



## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy Reprezentacji Śląska		Rocznik: orlik			
Data:	Godz.:	Czas: 90	Miejsce: boisko/hala	Sektor:	Ilość:
<b>Temat: Prowadzenie piłki plus kontrola</b>					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Mamy piłkę.		Prowadzenie. Doskonalenie		Brak.	
				Wymiar psychologiczny.	
				Jak mogę kontrolować piłkę?	

1. Faza rozgrzewki. Prowadzenie piłki plus kontrola		
Intensywność:	Czas: 5 min	
<p>5 minut. Dowolne prowadzenie piłki w wyznaczonym terenie. Zwracamy uwagę na:</p> <p><b>Zawartość:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krótkie prowadzenie piłki.</li> <li>• Kontrola piłki</li> </ul> <p><b>CEL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piłka blisko nogi, cały czas kontroluję piłkę</li> <li>• prowadzenie piłki obiema nogami.</li> <li>• Głowa w górze obserwuje przestrzeń.</li> </ul>		
2. Faza rozgrzewki. Prowadzenie piłki plus kontrola		
Intensywność: 100%	Czas: 15min	
<p>Dowolne prowadzenie piłki w wyznaczonym terenie.</p> <p><b>1 min. pracy 1 min. rest.</b></p> <p>Zwracamy uwagę na:</p> <p><b>Zawartość:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krótkie prowadzenie piłki.</li> <li>• Wprowadzamy nawyk intensywności</li> </ul> <p><b>Zalecenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W ciągu 1 minuty przeprowadź jak najwięcej razy przez jedną z kolorowych bramek.</li> <li>• Za wejście w bramkę zdobywa 1pkt.</li> <li>• Za każde strącenie tyczki odejmujemy 2 pkt.</li> <li>• Nie można dwa razy pod rząd wprowadzić piłkę w tą samą bramkę.</li> </ul> <p>Trener określa sposób prowadzenia, L, P noga itp.</p> <p><b>CEL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piłka blisko nogi, cały czas kontroluję piłkę</li> <li>• prowadzenie piłki obiema nogami.</li> <li>• Głowa w górze obserwuje przestrzeń.</li> </ul>		



## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

<b>3. Zawartość Prowadzenie piłki</b>	
Intensywność: 100%	Czas: 15min
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.	
<b>Zawartość:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Krótkie prowadzenie piłki.</li></ul>	
<b>Zalecenia:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Piłka blisko nogi, cały czas kontroluję piłkę.</li><li>• Skośna pozycja ciała, nisko na nogach.</li><li>• Głowa w górę obserwuje przestrzeń.</li><li>• Jakość oraz intensywność</li></ul>	
Można wprowadzić Trenera lub biernego przeciwnika.	
<b>Zawartość Prowadzenie piłki, percepcja+ strzał</b>	
Intensywność: 100%	Czas 15min
Zawodnik wykonuje określoną przez trenera liczbę zwrotów przy znacznikach po czym oddaje strzał na bramkę.	
<b>Zawartość:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Krótkie prowadzenie piłki.</li><li>• Strzał na małą bramkę</li><li>• Percepcja</li></ul>	
<b>Zalecenia:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Doskonalimy poznane zwroty</li><li>• Jakość</li></ul>	
<b>Modyfikacja:</b>	
Percepcja, Trener pokazuje kolor znacznika lub cyfrę 1,2,3,4 do którego zawodnik wykonuje prowadzenie, po czym następuje zwrot i powrót do pierwszego znacznika.	
Wprowadzić można trenera lub współpartnera w formie rywalizacji (kto szybciej, kto dokładniej..)	
<b>Zakończenie: Należy uzmysłowić zawodnikom konieczność samokontroli i samodyscypliny, Tylko poprzez ciężką pracę jesteśmy w stanie osiągnąć sukces - "Z pasją do Sukcesu"</b>	