

Drużyna/Kategoria wiekowa		U13-14	Data		
Trener			Uwagi: • trening prowadzony w środkowej strefie boiska • środkowi obrońcy aserują się wzajemnie utrzymując prawidłowy balans w linii pionowej i poziomej • w miarę możliwości należy wykonywać podania bez przyjęcia • wysokie tempo każdej z gier		
Zawartość sesji treninowej		Progresja arw w środkowej strefie boiska. arw środkowych obrońców i pomocników			
		Wzorkzwanie w orze bocznych pomocników/obrońców			
		podanie diagonalne od obrońców środkowych do nich			
Sezon 2015-2016					
Opis ćwiczenia/progresja/warianty		Prezentacja graficzna	Treść		
Dowolna gra na utrzymanie przy piłce, zawodnik N (śóty) gra z drużyną, która posiada piłkę. Intensywna forma rozgrzewki, w której pole gry oraz ilość zawodników N jest dostosowana do ich umiejętności.			Gra na utrzymanie z wykorzystaniem N		
			Pole gry	Czas	Metoda
			30x40	15'	Gra na utrzymanie
			Wskazówki		
			<ul style="list-style-type: none"> • obrońcy boczni aktywnie na całej długości linii bocznej • N aktywnie w okolicy koła, jako środkowy pomocnik • rozstawienie zawodników wg pozycji na boisku • wysokie tempo wykonania 		
			Pytania		
			<ul style="list-style-type: none"> • Jak zachowanie zawodnika N determinuje pomyślność w utrzymaniu piłki? • Jak czynnik wpływają na sukces dłuższego posiadania piłki? • Jak powinno być zachowanie obrońcy środkowego, gdy jego partner z drużyny posiada piłkę lub wprowadza ją do gry? 		
Obserwacje:		Czy zawodnicy "szukają" arw? Czy potrafią znaleźć właściwie ustawionego obrońcę, by móc do niego wycofać piłkę?			
Opis ćwiczenia/progresja/warianty		Prezentacja graficzna	Treść		
Gra na utrzymanie się przy piłce 4+Nx3, w której istotnymi zaleceniami jest współpraca obrońców, wzajemna aseracja, wsparcie środkowego pomocnika w rozegraniu i utrzymaniu się przy piłce. 3 napastników po odbiorze piłki wykonuje podanie do własnych obrońców, którzy cały czas szukają miejsca na odpowiednie ustawienie się w zależności od ruchu przeciwnika i przemieszczania się piłki. Gra utrzymywana jest na własnej połowie.			ruch aseracyjny przez SO - balans w obronie		
			Pole gry	Czas	Metoda
			30x40	20'	Gra pomocnicza
			Wskazówki		
			<ul style="list-style-type: none"> • Obrońcy drużyny, która nie posiada piłki cały czas przesuwają się i ustawiają zgodnie z jej położeniem tak, aby w każdej chwili być przygotowanym na podanie od napastników chcących odzyskać piłkę 		
			Pytania		
			<ul style="list-style-type: none"> • Jak bardzo SO powinien wykonać pogłębienie pola gry w celu aseracji partnera z obrony? • Jak powinien się zachować boczny obrońca i środkowy pomocnik przy wykonaniu tego ruchu SO? • Jak się powinien ustawić/zachować SP przy wprowadzeniu piłki do gry przez SO? 		
Obserwacje:		Czy obrońcy drużyny przeciwnej reagują właściwie na przemieszczanie się piłki i są gotowi na przyjęcie podania od swoich zawodników po jej odzyskaniu?			
Opis ćwiczenia/progresja/warianty		Prezentacja graficzna	Treść		
Progresja poprzedniej gry, w której obu środkowych obrońców może wyjść poza pole gry - wzajemna aseracja, pogłębienie pola gry. Po podaniu do jednego z bocznych obrońców SO wykonuje ruch pogłębienia pola gry (2), drugi SO robi to samo (3). Podanie bocznego obrońcy do SO "uruchamia" drugiego bocznego obrońcę, który zajmuje pozycję poza polem gry w bocznym sektorze (4). SO wykonuje podanie diagonalne do niego - na połowę przeciwnika (5).			Podanie diagonalne		
			Pole gry	Czas	Metoda
			30x40	15'	gra
			Wskazówki		
			<ul style="list-style-type: none"> • Ruch bocznego obrońcy w boczny sektor w momencie, gdy piłkę otrzymuje poza pole gry SO. 		
			Pytania		
			<ul style="list-style-type: none"> • Jak powinien zachować się SO po wykonaniu podania diagonalnego? • Jak powinien zachować się drugi SO? 		
Obserwacje:		Czy środkowy pomocnik właściwie reaguje na szarżę arw - właściwa pozycja i orientacja ciała względem piłki?			
Opis ćwiczenia/progresja/warianty		Prezentacja graficzna	Treść		
Progresja poprzedniej gry, w której obrońca boczny wbiega w ten sektor - gra 1x1 na przeprowadzenie piłki przez bramkę z pacholców. 2) Po wyjściu obrońcy w boczny sektor do gry podchodzi napastnik lub SP, z którym zawodnik przy piłce wymienia podanie (gra na trójkąt).			gra na pozycjach		
			Pole gry	Czas	Metoda
			60x50	20'	systemowa
			Wskazówki		
			<ul style="list-style-type: none"> • Liczba atakujących do obrońców uzależniona od umiejętności zawodników • Obrońcy przesuwają się w zależności od położenia piłki • Atakujący przenoszą ciężar gry w zależności od swojej przewagi liczebnej w danym sektorze boiska 		
			Pytania		
			<ul style="list-style-type: none"> • Jak należy przesunąć linię obrony mając przed nią defensywnego pomocnika? 		
Obserwacje:		Czy napastnicy wychodzą do gry, wspierając zawodników w bocznych sektorach?			
Opis ćwiczenia/progresja/warianty		Prezentacja graficzna	Treść		
Progresja gry w bocznym sektorze boiska. Po wykonaniu podania diagonalnego w boczny sektor i grze 2x1 zawodnik atakujący dostaje prostopadłe podanie w narożnik boiska, gdzie po opanowaniu piłki i bez ataku przeciwnika wykonuje dośrodkowanie w pole karne. Przeciwnicy po odzyskaniu piłki wznowiają grę od obrony starając się wykonać podanie ze SP a następnie podanie diagonalne w boczny sektor boiska.			podanie diagonalne, dośrodkowanie		
			Pole gry	Czas	Metoda
			60x60	20'	ora
			Wskazówki		
			<ul style="list-style-type: none"> • Przy dośrodkowaniu zawodnicy drużyny atakującej czekają przed polem karnym; • Po wygraniu akcji 2x1 w bocznym sektorze boiska zawodnik wykonujący dośrodkowanie nie jest atakowany. 		
			Pytania		
			<ul style="list-style-type: none"> • Jak powinien się zachować obrońca, który przegrał grę 2x1 w bocznym sektorze boiska? • Jak powinni się zachować zawodnicy drużyny atakującej przy dośrodkowaniu? 		
Obserwacje:		Czy obrońcy właściwie się przesuwają oraz zachowują odpowiedni balans/dwustans?			