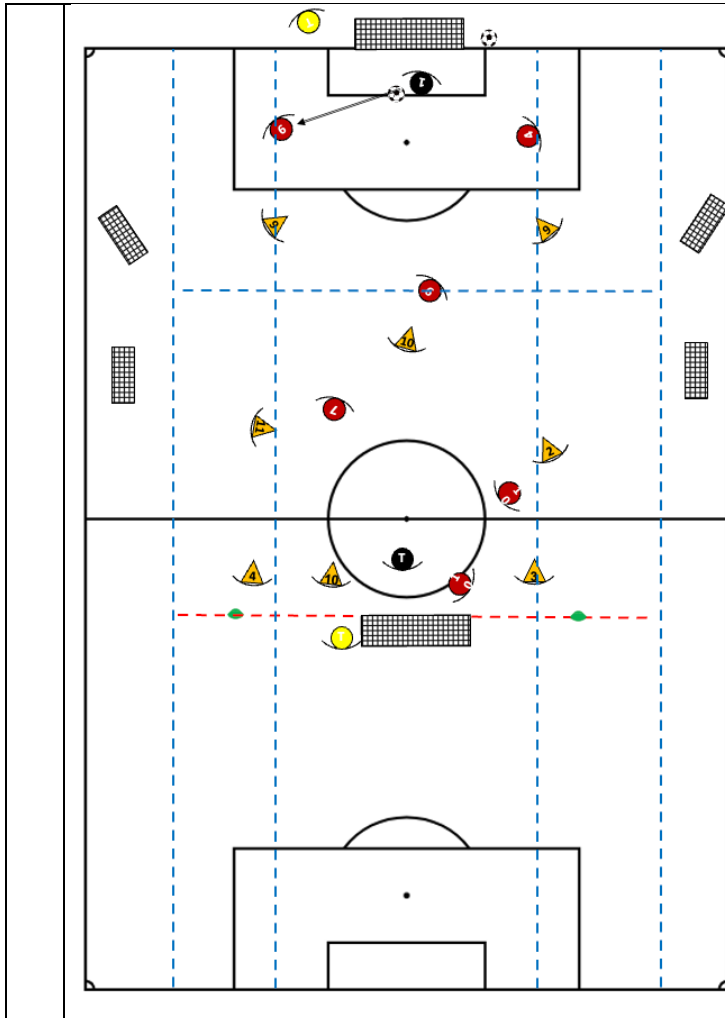


Trenerzy	Andrzej Wyroba, Damian Galeja			Asystent	Mateusz Skwirut			
Temat zajęć	Budowanie przewagi w środku pola przy założeniach gry w wysokiej obronie w systemie 1-3-5-2.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	od C2	Czas zajęć		Nr. zajęć		Liczba zawodników		20 plus 2 BR
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
Faza rozgrzewki		<p>Opis. BR+4x4+2NEU+BR.</p> <p>Gra swobodna. Bramkarz rozpoczyna ćwiczenie. Wprowadza piłkę do gry (do zespołu w fazie ataku). Zadaniem zespołu atakującego jest przegranie od BR do drugiego zawodnika tworzącego przestrzeń Zadaniem zespołu grającego w defensywie jest kontrola środka pola i odbiór w środkowym sektorze pola,</p> <p>Ograniczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeden zawodnik drużyny w ataku musi zostać w trzecim polu. • Zespół w ofensywie zdobywa punkt po przegraniu tylko przez zawodnika NEU. • Zespół w defensywie musi wypełnić dwa najbliższe pola gry. <p>Zarządzanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przede wszystkim graj przez NEU. <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co blokujemy? Jak blokujemy? • Jak tworzymy bilans pozycyjny? <p>Interwencje: W trakcie gry. Ukierunkowane na pracę obrońców.</p>	
Faza praktyki		<p>Opis. BR+7x7+BR. Równowaga/przewaga w środku.</p> <p>Gra swobodna. Bramkarz rozpoczyna ćwiczenie. Wprowadza piłkę do gry (do zespołu w fazie ataku). Zadaniem zespołu atakującego jest zdobycie bramki lub bramek w bocznym sektorze (punktowane za 3) imitujących zawodników w bocznym sektorze. Zadaniem zespołu grającego w defensywie jest kontrola środka pola i odbiór w środkowym sektorze pola, który jest punktowany przy kontynuacji ataku za 3.</p> <p>Ograniczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zespół w ofensywie sam decyduje jakie przyjmuje pozycje. • Zamrożenie NAP do momentu przejścia pierwszej linii. 	



