



KONFERENCJA SZKOLENIOWA W RACOCIE 14.12.2024



„Nieustępliwość w bronieniu”
-
zasady w grze oraz budowanie świadomości wśród zawodników.

Mikołaj Patek kategoria Trampkarz

Racot, 14.12.2024

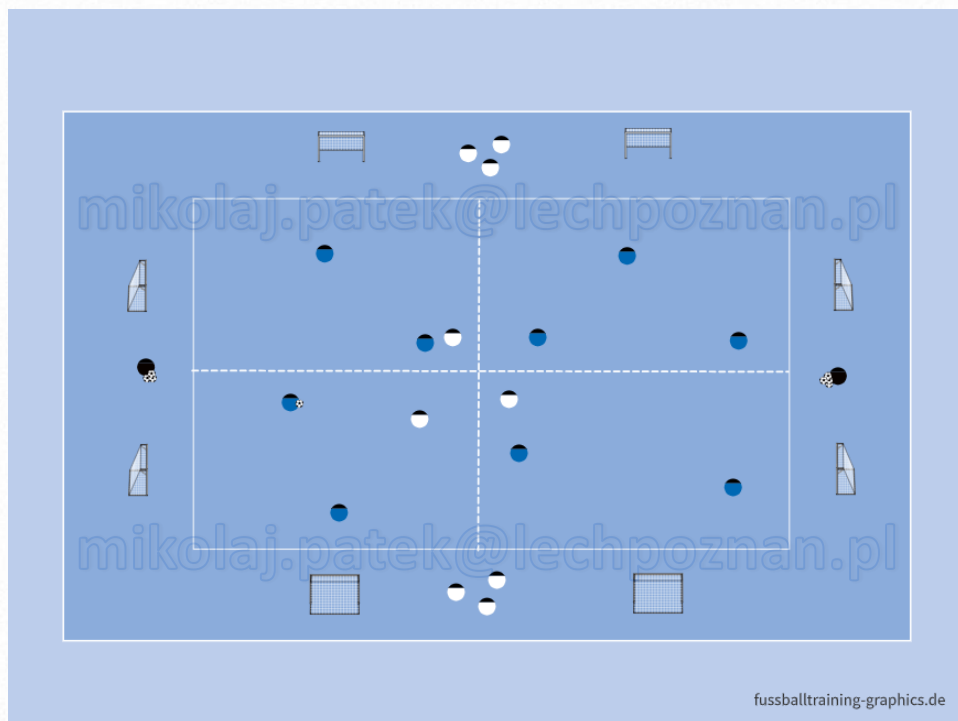


WOLA BRONIENIA = WOLA ATAKOWANIA



ŚRODKI TRENINGOWE

GRA NA UTRZYMANIE 9x3



Opis: Zawodnicy w przewadze wymieniają określoną liczbę podań za którą otrzymują punkt. Trójka zawodników dąży do odbioru piłki.

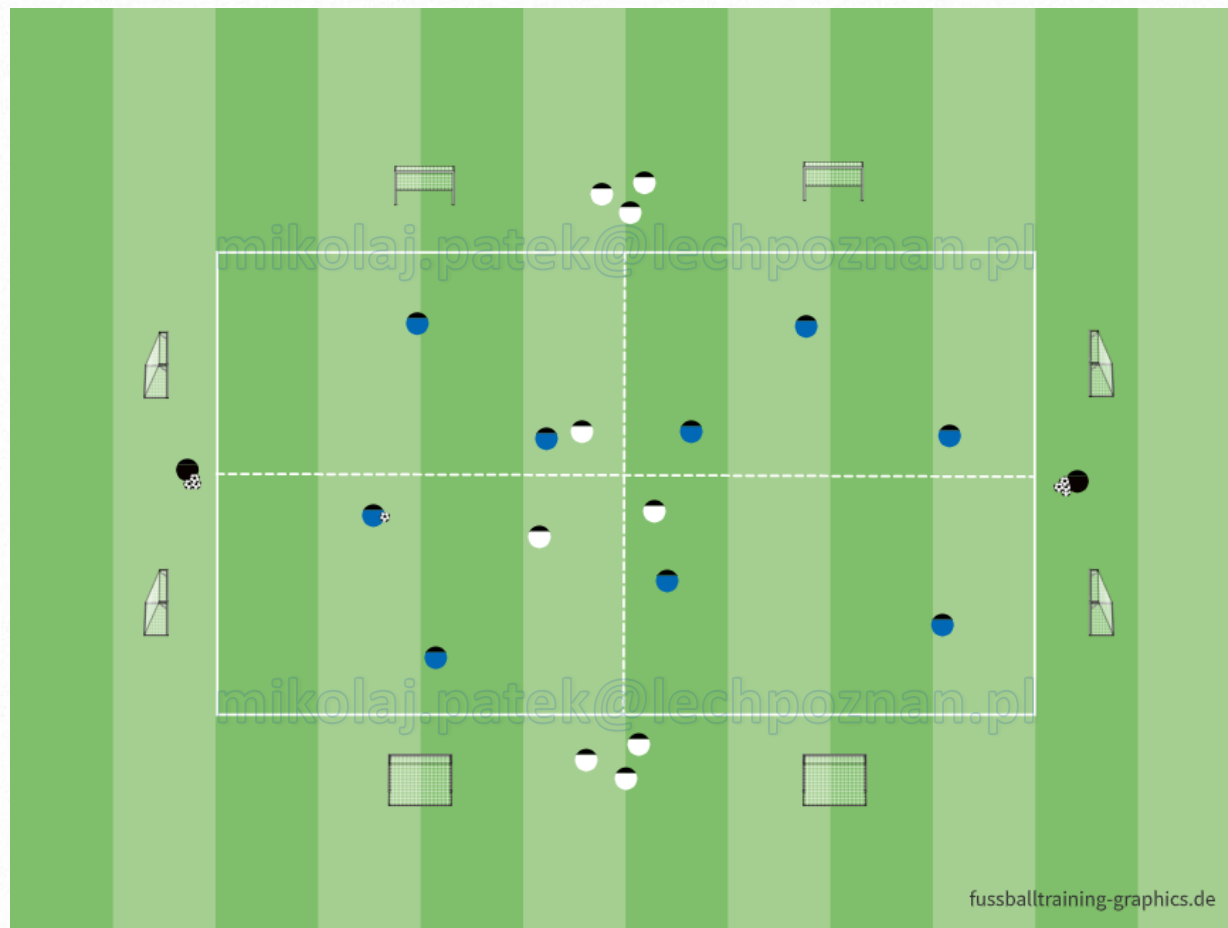
Coaching:

