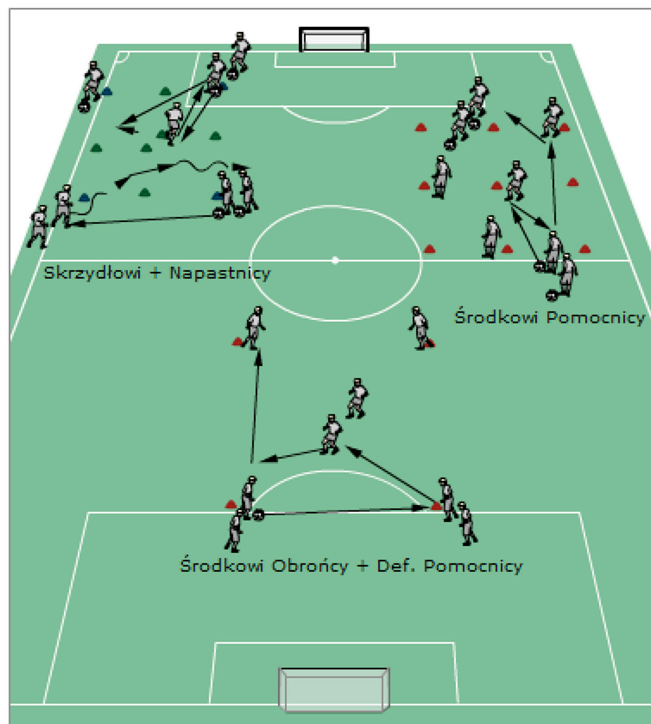
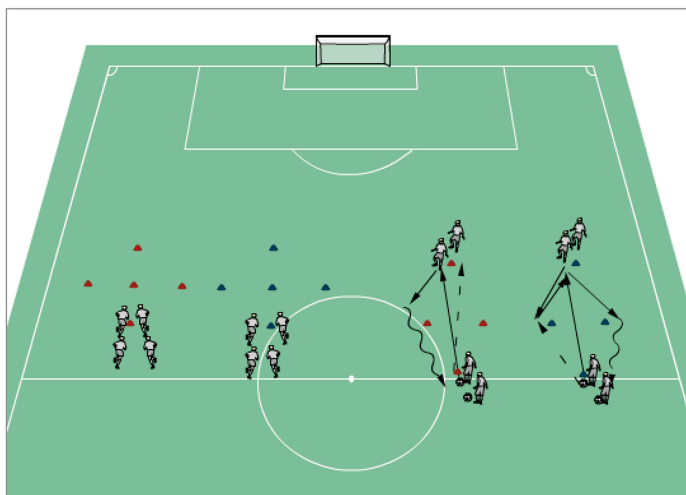




## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Biliński Łukasz, Bubula Janusz, Gorczyca Jacek		Rocznik: Konsultacja Kadry Śląska U15 r. 2002			
Data: 23.11.2016	Godz.: 12:00	Czas: 90min	Miejsce: Zagłębie Sosnowiec	Sektor:	Ilość: 28+4
<b>Temat:</b>					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Trening pozycyjny	Podanie i przyjęcie oraz podanie z pierwszego kontaktu		Koncentracja		

<b>1. Faza rozgrzewki.</b>	
Intensywność: Niska	Czas: 20 min
<p>10 min. Ćwiczenia biegu ze zmianą kierunku – forma rozbiegania bez piłki + stretching dynamiczny.</p> <p>10 min. Technika przyjęcia piłki z otwarciem i wyprowadzenie, technika gry z pierwszego kontaktu z wyprowadzeniem piłki</p> <p>Cele : technika przyjęcia i podania piłki, aktywność oraz komunikacja. Jakość podania.</p>	
<b>2. Faza rozgrzewki. Ćwiczenie pozycyjne analitycznie</b>	
Intensywność: Średnia	Czas: 10 min
<p><b>1.Ćwiczenie Śr.Obróńców+Def.Pomocników</b> Zawodnicy ustawieni jak na rysunku rozgrywają piłkę między środkowymi obrońcami i def. pomocnikiem w dowolnym schemacie rozgrywają na drugą stronę piłkę z przebiegnięciem.</p> <p>Cele: Pozycja otwarta do przyjęcia, mocne i celne podanie, tempo rozgrywanej akcji.</p> <p><b>2.Ćwiczenie Śr.Pomocników</b> Zawodnicy podają do siebie piłkę z komunikatem czas,plecy, po podaniu zawodnik może się otworzyć lub grać piłkę wsteczną „ścianę”.</p> <p>Cel: Ruch bez piłki oraz prawidłowe ustawienie ciała w pozycji bocznej</p> <p><b>3.Ćwiczenie Skrzydłowych i Napastników</b> Podanie do zawodnika bez piłki i drybling przez jedną z bramek.</p> <p>Podanie do zawodnika w środku, odwrócenie się pierwszym kontaktem lub piłką wsteczną i wyjście na podanie prostopadłe.</p> <p>W ćwiczeniu zwracamy uwagę na obserwację pola gry za sobą oraz dynamikę wykonania ćwiczenia.</p>	





## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

<b>3. Faza orientacji. Ćwiczenie pozycyjne - Gra</b>	
<b>Intensywność: Wysoka</b>	<b>Czas: 20 min</b>
<p><b>1. Ćwiczenie Śr. Obrońców + Def. Pomocników</b>  <b>Gra 2v2 - Zawodnicy ustawieni jak na rysunku rozgrywają akcję tak aby strzelić do jednej z małych bramek. Po przejęciu obrońcy starają się strzelić do małej bramki.</b>  <b>Cele: Pozycja obronna, asekuracja, odbiór piłki.</b></p> <p><b>2. Ćwiczenie Śr. Pomocników</b>  <b>Gra 3v3+2N – Zadaniem zawodników jest utrzymać się jak najdłużej przy piłce.</b>  <b>Cel: Ruch bez piłki oraz oraz kreatywność zawodników.</b></p> <p><b>3. Ćwiczenie Skrzydłowych i Napastników</b>  <b>Strzał po wejściu w środek, po odegraniu piłki oraz po dośrodkowaniu.</b>  <b>Cel: Jakość strzału oraz dośrodkowania oraz timing wykonania całej akcji.</b></p>	
<b>4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.</b>	
<b>Intensywność: Wysoka</b>	<b>Czas: 45 min</b>
<p><b>Duża gra 8v8 6x5min. 2 min. przerwa</b>  <b>Gra każdy z każdym 2x</b>  <b>Ustawienie 1-2-4-1</b></p> <p><b>Obserwacja zachowań zawodników na pozycjach i ocena ich pod względem jakości i przydatności do zespołu.</b></p>	

