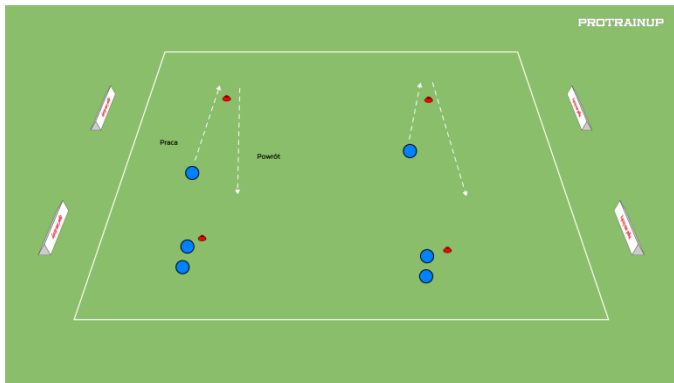
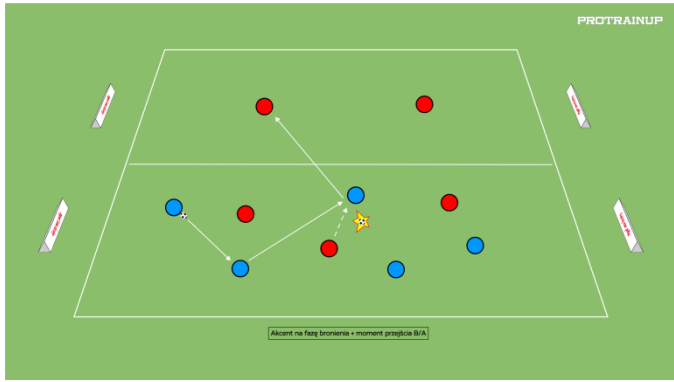


KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Budowanie wytrzymałości tlenowej w grach (tworzenie przewagi liczebnej - wybiegnięcie na pozycję).							
Faza gry	Atakowanie + A/B			Moment przejścia A/B		Aktywny pressing w celu odzyskania piłki – zasada 5 sekund.		
Cel	Budowanie wytrzymałości tlenowej.				Ustawienie			
Motoryka	Wytrzymałość tlenowa.				Kategoria			
Działania	Utrzymanie się przy piłce, rotacja, wybiegnięcie na pozycję, praca bez piłki.							
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	3	Liczba zawodników	22 (20+2 BR)
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	✓	20	✓	✓			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Zbiórka, omówienie treningu. Rozgrzewka treningowa RAMP. Cel: Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy na określonym odcinku wykonują ćwiczenia rozgrzewki RAMP. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń w rozgrzewce RAMP. Zadanie może być przeprowadzone w kilku organizacjach, żeby uniknąć przestojów. Pole gry: odcinki 12m	5' 10'
		Gra Hiszpańska 5v3 akcent na fazę bronienia. Cel: Kształtowanie wytrzymałości tlenowej + reakcja w fazie bronienia z momentem przejścia B/A. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice, boisko podzielone na 2 strefy. Zadaniem zawodników przy piłce jest kontrola i utrzymanie się przy piłce w momencie przejścia A/B zawodnicy muszą aktywnie podejść do pressingu w celu odzyskania piłki (zasada 5 sekund). Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zmiana centrum gry podaniem do drugiej strefy. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na grę w fazie atakowania oraz reakcję w momencie przejścia A/B. Akcent na szukanie przestrzeni oraz tworzenie przewagi i linii podania. W strefie gry zawsze musi być rywalizacja 5v3, więc zawodnicy po zmianie centrum gry, zmieniają też ustawienie. Pole gry: 30m x 30m.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra falowa 1v1, 2v1, 2v3, 4v3. Cel: Kształtowanie wytrzymałości tlenowej + akcent na fazę bronienia. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zaatakowanie bramki przeciwnika i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na intensywność ćwiczenia oraz grę w fazie atakowania oraz w momencie przejścia A/B. Przejścia zawodników muszą być płynne, żeby zachować intensywność ćwiczenia. Wyznaczamy zawodnikom kierunek atakowania. Pole gry: 2x pole karne	25'

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra Br+6v6+Br+6N - tworzenie przewagi liczebnej – wybiegnięcie na pozycję.</p> <p>Cel: Kształtowanie wytrzymałości tlenowej.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 3 grupy. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest wymiana określonej ilości podań i szukanie podania otwierającego do wybiegającego zawodnika z pola gry, który musi zakończyć zadanie strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania atakiem szybkim na bramkę ze strzałem.</p> <p>Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na intensywność ćwiczenia oraz grę w fazie atakowania oraz w momencie przejścia A/B. Akcentujemy wybiegnięcie na pozycję do podania otwierającego. Przejścia zawodników muszą być płynne, żeby zachować intensywność ćwiczenia. Wyznaczamy zawodnikom kierunek atakowania.</p> <p>Pole gry: połowa boiska.</p>	20'

[illegible]

Moje uwagi i korekty:

[illegible]