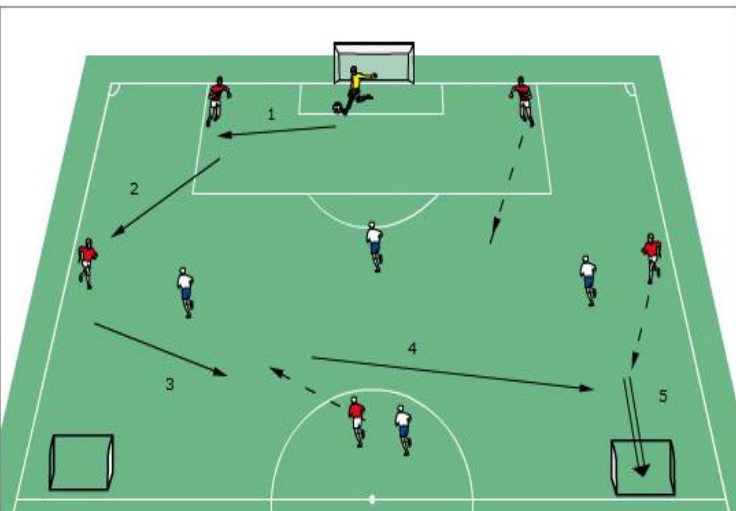
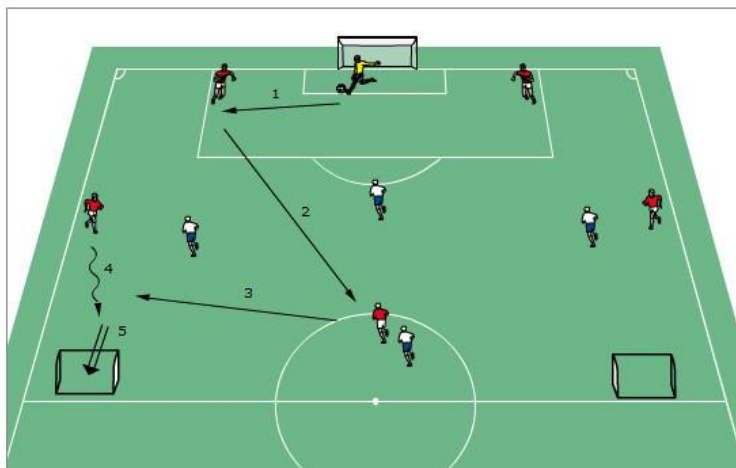


KONSPEKT TRENINGOWY – FAZA ATAKOWANIA

| | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|------------|------------|-----------|---|--------|----------|-------------|
| Trener | Łukasz S. | | | Asystent | | | | |
| Temat zajęć | Otwarcie gry do strefy niskiej. | | | | | | | |
| Data | 16.11.21 | Godzina | 17:00 | Miejsce | Boisko ze sztuczną nawierzchnią, ul. Wita Stwosza 3 | | | |
| Kategoria | B2 | Czas zajęć | 90 min | Nr. zajęć | Liczba zawodników | | 22 | |
| Przybory | piłki | bramki | oznaczniki | stożki | pachołki | tyczki | drabinki | Inne: |
| Liczba | 25 | 4 małe | 11 | - | - | - | - | - |

