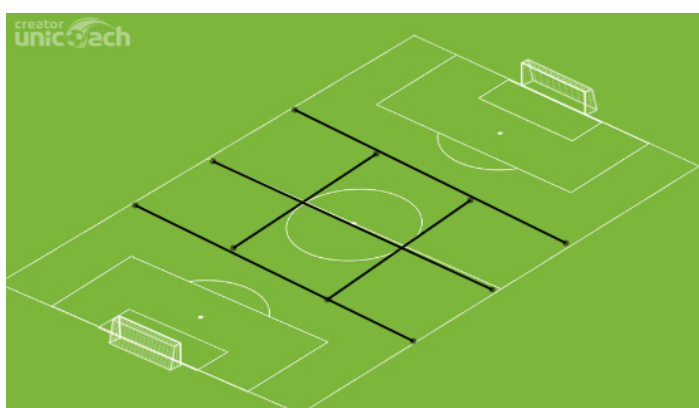




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Mariusz Stiebel, Tomasz Fijak, Grzegorz Sikora, Jakub Larisch,				Rocznik: Reprezentacja Śląskiego ZPN 2006r.	
Data: 2018.06.24	Godz.: 16.30	Czas: 80-90'	Miejsce: Boisko	Sektor: Centrum	Ilość: 44 + BR
Temat: Gra defensywna. Baza i zamykanie gry. Przesunięcie w poziomie i zawężenie pola gry.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Odbieramy piłkę.		Podanie plus przyjęcie.		Ukierunkowuję i zamykam grę. Wybieram moment do odbioru piłki – obserwacja.	

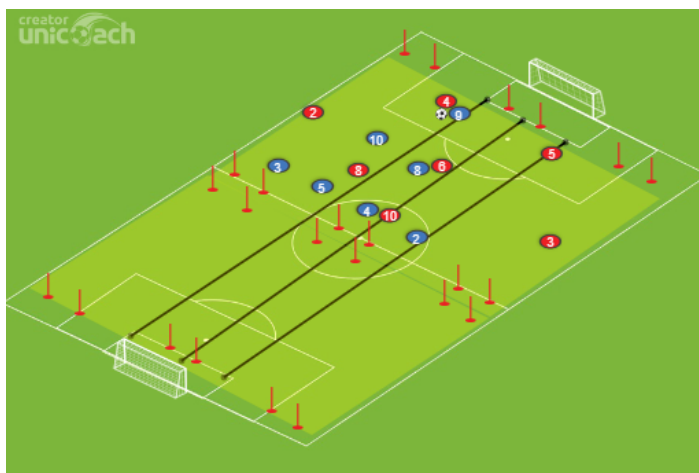
1. Faza rozgrzewki.	
Intensywność: niska/średnia	Czas: 14-16 min.
<p>6 grup po 7/8 zawodników. 6 PÓŁ DO GRY 12x12m. 4-5 min. rozbieganie z piłkami w formie swobodnych podań w przygotowanych polach i grupach.</p> <p>10 min. Rondo 5x2,6x2. Zasady zmian i wejść do środka ustalają sami zawodnicy. Określić jeden cel dla obrońców – aby zamykać podanie pomiędzy nimi aktywnie chcąc odebrać piłkę. Dojście i asekuracja.</p> <p>Niski coaching – obserwacja zawodników, zabawa.</p> <p>Cel: zamykać środek, nie pozwolić zagrać pomiędzy nami.</p>	



2. Średnia gra na dwóch polach.	
Intensywność: średnia.	Czas: 20-25'
<p>TRZY POLA GRY.</p> <p>4x4 plus 3N plus 1N na drugim polu gry. Dwa pola gry. Gra na utrzymanie piłki. Zadaniem obrońców jest poprzez bazę w defensywie ukierunkować, zamknąć grę w ustawieniu w rombie i wybrać moment do odbioru piłki. Po odbiorze wykonują podanie do drugiego pola gry do Zaw. N i przechodzą do gry ofensywnej. Zaw. N zewnątrz przebiegają do drugiego pola dając wsparcie do gry. Doskonalić nauczane zasady gry obronnej – utrzymanie bazy i ukierunkowania z zamknięciem sektorów boiska.</p> <p>Cele: utrzymanie ustawienia i zamykanie pola gry w defensywie z momentem odbioru piłki i zmianą centrum gry po odbiorze.</p>	



4. Duża gra taktyczna.	
Intensywność: Wysoka.	Czas: 30-35'
<p>DWA POLA GRY.</p> <p>Duża gra taktyczna na 6 bramek z podziałem na 4 strefy boiska. Gra w ustawieniu 4-3.</p> <p>Punktowanie – gdy zespół obrońców zawęził wszystkimi zawodnikami do OSI boiska bramka za 1 punkt. Gdy zespół obrońców zawęził wykorzystując 3 strefy bramka za 3 punkty. Gdy zespół obrońców nie zawęził i wykorzystuje całą przestrzeń bramka zdobyta za 5 pkt.</p> <p>Zadaniem grupy ofensywnej jest budowanie struktury i opcji gry zgodnie z nauczonymi wcześniej zasadami i strzelenie bramki na 1 z trzech małych bramek. Decyzyjność o zmianie centrum gry.</p> <p>Zadaniem obrońców jest odbiór piłki zgodnie z ustalonymi zasadami wysokiego odbioru piłki. Wykonujemy przesunięcia w poziomie do osi boiska zawężając pole gry. Obserwacja, gdy zespół zmienia centrum gry w poziomie długim podaniem linia obrony w pozycji gotowej widząc fazę zamachu wykonuje odpowiednio wcześniej 3-4 metry</p>	





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

przesunięcia a po zagranie piłki długim podaniem natychmiastowy skok na zawodnika z piłką – presja po zmianie ciężaru gry na zawodnika z piłką i odbudowa ustawienia w sektorze, gdzie jest piłka.

DETERMINACJA.

Cel: zawężanie i zamykanie pola gry.

Bramkarze: Bramkarze trening indywidualny.

Wnioski: