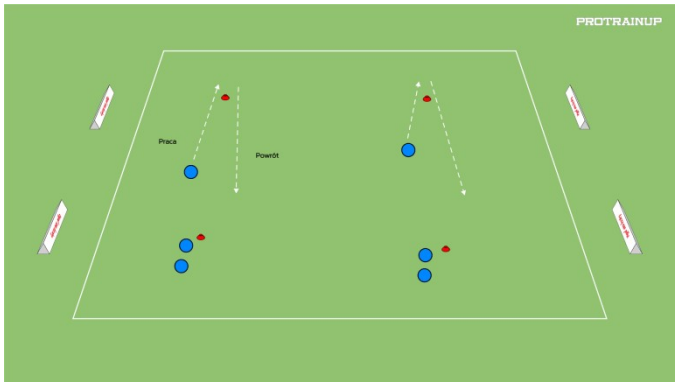
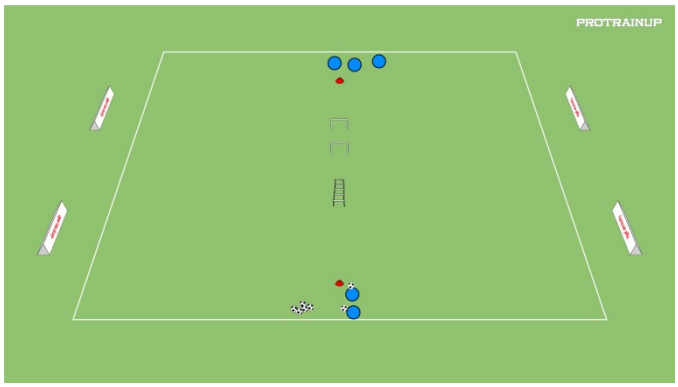
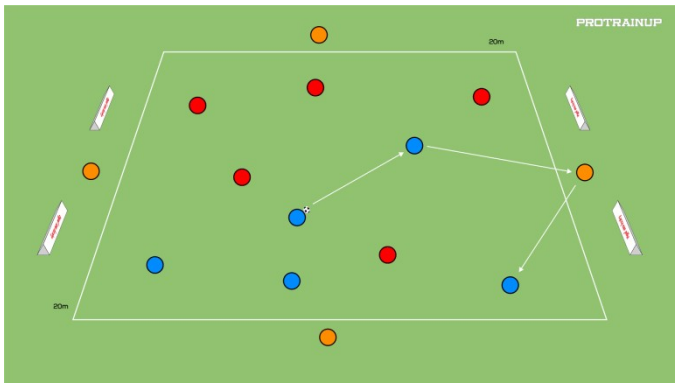
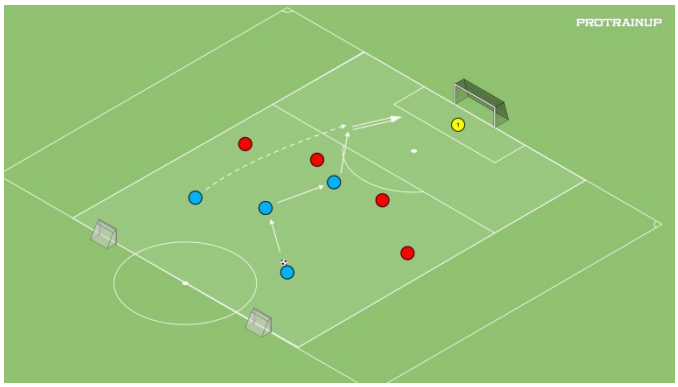
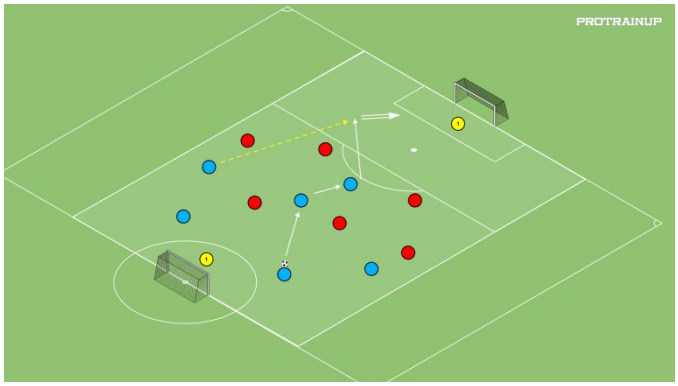
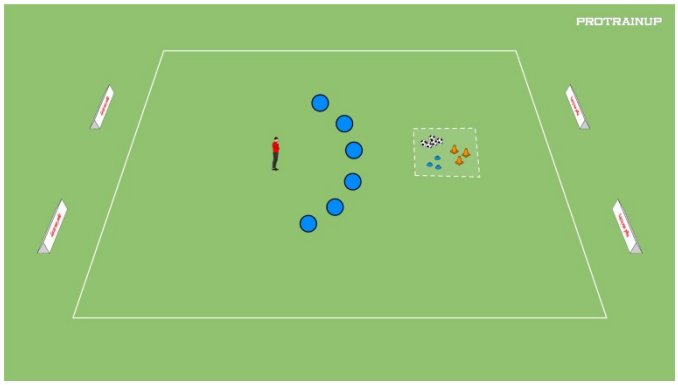
KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Budowanie akcji ofensywnej w środkowym sektorze boiska + moment A-B.							
Cel gry	Zdobycie bramki, Wbiegnięcie 3.							
Działania	Wybiegnięcie na pozycję (za linie obrony), Mobilność, Praca bez piłki.				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90’		Nr. zajęć		Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	płotki (wysokie)
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’
		**Moc + Szybkość.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni i ustawieni na grupy tak jak na grafice i animacji. Zadanie rozpoczyna zawodnik wykonując przeskoki obunóż przez płotki (moc), następnie wykonuje zadanie koordynacyjne na drabince koordynacyjnej po wyjściu z drabinki koordynacyjnej zawodnik z piłką wykonuje podanie piłki w dowolne miejsce – zawodnik bez piłki ma zadanie przyjąć piłkę w pełnym biegu. **Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie zadań motorycznych . Akcent na szybkość reakcji – wybiegnięcie do podania.	10’
		**Gra na utrzymanie 4v4+5N.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni na 3 grupy. Zadaniem zawodnik w posiadaniu piłki jest utrzymanie się przy piłce przy współpracy z zawodnikami N. Zadaniem zawodników w bronieniu (bez piłki) jest odbiór piłki i przejście do utrzymania się przy piłce. **Wskazówki i korekta:** Akcent na moment przejścia Atakuje – Bronie. Zwracamy uwagę na zmianę centrum gry, wykorzystywanie i szukanie wolnej przestrzeni oraz mobilność w utrzymaniu się przy piłce. **Pole gry:** 20m x 20m.	