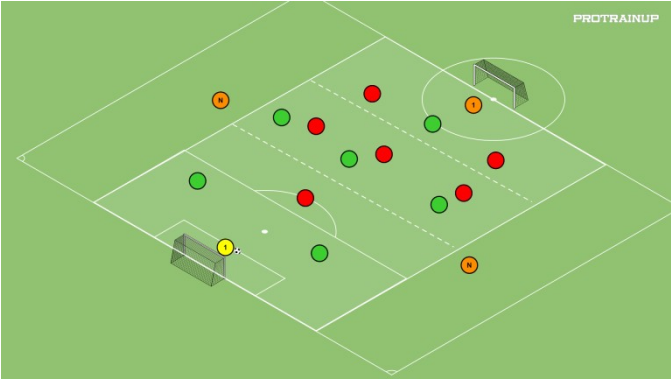


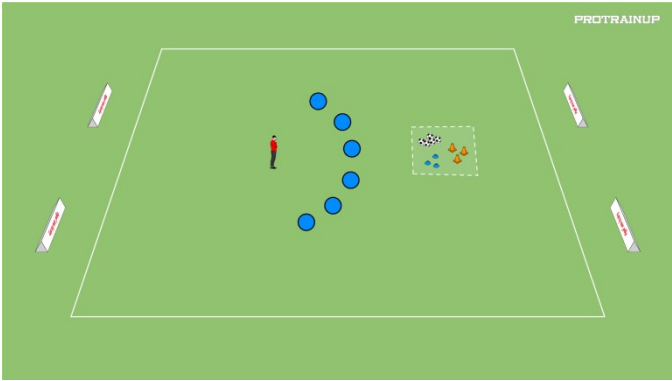
KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Otwarcie gry - zdobycie bazy 1 i 2 w środkowym sektorze boiska. Ustawienie 1-4-3-3 na 1-4-3-3.							
Cel	Otwarcie gry, Zdobycie bazy 1 i 2, Zdobycie bramki.							
Działania	Aktywna 6 i 8, Utrzymanie się przy piłce, Mobilność + wsparcie w atakowaniu.				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	✓	20	✓			✓	

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Stretching dynamiczny + Szybkość (drabinka koordynacyjna). Przebieg, ograniczenia: Zadanie rozpoczynamy od stretchingu dynamicznego w kole. Następnie rozpoczynamy zadanie szybkości. Zawodnicy ustawieni w rzędach. Zawodnicy z piłką narzucają piłkę partnerowi, a on w określony sposób zagrywa piłkę zrotną do partnera. Następnie zawodnik, który narzucał piłkę przechodzi do pracy na drabince koordynacyjnej i wraca na koniec rzędu. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na dynamiczną pracę nóg na drabince koordynacyjnej. Trener określa formę pracy na drabince koordynacyjnej oraz sposób odegrania piłki w pracy technicznej. Pole gry: odcinki 12m	15'
		Gra falowa Br+5v4 - aktywna 6 i 8 zdobycie bazy 1. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry, zdobycie bazy 1 i 2 oraz zakończenie zadania strzałem na 1 z 2 małych bramek. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Otwarcie gry w bazie 0 – grę otwiera bramkarz. Zwracamy uwagę na aktywne zejście do bazy 0 zawodnika 6. Akcentujemy wsparcie w atakowaniu – zawodnik z piłką musi mieć zawsze 2 możliwości do podania piłki, dlatego też ważna jest mobilność zawodników 4 i 5, którzy wspierają zawodnika w posiadaniu piłki w bazie 0. Uwaga: Wariant 1: Obrońca schodzi za 6 do bazy 0 – otwiera nam się przestrzeń w bazie 1, do której zadanie ma wbiec zawodnik na pozycji 8 lub 10. Wariant 2: Obrońca nie schodzi za 6 do bazy 0, daje nam to przestrzeń - czas i możliwość do zdobycia bazy 1 oraz 2. Zasada: Gra falowa, zawodnicy zmieniają się co 2 akcję. Pole gry: 2x przedłużone pole karne.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra Br+6v5+Br - zdobywanie bazy 1 i 2. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry, zdobycie bazy 1 i 2 oraz zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Otwarcie gry w bazie 0 – grę otwiera bramkarz. Zwracamy uwagę na aktywne zejście do bazy 0 zawodnika 6. Akcentujemy wsparcie w atakowaniu – zawodnik z piłką musi mieć zawsze 2 możliwości do podania piłki, dlatego też ważna jest mobilność zawodników 4 i 5, którzy wspierają zawodnika w posiadaniu piłki w bazie 0. Uwaga: Wariant 1: Obrońca schodzi za 6 do bazy 0 – otwiera nam się przestrzeń w bazie 1, do której zadanie ma wbiec zawodnik na pozycji 8 lub 10. Wariant 2: Obrońca nie schodzi za 6 do bazy 0, daje nam to przestrzeń - czas i możliwość do zdobycia bazy 1 oraz 2. Zasada: Gra falowa, zawodnicy zmieniają się co 2 akcję.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra Br+6v6+Br + 2N - zdobywanie bazy 1 i 2.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie bazy 1 i 2 oraz zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Akcentujemy działania z części wstępnej oraz głównej 1. W zadaniu dodajemy zawodników N, którzy współpracują z zawodnikami, którzy są w posiadaniu piłki. Zasada: Jeśli zawodnicy zdobędą bazę 1 i 2, a następnie zdobędą bramkę to gol liczy się x2.</p>	25'

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