

BTS Rekord Bielsko-Biała

trener Krzysztof Bilka



Przykładowy mikrocykl – młodzik D2

faza gry: atak

subfaza: budowanie gry

Obszar techniczny

Działania indywidualne	Działania grupowe	Działania zespołowe
zerwanie krycia (temat przeciwny – krycie zawodnika bez piłki)	ruch partnera "od-do", "do-od". "od-od" (temat przeciwny – zamykanie linii podania)	tworzenie wolnej przestrzeni (temat przeciwny – przesunięcie struktury obronnej względem piłki)

Obszar motoryczny


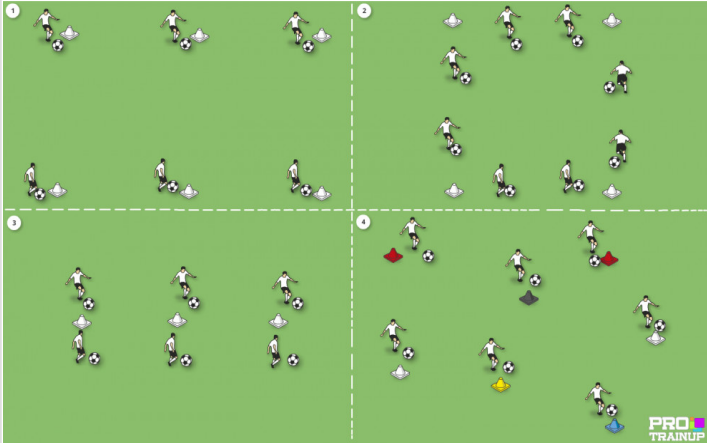

prewencja – rozciąganie dynamiczne
struktura – animal flow – movement

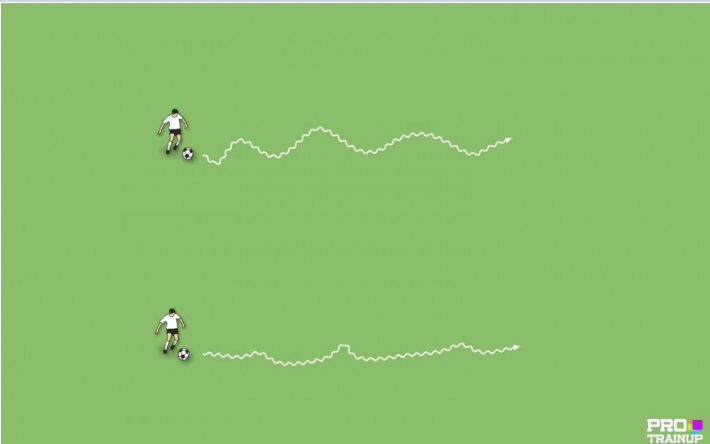
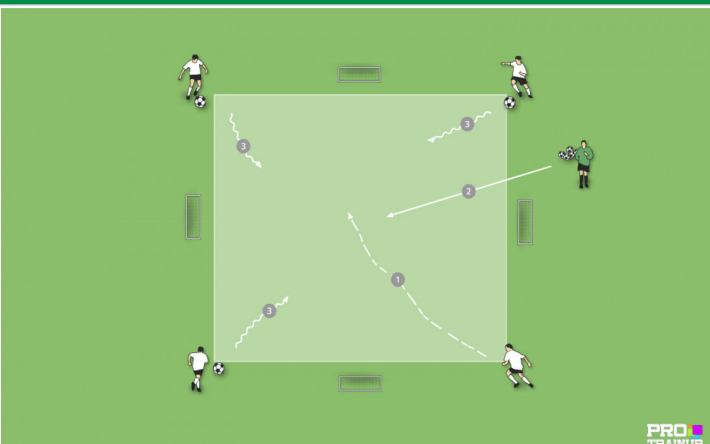
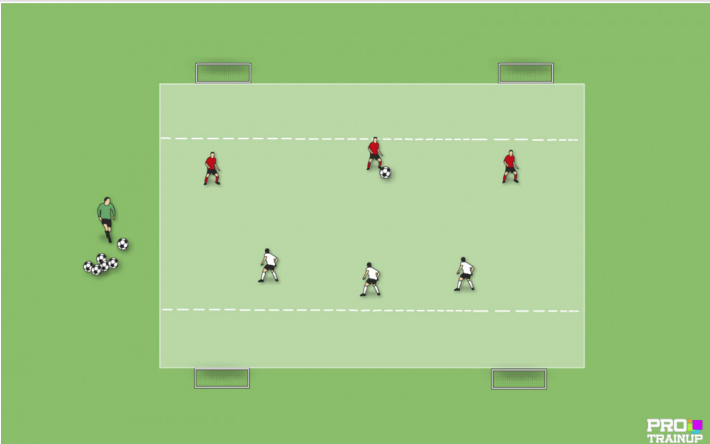
Mikrocykl zespołu D2 – składa się z trzech podgrup (uczniów klasy VI i V oraz zawodników, którzy nie uczą się w SMS Rekord) – złożony jest z pięciu jednostek treningowych.



