



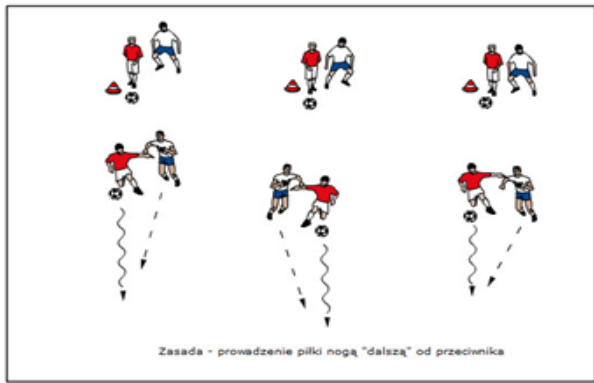
## Konspekt Śląski Związek Piłki Nożnej

<b>Trener Reprezentacji Śląska</b>		<b>ORLIK</b>			
<b>Data:</b>	<b>Godz.:</b>	<b>Czas: 60 min</b>	<b>Miejsce: boisko</b>	<b>Sektor:</b>	<b>Ilość:</b>
<b>Temat: Prowadzenie piłki plus ochrona.</b>					
<b>Wymiar taktyczny.</b>		<b>Wymiar techniczny.</b>		<b>Wymiar motoryczny.</b>	
<b>Mam piłkę.</b>		<b>Prowadzenie.</b>		<b>Brak.</b>	

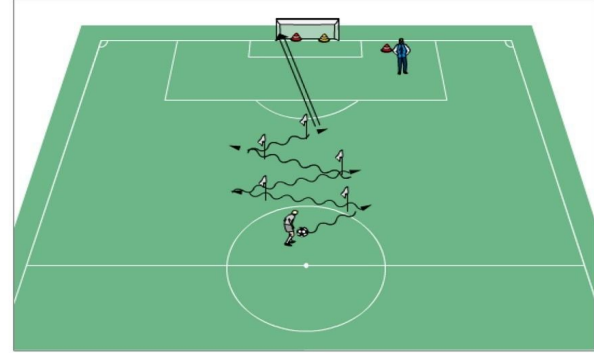
<b>1. Nauczanie ochrony - podstawy techniki</b>	
<b>Intensywność: mała</b>	<b>Czas: 15 min</b>
<p><b>Nauczanie ochrony piłki</b>- ćwiczenia w parach. Zawodnicy poznają podstawy ochrony piłki (wyciągnięta ręka, noga „dalsza” od przeciwnika w posiadaniu piłki). Ćwiczenie powtarzane kilkakrotnie w parach (częste zmiany zawodników).</p>	



<b>Nauczanie ochrony podczas prowadzenia</b>	
<b>Intensywność: średnia</b>	<b>Czas: 15 min</b>
<p>Nauczanie ochrony piłki podczas prowadzenia- ćwiczenia w parach. W początkowej fazie „obrońca” tylko przeszkadza nie odbierając piłki. Zawodnicy muszą poznać zasadę „prowadzenia piłki nogą dalszą od przeciwnika”, „wystawiona ręka” chroniąca dostęp do piłki oraz bliskie prowadzenie piłki przy nodze</p>	



<b>Prowadzenie plus ochrona piłki</b>	
<b>Intensywność: średnia</b>	<b>Czas: 15 min</b>
<p>Zawodnik prowadzi piłkę dookoła tyczek , za każdym razem prowadząc piłkę dalszą nogą i pracując ręką opierając ją o tyczkę. Po minięciu ostatniej tyczki zawodnik uderza w sektor wskazany przez trenera-pokaz talerzyka</p>	





## Konspekt Śląski Związek Piłki Nożnej

4. Gra 1 x 1 na czas	
Intensywność: duża	Czas: 15 min
<p><b>Gra 1x1 na czas</b>- głównym celem gry jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Zawodnicy w tym celu wykorzystują wcześniej poznane elementy tj. „wyciągnięta ręka” oraz „noga dalsza” od przeciwnika przy piłce. W tej grze występuje pełna presja przeciwnika</p>	
<p><b>Wnioski:</b></p>	

