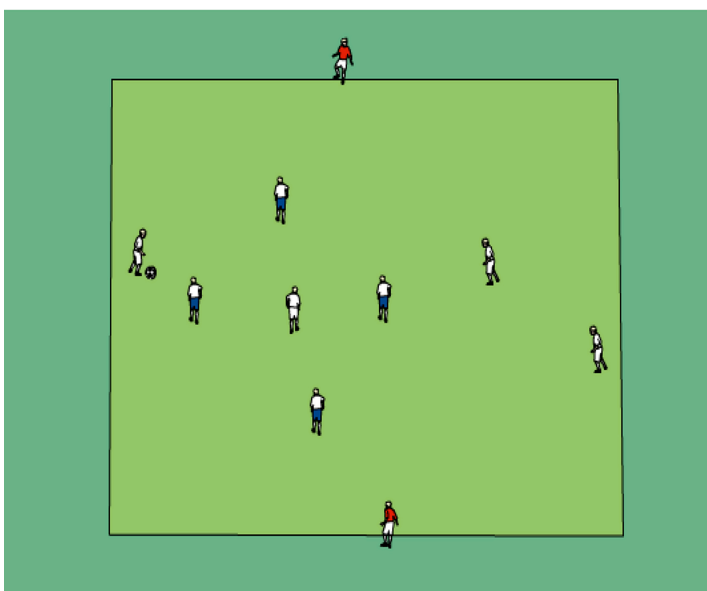
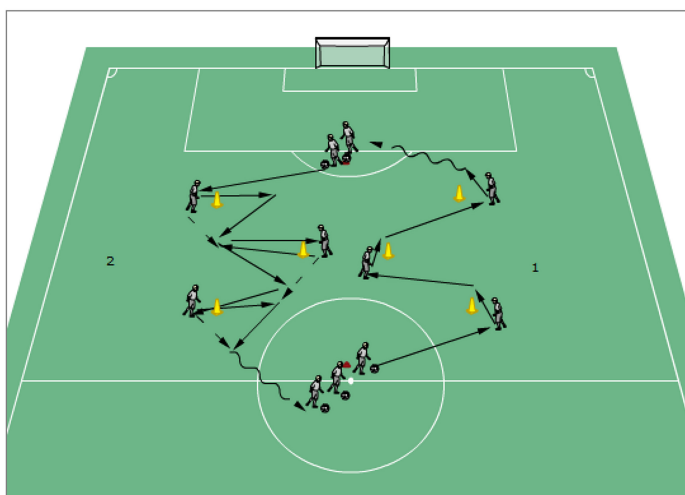




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

| | | | | | |
|---|------------------------|---|-----------------------------|---------|-------------|
| Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minkina, Gorczyca Jacek, Galeja Damian | | Rocznik: Konsultacja Kadry Śląska U16 r. 2001 | | | |
| Data: 01.03.2017 | Godz.: 16:00 | Czas: 90min | Miejsce: Zagłębie Sosnowiec | Sektor: | Ilość: 20+4 |
| Temat: | | | | | |
| Wymiar taktyczny. | Wymiar techniczny. | Wymiar motoryczny. | Wymiar psychologiczny. | | |
| Mamy piłkę/Faza przejścia z obrony do ataku | Podanie plus przyjęcie | | Koncentracja. | | |

| | |
|---|--------------|
| 1. Faza rozgrzewki. | |
| Intensywność: Niska | Czas: 20 min |
| <p>5 min. Ćwiczenia biegu ze zmianą kierunku – forma rozbiegania bez piłki + stretching dynamiczny.</p> <p>10 min. Technika przyjęcia piłki z otwarciem i technika gry z pierwszego kontaktu</p> <p>Cele : technika przyjęcia i podania piłki, aktywność oraz komunikacja. Jakość oraz tempo podania.</p> <p>Grupa 1: Gajda, Grabara, Mroczka, Harewski, Twarożka, Ptak, Babicki, Groń, Mazurkiewicz, Modlich.</p> <p>Grupa 2: Budak, Kuc, Gąsiorek, Janiak, Kaczmarek, Lipkiewicz, Zynek, Kot, Maszczyk, Kłosowski</p> | |
| 2. Faza rozgrzewki. Gra na utrzymanie 4v4+2N | |
| Intensywność: Średnia | Czas: 15 min |
| <p>POLE: 25v30m</p> <p>CZAS: 4x3min/1min odpoczynek</p> <p>Zasady: Zawodnicy muszą jak najdłużej utrzymać się przy piłce</p> <p>Cel: Rozstawienie zawodników w odpowiednich odległościach, ruch na wolne pole, atak na piłkę po stracie, moment presji i bycie razem w obronie.</p> <p>Grupa 1: Neutralni Gajda, Grabara, - Mroczka, Harewski, Twarożka, Ptak. - Babicki, Groń, Mazurkiewicz, Modlich.</p> <p>Grupa 2. Neutralni Budak, Kuc, - Gąsiorek, Janiak, Kaczmarek, Lipkiewicz, - Zynek, Kot, Maszczyk, Kłosowski</p> | |
| 3. Faza orientacji. Ćwiczenie pozycyjne - Gra | |
| Intensywność: Wysoka | Czas: 20 min |





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

| | |
|--|--|
| <p>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 Mroczka 5 Gajda 4 Mazurkiewicz 3 Harewski 6 Twaróżka 8 Ptak 10 Kaczmarek Broniący: 9 Grabara, 7 Zynek 11 Janiak, 6 BR Gra 2: 2 Kot 5 Groń 4 Gajda 3 Babicki 6 Lipkiewicz 8 Maszczyk 10 Kłosowski Broniący: Budak, 7 Gąsiorek, Kuc, Modlich</p> | |
| <p>4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.</p> | |
| <p>Intensywność: Wysoka</p> | <p>Czas: 45 min</p> |
| <p>POLE: Całe boisko CZAS: 2x20min. 5 min. przerwa Duża gra 11v11 - Ustawienie 1-4-3-3 Drużyna 1: 1 Zaremba/Spalek – 2 Mroczka, 5 Gajda, 4 Maszczyk/Ptak, 3 Harewski – 6 Twaróżka, 8 Ptak/Maszczyk, 10 Kaczmarek – 7 Zynek, 11 Janiak 9 Grabara Drużyna 2: 1 Helbig/Kamiński – 2 Groń, 5 Kot 4 Mazurkiewicz/Kłosowski, 3 Babicki– 6 Lipkiewicz, 8 Modlich, 10 Mazurkiewicz/Kłosowski – 7 Gąsiorek, 11 Kuc/Budak, 9 Budak/Kuc Obserwacja zachowań zawodników na pozycjach i ocena ich pod względem jakości i przydatności do zespołu.</p> |  |
| <p style="text-align: center;">ROZŁOŻENIE BOISKA</p>  | |