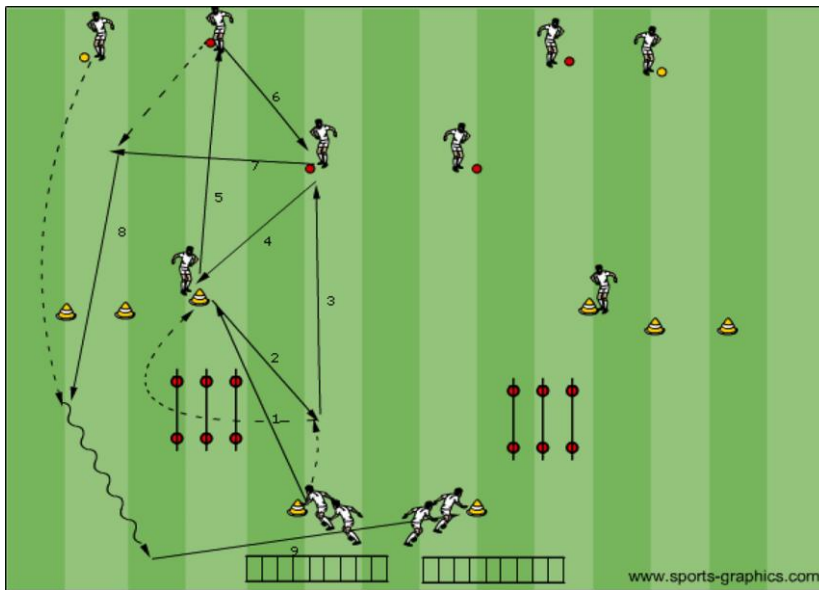
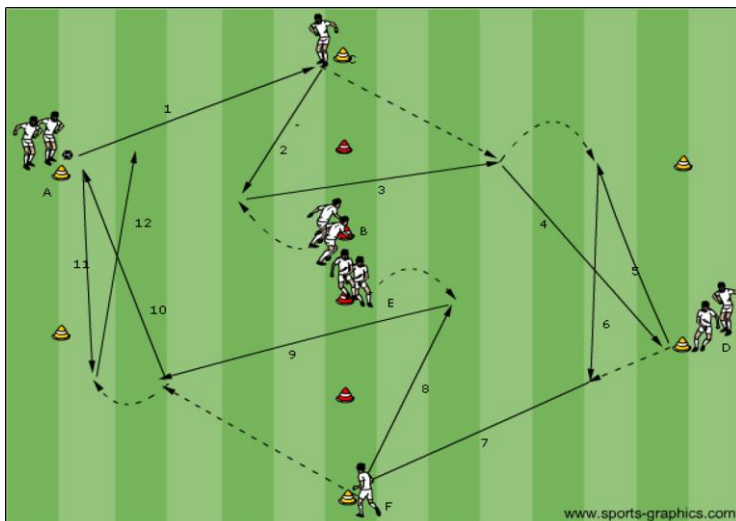


1.



Zawodnicy po zagraniu poruszają się po określonej ścieżce „za piłką”, wykonując określone zadania (przebieżki , ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia koordynacji na drabince, starty, przebieżki) oraz określone zadania techniczne (przyjęcie kierunkowe, uderzenie piłki określonym/wybranym sposobem)

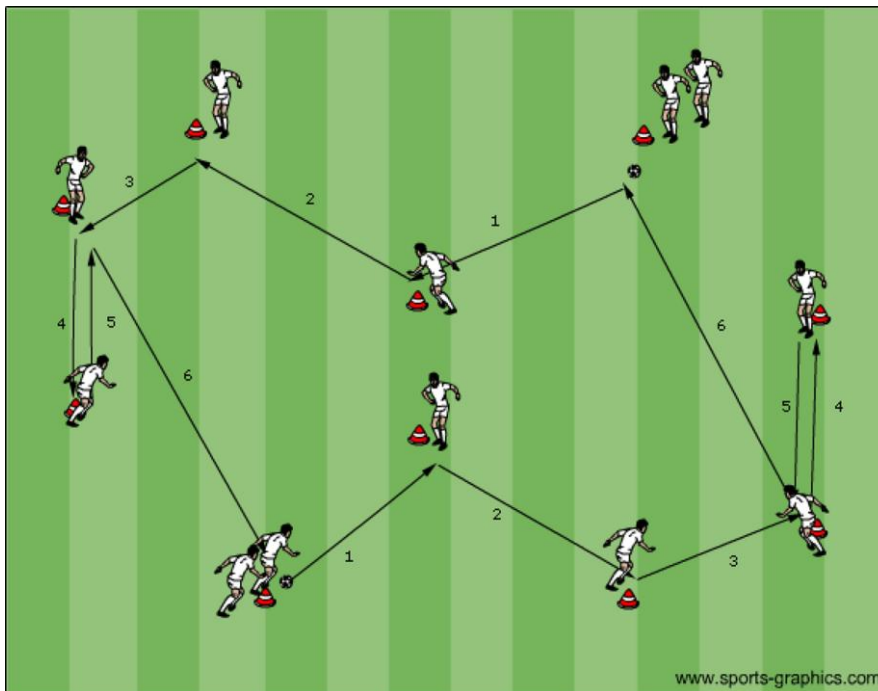
2.



Zawodnik A podaje piłkę do zawodnika C , który zagrywa do B i wychodzi na pozycję do piłki prostopadłej. Zawodnik na pozycji B podczas zagrania A-C wychodzi na pozycję w skos w tył i zagrywa piłkę na wolne pole do C. Zadaniem dodatkowym dla zawodnika B przed zagraniem piłki prostopadłej jest wytrenowanie nawyku obserwacji przeciwnej strony boiska, do możliwości zmiany ciężaru gry.

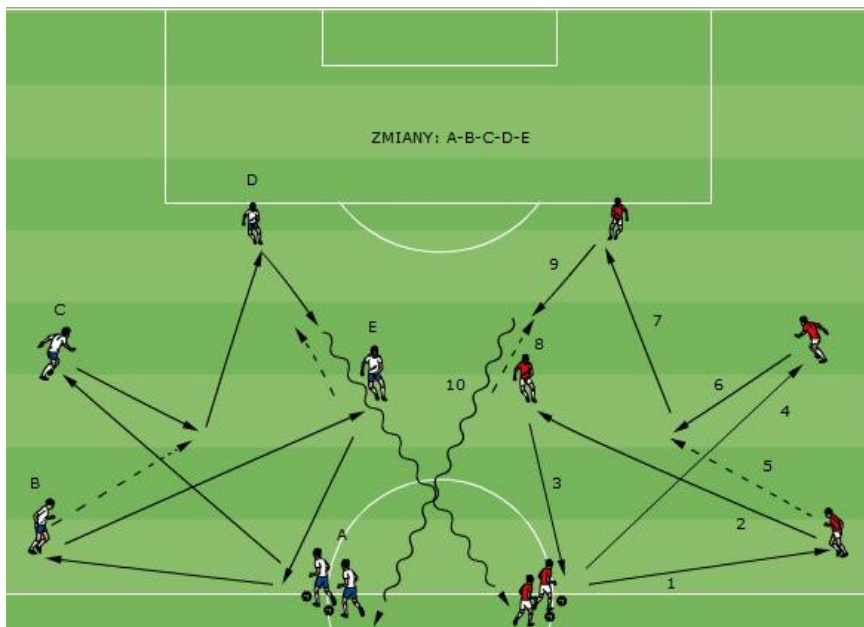
Zawodnik C podaje piłkę do D , który odgrywa powrotną do C i wychodzi na pozycję , a po odegraniu od C zawodnik D zagrywa do F rozpoczynając ćwiczenie od początku.

3.



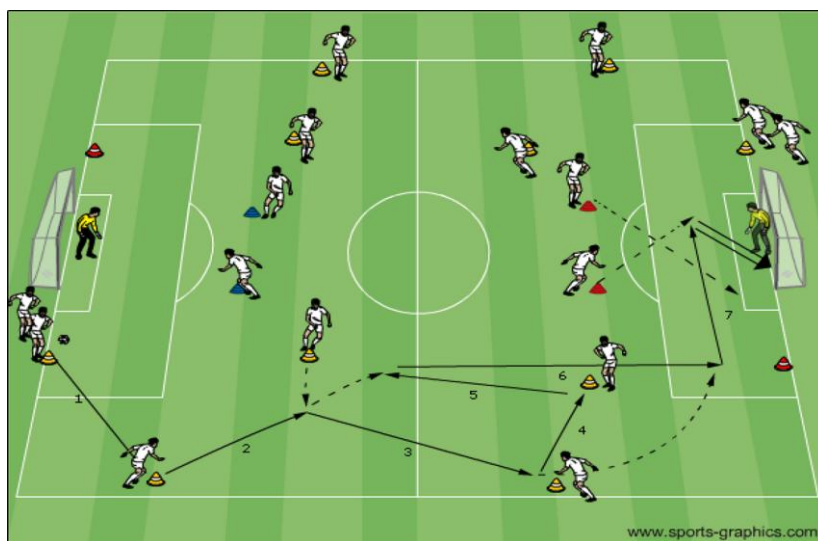
Zawodnicy doskonalą uderzenie piłki wew. częścią stopy i przyjęcie kierunkowe według danego schematu zmieniając pozycję „ za piłką „.

4.



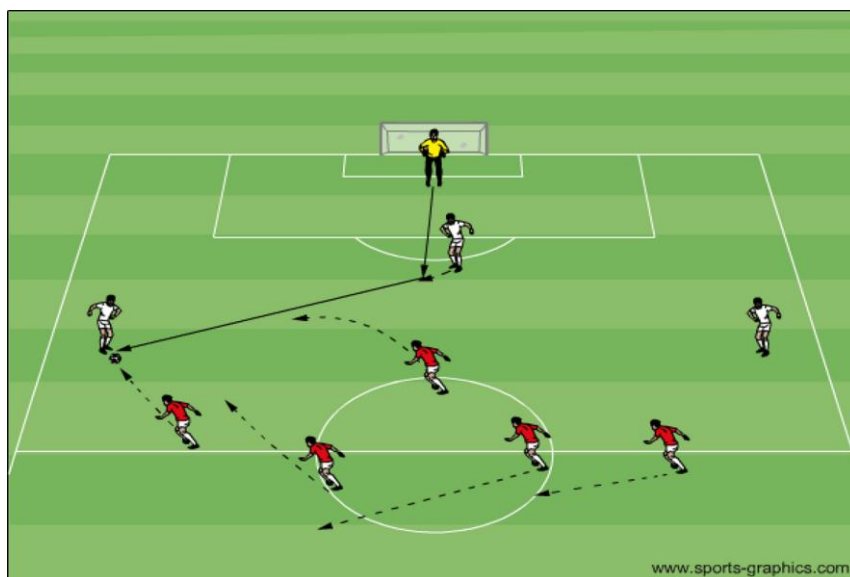
Współpraca grup zawodników w lewym i prawym sektorze boiska (wszyscy gracze w ustawieniu: 4-4-2). Piłkarze wymieniają ze sobą podania w określonej kolejności. W końcowej fazie ćwiczenia gracze będący na pozycji E (z jednej i drugiej strony) otrzymują podanie i przemieszczają się z piłką w kierunku przeciwnego sektora wykonując ćwiczenia nakazane przez trenera (np. z zakresu sprawności ogólnej, koordynacji, techniki itd.).

5.



Zawodnicy rozgrywają atak szybki w bocznym sektorze boiska zakończony dośrodkowaniem , do dwójki środkowych napastników , którzy po zmianie krzyżowej kończą akcję strzałem do bramki. Zmiany zawodników następują „ za podaniem „ , ćwiczenie równocześnie przeprowadzamy z dwóch stron na dwie bramki.

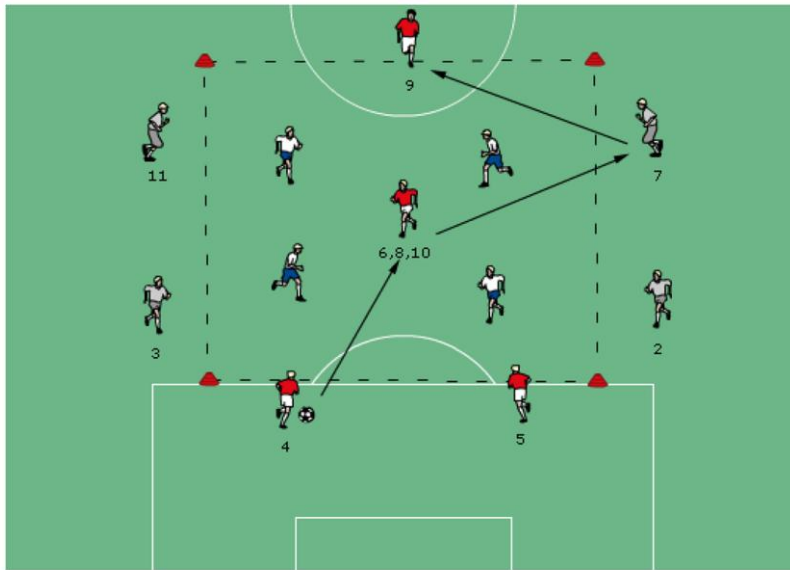
6.



Pressing w bocznym sektorze boiska i wyprowadzenie ataku 5x3.

Bramkarz wprowadza piłkę do obrońców określonym sposobem przez trenera. Gdy piłka zostanie wprowadzona lub zagrana w boczny sektor boiska następuje pressing z zawężeniem pola gry. Napastnik odcina możliwość zagrania piłki do tyłu. Po pressingu obrońcy dają odebrać sobie piłkę i organizują aktywną obronę. Zawodnicy ofensywni wyprowadzają atak szybki 5x3

9.



Gra pozycyjna na utrzymanie się przy piłce. Czterech zawodników w koszulkach czerwonych /pozycje 4,5,6,9/ oraz czterech zawodników ustawionych poza bocznymi liniami pola gry /pozycje 2,7,3,11/ grają na utrzymanie się przy piłce z zachowaniem pozycji, na których grają. Zawodnicy wykonują podania takie, jakie mogą wystąpić w meczu. Liczba zawodników w środku boiska może być zmieniona – do trzech zawodników /pozycje 6,8,10/.