

**Cel: nauczanie obrony w sytuacjach 1 na 1 oraz atakowania po przechwyceniu piłki**

**Miejsce: boisko**

**Czas: 1.20 h**

**Liczba ćwiczących: 3 + 3 (podczas MGT)**

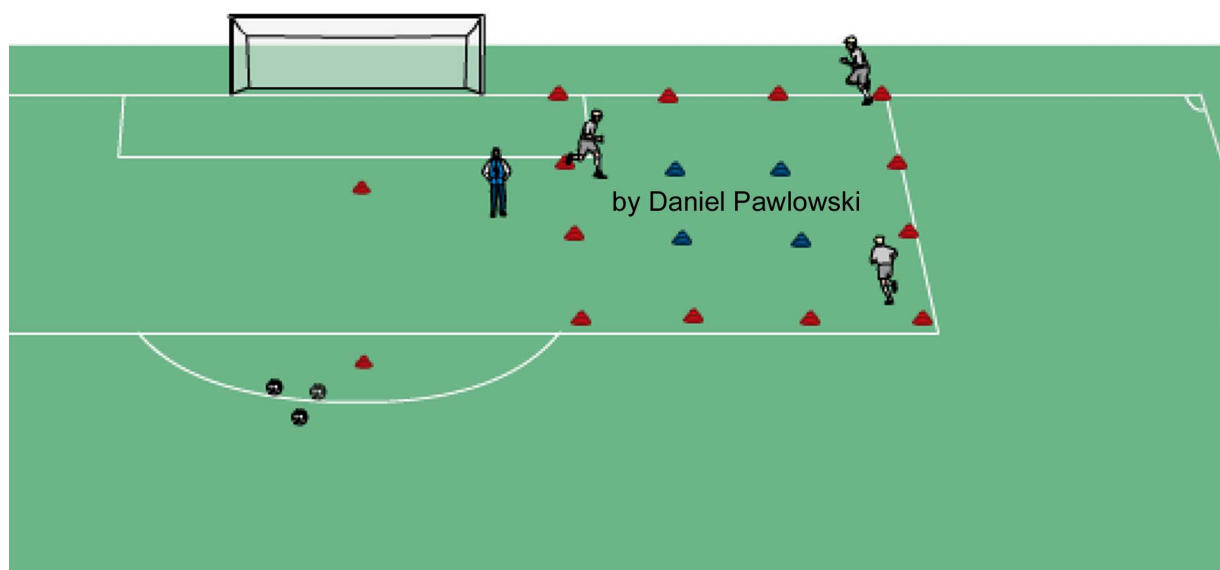
**Grupa: U15 wzwyż**

**Prowadzący: Daniel Pawłowski**

### **I Rozgrzewka: (16-20 min.)**

a. Zawodnicy wykonują różne formy ruchu w polu wyznaczonym ze znaczników.

Akcent: dynamiczne rozciąganie angażujące duże partie mięśni.



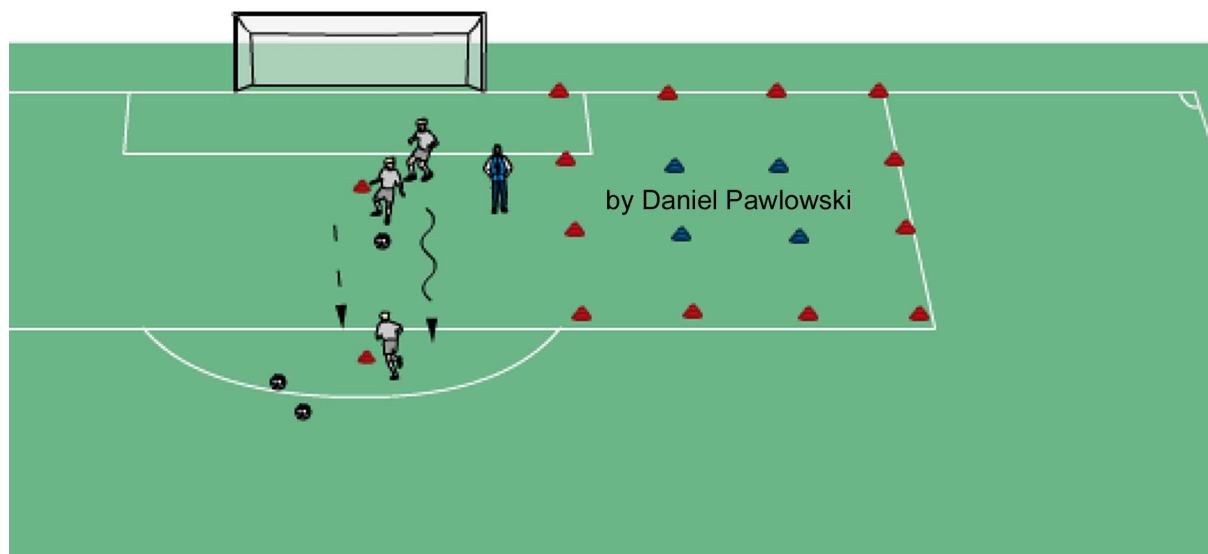
b. Dwóch zawodników ustawionych przy jednym talerzu, a jeden przy jednym (jak na rysunku poniżej). Zawodnik, który posiada piłkę, toczy ją ręką po ziemi w stronę zawodnika naprzeciwko, następnie przemieszcza się na drugą stronę. Zawodnik po chwycie piłki, toczy ją w stronę następnego zawodnika i przemieszcza się na drugą stronę.

