



Konspekt konsultacja Kadry Śląska U14

Trener:		Krzysztof Błoński, Robert Siuda			
Data: 27.10.2016	Godz.: 15:30	Czas: 90	Miejsce: Niwka Sosnowiec	Sektor: strefa 2 i 3.	Ilość:
Temat: Zawężanie pola gry.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Nie mamy piłki	Odbiór piłki; doskok do przeciwnika, ustawienie bokiem		czy kontrolujesz bocznego pomocnika/obrońcę? Kiedy mogę wyjść z strefy i zaatakować zawodnika z piłką?		

1.Faza rozgrzewki. Rozgrzewka.		
Intensywność: średnia.	Czas: 20	
<p>15 min Gra w 2 rombach 4x2 CEL: odbiór piłki, atak na zawodnika z piłką i ustawienie bokiem do przeciwnika z piłką 5 min stretching dynamiczny</p>		
2. Faza orientacji. Forma ścisła.		
Intensywność: średnia.	Czas: 15	
<p>10 min Gra w obronie 3x2 w każdym sektorze Boisko: 35x40 Norma do gry: 3 sektory zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest jak najszybsze zagranie z jednej strony na drugą od J. do J. Zespół w obronie musi stać dalej od piłki i dopiero gdy piłka jest w ich sektorze może być agresywny pressing oraz odbiór piłki Pytania : Kiedy mogę wyjść ze strefy i zaatakować zawodnika z piłką? Co musicie zrobić aby wiedzieć kto znajduje się za waszymi plecami?</p> <p>CEL: wyjście ze strefy. Kiedy wyjść ze strefy?</p>		
3.Faza praktyki. Średnia gra taktyczna.		
Intensywność: wysoka	Czas: 15	



Konspekt konsultacja Kadry Śląska U14

Gra 6x6 z bramkarzem do bocznych stref

Obróńcy czerwoni:

W I sektorze 1 obrońca 2x1 (może wejść do II S.) oraz

jeden napastnik może wejść do II sektora

W II sektorze 4x3 (pomaga J. w ataku)

W III sektorze 1x2 bez piłki z piłką w sektorze bocznym 5x4

Po odbiorze obrońcy grają do małych bramek i mają J.

Drużyna po stracie szybki odbiór oraz ustawienie w strefie (przygotowanie pressingu średniego), pomocnicy zawężają.

Napastnik i dwaj obrońcy zostają w III sektorze ułatwienie: do sektora II może wejść jeden z obrońców (trójkąty)

Pytania:

czy kontrolujesz bocznego pomocnika/obrońcę?

Kiedy mogę wyjść z strefy i zaatakować zawodnika z piłką?

CEL: Zadanie w obronie:

obrońcy boczni i pomocnicy: zawężanie; obrona przed podaniami prostopadłymi (kontrolowanie wcięć) oraz doskok do pomocnika/obrońcy i gra 1x1

4. Gra taktyczna lub gra globalna.

Intensywność: wysoka.

Czas: 40

Gra właściwa.

CELE: z poprzednich ćwiczeń wkładamy w grę.

Wnioski:

Sektor I

Sektor II

Sektor III

