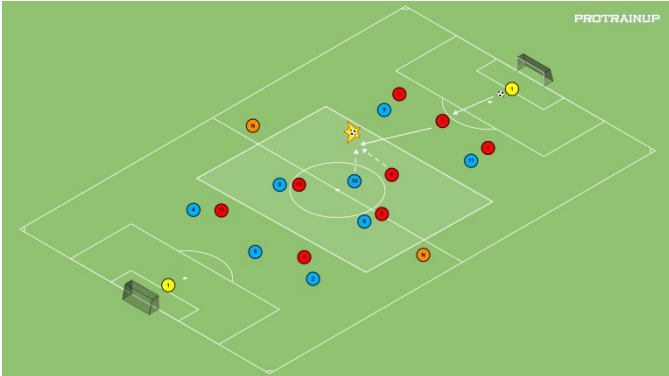


# KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Bronienie w strefie średniej atak szybki w momencie przejścia BA (baza 2).				Ustawienie	1-3-5-2 na 1-3-5-2.		
Faza gry	Bronienie.		Moment przejścia A/B			Atak szybki lub zabezpieczenie piłki.		
Cel	Aktywny pressing – doskok do przeciwnika w strefie średniej.				Zasady	Zorganizowana praca bez piłki, decyzyjność i szybkość reakcji po odzyskaniu piłki.		
Motoryka	Wytrzymałość tlenowa.							
Działania	Skracanie i zawężanie pola gry, Pressing, Mobilność.				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	11	Liczba zawodników	20 (18+2 BR)
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	✓	20	✓				✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<b>Zbiórka, omówienie treningu.</b>	5'
		<b>Rozgrzewka treningowa RAMP.</b>  <b>Cel:</b> Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy na określonym odcinku wykonują ćwiczenia rozgrzewki RAMP. W powrocie ustawiamy wysokie płotki na których zawodnicy wykonują zadania MOCY. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń w rozgrzewce RAMP. Zadanie może być przeprowadzone w kilku organizacjach, żeby uniknąć przestojów. <b>Pole gry:</b> odcinki 12m	10'
		<b>Gra 3v3+zewnątrzni - atak szybki (B/A) - 2 organizacje.</b>  <b>Cel:</b> Odbiór piłki + atak szybki. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Boisko podzielone na 3 strefy. Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką, który po wymianie podań wprowadza piłkę do pola gry. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania atakiem szybkim z zakończeniem strzałem na 1 z 4 bramek. Zadaniem zawodników przy piłce jest utrzymanie i przegranie piłki z wykorzystaniem zawodników w środkowej strefie do kolejnej strefy. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zawodnicy zewnątrzni bez zmian, zmieniają się tylko zawodnicy środkowi. <b>Pole gry:</b> 20m x 20m.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra falowa Br+3v3+Br+2N.</b>  <b>Cel:</b> Odbiór piłki + atak szybki. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zadanie rozpoczyna bramkarz, otwarciem gry do pola rywalizacji. Zadaniem zawodnika broniącego jest odbiór piłki i przejście do ataku szybkiego z zakończeniem zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodnika atakującego jest zdobycie gola na bramkę przeciwnika. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na współpracę z zawodnikami N. Z zawodnikami N, można grać tylko w momencie przejścia B/A. W momencie przejścia znika strefa gry. Po zakończonym zadaniu rywalizujące drużyny schodzą z boiska i kolejną grę rozpoczyna drużyna, która zdobyła bramkę (nagroda). <b>Pole gry:</b> Pole rywalizacji 20m x 20m.	20'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Grafika		<p><b>Opis / Ograniczenia</b></p> <p><b>Gra zadaniowa Br+8v8+Br+2N.</b></p> <p><b>Cel:</b> Obrona w strefie wysokiej (baza 4) – aktywny pressing.</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> : Wyznaczamy środkową strefę boiska w której zwracamy uwagę na odbiór piłki. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę w środkowej strefie boiska i przejść do ataku szybkiego na bramkę przeciwnika przy współpracy z zawodnikami N. Zawodnicy atakujący mają zadanie zdobyć gola na bramkę przeciwnika – nie mogą współpracować z zawodnikami N.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Z zawodnikami N, można grać tylko w momencie przejścia B/A. Zwracamy uwagę zawodnikom na odbiór piłki w strefie średniej, drużyna atakująca nie może wyprowadzić piłki ze strefy średniej. Jeśli drużyna atakująca wyprowadzi piłkę ze strefy średniej zdobywa punkt.</p> <p><b>Pole gry:</b> Całe boisko.</p>	Czas 25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Grafika		<p><b>Opis / Ograniczenia</b></p> <p><b>Zabawa biegowa.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy wykonują odcinki biegowe – marsz, trucht, sprint w określonym czasie.</p> <p><b>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</b></p>	Czas 10'
				5'

**Moje uwagi i korekty:**