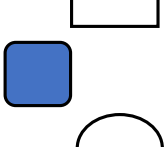
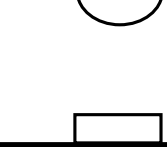
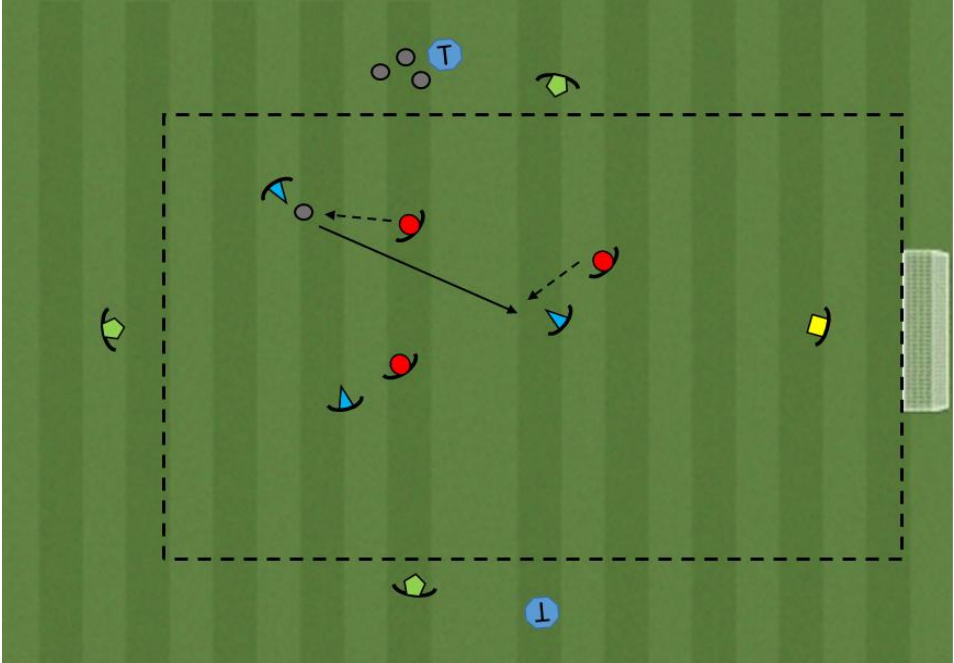
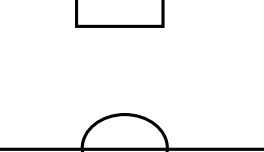
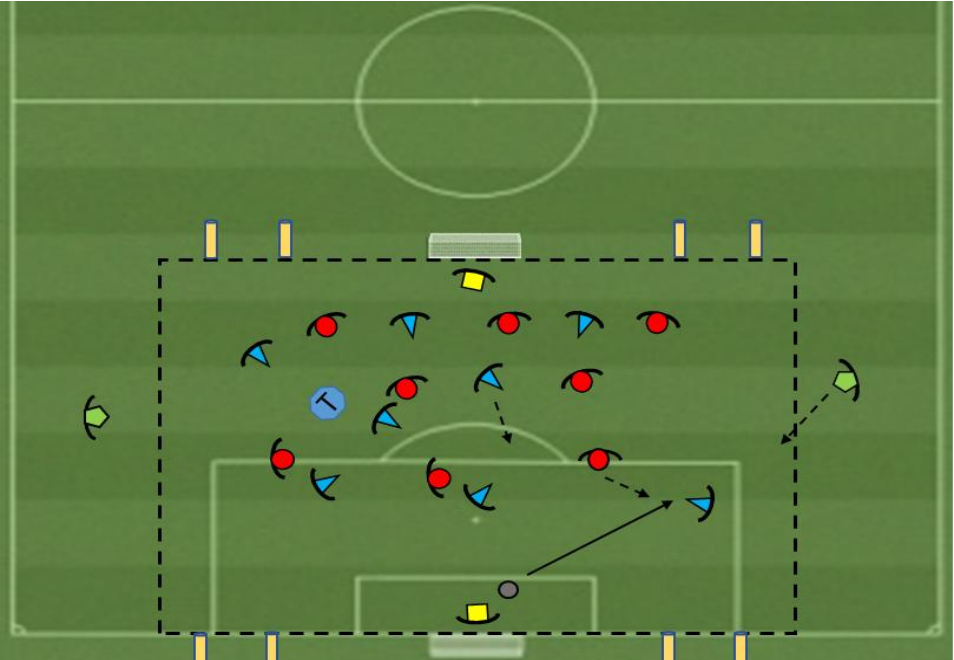
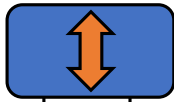
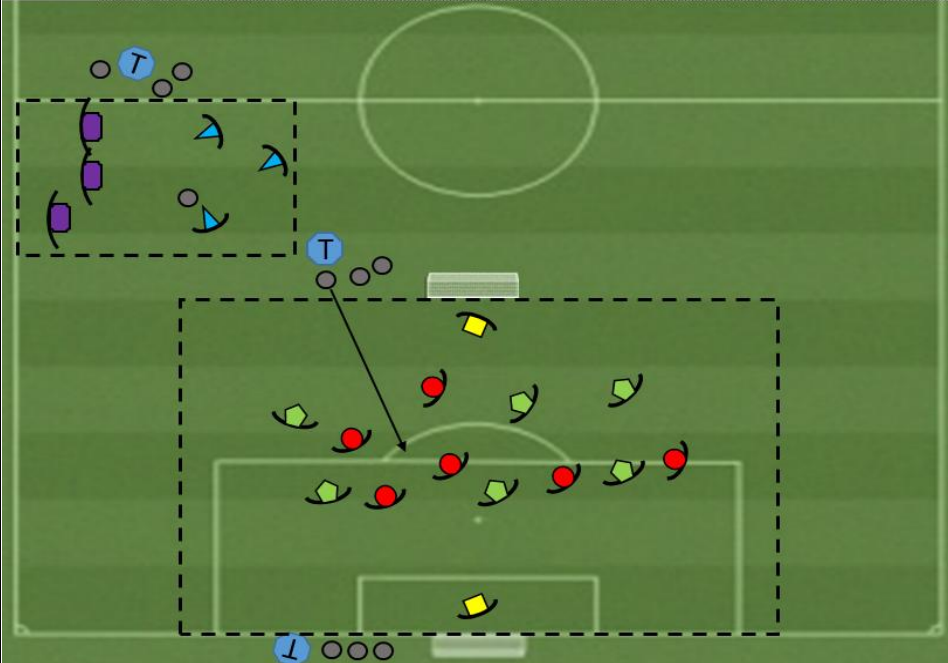


	DATA	22.10.2019	NUMER TRENINGU	30	TYDZIEŃ	9
	GODZINA	16:10-17:45	OKRES	Startowy	NASTĘPNY MECZ	SD Deusto
TRENING	CAŁKOWITY CZAS = 93'		EFEKTYWNY = 78'	ĆWICZENIA	ZAWODNICY	KATEGORIA
TREŚĆ				ĆWICZENIE 1	3x3x3 + 1 P	Gra na utrzymanie
FAZA GRY	KONCEPCJA			ĆWICZENIE 2	8x8 + 2 C + 2 P	Gra
ATAK POŁOWA WŁASNA	Być cierpliwym w działaniach z piłką, stworzyć wolne przestrzenie aby dokonać progresji w ataku			ĆWICZENIE 3	6x6 + 2 P + 3x3	Gra
ATAK POŁOWA RYWALA	Współpraca w bocznym sektorze boiska, moment do pokazania się do gry					
OBRONA POŁOWA WŁASNA	Przygotowanie się do obrony strefy za plecami					
OBRONA POŁOWA RYWALA	Pressing zachęcając przeciwnika do progresji przez odpowiednią strefę boiska			ASKARTZA FUTBOL TALDEA		

	ASKARTZA		WYMIARY	15 m x 15 m	PRZERWA	30 seg
	FUTBOL TALDEA		CZAS TRWANIA	1,5 min	E II	23 m²
	SERIE		1	STRUKTURA	3x3x3 + 1 P	
	POWTÓRZENIA		9	ORIENTACJA	brak orientacji	
