

Wykańczanie akcji – trening strzelecki



Rysunek 1.

Organizacja i przebieg

- Do przeprowadzenia ćwiczenia będzie potrzebne boisko o wymiarach ok. 30 na 40 m.
- W połowie krótszych boków ustawia się 2 bramki, które będą bronione przez bramkarzy.
- W ćwiczeniu bierze udział co najmniej 12 zawodników.
- Przeprowadza się je w grupie wiekowej od 12 lat.
- Pierwszy z zawodników ustawionych w rzędzie obok bramki zagrywa piłkę do gracza ustawionego przy linii bocznej. Ten przyjmuje piłkę, a następnie podaje ją do zawodnika ustawionego na wprost bramki.
- Trzeci z kolei zawodnik przyjmuje zagrana piłkę, ogrywa manekina lub chorągiewkę i oddaje strzał na bramkę.
- Po oddaniu strzału zawodnik podąża po piłkę i ustawia się na końcu kolejki obok bramki. Zawodnik, który był pierwszy zajmuje miejsce drugiego, a ten, który był drugi ustawia się tam gdzie był ten oddając strzał. A więc zawodnicy przechodzą o jedną pozycję do przodu.

Cele ćwiczenia

Doskonalenie podania i przyjęcia piłki oraz kończenia akcji strzałem.

Założenia treningowe

- Drugi zawodnik musi wytworzyć sobie przestrzeń do przyjęcia piłki, a więc przed zagraniem robi ruch w drugą stronę, po czym startuje w kierunku piłki.
- Nacisk na technikę prowadzenia piłki (ogrania manekina) i technikę oraz celność strzału.

Modyfikacje

- Drugi zawodnik odgrywa piłkę na 1 kontakt z powrotem do gracza rozpoczynającego ćwiczenie, a ten następnie podaje ją do trzeciego zawodnika.
- Następnie drugi zawodnik przyjmuje rolę obrońcy i stara się wyrzucić presję na zawodnika numer 3, aby utrudnić mu wykończenie akcji.