



KONSPEKT TRENINGU
Warsztaty trenerskie / POMORSKI ZPN



„Trening bramkarza zintegrowany z zespołem – najnowsze trendy w szkoleniu”

I trener/II trener/...	Głowacki Andrzej / Talik Jarosław / Rompa Paweł							
Cel główny	Doskonalenie zachowań bramkarza oraz zespołu w fazie bronienia oraz przejścia do atakowania							
Temat zajęć	Współpraca, komunikacja, podejmowanie działań przez bramkarza w fazie bronienia oraz przejścia do ataku [zestaw ćwiczeń]							
Data	30.05.2017	Godzina	18.30	Miejsce	Boisko naturalne			
Klasa / rocznik	III / 2001	Czas zajęć	90	Nr zajęć	1		Liczba zawodników	8-16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	chorągiewki	Inne:
Liczba	10	1-2	8-10	10	0	0	0	

część treningu/grafika	opis	czas
-------------------------------	-------------	------

1. **Zbiórka, powitanie, przedstawienie tematu i celów głównych oraz szczegółowych treningu**

Np. Celem głównym dzisiejszego treningu jest doskonalenie działań bramkarza podczas bronienia i ataku szybkiego zorganizowanego
Doskonalimy asekurację linii obrony w polu i poza polem karnym oraz szybkie wznowienia gry ukierunkowane w boczne sektory boiska

2'

2. **Rozgrzewka ogólnorozwojowa z elementami taktyki grupowej oraz zespołowej**



Zawężanie pola gry wg sygnalizacji trenera. Bramkarz w komunikacji z linią obrony [udziela komend dotyczących zachowań taktycznych oraz sygnalizuje ćwiczenia ogólnorozwojowe]

2'



Zawężanie pola gry wg sygnalizacji trenera. Bramkarz w komunikacji z linią obrony oraz dwoma defensywnymi pomocnikami [udziela komend dotyczących zachowań taktycznych oraz sygnalizuje ćwiczenia ogólnorozwojowe]

2'



Zawężanie pola gry wg sygnalizacji trenera. Bramkarz w komunikacji z linią obrony oraz linią pomocy [udziela komend dotyczących zachowań taktycznych oraz sygnalizuje ćwiczenia ogólnorozwojowe]

2'



Zawężanie pola gry wg sygnalizacji trenera. Bramkarz w komunikacji z linią obrony, linią pomocy oraz linią ataku [udziela komend dotyczących zachowań taktycznych oraz sygnalizuje ćwiczenia ogólnorozwojowe]

2'



3. Doskonalenie działań bramkarza wraz z zespołem podczas fazy bronienia oraz przejścia do atakowania



Zawężanie, skracanie pola gry trenera, doskoki oraz asekuracja wg sygnalizacji trenera. Bramkarz w komunikacji z linią obrony, linią pomocy oraz linią ataku [udziela komend dotyczących zachowań taktycznych]

2'

Bramkarz asekuje linię obrony interweniując w polu karnym [wyjście do podań prostopadłych zapoczątkowanych w środkowym sektorze boiska]. Po interwencji zainicjowanie ataku szybkiego zorganizowanego na boczne sektory boiska.

2'

Bramkarz asekuje linię obrony interweniując w polu karnym [wyjście do podań prostopadłych zapoczątkowanych w bocznym sektorze boiska]. Po interwencji zainicjowanie ataku szybkiego ukierunkowanego na boczne sektory boiska.

2'

Bramkarz asekuje linię obrony interweniując w polu karnym pod presją napastnika [wyjście do podań prostopadłych zapoczątkowanych w środkowym lub bocznym sektorze boiska]. Po interwencji zainicjowanie ataku szybkiego ukierunkowanego na boczne sektory boiska.

2'

Bramkarz asekuje linię obrony interweniując poza polem karnym – wybicie piłki [wyjście do podań prostopadłych zapoczątkowanych w środkowym sektorze boiska].

2'



Bramkarz asekuje linię obrony interweniując poza polem karnym. Celem jest skuteczne wybitcie piłki. Presję wykonuje napastnik [wyjście do podań prostopadłych zapoczątkowanych w środkowym sektorze boiska].

2'

Bramkarz asekuje linię obrony interweniując poza polem karnym – chęć utrzymania się przy piłce oraz zapoczątkowania ataku szybkiego zorganizowanego [wyjście do podań prostopadłych zapoczątkowanych w środkowym sektorze boiska].

2'

Kontynuacją ćwiczenia są podania z bocznych sektorów boiska

Bramkarz asekuje linię obrony interweniując poza polem karnym – chęć utrzymania się przy piłce oraz zapoczątkowania ataku szybkiego zorganizowanego [wyjście do podań prostopadłych zapoczątkowanych w środkowym sektorze boiska].

2'

Kontynuacją ćwiczenia są podania z bocznych sektorów boiska

Doskonalenie działań bramkarza w fazie bronienia i ataku szybkiego we fragmencie gry 4×5. Atak szybki ukierunkowany na boczne sektory boiska [zawodnik neutralny przemieszcza się w wybrany sektor boiska].

2'

Doskonalenie działań bramkarza w fazie bronienia i ataku szybkiego we fragmencie gry 5×5. Atak szybki ukierunkowany na boczne sektory boiska [zawodnik neutralny przemieszcza się w wybrany sektor boiska].

2'



4. Działania bramkarza podczas fazy przejścia do atakowania we fragmentach gry



Doskonalenie działań bramkarza w fazie bronienia i ataku szybkiego we fragmencie gry 4×5. Linia obrony ustawiona w strefie średniej. Interwencje bramkarza występują poza polem karnym. Atak szybki ukierunkowany na boczne sektory boiska [zawodnik neutralny przemieszcza się w wybrany sektor boska].

2'

Doskonalenie działań bramkarza w fazie bronienia i ataku szybkiego we fragmencie gry 5×5. Linia obrony ustawiona w strefie średniej. Interwencje bramkarza występują poza polem karnym. Atak szybki ukierunkowany na boczne sektory boiska [zawodnik neutralny przemieszcza się w wybrany sektor boska].

2'





Zarówno liczba broniących zawodników jak i atakujących może być zwiększana zgodnie z zasadami stopniowania trudności oraz liczbą zawodników obecnych na treningu.

Doskonalenie działań bramkarza w grze 8×9. Cel ukierunkowany na działania defensywne zespołu oraz bramkarza.

2'

Doskonalenie działań bramkarza podczas fazy przejścia do atakowania. Ćwiczenie zapoczątkowane dośrodkowaniem piłki w pole karne. Bramkarz po chwycie piłki biegnie do linii pola karnego rozpoczynając kontratak. Wykonuje wyrzut piłki do zawodników biorących udział w akcji ofensywnej. Ich zadaniem jest przeprowadzić piłkę przez linię środkową boiska lub brameczki.

2'

	 <p>b)</p>  <p>c)</p>  <p>d)</p>  <p>e)</p>	<p>Doskonalenie działań bramkarza podczas fazy przejścia do atakowania. Ćwiczenie zapoczątkowane dośrodkowaniem piłki w pole karne. Bramkarz po chwycie piłki biegnie do linii pola karnego rozpoczynając kontratak. Wykonuje wyrzut piłki do zawodników przeprowadzających akcję ofensywną. Ich zadaniem jest zdobycie bramki.</p> <p>Doskonalenie działań bramkarza podczas fazy przejścia do atakowania. Ćwiczenie zapoczątkowane dośrodkowaniem piłki w pole karne. Bramkarz po chwycie biegnie do linii pola karnego rozpoczynając kontratak. Wykonuje wyrzut piłki do zawodników przeprowadzających akcję ofensywną we fragmencie gry 4×2[1+1]. Ich zadaniem jest zdobycie bramki.</p> <p>Doskonalenie działań bramkarza podczas fazy przejścia do atakowania. Ćwiczenie zapoczątkowane dośrodkowaniem piłki w pole karne. Bramkarz po chwycie biegnie do linii pola karnego rozpoczynając kontratak. Wykonuje wyrzut piłki do zawodników przeprowadzających akcję ofensywną we fragmencie gry 4×3[1+1+1]. Ich zadaniem jest zdobycie bramki.</p> <p>Doskonalenie działań bramkarza podczas fazy przejścia do atakowania. Ćwiczenie zapoczątkowane dośrodkowaniem piłki w pole karne. Bramkarz po chwycie piłki biegnie do linii pola karnego rozpoczynając kontratak. Wykonuje wyrzut piłki do zawodników przeprowadzających akcję ofensywną we fragmencie gry 4×5[1+3+1]. Ich zadaniem jest zdobycie bramki.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>5. <i>Ćwiczenia oddechowe</i></p> <p>6. <i>Ćwiczenia rozluźniające, automasaż</i></p> <p>7. <i>Podsumowanie i omówienie treningu</i></p>	<p>Sprawdzenie stopnia realizacji celów treningu, informacja zwrotna, podkreślenie mocnych stron, określenie rezerw</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>

Uwagi ogólne o treningu: