

Miejsce zajęć: Boisko orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra.

Temat zajęć: Prowadzenie piłki i doskonalenie zwołu Ronaldo (pojedynczy/podwójny) + strzały.

Czas zajęć: 75 minut

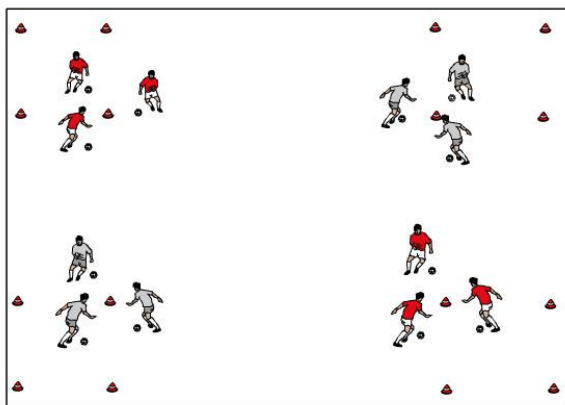
Grupa szkoleniowa: Żak I / II

Liczba ćwiczących: 16

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu (15')

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zabawa ożywiająca „Złap szybciej”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta Czas: 10 minut Sprzęt: pachołki, narzutki,</p>		<p>Organizacja: Pole zabawy 20x20m jak na rysunku Przebieg ćwiczenia: Zawodnicy podzieleni na dwa kwadraty o tej samej liczbie osób. Trener w każdym kwadracie wyznacza po 1 berku. Osoba złapana przez berka staje się berkiem ale wcześniej musi wykonać zadanie na przyrządzi i zmienia kwadrat. Modyfikacja: Zawodnicy rywalizują drużynowo, jeden zawodnik z każdej drużyny wykonuje zadanie i wbiega do przeciwnego kwadratu i musi dotknąć jedną osobę wtedy wraca do siebie i zmienia kolegę. Która drużyna szybciej wykona całe zadanie. Modyfikacja: j.w złapana osoba odpada. Uwagi: Zwracamy uwagę na dynamiczny charakter ćwiczenia.</p>

Część główna – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich: koordynacja ruchowa – „czucie piłki” (10')

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Kształtowanie mechaniki ruchu zwołów w grupach	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta Czas: 10 minut Sprzęt: pachołki, narzutki,</p>		<p>Be presji: Zawodnicy wykonują Toe Taps, na sygnał trenera – element Scissors, Double Scissors, Drag Push, Drag Scissors po czym równocześnie wymieniają się piłkami (trener określa kierunek podania). MODYFIKACJA 1: Na sygnał trenera zawodnicy z piłką zmieniają miejsce we wskazanym kierunku. MODYFIKACJA 2: Na dodatkowy sygnał zawodnicy całymi grupami zmieniają miejsce, prowadząc piłkę do innego znacznika. Uwagi: Zwracamy uwagę na dokładność wykonania elementów zwołów, pracujemy po 50% na PN i LN.</p>

Część główna – nauczanie techniki – Prowadzenie piłki, zwody + strzały (20')

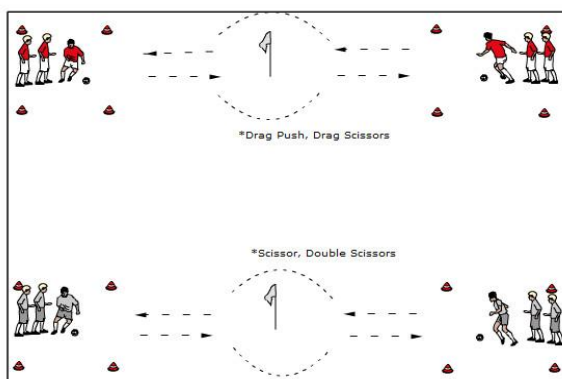
Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Kształtowanie mechaniki ruchu zwodów w grupach

Przebieg ćwiczenia

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



Bez presji: (początek z tyczką, później bez). Zawodnicy na sygnał trenera prowadzą piłkę w kierunku tyczki/manekina, mijając go wykonują element zwodu: Scissors, Double Scissors, Drag Push Drag Scissors po czym przebiegają na koniec przeciwnego rzędu. Zawodnicy w jednym rzędzie wykonują zwód Scissors, Double Scissors, w drugim rzędzie Drag Push, Drag Scissors po określonej liczbie powtórzeń następuje zmiana rzędów.

Uwagi: zwracamy uwagę na dokładność i dynamikę wykonania elementów zwodów oraz przyśpieszenie po wykonanym elemencie. Pracujemy po 50% na PN i LN.

Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra 1x1: „Ronaldo/Suarez”

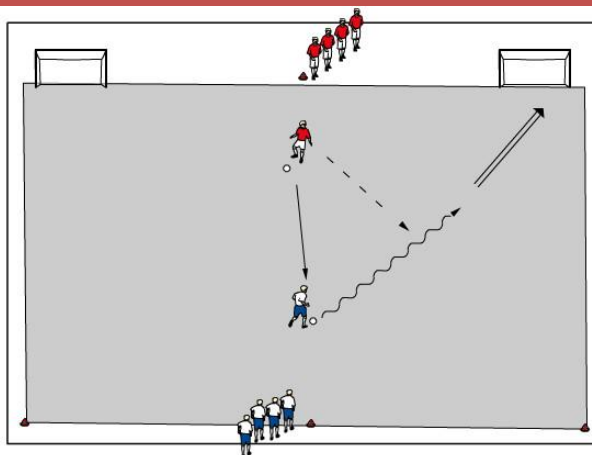
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: 16

Czas: 10 min

Pole: 20x20m

Sprzęt: pachołki, narzutki, piłki, bramki



Opis ćwiczenia: Zawodnicy w dwóch grupach. (obrońca i napastnik). Zawodnik czerwony podaje piłkę do współwiczającego i staje się obrońcą, zadaniem napastnika jest odpowiednią przyjąć piłkę i zaatakować jedną z bramek ustawionych jak na rysunku. Ustawienie bramek wymusza zmianę kierunku i wykonywanie zwodów Ronaldo/Suarez. Obrońca po odbiorze piłki musi przeprowadzić piłkę w kierunku drużyny niebieskiej za linię z pachołków (faza przejścia z obrony do ataku).

Modyfikacja: Napastnik po wygranym pojedynku zostaje jako napastnik. Jeżeli obrońca wykona zadanie, przeprowadzi piłkę to w następnej akcji jest napastnikiem.

Uwagi: Zwracamy uwagę na pierwszy kontakt i wykonywanie zwodów (dobra odległość, dynamiczny zwód i przyśpieszenie po zwodzie).

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

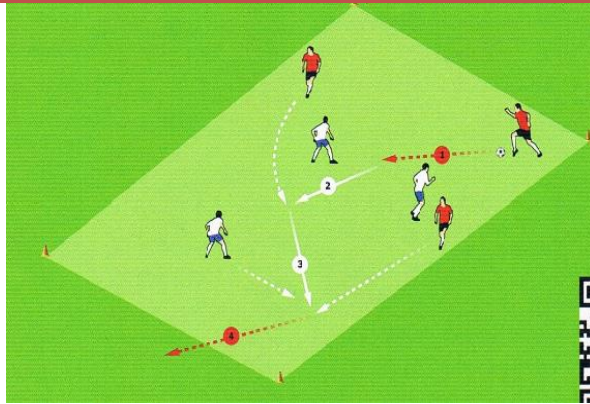
Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra 3x3 „Na szerokie bramki”

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: dowolna parzysta
Czas: 15 minut
Sprzęt: pachołki, narzutki,



Organizacja: Boisko o wymiarach 15x15m.

Przebieg ćwiczenia: Gra 3v3 na szerokie bramki (określa trener lub po prostu są to linie końcowe boiska). Sposób zdobycia punktu określa trener: przeprowadzenie/przeprowadzeni i zatrzymanie na linii.

Modyfikacja: Wygrany pojedynek 1x1 punktowany wyżej.

Uwagi: Zwracamy uwagę na przeprowadzenie piłki nogą kierunkową.

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

UKŁAD BOISKA:

