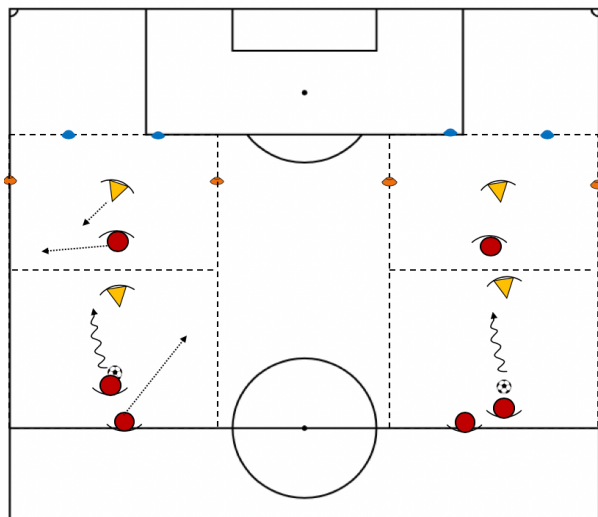


Trener	Damian Galeja, Mateusz Skwirut				Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta z przejściem do identyfikacji wsparcia.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	Od F2	Czas zajęć		Nr. zajęć	1	Liczba zawodników	14	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	14	2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>CEL: zmniejszenie odległości do bramki.</p> <p>Opis: Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę (zadecyduj jaka faza przejściowa). Zmiana ról. Napastnik może zdobyć 3 bramki. Bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p>Zarządzanie: Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p>Coaching: Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Interwencje: Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>CEL: zmniejszenie odległości do bramki. Linie podań, kierunki podań.</p> <p>Opis: Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę- zadecyduj jaka faza przejściowa. Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i przejścia do gry 1x2 lub wsparcie zdobywające w wolną przestrzeń. Zmiana ról zawodników po 5 minutach. Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami. Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p>Zarządzanie: Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p>Coaching: Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p>Ustawienie Trenerów oraz interwencje: Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji</p>	



**CEL: Zmniejszenie przestrzeni do bramki.
Linie podań, kierunki podań.**

Opis:

Obrońcy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić (modyfikacje).

Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę - przeprowadzenie za linię połowy lub podanie do Trenera.

Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i przejścia do gry 1x2 lub wsparcie zdobywające w wolną przestrzeń i przejście do drugiego pola i ponowne rozwiązanie sytuacji 1x2.

Zmiana ról zawodników

Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki.

Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.

Zarządzanie:

Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.

Chęć odbioru.

Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.

Coaching:

Zburz działania obronne.

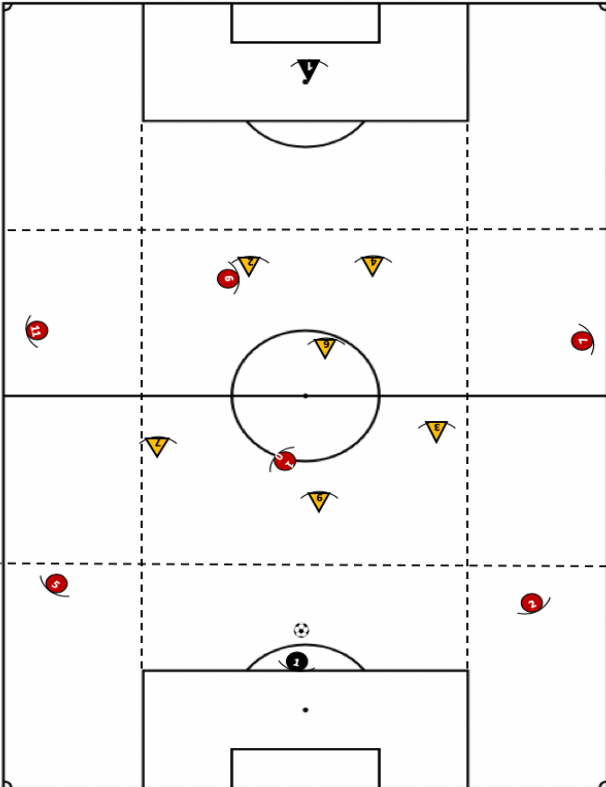
Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.

Oceń jakie wsparcie dasz koledze.

Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.

Ustawienie Trenerów oraz interwencje:

Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>CEL: Zmniejszenie przestrzeni do bramki. Linie podań, kierunki podań.</p> <p>Opis: Gra swobodna z przypisanymi pozycjami. Gra na 2 bramki z BR.</p> <p>Zarządzanie: Obroncy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Chęć odbioru. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p>Zmienne: Brak.</p> <p>Coaching: Doprowadzić do sytuacji 1x1, 1x2, 2x3. Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie i gdzie dasz koledze.</p> <p>Ustawienie Trenerów: Interwencje ukierunkowane na sytuacje meczowe.</p>	
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Podsumowanie zajęć: odniesienie do treści treningowych w formie pytań (nawiązanie do doświadczeń zawodników wynikających z treningu)</p>	5 min