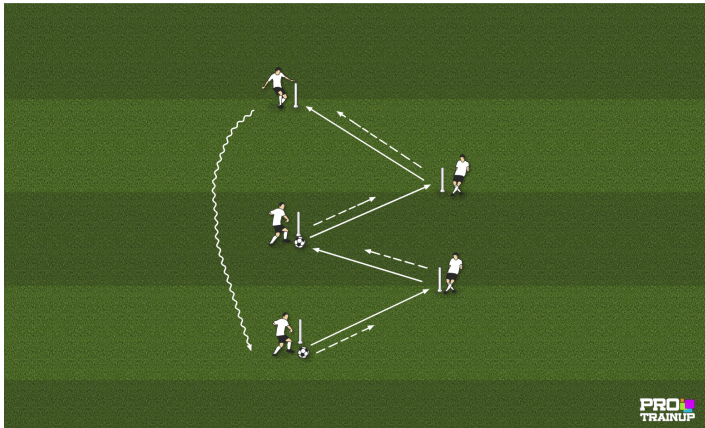
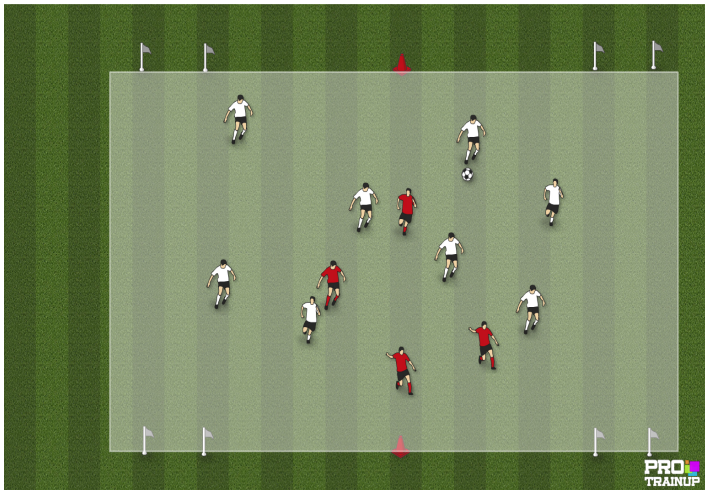





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

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: Faza obrony – pressing wysoki					

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: średnia/wysoka	Czas: ok. 15'	
Cel: Doskonalenie podań, przyjęcie kierunkowe, pressing na przeciwnika.		
Zespół podzielony na 4 grupy. Zawodnicy wykonują podania według schematu, a następnie wykonują pressing. Zwracamy uwagę na odpowiednie przyjęcie w kierunku. Trener modyfikuje sposób rozegrania. W przerwach rozciąganie dynamiczne.		
Obserwacja:		
<ul style="list-style-type: none">intensywność pracy/zaangażowaniepressingpodaniaprzyjęcie w kierunku		
2. Średnia gra		
Intensywność: wysoka	Czas: 40' z przerwami	
Cel: Gra 8x4 na 2 boiskach		
Gra na polu 50x30m. Biali w przewadze liczebnej, grają na utrzymanie piłki. Po stracie piłki mają za zadanie jak najszybciej wykonać pressing na zawodników czerwonych i odzyskać piłkę. Równocześnie bronią 4 białych bramek. Czerwoni po przejęciu piłki mogą zdobyć bramkę.		
Obserwacja:		
<ul style="list-style-type: none">Decyzjajakość pressingumobilność / aktywność w grze		
Modyfikacja:		
<ul style="list-style-type: none">trenerzy decydują o zmianach między zespołami		
3. Duża gra		
Intensywność: średnia	Czas: ok. 30'	
Cel: Gra 9x9		
Trzy gry 9x9. Zmiana zespołów na boiskach. Zawodnicy podzieleni na stałe zespoły z wyznaczonymi pozycjami na boisku.		
Obserwacja:		
<ul style="list-style-type: none">aktywność i zaangażowanie w grzedziałania indywidualne i grupowe		
Zadanie dodatkowe:		
<ul style="list-style-type: none">drużyna nie grająca, na wyznaczonym polu gra rondo		
Bramkarze:		
Wnioski:		