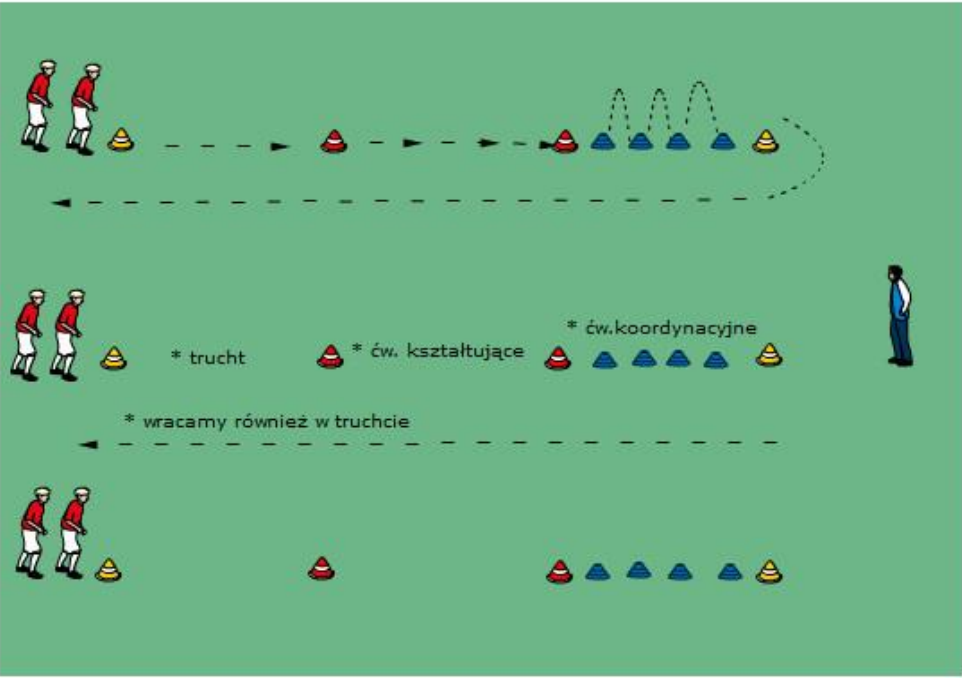


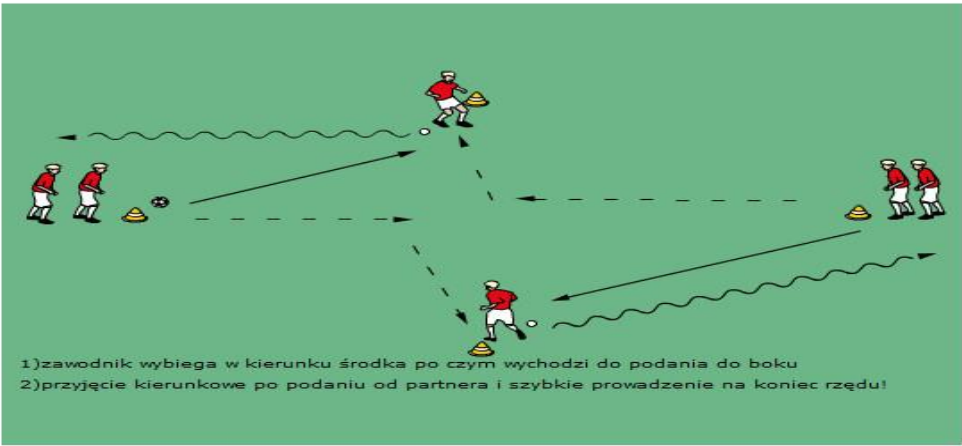
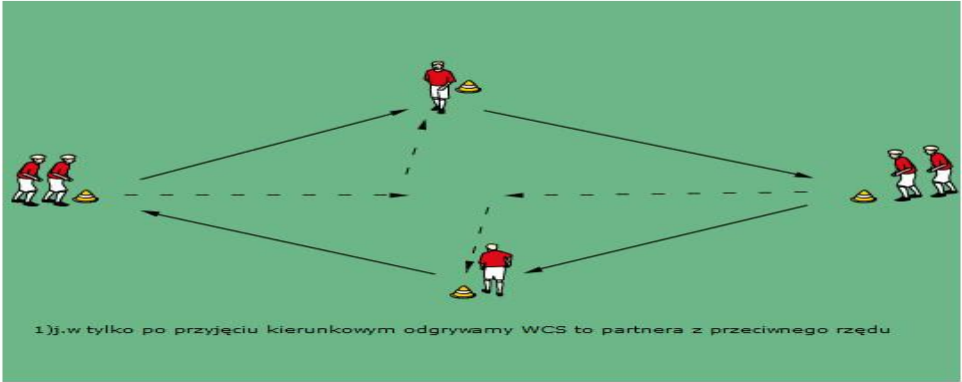
KONSPEKT ZAJĘĆ PIŁKI NOŻNEJ – 28.11.2014

Liczba ćwiczących: 20 (18+ 2 bramkarzy)

