



# POMORSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ



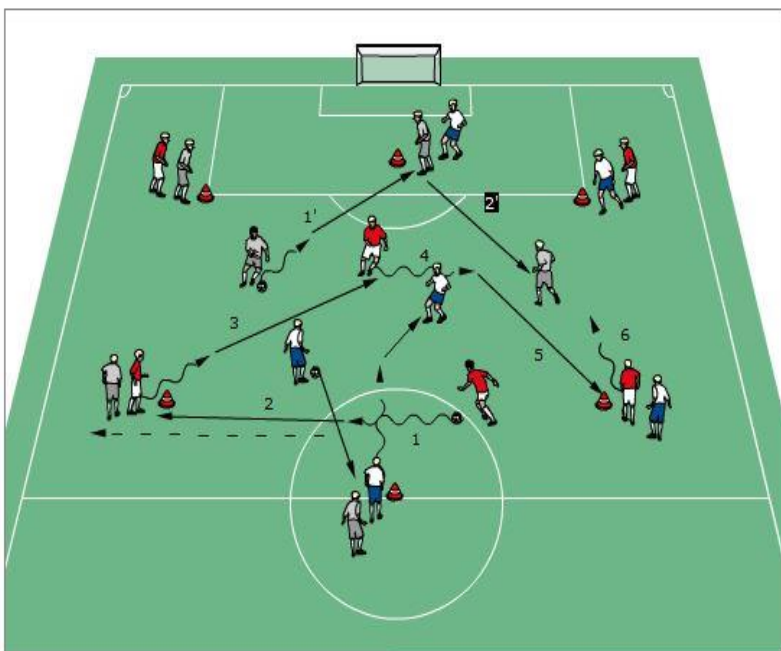
Konferencja Metodyczna dla Trenerów [Cetniewo 4-5.12.2015r.]

Lekcja pokazowa

Kształtowanie dyspozycji umysłowych piłkarzy na etapie ukierunkowanym – wybrane ćwiczenia

TRENERZY: JAKUB FRYDRYCH, MAREK LESZCZYŃSKI

## ĆWICZENIE 1



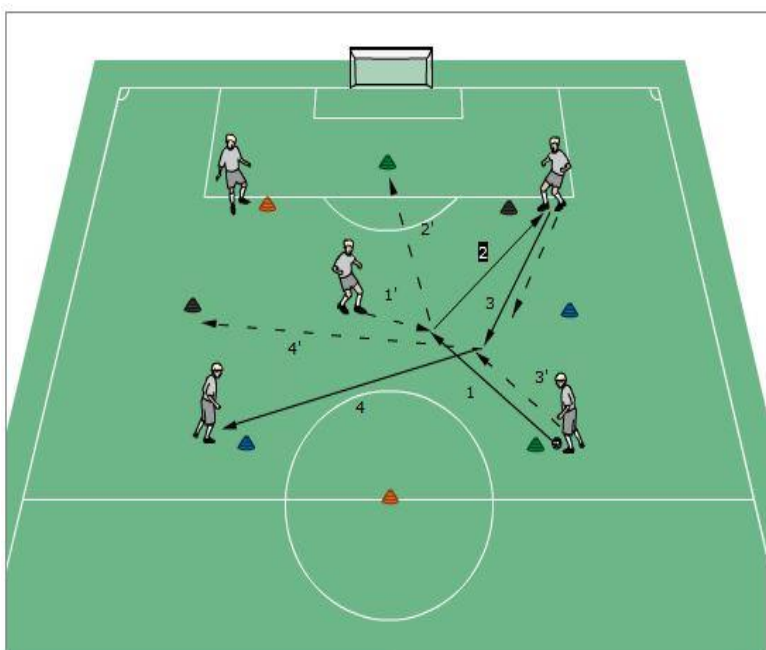
### „Trzy kolory w sześciokącie”

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). Zawodnicy ze środka rozpoczynają ćwiczenie na sygnał trenera. Ich zadaniem jest wymiana podania ze swoimi partnerami.

Uwagi:

- 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.



