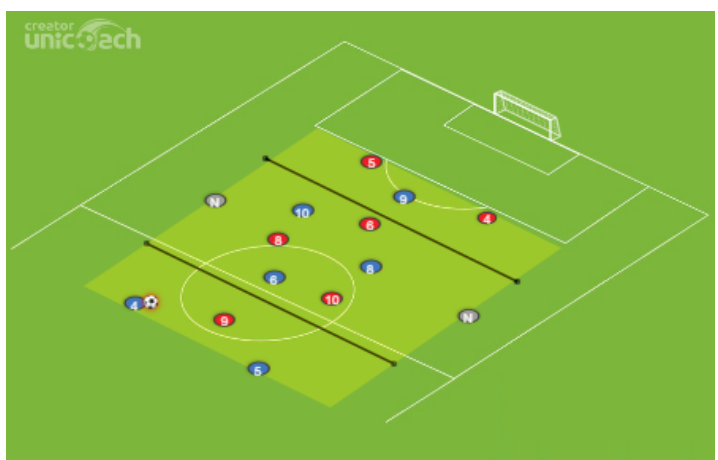
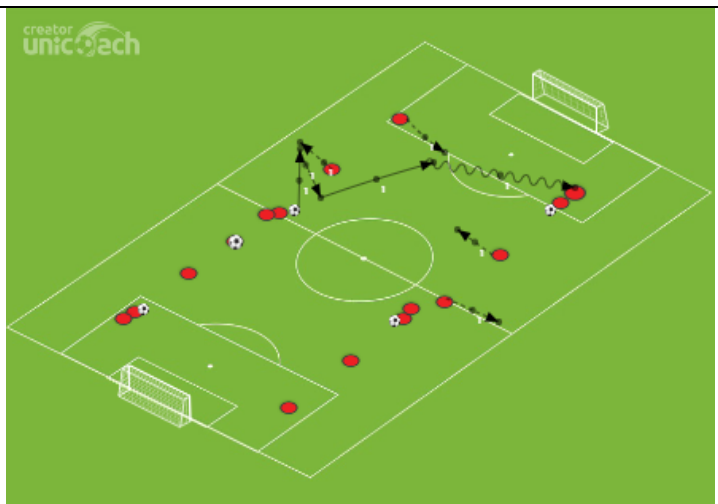




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Mariusz Stiebel, Tomasz Fijak, Grzegorz Sikora, Jakub Larisch,				Rocznik: Reprezentacja Śląskiego ZPN 2006r.	
Data: 2018.06.21	Godz.: 10.00 i 11.20 Gr 1 i Gr 2	Czas: 90	Miejsce: SZTUCZNE – SZKOŁA NA GRUPY	Sektor: Centrum	Ilość: 22+ 2BR
Temat: Budowanie gry środkowym i bocznym sektorem boiska. Współpraca DP i ŚP oraz obserwacja i zadania 2/7 i 3/11 szerokość czy wbiegnięcie.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Mamy piłkę.	Podanie plus przyjęcie.		Obserwacją i decyzywnością dajesz opcję gry. Swoją aktywnością stwórz możliwość do gry środkiem lub w bocznym sektorze		

