



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Klonek Krzysztof, Barbara Żelichowska		Rocznik: 2005 i mł.			
Data: 23.09.18r.	Godz.: 14:00	Czas: 90'	Miejsce: Boisko	Sektor: Całe	Ilość: 18
Temat: Przejście z fazy ataku do obrony					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Przejście z fazy A do O	Drybling	Szybkość	Współpraca w zespole		

1. Część wstępna. Rozgrzewka.

Intensywność: Średnia

Czas: 30'

1. Przedstawienie modelu pracy w kadrze U14 i omówienie zajęć. 5' (Rys.1)

Gra 4 x 2 ze zmianą strony (rys.1) 5' Pole gry podzielone na dwie strefy. Każdy z zespołów ma swoją strefę, w której gra na utrzymanie w przewadze 4v2. Wielkość pola gry czy ograniczenia w liczbie kontaktów wg uznania trenera. Zadaniem dwójki zawodników broniących (czerwonych) jest odebrać piłkę i zagrać ją do jednego z partnerów w swojej strefie, a następnie jak najszybciej odbudować pozycję w swojej strefie. Zawodnicy biali po stracie piłki, najpierw starają się uniemożliwić podanie do drugiej strefy (szybki doskok!), a następnie, jeśli to się nie udało, dwóch z nich przebiega do strefy czerwonych i stara się piłkę odzyskać. Gra jest kontynuowana analogicznie przez określony wcześniej, przez trenera, czas.

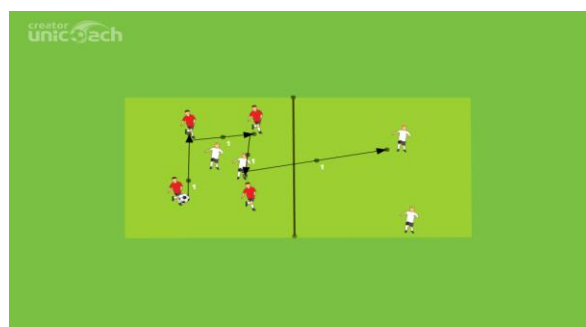
2. Rozgrzewka z piłkami oraz rozgrzewka dynamiczna bez piłek. 10' (Rys.2)

Ustawienie jak na schemacie. Drużyna podzielona na dwa zespoły. Jeden zespół w środku z piłkami, drugi na zewnątrz bez. Zawodniczki z piłkami szukają podania do partnerki na zewnątrz i wymieniają się podaniami. Całość przeplatana z rozciąganiem dynamicznym. W ostatniej części zwracana uwaga na doskok po zagraniu i odprowadzenie przeciwnika.

3. Gra 1x1. (Rys.3)

Ustawienie wg schematu. Zawodnik z piłką po podaniu do przeciwnika staje się obrońcą i wykonuje natychmiastowy doskok z próbą odbioru. Atakujący stara się jak najszybciej przeprowadzić piłkę przez boczną bramkę.

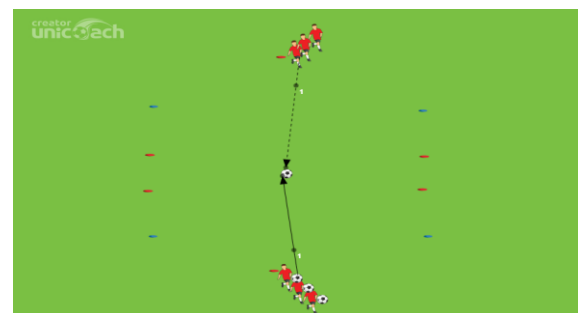
Rys.1



Rys.



Rys.3

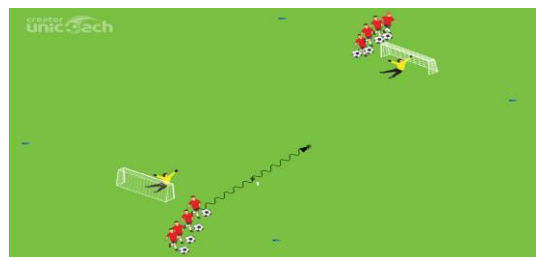




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Część główna.	
Intensywność: Wysoka	Czas: 80'
<p>1. Faza przejściowa w grze 1x1 15' (Rys.4) Drużyny ustawione za dwoma swoimi bramkami. Grę zaczyna zawodnik czerwony, który atakuje bramkę przeciwników, dochodzi do pojedynku 1v1. Po skończonej akcji (piłka poza polem gry, gol itd.) automatycznie pierwszy zawodnik biały atakuje bramkę przeciwników, a zawodnik czerwony, który atakował w poprzedniej akcji staje się obrońcą (przejście A-O).</p> <p>2 Gra 2x2 na dwie bramki (Rys. 5) Zawodnicy ustawieni jak na rysunku za oboma bramkami. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik czerwony długim, górnym podaniem do swojego partnera ustawionego po przeciwległej stronie. W momencie przyjęcia (pierwszego kontaktu z piłką) drugiego z zawodników czerwonych wszyscy pozostali wbiegają w pole gry. Rozpoczyna się pojedynek 2v2, czerwoni atakują bramkę, której broni żółty bramkarz. Biali po odbiorze piłki (przejście O-A) atakują na przeciwną bramkę. Grę kontynuujemy do momentu, aż piłka opuści pole gry lub któryś z zespołów zdobędzie bramkę.</p> <p>3. Gra 4x2 -> 6x4 (rys.6) Pole gry – mały kwadrat o bokach 5x5m oraz duży kwadrat o bokach 15x15. Zawodnicy ustawienie wg schematu. Zawodnicy niebiescy rozpoczynają grę 4x2 w małym kwadracie. Ich zadaniem jest utrzymanie się jak najdłużej przy piłce. W momencie odbioru piłki przez zawodników czerwonych uruchamiają oni jak najszybciej swoich partnerów ustawionych na ścianach dużego kwadratu przechodząc do gry 6x4. Po stracie doskakują do przeciwników i starają się błyskawicznie odebrać piłkę bądź przerwać akcję przeciwników.</p> <p>4. Gra właściwa 9x9. 25' (rys.7) Podział na dwa zespoły wg klucza przypisanego do powołań. Bez coachingu</p>	
3. Część końcowa. Podsumowanie zajęć	
Intensywność: Niska	Czas: 5'
1. Podsumowanie zajęć 5'	

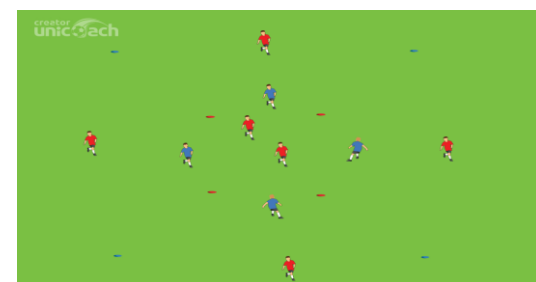
Rys.4



Rys.5



Rys.6



Rys.7



Wnioski: