

JEDNOSTKA TRENINGOWA

Trener				Asystent			
Temat zajęć	Atakowanie - Przyjmowanie pozycji otwartej - Zdobywanie przestrzeni						
Mikrocykl	Atakowanie - Gry 1x1						
Technika/działania indywidualne	Podania i przyjęcia piłki Przyjmowanie pozycji otwartej			Motoryka/ Funkcjonalne	Kształtowanie szybkości poruszania się z piłką/ pojedynczego ruchu Kształtowanie prawidłowego lądowania		
Działania grupowe/ zespołowe	Przyjmowanie pozycji otwartej - Zdobywanie przestrzeni Małe gry 1x1 tyłem do bramki			Mentalność/ wiedza	Wpływ czynników zależnych i niezależnych w aspekcie piłki nożnej. Ustawienie alternatywne w systemie 1-3-2-3		
Data zajęć		Godzina		Miejsce			
Kategoria	DI/D2	Czas	90 minut	Nr. Zajęć	3	Zawodnicy	12
Sprzęt	Bramki	Małe bramki	Piłki	Stożki	Oznaczniki	-	-
Liczba	2	4	12	6	6	-	-

	Mała Gra/Ćwiczenie	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć.</p> <p>1. Mała gra po podaniu i przyjęciu piłki.</p> <p>Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. W polu gry zawodnicy z piłką mają za zadanie podać piłkę do jedno z zewnętrznych graczy z jednoczesną zmianą pozycji. Trener wprowadza modyfikację w sposobie podań, przyjęć oraz prowadzenia piłki. Na sygnał Trenera „GRA” zawodnik zewnętrzny po przyjęciu piłki atakuje dwie dalsze bramki. Uwaga! Wszyscy zawodnicy biorą udział w grze do ostatniej piłki (tworząc grę np. 4x3 lub 6x6)</p>	15
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>2. Szybkość poruszania się z piłką/ pojedynczego ruchu</p> <p>Zawodnicy ustawieni w dwóch szeregach po dwóch stronach boiska. Za zadanie mają prowadzić piłkę do środka ze zwodem (pojedynczym) przy zawodniku i zmianą pozycji z partnerem.</p>	15
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>3. Gra 1x1 tyłem do bramki</p> <p>Trener zagrywa piłkę w kierunku rywalizujących zawodników w pojedynku 1x1. Zadaniem zawodnika, który zdobędzie piłkę jest atak tyłem do dwóch bramek. Po przechwycie obrońca, atakuje dwie przeciwne bramki.</p>	20

CZEŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;">Gra</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">PROTRAINUP</p>	<p style="text-align: center;">Opis</p> <p>4. Gra z akcentem na otwarciu gry Nauczanie działań taktycznych w atakowaniu - otwarciu gry oraz zdobywanie wolnych przestrzeni do podania piłki w 4 podstawowych rombach pomiędzy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bramkarz nr 1 - obrońca nr 5 - pomocnik nr 6 - obrońca nr 4 - Obrońca nr 5 - prawy obrońca/prawoskrzydłowy nr 2/7 - pomocnik nr 8 - pomocnik nr 6 - Pomocnik nr 6 - pomocnik nr 8 - napastnik nr 9 - pomocnik nr 10 - Obrońca nr 4 - lewy obrońca/leuoskrzydłowy nr 3/11 - pomocnik nr 10 - pomocnik nr 6 	<p style="text-align: center;">Czas</p> <p style="text-align: center;">25</p>
CZEŚĆ KOŃCOWA	<p style="text-align: center;">Ćwiczenie</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">PROTRAINUP</p>	<p style="text-align: center;">Opis</p> <p>5. Kształtowanie prawidłowego lądowania Zawodnicy ustawieni w szeregu wykonują ćwiczenia prawidłowego lądowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na jedną nogę - Na dwie nogi - Z przeskokiem z nogi na nogę - Z przeskokiem obunóż na jedną nogę - Z przeskokiem z jednej nogi na obie nogi <p>Ćwiczenie kształtuje prawidłowe zakresy ruchomości w formie uspokajającej organizm zawodnika.</p>	<p style="text-align: center;">Czas</p> <p style="text-align: center;">10</p>
CZEŚĆ DODATKOWA	<p style="text-align: center;">Ćwiczenie</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">PROTRAINUP</p>	<p style="text-align: center;">Opis</p> <p>6. Wpływ czynników zależnych i niezależnych w aspekcie piłki nożnej.</p> <p>7. Ustawienie alternatywne w systemie 1-3-2-3</p> <p>Zbiórka, podsumowanie treningu, pytania, zadania, pożegnanie.</p>	<p style="text-align: center;">Czas</p> <p style="text-align: center;">5</p>
CZEŚĆ ZADANIOWA	<p>Indywidualne zadanie domowe</p> <p>Czucie piłki - I poziom</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TOE TAPS 2. SOLE ROLLS 3. INSIDE PUSH PULL 4. SOLE PUSH PULL 5. INSIDE OUTSIDE 6. INSIDE „V” CUTS 7. „L” DRAGS 8. CRUYFFS 9. OUTSIDE TOUCH STEEPOVER 10. SQUARES 		