



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 obrona - atak.					

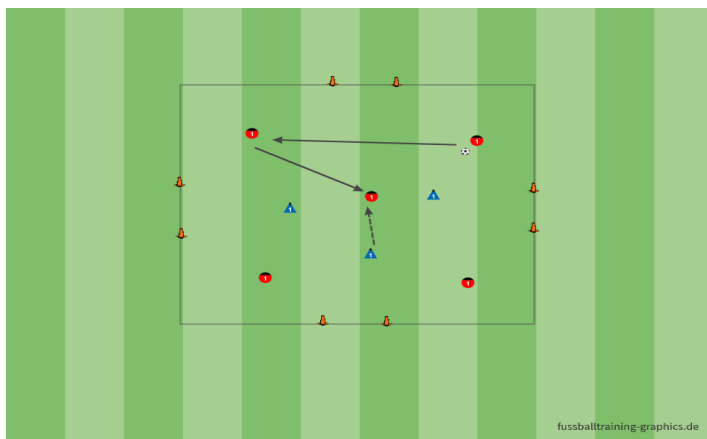
1. Faza rozgrzewki.

Intensywność: średnia/wysoka Czas: ok. 15

Gra pomocnicza 5v3 + rozciąganie.

Przebieg:

- Zadaniem zawodników **(OF)** jest wymiana 8 podań i zdobycie bramki podaniem
- Zadaniem zawodników **(DF)** jest odbiór piłki i zdobycie bramki podaniem



2. Małe i średnie gry.

Intensywność: wysoka Czas: 20' + 20'

Gra 10v8 – pole małe (12x12), pole duże (40x40).

Pole małe – gra 4v2.

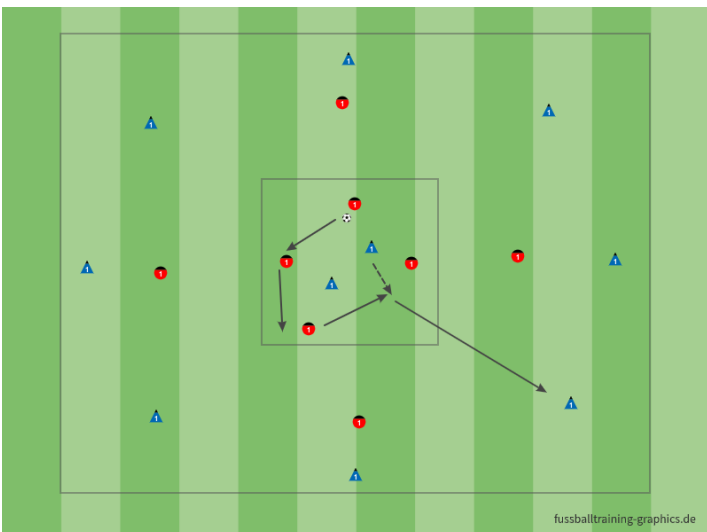
Pole duże – gra 10v8

Przebieg:

Mała gra 4x2, po przejęciu piłki zawodnicy (niebiescy) zagrywają na zewnątrz. Duża gra 10v8 – zadaniem niebieskich jest wymiana 10 podań, zadanie czerwonych reakcja po stracie i szybki odbiór piłki. Po odbiorze zagranie do małego kwadratu, w którym musi się znaleźć zawodnik czerwony.

Cele:

- przejęcie piłki w małej grze,
- zagranie na zewnątrz (ważna informacja – pierwsza piłka zawsze dokładna)



Gra 8v5 – faza przejściowa

Zasady: pole 40x30m, cel – zdobycie bramki

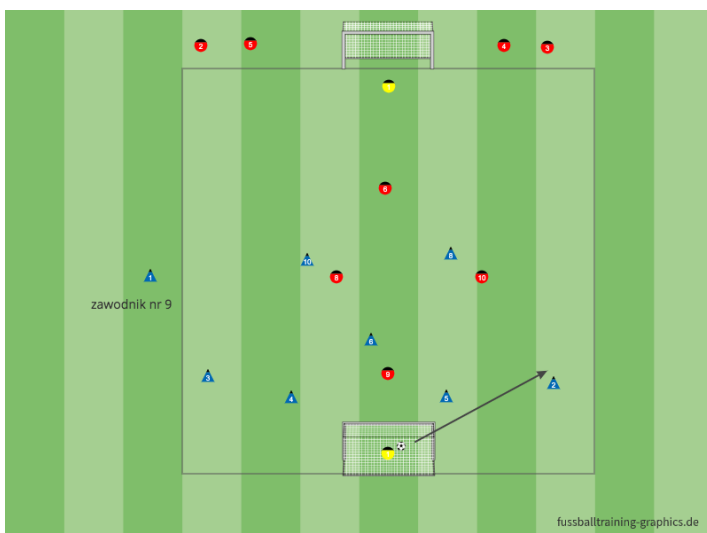
Przebieg:

Zadaniem niebieskich jest zdobycie bramki. Celem czerwonych jest odbiór piłki i zagranie pierwszej dokładnej po przejęciu.

Zasada: po odbiorze piłki zespołu w defensywie wbiega 4 obrońców i schodzi zawodnik nr 9, zaś w defensywie zbiega 4 obrońców i wbiega zawodnik nr 9.

Cele:

- reakcja po odbiorze piłki (aktywność w grze zawodników za linią)
- obserwacja i pierwsze dokładne podanie po przejęciu





Konspekt/Akcja Lato Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Duża gra

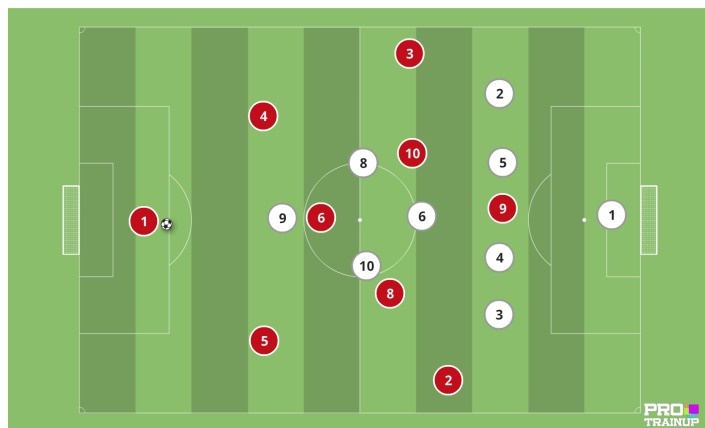
Intensywność: średnia

Czas: ok. 30'

9v9 – ustawienie 1-4-3-1

Cele:

- reakcja na stratę
- zasada „pierwsza podanie dokładne” po przejęciu
- mobilność i komunikacja po przejęciu



Bramkarze:

Wnioski: