

# Budowa jednostki szkoleniowej

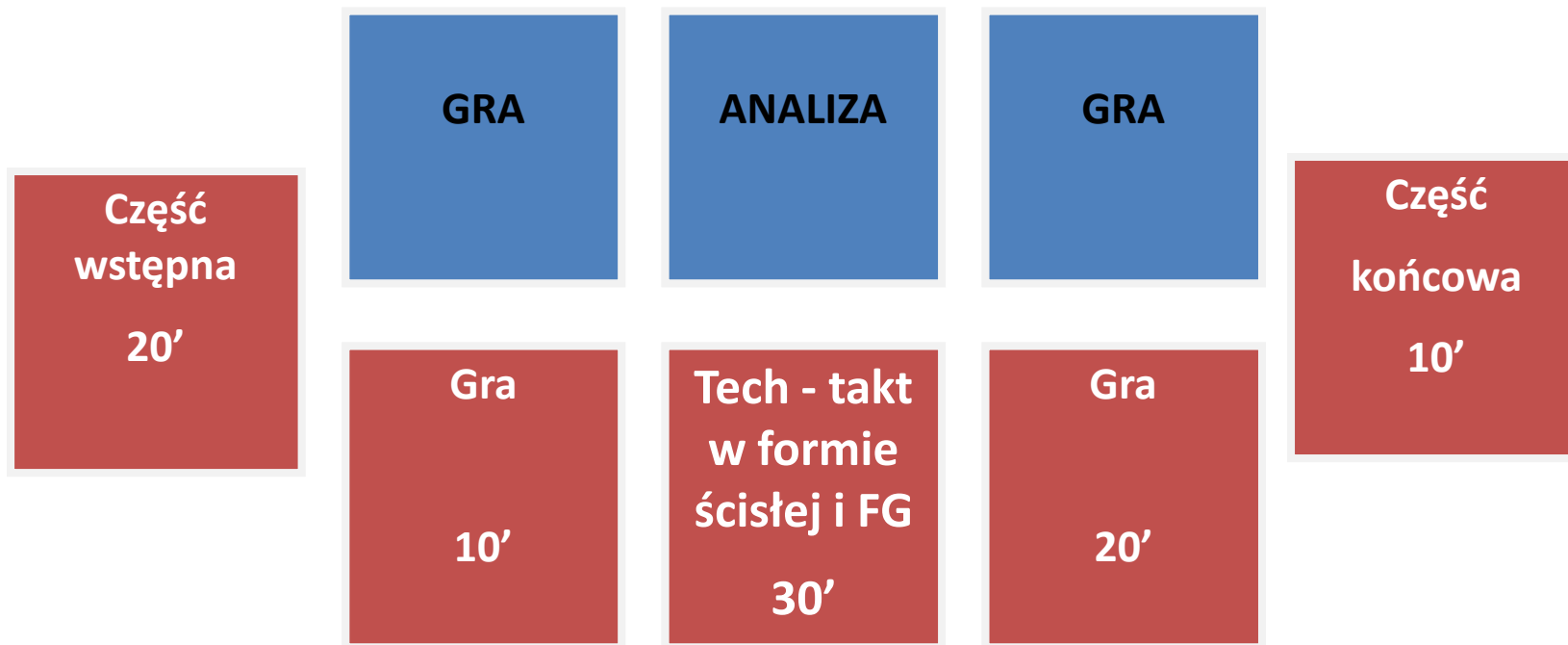


„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

gra – analiza – gra



„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

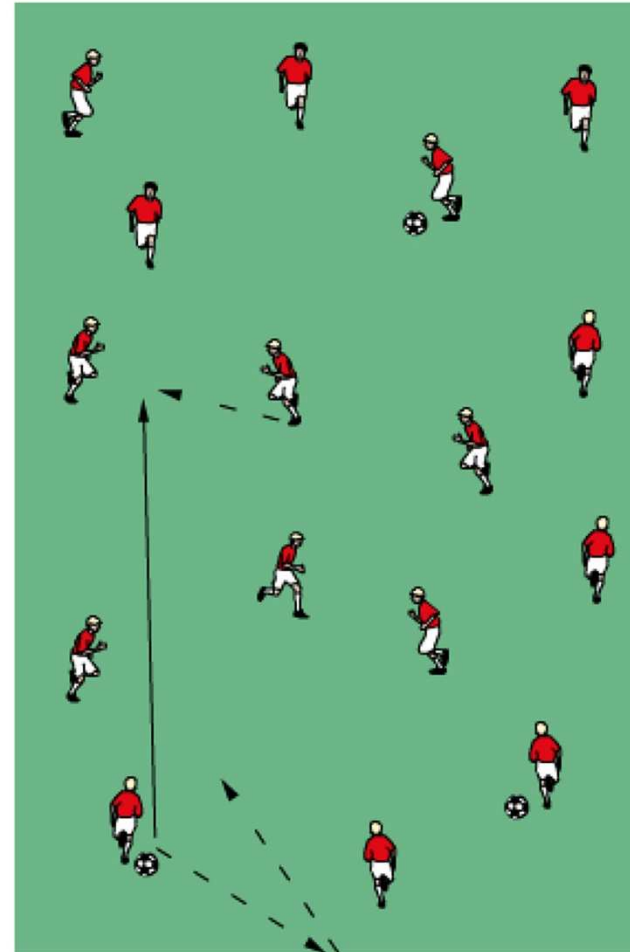
Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

## gra – analiza – gra

Rozgrzewka w formie podań czterech piłek w zespole – po podaniu piłki wybiegnięcie poza pole ćwiczenia /doskonalenie zmiany miejsca po podaniu/

Komunikacja „CZAS” – „PLECY”



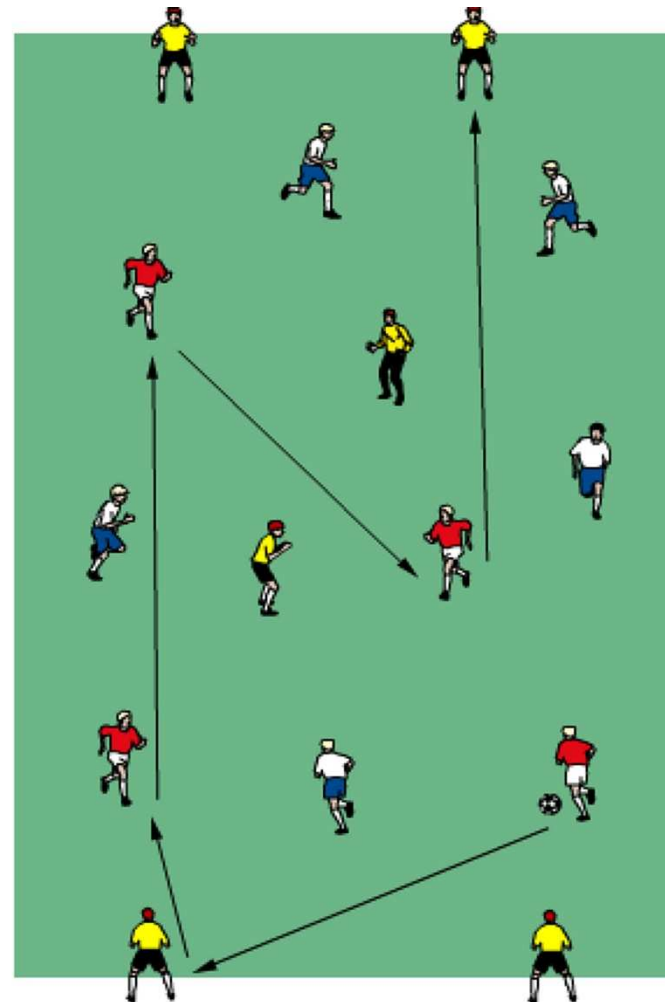
„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

## gra – analiza – gra

Gra 5x5+2 zawodników neutralnych z 4 zawodnikami zewnętrznymi. Celem gry jest zmiana kierunku gry – podanie do jednego zewnętrznego, a następnie do drugiego – z wykorzystaniem podania zwrotnego



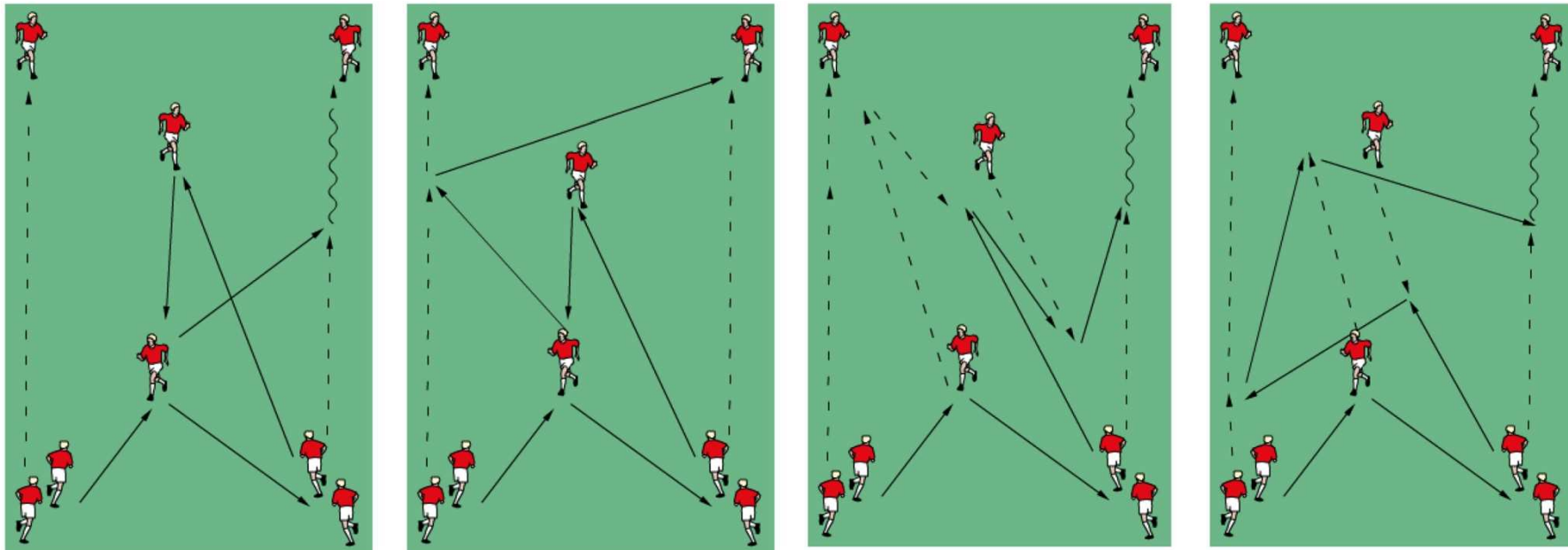
„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

## gra – analiza – gra

Podanie piłki z przebiegnięciem jako przygotowanie do wyprowadzenia piłki środkiem i bocznymi sektorami boiska (zmiana zawodników w środku – ruch przeciwny: do i od piłki)



