

**Trening bramkarek reprezentacja Polski U17**  
**14.02.2008 (czwartek)**  
**godz. 16.00**  
**Prowadzący: Daniel Pawłowski**  
**Czas treningu: 1.20 h**

**Cel:**  
**Nauczanie kontroli piłki oraz wypowiadania właściwych komend**

1. Rozgrzewka w prostokącie.

Akcent: różne formy ruchu, dynamiczne rozciąganie angażujące duże partie mięśni.



a. Prowadzenie piłki w prostokącie:

Komendy wypowiadane przez trenera: lewa (prowadzenie piłki lewą nogą), prawa (prowadzenie piłki prawą nogą), zmiana (każda zawodniczka zostawia piłkę i znajduje piłkę partnerki), przyspieszenie (zawodniczki przyspieszają prowadzenie piłki, dowolność sposobu prowadzenia)



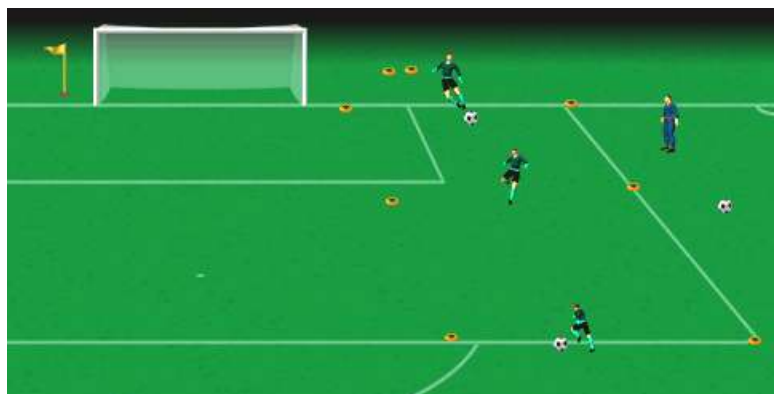
2. Ćwiczenie w trójce.

Ćwiczy zawodniczka w środku. Wypowiada komendę - jestem. Po wypowiedzeniu komendy, otrzymuje podanie po ziemi od zawodniczki do której skierowana była komenda, oddaje piłkę po ziemi po jednym kontakcie. Obraca się do drugiej zawodniczki i powtarza czynność.

**Punkty Szkoleniowe:**

- **właściwy ton wypowiadanej komendy,**
- **poprawne ustawienie,**
- **dokładność odegrania podania,**

- akcent na nogę lewą lub prawą zależnie od osoby.



### 3. Ćwiczenie w trójce.

Ćwiczą zawodniczki będące na obrzeżach prostokąta. Zawodniczka od strony bramki przemieszcza się w swoją lewą stronę (jak na rys.). Bramkarka do której skierowane jest podanie domaga się podania w jej prawą stronę. Wypowiada komendę - prawa. Otrzymuje podanie od zaw. środkowej na stronę prawą. Podanie z pierwszej piłki kieruje do zaw. po drugiej stronie. Druga zawodniczka przyjmuje piłkę odgrywa do środkowej i decyduje na którą stronę chce otrzymać podanie zależnie od ustawienia zawodniczki po drugiej stronie.

**PS:**

- właściwy ton komendy,
- decyzja na którą stronę chce otrzymać podanie,
- w pierw komenda, następnie ruch ręką, a potem ruch w stronę piłki,
- dokładność podania,
- podania po ziemi.

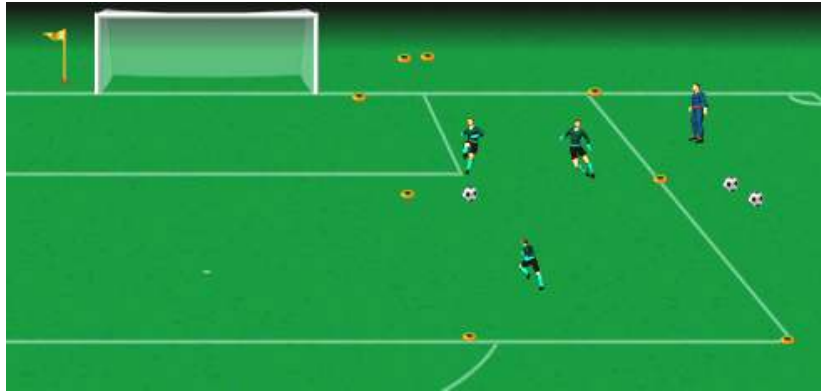


### 4. Gra w prostokącie 2v1.

Jedna z zaw. jest łącznikiem. Ona gra z dziewczyną która jest aktualnie w posiadaniu piłki. Wymiana trzech podań oznacza punkt dla danej zawodniczki.

**PS:**

- szukanie wolnego pola,
- komunikacja,
- dokładność podań,
- dowolna ilość kontaktu z piłką.



5. Znajdź zawodniczkę bez piłki.

Bramkarka po przyjęciu odpowiedniej pozycji, wypowiada komendę jestem do zawodniczki po lewej stronie. Bramkarska przyjmuje piłkę nogą prawą, a odgrywa lewą na drugą stronę (tam gdzie stoi zaw. bez piłki; jak na rysunku). Po wypowiedzeniu komendy – jestem, otrzymuje podanie od zaw. w środku, przyjmuje nogą lewą, odgrywa prawą.

**PS:**

- **poprawny ton komendy – jestem,**
- **właściwe przyjęcie piłki,**
- **dokładne celne podanie do danej zawodniczki.**



6. Jak wyżej, plus, po podaniu piłki w stronę bramkarki, zaw. podająca ma za zadanie biec w stronę bramkarki, przyjmuje rolę napastnika.

**PS:**

- **wczesna decyzja,**
- **komenda – jestem,**
- **pierwszy kontakt z piłką kluczowy,**
- **dokładne celne podanie do danej zawodniczki.**



7. Rozbieganie, podsumowanie treningu, streczing statyczny.