



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Marcin Trzebuniak				Rocznik: 2003/2004 kobiet	
Data: 28.08.2018	Godz.: 15:30-17:00	Czas: 90 minut	Miejsce: Stadion Śląski	Sektor:	Ilość: 19
Temat: Faza otwarcia i budowania gry w systemie 1:3:5:2					

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: średnia	Czas: 20 minut	
Cel: Doskonalenie pozycji otwartej wykorzystywanej do gry w ataku.		
2. Średnia gra/ Forma ścista		
Intensywność: niska	Czas: 25 minut	
Cel: Budowanie przewagi liczebnej w bocznym sektorze boiska przez zawodnika 6 lub poprzez wprowadzenie piłki w sektorze środkowym.		
3. Średnia gra/Duża gra.		
Intensywność: średnia.	Czas: 25 minut	
Cel: Budowanie gry z wykorzystaniem stref bocznych i stwarzaniu gry w tym sektorze 1x1.		
4. Duża gra taktyczna.		
Intensywność:	Czas: 25 minut	
Cel: Gra zadaniowa w której zawsze akcję rozpoczyna drużyna, która budują grę od bramki – obrońcy (4,5) oraz pomocnicy (6,8,10)		
Bramkarze: Rozgrzewka z trenerem bramkarzy przygotowująca ich do gry		
Wnioski: Zespół o ofensywnej sile, potencjał do gry w ataku pozycyjnym		