



# Ćwiczenia dryblingu U9, U10, U11 – Lista kontrolna

60-minutowy plan treningu i dziewięć ćwiczeń praktycznych

*Ten dokument został udostępniony przez areacopa.com.*

DRUŻYNA

DATA

OSOBA ODPOWIEDZIALNA

## Sprzęt i przygotowanie

Przed treningiem, nie w jego trakcie.

- Co najmniej jedna piłka na zawodnika przy sobie
- Weź co najmniej 12 pachołków (slalom i bramki z pachołków)
- Znaczniki lub dwa kolory znaczników do ćwiczeń decyzyjnych
- Bidony gotowe przy linii boiska
- Stanowiska przy linii boiska przygotowane przed początkiem treningu

## Podstawowe zasady coachingu do samokontroli

- Każdy zawodnik ma własną piłkę
- Żadnych ćwiczeń ze staniem w kolejce w planie
- Wyjaśnienia trzymaj poniżej dwóch zdań, potem pokaż
- Daj co najmniej pięć minut, zanim zacznę poprawiać

## Trzy ćwiczenia U9

- Slalom między pachołkami (na przemian wewnętrzną i zewnętrzną stroną stopy)
- Gra w światła czerwone-żółte-zielone w kwadracie 15×15 metrów
- Drybling-cień w parach ze zmianą co 60 sekund
- Wymagaj obu stóp, nie tylko silniejszej

## Trzy ćwiczenia U10

---

- Drybling przez bramki z pachołków na czas (60 sekund)
- 1 na 1 z linią zwrotu na 10×10 metrów
- Gra na cztery bramki 4 na 4, gol liczy się tylko po dryblingu
- Dodaj element rywalizacji (porównanie grup lub zwycięzca zostaje)

## Trzy ćwiczenia U11

---

- 1 na 1 z biegu z dwoma sekundami opóźnienia
- Tor dryblingu z punktem decyzyjnym (Y z dwiema bramkami)
- Drybling w przewodzie 2 na 1
- Zapewnij sytuację presji z prawdziwym rywalem

## 60-minutowy plan treningu U10

---

- 0 do 10 min: ABC biegania z piłką i lekka gra w światła
- 10 do 25 min: slalom plus drybling przez bramki z pachołków na czas
- 25 do 28 min: przerwa na wodę i maks. 90 sekund uwag coachingowych
- 28 do 50 min: 1 na 1 z linią zwrotu (5 do 6 powtórzeń)
- 50 do 60 min: gra na cztery bramki na zakończenie
- Ostatnią formę gry zostaw otwartą, nie przerywaj gwizdkiem

## Unikaj czterech typowych błędów

---

To, co początkujący trenerzy najczęściej robią źle.

- Trzymaj wyjaśnienia poniżej dwóch zdań
- Poprawiaj zawodników dopiero na koniec ćwiczenia, nie co 30 sekund
- Utrzymuj co najmniej jedną piłkę na dziecko w grze
- Co najmniej 30 % jednostki w formie gry z rywalem

