

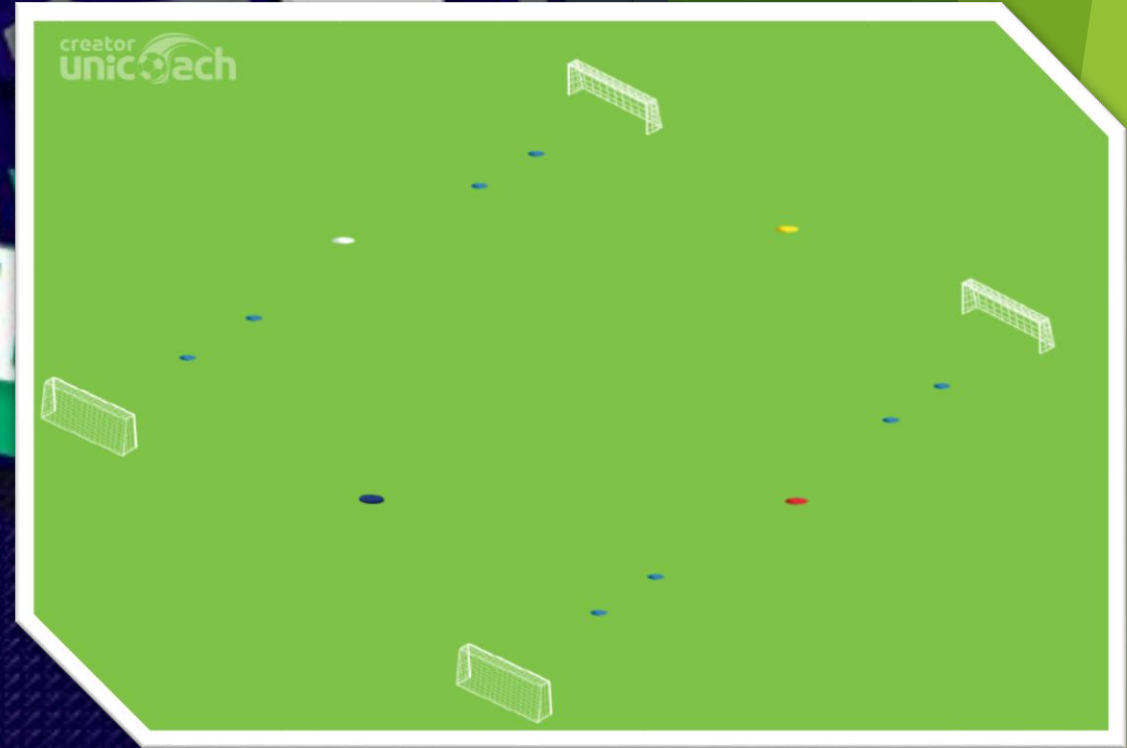
TECHNIKA	TAKTYKA	MOTORYKA	MENTAL
➤Zmiany kierunku prowadzenia	➤Zdobywanie wolnej przestrzeni	➤Zwinność	➤Kreatywność
➤Ochrona	➤Szybkość w fazach przejściowych	➤Siła	➤Decyzyjność
➤Tempo prowadzenia	➤Współpraca obrona/atak	➤Szybkość reakcji	➤Percepcja



Struktura jednostki

Jednostka A nawroty	Jednostka B ochrona	Jednostka C tempo
Czucie piłki	Czucie piłki	Czucie piłki + forma ścista
Szybkość z piłką	Szybkość z piłką	Szybkość bez piłki
Przejście z pół presji do pełnej presji	Przejście z pół presji do pełnej presji	1x1
Gra zadaniowa	1x1	Przejście z 1x1 do 2x2
Gra wolna	Gra wolna	Gra wolna

USTAWIENIE BOISKA



Główny cel

Prowadzenie piłki z akcentem na wykonywanie nawrotów

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 25x25m. Cztery małe bramki. Cztery bramki ustawione ze stożków(niebieskie) o szerokości 2m. Cztery oznaczniki w różnych kolorach pomiędzy bramkami.



PRZEBIEG:

Zawodnicy wykonują elementy czucia piłki. Trener wskazuje kolor grupy, która staje się berkami. Za każde klepięcie zawodnika w czasie 5 sekund dana grupa berków otrzymuje punkt.

MODYFIKACJE:

-Po klepieniu zawodnika berek ma możliwość zdobycia bramki

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-Czucie piłki częściami stopy, które będziemy wykorzystywali w nawrotach



PRZEBIEG:

Wyścig w dwójkach. W zależności od sygnału trenera zawodnicy obiegają bez piłki prawą lub lewą bramkę ze stożków. Następnie wykonują nawrót, przeprowadzają przez bramkę ze stożków i oddają strzał.

MODYFIKACJE:

-inwersja sygnału trenera na prawą lub lewą bramkę

UWAGA ZWRÓCONA NA:

Nawrót oraz strzał wykonany odpowiednią nogą.



PRZEBIEG:

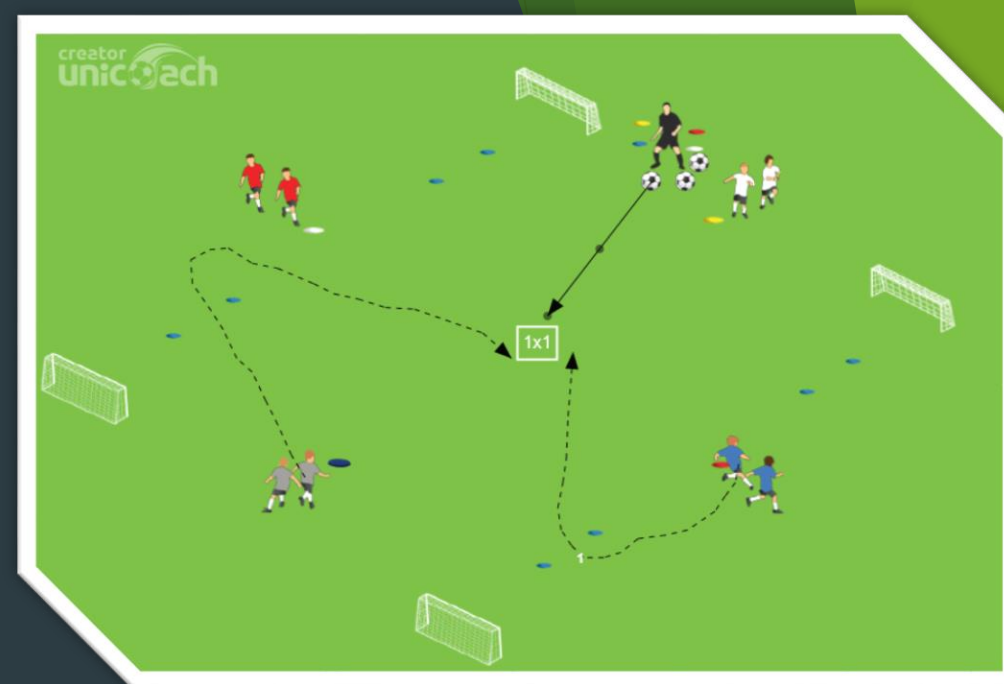
Trener wskazuje kolory grup, której pierwsi zawodnicy wykonują dwa nawroty w bramkach ze stożków

MODYFIKACJE:

- zawodnicy nie mogą wykonać nawrotu w tej samej bramce
- rywalizacja w formie wyścigu

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- wykonanie nawrotu prawą i lewą nogą



PRZEBIEG:

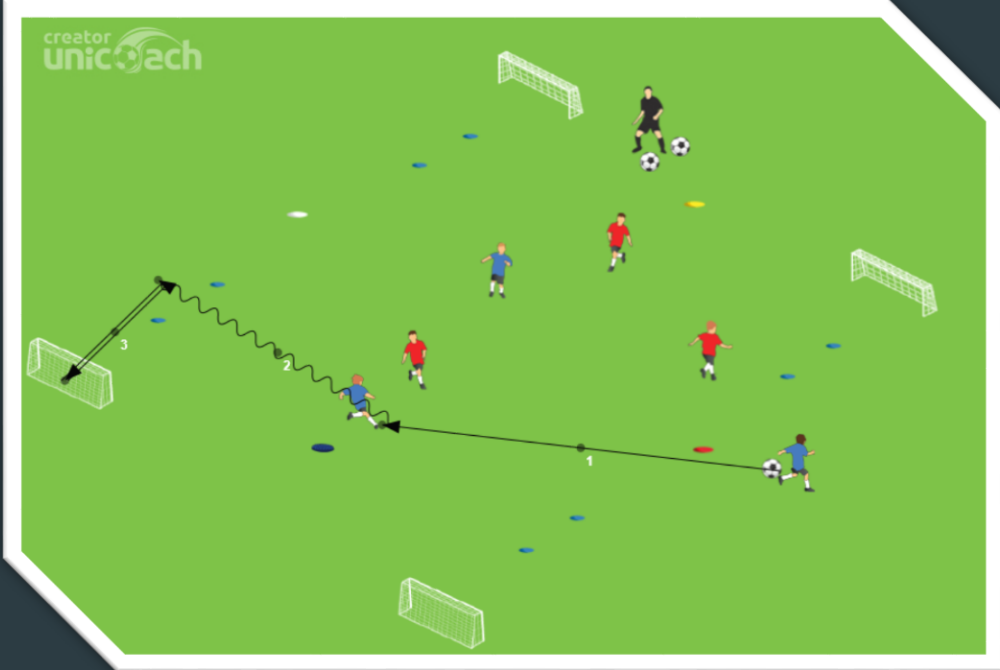
Trener wskazuje kolor grupy, której pierwsi zawodnicy obiegają dowolną bramkę ze stożków a następnie rozpoczynają pojedynek 1x1. Bramkę należy zdobyć przez przeprowadzenie przez stożki a następnie strzał do bramki.

MODYFIKACJE:

- zawodnicy nie mogą przebiec przez tę samą bramkę
- przeprowadzenie przez dwie bramki ze stożków przez oddaniem strzału

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- wykonanie nawrotu w celu zdobycia wolnej przestrzeni



PRZEBIEG:

Gra 3x3. Strzał można oddać po przeprowadzeniu przez bramkę ze stożków do dowolnej z czterech bramek. Dla zachowania intensywności w przypadku gry piłka opuści pole gry, trener podaniem wprowadza kolejną piłkę.

MODYFIKACJE:

-bramkę zaliczamy po przeprowadzeniu lub podaniu przez bramkę ze stożków

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-wykonanie nawrotu w celu zdobycia wolnej przestrzeni



PRZEBIEG:

Dowolna gra w równowadze, każda z drużyn broni i atakuje dwie przeciwległe bramki.

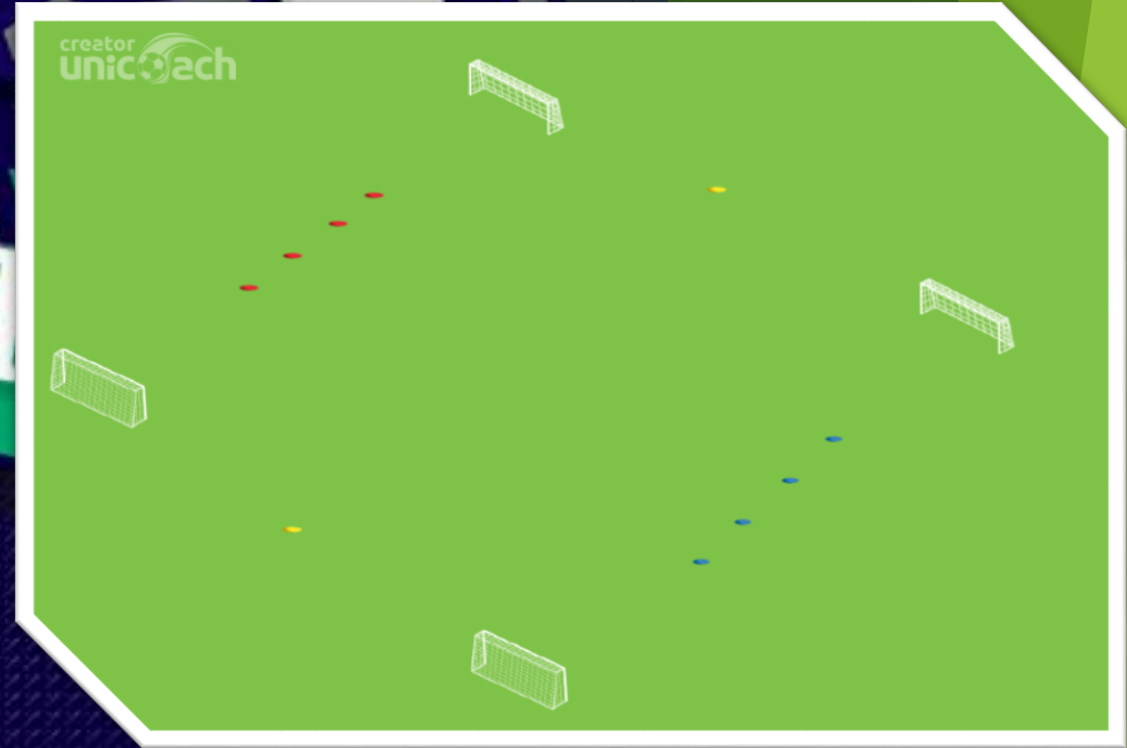
MODYFIKACJE:

-po zdobyciu gola strzelec obiega bramkę

UWAGA ZWRÓCONA NA:

Kreatywność w działaniach zawodników.

USTAWIENIE BOISKA



Główny cel

Prowadzenie piłki z akcentem na ochronę piłki

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 25x25m. Cztery małe bramki. Cztery bramki ustawione ze stożków(niebieskie) o szerokości 2m. Cztery oznaczniki w różnych kolorach pomiędzy bramkami.



PRZEBIEG:

Zawodnicy w rozsypce wykonują prowadzenie piłki w sposób wskazany przez trenera. Na I sygnał ustawiają się na stożkach własnego koloru na II sygnał na stożkach przeciwnika. Punkt dla drużyny która ustawi się jako pierwsza.

MODYFIKACJE:

- prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika
- prowadzenie nogą lewą, prawa ręka, prowadzenie nogą prawą, lewa ręka osłania
- na sygnał ochrona własnej piłki i zdobycie piłki kolegi

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- kontrola piłki zapobiegająca zderzeniu zawodników



PRZEBIEG:

Dwójkowy wyścig zakończony strzałem do bramki w kolorze wskazanym przez trenera.

MODYFIKACJE:

- przed wyścigiem elementy ogólnorozwojowe
- inwersja kolorów

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- kontrola piłki momencie krzyżowania się zawodników



PRZEBIEG:

Zawodnicy wykonują prowadzenie wzdłuż stożków nogą dalszą. Prowadzenie prawą i lewą nogą zakończone strzałem.

MODYFIKACJE:

-dwójkowa rywalizacja w formie wyścigu

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-tempo prowadzenie piłki nogą dalszą od stożków



PRZEBIEG:

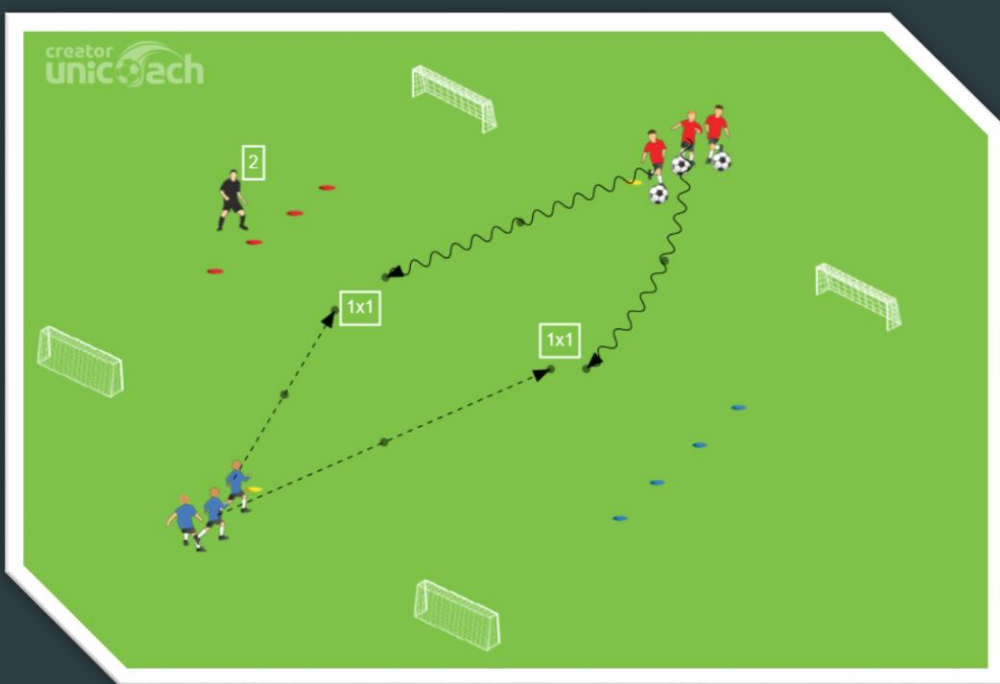
Zadaniem zawodnika z piłką jest prowadzenie piłki nogą dalszą od stożków, bokiem do przeciwnika, poruszającego się po drugiej stronie, zmieniając kierunek ataku (możliwość zdobycie bramki po strzale za linii stożków do jednej z dwóch bramek). Pojedynek 1x1 rozpoczyna się w momencie wyjścia za linię ze stożków.

MODYFIKACJE:

-trener określa czas w którym należy wykonać zadanie

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika



PRZEBIEG:

Trener podaje ilu zawodników z każdej grupy rozpoczyna ćwiczenie, jaka liczba tyle pojedynków 1x1. Zadaniem zawodników jest ochrona piłki i strzał do dowolnej bramki dopiero w momencie w którym trener podniesie rękę do góry.

MODYFIKACJE:

-w momencie zakończenia akcji, zawodnicy biorą udział w trwającym jeszcze sąsiednim pojedynku

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika
-osłona piłki przy użyciu ramion



PRZEBIEG:

Dowolna gra w równowadze, każda z drużyn broni i atakuje dwie przeciwległe bramki.

