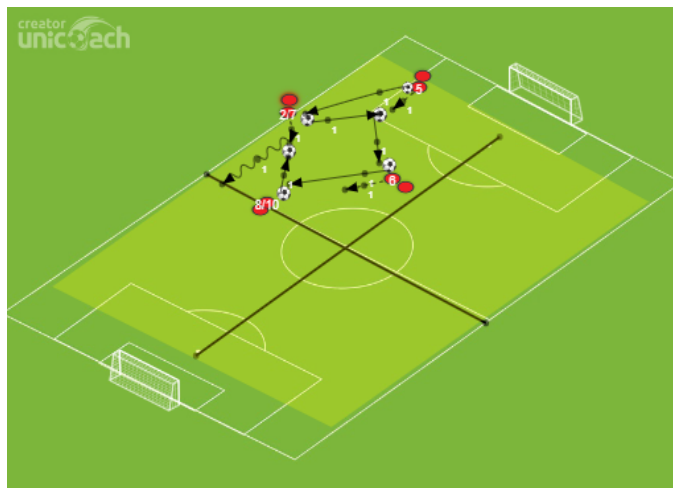




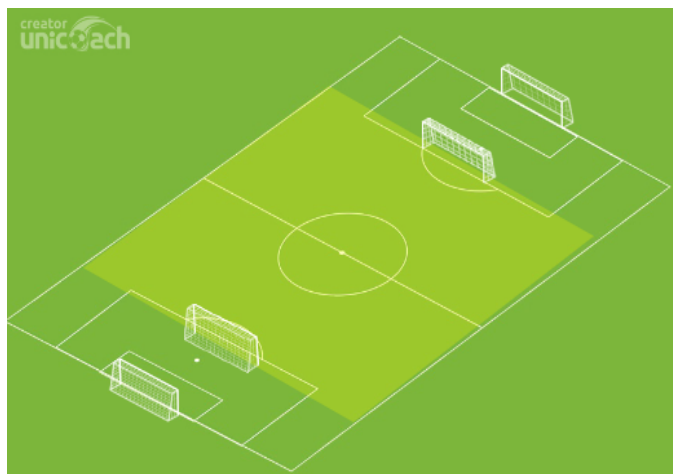
## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Mariusz Stiebel, Tomasz Fijak, Grzegorz Sikora, Jakub Larisch,				Rocznik: Reprezentacja Śląskiego ZPN 2006r.	
Data: 2018.06.22	Godz.: 10.30	Czas: 90	Miejsce: TRAWA	Sektor: Centrum	Ilość: 44 + BR
Temat: Faza atakowania. Duża gra szkolna z coachingem. SFG w obronie i ataku.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Mamy piłkę.		Podanie plus przyjęcie.		Wiem co i jak mam robić. Przekładam to na dużą grę.	

<b>1. Faza rozgrzewki.</b>	
Intensywność: niska.	Czas: 12-14'
<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>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>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>	



<b>2. Duża gra taktyczna.</b>	
Intensywność: Wysoka.	Czas: 40'
<p>Duża gra szkolna 9x9. Przerwywana coachingiem TR.</p> <p>Nacisk na nauczone zawartości z fazy atakowania.</p> <p>Realizacja zadań w dużej grze z poprzednich treningów.</p> <p>Ustawienie 1-4-3-1.</p> <p>Ewentualna konfrontacja systemów 1-4-3-1 kontra 1-3-2-3 lub 1-3-3-2.</p> <p>Coaching Trenerów.</p> <p><b>Cel: doskonalenie fazy atakowania.</b></p>	



<b>SFG w ofensywie i defensywie</b>	
Intensywność: niska	Czas: 30'
<p>Określenie zasad gry w defensywie przy SFG – zasady i wytyczne do fazy bronięcia, oraz 2-3 schematy rozegrania SFG w ofensywie.</p> <p><b>Cel: SFG gry w defensywie i ofensywne.</b></p>	

Bramkarze: Bramkarze do gry szkolnej przygotowani po 15-20 minutach.

Wnioski: Przypomnienie zasad i zadań przed meczem sparingowym.