



POMORSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

TRENERZY: JAKUB FRYDRYCH, MAREK LESZCZYŃSKI



DATA: 05.12.2015

TEMAT : Dyspozycje umysłowe do zespołowej gry sportowej, przykładowe ćwiczenia.

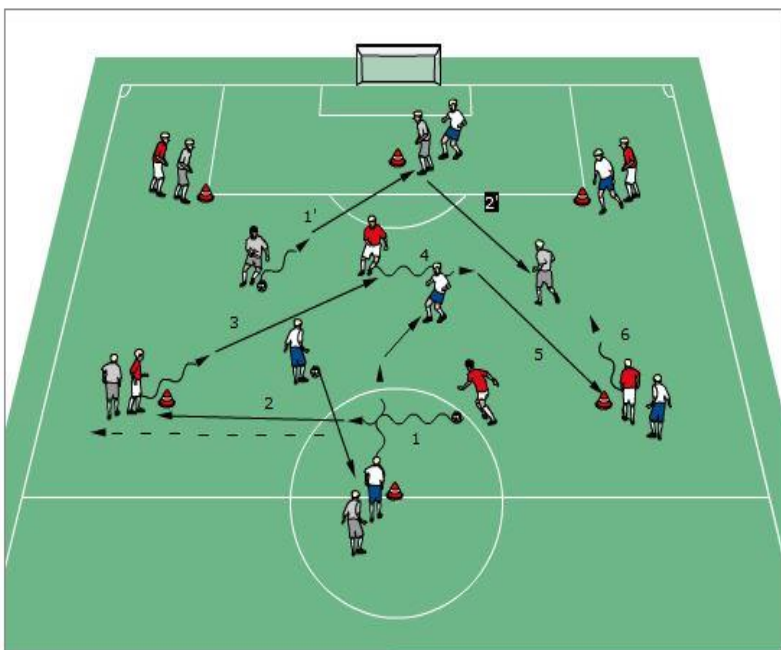
ĆWICZENIE NR 1.

„Trzy kolory w sześciokącie”

Trzy zespoły 6 osobowe.

Po dwóch zawodników z każdej drużyny znajduje się w środku sześciokąta. Pozostali w dwójkach w dowolnym ustawieniu przy zewnętrznych talerzykach (przy jednym talerzyku nie może stać dwóch graczy z tego samego zespołu). Na sygnał zawodnicy ze środka rozpoczynają ćwiczenie, ich zadaniem jest wymiana podania ze swoimi partnerami.

- Podanie do zewnętrznego może nastąpić tylko w przypadku gdy znajduje się on jako pierwszy w swoim rzędzie.
- Jeżeli środkowi nie mają możliwości gry z zewnętrznymi mogą grać w środku do momentu aż będzie możliwość gry z partnerami z drużyny.



ĆWICZENIE NR 2.

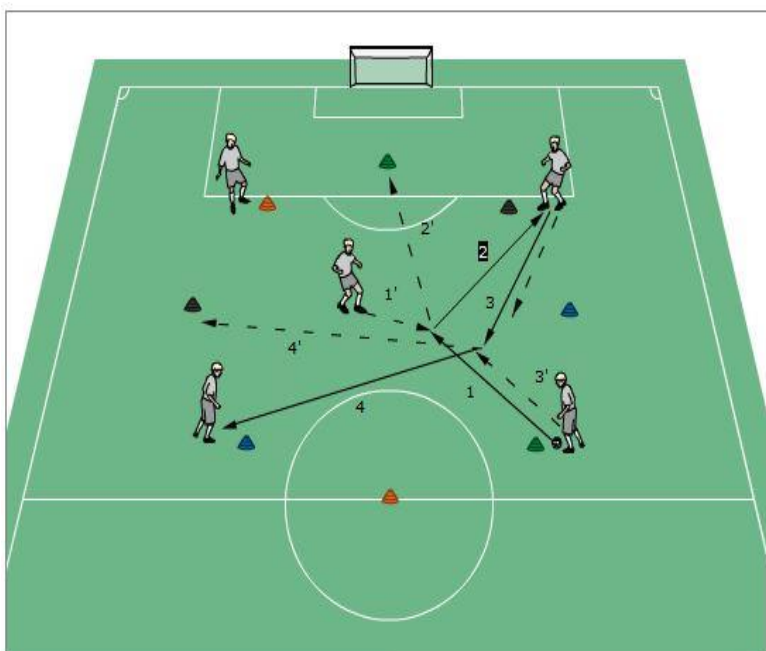
„Podanie i postrzeganie”

