



**KONSPEKT TRENINGU**  
**Warsztaty trenerskie / POMORSKI ZPN**



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

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

<b>część treningu/grafika</b>	<b>opis</b>	czas
-------------------------------	-------------	------

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

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



Np. Celem głównym dzisiejszego treningu jest doskonalenie działań bramkarza podczas atakowania i przejścia do bronienia. Doskonalimy fazę otwarcia oraz budowania gry. Ponadto ważnym elementem będzie szybkie przejście do obrony [zawężamy i skracamy pole gry oraz dążymy do odbioru piłki przeciwnikowi].

Bramkarz wraz z zespołem doskonalą elementy techniki specjalnej [głównie grę nogami] oraz elementy komunikacji. Zawodnicy ustawieni poza wyznaczonym obszarem z piłkami wymieniają podania z graczami ze środka, którzy aktywnie szukają możliwości gry.

Bramkarz wraz z zespołem doskonalą elementy techniki specjalnej [głównie grę nogami] oraz elementy komunikacji. Zawodnicy ustawieni poza polem po otrzymaniu podania wprowadzają piłkę do środka. Gracz, który wykonywał podanie wybiega poza pole. Bramkarze po otrzymaniu podania szukają możliwości zagrania piłki do kolejnego zawodnika ze środka.

Bramkarz wraz z zespołem doskonalą elementy techniczne [podania, przyjęcia piłki] oraz taktyczne [elementy związane z fazą otwarcia i budowania gry]. Wewnątrz pola gry układ zawodników 2x0 [dominuje element podania zwrotnego].

Bramkarz wraz z zespołem doskonalą elementy techniczne [podania, przyjęcia piłki] oraz taktyczne [elementy związane z fazą otwarcia i budowania gry]. Wewnątrz pola gry układ zawodników 3x0 [dominuje element podania zwrotnego].

Kolejnym etapem może być układ 4x0

2'

2'

2'

2'

2'

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



4. *Doskonalenie działań bramkarza podczas fazy otwarcia i budowania gry*



Bramkarz wraz z zespołem doskonalili elementy techniczne [podania, przyjęcia piłki] oraz taktyczne [elementy związane z fazą otwarcia i budowania gry]. Wewnątrz pola gry układ zawodników 2×1 [dominuje element podania zwrotnego].

2'

Bramkarz wraz z zespołem doskonalili elementy techniczne [podania, przyjęcia piłki] oraz taktyczne [elementy związane z fazą otwarcia i budowania gry]. Wewnątrz pola gry układ zawodników 2×2 [dominuje element podania zwrotnego].

2'

Bramkarz wraz z zespołem doskonalili elementy techniczne [podania, przyjęcia piłki] oraz taktyczne [elementy związane z fazą otwarcia i budowania gry]. Wewnątrz pola gry układ zawodników 3×2 [dominuje element podania zwrotnego].

2'

Bramkarz bierze czynny udział w fazie otwarcia gry [w strefie niskiej] wraz z dwoma środkowymi obrońcami. Ważnym elementem jest komunikacja z zawodnikami.

2'



Bramkarz bierze czynny udział w fazie otwarcia gry [w strefie niskiej] wraz ze środkowymi i bocznymi obrońcami. Ważnym elementem jest komunikacja z zawodnikami

2'

Bramkarz bierze czynny udział w fazie otwarcia gry [w strefie niskiej] wraz ze środkowymi, bocznymi obrońcami oraz defensywnym pomocnikiem. Ważnym elementem jest komunikacja z zawodnikami.

2'

Bramkarz bierze czynny udział w fazie otwarcia gry [w strefie niskiej] wraz ze środkowymi, bocznymi obrońcami oraz defensywnym pomocnikiem. Ważnym elementem jest komunikacja z zawodnikami. Napastnik drużyny przeciwnej wykonuje presję na środkowym obrońcy, następnie na bramkarzu.

2'

Bramkarz bierze czynny udział w fazie otwarcia gry [w strefie niskiej] wraz ze środkowymi, bocznymi obrońcami oraz defensywnym pomocnikiem. Ważnym elementem jest komunikacja z zawodnikami. Dwóch napastników drużyny przeciwnej wykonuje presję na środkowym obrońcy, następnie na bramkarzu.

2'



5. *Doskonalenie gry bramkarza podczas atakowania i przejścia do bronienia [faza otwarcia i budowania gry]*



Bramkarz bierze czynny udział w fazie otwarcia gry [w strefie niskiej] wraz ze środkowymi, bocznymi obrońcami oraz defensywnym pomocnikiem. Ważnym elementem jest komunikacja z zawodnikami. Trzech napastników drużyny przeciwnej wykonuje presję na środkowym obrońcy, następnie na bramkarzu.

2'

Gra 6x3, której celem jest utrzymanie się zespołu atakującego [czerwoni] przy piłce. Bramkarz rozpoczyna [otwiera] grę podaniem piłki do wybranego zawodnika. Gracze broniący po przechwycie piłki mają za zadanie zdobyć w jak najkrótszym czasie bramkę. Zespół atakujący przechodzi do fazy bronienia.


2'

Gra 7x4, której celem jest utrzymanie się zespołu atakującego [czerwoni] przy piłce. Bramkarz rozpoczyna [otwiera] grę podaniem piłki do wybranego zawodnika. Gracze broniący po przechwycie piłki mają za zadanie zdobyć w jak najkrótszym czasie bramkę. Zespół atakujący przechodzi do fazy bronienia.

2'

Gra 7x5, której zadaniem jest budowanie ataku pozycyjnego zakończony podaniem lub prowadzeniem piłki w wyznaczony sektor. Ćwiczenie zawsze rozpoczyna się otwarciem gry przez bramkarza. W momencie przejęcia piłki przez zespół broniący następuje kontratak.

2'

		<p>Środek treningowy w formie dynamicznych fragmentów gry. Bramkarz otwiera grę rozpoczynając DFG 5×2, następnie piłka trafia do strefy środkowej gdzie prowadzony jest atak pozycyjny zgodnie z zasadami wyznaczonymi przez trenera. Akcja finalizowana jest we fragmencie gry 5×2.</p>	2'
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Ćwiczenia oddechowe</li> <li>7. Ćwiczenia rozluźniające, automasaż</li> <li>8. Podsumowanie i omówienie treningu</li> </ol>	<p>Sprawdzenie stopnia realizacji celów treningu, informacja zwrotna, podkreślenie mocnych stron, określenie rezerw nad którymi należy podjąć dalszą pracę.</p>	<p>2' 2' 2'</p>
<p><b>Uwagi ogólne o treningu:</b></p>			