

A portrait of Ireneusz Kościelniak, a man with short grey hair and a goatee, wearing a dark blue sweater over a white collared shirt. He has his arms crossed and is wearing a watch on his left wrist. The background is a plain grey color.

IRENEUSZ KOŚCIELNIAK

Reprezentacja Polski U-19 | UEFA Pro Coach | Licence 1227



#darmowaporcjawiedzy

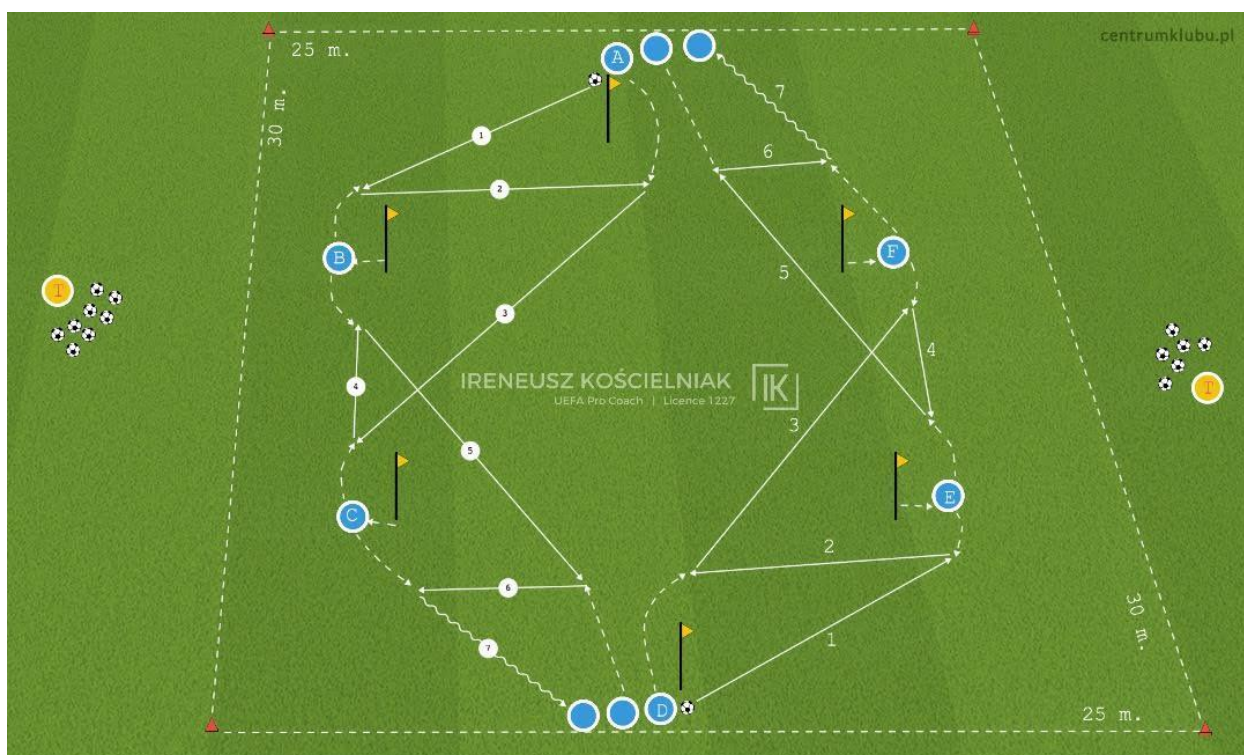


Nazwa ćwiczenia:

FRAGMENT GRY NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE 5v3 / 5v3 (AKCENT FAZ PRZEJŚCIOWYCH)

ORGANIZACJA I PRZEBIEG:

Gra przebiega w polu 30x15m złożonych z dwóch kwadratów (15x15m). W jednym z kwadratów znajduje się dwóch ofensywnych zawodników (na pozycjach 9/10 niebiescy), którzy nie biorą udziału w odbiorze piłki, oczekując na podanie od partnerów z drugiego kwadratu (po wcześniejszym odbiorze). W drugim kwadracie przebiega gra na utrzymanie się przy piłce 5v3. Zawodnicy 9/10 szukają wolnych przestrzeni, stwarzając realną linię podania dla partnerów.



WSKAZÓWKI TRENERA:

- atakujący: grają na dowolną ilość kontaktów
- każde 5 podań między sobą - 1pkt
- broniący: po odbiorze piłki natychmiast podają do (9/10)

MODYFIKACJA / PROGRESJA:

- atakujący grają na 1-2 kontakty
- podanie po odbiorze piłki natychmiast wyłącznie do „9”

