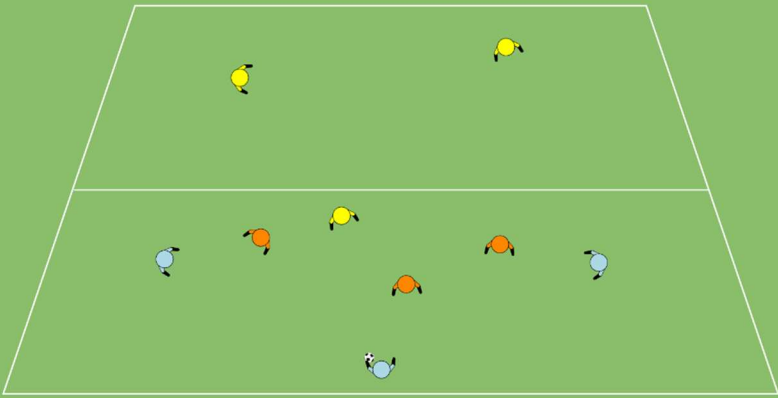
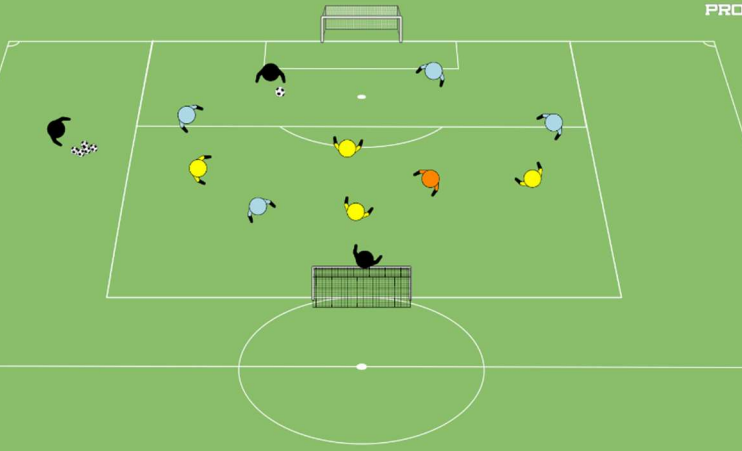