- Ustawienie ciała
- Blisko siebie, obserwacja
- Trójka zawodników nie zatrzymuje się dąży do odbioru piłki
- Gdy odbieram piłkę wykonuję podanie do bramek bliżej / do bramek po przekątnej / wyprowadzam piłkę za pole gry.
- Wznowienie piłki przez Trenera do zawodników w przewadze (INTENSYWNOŚĆ!)

Przestrzeń: 14x12

Czas: 2(10x1') (20" na trójkę zawodników)

GRA NA UTRZYMANIE 9x3

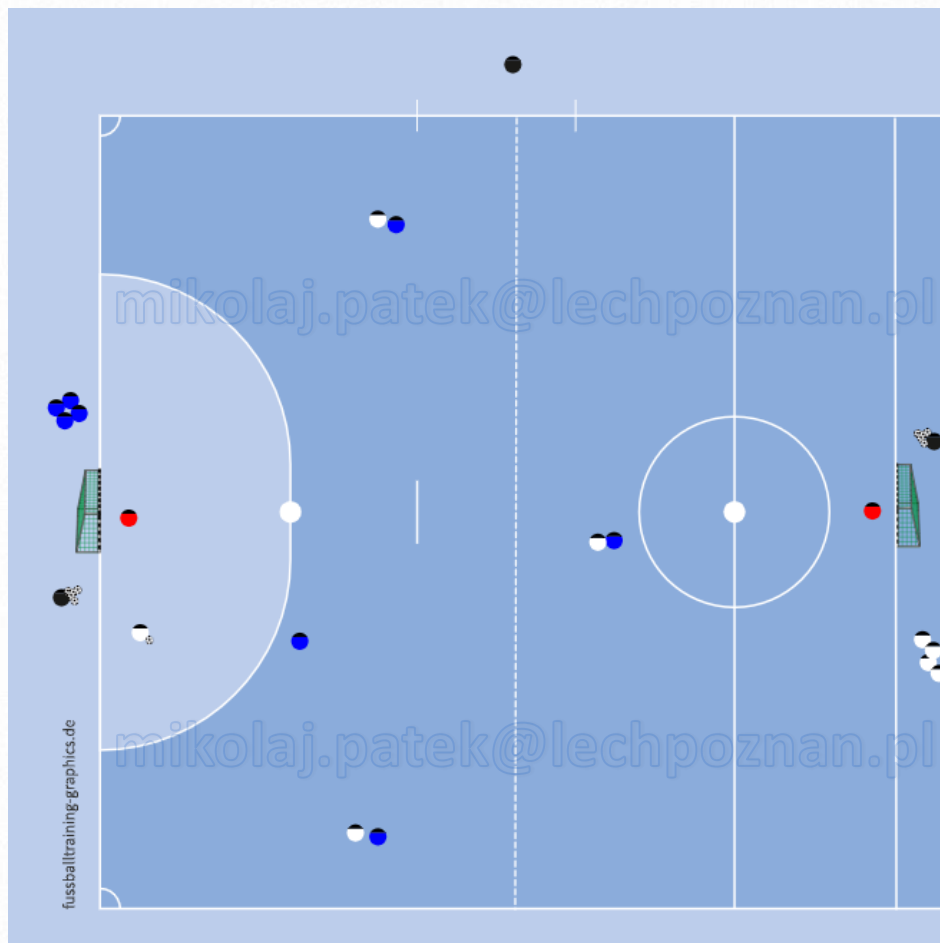




MECZ



BR+4x4+BR



Opis: Mecz BR+4x4+BR, krycie 1x1 na całym boisku. Zawodnicy dążą do odbioru piłki na połowie przeciwnika. Odbiór na połowie przeciwnika + bramka punkty x2. Bramka zaliczona gdy cały zespół jest na połowie przeciwnika (w pressingu)

Coaching:

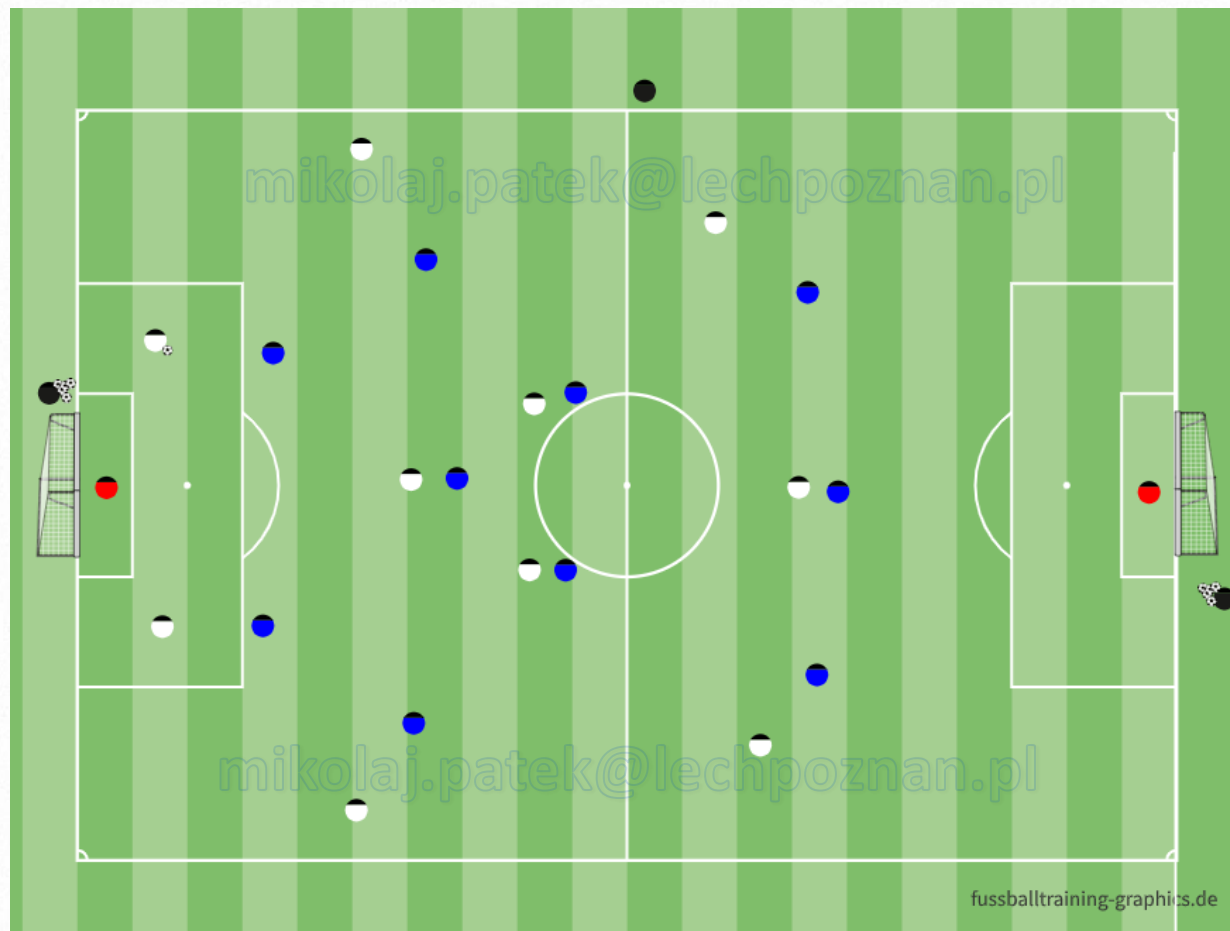
- Ustawienie ciała
- Nie zatrzymuję się, gdy przeciwnik zmieni stronę
- Krycie 1x1 na całym boisku
- Cały zespół na połowie przeciwnika podczas pressingu
- Skracam pole
- Cały zespół zaangażowany w pressing
- Piłki wznawiane w pole gry / od bramki (INTENSYWNOŚĆ!)

