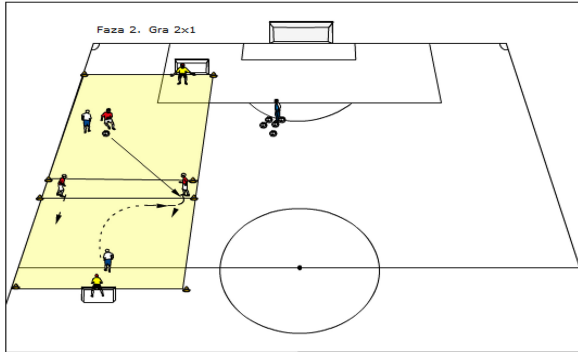




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

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

2. Część główna. Ćwiczenie nr 1.		Faza 1.	
Intensywność:	Czas: 20-25'		
<p>Faza 1. 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. Zadanie : odetnij drybling do środka pola gry, wybierz moment odbioru piłki.</p> <p>Faza 2. W fazie 2 po odbiorze piłki obrońca szuka podania do swojego zawodnika ustawionego wyżej. Koniec gry. Zawodnicy rotują się. Zadanie : odetnij podanie lub drybling do środka pola gry, ukierunkuj, zamknij i odbierz piłkę.</p> <p>Wskazówki do nauczania : Dojście, zatrzymanie Postawa i ukierunkowanie gry. Dystans i praca ręką Moment – decyzja o odbiorze piłki. 100 % presji. Determinacja w odbiorze.</p> <p>Cel: Dojście do zaw. z piłką ukierunkowanie i odbiór piłki. Wysoka presja na zaw. z piłką. Szukanie podania do przodu po odbiorze piłki.</p>			
3. Część główna. Ćwiczenie nr 2.		Faza 2.	
Intensywność:	Czas: 20-25'		
<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. Zadanie : zamknij podanie i drybling do środka pola gry. ukierunkuj do boku i odbierz piłkę. Bądź aktywny w odbiorze i zdeterminowany.</p> <p>Cel: Szybkie dojście i ukierunkowanie gry w boczny sektor. Wysoka presja plus moment odbioru piłki.</p>			
Wnioski:			