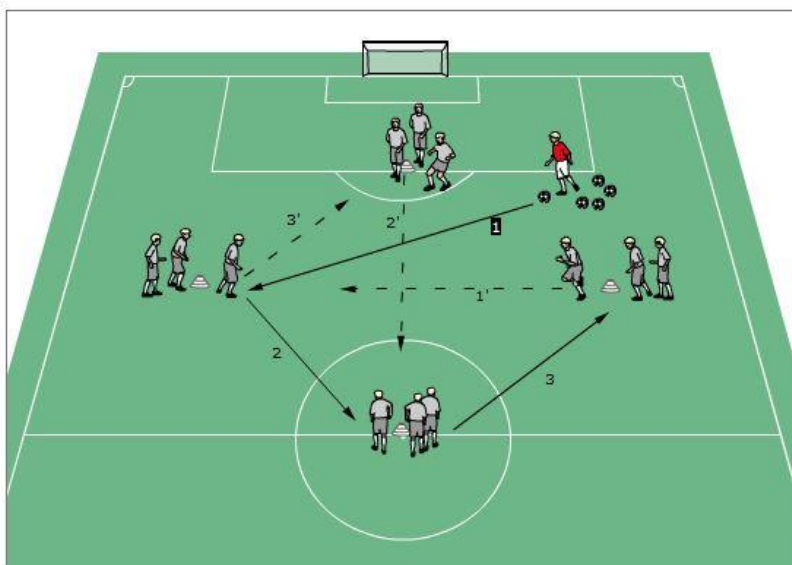
## ĆWICZENIE 2

### „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 przyjmuje podania i odgrywa do dowolnego gracza zewnętrznego. Po podaniu zawodnik ze środka biegnie jak najszybciej do talerzyka w kolorze, z którego otrzymał podanie. Zawodnik zewnętrzny po podaniu do środkowego wchodzi na jego miejsce.

Uwagi:

- rozpoczynać wolniej (od gry z przyjęciem piłki)
- docelowo gra bez przyjmowania piłki.



### ĆWICZENIE 3

#### „Pressing”

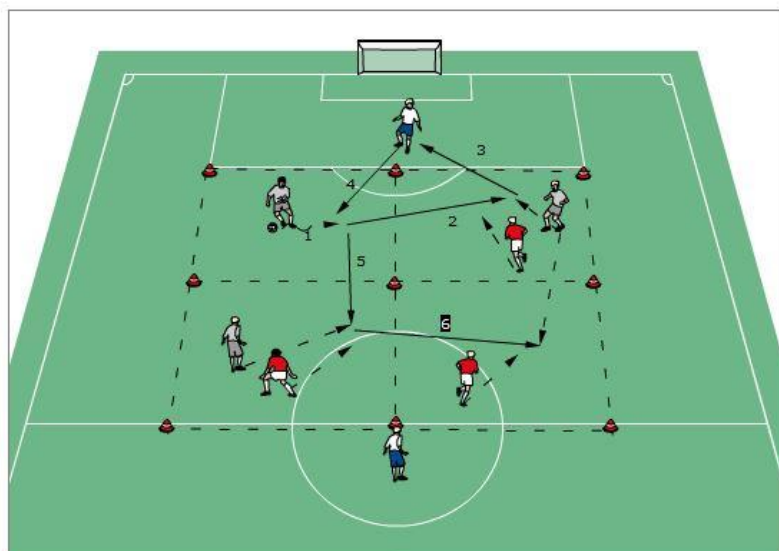
Zawodnicy ustawieni w rombie. Trener rozpoczyna ćwiczenie podaniem do dowolnego gracza.

Zasada ćwiczenia brzmi:

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

Uwagi:

- 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 4

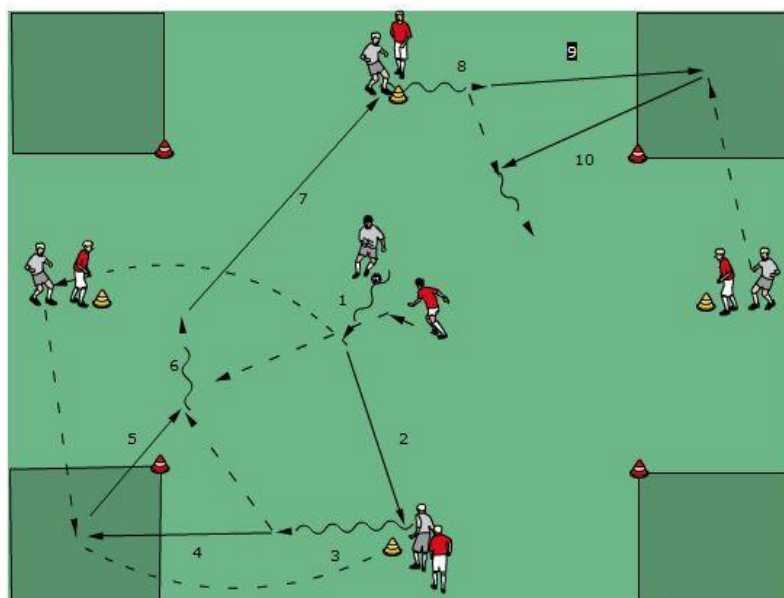
#### „Gra na utrzymanie”

Zawodnicy drużyny posiadającej 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).