Przestrzeń: 30x20

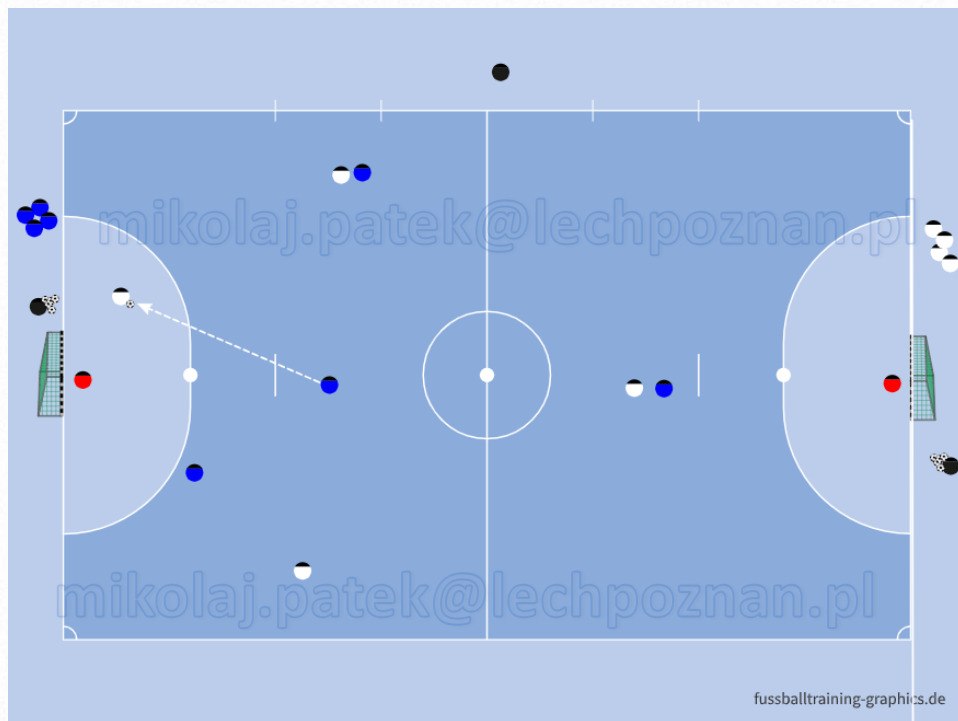
Czas: 4(10x1') (1' gry na zespół)



BR+11x11+BR



BR+4x4+BR



Opis: Mecz BR+4x4+BR. Organizacja w pressingu wysokim.

Coching:

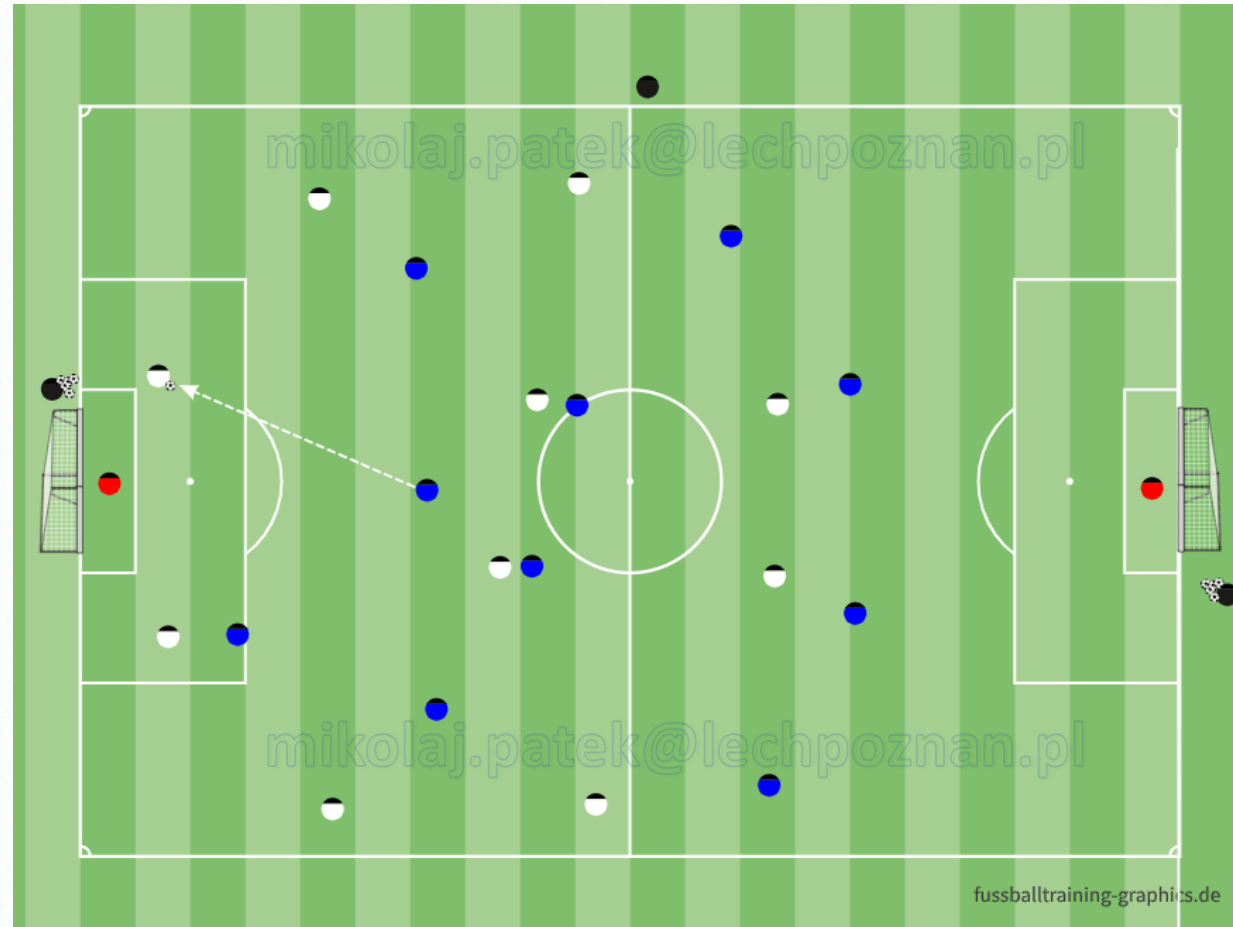
- Ustawienie ciała
- Nadaję kierunek grze
- Timing podczas pressingu, obserwacja
- Nie zatrzymuję się, pokazuję swoją determinację w ataku
- Cały zespół na połowie przeciwnika, skracam pole
- Rozpoczęcie od bramki
- Cały zespół zaangażowany w pressing
- Piłki wznawiane od bramki (INTENSYWNOŚĆ!)
- Bramkarz wznawienie od bramki do połowy

