



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Sobala Henryk		Rocznik: 2005			
Data:	Godz.:	Czas:	Miejsce:	Sektor:	Ilość: 16
Temat: Zachowanie indywidualne w defensywie - Strefa mocna z boku. Przeciwnik przodem z piłką.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Bronienie, gra 1x1		Podania, przyjęcia, strzały do małej bramki,		Wytrzymałość.	
				Wymiar psychologiczny.	
				Współpraca w formacji obronnej, motywacja do wygrania pojedynku 1x1 w bocznej strefie	

2. Część główna. Ćwiczenie nr 1.	
Intensywność: wysoka	Czas: 16 min
<p>Gra zadaniowa: Dwa oddzielne pola do gry (po 8 osób). Na jednym polu podział na dwa zespoły (po 4 zawodników). Jedna drużyna broni dostępu do „bazy” odpowiednim poruszaniem w defensywie (przeciwnik atakuje). Co najmniej co druga akcja ofensywna musi zawierać pojedynek w bocznej strefie. W momencie uzyskania piłki w bocznej strefie przez atakującego obrońca wykonuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skrócenie odległości, - odcięcie kierunku, - próba odbioru piłki (gra 1x1). <p>Podczas gry drużyna atakująca próbuje trafić piłką do „bazy” przeciwnika (za 1 pkt), lub doprowadzić do gry 1x1 w strefie bocznej (co najmniej co druga akcja). Podczas gry 1x1 w strefie bocznej zawodnik atakujący po wygraniu pojedynku próbuje trafić do małej bramki (wygranie pojedynku 1 pkt, trafienie do małej bramki 1 pkt). Obrońca po przejęciu piłki podaniem do strefy środkowej rozpoczyna akcję ofensywną swojego zespołu.</p> <p>Cel: prawidłowe bronienie czwórki w linii oraz gra 1x1 w bocznej strefie</p>	



3. Część główna. Ćwiczenie nr 2.	
Intensywność: wysoka	Czas: 14 min
<p>Gra zadaniowa: (jak powyżej) + po przejęciu piłki przez obrońców natychmiastowe uruchomienie podaniem swojego napastnika – trafienie w pachołki. Trener może zmieniać ustawienie pachołków (ustawienia napastnika).</p> <p>Cel: prawidłowe bronienie czwórki w linii oraz gra 1x1 w bocznej strefie + przejście do fazy ataku po odbiorze piłki.</p>	



Wnioski: Należy zwrócić szczególną uwagę na jak najszybsze ustawienie całej obrony względem przeciwnika z piłką oraz zachowanie zasad bronienia względem przeciwnika w strefie bocznej.