

A portrait of Ireneusz Kościelniak, a man with short grey hair and a light beard, 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 solid grey.

IRENEUSZ KOŚCIELNIAK

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



#darmowaporcjawiedzy



Nazwa ćwiczenia:

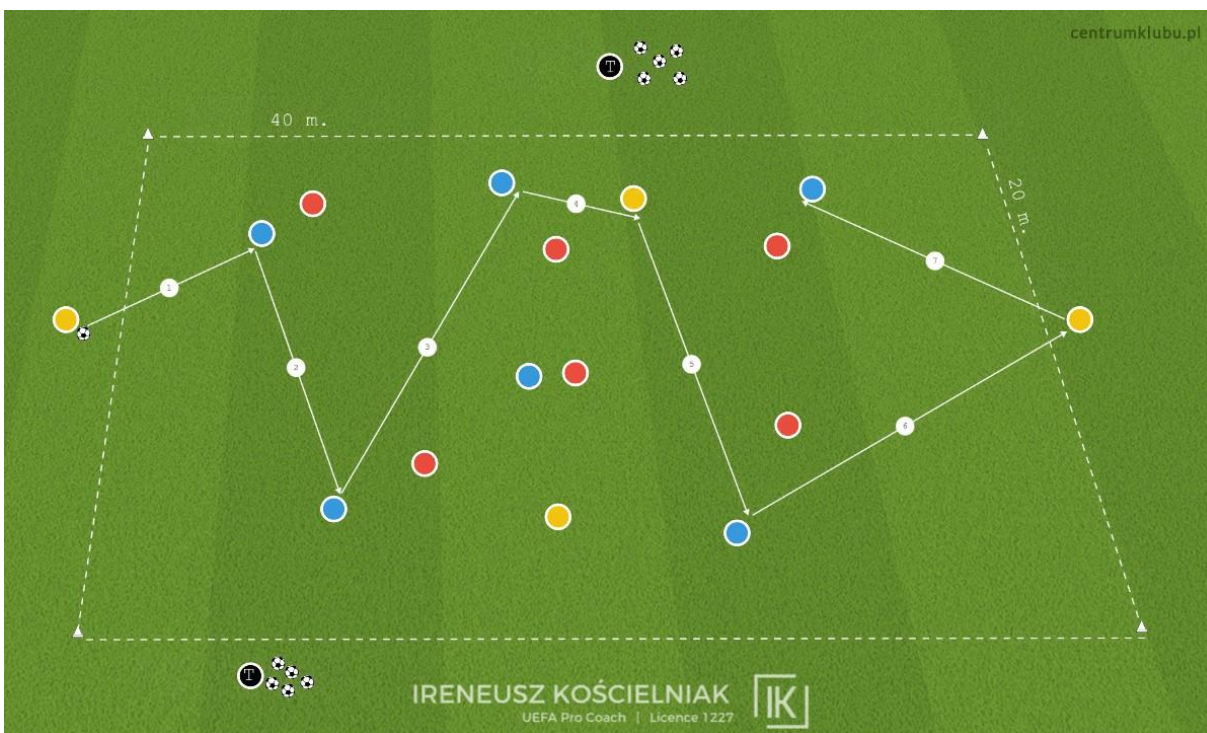
GRA 6v6+4N – AKCENT NA ZMIANĘ CIĘŻARU GRY

ORGANIZACJA:

Gra toczy się na polu 40 m. x 20 m. Akcent kształtowania szybkości gry na małej przestrzeni / kształtowania percepcji.

PRZEBIEG GRY I ZAŁOŻENIA:

Zawodnicy czerwoni w momencie posiadania piłki grają z wykorzystaniem 4N zawodników w kolorze żółtym (2 na zewnątrz / 2 w środku pola gry) przeciwko zawodnikom niebieskim, którzy za zadanie mają jak najszybciej odebrać piłkę przeciwnikowi (na rys. czerwonym). Głównym zadaniem zespołu który jest w posiadaniu piłki jest jak najczęstsze przegranie jej z jednej strony na drugą (akcent na zmianę ciężaru gry).



WSKAZÓWKI:

- Gra dowolna.
- Czas gry 4x4min.
- Pozycja otwarta przy przyjęciu piłki
- Przyjęcie piłki dalszą nogą od przeciwnika
- Szukanie wolnej przestrzeni między strefami, budowanie linii podania.
- Po stracie piłki atakujący stają się obrońcami.

PROGRESJA:

Zespół atakujący ogranicza ilość kontaktów do 2-3 (top! - na 1-kontakt)

Przy zmianie ciężaru gry (strony) konieczność wykonania podania z zawodnikiem N – neutralnym poruszającego się wewnątrz pola gry.

