




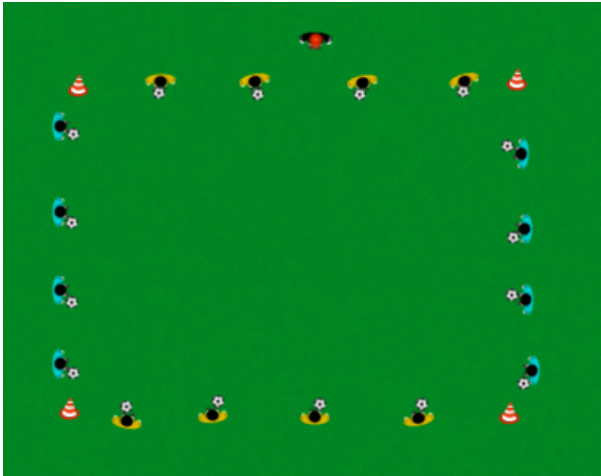
## Konspekt Śląski Związek Piłki Nożnej

<b>Trenerzy Reprezentacji Śląska</b>		<b>Rocznik: 2006</b>			
<b>Data:</b>	<b>Godz.:</b>	<b>Czas:</b> 45-50 minut	<b>Miejsce:</b>	<b>Sektor:</b>	<b>Ilość: 16 +</b>
<b>Temat: Prowadzenie piłki + czucie piłki</b>					
<b>Wymiar taktyczny.</b>	<b>Wymiar techniczny.</b>	<b>Wymiar motoryczny.</b>	<b>Wymiar psychologiczny.</b>		
<b>Mamy piłkę</b>	- czucie piłki, prowadzenie piłki, koordynacja ruchowa, strzały		<b>Kontrola w prowadzeniu piłki.</b>		

<p><b>1. Rozgrzewka, czucie piłki, prowadzenie piłki</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Intensywność: niska, średnia</td> <td style="width: 50%;">Czas: 10 min</td> </tr> </table> <p>Ćwiczenia ogólnorozwojowe z prowadzeniem piłki i zatrzymaniem piłki określonym sposobem. - kształtowanie koordynacji ruchowej, <b>Cel: zwiększenie czucia i kontroli nad piłką.</b></p>	Intensywność: niska, średnia	Czas: 10 min	<p>Ustawienie jak na rysunku – każdy zawodnik ma piłkę - 2 x takie samo pole do ćwiczenia</p>  <p>Na sygnał trenera zawodnicy prowadzą piłkę oraz zatrzymują ją w określony sposób (np. podeszwą, piętą itd.)</p>
Intensywność: niska, średnia	Czas: 10 min		
<p><b>2. Technika. Czucie piłki.</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Intensywność: niska</td> <td style="width: 50%;">Czas: 16 min</td> </tr> </table> <p>Żonglerka: 4 minuty Zawodnik żongluje dowolnym sposobem próbując uzyskać jak najlepszy wynik</p> <p>Ćwiczenia czucia piłki: Ball Mastery – 10 minut (nauka odpowiedniego wykonania ruchu + 1 min czas pracy)</p> <p>a) Sole Taps – skipy na piłce b) Sole Drag – przetaczanie piłki c) Sole Drag, Outsider Push – przetaczanie i odbicie d) The „V” inside e) The „V” outside</p>	Intensywność: niska	Czas: 16 min	<p>a) prawa i lewa noga b) prawa i lewa noga c) Prawa i lewa noga (podeszwa przetacza, proste podbicie odbija) d) prawa i lewa noga (przetaczanie piłki po literze V – podeszwa + wew. część stopy) e) prawa i lewa noga (przetaczanie piłki po literze V – podeszwa + proste podbicie)</p>
Intensywność: niska	Czas: 16 min		



## Konspekt Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Łączenie działań		- ustawienie jak na rysunku – każdy zawodnik ma piłkę
Intensywność: średnia	Czas: 14 min	
1. Prowadzenie + czucie piłki - prowadzenie piłki na różne sposoby (wskazane przez Trenera) - ćwiczenia czucia piłki (wskazane przez T – np. przetaczanie piłki, praca podeszwami i stopami). Ćwiczenie prowadzenia piłki + czucia piłki		
		- Żółci zawodnicy na sygnał T prowadzą piłkę na wprost na drugą stronę, niebiescy wykonują ćwiczenia czucia piłki w miejscu. Po wykonaniu następują zamiana ról.
4. Technika. Czucie piłki		- żonglerka powinna odbywać się prawą i lewą nogą (nie unikać słabszej nogi)
Intensywność: niska	Czas: 6 min	
- Żonglerka Zawodnik żongluje piłkę dowolnym sposobem. <b>Cel: poprawa wyniku po każdym treningu, dążenie do poprawy swoich umiejętności</b>		
<b>Wnioski: Aby dążyć do poprawy swoich umiejętności, każdy zawodnik zapisuje swój najlepszy wynik żonglerki osiągnięty podczas treningu, starając się, aby wynik ten z tygodnia na tydzień był coraz lepszy.</b>		