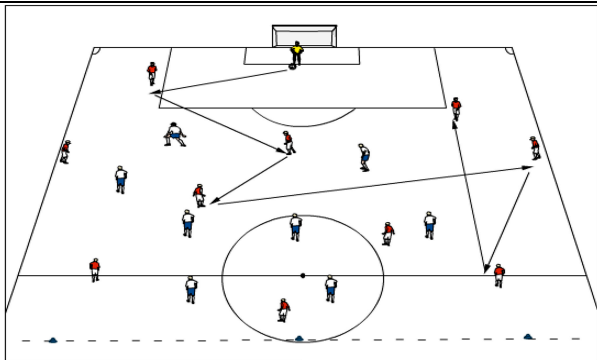
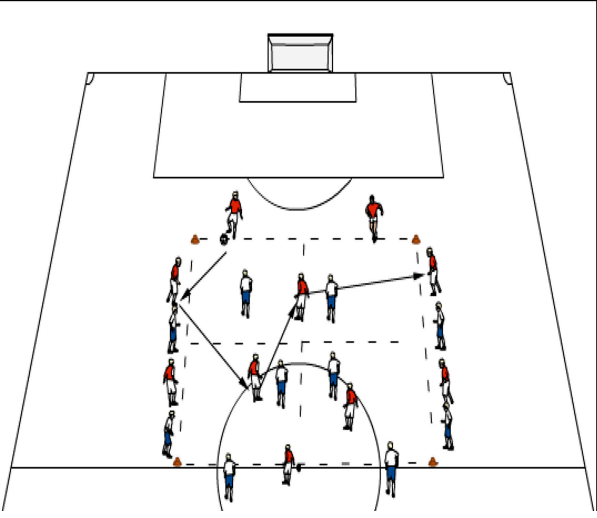
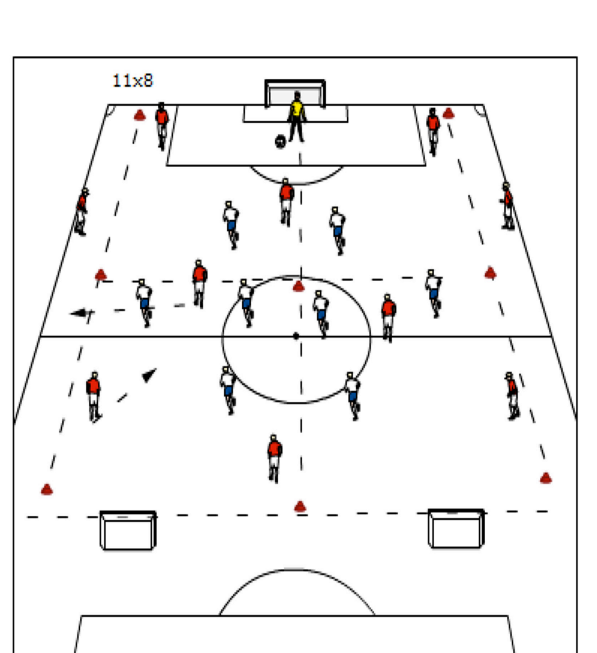




## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

|   |                        |                      |  |              |           |
|---|------------------------|----------------------|--|--------------|-----------|
| Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minikna  |                        | Rocznik: U16 r. 2001 |  |              |           |
| Data: 2016.11.22  | Godz.: 10:30           | Czas: 80'            | Miejsce: boisko  | Sektor: 1-2. | Ilość: 20 |
| Temat: Faza atakowanie. . Otwarcie plus budowanie gry. Obserwacja pola gry plus tworzenie wariantów rozegrania. |                        |                      |  |              |           |
| Wymiar taktyczny.   | Wymiar techniczny.     | Wymiar motoryczny.   | Wymiar psychologiczny.   |              |           |
| Mamy piłkę  | Podanie plus przyjęcie |                      | Średni. Ustawienie plus zbieranie informacji w celu budowania gry. |              |           |

|  |              |  |
|--|--------------|--|
| 1. Część wstępna. Rozgrzewka.  |              |    |
| Intensywność: Niska.   | Czas: 30 min |  |
| <p>10 min. technika w ustawieniu czwórkowym plus ćwiczenia ogólnorozwojowe.</p> <p>18 min. Rozbieganie z piłkami z otwarciem i budowaniem gry przez zawodników pod pół presją linii obrony. Akcent budowania gry ze zmianą ciężaru gry. Bierny obrońcy. Zmiany zawodników.</p> <p><b>CEL : otwarcie z przejściem do budowania gry. Zasady indywidualne zawodników.</b></p>   |              |  |
| 2. Część główna. Gra nr 1.   |              |   |
| Intensywność: Średnia.   | Czas: 25 min |  |
| <p><b>Fragmety gry 10x4. Pole 25x25m.</b></p> <p>Boisko podzielone na cztery strefy. Dwa kontakty. Zawodnicy zgodnie z pozycjami. Gra na utrzymanie piłki 11x4 w fazie budowania ataku.</p> <p>Obroncy po odbiorze dwa kontakty lub podanie między sobą. Zmiana ustawienia: 9 wychodzi na zewnątrz, natomiast z zespołu który stracili 9 wchodzi do środka.</p> <p><b>Zawodnicy 6-8-10 muszą zajmować trzy strefy. Za plecami przeciwnika i wydłużenie pola gry.</b></p> <p><b>Wariant 2</b></p> <p>Można wprowadzić że 7 lub 11 mogą wejść do pola gry tworząc dwie linie z 2-3.</p> <p><b>CEL : budowanie gry, aktywność plus tworzenie wariantów budowania ataku. Pozycje ŚP.</b></p>   |              |  |
| 4. Część główna. Gra nr 2.   |              |  |
| Intensywność: wysoka.  | Czas: 25 min |  |
| <p><b>Gra 11x8. Zadaniem grupy ofensywnej jest otworzyć grę i zbudować atak na dwie małe bramki. Obrońcy po odbiorze budują grę na dużą bramkę.</b></p> <p>W bocznej strefie może przebywać BO lub BP ale tylko jeden – zasada dwóch linii.</p> <p><b>Zadania dla zawodników :</b></p> <p><b>BR</b> aktywność w rozegranii piłki.</p> <p><b>ŚO</b> szerokość plus skracanie pola gry.</p> <p><b>BO</b> otwarta postawa plus tworzenie dwóch linii.</p> <p><b>DP</b> szukanie przestrzeni za linią ataku oraz ustawienie pod linią piłki do zmiany ciężaru gry.</p> <p><b>ŚP</b> szukanie przestrzeni pomiędzy obrońcami, razem z DP Tworzenie trzech linii w pionie i poziomie oraz otwarcie gry do przodu po przyjęciu piłki i podejście do gry do boku.</p> <p><b>BP</b> dwie linie, współpraca z BO, rozegranie małej gry w bocznych strefach boiska.</p> <p><b>NAP</b> szukanie wolnych przestrzeni na szerokości boiska, podejście do gry w bocznych strefach.</p> <p><b>CELE : otwarcie z przejściem do budowania gry z zachowaniem zasad/zadań ind.</b></p> |              |  |
| Wnioski:   |              |  |