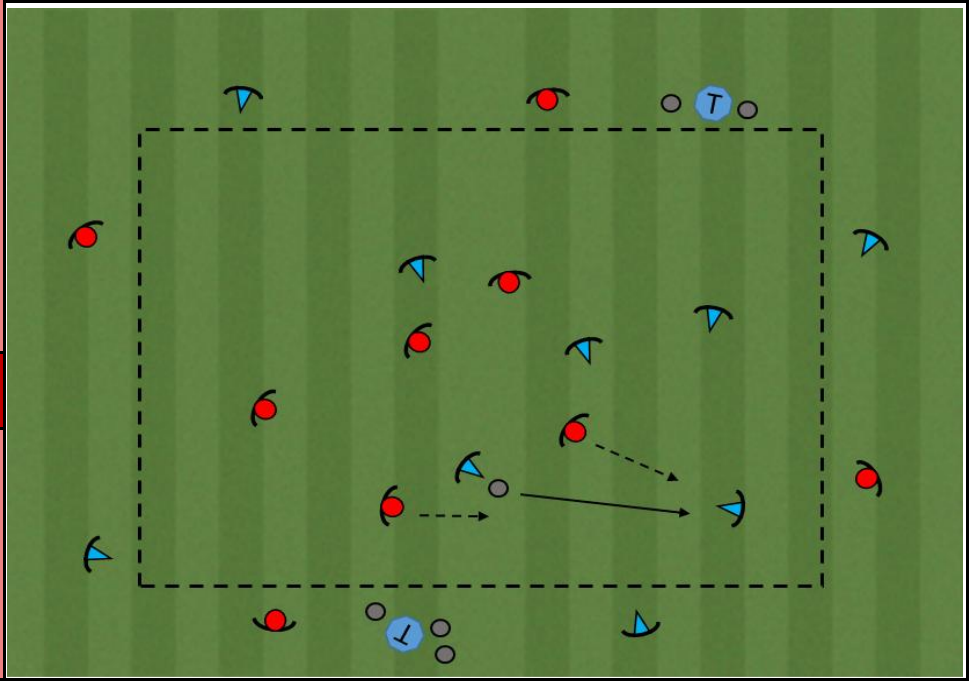
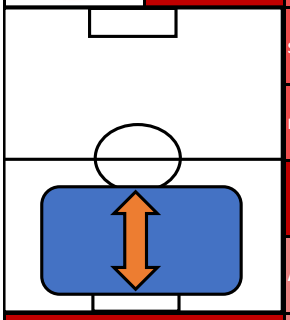
	DATA	22.10.2019	NUMER TRENINGU	31	TYDZIEŃ	9
	GODZINA	16:10-17:45	OKRES	Startowy	NASTĘPNY MECZ	SD Deusto
TRENING	CAŁKOWITY CZAS = 91'		EFEKTYWNY = 70'	ĆWICZENIA	ZAWODNICY	KATEGORIA
TREŚĆ				ĆWICZENIE 1	9 x (4+4)	Gra na utrzymanie
FAZA GRY	KONCEPCJA			ĆWICZENIE 2	10x10 + 2 P	Fragment gry
ATAK POŁOWA WŁASNA	Ciągłość z piłką, wybór najlepszej z możliwych opcji, gra na różnych wysokościach w środku pola			ĆWICZENIE 3	9x9 + 2 P	Gra
ATAK POŁOWA RYWALA	Zachowanie w polu karnym napastników, ruch okrężny					
OBRONA POŁOWA WŁASNA	Doskok do przeciwnika, tworzenie przewagi liczebnej na połowie własnej w obronie					
OBRONA POŁOWA RYWALA	Wysoki pressing, zachęcający, aby środkowy pomocnik zagrał do bocznego obrońcy			***ASKARTZA FUTBOL TALDEA***		

