

# OTWARCIE GRY 1-3-5-2

Budowanie gry przez trójkę obrońców w systemie 1-3-5-2



Data:	2020-03-26	Godzina:	12:33	Czas:	21-31 min.	L. zawodników:	18-22 os.
Drużyna:	NOWA	Obiekt:	BOISKO		Obciążenie:	Średnie	
Sprzęt treningowy:		PIŁKI					
Temat:	OTWARCIE GRY 1-3-5-2						
Trener:	IRENEUSZ KOŚCIELNIAK			Sezon:	2020/21		

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS	TREŚĆ TRENINGU	WSKAZÓWKI
A. Część wstępna	5-6 min.	A.1. ROZGRZEWKA	1. Rozbieganie z piłkami w parach na całym boisku. Ćwiczenia kształtujące.
	8-10 min.	A.2. Gra na utrzymanie w przewadze 5x3,5x4.	Czas trwania: 6x45 sek. Przerwy 30 sek. Wymiary boiska 20x25 metrów. Cel: Utrzymanie piłki w przewadze liczebnej. Modyfikacje: zwiększenie lub zmniejszenie liczby kontaktów z piłką.
B. Część główna	5-10 min.	B.1. 3 schematy budowania akcji przez trójkę środkowych obrońców.	Schematy oparte na budowaniu akcji po przechwycie piłki i przejściu z ustawienia 1-4-4-2 do 1-3-5-2 przez włączenie się gracza z pozycji „6” jako trzeciego obrońcy.
C. Część końcowa	3-5 min.	C.1. ZAKOŃCZENIE - PODSUMOWANIE	Omówienie treningu, wyróżnienie najlepiej ćwiczących.