

STAŁE FRAGMENTY GRY.

Taktyczne rozegranie rzutów wolnych i rzutów różnych.

Sezon: 2020/21

Data: 2021-04-06 18:00:00

Czas trwania: 90 min.

Liczba zawodników: 22-28 osób.

Drużyna: Arsenal

Obiekt: Emirates

Obciążenie: Niskie

Sprzęt treningowy: Piłki, drabinka, pachołki, oznaczniki, małe bramki, banda imitująca mur

Temat: Stałe fragmenty gry.

Trener prowadzący: Jakub Rusiecki



31 min.
A. Część
wstępna

A.1. Wstęp

1 min.

Wskazówki:

Przedstawienie planu treningu

A.2. Rozgrzewka

30 min.

Wskazówki:

Trucht z piłką przy nodze wokół boiska. Krótkie podania w parach. Rozgrzewka: - na drabince - wolna.

46 min.
B. Część główna

B.1. Rzuty różne

1 min.

Wskazówki:

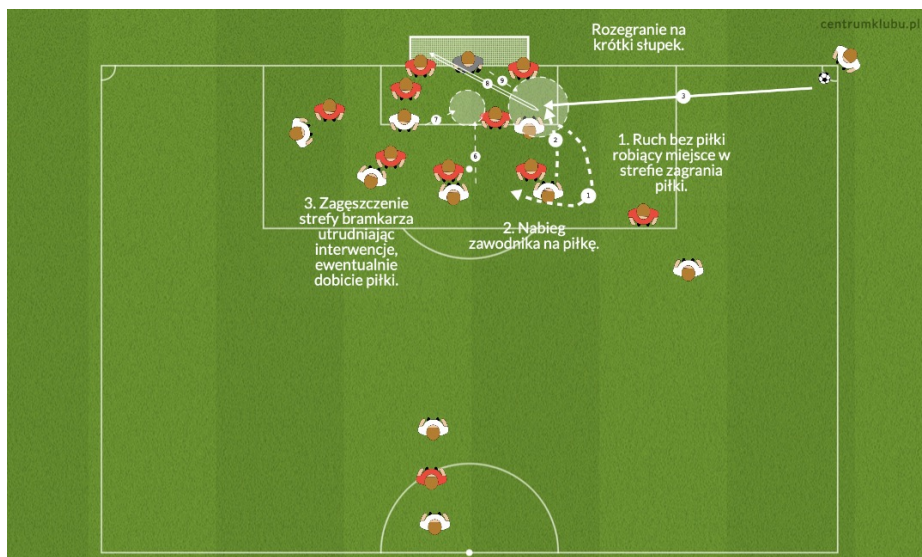
Przedstawienie planu, podział zawodników. Rzuty różne wykonywane będą przez średnio 7 minut na jedną stronę boiska.

B.2. Rzuty różny na krótki słupek

15 min.

Organizacja i przebieg :

Wrzutka na krótki słupek

**Wskazówki:**

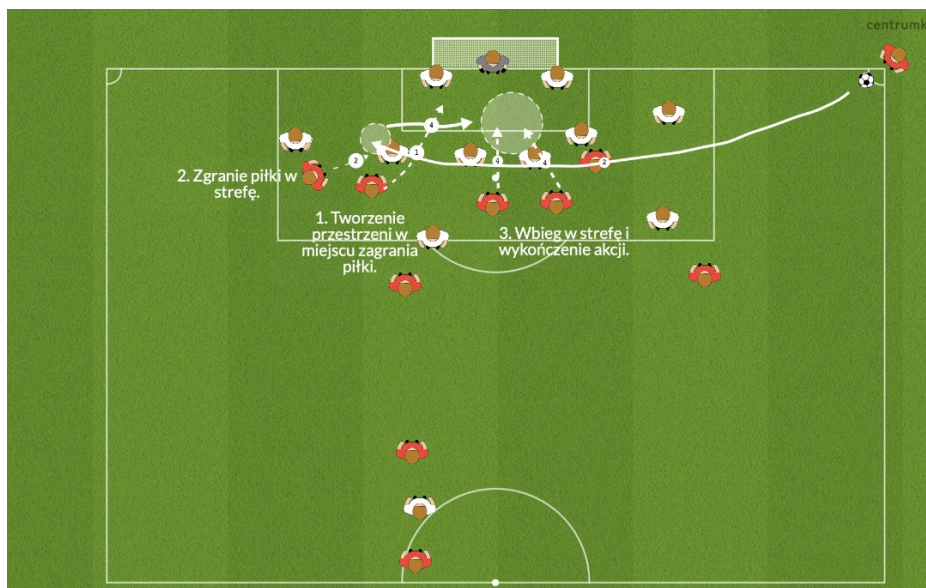
Wskazówki na zdjęciu.

B.3. Rzut rożny na długi słupek

15 min.

Organizacja i przebieg :

Wrzutka na długi słupek ze zgraniem do centrum pola karnego.



Wskazówki:

Wskazówki na zdjęciu.

B.4. Krótkie rozebranie rzutu rożnego.

15 min.

Organizacja i przebieg :

Wykorzystanie przewagi tempa i wymiana podań na jeden kontakt.



Wskazówki:

13 min.
C. Część
końcowa

C.1. Strzały z rzutów wolnych / Gra jeden na jeden

10 min.

Wskazówki:

Stali wykonawcy rzutów wolnych trenują strzały z wolnych pozycji z murem i bramkarzami. Reszta zawodników trenuje grę jeden na jeden do małych bramek

C.2. Podsumowanie treningu, wnioski.

3 min.

Wskazówki:
