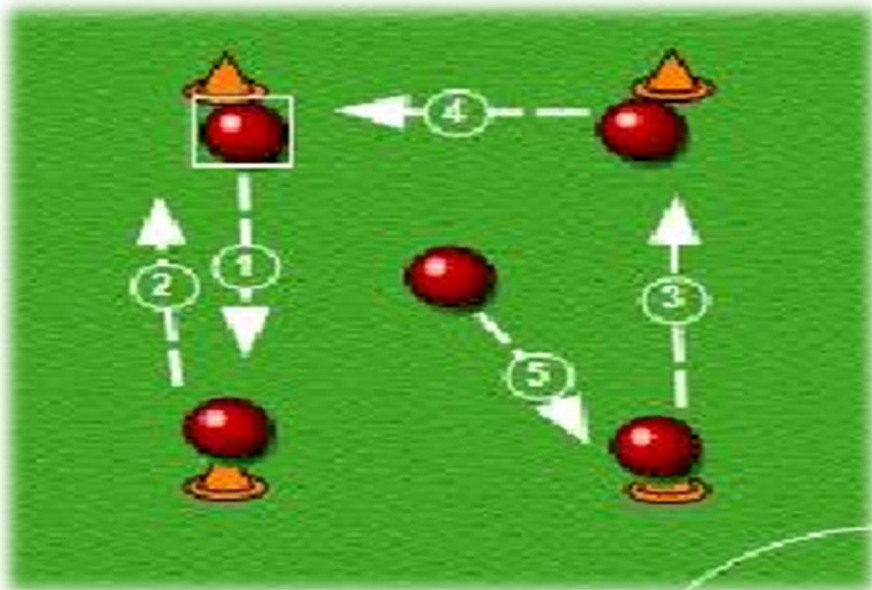




Warsztaty szkoleniowe dla Trenerów i  
Instruktorów Piłki Nożnej – Wydział  
Szkolenia - Lubuski Związek Piłki Nożnej  
– Bobrowice 25.01.2015

Podania i przyjęcia piłki w małych  
grach.

BARTOSZ SIEMIŃSKI



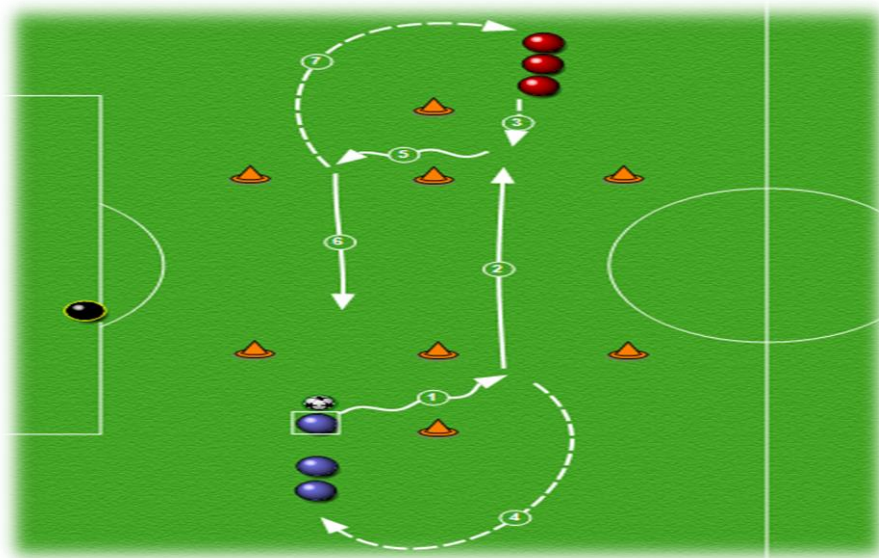
### Zadanie nr 1:

ZABAWA OŻYWIAJĄCA BEZ PIŁKI I Z PIŁKĄ – pole zabawy 6x6m, 5 uczestników zabawy.

Przebieg zabawy – zawodnicy na znacznikach zmieniają miejsca tak aby środkowy nie zajął ich miejsca, natomiast kiedy środkowy zdobędzie miejsce zawodnika ze znacznika to następuje zmiana ról. Zabawa zaczyna się na sygnał Trenera, określony przez niego.

Odmiana:

Zawodnicy wykonują zadanie dodatkowe. Zabawę przeprowadzamy także z piłką.

