



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Krzysztof Klonek		Rocznik: Dziewczęta r.2005 i mł.			
Data: 25.11.17	Godz.: 10.00	Czas: 90'	Miejsce: Ustroń - Sztuczna	Sektor: 1/2 Boiska	Ilość: 18
Temat: Budowanie gry					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Współpraca ŚP i N		Podanie zwrotne		Szybkość	
				Koncentracja	

<p>1. Faza Rozgrzewki</p> <p><i>Intensywność: wysoka</i> <i>Czas: 30 min</i></p> <p>5 min – Ćwiczenia ogólnorozwojowe z prowadzeniem piłki oraz zmianą kierunku</p> <p>7 min – Stretching dynamiczny + Ćw. Siłowe (Stabilty Core)</p> <p>7 min - Szybkość – Starty z różnych pozycji</p> <p>10 min – (rys) Podania piłki z przebiegnięciem</p>	
<p>2. Faza rozgrzewki. Mała gra.</p> <p><i>Intensywność: Średnia</i> <i>Czas: 15 min</i></p> <p>15 min – współpraca ŚP</p> <p>W środku pola 3 ŚP oraz N wymieniają podania wykorzystując opcję podania zwrotnego, zmieniają kierunek gry. Do pomocy mają 4 zawodników na zewnątrz. Bramkarz jako obrońca stara się odebrać piłkę.</p>	
<p>3. Faza orientacji. Duża gra taktyczna. Coaching.</p> <p><i>Intensywność: Wysoka</i> <i>Czas: 15 min</i></p> <p>15 min. Gra 9x4 ze zmianą strony.</p> <p>Gra w dwóch strefach. 5 zawodników stara się utrzymać piłkę w jednej ze stref wspierając się 4 zawodnikami na zewnątrz. Drużyna broniąca po odbierze stara się jak najszybciej przenieść piłkę do napastnika bezpośrednio lub za pomocą zawodnika ze strefy neutralnej. Przejmujący przechodzą do drugiej strefy gdzie stają się posiadającymi piłkę. N stara się utrzymać piłkę podaniem zwrotnym.</p>	
<p>4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.</p> <p><i>Intensywność: Wysoka</i> <i>Czas: 30 min</i></p> <p>30 min - Gra właściwa 9x9.</p> <p>Dwa ustawienia zespołu (rys).</p> <p>2 min - Zabawa uspokajająca (Numerki)</p>	
Wnioski:	