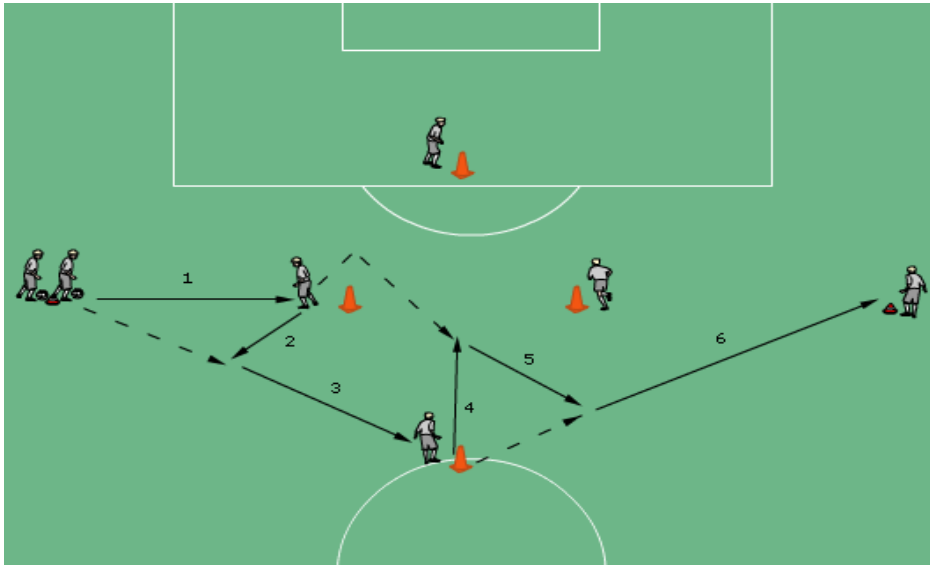
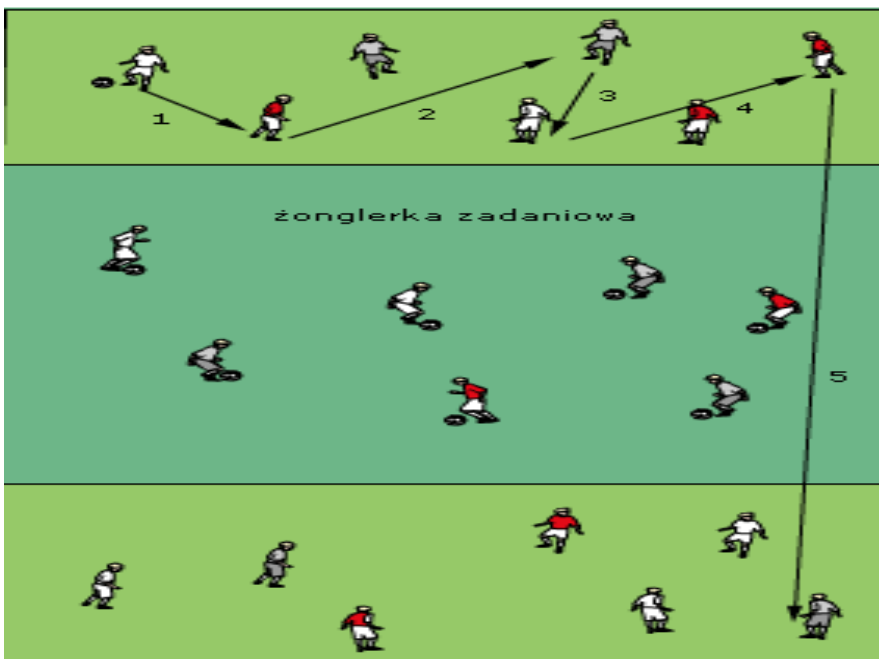


1.



Organizacja ćwiczenia jak na rysunku- podania z przebiegnięciem wg schematu.

2.

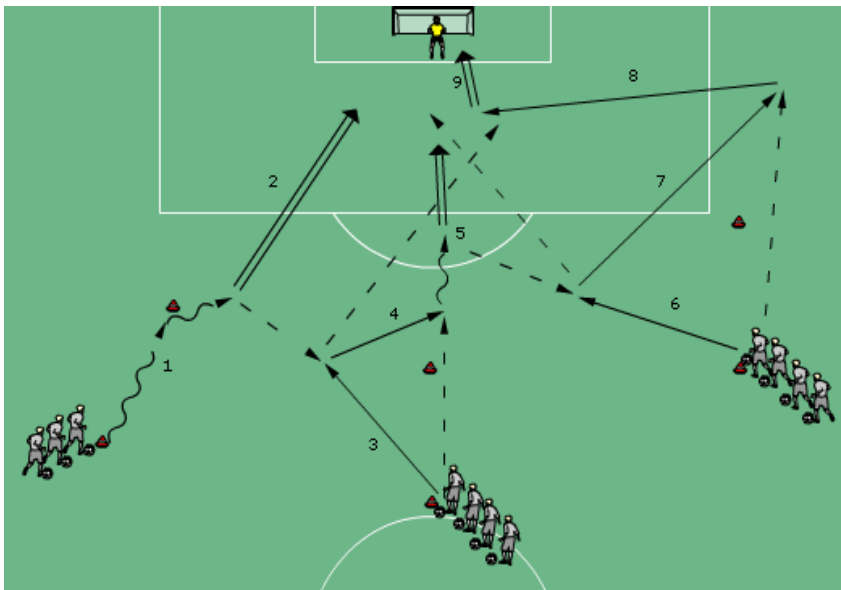


Zawodnicy podzieleni na 3 grupy (w każdej grupie jest dwóch zawodników w różnych „oznacznikach”).

