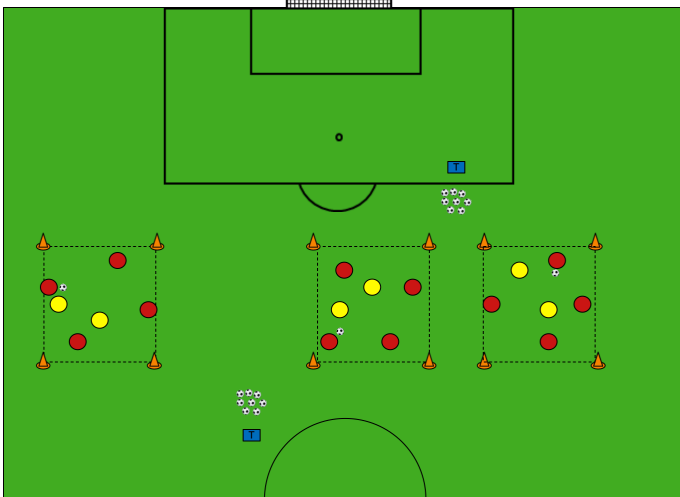
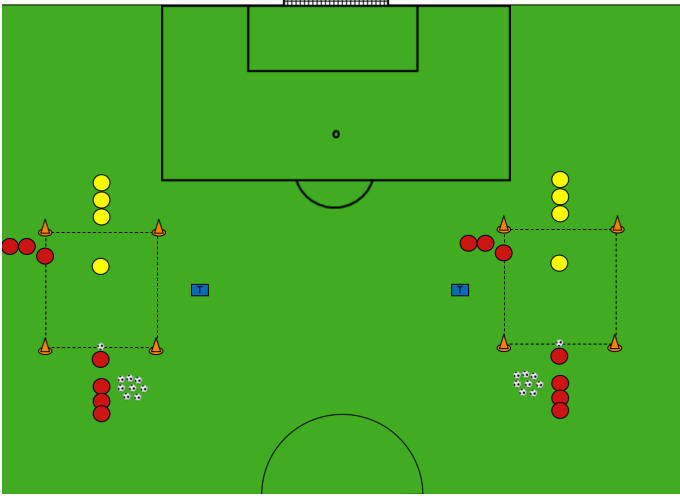
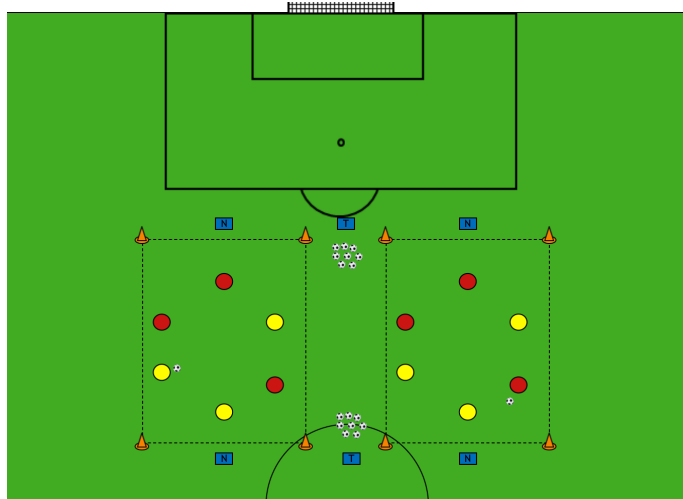


Trener	PRZEMYSŁAW MAMCZAK			Asystent	TOMASZ PIŁKOWSKI			
Temat zajęć	SZUKANIE LINII PODANIA, WSPARCIE							
Data	29.09.2020	Godzina	16:00	Miejsce	Centrum Piłkarskie Śląza Wrocław #Kłokoczyce, ul. Kłokoczycka 5, Wrocław			
Kategoria	B1	Czas zajęć	80	Nr. zajęć	-	Liczba zawodników		16-18
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	20	2	2x9	3x16	-	-	-	-

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p>GRA 4v2</p> <p>Broniący w przypadku przejęcia piłki muszą wyjść z nią poza pole gry.</p> <p>Punkty coachingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szukanie linii podania - pozycja otwarta <p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - celem przyspieszenia zmian broniących, oznaczniki trzymane w rękach 	10'
		<p>STRETCHING DYNAMICZNY W KOLE</p>	8'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>GRA 2v1</p> <p>Celem gry jest przeprowadzenie przez zespołu atakującego piłki przez linię końcową wyznaczonego pola gry. Broniący w przypadku przejęcia piłki przeprowadza ją w przeciwnym kierunku.</p> <p>Punkty coachingowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szukanie linii podania - mobilność / wsparcie utrzymujące - pozycja otwarta - pozycja dynamiczna w obronie + balans pomiędzy przeciwnikami <p>Organizacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnicy podzieleni na dwa boiska, na każdym podział na trzy kolory oznaczników - zmiany ról co 6' 	20'

CZĘŚĆ
GŁÓWNA
II



GRA 3v3+2N

25'

Celem gry jest przegranie od skrajnych zawodników neutralnych.

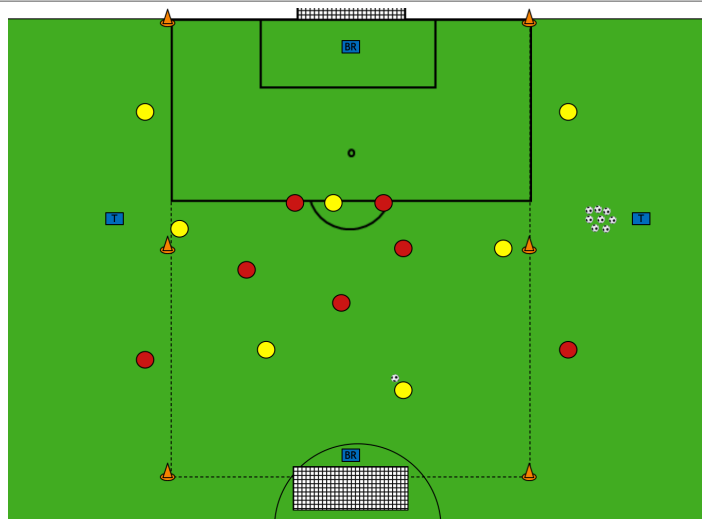
Punkty coachingowe:

- szukanie linii podania
- wsparcie
- ustawienie w trzech różnych liniach poziomych i pionowych

Progresja: podwójnie punktowane podanie pomiędzy przeciwnikiem.

Organizacja: wymiany neutralnych

CZĘŚĆ
KOŃCOWA



BR+7v7+BR

15'

Punkty coachingowe:

- szukanie linii podania
- wsparcie - zdobywające i utrzymujące

Organizacja: po dwóch zawodników (wymiennie) w obu zespołach ustawionych poza liniami bocznymi na połowie przeciwnika.