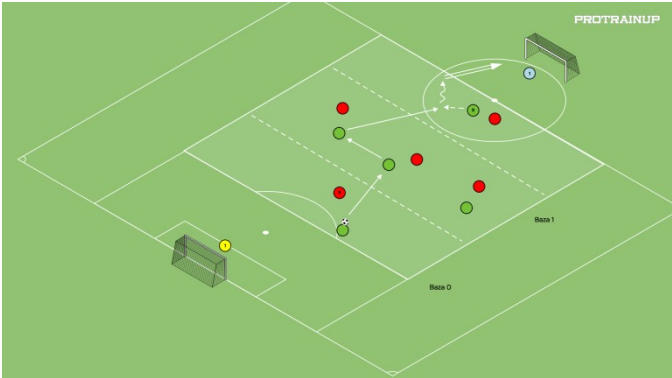
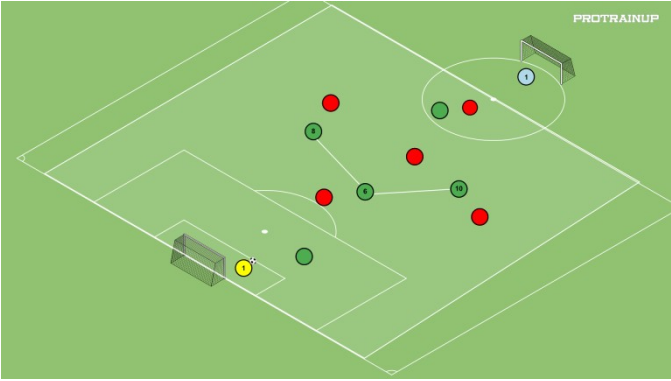


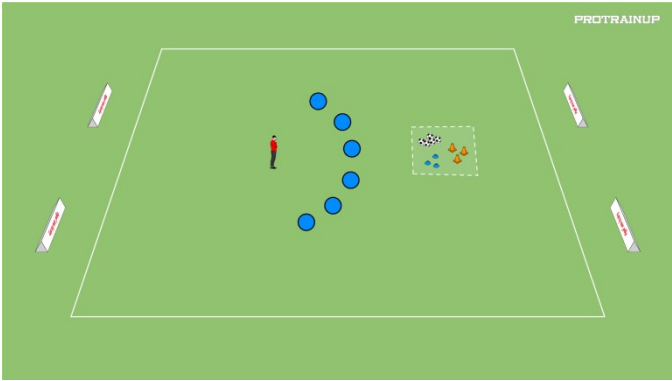
KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Zdobywanie przestrzeni - baza 0 - baza 1 w strukturze 1-4-3-3 na 1-4-3-3.							
Cel	Zdobycie bazy 1, Zdobycie bramki.							
Działania	Mobilność, Utrzymanie struktury w budowaniu gry.				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	✓	✓	✓	✓			✓	

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 zwrótną 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 zadaniowa 6v6 - zdobywanie przestrzeni w strefach. Opis ćwiczenia: Zadaniem zawodników w posiadaniu piłki jest utrzymanie się przy piłce i zdobywanie przestrzeni przez podanie do zawodnika na pozycji 9. Zadaniem zawodników bez piłki jest odebranie piłki i przejście do utrzymania i zdobywanie przestrzeni. Wskazówki i Uwagi: Zwracamy uwagę na utrzymanie struktury na pozycjach 6-8-10. Zawodnicy na tych pozycjach odpowiadają za kreowanie gry, więc kładziemy mocny akcent na ich pracę bez piłki. Zawodnik na pozycji 9, jest mobilny i aktywny w rozegraniu. Uwagi: Wyznaczamy strefy na boisku, które pomagają w złapaniu struktury, jednak te strefy w niczym nie ograniczają zawodników - w każdym zadaniu musimy zachować naturalne meczowe środowisko gry.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra zadaniowa Br+6v6+Br - zdobywanie przestrzeni w strefach. Przebieg, ograniczenia: Progresja poprzedniego ćwiczenia. Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Zadaniem drużyny atakującej jest zdobycie przestrzeni z bazy 0 do bazy 1 i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zadaniem drużyny broniącej jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na mobilność zawodników bez piłki, zwracamy uwagę na grę zawodników na pozycji 6, 8, 10, 9 (odpowiadają za budowanie gry) którzy muszą utrzymać strukturę swojego ustawienia. Uwaga: Zwracamy uwagę na komunikaty - graj, czas, plecy. Wyznaczone strefy w niczym nie ograniczają zawodników. Zasada: Gramy ziemią, zawodnicy nie zdobywają przestrzeni górnymi podaniami. Grę zawsze otwiera bramkarz.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra główna Br+6v6+Br - zdobywanie przestrzeni w strefach.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie bazy 1 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 2 oraz głównej 1. Zasada: Jeśli zawodnicy zdobędą bazę 1 i 2, a następnie zdobędą bramkę to gol liczy się x2. Gramy ziemią, zawodnicy nie zdobywają przestrzeni górnymi podaniami. Grę zawsze otwiera bramkarz.</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'