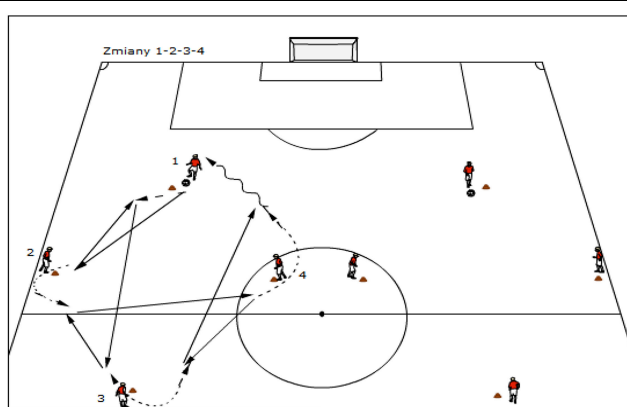




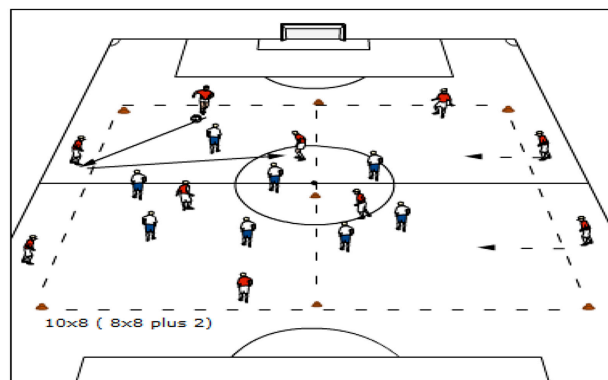
Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minikna		Rocznik: U16 r. 2001 Bramkarze – trening indywidualny.			
Data: 2016.11.22	Godz.: 16:30	Czas: 90'	Miejsce: boisko	Sektor: 2	Ilość: 18 + 2BR
Temat: Faza atakowanie. Budowanie gry w strefie 2. Tworzenie wariantów rozegrania piłki.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Mamy piłkę	Podanie plus przyjęcie		Wysoki. Ustawienie do gry plus zebranie informacji z boiska w celu budowania gry.		

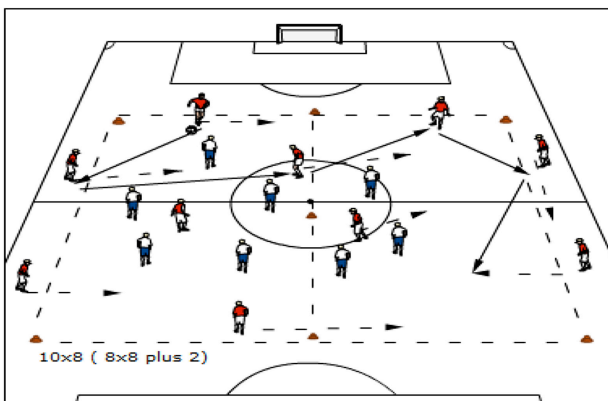
1. Część wstępna. Rozgrzewka.	
Intensywność: średnia.	Czas: 20 min
<p>7 min. Rozbieganie z piłkami plus zabawa. Boisko podzielone na cztery strefy. 4x4 osobowe zespoły każdy zespół z piłką. Podania piłki. Zespół musi wykorzystać wszystkie 4 pola gry na sygnał TR „czwórki” reszta zawodników zbiega się do pola, tam gdzie jest zaw. z piłką.</p> <p>10 min. Rozbieganie z piłkami w strefie 1-2 zgodnie z schematem. Podanie zwrotne, głębokie oraz podanie poprzeczne. Ruch od i do piłki.</p> <p>CEL : Budowanie zespołu plus podanie mocne i po ziemi plus ruch na podanie zwrotne.</p>	
2. Część główna. Gra nr 1.	
Intensywność: średnia.	Czas: 15 min
<p>Pole 20x20m. Gra 3x3plus 2N. Gra na utrzymanie piłki. Zmiana w środku po wykonaniu podania pomiędzy obrońcami.</p> <p>Tworzymy warianty rozegrania piłki: przód, bok, środek.</p> <p>Aktywność zawodników plus podejście pod grę.</p> <p>Szukanie podania za linię obrony.</p> <p>CEL : aktywność plus tworzenie wariantów gry plus moment podania głębokiego za linię obrony.</p>	
3. Część główna. Gra nr 2.	
Intensywność: wysoka.	Czas: 25 min
<p>Gra 10x8 na utrzymanie piłki w strefie 2.</p> <p>Boisko podzielone na 4 strefy.</p> <p>Strefy boczne w których mogą przebywać zaw. 3-11 oraz 2-7. Po odbiorze obrońcy za wykonanie pięciu podań otrzymują punkt.</p> <p>Wariant 1.</p> <p>W bocznej strefie przebywać mogą razem w jednej linii BO i BP z tej samej strony gry. Mogą grać pomiędzy sobą. Natomiast BO i BP z drugiej strony muszą znajdować się w polu gry.</p> <p>W jednej środkowej strefie może być max DP i jeden ŚP</p> <p>Wariant 2.</p> <p>W bocznej strefie przebywać może tylko jeden zaw. BO lub BP z tej samej strony gry. Drugi zaw. musi być w polu gry. Stworzenie dwóch linii. Natomiast BO i BP z drugiej strony muszą znajdować się w polu gry.</p> <p>Zadania dla zawodników:</p> <p>ŚO zachowanie szerokości.</p> <p>BO/BP współpraca w linii, tworzenie dwóch linii.</p> <p>DP wsparcie do gry, ustawienie do zmiany ciężaru gry lub otwarcie gry.</p> <p>DP/ŚP tworzenie trzech linii w pionie i poziomie. wsparcie do gry plus szukanie przestrzeni pomiędzy obrońcami i otwarcie kierunku gry.</p> <p>NAP szukanie linii podania, podejście do gry do boku.</p> <p>CEL : budowanie gry pod pressingiem przeciwnika, tworzymy małą grę – warianty budowania gry.</p>	



Wariant 1.



Wariant 2.





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

4. Część główna. Gra nr 3.	
Intensywność: wysoka.	Czas: 20 min
<p>Gra 10x8 w strefie 2 na małe bramki. Gra dowolna. Strefy boczne w których mogą przebywać zaw. 3-11 oraz 2-7 według wersji 2 z poprzedniej gry. Grupa ofensywna gra do dwóch małych bramek zgodnie z kierunkiem gry. Obrońcy po odbiorze szukają zakończenia ataku do dwóch małych bramek za linią obrony.</p> <p>CEL : budowanie gry pod pressingiem przeciwnika, tworzymy małą grę – warianty budowania gry.</p>	
Wnioski:	

