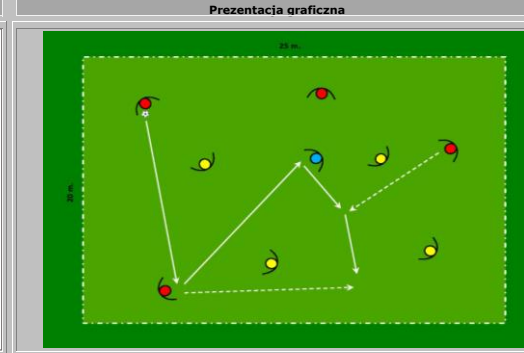


Drużyna/Kategoria wiekowa	U11-15	Data	
Trener		Uwagi: « trening indywidualny	
Zawartość sesji treningowej	Wyjście na pozycję, zmiana miejsca po podaniu utrzymanie przy piłce, progresja gry tworzenie i wykorzystywanie wolnych przestrzeni		
Sezon 2015-2016			

Opis ćwiczenia/progresja/warianty

Dowolna gra na utrzymanie/posiadanie piłki - bez dodatkowych zadań;

Rozgrzewka



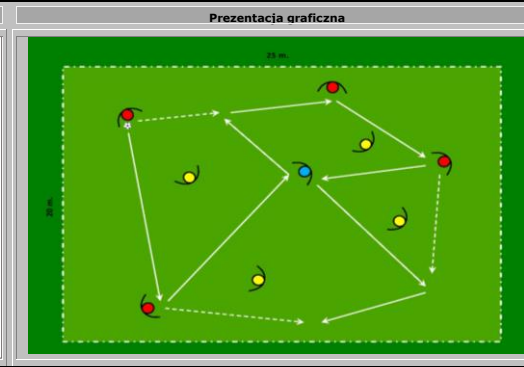
Treść	kontrola piłki, percepcja		
Pole gry	Czas	Metoda	
25x20	12'	Gry na posiadanie	
Wskazówki			
<ul style="list-style-type: none"> szukanie zawodnika N, który grając z drużyną posiadającą piłkę tworzy przewagę 			
Pytania			
1) Co należy zrobić po podaniu do swojego zawodnika? Odp.: wyjść do gry na "trójkąt", zmienić miejsce;			

Obserwacje: Czy zawodnicy posiadający piłkę wykorzystują całą przestrzeń wyznaczonego pola?

Opis ćwiczenia/progresja/warianty

Gra na utrzymanie (progresja poprzedniej gry), w której zawodnicy "szukają gry na trójkąt", im mniejsze i im więcej ich wykonają tym lepiej. Każdy "trójkąt" jest punktowany. Grę można ułatwić zaliczając "trójkąt" pomiędzy trzema zawodnikami (np. wg grafiki pierwsze trzy podania) lub utrudnić, ograniczając "grę na trójkąt" tylko do dwóch zawodników. Punkt jest liczony tylko w przypadku, gdy drużyna wykonująca zadanie utrzyma się przy piłce.

Część główna



Treść	kontrola i posiadanie piłki, progresja gry		
Pole gry	Czas	Metoda	
25x20	18'	Gry na posiadanie	
Wskazówki			
<ul style="list-style-type: none"> dużo gry na jeden lub dwa kontakty częste zmiany miejsca i wypełnianie pola szukanie gry na małe "trójkąty" 			
Pytania			
1) Jak zachowuję się cała drużyna posiadająca piłkę? Odp.: rozszerza grę, wykorzystując całe pole i zachowując właściwe odległości od pozostałych zawodników;			

Obserwacje: Czy zawodnik N znajduje się w miejscu, w którym jest najbardziej pomocny dla drużyny? Czy jest centralną postacią gry?

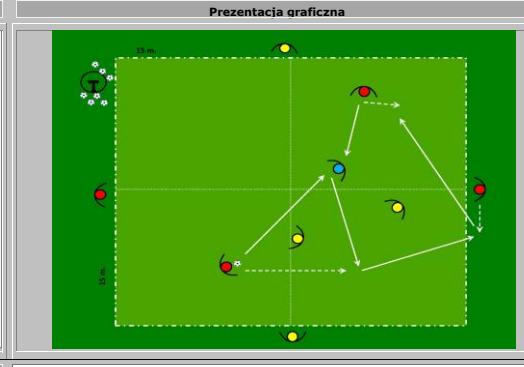
Opis ćwiczenia/progresja/warianty

Gra 2x2+N w środku z podaniem do zewnętrznego. Zawodnicy w polu 15x15 grają na utrzymanie w środku z wykorzystaniem N, ich zadaniem głównym jest wykonać podanie do "swojego zewnętrznego" a po podaniu "wyjść na trójkąt". Jeśli "zewnętrzny" posiada piłkę to jest atakowany przez przeciwnika - zmusza to zawodników posiadających piłkę do zajęcia właściwej pozycji celem kontynuowania gry. zawodnik N również może wykonać podanie do "zewnętrznego". Aby przenieść grę na drugiego "zewnętrznego" należy w środku pola na dowolnym przeciwniku również zagrać na "trójkąt". 2x3 min.

Progresja:

- Podanie do "zewnętrznego" + atak przeciwnika na niego + wyjście "na trójkąt" + "zewnętrzny" wbiega w pole gry, a zawodnik, który z nim wymieniał podania wchodzi na jego miejsce;
- Pole podzielone na 4 małe kwadraty, po podaniu do zawodnika "zewnętrznego" z jednego kwadratu piłka musi być zagrana przez niego w inny kwadrat (sąsiedni), to samo później ze zmianą zawodników po podaniu;
- "Zewnętrzny" i N mogą grać tylko na jeden kontakt;

Część główna



Treść	umiejętność utrzymania się przy piłce w grze 3x2		
Pole gry	Czas	Metoda	
15x15	20'	Gry na posiadanie	
Wskazówki			
<ul style="list-style-type: none"> zawodnicy w ciągłym ruchu świadomość położenia piłki, zawodników "zewnętrznych" i przeciwników T z piłkami poza polem gry podaje nową piłkę przy każdym 			
Pytania			
1) Jak powinni poruszać się i zachowywać "zewnętrzni"? Odp.: poruszają się zgodnie z ruchem piłki, znajdować lukę pomiędzy przeciwnikami, być cały czas w grze;			

Obserwacje: Czy przeciwnik w odpowiednim momencie atakuje zawodnika "zewnętrznego" celem kształtowania gry na "trójkąt", jako głównej zawartości treningu?

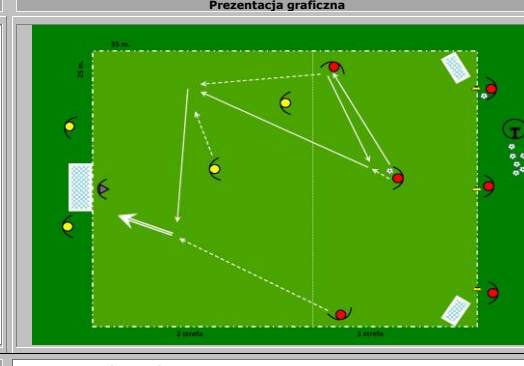
Opis ćwiczenia/progresja/warianty

Gra falowa 3x2, w której zawodnicy atakujący przed oddaniem strzału muszą wykonać minimum jeden "trójkąt" na przeciwniku. Jeśli obrońcy przejmą piłkę mają za zadanie strzelić z pierwszej strefy do jednej z dwóch małych bramek (jeśli po przejęciu piłki uda się im wykonać dodatkowo "trójkąt" na przeciwniku i strzelić bramkę to punkt liczony jest podwójnie). Zmiana obrońców co 2-3 akcje.

Progresja:

- 4x3, zawodnik N
- Strzał tylko z drugiej strefy
- Gra na "trójkąt" tylko na jeden kontakt
- Minimum dwa "trójkąty" przed oddaniem strzału

Część główna



Treść	Atak z przewagą, finalizacja ataku		
Pole gry	Czas	Metoda	
25x35	20'	Gra falowa	
Wskazówki			
<ul style="list-style-type: none"> zawodnicy rozpoczynają grę, posiadając piłkę w różnych miejscach (raz z lewej, raz z prawej a raz ze środka) podczas ataku zawsze jeden zawodnik zostaje w pierwszej strefie, celem asekuracji swoich zawodników 			
Pytania			
1) Jaka powinna być orientacja ciała zawodnika odgrywającego "na trójkąt"? Odp.: bokiem do piłki, aby więcej widzieć i mieć "otwartą" grę, odegranie dalszą nogą;			

Obserwacje: Czy drugi obrońca właściwie reaguje na grę swojego kolegi z drużyny?

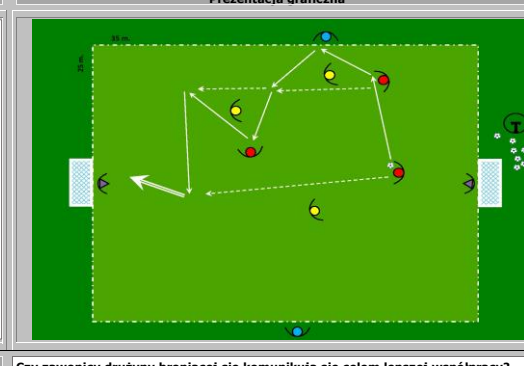
Opis ćwiczenia/progresja/warianty

Mecz 3x3 lub 4x4 z zawodnikami "zewnętrznymi" poruszającymi się poza liniami dłuższych boków boiska. Zadaniem drużyny atakującej jest wykonać minimum jeden "trójkąt" z "zewnętrznymi", aby móc strzelić bramkę. Ilość podań dowolna. "Zewnętrzni" muszą poruszać się zgodnie z grą, aby być cały czas gotowym na podanie i odegranie. W miarę możliwości powinni grać na jeden kontakt.

Progresja:

- Zawodnik N w środku
- 4x4+N w środku pola
- Dodatkowo minimum jeden "trójkąt" w środku pola;
- 3x3+N + po dwóch zawodników z każdej drużyny obok bramki przeciwnika (z jednej i z drugiej strony bramki) - należy wykonać minimum jeden "trójkąt" w środku pola gry na przeciwniku i minimum jeden "trójkąt" ze swoim "zewnętrznymi" za bramką, zewnętrzni muszą być atakowani przez przeciwnika, aby cel mógł zostać osiągnięty, nie mogą wchodzić na boisko;

Część końcowa



Treść	Finalizacja akcji po grze kombinacyjnej		
Pole gry	Czas	Metoda	
35x25	25'	Mecz	
Wskazówki			
<ul style="list-style-type: none"> Zawodnicy stale obserwują pole gry i starają się grać z tym "zewnętrznymi", który na swej stronie boiska mam najmniej przeciwników; 			
Pytania			
1) O czym musi pamiętać zespół atakujący, który jest już pod bramką przeciwnika? Odp.: Zawsze należy asekurować swoich zawodników, pozostawiać jednego cofniętego zawodnika, który obserwuje poruszanie się zawodników, przemieszczanie się piłki i wzajemnie miejsce zgodnie z przebiegiem gry;			

Obserwacje: Czy zawodnicy drużyny broniącej się komunikują się celem lepszej współpracy?