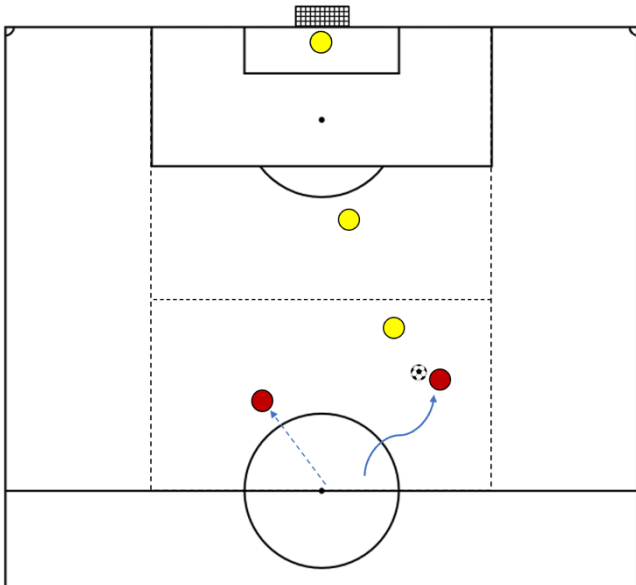
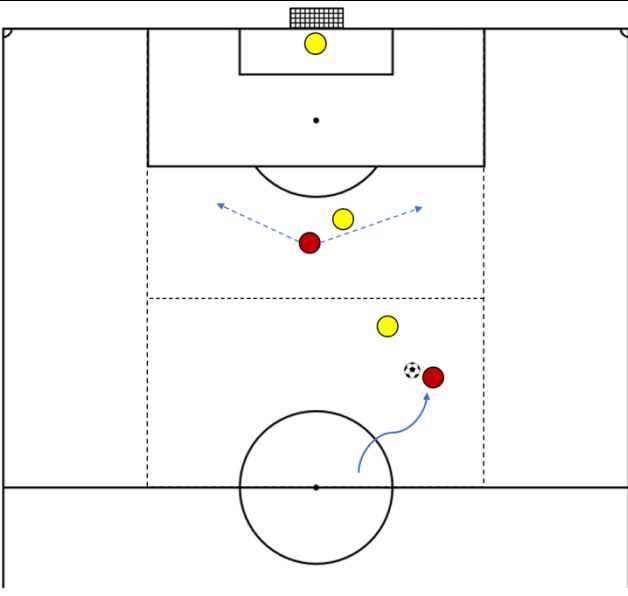


# KONSPEKT TRENINGOWY – [orlik E1](#)

|             |   |            |            |           |          |                   |          |                |
|-------------|---|------------|------------|-----------|----------|-------------------|----------|----------------|
| Trener      |   |            |            |           | Asystent |                   |          |                |
| Temat zajęć | Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje 2x2. |            |            |           |          |                   |          |                |
| Data        |   | Godzina    |            | Miejsce   |          |                   |          |                |
| Kategoria   | E1  | Czas zajęć | 90-100     | Nr. zajęć | 2        | Liczba zawodników |          | Od 14          |
| Przybory    | piłki   | bramki     | oznaczniki | stożki    | pachołki | tyczki            | drabinki | Inne:<br>..... |
| 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. | <b>Coaching:</b><br>Ukierunkowany na jakość wykonania.  | 15-18 min |
| Faza praktyki/faza orientacji |    | <p><b>Opis:</b></p> <p><b>NAP</b> rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu ustawiając sobie obrońcę (oszukanie lub przesunięcie obrońcy). Drugi <b>NAP</b> wykonuje ruch bez piłki tworząc ewentualną linię podania, zajmując jak najlepszą wysokość wsparcia.</p> <p><b>OBR</b> po odbiorze faza przejściowa. Czysta gra. Zdobyć celu lub wskazanej przestrzeni.</p> <p><b>Organizacja:</b></p> <p>Pamiętać o zmianie ról.</p> <p>Wielkość pola dopasowana do umiejętności zawodników.</p> <p>Fragment gry zakończony możliwością oddania strzału na bramkę.</p> <p><b>Modyfikacje:</b></p> <p>Ustawienie napastników. Za plecami obrońcy, w drugiej strefie.</p> <p>Przejście do gry 2x2. Wtedy obrońcy zawsze ustawieni w pionie.</p> <p>Obrońca goniący.</p> <p><b>Ograniczenia:</b></p> <p>W grze 2x2 wyznaczenie stref w których poruszają się obrońcy.</p> <p>Zamrożenie w strefach.</p> <p>Mogą zmienić strefę, kiedy minie ich piłka/akcja.</p> <p><b>Zarządzanie:</b></p> <p>Obrońcy: 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> | 20-30 min |

|               |  |   |           |
|---------------|--|---|-----------|
|               |  | <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>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/>BR+4x4+BR</p> <p>Gra na 2 bramki z BR lub na 4 bramki<br/>(bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p>Gra swobodna z przypisanymi pozycjami<br/>BR+6x6+BR</p> <p>Gra na 2 bramki z BR lub na 4 bramki<br/>(bramkarze w grze na wskazanych pozycjach)</p> <p><b>Coaching:</b></p> <p>Doprowadzić do sytuacji 2x2. Skup obrońcę na jedną stronę i zdobądź otwartą przestrzeń i daj opcję wsparcia/podania.</p> | 20-30 min |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA |  | <p>Deficyty techniczne- forma ściśła</p> <p>Forma rywalizacji- forma ściśła lub forma zabawy.</p> <p>Finalizacja- forma ściśła.</p> <p>Przedłużenie gry końcowej.</p>   | 0-10 min  |