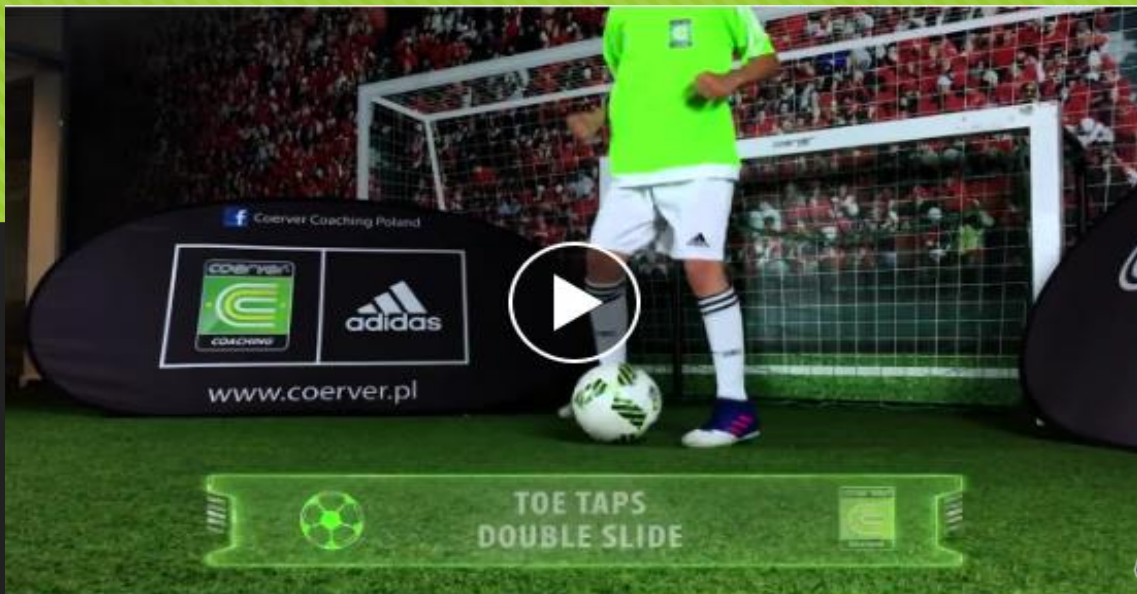






BALL MASTERY LEVEL INTERMEDIATE

coerver[®]
COACHING





BALL MASTERY LEVEL ADVANCE

coerver[®]
COACHING



Przebieg:

Zadaniem zawodnika żółtego jest jak najszybciej przeprowadzić piłkę po obwodzie kwadratu i wrócić na swoje miejsce, po czym startuje następny zawodnik. Ćwiczenie kończy się w momencie, gdy wszyscy zawodnicy przeprowadzą piłkę. Zadaniem niebieskich jest wymiana piłki po obwodzie, zawsze pierwszym kontaktem wyprowadzając piłkę poza trójkąt, a drugim wykonując podanie. Wygrywa drużyna, która po zmianie ról, wykona więcej podań.

Przebieg:

Zawodnicy odwróceniem tyłem do stożków wykonują dodatkowe zadania wskazane przez trenera (wyskok, przysiad, obrót itp.) Na komendę – żółty zawodnicy dotykają żółtego stożka następnie przebiegają przez gate i dobiegają do piłki wprowadzonej przez trenera. Zawodnik, który jako pierwszy dobiegnie do piłki wprowadza ją do strefy i oddaje strzał do jednej z dwóch bramek.

Przebieg:

Zawodnicy w miejscu wykonują elementy BM określone przez trenera. Na sygnał prowadzą piłkę w wyznaczonym kierunku, zatrzymują ją przy środkowym stożku, następnie obiegają niebieski stożek, po czym wykonują podanie do kolejnego ćwiczącego. Zadaniem kolejnego zawodnika jest przyjęcie piłki w przeciwnym kierunku i wykonanie takiego samego zadania. Wygrywa drużyna, która szybciej wykona 6 zmian.