| | Grafika | Opis | Czas |
|---------------|---------|---|--------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA | | <p>Zbiórka, przywitanie, podanie tematu zajęć.</p> | 5' |
| | | <p>Podział zawodników na dwie grupy Zabawa ożywiająca: gra w piłkę ręczną na obwodzie koła (dwie piłki na drużynę). Podania wykonujemy rękoma do swoich partnerów z grupy, zewnątrz nie wchodzi do koła. * po podaniu z zewnętrznym zamiana miejsc</p> | 4' |
| | | <p>Ustawienie jw. jedna grupa wewnątrz koła wykonuje czucie piłki, druga stretching dynamiczny, po minucie zmiana, wykonujemy 2x1min na jedną grupę.</p> | 6' (4x1') |
| | | <p>* Kształtowanie techniki podań : zawodnicy wewnątrz bez piłek, mają za zadanie podbiec do dowolnego zawodnika z zewnątrz i odegrać piłkę z powietrza prawą i lewą nogą, po czym biegną do środka koła i zmieniają kierunek biegu dobiegając do innego zewnętrznego. Po 1 minucie zmiana z zewnętrznym: - podanie podbiciem - wewnętrzną częścią stopy - głową - z przyjęciem na klatkę piersiową</p> | 9' (8x1') |
| | | <p>Ustawienie jw. zadaniem zawodników wewnętrznych jest prowadzenie piłki w wolną przestrzeń i podanie piłki do zewnętrznego, który odgrywa piłkę powrotną. Po minucie zmiana z zewnętrznym. * przed podaniem do zewnętrznego komunikat „czas”, „plecy”.</p> | 4' (2x1') |
| | | <p>Wskazówki i korekta - percepcja przed podaniem i przyjęciem - otwarta pozycja ciała - ruch w wolną przestrzeń</p> | |



Gra Br + 6 x 4 z akcentem na otwarcie gry.

Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest otwarcie gry do strefie niskiej i jak najszybsze podanie do małej bramki znajdującej się w bocznych sektorach emitujące zawodników 7 i 11. Zadaniem 4 zawodników (9,10,8,6) znajdujących się w fazie bronienia jest odbiór piłki i finalizacja na bramkę przeciwnika.

(Ćwiczenie wykonywane w dwóch grupach na dwóch połowach boiska jednocześnie)

W razie zbyt dużej łatwości w rozgrywaniu piłki w niskiej strefie doprowadzamy do równowagi 5x5

9'

*modyfikacja : Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest umiejętne wykonywanie podań , w taki sposób, aby piłka była w każdym sektorze. Po wykonaniu tego zadania możliwe jest podanie do małej bramki.

9'

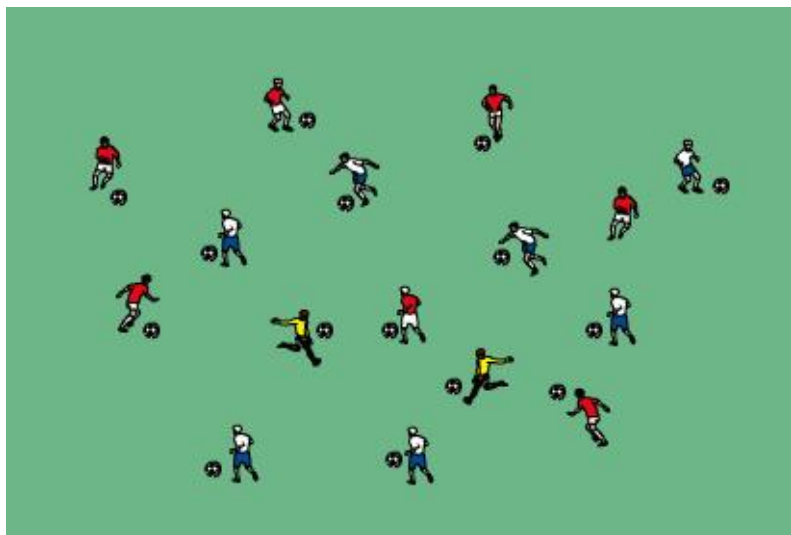
*modyfikacja : Zadaniem zawodników w fazie atakowania jest wykonanie minimum 6 podań przed uderzeniem do małej bramki. Zawodnicy mają w tym celu tworzyć trójkąty i rąby, grając na utrzymanie w przewadze liczebnej.

9'

- Wskazówki i korekta
- percepcja przed podaniem i przyjęciem
 - otwarta pozycja ciała
 - ruch w wolną przestrzeń
 - skracanie pola gry przez obrońców

Gra 11x11.
Każdy stały fragment zaczynamy od otwarcia gry do strefy niskiej.

30'



Żonglerka zadaniowa.

Omówienie i podsumowanie zajęć.