
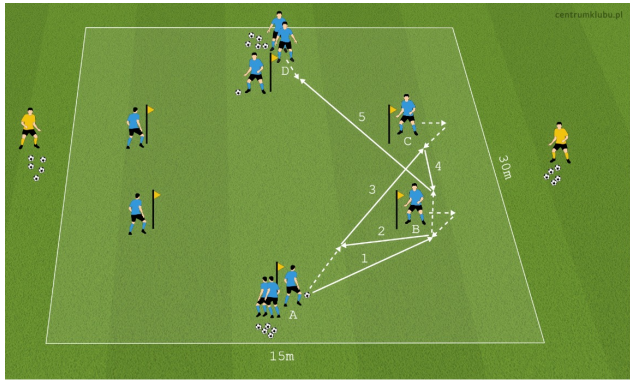
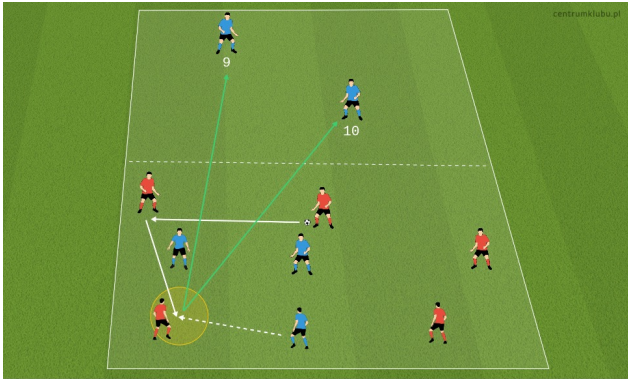



Data:	2018-07-23	Godzina:	09:00	Czas:	87 min.	L. zawodników:	22 os.
Drużyna:	Reprezentacja Polski U-18	Obiekt:	Stadion miejski Łódź	Obciążenie:	Wysokie		
Sprzęt treningowy:	komplet stożków, 12 manekinów, 30 piłek, 2 komplety narzutek (2-11)						
Temat:	Doskonalenie przejścia z obrony średniej do kontrataku						
Trener:	Kościelniak Ireneusz			Sezon:	2018/19		

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS	TREŚĆ TRENINGU	WSKAZÓWKI
A. Część wstępna	6 min.	A.1. Omówienie treningu	W szatni.
	12 min.	A.2. Rozgrzewka biegowo-gimnastyczna bez piłek z rozciąganiem dynamicznym   Organizacja i przebieg : Zawodnicy ustawieni w czwórkach w szeregu wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe.	- Zwrócić uwagę na poprawność wykonania ćwiczenia oraz na współpracę w linii.
	8 min.	A.3. Doskonalenie podań w układzie zamkniętym (romb)   Organizacja i przebieg : Doskonalenie podań w formie ściślej, według schematu na rycinie.	Wskazówki trenera: - jakość podań - pozycja otwarta - timing wyjścia na pozycję - kontrola przestrzeni ("oderwanie" się od przeciwnika) - podanie w linię biegu

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS	TREŚĆ TRENINGU	WSKAZÓWKI
	10 min.	<p><b>A.4. Fragment gry na utrzymanie się przy piłce 5v3 (akcent faz przejściowych)</b></p>  <p><b>Organizacja i przebieg :</b> 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.</p>	<p>Atakujący: grają na 2 kontakty. Każde 5 podań między sobą - 1pkt.</p> <p>Broniący: po odbiorze piłki natychmiast podają do (9/10)</p> <p>Modyfikacja: gra na dowolną ilość kontaktów lub 1 kontakt.</p> <p>Wskazówki trenera : - Zawodnicy 9/10 szukają wolnych przestrzeni, stwarzając realną linię podania dla partnerów.</p>
B. Część główna	25 min.	<p><b>B.1. Forma gry z akcentem przejścia z obrony średniej do kontrataku</b></p>  <p><b>Organizacja i przebieg :</b> Bramkarz czerwonych rozpoczyna fazę otwarcia gry zagrywa piłkę do zawodnika (6), ten podaje piłkę do jednego ze stoperów(5/4), po 4-5 podaniu jeden z zawodników (5/6/4/1) podaje piłkę do jednego ze swoich partnerów w środkowej strefy boiska (zaznaczony sektor środkowy). W Tym zaznaczonym polu 20m.x18m. zawodnicy grają na utrzymanie się przy piłce 3v3. Po odbiorze niebiescy realizują założenia fazy gry przejścia z obrony do kontrataku. Po każdej akcji zmieniają się niebiescy zawodnicy na pozycjach (11/3) (9/10) (7/2) (5/8) (6/4), czerwoni bez zmian. Zmiana drużyn po 6min. Akcję ponownie rozpoczynamy od bramkarza. Progresja – zawodnik czerwony nr. 6 (def. pomocnik), gdy jego zespół jest w posiadaniu piłki może włączyć się do gry na utrzymanie, tworząc przewagę 4v3. W tej sytuacji środkowi obrońcy przesuwają się bliżej środka. Modyfikacja – czerwoni pomocnicy (7/11) po jednym lub we dwojkę mogą dołączyć do gry na utrzymanie , gdyby niebiescy zbyt łatwo odbierali piłkę zawodnikom czerwonym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kierować przeciwnika w środkowy sektor boiska (odbior w tej strefie poprzez podwojenie)</li> <li>- obrońcy boczni (2/3 czerwoni) ustawieni są szeroko na wysokości linii środkowej boiska</li> <li>- po przechwycie jak najszybciej doprowadzić do strzału</li> <li>- piłki w bramce</li> <li>- zespół czerwony gra na min. kontakty z piłką (oprócz stoperów (4/5) i muszą grać po podłożu (zakaz górnych podań)</li> <li>- niebiescy max 10 sek. na zakończenie kontrataku i inaczej strata piłki</li> </ul>

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS	TREŚĆ TRENINGU	WSKAZÓWKI
	20 min.	<p data-bbox="499 203 1078 232"><b>B.2. Gra 11v11 (oba zespoły w ustawieniu 1-4-4-2)</b></p>  <p data-bbox="499 658 1139 824"><b>Organizacja i przebieg :</b> Gra 11 v 11 na wcześniej omawianych zasadach, (bez SFG - rzutów różnych/wolnych). Akcent na odbiór piłki w strefie środkowej boiska. Bramka liczy się wówczas, gdy cały zespół atakujący przejdzie przez linię środkową.</p>	<p data-bbox="1171 203 1458 331">Ułatwienia: Zespół czerwonych musi grać po podłożu (zakaz górnych podań). Czerwoni grają na min. ilość (2-3) kontaktów z piłką oprócz (4/5).</p>
C. Część końcowa	4 min.	<b>C.1. Ćwiczenia rozluźniające</b>	
	2 min.	<b>C.2. Omówienie treningu</b>	