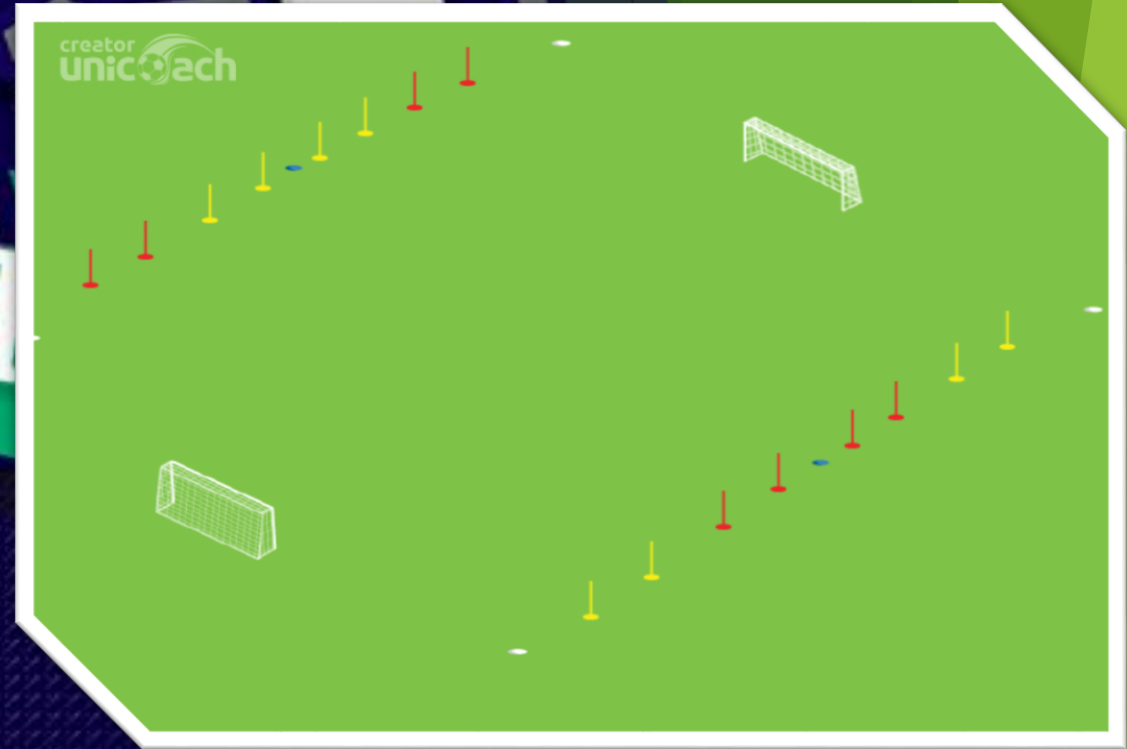
MODYFIKACJE:

-po zdobyciu gola zawodnicy zdobywają stożek w kolorze przeciwnika

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-prowadzenie nogą dalszą od przeciwnika

USTAWIENIE BOISKA

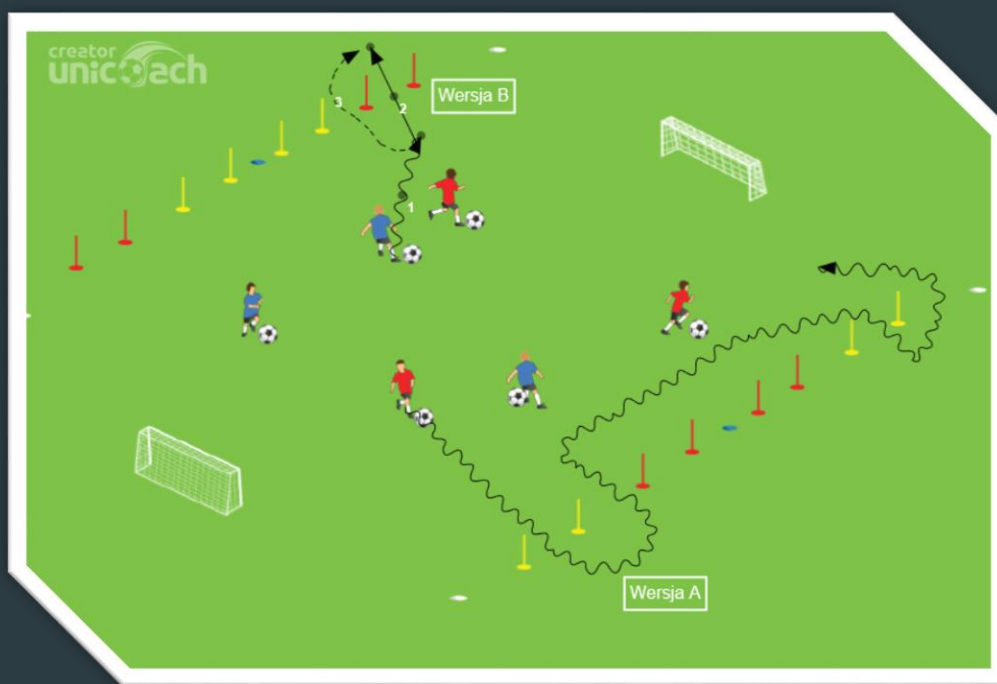


Główny cel

Tempo prowadzenia piłki

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 35x25m. Osiem małych bramek ustawione z tyczek. Dwie duże bramki. Cztery oznaczniki w narożnikach boiska.



PRZEBIEG:

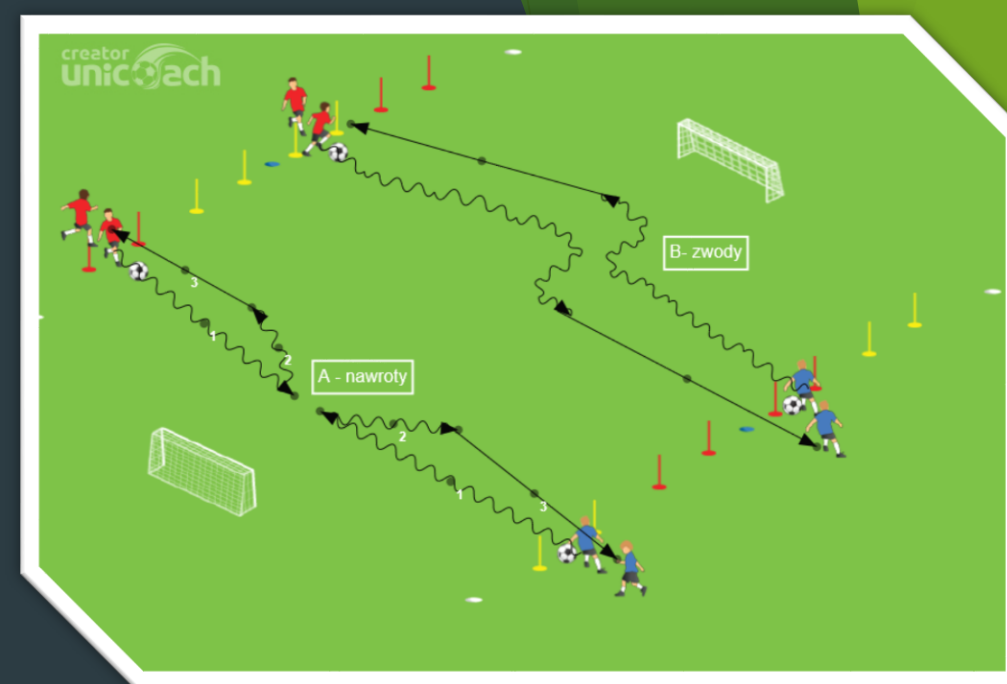
Zawodnicy prowadzą piłkę w określony przez trenera sposób. Na sygnał trener w wersji A zawodnicy przeprowadzają przez wskazana ilość bramek. Wersja B zawodnik podaje przez bramkę i obiega obok słupka.

MODYFIKACJE:

- rywalizacja drużynowa
- zawodnik, który jako pierwszy wykona zadanie oddaje strzał do dużej bramki

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- prowadzenie piłki w wolną przestrzeń



PRZEBIEG:

Wersja A – zawodnicy naprowadzają na siebie piłkę po wykonaniu nawrotu wykonują podanie.
Wersja B – zawodnicy naprowadzają na siebie piłkę po wykonaniu zwodu wykonują podanie do kolejnej grupy.

MODYFIKACJE:

- rywalizacja w formie wyścigu

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- tempo prowadzenia piłki
- dynamika wykonaniu nawrotu/zwodu



PRZEBIEG:

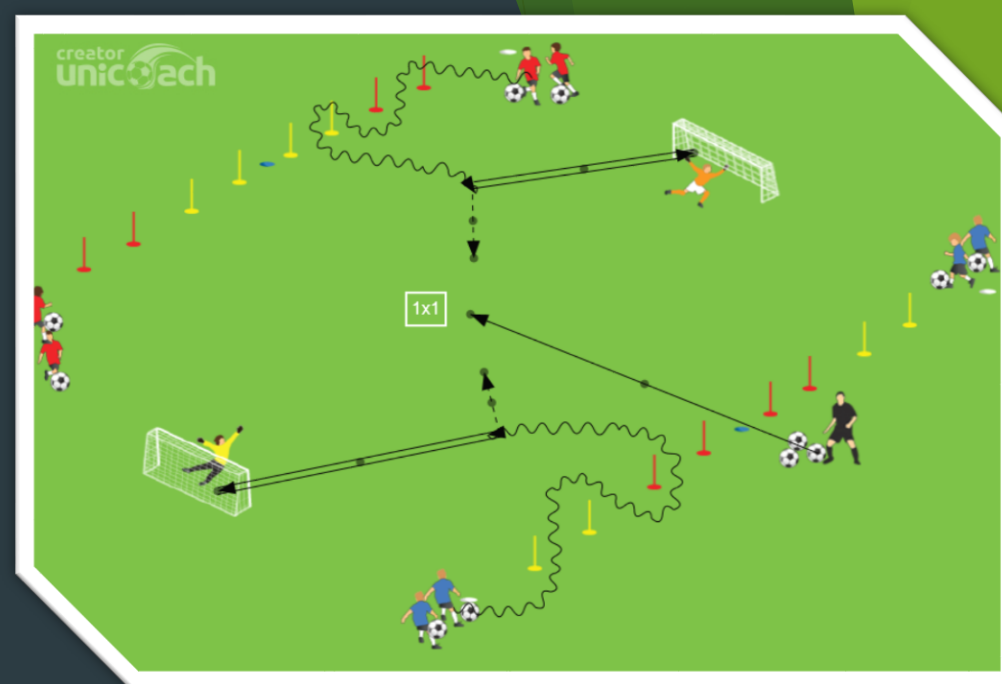
Trener podaje piłkę w wybranym przez siebie kierunku. Zawodnicy po wykonaniu podania rozpoczynają wyścig. Kto pierwszy dobiegnie oddaje strzał do bramki.

MODYFIKACJE:

- przed podaniem piłki zawodnicy wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe
- zawodnicy stoją plecami do piłki, na sygnał rozpoczynają wyścig

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- czas reakcji



PRZEBIEG:

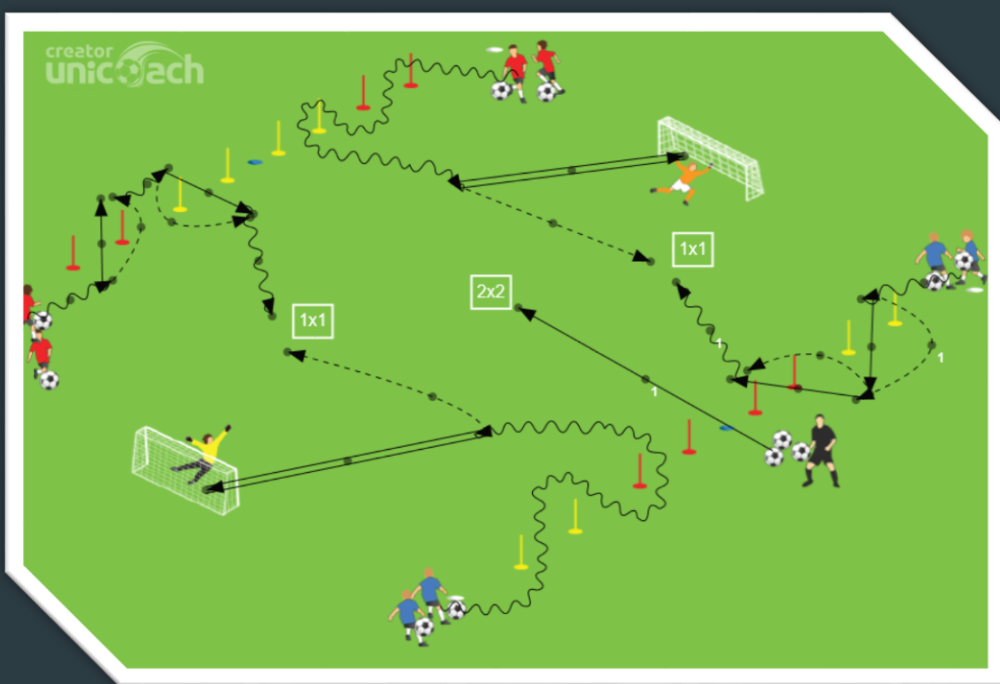
Na sygnał zawodnicy rozpoczynają prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę. Po wykonaniu ćwiczenia trener podaje piłkę i rozpoczyna się pojedynek 1x1. Zawodnik może atakować dowolną z dwóch bramek

MODYFIKACJE:

- prowadzenie piłki przez podanie i obiegnięcie bramki
- trener kolorem wskazuje grupy, które rozpoczynają zadanie

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- tempo prowadzenia piłki
- dynamikę wykonania nawrotu



PRZEBIEG:

Czterech pierwszych zawodników rozpoczyna prowadzenie piłki, dwójka z graczy przeprowadza piłkę, druga dwójka podaje i obiega bramkę z tyczek. Zawodnicy, którzy przeprowadzają piłkę oddają strzał i stają się obrońcami. Po zakończonych pojedynkach trener podaje piłkę i rozpoczyna się gra 2x2. Zawodnicy mają możliwość zdobycia bramki do dowolnej z dwóch bramek.

MODYFIKACJE:

- trener kolorem wskazuje grupę, która będzie oddawała strzał, druga grupa rozpoczyna pojedynek 1x1
- po zakończeniu akcji 2x2 trener wprowadza kolejną piłkę i gra toczy się dalej

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- tempo prowadzenia piłki
- dynamikę wykonania zwodu



PRZEBIEG:

Dowolna gra w równowadze.

MODYFIKACJE:

- trener określa czas w jakim należy zdobyć bramkę po przechwycie piłki

UWAGA ZWRÓCONA NA:

Kreatywność w działaniach zawodników.

Materiał powstał przy użyciu:



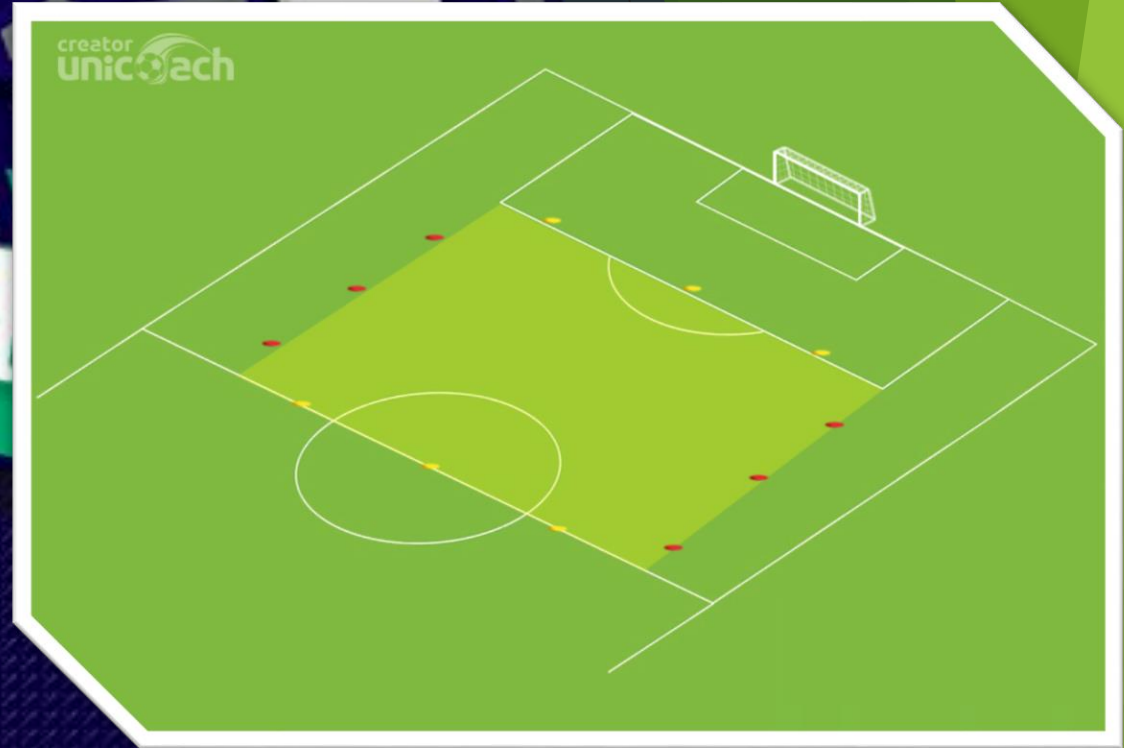
TECHNIKA	TAKTYKA	MOTORYKA	MENTAL
➤Zmiany kierunku prowadzenia	➤Zdobywanie wolnej przestrzeni	➤Zwinność	➤Kreatywność
➤Ochrona	➤Szybkość w fazach przejściowych	➤Szybkość reakcji	➤Decyzyjność
➤Tempo prowadzenia	➤Współpraca obrona/atak	➤Moc	➤Percepcja



Struktura jednostki

Jednostka A wyjście na pozycję	Jednostka B przyjęcie kierunkowe	Jednostka C zgrane piłki
Czucie piłki	Czucie piłki + forma ścista	Czucie piłki + forma ścista
Szybkość bez/z piłką	Szybkość bez/z piłką	Szybkość bez piłki
Pół presja	Przejsie z 1x0 do 2x2	Przejsie z formy ścistej do 1x1
2x1	Gra zadaniowa	Gra zadaniowa
Gry zadaniowe	Gra wolna	Gra wolna

USTAWIENIE BOISKA

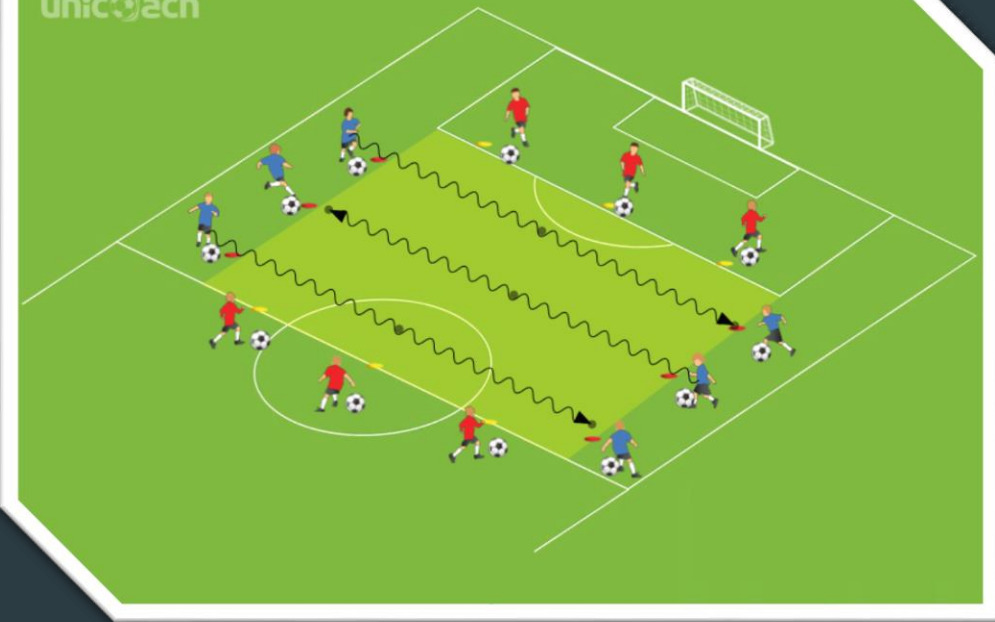


Główny cel

Podania i przyjęcia z akcentem wyjścia na pozycję

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 35x25m. Po 3 stożki ustawione na bokach pola.