	ROLE TRENERÓW				CEL GŁÓWNY	Utrzymać ciągłość z piłką, przygotowanie do faz przejściowych, dla obydwu drużyn
	Aleksander	Prowadzenie ćwiczenia, korygowanie globalne				
OPIŚĆ ĆWICZENIA	Jon Ander	Prowadzenie ćwiczenia, korygowanie globalne			CEL SZCZEGÓŁOWY	Pressing, utrzymanie struktury, zróżnicować rytm gry, porządek wykonując doskoki
	Daniel	Obserwacja ćwiczenia, korygowanie indywidualne				
		Jakub	Obserwacja ćwiczenia, korygowanie indywidualne			ZACHOWANIA
NOTATKI						
		Lepiej dobrać wymiary boiska, aby nie było tak trudno odebrać piłkę. Zwracać uwagę na więcej szczegółów, które pomogą efektywnie zrealizować ćwiczenie.				

	ASKARTZA		WYMIARY	35 m x 45 m	PRZERWA	1 min
	FUTBOL TALDEA		CZAS TRWANIA	8 min	E II	79 m ²
	SERIE		1	STRUKTURA		8x8 + 2 C + 2 P
	POWTÓRZENIA		2	ORIENTACJA		posiada kierunek ataku i obrony
OPIS ĆWICZENIA	ROLE TRENERÓW			CEL GŁÓWNY		Zachowanie ciągłości z piłką
	Aleksander	Prowadzenie ćwiczenia, korygowanie globalne		CEL SZCZEGÓŁOWY		Współpraca w bocznym sektorze, wysoki pressing, zostawiając przeciwną stronę wolną, gra na różnych wysokościach
	Jon Ander	Korygowanie wyłącznie jednej drużyny		ZACHOWANIA		Spojrzenia w kierunku przeciwnej strony, gra na jeden kontakt w środkowym sektorze, moment doskoku pierwszego obrońcy
	Daniel	Obserwacja zachowań w obronie				
	Jakub	Obserwacja zachowań w ataku				
NOTATKI						
Zmusić drużynę do skutecznego przesuwania, aby przeciwnik miał trudności ze stworzeniem sytuacji bramkowej.						

	ASKARTZA FUTBOL TALDEA		WYMIARY	40 m x 25 m	PRZERWA	1 min
			CZAS TRWANIA	6 min	E II	50 m²
			SERIE	1	STRUKTURA	6x6 + 2 P + 3x3
			POWTÓRZENIA	3	ORIENTACJA	posiada kierunek ataku i obrony
	ROLE TRENERÓW				CEL GŁÓWNY	Gra o większym stopniu swobody, tak aby zobaczyć w jakim stopniu radzą sobie zawodnicy w sytuacji mikro.
	Aleksander	Prowadzenia ćwiczenia, korygowanie globalne				
OPIS ĆWICZENIA	Jon Ander	Prowadzenie drugiego ćwiczenia			CEL SZCZEGÓŁOWY	Moment na podłączenie się za akcją, aktywacja pressingu, odległości z i bez piłki, kreowanie linii podania.
	Daniel	Obserwacja oraz wprowadzenie piłki za plecy obrońców				
	Jednocześnie odbywają się dwa ćwiczenia, jedno 6x6+2BR oraz drugie 3x3, pracując nad zbieraniem drugiej piłki.	Jakub	Obserwacja oraz wprowadzenie piłki za plecy obrońców			COMPORTAMIENTOS
NOTATKI						
		Zwiększyć długość boiska w ćwiczeniu grą na wolne pole, tak aby aspekt ten był widoczny.				