 3x1 + 1 dodatkowy obrońca z tyłu:**

Drużyna złożona z trzech zawodników przeprowadza w dowolny sposób piłkę z jednej strony na drugą, kończąc akcję zdobyciem bramki ze strefy strzału. 2 obrońców ustawieni po przeciwnych stronach boiska. W momencie rozpoczęcia ataku zawodnicy ofensywni muszą pokonać 1 obrońcę przed sobą oraz jednego powracającego

### **Modyfikacja:**

Przeciwnik za atakującymi startuje z różnych pozycji w celu wywarcia wpływu na graczu posiadającym piłkę. Odległość jest korygowana w zależności od poziomu umiejętności atakujących.

## Organizacja

## Gra 1x3: „Messi”

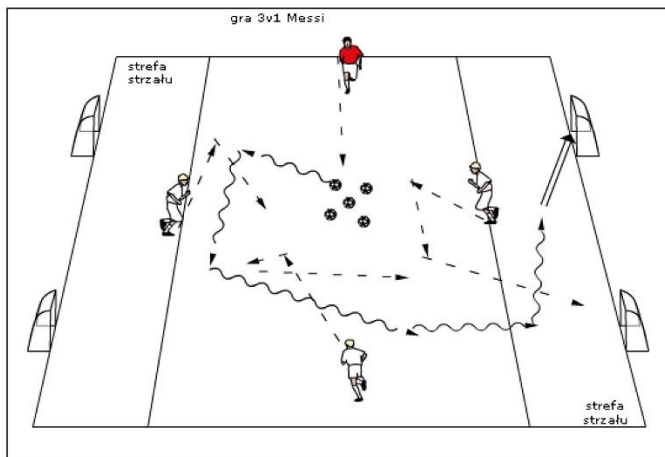
## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**

3 atakujących,

**Czas:** 2x15 minut

**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



### Gra 3x3 na bramki po przekątnej:

Dwie trójki zawodników atakują bramki ustawione diagonalnie (po przekątnej) i bronią dwóch pozostałych.

## Część główna II – gra w piłkę nożną (30')

## Organizacja

## Gra 3x3 ze strefą pionową

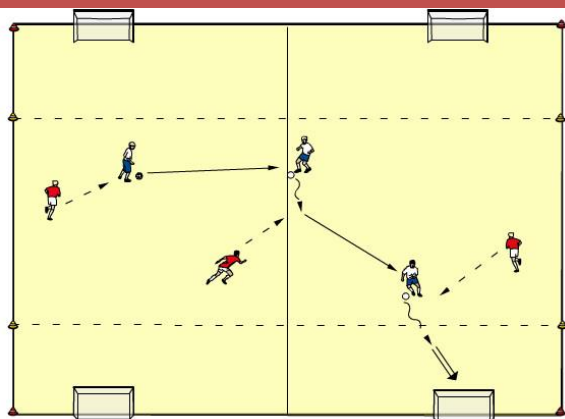
## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**

3 atakujących 1  
broniący

**Czas:** 2x15 minut

**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



**Gra 3x3 na podzielonym boisku:** Boisko podzielone na dwie części – prawą i lewą. Trzej gracze znajdujący się w posiadaniu piłki nie mogą przebywać na tej samej połowie. Takie ograniczenie nie dotyczy obrońców. Kiedy jednak wejdą w posiadanie piłki, muszą przestrzegać zasady obowiązującej w ataku. Na takim boisku atakujący uczą się optymalnie gospodarować przestrzenią gry i w ten sposób utrudniają przeciwnikowi obronę.

Bramka może być zdobyta tylko w strefie strzału

**Modyfikacja:** Zamiast 2 bramek z pachołków na linii środkowej przy użyciu 4 pachołków tworzymy romb na środku boiska. do tej strefy nie może wbiegać gracz będący w posiadaniu piłki.

**Uwagi:** Trener stosuje pytania naprowadzające.

## Organizacja

## Gra 3x3 na bramki ustawione naprzeciw

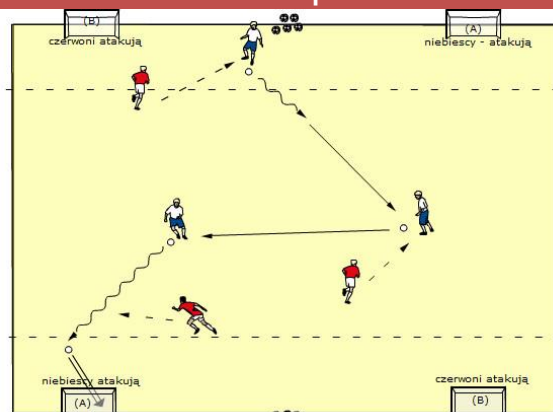
## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**

3 atakujących 1  
broniący

**Czas:** 2x15 minut

**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



**Gra 3x3 na bramki ust. naprzeciw:** Każda drużyna atakuje 2 bramki, ustawione naprzeciw siebie, po przekątnej i broni dwóch pozostałych. Bramkę można zdobyć strzałem wyznaczonej strefie lub przeprowadzając piłkę przez jedną z dwóch linii bramkowych.

