

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

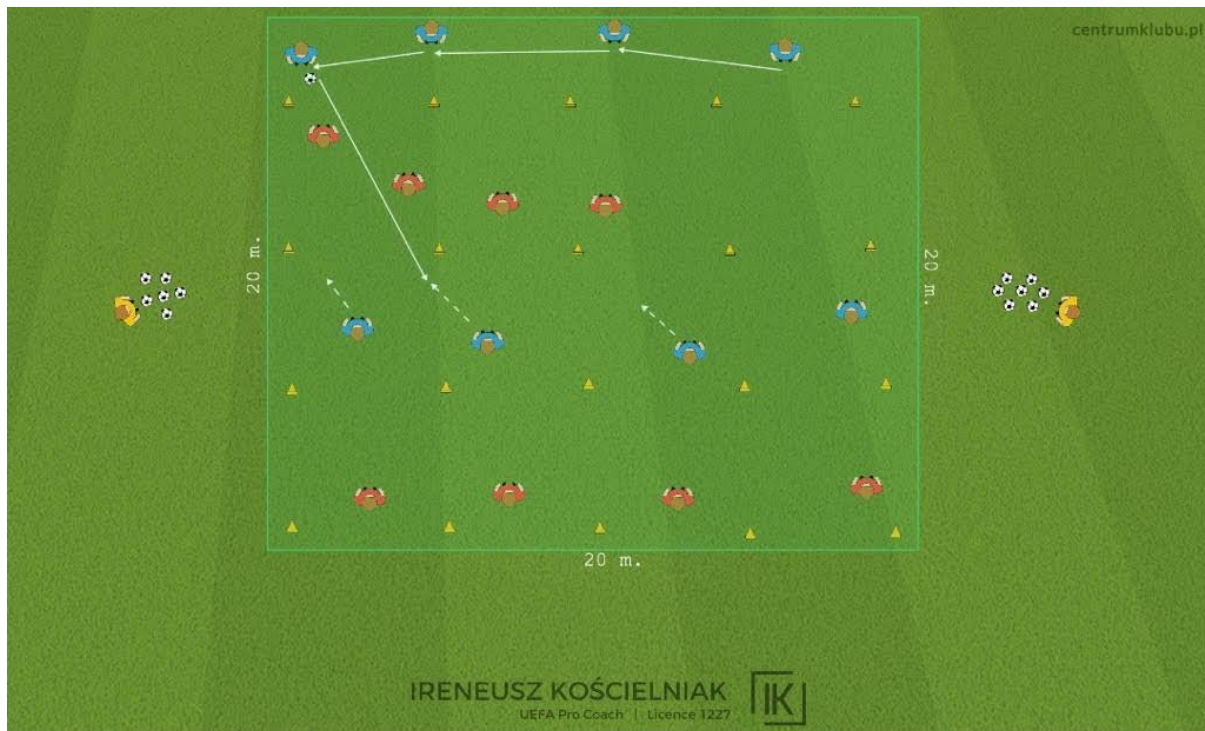


Nazwa ćwiczenia:

GRA – PODAJ PRZEZ POLE PRZECIWNIKA (AKCENT NA WSPÓŁPRACĘ POSZCZEGÓLNYCH ZAWODNIKÓW W DANEJ FORMACJI)

ORGANIZACJA:

Pole gry 20m x 20m. Zawodnicy ustawieni jak na zdjęciu. Celem zespołu przy piłce jest podawać ją między sobą przez strefę zespołu przeciwnego. Każde udane podanie – 1 pkt. Po odbiorze piłki - role odwracają się.



WSKAZÓWKI:

- wyskakiwanie z bloku obronnego z zachowaniem głębi obrony.
- nie pozwól by atakujący za długo grali bez próby przeniesienia.
- zwracanie szczególnej uwagi na:
 - ustawienie zawodników
 - asekurację (trójkąt asekuracyjny)
 - wyjście w pionie / przesunięcie w poziomie
 - odległości pomiędzy zawodnikami w formacji.
 - komunikację pomiędzy zawodnikami

