



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minkina		Rocznik: U16 r. 2001 Trening 1.			
Data: 2017.05.30 Tr_1	Godz.: 10.00	Czas: 70'	Miejsce: boisko szt.	Sektor: 1-3	Ilość: 16 + 2 BR
Temat: Budowanie ataku w strefie 2. Rozszerzenie pola gry plus zmiana centrum gry. Budowanie gry w bocznym sektorze boiska.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Mamy piłkę.	Podanie plus przyjęcie		Zmiana centrum gry, gram aktywnie plus zmieniam.		

1. Faza rozgrzewki. Budowanie 11x0		Akcenty rozegrania piłki w budowaniu ataku. - szerokość SO - Wprowadzenie piłki przez ŚO - wychodzenie do zewnątrz OP - szukanie miejsca za linią pomocy przeciwnika - półstrefa dla jednego skrzydłowego , drugi szeroko. - zmiana ciężaru gry po akcji bok – środek – bok, szerokość skrzydłowego do gry 1x1 lub wejście na prostopadłe podanie. - Asekuracja gry ofensywnej 2 ŚO plus 1 BO zawsze, przygotowani na długie zagranie.
Intensywność: średnia.	Czas: 20 min	
6 min. Rozbieganie plus ćw. ogólnorozwojowe. 6 min Rondo – 7x2. Zasada 10 podań lub ronda. Zabawa. 12 min. Rozegranie w formie budowania ataku 11x0 Z akcentem na zmianę centrum gry oraz zamknięciem pola karnego przez trzech zawodników. CEL : Przypomnienie zasad otwarcia gry plus forma rozegrania w bocznym sektorze boiska.		
2. Gra 7x7 plus 2		
Intensywność: średnia.	Czas: 10 min	
Gra na utrzymanie piłki w przewadze 7x7 plus 2N w bocznych strefach boiska. Plus 2 BR na rozegranie. - szerokość SO plus BR na rozegranie - Podejście do gry do boku. 1 OP drugi centralnie. - Trzy linie pion i poziom w strefie środkowej. - Zmiana ciężaru gry. - Tempo i aktywność w rozegranie. Cel : budowanie ze zmianą ciężaru gry pod presją w strefie 2.		
4. Duża gra.		
Intensywność: wysoka	Czas: 12 min	
Gra 7x7 plus 2 N + 2BR. Neutralni w bocznych sektorach boiska. Ustawienie defensywne 1-2-3-2 Ustawienie ofensywne 1-2-3-2 - asekuracja ŚO - DP pod linią piłki - Gdy N schodzi do środka – wejście w boczny sektor dla BO. - szerokość SO plus wprowadzanie piłki przez SO - Szybkie rozegranie przez środek, zmiana strony - OP jeden do boku , drugi centralnie. - Otwarcie do zmiany strony. Cel : budowanie gry poprzez boczne sektory. .		
Wnioski: Całe boisko trawiaste. 20 minut Końcowe : SFG w ofensywie rzut różny – 3 warianty. SFG w ofensywie rzut wolny – 2 warianty.		



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minkina		Rocznik: U16 r. 2001 Trening 1.			
Data: 2017.05.30 Tr_2	Godz.: 17.00	Czas: 35'	Miejsce: boisko szt.	Sektor: 2-3	Ilość: 16 + 2 BR
Temat: Przesuwanie taktyczne w średniej obronie z momentami przejścia do wysokiej obrony. Odciecie gry poprzez indywidualne wyłączenie ŚO przeciwnika.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Odbieramy piłkę	Podanie plus przyjęcie		Wysoki. Nastawienie na odbiór piłki.		

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: średnia.	Czas: 15 min	
4 min. Rozbieganie plus ćw. ogólnorozwojowe. 10 min. Rondo 5x2, 4x2 , 6x2 dowolność zasad zawodników. Zwrócić jedynie uwagę na aktywność. CEL : Aktywność w grze.		
2. Przesuwanie taktyczne.		
Intensywność: średnia.	Czas: 12' min	
Przesuwanie taktyczne do ponumerowanych pachołków. Wysoka obrona. Kompaktowość w ustawieniu 1-4-1-4-1 Zamykam przestrzeń oraz ukierunkowanie asekuracja DP, atak na BR. Odcięcie gry dla SO przeciwnika poprzez podejście wyżej 9 oraz 7/11 CEL : zasady gry defensywnej.		
3. Zabawa		
Intensywność: wysoka	Czas: 10 min	
Zabawa kółko – krzyżyk. CEL : Zabawa, budowanie atmosfery, pobudzenie szybkościowe.		
4.		
Intensywność: wysoka	Czas: 10 min	
Wnioski: DOSTĘPNOŚĆ POŁOWY BOISKA.		



Kadra Śląska U16 r. 2001

Zgrupowanie 30-31.05.2017

1. Rocki Kevin Ruch Chorzów S.A
2. Bogusz Mateusz Ruch Chorzów S.A
3. Rudek Jakub Ruch Chorzów S.A
4. Gemborys Szymon Ruch Chorzów S.A
5. Machulec Oskar Ruch Chorzów S.A
6. Uchroński Mateusz Górnik Zabrze S.A
7. Borek Jan Górnik Zabrze S.A
8. Zielonka Szymon Rozwój Katowice
9. Lazar Oliwer Rozwój Katowice
10. Kamiński Daniel Rozwój Katowice
11. Załuski Piotr Tyski Sport S.A
12. Staniucha Michał Tyski Sport S.A
13. Iwanek Daniel Rekord Bielsko Biała
14. Wyroba Piotr Rekord Bielsko Biała
15. Kozina Marcin Rekord Bielsko Biała
16. Zaremba Kacper Podbeskidzie Bielsko Biała
17. Neugebauer Bartosz Rozwój Katowice
18. Kamiński Wojtek Piast Gliwice