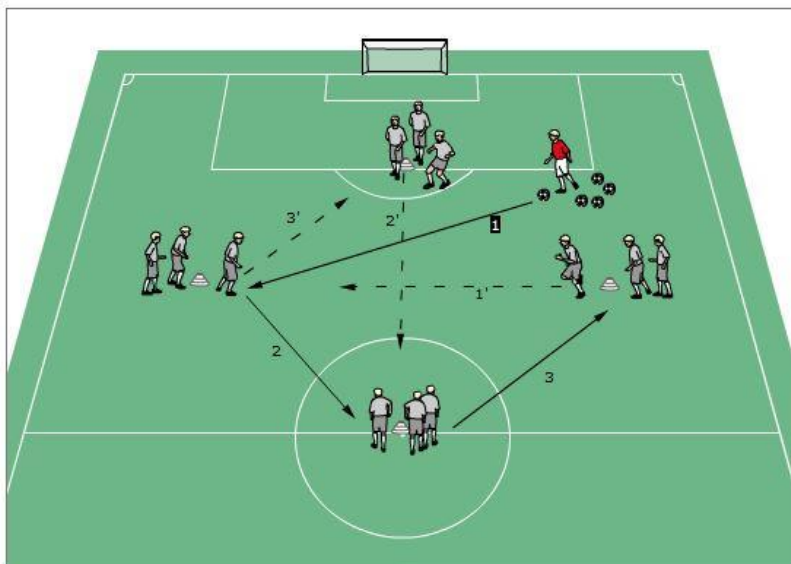
Jeden zawodnik w środku kwadratu. Pozostali na jego bokach przy dowolnym kolorze talerzyka,

Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z piłką podając ją do gracza znajdującego się w środku. Ten ma na celu przyjęcie podania i odegranie do dowolnego gracza zewnętrznego. Po podaniu zawodnik ze środka ma jak najszybciej pobiec do talerzyka odpowiadającemu kolorze z którego otrzymał podanie.

Zawodnik zewnętrzny po podaniu do środkowego wchodzi na jego miejsce.

- gra na 1 kontakt.





ĆWICZENIE NR 3.

„Pressing w rozgrzewce”

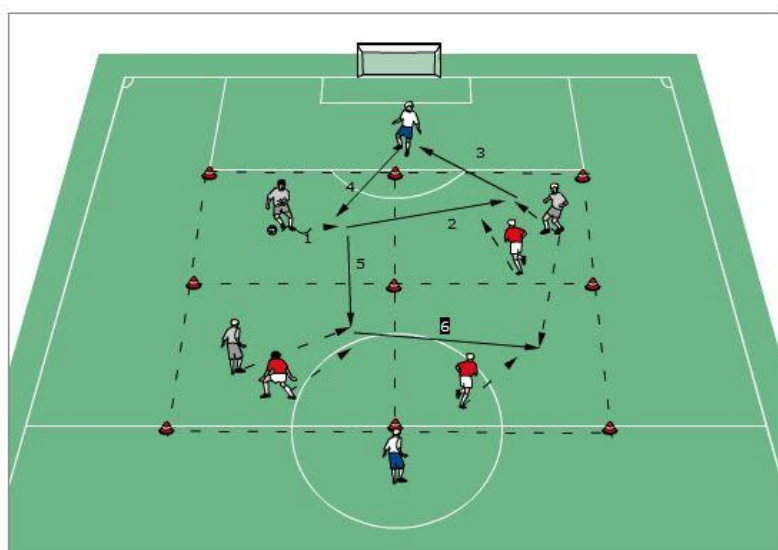
Zawodnicy ustawieni w rombie. Trener rozpoczyna ćwiczenie podaniem do dowolnego gracza.

Zasada ćwiczenia brzmi:

- atakuj zawodnika na wprost,
- graj w prawo,
- idź w lewo.

W dowolnym momencie zmiana kierunku podań piłki.

Stopniowanie trudności : W zależności od ustawienia się obrońcy zawodnik podejmuje decyzję o kierunku podania, zmuszając pozostałych graczy do podjęcia odpowiedniego działania w celu odebrania piłki.



ĆWICZENIE NR 4.

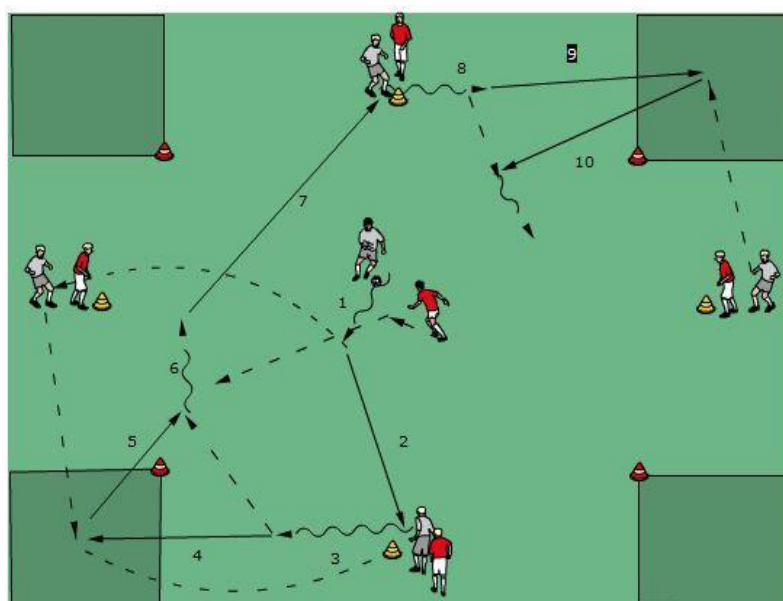
„Gra na utrzymanie”

Zawodnicy drużyny, która posiada piłkę muszą znajdować się w różnych kwadratach. Jeśli dwóch z nich znajdzie się w tym samym tracią piłkę.

- Po podaniu zawodnik przebiega do innego kwadratu.

- Gra z wykorzystaniem graczy neutralnych (2 kontakty z piłką).

- Zwracamy uwagę na pozycję otwartą, aby zebrać jak najwięcej informacji: gdzie jest piłka, gdzie rywal, gdzie kolega z zespołu i gdzie jest wolna przestrzeń.

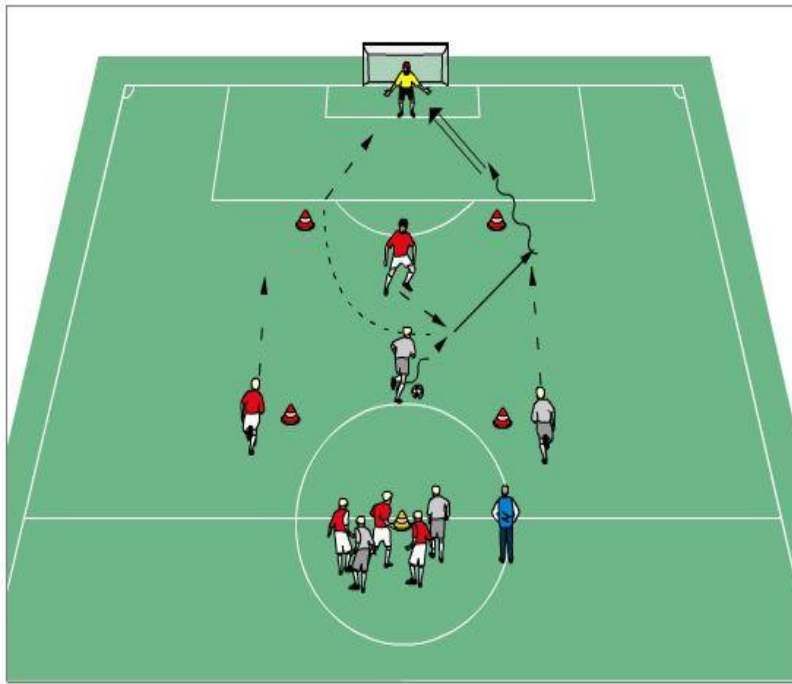


ĆWICZENIE NR 5.

