



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Daniel Gala, Henryk Sobala, Sebastian Paulus, Krzysztof Kościński		Rocznik: 2005			
Data: 19.11.2016	Godz.: 9.00 – 10.30	Czas: 90 minut	Miejsce: Bytom (Szombierki)	Sektor: całość boiska	Ilość: 28
Temat:					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Ustawienie i poruszanie defensywne oraz ustawienie i poruszanie ofensywne w narodowym modelu gry	Prowadzenie piłki, podania, przyjęcia, strzały do małej bramki	Koordinacja ruchowa, wytrzymałość, szybkość	Pytania: Jak panuję nad piłką? Która noga jest dominująca podczas prowadzenia?		

1. Faza rozgrzewki. Ogólnorozwój + stretching dynamiczny

Intensywność: mała

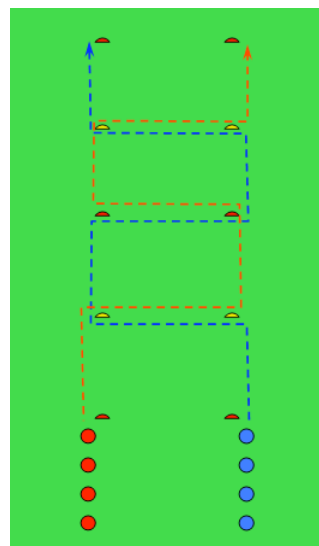
Czas: 10 min

- Ćwiczenia ogólnorozwojowe w parach
- Stretching dynamiczny

Ćwiczący ustawieni są w dwóch rzędach. Wykonują równocześnie określone ćwiczenia koordynacji ruchowej w truchcie ze zmianą ćwiczenia i kierunku biegu przy każdym ze stojaków

Przykładowe łączenie ćwiczeń:

- wymachy RR w bok i rozmachy RR na przemian w górę i w dół,
- obustronne krążenia RR w przód i w tył,
- krok odstawno-dostawny z równoczesnym wykonywaniem rozmachów RR w górę i w dół, oraz krok odstawno-dostawny z obustronnym krążeniem RR w tył,
- krok skrzyżny i skipping A.



2. Faza rozgrzewki. Technika użytkowa

Intensywność: mała

Czas: 15 min

Ćwiczenie forma ścisła: (3 wersje)

- Ustawienie zawodników jak na rysunku. Piłki posiadają zawodnicy A. Wykonują podanie po podłożu do B, który przyjmuje piłkę kierunkowo, prowadzi i podaje do C. C wykonuje slalom (wg instrukcji trenera) i podaje do A. Przejścia za podaniem. Ćwiczenie wykonujemy równocześnie na dwie strony (4 min.)
- Ustawienie zawodników jak na poniższym schemacie. A prowadzi piłkę w kierunku B, wykonuje zwód ze zmianą kierunku biegu i podaje do C, C podaje do B (który w międzyczasie wybiega do podania) B odgrywa do C. C prowadzi piłkę slalomem (wg instrukcji trenera) i podaje do A. (4 min.)
- Ustawienie zawodników jak na poniższym schemacie. A podaje do B, B wychodzi do podania i odgrywa do A. A prowadzi piłkę i podaje na wybieg do C, który w międzyczasie wykonuje ruch i tworzy przestrzeń do podania. C w pełnym biegu przyjmuje piłkę i podaje do A (4 min.)





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Faza orientacji. Mała gra taktyczna. Coaching.	
Intensywność: średnia / duża	Czas: 30 min
<p>Dwa rodzaje małej gry taktycznej: (podział na 2 grupy)</p> <p>A) Gra zadaniowa z budowaniem trójkątów: - W fazie ataku gra 6 x 3, nacisk na dobre ustawienie w trójkącie pozycji (8, 10, 9) - W fazie obrony gra 3 x 6, nacisk na dobre ustawienie w trójkącie pozycji (4, 5, 6), 2 x 3,5 min ofensywnie i 2 x 3,5 min defensywnie (12 zawodników + 2 bramkarzy) (wymiar boiska 20 x 40 m) - (15 min.)</p> <p>B) Gra uproszczona: - podział na dwa zespoły, gra 6 + 1 w ustawieniu 2-3-1 (zgodnie z narodowym modelem gry) (12 zawodników + 2 bramkarzy) (wymiar boiska 40 x 64 m) - (15 min.)</p>	
	
4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coachingu.	
Intensywność: duża	Czas: 36 min
<p>Gra właściwa + zabawa z techniką w formie rywalizacji Ustawienie 8 + 1 zgodnie z narodowym modelem gry Podział na trzy zespoły 9 osobowe. Dwa zespoły biorą udział w grze właściwej (8 + 1 vs. 8 + 1), pozostała grupa bierze udział w ćwiczeniu technicznym w formie rywalizacji. Czas gry 12 min x 3. Każdy z każdym (36 min)</p>	
	
Wnioski:	