#### **Modyfikacja:**

- piłka zagrana nogą,
- różne rodzaje rzutu i chwytu,
- zawodnik prowadzi piłkę, tworząc sytuacje 1 na 1,
- po zagraniu piłki, zawodnik biegnie w stronę przeciwnego bramkarza, bramkarz pada na piłkę, zawodnik podający przeskakuje nad bramkarzem.

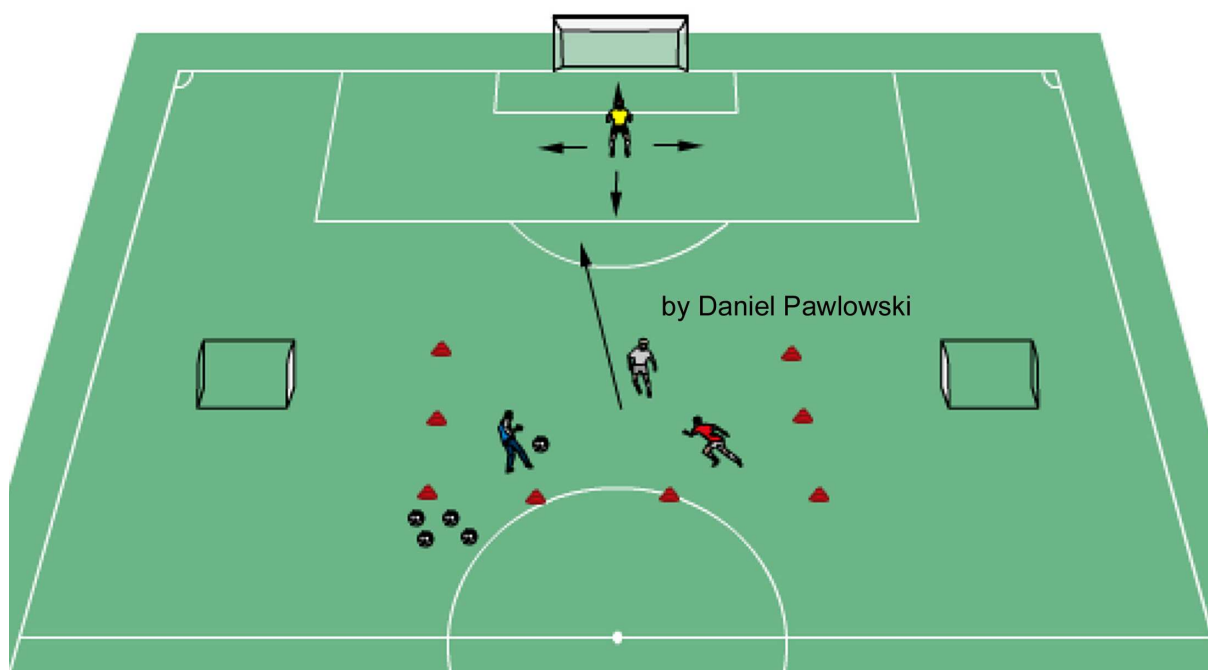
#### **Punkty Szkoleniowe:**

- poprawny rzut i chwyt piłki,
- właściwa pozycja gotów,
- właściwa pozycja w syt. 1 na 1.



## II Część główna: (40 min.)

a. W polu utworzonym ze znaczników (jak na rys.), trener wraz z zawodnikiem w białej koszulce wymieniają podania, zawodnik w koszulce czerwonej ma za zadanie odebrać piłkę, po wymianie 5 podań, następuje podanie w stronę bramki, zawodnik (czerwony), wybiega z pola i w pojedynku 1 na 1 stara się pokonać bramkarza. Jeśli strzeli gola otrzymuje 1 pkt. Jeśli bramkarz obroni, to on otrzymuje 1 pkt. Po oddaniu strzału zawodnik wraca do pola gry. Następnie zawodnik w białej koszulce jest atakującym na bramkę.



### Modyfikacja:

- zawodnik, który nie podaje piłki w polu gry, otrzymuje punkt, jeśli padem na piłkę przejmie ją,
- bramkarz jeśli utrzyma piłkę, ma za zadanie trafić do jednej z bramek rzutem górnym ręką (1 pkt).

