

NUMER #1

**BAZA**

**ĆWICZEŃ**

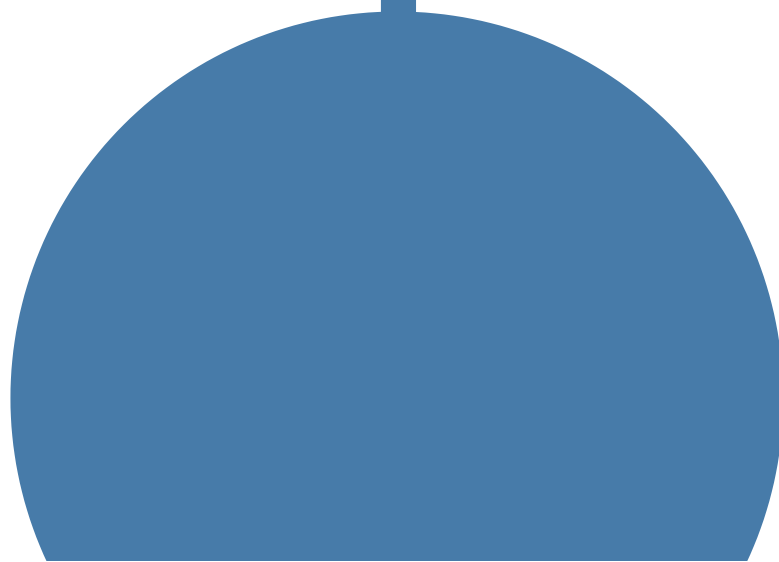
200 ĆWICZEŃ TRENINGOWYCH

EBOOK

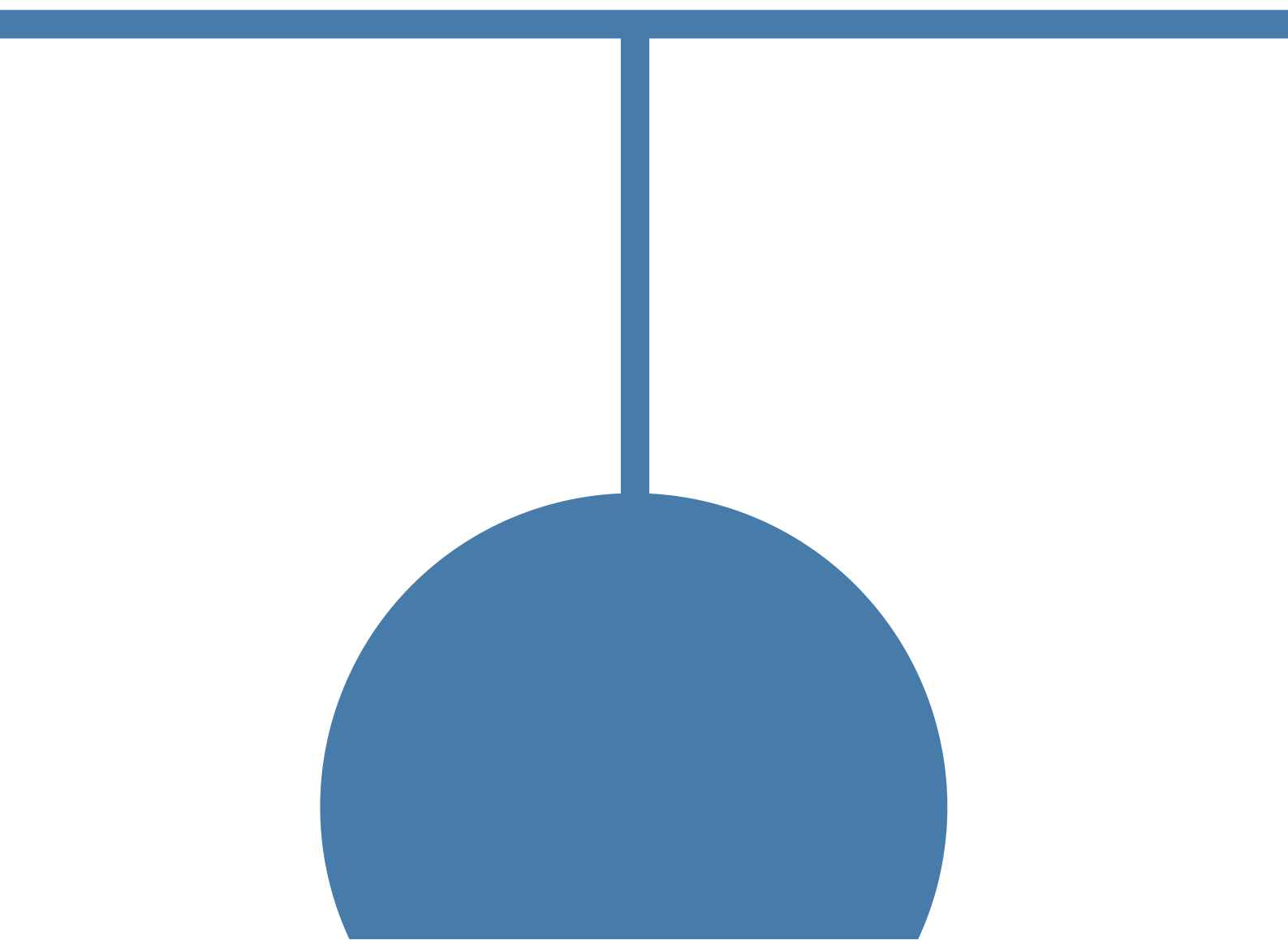


“Sposobem na zaczęcie jest  
skończenie mówienia i podjęcie  
działania.”

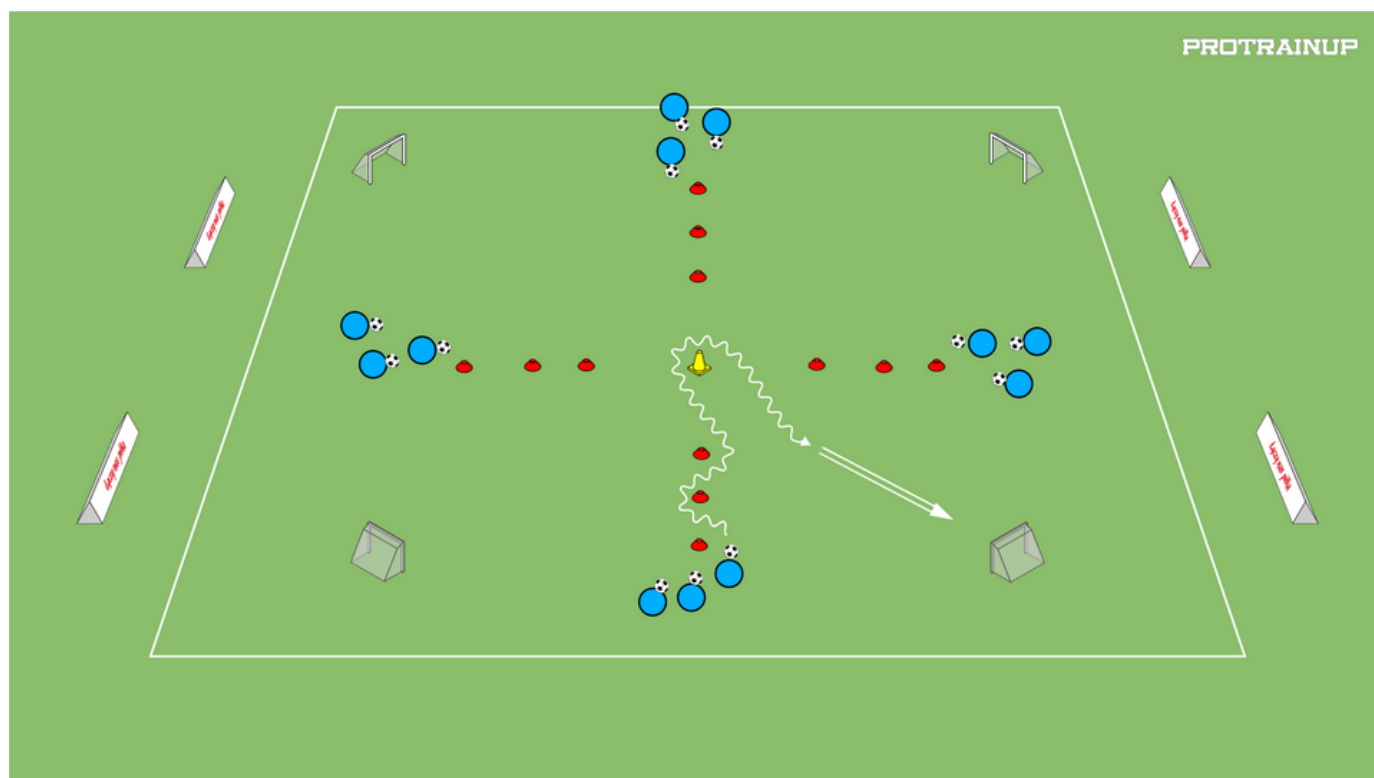
Walt Disney



# CZĘŚĆ WSTĘPNA



# Rozgrzewka w parach z wymianą podań.



## Część wstępna

**Cel:** Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. Przebieg, ograniczenia:

Zawodnicy ustawieni w 4 rzędach na sygnał Trenera rozpoczynają prowadzenie piłki slalomem pomiędzy stożkami do pachotka gdzie następuje zmiana kierunku i szybkie prowadzenie w stronę małej bramki do której zawodnicy oddają strzał. **Wskazówki i**

**korekta:** Zwracamy uwagę na sposób prowadzenia piłki. Trener określa sposób prowadzenia piłki – proste podbicie, podeszwa, PLN itd. Zmiana kierunku prowadzenia piłki – zawsze prawa ręka. Przejścia zawodników – odwrotnie do kierunku wskazówek zegara. **Pole gry:** 20m x 20m.

