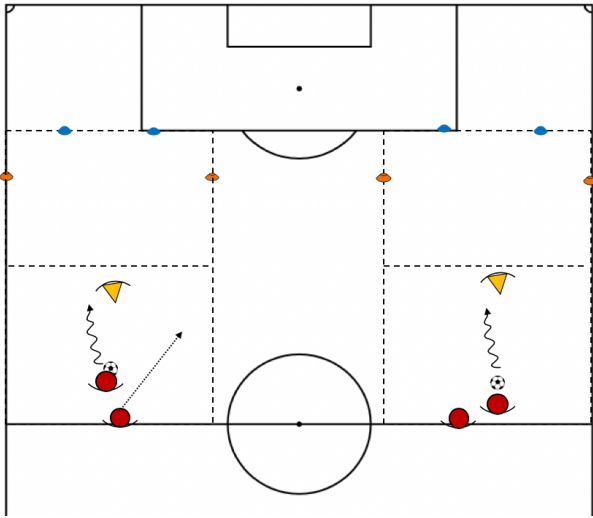
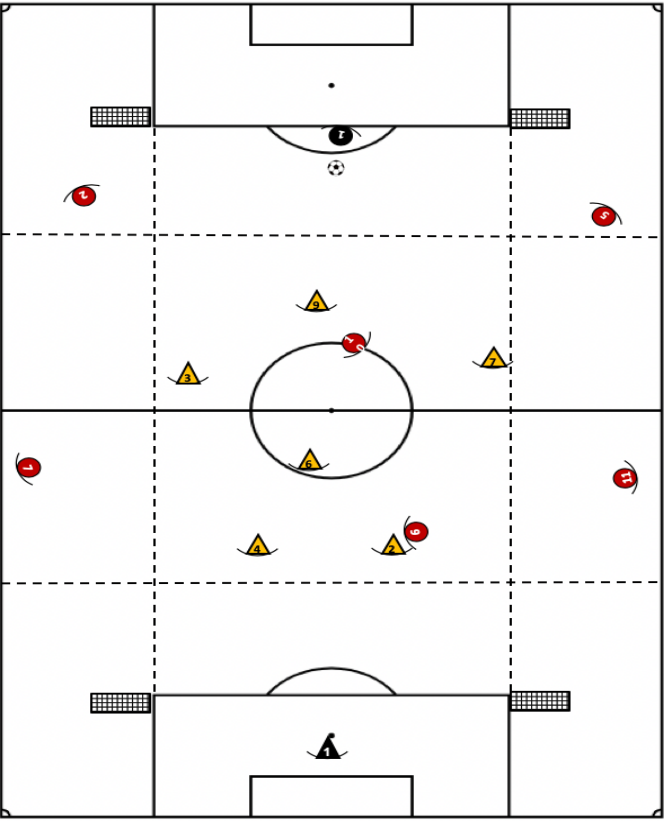



Mikrocykl nr 2. Przykładowy trening.

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje 2x1.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90	Nr. zajęć	2	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	14	4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Rozgrzewka dowolna- celowa ukierunkowana na deficyty techniczne.	15 min
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Rozgrzewka celowa ukierunkowana na podania i przyjęcia. Forma ściśła.	15 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>CEL: Linie podań, kierunki podań.</p> <p>Opis: Napastnik rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu. Po odbiorze piłki przez obrońcę-zadecyduje jaka faza przejściowa. Drugi napastnik decyduje o rodzaju wsparcia. Ocenia sytuację i wybiera wsparcie dla utrzymania i przejścia do gry 1x2 lub wsparcie zdobywające w wolną przestrzeń. Zmiana ról zawodników po 5 minutach. Napastnicy mogą zdobyć 3 bramki. Można ustawić małą bramkę pomiędzy niebieskimi stożkami. Mała lub bramka niebieska za 3 pkt.</p> <p>Zarządzanie: Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.</p> <p>Coaching: Skup obrońców na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Oceń jakie wsparcie dasz koledze.</p> <p>Ustawienie Trenerów oraz interwencje: Interwencje w formie pytań, indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	25 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>CEL: Linie podań, kierunki podań.</p> <p>Opis: Gra swobodna z przypisanymi pozycjami 2x 10 minut z 5 min przerwą na interwencje Trenerów. Gra 4 bramki z bramkarzami w grze na wskazanych pozycjach.</p> <p>Zarządzanie: Obroncy: jak najszybciej dobiec, skrócić dystans.</p> <p>Zmienne:</p> <p>Coaching: Doprowadzić do sytuacji 1x2. Skup obrońcę i zdobądź otwartą przestrzeń (plecy obrońcy) Wskaż narzędzia do zdobycia pleców: drybling- wsparcie partnera- podanie.</p> <p>Ustawienie Trenerów: Interwencje ukierunkowane na rozwiązywanie sytuacji 1x2.</p>	25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Omówienie treningu. Pytania dotyczące edukacji. Rozmowa dotycząca wyżywienia.</p>	5 min