



## KONSPEKT TRENINGU KADRY U 15 ŚIZPN



I trener/II trener/...	I – BŁOŃSKI KRZYSZTOF / II - SIUDA ROBERT							
Cel główny	ORGANIZACJ GRY W ATAKU							
Temat zajęć	WSPÓŁPRACA ZAWODNIKÓW NA POZYCJACH 2 z 7, 3 z 11 ORAZ 9z 10 W FAZIE KONSOLIDACJI.							
Data	21.02.2018	Godzina	12.00	Miejsce	Stadion Śląski Chorzów			
rocznik	2003	Czas zajęć	90min	Nr zajęć		Liczba zawodników	30	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	chorągiewki	Inne: .....
Liczba	15	2	15	komplet				

część treningu/grafika		opis	czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		1. Schemat podań, na odcinku dłuższym wykonujemy ćwiczenia ogólnorozwojowe. 2. Stretching dynamiczny	15min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		1. Gra 6 x 4 na utrzymanie w ustawieniu jak na rysunku założenie gry: współpraca linii obrony / współpraca linii pomocy i ataku .	15min
		2. Gra 7 x 5 z finalizacją akcji Założenie gry: współpraca/rotacja zawodników 2z 7 3 z 11 oraz 9 z 10. Po stracie szybka organizacja gry w obronie.	15min

		3. Gra właściwa 11x 11 (obserwowana jedna drużyna, w której zagra każdy zawodnik na swojej pozycji)	45min (3 x 15min)
KOŃCO		Omówienie treningu	2 min