



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

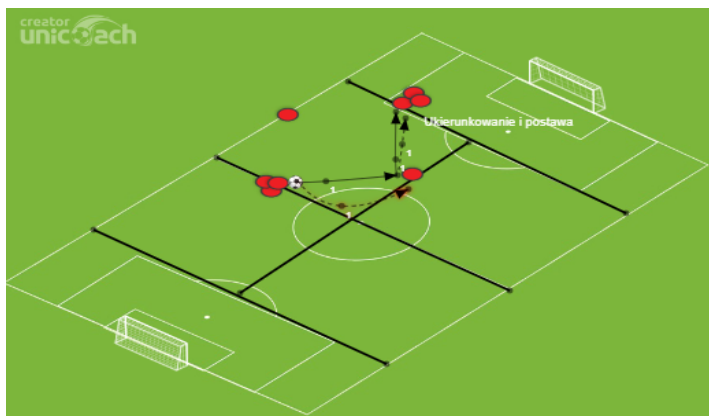
Trenerzy: Mariusz Stiebel, Tomasz Fijak, Grzegorz Sikora, Jakub Larisch,				Rocznik: Reprezentacja Śląskiego ZPN 2006r.	
Data: 2018.06.23	Godz.: 10.30	Czas: 90	Miejsce: SZTUCZNE	Sektor: Centrum	Ilość: 44 + BR
Temat: Gra defensywna. Budowanie bazy defensywnej i wyjście do wysokiej obrony. POZNANIE ZASAD NA POZYCJACH.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Bez piłki .		Podanie plus przyjęcie.		Determinacja w dośrodku i odbiorze. Agresywność na 100%.	

1. Faza rozgrzewki. OCENA FUND. INDYWIDUALNEGO.

Intensywność: niska. Czas: 7-8'

4 Pola. Podania w rombie po podaniu szybkie dośrodkowanie do zaw. z piłką i akcent na postawę i ukierunkowanie w grze. Presję i dośrodkowanie robią zawodnicy na bokach. PRESJA w formie ścisłej bez odbioru i wybijania piłki.

Cel: podania piłki z wejściem do gry obronnej indywidualnej. Ocena dośrodkowania i ukierunkowania zawodnika i jego postawy do gry indywidualnej OCENA INDYWIDUALNA ZAWODNIKA.



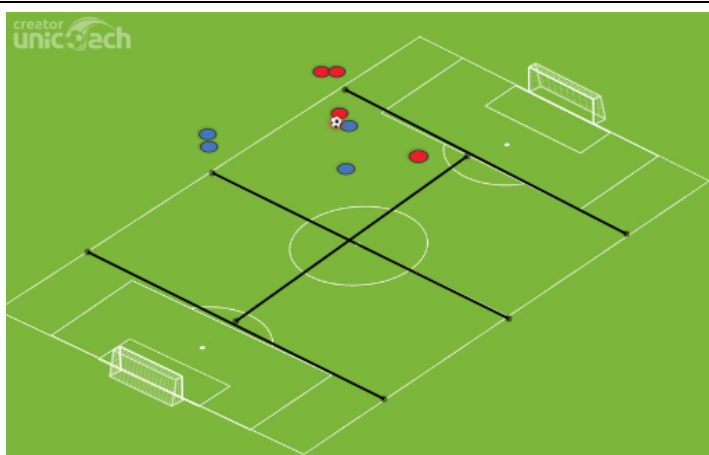
2. Mała gra. Asekuracja.

Intensywność: wysoka Czas: 10-12'

4 pola gry z rozgrzewki. Gra 2x2 punkt za przeprowadzenie piłki przez linie. Dośrodkowanie i ukierunkowanie gry do linii oraz asekuracja zaw. z piłką.

- Utrzymanie dystansu między sobą oraz komunikacja.
- Dośrodkowanie i zatrzymanie plus postawa.
- Ukierunkowanie
- Dystans
- Praca ręką
- Moment odbioru

Cel: ocena gry indywidualnej plus wstęp do asekuracji



3. Średnia gra. Budowanie Bazy.