	ASKARTZA FUTBOL TALDEA	WYMIARY	30 m x 25 m	PRZERWA	1 min
		CZAS TRWANIA	5 min	E II	44 m²
		SERIE	1	STRUKTURA	9 x (4+4)
		POWTÓRZENIA	2	ORIENTACJA	brak orientacji
		ROLE TRENERÓW		CEL GŁÓWNY	Utrzymanie się przy piłce, gra na 3 różnych wysokościach w środku pola
		Aleksander	Prowadzenie ćwiczenia, korygowanie globalne		
OPIŚ ĆWICZENIA		Jon Ander	Pilnowanie przepisów ćwiczenia	CEL SZCZEGÓŁOWY	Fazy przejściowe, zmiana strony, pressing zorganizowany, koncepcja krótko-długo
Gra na utrzymanie 9x4, w której co 30 sekund drużyna broniąca się zmienia. W przypadku odbioru otrzymują 1 pkt, jeśli zaś odbiorą i zagrają dokładnie do kolegi z zespołu, mają 3 pkt. Rywalizacja.		Daniel	Wprowadzenie piłki, korygowanie indywidualne	ZACHOWANIA	Podanie bezpieczeństwa, 1,2,3 obrońca ,więcej punktów odniesienia niż sama piłka, podanie diagonalne
		Jakub	Rozgrzewka bramkarzy		
NOTATKI					
Zwiększyć wymiary boiska, tak aby była większa ciągłość z piłką oraz aby nie było tak łatwo odebrać piłki.					



	ASKARTZA FUTBOL TALDEA	WYMIARY	50 m x 60 m	PRZERWA	1 min
		CZAS TRWANIA	10 min	E II	136 m²
		SERIE	1	STRUKTURA	10x10 + 2 P
		POWTÓRZENIA	2	ORIENTACJA	posiada kierunek ataku i obrony

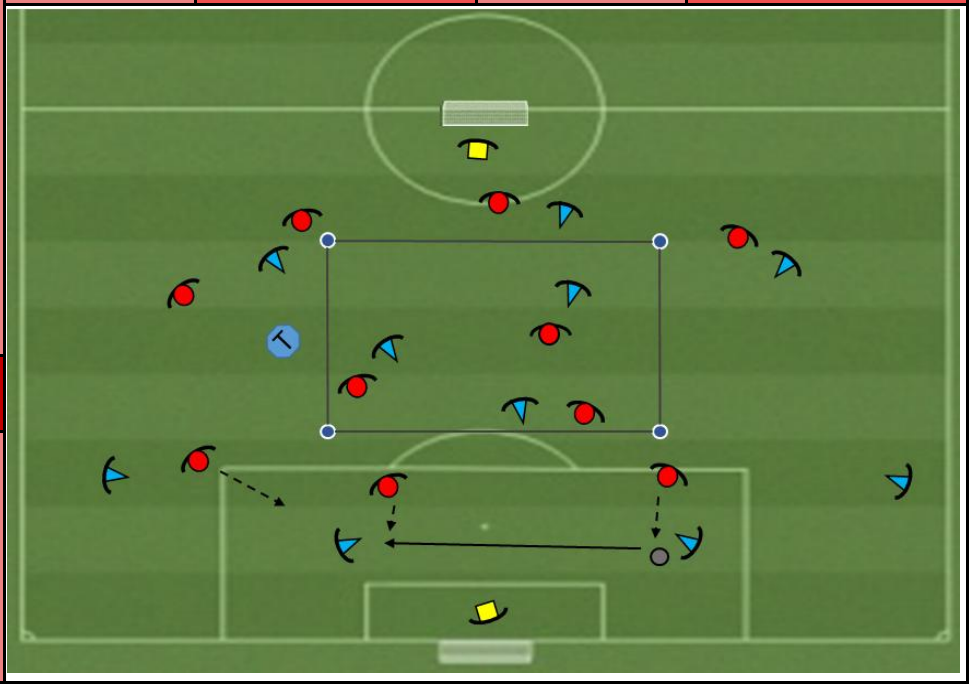


ROLE TRENERÓW	
Aleksander	Prowadzenie ćwiczenia, korygowanie globalne
Jon Ander	Zawodnik jednej z drużyn
Daniel	Korygowanie indywidualne, wprowadzenie 2,3 piłki
Jakub	Zawodnik jednej z drużyn

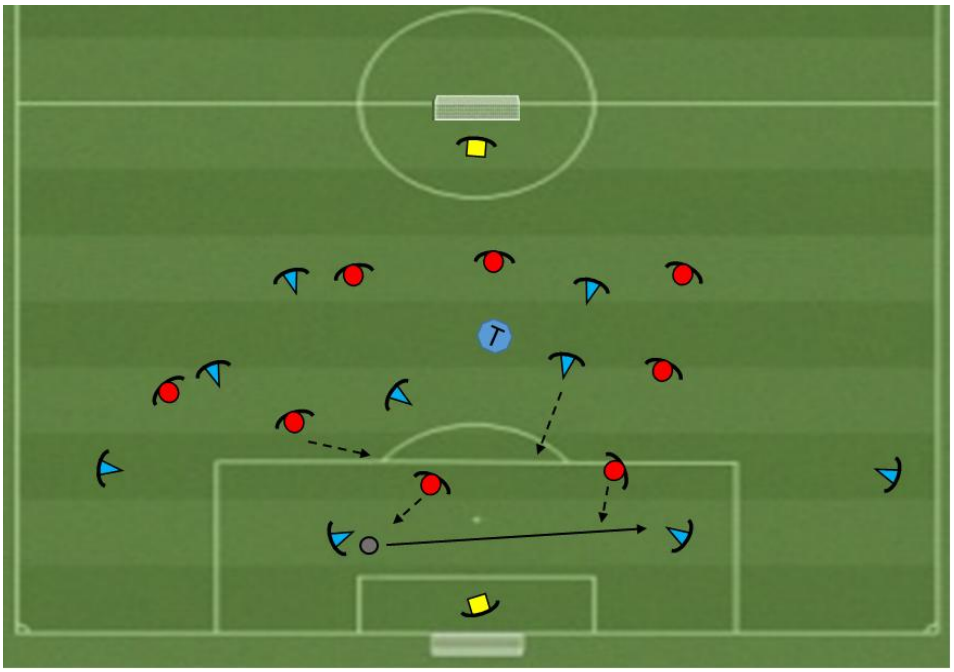
CEL GŁÓWNY	Dokonać progresji w ataku, wykorzystując grę na 3 różnych wysokościach w środku pola
CEL SZCZEGÓŁOWY	Pressing wahadłowego na bocznego obrońcę, zachowanie w przypadku dośrodkowania, przygotowanie na zebranie drugiej piłki
ZACHOWANIA	Spojrzenia w kierunku przeciwnej strony ,zatrzymanie groźnego kontrataku faulem, koncepcja wachlarza

OPIS ĆWICZENIA

Fragment gry, w którym pracujemy nad 3 różnymi sytuacjami. Dokonanie progresji w ataku, wykorzystując grę na 3 różnych wysokościach w środku pola, pressing w bocznym sektorze oraz zachowanie w polu karnym w przypadku dośrodkowania.



NOTATKI

Postarać się lepiej trafić do każdego z zawodników, poprzez odpowiednie korygowanie, zachować dobrą intensywność poprzez utrzymanie odpowiedniej struktury.

	ASKARTZA FUTBOL TALDEA	WYMIARY	60 m x 50 m	PRZERWA	1 min
		CZAS TRWANIA	10 min	E II	150 m²
		SERIE	1	STRUKTURA	9x9 +2BR
		POWTÓRZENIA	2	ORIENTACJA	posiada kierunek ataku i obrony
		ROLE TRENERÓW		CEL GŁÓWNY	Gra na struktury przeciwstawne, jedna z drużyn 1-3-5-2 i druga 1-4-2-3-1, wykorzystanie koncepcji nabytych wcześniej.
		Aleksander	Prowadzenia ćwiczenia, korygowanie globalne		
OPIS ĆWICZENIA		Jon Ander	Korygowanie drużyny SD Deusto	CEL SZCZEGÓŁOWY	Wysoki pressing, zabezpieczenie dalszych stref, ciągłość z piłką, wykorzystanie przewagi w bocznym sektorze boiska.
Gra na struktury przeciwstawne, w której każda z drużyn stara się zrealizować rolę, która będzie podobna do meczu ligowego.		Daniel	Obserwacja z zewnątrz (trybuna)		
		Jakub	Zawodnik jednej drużyny	COMPORTAMIENTOS	Ruchu bez piłki w polu karnym, przede wszystkim ruch okrężny, przygotowanie na zebranie piłki przed polem karnym.
NOTATKI					
Stworzenie środowiska o wysokiej intensywności, przerywanie tylko w momentach kluczowych.