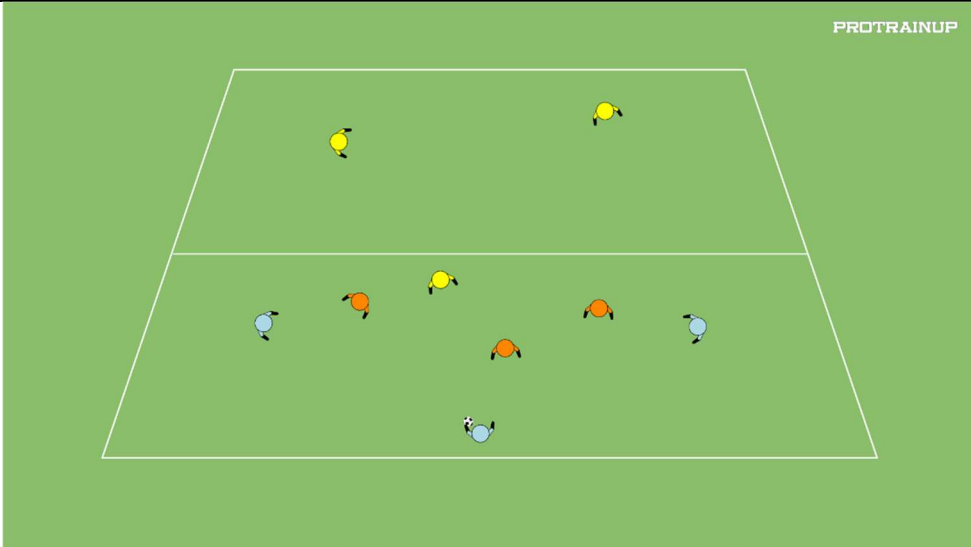
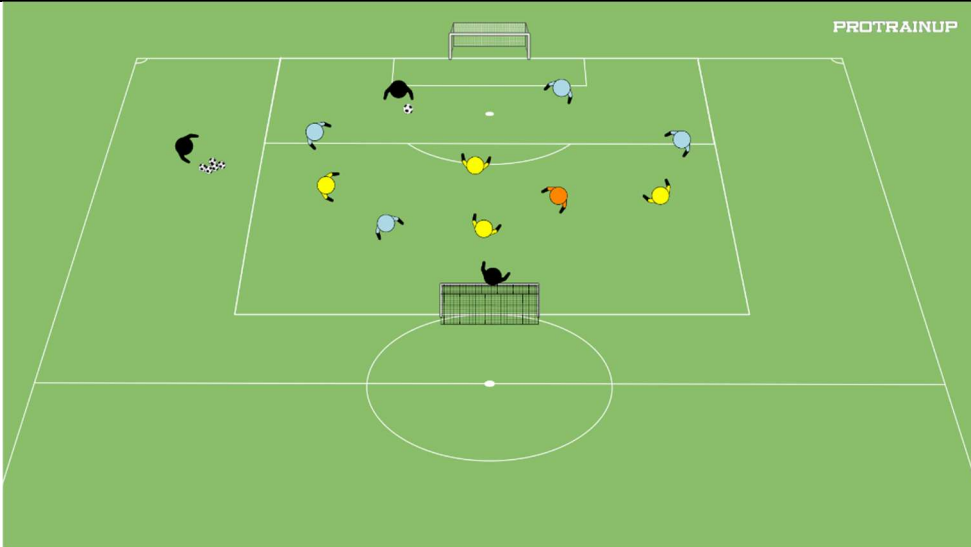


