

# KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

1

**ZESPÓŁ: HIBERNIAN U19**

**DATA:** 26.04.2011

**MIEJSCE:** boisko piłkarskie

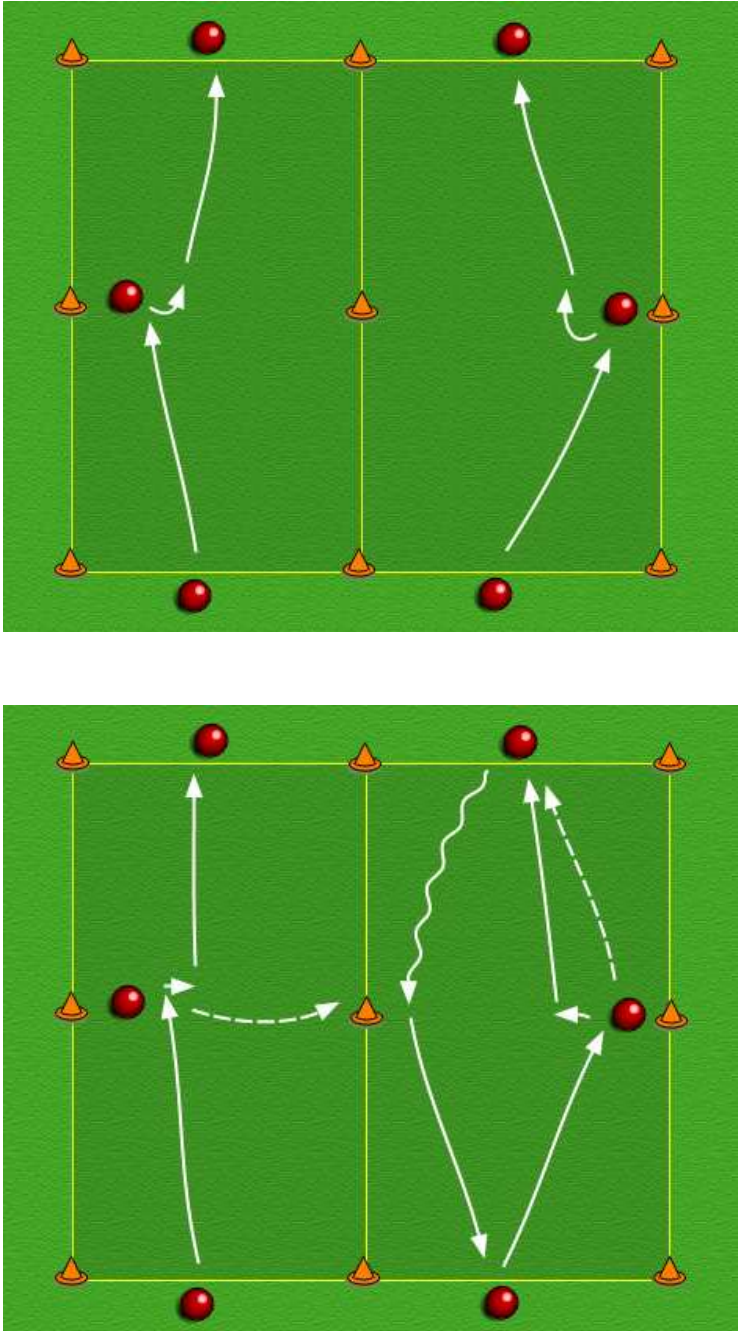
**CZAS ZAJĘĆ:** 80'

**LICZBA ĆW.:** 20

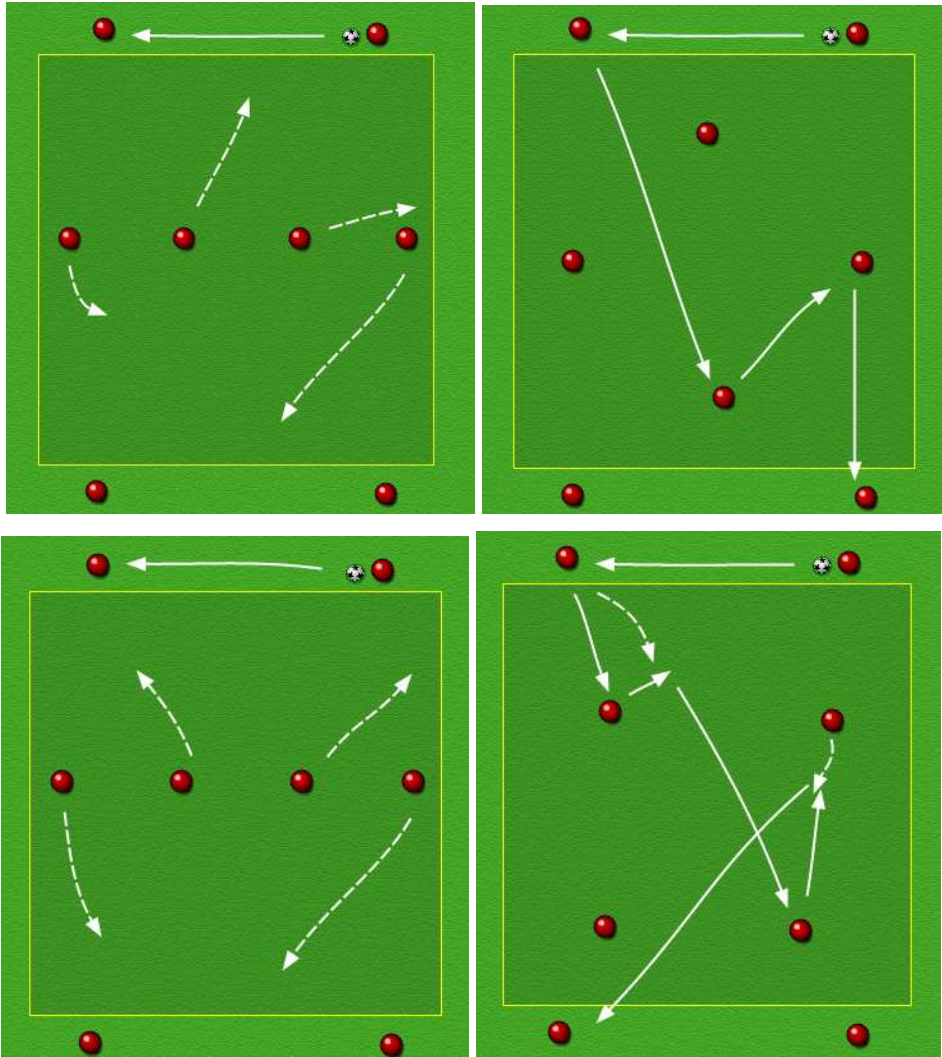
**WIEK:** U19

**PRZYBORY:** piłki, słupki, oznaczniki, bramki

**TEMAT:** Budowanie gry w środkowym sektorze boiska /ruch zawodników/

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
<b>I</b>	<p>➤ Rozgrzewka w formie podań z przebiegnięciem</p> 		<p>Bramkarze trening indywidualny /dołączają do zespołu na czas gry/</p>

## KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

II	<p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jakość przyjęć i podań piłki /wszystkie części stopy/</li> <li>➤ Kierunek, siła podania</li> <li>➤ Przyjęcie piłki ze zmianą kierunku</li> <li>➤ Ustawienia /pozycja ciała/</li> <li>➤ Podania z przebiegnięciem i bez przebiegnięciem</li> </ul>		
III	 <p>The diagrams show a football pitch with 11 red dots representing players. In the top row (Exercise II), the left diagram shows a ball starting at the top center, moving left, then down to a player, who passes to a player on the right, who then passes to a player at the bottom right. The right diagram shows a ball starting at the top center, moving left, then down to a player, who passes to a player on the right, who then passes to a player at the bottom right, who finally passes to a player at the bottom center. In the bottom row (Exercise III), the left diagram shows a ball starting at the top center, moving left, then down to a player, who passes to a player on the right, who then passes to a player at the bottom right. The right diagram shows a ball starting at the top center, moving left, then down to a player, who passes to a player on the right, who then passes to a player at the bottom right, who finally passes to a player at the bottom center.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Podania piłki na drugą stronę poprzez czterech zawodników w środku wyznaczonego pola gry – środkowych pomocników</li> <li>➤ Wymiana podań poprzedzona ruchem czwórki pomocników /tak, aby końcowe ustawienie było zbliżone do ustawienie w grze: 1-2-1 lub 2-2</li> <li>➤ Rotacja zawodników w środku boiska,</li> <li>➤ Odpowiednia kolejność podań /podania + podanie zwrotne/ - maksymalna liczba dwóch kontaktów z piłką</li> <li>➤ Płynność ruchu zawodników</li> </ul>		

## KONSPEKT ZAJĘĆ TRENINGOWYCH

- Gra 10x10+1 zawodnik neutralny w strefie środkowej



- Ustawienie zespołów: 1-4-3-2
- Wyprowadzenie piłki ze strefy obrony przez strefę środkową /poprzedzony nauczonym w części głównej ruchem zawodników/
- Ustawienie w środkowej strefie 2-2 lub 1-2-1
- Budowanie akcji – długie utrzymanie się przy piłce, zmiana tempa
- Płynność przechodzenie z atakowania do bronienia i odwrotnie
- Możliwość włączenia się bocznych obrońców w akcję ofensywną
- Po wprowadzeniu piłki w strefę ataku zawodnicy ze środkowej strefy mogą wbiegać w strefę ataku (gra 6x2), jeden zawodnik ze strefy środkowej zostaje zawsze w tej strefie.