

## JEDNOSTKA TRENINGOWA

<b>Trener</b>				<b>Asystent</b>			
<b>Temat zajęć</b>	<b>Atakowanie - Wykonanie wielu sposobów podań w różnych pozycjach - Tworzenie wolnej przestrzeni do podania</b>						
<b>Mikrocykl</b>	Atakowanie - Gry 1x1						
<b>Technika/działania indywidualne</b>	Podania i przyjęcia piłki Szukanie wolnych przestrzeni			<b>Motoryka/ Funkcjonalne</b>	Kształtowanie podejmowania decyzji/reagowania/ w grach Kształtowanie prawidłowego hamowania		
<b>Działania grupowe/ zespołowe</b>	Tworzenie wolnej przestrzeni do podania Tworzenie podstawowych trójkątów przy otwarciu gry Małe gry 1x1 bokiem do bramki			<b>Mentalność/ wiedza</b>	Świadome dążenie do celu. Podejmowania rywalizacji mimo niekorzystnym czynników. Podstawowe działania modelowe		
<b>Data zajęć</b>		<b>Godzina</b>		<b>Miejsce</b>			
<b>Kategoria</b>	DI/D2	<b>Czas</b>	90 minut	<b>Nr. Zajęć</b>	2	<b>Zawodnicy</b>	12
<b>Sprzęt</b>	Bramki	Małe bramki	Piłki	Stożki	Oznaczniki	-	-
<b>Liczba</b>	2	2	12	6	6	-	-

	<b>Mała Gra/Ćwiczenie</b>	<b>Opis</b>	<b>Czas</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>		<p><b>Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć.</b></p> <p><b>1. Mała gra po podaniu i przyjęciu piłki.</b></p> <p>Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. W formie ćwiczenia gracz niebieski z białym wymienia podania na całej przestrzeni boiska. Na sygnał Trenera „GRAJ” zawodnicy przy piłce rozpoczynają atak na dwie dalsze bramki. Zawodnik bez piłki po odbiorze atakuje przeciwną bramkę. Gra kończy się po ostatnim oddanym strzale.</p> <p><i>Uwaga!</i> Wszyscy zawodnicy biorą udział w grze do ostatniej piłki (tworząc grę np. 4x3 lub 6x6)</p>	15
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>		<p><b>Opis</b></p> <p><b>2. Szybkość podejmowania decyzji/reagowania w grach 1x1</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach po dwóch stronach boiska. Trener podaje piłkę w stronę zawodników, którzy rywalizując w grze 1x1. Gracz po przyjęciu piłki na swojej połowie atakuje dalszą bramkę, obrońca po przechwycie atakuje przeciwną bramkę.</p> <p><i>Uwaga!</i> Zawodnicy podejmują decyzję, reagują w momencie podania piłki od Trenera w ich kierunku.</p>	15
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>		<p><b>Opis</b></p> <p><b>3. Gra 1x1 po przyjęciu piłki.</b></p> <p>Trener podaje piłkę w stronę zawodników, którzy są ustawieni przy dwóch kolorach stożków. Po wskazaniu przez trenera koloru stożka za- wodnika atakującego zadaniem zawodnika jest przyjęcie kierunkowe piłki z przeprowadzeniem przez wyznaczoną strefę oznaczoną kolorem stożków ataku. W tym samym czasie zawodnik broniący ma zadanie przebiec przez drugą strefę oznaczoną kolorem stożków obrony. Po przeprowadzaniu piłki atakującego przez strefę ma za zadanie strzelić do dalszej bramki. Po odbiorze piłki przez obrońcę oddaje on strzał do bramki przeciwnika.</p>	20

CZEŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;"><b>Gra</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Opis</b></p> <p><b>4. Gra z akcentem na otwarcie gry</b>  <i>Nauczanie działań taktycznych w atakowaniu - otwarciu gry oraz tworzeniu wolnych przestrzeni do podania piłki w podstawowych trójkątach, pomiędzy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obrońca nr 5 - pomocnik nr 6 - obrońca nr 4</li> <li>- Obrońca nr 5 - prawy obrońca/prawoskrzydłowy nr 2/7 - pomocnik nr 6</li> <li>- Obrońca nr 4 - lewy obrońca/lewoskrzydłowy nr 3/11 - pomocnik nr 6</li> </ul> <p><i>Oraz w podstawowych rombach:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bramkarz nr 1 - obrońca nr 5 - pomocnik nr 6 - obrońca nr 4</li> <li>- Obrońca nr 5 - prawy obrońca/prawoskrzydłowy nr 2/7 - pomocnik nr 8 - pomocnik nr 6</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Czas</b></p> <p style="text-align: center;">25</p>
CZEŚĆ KOŃCOWA	<p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Opis</b></p> <p><b>5. Kształtowanie prawidłowego hamowania</b>  <i>Zawodnicy ustawieni w szeregu wykonują starty z hamowaniem na sygnał Trenera.</i></p> <p><i>Ćwiczenie kształtujące prawidłowe zakresy ruchomości w formie uspokajającej organizm zawodnika.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Czas</b></p> <p style="text-align: center;">10</p>
CZEŚĆ DODATKOWA	<p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Opis</b></p> <p><b>6. Świadome dążenie do celu. Podejmowania rywalizacji mimo niekorzystnym czynników.</b></p> <p><b>7. Podstawowe działania modelowe Ustawienie w systemie 1-3-2-3</b></p> <p><b>Zbiórka, podsumowanie treningu, pytania, zadania, pożegnanie.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Czas</b></p> <p style="text-align: center;">5</p>
CZEŚĆ ZADANIOWA	<p><b>Indywidualne zadanie domowe</b></p> <p>Czucie piłki - I poziom</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. TOE TAPS</li> <li>2. SOLE ROLLS</li> <li>3. INSIDE PUSH PULL</li> <li>4. SOLE PUSH PULL</li> <li>5. INSIDE OUTSIDE</li> <li>6. INSIDE „V” CUTS</li> <li>7. „L” DRAGS</li> <li>8. CRUYFFS</li> <li>9. OUTSIDE TOUCH STEEPOVER</li> <li>10. SQUARES</li> </ol>		