Uwagi:

- egzekwować „pozycję otwartą” umożliwiającą zebranie informacji o tym: gdzie jest piłka, gdzie rywal, gdzie kolega z zespołu i gdzie jest wolna przestrzeń.

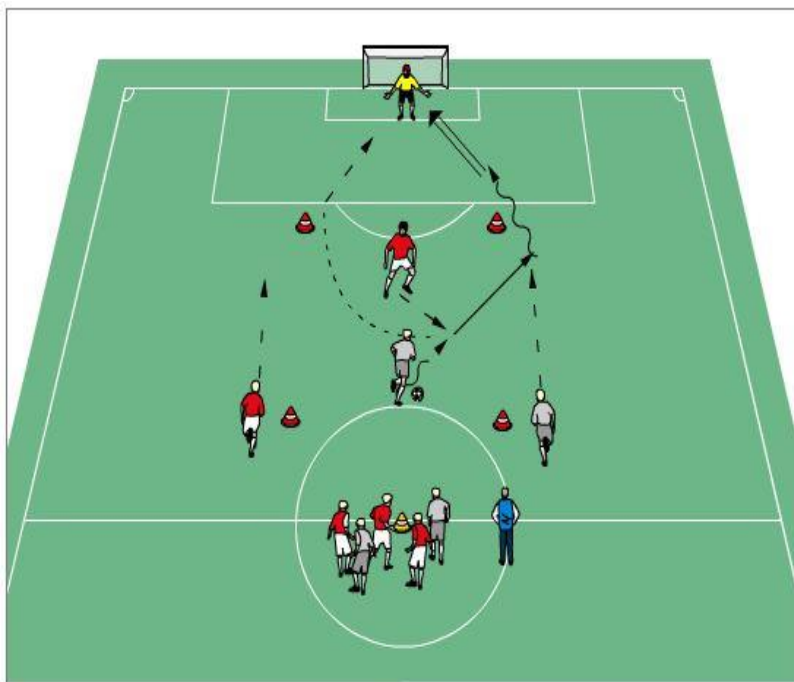


### ĆWICZENIE 5

#### „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 wchodzą do kwadratów w celu zrobienia przewagi liczebnej w grze. Zawodnik, który otrzymał podanie decyduje o sposobie rozegrania akcji (1x1 lub 2x1) i przeprowadza piłkę na drugą stronę pola gry.



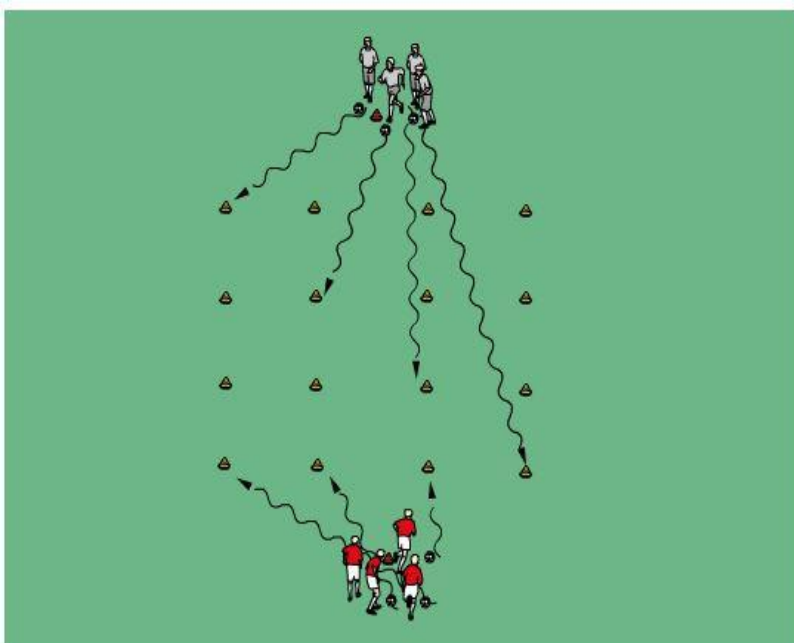
## ĆWICZENIE 6

### „Skrzydłowi”

Napastnik z piłką rozpoczyna grę 1x1 w określonej strefie pola gry. Obrońca ma za zadanie opóźnić grę. Na sygnał trenera do gry włączają się dwaj skrzydłowi, 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.

Uwagi:

- 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 7

### „Kółko i krzyżyk”

Dwa zespoły, 4 zawodników posiada koszulki w wybranym kolorze. Na sygnał trenera ruszają kolejno po to, aby utworzyć z nich linię odpowiednio przy wybranym talerzyku. Kolejny gracz z drużyny rusza wówczas, gdy pierwszy wróci do zespołu. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona zadanie.

Uwagi:

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