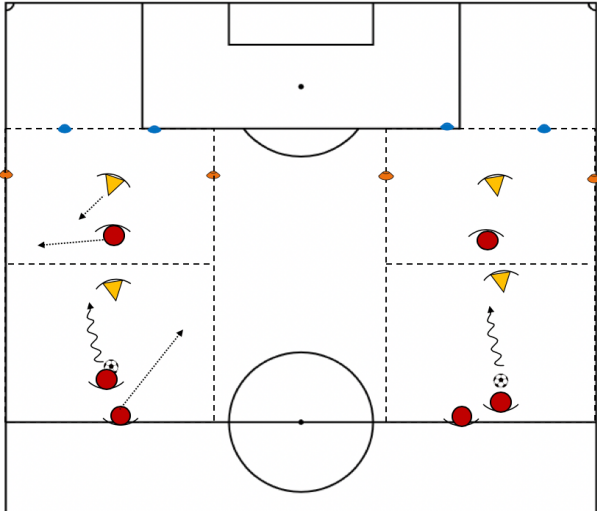
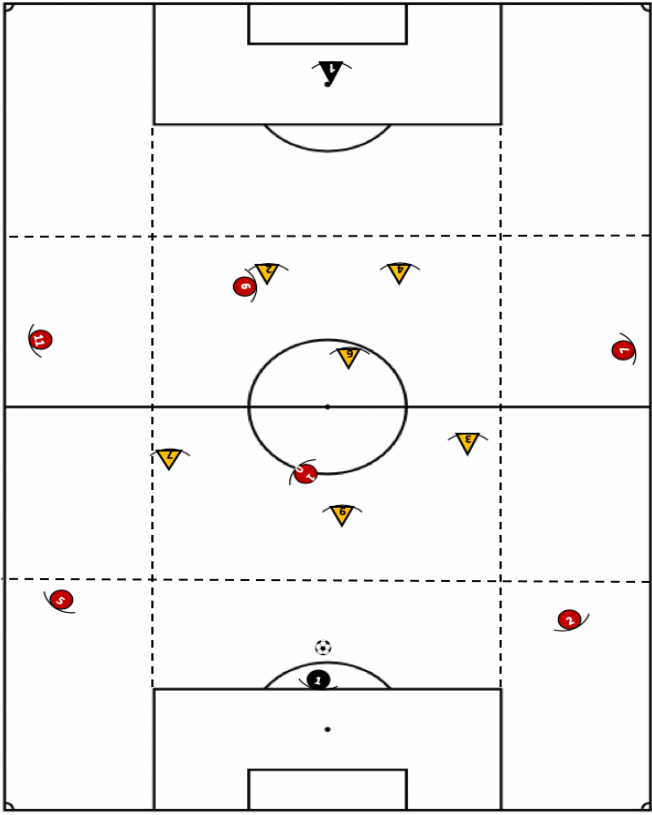


Mikrocykl nr 3. Przykładowy trening.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta. Sytuacje 2x1 (3x1), 3x2 do 3x3.							
Data		Godzina		Miejsce	Suszec.			
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	3	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- celowa z rywalizacją		15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II	Rozgrzewka celowa ukierunkowana na deficyty. Ocena grupy.	<p>Opis: Forma ścista lub zabawowa.</p> <p>Zarządzanie: Brak.</p> <p>Coaching: Ukierunkowany na jakość. Detale i odpowiednia odległość.</p>	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>CEL: Zmniejszenie przestrzeni do bramki.</p> <p>Linie podań, kierunki podań.</p> <p>Opis: Obroncy grają tylko w wyznaczonych polach gry, nie mogą przechodzić. 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. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami. Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p>Zarządzanie: Obroncy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans. Chęć odbioru. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p>Coaching:</p>	25 min

		<p>Zburz działania obronne.</p> <p>Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p>Pokaż, jak stworzysz sytuację 1x2 i jak ją rozwiążesz.</p> <p>Ustawienie Trenerów oraz interwencje:</p> <p>Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>CEL: Zmniejszenie przestrzeni do bramki. Linie podań, kierunki podań.</p> <p>Opis: Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra na 2 bramki z BR (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p>Zarządzanie: Obroncy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans. Chęć odbioru. Ustaw się tak, aby można było asekurować kolegę.</p> <p>Zmienne:</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 sytuację meczkowe.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu.</p> <p>Rozmowa o nawadnianiu.</p>	5 min