



Trenerzy Reprezentacji Śląska		Rocznik: Orlik. Treningu indywidualny.			
Trening nr		Czas: 50'	Miejsce:	Sektor:	Ilość: 1
Temat: Trening indywidualny. Tempo prowadzenia piłki.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Mam piłkę.	Kontrola piłki w trakcie biegu	Szybkość	Kontrola piłki w trakcie prowadzenia. Poprawa umiejętności		

<p>1. Technika. Prowadzenie piłki</p> <p>Intensywność: niska. Czas: 15 min</p> <p>5 min. Dowolna zabawa z piłką. 10 min Dowolne prowadzenie piłki w kwadracie. Na sygnał zmiana kwadratu wg wskazówek trenera (kolor kwadratu, numer kwadratu, kierunek prowadzenia)</p>		
<p>2. Zawartość. Prowadzenie piłki ze zmianą tempa biegu</p> <p>Intensywność: średnia. Czas: 15 min</p> <p>Doskonalenie prowadzenia piłki ze zmianą tempa biegu Zawodnik prowadzi blisko przy nodze i kontroluje piłkę. Zmienia tempo prowadzenia piłki wolno-szybko.</p> <p>Zawartość:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krótkie prowadzenie piłki. • Zmiana tempa biegu przy pachołkach. <p>Zalecenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piłka blisko nogi, cały czas kontroluję piłkę. • Częsty kontakt z piłką. • Skośna pozycja ciała, nisko na nogach. • Kontakt z piłką nogą dalszą od pachołka 		
<p>3. Zawartość Prowadzenie piłki w szybkim tempie</p> <p>Intensywność: wysoka. Czas: 15 min</p> <p>Zawodnik przez 1 minutę ma przeprowadzić piłkę przez jak największą ilość bramek, za każdym razem zmieniając bramkę.</p> <p>Zawartość:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krótkie prowadzenie piłki. • Zmiana tempa biegu. <p>Zalecenie :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontroluj piłkę, obserwuj przestrzeń. 		
<p>4. Technika. Poprawa czucia piłki.</p> <p>Świadomość pracowitości.</p> <p>Intensywność: niska. Czas: 5'</p> <p>Żonglerka P i L nogą. Zawodnik zawsze po treningu zapisuje najlepszy wynik żonglerki i przy kolejnym indywidualnym treningu dąży do poprawienia swojego rekordu.</p>		