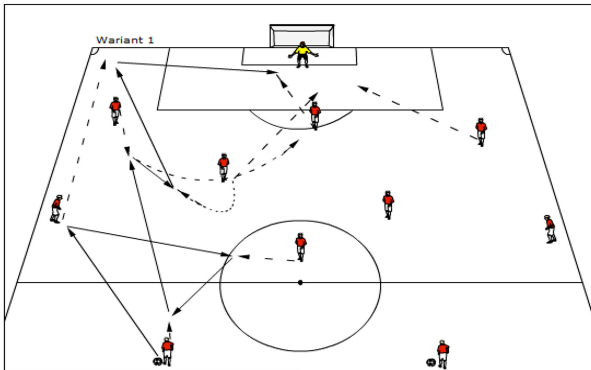




## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minikna		Rocznik: U16 r. 2001			
Data: 2016.11.23	Godz.: 15:30	Czas: 45'	Miejsce: boisko	Sektor: 1-2-3.	Ilość: 18 + 2BR
Temat: Faza Atakowanie. Budowanie plus zakończenie akcji.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Mamy piłkę.	Podanie plus przyjęcie.		Niski. Chcę strzelić bramkę. Nastawienie		

1. Część wstępna. Rozgrzewka.		<ul style="list-style-type: none"><li>• Odegranie wew. część stopy po ziemi.</li><li>• Odegranie wew. część stopy w powietrzu.</li><li>• Odegranie prostym podbiciem.</li><li>• Odegranie po przyjęciu na klatkę piersiową.</li></ul>
Intensywność: niska.	Czas: 15 min	
2 min. Krótkie podania w dwójkach 10 min. Technika plus ćwiczenia ogólnorozwojowe w ustawieniu trójkowym. Zaw. zewnętrzni również wykonują ćw. Ogólnorozwojowe. (wymachy, skłony itp.) czas pracy 1 min/zmiana.		
2. Część główna. Forma ścisła.		<ul style="list-style-type: none"><li>• Otwarcie, budowanie plus zakończenie ataku.</li><li>• Zakończenie ataku z bocznej strefy</li><li>• Zakończenie ataku z środkowej strefy.</li></ul>
Intensywność: niska.	Czas: 15 min	
Forma 11x0 Otwarcie plus budowanie i zakończenie atak przez zawodników według doskonalonych założeń oraz zakończenie ataku zgodnie z decyzją zawodników. W budowaniu akcent na zmianę ciężaru gry.		
3. Część główna. Forma ścisła.		<b>Wariant 1.</b> 
Intensywność: niska.	Czas: 10 min	
2x7 min. Warianty rozegrania akcji z fazą zakończenia. Podanie otwierające boczną strefę boiska oraz podanie prostopadłe do <b>NAP</b> .  <b>Wariant 1.</b> Rozegranie akcji bok – środek z podaniem głębokim przez <b>ŚO</b> do <b>BP</b> i ruch na podanie zwrotne <b>ŚP</b> oraz otwarcie boku dla <b>BO</b> .  <b>Wariant 2.</b> Rozegranie akcji bok-środek z podaniem prostopadłym przez <b>BP</b> po ruchu na wolne pole <b>NAP</b> .		
<b>Wnioski:</b>		<b>Wariant 2.</b> 