

## 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”

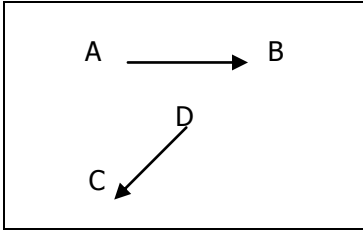
Data- 08.06.2009

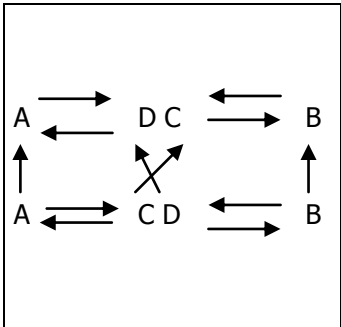
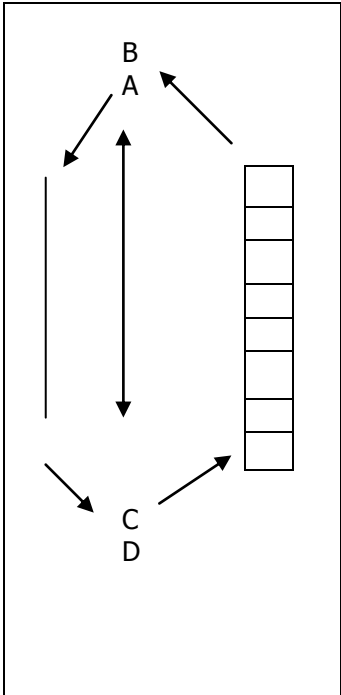
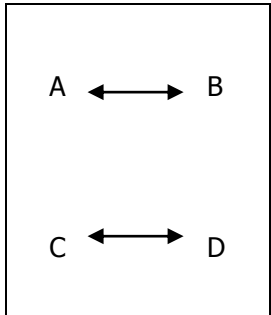
Prowadzący - mgr Michał Chamera

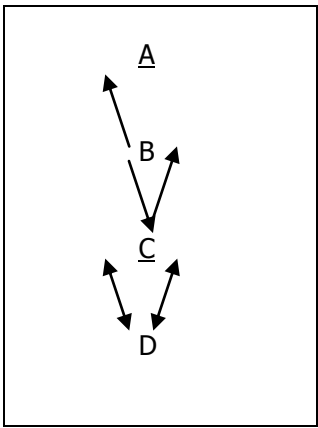
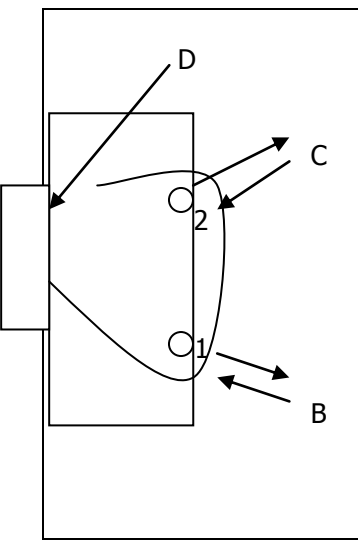
Stan grupy – 4 ćwiczących

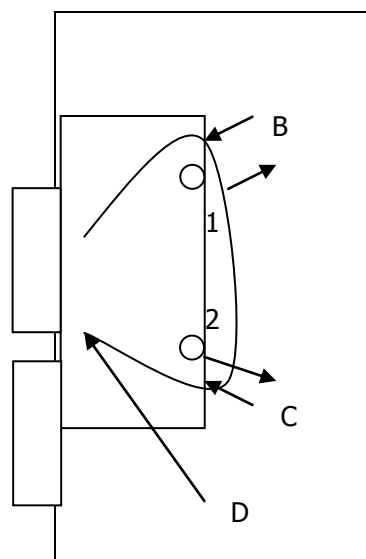
Czas – 70 min

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

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

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

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leżenie na brzuchu – podanie piłki jeden po podłożu drugi oddaje piłkę pól górną.</li> </ul> <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"> <li>• Siad -Rzut piłki na boki do upadku, szybki obrót na brzuch, chwyt piłki półgórnej.</li> <li>• Odegranie piłki wew. częścią stopy (lewa, prawa noga),chwyt piłki z upadkiem do boku.</li> <li>• Zagranie piłki po ziemi lewa, prawa strona -chwyt piłki z upadkiem, start z wyskokiem do dorzuconej piłki do góry</li> </ul>
<p><b>5.</b></p>	<p><b>Część główna</b></p> <p>Ćwiczenia kompleksowe w grze Bramkarza w bramce</p>		<p>7'</p> <p>a) <i>Wycinek meczowy</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jeden bramkarz w bramce (A)–trzech bramkarzy asystujących w ćwiczeniu(B, C ,D).</li> <li>• 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.</li> </ul>



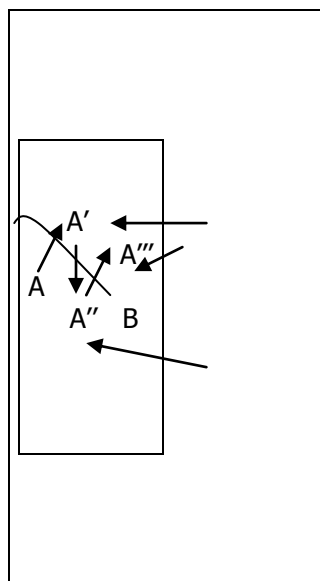
*Druga strona =zmiana ćwiczeń*

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*

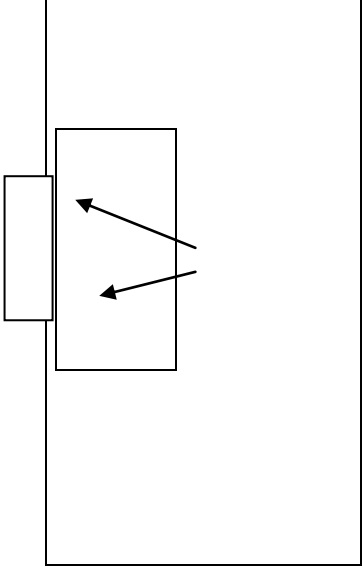
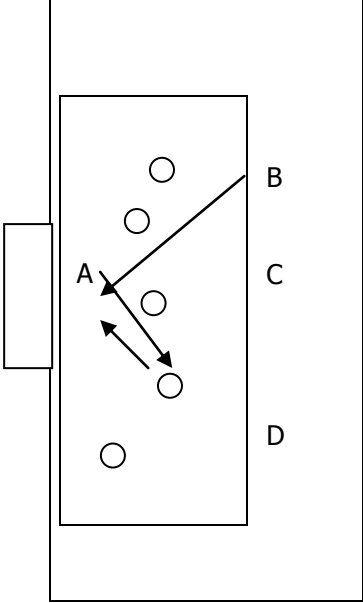
- A przeskok nad ekspandorem, którego trzyma B ,chwyt piłki A' po uderzeniu od C, następnie przejście pod ekspandorem A'' i obrona strzału po ziemi od D i robinsonada nad ekspandorem do A''' dorzuconej piłki przez C (cel chwyt piłki ,jeżeli nie to wypchniecie piłki)



*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"> <li>• 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).</li> </ul> <p>b) <i>Kolorowe znaczniki</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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. <b>zielony –Maciek</b>. 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</li> </ul>
7.	<b>Część końcowa</b>	Ćwiczenia rozciągające, podsumowanie zajęć	4''	