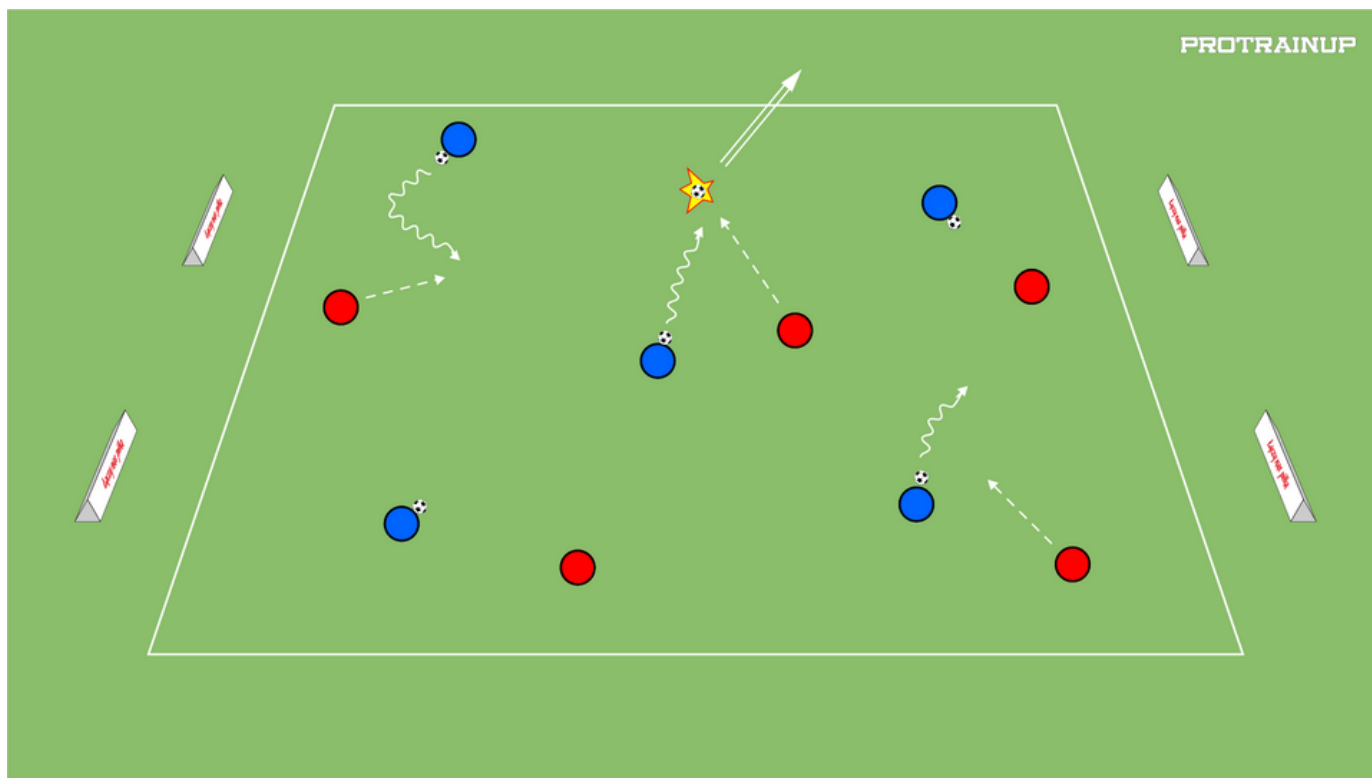
Stopień trudności | Łatwy



Pobierz grafikę i animację  
ćwiczenia!



# Zabawa – wybijkak.



## Część wstępna

**Przebieg, ograniczenia:** Wszyscy z piłkami. Podzieleni na dwie drużyny. Zadaniem jest wybicie piłki przeciwnikowi. **Wskazówki i korekta:** Nie wolno wybijać piłki jeśli samemu nie kontroluje się swojej. Zwracamy uwagę na ochronę piłki, o prowadzenie piłki nogą dalsza od przeciwnika. Punktacja: 1p. wybicie.

