



Konspekt/warsztaty Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Miedza Arkadiusz, Damian Galeja		Rocznik: Seniorzy Amatorzy Regions Cup.			
Data: 03.04.2017	Godz.: 17:30	Czas: 70	Miejsce: Sarmacja Będzin	Sektor:	Ilość.
Temat: Atak szybki					

1. Część wstępna. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: niska	Czas: 10 min	
Rozgrzewka - część specjalistyczna: ćw. techniki specjalnej w tzw. „obwodzie zamkniętym”. Cel – doskonalenie uderzeń piłki, zwrócenie uwagi na ruch zawodnika bez piłki, WPR		
2. Część główna. Faza orientacji.		 
Intensywność: średnia	Czas: 15min	
Gra 4x2 z JOKREM do przejścia 4x2		
Gra 4x2, zadaniem zawodników białych jest utrzymać się jak najdłużej przy piłce, natomiast czerwoni starają się odebrać piłkę i wykonać podanie do trzeciego kwadrantu, po podaniu następuję przejście zawodników czerwonych za podaniem, dwóch zawodników białych przechodzi jako zawodnicy defensywni. W strefie środkowej ustawiony jest JOKER, którego zadaniem jest przerwać podanie zdobywające teren.		
Gra 4x2 do przejścia 4x2		
Gra 4x2, zadaniem zawodników białych jest utrzymać się jak najdłużej przy piłce, natomiast czerwoni starają się odebrać piłkę i wykonać podanie do trzeciego kwadrantu, po podaniu następuję przejście zawodników czerwonych za podaniem, dwóch zawodników białych przechodzi jako zawodnicy defensywni.		



Konspekt/warsztaty Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Część główna. Faza orientacji.		Czas: 20min	
Intensywność: średnia.			
<p>Zawodnicy grają 4x1, po pięciu podaniach mają możliwość wykonania podania do zawodnika na pozycji nr 9. Kolejnym podaniem jest piłka wsteczna do zawodnika na pozycji nr 10 a następnie podanie na skrzydło do zawodnika nr 7/11. Akcja kończy się dośrodkowaniem i strzałem na bramkę. Jeśli obrońcy odbiorą piłkę mają za zadanie wykonać długie podanie w boczne sektory boiska gdzie znajdują się bramki.</p>			
<p>Modyfikacje: Dodajemy dwóch później czterech a następnie 5 obrońców. Jeśli zawodnicy ofensywni zdobędą bramkę mogą wracać w truchcie, jeśli bramki nie zdobędą muszą jak najszybciej wrócić do ustawienia początkowego</p> <p>Całkowita modyfikacja ćwiczenia. Zawodnik czerwony po odbiorze piłki, jak najszybciej kieruje podanie w kierunku 9-10, czwórka zawodników niebieskich wraca jak najszybciej do odbioru.</p>			
4. Cześć główna. Faza gry.			
Intensywność: wysoka.	Czas 20min.		
Gra 11x11			
<p>Modyfikacje : Gra 7x7 na zmniejszonym terenie z zawodnikami ustawionymi dodatkowo na bandach.</p>			
Wnioski:			