Przebieg:

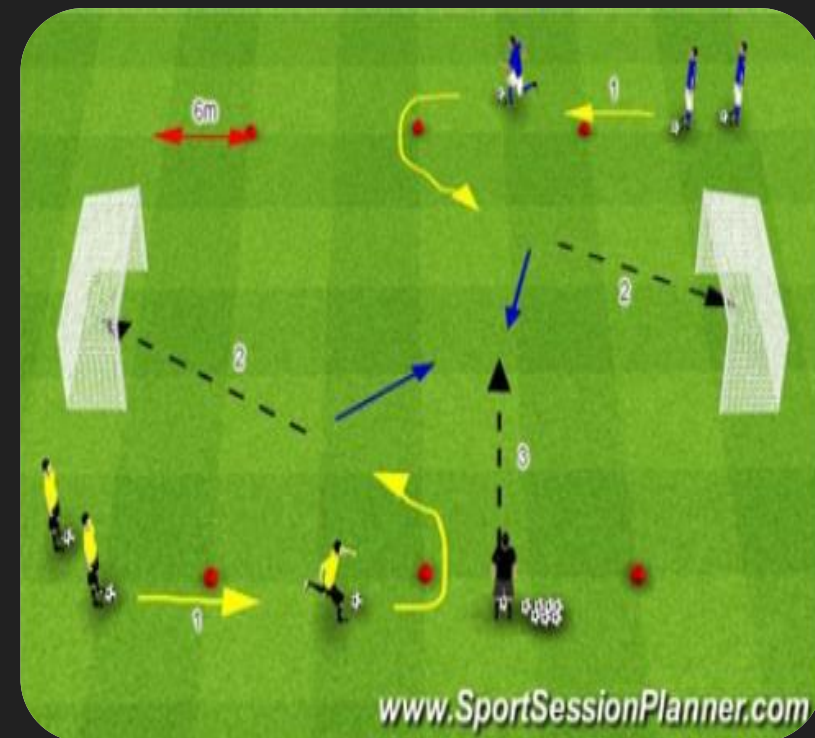
Na sygnał trenera zawodnicy wykonują slalom z piłką. Zawodnik żółty po zakończeniu slalomu uderza na bramkę ze strefy strzału, po czym wchodzi do aktywnej obrony i gr 1x1.

Przebieg:

Zawodnicy wymieniają podania bez przyjęcia. Na sygnał trenera zawodnik, który jest w posiadaniu piłki wymienia podanie z trenerem i stara się zdobyć bramkę. Zadaniem zawodnika bez piłki jest obiegnięcie wyznaczonego stożka, po czym powrót do aktywnej obrony i gra 1x1.

Przebieg:

Na sygnał pierwsi zawodnicy z obu drużyn wprowadzają piłkę w kierunku środkowego stożka, obiegają go, po czym z przed strefy oddają strzał do bramki. Po strzale dobiegają do piłki wprowadzonej przez trenera – gra 1x1 na przeciwległe bramki. Bramkę zawodnicy mogą zdobyć po wprowadzeniu piłki do strefy strzału. Kolejni zawodnicy powtarzają zadanie. Zmiana narożników boiska po 3-4 powtórzeniach



Przebieg:

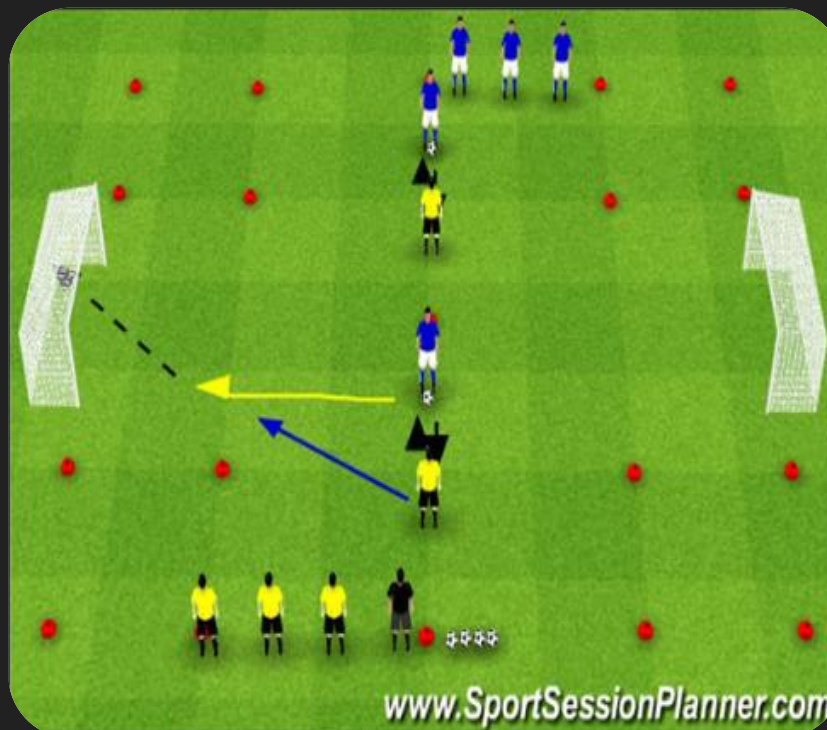
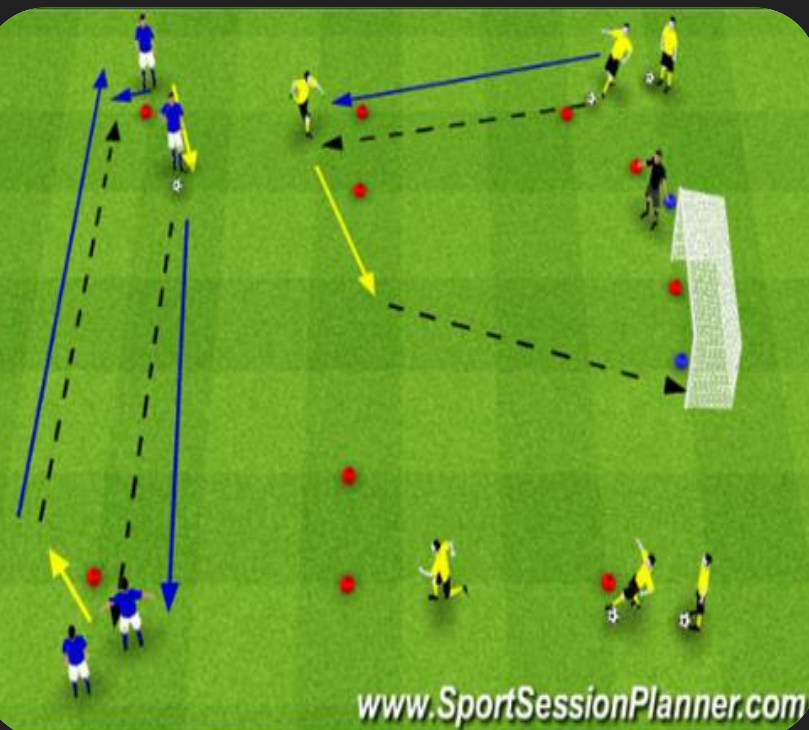
Zadanie rozpoczyna sygnał trenera. Zawodnicy niebiescy mają wymienić określoną przez trenera liczbę podań. W tym czasie zawodnicy żółci startują na przemian z prawej i lewej strony. Zadaniem zawodników jest przyjęcie piłki przez gate w stronę środka jednym kontaktem i oddanie celnego strzału w sektor, który wskaże trener. Liczymy bramki zdobyte w trakcie wymiany podań drużyny niebieskiej.

Przebieg:

Zawodnicy wymieniają podania (wg schematu) Zawodnik niebieski – napastnik decyduje o momencie wprowadzenia piłki, obrońca reaguje na ruchy napastnika. Zadaniem napastnika jest oddanie strzału, obrońca stara się „odklepać” przeciwnika. Kolejni zawodnicy wykonują analogiczne zadanie.

Przebieg:

Na sygnał pierwsi zawodnicy z obu drużyn obiegają wskazane bramki. Trener wprowadza piłkę (1) – gra 1x1 na dużą bramkę. Zadaniem zawodnicy mogą skończyć wyłącznie strzałem z przed strefy strzału. Po strzale do bramki trener wprowadza kolejną piłkę (2) – gra 1x1 na 4 małe bramki. Bramkę zawodnicy mogą zdobyć uderzeniem ze strefy strzału.