Zawodnicy w strefach zewnętrznych wymieniają między sobą podania (do zawodnika w innym „oznaczniku”).

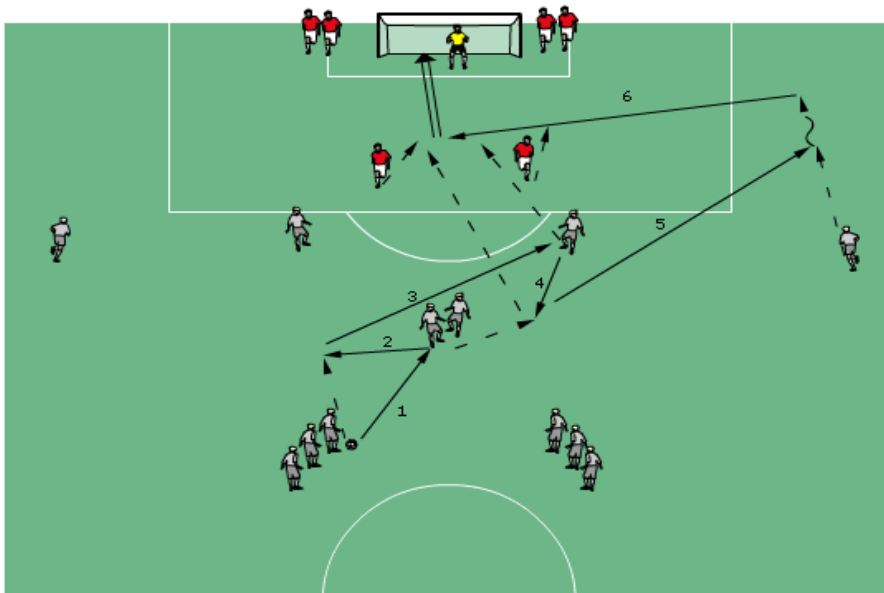
Po wykonaniu określonej liczby podań przez trenera muszą wykonać podanie po podłożu do zawodników znajdujących się w drugiej „strefie zewnętrznej” pomiędzy zawodnikami w strefie środkowej, który wykonują żonglerkę zadaniową.

3.



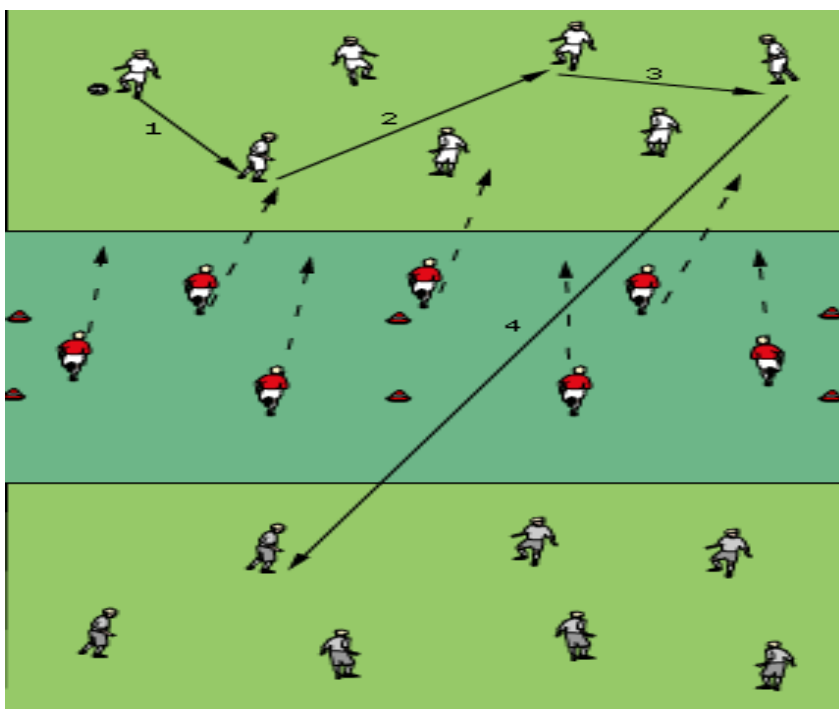
Ćwiczenie techniczno-taktyczne – z akcentem strzału do bramki wg. schematu (zawodnicy ofensywni). Ćwiczenie rozpoczyna się od prowadzenia, zводу i uderzenia na bramkę, następnie rozegranie sytuacji 2x1 i uderzenie na bramkę, a kończy się dośrodkowaniem i zmianą krzyżową.

4.



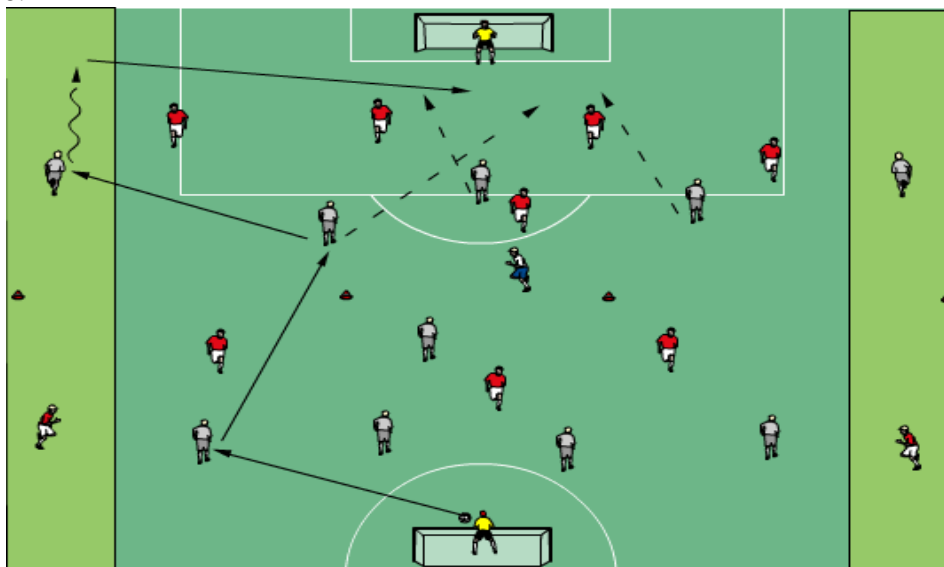
Fragmety gry w fazie atakowania – kolejność podań wg. schematów (prawa i lewa strona) – współpraca zawodników grających na pozycjach 6, 8, 10, 9.

5.



Gra zadaniowa 7x7 + 7 na utrzymanie się przy piłce i wyjście z pressingu. Zawodnicy w strefach zewnętrznych wymieniają określoną liczbę podań i starają się wykonać podanie do drugiej strefy zewnętrznej. Zawodnicy ze strefy środkowej w określonym momencie (np. po 6 podaniach) wykonują pressing na zespole posiadającym piłkę.

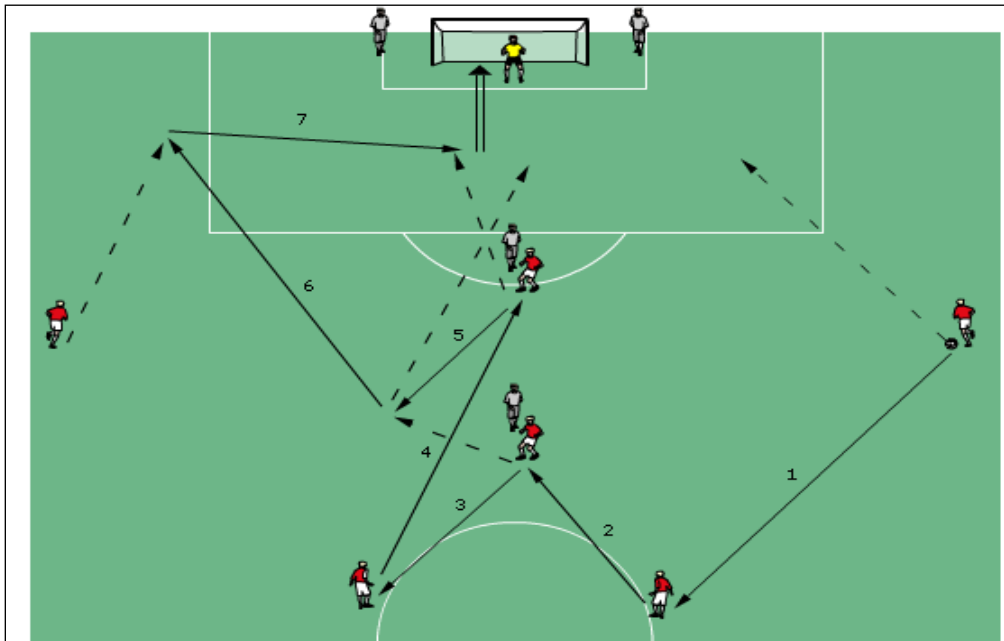
6.



Gra zadaniowa 8+2 x 8+2 + 1N z bramkarzami.

Dwa zespoły z zawodnikami w bocznych strefach. Zawodnicy w bocznych strefach po otrzymaniu piłki starają się wykonać podanie do zawodników w strefie wewnętrznej. W boczne strefy nie wbiegają zawodnicy drużyny przeciwnej. Zawodnik neutralny  
Gra z zespołem posiadającym piłkę.

7.



Dynamiczne fragmenty gry w fazie atakowania – wariant rozwiązania z wykorzystaniem bocznych stref boiska. Współpraca zawodników w ustawieniu 1-4-2-3-1.