

# KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Odbiór piłki w bocznym sektorze boiska - atak szybki w momencie przejścia B/A (baza 2).				Ustawienie	1-3-5-2 na 1-4-3-3.		
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	12	Liczba zawodników	18 (16+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 w parach z wymianą podań.</b>  <b>Cel:</b> Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy na określonym odcinku do piłki i od piłki wykonują ćwiczenia rozgrzewki ogólnorozwojowej. Dobiegając do piłki wymieniają się podaniami i wracają na początek ćwiczenia. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na poprawne wykonywanie ćwiczeń w rozgrzewce. Zadanie może być przeprowadzone w kilku organizacjach, żeby uniknąć przestojów. <b>Pole gry:</b> odcinki 6m	10'
		<b>Stretching dynamiczny w kole.</b>	5'
		<b>Gra 1v1 w bocznym sektorze z akcentem na odbiór piłki.</b>  <b>Cel:</b> Odbiór piłki + atak szybki. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Wyznaczamy pole gry w bocznym sektorze. Zawodnicy rywalizują w grze 1v1 – zadaniem zawodnika w bronieniu jest obrona małej bramki i odbiór piłki. Po odbiorze zawodnik przechodzi do ataku szybkiego – wyprowadza piłkę z pola gry i dośrodkowuje w pole karne. Zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie gola na małą bramkę. <b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na odbiór piłki w bocznym sektorze i moment przejścia B/A. Przejścia zawodników – zawodnik, który dośrodkował wchodzi na zakończenia, a 1 zawodnik, który kończył zadanie przechodzi do rywalizacji 1v1. <b>Pole gry:</b> Strefa 1v1 15m x 15m.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra 2v2 w strefach - akcent na odbiór piłki.</b>  <b>Cel:</b> Odbiór piłki + atak szybki. <b>Przebieg, ograniczenia:</b> Boisko podzielone na 4 sektory. Progres poprzedniego ćwiczenia. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę i przejść do ataku szybkiego. Zawodnicy w atakowaniu mają zadanie zdobyć gola na małą bramkę. <b>Wskazówki i korekta:</b> W bocznym i środkowym sektorze mamy rywalizację 2v2. W środkowym sektorze, jeśli zawodnicy odbiorą piłkę atakują na małą bramkę. Akcent na odbiór piłki w bocznym sektorze i moment przejścia B/A. Przejścia zawodników – co 5' zmiana grup w każdym sektorze. <b>Pole gry:</b> Połowa boiska.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Gra zadaniowa Br+8v8+Br - akcent na odbiór piłki w bocznym sektorze boiska.</b></p> <p><b>Cel:</b> Odbiór piłki + atak szybki.</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> : Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Ustawienie 1-3-5-2 na 1-4-3-3. Wyznaczamy boczne sektory boiska w której zwracamy uwagę na odbiór piłki. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę w bocznym sektorze boiska i przejść do ataku szybkiego na bramkę przeciwnika.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Każde otwarcie gry musi być w bocznym sektorze boiska</p> <p><b>Pole gry:</b> Połowa boiska.</p>	20'

[illegible]

**Moje uwagi i korekty:**

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.