**P:** Którą bramkę należy atakować?

**O:** Zawsze tę, która jest broniona przez jednego przeciwnika.

**P:** Jakie akcje przeciwników prowadzą do gry w przewadze?

**O:** Zm. kierunku i podania w celu przeniesienia gry na długości i szerokości boiska.

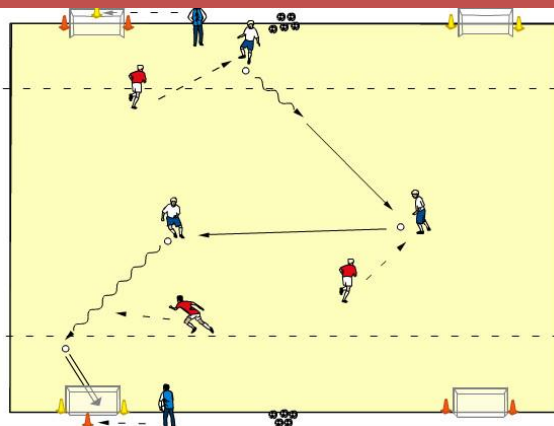
**Uwagi:** Trener stosuje pytania naprowadzające. Należy zapewnić odpowiednią liczbę piłek rezerwowych.

## Organizacja

## Gra 3x3 na zmienne bramki

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
3 atakujących 1  
broniący  
**Czas:** 2x15 minut  
**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



**Gra 3x3 na zmienne bramki:** Obie drużyny atakują dwie bramki w pewnej odległości od siebie. Dla doskonalenie postrzegania i analizy sytuacji kolor lub położenie bramek są zmieniane przez trenera w czasie gry.

**P:** Którą bramkę należy atakować ?

**O:** Zawsze tę , która jest broniona przez jednego przeciwnika.

**P:** Jakie akcje przeciwników prowadzą do gry w przewadze ?

**O:** Zm. kierunku i podania w celu przeniesienia gry na długości i szerokości boiska.

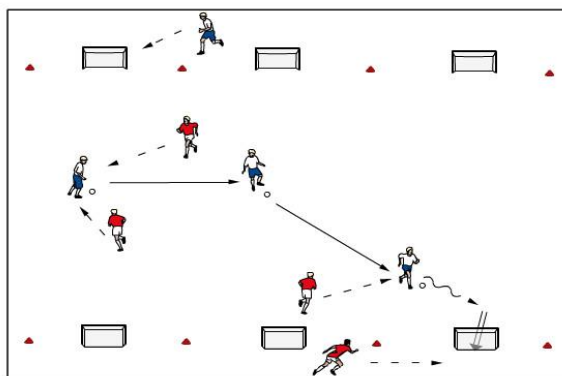
**Uwagi:** Trener stosuje pytania naprowadzające. Należy zapewnić odpowiednią liczbę piłek rezerwowych.

## Organizacja

## Gra 3x3 +2 na 6 bramek z zabramkowym

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
3 atakujących 1  
broniący  
**Czas:** 2x15 minut  
**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



**Gra 3x3 +1 z akcentem na podejmowanie decyzji:** Zadaniem zawodników jest zdobycie bramki tam gdzie nie zdążył przesunąć się obrońca. Zmusza to napastnika do obserwacji i szybkiego działania na boisku.

**Modyfikacja:** strzał bez przyjęcia, zespół może wymieniać podania ze swoim obrońcą tak aby utrzymać się przy piłce.

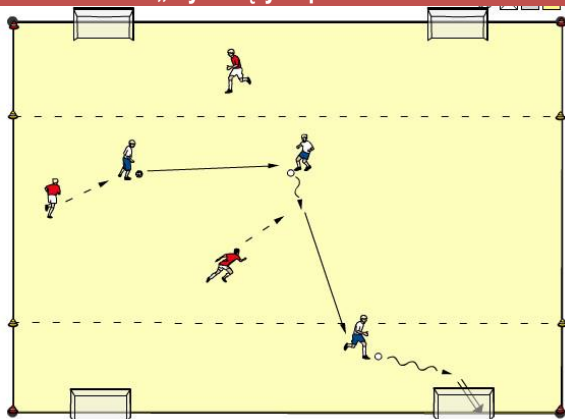
**Uwagi:** Trenerzy nie udzielają wskazówek. Ewentualnie po 5 minutach zadajemy pytania naprowadzające.