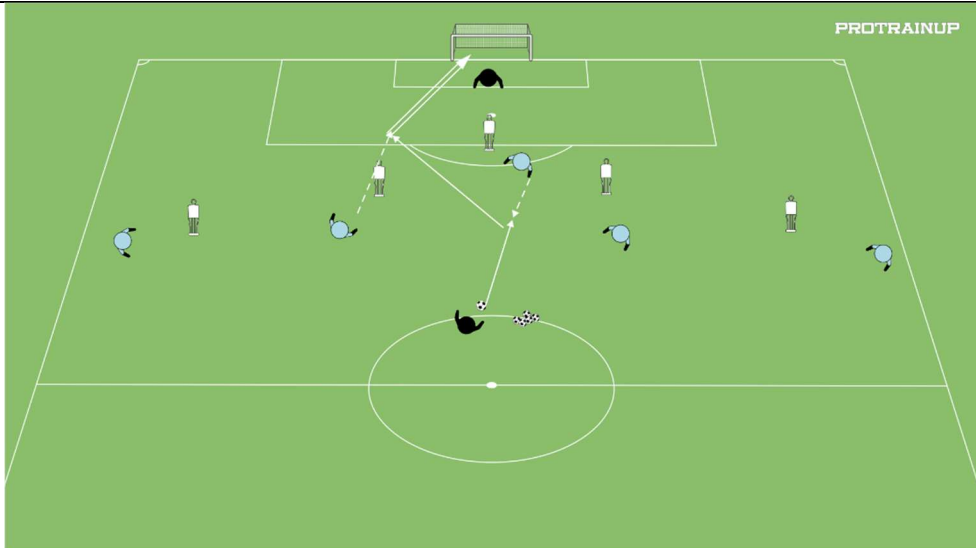
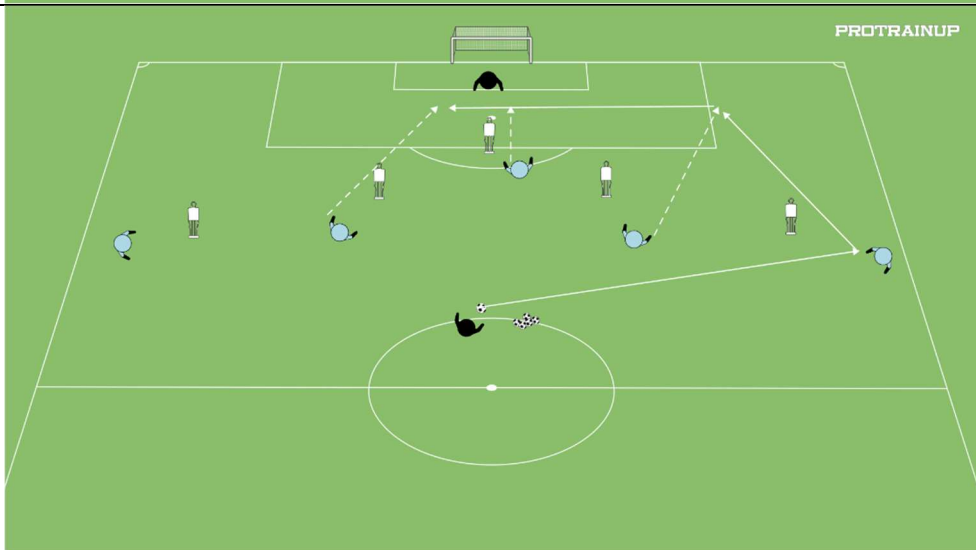
TYDZIEŃ II	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Faza główna	ATAKOWANIE						
Obszar	OTWARCIE GRY I NISKIE BUDOWANIE						
Data i godzina							
Miejsce							
Zasady gry	Przestrzeń, mobilność		Przestrzeń, mobilność		Przestrzeń, mobilność		
Zachowania	Wsparcie utrzymujące i zdobywające		Wsparcie utrzymujące i zdobywające, zmiana centrum gry		Wsparcie utrzymujące i zdobywające, zwalnianie miejsca		
Motoryka	Siła		Wytrzymałość w grach		Czas reakcji		
Mental	Pewność siebie		Pewność siebie		Pewność siebie		
Przestrzenie	Małe		Duże		Średnie		
Adaptacja I (motoryczna)	Gra 1v1 z wstawką siłową		Koordynacja z piłkami				
Adaptacja II (techniczna)	Ball mastery						
Gra I (fragment)	Gra 3v3+3N		Gra 4v2+2v2				
Gra II (realna)	Gra 5v5+N		Gra 11v11 (strefy buforowe)		Gra 5+5v5 (faza otwarcia)		
Zakończenie	Finalizacja otwarta model gry		Swobodna gra 11v11		Finalizacja otwarta model gry		
Praca dodatkowa	Klip video – pomysły otwarcie		Rolowanie po treningu		Odprawa przed meczem		

Trener					Asystent			
Obszar i faza	Atakowanie otwarcie gry i budowanie niskie							
Zasady gry	Przestrzeń				Motoryka	Siła		
Zachowania	Wsparcie utrzymujące i zdobywające				Kategoria	C1/C2		
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	2 1	Liczba zawodników	18-22
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	2x7	3 kolory	komplet	-	16	-	-