**PRZEBIEG:**

Zawodnicy w grupach wykonują prowadzenie piłki w sposób wskazany przez trenera. Naprzemiennie grupa niebieska, grupa czerwona.

MODYFIKACJE:

- w środku wymiana piłki z partnerem
- jednoczesne prowadzenie grupy niebieskiej i czerwonej

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- dynamika i jakość wykonywanego prowadzenia piłki

**PRZEBIEG:**

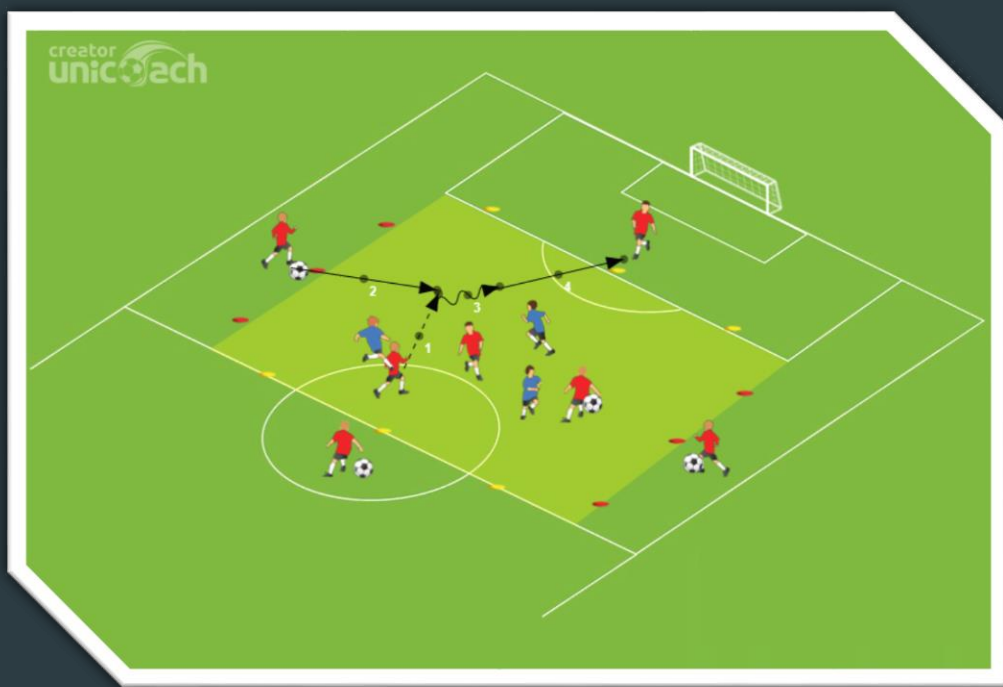
Każdy z zawodników na danym boku ma swój numer 1-3. Trener wskazuje numer i w tym momencie zawodnicy rozpoczynają wyścig bez piłki do piłki od partnera znajdującej się po drugiej stronie.

MODYFIKACJE:

- wyścig z piłką
- przed rozpoczęciem wyścigu zawodnicy wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe
- wyścig kończy się w momencie powrotu na miejsce startu z piłką od partnera

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- szybkość reakcji
- percepcja zawodników podczas biegu



PRZEBIEG:

Zadaniem zawodnika czerwonego w środkowym polu jest wyjście na pozycję, następnie po otrzymaniu podania podaje do zewnętrznego i wykonuje zadanie od początku. Niebieski zawodnik jest biernym obrońcą. Po określonym czasie zmiana ról.

MODYFIKACJE:

- aktywny obrońca
- zawodnicy dobrani w pary, naprzemiennie zmieniają się rolami

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- dynamika wyjścia na pozycję
- uwolnienie się od krycia
- stworzenie linii podania



PRZEBIEG:

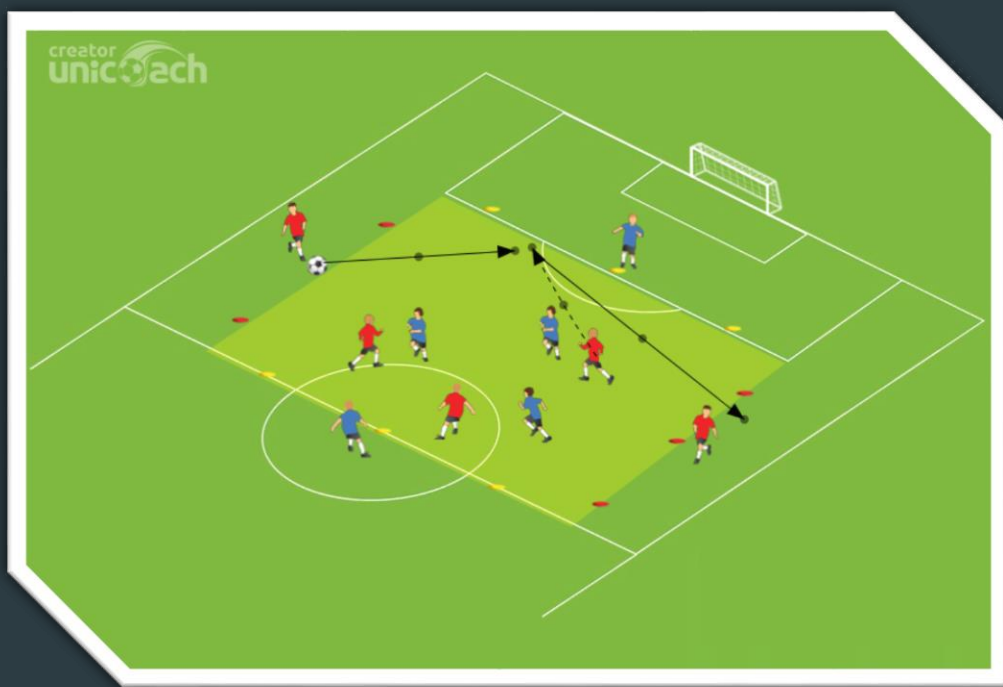
Zawodnik z piłką wprowadza piłkę w stronę bramki i tworzy sytuację 2x1, zadaniem partnera z drużyny jest stworzenie linii podania możliwe jak najbliżej bramki. Zawodnicy w jak najkrótszym czasie starają się zakończyć akcję strzałem do bramki. Obrońca w przypadku ewentualnego odbioru oddaje strzał pomiędzy czerwony a żółty stożek.

MODYFIKACJE:

- rywalizacja, która dwójka jako pierwsza wykona zadanie przez 10 bramek
- bramki w różnych kolorach nie można wykonać zadania w tym samym kolorze bramki pod rząd

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- uwolnienie się od krycia
- stworzenie linii podania
- przyjęcie kierunkowe



PRZEBIEG:

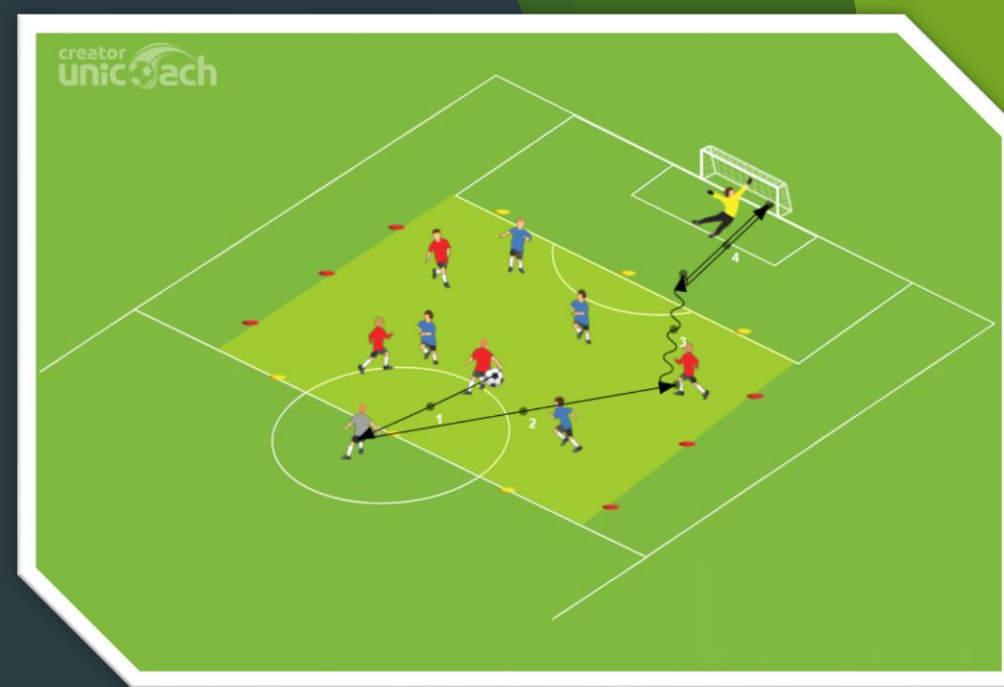
Gra 5x5 – 3 zawodników w środku pola, 2 ustawionych na zewnątrz. Zadaniem zawodników jest przenoszenie piłki od jednego zewnętrznego do drugiego.

MODYFIKACJE:

- zewnętrzny gra na max na 2 kontakty (piłka nie może się zatrzymać)
- zewnętrzni nie mogą podawać do siebie piłki

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- uwolnienie się od krycia
- stworzenie linii podania
- przyjęcie kierunkowe



PRZEBIEG:

Drużyna, która wymieni piłkę z neutralnym ma możliwość zdobycia bramki oddając strzał do bramki bronionej przez bramkarza.

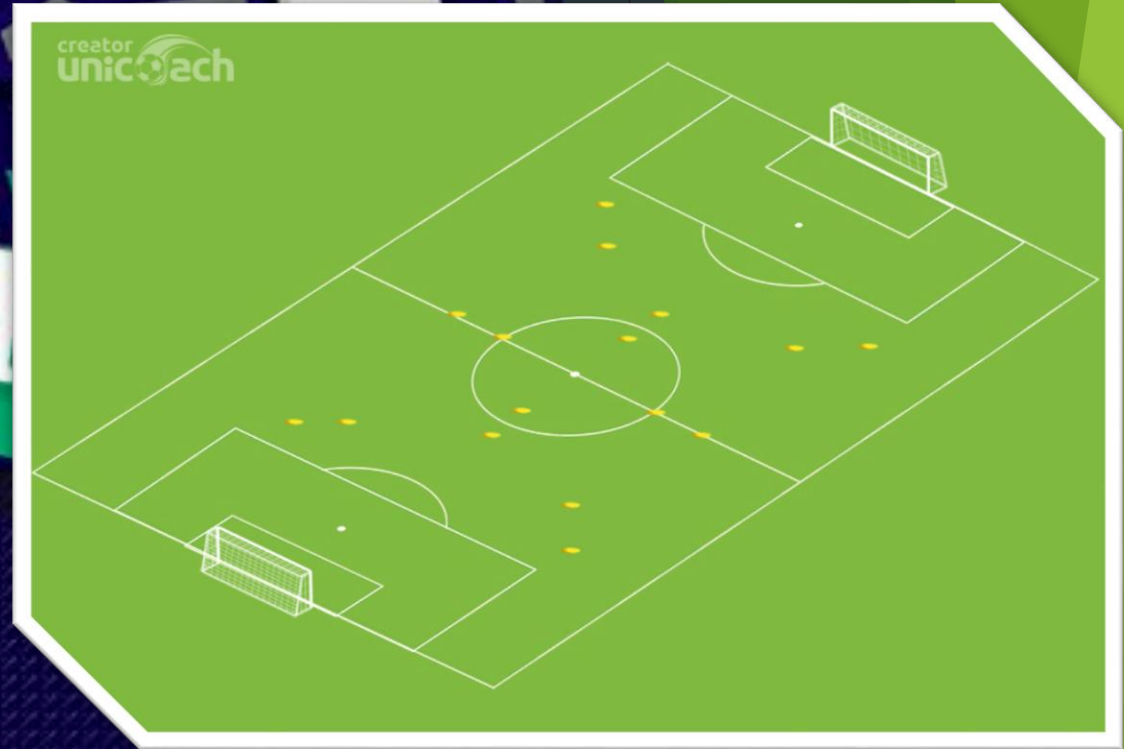
MODYFIKACJE:

- neutralny nie może podać do zawodnika od którego otrzymał podanie
- dodatkowy zawodnika neutralny

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- elementy ćwiczone podczas zajęć

USTAWIENIE BOISKA



Główny cel

Podania i przyjęcia z akcentem na przyjęcie kierunkowe

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 35x25m. Bramki ze stożków rozmieszczone na boisku.



PRZEBIEG:

Zawodnicy w bramkach ze stożków wykonują określone elementy czucia piłki.

MODYFIKACJE:

-rywalizacja, kto jako pierwszy pokona najwięcej bramek
-piłki ustawione w bramkach, zawodnicy poruszają się bez piłek w określony przez trenera sposób

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-wew i zew część stopy w elementach czucia piłki jako wprowadzenie do przyjęcia kierunkowego



PRZEBIEG:

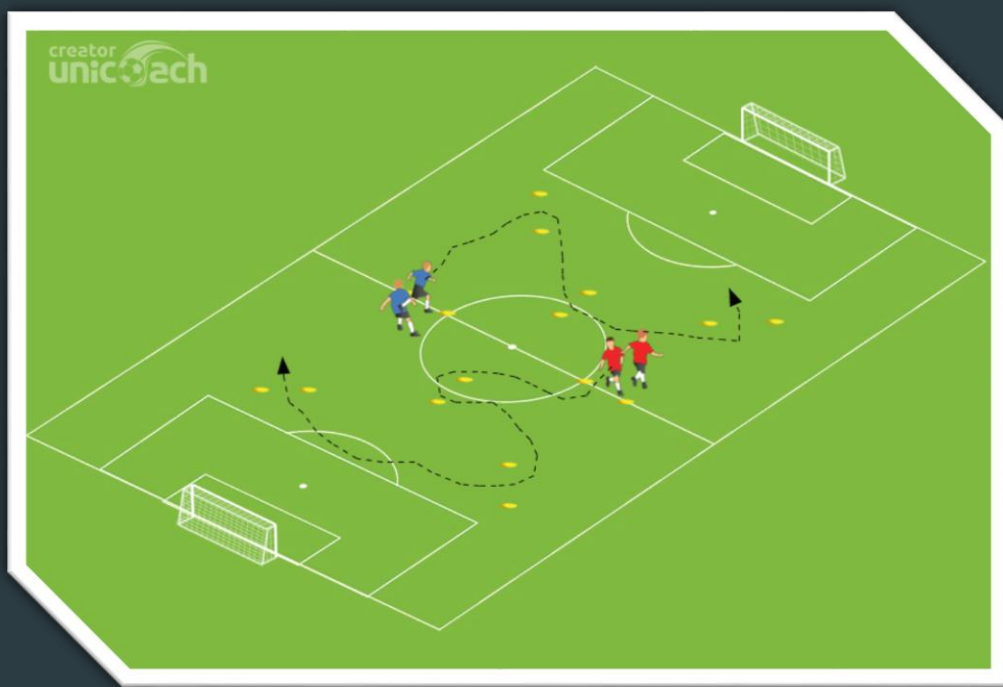
Zadaniem zawodników w dwójkach jest, podanie przez bramkę i przyjęcie kierunkowe w stronę kolejnej bramki.

MODYFIKACJE:

-rywalizacja, która dwójka jako pierwsza wykona zadanie przez 10 bramek
-bramki w różnych kolorach nie można wykonać zadania w tym samym kolorze bramki pod rząd

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-pierwszy kontakt w momencie przyjęcia piłki



PRZEBIEG:

Dwójkowy wyścig bez piłek przez wskazaną przez trenera ilość.

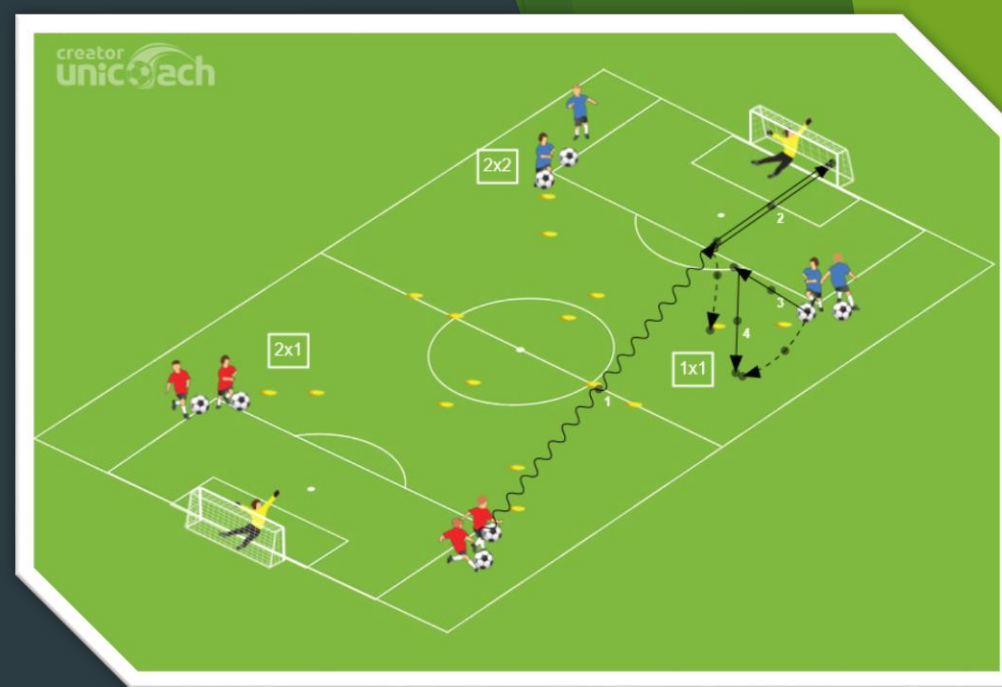
MODYFIKACJE:

-jeden z zawodników ucieka przez wskazaną ilość bramek drugi stara się klepnąć rywala, w przypadku udanej próby zmiana ról

-wyścig z piłkami

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-decyzyjność zawodników w wyborze bramek



PRZEBIEG:

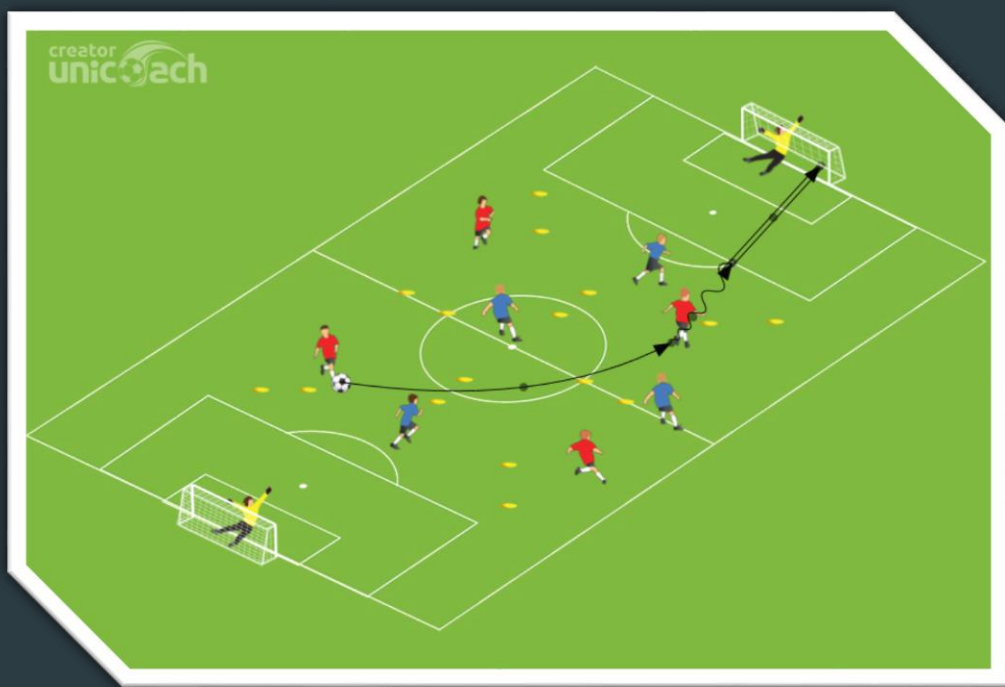
Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik pojedynkiem sam na sam z bramkarzem, po zakończonej akcji wymianie podania przez bramkę ze stożków stają się obrońcą. Gracz przeciwnej drużyny rozpoczyna grę 1x1 w momencie zakończenia akcji po wymianie podania stają się obrońcą na dwójkę atakujących rywali. Na tych samych zasadach rozpoczyna ostatni z graczy grę 2x2.

MODYFIKACJE:

-po wymianie podania zawodnik przebiega przez bramkę następnie staje się obrońcą
-w grze 2x1/ 2x2 bramka zaliczona po wcześniejszym przyjęciu kierunkowym

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-przyjęcie kierunkowe w wolną przestrzeń



PRZEBIEG:

Gra 4x4 zawodnicy mogą zdobyć do dowolnej bramki po podaniu przez bramkę ze stożków i przyjęcie kierunkowe.

MODYFIKACJE:

- większa ilość bramek
- ograniczenie ilości kontaktów
- gra z neutralnym

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- tworzenie linii podania w bramce dla zawodnika z piłką
- przyjęcie w wolną przestrzeń



PRZEBIEG:

Dowolna gra 4x4.

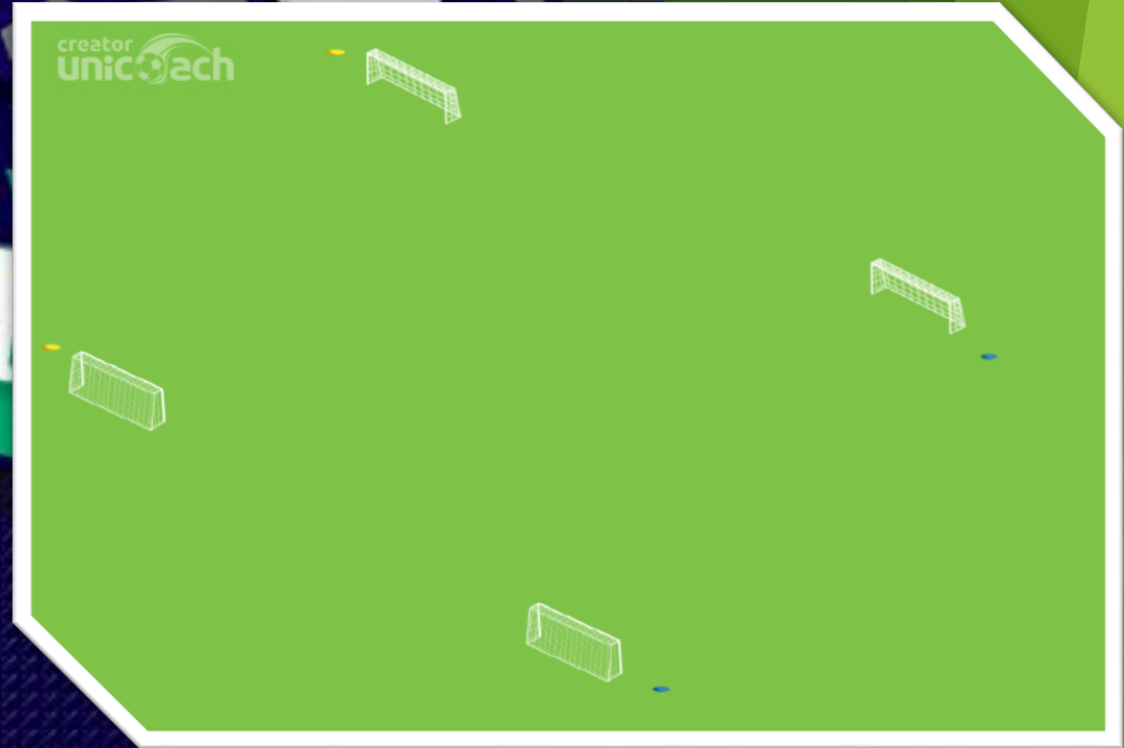
MODYFIKACJE:

- w przypadku przyjęcia w miejscu, rzut wolny dla przeciwnika
- podanie przez bramkę ze stożków+ przyjęcie kierunkowe + gol liczony x3

UWAGA ZWRÓCONA NA:

Kreatywność w działaniach zawodników.

USTAWIENIE BOISKA

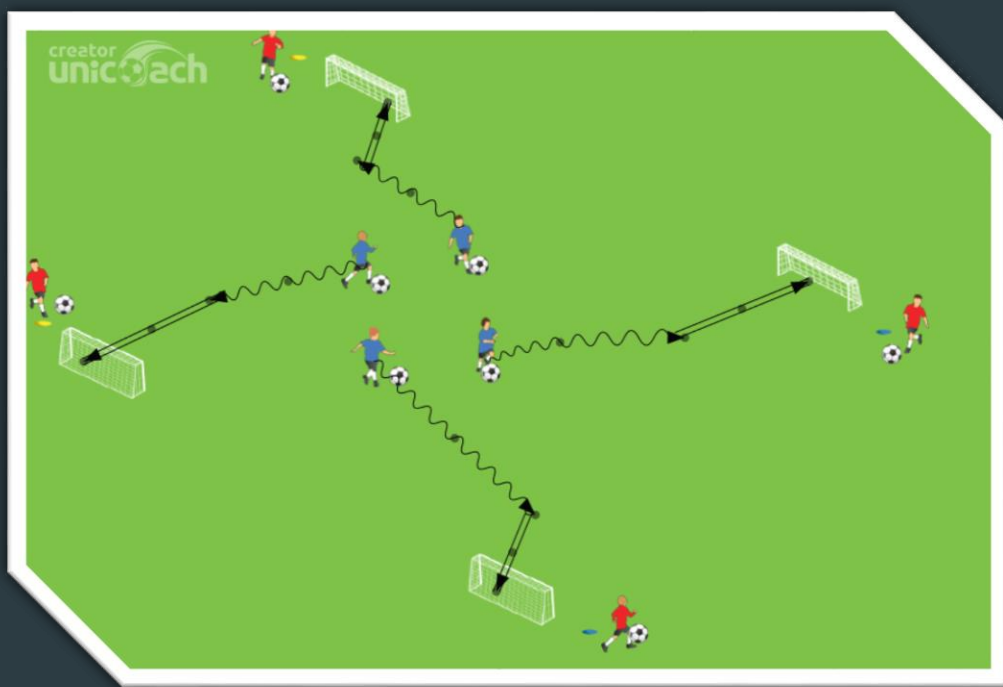


Główny cel

Podania i przyjęcia piłki z akcentem na zgrane piłki

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 25x25m. Cztery małe bramki. Obok każdej bramki od zewnętrznej strony znajdują się stożek.



PRZEBIEG:

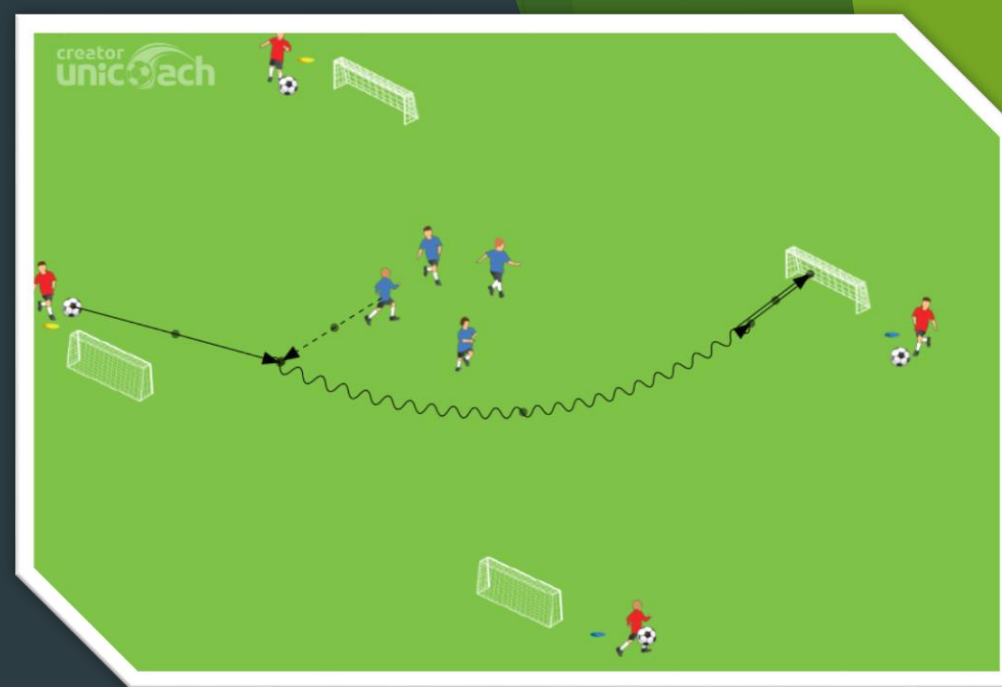
Zawodnicy wykonują elementy czucia piłki. Na sygnał trenera zadaniem zawodników znajdujących się w środku jest wyprowadzenie piłki i jak najszybsze zdobycie bramki. Po oddaniu strzału kolejna czwórka wbiega do środka.

MODYFIKACJE:

- Zawodnicy nie mogą oddać strzału do tej samej bramki
- Większa ilość zawodników niż bramek, kto ostatni pozostaje w środku

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- Czucie piłki z akcentem na wewnętrzną część stopy, wprowadzenie do podań piłki.



PRZEBIEG:

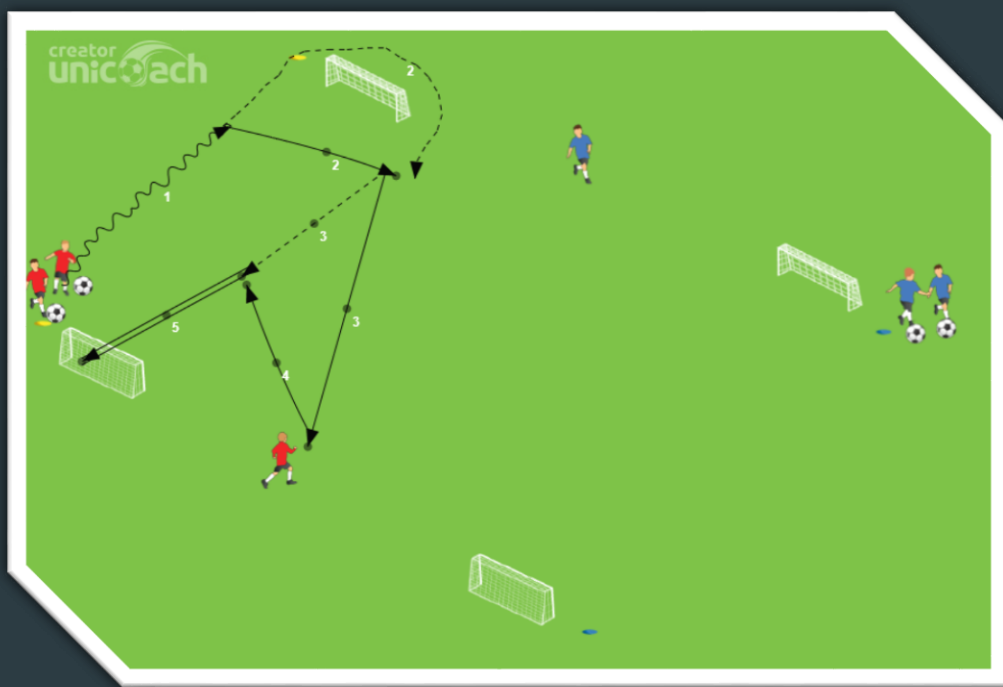
Środkowi bez piłek wykonują określone przez trenera ćwiczenia ogólnorozwojowe. Na sygnał trenera wychodzą na pozycję i otrzymują podanie od zewnętrznych. Wygrywa zawodnik, który jako pierwszy odda celny strzał do bramki ustawionej po przekątnej do zawodnika od którego otrzymał podanie.

MODYFIKACJE:

- dodatkowa wymiana podania z zewnętrznym
- po otrzymaniu podania wymiana piłki z innym środkowym

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- komunikacja oraz percepcja zawodników, tak aby nie doszło do zderzenia



PRZEBIEG:

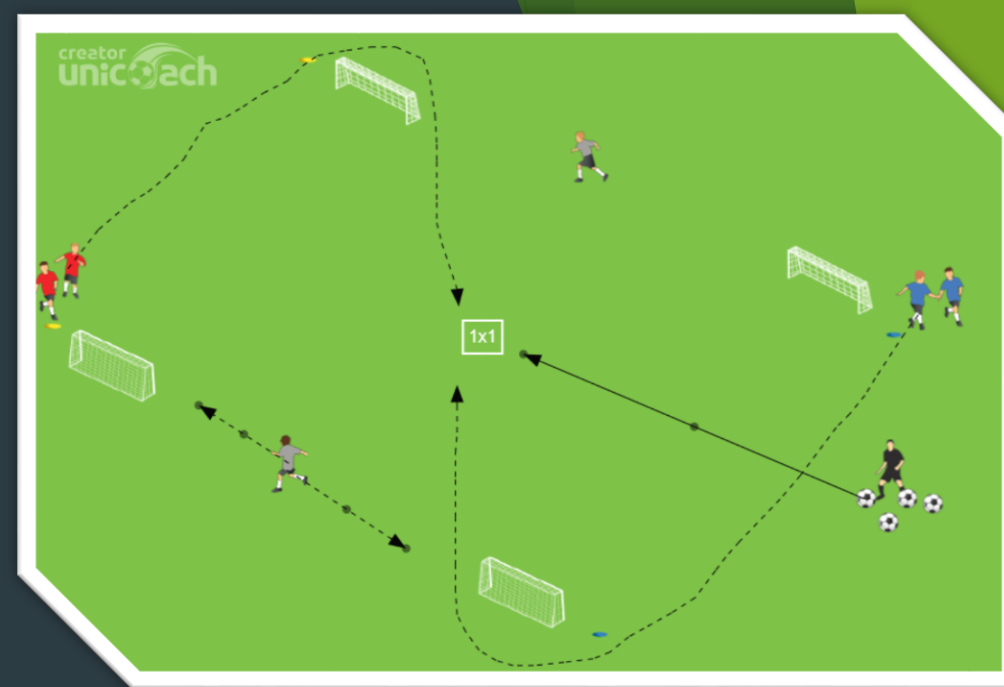
Zawodnicy podzieleni na dwie grupy, po prowadzeniu wykonują podanie, następnie obiegają bramkę i wykonują podanie do zawodnika ustawionego pomiędzy bramkami. Po wyjściu na pozycję otrzymują podanie zwrotne i wykonują strzał do bramki.