Przestrzeń: 40x20

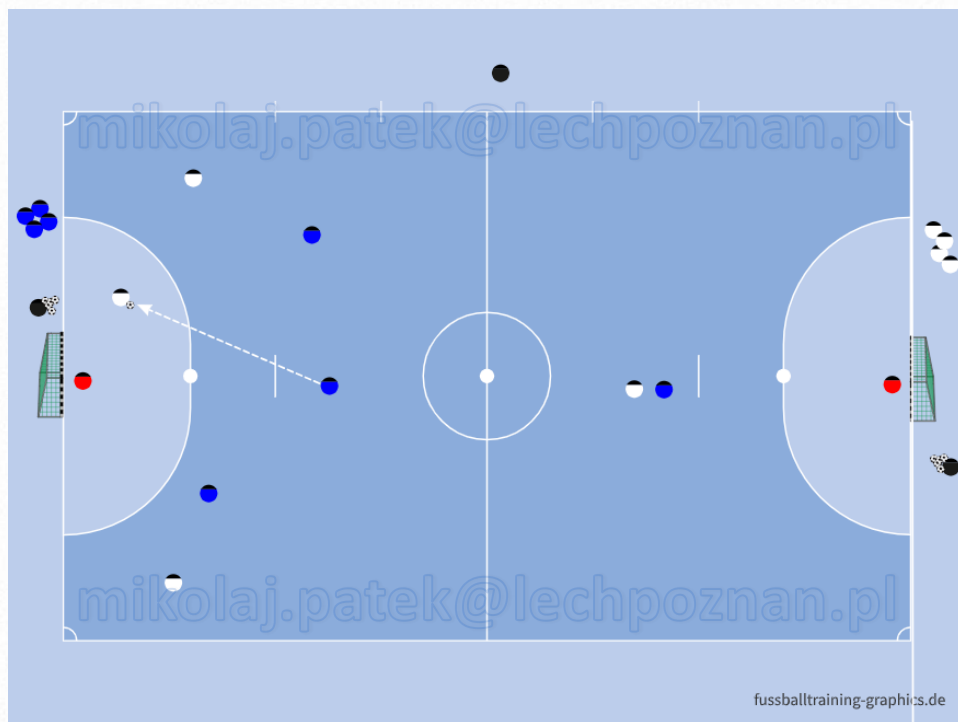
Czas: 4(10x1') (1' gry na zespół)



BR+11x11+BR



BR+4x4+BR



Opis: Mecz BR+4x4+BR. Organizacja w pressingu wysokim.

Coaching:

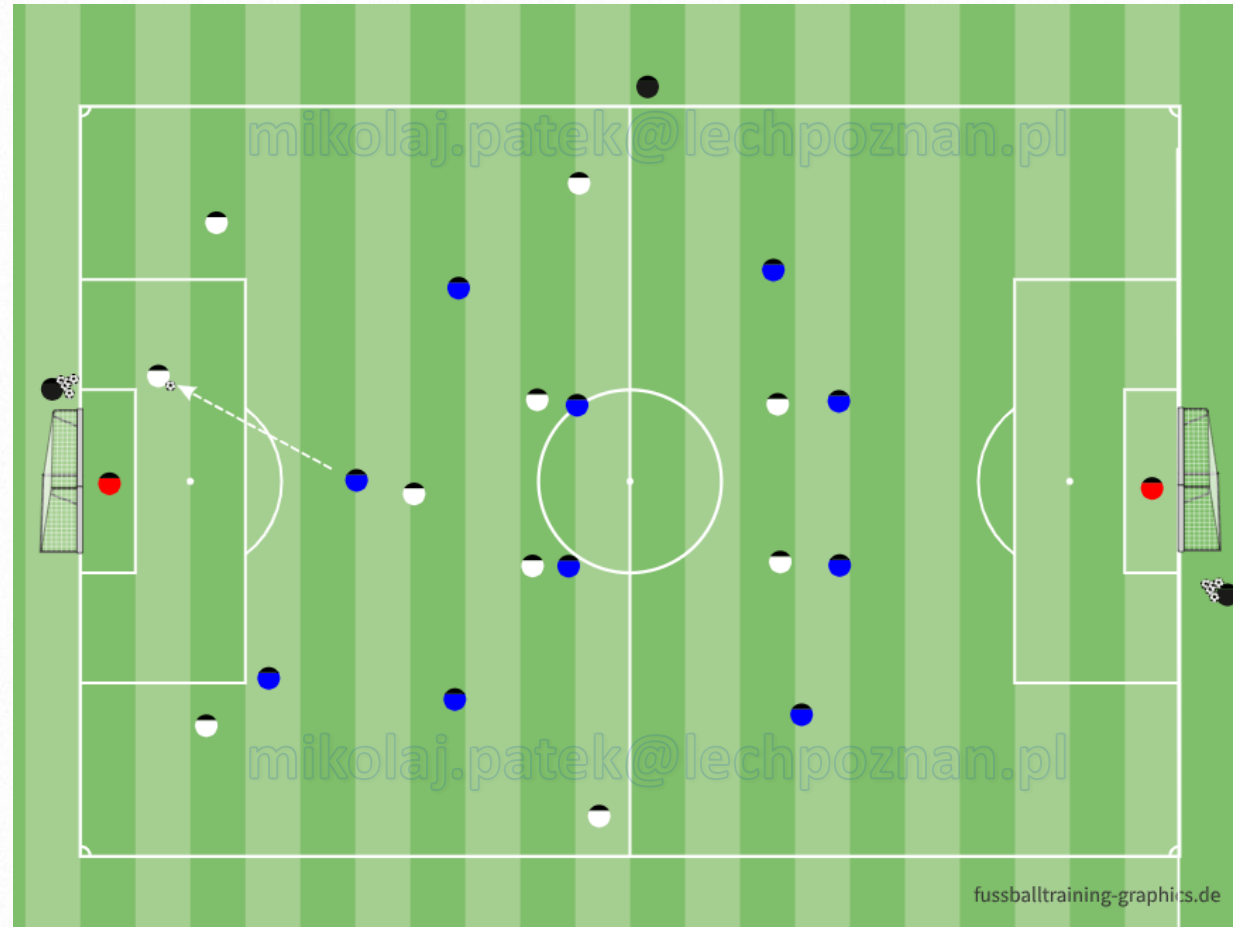
- Ustawienie ciała
- Nadaję kierunek grze
- Timing podczas pressingu, obserwacja
- Nie zatrzymuję się, pokazuję swoją determinację w ataku
- Cały zespół na połowie przeciwnika, skracam pole
- Rozpoczęcie od bramki
- Cały zespół zaangażowany w pressing
- Piłki wznawiane od bramki (INTENSYWNOŚĆ!)
- Bramkarz wznawienie od bramki do połowy

Przestrzeń: 40x20

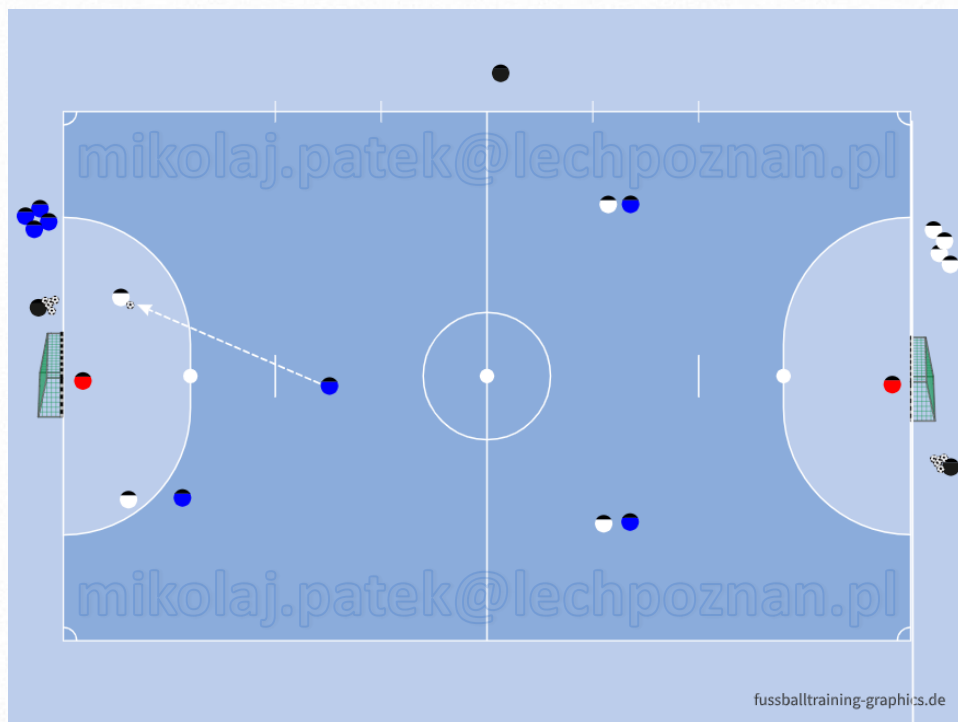
Czas: 4(10x1') (1' gry na zespół)



BR+11x11+BR



BR+4x4+BR



Opis: Mecz BR+4x4+BR. Organizacja w pressingu wysokim.

Coaching:

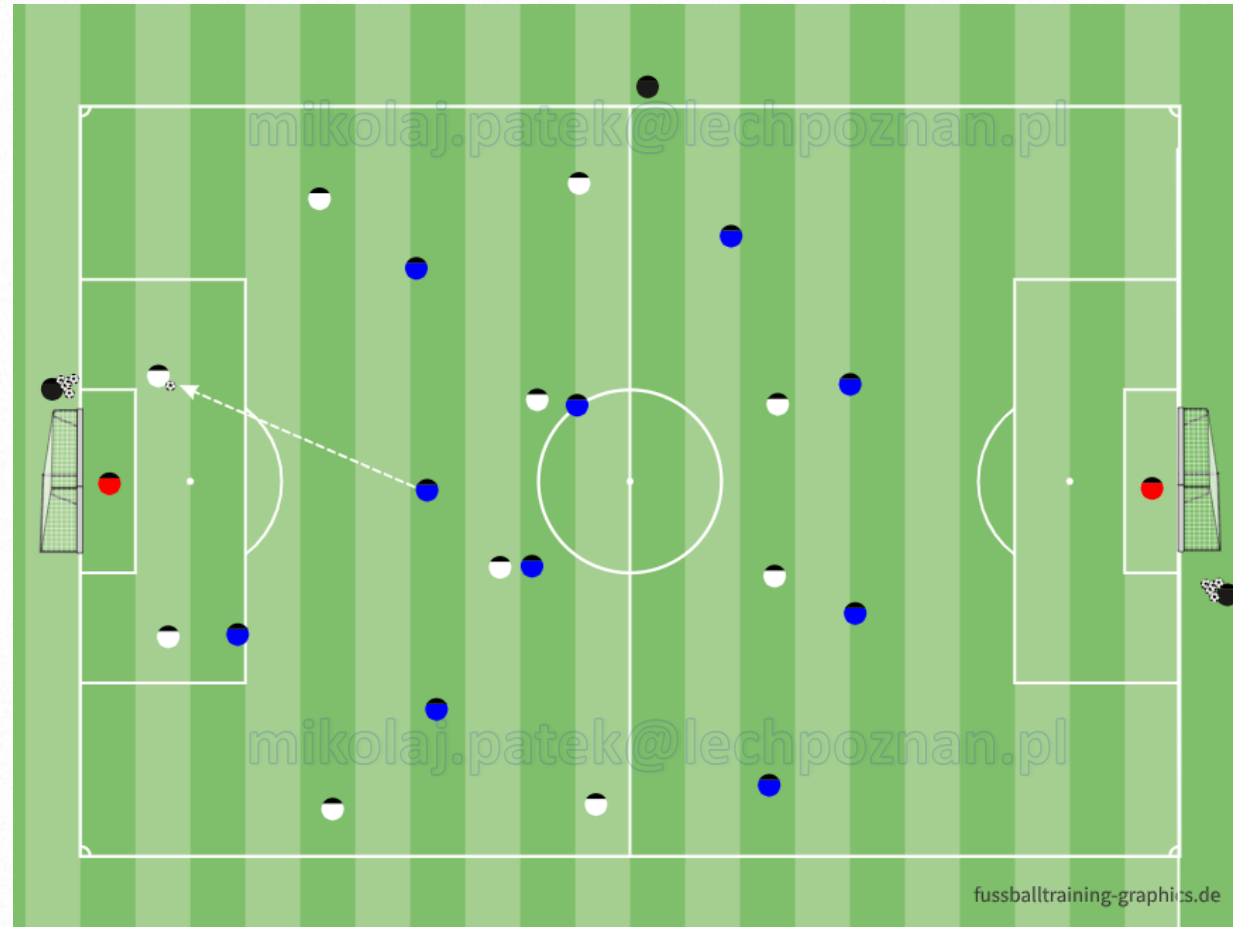
- Ustawienie ciała
- Nadaję kierunek grze
- Timing podczas pressingu, obserwacja
- Nie zatrzymuję się, pokazuję swoją determinację w ataku
- Cały zespół na połowie przeciwnika, skracam pole
- Rozpoczęcie od bramki
- Cały zespół zaangażowany w pressing
- Piłki wznawiane od bramki (INTENSYWNOŚĆ!)
- Bramkarz wznawienie od bramki do połowy

