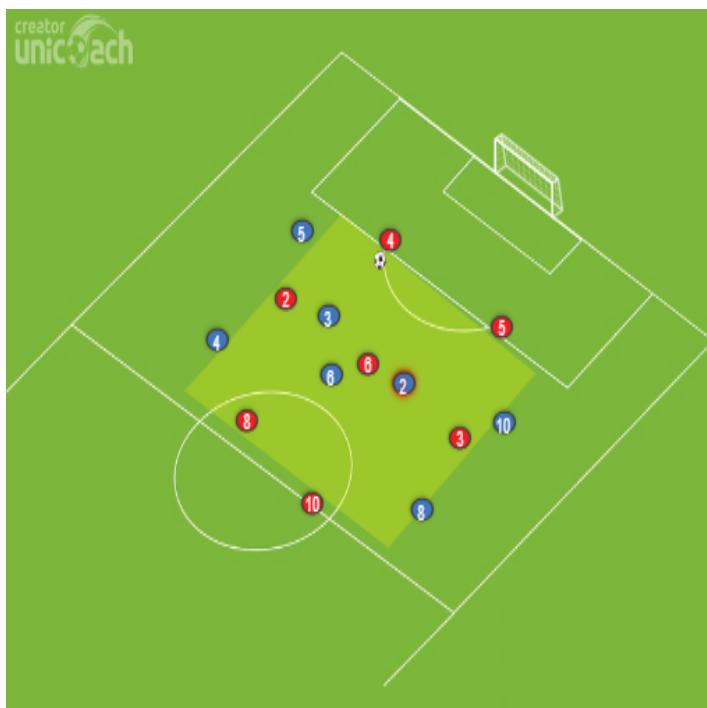
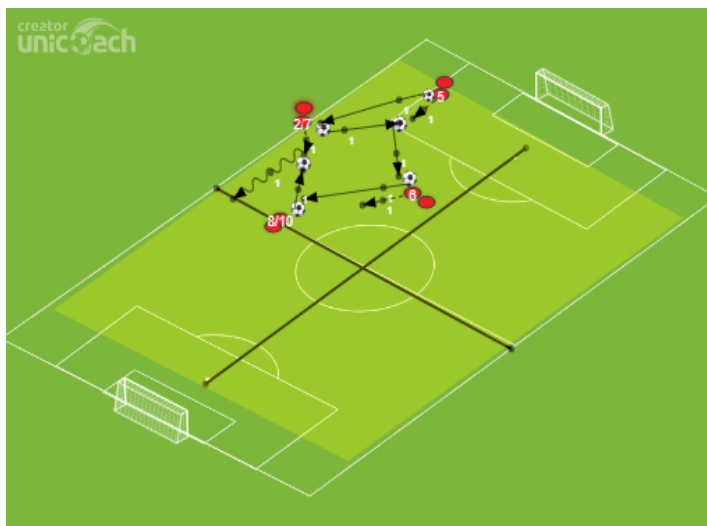




## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Mariusz Stiebel, Tomasz Fijak, Grzegorz Sikora, Jakub Larisch,				Rocznik: Reprezentacja Śląskiego ZPN 2006r.		
Data: 2018.06.21	Godz.: 16.30	Czas: 90	Miejsce SZTUCZNE	Sektor: Centrum	Ilość: 44 + BR	
Temat: Zasady i zadania w otwarciu i budowanie gry.						
Opcje gry w fazie zakończenia ataku – szerokość i wbiegnięcie za linię obrony przeciwnika – wybór.						
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.		Wymiar psychologiczny.
Mamy piłkę.		Podanie plus przyjęcie.				Koncentracja na zadaniach, wybieram najlepszą opcję gry. Obserwuję i decyduję.

1. Faza rozgrzewki.	
Intensywność: niska.	Czas: 10-12
<p>Zawodnicy podzieleni na 4 grypy 7-8 osobowe zgodnie z grą nr 2. Cztery pola gry. Wejście w trening w formie techniki uderzenia. Zawodnicy zgodnie z wytycznymi są aktywni w pozycji gotowej do gry na pozycjach.</p> <p>Podania bez zmiany miejsc, wykonują zadania dla swojej pozycji.</p> <p>Wsparcie awaryjne i podanie zwrotne</p> <p>Otwarcie gry do przodu przez zaw. 6</p> <p>Opcja tył dla 8/10</p> <p>Prowadzenie w wolną przestrzeń dla zaw. 2/7.</p> <p>ROZPOCZYNA Podanie zaw. na pozycji 5/4 do zaw. 2/3 później jest piłka zwrotna i podanie do 6 który gra do przodu do 8/10 i podanie zwrotne do 2/7 który wyprowadza prowadzeniem piłkę.</p> <p><b>Cel: podanie mocne i po ziemi. Technika uderzenie wew. częścią stopy.</b></p>	
2. Średnia gra taktyczna.	
Intensywność: średnia.	Czas: 20-25'
<p>Gra na utrzymanie piłki w ustawieniu 2-3-2. W przewadze 7x3. Niebiescy zewnętrzni biorą udział w grze dopiero po odbiorze piłki. Zadaniem zawodników czerwonych jest budować grę szukając zmiany ciężaru gry w pionie i poziomie. Szukamy otwierania gry w przód. Niebiescy po odbiorze szybko budują strukturę gry tworząc opcję do gry w ustawieniu 2-3-2.</p> <p>Zadania zawodników jak z poprzednich jednostek treningowych.</p> <p>Główne zadania:</p> <p>5-4 – Otwarta postawa, markowanie podania w bok i podanie głębokie do zaw. 8-10</p> <p>6 – po otrzymaniu podania od 5-4 szukaj gry do przodu do 8-10. Decyzja o zagranie wyżej lub do otwarcia boku.</p> <p>Wariant bezpieczny ostatni - to podanie zwrotne.</p> <p>W otwartym ustawieniu zbiera informacje, gdzie zagrać piłkę.</p> <p>2-3 – w pozycji otwartej - wybieraj rodzaj wsparcia.</p> <p>8-10 Twórz linię podania i bądź gotowy do otrzymania piłki.</p> <p>Przenoszenie ciężaru gry.</p> <p>Przyśpieszenie gry poprzez grę na 1-2 kontakty.</p> <p>Po zagranie do 8-10 od razu tworzymy opcję tył.</p> <p><b>Cel: Budowanie gry pod presją przeciwnika ze zmianą ciężaru gry w pionie i poziomie.</b></p>	
3. Średnia gra z zakończeniem ataku.	





Intensywność: Średnia.		Czas: 30-40'
<p>Dwa pola gry. Boisko podzielone na dwie stref. Strefa otwarcia gry z przejściem do strefy zakończenia ataku. WYDŁUŻYĆ BOISKO.</p> <p>Wariant 1.</p> <p>W strefie otwarcia gry gra 6x4 zadaniem jest (może wbiec zaw. 7 lub 11 dając wsparcie awaryjne, gdy jest mocna presja na zaw. 5/4) przeprowadzić lub podać piłkę do strefy 2 do której może wbiec zaw. 8 i zaw. 6. Zadaniem jest zakończyć atak szybko w przewadze 5x4.</p> <p>Wariant 2.</p> <p>Zadaniem jest wprowadzić piłkę do strefy 2 podaniem.</p> <p><b>Zadania dla zawodników:</b></p> <p>1 – dać czas, abyając pozycje w otwarciu gry, po zagraniu być aktywnym tworząc opcję gry TYŁ.</p> <p>5-4 wprowadzić grę podaniem lub prowadzeniem oraz dać asekurację ofensywną, gdy piłkę ma drugi ŚO.</p> <p>6 – ustawiony za linią obrony przeciwnika w poz. Otwartej szuka momentu do przeniesienia gry wyżej. Gdy piłka w strefie 3 ustawiony za pod linią piłki do przenoszenia ciężaru gry.</p> <p>8 – szuka przestrzeni i linii podania do otrzymania piłki w środku lub w bocznym sektorze. Po podaniu do zaw. 9 tworzy opcję TYŁ na podanie zwrotne. Tworzy opcję przód, gdy piłkę mają 7 i 11.</p> <p>7-11 Decydują, kiedy dać szerokość, a kiedy zawężyć grę stwarzając możliwość na podanie za linię obrony. Szerokość czy wbiegnięcie. Rozciąganie linii obrony.</p> <p>9- szuka miejsca pomiędzy obrońcami, do szerokości tworząc miejsce na podanie prostopadłe. Opcja Przód.</p> <p>Utrzymuje– chroni piłkę pod presją.</p> <p><b>Cel: Otwarcie gry z przejściem do zakończenia ataku.</b></p>		
4. Zabawa.		
Intensywność: Niska.		Czas: 5-10'
Czas wolny dla zawodników. 5-10 min.		
<b>Cel: obserwacja zawodników plus zabawa.</b>		
Bramkarze: Wejście w trening z zespołem po ok 40-45 minutach.		
Wnioski: Ze względu na wymiary boiska i ilość zawodników, może równocześnie niech jedna grupa gra grę nr 1, druga grupa grę nr 2. Omówić na zgrupowaniu.		