



Trening bramkarza U10-U13

Plan 50-minutowy bez trenera bramkarzy

Ten dokument został udostępniony przez areacopa.com.

DRUŻYNA

DATA

BRAMKARZ

Plan na 50 minut

Sześć bloków, jedna piłka na parę, jedna bramka, kilka pachołków.

- ☐ Chwyt w W po koźle (5 min): odbić piłkę o ziemię, złapać w wysoku i przycisnąć do klatki
- ☐ Przyjęcie płaskiej piłki w parach (8 min): ciało za piłką, zamknąć nogi
- ☐ Miękki upadek z kolan (8 min): w bok na toczącą się piłkę, szybko z powrotem na nogi
- ☐ Turn and receive (7 min): złapać, oddać, od razu obrócić się do drugiego podającego
- ☐ 1 na 1 przez bramki z pachołków (10 min): wypchnąć napastnika na zewnątrz, złapać dwiema pewnymi rękami
- ☐ Gra na małą bramkę z bonusem (12 min): bramkarz gra z zespołem i rozgrywa piłkę nogą

Punkty coachingowe

Pięć wskazówek, które muszą wejść na każdym treningu.

- ☐ Chwyt w W: kciuki prawie się stykają, bez nachodzenia
- ☐ Zawsze ustawić ciało za piłką
- ☐ Przy upadku nigdy nie amortyzować łokciem
- ☐ W 1 na 1 jak najdłużej zostać na nogach
- ☐ Rozgrzać dłonie przed pierwszym mocnym strzałem

Unikaj częstych błędów

Co najbardziej hamuje rozwój bez trenera bramkarzy.

- ☐ Regularnie ćwiczyć dośrodkowania i wysokie piłki, nie tylko strzały
- ☐ Pozwalać bramkarzowi grać w polu do U13, nie specjalizować za wcześnie
- ☐ Rozgrzać dłonie przed pierwszym mocnym strzałem
- ☐ Najpierw ruch, potem szybkość, potem odległość

