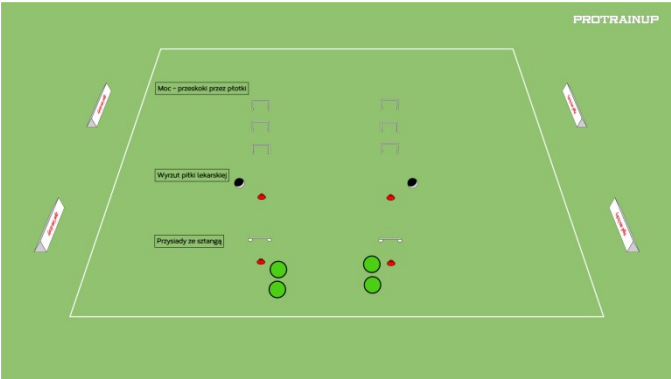
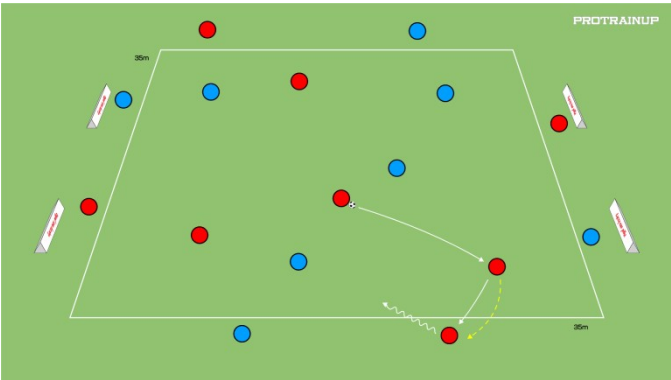


KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa			
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		1 - Faza atakowania.	
Numer treningu		2			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		90'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Atakowanie w bazie 2 i 3 - wbiegnięcie 3						
Cel gry		Zdobycie bramki.			Zasady gry		Zdobywanie przestrzeni.	
Działania		Wybiegnięcie za linie obrony.			Cel motoryczny		Siła.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	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 kształtujące Siła + Moc. Zawodnicy ustawieni w rzędach. Zawodnik rozpoczyna pracę – przysiady ze sztangą 5x, następnie wyrzuty piłki lekarskiej ponad głowę 5x i na koniec przeskoki obunóż przez płotki lekkoatletyczne. Wskazówki i korekta: Zwracam uwagę na prawidłowe wykonanie zadań siłowych. Przeskoki przez płotki lekkoatletyczne muszą być w górę – zawodnik zbiera moc i wykonuje przeskok.	20'
		Gra z transferem 4v4 + zewnętrzni. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni i ustawieni tak jak na grafice. Zadaniem zawodników przy piłce jest utrzymanie się przy piłce i współpraca z zawodnikami zewnętrznymi. Po podaniu do zawodnika zewnętrznego następuje wymiana zawodników (podający wychodzi na zewnątrz – przyjmujący piłkę wprowadza piłkę do pola gry). Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do posiadania. Wskazówki i korekta: Akcent na mobilność, pracę bez piłki. Szukanie wolnych przestrzeni, wbiegnięcie w wolne przestrzenie. Pole gry: Połowa boiska.	15'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 4v4 - wbiegnięcie 3. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie bramki, zdobywanie przestrzeni przez wbiegnięcie i podanie piłki za linie obrony. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na podanie zdobywające i wbiegnięcie zawodników za linie obrony. Zwracamy uwagę na utrzymywanie się przy piłce i szukanie podania i wbiegnięcia za linie obrony. Pole gry: Połowa boiska. Uwaga: Wyznaczamy strefę gry (baza 2 i 3), ale ona nie ogranicza zawodników, wyznacza tylko boczny sektor. Zawodnicy poruszają się naturalnie bo boisku.	25'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Br+4v4+Br - wbiegnięcie 3.</p> <p>Progresja ćwiczenia – rzeczywiste warunki.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie bramki, zdobywanie przestrzeni przez wbiegnięcie i podanie piłki za linie obrony. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika.</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcent na podanie zdobywające i wbiegnięcie zawodników za linie obrony. Zwracamy uwagę na utrzymywanie się przy piłce i szukanie podania i wbiegnięcia za linie obrony. Pole gry: Połowa boiska.</p> <p>Uwaga: Wyznaczamy strefę gry (baza 2 i 3), ale ona nie ogranicza zawodników, wyznacza tylko boczny sektor. Zawodnicy poruszają się naturalnie bo boisku.</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'