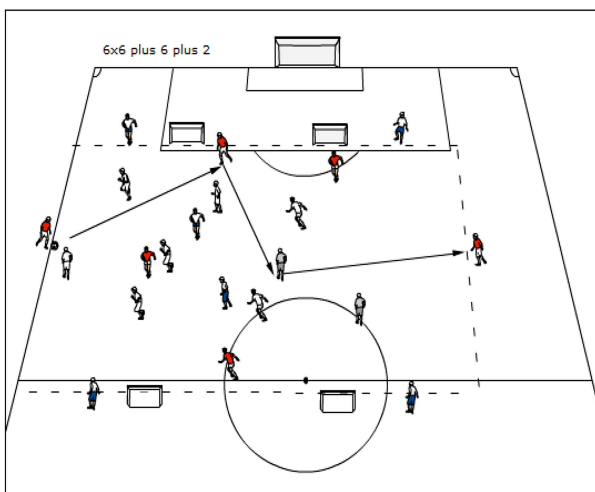
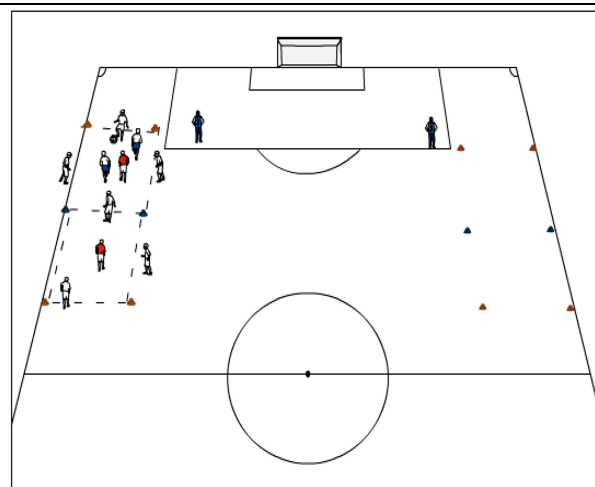
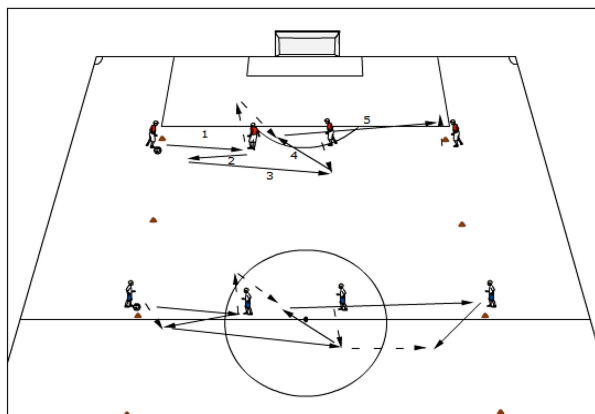




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minkina		Rocznik: Konsultacje Kadry Śląska U16			
Data: 2016.09.27	Godz.: 15.30	Czas: 100'	Miejsce: Niwka	Sektor:	Ilość: 20+4
Temat: Budowanie gry ofensywnej, otwarcie gry do przodu. Budowanie podania głębokiego oraz otwarcia gry plus wsparcie do gry.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Budowanie gry.	Podanie plus przyjęcie.	WT.	Wysoki. Koncentracja.		

1. Faza rozgrzewki. Forma ściśła.	
Intensywność: niska.	Czas: 20 min
<p>5 min. Aktywizacja w ustawieniu ławą na szerokości boiska.</p> <p>12 min. FCB z akcentem na podanie zwrotne lub otwarcie gry, budowanie gry w dwóch liniach oraz komunikację zespołu. Trzy warianty rozegrania.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podanie zwrotne plus podanie głębokie. 2. Podanie zwrotne lub otwarcie gry plus podejście do gry do boku z otwarciem się. 3. Wybór rozwiązania w zależności od komunikatu. Komunikację zawodnika – plecy, otwórz. <p>Cele: technika podania, otwarta postawa z obserwacją pola gry oraz komunikacja. Jakość podania.</p>	
2. Faza rozgrzewki. Mała gra.	
Intensywność: średnia.	Czas: 10 min
<p>Gra 4x2 plus 1N plus 2 plus 1N. Dwa pola gry. Pole 10x15m. Zawodnicy dobrani w pary. Budowanie gry w przewadze pod presją przeciwnika. Po 6 podaniach otwieram grę na drugie pole gry plus daję wsparcie do gry ofensywnej. Przebiega para, która zmieniła centrum gry. W drugim wariacie, wsparcie daje para która nie zmieniła centrum gry. Odbiór – dwa kontakty. Punkt. 15 podań lub 5 podań głębokich pomiędzy dwoma zawodnikami z otwarciem gry przez środek.</p> <p>Cele: Otwarcie gry do przodu, poprzez podanie prawo, lewo, przód. Aktywność oraz otwarta postawa i przyjęcie piłki w kierunku ataku. Obserwacja pola gry – podanie do boku lub gra przez środek.</p>	
3. Faza orientacji. Duża gra taktyczna. Coaching.	
Intensywność: wysoka.	Czas: 20 min
<p>Duża gra. 6x6 plus 6 plus 2N. 2/3 kontakty. Budowanie gry pod presją przeciwnika w dużej przewadze z zwróceniem uwagi na otwarcie gry i zmianę centrum gry. Szukanie ustawienia pomiędzy zawodnikami defensywnymi oraz szukanie podań głębokich plus zmiana strony gry. Szybkość gry na 1-2 kontakty. Zmiana w środku po odbiorze i strzale na jedną z 4 bramek lub po zmuszeniu przeciwnika do dwóch błędów/aut. Strata piłki – reakcja na straconą piłkę.</p> <p>Cele: szukanie podań głębokich i ustawienia w pozycji otwartej w celu otwarcia gry i zmiany centrum gry. Aktywność i wsparcie do gry.</p>	





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.			
Intensywność: wysoka.		Czas: 40 min	
<p>Duża gra 10x10 lub 11x11. 3x12min. 2 min. rest.</p> <p>Indywidualne zadania dla zawodników.</p> <p>Ustawienie 1-4-1-4-1.</p> <p>Zadania zespół – średni pressing przez Oś boiska, pressing na bocznego obrońcy.</p> <p>Strata – odbiór na połowie własnej i połowie przeciwnika.</p> <p>Odbiór – podanie do przodu jak najwyżej.</p> <p>BR – komunikacja, ocena sytuacji – szukanie gry.</p> <p>ŚO – Szerokość plus podania penetrujące/głębokie.</p> <p>BO – Ofensywnie 1. Szerokość i otwarcie gry, dwie linie.</p> <p>DP – pod linią piłki, zmiana ciężaru gry. Nad linią Nap. w pozycji otwartej do gry do przodu.</p> <p>OP – w dwóch linia, trójkąt z DP. Szukamy luki nad linią pomocy plus otwarcie gry w stronę ataku. Podania zdobywające pole gry.</p> <p>SKRZ. 1x1 do światła bramki plus zdobycie pola za plecami obrońców.</p> <p>NAP. Porusza się w linii obrony. Pomiędzy dwoma ŚO lub ŚO i BO. Ruch na wolne pole za plecy obrońców.</p> <p>Cele : Bierna obserwacja przez trenerów. Bez coachingu.</p>			
<p>Wnioski: zwrócenie uwagi na jakość podania zawodników, aktywność oraz pozycję otwartą i decyzyjność w grze – wybór rozwiązań.</p>			

