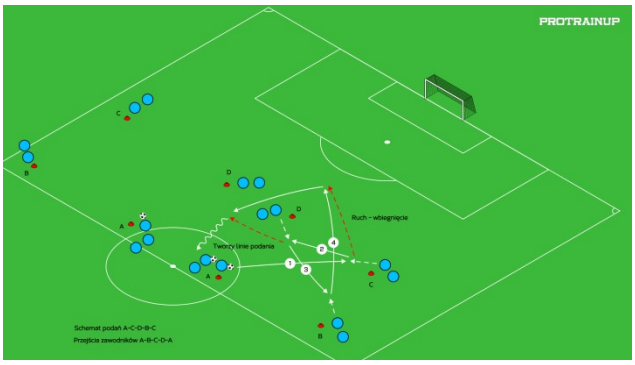
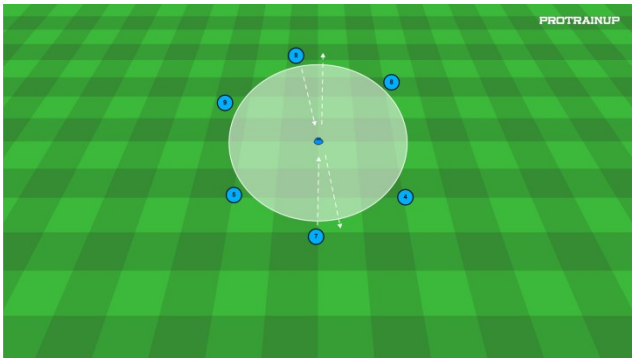
KONSPEKT TRENINGOWY

Temat	Rozwinięcie gry w fazie atakowania - wbiegnięcie 3.							
Technika/działania indywidualne	Podanie, Drybling, Uderzenie.			Motoryka		Szybkość.		
Działania grupowe/ zespołowe	Gra na ścianę, Zmiana krzyżowa, Wbiegnięcie / Wyjście z pressingu, Rozszerzenie pola gry, Zmiana CG.			Moment przejścia A/B		Pressing, Skrócenie pola gry.		
Data	20.10.2022	Godzina	20:00	Miejsce	Strumykowa, boisko sztuczne.			
Kategoria	A1	Czas zajęć	90'	Nr zajęć	5	Liczba zawodników		18 (17+Br)
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
Liczba	x	x	x	x				x

CZĘŚĆ WSTĘPNA I	CZAS	15'
GRAFIKA	OPIS	





1) Rozgrzewka technika podania z wbiegnięciem (wcięciem).

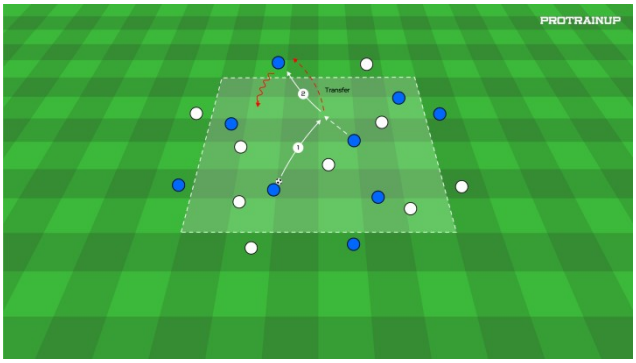
‣ Cel ćwiczenia: Przygotowanie zawodników do części głównej treningu z elementem wbiegnięcia (wcięcia 3).

Zawodnicy wykonują schemat podań według grafiki, schemat podań i ruchu zawodników, bez piłki, który będziemy wymagać w dalszej części treningu. Zwracamy uwagę na ruch zawodnika z piłką i bez piłki (wybiegnięcie na pozycję). Zawodnik bez piłki określa gdzie i w jakim czasie chce otrzymać piłkę. To zawodnik bez piłki wymusza podanie.

‣ Pole gry: Pole gry 20m x 20m w dwóch organizacjach.

2) Stretching dynamiczny w kole + wybiegnięcia na odcinku 5m (2 serie po 5 powtórzeń).

