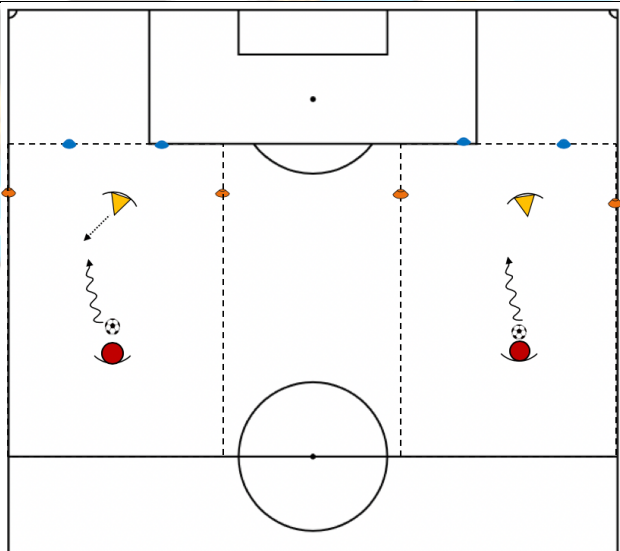
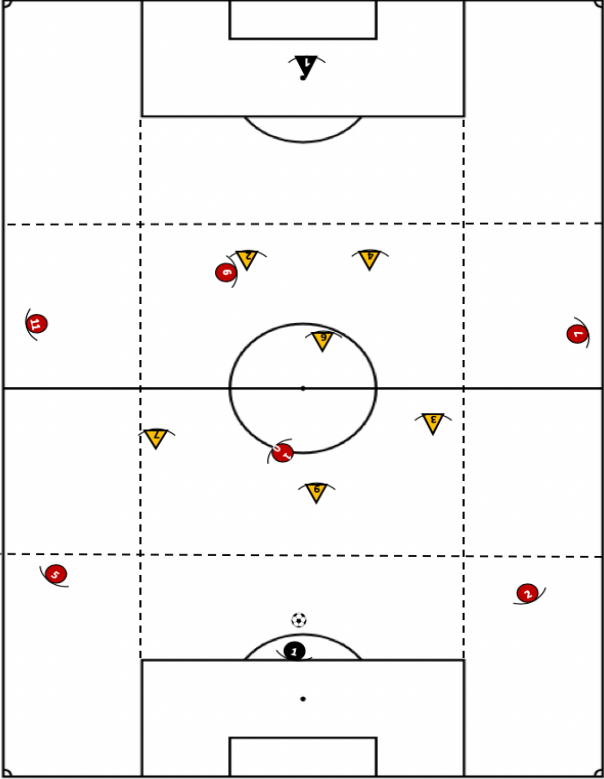


Mikrocykl nr 1. Przykładowy trening.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta. Sytuacje 1x1.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	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	Rozgrzewka dowolna ukierunkowana na deficyty techniczne.		15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	Rozgrzewka celowa ukierunkowana na prowadzenie piłki. Z rywalizacją.	Opis: Rywalizacja w formie prowadzenia z oceną tempa i kontroli nad piłką. Zarządzanie: Brak. Coaching: Ukierunkowany na tempo i kontrolę piłki.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		CEL: zmniejszenie odległości do bramki. Opis: Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę (zadecduje jaką fazę przejściową). Zmiana ról. Napastnik może zdobyć 3 bramki. Bramka niebieska za 3 pkt. Zarządzanie: Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans. Coaching: Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Interwencje: Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.	25 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>CEL: zmniejszenie odległości do bramki.</p> <p>Opis: Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z BR lub na 4 bramki (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p>Zarządzanie: Obroncy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.</p> <p>Zmienne:</p> <p>Coaching: Doprowadzić do sytuacji 1x1. Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Interwencje: ukierunkowane na sytuacje 1x1.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Omówienie treningu.	5 min