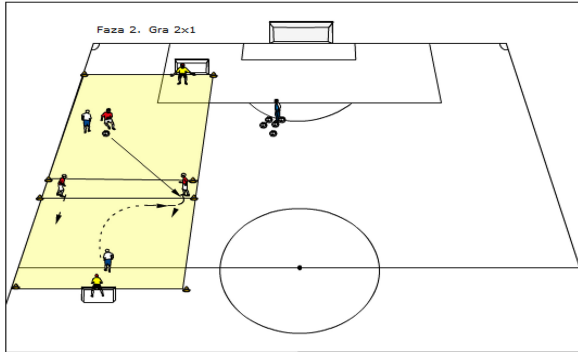




## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

<b>Trenerzy:</b> Grzegorz Sikora		<b>Rocznik:</b> D2 Młodzik Młodszy.			
<b>Data:</b>	<b>Godz.:</b>	<b>Czas:</b>	<b>Miejsce:</b>	<b>Sektor:</b>	<b>Ilość:</b>
<b>Temat:</b> Doskonalenie działań indywidualnych w grze 1x1 w obronie z przeciwnikiem w bocznej strefie boiska.					
<b>Zawartość :</b> Przeciwnik z piłką przodem do bramki, boczna strefa.					
<b>Zalecenie :</b> Dojście, ukierunkowanie oraz wysoka presja na zaw. z piłką. Determinacja.					
<b>Wymiar taktyczny.</b>	<b>Wymiar techniczny.</b>	<b>Wymiar motoryczny.</b>	<b>Wymiar psychologiczny.</b>		
<b>Bronienie.</b>	<b>Gra 1x1 w ofensywie, prowadzenie, zwody.</b>		<b>Zdecyduj w którym momencie wykonać odbiór piłki. Obserwacja i determinacja.</b>		

<p><b>2. Część główna. Ćwiczenie nr 1.</b></p> <p><b>Intensywność:</b> <span style="float: right;"><b>Czas:</b> 20-25'</span></p> <p><b>Faza 1.</b> Po podaniu od TR gra 1x1. Obrońca po odbiorze szuka podania do przodu do 2 strefy i wtedy dochodzi do gry 2x1 na drugim polu gry. <b>Zadanie :</b> odetnij drybling do środka pola gry, wybierz moment odbioru piłki.</p> <p><b>Faza 2.</b> W fazie 2 po odbiorze piłki obrońca szuka podania do swojego zawodnika ustawionego wyżej. Koniec gry. Zawodnicy rotują się. <b>Zadanie :</b> odetnij podanie lub drybling do środka pola gry, ukierunkuj, zamknij i odbierz piłkę.</p> <p><b>Wskazówki do nauczania :</b> Dojście, zatrzymanie Postawa i ukierunkowanie gry. Dystans i praca ręką Moment – decyzja o odbiorze piłki. 100 % presji. Determinacja w odbiorze.</p> <p><b>Cel:</b> Dojście do zaw. z piłką ukierunkowanie i odbiór piłki. Wysoka presja na zaw. z piłką. <b>Szukanie podania do przodu po odbiorze piłki.</b></p>	<p><b>Faza 1.</b></p>  <p><b>Faza 2.</b></p> 
<p><b>3. Część główna. Ćwiczenie nr 2.</b></p> <p><b>Intensywność:</b> <span style="float: right;"><b>Czas:</b> 20-25'</span></p> <p>Gra Falowa. 3x3 plus BR. 4 drużyny. Gra do zdobycia pierwszej bramki. Wygrany zespół zostaje na polu gry. Nie ma autów, nie ma rogów. Zawsze wznawia bramkarz. Zawodnicy broniący mają za zadanie ukierunkować grę do boku i odebrać piłkę. <b>Zadanie :</b> zamknij podanie i drybling do środka pola gry. ukierunkuj do boku i odbierz piłkę. Bądź aktywny w odbiorze i zdeterminowany.</p> <p><b>Cel:</b> Szybkie dojście i ukierunkowanie gry w boczny sektor. Wysoka presja plus moment odbioru piłki.</p>	
<b>Wnioski:</b>	