MODYFIKACJE:

- po wykonaniu podania zawodnik wychodzi na pozycję na prawą lub lewą bramkę
- dwójkowa rywalizacja pomiędzy grupami

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- jakość podania, wyjście na pozycję



PRZEBIEG:

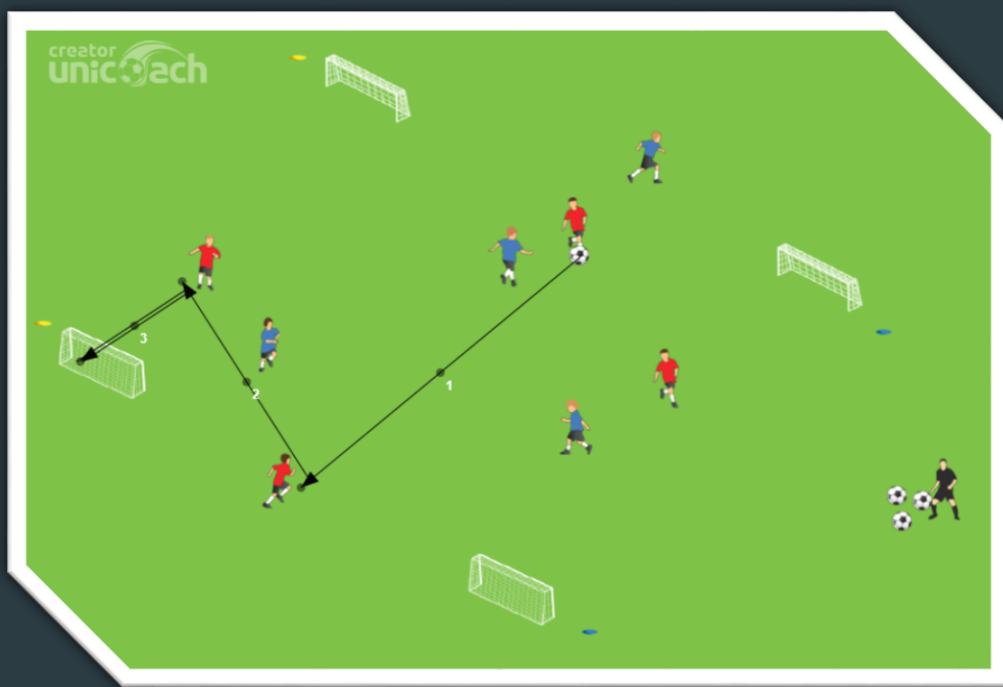
Zawodnicy obiegają bramkę i otrzymują podanie od trenera, rozpoczyna się pojedynek 1x1. Zawodnik z piłką ma możliwość zdobycia bramki po wymianie podania z dowolnym zawodnikiem neutralnym ustawionym pomiędzy bramkami. Do dowolnej bramki.

MODYFIKACJE:

- trener wskazuje kolor bramki, do której należy oddać strzał
- zamiast neutralnych ustawieni zawodnik z danej drużyny, możliwość wykorzystania w pojedyнку 1x1 tylko partnera z drużyny.

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- jakość podania, wyjście na pozycję
- zdobywanie wolnej przestrzeni



PRZEBIEG:

Gra 3x3 + zawodnik ustawiony pomiędzy bramkami, każda z drużyn broni i atakuje dwie przeciwległe bramki. Bramka zaliczona po asyście dodatkowego zawodnika. Dla zachowania intensywności w przypadku gdy piłka opuści pole gry, trener podaniem wprowadza kolejną piłkę.

MODYFIKACJE:

- zawodnik pomiędzy bramkami gra na 1 kontakt
- bramka liczona x3 po wykonaniu podania z pierwszej piłki do „trzeciego” zawodnika

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- wykonywaniu podań zdobywających
- jakość podań, wyjście na pozycję



PRZEBIEG:

Dowolna gra 3x3 + neutralny. Każda z drużyn broni i atakuje dwie przeciwległe bramki.

MODYFIKACJE:

- ograniczenie ilości kontaktów
- bramka po strzale bez przyjęcia

UWAGA ZWRÓCONA NA:

Kreatywność w działaniach zawodników.

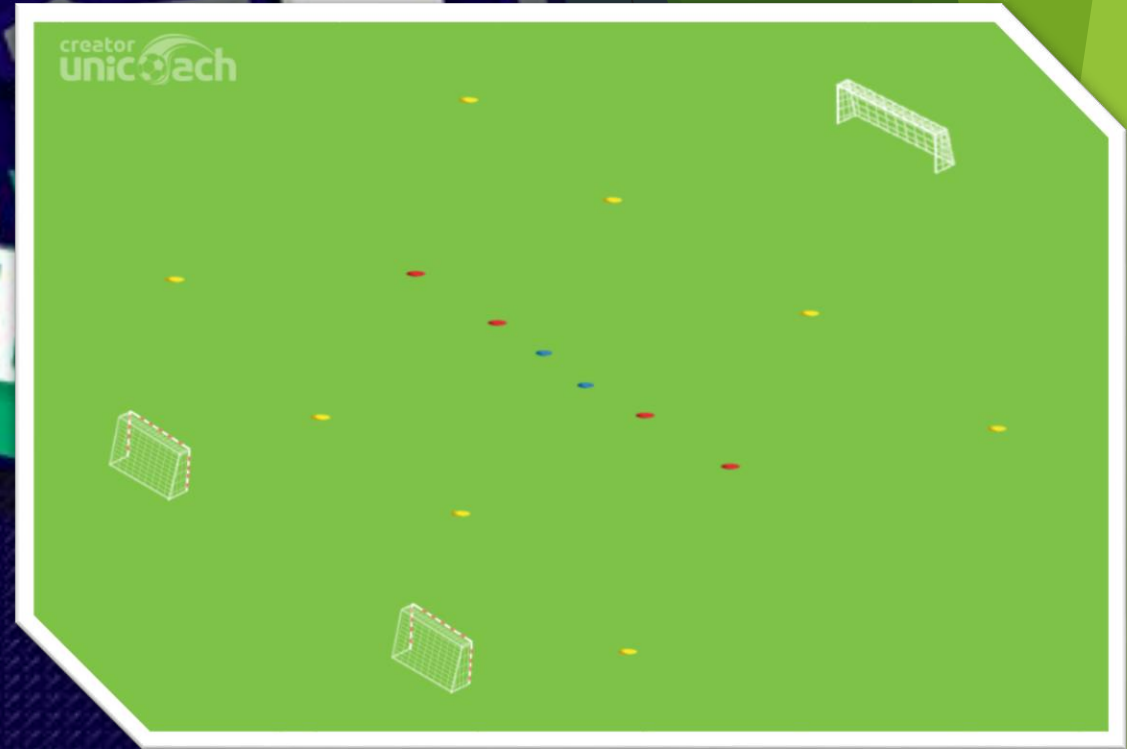
TECHNIKA	TAKTYKA	MOTORYKA	MENTAL
➤ Pierwszy kontakt z piłką	➤ Zdobywanie wolnej przestrzeni	➤ Zwinność	➤ Kreatywność
➤ Strzał	➤ Szybkość w fazach przejściowych	➤ Szybkość reakcji	➤ Decyzyjność
➤ Strzał bez przyjęcia	➤ Współpraca obrona/atak	➤ Moc	➤ Percepcja



Struktura jednostki

Jednostka A 1 - kontakt z piłką	Jednostka B strzał w 1-2 kontakcie	Jednostka C strzał bez przyjęcia
Czucie piłki + forma ścista	Czucie piłki + forma ścista	Czucie piłki + forma ścista
Szybkość z piłką	Szybkość z piłką	Szybkość bez piłki
1x1	Przejdzie z pół presji do pełnej presji	1x1
2x2	1x1	Przejdzie z 1x1 do 2x2
Gra zadaniowa	Gra wolna	Gra wolna

USTAWIENIE BOISKA

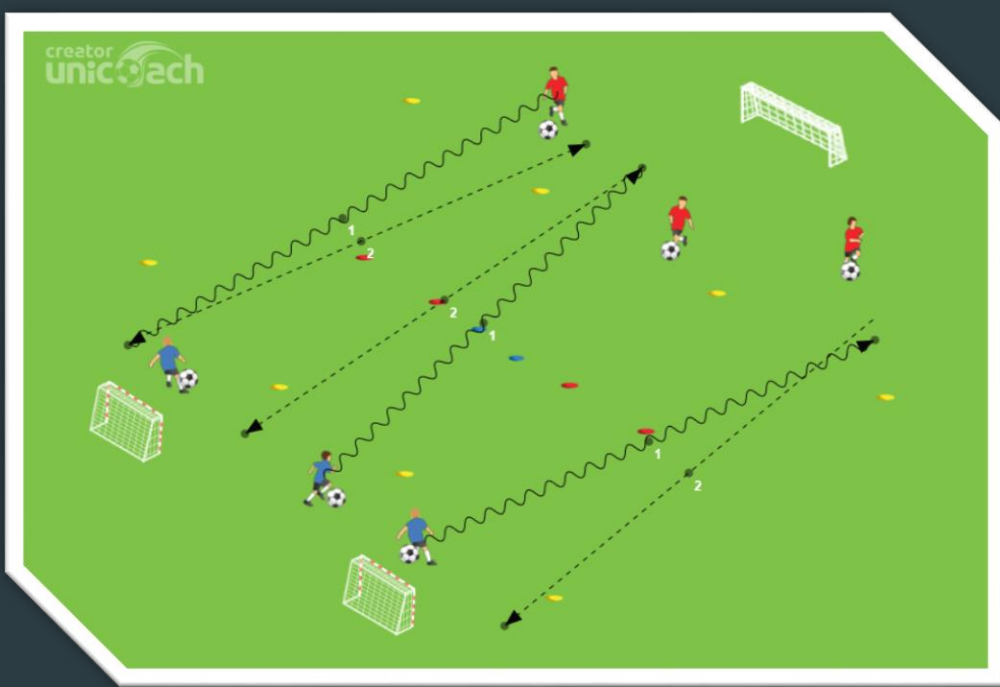


Główny cel:

Pierwszy kontakt z piłką z akcentem na precyzję strzałów

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 25x25m. Strefa strzału (żółte stożki) o szerokości 5m. Na środku ustawione 2 bramki z czerwonych stożków pomiędzy nimi niebieska bramka.



PRZEBIEG:

Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny, zadaniem zawodników jest przeprowadzenie jak największej ilości piłek do strefy przeciwnej drużyny w określonym przez trenera czasie. Wygrywa drużyna, w strefie której po zakończeniu rywalizacji znajduje się mniej piłek.

MODYFIKACJE:

-Trener ustawiony po środku pola może odbierać piłkę zawodnikom.

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-Kontrolę piłki, tak aby zawodnicy nie zderzali się podczas mijania.



PRZEBIEG:

Ćwiczenie wykonywane jednocześnie w dwóch grupach. Zawodnicy naprowadzają piłkę na stożek, po wykonaniu zwodu przechodzą do sąsiedniej grupy.

MODYFIKACJE:

-Zwody wykonywane na prawą i lewą stronę

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-Tempo prowadzenie piłki
-przyśpieszenie po zwodzie



PRZEBIEG:

Na sygnał trenera zawodnicy rozpoczynają prowadzenie piłki do czerwonej bramki. Ich zadaniem jest zatrzymanie piłki w czerwonej bramce, dotknięcie niebieskiego stożka, wprowadzenie piłki jedynym kontaktem do strefy strzału i zdobycie bramki. Po wykonaniu zadania trener wprowadza piłkę i rozpoczyna się pojedynek 1x1. Zawodnik który jako pierwszy dotknie piłki atakuje dużą bramkę, obrońca małą.

MODYFIKACJE:

- Trener wprowadza piłkę do gry 1x1 tylko w momencie poprawnego wykonania zadania przez zawodników
- UWAGA ZWRÓCONA NA:**
- Tempo wykonania zadania
 - pierwszy kontakt z piłką

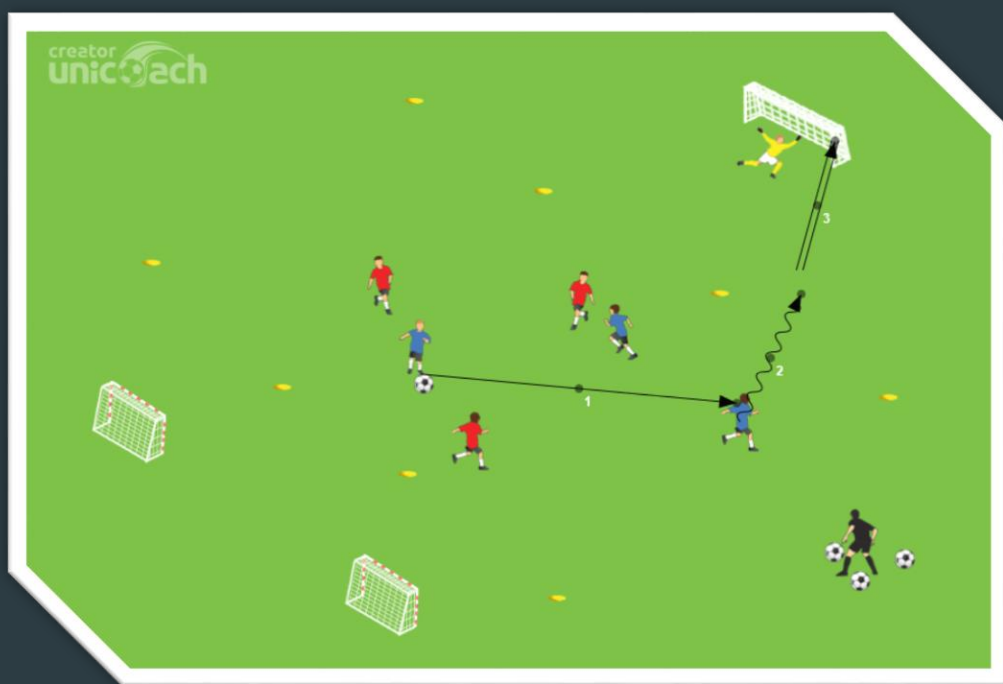


PRZEBIEG:

Ćwiczenie wykonywane jednocześnie w dwóch grupach. Zawodnicy naprowadzają piłkę na stożek, po wykonaniu zwodu przechodzą do sąsiedniej grupy.

MODYFIKACJE:

- Zwody wykonywane na prawą i lewą stronę
- UWAGA ZWRÓCONA NA:**
- Tempo prowadzenie piłki
 - przyśpieszenie po zwodzie



PRZEBIEG:

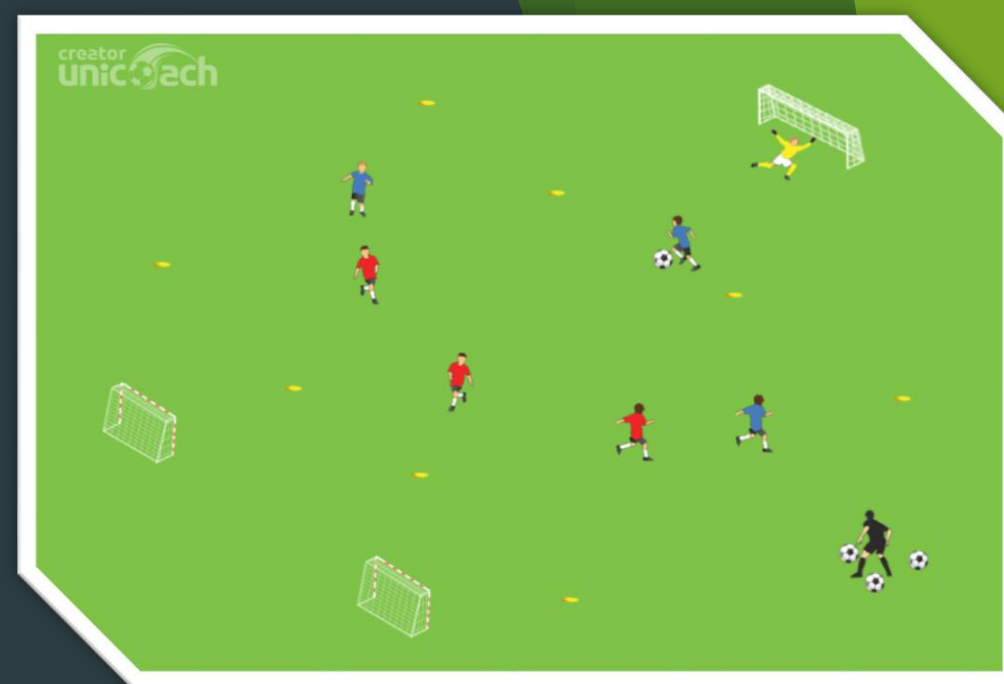
Zawodnicy drużyny posiadającej piłkę mogą zdobyć bramkę po wyprowadzeniu przyjęciem kierunkowym (1 kontakt) piłki ze strefy gry i oddaniu celnego strzału do dowolnej z 3 bramek. Dla zachowania intensywności w przypadku gdy padnie bramka lub piłka opuści boisko trener podaniem wprowadza kolejną piłkę.

MODYFIKACJE:

-Trener utrudnia zadanie zawodnikom wskazując w czasie gry tylko bramki do których można oddać strzał (np. przez pokazanie określonego koloru)

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-Pierwszy kontakt z piłką, który wprowadza piłkę do strefy strzału
-prawidłowe ustawienie ciała.



