



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Mariusz Stiebel, Tomasz Fijak, Grzegorz Sikora, Jakub Larisch,				Rocznik: Reprezentacja Śląskiego ZPN 2006r.	
Data: 2018.06.25	Godz.: 16.30	Czas: 90	Miejsce: Boisko	Sektor:	Ilość: 44 + BR
Temat: Zabawy w formie rywalizacji zespołowej i indywidualnej					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
	Strzał na bramkę.	Siła uderzenia.	Rywalizacja.		

1. Faza rozgrzewki. Gra uproszczona 4x2

Intensywność: średnia

Czas: 15'

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zawodnicy czerwoni grają na utrzymanie piłki z zachowaniem ustawienia w rombie i obroną 4 bramek. Po dwóch minutach zmiana środkowych.

Cel: Celem zawodników w środku jest odbiór piłki i zdobycie jeden z czterech bramek. Celem zewnętrznych jest utrzymanie piłki, a po stracie zawężenie i odbiór przy jednoczesnej obronie bramek

Forma rywalizacji: Wygrywa dwójka, która zdobędzie najwięcej bramek.

2. Uderzenia w formie rywalizacji grupowej.

Intensywność: średnia.

Czas: 40'

Zawodnicy podzieleni cztery zespoły po 11 osób+ bramkarz. Dwa zespoły rywalizują na jedną bramkę. Strzał oddaje raz jedna drużyna raz druga. Bramkarze bronią na zmianę drużynie przeciwnej. Każda drużyna rywalizuje raz ze sobą. Jeśli wygra w danym ćwiczeniu zdobywa trzy punkty.

Cel: Zdobyć bramkę.

Ćwiczenie nr 1- uderzenie z bocznych sektorów boiska.

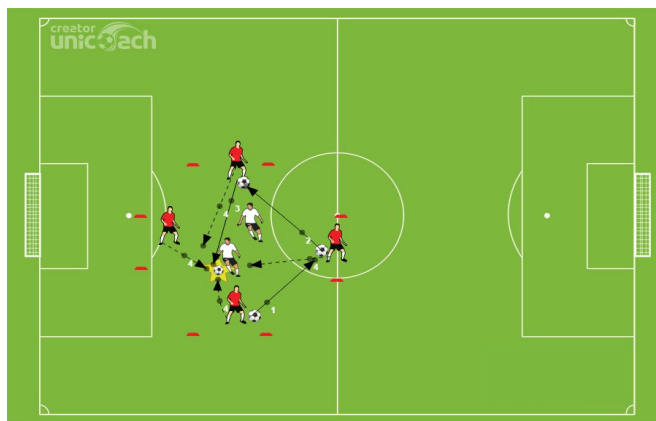
Podanie piłki do zawodnika ustawionego na wysokości pola karnego, następnie wykonanie podania zwrotnego i strzał na bramkę za pola karnego. Po 6' zmiana stron

Ćwiczenie nr 2 – uderzenie piłki z powietrza

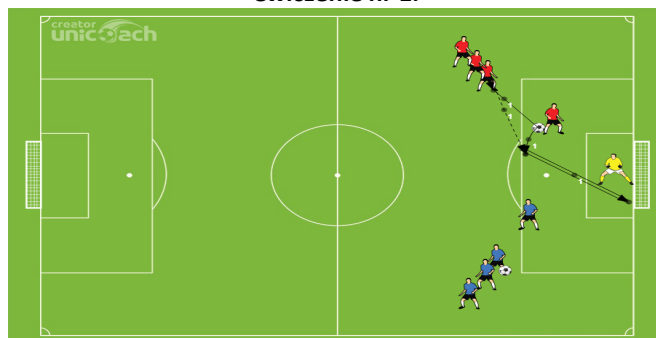
Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie. Żonglerki podanie piłki górnej, przyjęcie i odegranie piłki na strzał. Jeśli piłka nie dotknie ziemi bramka liczona za dwa, Jeśli raz się odbije to liczona za jeden. Po 6' zmiana stron.

Ćwiczenie nr 3- uderzenie piłki po dośrodkowaniu

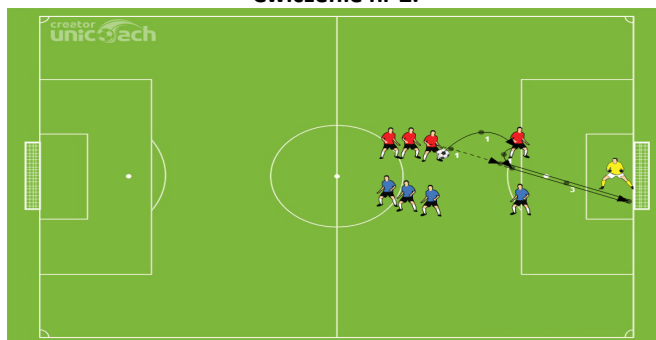
Dośrodkowanie z bocznej strefy na dwójkę wbiegających napastników. Bramka zdobyta z powietrza z pierwszej piłki liczona podwójnie. Po dwóch kontaktach liczona za jeden. Po 6' zmiana stron



Ćwiczenie nr 1.



Ćwiczenie nr 2.



Ćwiczenie nr 3.





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Rzuty Karne rywalizacja indywidualna		
Intensywność: niska	Czas: 20'	
Zawodnicy w swoich zespołach rywalizują między sobą o króla karnych do momentu aż zostanie jeden zawodnik. Później najlepszy z każdego zespołu rywalizuje z pozostałymi. Dla wygranego skromna nagroda. Wygrywa bramkarz, który puści najmniej bramek.		
Bramkarze: Wejście w trening z zespołem po 15 minutach.		
Wnioski: Zabawa w formie strzeleckiej.		