



## Konspekt/Akcja Lato Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Tomaszewicz Wojciech, Morcinek Łukasz, Chrzan Radosław, Mikołowicz Damian				Rocznik: 2007	
Data:	Godz.:	Czas: 1,5h	Miejsce: Bielsko Biała	Sektor:	Ilość:
Temat: Faza ataku – otwarcie gry. Wsparcie w ataku, rodzaj wsparcia odnośnie do sytuacji.					

### 1. Faza rozgrzewki.

Intensywność: średnia

Czas: ok. 15'

#### Cel:

##### Zawodnik z piłką:

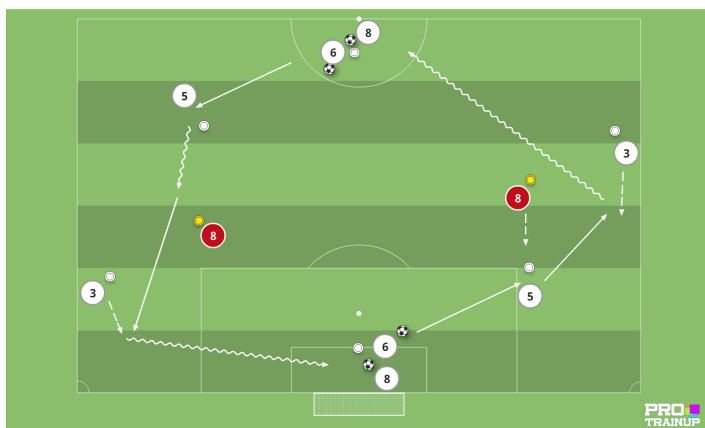
- obserwacja przestrzeni/ zachowania obrońcy
- decyzja wprowadzenie do skupienia uwagi lub podanie

##### Zawodnik bez piłki:

- rozpoznanie rodzaju wsparcia (w przypadku presji przeciwnika zejście niżej w celu utrzymania piłki, w przypadku wprowadzania partnera wybieganie w przestrzeń)

Zwracamy uwagę na zachowanie obrońcy, który może albo atakować zawodnika z piłką, albo wycofywać.

Stretching.



### 2. Małe i średnie gry.

Intensywność: wysoka

Czas: 15' + 30'

3v3 + 2 NEU – gra pomocnicza na utrzymanie.

9v7 – otwarcie gry od bramki, zadaniem napastników jest wprowadzenie lub podanie piłki do strefy i wymienienie w niej podania, obrońcy po odbiorze atakują na bramkę. Coaching zachowań obrońców (wysoki lub średni pressing).

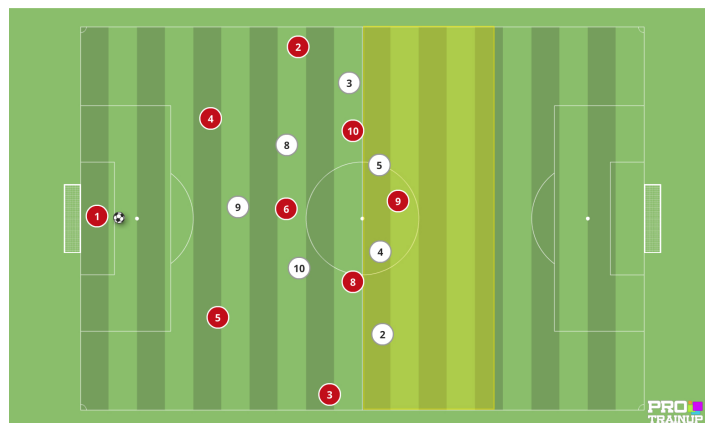
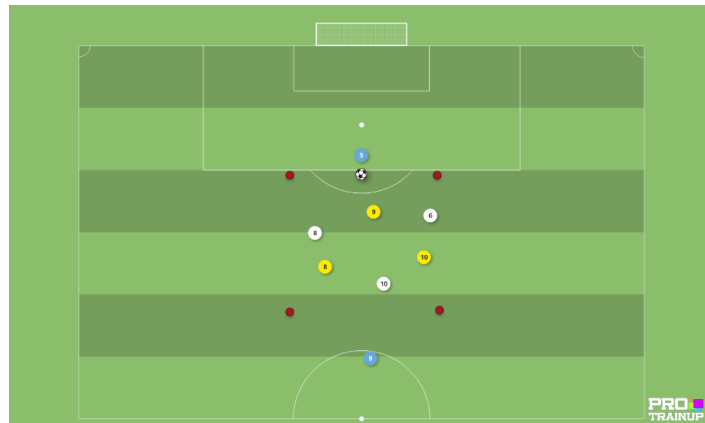
#### Cele:

##### Zawodnik z piłką:

- obserwacja przestrzeni/ zachowania obrońcy
- decyzja wprowadzenie do skupienia uwagi lub podanie

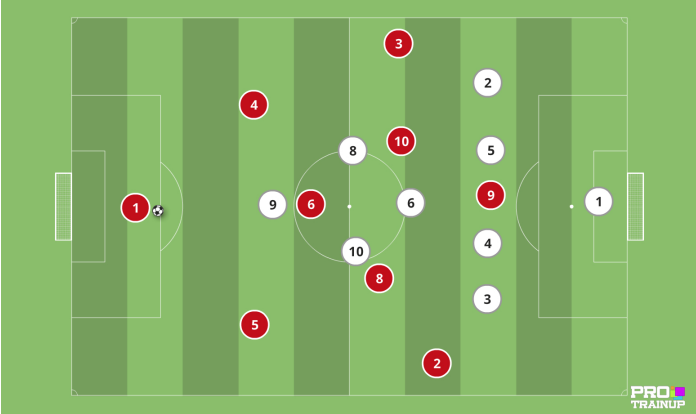
##### Zawodnik bez piłki:

- rozpoznanie rodzaju wsparcia (w przypadku presji przeciwnika zejście niżej w celu utrzymania piłki, w przypadku wprowadzania partnera wbieganie w przestrzeń)
- rozpoznanie zachowania w pressingu przeciwnika (wysoki czy średni pressing)





## Konspekt/Akcja Lato Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Duża gra	
Intensywność: średnia	Czas: ok. 30'
9v9 ustawienie 1-4-3-1	
<p><b>Cele:</b></p> <p><b>Zawodnik z piłką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• obserwacja przestrzeni/ zachowania obrońcy</li><li>• decyzja wprowadzenie do skupienia uwagi lub podanie</li></ul> <p><b>Zawodnik bez piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznanie rodzaju wsparcia (w przypadku presji przeciwnika zejście niżej w celu utrzymania piłki, w przypadku wprowadzania partnera wbieganie w przestrzeń)</li><li>• rozpoznanie zachowania w pressingu przeciwnika (wysoki czy średni pressing)</li></ul>	
	
<b>Bramkarze:</b>	
<b>Wnioski:</b>	