

A portrait of Ireneusz Kościelniak, a man with short grey hair and blue eyes, 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:

GRA 5V5 + 5N NA DWIE DUŻE BRAMKI

ORGANIZACJA:

Akcent kształtowania szybkości gry na małej przestrzeni / kształtowanie percepcji / wytworzenia przewagi liczebnej / doskonalenie finalizacji w polu karnym.



ZAŁOŻENIA I PRZEBIEG GRY:

Pole gry o wymiarach 40 x 30 metrów. Gra odbywa się w dwóch zespołach pięcioposobowych z pięcioma dodatkowymi zawodnikami neutralnymi. Drużyna, która jest w posiadaniu piłki ma zadanie wytworzyć przewagę liczebną w określonym sektorze boiska. Jeden z neutralnych zawodników porusza się w zaznaczonym kwadracie, czterech pozostałych rozstawionych jest po bokach wyznaczonego pola. Zespół atakujący ma zadanie przeprowadzić akcję w jednym z bocznych sektorów boiska i zakończyć ją oddaniem strzału na bramkę.



WSKAZÓWKI:

- Czas gry 4x4 min. Każdy zespół

PROGRESJA:

Zespół atakujący ogranicza ilość kontaktów 2-3.

Przy tworzeniu sytuacji w ataku - konieczność wykonania podania z zawodnikiem "N" poruszającego się w zaznaczonym kwadracie.

