

Temat: Doskonalenie prowadzenia piłki, oraz techniki strzału prostym podbiciem.

Miejsce: Boisko trawiaste

Ilość ćwiczących: 16

Czas: 90'

Wiek: U - 12

Sprzęt:



- 16 /14+2/



- 4



- 12

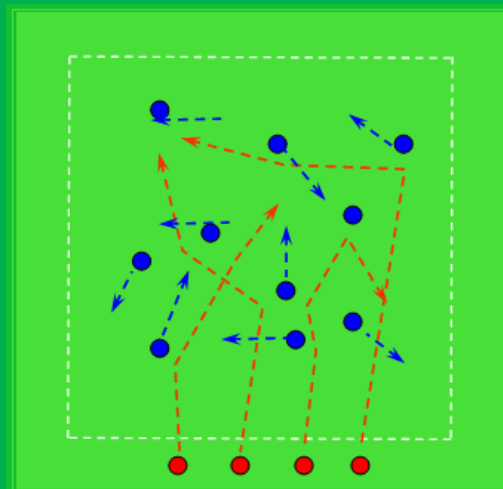


- 12

Rozgrzewka:

1. Zabawa ożywiająca „Ogonki”

Ćwiczący podzieleni są na dwie grupy: 12 uciekających i 4 goniących. Każdy z uciekających posiada założony z tyłu za spodenkami lejbik, przypominający zwisający ogonek. Zadaniem goniących jest zebrać jak największą ilość ogonków. Wygrywa goniący, który zebrał największą ilość ogonków. Uciekający nie mogą trzymać ogonków RR, a po skuciu wykonują siad skrzyżny na ziemi. Zabawa odbywa się w polu 10 x 10 m. Wykonujemy trzy serie zabawy.

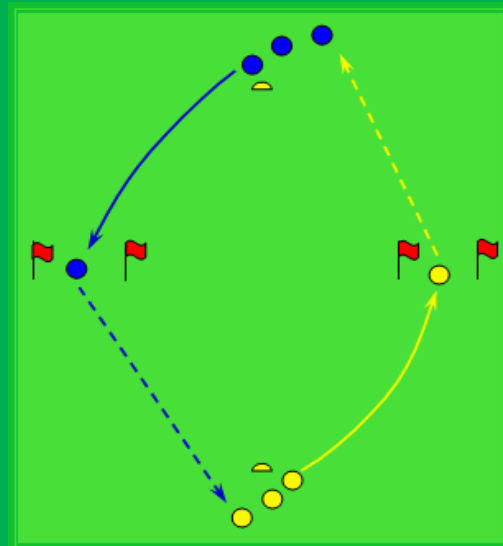


2. Ćwiczenia z piłkami o charakterze ogólnorozwojowym.

Ustawienie ćwiczących z piłkami w dwóch grupach. Dodatkowo jeden zawodnik z każdej grupy ustawiony jest pośrodku bramki ustawionej z czerwonych chorągiewek. Rozgrzewka przeprowadzana jest na dwie strony równocześnie przez dwóch ćwiczących. Pierwsi zawodnicy posiadający piłki wykonują określony rzut RR do środkowego z wykonaniem ćwiczenia koordynacji ruchowej w truchcie na jego miejsce. Środkowy pochwycie wykonuje ćwiczenia sprawnościowe z piłką w truchcie na koniec rzędu przeciwnego. W tym czasie kolejne powtórzenie wykonuje następna para ćwiczących.

Przykładowe ćwiczenia:

- podanie piłki RR zza głowy + krążenia RR w przód, środkowy – kozłowanie piłki do rzędu przeciwnego,
- podanie piłki RR w kozioł + krok odstawno - dostawny z rozmachem RR na przemian, środkowy – przekładanie piłki RR wokół bioder,
- podanie piłki RR po podłożu po skłonie w przód + krok skrzyżny, środkowy – przekładanie piłki z R do R pod uniesioną ku górze nogą ugiętą w kolanie.

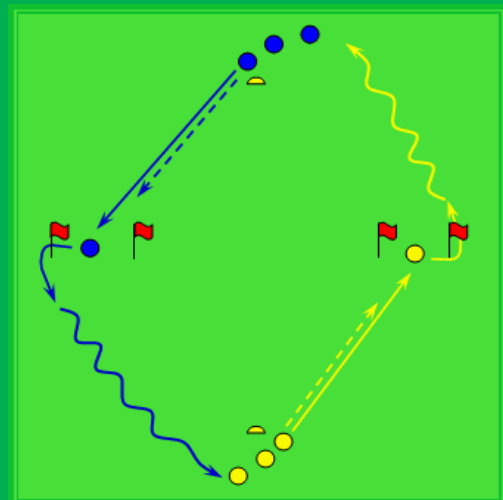


3. Ćwiczenia z elementem techniki przyjęć i prowadzenia piłki.

Ustawienie ćwiczących i zasady przeprowadzenia jak w ćwiczeniu powyżej. Tym razem następuje podanie piłki NN z przyjęciem jej w bramce określonym sposobem i przeprowadzeniem do rzędu przeciwnego.

Przykładowe ćwiczenia:

- podanie N po podłożu + wymachy RR w bok w truchcie, środkowy – przyjęcie z półobrotom, prowadzenie piłki dowolną N z krążeniem RR w tył,
- podanie prostym podbiciem z powietrza po własnym podrzucie + wysokie unoszenie kolan, środkowy – przyjęcie piłki z powietrza dowolnym sposobem + przetaczanie piłki w ustawieniu bokiem /rolowanie/,
- podanie piłki po przetoczeniu podeszwą w przód + szybki trucht tyłem, środkowy – toczenie piłki podeszwą w truchcie tyłem.



Część główna:

4. Doskonalenie techniki prowadzenia piłki – wersja I

Ustawienie zawodników w polu 20 x 20 m. Chorągiewki ustawione w linii oddalone od siebie na odległości 1,5 m. Pierwsi zawodnicy z poszczególnych grup wykonują prowadzenie piłki do rzędu przeciwnego z przejściem przez dalszą bramkę ustawioną po prawej stronie ćwiczącego. Po minięciu bramki zawodnicy wykonują podanie wewnętrzną częścią stopy po podłożu do partnera ustawionego w przeciwnym rzędzie. Po wykonaniu podania przemieszczają się w truchcie na koniec rzędu przeciwnego. Ćwiczenie wykonujemy na dwie strony ze zmianą nogi prowadzącej.

5. Doskonalenie techniki prowadzenia piłki – wersja II

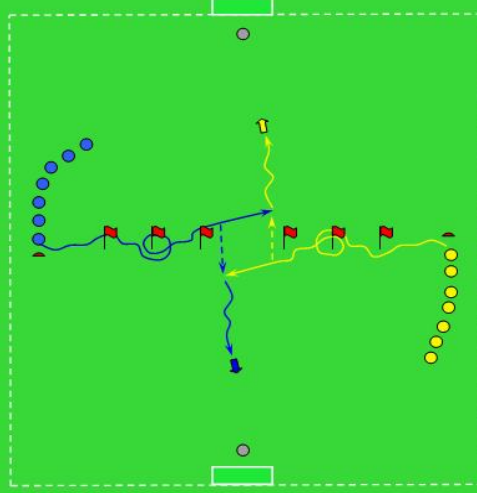
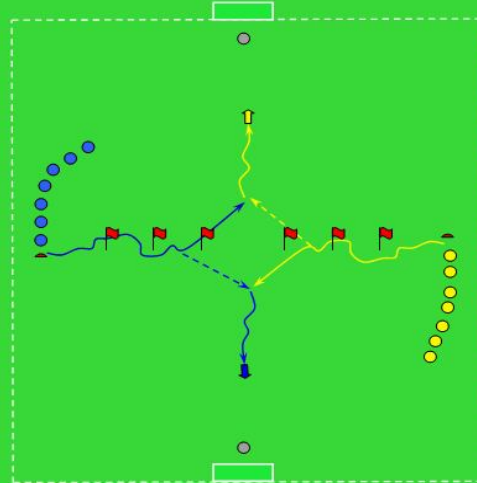
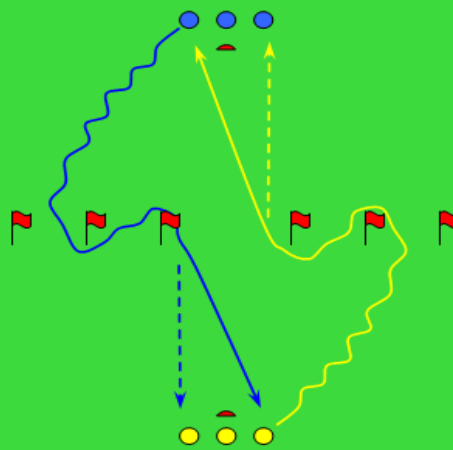
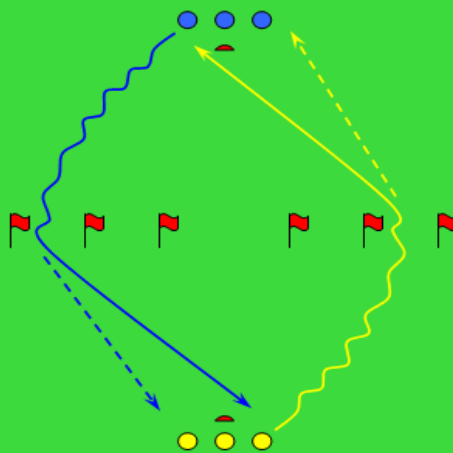
Pierwsi zawodnicy z poszczególnych grup wykonują prowadzenie piłki do rzędu przeciwnego z przejściem najpierw przez dalszą bramkę ustawioną po prawej stronie ćwiczącego, a następnie przez bliższą ze zmianą części stopy wykonującej prowadzenia. Po minięciu bramki zawodnicy wykonują podanie wewnętrzną częścią stopy po podłożu do partnera ustawionego w przeciwnym rzędzie. Po wykonaniu podania przemieszczają się w truchcie na koniec rzędu przeciwnego z wykonaniem ćwiczenia koordynacji ruchowej. Ćwiczenie wykonujemy na dwie strony ze zmianą nogi prowadzącej. Stosujemy różne sposoby prowadzenia piłki np. jednonóż ze zmianą na wewnętrzną i zewnętrzną podbicie, naprzemiannóż zewnętrznym, bądź wewnętrznym podbiciem.

6. Doskonalenie techniki strzału prostym podbiciem po prowadzeniu piłki – wersja I

Ustawienie zawodników w dwóch grupach jak na rysunku w polu 50 x 30 m. Ćwiczenie wykonywane jest równocześnie przez dwóch zawodników na dwie bramki bronione przez bramkarzy. Dwóch zawodników /po jednym z każdej grupy/ wykonuje równocześnie prowadzenie piłki dowolnym sposobem pomiędzy chorągiewkami w kierunku środka pola. Przed ostatnią chorągiewką wykonują balans ciałem /lub zwód określonym sposobem/ z podaniem piłki w lewo i wykonaniem startu w stronę przeciwną do piłki podanej przez partnera. Po przyjęciu piłki i krótkim prowadzeniu zawodnicy oddają strzał na bramkę prostym podbiciem. Po strzale przechodzą na koniec rzędu przeciwnego.

7. Doskonalenie techniki strzału prostym podbiciem po prowadzeniu piłki – wersja II

Ustawienie zawodników w dwóch grupach jak na rysunku w polu 50 x 30 m. Ćwiczenie wykonywane jest równocześnie przez dwóch zawodników na dwie bramki bronione przez bramkarzy. Dwóch zawodników /po jednym z każdej grupy/ wykonuje równocześnie prowadzenie piłki dowolnym sposobem z wejściem w pierwszą bramkę. Po jej minięciu okrążają drugą chorągiewkę prowadząc piłkę wewnętrznym, lub zewnętrznym podbiciem. Wchodząc do kolejnej bramki wykonują zwód określonym sposobem z wyjściem w lewo i zagranieniem piłki poprzeczną. Po podaniu wykonują półobrót w prawo ze startem do piłki partnera. Po przyjęciu piłki i krótkim prowadzeniu zawodnicy oddają strzał na bramkę prostym podbiciem. Po strzale przechodzą na koniec rzędu przeciwnego.

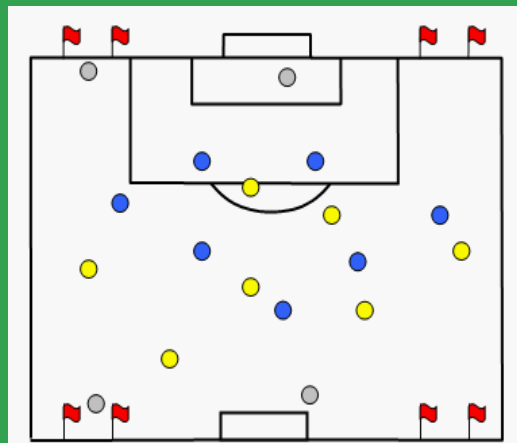


Część końcowa:

8. Mała gra taktyczna 7 x 7 na 6 bramek

Gra odbywa się w zespołach siedmioosobowych z czterema bramkarzami /ewentualnie zawodnikami pola/. Przebiega na połowie boiska, na której dodatkowo w skrajnych pasach ustawione są cztery trzymetrowe bramki /po dwie każdej ze stron/, a także bramka przenośna ustawiona na linii środkowej boiska. Każdy zespół posiada dwóch bramkarzy /ewentualnie wyznaczonych zawodników/, których zadaniem jest obrona trzech bramek /na zasadzie przesuwania się wzdłuż boiska/. Zadaniem poszczególnych zespołów jest przygotowanie i przeprowadzenie akcji zakończonej strzałem na bramkę. Dodatkowo każdy strzał oddany na bramkę prostym podbiciem nagradzany jest dodatkowym punktem, a bramka zdobyta po strzale prostym podbiciem zaliczana jest podwójnie.

Założenia: wykorzystanie szerokości boiska do przeprowadzenia akcji, doskonalenie techniki i celności podań bez przyjęcia wykonywanych przy przeciwniku, doskonalenie współpracy partnerów z wytwarzaniem przewagi liczbowej poszczególnych sektorach, kształtowanie szybkości operowania piłką. Można także zastosować i doskonalić grę obronną z ustawieniem formacji obrony w linii /dla zespołów grających tym ustawieniem/.



Copyright by Footballtrening.pl