

KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ - KURSOKONFERENCJA DLA TRENERÓW PIŁKI NOŻNEJ WZPN - BARANOWO 14.12.2014 - Trener Wojciech Tomaszewski

SEZON 2014/2015

TEMAT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH (GRUPA JUNIOR STARSZY):

DATA: 14.12
 CZAS JEDNOSTKI 90'
 LICZBA ZAWODNIKÓW: 10+2

IDTT: Przyjęcie piłki z kontrolą przestrzeni. Szybkość działania i podejmowania decyzji podczas wykonywania podań.
GDTT: Współpraca środkowych pomocników w subfazie budowania w środkowym sektorze boiska.
ZDTT: Atak pozycyjny realizowany przez środkowy sektor boiska.

CZĘŚĆ WSTĘPNA (25-30')

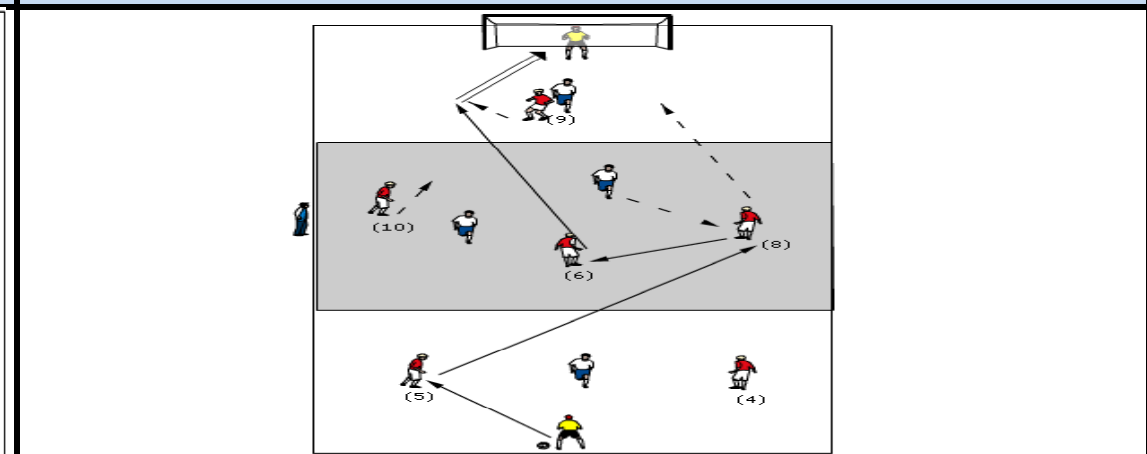
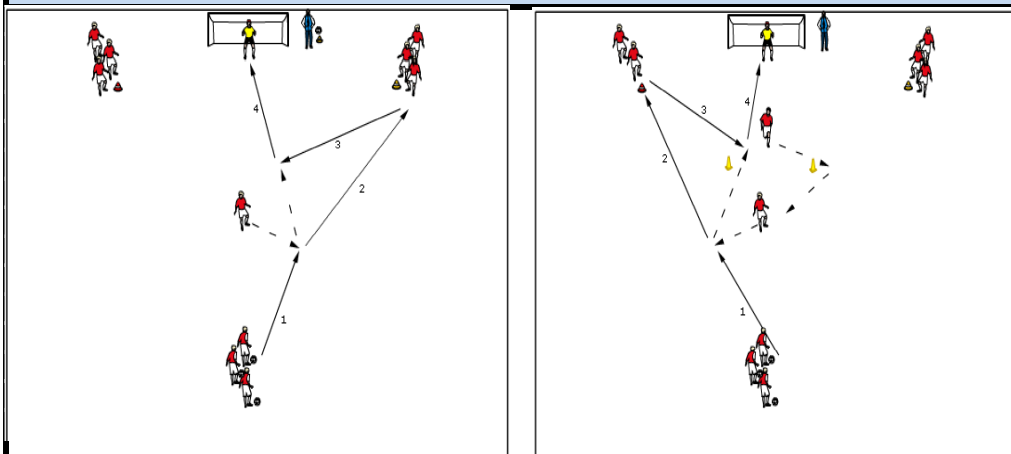
CZĘŚĆ GŁÓWNA (50-55')

1. Elementy koordynacji ruchowej i pobudzenia
 Żonglerka zadaniowa, podania piłki w formie gier i zabaw (IDTT)
2. Przyjęcie piłki z kontrolą przestrzeni. Szybkość podejmowania decyzji podczas wykonywania podań (IDTT)
3. Gra pomocnicza 7x3 (GDTT)

1. Fragment gry 6x4 z realizacją GDTT i ZDTT
2. Gra 4x4x+2N + br z realizacją GDTT i ZDTT (atak pozycyjny po odbiorze piłki)
3. Gra 5x5 + br z realizacją GDTT i ZDTT

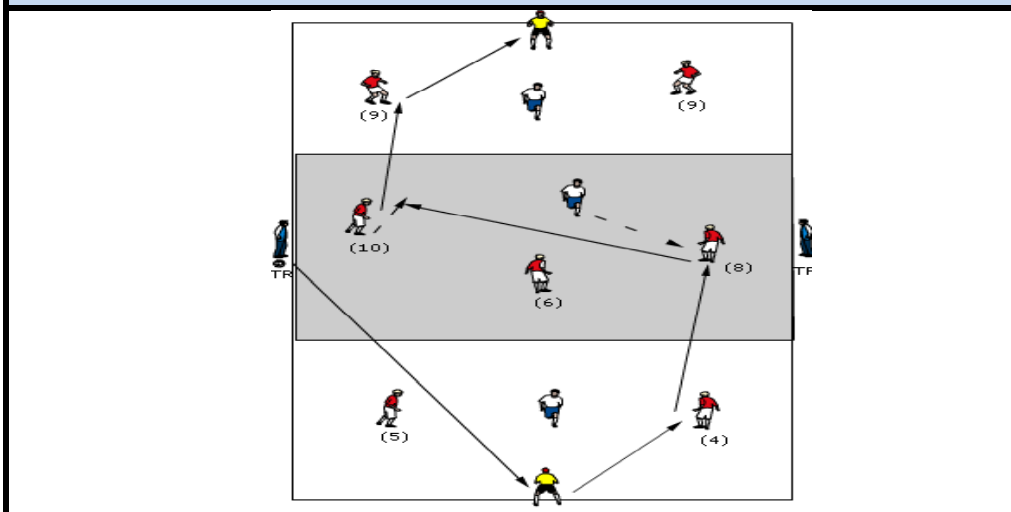
2. Przyjęcie piłki z kontrolą przestrzeni. Szybkość działań z piłką

1. Fragment gry 6x4 z realizacją GDTT i ZDTT



3. Gra pomocnicza 7x3

2. Gra 4x4 + 2N + br z realizacją GDTT i ZDTT



CZĘŚĆ KOŃCOWA (5-10')

1. Żonglerka zadaniowa w dwóch zespołach 6-cio osobowych
2. Podsumowanie i omówienie zajęć treningowych (feedback)