„1x1 ze wsparciem 2x1”

Dwóch graczy w środku (szary i czerwony) oraz po dwóch zawodników z przeciwnej drużyny przy zewnętrznych talerzykach.

Ćwiczenie rozpoczyna zespół „szary”, zawodnik przy piłce ma za zadanie wygrać pojedynek 1x1 i podać piłkę do zewnętrznego. W tym momencie startuje dwóch skrzydłowych, którzy wchodzi do kwadratów w celu zrobienia przewagi w grze. Zawodnik, który otrzymał podanie decyduje czy rozegrać akcje 1x1czy wykorzystać sytuację 2x1i przeprowadzić piłkę na drugą stronę.



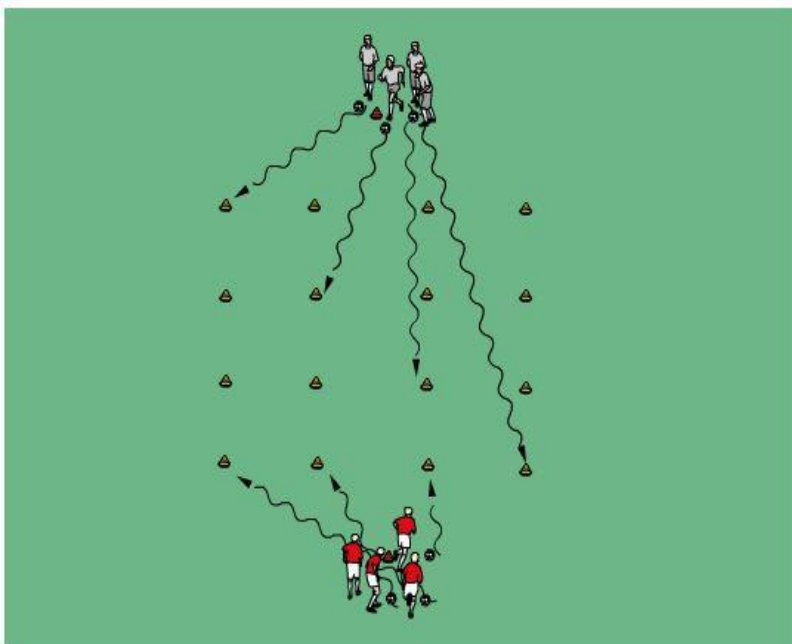
ĆWICZENIE NR 6.

„Skrzydłowi”

Napastnik z piłką rozpoczyna grę 1x1 w określonej strefie. Obrońca ma za zadanie opóźnić grę.

Trener uruchamia na sygnał dwóch skrzydłowych jeden w kolorze napastnika, drugi w kolorze obrońcy. Zadaniem atakującego jest zagranie piłki do właściwego zawodnika tak aby ten nie znalazł się na pozycji spalonej.

- obrońca może odbierać piłkę w dowolnym momencie
- trener może wysłać dwóch skrzydłowych w kolorze atakujących lub broniących.
- jeżeli skrzydłowi są w kolorze broniących atakujący sam kończy akcję ofensywną.



ĆWICZENIE NR 7.

„Kółko i krzyżyk”

Dwa zespoły, 4 zawodników posiada koszulki w wybranym kolorze. Na sygnał trenera ruszają kolejno aby utworzyć z nich linię odpowiednio przy wybranym talerzyku. Kolejny z drużyny może ruszyć dopiero kiedy pierwszy wróci do zespołu.

Wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona zadanie.

- drużyny mogą się blokować,
- trener ustala do ilu punktów trwa zabawa,
- zawodnicy mogą poruszać się z piłką lub bez.