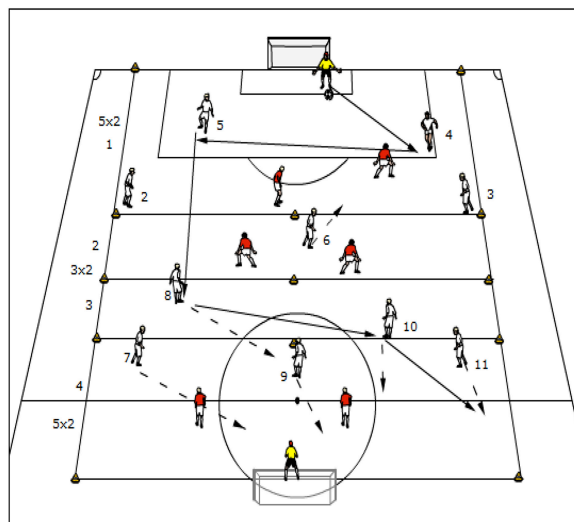
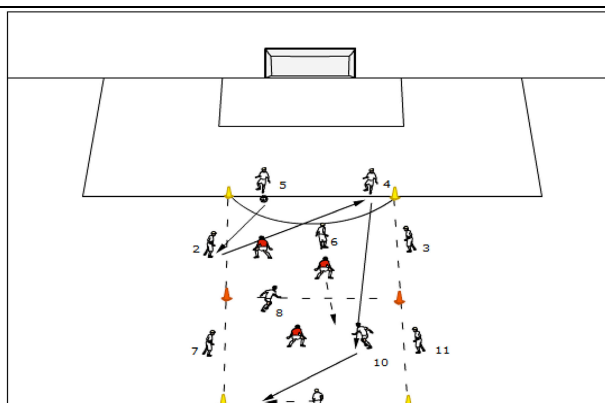
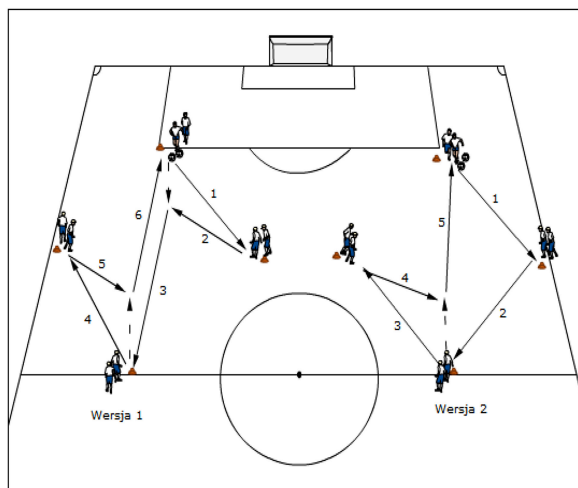




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minkina,		Rocznik: Kadra Śląska U16 r. 2001			
Data: 2016.10.25	Godz.: 11.00	Czas: 75'	Miejsce: boisko	Sektor: 1-2	Ilość: 18
Temat: Gra ofensywa. Zasady otwarcia gry oraz budowanie gry w strefach 1-2. Podanie penetrujące w sektor 2.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Mamy piłkę		Podanie plus przyjęcie		Wysoki. Kiedy mogę wykonać podanie ?	

1. Faza rozgrzewki. Technik plus budowanie gry.	
Intensywność: niska.	Czas: 20 min
<p>5 min. Rozbieganie plus przygotowanie ogólnorozwojowe.</p> <p>12 min. technika podania w formie rozegrania piłki z otwarciem gry podaniem penetrującym. W wersji drugiej dodajemy możliwość otwarcia gry przez pozycje BO oraz dodajemy komunikat czas/plecy gdzie czas oznacza możliwość otwarcia gry przez BO, natomiast plecy oznacza wykonanie podania zwrótnego do ŚO i otwarcia gry jak w wariancie 1.</p> <p>Cele : Technika uderzenia wew. części stopy plus budowanie gry.</p>	
2. Faza rozgrzewki. Mała gra.	
Intensywność: niska/średnia.	Czas: 15 min
<p>Dwa pola gry o wymiarach 12x15m. Gra na utrzymanie na dwa kontakty z akcentem otwarcia i budowania gry ofensywnej. Gra 5x2 w polu pierwszym oraz 5x2 w polu drugim. Zawodnicy szukają możliwości przeniesienia gry na drugie pole gry. W wersji 1 Przenieść piłkę mogą wszyscy zawodnicy, w wersji 2 zawodnicy 4-5 oraz DP. Zwrócenie uwagi na tworzenie linii podania moment otwarcia gry. Po zagranie na drugie pole, jeden zaw. broniący przebiega na drugie pole gry. Zmiany Trójkami.</p> <p>Cele : budowanie gry ofensywnej w formie otwarcia gry w strefie 1-2.</p>	
3. Faza orientacji. Fragmenty gry. Coaching.	
Intensywność: średnia.	Czas: 20 min
<p>Gra w trzech strefach. Strefa 1 - 5x2, strefa 2-3 - 3x2 oraz strefa 4 - 5x2. Zadaniem linii obrony – a zwłaszcza zawodników ŚO jest zagranie piłki do strefy 3 z pominięciem strefy 2 do zawodników ŚP oraz OP, którzy są ustawieni za linią obrony przeciwnika i szukają przestrzeni do otrzymania podania penetrującego. Po przyjęciu piłki ŚP lub OP wprowadza piłkę prowadzeniem lub podaniem do strefy 4 i przechodzą do zakończenia ataku w przewadze liczebnej. Zmiany biernych obrońców po 10 minutach.</p> <p>W wersji II dopuszcza się możliwość wprowadzenia piłki przez BO 2-3 do zawodników skrzydłowych 7-11 znajdujących się w strefie 4.</p> <p>Cele : otwarcie gry podaniem penetrującym przez ŚO oraz budowanie gry z akcentem zakończenia akcji.</p>	





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

4. SFG w defensywie. .		
Intensywność: niska.	Czas: 15 min.	
Zasady ustawienia w defensywie przy rzutach różnych oraz wolnych. Wytlumaczenie zasad. Odpowiedzialność i ustawienie w polu karnym.		
Cele : zasady ustawienia w defensywie przy SFG		
Wnioski:		