



## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Marcin Trzebuniak				Rocznik: 2003/2004 kobiet	
Data: 27.08.2018	Godz.: 09:30-11:00	Czas: 80 minut	Miejsce: Stadion Śląski	Sektor:	Ilość: 19
Temat: Nauka gry w obronie w równowadze 1x1 , 2x2, 3x3					

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: średnia	Czas: 15 minut	
Cel: Doskonalenie podań i przyjęć w formie ścistej z przygotowaniem organizmu do treningu		
2. Forma ścista – pozycji obronnej 1x1		
Intensywność:	Czas: 40 min	
Cel: Poprawne ustawienie stóp, ciała względem przeciwnika w obronie 1x1		
3. Forma fragmentu gry z naciskiem na 1x1 w bocznym sektorze		
Intensywność: średnia.	Czas: 25 min	
Cel: Umiejętność zamykania środkowej strefy boiska przy pojedynku 1x1 z przeciwnikiem, po odbiorze szybkie podanie mające na celu wyprowadzenie szybkiego ataku		
Bramkarze: Doskonalenie gry obiema nogami.		
Wnioski: Należy poprawić grę w obronie 1 x 1		