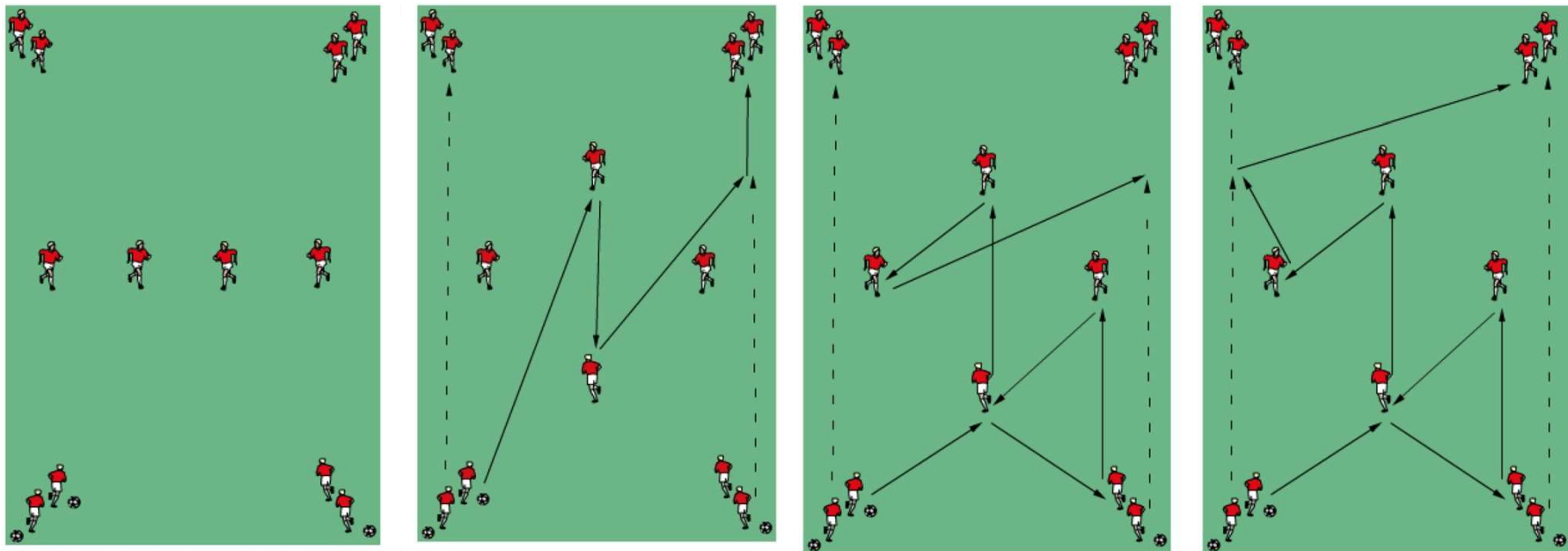
„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

## gra – analiza – gra

Współpraca czwórki zawodników /w środkowym sektorze boiska/ - odpowiedni ruch zawodników



„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

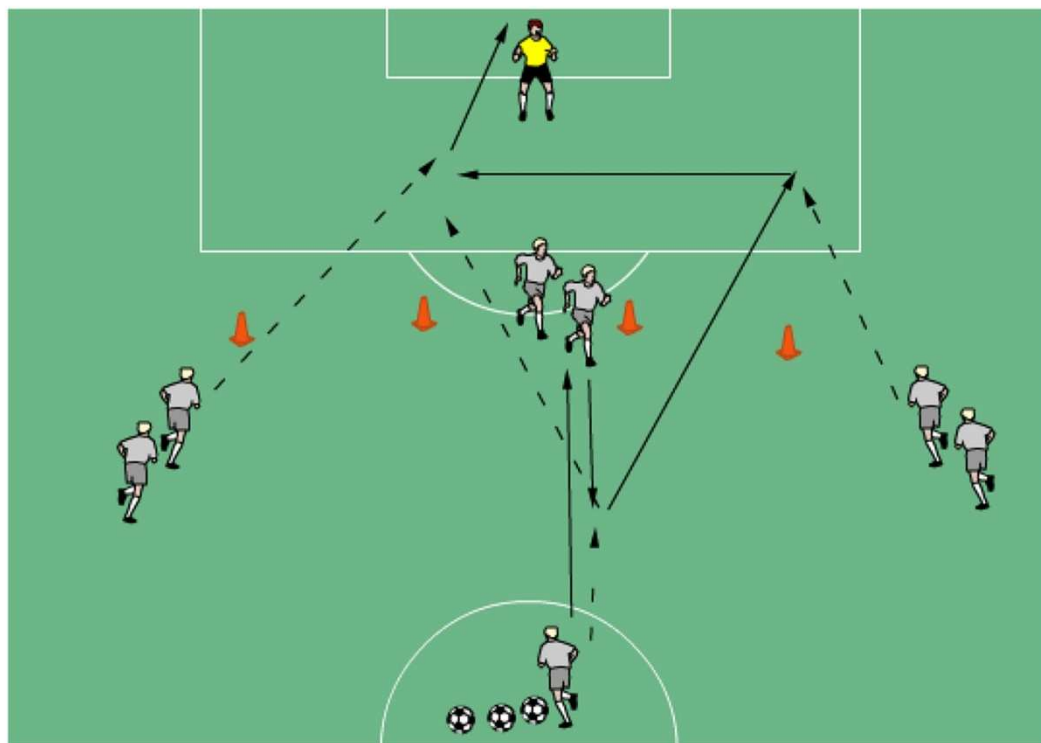
Marcin Dorna



# Budowa jednostki szkoleniowej

## Przykładowe środki treningowe

Wyboru rozwiązania zawsze dokonują zawodnicy !



