



Konsultacja Kadry Śląska rocznika 2003

Data: 22.09.2016 – czwartek

Godz. 16:00

Miejsce Sosnowiec (Niwka)



Liczba zawodników: 27

Czas trwania zajęć: 100 min

Sztab Szkoleniowy: Krzysztof Błoński, Robert Siuda

Temat: zadania zawodników w fazie obrony.

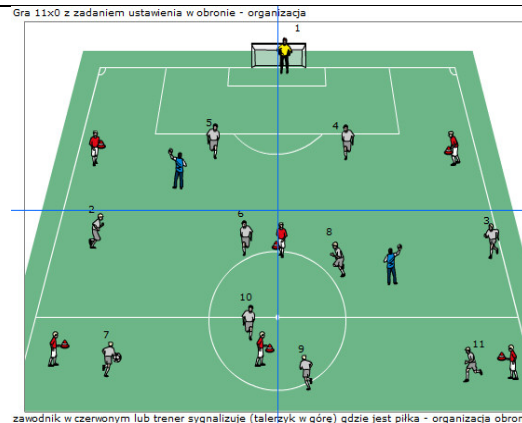
Przybory: piłki, talerzyki, koszulki

Część Lekcji treningowej	Opis ćwiczenia	Uwagi organizacyjno-metodyczne (forma treningu, rysunek, czas trwania/iłość powt. itp.)
<p>I. Cz. Wstępna (Rozgrzewka)</p> <p>20 min</p> <p>II. Cz.</p>	<p>1. Przywitanie grupy, sprawdzenie obecności.</p> <p>2. Omówienie zadań (pokaz na tablicy) przewidzianych na treningu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obrona strefowa – zadania • Pressing średni i skok pressingowy (wysoki pressing) <p>Rozgrzewka</p> <p>3. Przejście na boisko, rozgrzewka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zad 1 gra 4x2 na swojej połowie, obrońcy po przechwycie piłki przechodzą podanie na swojej połowie gdzie mają przewagę 4x2 (2 zawodników przeciwnika zostaje na swojej połowie) • Zad 2 ćw. ogólnorozwojowe, stretching dynamiczny 	<p>Salka konferencyjna</p> <p>-Rozgrzewka</p> <p>Zad 1: gra 4x2 na swojej połowie</p>  <p>Zad 2: ćw. ogólnorozwojowe + stretching dynamiczny</p> 

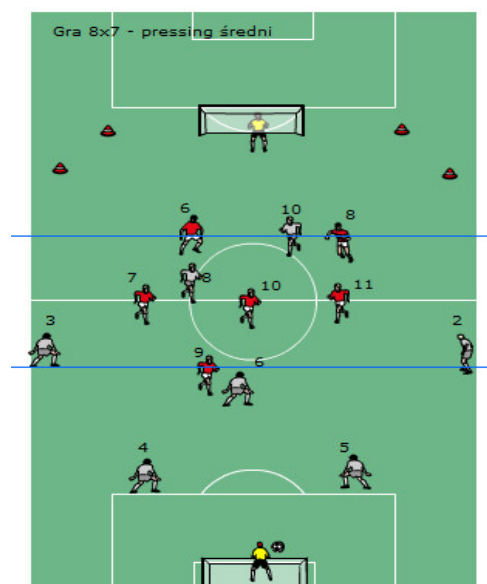
Główna

70 min

1. Gra 11x0, przebieg: zawodnicy podają między sobą piłkę – bez obrońców. Na sygnał (podniesienie talerzyka – tam jest przeciwnik z piłką), zawodnicy przerywają podania piłki i szybko organizują się w obronie względem nowej sytuacji.



2. Gra 8x7 – pressing średni, przebieg: gra zaczyna się zawsze od bramki białych (otwarcie gry, krótkie podanie). Biali bez zawodników 7,9,11 próbują przedostać się przez środek boiska i strzelić do jednej z 3 bramek. Czerwoni bez linii obrony, czekają w „strefie średniej” i w momencie gdy przeciwnik poda lub wprowadzi piłkę w strefę aktywnie bronią, po odbiorze szybki atak (do 15 sek).



3. Gra 11x11 akcent:
 - Budowanie obrony
 - Pressing średni, skok pressingowy - sytuacja:
 - Podanie do bocznego obrońcy (lub wymuszenie takiej sytuacji poprzez nabiegnięcie „łukiem” przez zawodnika nr9 na jednego z obr 4/5)
 - Przeciwnik źle przyjął p.
 - Przeciwnik podaje piłkę do tyłu

III.
Cz.Końcowa
5 min

1. Streaching statyczny.
2. Omówienie zajęć, pożegnanie z grupą.