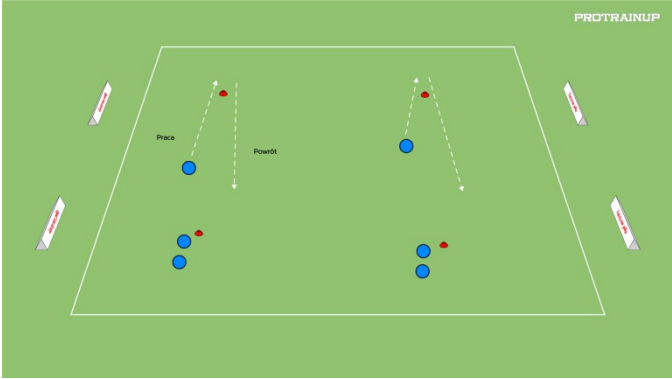
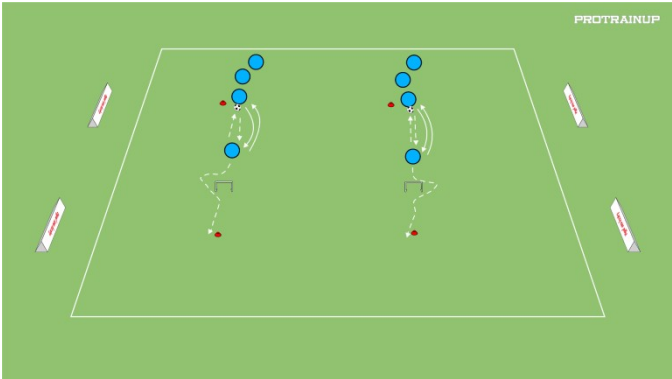
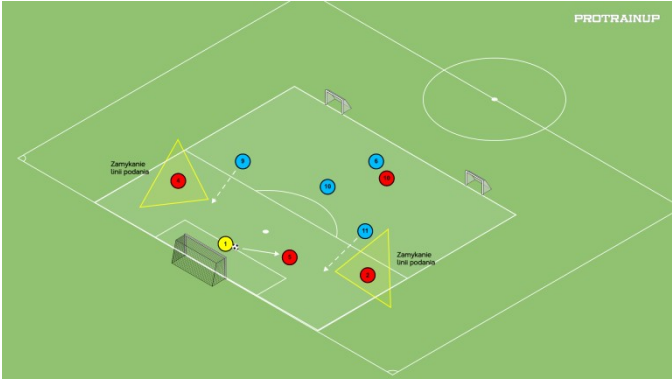


KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Bronienie w strefie wysokiej - zamykanie linii podania. Ustawienie 1-3-5-2 na 1-3-5-2.							
Cel	Odbiór piłki, Zdobycie bramki.				Moment przejścia B/A	Atak szybki / Zakończenie strzałem na bramkę.		
Działania	Utrzymanie pozycji, Pressing na piłkę (pro aktywnie).				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć		Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	✓	20	✓				✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		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	15'
		Rozgrzewka w parach - Technika + Moc. Cel: Przygotowanie zawodników do części głównej treningu + MOC. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni na grupach – zawodnik bez piłki dobiega do partnera z piłką, dotyka piłki i odpada. Zawodnik z piłką dorzuca piłkę na głowę partnerowi – odgrywa piłkę i wykonuje przeskok obunóż przez wysoki płotek (MOC) Wskazówki i korekta: Każdy zawodnik musi wykonać 3 przeskoki i zmieniamy technikę odegranie głową na podanie wew. cz. stopy PLN. Uwaga: Zwracamy uwagę na prawidłowy przeskok obunóż – zawodnik wyskakuje w górę. Pole gry: Odcinek 15m.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Fragment gry Br+4v4. Cel: Bronienie w strefie wysokiej (baza 3) – zamykanie linii podania. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w bronieniu jest zamknięcie linii podania i zmuszenie zawodnika atakującego do otwarcia gry przez środkowy sektor. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i korekta: Zawodnicy 9 i 11 swoim ruchem mają zadanie zamknąć linie podania do zawodników atakujących 2 i 4 i zabieć pozycję zawodnika z piłką. Zawodnik 10 wykonuje pressing na piłkę i zamyka linie podania przez środek pola. Uwaga: Zawodnicy broniący zastają w polu gry 2 akcje – zawodnicy atakujący zmieniają się co akcję. Pole gry: 2x pole karne.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra zadaniowa Br+8v7+Br – progresja.</p> <p>Cel: Bronienie w strefie wysokiej (baza 3) – zamykanie linii podania.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w bronieniu jest zamknięcie linii podania i zmuszenie zawodnika atakującego do otwarcia gry przez środkowy sektor. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na bramkę przeciwnika.</p> <p>Wskazówki i korekta: Zawodnicy 9 i 11 swoim ruchem mają zadanie zamknąć linie podania do zawodników atakujących 2 i 4 i zabieć pozycję zawodnika z piłką. Zawodnik 10 wykonuje pressing na piłkę i zamyka linie podania przez środek pola zmuszając do złego podania lub podania do bocznego sektora boiska. W bocznym sektorze boiska ustawieni są wahadłowi, którzy po zagrania do bocznego sektora rywalizują w grze 1v1.</p> <p>Pole gry: Połowa boiska.</p>	25'
		<p>Zakończenie strzeleckie – rywalizacja.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 3 grupy. Baza 1: Zwód i uderzenie. Baza 2: Wymiana podań + uderzenie PN. Baza 3: 1v1. Baza 4: Wymiana podań + uderzenie LN. Baza 5: Wymiana podań + dośrodkowanie.</p> <p>Wskazówki i korekta: Drużyna przegrana znosi sprzęt – zadanie w sztywno określonym czasie.</p> <p>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</p>	10' 5'