



# POMORSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

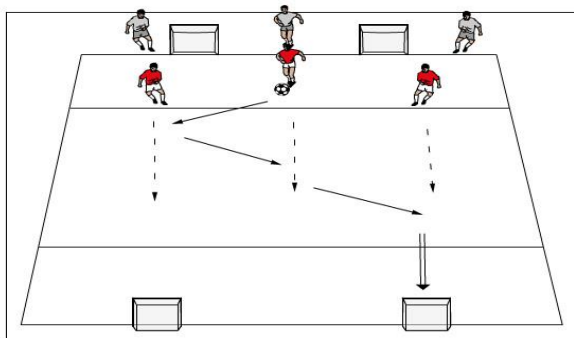
Konferencja Metodyczna dla Trenerów [Cetniewo 4-5.12.2015r.]



Lekcja pokazowa

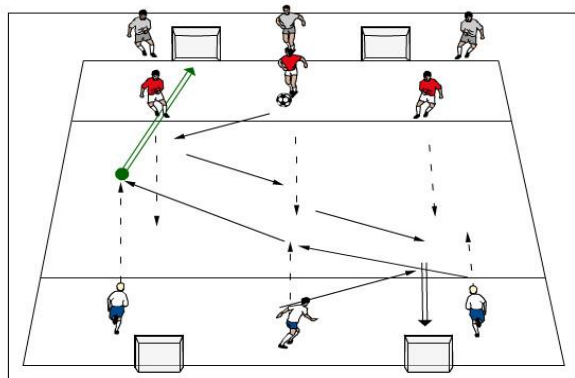
Rozwijanie zdolności psychoruchowych u młodych piłkarzy nożnych

TRENERZY: Krzysztof Własny, Robert Chałaszczyk



## Ćwiczenie 1

Podania piłki w biegu zakończone uderzeniem do jednej z dwóch bramek.

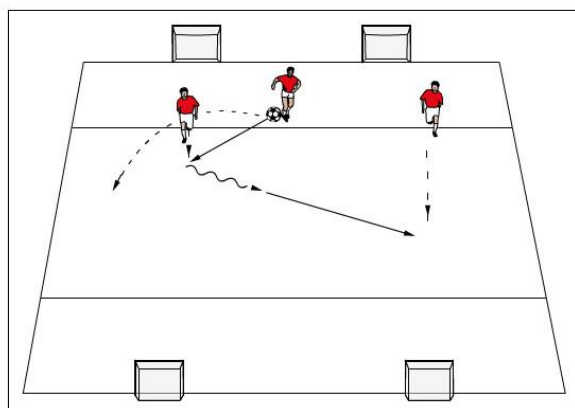


## Ćwiczenie 2

Podania piłki w biegu zakończone uderzeniem do jednej z dwóch bramek.

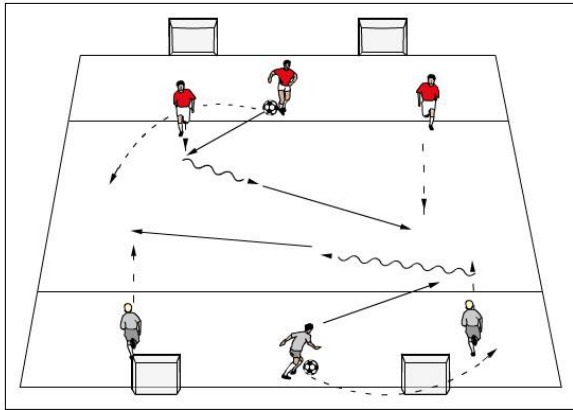
Uwagi:

Dwie trójki startują równocześnie.



## Ćwiczenie 3

Podania piłki w biegu ze zmianą w pasach działania (obiegnięcie za partnerem) zakończone uderzeniem do jednej z dwóch bramek.

