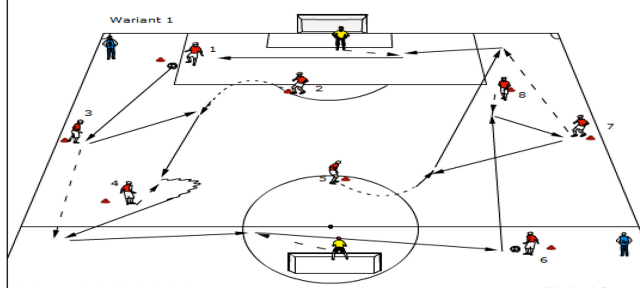
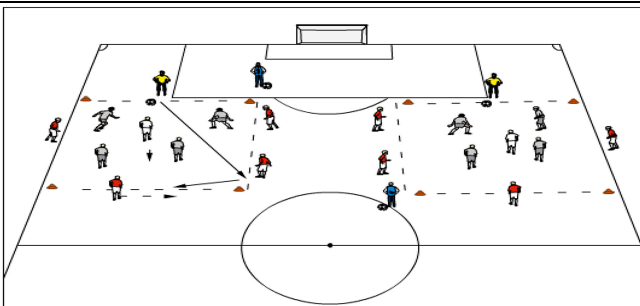
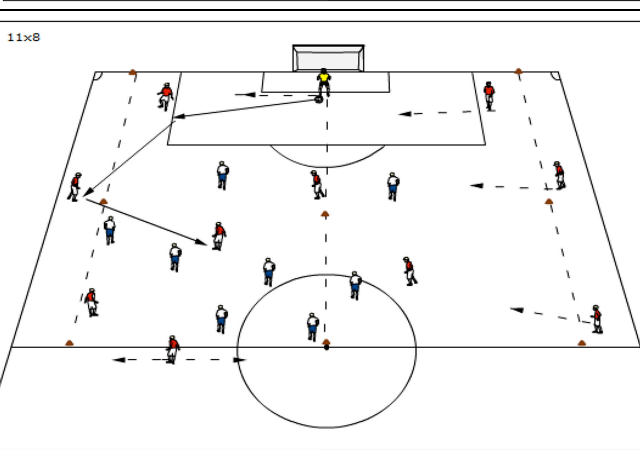
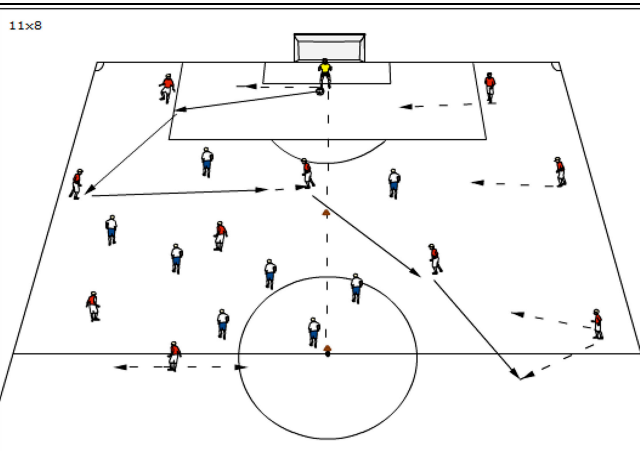




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minikna		Rocznik: U16 r. 2001 Trening 1.			
Data: 2016.11.22	Godz.: 10:30	Czas: 90'	Miejsce: boisko	Sektor: 1-2.	Ilość: 20
Temat: Faza atakowanie. Otwarcie gry - zasady ustawienia i zadania zawodników. Szukanie podania głębokiego wprowadzającego piłkę do strefy 2.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Mamy piłkę		Podanie plus przyjęcie		Wysoki. Co robię aby utrzymać piłkę, postawa ustawienie plus zbieranie informacji.	

1. Część wstępna. Rozgrzewka.		
Intensywność: średnia.	Czas: 20 min	
7 min. Rozbieganie plus c.w. ogólnorozwojowe. 10 min. Rozbieganie z piłkami zgodnie z schematem otwarcia gry. Zadanie podaj mocno i po ziemi. Aktywność BR w rozegraniu piłki. CEL : zasady otwarcia gry. Wejście zawodnika do strefy środkowej.		
2. Część główna. Gra nr 1.		
Intensywność: średnia.	Czas: 15 min	
Pole 20x25 Gra 4x4 plus 2N. Gra na utrzymanie piłki. Zmiana w środku po wykonaniu podania pomiędzy obrońcami. Neutralni „6” plus BR. Tworzymy warianty rozegrania piłki – przód, bok, środek. Aktywność zawodników plus podejście pod grę. CEL : aktywność plus tworzenie wariantów gry, szukanie przestrzeni w środku za plecami obrońców.		
3. Część główna. Gra nr 2.		
Intensywność: wysoka	Czas: 20 min	
Gra na utrzymanie piłki 11x8. Strefa neutralna w której znajdować się może obrońca lub skrzydłowy. Tworzenie przewagi liczebnej w obrębie piłki plus zasady ustawienia przy otwarciu gry. Aktywność BR w otwarciu gry. Szerokość ŚÓ. Tworzenie trzech linii przez pozycje 6-8-10. Dwie linie 3-11 oraz 2-7. Ustawienie asymetryczne ŚÓ oraz BO gdy piłka jest po przeciwnej stronie gry. CEL : otwarcie gry pod pressingiem przeciwnika. Zasady ustawienia oraz zmiany ciężaru gry.		
4. Część główna. Gra nr 3.		
Intensywność: wysoka	Czas: 25 min	
Gra 11x8. Punkt za wprowadzenie piłki za linię środkową podaniem. Tworzenie przewagi liczebnej w obrębie piłki. Aktywność BR w otwarciu gry. Szerokość ŚÓ. Tworzenie trzech linii przez pozycje 6-8-10. Dwie linie 3-11 oraz 2-7. Ustawienie asymetryczne ŚÓ oraz BO gdy piłka jest po przeciwnej stronie gry. CEL : otwarcie gry pod pressingiem przeciwnika. Zasady ustawienia oraz zmiany ciężaru gry		
Część końcowa.		