Przebieg:

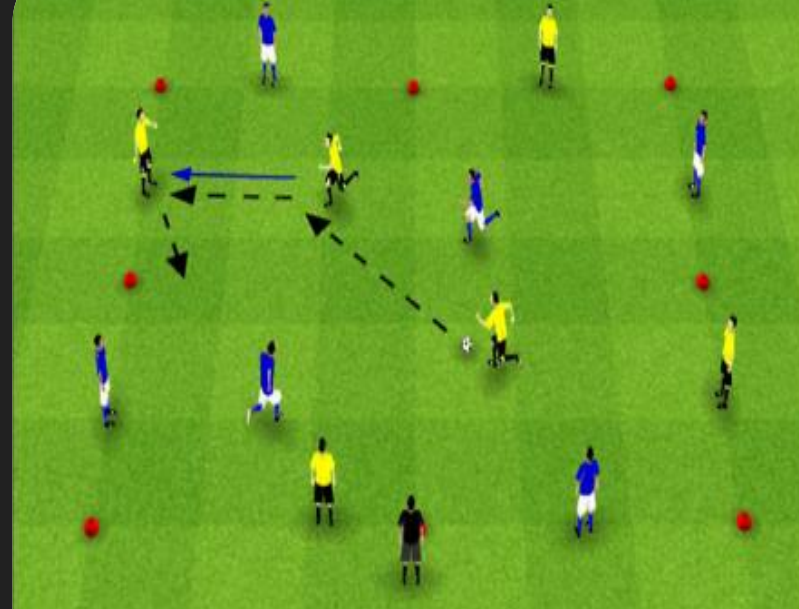
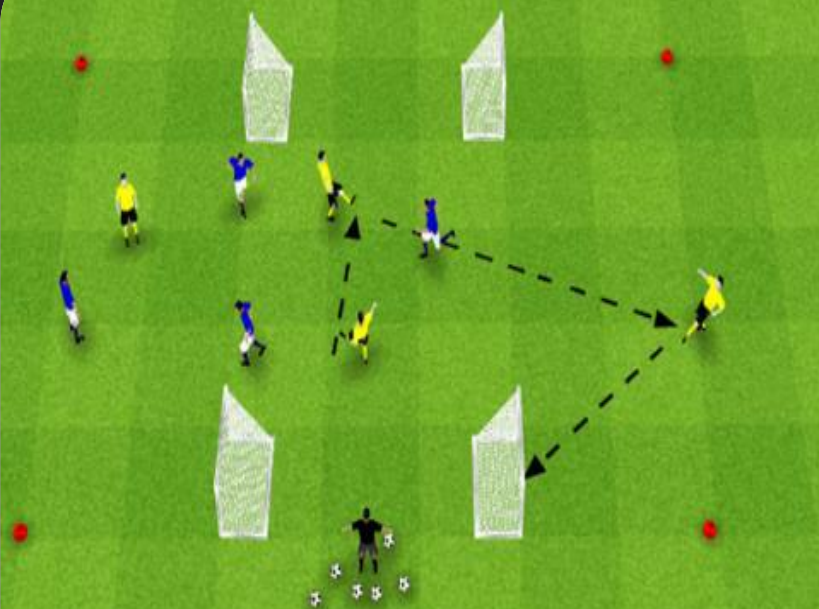
Gra 4x4 na 4 bramki. Bramkę zawodnicy mogą zdobyć po rozegraniu piłki przez skrajną strefę. Dla zachowania intensywności w przypadku bramki lub opuszczenia pola gry trener podaniem wprowadza kolejną piłkę.

Przebieg:

Zawodnicy odwróceniem tyłem do stożków wykonują dodatkowe zadania wskazane przez trenera (wyskok, przysiad, obrót itp.) Na komendę – żółty zawodnicy dotykają żółtego stożka następnie przebiegają przez gate i dobiegają do piłki wprowadzonej przez trenera. Zawodnik, który jako pierwszy dobiegnie do piłki wprowadza ją do strefy i oddaje strzał do jednej z dwóch bramek.

Przebieg:

gra 2x2 + 4. Zawodnicy punkty zdobywają za wymianę zawodników bocznych. Zawodnik środkowy po podaniu piłki do bocznego zmienia się z nim miejscami. Po wymianie wszystkich zawodników bez straty piłki drużyna dodatkowo otrzymuje 10pkt.





POLECAMY

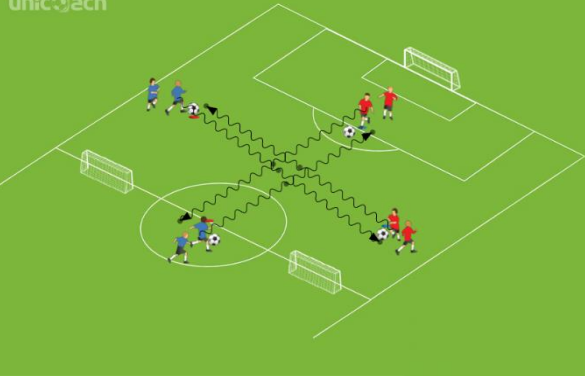
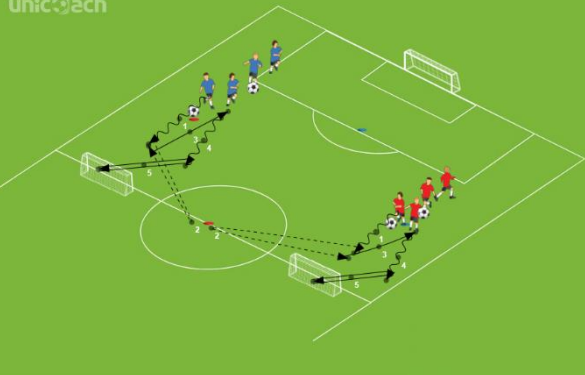
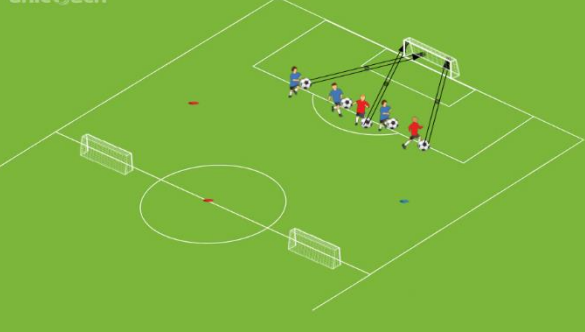
coerver
COACHING

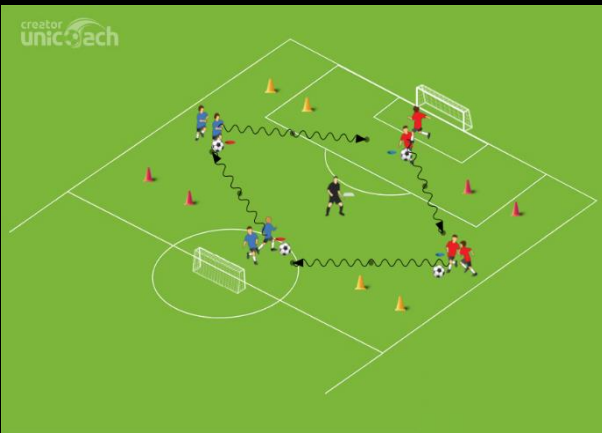
ZADANIA DOMOWE



POKAZOWA JEDNOSTKA FIRST KICK

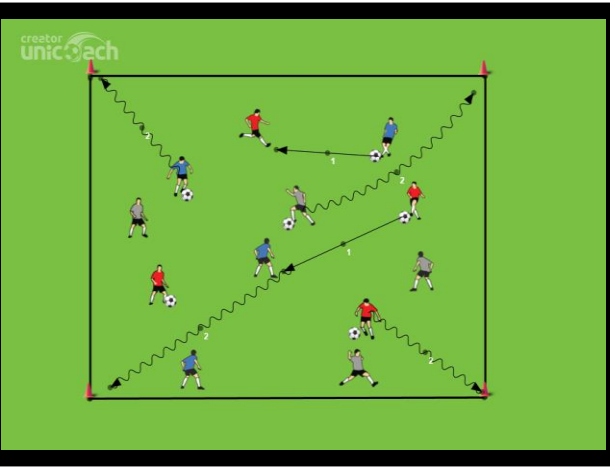
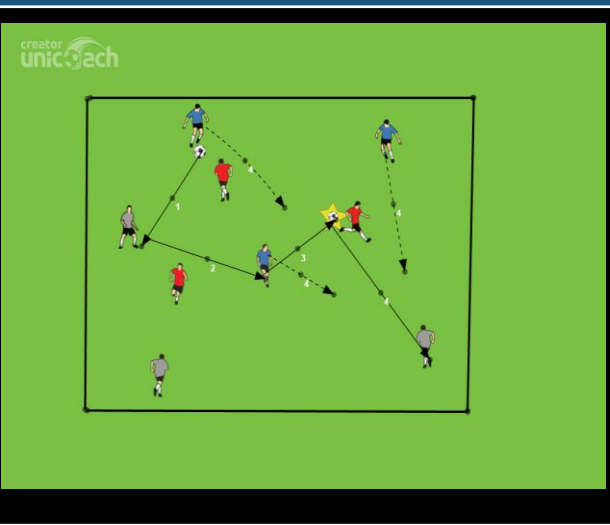
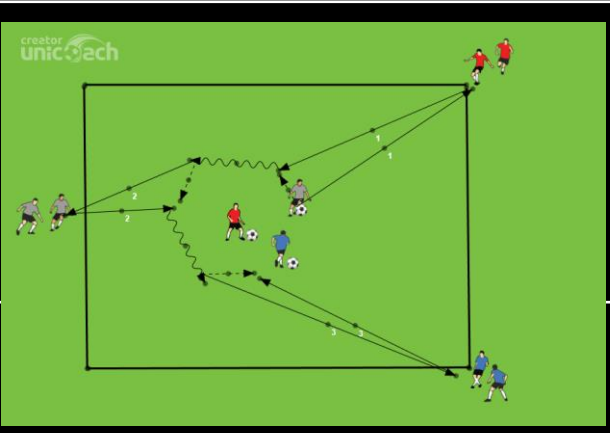
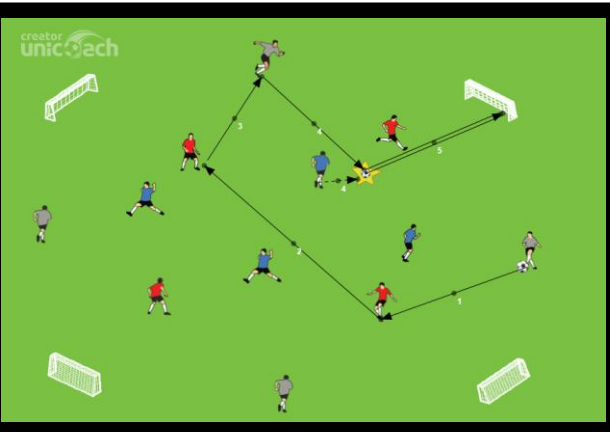
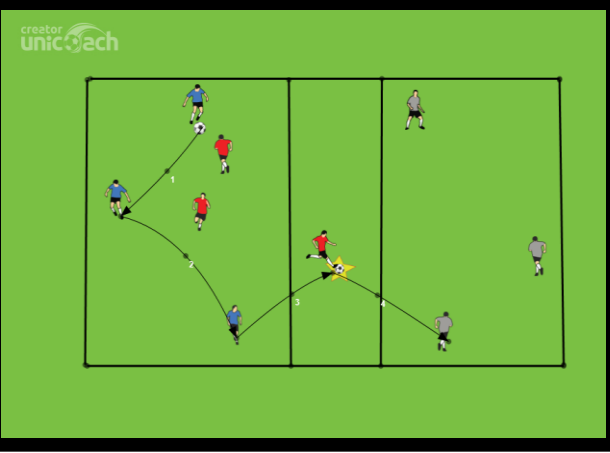
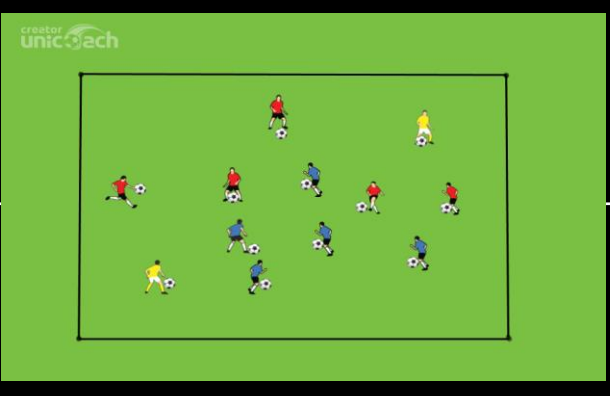


Grafika	Opis	Czas	Grafika	Opis	Czas
creator unicach 	1. Gra w piłkę ręczną 2. Pierwsza czwórka zawodników jednocześnie z piłką wykonują określone zadania koordynacyjne.	5' 10'	creator unicach 	5. Tak jak w poprzedniej wersji z modyfikacją, pierwszy zawodnik który dotknie piłki atakuje dwie małe bramki drugi po odbiorze bramkę dużą w przypadku szybkiej akcji trener podaniem wprowadza kolejną piłkę	10'
creator unicach 	3. Dwójkowy wyścig, pierwsi zawodnicy z obu grup wyprowadzają piłkę w kierunku bramki następnie dotykają stożka i wracają do piłki, po wykonaniu podania parter wprowadza piłkę i oddaje strzał. Punkt dla dwójki, która jako pierwsza wykona poprawnie zadanie.	10'	creator unicach 	6. Gra w przewadze 4x3, drużyna w osłabieniu strzela do dowolnej bramki, natomiast drużyna grająca w przewadze do bramki, wskazanej przez trenera.	25'
creator unicach 	4. Zawodnicy wykonują wskazane przez trenera ćwiczenia (pajacyk, skip itp) na sygnał pierwsi gracze startuje i przybiją piątkę z TR rozpoczynając pojedynek 1x1. Kto będzie pierwszy przy piłce strzela do dużej bramki kto drugi do w przypadku odbioru do małej	10'	creator unicach 	7. Rywalizacja końcowa - Traf w słupek lub poprzeczkę	5'

Grafika 	Opis	Czas	Grafika	Opis	Czas
	1. Mała gra 2x2. 2. W zależności od sygnału trenera (biały w lewo, niebieski w prawo) zawodnicy przemieszczają się do kolejnej grupy wykonując określone ćwiczenia koordynacyjne z piłką.	5' 10'		5. Na dwóch bocznych boiskach toczy się gra 1x1, w środku 3x3, po określonym czasie zmiana zawodników na boiskach.	10'
	3. Wyścig po zmianie kolorów (biały w prawo, niebieski w lewo) zawodnicy przebiegają przez wskazana bramkę bez piłki następnie przez przeciwną z piłką, kto pierwszy wygrywa.	10'		6. Dowolna gra w formie turnieju 5x5	25'
	4. Zadaniem zawodników jest przeprowadzenie piłki przez wskazaną bramkę a następnie oddanie strzału do bramki dużej znajdującej się po przeciwnej stronie. Po każdym strzale zmiana bramkarza.	10'		7. Zawodnicy w ustawieni w kole. Zabawa w naśladowanie partnera stojącego naprzeciw.	5'

Grafika	Opis	Czas	Grafika	Opis	Czas
	1. Gra piłkarski hokej 2. Zawodnicy poruszają się od piłki do piłki w sposób wskazany przez trenera (czworaki, raczki, podskoki) na piłkach wykonują elementy czucia piłki	5' 10'		5. Zadaniem zawodników jest obiegnięcie bramki (jeden prawej drugi lewej) i strzelenie gola w grze 2x2 (do dowolnej / do wskazanej bramki). W przypadku szybko zdobytej bramki trener podaje kolejną piłkę.	10'
	3. Wyścig (parzysta liczba w prawo, nieparzysta w lewo) zawodnicy obiegają odpowiedni stożek bez piłki, następnie wprowadzają piłkę do strefy i oddają strzał.	10'		6. Gra 4x4, bramkę liczymy podwójnie za wymianę podania w środkowym polu.	25'
	4. Zawodnicy przeprowadzają piłkę za wskazanym stożkiem następnie oddają strzał do przeciwległej bramki i rozpoczynają pojedynek 1x1 do piłki podanej przez trenera (do dowolnej bramki / do wskazanej bramki)	10'		7. Żonglerka zadaniowa.	5'

Grafika 	Opis	Czas	Grafika	Opis	Czas
creator unicach 	1. Zawodnicy w rozsypce wykonują określone przez trenera zadania z piłką, po wykonaniu zadania podają do zawodnika zewnętrznego i zamieniają się z nim rolami. Dodatkowe modyfikacje: -pierwsze podanie do zewnętrznego zwrotne, drugie do innego i zmiana miejsc	10'	creator unicach 	4. W środku wyznaczonego pola zawodnicy dobrani w pary. Pojedyńki 1x1. Zawodnik znajdujący się w posiadaniu piłki zdobywa punkt za wymianę podań z zawodnikami neutralnymi (biali 4 na obwodzie i jedn w środku).	10'
creator unicach 	2. Wstawka motoryczna wykonywana w kole. Zawodnicy wykonują naprzemiennie dynamiczne ćwiczenia ogólnorozwojowe + rozciągające + wzmacniające z partnerem po prawej i lewej ręce.	10'	creator unicach 	5. Gra na utrzymanie 5x5 + 5N (zewnętrznych) Drużyna czerwonych ma za zadanie wymianę 10 podań z wykorzystaniem zewnętrznych-białych. W przypadku odbioru drużyna niebieskich stara się strzelić do jednej z czterech bramek wyznaczonych przez stożki. Zawodnicy płynnie w trakcie gry na komunikat trenera „zmiana”.	15'
creator unicach 	3. Zawodnicy ustawienie jak na rysunku. Trener wskazuje kolor znacznika, zawodnicy wykonują sprint do wskazanego koloru stożka ustawionego dalej a następnie powrót do bliższego stożka.	10'	creator unicach 	6. Gra 6x6 + 3N Neutralni zapewniają szerokość ataku.	20'

Grafika 	Opis	Czas	Grafika	Opis	Czas
	1. Zawodnicy podzieleni na 3 drużyny wymieniają podania piłkami w kolejności wyznaczonej przez trenera. Gracze bez piłki wykonują dynamiczne ćwiczenie ogólnorozwojowe. Na sygnał trenera, zawodnicy z piłką starają się jak najszybciej podprowadzić piłkę do jednego z czterech pachołków. Ostatnia osoba wykonuje dodatkowe ćwiczenie.	10'		4. Dwie drużyny są w ofensywie, natomiast 3 stara się odebrać piłkę. Drużyny będące w posiadaniu piłki starają się utrzymać przy piłce oraz wymienić wyznaczoną ilość podań przez trenera. W momencie straty piłki, zespół, który stracił piłkę przechodzi z ofensywy do defensywy i jak najszybciej stara się odebrać piłkę.	15'
	2.. Na sygnał trenera zawodnicy w środku rozpoczynają rywalizację, wygrywa zawodnik, który jako pierwszy wymieni podanie z każdym zewnętrznym.	10'		5. Zawodnicy czerwoni grają na utrzymanie piłki z zewnętrznymi, zdobywają punkt za wymianę określonej przez trenera ilości podań, zadaniem niebieskich jest odbiór piłki i zdobycie gola do dowolnej z czterech bramek. W momencie straty piłki zadaniem czerwonych i szarych jest natychmiastowy atak i szybki odbiór piłki. Po określonym czasie zmiana ról.	25'
	3. Gra 3x2+1 w trzech drużynach. Zadaniem drużyny znajdującej się przy piłce po wymianie 4 podań jest podanie do sąsiedniej grupy tak aby piłki nie przejął zawodnik w środkowym pasie. W przypadku udanego przeniesienia piłki fragment gry jest powtarzany po drugiej stronie. W przypadku odbioru, środkowy zagrywa do drugiej drużyny i następuje płynna zmiana ról.	10'		7. Doskonalenie elementów czucia piłki	5'