

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



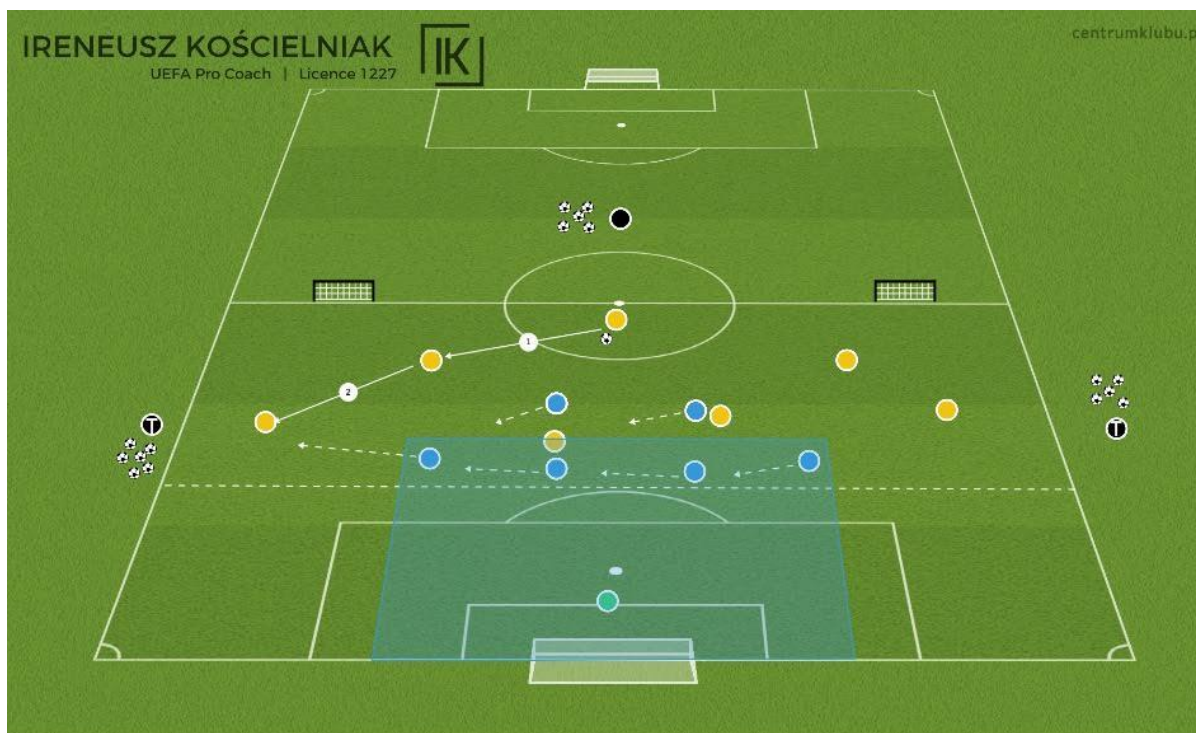
Nazwa ćwiczenia:

## FRAGMENT GRY 6 + BRAMKARZ NA 7 PRZECIWNIKÓW (AKCENT NA FAZĘ PRZEJŚCIOWĄ I JAK NAJSZYBSZĄ ODBUDOWĘ FORMACJI OBRONNEJ)

### ORGANIZACJA:

Atakujący (żółci) w układzie 1-obrońca, 4 pomocników i 2 napastników, po podaniu piłki od trenera mają 20-30 sek. na zakończenie akcji strzałem do dużej bramki.

Broniący (niebiescy) po przechwycie piłki muszą jak najszybciej podać piłkę do trenera, który porusza się jako napastnik (poz.9) za plecami atakujących. Po przechwycie piłki przez niebieskich przechodzą z fazy gry obrony do ataku, trener w tym czasie może wprowadzić drugą piłkę aby wykorzystać dezorganizację gry defensywnej niebieskich (faza przejścia z ataku do obrony) - w celu wymuszenia odbudowy ustawienia kompaktowego 4+2.



**MODYFIKACJA:**

Ograniczenie liczby kontaktów z piłką atakujących oraz czasu na zakończenie akcji.

**PROGRESJA:**

Po odbiorze zamiast do trenera można oddać strzał do jednej z dwóch małych bramek na linii środkowej.

