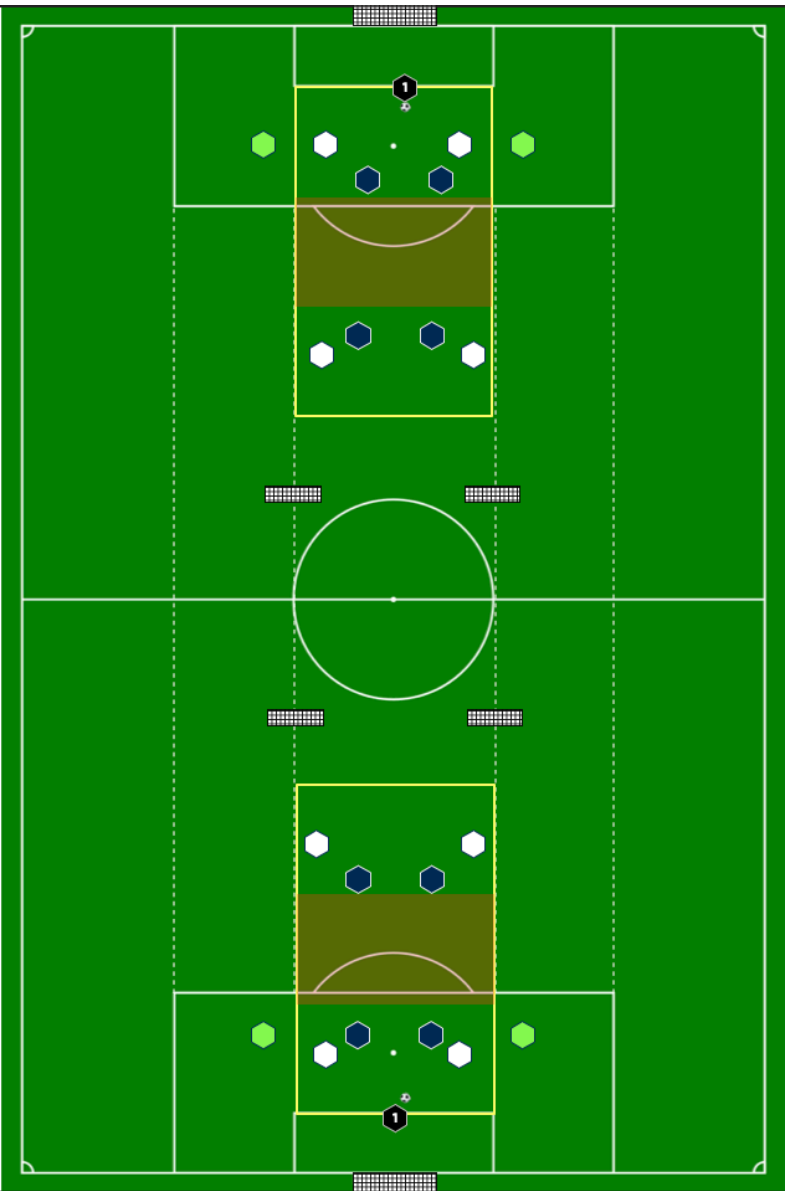
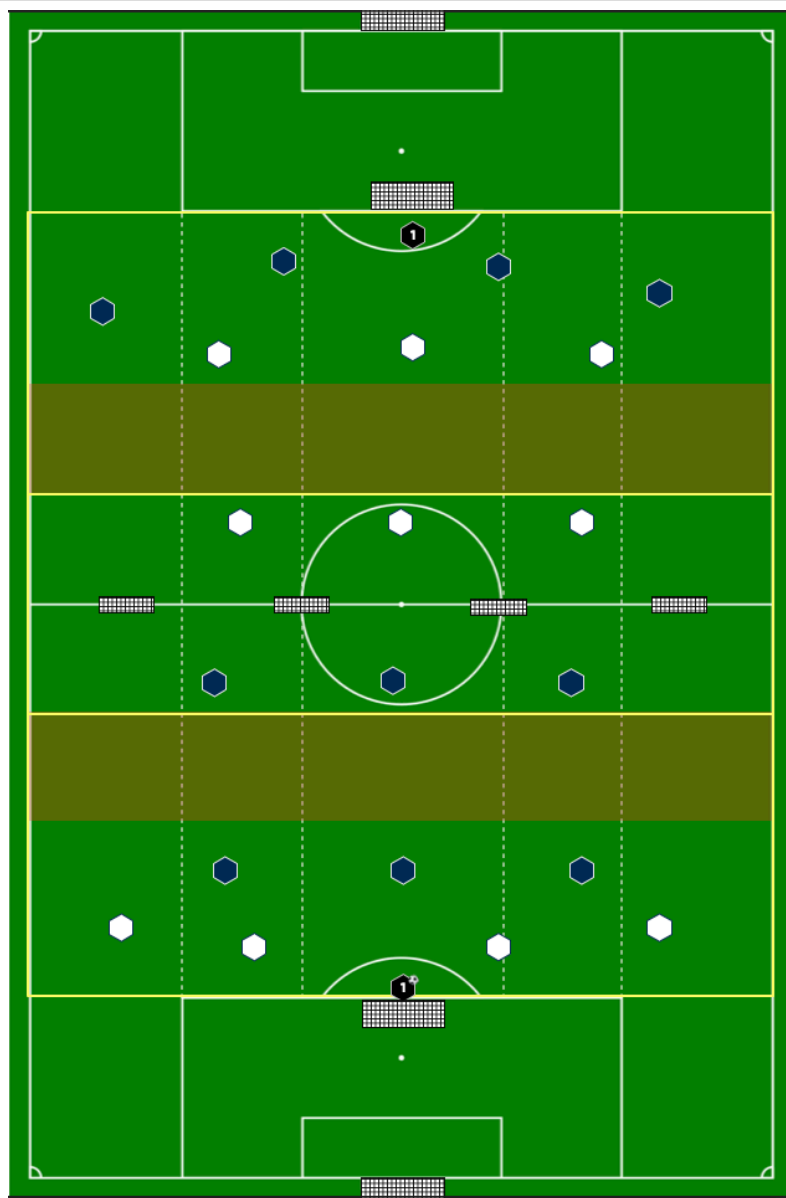


KONSPEKT TRENINGOWY

Trener	Daniel Myśliwiec				Asystent	Karol Zniszczoł		
Temat zajęć	OTWARCIE - zdobywanie przestrzeni za linią pressingu							
Cele gry	zdobycie przestrzeni za linią pressingu				Zasady gry	-		
Działania	atakowanie				Kategoria	senior		
Data	04.09.22	Czas zajęć	60'	Nr zajęć	1	Liczba zawodników	20+2	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	22	4	10+4	2x10	-	4	-	markery

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>GRA NA UTRZYMANIE BR+4v4+2N</p> <p>PRZEBIEG:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ CELEM DRUŻYNY ATAKUJĄCEJ JEST ZDOBYWANIE PRZESTRZENI ZA PLECAMI PRZECIWNIKA (STREFA) ▶ CELEM DRUŻYNY BRONIĄCEJ JEST ODZYSKANIE PIŁKI I ZDOBYCIE BRAMKI <p>OGRANICZENIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ NEUTRALNI (ZIELONI) GRAJĄ NA MAX. 2 DOTKNIĘCIA ▶ BRONIĄCY BRONIĄ W SWOICH POLACH, ALE JEDEN BRONIĄCY Z DRUGIEGO POŁA MOŻE WEJŚĆ DO STREFY CZERWONEJ WÓWCZAS, GDY TRAFI DO NIEJ PIŁKA 	20'



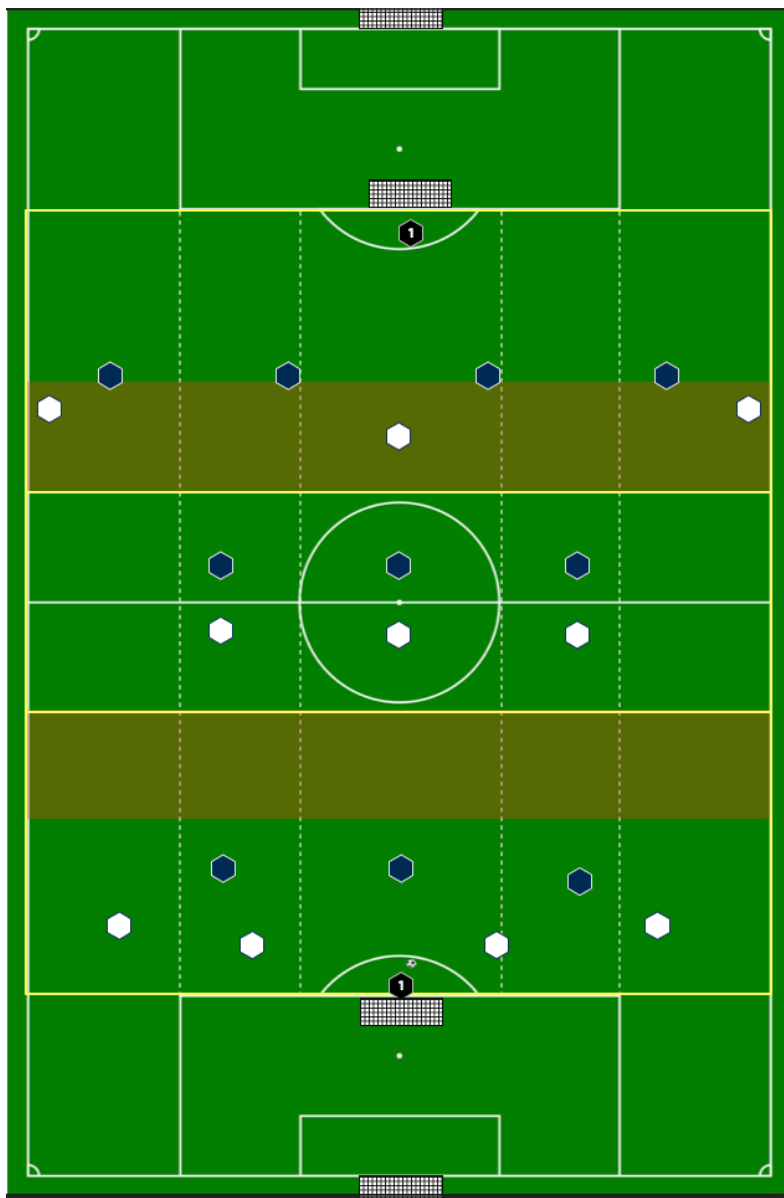
PRZEBIEG:

- ▶ CELEM DRUŻYNY ATAKUJĄCEJ JEST ZDOBYCIE BRAMKI
- ▶ CELEM DRUŻYNY BRONIĄCEJ JEST ODZYSKANIE PIŁKI I ZDOBYCIE BRAMKI

OGRANICZENIA:

- ▶ BRONIĄCY BRONIĄ W SWOICH POLACH, ALE JEDEN BRONIĄCY Z DRUGIEGO POŁA MOŻE WEJŚĆ DO STREFY CZERWONEJ WÓWCZAS, GDY TRAFI DO NIEJ PIŁKA

CZĘŚĆ
GŁÓWNA



GRA BR+10v10+BR

20'

PRZEBIEG:

- ▶ CELEM DRUŻYNY ATAKUJĄCEJ JEST ZDOBYCIE BRAMKI
- ▶ CELEM DRUŻYNY BRONIĄCEJ JEST ODZYSKANIE PIŁKI I ZDOBYCIE BRAMKI

OGRANICZENIA:

- ▶ BRONIĄCY BRONIĄ W SWOICH POLACH DO MOMENTU, W KTÓRYM PIŁKA TRAFI DO STREFY CZERWONEJ

CZĘŚĆ
KOŃCOWA

PODSUMOWANIE TRENINGU

5'