

KONSPEKT LEKCJI TRENINGOWEJ Z PIŁKI NOŻNEJ (bramkarz)

Grupa szkoleniowa: (juniorzy 16-18 lat)

Temat: Doskonalenie sprawności specjalnej bramkarza

ZADANIA LEKCJI TRENINGOWEJ

1. Umiejętności (U) – chwyt piłki, gra nogą
2. Sprawność (S) - kształtowanie koordynacji ruchowej, w tym orientacji przestrzennej i szybkości reakcji
3. Wiadomości (W) –doskonalenie tzw. "kruczków" bramkarskich.

WARUNKI PROWADZENIA LEKCJI TRENINGOWEJ

Miejsce – Stadion „Gryfa Słupsk”

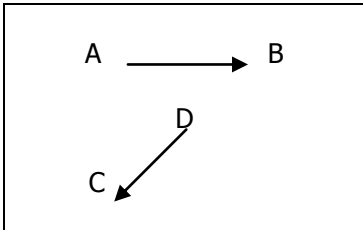
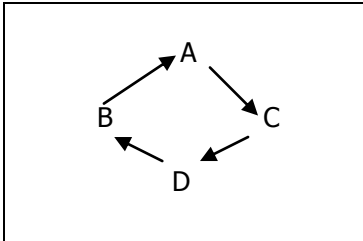
Data- 08.06.2009

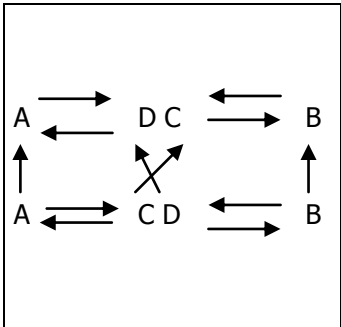
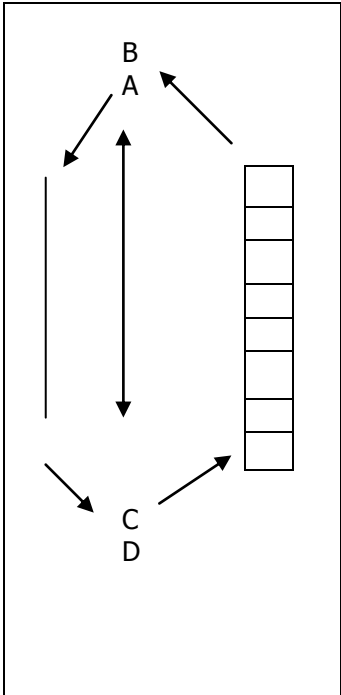
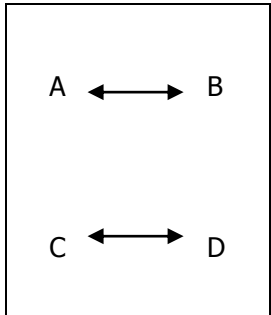
Prowadzący - mgr Michał Chamera

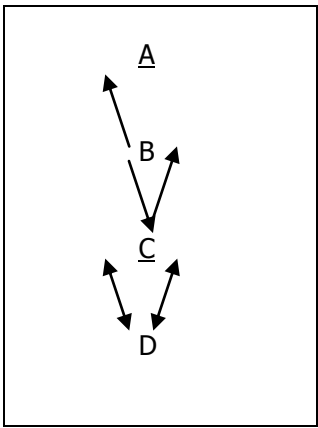
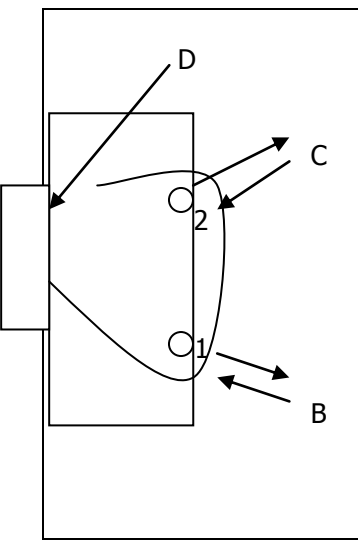
Stan grupy – 4 ćwiczących

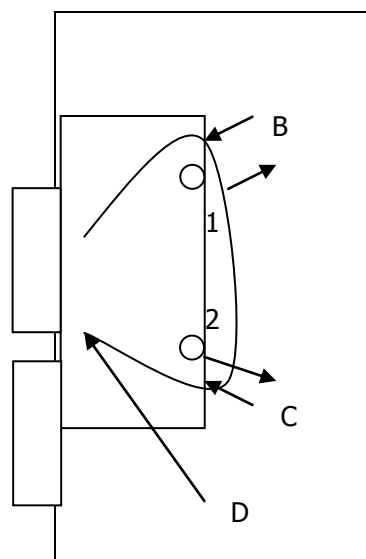
Czas – 70 min

Sprzęt – 10 piłek, „kapelusze” w różnych kolorach, bramka, drabinki koordynacyjne, ekspandory

L.P	Tok zajęć	Organizacja	Czas	Opis ćwiczenia
1.	Cześć wstępna	Czynności organizacyjno-porządkowe	2'	
2.	Formy rozgrzewki bramkarskiej <i>Ćwiczenia w 4 w ruchu</i>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>	5' 5'	<p>a)</p> <ul style="list-style-type: none"> • bramkarze poruszają się w wyznaczonym sektorze (kwadrat), 2 piłki, podania między sobą z przed klatki piersiowej, po koźle ,po podłożu nogą , ręką. <p>b)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 piłki podania z przed klatki piersiowej , poruszanie się krokiem odstawno - dostawnym ruch piłki zgodnie z kierunkiem poruszania się zawodników (tzw. za piłką). • zmiana poruszanie się na tzw. przekładankę, podanie piłki po koźle ,(ruch od piłki). • wprowadzenie 3 i 4 piłki.

		 	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>c) <i>Obrotowi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> dwóch środkowych (D, C) rotuje się po wykonanej czynności ,zewnątrzni podają piłkę. (A, B) <p>Warianty:</p> <ul style="list-style-type: none"> podanie piłki po ziemi od A, druga piłka po koźle od B jedna piłka podana z przed klatki piersiowej A, druga podrzucona do wyskoku B uderzenie piłki z woleja na chwyt A, druga piłka uderzona po ziemi B <p>d) dwa rzędy (dwójka na przeciwko siebie)</p> <ul style="list-style-type: none"> po prostej wykonywanie czynności z piłką (podanie piłką po ziemi ,półgórnej, zza głowy, po koźle, uderzenie piłki z woleja na chwyt, pół wolejem). Po zagranii z prawej strony wykonanie czynności na drabince koordynacyjnej.(skipy, przeskoki, szczyryki itp.) i przebiegnięcie na koniec drugiego rzędu Po zagranii z lewej strony przebiegnięcie na koniec rzędu wykonując ćw. Ogólnorozwojowe (krążenia ramion, skipy A, B, odwodzenia, przywodzenia, podskoki naprzemian stronne) <p>a) z 1-ą piłką</p> <ul style="list-style-type: none"> jeden z bramkarzy leży na brzuchu(A, C), drugi na plecach(B, D). wymiana piłki. bramkarze leżą na przeciwko siebie twarzą do siebie (jeden na lewym boku ,drugi na prawym boku, podania piłki raz po linii prostej z kołyską, raz do pół powstania.
3.	Ustawienie w dwóch rzędach			
4.	Ćwiczenie w 2-kach			

			<ul style="list-style-type: none"> • Leżenie na brzuchu – podanie piłki jeden po podłożu drugi oddaje piłkę pół górną. <p>b) ćwiczenia z pod pkt. A można wykonać na 2 piłki.</p> <p>5, c) 1 piłka (A, C ćwiczy B, D „asystują”)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siad -Rzut piłki na boki do upadku, szybki obrót na brzuch, chwyt piłki półgórnej. • Odegranie piłki wew. częścią stopy (lewa, prawa noga),chwyt piłki z upadkiem do boku. • Zagranie piłki po ziemi lewa, prawa strona -chwyt piłki z upadkiem, start z wyskokiem do dorzuconej piłki do góry
<p>5.</p>	<p>Część główna</p> <p>Ćwiczenia kompleksowe w grze Bramkarza w bramce</p>		<p>7' a)Wycinek meczowy</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeden bramkarz w bramce (A)–trzech bramkarzy asystujących w ćwiczeniu(B, C ,D). • Bramkarz A wybiega do kapelusza (1) zagranie piłki przez B odegranie piłki nogą po ziemi, następnie do kapelusza (2) C zagrywa piłkę półgórną A odegranie piłki głową następnie „obrona piłki od D uderzonej po ziemi w „krótki róg.