BTS REKORD - BTS Rekord Bielsko-Biała U -12 Młodzik mł D2

Trener	Biłka Krzysztof				Asystent			
Temat zajęć	Trening techniki							
Mikrocykl								
Technika/działania indywidualne	Czucie piłki, sekwencje (prowadzenie + zwody)				Motoryka	Rytmizacja ruchów, łączenie ruchów, orientacja przestrzenna		
Działania grupowe/zespołowe	Zrywanie krycia/Tworzenie wolnej przestrzeni				Mentalność/wiedza	Pewność siebie		
Data zajęć	08-06-2020	Godzina	15:30	Miejsce	BTS Rekord Bielsko- Biała, ul. Startowa 13			
Kategoria	RB08	Czas ćwicz.	90 min	Nr zajęć	3	Zawodnicy		
Sprzęt	Bramka mała	Piłka	Oznacznik	Stożek				
Liczba	8	16						

CZĘŚĆ WSTĘPNA	Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej						Czas
				<p>Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej</p> <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>			5 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Czucie piłki (ball mastery)						Czas
				<p>Ćwiczenia doskonalące czucie piłki (ball mastery) w oparciu o metodologię coerver coaching w różnych formach.</p> <p>Uwagi/formy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elementy wykonywane w miejscu lub ruchu - ćwiczenia w wykorzystaniem percepcji - ćwiczenia w parach lub indywidualnie - forma - dziecko uczy dziecko - jedna/dwie formy, jedno/dwa ustawienia (z grafiki) w trakcie treningu <p>Wszystkie Czucie piłki</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>			4 x 3 = 12 min (+60 sek przerwy)
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Żonglerka (różne formy)						Czas
				<p>Zawodnik wykonuje różne formy żonglerki</p> <p>Wszystkie Technika Czucie piłki</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>			2 x 3 = 6 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>Sekwencje (działanie indywidualne)</p> 		<p>Czas</p> <p>20 min</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>Gra 1x3 (na 4 bramki)</p> 	<p>Gra 1x3. Zawodnik bez piłki wbiega na środek pola gry, otrzymuje podanie od trenera, ma za zadanie skierować piłkę do jednej z czterech małych bramek. Obrońcy startują w momencie wykonania podania, dostępu do bramek bronią prowadząc piłkę.</p> <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - regresja - gra 1x2 - progresja - gra 1x4 lub obrońcy bez piłek <p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dwa boiska <p>Wszystkie Drybling Prowadzenie piłki</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>5 x 3 = 15 min (+30 sek przerwy)</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>Gra 3x3 (4 bramki)</p> 	<p>Gra 3x3 na cztery małe bramki.</p> <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - strefa strzału - brak autów, rogów (trener wznowia grę, gdy piłka opuści boisko) <p>Wszystkie Gra 3x3</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>20 min</p>

Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu



Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu

Wszystkie

Przedział intensywności: 0 - 100%

Sprzęt: b/d


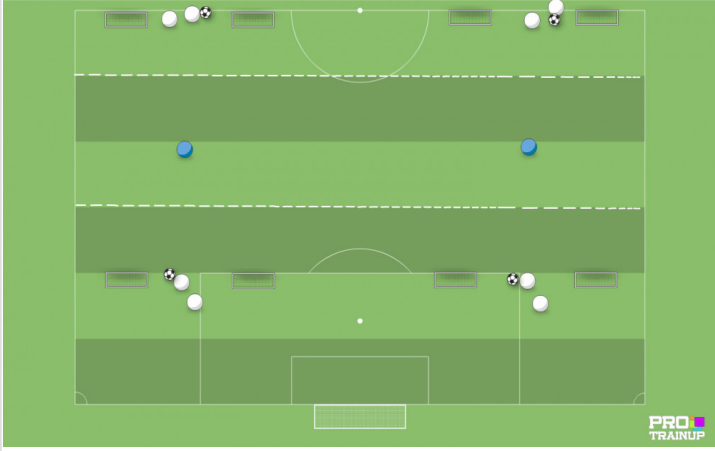
Czas

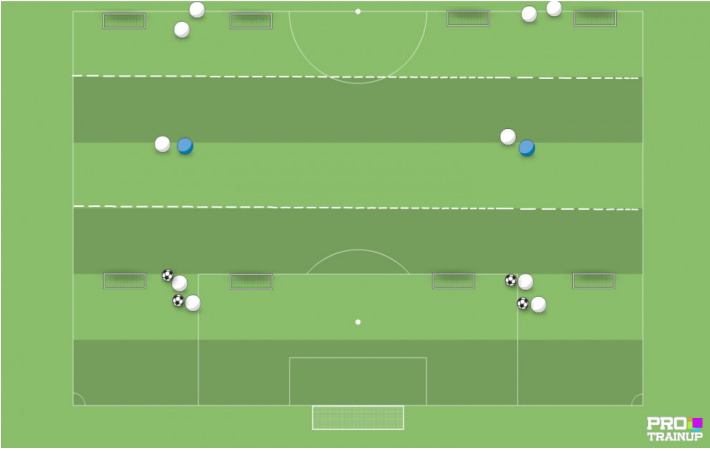
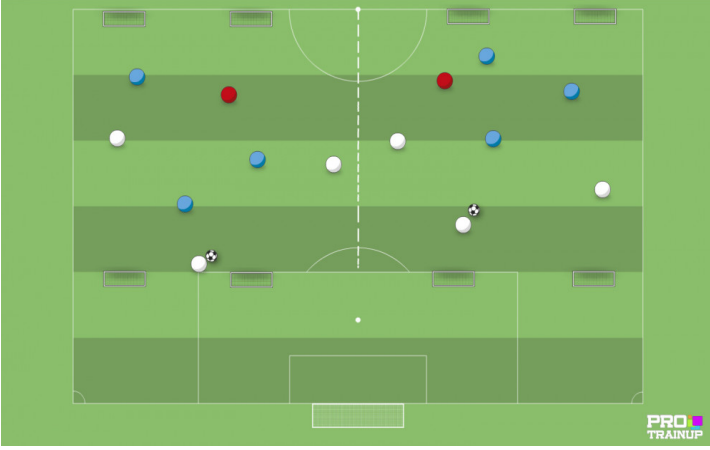
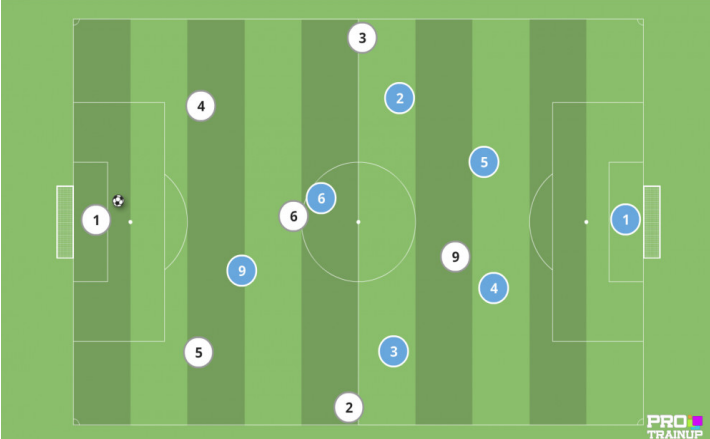
5 min



BTS REKORD - BTS Rekord Bielsko-Biała U -12 Młodzik mł D2

Trener	Biłka Krzysztof				Asystent			
Temat zajęć	Faza ataku - subfaza: budowanie gry							
Mikrocykl	MŁODZIK:MEZOCYKL 2/MIKRO-CYKL 3:ATAK:Kreowanie gry.							
Technika/działania indywidualne	Zerwanie krycia				Motoryka	Prewencja - rozciąganie dynamiczne		
Działania grupowe/zespołowe	Ruch partnera "od-do", "do-od". "od-od"/Tworzenie wolnej przestrzeni				Mentalność/wiedza	Koncentracja/Funkcjonowanie społeczne		
Data zajęć	09-06-2020	Godzina	18:30	Miejsce	BTS Rekord Bielsko- Biała, ul. Startowa 13			
Kategoria	RB08	Czas ćwic.	90 min	Nr zajęć	2	Zawodnicy		
Sprzęt	Bramka mała	Piłka	Oznacznik	Stożek				
Liczba	8	16						

CZĘŚĆ WSTĘPNA	Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej	Czas
		<p>Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej</p> <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p> <p>Czas</p> <p>2 min</p>
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Gra 2x1 ruch od-do, do-od	Czas
		<p>Gra 2x1 (ruch od-do, do-od). Gra na cztery bramki z wyznaczonymi strefami strzału (strzał ze strefy środkowej). Zawodnik wprowadzając piłkę w obszar gry rozpoczyna ją. W tym momencie z przeciwległej strony wybiega jego partner - wspólnie dążą do jak najszybszego rozwiązania sytuacji 2x1. Jeśli obrońca odbierze piłkę, dąży do finalizacji zgodnie z kierunkiem gry, a dwójka zawodników białych do odbioru (w przypadku skutecznego, dąży do ponownego rozwiązania sytuacji 2x1).</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkość rozwiązania sytuacji 2x1 - decyzja podaję czy prowadzę/drybluję - zerwanie krycia - ruch od-do, do-od zawodnika bez piłki - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zmiana obrońcy co 2 minuty - po zakończeniu akcji, kolejną rozpoczyna następna para zawodników (piłkę wprowadzamy z przeciwległej strony) - w przerwach pomiędzy seriami rozciąganie dynamiczne <p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dwa/trzy boiska do gry <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p> <p>Czas</p> <p>6 x 2 = 12 min (+60 sek przerwy)</p>

CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>Gra 2x1 ruch od-do, do-od *2</p> 	<p>Gra 2x1 (ruch od-do, do-od). Gra na cztery bramki z wyznaczonymi strefami strzału (strzał ze strefy środkowej). Zawodnik wprowadzając piłkę w obszar gry rozpoczyna ją. W tym momencie jego partner (ustawiony w fazie początkowej obok obrońcy) wykonuje zerwanie krycia, np. ruch od-do, do-od piłki - wspólnie dążą do jak najszybszego rozwiązania sytuacji 2x1. Jeśli obrońca odbierze piłkę, dąży do finalizacji zgodnie z kierunkiem gry, a dwójka zawodników białych do odbioru (w przypadku skutecznego, dąży do ponownego rozwiązania sytuacji 2x1).</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkość rozwiązania sytuacji 2x1 - decyzja podaje czy prowadzę/drybluję - zerwanie krycia - ruch od-do, do-od zawodnika bez piłki - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zmiana obrońcy co 2 minuty - po zakończeniu akcji, kolejną rozpoczyna następną parę zawodników <p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dwa/trzy boiska do gry <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>6 x 2 = 12 min (+30 sek przerwy)</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra 3x3 +N</p> 	<p>FA/BG gra 3x3 +N na cztery bramki</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zerwanie krycia - np. ruch od-do, do-od zawodnika bez piłki - budowanie linii podania - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co 3 minuty zmiana zawodnika neutralnego <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnik neutralny po stracie piłki drużyny, z którą grał, gra z nią (faza przejściowa z ataku do bronienia) do momentu, gdy przeciwnik wykona pierwsze podanie <p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dwa boiska do gry - trenerzy odpowiedzialni za dystrybucję piłek <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>25 min</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra br+6x6+br</p> 	<p>FA BG gra br+6x6+br</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zerwanie krycia - np. ruch od-do, do-od zawodnika bez piłki - budowanie linii podania - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni - rozszerzanie i wydłużanie pola gry <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>25 min</p>

Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu



Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu

Wszystkie

Przedział intensywności: 0 - 100%

Sprzęt: b/d

Czas


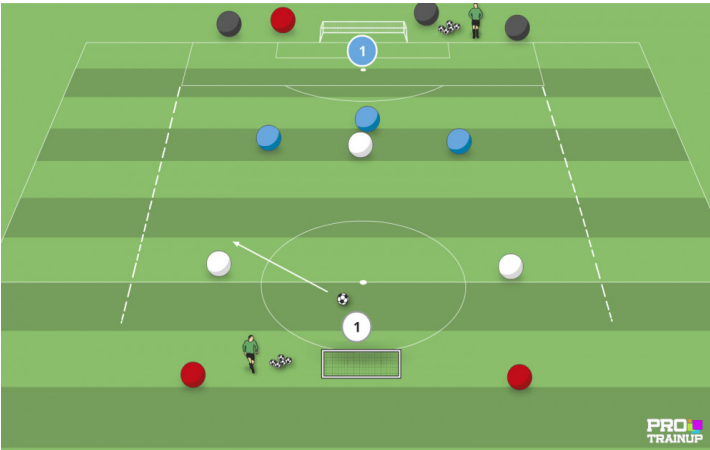
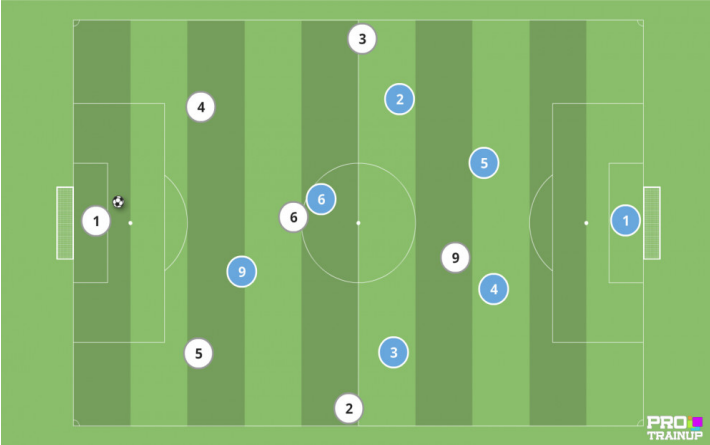
5 min



BTS REKORD - BTS Rekord Bielsko-Biała U -12 Młodzik mł D2

Trener	Biłka Krzysztof				Asystent			
Temat zajęć	Faza ataku - subfaza: budowanie gry							
Mikrocykl	MŁODZIK:MEZOCYKL 2/MIKRO-CYKL 3:ATAK:Kreowanie gry.							
Technika/działania indywidualne	Zerwanie krycia				Motoryka	Struktura - animal flow - movement		
Działania grupowe/zespołowe	Ruch partnera "od-do", "do-od". "od-od"/Tworzenie wolnej przestrzeni				Mentalność/wiedza	Koncentracja/Funkcjonowanie społeczne		
Data zajęć	10-06-2020	Godzina	15:30	Miejsce	BTS Rekord Bielsko- Biała, ul. Startowa 13			
Kategoria	RB08	Czas ćwicz.	90 min	Nr zajęć	1	Zawodnicy		
Sprzęt	Bramka mała	Piłka	Oznacznik	Stożek				
Liczba	8	16						

CZĘŚĆ WSTĘPNA	Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej	Czas
	<div data-bbox="248 591 786 985"> </div>	<p>Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej</p> <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p> <p>Czas 3 min</p>
CZĘŚĆ WSTĘPNA	FA/BG struktura	Czas
	<div data-bbox="156 1198 874 1646"> </div>	<p>FA/BG - zawodnik nr 4 rozpoczyna grę 5v2 poprzez wprowadzenie piłki w obszar gry. Celem drużyny grającej w przewadze jest jak najszybsze rozwiązanie sytuacji boiskowej poprzez uderzenie piłki do jednej z trzech małych bramek (zza linii wyznaczającej obszar gry). Jeśli jeden z graczy drużyny niebieskiej odbierze piłkę, to jego zadaniem jest wykonanie podania (zgodnie z kierunkiem gry) do jednego z zawodników oczekujących na grę poza polem gry - na grafice 8/10/5. Zespół biały po stracie dąży do odbioru, w przypadku skutecznego, po raz drugi do realizacji celu.</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrzymanie przez zespół atakujący struktury (opcja do podania w lewo, prawo, do przodu, ewentualnie podanie wsteczne) - maksymalne wykorzystanie przestrzeni - rozszerzenie i wydłużenie pola gry <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po zakończonej akcji (uderzenie do małej bramki, strata i podanie wykonane przez rywala, piłka poza obszarem gry) dochodzi do zmiany jednego z zawodników w drużynie grającej w przewadze - zawodnik najwyżej ustawiony opuszcza boisko, pozostali jak najszybciej tworzą strukturę - kolejny zawodnik wprowadza piłkę do gry <p>Aktywna przerwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnicy w przerwach pomiędzy seriami wykonują ćwiczenia animal flow - movement (bestia, krab, małpa) <p>Organizacja: jedno/dwa boiska</p> <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p> <p>Czas 6 x 3 = 18 min (+90 sek przerwy)</p>

CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra falowa br+3x3+br + N</p> 		<p>Czas</p> <p>20 min</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG br+3x3+br</p> 	<p>FA/BG gra br+3v3+br. Drużyna, którą straci bramkę opuszcza boisko, w jej miejsce wchodzi kolejna (lub po upływie minuty bez gola, schodzi ta, która gra dłużej/obie). Drużyna po zdobyciu bramki otwiera grę od własnej bramki (w tym czasie dokonuje się zmiana zespołów).</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zerwanie krycia - np ruch od-do, do-do zawodnika bez piłki - budowanie linii podania - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni - rozszerzanie i wydłużanie pola gry <p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trenerzy odpowiedzialni za dystrybucję piłek - jeśli opuści obszar gry wprowadzają kolejną, jeśli padnie gol, grę rozpoczyna bramkarz <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>20 min</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra br+6x6+br</p> 	<p>FA BG gra br+6x6+br</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zerwanie krycia - np ruch od-do, do-do zawodnika bez piłki - budowanie linii podania - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni - rozszerzanie i wydłużanie pola gry <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>15 min</p>

Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu



Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu

Wszystkie

Przedział intensywności: 0 - 100%

Sprzęt: b/d


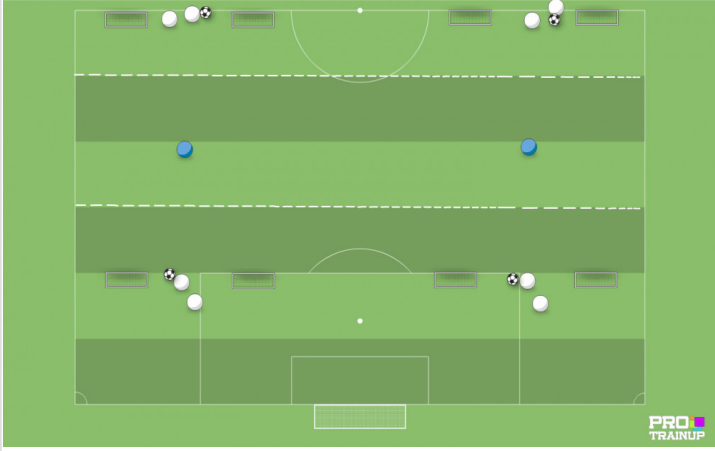
Czas

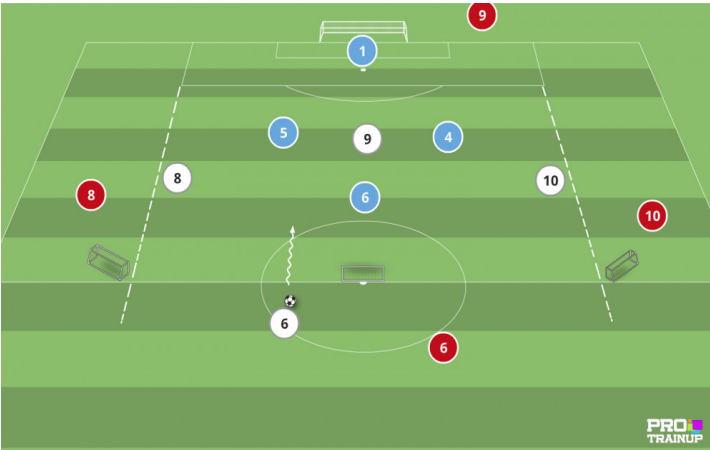

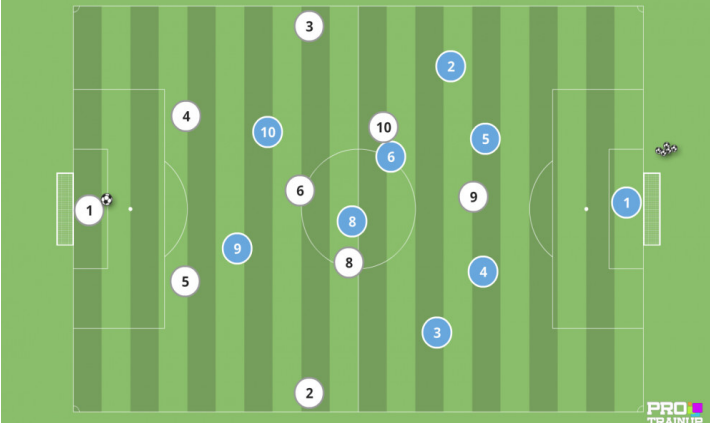
5 min



BTS REKORD - BTS Rekord Bielsko-Biała U -12 Młodzik mł D2

Trener	Biłka Krzysztof				Asystent			
Temat zajęć	Faza ataku - subfaza: budowanie gry							
Mikrocykl	MŁODZIK:MEZOCYKL 2/MIKRO-CYKL 3:ATAK:Kreowanie gry.							
Technika/działania indywidualne	Zerwanie krycia				Motoryka	Prewencja - rozciąganie dynamiczne		
Działania grupowe/zespołowe	Ruch partnera "od-do", "do-od". "od-od"/Tworzenie wolnej przestrzeni				Mentalność/wiedza	Koncentracja/Funkcjonowanie społeczne		
Data zajęć	11-06-2020	Godzina	15:30	Miejsce	BTS Rekord Bielsko- Biała, ul. Startowa 13			
Kategoria	RB08	Czas ćwic.	90 min	Nr zajęć	1	Zawodnicy		
Sprzęt	Bramka mała	Piłka	Oznacznik	Stożek				
Liczba	8	16						

CZĘŚĆ WSTĘPNA	Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej	Czas
		<p>Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej</p> <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p> <p>Czas</p> <p>2 min</p>
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Gra 2x1 ruch od-do, do-od	Czas
		<p>Gra 2x1 (ruch od-do, do-od). Gra na cztery bramki z wyznaczonymi strefami strzału (strzał ze strefy środkowej). Zawodnik wprowadzając piłkę w obszar gry rozpoczyna ją. W tym momencie z przeciwległej strony wybiega jego partner - wspólnie dążą do jak najszybszego rozwiązania sytuacji 2x1. Jeśli obrońca odbierze piłkę, dąży do finalizacji zgodnie z kierunkiem gry, a dwójka zawodników białych do odbioru (w przypadku skutecznego, dąży do ponownego rozwiązania sytuacji 2x1).</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szybkość rozwiązania sytuacji 2x1 - decyzja podaję czy prowadzę/drybluję - zerwanie krycia - ruch od-do, do-od zawodnika bez piłki - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zmiana obrońcy co 2 minuty - po zakończeniu akcji, kolejną rozpoczyna następna para zawodników (piłkę wprowadzamy z przeciwległej strony) - w przerwach pomiędzy seriami rozciąganie dynamiczne <p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dwa/trzy boiska do gry <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p> <p>Czas</p> <p>6 x 2 = 12 min (+60 sek przerwy)</p>

CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra 4xbr+3</p> 	<p>FA/BG gra 4xbr+3 (lub 5x4+br). Jeden z zawodników drużyny białej (ustawiony na wysokości trzech małych bramek) wprowadza piłkę do gry i łączy się z partnerami do zdobycia gola. Jeśli drużyna broniąca odbierze piłkę, to dąży do skierowania piłki do jednej z trzech małych bramek. Po zakończeniu akcji - gol, piłka poza boiskiem - zespół atakujący opuszcza boisko, w jego miejsce wchodzi kolejna czwórka (piątka) zawodników.</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zerwanie krycia - np. ruch od-do, do-do zawodnika bez piłki - budowanie linii podania - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni - rozszerzanie i wydłużanie pola gry <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po trzech minutach następuje zmiana drużyny broniącej dużej bramki <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>6 x 3 = 18 min (+30 sek przerwy)</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra br+7x6</p> 	<p>FA/BG gra br+7x6 (lub br+8x7; br+7x7). Zespół biały otwiera grę, następnie dąży do skierowania piłki do jednej z trzech (lub czterech) małych bramek (uderzenie zza linii wyznaczającej strefę strzału). Drużyna broniąca po odbiorze dąży do finalizacji.</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykorzystanie przestrzeni (rozszerzenie i wydłużenie pola gry) - budowanie linii podania (geometria ataku, zerwanie krycia, szukanie wolnej przestrzeni) - budowanie struktury (opcja podania do przodu, w lewo, w prawo, podanie wsteczne - model gry) - aktywny bramkarz w subfazy budowania <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnicy nie biorący udziału w grze ustawieni za bramkami (wykonują elementy czucia piłki) - po zakończeniu akcji (gol, piłka poza polem gry) dochodzi do zmian w drużynie broniącej - po zakończonej akcji bramkarz otwiera grę (szybkie odbudowanie struktury) - po czterech minutach zmiana drużyny otwierającej grę <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>3 x 4 = 12 min (+30 sek przerwy)</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra br+8x8+br</p> 	<p>FA BG gra br+8x8+br</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zerwanie krycia - np. ruch od-do, do-do zawodnika bez piłki - budowanie linii podania - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni - rozszerzanie i wydłużanie pola gry <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>30 min</p>

Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu



Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu

Wszystkie

Przedział intensywności: 0 - 100%

Sprzęt: b/d


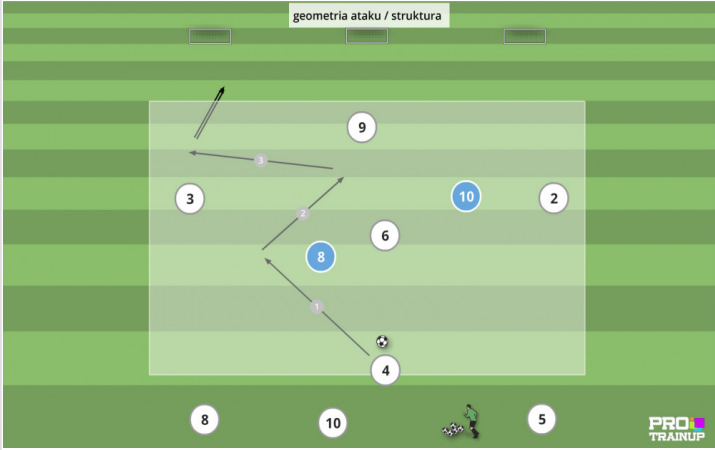
Czas

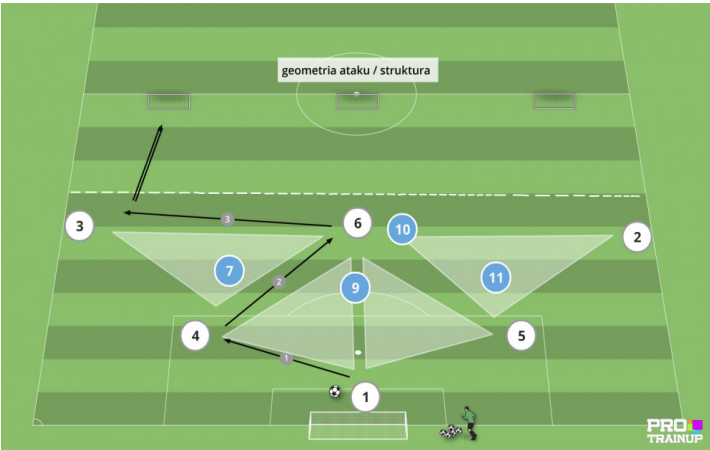
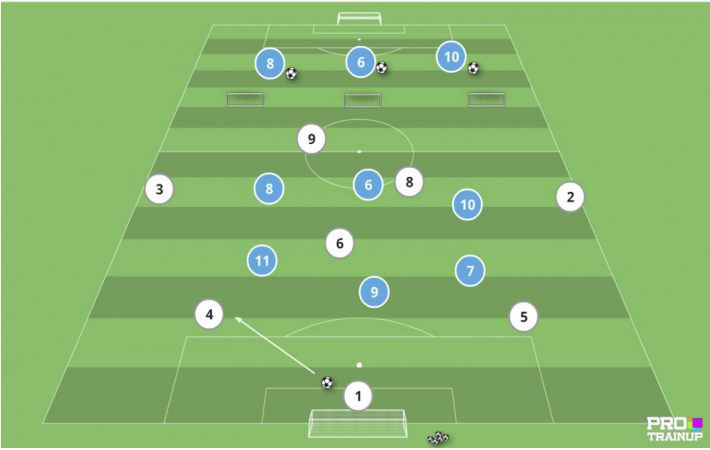
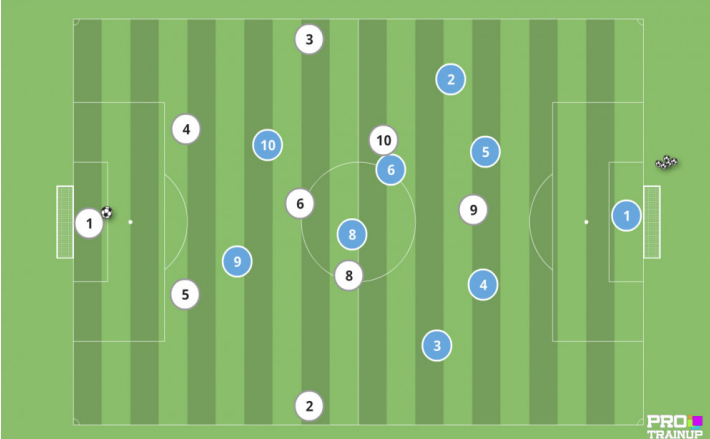
5 min