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		**Gra 4v4 - atakowanie z momentem przejścia A/B.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Gra 4v4+Br w wyznaczonej strefie. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest budowanie i akcji ofensywnej z zakończeniem zadania strzałem na bramkę. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę i przejść do atakowania na 1 z 2 małych bramek. **Wskazówki i korekta:** Akcent na budowanie akcji ofensywnej – wbiegnięcie za linie obrony, szukanie podania prostopadłego. Zwracamy uwagę na moment przejścia z atakowania do bronienia – po stracie doskok do przeciwnika w celu odzyskania piłki.	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		**Gra Br+6v6+Br - atakowanie z momentem przejścia A/B – progresja.** **Przebieg, ograniczenia: :** Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Wyznaczamy środkowy sektor boiska. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest budowanie i akcji ofensywnej z zakończeniem zadania strzałem na bramkę. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę i przejść do atakowania na 1 z 2 małych bramek. **Wskazówki i korekta:** Akcent na budowanie akcji ofensywnej – wbiegnięcie za linie obrony, szukanie podania prostopadłego. Zwracamy uwagę na moment przejścia z atakowania do bronienia – po stracie doskok do przeciwnika w celu odzyskania piłki.	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		**Omówienie treningu, zebranie sprzętu.** **Przebieg, ograniczenia:** Omawiamy trening, zwracamy uwagę na dobre fragmenty i sytuacje do poprawienia - przybicie „5” na zakończenie treningu.	5’

Moje uwagi i korekty:

……

……

……