



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

| | | | | | |
|---|---|---|---|----------------|-----------------|
| Trenerzy Reprezentacji Śląska | | Rocznik: Orlik. Treningu indywidualny. | | | |
| Trening nr | | Czas: 50-55' | Miejsce: | Sektor: | Ilość: 1 |
| Temat: Trening indywidualny. Doskonalenie prowadzenie plus czucie piłki. | | | | | |
| Wymiar taktyczny. | Wymiar techniczny. | Wymiar motoryczny. | Wymiar psychologiczny. | | |
| Mamy piłkę | Prowadzenie piłki plus czucie piłki. | | Kontrola w prowadzeniu piłki. Poprawa umiejętności | | |

| | |
|---|---|
| <p>1. Technika. Czucie piłki.</p> <p><i>Intensywność: niska.</i> <i>Czas: 16 min</i></p> <p>4 min. Dowolna zabawa z piłką. 6 min Doskonalenie czucia piłki w formie żonglerki. Różne rodzaje. Czas pracy 1 min. 6 min. Bal mastery : 1 min. każdy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sole Taps • Insides • Sole Rols • Pull Push • Fake Pas <p>Cel : doskonalenie czucie piłki.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Prawa noga. • Lewa noga • Prawa – lewa noga • Prawa, lewa noga po dwa/trzy razy zmiana. • Prawa, lewa noga – dłuższe i krótki podbijanie. • Prawa, lewa noga plus uda. |
| <p>2. Zawartość. Krótkie prowadzenie piłki.</p> <p><i>Intensywność: średnia.</i> <i>Czas: 15 min</i></p> <p>Doskonalenie prowadzenia piłki plus elementy czucia piłki. Zawodnik prowadzi piłkę blisko przy nodze plus przy talerzyku wykonuje czucie piłki wykonując wybrane ćwiczenie z Ball Master z rozgrzewki i po kilkunastu sekundach prowadzi do kolejnego talerzyka powtarzając czynność.</p> <p>Zawartość:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krótkie prowadzenie piłki. <p>Zalecenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłka blisko nogi, cały czas kontroluję piłkę. • Dotykam piłkę po każdym kroku. • Skośna pozycja ciała, nisko na nogach. • kontakt z piłką zewnętrznym podbiciem. • Głowa w górze obserwuje przestrzeń. | |
| <p>3. Zawartość Prowadzenie piłki.</p> <p><i>Intensywność: wysoka.</i> <i>Czas: 15 min</i></p> <p>Zawodnik przez 1 minutę ma przeprowadzić piłkę przez jak największą ilość bramek, za każdym razem zmieniając bramkę. Na polu rozstawione są pachołki, których w prowadzeniu zawodnik nie może dotknąć piłką. Za każde dotknięcie odejmuje jeden punkt z ilości zdobytych bramek. 1 min. pracy 1 min. rest. 5 powtórzeń.</p> <p>Zawartość :</p> <ul style="list-style-type: none"> • krótkie prowadzenie piłki. <p>Zalecenie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontroluj piłkę , obserwuj przestrzeń. | |
| <p>4. Technika. Czucie piłki plus świadomość pracowitości.</p> <p><i>Intensywność: niska.</i> <i>Czas: 5'</i></p> <p>Dowolna żonglerka. Zawodnik zawsze po treningu zapisuje najlepszy wynik żonglerki i przy kolejnym indywidualnym treningu dąży do poprawienia swojego rekordu.</p> <p>Cel : budowanie dążenia do poprawy umiejętności.</p> | |
| <p>Wnioski: Można dodać progresję: elementy percepcyjne w postaci pokazu koloru przez Trenera/rodzica dotyczące bramki na którą ma zawodnik przeprowadzić piłkę. Jednak dotyczy to tylko zawodników, którzy bardzo dobrze realizują powyższe zalecenia.</p> | |