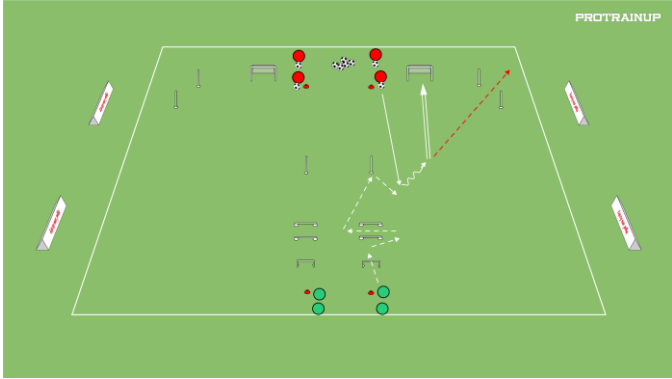
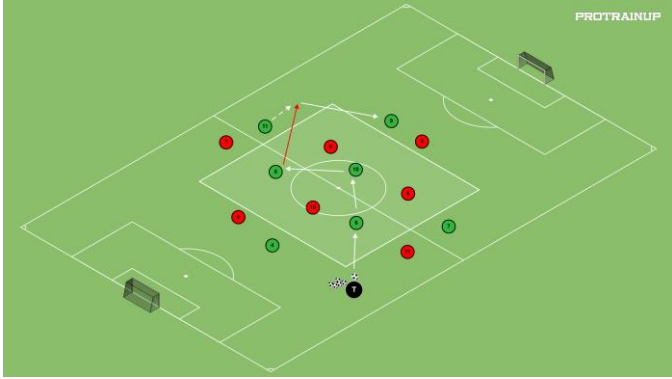


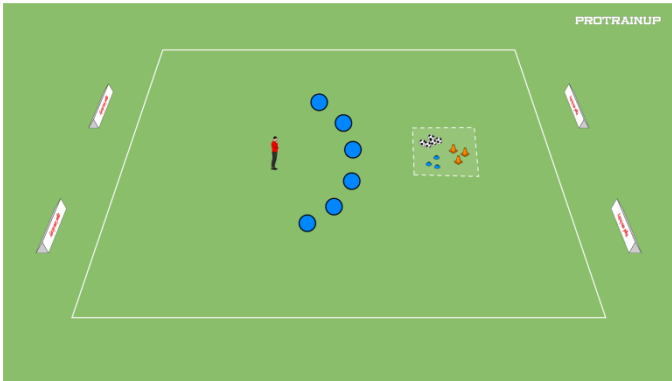
KONSPEKT TRENINGOWY

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Budowanie gry w 1 - zdobycie bazy 2 w bocznym sektorze boiska. 1-4-3-3 na 1-4-3-3.							
Cel	Zdobycie bramki, Wykorzystanie bocznych sektorów.							
Działania	Szerokie ustawienie w bocznym sektorze boiska, Mobilność 6-8-10, Rozszerzenie pola gry.				Kategoria			
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	8	Liczba zawodników	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	płotki
Liczba	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Motoryka – kompleks. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni i ustawieni na grupy tak jak na grafice i animacji. Zadanie rozpoczyna zawodnik zielony, który wykonuje przeskok obunóż przez plotki, następnie pomiędzy tyczkami wykonuje bieg odstawno-dostawny (nisko na nogach) i biegnie do tyczek. Tyczkę dotyka i po dotknięciu odpada w tył. Zawodni czerwony wykonuje podanie do zielonego, który akcentuje wybiegnięcie do piłki i przyjęcie kierunkowe piłki do przodu. Po przyjęciu oddaje strzał na bramkę i 100% sprint przebiega przez otwartą bramkę. Wariant II: Po podaniu zawodnicy wchodzi w rywalizację 1v1. Zawodnik z piłką ma zadanie przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę, zawodnik w bronieniu ma zadanie odebrać piłkę i także przeprowadzić piłkę przez otwartą bramkę. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie zadań motorycznych – praca z piłką to dodatek do ćwiczenia, jednak zwracamy uwagę na przyjęcie kierunkowe oraz strzał na bramkę, a w wariacie II dodajemy także akcent na rywalizację 1v1 w 2 fazach.	15'
		Gra 7v7 - wykorzystanie bocznych sektorów. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Zawodnicy w posiadaniu piłki mają zadanie utrzymywać się przy piłce – wykorzystując w utrzymaniu boczne sektory boiska. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na rozegranie piłki do bocznego sektora z wykorzystaniem zawodników na pozycji 7 i 11. Akcentujemy mobilność i współpracę zawodników na pozycji 6 – 8 – 10. Pole gry: 20 (25)m x 20 (25)m. Uwaga: Zawodnicy muszą utrzymać strukturę ustawienia pozycji 6 – 8 – 10 oraz w bocznym sektorze. Gra falowa co akcją zamiana zawodników. Zwracamy na intensywność gry w atakowaniu.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra falowa 5v5 - wykorzystanie bocznych sektorów. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 grupy. Zawodnicy w atakowaniu mają zadanie utrzymywać się przy piłce – wykorzystując w utrzymaniu boczne sektory boiska i zakończyć zadanie strzałem na małą bramkę. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na rozegranie piłki do bocznego sektora z wykorzystaniem zawodników na pozycji 7 i 11. Akcentujemy mobilność i współpracę zawodników na pozycji 6 – 8 – 10. Pole gry: 20 (25)m x 20 (25)m. Uwaga: Zawodnicy muszą utrzymać strukturę ustawienia pozycji 6 – 8 – 10 oraz w bocznym sektorze. Gra falowa co akcją zamiana zawodników. Zwracamy na intensywność gry w atakowaniu.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra główna Br+7v7+Br - wykorzystanie bocznych sektorów.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry z wykorzystaniem bocznego sektora boiska. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na mobilność zawodnika na pozycji 6 – 8 – 10. Zasada: Wykorzystujemy boczny sektor boiska. Zwracamy uwagę za zachowanie struktury ustawienia zawodników na pozycjach. Pole gry: Boisko.</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'