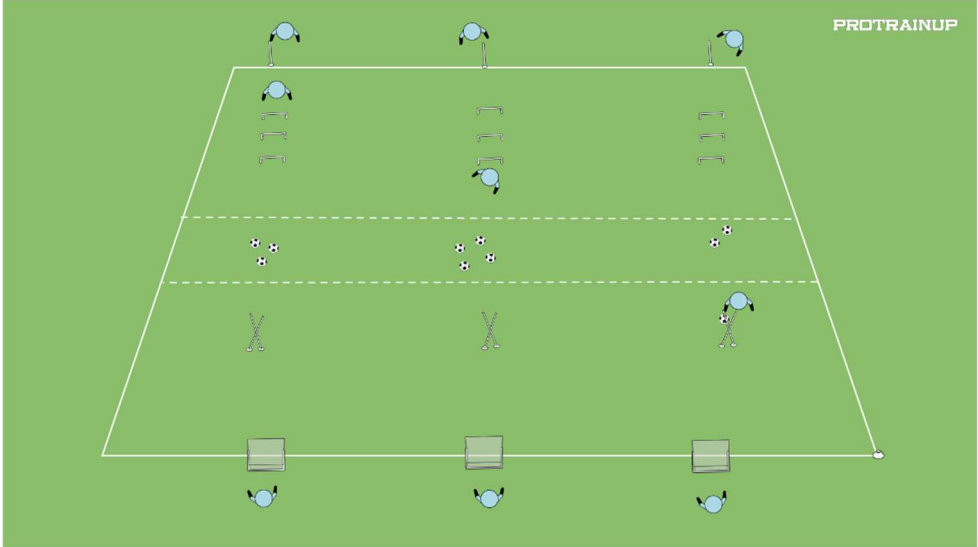
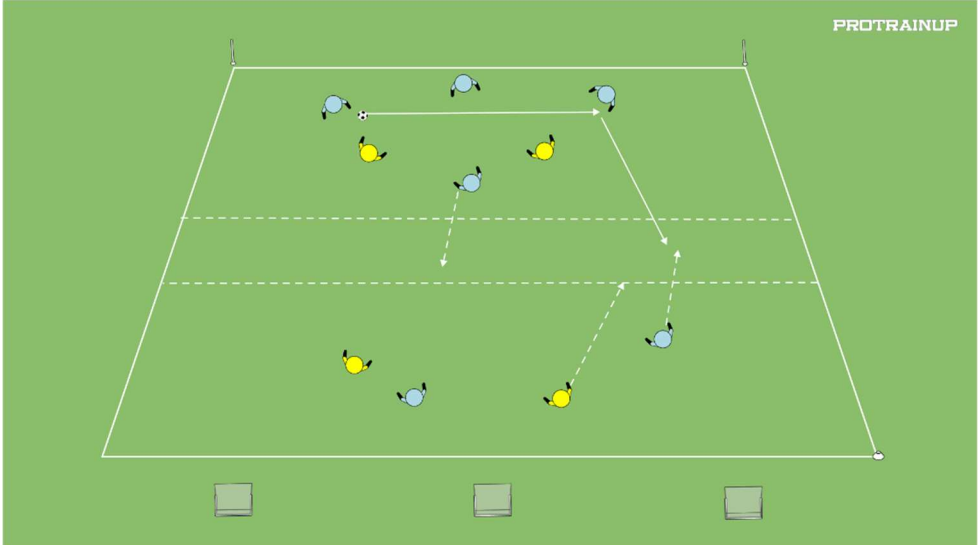
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Aktywacja techniczna		12'
	Zaczynamy od dynamicznej rozgrzewki ogólnorozwojowej (około 4'). Następnie w ograniczonym polu zawodnicy wykonują ćwiczenia techniczne z piłkami (sekwencje zwodów, ball mastery, żonglerki zadaniowe). Akcentujemy wysoką jakość techniczną wykonania zadania.		