Intensywność: wysoka Czas: 20'

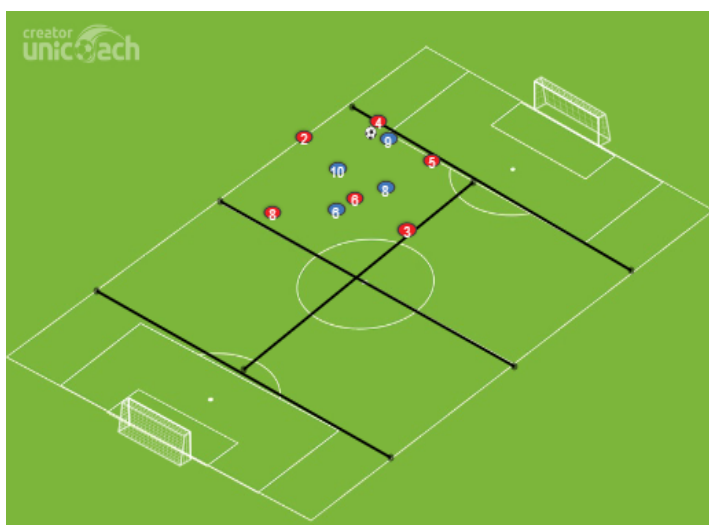
4 Pola gry wykorzystać z poprzednich gier. Gra 6x4. Gra na utrzymanie piłki. Zawodnicy dobrani w pary – zmiany w środku parami. Zmiana w środku po wyprowadzeniu piłki poza pole gry lub po podaniu między obrońcami.

Zadaniem obrońców jest w ustawieniu bazowym w rombie – ukierunkować grę zamykając zespół na jedną stronę. Wybrać moment do ataku piłki i odebrać piłkę.

Komunikacja i aktywność w postawie obrońców, Utrzymanie ustawienia z odcinaniem kierunku gry i zamykaniem linii podania.

Pressujący swoim ustawieniem zamyka kierunek gry zmuszając do podania w sektor, który chcemy zamknąć.

Cel: baza defensywna plus odbiór piłki. Zamykanie gry i moment odbioru.





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

4. Duża gra szkolna.		
Intensywność: średnia.	Czas: 30-35'	
<p>Gra 9x9 w ustawieniu 1-4-3-1 w defensywie. W ofensywie możliwe różne warianty. Konfrontacja ustawienia 1-4-3-1 z ustawieniami 1-3-2-3 oraz 3-3-2.</p> <p>COACHING. Wytlumaczenie zasad indywidualnych na pozycjach w grze defensywnej.</p> <p>Zadania zaw. na pozycjach:</p> <ul style="list-style-type: none">• 9- presja na ŚO, zabiega i ukierunkowuje grę do boku zamykając ŚO. Odcina podanie zwrotne do ŚO.• 10/8- Przesunięcie poziome w skoku pressingowym – presja na 7/11 lub 2/3. W środkowej strefie zamykanie linii podania i cały czas presja na przeciwnika.• 6- identyfikacja krycia w środku, przesunięcie poziome i pionowe.• 3/2– zabezpieczenie przestrzeni.• 5/4 – obserwują i decydują, czy wydłużać pole gry, obserwacja zaw. z piłką oraz ślepej strefy. Ustawieni w pozycji skośnej, aktywna postawa w celu reakcja na długie podanie. Przesuwają w pionie i poziomie. Poprzez ustawienie i ruch głową zbierają informacje czy ktoś nie wbiega za plecy.• 1- skrócenie pola gry, komunikacja z zespołem plus decyzja o wyjściu na długie zagranie. <p>Cel Baza defensywna z przejściem do wysokiej obrony. Poznanie zasad i zadań zawodników. W skoku pressingowym nie pozwolić zmienić centrum gry.</p>		
Bramkarze: Wejście w trening z zespołem po ok 45 minutach.		
Wnioski:		