Zarządzanie:

- Przede wszystkim zdobywamy małe bramki.

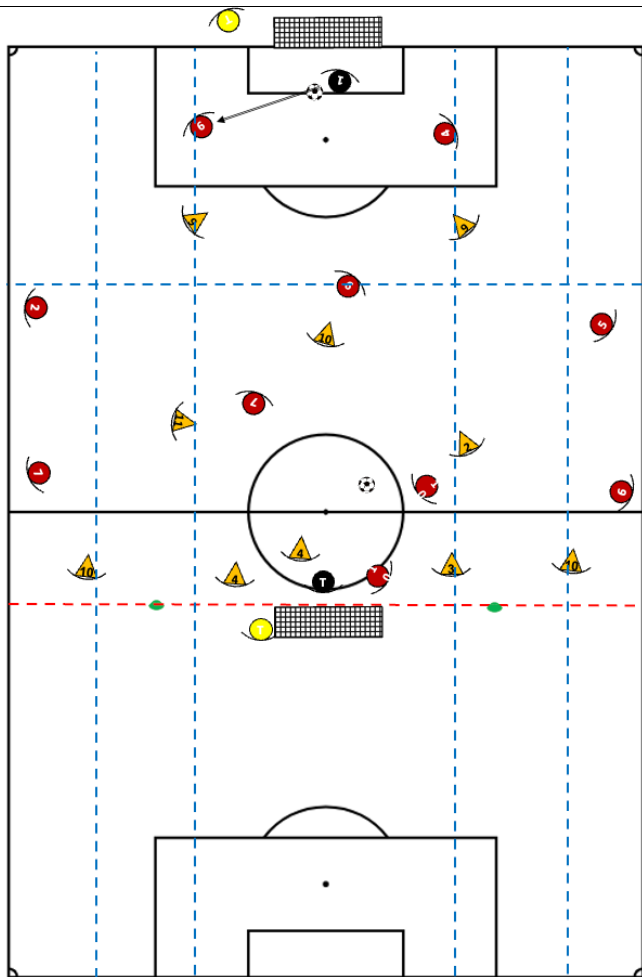
Coaching:

- Zauważ ilu zawodników i w jakim układzie w środku pola. Graj 1x1 w środku.
- Co blokujemy? Jak blokujemy?
- Jak tworzymy bilans pozycyjny.

Interwencje:

W trakcie gry. Ukierunkowane na pracę NAP plus ŚP.

Faza orientacji



Opis. BR+10x10+BR. Równowaga/przewaga w środku.

Gra swobodna.

Bramkarz rozpoczyna ćwiczenie. Wprowadza piłkę do gry (do zespołu w fazie ataku).

Zadaniem zespołu atakującego jest zdobycie bramki w bocznym sektorze (punktowane za 3)

Zadaniem zespołu grającego w defensywie jest kontrola środka pola i odbiór w środkowym sektorze pola, który jest punktowany przy kontynuacji ataku za 3.

Ograniczenia:

- Zespół w ofensywie sam decyduje jakie przyjmuje pozycje.
- Zamrożenie NAP do momentu przejścia pierwszej linii.
- Zdobycie BO przed linią to 1 pkt dodatkowy.

Zarządzenie:

- Przede wszystkim gramy do BO.

Coaching:

- Zauważ ilu zawodników i w jakim układzie w środku pola. Graj 1x1 w środku.
- Co blokujemy?
- Jak tworzymy bilans pozycyjny.

Interwencje:

W trakcie gry. Ukierunkowane na pracę NAP plus ŚP.

Faza gry		<p>Opis. BR+10x10+BR</p> <p>Gra swobodna. Bramkarz rozpoczyna ćwiczenie. Wprowadza piłkę do gry (do zespołu w fazie ataku). Zadaniem zespołu atakującego jest zdobycie bramki. Zadaniem zespołu grającego w defensywie jest kontrola środka pola i odbiór tam piłki punktowany przy kontynuacji ataku za 3.</p> <p>Ograniczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zespół w ofensywie przyjmuje ustawienie 1-4-4-2 <p>Zarządzenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zmienne ustawienie środkowych pomocników. <p>Coaching:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zauważ ile zawodników i w jakim układzie w środku pola. Graj 1x1 w środku. Co blokujemy? Jak tworzymy bilans pozycyjny. <p>Interwencje: W trakcie gry. Ukierunkowane na pracę ŚO plus ŚP.</p>	
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Podsumowanie zajęć: odniesienie do treści treningowych w formie pytań (nawiązanie do doświadczeń zawodników wynikających z treningu)</p>	5 min