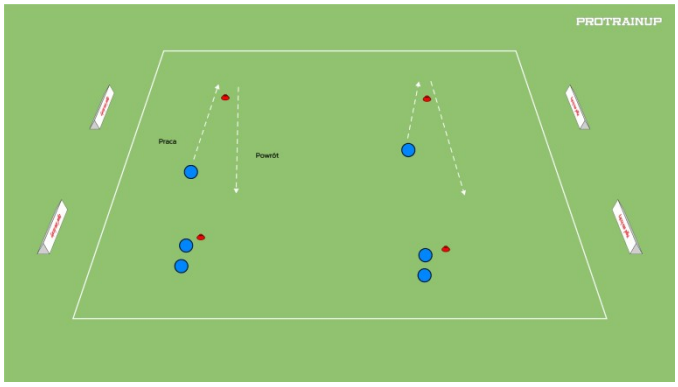
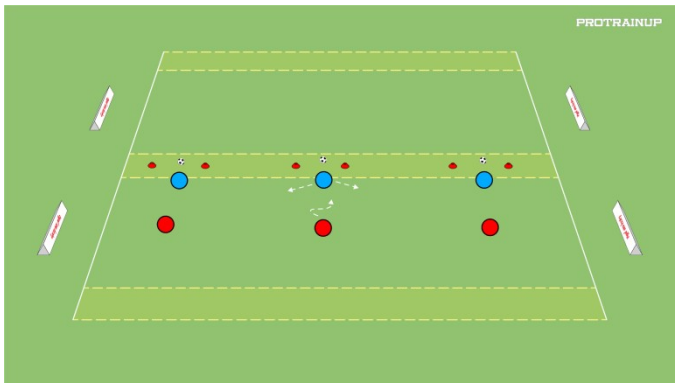
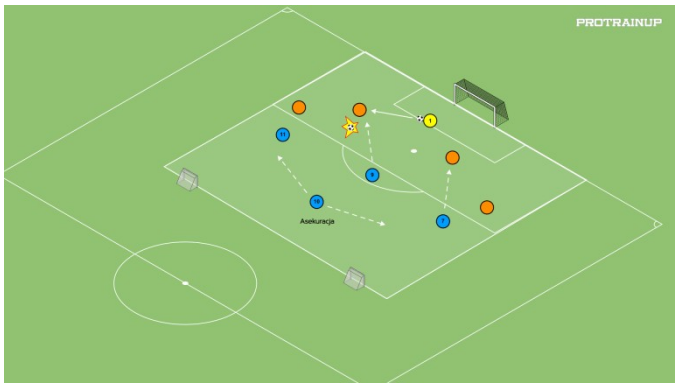
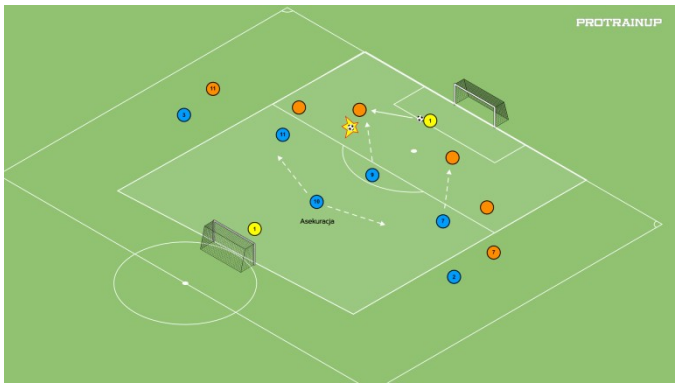
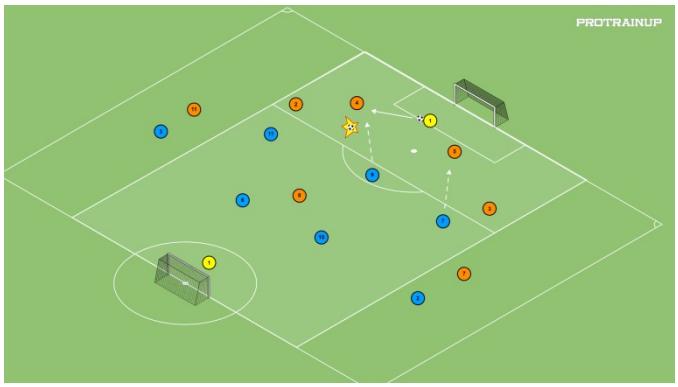
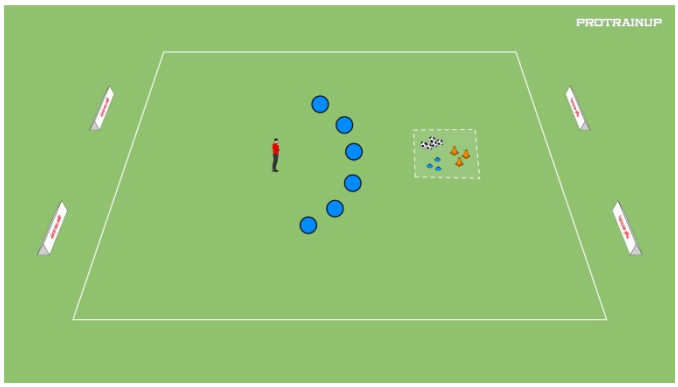
KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Bronienie w strefie wysokiej - aktywny pressing 1v1.							
Cel gry	Odbiór piłki + zakończenie strzałem na bramkę.							
Działania	Odbiór piłki, Krycie 1v1, Aktywny pressing.				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90’		Nr. zajęć	2	Liczba zawodników	
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 12m	5’ 10’
		**Akcent motoryczny siła.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy dobrani w pary. Zadaniem zawodnika niebieskiego jest chronienie piłki, a zawodnik czerwony ma zadanie przejąć piłkę. **Wskazówki i korekta:** Akcent na rywalizację 1v1 – Zawodnicy kształtują siłę, przepychając się, blokując piłkę.	5’
		**Gra 4v4+Br Odbiór piłki w strefie wysokiej - bronienie 1v1.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odebranie piłki i zakończenie akcji strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. **Wskazówki i korekta:** Zadania zawodników: 9 broni wysoko i pressuje zawodnika atakującego z piłką. 7 broni wysoko i pressuje drugiego środkowego obrońcę. 11 kryje 1v1 zawodnika atakującego bocznego. 10 asekuruje broniących w przypadku zagrania przez atakujących podania linie wyżej. **Uwaga:** Podejmujemy ryzyko zostawiając jedną stronę boiska słabszą, dlatego bardzo ważne zadanie ma zawodnik 10, który musi zabezpieczać strefę słabszą zawodników broniących. Gra toczy się w środkowym sektorze boiska	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		**Odbiór piłki w strefie wysokiej - bronienie 1v1 – progresja (boczne sektory)** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odebranie piłki i zakończenie akcji strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. **Wskazówki i korekta:** Zadania zawodników: 9 broni wysoko i pressuje zawodnika atakującego z piłką. 7 broni wysoko i pressuje drugiego środkowego obrońcę. 11 kryje 1v1 zawodnika atakującego bocznego. 10 asekuruje broniących w przypadku zagrania przez atakujących podania linie wyżej. Ustawiamy zawodników 3 i 11, 2 i 7 w bocznym sektorze. Umożliwia to drużynie atakującej rozegranie piłki do bocznych sektorów. **Uwaga:** Zawodnicy z bocznych sektorów mogą wprowadzać piłkę do sektora środkowego. Podejmujemy ryzyko zostawiając jedną stronę boiska słabszą, dlatego bardzo ważne zadanie ma zawodnik 10, który musi zabezpieczać strefę słabszą zawodników broniących. Każde wyjście piłki na rzut rożny, aut, bramka – zawsze zadanie otwiera drużyna atakująca. ***Jeśli mamy więcej zawodników ustawiamy ich w środkowym sektorze boiska.***	20’

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		**Gra Br+7v7+Br odbiór piłki w strefie wysokiej - bronienie 1v1.** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odebranie piłki i zakończenie akcji strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. **Wskazówki i korekta:** Zadania zawodników: 9 broni wysoko i pressuje zawodnika atakującego z piłką. 7 broni wysoko i pressuje drugiego środkowego obrońcę. 11 kryje 1v1 zawodnika atakującego bocznego. 10 asekuruje broniących w przypadku zagrania przez atakujących podania linie wyżej. 8 kryje 1v1 6. Ustawiamy zawodników 3 i 11, 2 i 7 w bocznym sektorze. Umożliwia to drużynie atakującej rozegranie piłki do bocznych sektorów.	25’

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