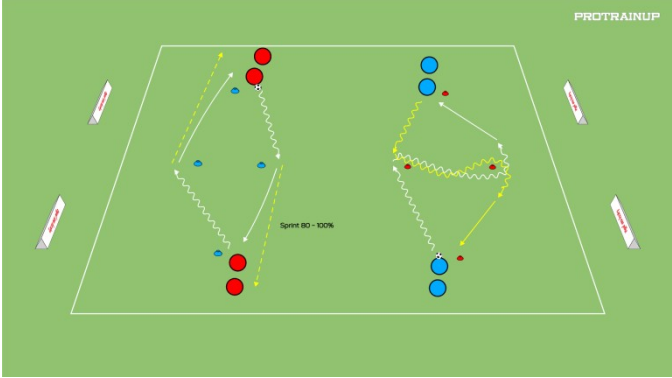
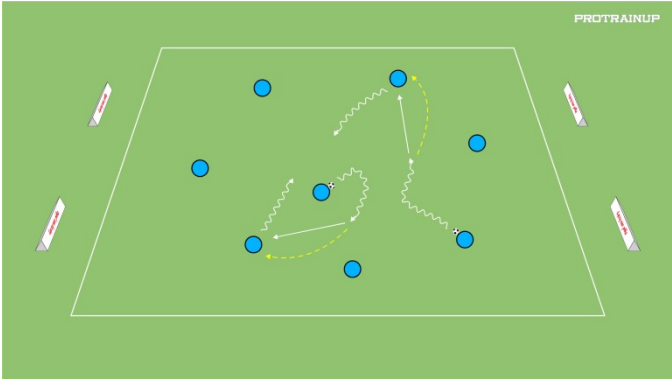


KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Bronienie w strefie niskiej - aktywny doskok + asekuracja. Ustawienie 1-3-5-2 na 1-3-5-2.							
Cel	Odbiór piłki.				Moment przejścia B/A	Atak szybki / Utrzymanie się przy piłce.		
Działania	Utrzymanie pozycji, Pressing, Krycie od bramki.				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	4	Liczba zawodników	18 (16+2Br)
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	✓	20	✓				✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Stretching dynamiczny w kole. Technika podania + szybkość. Cel: Przygotowanie zawodników do części głównej treningu + SZYBKOŚĆ. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni w grupach. Wariant 2: Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką – prowadzi piłkę w kierunku stożka następnie podaje piłkę do partnera ustawionego po przeciwnej stronie i wykonuje SPRINT do stożka (kierunek za podaniem). Kolejny zawodnik wykonuje to samo zadanie w drugim kierunku. Wariant 2: Zawodnik prowadzi piłkę slalomem pomiędzy stożkami wykonuje podanie i za podaniem wykonuje SPRINT w kierunku stożków. Wskazówki i korekta: Akcent na prowadzenie, podanie piłki + SPRINT (80%, następnie 100%). Pole gry: Odcinki 12m.	10' 10'
		Technika podania + decyzyjność (2 organizacje). Cel: Przygotowanie zawodników do części głównej treningu. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni w kole – 2 piłki. Zawodnik z piłką wprowadza piłkę do pola gry i decyduje o kierunku podaniu. Po podaniu kolejny zawodnik wprowadza piłkę do środka pola gry i decyduje o kierunku podania. Wskazówki i korekta: Akcent na przyjęcie i podanie piłki + decyzyjność. Możemy dodać grę na ścianę i później decyzyjność. Pole gry: 20m x 20m.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra zadaniowa Br+3v3+Br+2N. Cel: Aktywny pressing – odbiór piłki w strefie niskiej (baza 0). Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę i z wykorzystaniem zawodników N przejść do ataku szybkiego z zakończeniem zadania strzałem na bramkę przeciwnika. Zawodnicy w atakowaniu – zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką ustawiony w 2 strefie. Wprowadza on piłkę do bazy 0 w której zawodnicy w atakowaniu mają zadanie zdobyć gola na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na pressing, doskok do przeciwnika, grę 1v1 w bronieniu oraz zabezpieczenie światła bramki. Zawodni atakujący ustawione w bazie 1 nie może zejść do bazy 0. W bazie 0 zawsze jest gra 3v2. Uwaga: Po odbiorze piłki znika strefa. Co akcję zamiana zawodników w polu gry. Pole gry: 2x pole karne.	25'