Przestrzeń: 40x20

Czas: 4(10x1') (1' gry na zespół)



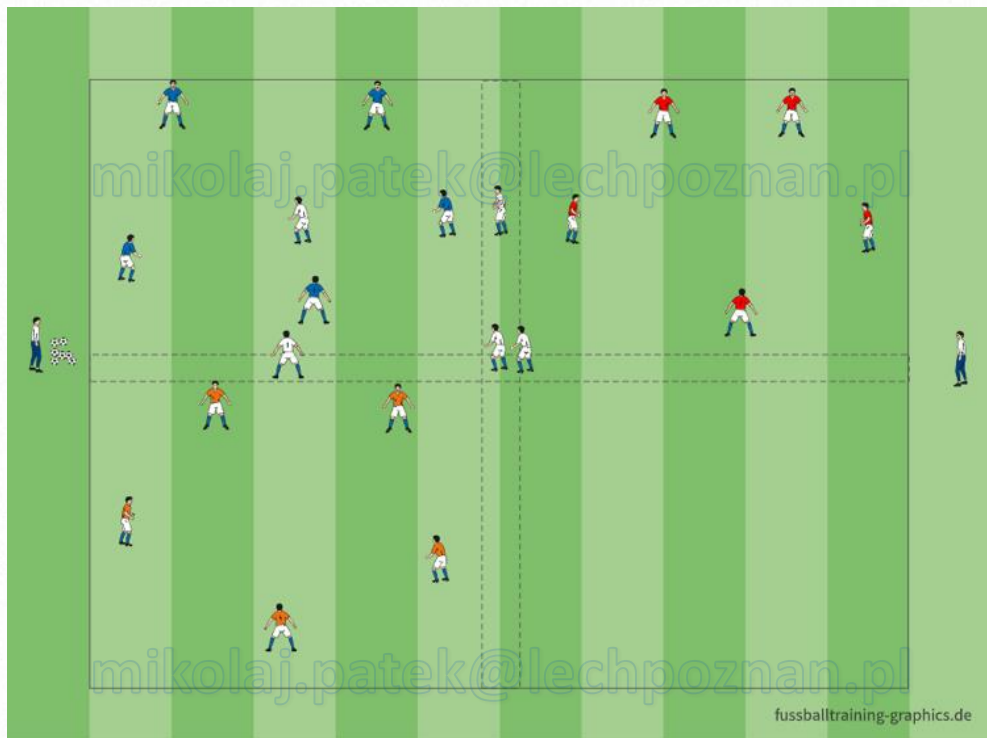
BR+11x11+BR





BONUS

RONDO 5x1 W CZTERECH KWADRATACH



Opis: Zawodnicy w jednym z kwadratów wymieniają określoną liczbę podań i zmieniają kwadrat. Jeżeli tracą piłkę reagują. Zawodnik, w środku wywiera presję i dąży do odbioru piłki, gdy odbierze zmienia podaniem lub wyprowadzeniem kwadrat. Następuje zmiana zespołów.

Coaching:

- Ustawienie ciała
- Nadaję kierunek grze
- Nie zatrzymuję się, pokazuję swoją determinację w ataku
- Gdy odbieram piłkę podaję do innego kwadratu / prowadzę piłkę do innego kwadratu.
- Piłki wznawiane przez Trenera (INTENSYWNOŚĆ!)

Przestrzeń: 10x10

Czas: 4(8x1,15') (15" na zawodnika w środku)

Dziękuję za uwagę

Mikołaj Patek

KKS LECH POZNAŃ U14

UEFA ELITE YOUTH A

mikolaj.patek@lechpoznan.pl

