

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 3V3+2N W STREFACH (AKCENT PERCEPCJI)

### ORGANIZACJA:

Gra przebiega w polu 20x20m. Złożonych z czterech kwadratów (10x10m). Zawodnicy którzy są w posiadaniu piłki (na rys. niebiescy) grają w przewadze 5v3 (3v3+2N). Celem zawodników niebieskich jest utrzymanie się przy piłce możliwie jak najdłużej, czerwonych jak najszybszy odbiór piłki. Po odbiorze rolę się zmieniają niebiescy grają w odbiorze, czerwoni +2N grają na utrzymanie się przy piłce. Najważniejszą zasadą tej gry jest, aby zawodnicy posiadający piłkę nie znajdowali się w tym samym kwadracie 10x10m. Po zagraniu piłki zawodnik koniecznie musi zmienić kwadrat w którym się znajdował na inny (obserwacja i współpraca z partnerami).

Atakujący: grają na dowolną ilość kontaktów. Każde 8 podań między sobą - 1pkt.

Broniący: po odbiorze piłki natychmiast rozbiegają się po kwadratach, szukając wolnych przestrzeni, stwarzając realna linie podania dla partnera z piłką.



**WSKAZÓWKI:**

- optymalne ustawianie się zawodników względem piłki
- szukanie i wykorzystywanie wolnej przestrzeni.
- przyjmowanie pozycji otwartej.
- ruch głową w celu zwiększenia pola widzenia
- komunikacja werbalna / niewerbalna

**MODYFIKACJA:**

Atakujący gra na 2-3 kontakty.

**PROGRESJA:**

Możliwy wariant gry 4v4+3N.

