



ZAGŁĘBIE LUBIN

Temat zajęć: Doskonalenie elementów techniki fundamentalnej.
Trenerzy: Sławomir Wałowski, Emil Nowakowski.

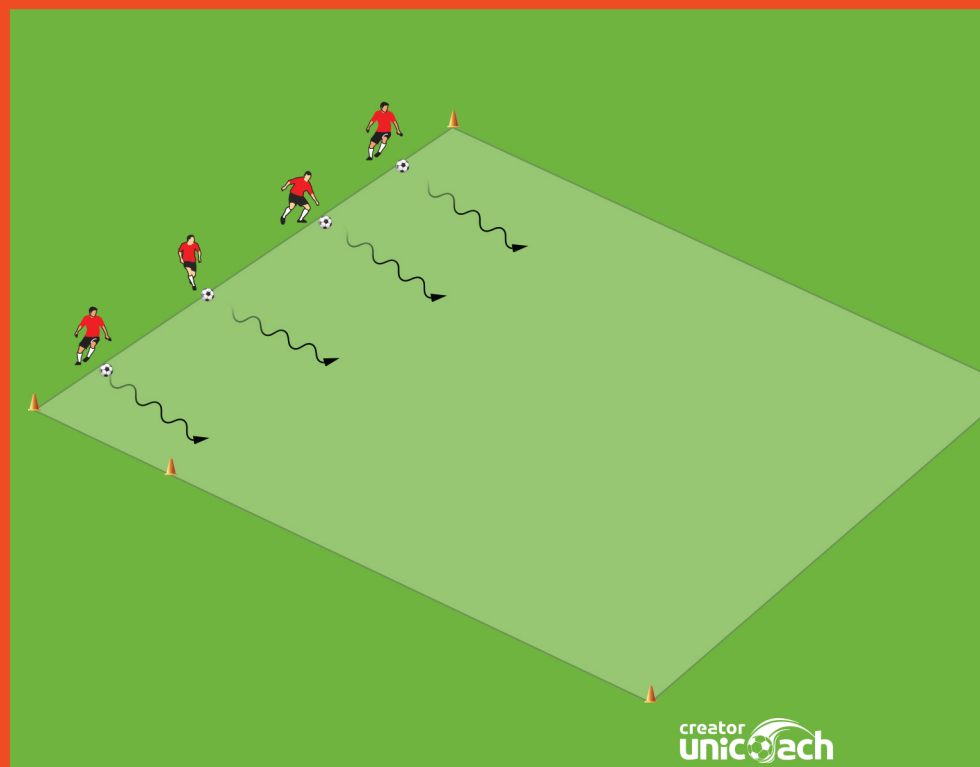
CZĘŚĆ WSTĘPNA

Prowadzenie piłki w formie rozgrzewki

Czas: 8 min.

Prowadzenie piłki różnymi częściami stopy. Zawodnicy prowadzą piłkę w sposób określony przez trenera:

- zew.-wew. PN, z powrotem LN
- 2 x zew.-2 x wew. PN, z powrotem LN
- 2 x zew.-1 x wew. PN, LN
- 1, 2 x zew.-1 x wew. PN, LN
- 1, 2 x zew. – podeszwa PN, LN
- 1, 2 x zew. PN, LN
- wew.-zew. PN i wew.-zew. LN
- z półbrotem zew. część stopy i wew. część stopy PN i z powrotem LN



LEGENDA:

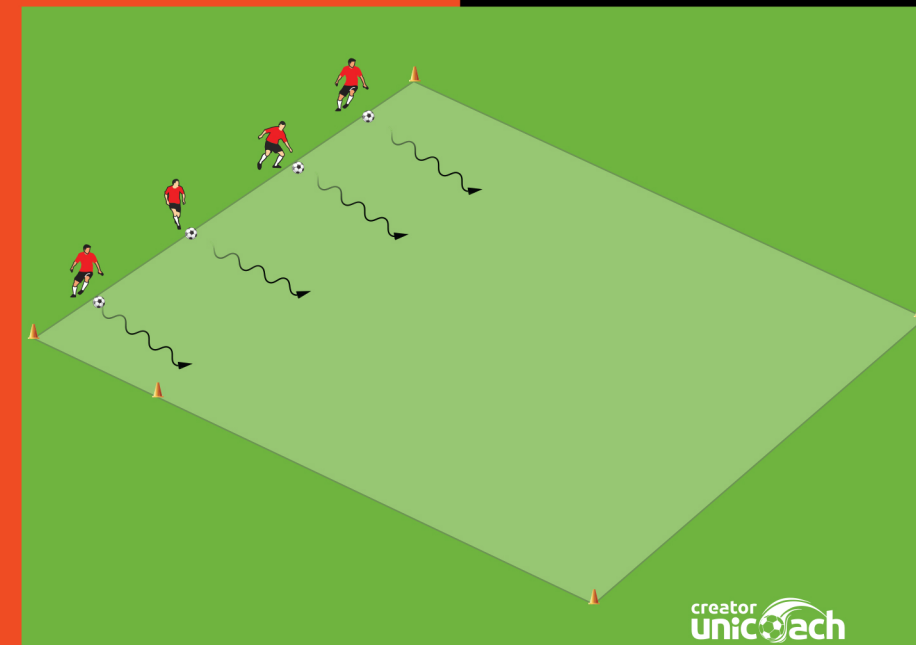
- PODANIE
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING
- STRZAŁ
- BIEG BEZ PIŁKI
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI
- LINIE POMOCNICZE
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ
- STRATA PIŁKI

TECHNIKA FUNDAMENTALNA

Sekwencje zwołów z dryblingiem

Czas: 10 min.

