



## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Tomaszewicz Wojciech, Morcinek Łukasz, Chrzan Radosław, Mikołowicz Damian				Rocznik: 2007	
Data:	Godz.:	Czas: 1,5h	Miejsce: Bielsko - Biała	Sektor: boisko	Ilość: 48 osób
Temat: Pressing średni.					

### 1. Faza rozgrzewki.

Intensywność: średnia.

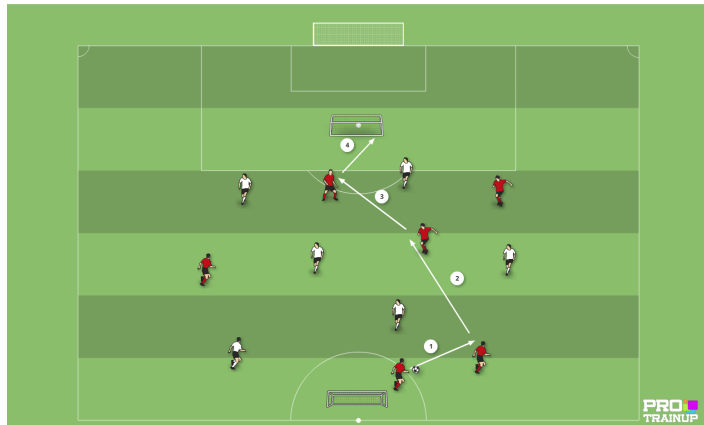
Czas: 15 minut

**Cel: Doskonalenie podań i chwytów, poruszanie się po boisku, wymiana pozycji.**

Gra i zabawa „Wrzuc piłkę do bramki przeciwnika”. Wykonujemy podania i chwytów wśród zawodników swojej drużyny. Piłkę należy wrzucić do bramki drużyny przeciwnej. Drugą częścią zabawy jest finalizacja akcji ofensywnej stopą. Podania i chwytów rękami, finalizacja stopą.

#### Obserwacja:

- obserwacja otoczenia
- współpraca z partnerami
- wymiana pozycji



### Faza rozgrzewki.

Intensywność: średnia. Czas: 15 minut

**Cel: Wykorzystanie przewagi w ofensywie, rozegranie piłki w wolne sektory boiska. Decyzja o finalizacji akcji.**

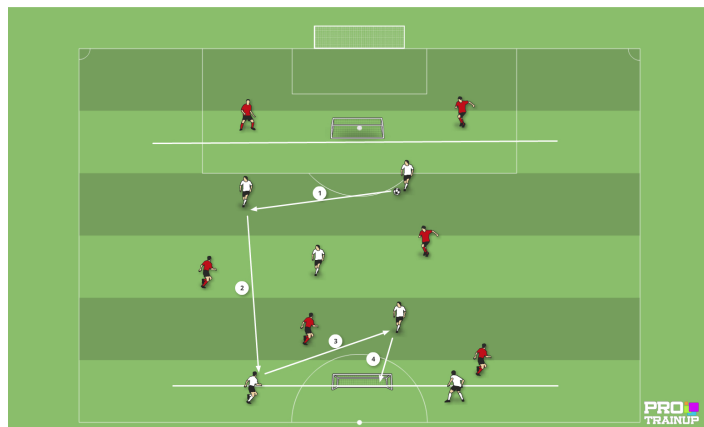
Gra zadaniowa 4 na 4 + 2 zawodników obok bramki. Gra w równowadze na wyznaczonym polu. Aby zdobyć bramkę, należy uruchomić zawodnika swojej drużyny, który znajduje się poza polem gry.

#### Obserwacja:

- chęć zakończenia akcji
- obserwacja otoczenia
- rozegranie w przewadze

Ostatnia część rozgrzewki poświęcona na ćwiczenia dynamiczne na drabinkach koordynacyjnych. Ćwiczenia pokazuje trener. Koryguje.

Czas trwania: 5 minut



### 2. Część główna.

Intensywność: wysoka

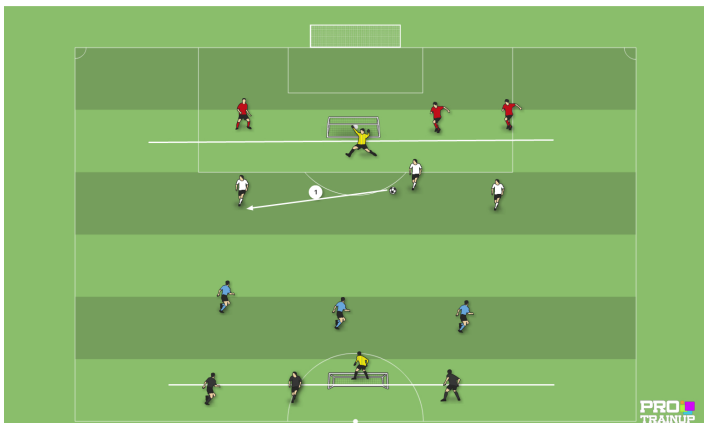
Czas: 20 minut

**Cel: Rozegranie piłki w równowadze 3 na 3. Podanie otwierające. Wygrany pojedynek 1 na 1.**

Gra zadaniowa 3 na 3 ze zmianą zadań- przejście z ataku do obrony. Grupa zawodników 3 osobowa atakuje bramkę. Należy szybko i skutecznie zdobyć bramkę. Częste decyzje o oddaniu uderzenia do bramki. Jeśli drużyna zdobędzie bramkę, zmieniamy drużyny na boisku. Do bramki może wejść trener lub jeden z zawodników oczekujących.

#### Obserwacja:

- duża częstotliwość sytuacji bramkowych
- decyzja o finalizacji akcji
- orientacja przestrzenna





Intensywność: wysoka		Czas: 20 minut
<p><b>Cel: Uruchomienie ataku podaniem prostopadłym. Wyjście na pozycję, kontrola spalonego.</b></p> <p>Gra zadaniowa 5 na 5 + 2 NEU. W rozegraniu piłki należy wykonać podanie otwierające drogę do bramki. Jeśli piłka przejdzie przez wyznaczone pole, bramka liczona jest za dwa punkty. W pierwszej fazie gramy bez bramkarzy. Jeśli zawodnicy będą wykonywali dobrze to zadanie, wprowadzamy bramkarzy.</p>		
<p><b>Obserwacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozegranie piłki w przewadze, zmiana tempa gry</li> <li>poszukiwanie dogodnego miejsca i czasu na podanie otwierające</li> <li>inteligencja zawodników</li> </ul>		
3. Gra uproszczona.		
Intensywność: średnia/ wysoka		Czas: 15 minut
<p><b>Cel: Wykorzystanie bocznych sektorów boiska do zdobycia bramki.</b></p> <p>Gra uproszczona 5 na 5 + 2 NUE. Na połowie boiska z podziałem na pozycje 4,6,8,9+BR. Musimy rozegrać akcję z co najmniej jednym zawodnikiem bocznej strefy boiska. Trener podpowiada, koryguje.</p>		
<p><b>Obserwacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>obserwacja współpracy między zawodnikami</li> <li>sygnał do zmiany strony gry</li> <li>zmiana tempa gry</li> </ul>		
<p>Uspokojenie organizmu: Konkurs „Obję poprzeczkę”.</p> <p>Czas: 5 minut. Forma zabawowa.</p>		
Bramkarze:		
Wnioski:		