



Konspekt konsultacja Kadry Śląska U15

Trener:		Krzysztof Błoński, Robert Siuda			
Data: 24.10.2017	Godz.: 16:30	Czas: 90	Miejsce: Niwka Sosnowiec	Sektor: strefa 2 i 3.	Ilość:
Temat: Gra w obronie – współpraca między formacjami. Stałe fragmenty gry - różny					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Nie mamy piłki		Odbiór piłki; doskok do przeciwnika, ustawienie bokiem		Wymiar psychologiczny.	
				czy wiesz za jaki sektor jesteś odpowiedzialny? Kiedy mogę wyjść z strefy i zaatakować zawodnika z piłką? Współpraca zawodników w formacjach.	

1. Faza rozgrzewki. Rozgrzewka.		
Intensywność: średnia.	Czas: 15	
<p>5 min Rozbieganie tlenowe.</p> <p>15 min Gra 4x4+3</p> <p>CEL: odbiór piłki, atak na zawodnika z piłką i ustawienie bokiem do przeciwnika z piłką. Po odbiorze zmiana całej 4 – szybkie przejście jednych z O<A. Trzech zawodników neutralnych, staramy się grać od skrajnego do skrajnego J.</p>		
2. Faza orientacji. Forma ścisła.		
Intensywność: średnia.	Czas: 10	
<p>10 min Gra w obronie 0x11</p> <p>Boisko: 1 połowa boiska</p> <p>Norma do gry: reakcja zawodników w obronie na piłkę w strefach. Zadania zawodników w obronie. Zawężanie, skracanie</p> <p>CEL: przesuwanie w strefie. Kiedy wyjść ze strefy?</p>		



Konspekt konsultacja Kadry Śląska U15

3.Faza praktyki. Średnia gra taktyczna.	
<i>Intensywność: wysoka</i>	<i>Czas: 35</i>
Gra 6x7 z bramkarzem <i>Obróńcy czerwoni:</i> <i>Zaczynamy podaniem do pomocnika środkowego (reakcja w obronie: zawężenie wahałek) następnie rzucenie piłki na skrzydło (boczny sektor-zaznaczony obszar) reakcja obrońców. Czerwoni wahałkowi w pierwszej fazie skracają i zawężają w momencie przerzutu podwajają. W momencie odbioru czerwoni przechodzą do ataku na dwie bramki – przeszkadza zagrywający pierwsze podanie pomocnik „6”.</i>	
Zmiana w ustawieniu napastników i obrońców: W obronie 1-4-3 W ataku 1-3-2	
<i>Pytania:</i> <i>czy kontrolujesz bocznego pomocnika/obrońcę?</i> <i>Kiedy mogą wyjść z strefy i zaatakować zawodnika z piłką?</i>	
CEL: Zadanie w obronie: obrońcy i pomocnicy: zawężanie; obrona przed podaniami prostopadłymi oraz doskok do pomocnika/obrońcy i gra 1x1.	
4. Stałe fragmenty gry – rzut różny	
<i>Intensywność: mała.</i>	<i>Czas: 10</i>
Rzut różny w ataku. Ustawienie wyjściowe jak na rysunku.	
Wnioski:	