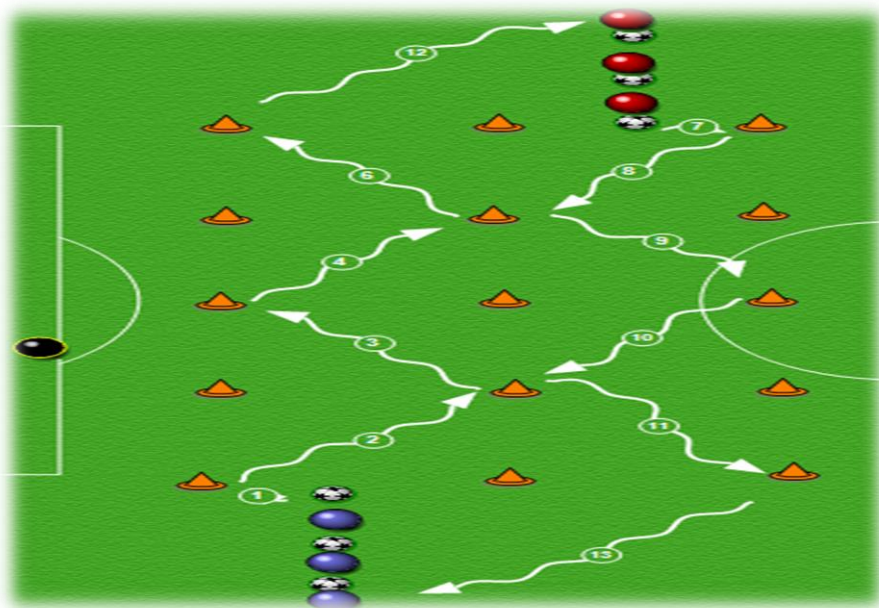


### Zadanie nr 2:

Podania i przyjęcia piłki – Zawodnik Niebieski po przyjęciu kierunkowym przez „Gate” wykonuje podanie w kierunku Zawodnika Czerwonego, który wcześniej wykonuje ruch zwodny „od i do piłki”. Po podaniu przebiega na koniec swojego rzędu. Przyjęcie kierunkowe wewnętrzną częścią stopy.

Odmiana:

Przyjęcie zewnętrzną częścią stopy, po podaniu przebiegam do zawodnika drużyny przeciwnej wywierając na niego presje czasu wykonania zadania.

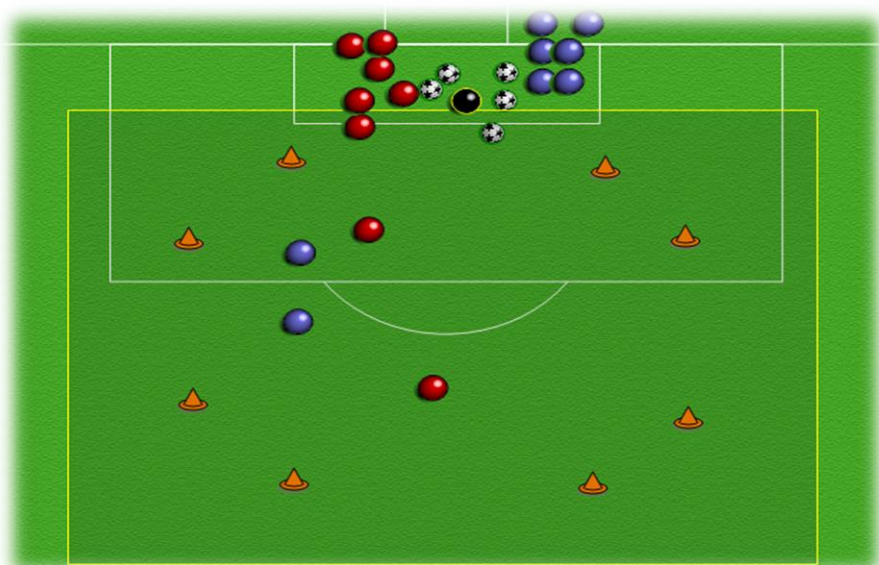


### Zadanie nr 3:

Prowadzenie piłki i zwody z piłką – zawodnicy prowadzą piłkę w określony przez trenera sposób przed każdą przeszkodą zawodnicy wykonują zwód z piłką. Droga prowadzenia po zygzaku.

Uwaga:

Trener pokazuje ćwiczenie lub najlepszy zawodnik, który potrafi wykonać dane ćwiczenie.



### Zadanie nr 4:

GRA ZADANIOWA 2X2 – Pole gry 25x25m, gra na 4 bramki.

Przebieg gry - trener wprowadza piłkę do gry, zawodnicy wybiegają do pola gry. Bramkę można zdobyć po przeprowadzeniu piłki od zewnętrznej, dowolna liczba kontaktów. W przypadku kiedy piłka wypadnie za pole gry Trener wprowadza następną piłkę (maks. 4 piłki, czas gry ok 50 s). Gra rozpoczyna się wprowadzeniem piłki przez trenera w pole gry.

Odmiana: Gra 2x2, 3x3. Bramkę można zdobyć po podaniu piłki od partnera przez bramkę. Czas 60s – 4 piłki wprowadzane przez Trenera.



### Zadanie nr 5:



Gra zadaniowa 1x1,2x2,3x3 – Pole gry 25x25m, gra na 4 bramki (1m).

Przebieg gry – trener wprowadza piłkę do gry, zawodnicy wybiegają do pola gry. Napastnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę przez małą bramkę dopiero później oddaje strzał do dużej bramki. Taka kolejność występuje przy każdej kolejnej próbie zdobycia bramki. Jeśli obrońca odbierze piłkę to staje się napastnikiem. Trener wprowadza maksymalnie 3 piłki, jedna gra trwa maksymalnie 45 s(gra 1x1).

Odmiana: Gra 2x2,3x3. Bramkę można zdobyć po podaniu piłki od partnera przez małą bramkę. Czas 60s – 4 piłki wprowadzane przez Trenera.

#### Podsumowanie:

Przykładowa forma jednostki treningowej, która przygotowuje młodych adeptów do gry. Celem jest stworzenie warunków meczowych w trakcie jednostki treningowej. Wybrałem środki treningowe, które można zastosować w każdej kategorii wiekowej od Orlika do kategorii wyższych. Zadania są proste, natomiast organizacja takiej jednostki jest praktyczna i łatwa, ponieważ większość zadań można przeprowadzić na jednym układzie.