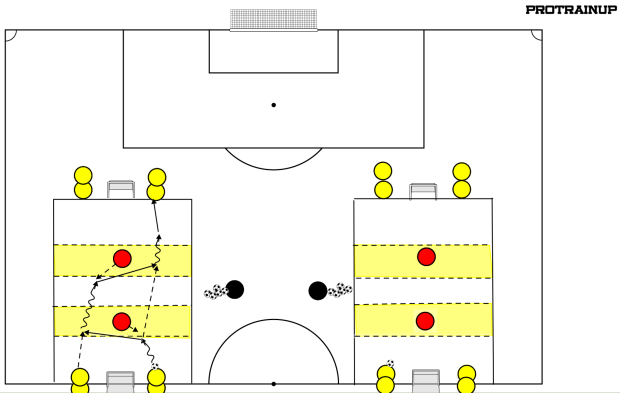
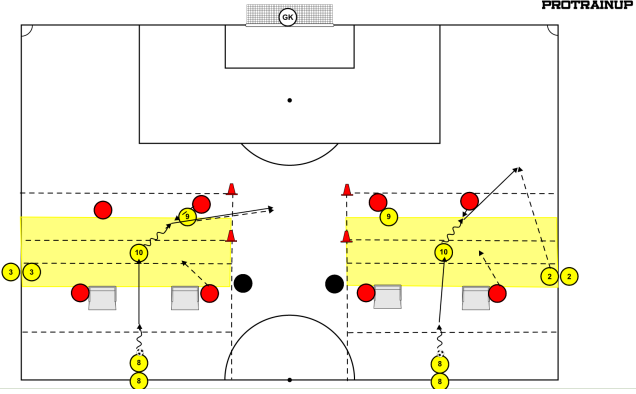
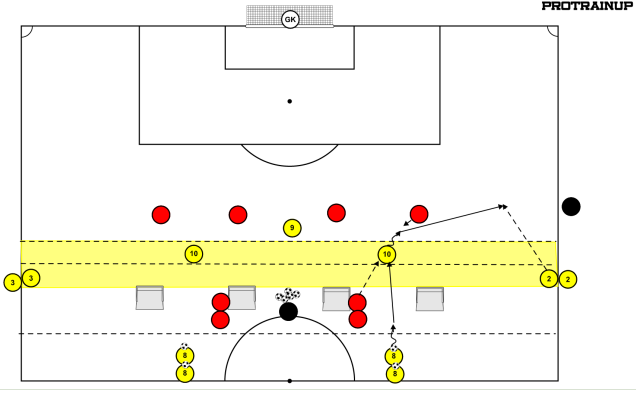


Drużyna	GKS Katowice (B1) SMS				Kategoria wiekowa			
Trener	Filipiak Artur				Asystent	Gołuch Łukasz		
Numer mezcocyklu	brak				Numer mikrocyklu	brak		
Numer treningu	57				Data i godzina treningu	17-04-2023 17:00		
Czas zajęć	90 min				Liczba zawodników	20 osób		
Temat zajęć	Faza atakowania - dynamizacja działań po zdobyciu bazy II							
Cele gry	Zdobycie bramki Zdobywanie przestrzeni				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni Wsparcie		
Działania	Wiązanie przeciwnika - identyfikacja momentu do podania piłki łapanie szerokości				Cel motoryczny	Szybkość specjalna - dynamizacja działań po zdobyciu bazy II		
Przybory	Bramka	Bramka mała	Piłka	Oznacznik	Stożek			
Liczba	2	4	20	10	40			

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
FAZA WSTĘPNA		Faza wstępna Przebieg, ograniczenia: 1. Zbiórka i powitanie 2. Sprawdzenie obecności 3. Przedstawienie tematu i celów treningowych	2 min
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
FAZA INICJACJI		Faza inicjacji - wiązanie przeciwnika Przebieg, ograniczenia: Opis gry: sytuacja 2x1 w dwóch strefach Cel gry: zdobywanie przestrzeni Zasady gry: zdobywanie przestrzeni, wsparcie Wskazówka taktyczna: wiązanie przeciwnika + łapanie szerokości Punkty coachingowe: identyfikacja momentu do podania piłki, obserwacja przeciwnika Faza przejściowa: zawodnicy broniący po odbiorze piłki atakują zawsze w górę ich celem jest zdobycie bramki Punktacja: rywalizacja w parach - zawodnicy otrzymują punkt za podanie piłki do dwójki po drugiej stronie - podanie można wykonać tylko po minięciu drugiej strefy (akcent na rozwiązywanie sytuacji 2x1) Ograniczenia: broniący są aktywni w swoich strefach. Progresja: broniący ze strefy I może gonić zawodników z piłką (dynamizacja działań po zdobyciu strefy) Czas gry: broniąca dwójka broni zawsze przez 2 minuty - po 2 minutach, następuje zmiana dwójki broniącej. W przerwie między seriami - zawodnicy wykonują stretching dynamiczny.	5 x 2 = 10 min (+60 sek przerwy)
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas

FAZA PRAKTYKI I		<p>Faza praktyki 1 - dynamizacja działań po zdobyciu bazy II</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Opis gry: sytuacja 3x2+1+GK Cel gry: zdobycie bramki Zasady gry: zdobywanie przestrzeni, wsparcie Wskazówka taktyczna: wiązanie przeciwnika, łapanie szerokości Punkty coachingowe: identyfikacja momentu do podania piłki, obserwacja przeciwnika, kontrola przestrzeni zawodnika "10" przed otrzymaniem podania. Faza przejściowa: zawodnicy broniący po odbiorze piłki atakują w górę ich celem jest zdobycie jednej z dwóch bramek lub przeprowadzenie piłki za wyznaczoną strefę Ograniczenia: Dla atakujących: a) na żółto zaznaczona baza II - przestrzeń pomiędzy linią pomocy, a linią obrony przeciwnika. b) wyznaczony bufor dla zawodnika "10" w celu zwiększenia ilości działań w przód po otrzymaniu piłki c) zawodnik numer '8' - musi podać piłkę do zawodnika '10' w celu rozpoczęcia akcji piłkarskiej i zdobycia bazy II Dla broniących: a) zawodnik goniący nakłada aktywną presję po przyjęciu piłki przez zawodnika '10' - w progresji ćwiczenia rozpoczyna już w momencie podania piłki b) broniący w pierwszej fazie atakują zawodnika numer '10' dopiero po przyjęciu piłki w buforze - zwiększenie ilości działań w przód (większa ilość pożądanых zachowań w fazie atakowania) - w progresji ćwiczenia obrońca sam decyduje, kiedy wybiega do zawodnika '10' - mając na uwadze konieczność kontrolowania zawodnika na pozycji '2/3' Model gry: 1-3-4-3</p>	20 min
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
FAZA PRAKTYKI II		<p>Faza praktyki 2 - dynamizacja działań po zdobyciu bazy II</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Opis gry: sytuacja 5x4+1+GK z przejściem do 6x5+BR po zakończonej akcji. Cel gry: zdobycie bramki Zasady gry: zdobywanie przestrzeni, wsparcie Wskazówka taktyczna: wiązanie przeciwnika, łapanie szerokości Punkty coachingowe: identyfikacja momentu do podania piłki, obserwacja przeciwnika, kontrola przestrzeni zawodnika "10" przed otrzymaniem podania. Faza przejściowa: zawodnicy broniący po odbiorze piłki atakują w górę ich celem jest zdobycie jednej z dwóch bramek lub przeprowadzenie piłki za wyznaczoną strefę Ograniczenia: Dla atakujących: a) na żółto zaznaczona baza II - przestrzeń pomiędzy linią pomocy, a linią obrony przeciwnika. b) wyznaczony bufor dla zawodnika "10" w celu zwiększenia ilości działań w przód po otrzymaniu piłki c) zawodnik numer '8' - musi podać piłkę do zawodnika '10' w celu rozpoczęcia akcji piłkarskiej i zdobycia bazy II Dla broniących: a) zawodnik goniący nakłada aktywną presję po przyjęciu piłki przez zawodnika '10' - w progresji ćwiczenia rozpoczyna już w momencie podania piłki b) broniący w pierwszej fazie atakują zawodnika numer '10' dopiero po przyjęciu piłki w buforze - zwiększenie ilości działań w przód (większa ilość pożądanых zachowań w fazie atakowania) - w progresji ćwiczenia obrońca sam decyduje, kiedy wybiega do zawodnika '10' - mając na uwadze konieczność kontrolowania zawodnika na pozycji '2/3' Model gry: 1-3-4-3</p>	25 min
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas

FAZA GRY		Faza gry - dynamizacja działań po zdobyciu bazy II Przebieg, ograniczenia: Opis gry: Gra 10x10+GK z podziałem na trzy strefy. Cel gry: zdobycie bramki Zasady gry: zdobywanie przestrzeni, wsparcie Wskazówka taktyczna: wiązanie przeciwnika, łapanie szerokości Punkty coachingowe: identyfikacja momentu do podania piłki, obserwacja przeciwnika, kontrola przestrzeni zawodnika "10" przed otrzymaniem podania. Faza przejściowa: zawodnicy broniący po odbiorze piłki atakują w górę ich celem jest zdobycie bramki. Ograniczenia: Dla atakujących: a) na żółto zaznaczona baza II - przestrzeń pomiędzy linią pomocy, a linią obrony przeciwnika. b) zawodnicy muszą zdobyć bazę II środkowym sektorem (wahadłowi aktywni po dostarczeniu piłki do bazy II). Sytuacja 5x6 w środkowym sektorze (czwórka broniących może poruszać się tylko w wyznaczonym buforze) c) zawodnicy w fazie atakowania mogą dowolnie zmieniać swoje miejsca w strefach (poza wahadłowymi) - ustawienie tylko startowo do każdego powtórzenia. d) zawodnicy w fazie atakowania nie korzystają z bramkarza (na meczu bramkarz nie będzie na połowie) - bramkarz tylko do fazy przejściowej dla zespołu broniącego. Dla broniących: a) zawodnicy broniący poruszają się tylko i wyłącznie w wyznaczonych strefach. b) Po zdobyciu bazy II przez zespół atakujący - zawodnicy broniący mogą wracać (liczba uzależniona od wytycznych trenera i skuteczności działań w fazie atakowania) Model gry: 1-3-4-3	25 min
	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
FAZA KOŃCOWA		Faza końcowa Przebieg, ograniczenia: 1. Zebranie sprzętu 2. Zbiórka 3. Podsumowanie zajęć	3 min