PRZEBIEG:

Jedna z drużyn broni dużej bramki druga dwóch małych. Bramkę można zdobyć tylko ze strefy strzału.

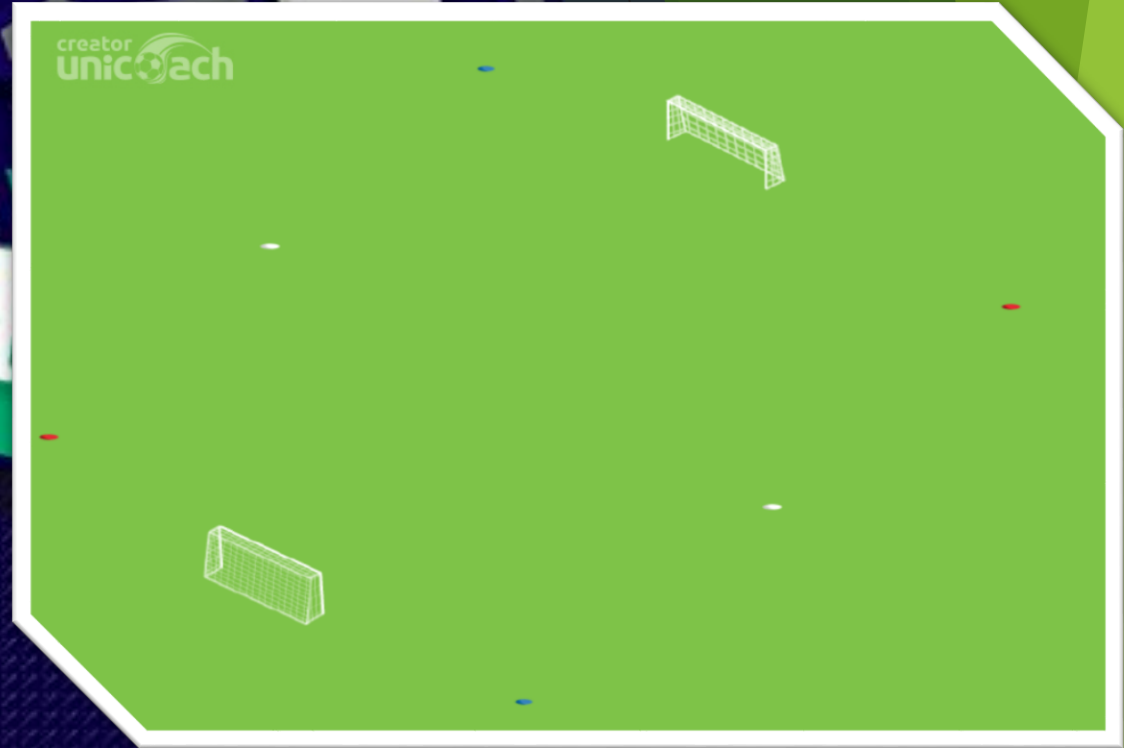
MODYFIKACJE:

-Bramka strzelona po wprowadzeniu w pierwszym kontakcie do strefy strzału liczona x3.

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-Kreatywność w działaniach zawodników.

USTAWIENIE BOISKA

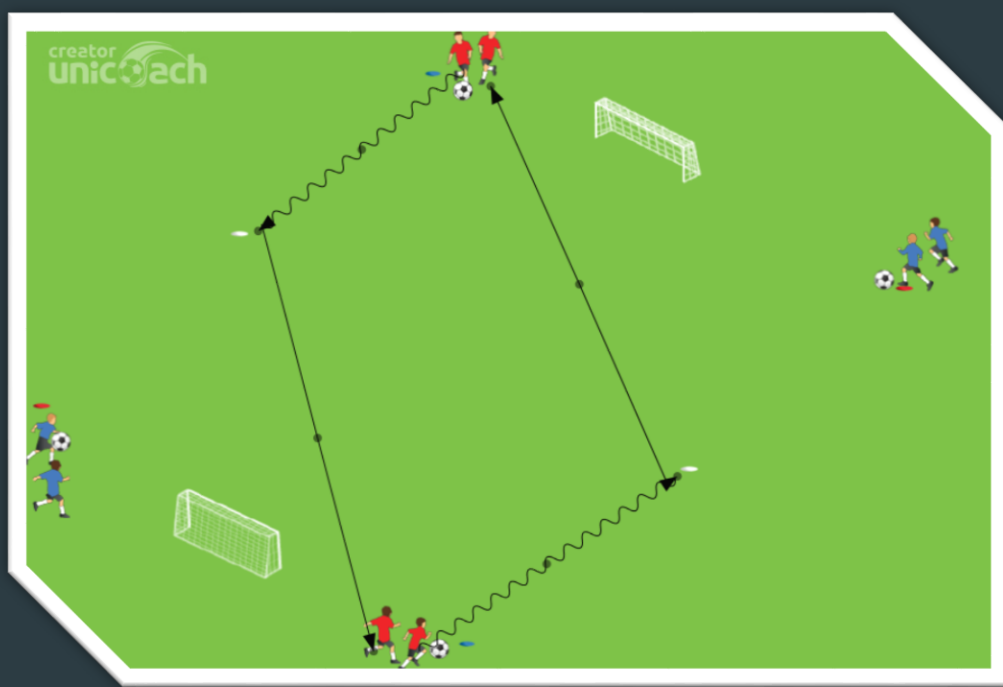


Główny cel:

Wykończenie akcji z akcentem na pierwszy i drugi kontakt z piłką

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 25x20m. 6 stożków ustawionych w narożnikach oraz na środku wyznaczonego pola.

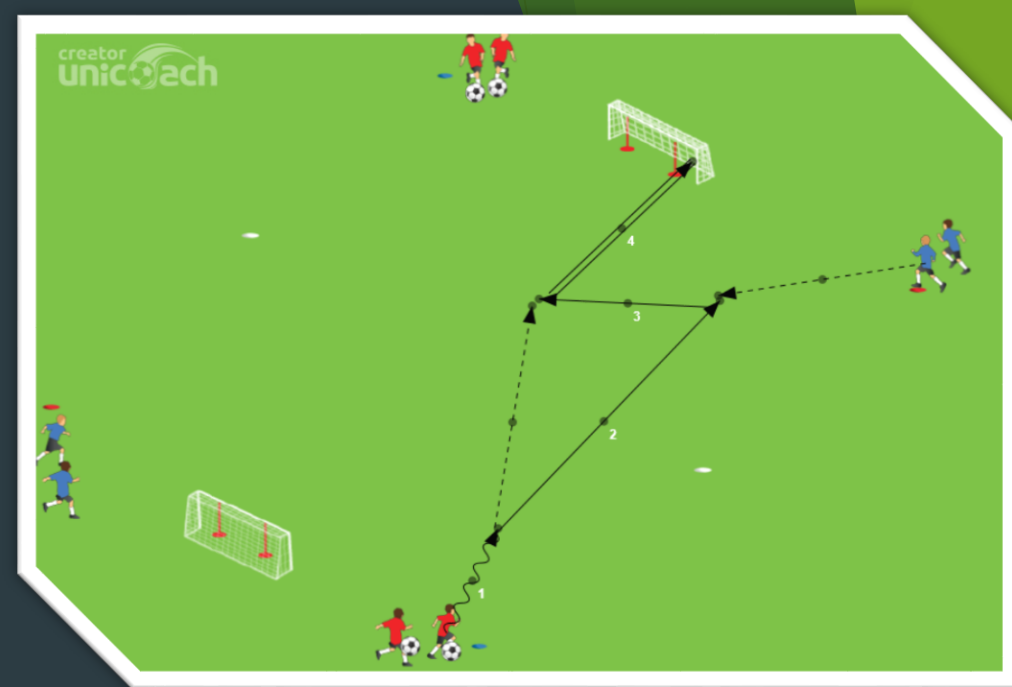


PRZEBIEG:

Dwójka zawodników jednocześnie wykonują prowadzenie piłki w sposób wskazany przez trenera do białego stożka następnie wykonują podanie po skosie. Wracają na swoje miejsce wykonując dynamiczne ćwiczenia ogólnorozwojowe.

MODYFIKACJE:

- 4 pierwszych zawodników jednocześnie rozpoczyna ćwiczenie
 - dodatkowa wymiana podania po piłce zagranej na skos
- UWAGA ZWRÓCONA NA:**
- dynamika wykonania prowadzenia
 - koncentracje zawodników tak aby piłki nie zderzyły się w momencie podania

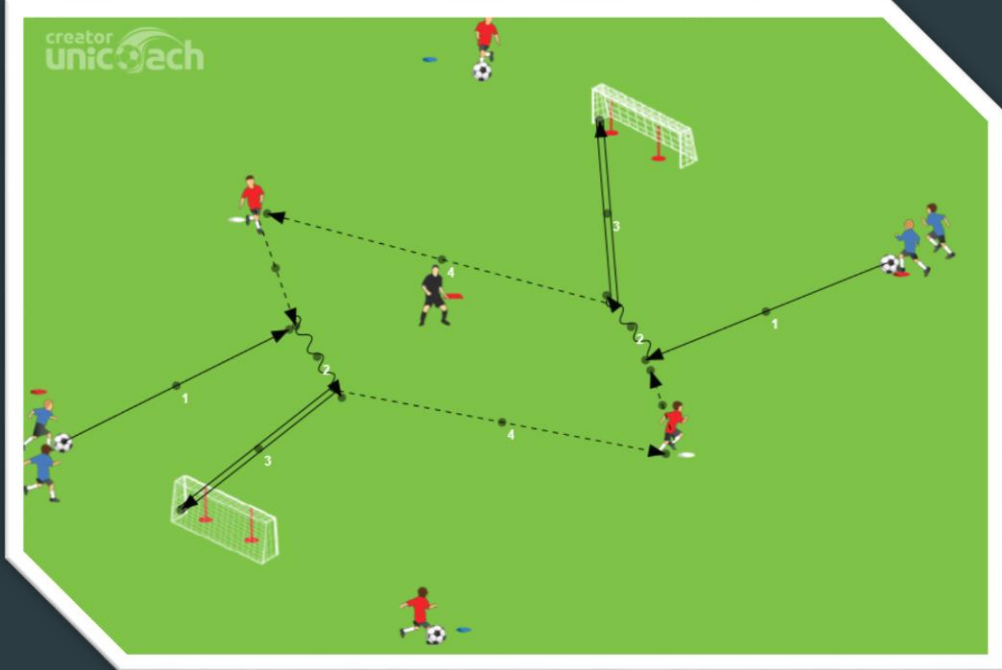


PRZEBIEG:

Ćwiczenie wykonywane jednocześnie w dwóch grupach. Zawodnicy z piłką po krótkim prowadzeniu piłki wykonują podanie do wychodzącego na pozycję partnera po odegraniu w pierwszym lub drugim kontakcie strzelają w wyznaczoną strefę bramki.

MODYFIKACJE:

- bramkarze w bramkach
 - po otrzymaniu podania zwrotnego przyjęcie kierunkowe i strzał do przeciwnej bramki
- UWAGA ZWRÓCONA NA:**
- przyśpieszenie po wykonaniu podania
 - siła i precyzja uderzenia piłki



PRZEBIEG:

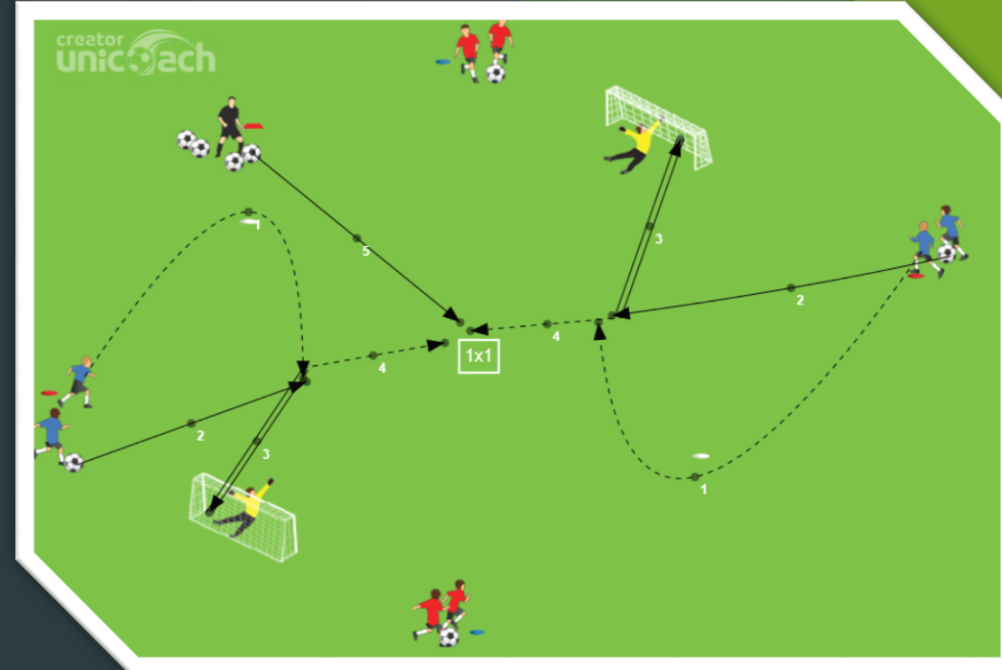
Dwójka zawodników na sygnał trenera rozpoczyna wyścig. Otrzymują podanie od zawodnika znajdującego się na stożku wskazanym przez trenera, następnie w pierwszym lub drugim kontakcie oddają strzał. Kto z zawodników pierwszy dobiegnie w miejsce w którym strasował przeciwnik wygrywa.

MODYFIKACJE:

- możliwość wygranej ma tylko zawodnik, który oddał celny strzał
- bramkarze w bramkach
- inwersja kolorów

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- szybkość reakcji zawodników
- szybkość z jednoczesną kontrolą precyzji wykonania



PRZEBIEG:

Trener wskazuje grupę, która rozpoczyna ćwiczenie. Zadaniem wskazanych zawodników jest obiegnięcie białego stożka a następnie oddanie strzału piłką otrzymaną od partnera. W momencie zakończenia strzałów trener podaje piłkę i rozpoczyna się pojedynek 1x1.

MODYFIKACJE:

- inwersja kolorów
- ćwiczenia ogólnorozwojowe przed startem
- po przyjęciu kierunkowym strzał do przeciwnej bramki
- trener wskazuje bramkę do, której należy zdobyć bramkę w pojedynku 1x1

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- możliwie jak najszybsze zakończenie strzałem akcji 1x1
- precyzja strzału



PRZEBIEG:

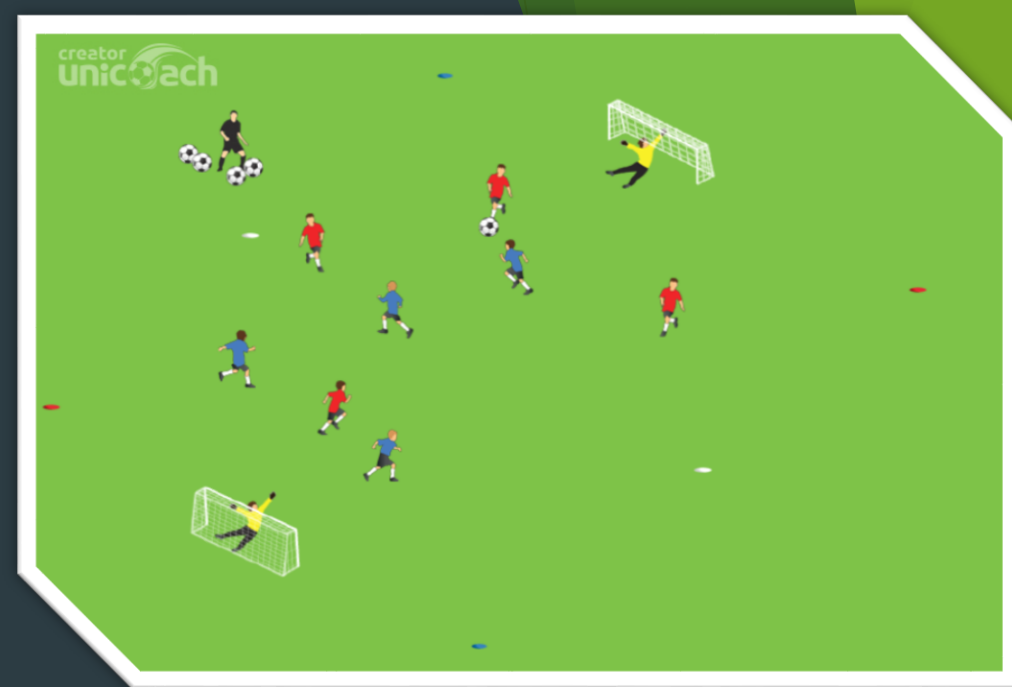
Zawodnicy drużyny posiadającej piłkę mają możliwość wykorzystania dodatkowej dwójki zawodników znajdującej się na bandach w celu szybkiego zdobycia bramki. Po zdobyciu bramki w drużynie, która straciła bramkę następuje rotacja zawodników. Dla zachowania intensywności trener podaniem wprowadza kolejne piłki.

MODYFIKACJE:

- zawodnicy zmieniają rolami się co gol
- zawodnicy na bandach grają na 1 kontakt

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- szybkie tworzenie przestrzeni do oddania strzału



PRZEBIEG:

Gra dowolna. Wykorzystanie małej odległości pomiędzy bramkami do oddania jak największej ilości strzałów.