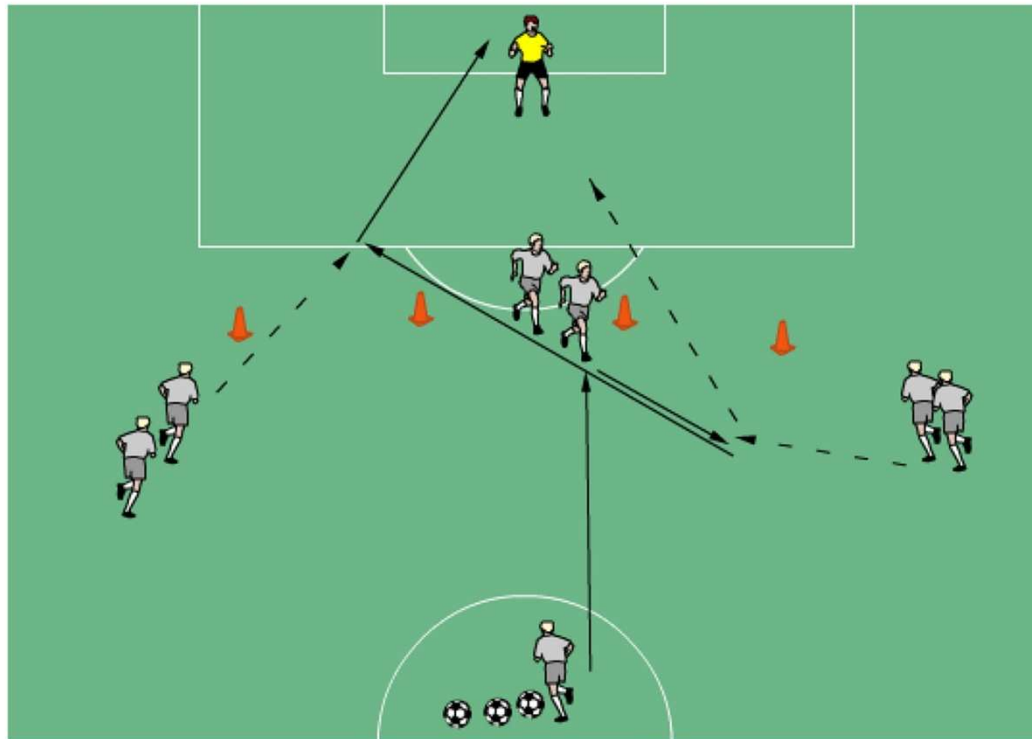
„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

## Przykładowe środki treningowe

Wyboru rozwiązania zawsze dokonują zawodnicy !



