



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Tomaszewicz Wojciech, Morcinek Łukasz, Chrzan Radosław, Mikołowicz Damian				Rocznik: 2007	
Data:	Godz.:	Czas: 1,5h	Miejsce: Bielsko - Biała	Sektor: boisko	Ilość: 48 osób
Temat: Faza ataku – budowanie gry.					

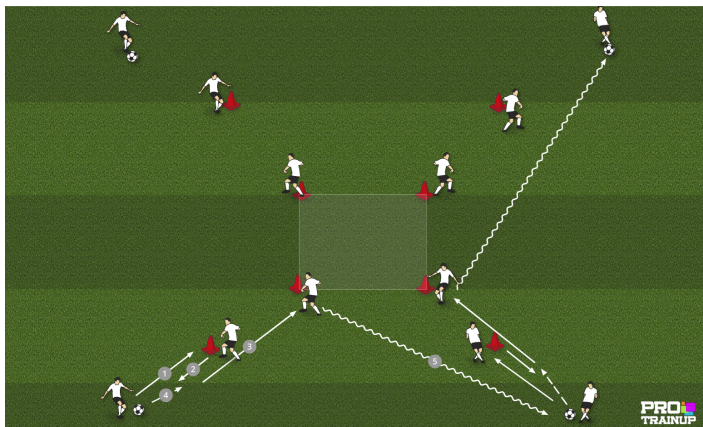
1. Faza rozgrzewki.

Intensywność: średnia/wysoka Czas: ok. 5-10'

Cel: Doskonalenie podań, komunikacja, wyjście na pozycje. Zespół podzielony na 4 rzędy. Zawodnicy wykonują podania według schematu i wykonują prowadzenie jak na rysunku.

Obserwacja:

- intensywność pracy/zaangażowanie
- wyjście na pozycje
- podania
- komunikacja



2. Średnia gra

Intensywność: wysoka Czas: 2x 20' z przerwami

Cel: Budowanie gry, tworzenie centrum gry

Gra 4x4+4 NUE

Gra na polu 30x30m. Zespoły składają się z 4 osób, jeden zespół na zewnątrz na pozycjach 1,2,3,6.

Przez określony czas jeden zespół jest na zewnątrz po czasie zmiana zespołu.

ZAŁOŻENIA:

- tworzenie przestrzeni na boisku, wyjście na pozycje
- zawodnik neutralny może piłkę grać do zawodnika neutralna
- tworzenie centrum gry

Obserwacja:

- percepcja
- jakość techniczna
- mobilność / aktywność w grze

Modyfikacja:

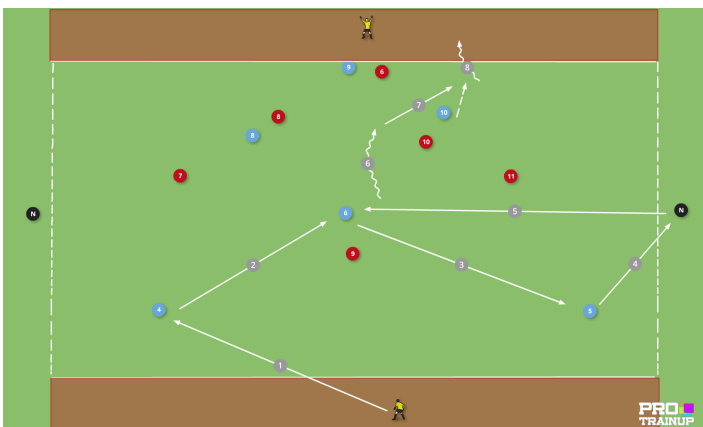
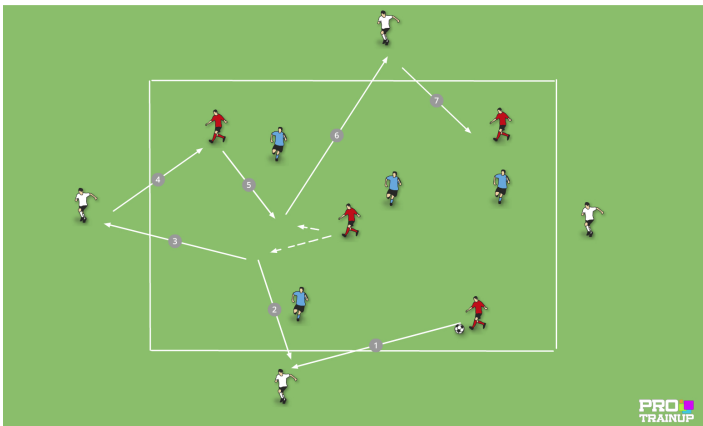
- trenerzy decydują o zmianach między zespołami

Gra nr 2

Cel: Budowanie gry


Gra 6x6+2N

Gra na pozycyjna 6x6 +4N (2,3 2BR). Zadaniem zespołu w posiadaniu piłki jest wymienić min 5 podań, a następnie zagrać piłkę do bramkarza w strefie przeciwnika lub położyć piłkę w tej strefie - 1 punkt. Po zdobyciu punkty drużyna ma za zadanie odbudować ustawienie i przejść do fazy obrony, a zespół broniący przechodzi do budowania ataku.





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Duża gra		
Intensywność: średnia	Czas: ok. 30'	
<p>Cel: Gra 9x9</p> <p>Trzy gry 9x9. Zmiana zespołów na boiskach. Zawodnicy podzieleni na stałe zespoły z wyznaczonymi pozycjami na boisku.</p> <p>Obserwacja:</p> <ul style="list-style-type: none">• aktywność i zaangażowanie w grze• działania indywidualne i grupowe• realizacja zadań treningowych		
Bramkarze:		
Wnioski:		