



Trening Pokazowy

Kursokonferencja Trenerów Piłki Nożnej

08.06.2015 Gliwice

Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.





Trening Pokazowy

Kursokonferencja Trenerów Piłki Nożnej

08.06.2015 Gliwice

Trening Pokazowy – Kursokonferencja Trenerów Piłki Nożnej

Dzień / godzina: 8.06.2015 / 16:00

Liczba zawodników: 16 + 2 bramkarzy

Miejsce: boisko piłkarskie - naturalne

Sprzęt: piłki, kamizelki, talerzyki

Trener: Bartłomiej Zalewski



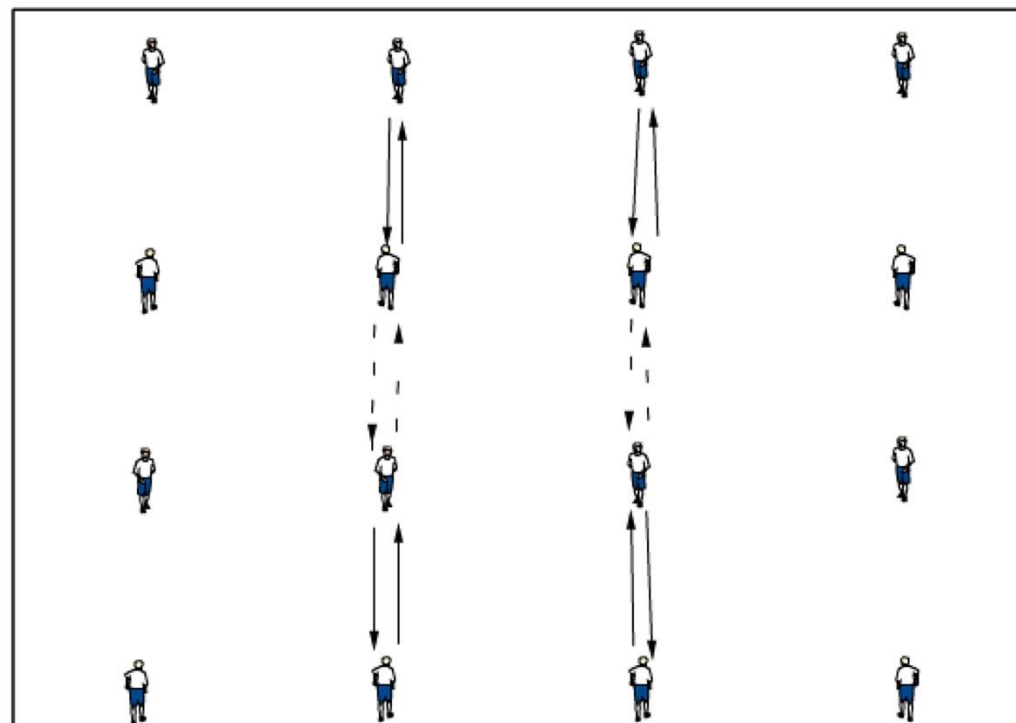
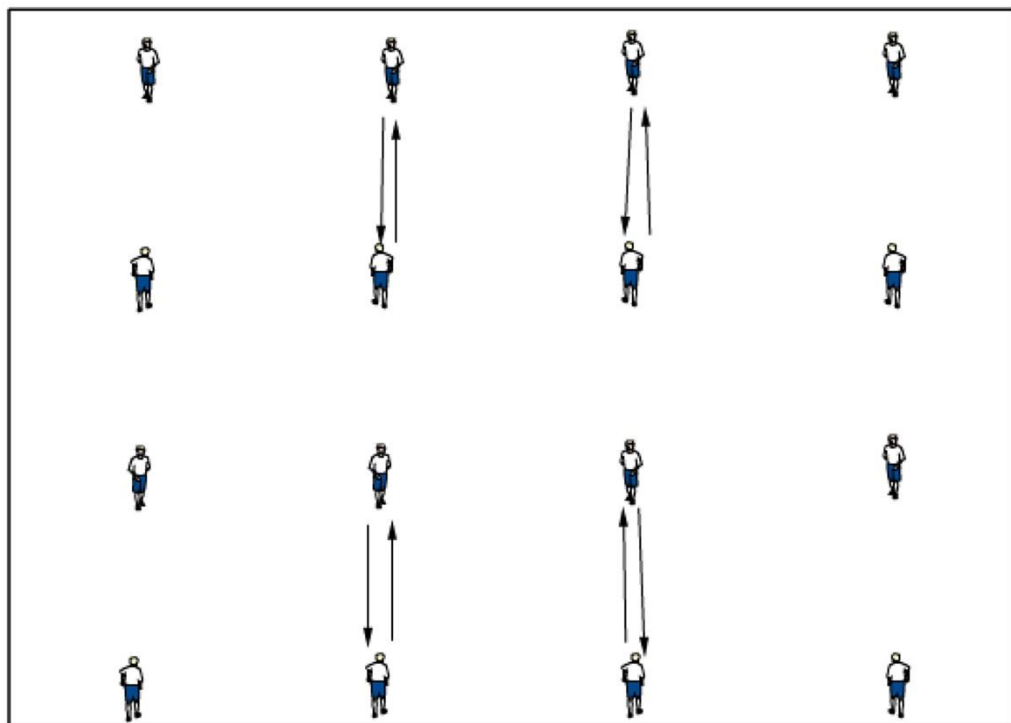
Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

CZEŚĆ I

1. Zbiórka - sprawy organizacyjne (2')
2. Ćw. Techniczne + ćw. ogólnorozwojowe z piłkami (20')
3. Forma podań – 8-10-9 (3x0 w środku) (10')
4. Forma podań – 8-10-9 (3x1 w środku) (10')

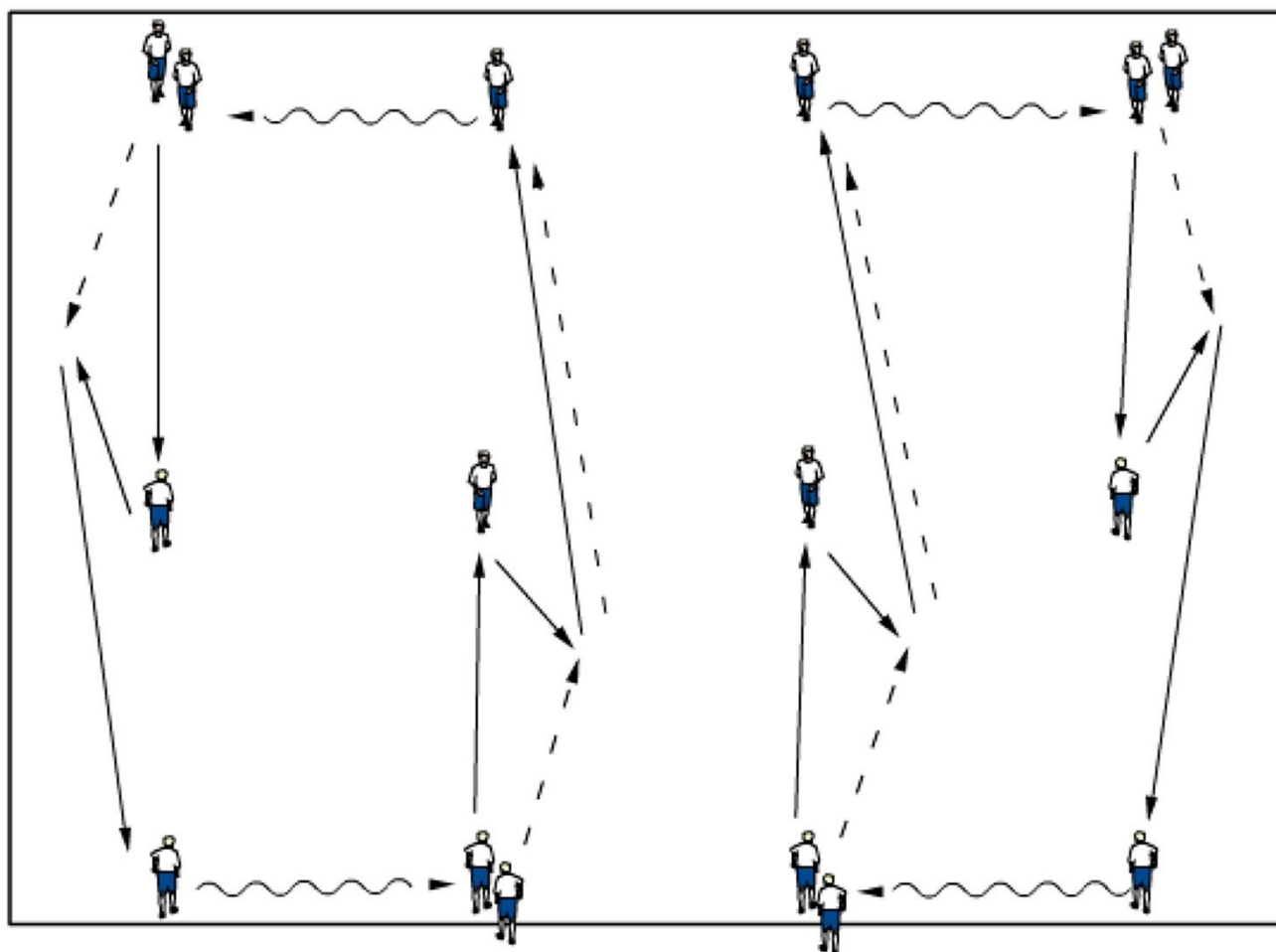
Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

