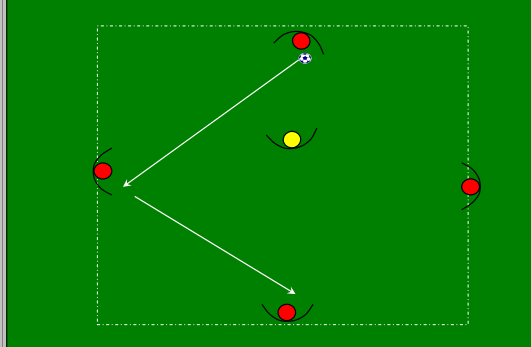
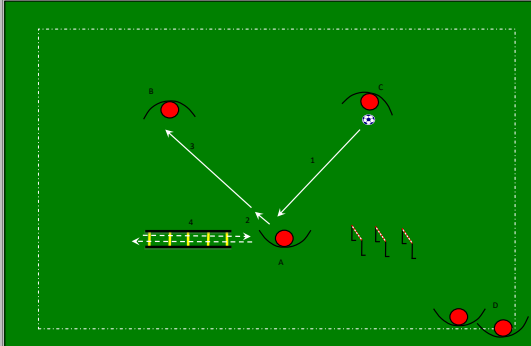
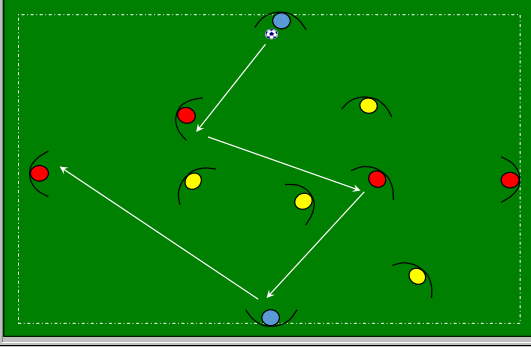
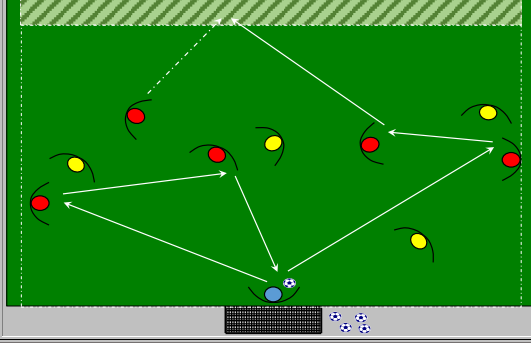
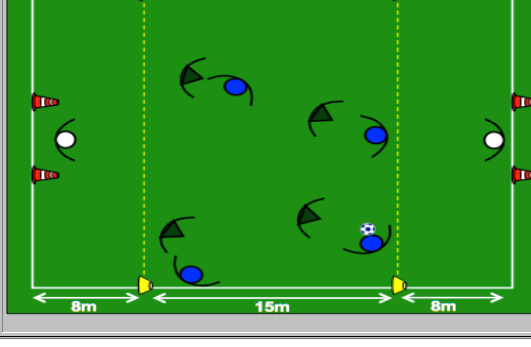


<p>Drużyna/Kategoria wiekowa Trener Zawartość sesji treningowej</p> <p style="text-align: center;">Sezon 2019/20</p>	<p>U12 Dominik Polaček Gra bramkarza w ataku Technika podań piłki Ustawienie w polu karnym, orientacja ciała względem piłki i przeciwników 10 zawodników, piłki, płotki, drabinka, stożki</p>	<p>Data Uwagi: «</p>
<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>Gra na utrzymanie 4x1 - każdy z zawodników jest po 1 minucie w środku, liczone są błędy zawodników na obwodzie podczas tego czasu.</p>	<p>Prezentacja graficzna</p> 	<p>Treść</p> <p>Pole qrv Czas Metoda</p> <p>6x6 m. 10' Technika podań</p> <p>Wskazówki</p> <ul style="list-style-type: none"> zawodnicy na bokach pola gry w ciągłym ruchu, w zależności od miejsca, w którym znajduje się piłka <p>Pytania</p> <p>1) Którą nogą należy przyjąć a którą podać piłkę? 2) Na którą nogę zawodnika ze swojej drużyny powinien wykonać podanie bramkarz?</p>
<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>5- osobowa grupa bramkarzy, dwóch z nich wykonuje podania do trzeciego, ustawionego pomiędzy drabinką a płotkami (wg grafiki) - podanie do bramkarza, który przyjmuje piłkę kierunkowo + odegranie piłki do drugiego zawodnika. Po każdym podaniu bramkarz wykonuje ćwiczenie na drabince lub płotkach. 4 podania bramkarza, 4 powtórzenia koordynacyjne (po 2 na drabince i 2 na płotkach) i zmiana o jedno miejsce - A-B-C-D</p>	<p>Prezentacja graficzna</p> 	<p>Treść</p> <p>Pole qrv Czas Metoda</p> <p>pole k. 15' Technika podań + motoryka</p> <p>Wskazówki</p> <ul style="list-style-type: none"> szybkość wykonania ćwiczeń motorycznych szybkość reakcji po wykonaniu podania przyjęcia i podania właściwą częścią stopy <p>Pytania</p> <p>1) 2)</p>
<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>4x4+2BR Dwóch bramkarzy, ustawionych na liniach dłuższych pola gry. Ich zadaniem jest wspieranie drużyny, która aktualnie jest przy piłce.</p> <p>Progresja:</p> <ol style="list-style-type: none"> ograniczona ilość kontaktów bramkarz nie może wykonać podania do zawodnika, od którego "przyszła" piłka bramkarze nie mogą grać między sobą 	<p>Prezentacja graficzna</p> 	<p>Treść</p> <p>Pole qrv Czas Metoda</p> <p>20x15 15' Gra na utrzymanie</p> <p>Wskazówki</p> <ul style="list-style-type: none"> bramkarze grają na dłuższych liniach pola gry bramkarze są stale "pod grą" poruszając się po swojej linii pola gry <p>Pytania</p> <p>1) Które podanie jest trudne dla przeciwnika?</p>
<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>Gra falowa BR+5x4</p> <p>Każda akcja rozpoczyna się od bramki, bez względu na rzuty różne, auty, rzuty wolne - wszystko rozpoczyna bramkarz podaniem po ziemi do swojego zawodnika. Zadaniem drużyny atakującej jest zdobycie strefy końcowej przez wprowadzenie tam piłki, albo wykonanie podania do niej i zatrzymanie piłki przez innego zawodnika. Drużyna przeciwna po odbiorze stara się możliwie jak najszybciej oddać strzał na bramkę. Zmiany pomiędzy zawodnikami w obronie i ataku.</p> <p>Progresja:</p> <ol style="list-style-type: none"> Zmniejszenie pola gry, ilości kontaktów z piłką przez bramkarza Wykonanie określonej ilości podań przez bramkarza zanim zostanie podjęty atak na strefę końcową 	<p>Prezentacja graficzna</p> 	<p>Treść</p> <p>Pole qrv Czas Metoda</p> <p>30x20 25' Gra falowa</p> <p>Wskazówki</p> <ul style="list-style-type: none"> bramkarz szybko podejmuje decyzje odnosnie kierunku podania <p>Pytania</p> <p>1) 2)</p>
<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>BR+4x4+BR</p> <p>Zasady j/w - każdą akcję wznawia bramkarz, jeśli jest aut albo rzut różny to wznawia bramkarz drużyny, której należy się piłka, zawsze w swojej strefie inicjacji.</p> <p>Żółte linie - strefa inicjacji - podanie przy wznawianiu w tą strefę, strefa finalizacji - strzał na bramkę po osiągnięciu tej strefy.</p> <p>Podczas strzału na bramkę przeciwnika bramkarz opuszcza swoją strefę inicjacji, jeśli zostanie w niej to bramka się nie liczy.</p>	<p>Prezentacja graficzna</p> 	<p>Treść</p> <p>Pole qrv Czas Metoda</p> <p>31x20 25' Mecz</p> <p>Wskazówki</p> <p>Pytania</p> <p>1) 2)</p>