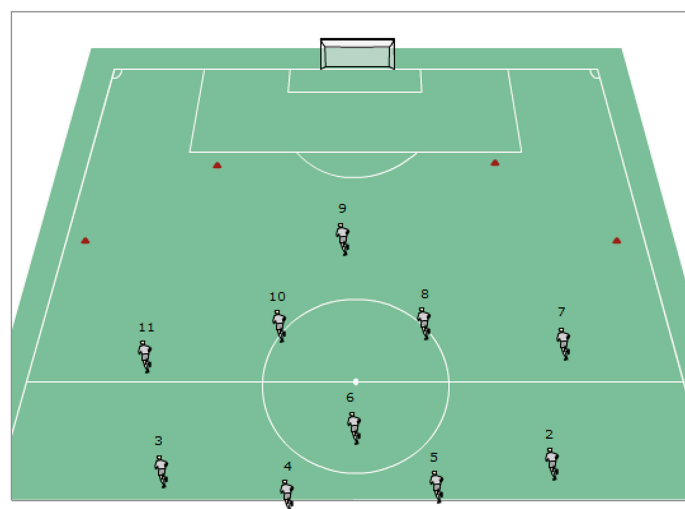
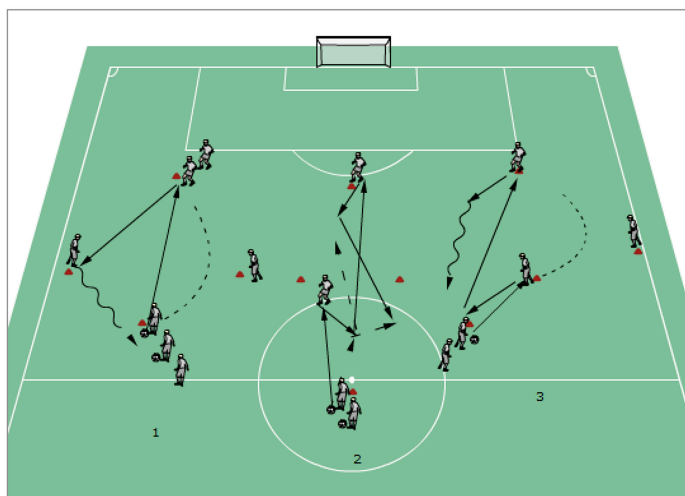




## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Biliński Łukasz ,Galeja Damian, Górczyca Jacek		Rocznik: Konsultacja Kadry Śląska U15 r. 2002			
Data: 18.10.2016	Godz.: 12:00	Czas: 90min	Miejsce: Niwka	Sektor:	Ilość: 21+3
<b>Temat:</b>					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Nie mamy piłki. Poruszanie się bez piłki, Skok pressingowy	Podanie i przyjęcie oraz podanie z pierwszego kontaktu		Koncentracja		

<b>1. Faza rozgrzewki.</b>	
Intensywność: Niska	Czas: 25 min
<p><b>5min - rozbicie + stretching</b></p> <p><b>3 Ćwiczenia do nauki zabiegania zawodnika idącego do pressingu.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. W rombie zawodnik z piłką gra do wysoko utawionego zawodnika i zabiega go od jednej ze stron, przyjęcie i zagranie do uwolnionego lub jeśli zły pressing to do zawodnika który jest zamykany.</li> <li>2. Krótkie zagranie ze środkowym i zagranie wysoko gdzie po przyjęciu zawodnik stara się zagrać do pierwszego, a presujący obserwuje ruch zawodnika za nim.</li> <li>3. Krótkie podanie i presja środkowego na jednego lub drugiego(zależy na którego jest podanie, jeśli do boku to zamykamy środek, jeśli do środka to zamykamy środek</li> </ol>	
<b>2. Faza rozgrzewki. Ćwiczenie podań z pierwszego kontaktu</b>	
Intensywność: Średnia	Czas: 15 min
<p><b>Przesuwanie w ustawieniu 1:4:3:3. Zawodnicy ustawieni w ustawieniu meczowym wykonują skok pressingowy na wyznaczony znacznik.</b></p> <p><b>Cele: Skok pressingowy, zachowania zawodników na pozycjach.</b></p>	





## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Faza orientacji. Duża gra taktyczna.

Coaching.

Intensywność: Wysoka

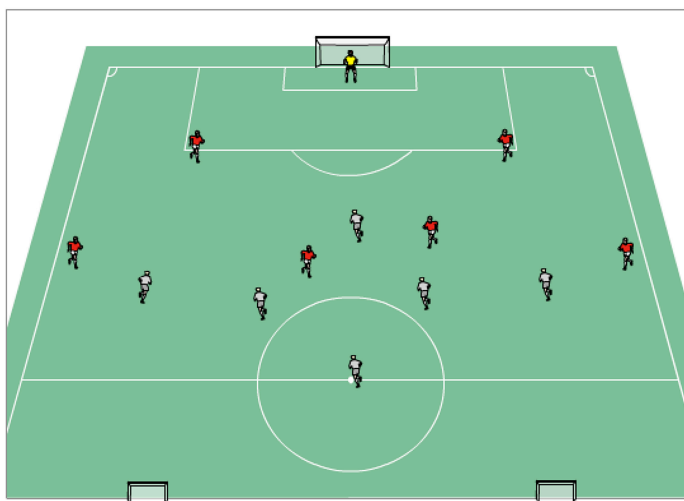
Czas: 20 min

### Gra 7v6

Akcja zawsze rozpoczyna jest od bramkarza. Zawodnicy budujący mają za zadanie wyprowadzić piłkę na połowę przeciwnika i strzelić do jednej z małych bramek.

Drużyna broniąca po przejęciu stara się strzelić gola na dużą bramkę.

Cele: Zachowania zawodników na pozycjach podczas presji na bocznego obrońcę, na środkowego obrońcę, reakcja po przejęciu piłki.



4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.

Intensywność: Wysoka

Czas: 45 min

Duża gra 11x11 25min. 3min. przerwa Indywidualne zadania dla zawodników.

Ustawienie defensywne. 1-4-1-4-1 Zadania zespół – średni pressing przez oś boiska, pressing na bocznego obrońcę oraz na środkowego obrońcę. Odbiór piłki na połowie własnej i połowie przeciwnika. BR – komunikacja, ocena sytuacji – szukanie gry.

ŚO – Ustaw się tak by przeciwnik nie zagrał piłki za twoje plecy. Oceń czy możesz grać do przodu po przyjęciu piłki

BO – Podwajasz pozycję defensywnego pomocnika gdy piłka jest z boku boiska.

DP – Identyfikacja zawodnika do krycia, komunikacja z 8 i 10 oraz po przyjęciu jeśli to możliwe piłka do przodu

OP – Identyfikacja zawodnika do krycia, Atak na środkowego obrońcę gdy wprowadza piłkę, przesunięcie się w środku do krycia gdy presuje drugi środkowy.

SKRZY. – Zawężanie do środka gdy piłka po drugiej stronie, obserwacja swojego zawodnika do krycia(BO), zabezpieczenie gry przez środek.

NAP. Zamykanie linii podania między środkowymi obrońcami

Cele : Poprawa podejścia do pressingu i organizacji gry w obronie.



Wnioski: Zwrócenie uwagi na jakość podania zawodników, aktywność oraz podejście do pressingu oraz prawidłowe ustawienie zawodników, a także komunikację między sobą.