



Konspekt Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy Reprezentacja Śląska		Rocznik: U12			
Data:	Godz.:	Czas: 60min	Miejsce:	Sektor:	Ilość:
Temat: Percepcja Podczas prowadzenia piłki					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Posiadanie Piłki	Prowadzenie piłki	Szybkość reakcji	Koncentracja, podejmowanie szybkich decyzji		

1. Faza rozgrzewki. 1 zaw. 1 piłka.		
Intensywność: średnia	Czas: 20 min	
<p>Zawodnik prowadzi piłkę w różnych formach, od grzybka do grzybka, gdzie zatrzymuje piłkę i przemieszcza się do grzybka obok gdzie leży piłka zostawioną przez kolegę. Podczas przejścia zawodnik wykonuje ćwiczenie ogólnie rozwojowe. Zawodnicy prowadzą reagują sygnały trenera odpowiadają jaki kolor grzybka jest uniesiony, ile trener wskazuje palców.</p> <p style="text-align: right;">10min</p> <p>Zawodnik prowadzi piłkę do wskazanego przez Trenera miejsca za pomocą komunikatu reakcja na kolor danego grzybka, reakcja na pokaz ręki trenera, daną ręką dla danego zawodnika.</p> <p style="text-align: right;">10min</p> <p style="color: red;">Zalecenia: Zawodnik podczas kontroli piłki cały czas koncentruje się na obserwacji przestrzeni oraz Trenera (Przeciwnika)</p>		
2. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: średnia	Czas: 10 min	
<p>Zawodnicy tworzą losowe pary w wyznaczonym kwadracie wykonują elementy czucia piłki następnie na sygnał trenera – reakcja na kolor prowadzą piłkę do danego koloru, i wracają na swoją pozycję, kiedy trener zamiast koloru powie „Gaz” – zawodnicy przyspieszają i przeprowadzają piłkę przez tyczki.</p> <p style="color: red;">Zalecenia: Zawodnik podczas kontroli piłki cały czas koncentruje się obserwacji Trenera.</p>		



Konspekt Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Faza orientacji. Coaching.		
Intensywność: wysoka	Czas: 10min	
<p>Zadaniem zawodników jest przeprowadzeniem piłki przez tyczki wyznaczonego koloru, poprawne przeprowadzenie drużyna dostają punkt, za złe przeprowadzenie punkt ujemny. Po każdym wybiciu piłki, stracie, drużyna zabiera nową piłkę z wyznaczonego numerka.</p> <p>Zalecenia: Zawodnicy głowa uniesiona wysoko, obserwacja przestrzeni oraz Trenera, słucha komunikatów. Kiedy jest możliwość bardzo szybko przeprowadza piłkę.</p>		
4. Faza gry. Bez coachingu.		
Intensywność:	Czas: 20min	
<p>Zadaniem zawodników jest przeprowadzeniem piłki w 4 strefy ustalone na boisku, za każdy zdobyty punkt zawodnicy otrzymują piłkę od Trenera. Zawodnicy obserwują trenera, który wskazuje kolor strefy, lub kierunek gry.</p> <p>Zalecenia: Zawodnicy kontrolują piłkę z głową uniesioną wysoko.</p>		
<p>Wnioski – Pytania? 1. Czemu głowa musi być zawsze uniesiona podczas prowadzenia? 2. Jaki wpływ ma percepcja na naszą grę?</p>		