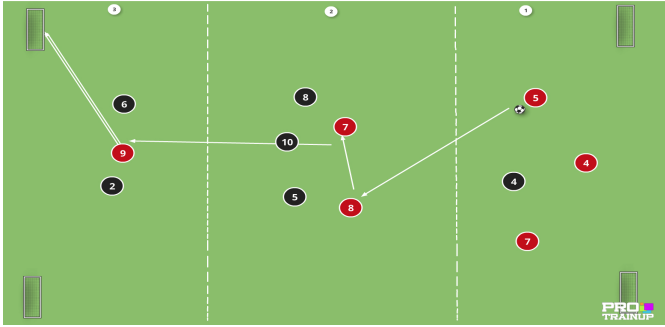
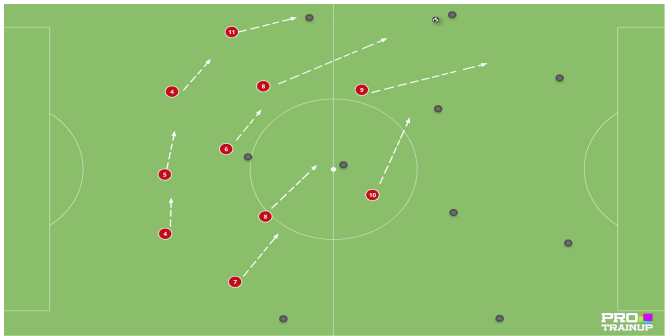
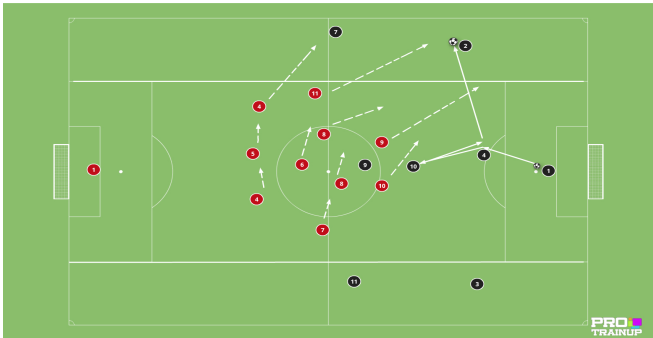
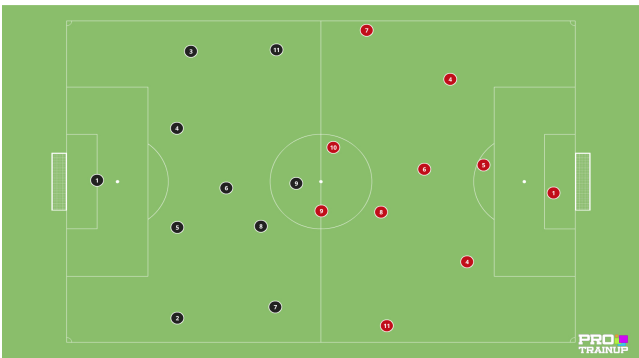




## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Marcin Trzebuniak				Rocznik: 2003/2004 kobiet	
Data: 27.08.2018	Godz.: 17:00-18:30	Czas: 90 minut	Miejsce: Stadion Śląski	Sektor:	Ilość: 19
Temat: Przesuwanie, asekuracja gry w obronie w systemie 1:3:5:2					

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: średnia	Czas: 15 minut	
Cel: Asekuracja, obrona w fazie rozgrzewki mająca na celu obrony dwóch bramek – przesuwanie względem przeciwnika i piłki		
2. Średnia gra/ Forma ścisła		
Intensywność: niska	Czas: 30 min	
Cel: Nauczanie przesuwania całego zespołu w obronie w systemie 1:3:5:2. Każdy z zawodników wie, które strefy zająć względem piłki, przeciwnika i swojej bramki.		
3. Średnia gra/Duża gra.		
Intensywność: średnia.	Czas:	
Cel: Doskonalimy podejście do pressingu w bocznym sektorze.		
4. Duża gra taktyczna.		
Intensywność:	Czas:	
Cel: Gra z założeniami gry w obronie w systemie 1:3:5:2		
Bramkarze: Doskonalenie wyprowadzenia piłki nogą		
Wnioski: Dobra organizacja w defensywie, szczególnie w bocznym sektorze		