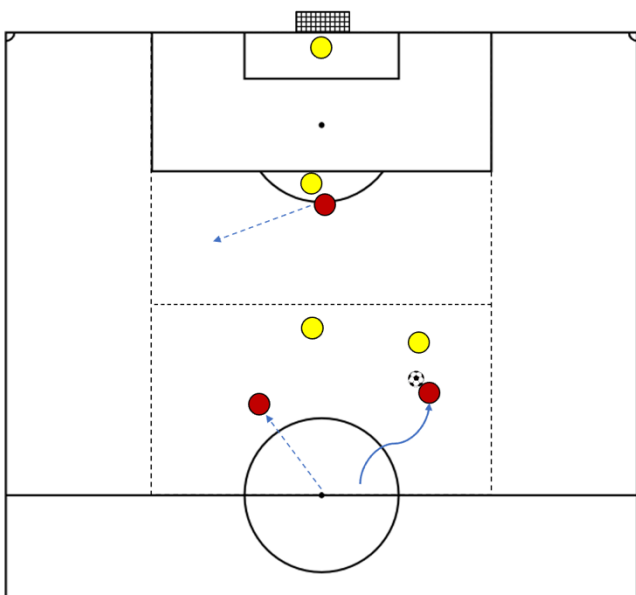
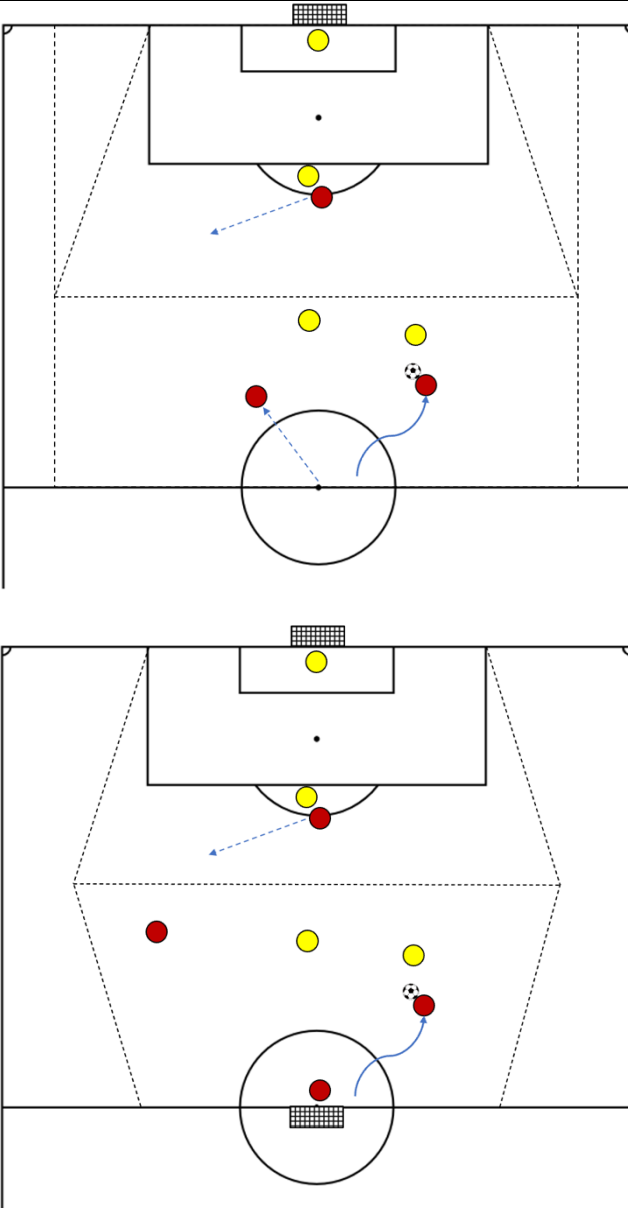


orlik E1

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Rozumienie gry. Przestrzeń otwarta- przestrzeń zamknięta plus wsparcie. Sytuacje 3x3 plus BR.							
Data		Godzina		Miejsce				
Kategoria	E1	Czas zajęć	90-100	Nr. zajęć	4	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, uwzględniająca 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		Opis: NAP rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o prowadzeniu ustawiając sobie obrońcę (oszukanie lub przesunięcie obrońcy). Drugi i trzeci NAP wykonują ruch bez piłki tworząc ewentualną linię podania, zajmując jak najlepszą wysokość wsparcia. OBR po odbiorze faza przejściowa. Czysta gra. Zdobyć celu lub wskazanej przestrzeni. Organizacja: Pamiętać o zmianie ról. Wielkość pola dopasowana do umiejętności zawodników. Szersze pole gry. Pole gry ograniczone ścięciami. Fragment gry zakończony możliwością oddania strzału na bramkę. Modyfikacje: Ustawienie 2 napastników. Za plecami pierwszej linii obrony w drugiej strefie. W przypadku trudności regresja i przejście do gry 3x2. 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. Gra BR+3x3+BR. Z zasadą, że drużyna w atakowaniu musi być ustawiona w dwóch strefach. Ograniczenia: W grze 3x3 wyznaczenie stref w których poruszają się obrońcy.	20-30 min

		<p>Zamrożenie w strefach.</p> <p>Mogą zmienić strefę, kiedy minie ich piłka/akcja.</p> <p>OBR sami decydują o ustawieniu.</p> <p>OBR muszą wypełnić swoim ustawieniem dwie strefy.</p> <p>Zmienna dla NAP- muszą wypełnić dwie strefy. Wtedy mogą się ustawić w dwóch w pierwszej strefie lub dwóch w drugiej strefie.</p> <p>Zmienna dla NAP- zawsze muszą być w dwóch strefach. Powoduje to, że zawsze będzie wsparcie tył i nastąpi asekuracja akcji ofensywnych.</p> <p>Zarządzanie:</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>Coaching/treści treningowe.</p> <p>Zawodnik 1: 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>Zawodnik 2: oceń wysokość wsparcia i zajmij przestrzeń otwartą. Twórz linię podania. Po podaniu kontynuuj grę. oceń wysokość wsparcia i zajmij przestrzeń otwartą. Twórz linię podania. Pamiętaj, że musi być opcja tył.</p> <p>Zawodnik 3. oceń wysokość wsparcia i zajmij przestrzeń otwartą. Twórz linię podania po przekątnej dla zawodnika nr 2, bez piłki. Pamiętaj, aby była opcja przód.</p> <p>Wydłużanie pola gry.</p> <p>Budujcie centrum gry.</p> <p>Interwencje:</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>Opis:</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>Coaching:</p> <p>Doprowadzić do sytuacji 3x3 i identyfikacji tej sytuacji poszukać innej przestrzeni do ataku..</p> <p>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