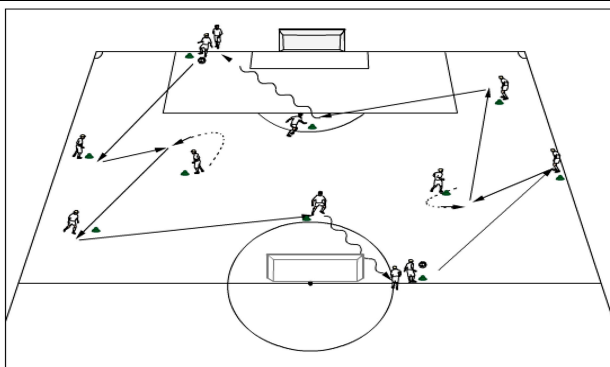
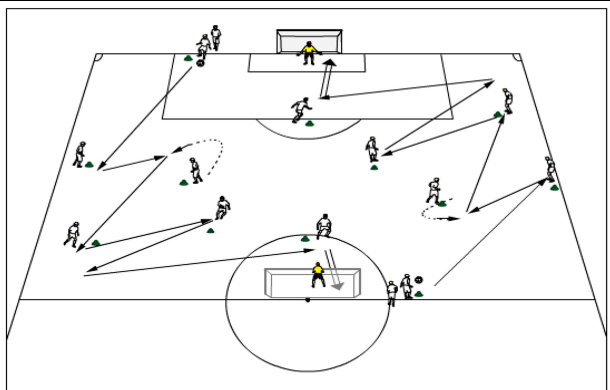
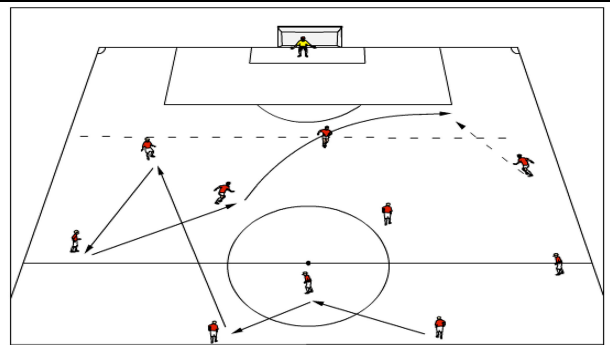
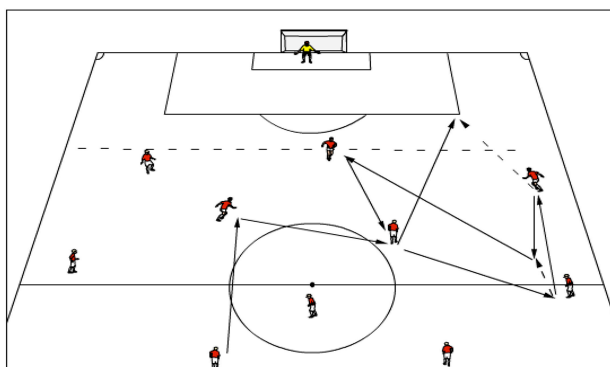




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

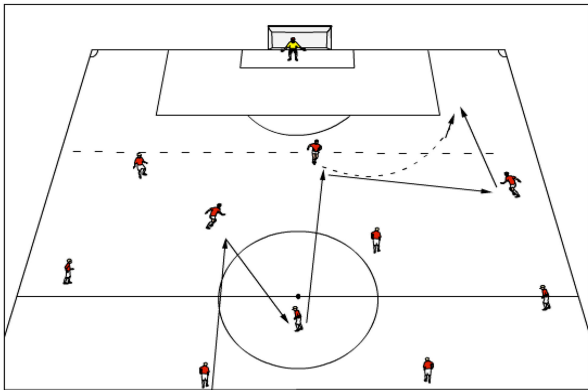
Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minkina,		Rocznik: Kadra Śląska U16 r. 2001			
Data: 2016.10.25	Godz.: 16.30	Czas: 70'	Miejsce: boisko	Sektor: 1-2	Ilość: 18
Temat: Gra ofensywa. Zasady budowania i zakończenia gry 2-3. Podanie kluczowe otwierające na wolne pole.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Mamy piłkę		Podanie plus przyjęcie		Średni.	

1. Faza rozgrzewki. Technika.		
Intensywność: niska.	Czas: 20 min	
6-7 min. Przygotowanie ogólnorozwojowe plus zabawa ożywiająca. 10 min. Technika podania i przyjęcia piłki w formie budowania gry. Zmiany za podaniem.		
Cele : technika , podanie mocne i po ziemi plus wstęp do rozegrania piłki.		
2. Faza rozgrzewki. Technika plus finalizacja		
Intensywność: niska.	Czas: 10 min	
Technika finalizacji akcji z podaniem kluczowym na wolne pole i otwarciem gry dla skrzydłowego. Budowanie skuteczności oraz pewności w finalizacji akcji.		
Cele : Budowanie gry podaniem na wolne pole plus finalizacja.		
3. Budowanie gry.		
Intensywność: niska.	Czas: 20 min	
Gra 11x0 Budowanie gry z zakończeniem akcji. Rozegranie piłki w strefie 2-3 z finalizacją gry po wymianie 7-8 podań. Budowanie gry na wolne pole za linię obrony przeciwnika. Zawodnicy decydują o wariantach i kombinacji rozegrania danej akcji. Zwracamy uwagę na wbiegnięcie zawodników w pole karne oraz zamknięcie 16/20 metra na wycofanie piłki.		
Wariant 1. Zakończenie gry podaniem diagonalnym – otwierającym za linię obrony przeciwnika po zmianie ciężaru gry. Ruch 7-11 na wolne pole za linię obrony przeciwnika w kierunku światła bramki.		
Wariant 2. Zakończenie gry prostopadłym podaniem po rozegraniu akcji w bocznym sektorze boiska. Rozegranie Boczny obrońca-skrzydłowy- Ofensywny pomocnik.		
Wariant 3. Zakończenie gry podaniem prostopadłym na wchodzącego Nap. w boczny sektor boiska. Wymiana Pozycji 9-7/11		
Wytlumaczenie zadań zawodnikom na danej pozycji.		



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Cele : budowanie gry plus finalizacji. Jakość podania kluczowego otwierającego możliwość zakończenia akcji.			
4. SFG w ofensywie. Zasady.			
Intensywność: niska.	Czas: 15 min.		
SFG w ofensywie, ustawienie plus warianty rozegrania akcji. Koncentracja i atak na piłkę w polu karnym.			
Wnioski:			