„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

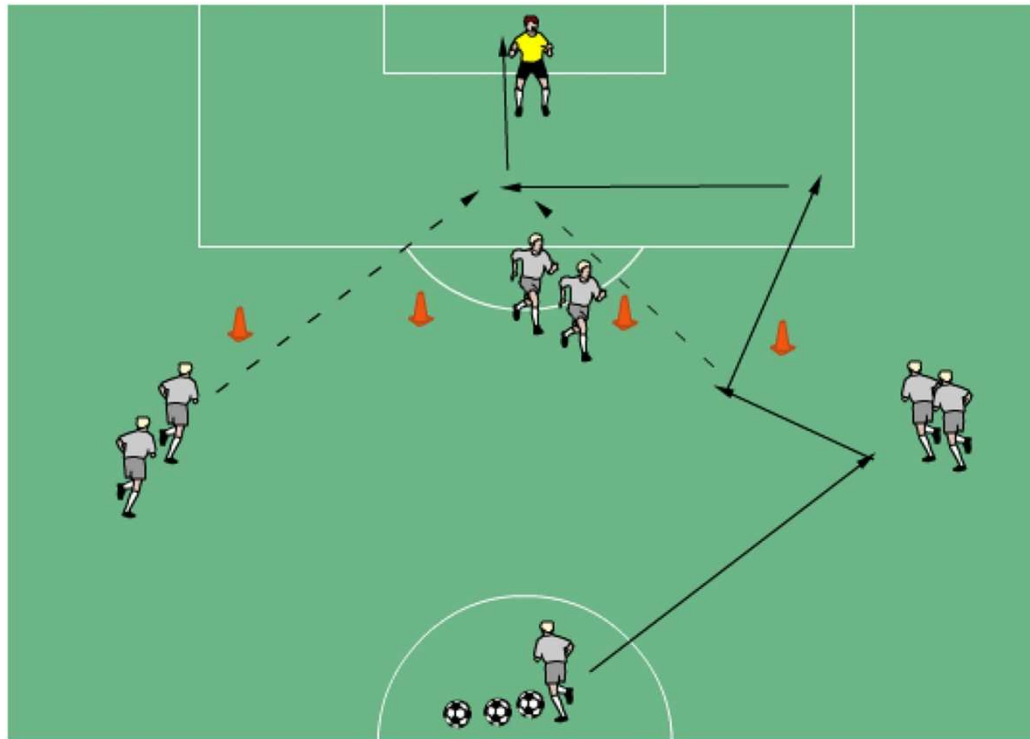
Marcin Dorna



# Budowa jednostki szkoleniowej

## Przykładowe środki treningowe

Wyboru rozwiązania zawsze dokonują zawodnicy !



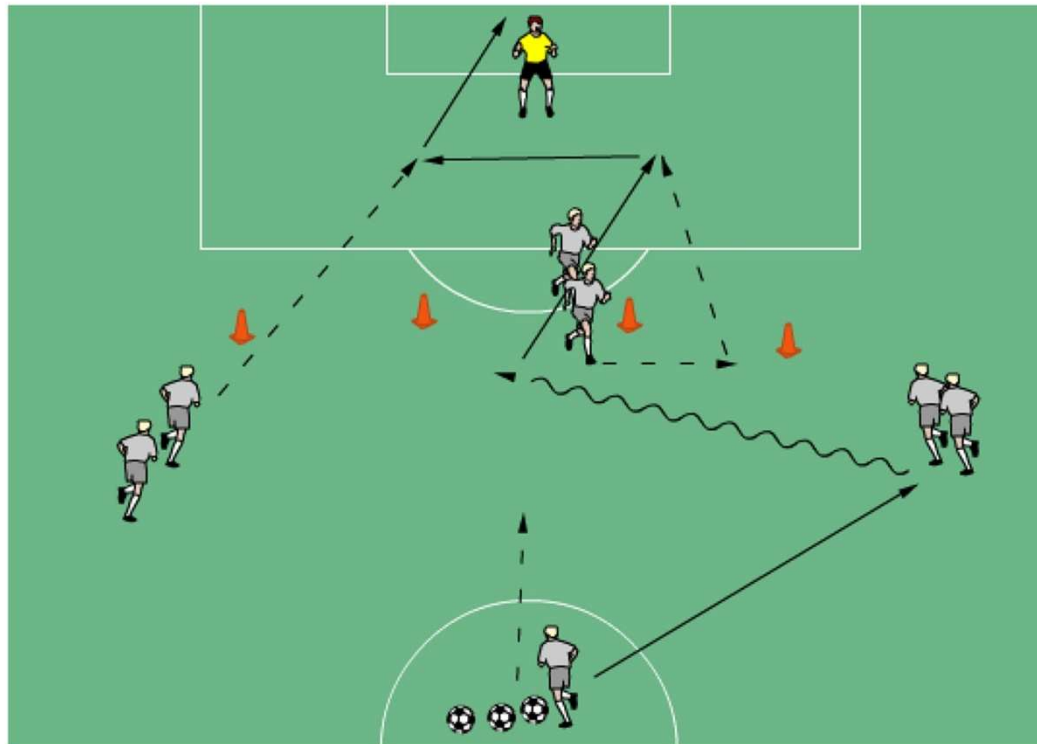
„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

## Przykładowe środki treningowe

Wyboru rozwiązania zawsze dokonują zawodnicy !



„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna

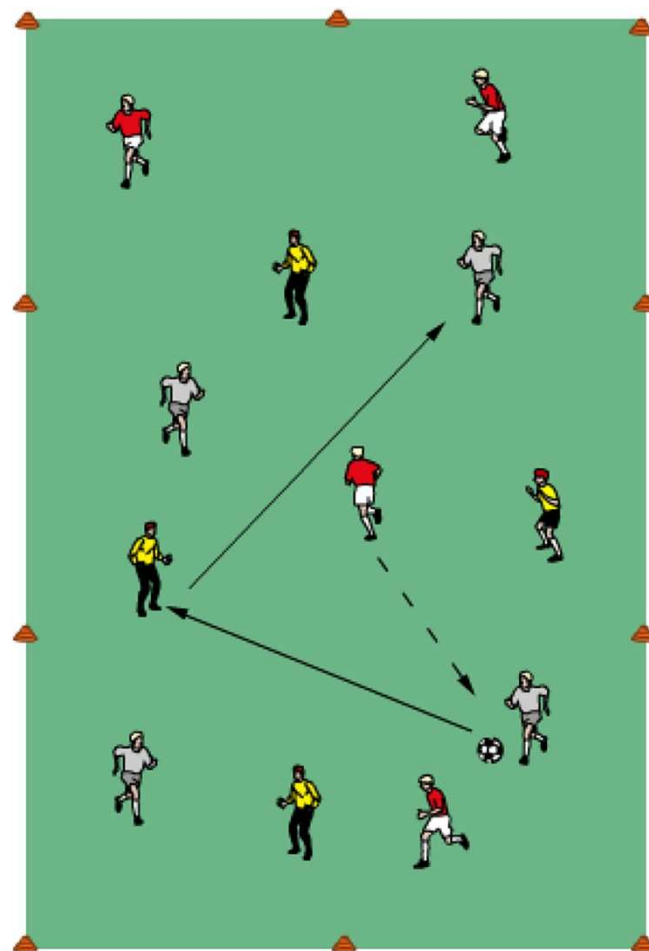
# Budowa jednostki szkoleniowej

## gra – analiza – gra

### POSSESSION GAME

gry, którym głównym i niemal jedynym zadaniem jest utrzymanie się przy piłce. Trenerzy akcentują przede wszystkim konieczność jak najdłuższego posiadania piłki przez dany zespół.

**„Jeżeli odebrałeś piłkę, to jak najdłużej ciesz się z jej posiadania”.**



„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

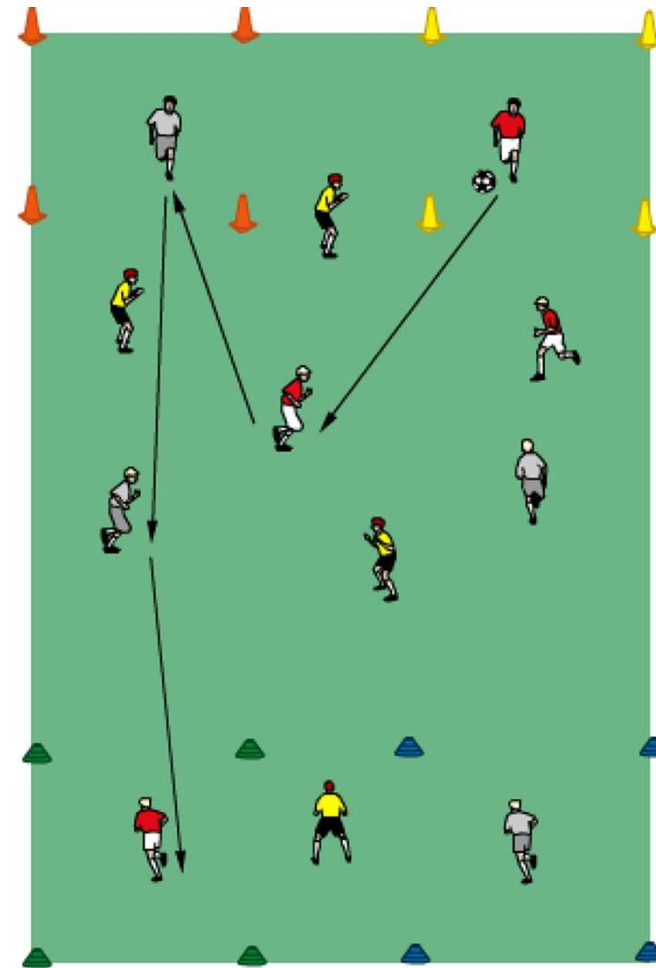
Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

gra – analiza – gra

## PROGRESSION GAME

to gry, którym zasadniczym celem jest nadal jak najdłuższe utrzymanie piłki w posiadaniu przez dany zespół, ale z wyznaczonym zadaniem dodatkowym.



„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

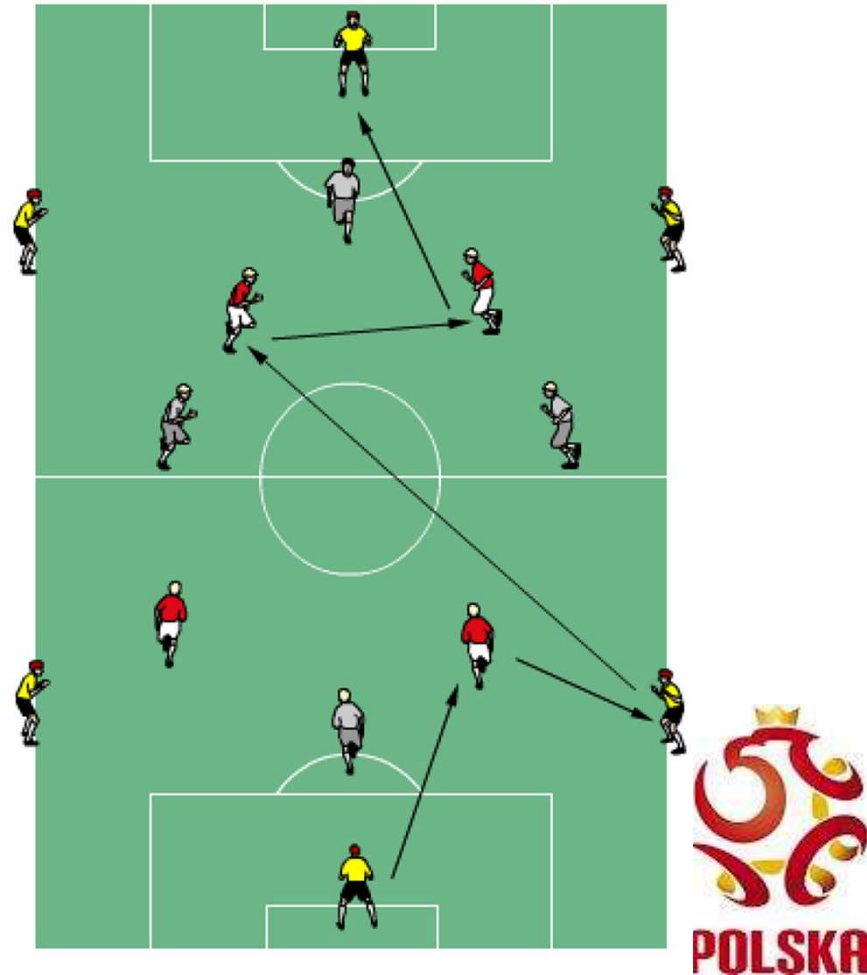
Marcin Dorna

# Budowa jednostki szkoleniowej

gra – analiza – gra

## FINISHING GAME

gry zadaniowe z akcentem uderzenia do bramki, w większości na małej przestrzeni w równowadze liczebnej.



„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna



# Dziękuję i zapraszam na zajęcia praktyczne

Marcin Dorna



„Zaszczyt pociąga za sobą obowiązki”

Marcin Dorna