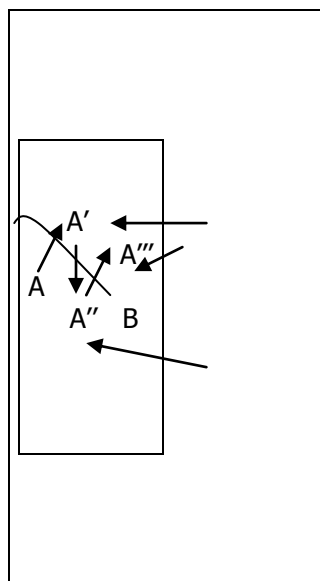
Druga strona =zmiana ćwiczeń

Bramkarz A startuje do kapeluszu (1) i otrzymują podanie po koźle od B do ,którego odgrywa piłkę prostym podbicie następnie przy kapeluszu (2) chwytą piłki w wysoku dorzuconą przez C i następnie broni uderzenie od D (piłka półgórna)
Cel chwyt piłki, jeżeli nie to wypchniecie piłki

7'

b) *Ćwiczenia z ekspandorem*

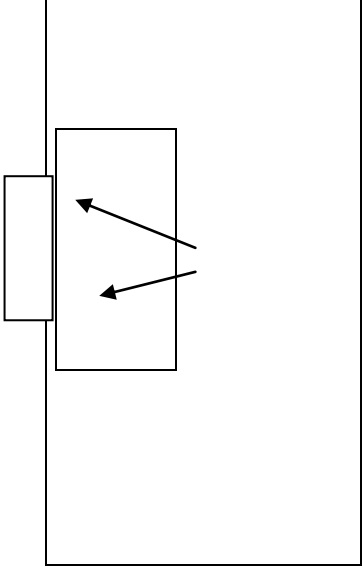
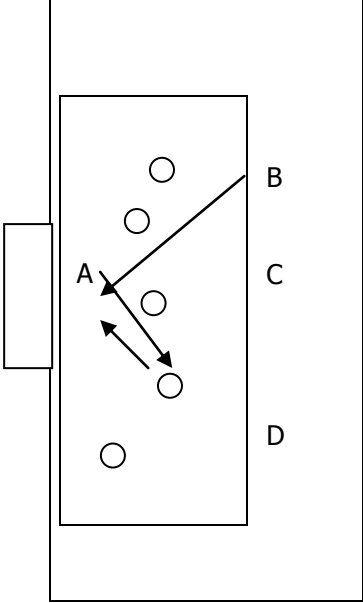
- A przeskok nad ekspandorem, którego trzyma B ,chwyt piłki A' po uderzeniu od C, następnie przejście pod ekspandorem A'' i obrona strzału po ziemi od D i robinsonada nad ekspandorem do A''' dorzuconej piłki przez C (cel chwyt piłki ,jeżeli nie to wypchniecie piłki)



Zmiana strony i rodzaju wykonania czynność przez ćwiczącego

- Obrona piłki przez A uderzonej z woleja przez B, przeskok nad ekspandorem i przejście pod ekspandorem –chwyt piłki uderzonej po ziemi od C, szybkie powstanie i obrona strzału od D

3'

6.	Ćwiczenia szybkości reakcji w grze bramkarza	 	7'	<p>a) <i>Szybko złap</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • bramkarz na wysokości 5m twarzą w kierunku bramki za nim stoi trener, która rzuca piłkę w kierunku bramki jeżeli piłka jest rzucona kozłem ćwiczący najpierw wykonuje przewrót w przód (celem bramkarza jest przeciwdziałanie utracie bramki). <p>b) <i>Kolorowe znaczniki</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • jeden z bramkarz(A) w bramce, znaczniki w różnych kolorach (biały, żółty, czerwony, niebieski, zielony) bramkarze asystujący ustawieni ok. 10 m od linii bramkowej w różnej konfiguracji B, C, D. Na sygnał trener, wywołuje np. zielony –Maciek. Bramkarz(A) wykonujący ćwiczenie szybko startuje do wywołanego znacznika, dotyka go, i broni strzał od wywołanego bramkarza o imieniu np.: Maciek to B, Marcin to C, Paweł to D
7.	Część końcowa	Ćwiczenia rozciągające, podsumowanie zajęć	4''	

opracował Michał Chamera
Wydział Piłkarstwa Młodzieżowego