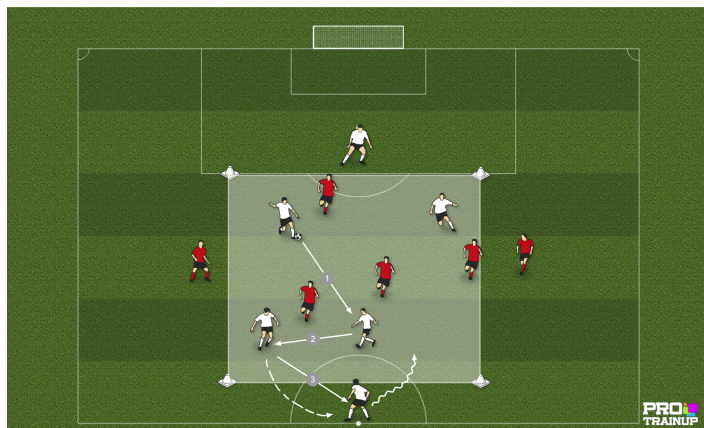




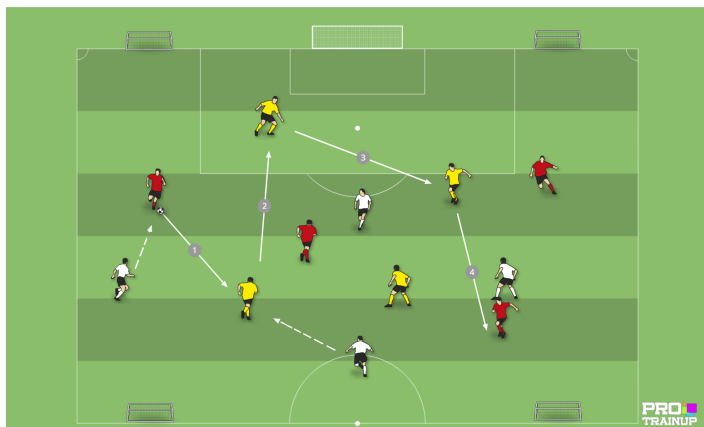
Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

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.					

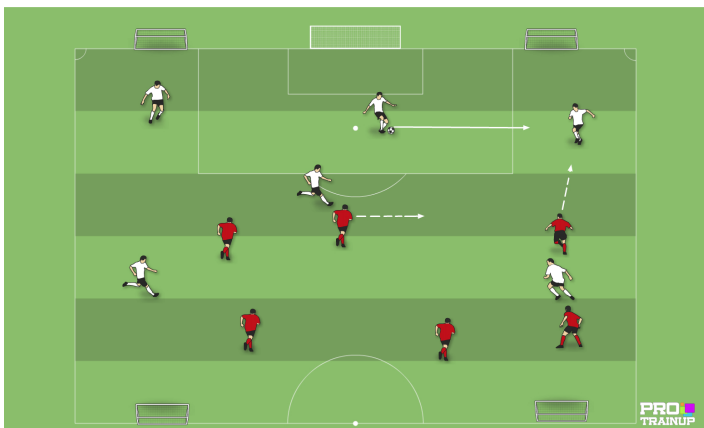
1. Faza rozgrzewki.	
Intensywność: średnia/wysoka	Czas: 15 minut
Cel: Doskonalenie podań, przyjęcie kierunkowe, pressing średni, wymiana pozycji. Gra 4 na 4 na wyznaczonym polu. Na bokach za polem po jednym zawodniku na danym odcinku. Gra na utrzymanie się przy piłce. Jeśli zawodnik poda do partnera ustawionego poza polem gry- zamieniają się miejscami. Muszą w tym samym czasie przekazać koszulkę trzymaną w dłoni.	
Obserwacja: <ul style="list-style-type: none">• obserwacja otoczenia• współpraca z partnerami• wymiana pozycji• pressing średni	