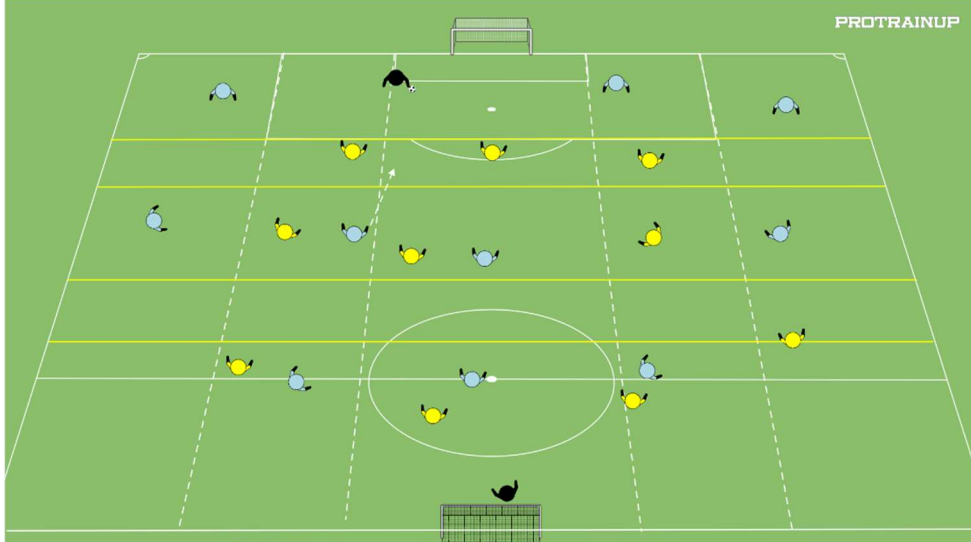
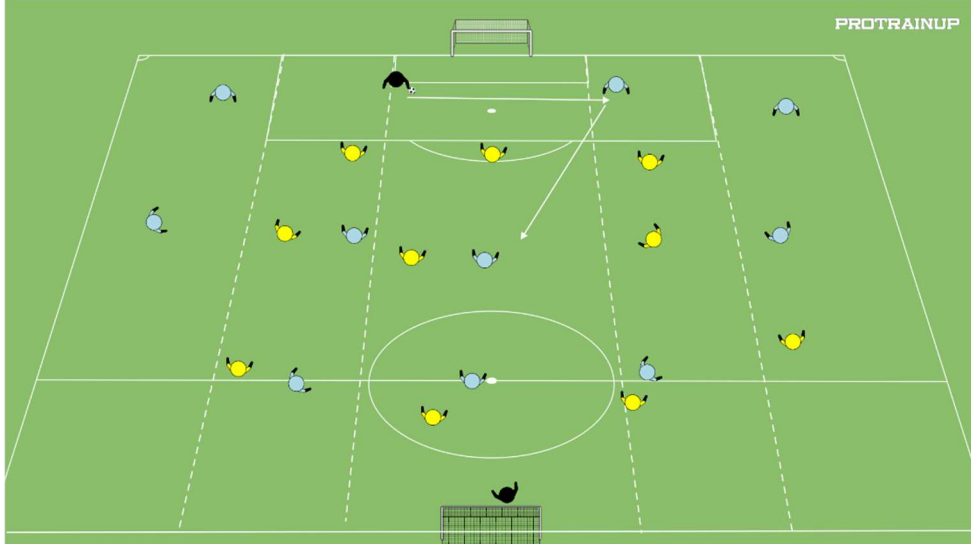
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Wstawka siłowa z grą 1v1 Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Dwóch graczy w środku wykonuje ćwiczenia siłowe w parach (mocowanie), a gracze na zewnątrz wykonują skoki przez płotek koordynacyjny – czas pracy 15”. Po tym następuje gra 1v1 – gracze środkowi z piłkami muszą wygrać pojedynek z obrońcami i przeprowadzić piłkę za linię końcową. Po zakończonej akcji następuje zamiana ról.	15'

CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 3v3 + 3N Zawodnicy podzieleni na trzyosobowe zespoły. Dwa z nich utrzymują się przy piłce, a trzeci ma zadanie odebrać piłkę – drużyna, która straci piłkę przechodzi do bronienia. Coaching: 1. Tworzenie dużego boiska (odległości między zawodnikami), aby wykorzystać przewagę liczebną. 2. Wsparcie gracza z drugiej drużyny (lub dwóch) na połowie, na której znajduje się piłka.	6x90''
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Gra falowa 5v5 + N Na skróconym polu gry odbywa się gra 5v5 + N. Zadaniem atakujących jest otwarcie gry krótkim podaniem i zdobycie bramki – obrońcy po odbiorze uderzają na bramkę rywali.	6x5'

		Finalizacja otwarta – ustawienie w ataku zgodnie z modelem gry Piłkę wprowadza trener do jednego z zawodników, dalszy przebieg akcji zależy już od samych graczy. Modelowe zachowania. 1. Ruch napastnika na prostopadłą piłkę od gracza numer 10 2. Ruch gracza numer 10 na wolne pole w półprzestrzeni 3. Ruch gracza trzeciego w obrębie pola karnego rywala 4. Koncept ‘daj i idź’ – zawodnik po podaniu wykonuje ruch na wolne pole.	15’
			
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Drużynowa rywalizacja w poprzeczki. Zawodnicy podzieleni na zespoły (zgodnie z wcześniejszą grą) rywalizują w konkursie poprzeczek.		10’’

Trener					Asystent			
Obszar i faza	Atakowanie otwarcie gry i budowanie niskie							
Zasady gry	Przestrzeń				Motoryka	Wytrzymałość w grach		
Zachowania	Wsparcie utrzymujące i zdobywające, zmiana centrum gry				Kategoria	C1/C2		
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	2 2	Liczba zawodników	18-22
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	6xmałe, 2x7	3 kolory	komplet	12	10	-	Płotki x 9

Grafika					Opis / Ograniczenia		Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA					Omówienie tematu zajęć i przedstawienie pomysłów na otwarcie gry, które będą realizowane podczas zajęć. 1. Rotacje środkowych pomocników 2. Tworzenie przestrzeni dla partnera 3. Zmiana centrum gry Koordinacja z piłkami Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Gracze wykonują ćwiczenia na płotkach koordynacyjnych, następnie prowadzą piłkę z uderzeniem do małej bramki. Gracze za bramkami, zabierają piłki i prowadzą je strefy z piłkami i przechodzą na koniec rzędu. Modyfikacja, gracz prowadzący piłkę wymienia podanie z graczem ustawionym za bramką.		15'
					Rondo 4v2+2v2 z akcentem na otwarcie gry Zadaniem zawodników w pierwszej strefie jest otwarcie gry i uderzenie do małych bramek. Drużyna rywali wykonuje pressing, chcąc odebrać piłkę. Gracze ustawieni wyżej, mogą schodzić do strefy buforowej. 1. Akcentujemy rotacje zawodników ustawionych wyżej. 2. Wydłużamy i rozszerzamy pole gry, aby utrudnić rywalom krycie w strefie wysokiej.		6x2'

		Gra 11 v 11 ze strefami buforowymi Gra zawsze rozpoczynana jest od otwarcia gry. Akcentujemy realizację zasady przestrzeni (wykorzystujemy całe boisko, aby utrudnić rywalom założenie pressingu) – do pokrycia jest pięć stref. Strefy buforowe (żółte) nie mogą być zajmowane przez zawodników w posiadaniu piłki – gracze muszą do nich zbiegać, aby dać wsparcie graczom.	4x10'
		Gra 11 v 11 bez SFG Swobodna gra 11 v 11. Za każdym razem, gdy piłka opuści boisko, trener wprowadza ją do jednej ze stref otwarcia gry.	3x8'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Podsumowanie zajęć. Na koniec zawodnicy uderzają rzuty wolne.		5'