



ZESPÓŁ: GRUPA SZKOLENIOWA W CLAIREFONTAINE

DATA: 10.10.2012

MIEJSCE: boisko piłkarskie

CZAS ZAJĘĆ: 100'

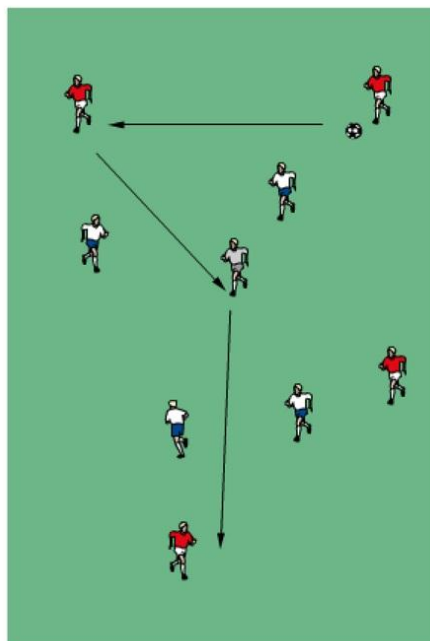
LICZBA ĆW.: 18

WIEK: U15

PRZYBORY: piłki, słupki, oznaczniki, bramki

TEMAT: doskonalenie uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy. Gry zadaniowe

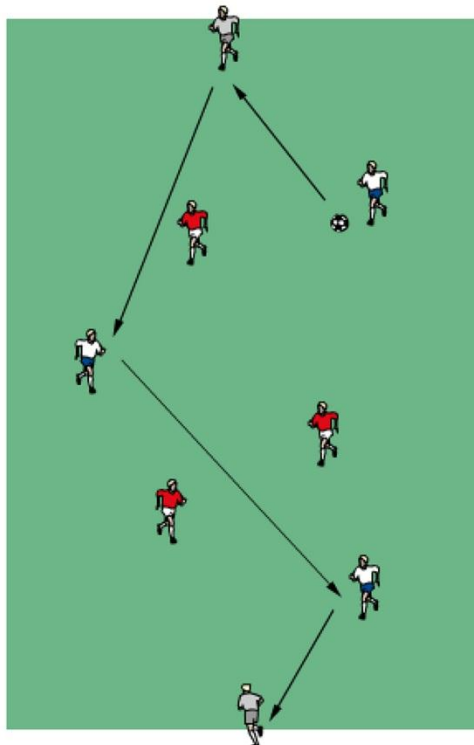
CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
I	<p>➤ Ćwiczenia w dwóch grupach</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Podania piłki z przebiegnięciem w trójkach</li><li>2. Gra zadaniowa 4x4+1 zawodnik neutralny /z wybiegnięciem poza pole gry po określonej liczbie podań/. W określonym polu gry - 40x40m gra na utrzymanie się przy piłce z akcentem zmiany kierunku gry. Po określonej liczbie podań zawodnicy mogą wyprowadzić piłkę poza pole gry, za co otrzymują dodatkowy punkt.</li></ol>	2X12'	Rozpoczęcie treningu poprzedzone indywidualną rozgrzewką zawodników



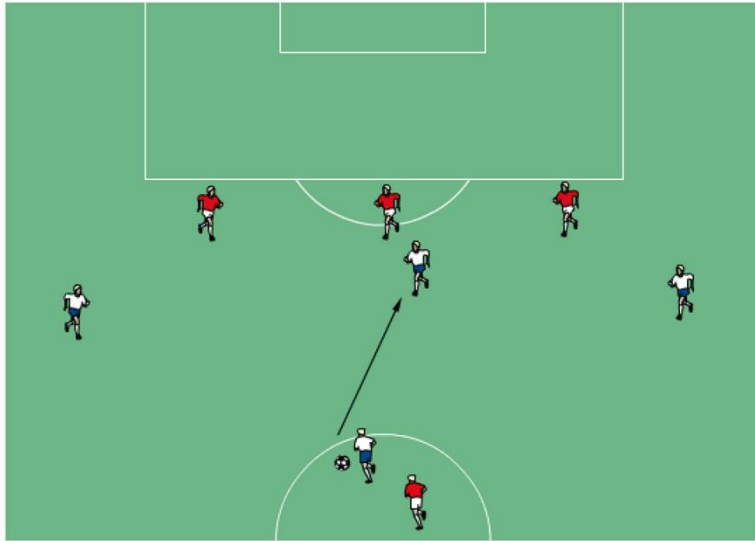
➤ Gry zadaniowe w dwóch grupach

2x25'

1. Gra 3x3+2 zawodników neutralnych ustawionych na zewnątrz pola gry. Zadaniem zespołu utrzymującego się przy piłce jest zmiana kierunku gry – po podaniu do jednego z neutralnych przeniesienie gry do drugiego neutralnego. Zespół w defensywie zna również „kierunek ataku” zespołu utrzymującego się przy piłce, musi więc prawidłowo ustawić się w defensywie



2. Fragment gry 4x3 /z przewagą zawodników atakujących/. Zespół atakujący ustawiony jak na rysunku – wysunięty napastnik, dwóch skrzydłowych, środkowy pomocnik. Trzech obrońców doskonali grę w strefie - wybiegnięcie w odpowiednim momencie i miejsce do zawodnika z piłką, grę 1x1. Po odbiorze piłki zadaniem obrońców jest podanie do partnera ustawionego w strefie środkowej w myśl zasady „pierwsze podanie po odbiorze do przodu”.



- Gra 8x8 na zmniejszonym boisku z akcentem zmiany kierunku gry i doskonaleniem gry w defensywie. 20'



- Rozbieganie, ćwiczenia rozciągające 5'