2. Ćw. Techniczne + ćw. ogólnorozwojowe z piłkami



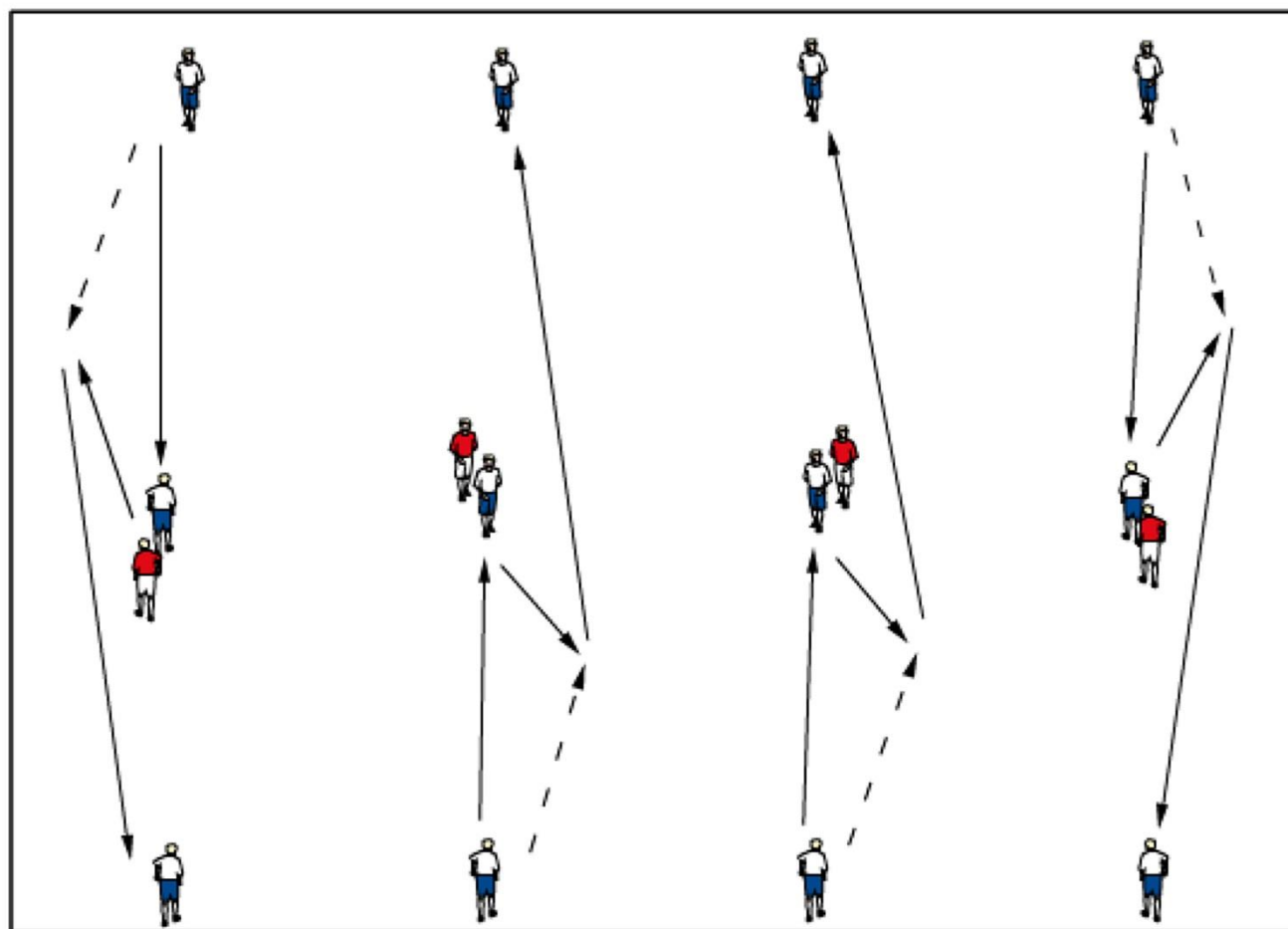
Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