## Organizacja

## 3x3 - długie podanie na polu środkowym „Wysunięty napastnik”

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
3 atakujących 1  
broniący  
**Czas:** 2x15 minut  
**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki



**Gra 3x3 z „Wysuniętym napastnikiem”:**

Bramka może być zdobyta tylko w strefie strzału. Jeden zawodnik z każdej drużyny (wysunięty napastnik – Lewandowski) ustawia się w strefie strzału. Tam oczekuje na dokładne podanie z pola środkowego od swoich partnerów. Wysunięty napastnik przyjmuje piłkę (pozycja otwarta) i kończy akcję strzałem (noga kierunkowa).

**Modyfikacja:** j.w. – obrońca może dostać się do strefy tylko wtedy kiedy jest tam piłka. W konsekwencji napastnik jest zmuszony perfekcyjnie kontrolować piłkę

**Modyfikacja:** Wysunięty napastnik podaje piłkę do wbiegającego zawodnika (podanie po trójkacie).

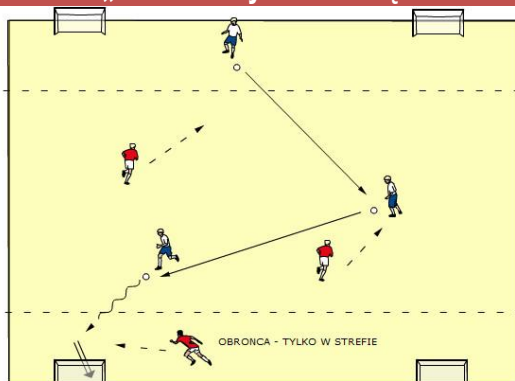
**Uwagi:** Trener stosuje pytania naprowadzające.

## Organizacja

## Funio z „Zawieszonym obrońcą”

## Przebieg ćwiczenia

**Liczba zawodników:**  
3 atakujących 1  
broniący  
**Czas:** 2x15 minut  
**Sprzęt:** piłki,  
4 bramki




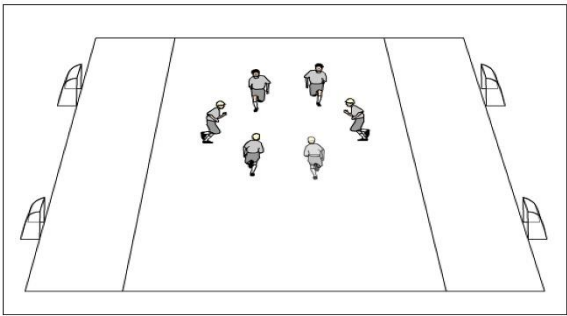
**Gra 3x3 z wysuniętym napastnikiem:** Jeden gracz każdej drużyny musi pozostać w swojej strefie strzału nie może ingerować w grę w polu środkowym (asekuracja defensywna). Po każdej bramce zabezpieczający obrońca jest zmieniany przez gracze ze środkowego pola, aż wszyscy zawodnicy kilka razy zagrają jako ostatni obrońca. Bramkę można zdobyć ze strefy strzału.

**Modyfikacja:** j.w. tylko przeprowadzić przez bramkę z pachółków. Modyfikacja: Obrońca może wbiegać do środkowej strefy wtedy gdy jeden z zawodników jego drużyny jest w strefie strzału.

**Uwagi:** Trener stosuje pytania naprowadzające.

## Część końcowa – porządkowanie, omówienie, pożegnanie (5')

Organizacja	Orientacja	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 2 minut</p>		<p>Zawodnicy stoją w rzędzie. Jeden zawodnik stara się zapamiętać w jakiej stoję kolejności. Odwraca się na chwilę, a w tym czasie zawodnicy zamieniają się miejscami. Zawodnik odwraca się i próbuje zgadnąć kto zmienił miejsce ?.</p> <p>Ćwiczenie może być wykonywane w dwóch grupach.</p>

Organizacja	Cyfry	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna <b>Czas:</b> 2 minut</p>		<p>Zawodnicy na sygnał Trenera muszą ustawić się w określony sposób – np. utworzyć cyfrę zero/jeden/itp..</p> <p>Modyfikacja: Dwóch zawodników trzyma plastron/oznacznik na sygnał trenera/kapitana zawodnicy podrzucają oznaczniki i przesuwają się o jedno miejsce w prawo. Wygrywa drużyna, która złapała szybciej oznacznik.</p>