



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Tomasz Fijak, Mariusz Stiebal, Artur Minkina		Rocznik: U-12			
Data: 18.02.2018	Godz.: 11:00	Czas: 90'	Miejsce:	Sektor:	Ilość: 40
Temat: Obserwacja zawodników w grach					
Wymiar taktyczny. Utrzymanie przy piłce, Pozycja otwarta (obserwacja przestrzeni)		Wymiar techniczny. Technika Podañ		Wymiar motoryczny.	
Wymiar psychologiczny.					
Bronienie. Atak na piłkę po stracie, Zawężenie przestrzeni w stronę piłki					

1. Część Wstępna Ćwiczenie nr 1		
Technika ogólna		15'
<p>Ustawienie jak na rysunku pierwszy zawodnik z rzędu na piłkę.</p> <p>Modyfikacja 1: Równoczesne wprowadzenie piłki przez pierwszych czterech zawodników do środka wykonanie zmiany kierunku prowadzenia i podanie piłki do swojego rzędu, po podaniu przebiegam z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi do rzędu po przekątnej.</p> <p>Modyfikacja 2: Wprowadzenie piłek do środka. Gdy 4 zawodników prowadzi piłkę w kwadracie jeden z nich decyduje o podaniu do dowolnego rzędu, wtedy pozostali muszą podać do innych rzędów. Zawodnik po podaniu w pozycji otwartej wychodzi do gry po trójkącie i przechodzi na koniec rzędu.</p> <p>Modyfikacja 3: J.W tylko po podaniu piłki ze środka do gry po trójkącie wyjście do innej piłki.</p>		
2. Część główna. Ćwiczenie nr 1.		
Gra 4x4+2N		Czas: 20'
<p>Ustawienie jak na rysunku. 4x4 w środku i po jednym zawodniku neutralnym na każdym z boków. Drużyna, która jest przy piłce może wykorzystać do gry neutralnych tylko ze swojej drużyny. Celem jest utrzymanie przy piłce a punkt zdobywa się gdy wymienimy piłkę z zawodnikiem neutralnym. Po 3' zmiana neutralnych.</p> <p>Modyfikacja: Zawodnik po zagranie do neutralnego wbiega na jego miejsce a zadaniem neutralnego jest wprowadzenie piłki do pola gry i celne podanie (1 pkt).</p> <p>Akcent Taktyczny:</p> <p>Ofensywa: Zmiana ciężaru gry. Szukanie linii podania między zawodnikami broniącymi.</p> <p>Wykorzystanie szerokości gry.</p>		



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

<p>Defensywa: Atak na piłkę po stracie. Zawężenie i zamknięcie strefy gdzie znajduje się piłka.</p>	
<p>3. Część główna. Ćwiczenie nr 2.</p>	
<p>Gra Właściwa 8x8+2BR</p>	<p>Czas: 50'</p>
<p>Gra z zadaniami taktycznymi według modelu gry.</p>	
<p>Wnioski:</p>	