2. Ćw. Techniczne + ćw. ogólnorozwojowe z piłkami



Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

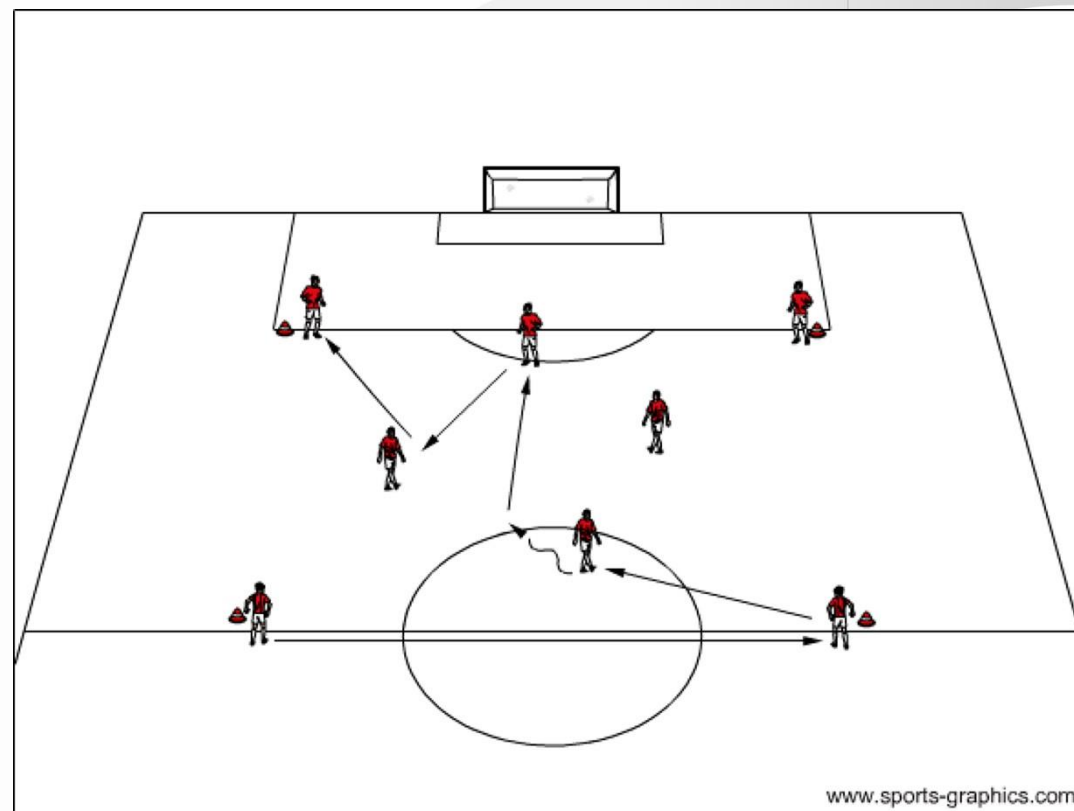
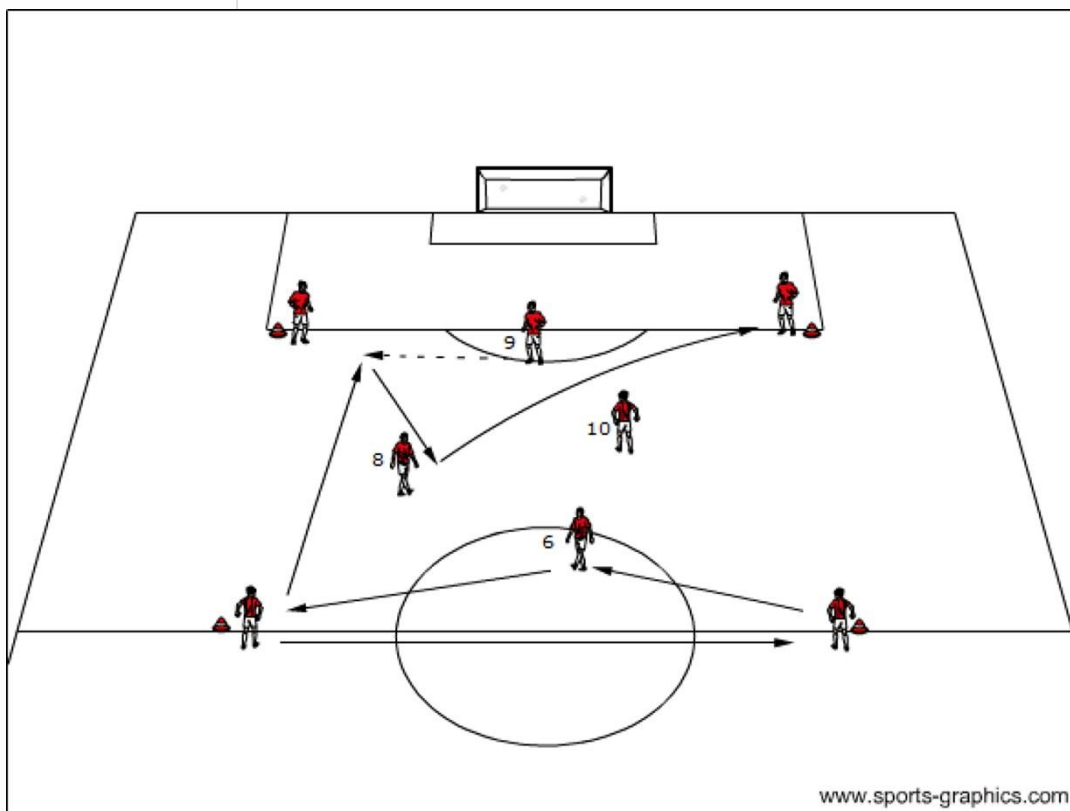
2. Ćw. Techniczne + ćw. ogólnorozwojowe z piłkami



Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

3. Forma podań – 6-8-10-9 (4x0 w środku)

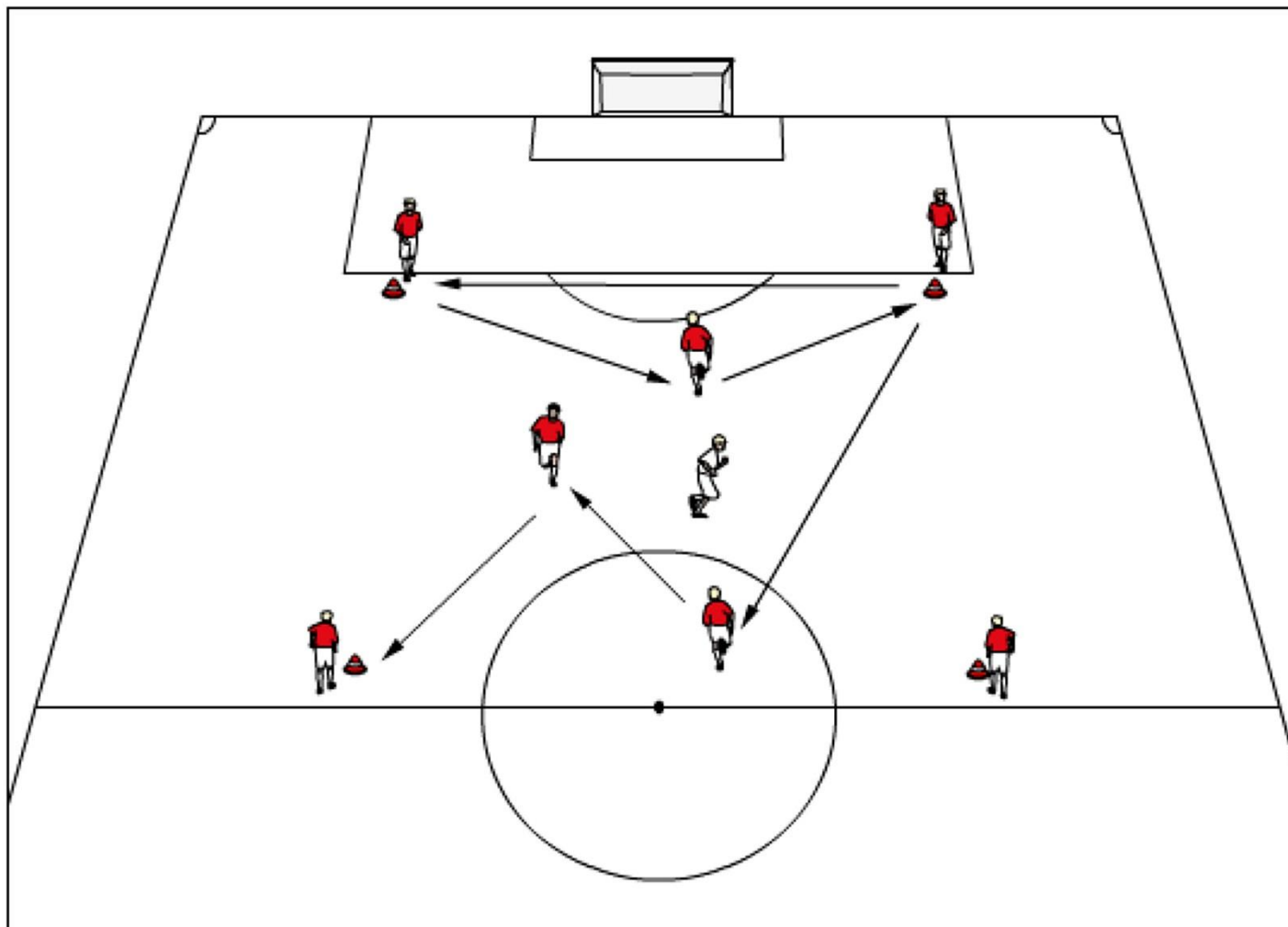
(10')



Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

4. Forma podań – 8-10-9 (3x1 w środku) (10')

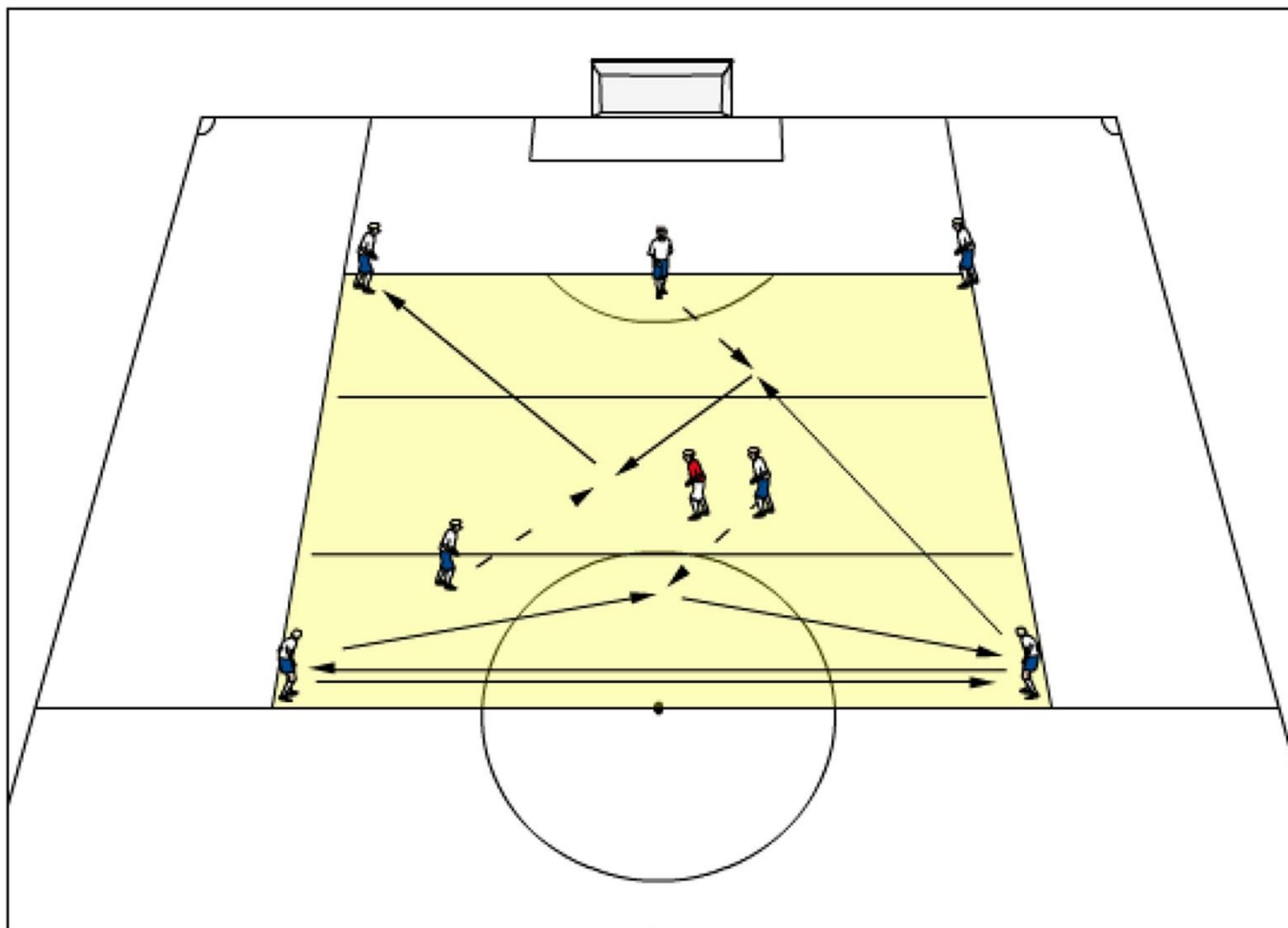
(10')



Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

5. Forma podań – 8-10-9 (3x1 w środku) (10')

- ze zmianą stref





Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

CZĘŚĆ II

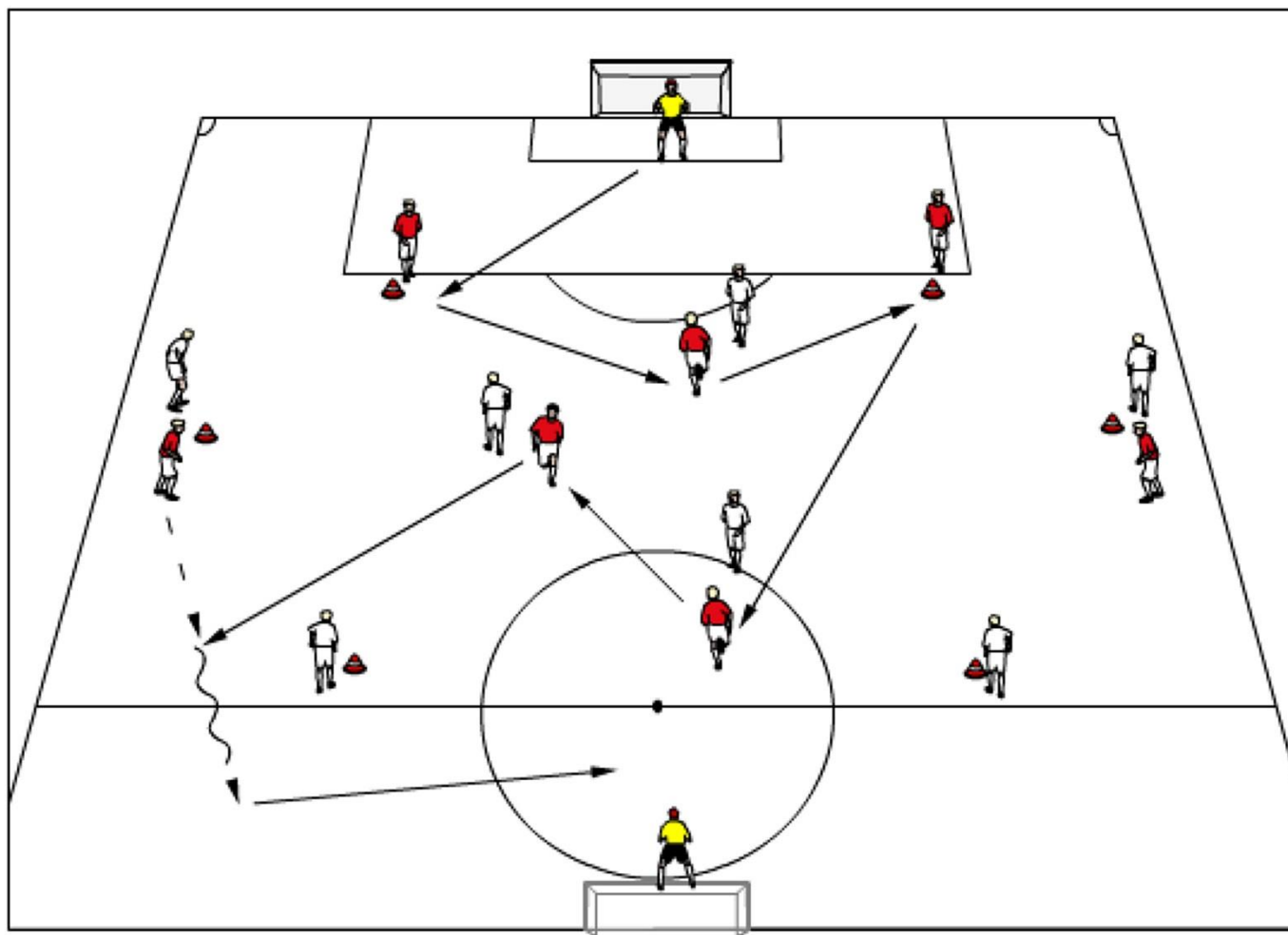
5. Ćwiczenie tech – takt : - (10')
podanie zwrotne – dośrodkowanie - strzał

