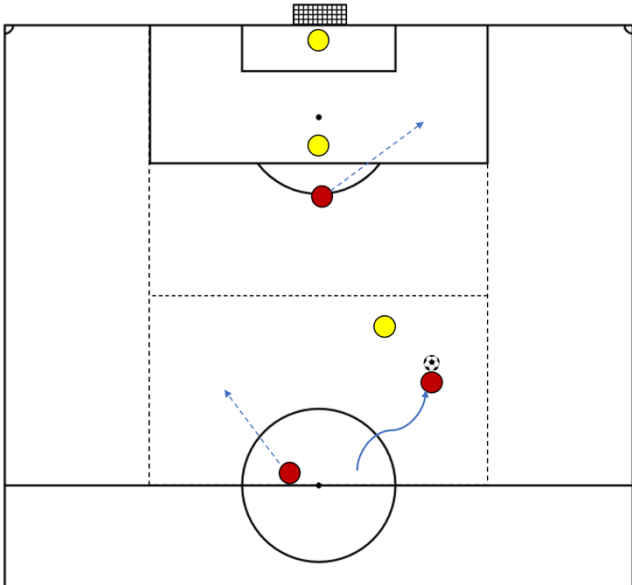
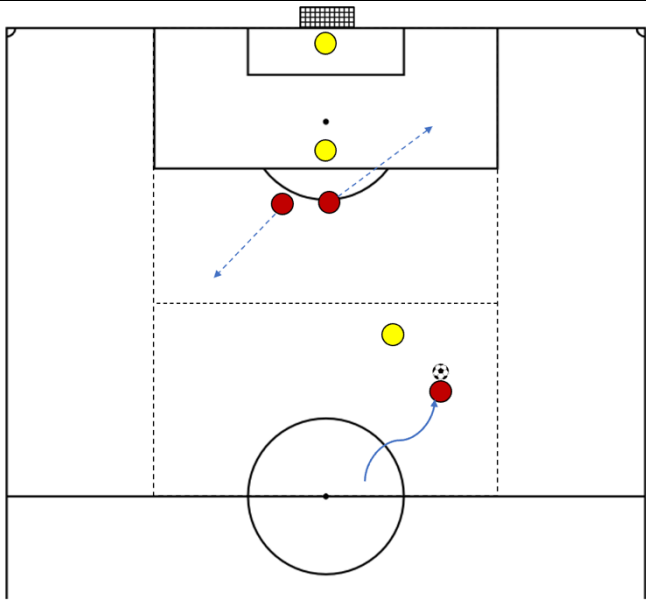


# KONSPEKT TRENINGOWY – [orlik E1](#)

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje 3x2, 3x1 plus BR.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90-100	Nr. zajęć	3	Liczba zawodników		Od 14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba		2/4	2 x 7szt	Od 2	Od 4	brak	brak	brak

Grafika		Opis	Czas
Faza rozgrzewki cz.1.	Rozgrzewka celowa. Zgodna z złożeniami oraz wskazaniem, uwzględniając dzień treningu.		12-15 min
Faza rozgrzewki cz.2.	Forma ścisła: doskonalenie umiejętności technicznych. Formuła i rodzaj (bez przeciwnika). Dowolny wybór Trenera prowadzącego.	<b>Coaching:</b> Ukierunkowany na jakość wykonania. <b>Zarządzanie:</b> Brak.	15-18 min
Faza praktyki/faza orientacji		<b>Opis:</b> <b>NAP</b> rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu ustawiając sobie obrońcę (oszukanie lub przesunięcie obrońcy). Drugi i trzeci <b>NAP</b> wykonują ruch bez piłki tworząc ewentualną linię podania, zajmując jak najlepszą wysokość wsparcia. <b>OBR</b> po odbiorze faza przejściowa. Czysta gra. Zdobyć celu lub wskazanej przestrzeni. <b>Organizacja:</b> Pamiętać o zmianie ról. Wielkość pola dopasowana do umiejętności zawodników. Fragment gry zakończony możliwością oddania strzału na bramkę. <b>Modyfikacje:</b> Ustawienie 2 napastników. Za plecami pierwszego obrońcy, w drugiej strefie. W przypadku trudności regresja i przejście do gry 3x1. Obrońca goniący. Atakowanie na 2 bramki z wyznaczoną strefą strzału. Atakowanie na 2 bramki z wyznaczoną strefą strzału lub zdobycie wyznaczonej strefy. Atakowanie i zdobycie wyznaczonej strefy poprzez podanie w tą strefę lub wprowadzenie piłki po działaniu indywidualnym. <b>Ograniczenia:</b> W grze 3x2 wyznaczenie stref w których poruszają się obrońcy. Zamrożenie w strefach. Mogą zmienić strefę, kiedy minie ich piłka/akcja. <b>Zmienna dla NAP-</b> muszą wypełnić dwie strefy. Wtedy mogą się ustawić w dwóch w pierwszej strefie lub dwóch w drugiej strefie. <b>Zmienna dla NAP-</b> zawsze muszą być w dwóch strefach. Powoduje to, że zawsze będzie	20-30 min

		<p>wsparcie tył i nastąpi asekuracja akcji ofensywnych.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Obroncy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans.</p> <p>Utrzymaj dystans/odległość do prawidłowej asekuracji.</p> <p>Można wyznaczyć linię połowy. Za odbiór za linią obrońca otrzymuje 3 pkt.</p> <p><b>Coaching/treści treningowe.</b></p> <p><b>Zawodnik 1:</b> Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń.</p> <p>Po podaniu kontynuuj grę. oceń wysokość wsparcia i zajmij przestrzeń otwartą. Twórz linię podania.</p> <p><b>Zawodnik 2:</b> oceń wysokość wsparcia i zajmij przestrzeń otwartą. Twórz linię podania.</p> <p><b>Zawodnik 3.</b> oceń wysokość wsparcia i zajmij przestrzeń otwartą. Twórz linię podania po przekątnej dla zawodnika nr 2, bez piłki.</p> <p>Budujcie centrum gry.</p> <p><b>Interwencje:</b></p> <p>Trener wchodzi z interwencjami przede wszystkim do napastników</p> <p>Interwencje w formie pytań jako indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p> <p>Oczekiwanie odpowiedzi niewerbalnej: pokaż, spróbuj itd.</p>	
Faza gry.		<p><b>Opis:</b></p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami BR+4x4+BR</p> <p>Gra na 2 bramki z BR lub na 4 bramki (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami BR+6x6+BR</p> <p>Gra na 2 bramki z BR lub na 4 bramki (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Doprowadzić do sytuacji 3x2, 3x1. Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń i daj opcję wsparcia/podania.</p> <p>Buduj centrum gry.</p> <p>Ustawianie po przekątnej/diagonalnej do zawodnika z piłką.</p>	20-30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Deficyty techniczne- forma ścisła</p> <p>Forma rywalizacji- forma ścisła lub forma zabawy.</p> <p>Finalizacja- forma ścisła.</p> <p>Przedłużenie gry końcowej.</p>	0-10 min