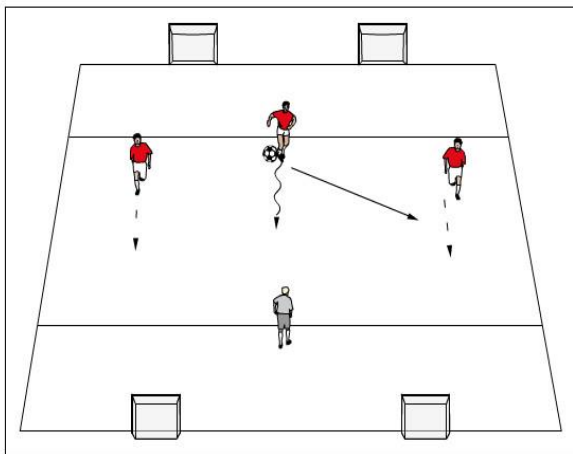


#### Ćwiczenie 4

Podania piłki w biegu ze zmianą w pasach działania (obiegnięcie za partnerem) zakończone uderzeniem do jednej z dwóch bramek.

Uwagi:

Dwie trójki startują równocześnie.

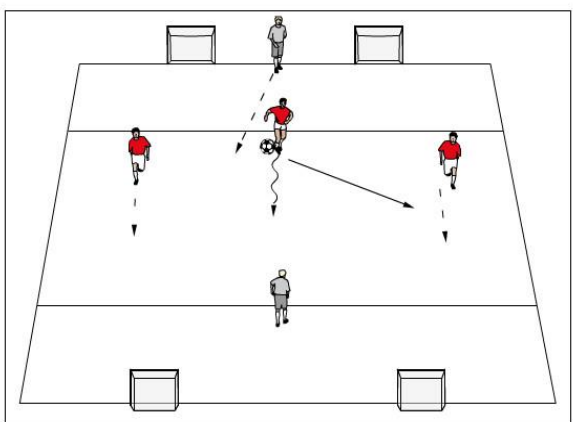


#### Ćwiczenie 5

Dynamiczny fragment gry w sytuacji 3x1 z obrońcą ustawionym centralnie.

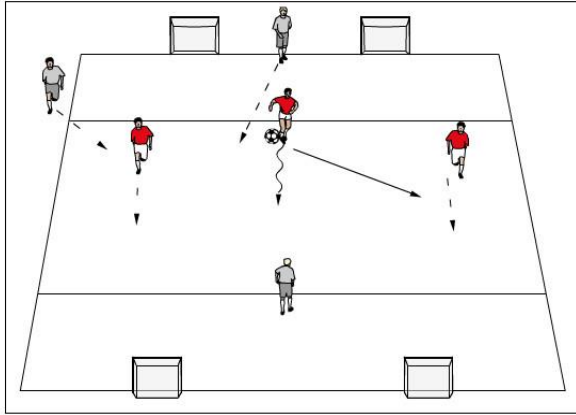
Uwagi:

Strzał do dowolnej bramki.



#### Ćwiczenie 6

Dynamiczny fragment gry w sytuacji 3x2 z jednym obrońcą ustawionym centralnie oraz drugim wspomagającym, który rozpoczyna działanie w momencie przekroczenia linii wyznaczającej strefę.

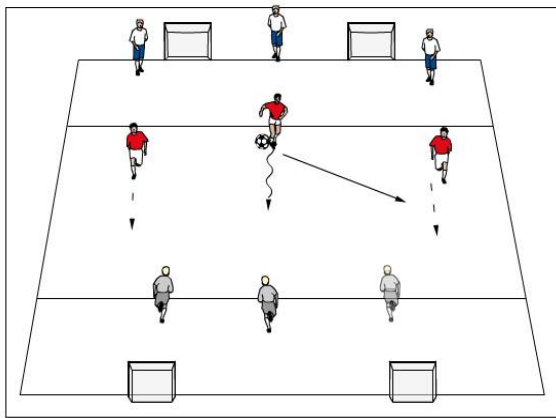


### Ćwiczenie 7

Dynamiczny fragment gry w sytuacji 3x3 z jednym obrońcą ustawionym centralnie oraz drugim, który staruje zza środkowego gracza z piłką i trzecim atakującym z boku, z linii wyznaczającej strefę.

Uwagi:

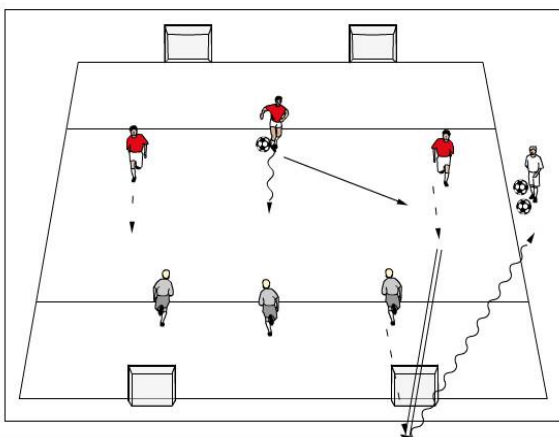
Obaj obrońcy rozpoczynają działanie w momencie przekroczenia przez atakujących linii wyznaczającej strefę.



### Ćwiczenie 8

Gra „ francuska” 3x3x3.

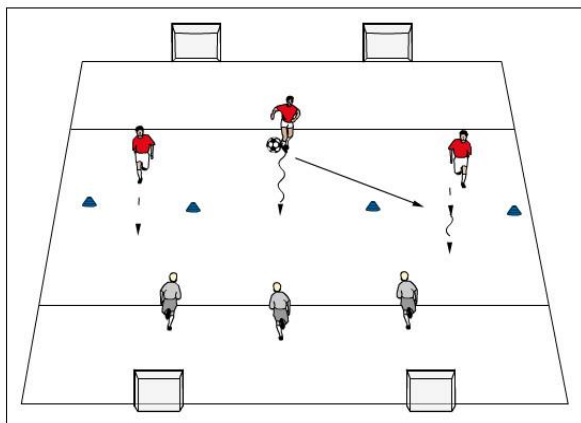
Czerwoni atakują bramki bronione przez szarych. W momencie oddania uderzenia do bramki lub straty piłki, trójka szarych atakuje bramki bronione przez białych. Czerwoni ustawiają się w obronie i czekają na wyprowadzenie ataku przez białych.



### Ćwiczenie 9

Gra 3x3.

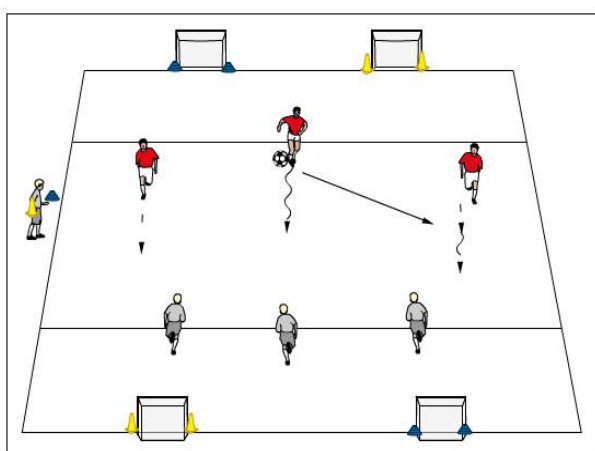
Zawodnik drużyny broniącej po stracie bramki biegnie po piłkę i prowadzi ją do trenera. W tym czasie drużyna, która zdobyła bramkę otrzymuje piłkę od trenera i gra w przewadze 3x2, do czasu dołączenia do gry obrońcy, który biegł po piłkę.



### Ćwiczenie 10

Gra 3x3.

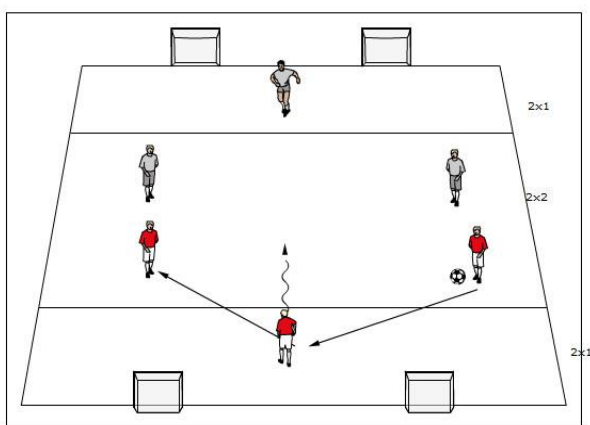
Aby zaatakować bramki przeciwnika, trzeba najpierw przeprowadzić lub podać piłkę pomiędzy pachołkami ustawionymi na środku boiska.



### Ćwiczenie 11

Gra 3x3 bez kierunku ataku.

Zawodnicy grają na utrzymanie w strefie środkowej boiska. Trener unosząc pachołek (żółty bądź niebieski), wskazuje kolor bramek, które można atakować.



### Ćwiczenie 12

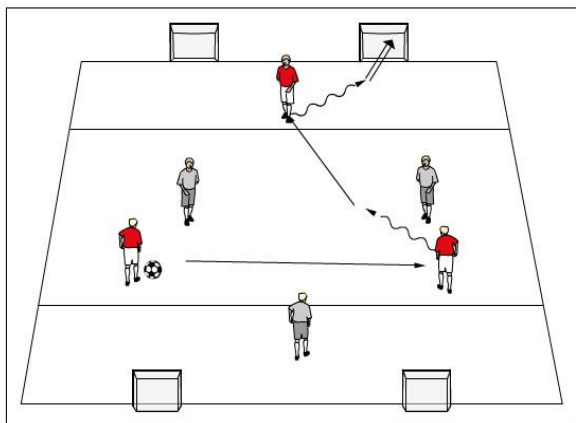
Gra w pozornej przewadze 3x2.

Gra w środkowej strefie w układzie 2x2, po podaniu piłki do zawodnika będącego w strefie obronnej, gracz może wprowadzić piłkę do strefy środkowej (w jego miejsce wchodzi jeden z zawodników będących w tej strefie), bądź odgrywa piłkę do partnera pozostając w swojej strefie.

Wymuszenie sytuacji 2x1 strefie ataku, przeciwko obrońcy będącemu w tej strefie.

Uwagi:

Podejmując działania defensywne, nie można przekraczać strefy obronnej przeciwnika.

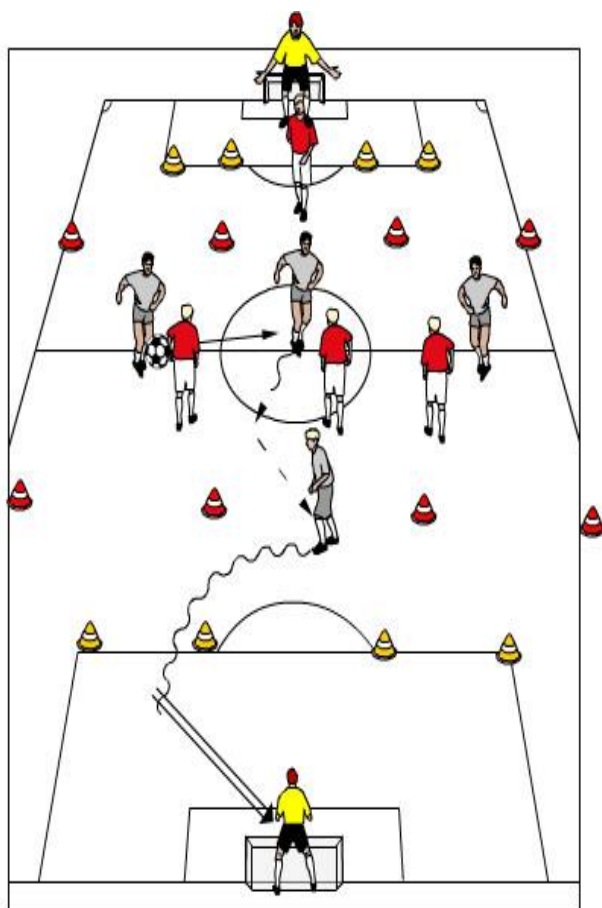


### Ćwiczenie 13

Napastnik ustawiony jest w strefie ataku. W strefie środkowej odbywa się gra 2x2 z zadaniem podania piłki do napastnika, który po otrzymaniu piłki atakuje jedną z bramek.

Odmiana:

Rozwiązywanie sytuacji 3x2. Po podaniu piłki do napastnika, zawodnik wbiega w strefę ataku, w którą w momencie znalezienia się tam piłki wbiegają dwaj obrońcy.



### Ćwiczenie 14

Gra 3x3 w strefie środkowej z zadaniem dogrania piłki do napastnika, który przeprowadza piłkę pomiędzy żółtymi pachołkami i rozwiązuje sytuację w układzie 1x1 z bramkarzem.

Uwagi:

Wymuszenie szybkiej decyzji u napastnika poprzez przeprowadzenie piłki pomiędzy pachołkami z atakującym ze strefy środkowej obrońcą.