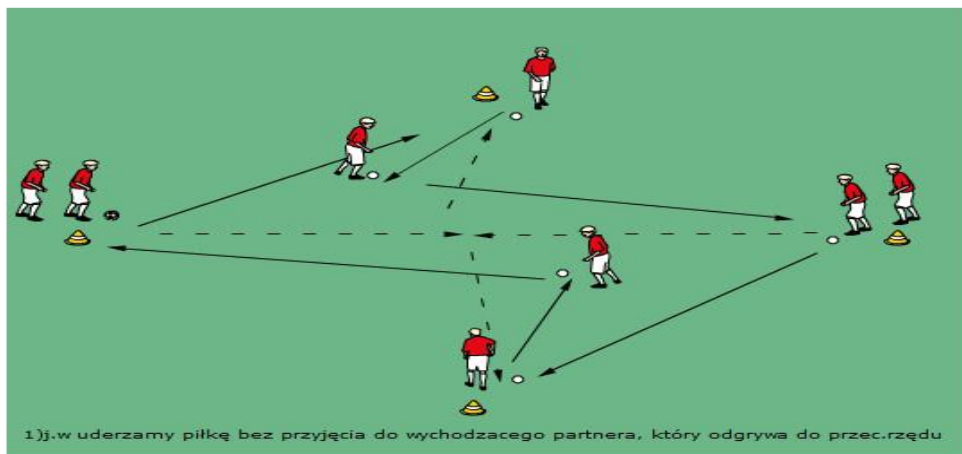
Akcent: Doskonalenie działań grupowych w budowaniu ataku, akcent na przyjęcie kierunkowe.

TWENTE ENSCHEDE WOMEN ACADEMY U -19 (3 trenerów: *head trener, *asystent trenera, *trener przygotowania fizycznego)

RYSUNEK GRAFICZNY	Nazwa i opis ćwiczenia, gry lub zabawy	Uwagi
<p style="text-align: center;">ROZGRZEWKA OGÓLNOROZWOJOWA W GRUPACH</p>  <p>The diagram illustrates a group warm-up exercise on a green field. It is divided into three horizontal sections. In the top section, two players in red and white kits are shown at the start of a dashed line. A series of cones (red, blue, blue, blue, blue, yellow) are placed along the line. A dashed arrow points from the players towards the cones, and another dashed arrow points back towards the players. In the middle section, two players are shown at the start of a dashed line. A coach in a blue suit stands to the right. Cones are placed along the line. Labels include '* trucht' (jogging), '* ćw. kształtujące' (shaping exercises), and '* ćw. koordynacyjne' (coordination exercises). A dashed arrow points from the players towards the cones, and another dashed arrow points back towards the players with the label '* wracamy również w truchcie' (we also return in a jog). In the bottom section, two players are shown at the start of a dashed line. Cones are placed along the line. A dashed arrow points from the players towards the cones, and another dashed arrow points back towards the players.</p>	<p>*Ustawienie jak na rysunku. Zawodnicy podzieleni na 3 grupy po 7 osób. Wykonują rozgrzewkę z trenerem przygotowania motorycznego. Pierwszą długość zawodnicy pokonują w truchcie, drugą długość zawodnicy pokonują wykonując ćwiczenia kształtujące, trzecią długość zawodnicy pokonują wykonując ćwiczenia koordynacyjne na małych pachołkach.</p> <p>ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE: (zawsze powtarzane x2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ćw. kształtujące NN - w rytmie na dwa odwodzenie P i LN w bok, 2) j.w. przywodzenie P i LN do środka, 3) Krok odstawno-dostawny ze zmianą stron, co 3 krok, 4) Praca NN w obronie przodem, co 3 krok zmiana strony, 5) j.w. tyłem, 6) ćw. specjalistyczne - wyskok do głowy co krok, 7) dynamiczny skip C, 8) przeskoki (PiLN) 9) dynamiczne wymachy NN - w bok (PiLS) 10) j.w w górę (PR-LN, LR-PN) <p>ĆWICZENIA KOORDYNACYJNE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) dynamiczny skip A (1 noga między grzybkami) 2) skoki obunóż między pachołkami, 	<p>*Rozgrzewkę prowadzi trener przygotowania motorycznego Twente Enschede,</p> <p>* dodatkowo każda ekipa ma osobę prowadzącą, która koordynuje wykonywanie ćwiczeń,</p> <p>* polecenia trenera względem zawodników są proste i bardzo głośne.</p>

