

KONSPEKT TRENINGOWY – [orlik E1](#)

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje 1x2.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90-100	Nr. zajęć	1	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 złoženiami oraz wskazaniemi, uwzględnijająca dzień treningu.		12-15 min
Faza rozgrzewki cz.2.	Forma ścisła: doskonalenie umiejętności technicznych. Formuła i rodzaj (bez przeciwnika). Dowolny wybór Trenera prowadzącego.	Coaching: Ukierunkowany na jakość wykonania.	15-18 min
Faza praktyki/faza orientacji.		<p>Opis: NAP rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu ustawiając sobie obrońcę (oszukanie lub przesunięcie obrońcy). Drugi NAP wykonuje ruch bez piłki tworząc ewentualną linię podania, zajmując jak najlepszą wysokość wsparcia. OBR po odbiorze faza przejściowa. Zdobyć celu lub wskazanej przestrzeni. Organizacja: Pamiętać o zmianie ról. Wielkość pola dopasowana do umiejętności zawodników. Fragment gry zakończony możliwością oddania strzału na bramkę. Modyfikacje: Ustawienie napastników. Za plecami obrońcy. Przejście do gry 2x2. Wtedy obrońcy zawsze ustawieni w pionie. Ograniczenia: W grze 2x2 wyznaczenie stref w których poruszają się obrońcy. Zarządzanie: Obrońcy: jak najszybciej dobiec, skróć dystans. Można wyznaczyć linię połowy. Za odbiór za linią obrońca otrzymuje 3 pkt. Coaching/treści treningowe. Zawodnik 1: Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń. Zawodnik 2: oceń wysokość wsparcia i zdobądź przestrzeń otwartą. Twórz linię podania. Interwencje: Trener wchodzi z interwencjami przede wszystkim do napastników Interwencje w formie pytań jako indywidualna rozmowa z zawodnikiem po zakończonej akcji.</p>	20-30 min

		Oczekiwanie odpowiedzi niewerbalnej: pokaż, spróbuj itd.	
Faza gry.		<p>Opis: Gra swobodna z przypisanymi pozycjami BR+4x4+BR 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 Gra na 2 bramki z BR lub na 4 bramki (bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p>Coaching: Doprowadzić do sytuacji 2x1. Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń i daj opcję wsparcia/podania.</p>	20-30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Deficyty techniczne- forma ścisła Forma rywalizacji- forma ścisła lub forma zabawy. Finalizacja- forma ścisła. Przedłużenie gry końcowej.</p>	0-10 min