



PARTNERZY



TRANSFER NEGATYWNY – PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

TRENER UEFA A – GRZEGORZ MAJEWSKI KKS CZARNI SOSNOWIEC

03.09.2017 BIELSKO BIAŁA



PARTNERZY



TRANSFER NEGATYWNY – PRZEJŚCIE Z ATAKU DO OBRONY

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA :

1. Po stracie piłki w strefie wysokiej – do 3 sek agresywny odbiór piłki.
2. Odbudowanie ustawienia w defensywie (dwie 6 obok siebie)
3. Zachowanie prawidłowych odległości między formacjami.
(skraccanie , zawężanie pola gry)

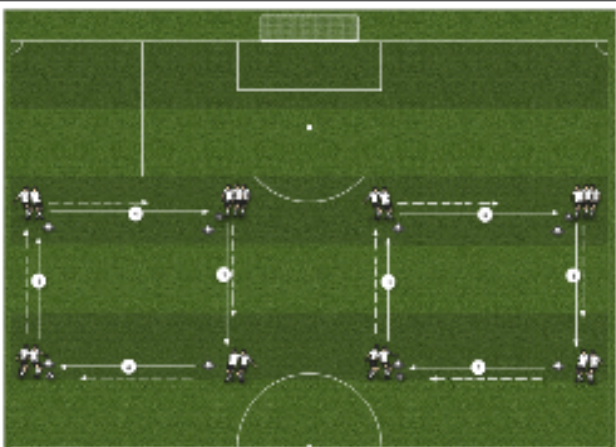
03.09.2017 BIELSKO BIAŁA



PARTNERZY



KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

	Trening nr 1 Data: 02.09.2017 godz.	Ekstraliga Kobiet	KKS Czarni Sosnowiec Trener: Majewski ,Trener II: Wojtala
1	Technika: Podanie wew. cz. stopy / Przyjęcie kierunkowe wew. cz. stopy		Sprzęt: piłki,talerzyki,znaczniki,tyczki,bramki
2	Taktyka: Transfer negatywny PAO		Czas: 90'
3	Motoryka:		Liczba zawodniczek: 18
4	Mentalność:		Miejsce: Obiekt Rekord Bielsko Biała
R o z g r z e w k i	1.Zawodniczki ustawione jak na rysunku . Kwadrat pole gry 15m x 15m Zawodniczki wykonują sekwencję podań wewnętrzną częścią stopy po obwodzie. + Ćwiczenia ogólnorozwojowe.	15' (2 x 7'30") 5' <u>stretching</u> dynamiczny	

03.09.2017 BIELSKO BIAŁA



PARTNERZY



KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

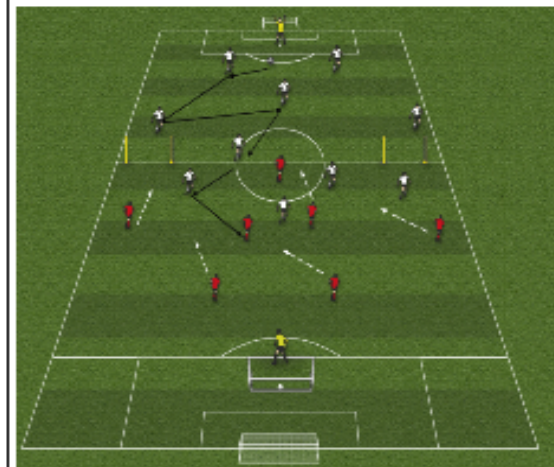
P 1. Gra zadaniowa 6 x 6 + 6
r Pole gry 40m x 40m
a Zawodniczek podzielone na trzy
k zespoły 6 osobowe.
t Gra toczy się zespół utrzymujący się
y przy piłce 6+6 ma za zadanie
k wymienić jak największą ilość podań
i w ataku pozycyjnym.

Zespół który straci piłkę przechodzi do gry w defensywie, mając za zadanie jak najszybszy odbiór piłki.

20'

2. Gra pozycyjna 11 v 7
Pole gry 3/4 boiska piłkarskiego
Zawodniczek dzielimy na dwa zespoły ofensywny i defensywny.
Zadaniem zespołu atakującego jest sfinalizowanie akcji ofensywnej. Po zakończeniu akcji niecelnym strzałem lub stratą piłki poprzez wyjście poza boisko zespół atakujący wracają jak najszybciej do ustawienia kompaktowego i zaczyna od własnej bramki. Zespół broniący natomiast ma za zadanie po przejęciu piłki przeprowadzenie piłki poprzez jedną z dwóch bramek (1 punkt) lub zakończenie akcji na dużą bramkę (3 punkty). Cały czas grę rozpoczyna po zdobyciu lub stracie bramki zespół ofensywny.

20'






PARTNERZY



KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

Grupy	<p>1. Gra końcowa 9x9</p> <p>Wymiar boiska 3/4</p> <p>Gra z wykorzystaniem wcześniejszych założeń czyli re pressing(agresywny odbiór piłki) oraz powrót do ustawienia kompaktowego. Gra odbywa się bez stałych fragmentów gry (auty, rzuty różne) wszelkie akcje wznawiają bramkarze w zależności od tego kogo była piłka podczas konstruowania akcji.</p>	30'	
Uwagi:			

03.09.2017 BIELSKO BIAŁA



PARTNERZY



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ;)

Zapraszam na część praktyczną.

03.09.2017 BIELSKO BIAŁA