Faza rozgrzewki.	
Intensywność: średnia/ wysoka	Czas: 15 minut
Cel: Przesunięcie zawodników w pionie i poziomie, odbiór piłki, rozegranie piłki w wolne sektory boiska. Gra zadaniowa 4 na 4 na 4. Dwie drużyny grają ze sobą. Jeśli jakiś zawodnik popełni błąd, jego drużyna przechodzi do obrony (strata piłki- my bronimy). W pierwszej części tylko utrzymujemy się przy piłce. Trener pomaga drużynie broniącej. W drugiej części poprzez komunikację zdobywamy teren i stwarzamy sytuacje bramkowe.	
Obserwacja: <ul style="list-style-type: none">• przesunięcie w środkowej części boiska• obserwacja otoczenia• rozegranie w przewadze	
Ostatnia część rozgrzewki poświęcona na rozciągania dynamiczne. Ćwiczenia pokazuje trener. Koryguje. Czas trwania: 5 minut	

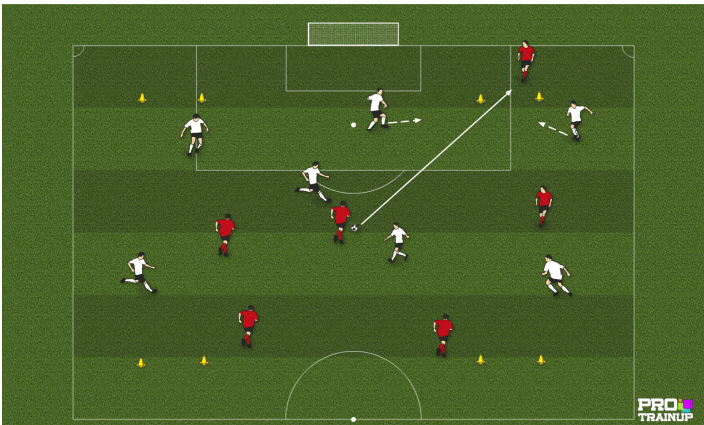


2. Część główna.	
Intensywność: wysoka	Czas: 20 minut
Cel: Rozegranie piłki w równowadze 6 na 6. Przesunięcie w poziomie. Sygnał do odbioru piłki. Gra zadaniowa 6 na 6 na 4 bramki. Rozegranie piłki ma przynieść zdobycie bramki. Zadania w ofensywie: szybkie przeniesienie rozegrania piłki na drugą stronę boiska. Zadania w defensywie: przesunięcie w poziomie. Sygnał do przejścia do obrony wyższej. Przejście do pressingu wyższego z ustawienia bazowego (są spalone, bez bramkarzy). Obserwacja: <ul style="list-style-type: none">• kontrola bocznych sektorów boiska• przesunięcie w poziomie wszystkich zawodników• sygnał do odbioru piłki/ zadania zawodników	





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Intensywność: wysoka		Czas: 20 minut
Cel: jw. Jest większa intensywność gry. To samo ćwiczenie, ale bramki są otwarte. Aby zdobyć punkt, zawodnik musi podać piłkę przez bramkę, a inny zawodnik tej samej drużyny dotyka piłkę jako pierwszy poza otwartą bramką. Obserwacja: jw.		
		
3. Gra uproszczona.		
Intensywność: średnia/ wysoka		Czas: 15 minut
Cel: Optymalne przesunięcie w obronie. Gra uproszczona 6 na 6. Na połowie boiska z podziałem na pozycję: 2,3,4,6,8,9. Zwracamy uwagę na przesunięcia w obronie przy pressingu średnim. Trener podpowiada, koryguje. Obserwacja: <ul style="list-style-type: none">• obserwacja współpracy między zawodnikami• sygnał do odbioru		
Uspokojenie organizmu: Żonglerka zadaniowa Czas: 5 minut. Forma zabawowa.		
Bramkarze:		
Wnioski:		