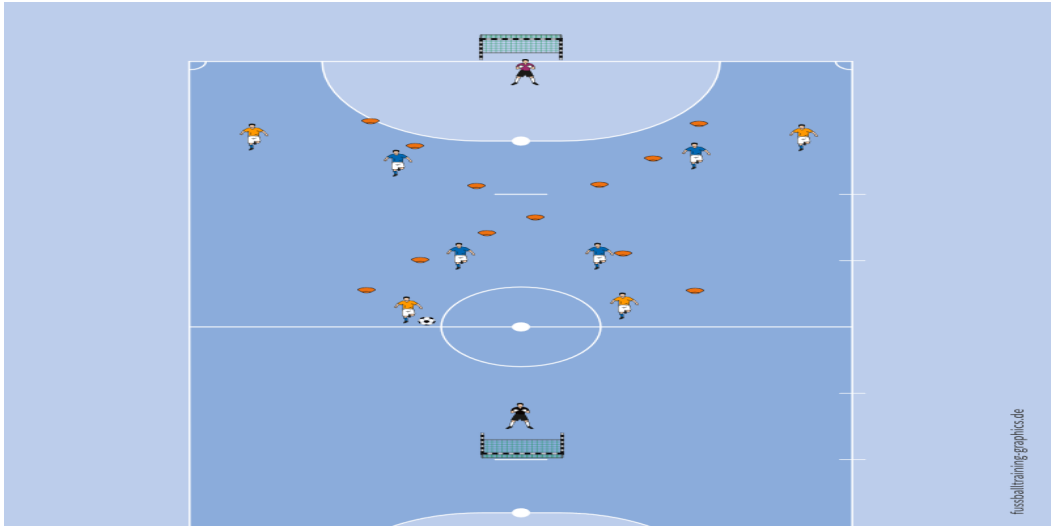
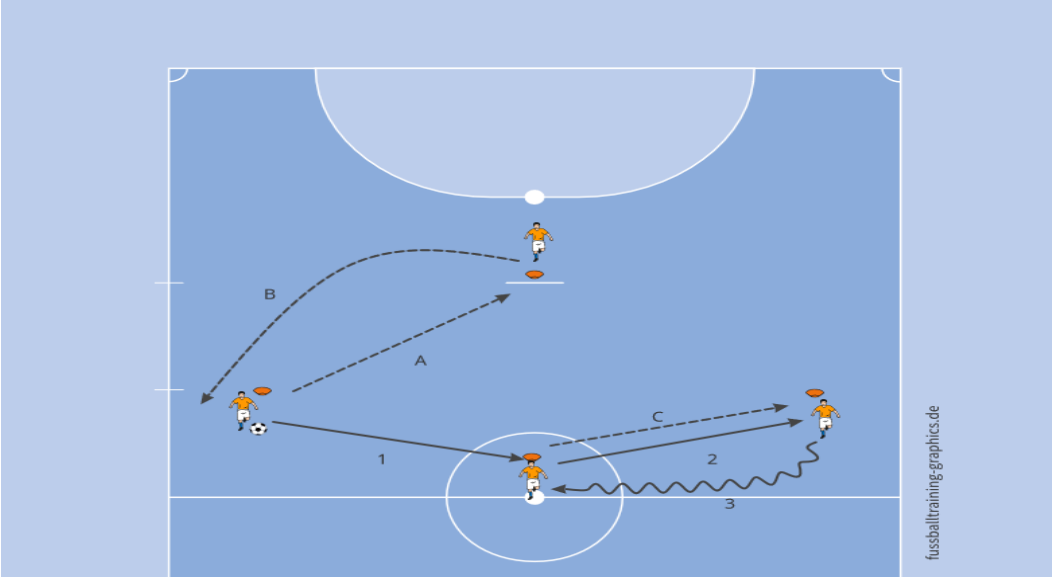
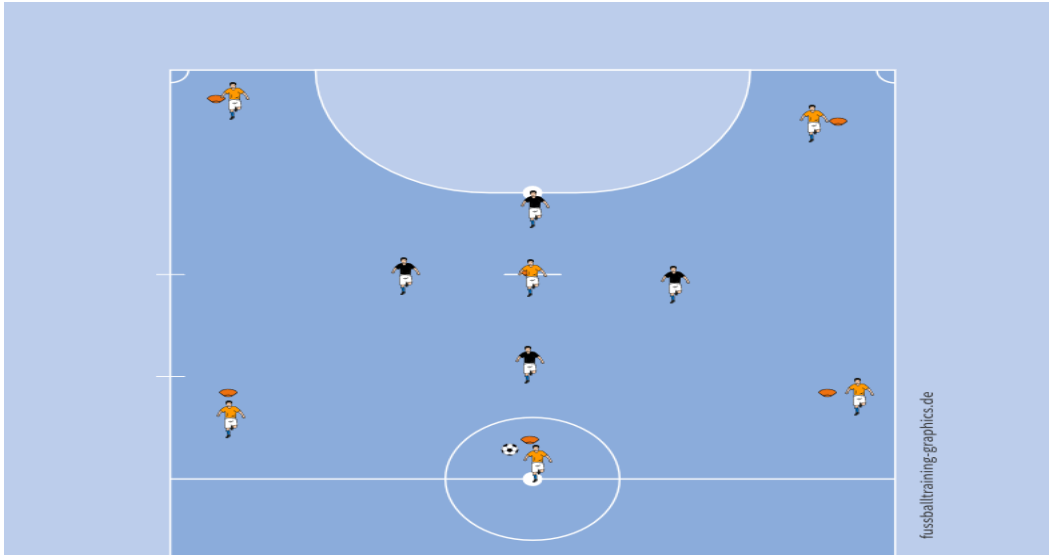
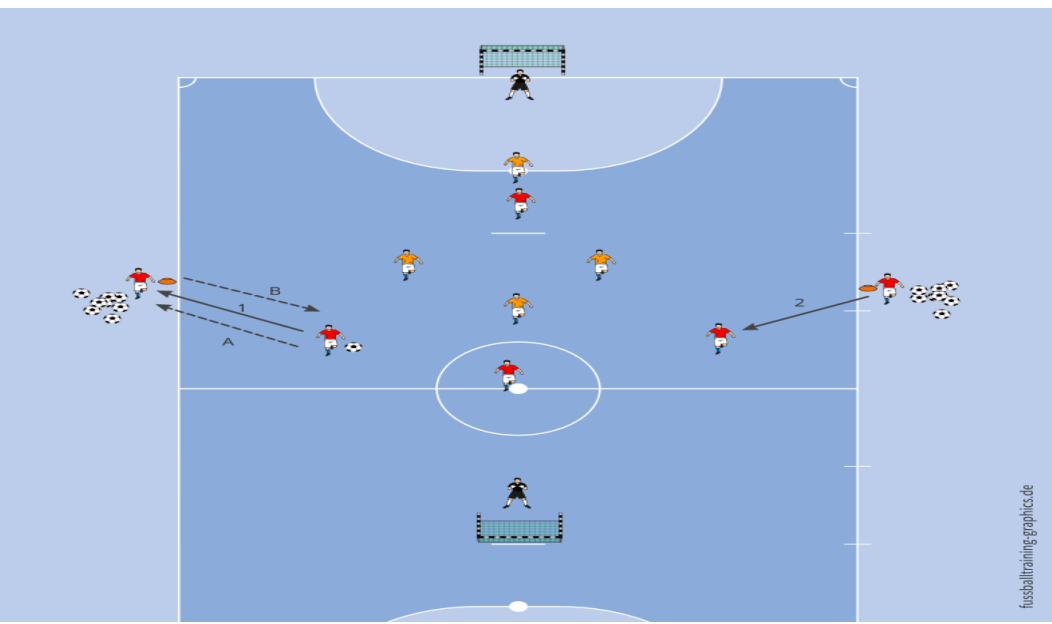


KONSPEKT TRENINGOWY											
TRENERZY		Tomasz Koniczek, Jakub Budźko, Adam Butkiewicz									
TEMAT GŁÓWNY		Podstawowe zasady poruszania się w obronie i rozegrania piłki w ataku w systemie 1-3-1 i 1-2-2.									
GRUPA		Futbalo Białystok		LICZBA ZAWODNIKÓW		12		MIEJSCE		Białystok	
PIŁKI	OZNACZNIKI	STOŻKI	TYCZKI	PACHOŁKI	DRABINKI	BRAMKI	KOŁA	INNE			
12	12	brak	brak	brak	brak	dwie	brak	płaskie talerzyki			
CZĘŚĆ WSTĘPNA								CZAS	15 min		
GRAFIKA					OPIS			WSKAZÓWKI			
					<p>1. Zbiórka, przywitanie, omówienie treningu ( czas. 2-3min )</p> <p>2. Schemat podań jak na grafice, pokazujący podstawowe rotacje w systemie 1-2-2. Zawodnicy po podaniu w trakcie rotacji wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe. ( czas. 2X4min – ze zmianą stron przez grupy )</p>			<p>- zwracamy uwagę na przyjęcie i podanie odpowiednią nogą (dalsza od przeciwnika), zwracamy uwagę na odpowiedni kierunek rotacji -( dokładnie taki jak na grafice ) - bramkarze w części wstępnej prowadzą swoją rozgrzewkę</p>			
CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3



CZĘŚĆ GŁÓWNA					CZAS	60 min					
GRAFIKA			OPIS		WSKAZÓWKI						
			<p>1. Gra w systemie 4vs4+2br w systemie 1-2-2. Na skróconym placu gry ustawiamy dwie linie tworzące „X”. Są to strefy pomocnicze formacji defensywnej. Dwójka zawodników ustawionych wyżej powinna być w strefie „trójkąta środkowego”, natomiast zawodnicy ustawieni niżej w „trójkątach bocznych. Linie ustawione po przekątnej są pomocnicze do „zamykania środka” poprzez „przekątną defensywną”. ( czas. 4X4min z przerwą na wodę)</p>		<p>- bramkarze pod czas ćwiczenia 2 i 3 przechodzą do treningu bramkarskiego</p>						
			<p>2. Przechodzimy do prezentacji systemu 1-3-1. Schemat podań w podstawowych rotacjach jak na grafice w dwóch grupach 4-osobowych. ( czas. 2X4Min z przerwą na wodę)</p>								
			<p>3. Gra pod formację defensywną z pasywnym atakiem i obroną. 6-zawodników rozgrywających wymienia piłkę, natomiast formacja defensywna przesuwa się zgodnie z ustawieniem piłki w formacji 1-3-1. ( czas. 4X2min z przerwą na wodę )</p>								
			<p>4. Gra pod formację defensywną przedstawiona na grafice (4vs4+2P+2BR). Założenia formacji ofensywnej jest jak największa ilość podań do zawodników pomocniczych, które stworzą przestrzeń do wykreowania sytuacji strzeleckiej. Zawodnik po zagraniu do zawodnika pomocniczego zamienia się z nim miejscami (wymuszamy rotacje). Pomocniczy przyjmuje piłkę, zostawia za boiskiem i wchodzi do gry. W czasie, kiedy jedna strona otrzyma podanie, drugi zawodnik pomocniczy natychmiast uruchamia podaniem drugą stronę gry. Gra wymaga od obrony zabezpieczenia strefy środkowej, bliskich odległości między zawodnikami. Formacja ofensywna musi grać szybko, zmieniać strony w celu zgubienia defensywy. ( czas 4x5min z przerwą na wodę)</p>								
CEL TRENINGOWY	1	2	3	INTENSYWNOŚĆ	1	2	3	KREATYWNOŚĆ	1	2	3



CZĘŚĆ KOŃCOWA										CZAS		15 min		
GRAFIKA					OPIS					WSKAZÓWKI				
					1. Gra właściwa 4vs4+2BR. ( czas 2x4min z przerwą na wodę ).  2. Zbiórka, omówienie zajęć, zebranie sprzętu. ( czas. 5 min )									
CEL TRENINGOWY		1	2	3	INTENSYWNOŚĆ		1	2	3	KREATYWNOŚĆ		1	2	3

