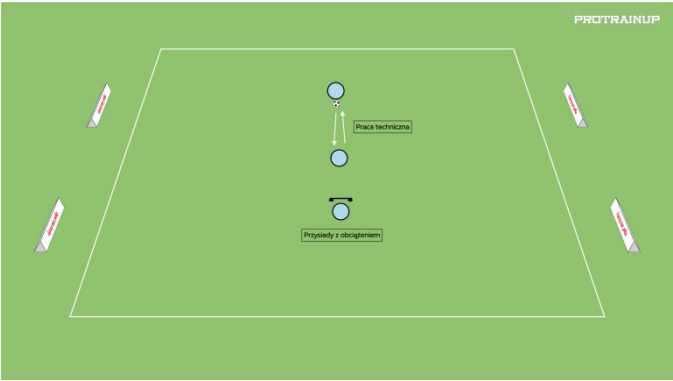
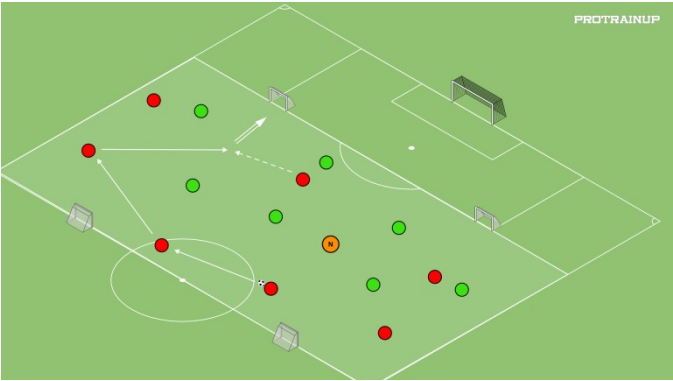
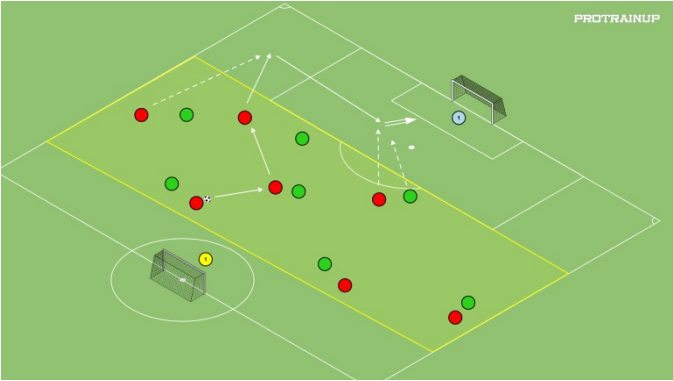


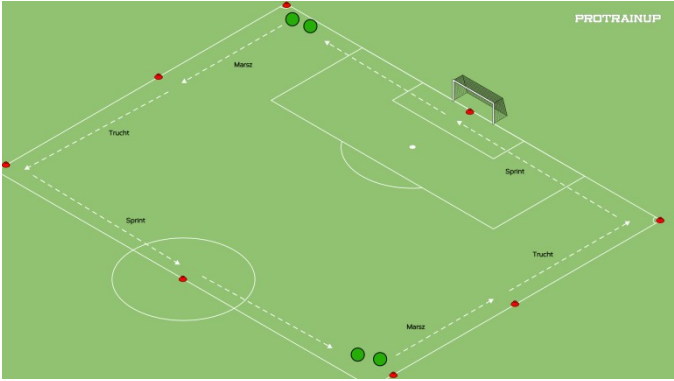
KONSPEKT TRENINGOWY

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 (zdobywanie przestrzeni)			
Cel gry				Zdobycie przestrzeni.		Zasady gry	
Działania				Mobilność, Praca bez piłki.		Cel motoryczny	
Przybory	Koło koord.	Bramki	Piłki	Oznacznik	Stożki	Drabinka	Płotki
Liczba		✓	✓	✓	✓		Inne
							✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Siła - stacje. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni na grupy 3 osobowe. 1 zawodnik wykonuje przysiady z obciążeniem (tyczka, piłka lekarska, gryf+ciężar), 2 zawodników wykonuje zadanie techniczne - zawodnik z piłką narzuca piłkę partnerowi, który ma zadanie odebrać piłkę. Wskazówki i korekta: Zwracam uwagę na prawidłowe wykonanie zadań. Zawodnicy sami dobierają zadania techniczne np. proste podbicie, wew. cz. stopy. Zmiana zawodników co 2,5 minuty - 2 serie. Uwaga: Zadanie poprzedzone stretchingiem dynamicznym.	20'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		7v7 na 4 bramki (zdobywanie przestrzeni). Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni tak jak na grafice. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest utrzymanie się przy piłce i zdobycie gola na 1 z 2 małych bramek. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na 1 z 2 małych bramek. Wskazówki i korekta: Zwracam uwagę na mobilność - ruch zdobywający przestrzeń (bez piłki), wykorzystywanie przestrzeni przez zawodników w atakowaniu piłki. Uwaga: Zawodnicy powinni zachować strukturę ustawienia pod model gry - nie mogą poruszać się „bez mapy”	30'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		7v7 - atakowanie po wymianie podań - progresja zadania. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy podzieleni tak jak na grafice. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest utrzymanie się przy piłce i zdobycie gola na bramkę przeciwnika. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i przejście do atakowania na bramkę przeciwnika. Wskazówki i korekta: Zwracam uwagę na mobilność - ruch zdobywający przestrzeń (bez piłki), wykorzystywanie przestrzeni przez zawodników w atakowaniu piłki. Uwaga: Zawodnicy powinni zachować strukturę ustawienia pod model gry - nie mogą poruszać się „bez mapy”. Wyznaczona strefa nie ogranicza zawodników jeśli chodzi o poruszanie się po polu gry.	30'

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