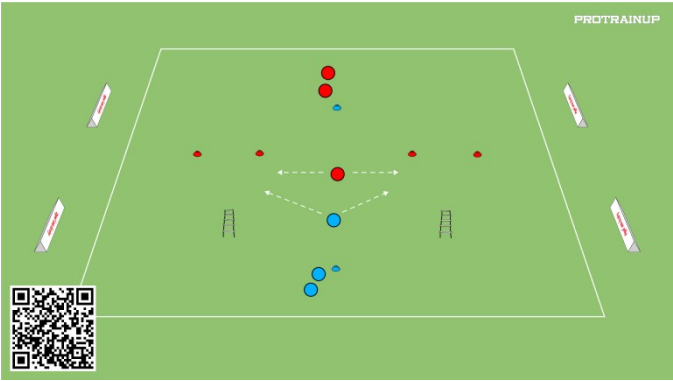
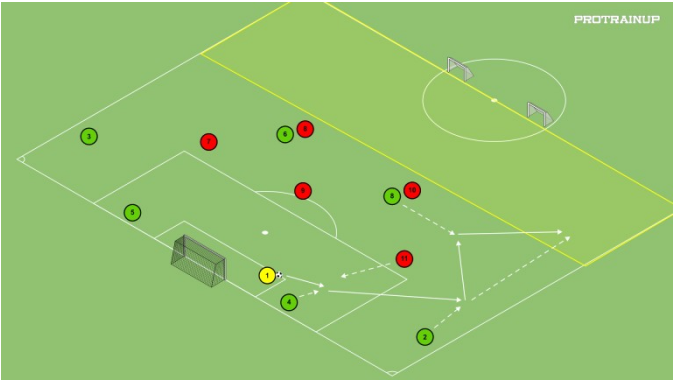
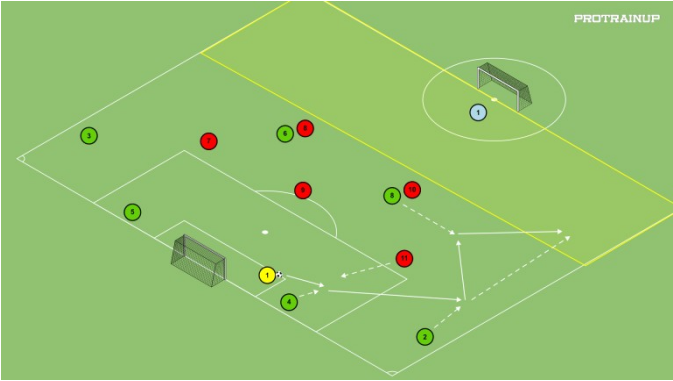


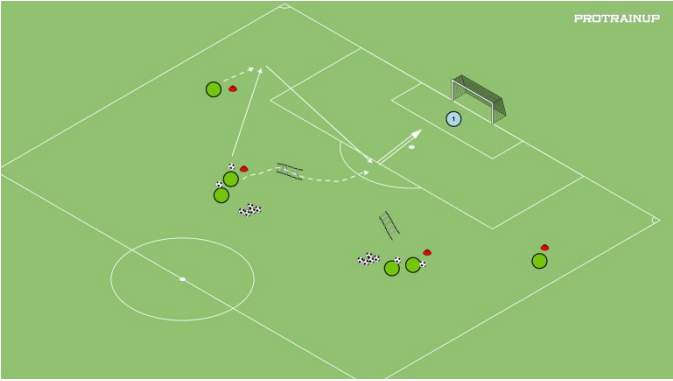
KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna					Kategoria wiekowa			
Trener					Asystent			
Numer mezocyklu					Numer mikrocyklu		3 - Październik 2023	
Numer treningu		1			Data i godzina treningu			
Czas zajęć		90'			Liczba zawodników			
Temat zajęć		Otwarcie gry w bazie 0 - aktywna 6 i 8 (środkowy sektor).						
Cel gry		Otwarcie gry.			Zasady gry		Zdobywanie przestrzeni.	
Działania		Wybiegnięcie na pozycje. Aktywna 6 i 8.			Cel motoryczny		Szybkość.	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotki	Inne
Liczba		✓	✓	✓	✓			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Akcent motoryczny - szybkość i zwinność. Przebieg, ograniczenia: Zadanie poprzedzone jest stretchingiem dynamicznym. Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie. Niebieski startuje i ma za zadanie balansem ciała zgubić rywala (czerwony) i przebiec przez 1 z 2 bramek. Obrońca po zakończonym zadaniu wykonuje wskazane ćwiczenie na drabince koordynacyjnej. Wskazówki i korekta: Akcent na mobilność, zwinność i szybkość reakcji. Pole gry: 20m x 20m.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra Br+6v5 - otwarcie gry w bazie 0 - aktywna 6 i 8. Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie przestrzeni (baza 1) i zakończenie zadania strzałem na 1 z 2 małych bramek. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na ustawienie zawodników na pozycji 2 i 3, ustawieni są szeroko i nisko (robią sobie przestrzeń). Zawodnicy na pozycji 6 i 8 są aktywni i wybiegają do podania to oni odpowiadają za rozwinięcie atakowania i zdobywanie przestrzeni. Uwaga: Zawodnicy ustawieni w strukturze 1+4+2 lub 1+4+3 (w zależności od ilości zawodników).	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra Br+6v5+Br - otwarcie gry w bazie 0 - aktywna 6 i 8. Progresja ćwiczenia Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników w atakowaniu jest otwarcie gry i zdobycie przestrzeni (baza 1) i zakończenie zadania strzałem na bramkę przeciwnika. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na ustawienie zawodników na pozycji 2 i 3, ustawieni są szeroko i nisko (robią sobie przestrzeń). Zawodnicy na pozycji 6 i 8 są aktywni i wybiegają do podania to oni odpowiadają za rozwinięcie atakowania i zdobywanie przestrzeni. Uwaga: Zawodnicy ustawieni w strukturze 1+4+2 lub 1+4+3 (w zależności od ilości zawodników).	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Szybkość + strzał.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zadaniem zawodników jest dośrodkowanie piłki z bocznego sektora boiska i zdobycie bramki. Zawodnik z piłką wykonuje podanie do partnera – po podaniu wykonuje zadanie na drabince koordynacyjnej następnie wybiega do podania i kończy zadanie strzałem na bramkę. Wskazówki i korekta: Akcent na dośrodkowanie i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Uwaga: Zwracamy uwagę na poprawne wykonanie zadań na drabince koordynacyjnej. Zawodnik sam dobiera ćwiczenie koordynacyjne.</p>	10'