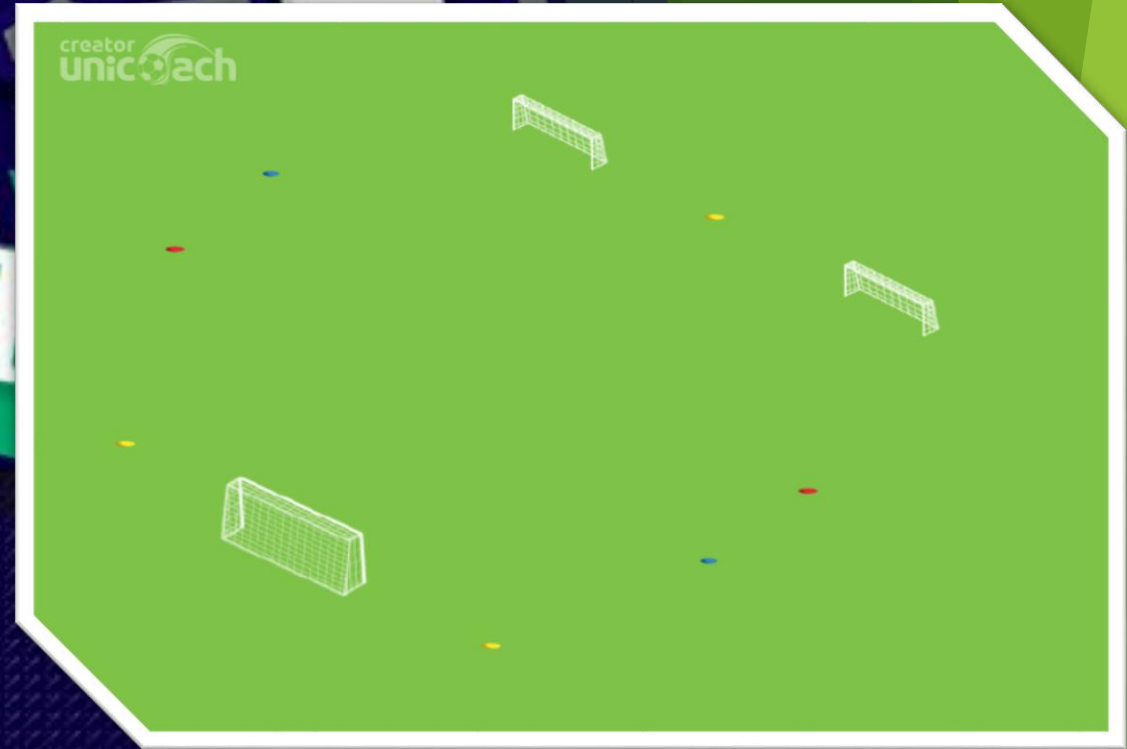
MODYFIKACJE:

- w momencie odliczania trenera 3-2-1 każda zdobyta bramka liczona x2

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- ilość i jakość oddawanych strzałów

USTAWIENIE BOISKA

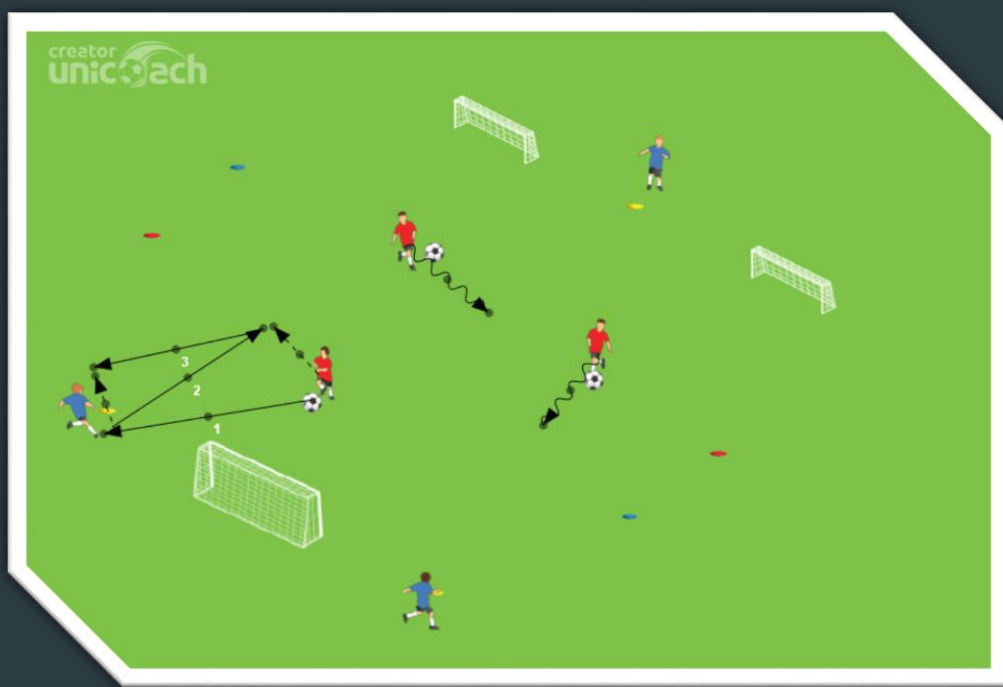


Główny cel

Wykończenie akcji strzałem z pierwszego kontaktu

ORGANIZACJA

Boisko o wymiarach 25x25m. Cztery małe bramki. Cztery bramki ustawione ze stożków(niebieskie) o szerokości 2m. Cztery oznaczniki w różnych kolorach pomiędzy bramkami.



PRZEBIEG:

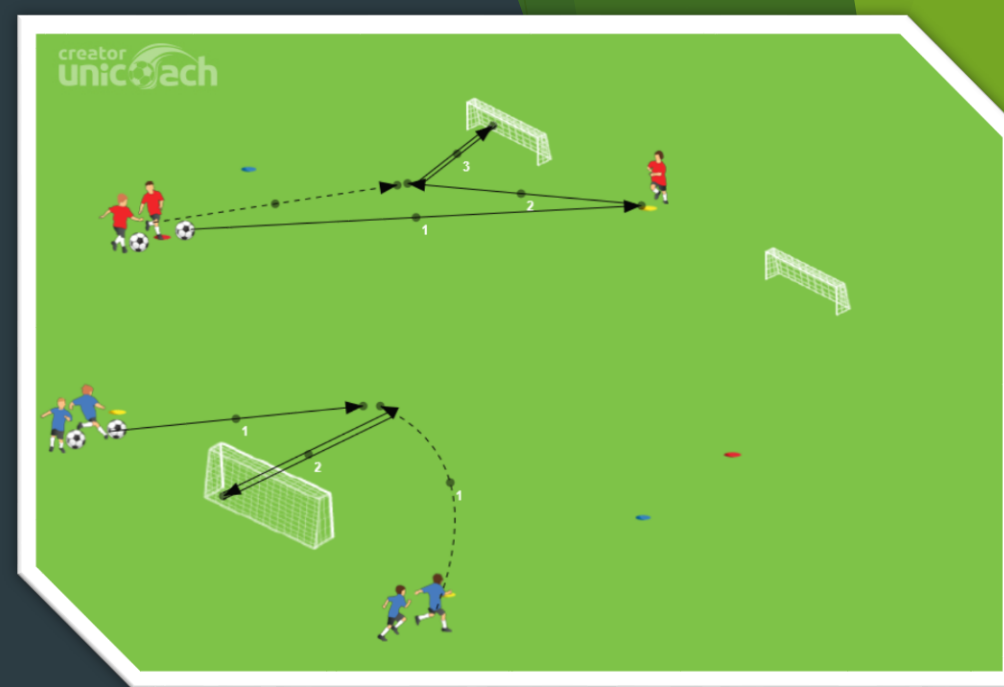
Zawodnicy wykonują prowadzenie w sposób wskazany przez trenera, po wykonaniu określonego zadania z piłką wymieniają 3 podania z pierwszej piłki z partnerem znajdującym się poza wyznaczonym polem i zamieniają się z nim rolami.

MODYFIKACJE:

-zawodnicy na sygnał trenera szukają wolnego partnera z którym wymieniają kolejne podania

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-prowadzenie piłki z akcentem na wewnętrzną część stopy oraz wewnętrzne podbicie.



PRZEBIEG:

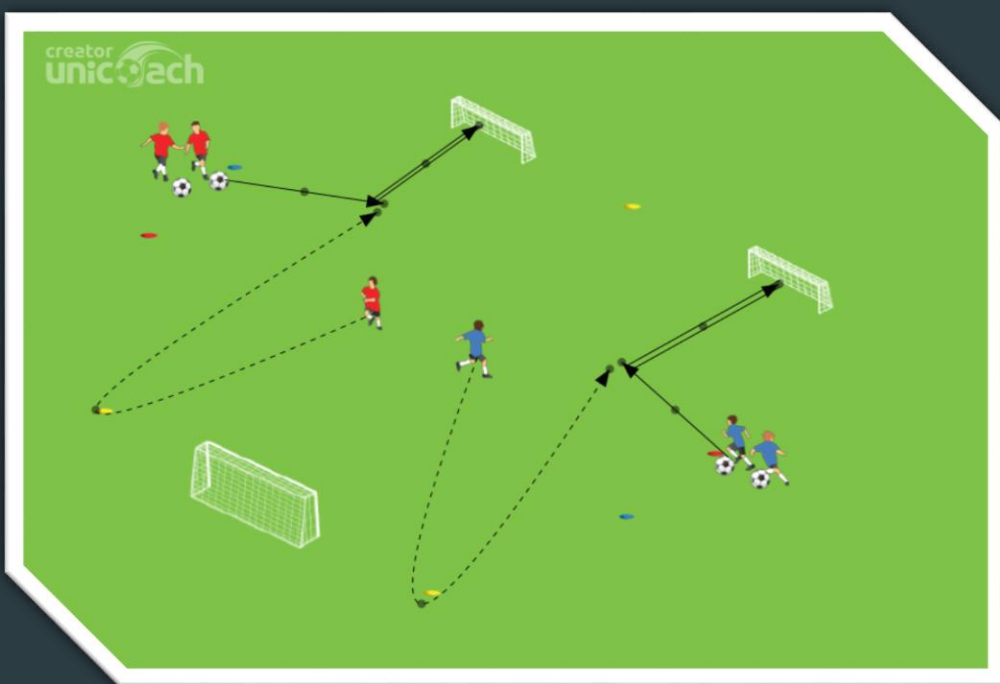
Zawodnicy podzielni na grupy, pierwsza grupa (czerwoni) wykonują podanie do partnera po odegraniu uderzają do małej bramki. Grupa druga (niebiescy) po wyjściu na pozycję otrzymują podanie i oddają strzał bez przyjęcia piłki. Ćwiczenie wykonywane z prawej i lewej strony.

MODYFIKACJE:

-rywalizacja grupowa, która grupa strzeli więcej bramek w określonym czasie

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-strzały oddawane obiema nogami



PRZEBIEG:

Na sygnał trenera zawodnicy rozpoczynają wyścig do wskazanego stożka, następnie otrzymują podanie i oddają strzał z pierwszej piłki do małej bramki.

MODYFIKACJE:

- przed wyścigiem zawodnicy wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe
- zmiana sygnału i zawodnicy wykonują zadanie w przeciwnym kierunku oddając strzał do dużej bramki

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- szybkość z jednoczesną kontrolą precyzji wykonania



PRZEBIEG:

Trener wskazuje kolorem stożka zawodników którzy rozpoczynają pojedynek 1x1. Bramkę można zdobyć po wymienieniu podania z neutralnym i strzale z pierwszej piłki do dowolnej z trzech bramek.

MODYFIKACJE:

- inwersja kolorów
- gra 2x2

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- możliwie jak najszybsze zakończenie strzałem akcji 1x1
- precyzja strzału.



PRZEBIEG:

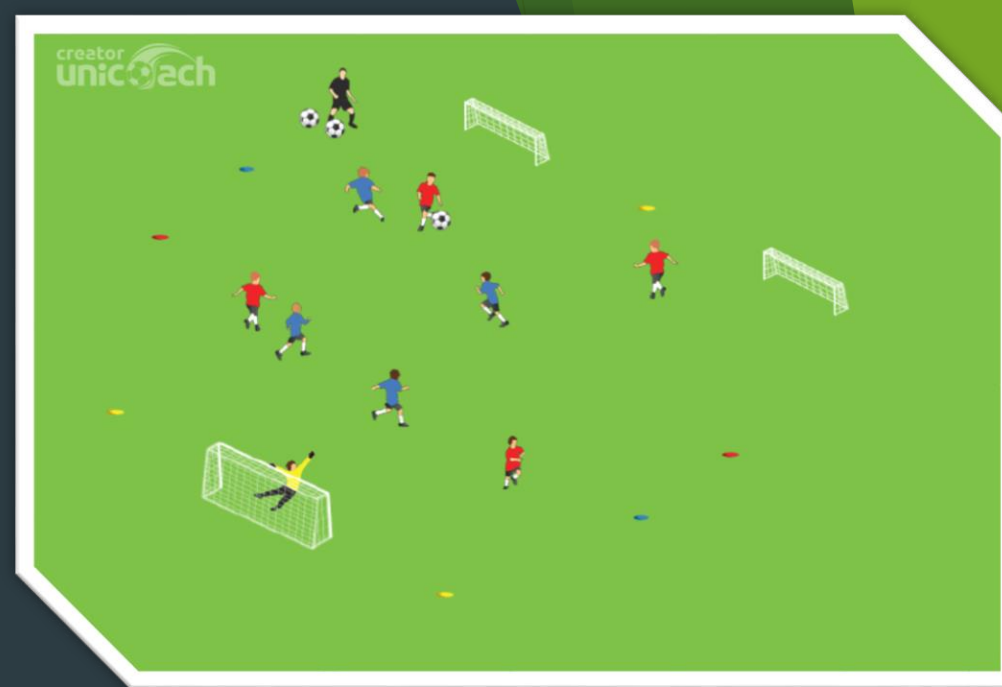
Gra 3x3 na identycznych zasadach jak poprzednio w pojedynku 1x1. Zmiana z neutralnymi po określonym czasie.

MODYFIKACJE:

- po każdej zdobytej bramce drużyna, która straciła gola zamienia się rolami z drużyną neutralnych
- w momencie odliczania trenera 3-2-1 każda zdobyta bramka liczona x2

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- możliwie jak najszybsze zakończenie strzałem akcji 1x1
- precyzja strzału



PRZEBIEG:

Gra dowolna. Wykorzystanie małej odległości pomiędzy bramkami do oddania jak największej ilości strzałów.

MODYFIKACJE:

- bramka strzelona po strzale bez przyjęcia liczona x3

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- Nawrót oraz strzał wykonany odpowiednią nogą.

Materiał powstał przy użyciu:



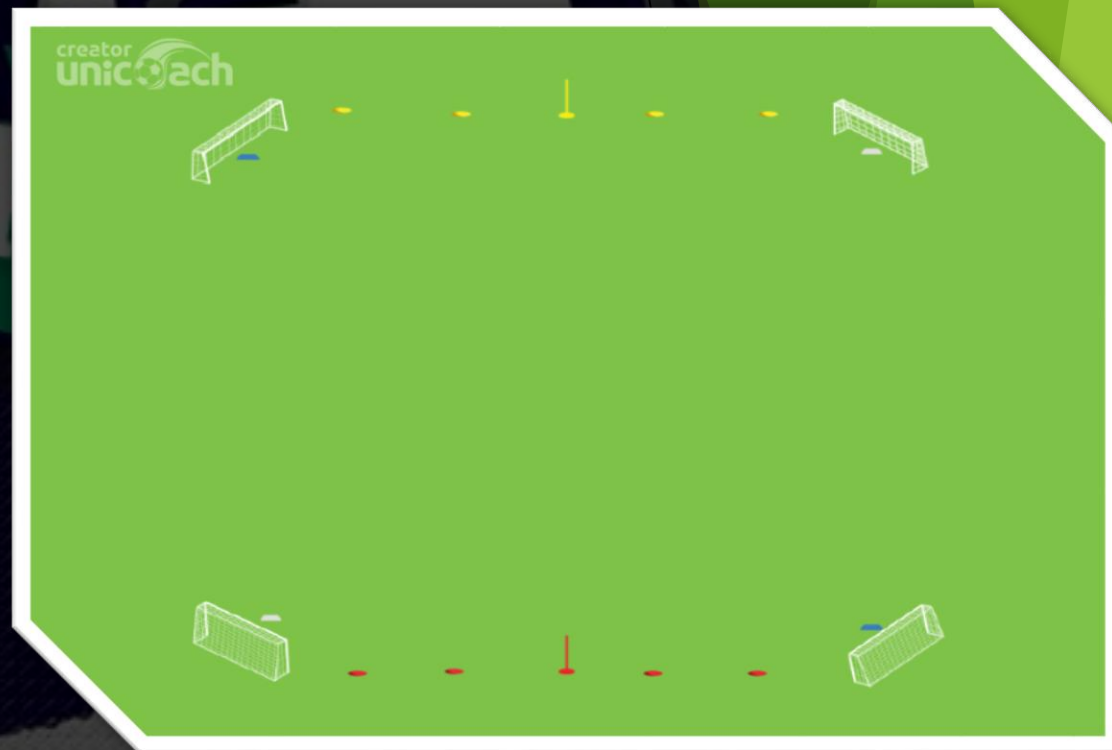
TECHNIKA	TAKTYKA	MOTORYKA	MENTAL
➤Zmiany kierunku prowadzenia	➤Zdobywanie wolnej przestrzeni	➤Zwinność	➤Kreatywność
➤Zwody	➤Szybkość w fazach przejściowych	➤Szybkość reakcji	➤Decyzyjność
➤Tempo prowadzenia	➤Współpraca obrona/atak	➤percepcja	



Struktura jednostki

Jednostka A nawroty	Jednostka B zwody	Jednostka C tempo
Czucie piłki	Czucie piłki	Czucie piłki
Szybkość z piłką	Szybkość bez/z piłką	Szybkość bez/z piłką
1x1/2x2	Przejście z pół presji do pełnej presji	1x1/2x2
Gra zadaniowa	Mała gra	Mała gra
Gra wolna	Gra wolna	Gra wolna

USTAWIENIE BOISKA - A

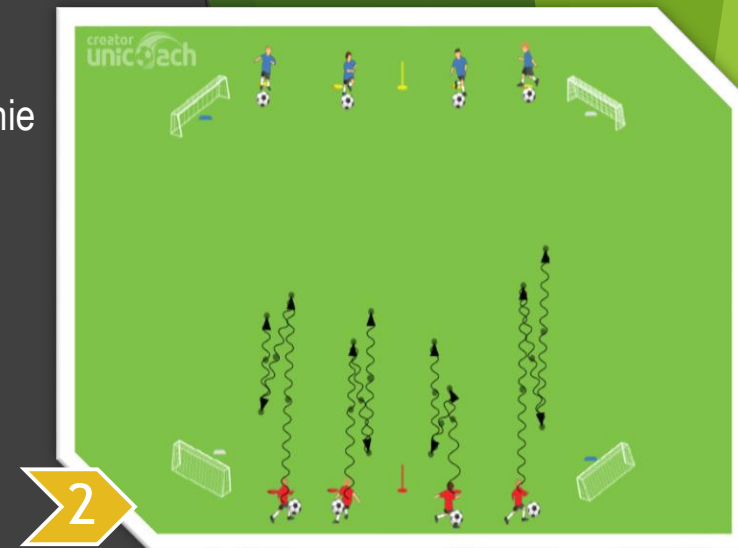




8'

PRZEBIEG: Zawodnicy wykonują elementy czucia piłki w miejscu - głównie używając podeszwy, wew oraz zew część stopy (akcent wykonywania nawrotów). Trener wskazuje stożki, zadaniem zawodników jest jak najszybsze wypowiedzenie pokazanego koloru.