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	CZAS	10’
GRAFIKA	OPIS	

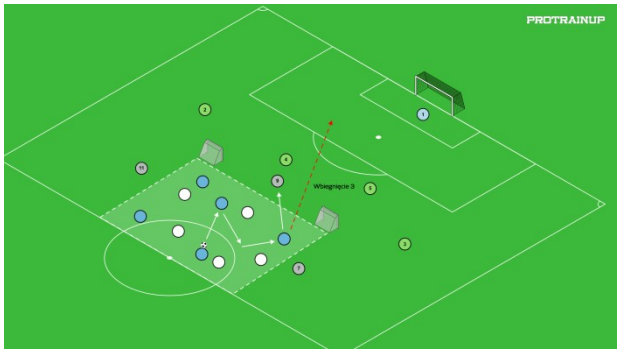


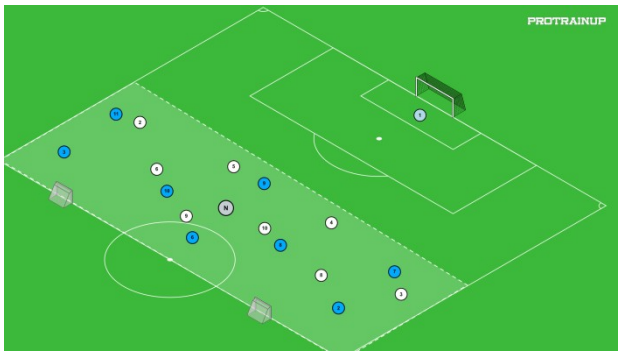
3) Gra 9v9 z transferem (z zewnętrznymi).

‣ Cel ćwiczenia: Przygotowanie zawodników do części głównej treningu (utrzymanie się przy piłce + zmiana centrum gry w pionie i poziomie).

Zadaniem zawodników w posiadaniu piłki jest zmiana centrum gry w pionie lub poziomie z wykorzystaniem zawodników, którzy ustawieni są na bokach pola gry. Po podaniu do zawodnika na zewnątrz następuje transfer na pozycjach. Zawodników który wykonał podanie wychodzi na zewnątrz, zawodnik który przyjął piłkę wprowadzą ją do pola gry. Zawodnicy bez piłki (w bronieniu) mają zadanie przejąć piłkę i wykonać podanie do zawodnika na zewnątrz pola (zmiana centrum gry w momencie przejścia B-A)

‣ Pole gry: 25m x 25m.

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	CZAS	20’
GRAFIKA	OPIS	
 Neutralni: 9- Miły, 7- Marcel Sz, 11 – Góral Pomarańczowy: Miłosz, Kuba Oskar, Aleks, Szajdi Niebieski: Gracjan, Adi, Poltaś, Wowa, Zaki Zielony: Filip, Wujo, Igor, Simon	**4) Faza atakowania - wbiegniecie 3.** ‣ Cel ćwiczenia: Wbiegnięcie 3. Ustawienie jak na grafice. Zadaniem zawodników atakujących jest rozwinięcie fazy atakowania przy współpracy zawodników N – 9,7,11. Zawodnicy atakujący w środku pola współpracują z zawodnikami N, po podaniu do zawodnika N – 9, rozszerza on pole gry do bocznych sektorów lub wykonuje podanie prostopadłe w środkowym sektorze boiska do wbiegającego (wcinającego) zawodnika w pole karne. Zawodnicy w bronieniu 2, 3, 4, 5 mają zadanie odebrać piłkę i przejść do ataku szybkiego na jedną z 2 małych bramek. ‣ Pole gry: Połowa boiska, małe boisko 30m x 30m.	

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	CZAS	30'
GRAFIKA	OPIS	
 Niebieski: Miły, Góral, Wowa, Poltaś, Marcel, Gracjan, Szajdi, Zaki. Pomarańczowy: Filip, Igor, Simon, Wujo, Adi, Aleks, Kuba, Miłosz Neutralny: Oskar	**5) Gra Br+8v8+N - wbiegnięcie 3.** ‣ Cel ćwiczenia: Wbiegnięcie 3. Wyznaczamy strefę gry tak jak na grafice. Progresja poprzedniego ćwiczenia. Zawodnicy w atakowaniu przy współpracy z zawodnikiem N, mają zadanie rozwinąć atak przez wbiegnięcie zawodnika 3. Podanie otwierające – wychodzące ze strefy gry musi być zawsze do zawodnika wcinającego – wbiegającego w pole karne. ‣ Uwaga: Zwracamy uwagę na ruch zawodnika wbiegającego, musi wyczuć timing, ponieważ to on określa moment kiedy chce otrzymać podanie. ‣ Pole gry: Połowa boiska. **6) Gra końcowa Br+8v8+Br – kto strzelił wygrywa.** Każda zdobyta bramka daje zwycięstwo. ‣ Cel ćwiczenia: Wymagamy realizację punktów treningowych.	

CZĘŚĆ KOŃCOWA	CZAS	5'
Zebranie sprzętu, Feedback.		

<u>Punkty Treningowe: 1. Wbiegnięcie 3. 2. Zmiana centrum gry w pionie i poziomie 3. Tworzenie linii podania (praca bez piłki). 4. Aktywny pressing w momencie przejścia A/B.</u>