

**Asystent
Trenera**
www.asystent-trenera.pl



I WARSZTATY SZKOLENIOWE ONLY FUTBOL

“NAUCZANIE I DOSKONALENIE W KOMPLEKSOWYM
ROZWOJU DZIECI I MŁODZIEŻY.”



15.09.2017 godz.: 16:00 - 20:00
boisko Akademii Kolejarz - Stróże 622

FAZA ATAKOWANIA : BUDOWANIE GRY

KKS Lech Poznań 2007

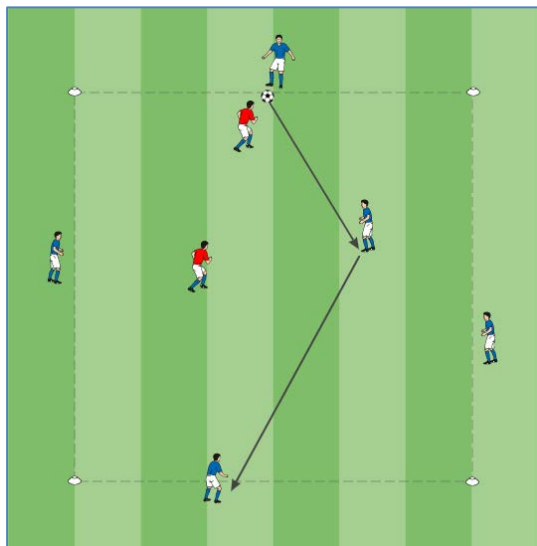
Sztab szkoleniowy :

I Trener : Sobótka Damian

II Trener : Marciniak Błażej

Fizjoterapeuta : Nowakowska Monika

Gra Pomocnicza nr 1 : 5 x 2



Cel :

A - Wykonać określoną liczbę podań

O – Odbiór piłki

Opis : 5 zawodników (niebiescy) mają wykonać określoną liczbę podań (bonus), utrzymując piłkę. Zawodnicy obwodowi oraz zawodnik ze środka są aktywni w tworzeniu linii podania. 2 broniących ma za zadanie odebrać piłkę, pod odbiorze wykonać podanie między sobą lub wyprowadzić piłkę na obwód.

Zadanie dodatkowe :

Atak :

- Tworzenie linii podania w pionie /poziomie
- Pozycja otwarta
- Przyjęcie kierunkowe

Atak / Obrona :

- Agresywny odbiór piłki

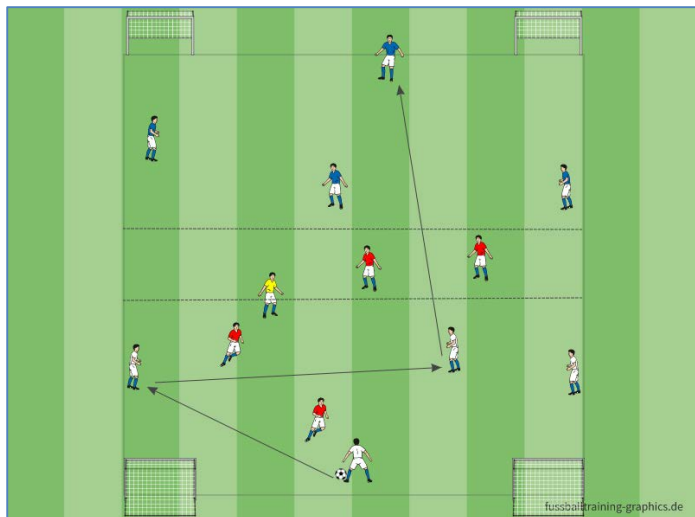
Obrona :

- Odbiór piłki
- Współpraca 2 broniących

Obrona / Atak :

- Podanie między sobą
- Wyprowadzić piłkę na obwód

Gra Pomocnicza nr 2 : 5 x 2 + 2



Cel :

A – 1. Wykonać określoną liczbę podań / 2. Wykonać podanie do zespołu oczekującego

O – Odbiór piłki

Opis : 3 zespoły po 4 zawodników + 1 neutralny. Zespół w ataku ma za zadanie wykonać określoną liczbę lub wykonać podanie do zespołu oczekującego (bonus), zmiana w

zespole odbierających. Zespół w bronieniu ma za zadanie odebrać piłkę, 2 aktywnych w odbiorze + 2 aktywnych w strefie środkowej. Po odbiorze piłki uderzenie do bramki (bonus) lub bezpieczne podanie. Zespół, który traci piłkę przechodzi do odbioru.

Zadanie dodatkowe :

Atak :

- Tworzenie linii podania w pionie /poziomie
- Pozycja otwarta
- Przyjęcie kierunkowe

Obrona :

- Odbiór piłki
- Współpraca 2 broniących

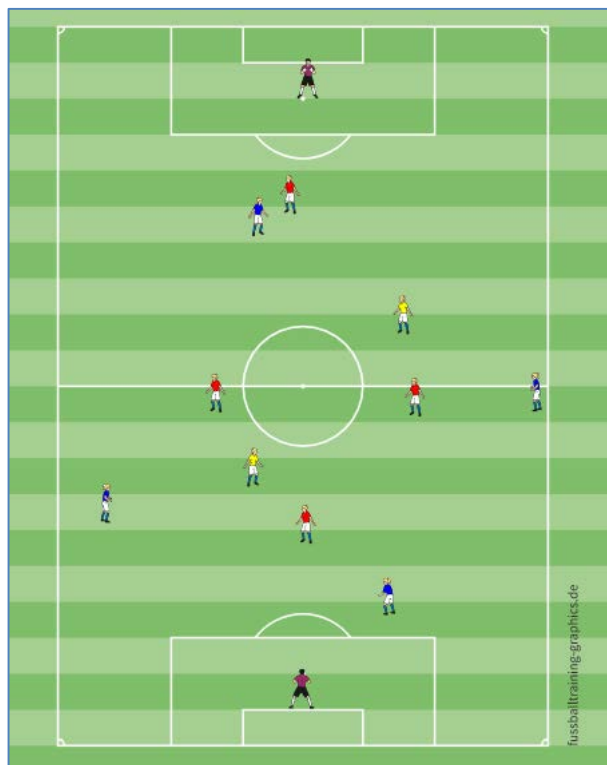
Atak / Obrona :

- Agresywny odbiór piłki

Obrona / Atak :

- Uderzenie do bramki
- Bezpieczne podanie

Gra : BR + 6 x 6 + BR



Cel :

A - Finalizacja

O - Odbiór piłki

Opis : 2 zespoły + 2 neutralnych. Zespół w ataku w przewadze liczebnej ma zadanie strzelić bramkę. Doskonalimy współpracę w fazie atakowania 2 środkowych pomocników 6/10 (2 linie). Zespół w fazie bronienia ma za zadanie odebrać piłkę w obronie wysokiej.

Zadanie dodatkowe :

Atak :

- Ustawienie : 1-3-2-1
- Budowanie gry sektorem środkowym
- Współpraca 6/10 (2 linie)

Obrona :

- Ustawienie : 1-1-2-1
- Obrona wysoka

Atak / Obrona :

- Agresywny odbiór piłki
- Skrócenie / Zawężenie pola gry

Obrona / Atak :

- Atak Szybki
- Utrzymanie piłki w grze
- Rozszerzenie / Wydłużenie pola gry