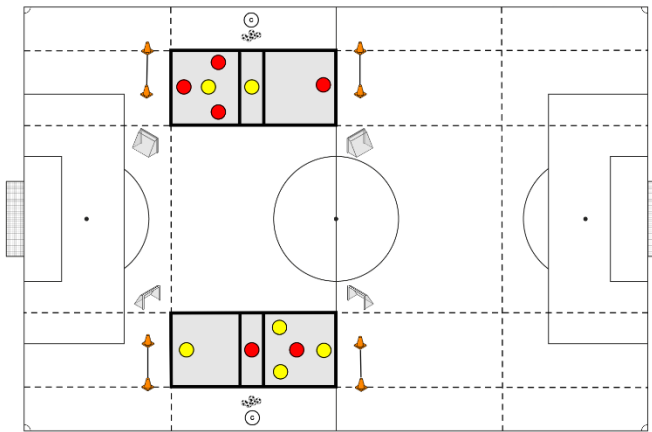
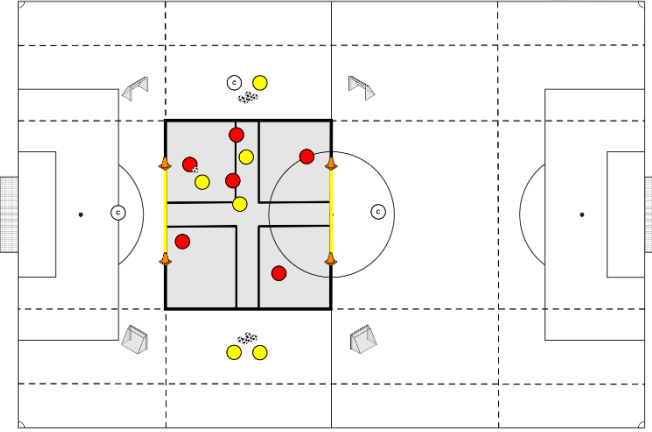
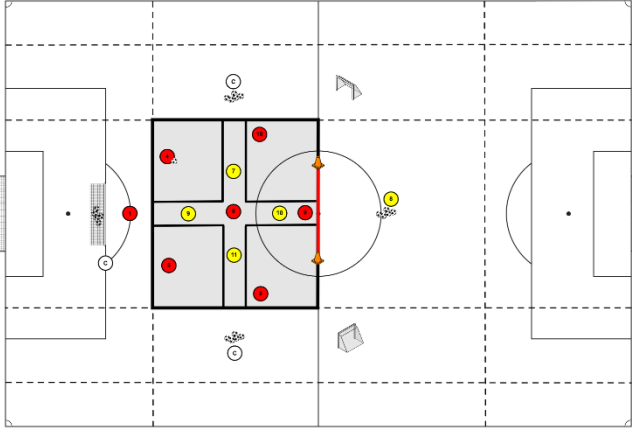