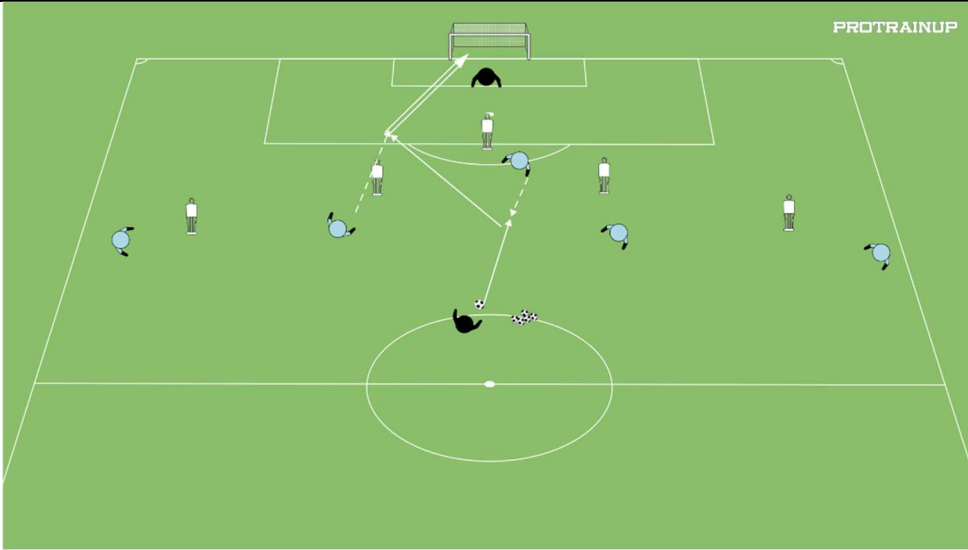
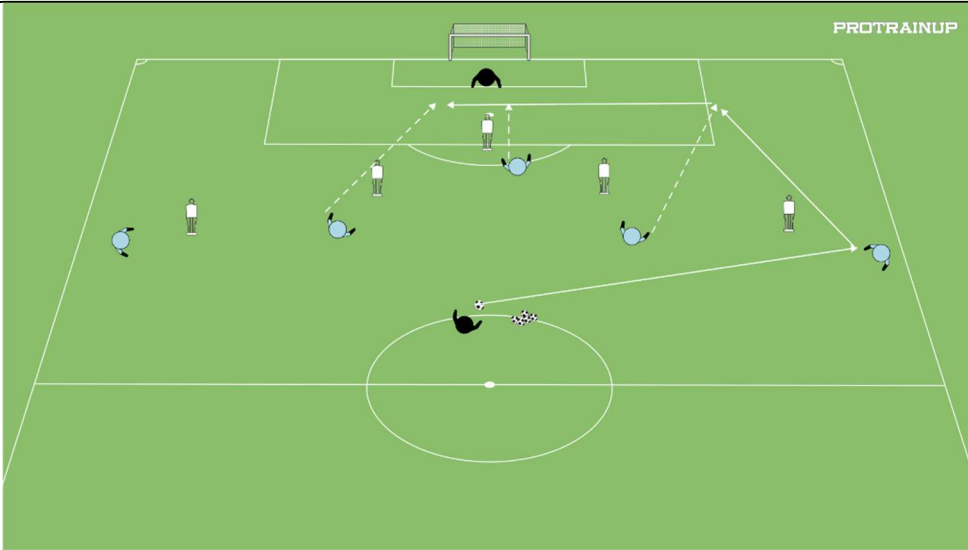
TYDZIEŃ II	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Faza główna	ATAKOWANIE						
Obszar	OTWARCIE GRY I NISKIE BUDOWANIE						
Data i godzina							
Miejsce							
Zasady gry	Przestrzeń, mobilność		Przestrzeń, mobilność		Przestrzeń, mobilność		
Zachowania	Wsparcie utrzymujące i zdobywające		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	-	-	

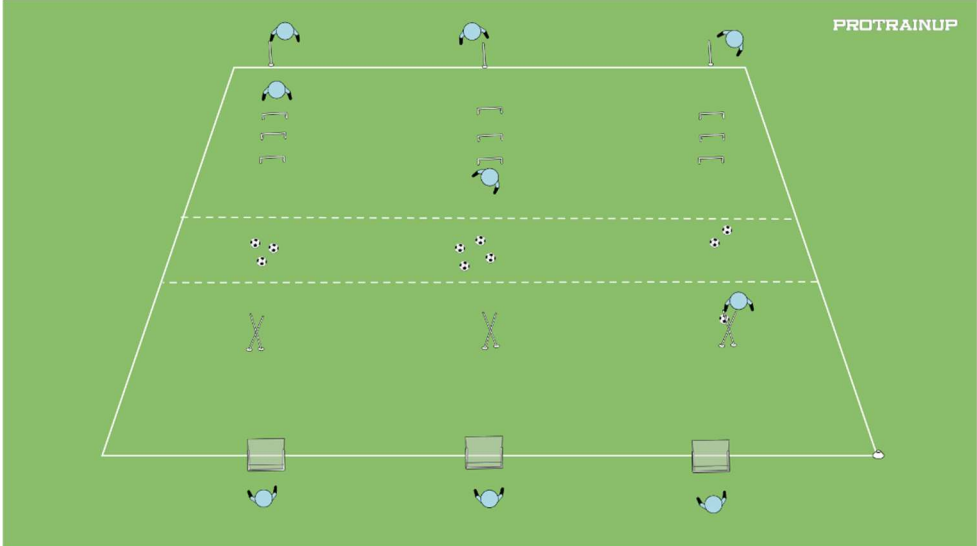
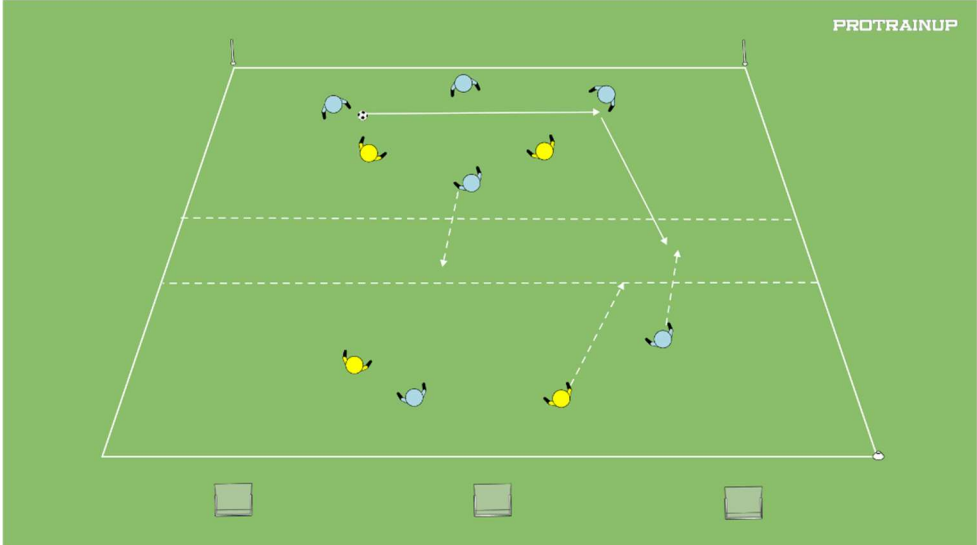
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	Aktywacja techniczna		12'
	Zaczynamy od dynamicznej rozgrzewki ogólnorozwojowej (około 4'). Następnie w ograniczonym polu zawodnicy wykonują ćwiczenia techniczne z piłkami (sekwencje zwodów, ball mastery, żonglerki zadaniowe). Akcentujemy wysoką jakość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

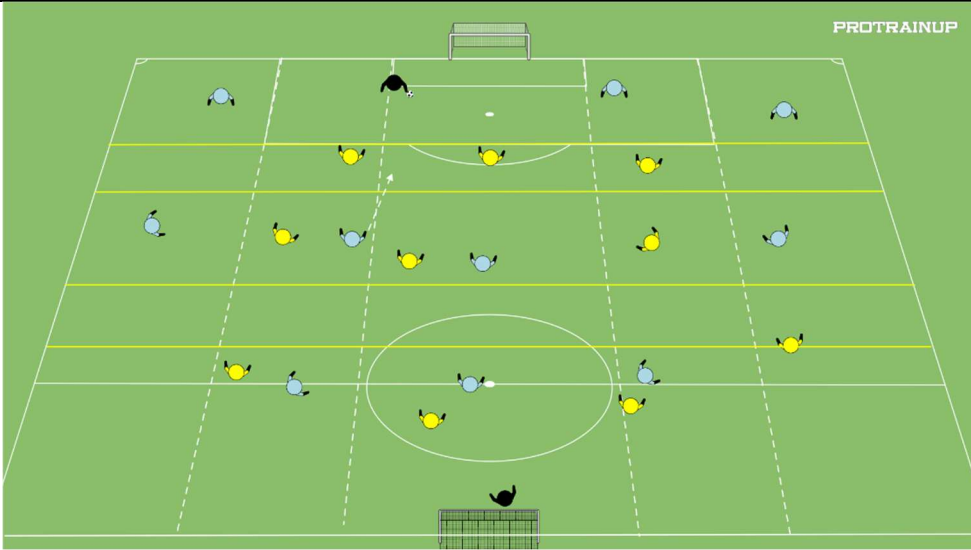
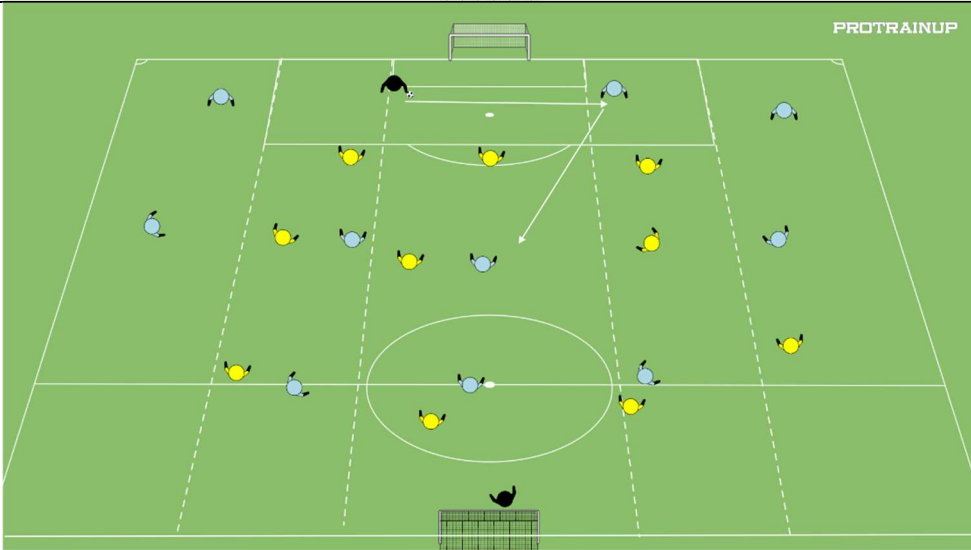
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		Wstawka siłowa z grą 1v1 Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Dwóch graczy w środku wykonuje ćwiczenia siłowe w parach (mocowanie), a gracze na zewnątrz wykonują skoki przez płotek koordynacyjny – czas pracy 15". Po tym następuje gra 1v1 – gracze środkowi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

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA I</p>		<p>Gra 3v3 + 3N</p> <p>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.</p> <p>Coaching:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>6x90''</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA II</p>		<p>Gra falowa 5v5 + N</p> <p>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.</p>	<p>6x5'</p>

		<p>Finalizacja otwarta – ustawienie w ataku zgodnie z modelem gry</p> <p>Piłkę wprowadza trener do jednego z zawodników, dalszy przebieg akcji zależy już od samych graczy.</p> <p>Modelowe zachowania.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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'
			
CZEŚĆ KOŃCOWA	<p>Drużynowa rywalizacja w poprzeczki.</p> <p>Zawodnicy podzieleni na zespoły (zgodnie z wcześniejszą grą) rywalizują w konkursie poprzeczek.</p>	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		<p>Omówienie tematu zajęć i przedstawienie pomysłów na otwarcie gry, które będą realizowane podczas zajęć.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotacje środkowych pomocników 2. Tworzenie przestrzeni dla partnera 3. Zmiana centrum gry <p>Koordinacja z piłkami</p> <p>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.</p> <p>Modyfikacja, gracz prowadzący piłkę wymienia podanie z graczem ustawionym za bramką.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>Rondo 4v2+2v2 z akcentem na otwarcie gry</p> <p>Zadaniem zawodników w pierwszej strefie jest otwarcie gry i uderzenie do małych bramek. Drużyna rywali wykonuje pressing, chcąc odebrać piłkę.</p> <p>Gracze ustawieni wyżej, mogą schodzić do strefy buforowej.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Akcentujemy rotacje zawodników ustawionych wyżej. 2. Wydłużamy i rozszerzamy pole gry, aby utrudnić rywalom krycie w strefie wysokiej. 	6x2'

		<p>Gra 11 v 11 ze strefami buforowymi</p> <p>Gra zawsze rozpoczyna się od otwarcia gry. Akcentujemy realizację zasady przestrzeni (wykorzystujemy całe boisko, aby utrudnić rywalom założenie pressingu) – do pokrycia jest pięć stref.</p> <p>Strefy buforowe (żółte) nie mogą być zajmowane przez zawodników w posiadaniu piłki – gracze muszą do nich zbiegać, aby dać wsparcie graczom.</p>	4x10'
		<p>Gra 11 v 11 bez SFG</p> <p>Swobodna gra 11 v 11. Za każdym razem, gdy piłka opuści boisko, trener wprowadza ją do jednej ze stref otwarcia gry.</p>	3x8'
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZEŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>Podsumowanie zajęć.</p> <p>Na koniec zawodnicy uderzają rzuty wolne.</p>	5'	