Prowadzenie piłki różnymi częściami stopy. Zawodnicy wykonują sekwencje zwołów z dryblingiem doskonalące zwinność połączone z kontrolą piłki.



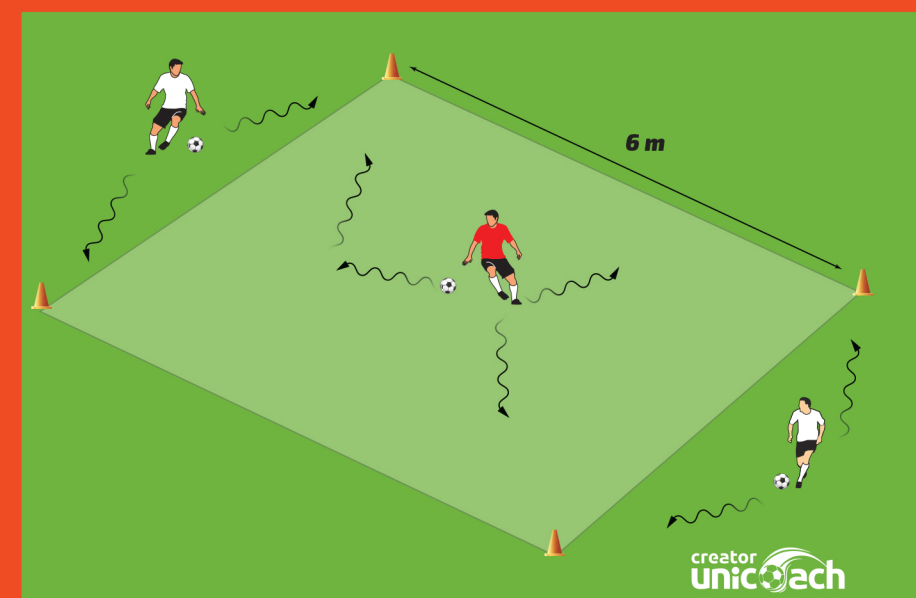
creator unicach

TECHNIKA UŻYTKOWA

Kwadrat – technika zwołów, dryblingu, kontroli piłki i ciała, tzw. freestyle

Czas: 8 min.

Zawodnik z piłką w środku pola gry ma za zadanie zbliżyć się z nią do dowolnego rogu kwadratu. Zawodnicy z piłkami na zewnątrz blokują (bronią) znaczniki, przesuwają się z piłką za liniami kwadratu (b. ważne!). Czas pracy w środku pola gry to 40 s.

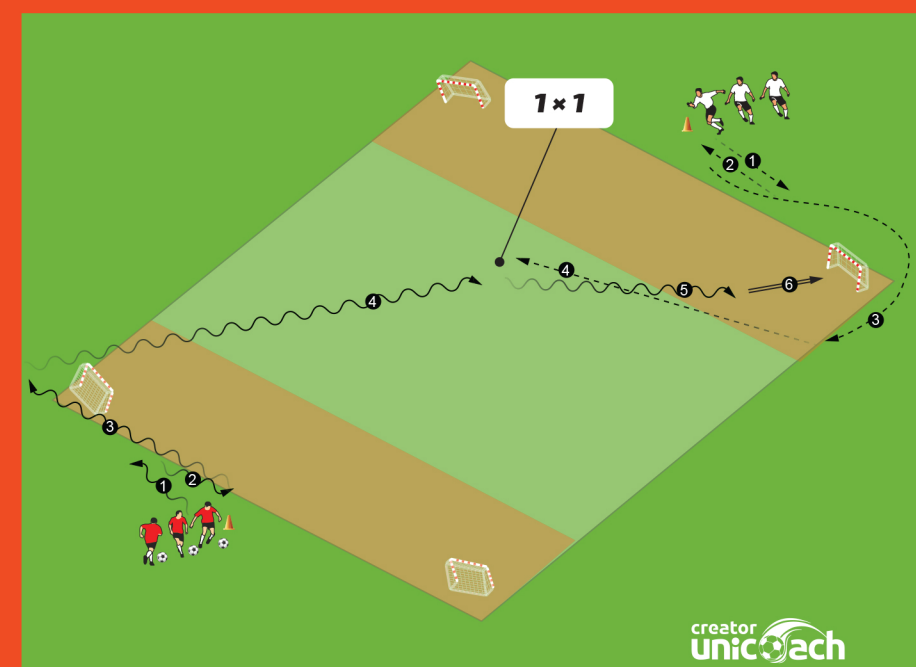


creator unicach

UMIĘJĘTNOŚCI TECHNICZNE W GRACH

1 x 1 na 4 bramki

Technika – drybling, zwoły w grach 1 x 1, 2 x 2. Zawodnik z piłką wykonuje serie zwołów w lewą lub prawą stronę, wybierając kierunek ataku i przeprowadzając piłkę dookoła jednej z dwóch bramek. Obrońca z drugiej strony pola, reagując na ruchy zwołne napastnika, obiega „swoją” bramkę po przekątnej, w zależności od tego, którą bramkę wybrał zawodnik atakujący. Dochodzi do gry 1 x 1 na 4 bramki zakończonej strzałem w wyznaczonej strefie.



creator unicach

LEGENDA:

- PODANIE
- PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING
- STRZAŁ
- BIEG BEZ PIŁKI
- ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY ZAWODNIKAMI
- LINIE POMOCNICZE
- OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ
- STRATA PIŁKI