6. Gra szkolna – „9x9” - (10')
akcent: podanie zwrotne – dośrodkowanie - strzał

Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

6. Ćwiczenie tech – takt : podanie zwrotne – dośrodkowanie - strzał

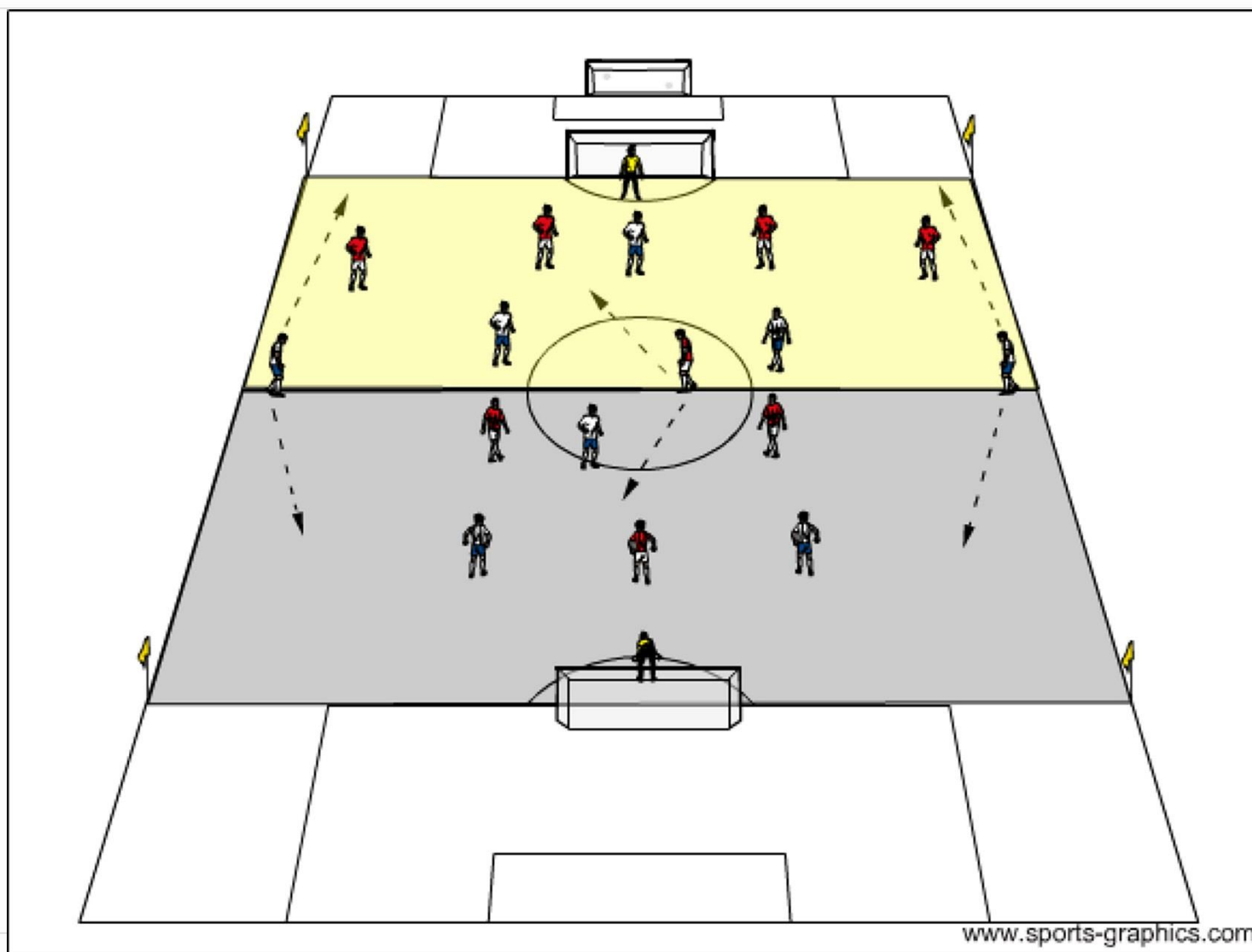
(10')



Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

7. Gra taktyczna w 2 strefach „9x9”

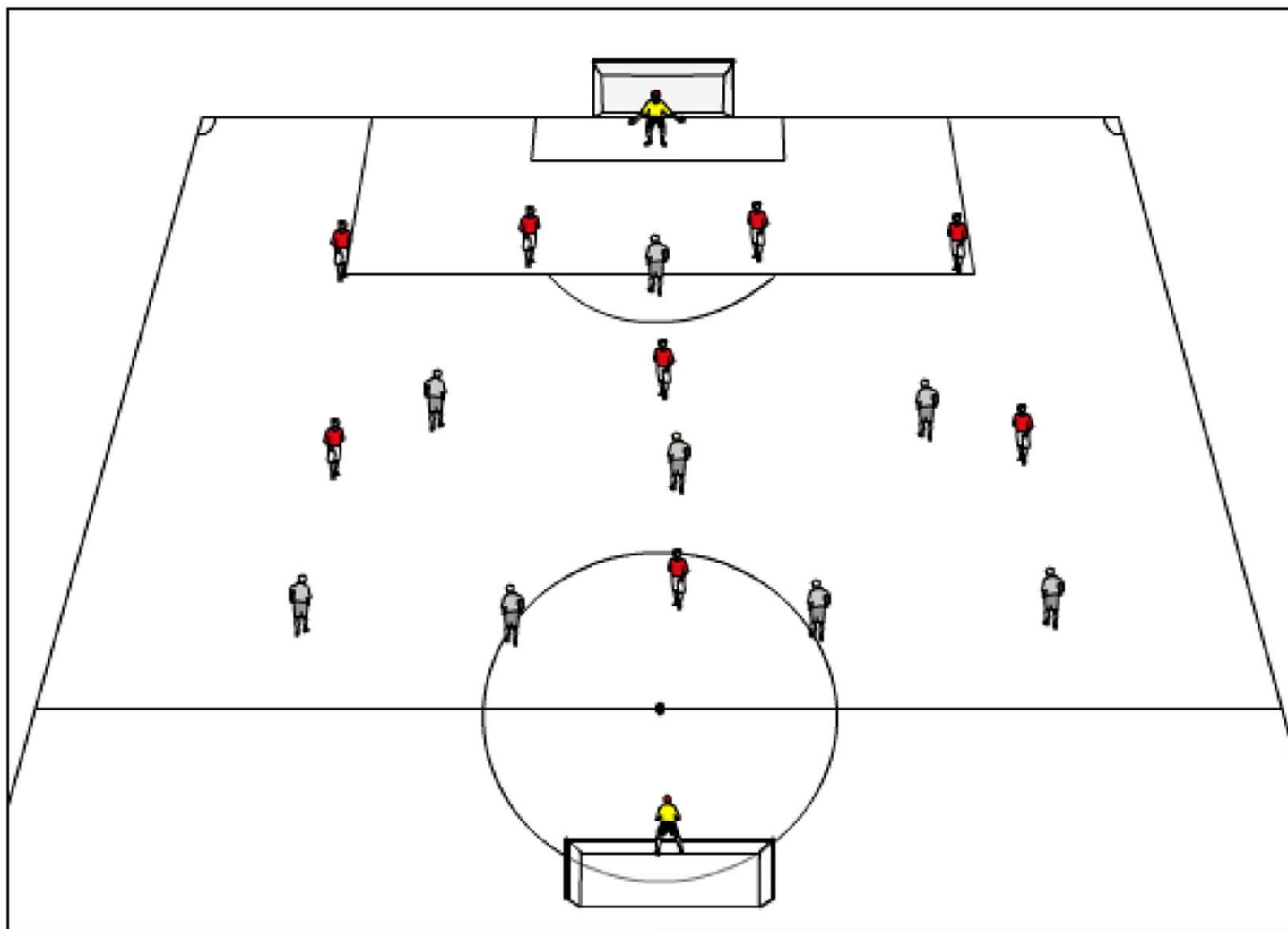
(10')



Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

8. Gra szkolna „9x9”

(10')





Podanie „zwrotne” jako fundament akcji ofensywnej.

CZEŚĆ III

- | | |
|---------------------------|------|
| 1. Żonglerka zadaniowa | (5') |
| 2. Ćwiczenia rozciągające | (5') |



Podanie „zwrotne” jako
fundament akcji ofensywnej.

POWODZENIA !!!