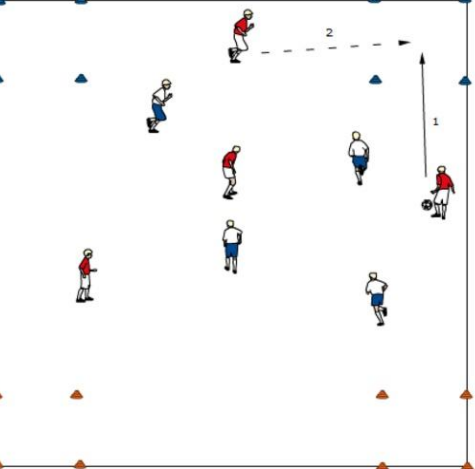


Szkolenie dla Trenerów AMO

Miejsce zajęć:	Hala Gimnazjum nr 48, Warszawa
Temat zajęć:	Trening „kreatywnych” podań
Czas zajęć:	60 minut
Grupa szkoleniowa	Żak
Liczba ćwiczących:	12

Część główna – nauczanie umiejętności piłkarskich

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gra Mistrzowie podań	Przebieg ćwiczenia
<p>Pole: 20x20m</p> <p>Liczba zawodników: 12</p> <p>Czas: 3x3 minuty</p> <p>Sprzęt: 1 piłka, znaczniki, talerzyki</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły. Przez 3 minuty zespół, który posiada piłkę ma za zadanie wykonać jak najwięcej podań, natomiast zespół drugi, chwyta się za ręce i ma za zadanie przejąć piłkę. Po 3 minutach następuje zmiana. Wygrywa zespół, który wykona więcej podań.</p> <p>Modyfikacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podania rękoma / nogami, - zespół broniący dzieli się na dwa mniejsze, - j.w. dzieli się na trzy.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Podaj piłkę do kwadratu	Przebieg ćwiczenia
<p>Pole: 20x20m</p> <p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 6 minut</p> <p>Sprzęt: 2 piłki, znaczniki, talerzyki</p>		<p>Zawodnicy wymieniają piłkę w swoim zespole, ich zadaniem jest jak najczęstsze podanie piłki do kwadratu, w który znajduje się kolega z zespołu.</p> <p>Modyfikacje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. J.w. rywalizacja, który zespół pierwszy wykona 5 podań. 2. Zawodnicy podają piłkę do zawodnika wbiegającego do kwadratu (rysunek).

Część główna – nauczanie techniki

Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra 4 kwadraty

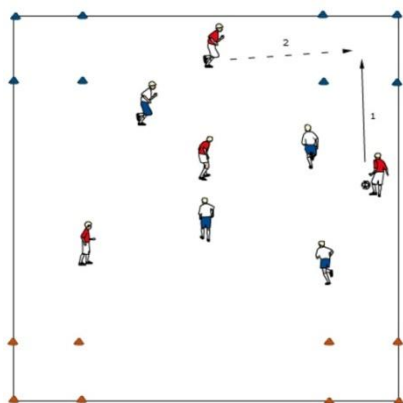
Przebieg ćwiczenia

Pole: 20x20m

Liczba zawodników: 3x3

Czas: 3x5 minut

Sprzęt: 5 piłek, znaczniki, talerzyki



Gra 3x3. Punkt można zdobyć przez podanie piłki do zawodnika z tego samego zespołu będącego w kwadracie.

Modyfikacja:

1. J.w., na dodatek 5 punktów można zdobyć po podaniu piłki do zawodnika wbiegającego do kwadratu.

Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra na 4 bramki

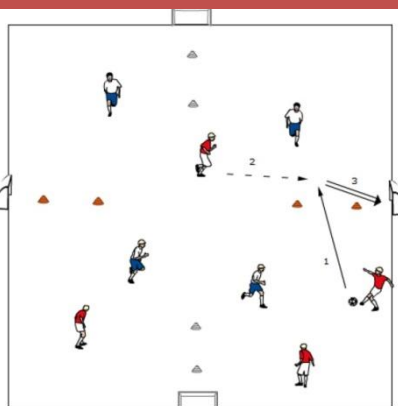
Przebieg ćwiczenia

Pole: 25x25m

Liczba zawodników: 3x3

Czas: 3x5 minut

Sprzęt: 5 piłek, znaczniki, talerzyki, 4 małe bramki



Gra 3x3. Zawodnik może zdobyć punkt po podaniu od zawodnika z zespołu przez bramkę ze znaczników i bezpośrednio uderzając na małą bramkę.

Modyfikacja:

1. Zawodnicy czerwoni podają piłkę przez czerwone bramki, a niebiescy przez białe.

Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra na „zabójcze” podania

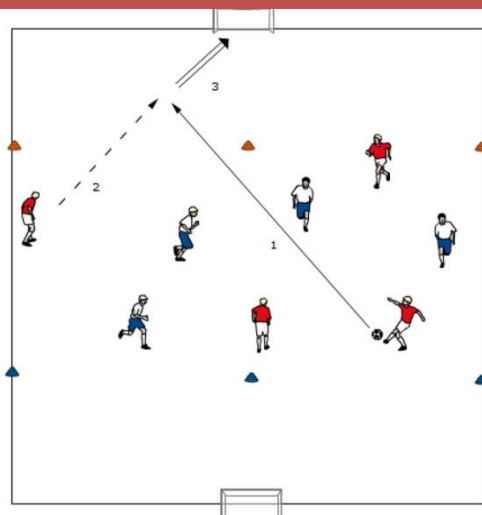
Przebieg ćwiczenia

Pole: 30x20m

Liczba zawodników: 3x3

Czas: 3x5 minut

Sprzęt: 5 piłek, znaczniki, talerzyki, 4 małe bramki (lub dwie duże)



Gra 3x3. Bramkę można zdobyć po podaniu piłki do strefy strzału do wbiegającego tam zawodnika. Do strefy nie może wbiec obrońca. Zawodnik uderza na bramkę po przyjęciu piłki. Zawodnicy nie mają przydzielonych bramek, które bronią i atakują.

Modyfikacje:

1. J.w. jeśli podanie do strefy jest z „pierwszej” piłki drużyna otrzymuje 3 punkty.
2. J.w. zawodnicy mają wyznaczone bramki, których bronią i do których atakują.
3. J.w. do bramek wprowadzamy bramkarza.
4. J.w. do strefy może wbiec zawodnik drużyny broniącej, napastnik w strefie ma dowolną liczbę kontaktów z piłką, jeśli obrońca odbierze mu piłkę może wprowadzić do środkowej strefy (1v1).