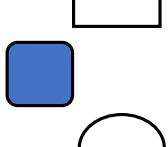
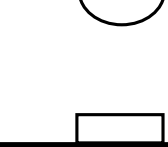
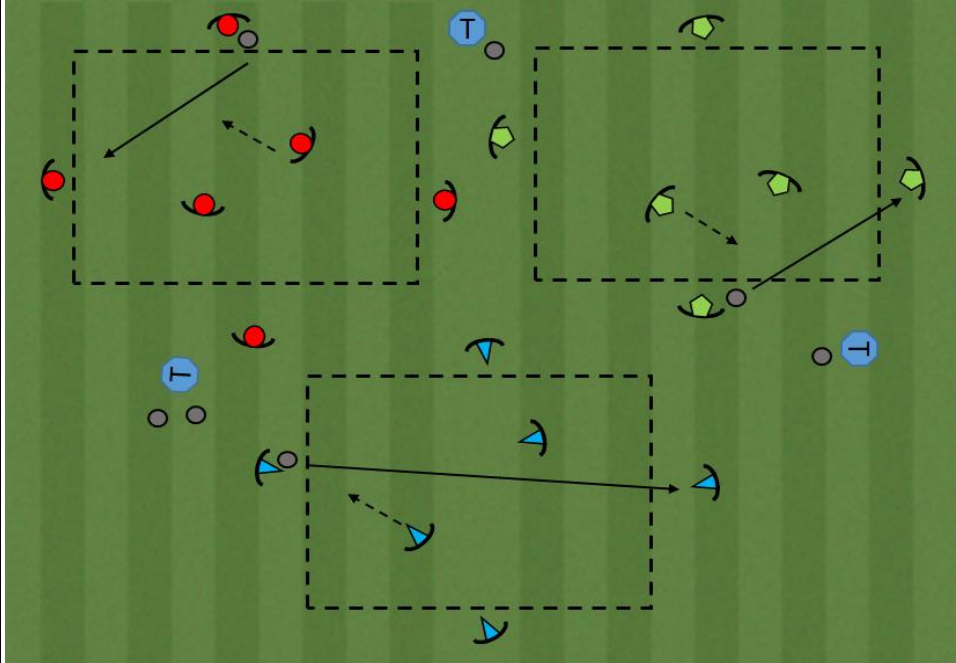
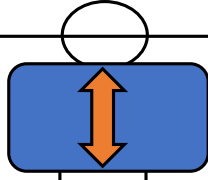
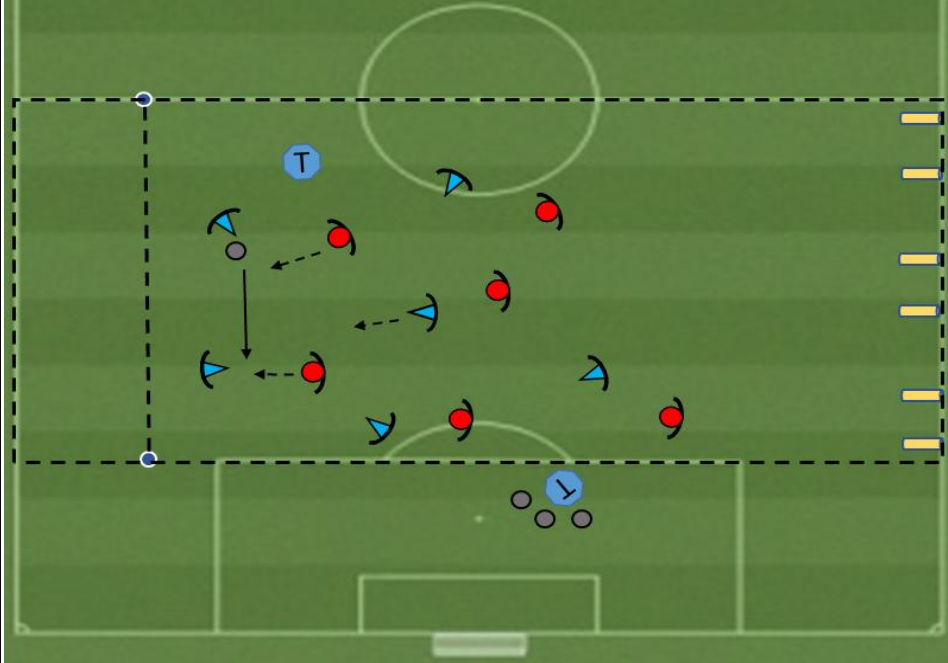


	DATA	22.10.2019	NUMER TRENINGU	32	TYDZIEŃ	9
	GODZINA	18 20- 20 00	OKRES	Startowy	NASTĘPNY MECZ	SD Deusto
TRENING	CAŁKOWITY CZAS = 92'		EFEKTYWNY = 72'	ĆWICZENIA	ZAWODNICY	KATEGORIA
TREŚĆ				ĆWICZENIE 1	3x (4x2)	Gra na utrzymanie
FAZA GRY	KONCEPCJA			ĆWICZENIE 2	6x6 + 4x1 + 1 P	Fragment gry
ATAK POŁOWA WŁASNA	Wykorzystanie gry na 3 różnych wysokościach w środku pola			ĆWICZENIE 3	9x8 + 2 P	Gra
ATAK POŁOWA RYWALA	Timinig i spacing w polu karnym podczas dośrodkowań					
OBRONA POŁOWA WŁASNA	Przygotowanie zawodników oddalonych na kontratak					
OBRONA POŁOWA RYWALA	Pressing wysoki, zachęcając aby przeciwnik grał przez środek bądź z bocznym obrońcą			ASKARTZA FUTBOL TALDEA		

	ASKARTZA	WYMIARY	10 m x 10 m	PRZERWA	
	FUTBOL TALDEA	CZAS TRWANIA	10 min	E II	16 m²
	SERIE	1	STRUKTURA	3x (4x2)	
	POWTÓRZENIA	1	ORIENTACJA	brak orientacji	
	ROLE TRENERÓW			CEL GŁÓWNY	Krótki czas faz przejściowych
	Aleksander	Prowadzenie ćwiczenia, korygowanie globalne			
OPIŚ ĆWICZENIA	Jon Ander	Obserwacja ćwiczenia	CEL SZCZEGÓŁOWY	Aktywacja pressingu, atak pozycyjny, zachowanie w przypadku odbioru piłki	Rytm gry, współpraca podczas pressingu w dwójkach, typ przyjęcia, typ podania
	Daniel	Uczestnik ćwiczenia			
	Jakub	Rozgrzewka bramkarzy	ZACHOWANIA		
					
NOTATKI					
Poprawić organizację ćwiczenia, w momencie kiedy wyjdzie piłka, nie biega po nią trener tylko zawodnik, a gra toczy się dalej tylko, że 3x2.					

	ASKARTZA	WYMIARY	50 m x 60 m	PRZERWA	1 min
	FUTBOL TALDEA	CZAS TRWANIA	8 min	E II	136 m²
	SERIE	1	STRUKTURA	6x6 + 4x1 + 1 P	
	POWTÓRZENIA	2	ORIENTACJA	ukierunkowana	
	ROLE TRENERÓW			CEL GŁÓWNY	Gra 6x6 z wykorzystaniem długości boiska, tak aby być przygotowanym na zabezpieczenie strefy za plecami.
	Aleksander	Prowadzenie ćwiczenia, korygowanie globalne			
OPIS ĆWICZENIA	Jon Ander	Obserwacja ćwiczenia, zachowanie ciągłości gry		CEL SZCZEGÓŁOWY	Wykorzystanie strefy za plecami, ruchliwość bez piłki zawodników ofensywnych, gra na różnych wysokościach w ataku.
	Daniel	Korygowanie ćwiczenia 6x6			
	Zespół podzielony na dwie grupy, jedna pracuje nad sytuacją 6x6, zaś druga realizuje finalizację 4x1 w polu karnym.	Jakub	Korygowanie ćwiczenia finalizacji		ZACHOWANIA
					
NOTATKI	Spróbować kontrolować dwa ćwiczenia w tym samym momencie, tak aby żadne z nich nie straciło na jakości.				

	ASKARTZA		WYMIARY	60 m x 50 m	PRZERWA	1 min
	FUTBOL TALDEA		CZAS TRWANIA	10 min	E II	150 m²
	SERIE		1	STRUKTURA	9x8 +2BR	
	POWTÓRZENIA		2	ORIENTACJA	posiada kierunek ataku i obrony	
	ROLE TRENERÓW				CEL GŁÓWNY	Powtórzenie różnych sytuacji stałych fragmentów gry w formie dynamicznej gry.
	Aleksander	Prowadzenia ćwiczenia, korygowanie globalne				
	Jon Ander	Obserwacja, korygowanie indywidualne			CEL SZCZEGÓŁOWY	Praca nad aspektami związanymi z sfg, jak na przykład zebranie drugiej piłki czy fazy przejściowe.
	Daniel	Obserwacja z zewnątrz (trybuna)				
	Jakub	Zawodnik jednej drużyny			COMPORTAMIENTOS	Wybór odpowiedniego wariantu sfg, w zależności od sytuacji boiskowej.
OPIS ĆWICZENIA		Gra w przerywaniu na sfg, wybór odpowiedniego momentu na wprowadzenie tego elementu, tak aby gra nie straciła na ciągłości.				
NOTATKI		Wyjaśnić ostatnie wątpliwości przed meczem, postarać się aby trening został zakończony w dobrym nastroju przed meczem weekendowym.				