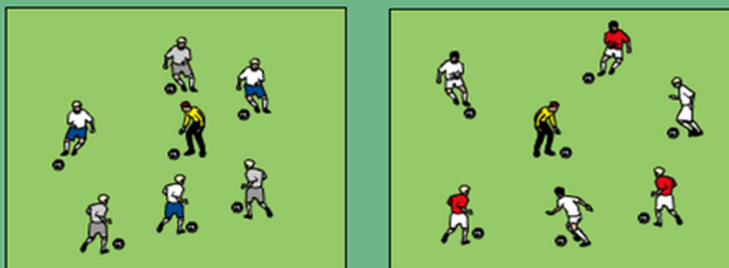


Plan treningowy: Sobota > 16/09/17 > Trening: 1
Temat zajęć: Przejście z Ataku do Obrony - kontrapressing
Trener: Marcin Pawlonka
Drużyna: Pogoń Szczecin SA - 2007,
Miejsce: Stróże, **Godzina:** 12:00



Taktyka - AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

Część wstępna treningu



A04, Czas: 15min

Taktyka

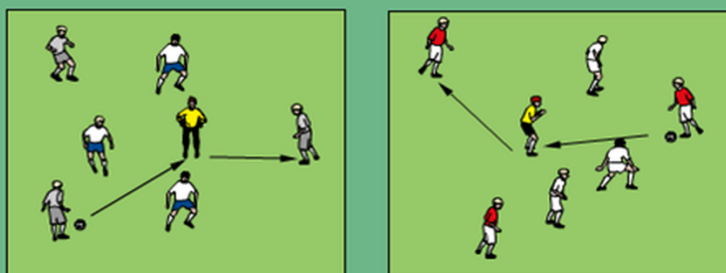
AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

Organizacja:

- Pole ćwiczeń - jak na ryc..
 - Zawodnicy podzieleni na dwa kwadraty
- Przebieg i odmiany:
- Różne formy prowadzenia piłki, przetoczenia, zwody (moves)
- Punkty coachingowe:
- Dokładność wykonywanych ćwiczeń

Taktyka - AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

Część główna treningu



A04.2, Czas: 15min

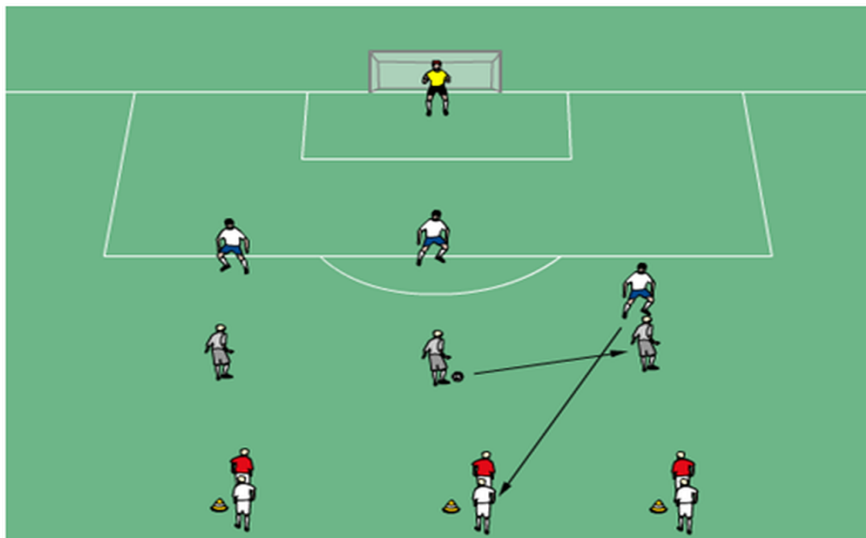
Taktyka

AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

Organizacja:

- Pole ćwiczeń - jak na ryc..
 - Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły w kwadratach + bramkarz
- Przebieg i odmiany:
- Gra na utrzymanie 3x3+ bramkarz, celem zawodników z piłką jest jej utrzymanie, a zawodników broniących odbiór piłki. W momencie straty piłki, zespół który stracił piłkę oraz bramkarz od razu doskakuje i stara się jak najszybciej odebrać piłkę
- Punkty coachingowe:
- Natychmiastowy doskok po stracie piłki
 - Zamykanie linii podania

Taktyka - AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY



A04.5 , Czas: 20min

Taktyka

AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

Organizacja:

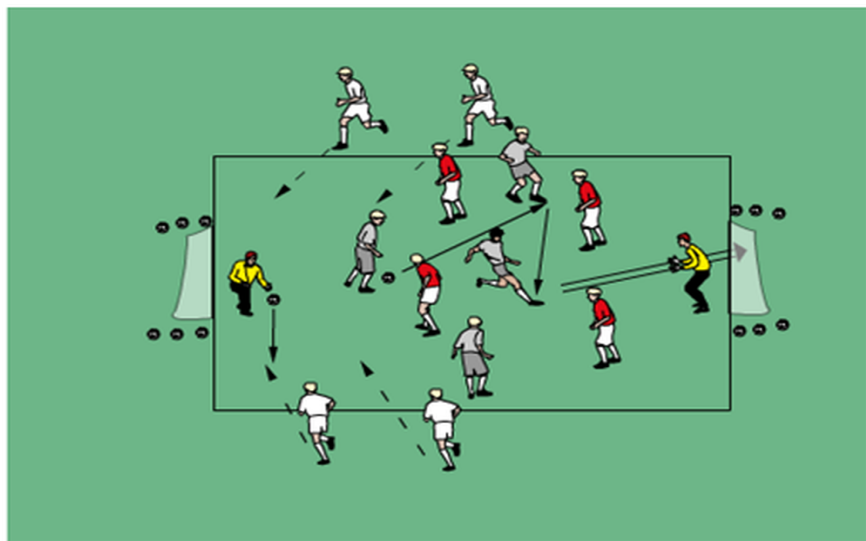
- Pole ćwiczeń – jak na ryc.
 - Zawodnicy podzieleni na cztery zespoły
- Przebieg i odmiany:

- Gra 3x3 , zadaniem drużyny atakującej jest zdobycie bramki, zadaniem drużyny broniącej odbiór piłki, wymiana jednego podania między sobą, a następnie celne podanie do drużyny oczekującej. Po bramce drużyna atakująca schodzi, a pierwsza drużyna w kolejce wprowadza piłkę, po niecelnym strzale, atakujący stają się broniącymi - piłkę wprowadza drużyna oczekująca w kolejce.

Punkty coachingowe:

- Natychmiastowy doskok po stracie
- Zamykanie linii podania

Taktyka - AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY



A04.6, Czas: 20min

Taktyka

AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

Organizacja:

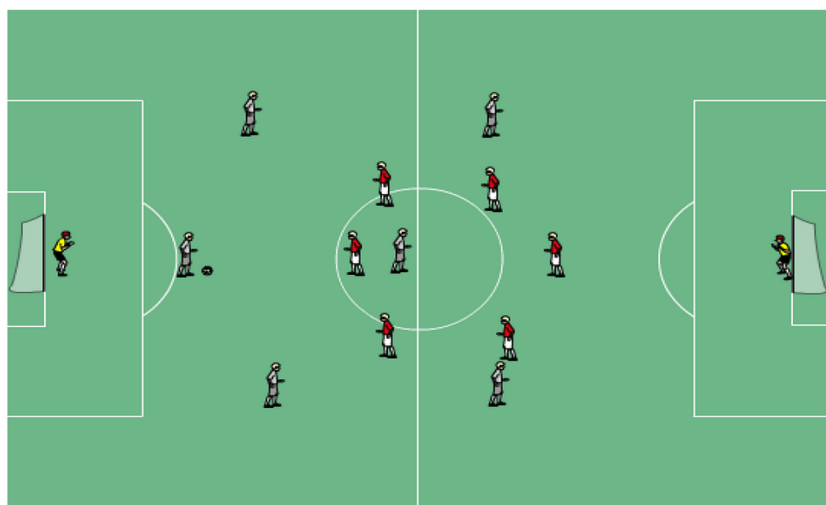
- Pole ćwiczeń – jak na ryc.
 - Zawodnicy podzieleni na trzy zespoły
- Przebieg i odmiany:

-Gra 4x4 do jednej bramki. Po stracie bramki grę zaczyna bramkarz z przeciwnej strony z drużyną która była na obwodzie, drużyna która zdobyła bramkę odwraca się i doskakuje do pressingu. Drużyna która straciła bramkę ustawia się na obwodzie.

Punkty coachingowe:

- Natychmiastowy doskok po stracie

Taktyka - AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY



A04.6 , Czas: 15min

Taktyka

AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

Organizacja:

- Pole ćwiczeń – jak na ryc.
- Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły, ustawienie zespołów 1-3-3

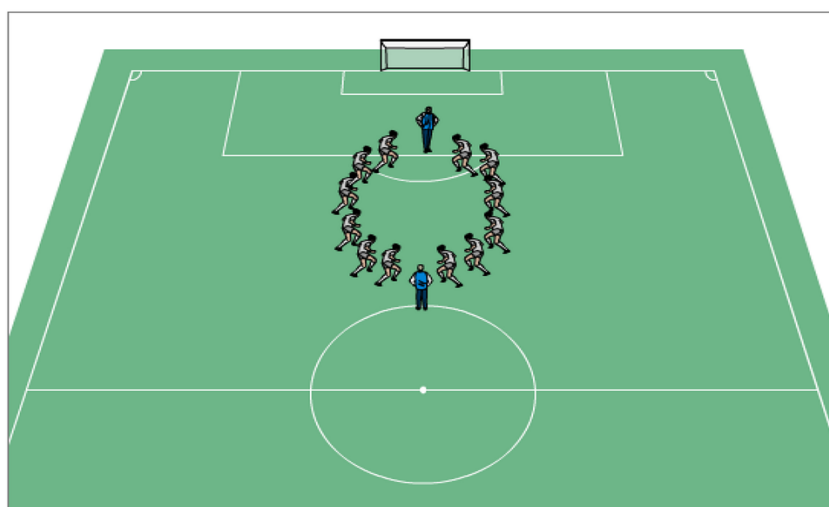
Przebieg i odmiany:

Gra 7x7, jeden zespół w fazie atakowania, drugi zespół w pressingu. Zawodnik po odbiorze musi przytrzymać piłkę co najmniej 2-3 sekundy i dopiero następnie wykonać podanie

Punkty coachingowe:

- Natychmiastowy odbiór po stracie piłki, kontrapressing

Taktyka - AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY



A04.7 , Czas: 5min

Taktyka

AO - PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

Rozciąganie, Stabilizacja