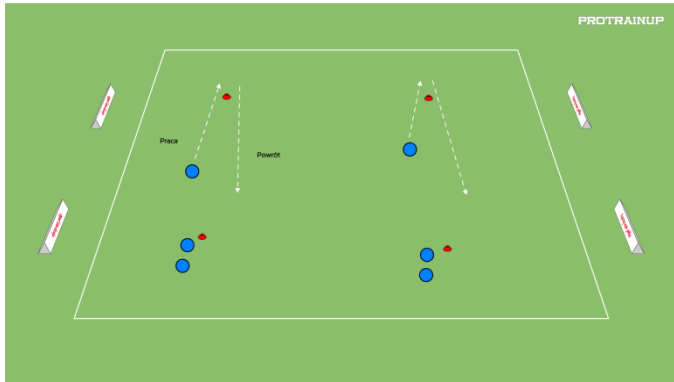
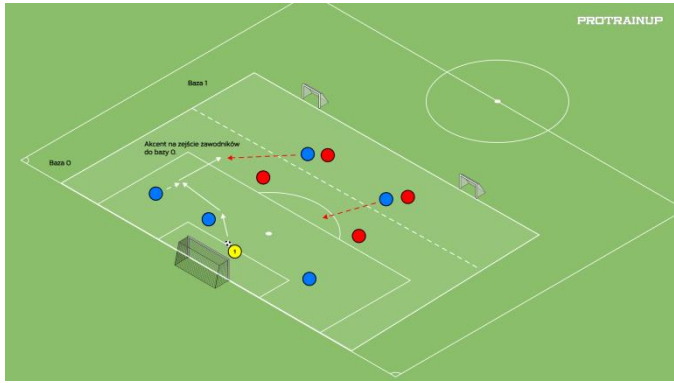


KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Otwarcie gry – obniżenie 6 i 8 (zejście do bazy 0)				Ustawienie	1-3-5-2 na 1-3-5-2		
Faza gry	Atakowanie		Moment przejścia A/B		Aktywny pressing w celu odzyskania piłki.			
Cel gry	Otwarcie gry w strefie niskiej (baza 0) – aktywna 6 i 8.				Zasady	Współpraca w środkowym sektorze boiska.		
Motoryka	Aktywacja – działania ogólnorozwojowe.							
Działania	Obniżenie ustawienia 6 i 8 (zejście do bazy 0).				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	6	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 10m	5' 10'
		Mała gra Br+5v5 - aktywna 6 i 8. Cel: Aktywne podejście do otwarcia gry zawodników na pozycji 6 i 8 (zejście do bazy 0). Przebieg, ograniczenia: Wyznaczamy bazy 0 oraz 1. Zadanie rozpoczyna bramkarz, który wykonuje krótkie podanie do obrońcy. W tym momencie zawodnicy na pozycji 6 i 8 ustawieni w bazie 1 muszą aktywnie podejść do otwarcia gry. Zawodnicy w bronieniu po odbiorze piłki mają zadanie przejść do ataku i zakończyć akcję strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Akcent na wybiegnięcie na pozycję, zejście do bazy 0. Do bazy 0 schodzi 6 lub 8. Jeśli schodzi 6, to 8 daje wsparcie ofensywne w środkowym sektorze boiska. Schodzi 8 to 6 daje wsparcie ofensywne. Pole gry: 2x pole karne.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra zadaniowa Br+5v4+Br+2N - aktywna 6 i 8. Cel: Aktywne podejście do otwarcia gry zawodników na pozycji 6 i 8 (zejście do bazy 0). Przebieg, ograniczenia: Progresja poprzedniego ćwiczenia, dodajemy zawodników neutralnych, którzy w tym zadaniu są naszymi wahadłowymi oraz bramkarza. Zawodnicy w bronieniu po odbiorze piłki mają zadanie przejść do ataku i zakończyć akcję strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Akcent na wybiegnięcie na pozycję, zejście do bazy 0. Zwracamy uwagę na współpracę z zawodnikami N. Pole gry: przedłużone 2x pole karne.	25'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
		<p>Gra zadaniowa Br+10v10+Br - aktywna 6 i 8.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Wyznaczamy na boisku bazę 0 oraz 1. Zadaniem zawodników ofensywnych jest otwarcie gry w strefie niskiej z wykorzystaniem zawodników 6 oraz 8. Po otwarciu zawodnicy mają zadanie zbudować i rozwinąć akcję ofensywną z wykorzystaniem zawodników wahadłowych.</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcentujemy zejście do bazy 0 zawodnika 6 lub 8. Zwracamy uwagę na sytuację – zawodnik 6 lub 8 zostają w sektorze środkowym dając asekurację ofensywną. Zawsze w świetle bramki musimy mieć 2 obrońców.</p>	20'

[illegible]

Moje uwagi i korekty:

[illegible]