



<b>Konsultacja Kadry Śląska rocznika 2003</b>
Data: 22.09.2016 – czwartek
Godz. 16:00
Miejsce Sosnowiec (Niwka)
Liczba zawodników: 28
Czas trwania zajęć: 100 min
Sztab Szkoleniowy: Krzysztof Błoński, Robert Siuda
Temat: zadania zawodników w fazie ataku.
Przybory: piłki, talerzyki, koszulki

Część Lektji treningowej	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne (forma treningu, rysunek, czas trwania/ilość powt. itp.)
<p>I. Cz. Wstępna (Rozgrzewka)</p> <p>25 min</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Przywitanie grupy, sprawdzenie obecności.</li> <li>Omówienie zadań (pokaz na tablicy) przewidzianych na treningu: <ul style="list-style-type: none"> <li>Atak pozycyjny</li> <li>Atak szybki</li> </ul> </li> </ol> <p>Rozgrzewka</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Przejsie na boisko, rozgrzewka. <ul style="list-style-type: none"> <li>Zad 1 ćw. techniki podań</li> <li>Zad 2 ćw. techniki podań</li> <li>Zad 3 ćw. w parach ogólnorozwojowa, stretching dynamiczny</li> <li>Zad 4 5x2 z „6”</li> </ul> </li> </ol>	<p>The diagram illustrates a soccer field with four distinct warm-up exercises marked as 'Zad 1', 'Zad 2', 'Zad 3', and 'Zad 4'. 'Zad 1' and 'Zad 2' are located in the defensive half, showing passing drills. 'Zad 3' is in the middle third, involving pairs of players. 'Zad 4' is in the offensive half, involving a 5x2 drill with a '6' (likely a 6-sided cone or marker). The word 'rozgrzewka' is written at the bottom of the field diagram.</p>
<p>II. Cz. Główna</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gra 8x4 z bramkarzami. Gra na utrzymanie drużyny w przewadze,</li> </ol>	

III.  
Cz.Końcowa

- zaczynamy od obrońcy 4,5 (minimum 6/7 podań) celem jest zagranie do zawodnika na pozycji 9. Drużyna obrońców po odbiorze atak szybki na bramkę.
2. Progres zawodnicy na pozycjach 7,9,11 przechodzą na połowę przeciwnika i dwóch obrońców – gra 3x2 z bramkarzem. W kwadracie zostaje zawodnicy z pozycji 2,3,4,5, 6, 8- gra prowadzona jest 6x4 (minimum 5/6 podań) zagranie do zawodnika 7,9,11 i atak szybki – gra 3x2 zakończona strzałem na bramkę.
  3. Gra 11x11 akcent:
    - atak pozycyjny poruszanie na swoich pozycjach
    - atak szybki każde podanie dokładne
1. Streaching statyczny.
  2. Omówienie zajęć, pożegnanie z grupą.



gra 8x4 z bramkarzem, dr w przew gra na utrzymanie  
zakaz podań między zaw. na poz 2-7 oraz 3-11  
obrońcy czerwoni, po przejęciu piłki atak szybki