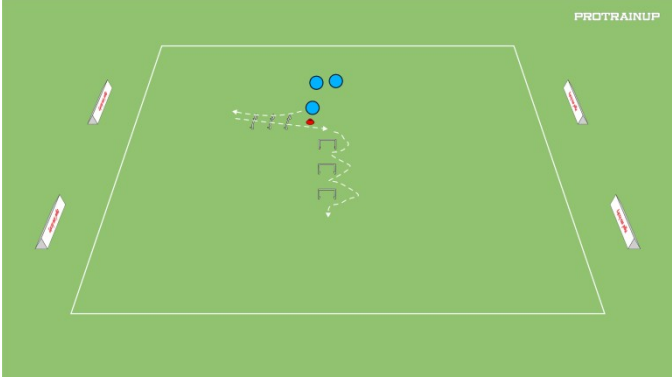
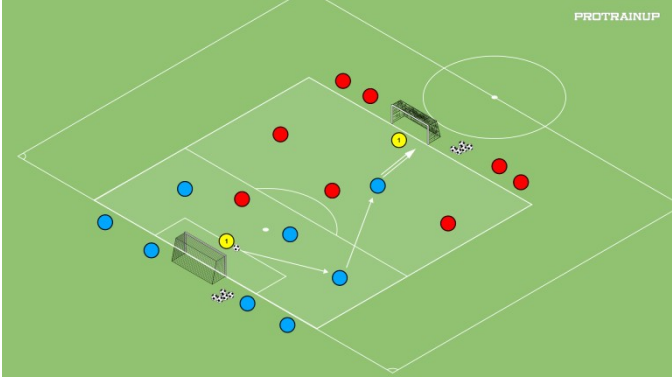


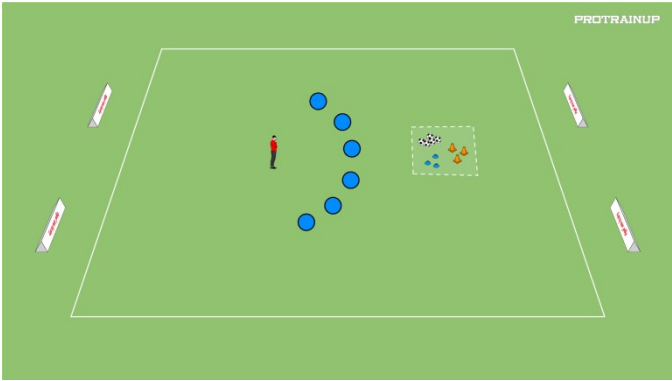
KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Budowanie gry w bazie 2 - zdobycie i zakończenie gry w bazie 3 - wbiegnięcie 3.							
Cel	Zdobycie bazy 3, Zdobycie bramki.							
Działania	Podanie za linie obrony, Wbiegnięcie 3.				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	3	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	płatki
Liczba	✓	✓	✓	✓				✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Akcent motoryczny – Moc (wstawka). Cel: Kształtowanie mocy w formie wyizolowanej. Przebieg, ograniczenia: Zawodnik wykonuje zadanie koordynacyjne na małych płotkach w 2 strony – następnie wykonuje wysoki obunóż przez wysokie płotki. Uwaga: Przed wstawką mocy – przeprowadzamy stretching dynamiczny. Zwracamy uwagę na prawidłowe wysoki przez płotki – wyskok musi być dynamiczny w górę.	15'
		Gra falowa Br+4v4+Br. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Grę rozpoczyna bramkarz krótkim otwarciem gry. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Akcent na budowanie i szukanie gry przez podania prostopadłe za linie obrony. Pole gry: 2x pole karne. Uwaga: Gra falowa co akcję zamiana zawodników. Zwracamy na intensywność gry w atakowaniu.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 4v4+Br - wbiegnięcie (3) za linie obrony. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Boisko podzielone na 2 bazy. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na utrzymanie się przy piłce – pracę zawodników bez piłki, mobilność i wsparcie ofensywne – wbiegnięcie 3 do bazy 4 . Po stracie piłki w atakowaniu pressing na piłkę w celu odzyskania posiadania piłki (zasada 5 sekund). Uwaga: Gra falowa zmiana zawodników w atakowaniu (lub bronieniu) co 2 akcje. Bazy są ustalone orientacyjnie – nie ograniczają poruszania zawodników pomiędzy bazami. Zasada: Baza jest zdobyta w momencie kiedy piłką jest otwarta. Pole gry: 2x pole karne.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra główna Br+6v6+Br - podanie za linie obrony.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie bazy 3 przez podanie o wbiegnięcie (3) za linie obrony i zdobycie bramki. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Akcent na podanie i wbiegnięcie (3) za linie obrony. Zasada: Jeśli zawodnicy zdobędą bramkę z wbiegnięcia i podania za linie obrony, bramka liczy się 2x. Gramy ziemią, zawodnicy nie zdobywają przestrzeni górnymi podaniami. Grę zawsze otwiera bramkarz. Wyznaczone bazy nie ograniczają zawodników.</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'