BTS REKORD - BTS Rekord Bielsko-Biała U -12 Młodzik mł D2

Trener	Biłka Krzysztof				Asystent			
Temat zajęć	Faza ataku - subfaza: budowanie gry							
Mikrocykl	MŁODZIK:MEZOCYKL 2/MIKRO-CYKL 3:ATAK:Kreowanie gry.							
Technika/działania indywidualne	Zerwanie krycia				Motoryka	Struktura - animal flow - movement (bestia, krab, małpa)		
Działania grupowe/zespołowe	Ruch partnera "od-do", "do-od". "od-od"/Tworzenie wolnej przestrzeni				Mentalność/wiedza	Koncentracja/Funkcjonowanie społeczne		
Data zajęć	12-06-2020	Godzina	17:00	Miejsce	BTS Rekord Bielsko- Biała, ul. Startowa 13			
Kategoria	RB08	Czas ćwicz.	90 min	Nr zajęć	2	Zawodnicy		
Sprzęt	stożki	Bramka mała	Piłka	Oznacznik				
Liczba	8		16					

CZĘŚĆ WSTĘPNA	Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej						Czas
				<p>Zbiórka, omówienie treningu, organizacja grupy i sprzętu. Przejście do części wstępnej</p> <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>			3 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA	FA/BG struktura						Czas
				<p>FA/BG - zawodnik nr 4 rozpoczyna grę 5v2 poprzez wprowadzenie piłki w obszar gry. Celem drużyny grającej w przewadze jest jak najszybsze rozwiązanie sytuacji boiskowej poprzez uderzenie piłki do jednej z trzech małych bramek (zza linii wyznaczającej obszar gry). Jeśli jeden z graczy drużyny niebieskiej odbierze piłkę, to jego zadaniem jest wykonanie podania (zgodnie z kierunkiem gry) do jednego z zawodników oczekujących na grę poza polem gry - na grafice 8/10/5. Zespół biały po stracie dąży do odbioru, w przypadku skutecznego, po raz drugi do realizacji celu.</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utrzymanie przez zespół atakujący struktury (opcja do podania w lewo, prawo, do przodu, ewentualnie podanie wsteczne) - maksymalne wykorzystanie przestrzeni - rozszerzenie i wydłużenie pola gry <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - po zakończonej akcji (uderzenie do małej bramki, strata i podanie wykonane przez rywala, piłka poza obszarem gry) dochodzi do zmiany jednego z zawodników w drużynie grającej w przewadze - zawodnik najwyżej ustawiony opuszcza boisko, pozostali jak najszybciej tworzą strukturę - kolejny zawodnik wprowadza piłkę do gry <p>Aktywna przerwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnicy w przerwach pomiędzy seriami wykonują ćwiczenia animal flow - movement (bestia, krab, małpa) <p>Organizacja: jedno/dwa boiska</p> <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>			6 x 3 = 18 min (+90 sek przerwy)

CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra br+5 x 4</p> 	<p>FA/BG gra br+5 x 4. Zespół biały otwiera grę, następnie dąży do skierowania piłki do jednej z trzech (lub czterech) małych bramek ustawionych na połowie boiska (uderzenie z linii wyznaczającej strefę strzału). Drużyna broniąca po odbiorze dąży do finalizacji.</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykorzystanie przestrzeni (rozszerzenie i wydłużenie pola gry) - budowanie linii podania (geometria ataku, zerwanie krycia, szukanie wolnej przestrzeni) - budowanie struktury (opcja podania do przodu, w lewo, w prawo, podanie wsteczne - model gry) - aktywny bramkarz w subfazie budowania <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co trzy minuty - zawodnicy nie biorący udziału w grze wykonują ćwiczenia stabilizacji (deska przodem, bokiem, tyłem) <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>6 x 3 = 18 min (+30 sek przerwy)</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra br+7x6</p> 	<p>FA/BG gra br+7x6 (lub br+8x7; br+7x7). Zespół biały otwiera grę, następnie dąży do skierowania piłki do jednej z trzech (lub czterech) małych bramek (uderzenie z linii wyznaczającej strefę strzału). Drużyna broniąca po odbiorze dąży do finalizacji.</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykorzystanie przestrzeni (rozszerzenie i wydłużenie pola gry) - budowanie linii podania (geometria ataku, zerwanie krycia, szukanie wolnej przestrzeni) - budowanie struktury (opcja podania do przodu, w lewo, w prawo, podanie wsteczne - model gry) - aktywny bramkarz w subfazie budowania <p>Zmiany zawodników:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnicy nie biorący udziału w grze ustawieni za bramkami (wykonują elementy czucia piłki) - po zakończeniu akcji (gol, piłka poza polem gry) dochodzi do zmian w drużynie broniącej - po zakończonej akcji bramkarz otwiera grę (szybkie odbudowanie struktury) - po czterech minutach zmiana drużyny otwierającej grę <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>3 x 4 = 12 min (+30 sek przerwy)</p>
CZĘŚĆ GŁÓWNA	<p>FA/BG gra br+8x8+br</p> 	<p>FA BG gra br+8x8+br</p> <p>Założenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zerwanie krycia - np ruch od-do, do-od zawodnika bez piłki - budowanie linii podania - poszukiwanie/tworzenie wolnej przestrzeni - rozszerzanie i wydłużanie pola gry <p>Wszystkie</p> <p>Przedział intensywności: 0 - 100%</p> <p>Sprzęt: b/d</p>	<p>Czas</p> <p>20 min</p>

Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu



Zbiórka, podsumowanie treningu, organizacja grupy i sprzętu

Wszystkie

Przedział intensywności: 0 - 100%

Sprzęt: b/d

Czas

5 min