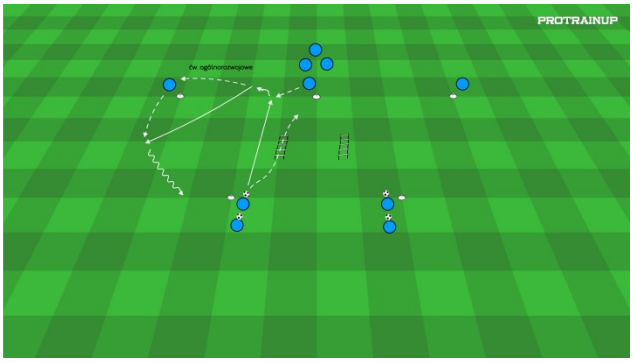
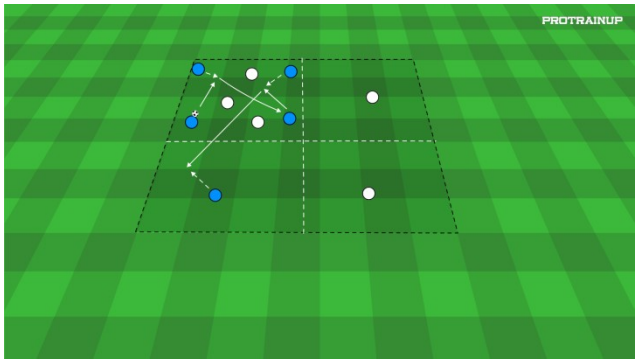
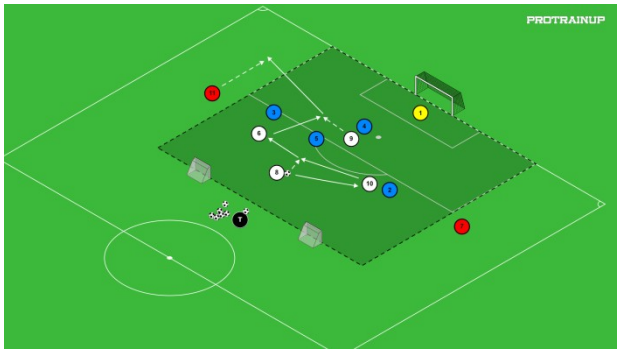
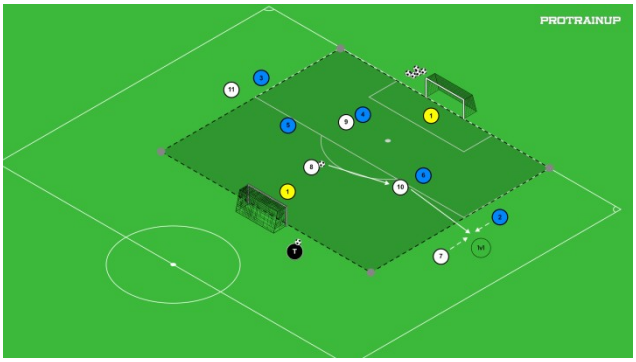
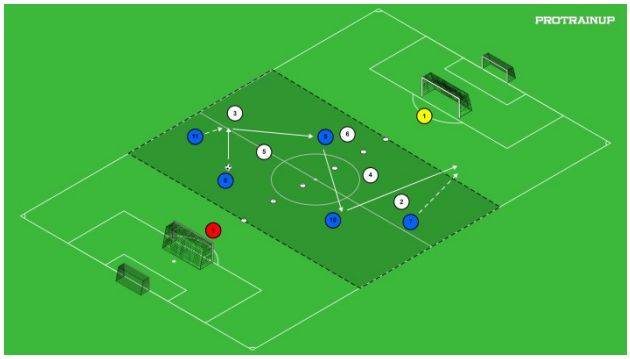
KONSPEKT TRENINGOWY

Temat:	Umiejętność utrzymania się przy piłce z akcentem zmiany centrum gry.					Faza atakowania + A-B.		
Technika/działania indywidualne	Uderzenie, Podanie, Drybling.			Motoryka		Szybkość reakcji z koordynacją.		
Działania grupowe	Tworzenie wolnego pola, Gra na ścianę, Obiegnięcie.			Działania zespołowe		Rozszerzenie pola gry do bocznych sektorów boiska, Wyjście z pressingu,		
Data		Godzina		Moment przejścia B/A		Aktywny pressing w celu odzyskania piłki (moment przejścia A-B).		
Kategoria		Czas zajęć	90'	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne
	x	x	x	x			x	

CZĘŚĆ WSTĘPNA I	CZAS	15'
GRAFIKA	OPIS	
	1) Rozgrzewka z koordynacją ze zmianą centrum gry. Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką. (1) wykonuje podanie do partnera ustawionego po przeciwnej stronie. (2) zawodnik wybiega na pozycję, przyjmuje piłkę kierunkowo i zmienia centrum gry (3) do wybiegającego na pozycję partnera, którzy przyjmuje piłkę i przeprowadza ją na początek zadania. 2) Stretching dynamiczny w kole.	

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	CZAS	15'
GRAFIKA	OPIS	
	3) Gra 4v3 ze zmianą centrum gry w 4 sektorach - czas gry 3x3' + 2x2' aktywny odpoczynek. Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Pole gry podzielone na 4 sektory (sektor 15mx15m). Celem zawodników w sektorze jest utrzymanie się przy piłce. Po wymianie 5 podań mają zadanie zmienić centrum gry do innego sektora. Po zmianie centrum gry do kolejnego sektora zawodnicy przechodzą za piłką (nie przechodzi zawodnik, który podawał piłkę). W momencie przejścia A-B zawodnicy aktywnie doskakują do piłki w celu odzyskania piłki, a w momencie przejścia B-A zawodnicy po przejęci piłki muszą jak najszybciej zmienić sektor gry.	

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	CZAS	30'
GRAFIKA	OPIS	
 	4) Gra zadaniowa 4v4+2N (utrzymanie ze zmianą centrum gry). Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Zawodnicy w środku pola rywalizują w grze 4v4. Zadaniem jest utrzymanie się przy piłce. Po wymianie 5 podań zawodnicy muszą zmienić centrum gry, rozszerzając pole gry zagrywając do zawodników ustawionych na zewnątrz pola gry. Po zagraniu za zewnątrz zawodnicy w atakowaniu mogą kończyć zadanie strzałem na bramkę. **Wskazówki:** Zawodnicy na pozycji 7 i 11 mogą wbiegać w pole gry i zamykać akcje ofensywną. **Uwaga:** Zawodnicy w bronieniu po odbiorze piłki atakują na jedną z dwóch małych bramek. 5) Gra zadaniowa 3v3+1v1 w bocznym sektorze (utrzymanie ze zmianą centrum gry) Progresja poprzedniego ćwiczenia, dodajemy drugiego bramkarz + rywalizację 1v1 w bocznym sektorze boiska. **Uwaga:** Zasady z utrzymaniem się przy piłce i zasadach gry, takie same jak w poprzednim ćwiczeniu.

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	CZAS	20'
GRAFIKA	OPIS	
	6) Mecz. Według punktów treningowych z naciskiem na zmianę centrum gry w fazie atakowania + aktywny pressing w celu odzyskania piłki w momencie przejścia z atakowania do bronienia.

CZĘŚĆ KOŃCOWA	CZAS	10'
Zebranie sprzętu, Feedback.		
Punkty Treningowe: 1. Gra na utrzymanie 2. Zmiana centrum gry. 3. Rozszerzenie pola gry. 4. Aktywny pressing w celu odzyskaniu piłki (moment przejścia A-B).		