KONSPEKT TRENINGOWY – młodzik D1

Trener	Mateusz Skwirut, Andrzej Wyroba				Asystenci	Damian Galeja,				
Temat zajęć	Budowanie i zmiana centrum gry.									
Data	26.06.2022	Godzina	12:30	Miejsce	Konferencja Lubelskiego Związku Piłki Nożnej					
Kategoria	D1	Czas zajęć		Nr. zajęć	1	Liczba zawodników		12		
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: placki		
Liczba	20	4 małe; 1 duża (5x2m)	2x 6 sztuk	20	8	brak	brak	24		
Grafika				Opis				Czas		
CZEŚĆ WSTĘPNA I	Rozgrzewka dowolna z akcentami techniki. Możliwość realizacji ćwiczenia wyizolowanego z gry.				Podział zawodników: 2 zespoły po 6 zawodników Treści treningowe: PODANIA I PRZYJĘCIA PIŁKI; CZUCIE PIŁKI; OCHRONA PIŁKI; GRA GŁOWĄ; STRZAŁ NA BRAMKĘ (Trener wybiera przed treningiem jeden z powyższych elementów technicznych w celu ich doskonalenia)					
	CZEŚĆ WSTĘPNA II	GRA POMOCNICZA 3x1(+1)+1				Zarządzanie: Skróć dystans do atakującego, zamknij linię podania, przechwyc podanie Asekuracja partnera po skosie (nie ma piłki między nami) Punktacja/Reguły/Zmienne: Atakujący pkt za zmianę centrum gry w sytuacji 3x2 w podsektorze; broniący aby wyjść, muszą zdobyć bramkę lub przestrzeń Ograniczenia - maksymalnie 3 atakujących w jednym podsektorze/po zmianie centrum gry drugi obrońca może wbiec dopiero po wymianie co najmniej 3 podań przez atakujących Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów: Trenerzy wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach pomiędzy grami odniesienie się do treści dla atakujących				x gier do 1':30"
		 <p>Treści treningowe: PERCEPCJA OFENSYWNA; PODANIE, PRZYJĘCIE PIŁKI; OTWARTA POZYCJA CIAŁA; WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ, REAKCJA PO STRACIE PIŁKI</p>								
CZEŚĆ GŁÓWNA I	GRA POMOCNICZA 6x3				Zarządzanie: Wybierz moment do pressingu, skróć dystans do zawodnika z piłką (powstrzymanie), utrzymaj odległości do pressingu (asekuracja), blokuj podania do kolejnej strefy (równowaga) Po odbiorze: wbiegaj w wolną przestrzeń (działania bez piłki), pierwsze podanie do przodu (działania z piłką) Punktacja/Reguły/Zmienne: Atakujący pkt za zdobycie kolejnej strefy (zdobycie przestrzeni w pionie) Broniący pkt za odbiór piłki oraz dodatkowe 2 pkt za bramkę (zgodnie z aktualnym kierunkiem gry) Ograniczenia - maksymalnie 2 broniących i 3 atakujących w podsektorze oraz co najmniej 1 atakujący w pozostałych podsektorach Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów: Zawodnicy oczekujący: wprowadzenie piłki do broniących, gdy atakujący popełni błąd techniczny Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach pomiędzy grami odniesienie się do treści dla atakujących				x gier do 3'	
	 <p>Treści treningowe: TWORZENIE I ZMIANA CENTRUM GRY *współpraca ofensywna w trójkącie *realizacja zasad gry w ataku: wsparcie, przestrzeń *zachowania zawodników w centrum i poza centrum gry w fazie przejścia AO (zmiana mentalna; zdecydowany krok do przodu)</p>									

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;">FRAGMENT GRY BR+6x4(+1)</p>  <p>Treści treningowe: BUDOWANIE GRY W ATAKU POZYCYJNYM ŚRODKOWYM SEKTOREM BOISKA</p> <ul style="list-style-type: none"> *struktura w ataku 1231 *zasady: długości, szerokości oraz asekuracji ustawienia *tworzenie trójkątów (jakie pozycje tworzą centrum gry) oraz repositionowanie się zawodników w celu utrzymywania wzajemnych relacji (sieć trójkątów, ustawienie poza centrum gry) *balansowanie pozycyjne 6/8/10/9 	<p>Zarządzanie:</p> <p>Struktura w obronie: 121 lub 212 (progresja)</p> <p>Orientowanie działań ofensywnych przeciwnika do środka/do boku</p> <p>Nie ma piłki między nami, nie ma piłki za nami</p> <p>Punktacja/Reguły/Zmienne:</p> <p>Atakujący pkt za zdobycie bramki (podanie tylko ze strefy 2) lub przestrzeni (patrz otwarta bramka w strefie 2)</p> <p>Broniący po wejściu w posiadanie piłki 3 pkt za zdobycie bramki</p> <p>Ograniczenia - maksymalnie 2 broniących i 3 atakujących w podsektorze oraz co najmniej 1 atakujący w pozostałych podsektorach</p> <p>Ustawienie/Role/Interwencje Trenerów:</p> <p>Zawodnik oczekujący: wprowadzenie piłki do gry (podanie lub prowadzenie) w sytuacji, gdy atakujący popełni błąd techniczny w strefie 2 lub zdobędą pkt</p> <p>Zarządzanie broniącymi w trakcie gry/w przerwach pomiędzy akcjami odniesienie się do treści dla atakujących</p>	x akcji do 45"
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Podsumowanie zajęć: odniesienie do treści treningowych w formie pytań (nawiązanie do doświadczeń zawodników wynikających z treningu)</p>	5 min