**PSz:**

- bramkarz ustawiony w relacji do piłki, przemieszcza się wraz z nią,
- decyzja – czekanie czy atak na piłkę poza polem karnym,
- zdecydowanie i odwaga.

b. Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zawodnik kopie piłkę (przerywana strzałka) w stronę szesnastki, zawodnik ustawiony przy środkowym znaczniku w momencie kopnięcia piłki startuje, tworząc sytuację 1 na 1 z golkeeperem. Jeśli strzeli gola otrzymuje 1 pkt. Jeśli bramkarz przejmie piłkę, ponadto utrzyma ją i trafi w jedną z bramek otrzymuje 2 pkt.

**Modyfikacja:**

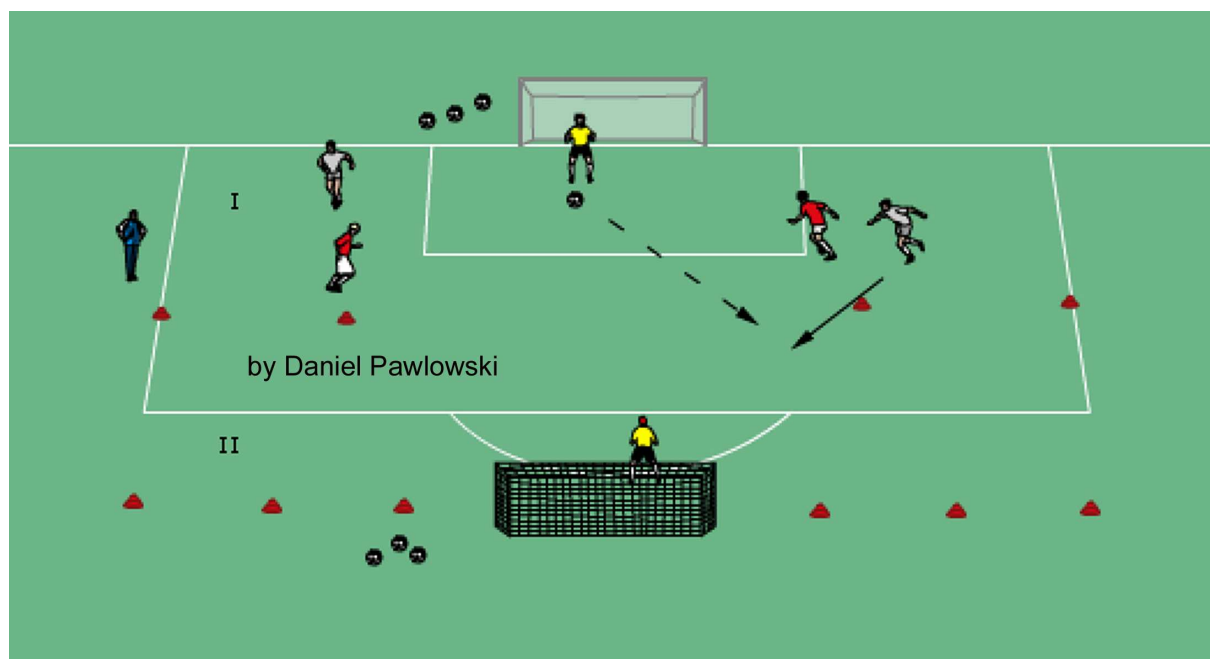
- zawodnik podający sygnalizuje podanie, lecz strzela na bramkę,
- różny rodzaj kopnięcia piłki.

**PSz:**

- bramkarz ustawiony w relacji do piłki,
- wczesna decyzja,
- zdecydowanie i odwaga.

**III MGT 3v3: (12 min.)**

Zawodnicy w białych koszulkach + bramkarz, aby zainicjować akcję ofensywną muszą być ustawieni w jednym z pól (na rys. pole nr I). Cztery znaczniki wyznaczają środek pola gry. Bramkarz posiada piłkę, zagrywa (linia przerywana) w tempo zawodnikowi wbiegającego (linia ciągła) w pole nr II. Jeśli nie było spalonego zawodnik tworzy sytuację 1 na 1 z bramkarzem. Jeśli strzeli gola zawodnicy w czerwonych koszulkach inicjują atak, wszyscy zawodnicy (oprócz bramkarza) muszą być teraz ustawieni w polu nr II. Każdy rzut różny to sytuacja 1 na 1 z bramkarzem rozpoczynana z przeciwległej bramki. Bramkarz, który jest w posiadaniu piłki może bezpośrednio oddać strzał na przeciwną bramkę.



**PSz:**

- komunikacja i coaching,
- wczesna decyzja – wyczekuje czy chce przechwycić podanie np. wślizgiem,
- zdecydowanie i odwaga.

**IV Rozbieganie, podsumowanie treningu, stretching. (5 min.)**