



Konspekt/Akcja Lato Śląski Związek Piłki Nożnej

| | | | | | |
|---|--------|------------|------------------------|---------------|--------|
| Trenerzy: Tomaszewicz Wojciech, Morcinek Łukasz, Chrzan Radosław, Mikołowicz Damian | | | | Rocznik: 2007 | |
| Data: | Godz.: | Czas: 1,5h | Miejsce: Bielsko Biała | Sektor: | Ilość: |
| Temat: Faza przejścia atak – obrona. | | | | | |

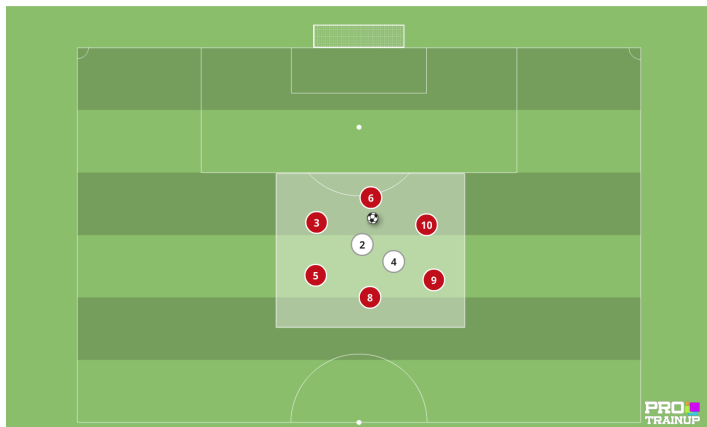
1. Faza rozgrzewki.

Intensywność: średnia/wysoka Czas: ok. 15

Gra pomocnicza 6v2 na jeden kontakt + stretching

Cele:

- ustawienie ciała
- obserwacja, decyzja przed otrzymaniem piłki



2. Małe i średnie gry.

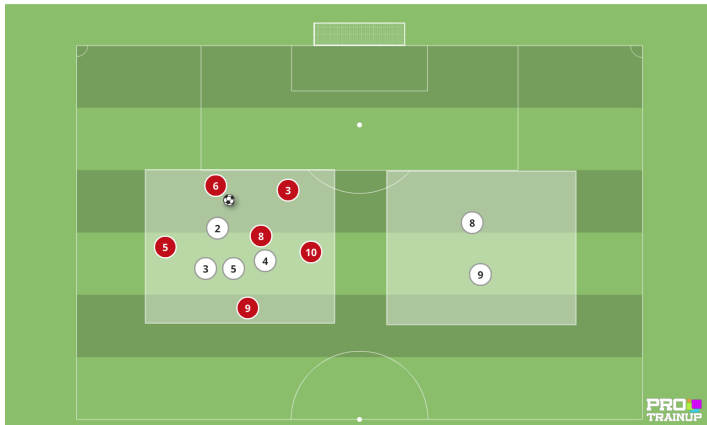
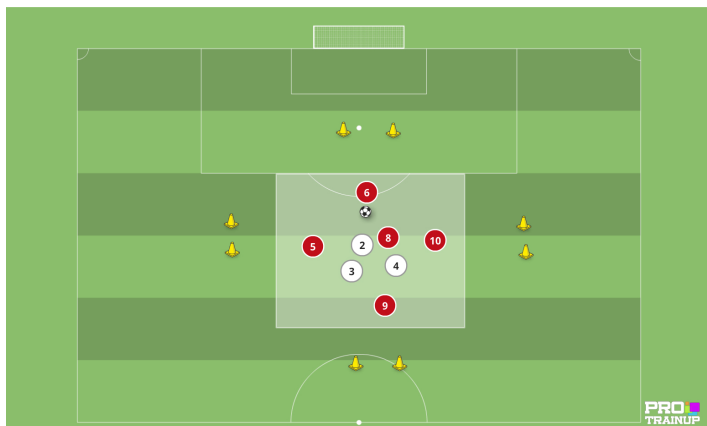
Intensywność: wysoka Czas: 20' + 20'

Gra 5v3 – po odbiorze obrońcy przeprowadzają lub zagrywają piłkę do wbiegającego w bramce z pachołków partnera. Reakcja napastników.

Gra 6v4 w dwóch polach – obrońcy po odbiorze muszą zagrać do partnerów w drugim polu. Reakcja napastników.

Cele:

- reakcja na stratę
- próba odbioru zawodników będących najbliżej piłki
- zawężenie zawodników będących dalej, zamknięcie linii podania





Konspekt/Akcja Lato Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Duża gra

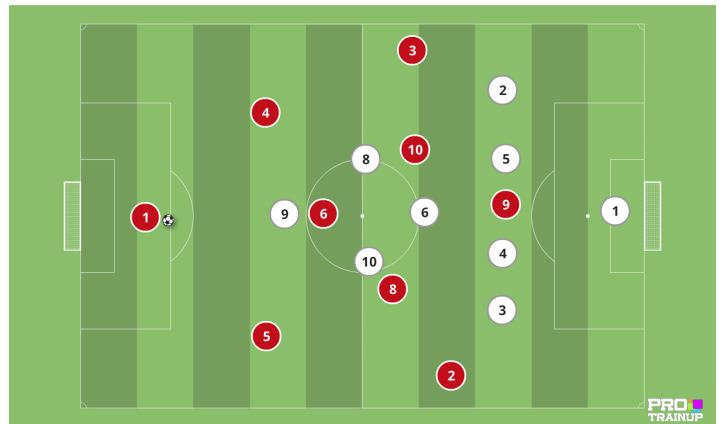
Intensywność: średnia

Czas: ok. 30'

9v9 – ustawienie 1-4-3-1

Cele:

- reakcja na stratę
- próba odbioru zawodników będących najbliżej piłki
- zawężenie zawodników będących dalej, zamknięcie linii podania



Bramkarze:

Wnioski: