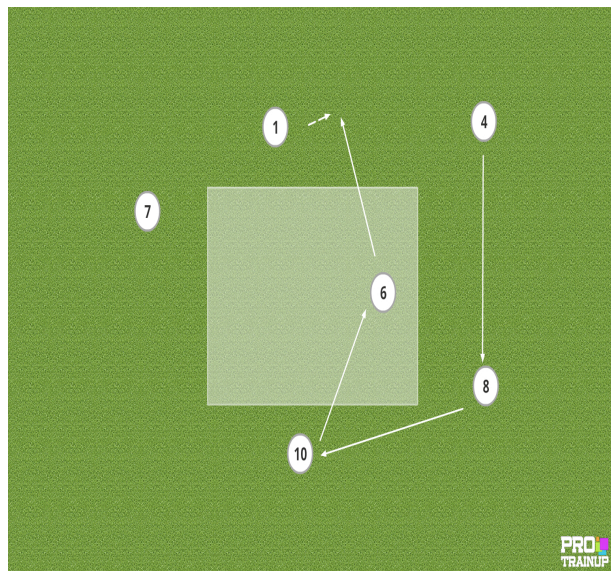




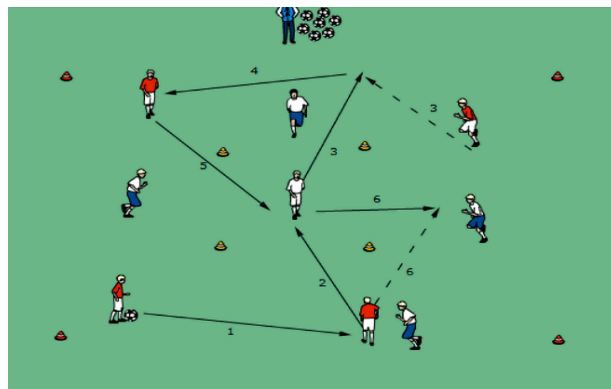
## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Daniel Gala, Henryk Sobala		Rocznik: 2005			
Data: 18.04.2018	Godz.: 14.30 - 16.00	Czas: 80 minut	Miejsce: Chorzów (Stadion)	Sektor: całe boisko	Ilość: 21
<b>Temat: Doskonalenie zmiany ciężaru gry w strefie średniej</b>					
<b>Wymiar taktyczny.</b>	<b>Wymiar techniczny.</b>	<b>Wymiar motoryczny.</b>	<b>Wymiar psychologiczny.</b>		
Ustawienie i poruszanie przy zmianie ciężaru gry.	Podania i przyjęcia, strzały, czucie piłki.	Koordinacja ruchowa, wytrzymałość, szybkość	Pytania: Kiedy należy zmienić ciężar gry? Czy potrafię dokładnie i szybko wykonać zmianę ciężaru gry? Gdzie wykonam ruch aby otrzymać podanie?		

1. Faza rozgrzewki. Technika podań + Ćwiczenia ogólnorozwojowe	
Intensywność: mała, średnia	Czas: 15 min
<b>Ćwiczenia ogólnorozwojowe.</b>	
<p><b>Doskonalenie podań krótkich do zmiany ciężaru gry.</b></p> <p>Dzielimy zespół na 3 grupy 7,8 osobowe. Zawodnik znajdujący się w strefie środkowej (nr 6) ma za zadanie zmienić kierunek rozegrania na przeciwny. Zwracamy uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozycję otwartą w momencie przyjęcia piłki,</li> <li>• tempo wykonania,</li> <li>• technikę wykonania przyjęcia i podania piłki</li> <li>• ruch zawodnika nr 1 przy wyjściu na pozycję (pozycja otwarta do dalszej gry),</li> <li>• ruch bez piłki oraz przyjęcie kierunkowe zawodnika nr 7</li> <li>• komunikację,</li> <li>• po przyjęciu kierunkowym zawodnik wykonuje prowadzenie piłki wraz z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi.</li> </ul>	
<b>Progresja ćwiczenia:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zagranie zwrotne bez przyjęcia piłki w strefie środkowej do zawodnika podającego,</li> <li>• zmienia ciężar gry na przeciwną stronę. Pozostałe zadania zachowane.</li> </ul>	



2. Faza małej gry zadaniowej. Coaching	
Intensywność: średnia, duża	Czas: 20 min
<b>Gra 5x5 + 1N</b>	
<p>Zawodnik N ustawiony w kwadracie w środku pola. Na zewnątrz żółtego kwadratu grają zawodnicy 2 drużyn. Nikt oprócz N nie może wchodzić do żółtego kwadratu.</p>	
<p><b>Cel:</b> zmiana ciężaru przez dogranie do środkowego zawodnika. Drużyna otrzymuje punkt w chwili gdy dogra piłkę do zawodnika N, a ten zagra do zawodnika tej samej drużyny z drugiej strony kwadratu. Jeśli środkowy zagra przez inną ścianę zawodnicy grają dalej, lecz nie otrzymują punktu. Zwrócić uwagę na ruch w chwili gdy piłkę przyjmuje środkowy zawodnik.</p>	





## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Faza orientacji. Mała gra taktyczna. Wskazówki i korekta.

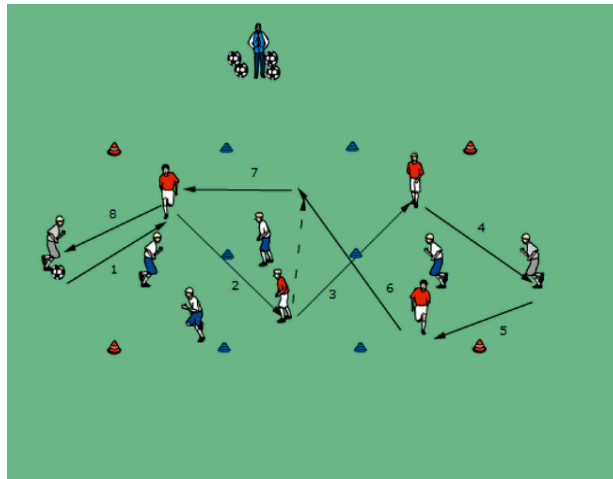
Intensywność: średnia, duża

Czas: 20 min

### Gra 4x4 + 2N (ewentualnie 3N).

**Cel:** przegranie piłki od jednego bocznego N do drugiego N. W środku wyznaczona strefa na niebiesko. Jeśli w tej strefie zawodnik dostanie piłkę, to nie może zagrać piłki do strefy z której ją dostał. Muszą zmienić stronę. Wszyscy zawodnicy mogą się poruszać po całym prostokącie. Za przegranie piłki od N do N – 1 pkt. Za przegranie w dwie strony bez straty – 3 pkt N – mogą to być bramkarze, którzy muszą wykonać przyjęcie ze zmianą kierunku.

Jeśli gra nie jest płynna to dokładamy dodatkowego N zawodnika do środka i gramy 4x4 + 3N ( 2 na zew. i 1 w środku).



4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coachingu

Intensywność: średnia, duża

Czas: 25 min

### Gra właściwa.

Ustawienie 8 + 1 zgodnie z narodowym modelem gry  
Podział na dwa zespoły 9 osobowe.

**Pole gry:** 75m x 60 m

**Czas gry:** 2 x 12 minut