	<p>3) wysoki skip A na pachołkach, 4) praca nóg w obronie między pachołkami na 2, + po mniej więcej 5 powtórzeniach PRZEBIEŻKA , na koniec przebieżkach x2.</p>	
<p>*ĆWICZENIA TECHNICZNE Z PIŁKĄ (PRZYJĘCIE KIERUNKOWE)</p>  <p>1)zawodnik wybiega w kierunku środka po czym wychodzi do podania do boku 2)przyjęcie kierunkowe po podaniu od partnera i szybkie prowadzenie na koniec rzędu!</p>	<p>ĆWICZENIE TECHNICZNE Z PIŁKĄ: Podział zawodników na 3 równe grupy (18/3=6 zaw.) Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie w rzędach z piłką. Ćwiczenie rozpoczyna się wyjściem partnera na pozycję w kierunku środka a następnie do boku (nie spuszczać oczu z piłki). Partner podaje piłkę do wychodzącej osoby, która przyjmuje kierunkowo i doprowadza piłkę do przeciwnego rzędu. Głównym elementem na który należy zwrócić uwagę jest przyjęcie kierunkowe.</p>	<p>*Trener instruuje i mobilizuje zawodników do dokładnego wykonywania ćwiczeń. * Dodatkowo zwracamy uwagę na szybkie doprowadzenie piłki na koniec rzędu.</p>
<p>*ĆWICZENIA TECHNICZNE Z PIŁKĄ (PRZYJĘCIE KIERUNKOWE c.d 2)</p>  <p>1)j.w tylko po przyjęciu kierunkowym odgrywamy WCS to partnera z przeciwnego rzędu</p>	<p>ĆWICZENIE TECHNICZNE Z PIŁKĄ (2): *Ustawienie jak w ćwiczeniu wyżej. Dodatkowym elementem różniącym oba ćwiczenia jest :*po przyjęciu kierunkowym następuje podanie piłki wewnętrzną częścią stopy do partnera z przeciwnego rzędu. Po podaniu przebiegam za piłką do przeciwnego rzędu i czekam na swoją kolej.</p>	<p>*Ćwiczenie powtarzamy zarówno na lewą jak i prawą stronę. *Zwracamy na dokładną i głośną komunikację między zawodnikami. *Bardzo ważne jest żeby zawodnicy w rzędach zaczęli ćwiczenie w jednym momencie.</p>

*ĆWICZENIA TECHNICZNE Z PIŁKĄ (PRZYJĘCIE KIERUNKOWE c.d 3)



ĆWICZENIE TECHNICZNE Z PIŁKĄ (3):

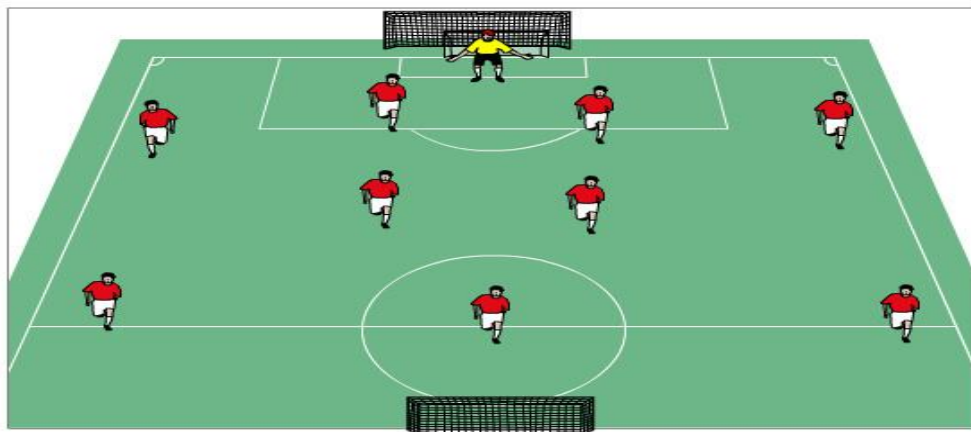
*Ostatnia odmiana tego ćwiczenia zawiera dodatkowy element podania piłki. Zawodnik po wyjściu na pozycję odgrywa piłkę bez przyjęcia w kierunku wybiegającego partnera. Następnie zawodnik zagrywa mocne podanie do przeciwnego rzędu. Zawodnik odgrywający przesuwa się w kierunku za piłką i oczekuje na swoją kolej z piłką.

*Jest to bardzo trudne ćwiczenie, dlatego nie stosujemy go gdy zawodnicy nie opanują wcześniejszych wariacji.

*Staramy się utrzymywać wysokie tempo pracy, ale nie możemy robić szybciej niż przeciwna grupa. Najważniejsza jest komunikacja i synchronizacja.

*Dodatkowo możemy to zrobić na lewą i prawą stronę.

GRA SZKOLNA NA ZMNIEJSZONYM POLU GRY 9x9



GRA SZKOLNA 9X9 (na zmniejszonym polu gry) :

*Gra szkolna na zmniejszonym polu gry od 16 do 16m (9x9). Głównym założeniem gry jest budowanie akcji od tyłu oraz kreowanie sytuacji bramkowych w ataku.

***Założenie:** - po zdobyciu gola drużyna, która strzeliła rozpoczyna budowanie akcji od swojego bramkarza.

*Komunikacja między zawodnikami głośna, trener udziela uwagi wyłącznie w przerwach między meczami.

*Szybki powrót i ustawienie formacji do budowania akcji od tyłu.

HOSPITOWALI:

- 1) Szymański Konrad – MUKS 11 Zielona Góra
- 2) Józwiak Marcin – MKS Patria Buk
- 3) Szewczyński Jacek – Akademia Piłkarska Piotra Reissa.

