

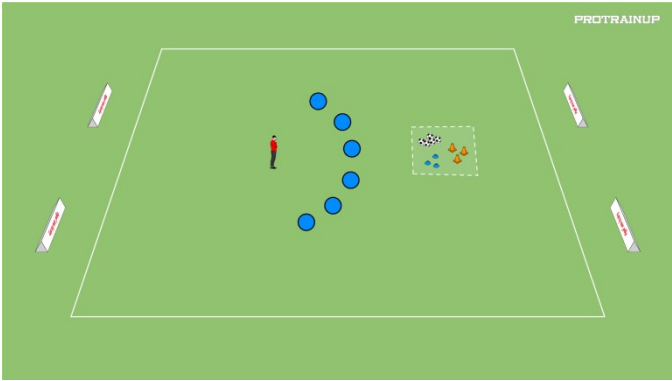
KONSPEKT TRENINGOWY

| | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|------------|--------|-----------|-----------|-------------------|------|
| Trener | | | | | Asystent | | | |
| Temat zajęć | Obrona wysoka - aktywny pressing na piłkę (baza 3) 1-4-3-3 na 1-4-3-3. | | | | | | | |
| Cel | Odbiór piłki, Zdobyć bramki. | | | | Motoryka | Szybkość. | | |
| Działania | Aktywny zorganizowany pressing na piłkę. | | | | Kategoria | | | |
| Data | | Czas zajęć | 90' | | Nr. zajęć | 2 | Liczba zawodników | |
| Przybory | piłki | bramki | oznaczniki | stożki | pachołki | tyczki | płotki | inne |
| Liczba | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | |

| Grafika | | Opis / Ograniczenia | Czas |
|---|--|--|------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka) |  | Stretching dynamiczny + Kształtowanie szybkości w grupach. Przebieg, ograniczenia: Zadanie rozpoczynamy od stretchingu dynamicznego w kole. Następnie rozpoczynamy zadanie szybkości. Zawodnicy ustawieni w rzędach. Zawodnik rozpoczyna pracę na niskich płotkach (skip w dwie strony), następnie wykonuje dynamiczne wybiegnięcie w stronę stożka. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na dynamiczną pracę nóg na płotkach. Zawodnik w każdej próbie musi być 100% wypoczęty. 2 serie po 3 powtórzenia w każdej. Pole gry: odcinki 10m | 15' |
| |  | Gra falowa - obrona wysoka Br+3v4. Opis ćwiczenia: Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i Uwagi: Zwracamy uwagę na utrzymanie struktury na pozycjach 7-9-11. Zawodnik 11 press na piłkę, zawodnik 9 odcina obrońcę 5, zawodnik 7 doskok do obrońcy, zawodnik 6 obrona 1v1. Uwagi: Bronienie wysokie musi być zorganizowane – zwracamy uwagę na wykonanie zadań poszczególnych zawodników. | 20' |

| Grafika | | Opis / Ograniczenia | Czas |
|----------------|---|--|------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA I |  | Gra zadaniowa - obrona wysoka Br+6v7. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i korekta: <u>Progresja zadania.</u> Zwracamy uwagę na utrzymanie struktury na pozycjach w bronieniu. Zawodnik 11 press na piłkę, zawodnik 9 odcina obrońcę 5, zawodnik 7 doskok do obrońcy, zawodnik 6, 8 bronienie 1v1. Zawodnik 2 i 3 podwyższają swoje ustawienie do bronienia 1v1. Zasada: Bronienie wysokie zorganizowane – każdy zawodnik wykonuje swoje zadanie. | 25' |

| Grafika | | Opis / Ograniczenia | Czas |
|-----------------|---|--|------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA II |  | <p>Gra główna - obrona wysoka Br+6v7+Br.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie gola na bramkę przeciwnika.</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcent na cel i działania treningowe. Zasada: Bronienie wysokie zorganizowane – każdy zawodnik wykonuje swoje zadanie.</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' |