1. Faza rozgrzewki.	
Intensywność: niska.	Czas: 8-10'
<p>Technika podania i obserwacji pola gry w formie ćwiczenia FCB. W momencie ruchu zaw. z piłką zawodnicy pierwszy wykonują opcję gry w prawo lub lewo, zaw. powyżej tworzy opcje gry po przeciwnej stronie. Tworzymy kierunki gry Prawo/lewo na bazie obserwacji pola gry. Zawodnicy w pozycji otwartej.</p> <p>Przejścia zawodników w pionie do góry.</p> <p>Wariant 1. Zawsze podanie zwrotem i zagranie linią wyżej.</p> <p>Wariant 2. Zaw. z piłką decyduje o wariantach zagrania – zagranie do zaw. ustawionego bliżej lub wyżej. Przyjęcie kierunkowe lub podanie zwrotne. WYBÓR ZAWODNIKÓW.</p> <p>Cel: podanie mocne i po ziemi, obserwacja i otwarte ustawienie wraz z tworzeniem opcji gry.</p>	
2. Średnia gra.	
Intensywność: średnia.	Czas: 40'
<p>Jedno pole gry, podzielone na trzy strefy oraz 6 małych bramek za strefą ŚO.</p> <p>Gra 6x6 plus 2N na pozycjach 7-2/3-11</p> <p>Wariant 1.</p> <p>Gra na utrzymanie piłki punkt zdobywa się podaniem do zaw. 9 wykonanym przez zawodników 6/8/10, podanie mogą wykonać również N jednak bez punktu. Zadaniem 6/8/10 jest szukać przestrzeni i ustawiać się otwarcie tak aby wykonać podanie do najwyższego ustawionego zawodnika. Zaw. na poz. 9 ma się utrzymać pod presją zaw. 5 lub 4 i zgrać podanie zwrotne w celu utrzymania gry. Zaw. 5 i 4 podczas budowania gry są pressowani przez zaw. 9.</p> <p>Zadania ofensywne.</p> <p>5-4 – moment wprowadzenia piłki poprzez podanie lub prowadzenie, szukanie podania głębokiego</p> <p>6 Ustawiony w poz. 6 obserwuje i szuka przestrzeni za pierwszą linią obrony przeciwnika. Gdy otrzyma piłkę koniecznie szuka podania w przód środek lub bok. Gdy piłka z boku daje wsparcie na zmianę centrum gry.</p> <p>8-10 – w pozycji otwartej za linią przeciwnika szukają miejsca, oderwania się od krycia do zagrania piłki wyżej. Otwarte ustawienie i obserwacja. Po podaniu do 9 dają opcję gry TYŁ.</p> <p>N – wybierają rodzaje wsparcia, aby przenieść grę wyżej lub dać wariant utrzymania piłki. W pozycji otwartej.</p> <p>9 – Tworzy linię podania względem piłki, utrzymuje się pod presją (ochrona piłki). Ochrona i praca ręką pod presją przeciwnika.</p>	





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Wariant 2.

Gra na bramki z progresją.

Zadania zawodników jak w grze wyżej. Gramy na trzy bramki za strefą linii obrony. Bramki można zdobyć uderzeniem ze strefy ŚO lub wbiegnięciem za linię obrony przeciwnika.

Linia obrony przesuwana i zamyka przestrzeń względem piłki.

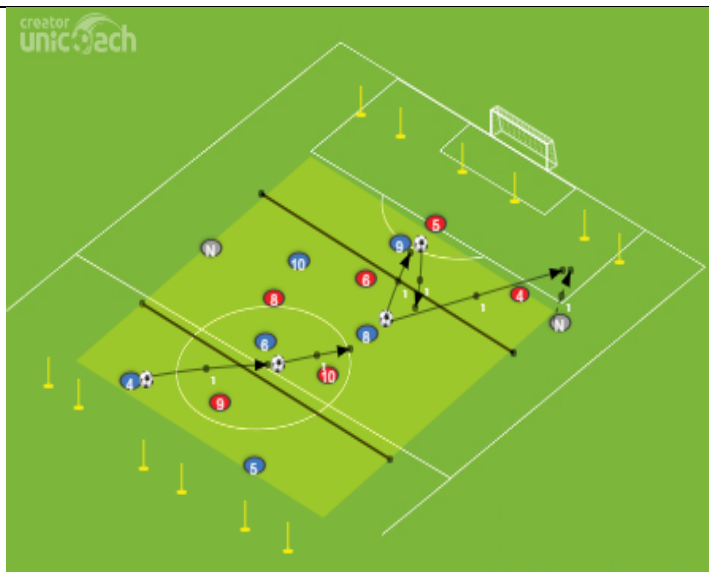
Dochodzi zadanie dla:

9 – wbiegnięcie i opcja przód za linię obrony przeciwnika.

Obrócenie się i uderzenie po przyjęciu piłki w strefie SO.

N – 3/11 i 2/7 szerokość i wbiegnięcie za linię obrony przeciwników. Rozciąganie linii obrony i ruch na podanie zdobywające poprzez opcję przód.

Cel: Budowanie gry w środkowym i bocznym sektorze boiska. Obserwacja, wybór i decyzja zawodni



4. Duża gra.

Intensywność: Wysoka.

Czas: 20'

Gra BR + 7x7 + BR. Ustawienie – Wybór zawodników.

Obserwacja współpracy w grupie, szukamy lidera.

Gra w formie turnieju, gra do 1 bramki, wygrany zespół

zostaje na polu gry. Gra bez coachingu ze strony TR.

Swobodna gra.

Cel: obserwacja zawodników.

Bramkarze: Bramkarze dołączają do zespołu po ok 50 minutach.

Wnioski: Trening na dwie grupy po 22 zawodników plus 2 BR. Gr 1. 10.00, Gr 2. 11.20