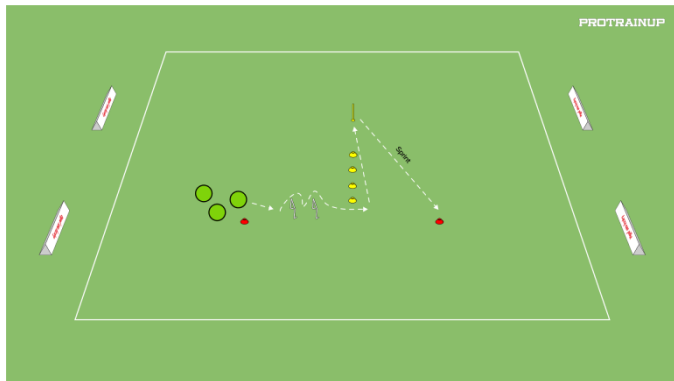
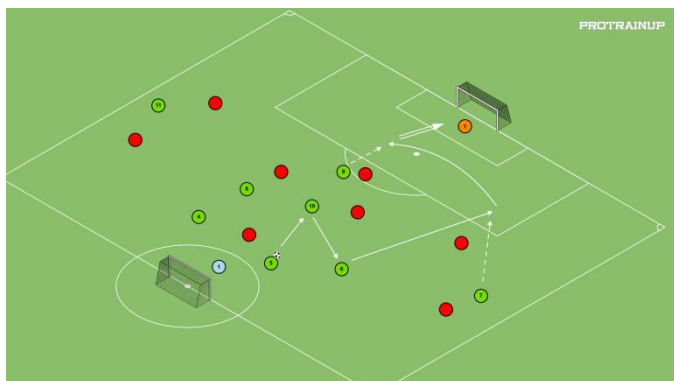


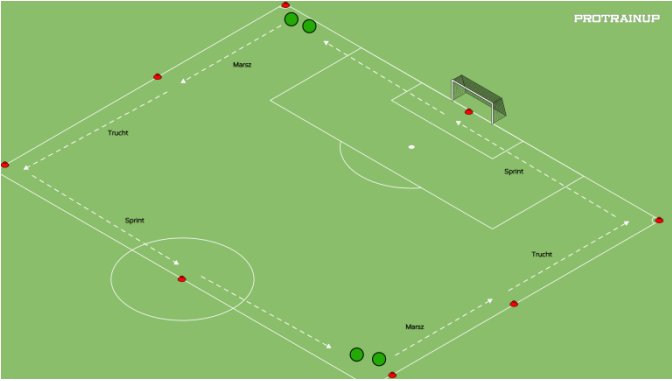
KONSPEKT TRENINGOWY

Drużyna				Kategoria wiekowa			
Trener				Asystent			
Numer mezocyklu				Numer mikrocyklu			
Numer treningu				Data i godzina treningu			
Czas zajęć				Liczba zawodników			
Temat zajęć				Budowanie wytrzymałości tlenowej w grach (wykorzystanie bocznego sektora + wbiegnięcie 3)			
Cel gry				Zdobycie przestrzeni.		Zasady gry	
Działania				Mobilność, Praca bez piłki.		Cel motoryczny	
Przybory		Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka
Liczba			✓	✓	✓	✓	✓

Grafika		Opis / Ograniczenia		Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<b>Moc + Szybkość.</b>		20'
		<b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni na grupy 3 osobowe. 1 – zawodnik wykonuje przeskoki przez płotki lekkoatletyczne, 2 – zawodnik wykonuje zadanie na stożkach SKIP. 3 – obiega tyczkę i wykonuje sprint 100% do stożka. <b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracam uwagę na prawidłowe wykonanie zadań. Zawodnicy sami dobierają zadania na stożkach. <b>Uwaga:</b> Zadanie poprzedzamy stretchingiem dynamicznym.		

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra 4v4 (współpraca z zewnętrznymi).</b>	30'
		<p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni tak jak na grafice. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest utrzymanie się przy piłce i zdobycie gola na bramkę. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na współpracę z zawodnikami zewnętrznymi. Zwracamy uwagę na wbiegnięcie w pole karne (ruch zdobywający). <b>Uwaga:</b> Jeśli piłka opuści pole gry – Trener wprowadza kolejną piłkę. Zmiana zawodników co 5 minut.</p>	

Grafika		Opis / Ograniczenia		Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<b>Gra Br+8v8+Br - zdobywanie przestrzeni (wbiegnięcie).</b>		30'
		<p><b>Progresja ćwiczenia</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy podzieleni tak jak na grafice. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest utrzymanie się przy piłce i zdobycie gola na bramkę. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na współpracę w bocznym sektorze boiska - wbiegnięcie w pole karne (ruch zdobywający). <b>Uwaga:</b> Jeśli piłka opuści pole gry – bramkarz wprowadza kolejną piłkę.</p>		

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p><b>Marsz - Trucht – Sprint.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Wykonują zadanie wytrzymałości tlenowej w 3 odcinkach. <b>Wskazówki i korekta:</b> 1 odcinek – marsz, 2 odcinek trucht, 3 odcinek sprint – powtarzamy.</p>	10'