PRZEBIEG: Wskazana grupa przeprowadza piłkę na drugą stronę, każde kłaśnięcie w dłoń trenera oznacza wykonanie nawrotu przez zawodników.



7'



10'

PRZEBIEG: Pierwsi zawodnicy z rzędu naprowadzają piłkę na trenera znajdującego się w środku. Trener wskazuje kolor do którego zawodnicy rozpoczynają wyścig po nawrocie (w zależności od koloru nawrót odpowiednia nogą).

PRZEBIEG: Pojedynek 1x1 po przebiegnięciu za wskazaną przez trenera bramką. Stosujemy inwersje kolorów, biały oznacza niebieskie bramki, niebieski białe bramki. Zawodnicy mogą zdobyć bramkę oddając strzał do dowolnej bramki. W przypadku szybko zdobytego gola, trener wprowadza podaniem kolejną piłkę.



15'





15'

PRZEBIEG: Pojedynek 2x2, zawodnicy obiegają każda z bramek. Zadaniem zawodników jest zdobycie gola po strzale do bramki, której kolor wskazuje trener (stosujemy inwersję kolorów). W przypadku szybko zdobytego gola, trener wprowadza podaniem kolejną piłkę.



20'

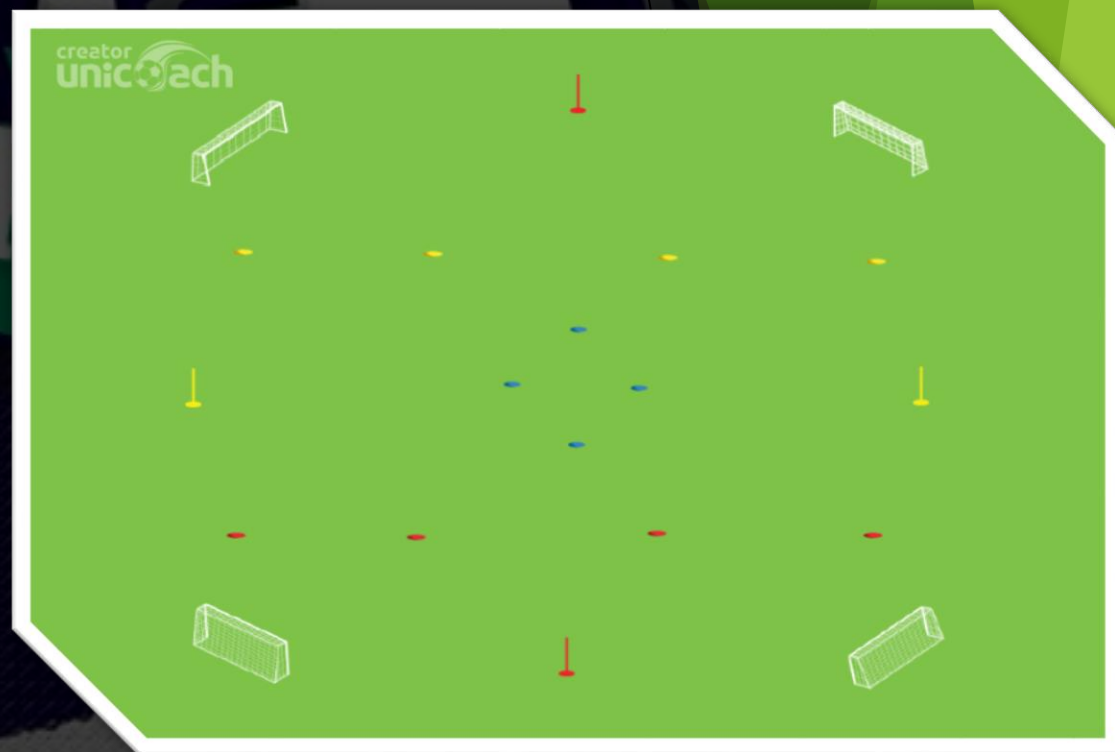
PRZEBIEG: Gra dowolna, drużyny posiadają po dwie bramki danego koloru.

PRZEBIEG: Gra 3x3, gola można zdobyć w momencie w której trener pokazuje kolor bramek. W przypadku braku wskazanego koloru zawodnicy, grają na utrzymanie piłki.



15'

USTAWIENIE BOISKA - B





1

8'

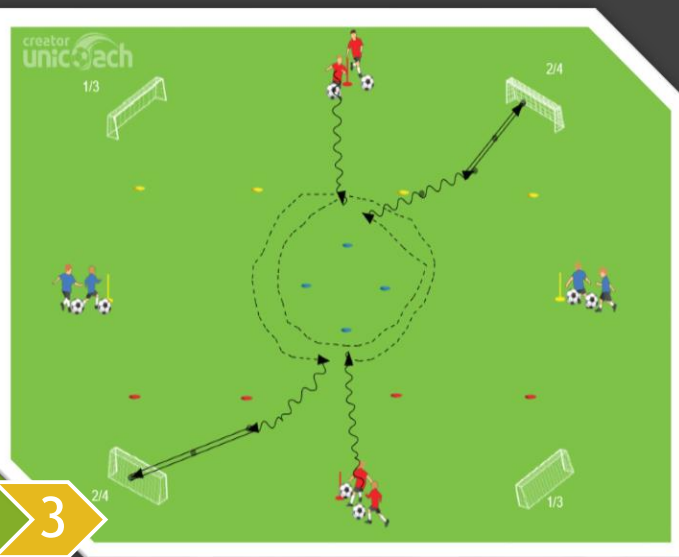
PRZEBIEG: Czucie piłki w miejscu głównie używając zew części stopy + przełożenia nogi nad piłką (akcent zwodu pojedynczego) Na I sygnał trenera zawodnicy rozpoczynają grupowy wyścig bez piłek do przeciwnej grupy. II sygnał to samo zadanie z przeprowadzeniem grupy.

PRZEBIEG: Czterech pierwszych zawodników z grupy naprowadza piłkę na stożek, po wykonaniu zwodu przechodzą do sąsiedniej grupy.



2

7'

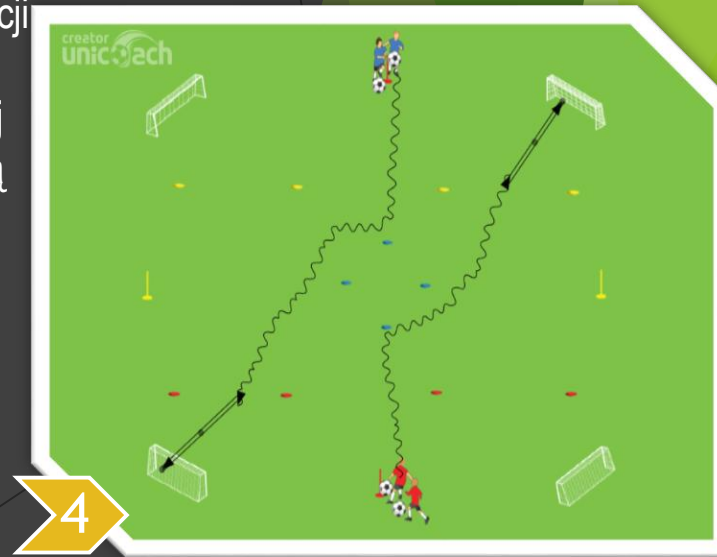


3

10'

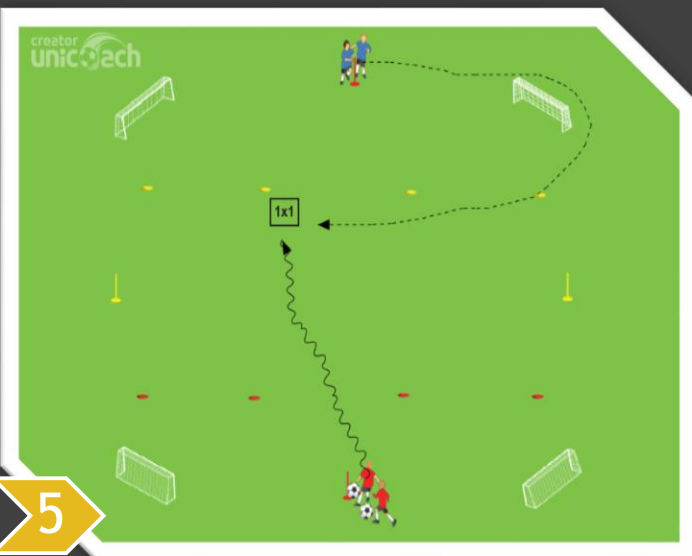
PRZEBIEG: Bramki ponumerowane od 1 do 4 licząc od danej grupy w stronę przeciwną do wskazówek zegara. Wskazana przez trenera grupa rozpoczyna wyścig. Po zatrzymaniu piłki obiegają stożki, po powrocie do piłki wykonują zwód i oddają strzał z wyznaczonej strefy do numeru bramki wywołanej przez trenera.

PRZEBIEG: Zawodnicy w rywalizacji dwójkowej wykonują zwód w zależności od strony wskazanej przez trenera, następnie oddają strzał z wyznaczonej strefy.



4

10'



5

15'

PRZEBIEG: Zawodnik bez piłki obiega jedną z bramek, w tym samym momencie startuje zawodnik z piłką rozpoczynając pojedynek 1x1. Bramka po wykonaniu zwodu liczona x3pkt.

PRZEBIEG: Gra 2x2 bramkę można zdobyć po przyjęciu piłki do strefy strzału lub wykonaniu zwodu do dowolnej z czterech bramek.



6

20'



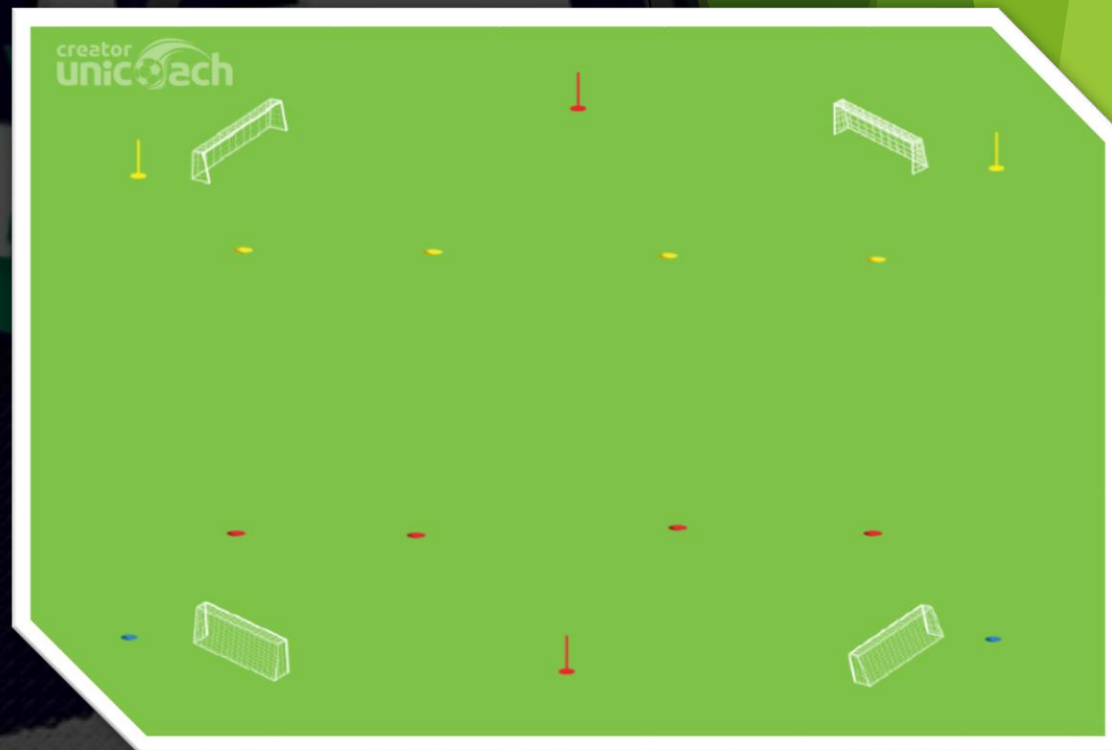
PRZEBIEG: Gra dowolna, każda z drużyn posiada dwie bramki.

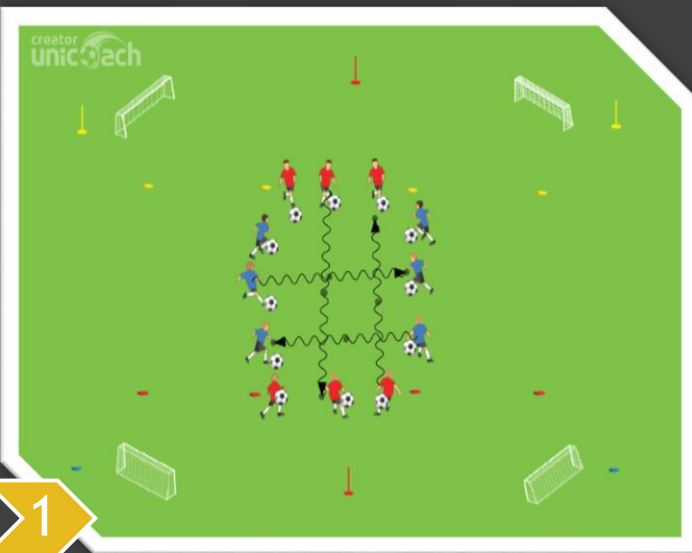


7

20'

USTAWIENIE BOISKA - C





15'

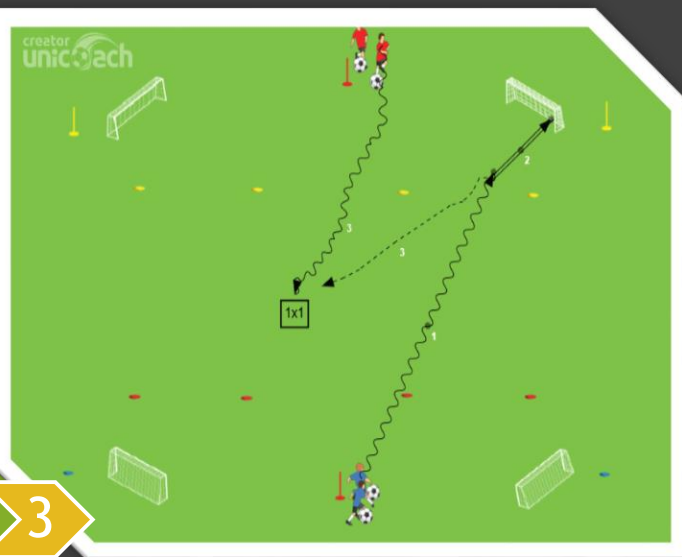
PRZEBIEG: Zawodnicy wykonują elementy czucia piłki w biegu z jednoczesną grupową wymianą miejsc.



PRZEBIEG: Trener wskazuje kolor grupy, która rozpoczyna wyścig. Zadaniem zawodników jest wprowadzenie piłki do strefy strzału, zdobycie bramki następnie obiegnięcie bramki i powrót z piłką trzymaną w rękach na miejsce startu.



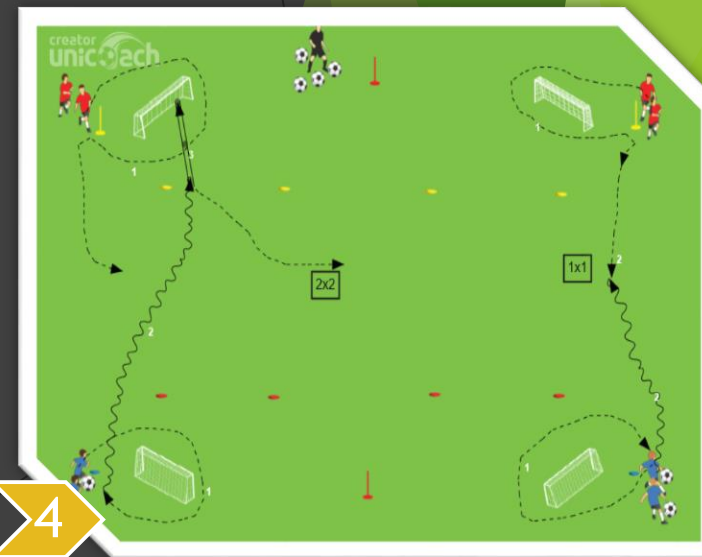
10'



10'

PRZEBIEG: Drużynowy pojedynek 1x1. W momencie zakończenia akcji, atakujący staje się obrońcą, a ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z przeciwnej drużyny.

PRZEBIEG: Od obiegnięcia bramek zawodnicy rozpoczynają podwójną grę 1x1. W przypadku kiedy, któraś para szybciej zakończy pojedynek, dołącza do trwającego pojedynku tworząc grę 2x2, z możliwością zdobycia gola do przeciwnych bramek. Po zakończeniu gry trener wprowadza piłkę a zawodnicy mogą zdobyć gola do dowolnej z czterech bramek.



20'



5

15'

PRZEBIEG: Gra 3x3. Bramkę można zdobyć po strzale do dowolnej z czterech bramek z wyznaczonej strefy. Po każdym голу strzelec obiega bramkę a kolejną piłkę do gry wprowadza trener.

PRZEBIEG: Gra dowolna, każda z drużyn posiada dwie bramki.



6

20'

Materiał powstał przy użyciu:

creator unioach

