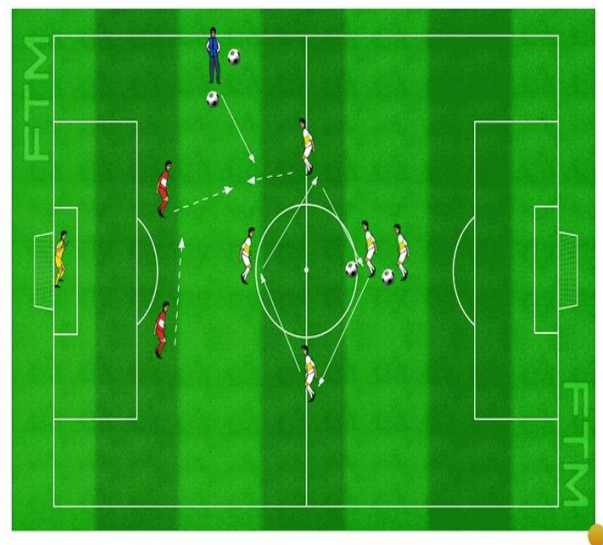




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

| | | | | | |
|---|---------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------|
| Trenerzy: Tomasz Fijak | | Rocznik: 2003 | | | |
| Data: 26.10.2017 | Godz.: 10:30 | Czas: 90' | Miejsce: Żywiec | Sektor: | Ilość: 14 |
| Temat: Strefa mocna środkowa, przeciwnik przodem z piłką | | | | | |
| Wymiar taktyczny. | | Wymiar techniczny. | | Wymiar motoryczny. | |
| Bronienie. | | Odbiór piłki | | | |

| | |
|---|-----------|
| 2. Część główna : Odbiór piłki w strefie środkowej z asekuracją | |
| Intensywność: 80% | Czas: 25' |
| <p>Cel: Prawidłowe ustawienie obrońcy atakującego zawodnika z piłką, asekuracja, doskonalenie podań w rombie.</p> <p>Opis : Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zawodnicy ustawieni w rombie (6,8,10,9) podają piłkę między sobą, obserwując trenera który w wybranym momencie zagrywa piłkę do jednego z trójki zawodników (8,10,9). W chwili zagrania obrońcy skracają pole gry, zawodnik który otrzymuje piłkę jest atakującym i stara się zdobyć bramkę (3pkt). Obrońca naprzeciw piłki ma za zadanie odebrać i podać do trenera (2pkt) lub sprowadzić napastnika w boczną strefę (1pkt), drugi wykonuje prawidłową asekurację.</p> <p>Zmiany: W miejsce atakującego przechodzi zawodnik (6).</p> <p>Modyfikacje: Do podań w rombie dodać przeciwnika gra 4x1 Zawodnik atakujący podaje do innego i tworzą sytuacje 2x2 w strefie środkowej. Wprowadzenie rywalizacji zwiększy intensywność np.: (wybrana dwójka jest 3 minuty obrońcami, później zmiana). Wprowadzenie przykazywania krycia, jeśli zawodnik opuszcza strefę.</p> | |



| | |
|--|-----------|
| 3. Część główna. Gra z doskonaleniem obrony w środkowej strefie | |
| Intensywność: 80% | Czas: 30' |
| <p>Cel: Odbiór piłki, skrócenie pola gry, prawidłowa asekuracja</p> <p>Opis: Boisko podzielone na trzy strefy w środku gramy 4x4+2. Po wymianie 4 podań następuje podanie do strefy ataku. W tym momencie obrońcy skracają pole gry i ustawiają się w stosunku do napastnika z piłką starając się odebrać piłkę. Po odbiorze następuje podanie do swojego zawodnika znajdującego się w środku.</p> <p>Modyfikacje: Po zagraniu piłki do strefy ataku wbiega drugi zawodnik, który piłki nie podawał (akcent na wbiegnięcie trzeciego).</p> <p>Rywalizacja (gol 3 pkt), odbiór i dokładne podanie (1 pkt).</p> | |





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Wnioski: Gra w środkowej strefie jest bardzo ważna. Często tam rozstrzygają się wyniki meczu. Uważam, że w treningu główną uwagę zwracamy na zawodnika który ma piłkę, a mniej na tych którzy poruszają się bez piłki w obronie i ataku. Statystycznie dobry piłkarz podczas 90 minut meczu jest 1 minutę przy piłce. Umiejętność prawidłowego ustawienia, obserwacji i przewidywania sytuacji jest kluczowa do skutecznej gry w obronie. W ćwiczeniach głównym zadaniem środkowych obrońców jest nie dopuszczenie do strzelenia bramki, oraz odbiór piłki. Obrońcy swoim ustawieniem mogą decydować, gdzie atakujący wprowadzi piłkę (często spychanie w boczną strefę). W ataku na przeciwnika z piłką należy skrócić odległość (a nie czekać czy wycofywać w stronę własnej bramki). Zatrzymanie i wycucie odpowiedniego ataku na piłkę decyduje o skuteczności odbioru. Po odbiorze piłki pierwsze podanie jest bardzo ważne, gdyż odbiór piłki to sygnał do przejścia z obrony do ataku (najczęściej ataku szybkiego), dlatego obrońca w każdym z ćwiczeń musi podać jak najszybciej piłkę w myśl zasady odbierz i podaj.