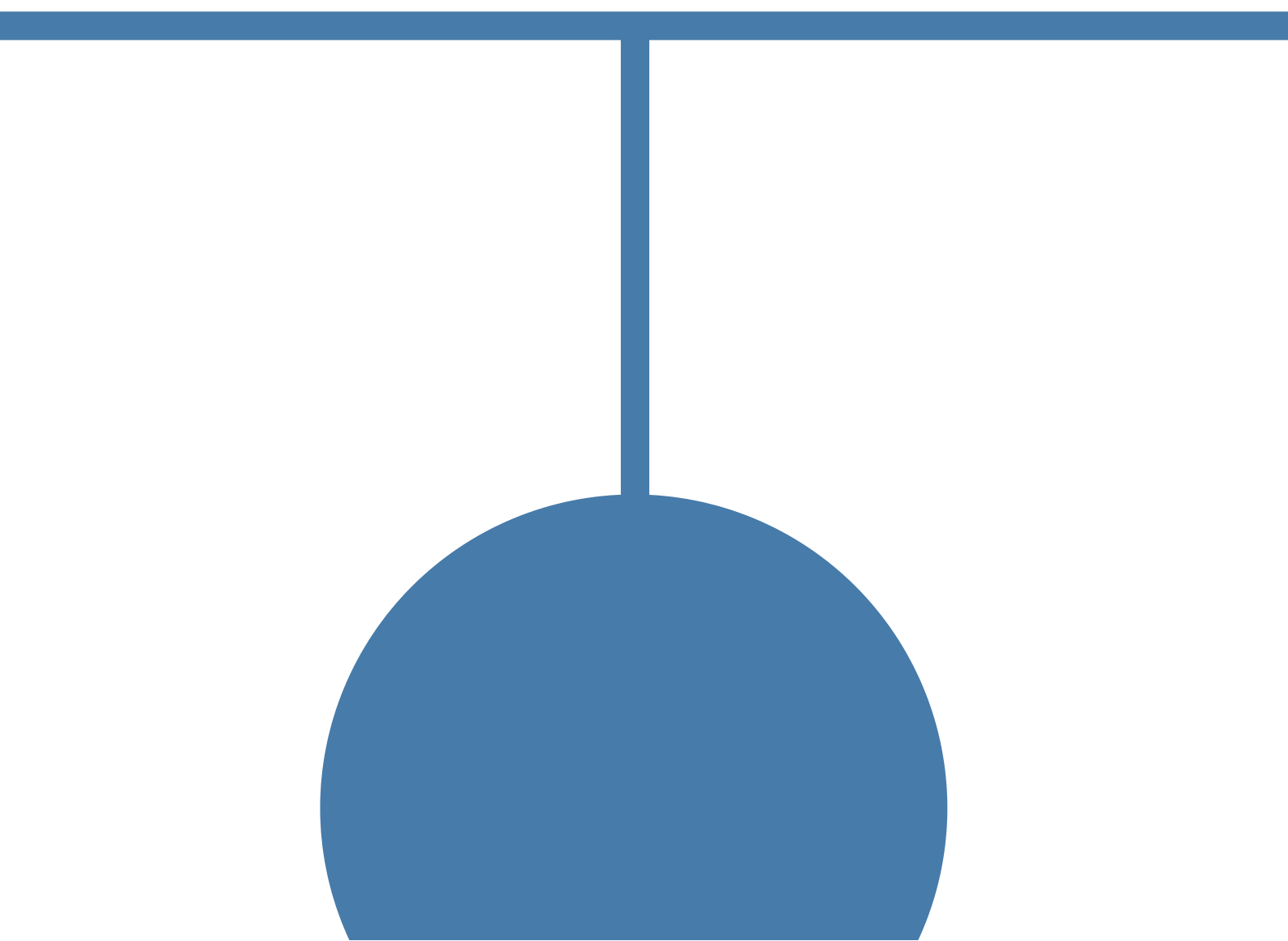
Stopień trudności | Łatwy



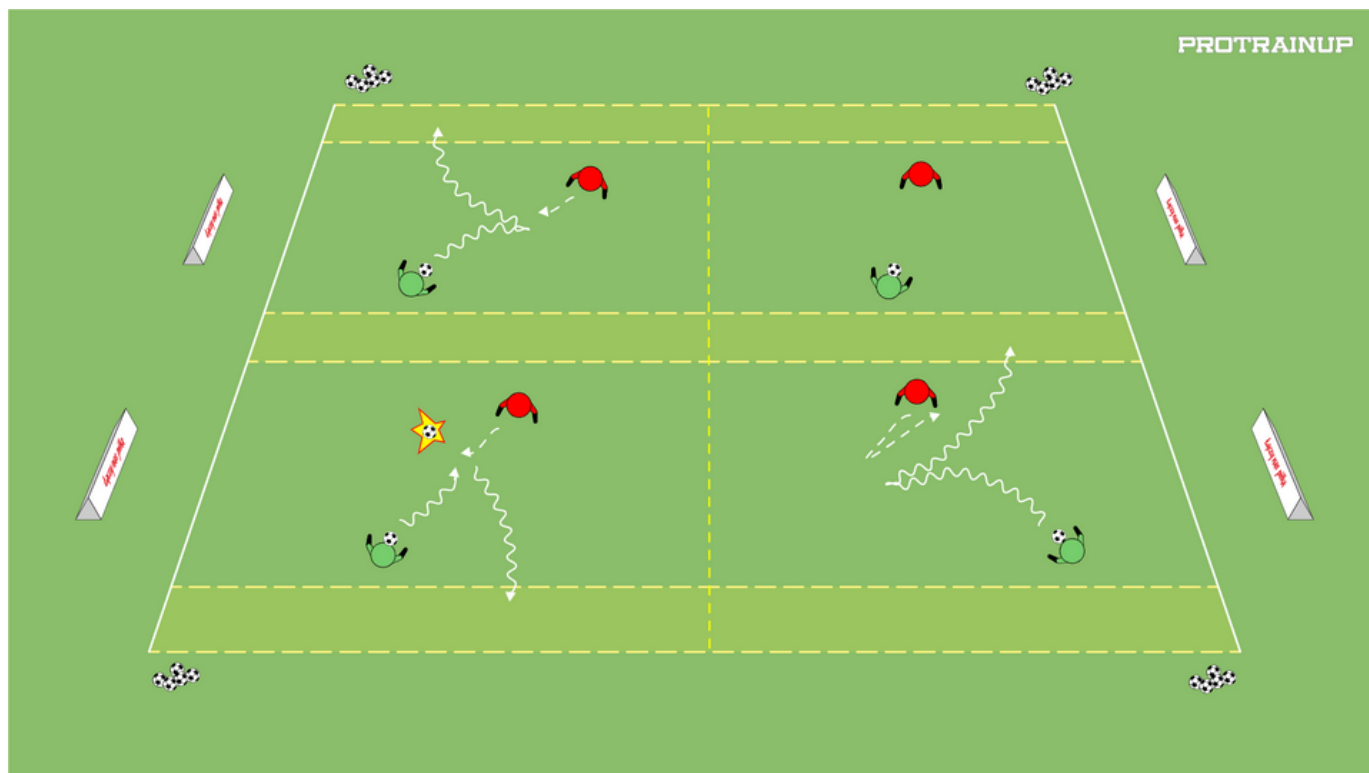
Pobierz grafikę i animację ćwiczenia!



# CZĘŚĆ GŁÓWNA



# Gra 1v1 - zdobycie przestrzeni.



## Część główna

**Cel:** Drybling + zdobywanie przestrzeni. **Przebieg, ograniczenia:** W czterech kwadratach zawodnicy rywalizują ze sobą 1x1. Zdobycie bramki polega na przeprowadzeniu piłki przez linię końcową przeciwnika i zatrzymanie jej w strefie buforowej, która znajduje się za nią. Po zatrzymaniu piłki w strefie przeciwnika (zdobyciu bramki) automatycznie zamieniamy się stronami i atakujemy przeciwną stronę (strefę). **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na kontrolę piłki, motywujemy zawodników do wykonywania zwodów i zdobywanie przestrzeni. **Uwaga:** Zmiana zawodników co akcję. **Pole gry:** 12m x 12m x 4.

