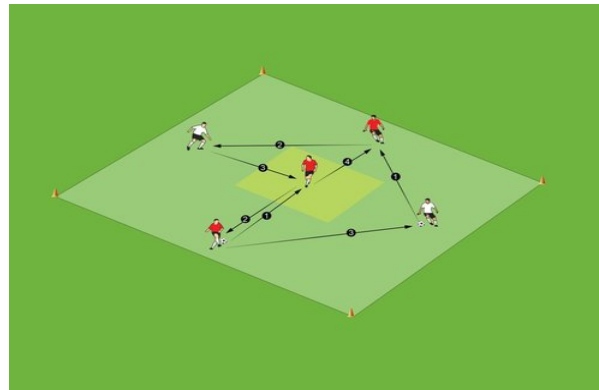




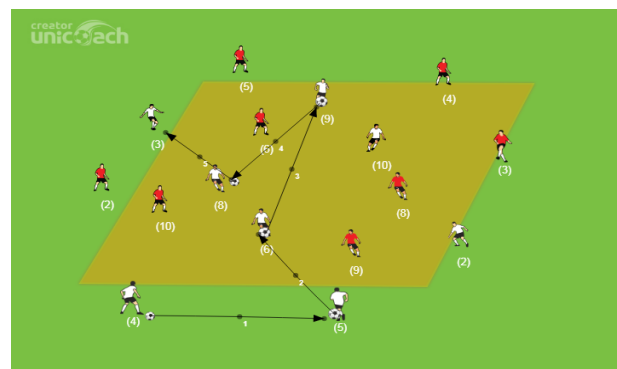
## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

<b>Trenerzy: Miedza, Gorczyca</b>		<b>Rocznik: 2004</b>			
<b>Data: 17.04.2018</b>	<b>Godz.: 15.00</b>	<b>Czas: 60</b>	<b>Miejsce: Legnica.</b>	<b>Sektor:</b>	<b>Ilość: 18</b>
<b>Trening przygotowawczy do meczu z Lubuskim ZPN.</b>					
<b>Wymiar taktyczny.</b>		<b>Wymiar techniczny.</b>		<b>Wymiar motoryczny.</b>	
<b>35</b>		<b>15</b>		<b>5</b>	
<b>Wymiar psychologiczny.</b>		<b>5</b>			

<b>Ćwiczenie nr 1.</b>	
<b>Intensywność: średnia</b>	<b>Czas: 20</b>
<p>Zawodnicy ustawieni na zewnątrz kwadratu o wymiarach 2 x 2 m: 2 w żółtych oznacznikach i 2 bez oznaczników operują 2 piłkami, podając je do ćwiczącego w środku i między sobą, ale wyłącznie do piłkarza ustawionego bezpośrednio obok – nie zostaje jednak narzucony konkretny kierunek prowadzenia działania i może być on wielokrotnie zmieniany w toku ćwiczenia. Mają dążyć do zminimalizowania liczby kontaktów z piłką, czemu musi towarzyszyć odpowiednia obserwacja pozostałych ćwiczących i komunikacja. Piłki nie powinny się zatrzymywać. Zawodnik ze środka operuje wyłącznie podaniami bez przyjęcia (lub z 2 kontaktami) piłkę może kierować tylko do kolegów w żółtych oznacznikach. Pojedyncze powtórzenie trwa 1 min, po której następuje zmiana ćwiczącego w środku na jednego obwodowych. Poza wskazanymi już elementami, zwracamy uwagę na pracę zawodnika w środku: przyjmowanie pozycji otwartej, obserwowanie wszystkich ćwiczących, praca na ugiętych nogach i z pochyloną sylwetką, siłę i dokładność wykonywanych podań.</p> <p>2. Streching dynamiczny połączony z grami i zabawami ruchowymi.</p>	



<b>3. Część główna.</b>	
<b>Intensywność: średnia</b>	<b>Czas: 40</b>
<p><b>Gra 3 x 2 + 2</b>  <b>Organizacja:</b> zawodnicy ustawieni według schematu. Gra odbywa się na połowie boiska.  <b>Przebieg:</b> trener zagrywa piłkę do jednego z trzech niebieskich zawodników. W tym momencie rusza dwóch obrońców ustawionych za bramką. W momencie przyjęcia piłki przez napastników rusza kolejnych dwóch obrońców ustawionych w odległości 20 m za napastnikami. Zadaniem napastników jest wykorzystanie chwilowej przewagi i zdobycie bramki. Zadaniem obrońców po przejęciu jest zagranie piłki do nadbiegających partnerów i jak najszybsze przeprowadzenie piłki na drugą połowę.</p> <p><b>Gra 8 x 8 z akcentem budowania gry.</b>  <b>CEL:</b> zadaniem zawodników w fazie atakowania jest utrzymanie się przy piłce z zachowaniem ustawienia na wybranych pozycjach. Czterech obrońców, trzech środkowych pomocników i napastnik. Ustawienie zawodników zakłada włączenie się do akcji ofensywnej jednego z dwóch bocznych obrońców. Wewnątrz wyznaczonego pola gry znajdują się pomocnic: defensywny (6), środkowy (8), ofensywny (10) oraz napastnik (9). Środkowi pomocnicy powinni w fazie posiadania piłki umiejętnie współpracować z napastnikiem oraz asymetrycznie ustawionymi bocznymi obrońcami. Po stracie piłki zawodnicy natychmiast próbują w sposób zorganizowany ją odebrać. W fazie bronięcia zawodnicy mają zadanie odebrać piłkę, po odbiorze zawodnicy przechodzą do działań ofensywnych.</p>	





## *Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej*

<p><b>Stały fragmenty gry Rzut różny.</b> <b>Dwa warianty:</b> 1. Rozegranie krótkie 2. Rozegranie długie.</p>	
<p><b>Wnioski po treningu:</b> <b>Większa praca nad SFG.</b></p>	