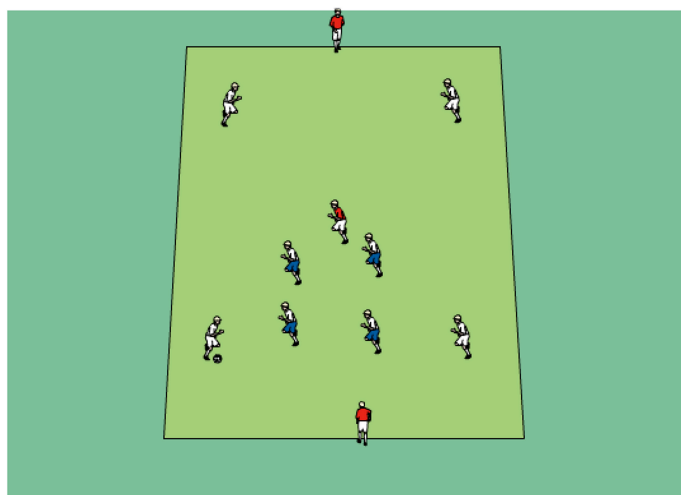
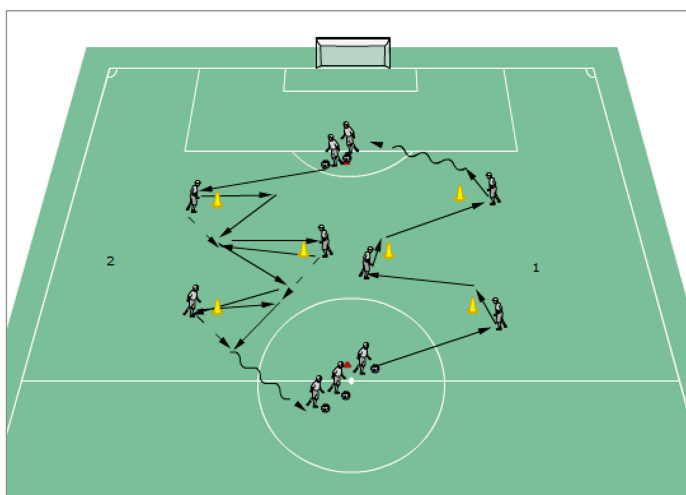




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Biliński Łukasz, Bubula Janusz, Górczyca Jacek, Galeja Damian		Rocznik: Konsultacja Kadry Śląska U15 r. 2002			
Data: 01.03.2017	Godz.: 16:00	Czas: 90min	Miejsce: Zagłębie Sosnowiec	Sektor:	Ilość: 22+4
Temat:					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.	
Mamy piłkę/Faza przejścia z obrony do ataku		Podanie z pierwszego kontaktu		Koncentracja	

1. Faza rozgrzewki.	
Intensywność: Niska	Czas: 20 min
5 min. Ćwiczenia biegu ze zmianą kierunku – forma rozbiegania bez piłki + stretching dynamiczny.	
10 min. Technika przyjęcia piłki z otwarciem i technika gry z pierwszego kontaktu	
Cele : technika przyjęcia i podania piłki, aktywność oraz komunikacja. Jakość oraz tempo podania.	
Grupa 1: Pawółka, Chłód, Wycisk, Ziegler	
Zięba, Komandera, Ślusarek, Woźniak, Bąk, Turczyn, Wania	
Grupa 2: Sapiński, Szmit, Wołosowicz, Matusz	
Gorzawski, Lisiński-Okoń, Skrobek, Guzdek	
Neutralni: Mazur, Pawlak, Ciszewski	
2. Faza rozgrzewki. Gra na utrzymanie 4v4+3N	
Intensywność: Średnia	Czas: 15 min
POLE: 25v20m	
CZAS: 4x3min/1min odpoczynek	
Zasady: Zawodnicy muszą jak najdłużej utrzymać się przy piłce	
Cel: Rozstawienie zawodników w odpowiednich odległościach, ruch na wolne pole, atak na piłkę po stracie, moment presji i bycie razem w obronie.	
Grupa 1:	
Pawółka, Chłód, Wycisk, Ziegler	
Zięba, Komandera, Ślusarek, Woźniak	
Neutralni: Bąk, Turczyn, Wania	
Grupa 2:	
Sapiński, Szmit, Wołosowicz, Matusz	
Gorzawski, Lisiński-Okoń, Skrobek, Guzdek	
Neutralni: Mazur, Pawlak, Ciszewski	





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Faza orientacji. Ćwiczenie pozycyjne - Gra	
Intensywność: Wysoka	Czas: 20 min

POLE: 50V70m

CZAS: 20min/Co 2 akcję zmiany zawodników

Zasady: Zawodnicy budujący atak muszą utrzymać się przy piłce i strzelić gol. Broniący po odbiorze mają 10sec na szybki atak na bramkę (bronią tylko pozycję 4,5,6).

Cel: Rozstawienie zawodników w odpowiednich odległościach, ruch na wolne pole, zawężenie po stracie, rozegranie szybkiego ataku przez drużynę broniącą (bronimy w rombie)

Gra 1:

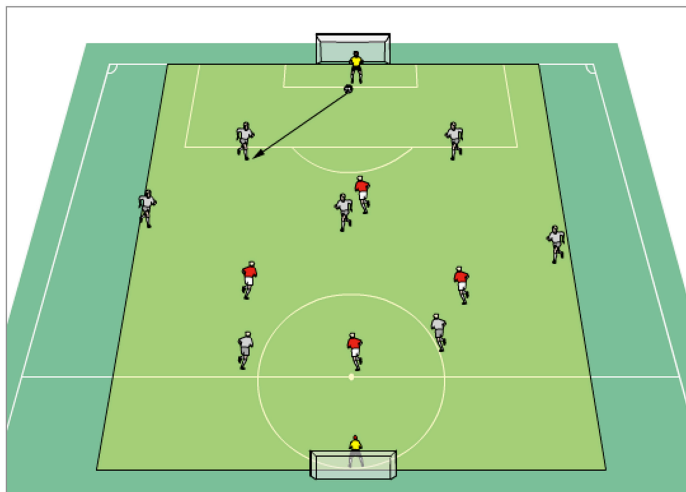
2 Sapiński 5 Szmit 4 Wołosowicz 3 Matusz
6 Mazur 8 Pawlak 10 Ciszewski

Broniący: Bąk, Woźniak, Zięba, Komandera

Gra 2:

2 Pawółka 5 Wycisk 4 Chłód 3 Ziegler 6
Turczyn 8 Wania 10 Ślusarek

Broniący: Gorzawski, Lisiński-Okoń, Skrobek, Guzdek



4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.	
Intensywność: Wysoka	Czas: 45 min

POLE: Całe boisko

CZAS: 2x20min. 5 min. przerwa

Duża gra 11v11 - Ustawienie 1-4-3-3

Drużyna 1:

1 Szczuka/Żuchowski – 2 Sapiński, 5 Szmit, 4
Wołosowicz, 3 Matusz – 6 Mazur, 8 Pawlak,
10 Ciszewski – 7 Gorzawski, 11 Lisiński-Okoń,
9 Skrobek/Guzdek

Drużyna 2:

1 Nowak/Szczyrba – 2 Pawółka, 5 Wycisk, 4
Chłód/Bąk, 3 Ziegler – 6 Turczyn, 8 Wania, 10
Ślusarek – 7 Zięba, 11 Komandera, 9 Woźniak
**Obserwacja zachowań zawodników na
pozycjach i ocena ich pod względem jakości i
przydatności do zespołu.**



ROZŁOŻENIE BOISKA