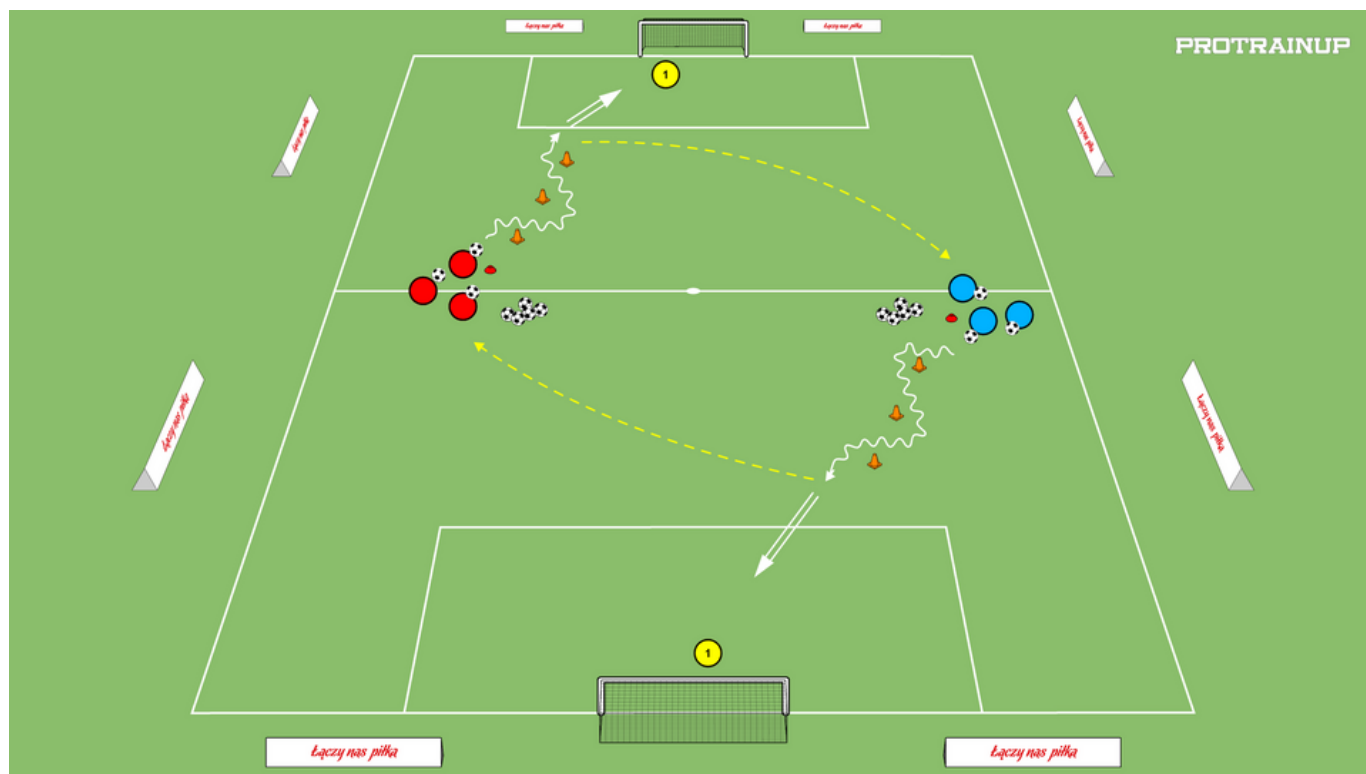
Stopień trudności | Średni



Pobierz grafikę i animację  
ćwiczenia!



# Drybling + strzał.



## Część główna

**Cel:** Zakończenie zadania strzałem na bramkę. **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy z piłą. Zawodnik prowadzi piłkę slalomem, po wyjściu ze slalomu oddaje strzał na bramkę i przechodzi do drugiego rzędu. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na technikę prowadzenia piłki, a także na technikę strzału. **Wariant II:** Dodajemy zawodnika broniącego – po slalomie zawodnicy wchodzą w rywalizację 1v1. **Pole gry:** całe boisko.

Stopień trudności | Średni

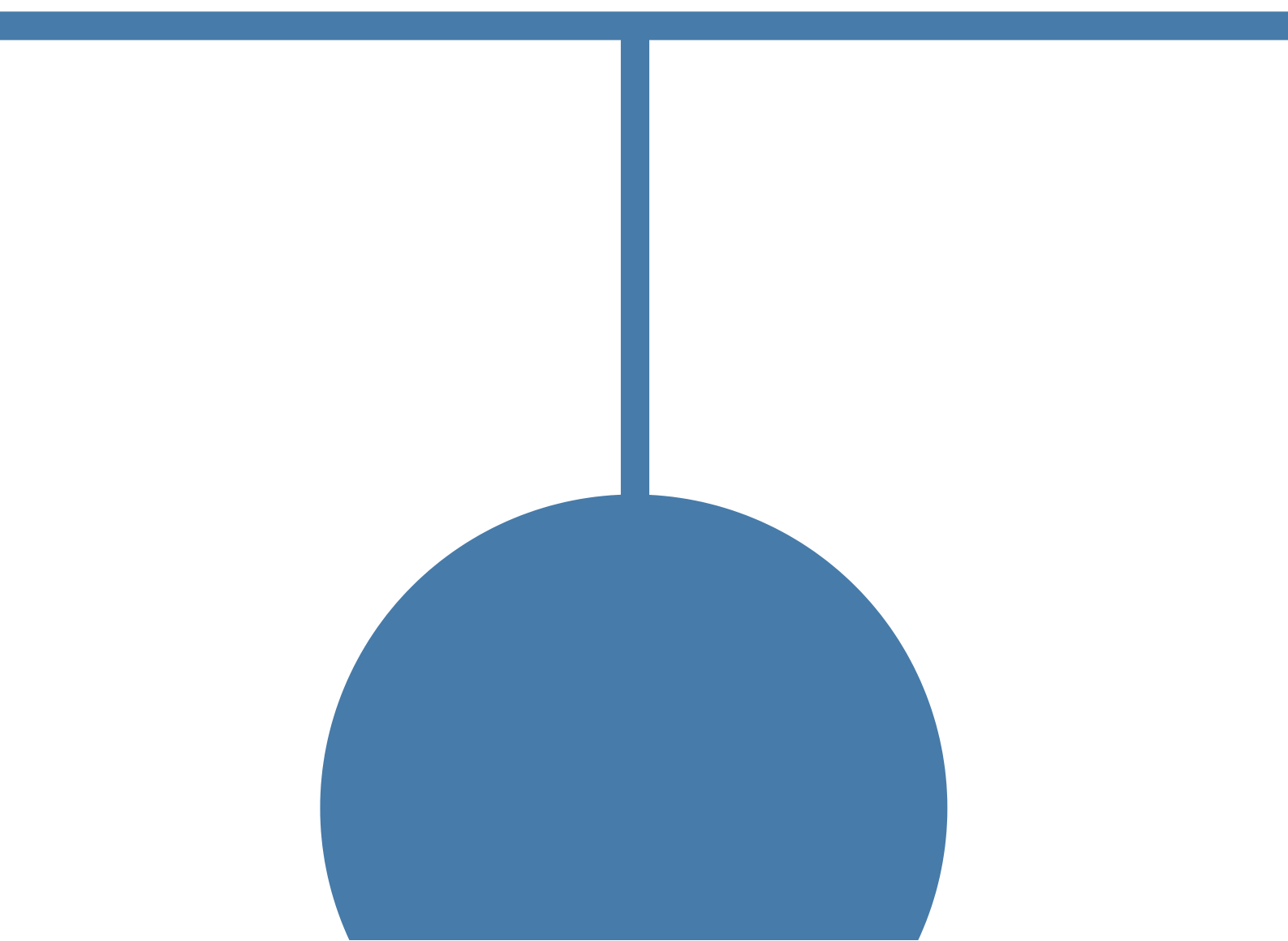


Pobierz grafikę i animację  
ćwiczenia!

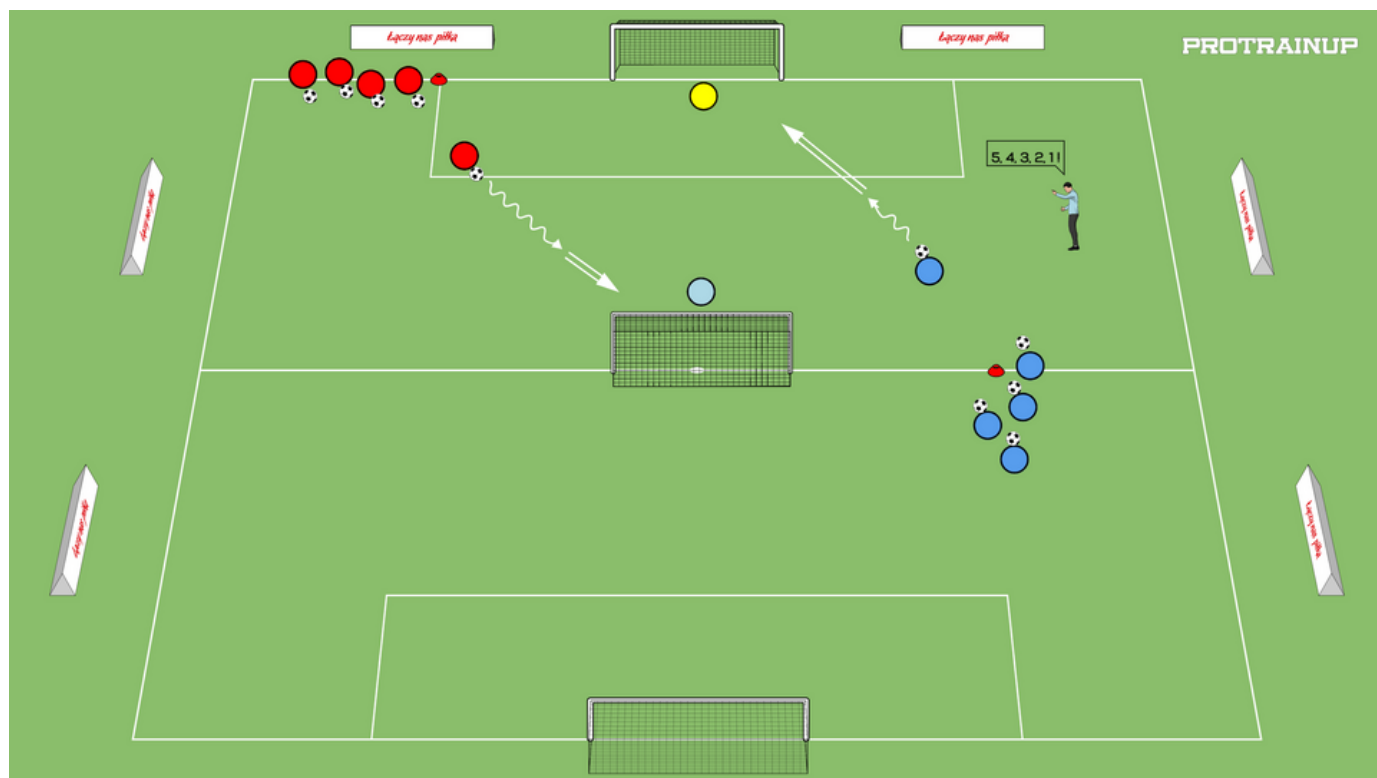




# CZĘŚĆ KOŃCOWA



# Prowadzenie piłki z zakończeniem pod presją czasu.



## Część końcowa

**Przebieg, ograniczenia:** Zadanie w formie rywalizacji. Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Każdy zawodnik z piłką. Na sygnał Trenera zawodnicy krótko prowadzą piłkę i kończą zadanie strzałem na bramkę. Trener daje sygnał na rozpoczęcie odliczając 5,4,3,2,1 – w tym czasie zawodnik musi zakończyć zadanie strzałem na bramkę.

**Wskazówki i korekta:** Akcent na prowadzenie piłki i strzał na bramkę. Rywalizacja, przegrana drużyna znosi sprzęt z boiska.

Stopień trudności | Łatwy

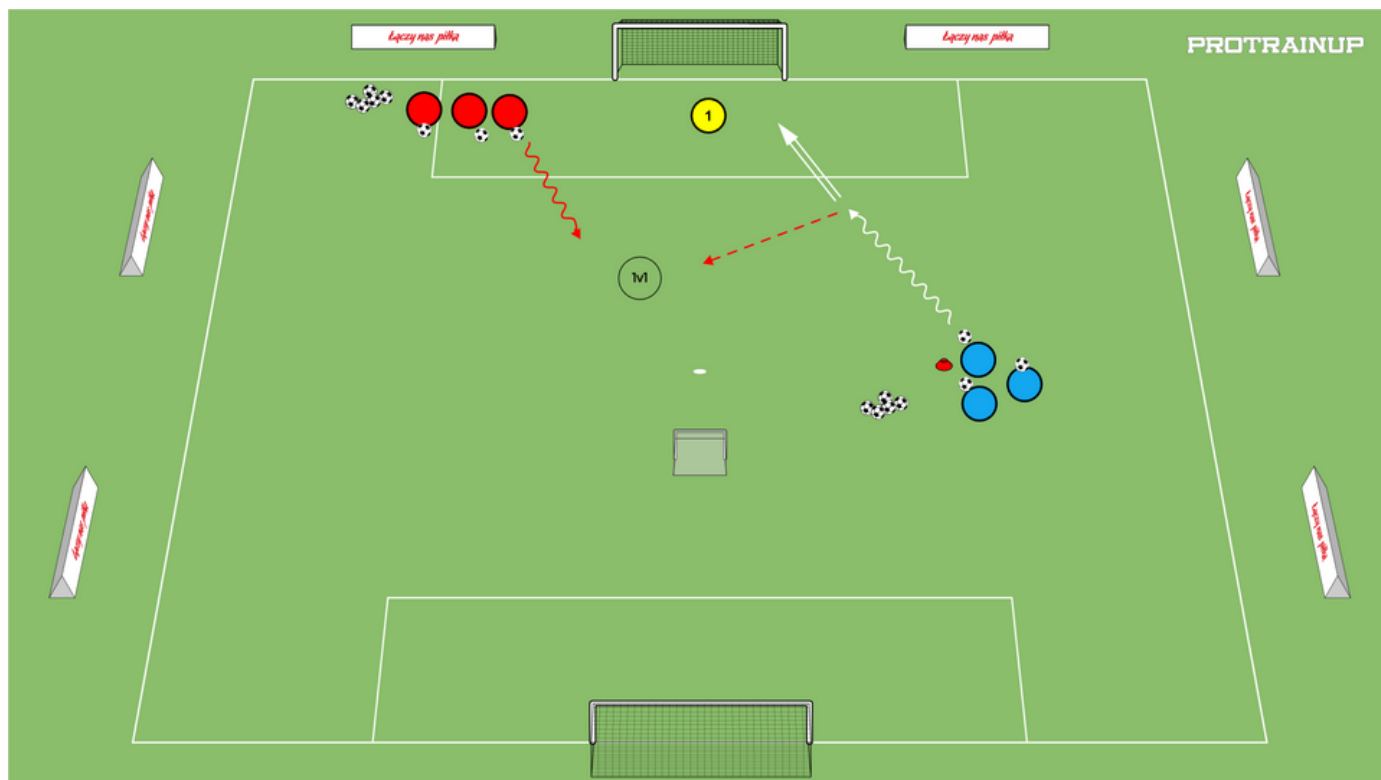


grupa Żak

Pobierz grafikę i animację  
ćwiczenia!



# 1v1 – start do piłki.



## Część końcowa

**Przebieg, ograniczenia:** Na sygnał Trenera, zawodnicy wprowadzają piłkę do pola gry. Zadaniem zawodników jest wygrać rywalizację 2v1 z Trenerem i zakończyć zadanie strzałem na bramkę. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na szybkość reakcji zawodników i kreowanie sytuacji ofensywnych w grze 2v1, akcent na wybiegnięcie na pozycję. **Pole gry:** 2x pole karne (boisko orlik). Zmiana zawodników na bramce co akcję. **Uwaga:** Trener po odbiorze piłki wykopuje piłkę poza pole gry.

Stopień trudności | łatwy



Pobierz grafikę i animację  
ćwiczenia!



