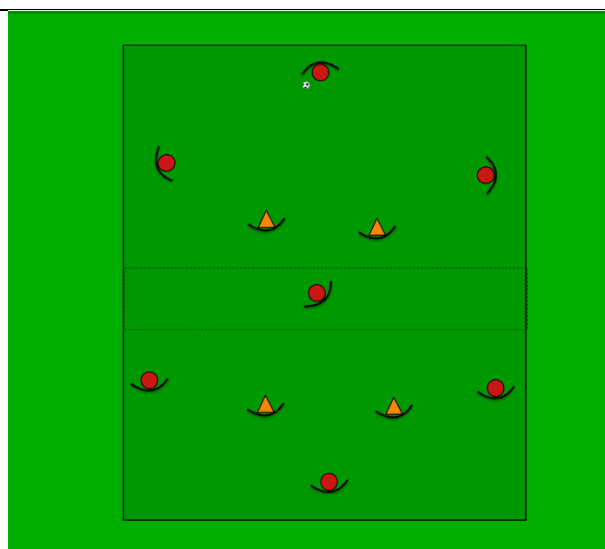




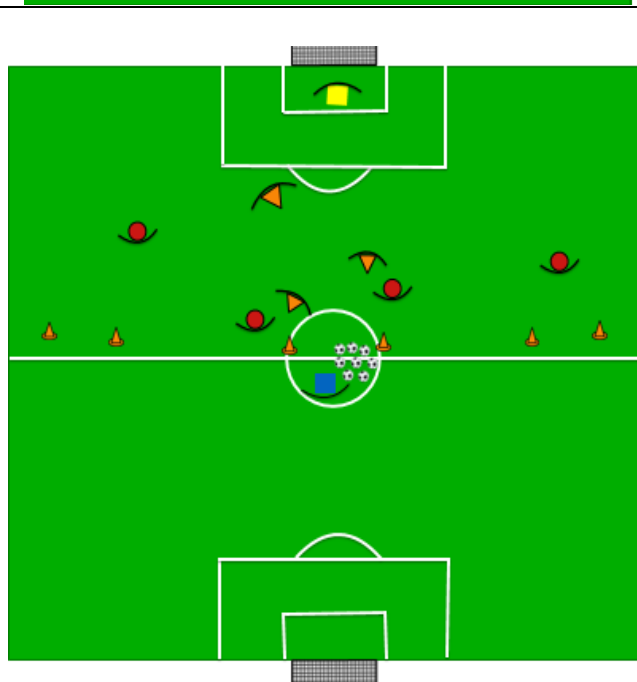
Konspekt konsultacja Kadry Śląska U14

Trener:		Krzysztof Błoński, Robert Siuda			
Data: 21.03.2017	Godz.: 14:30	Czas: 90	Miejsce: Zagłębie Sosnowiec	Sektor:	Ilość:
Temat: Współpraca środkowych obrońców - asekuracja					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Nie mamy piłki. Przejście z obrony do ataku.	Odbiór piłki; doskok do przeciwnika. Podanie otwierające po przechwycie piłki		Czy kontrolujesz napastnika? Współpraca środkowych obrońców – wzajemna asekuracja. Otwarcie gry – pierwsze podanie po odbiorze.		

1.Faza rozgrzewki. Rozgrzewka.	
Intensywność: średnia.	Czas: 20
5 min stretching dynamiczny 15 min Gra w 2 rombach 4x2 CEL: odbiór piłki, atak na zawodnika z piłką i ustawienie bokiem do przeciwnika z piłką	



2. Faza orientacji. Forma ścisła.	
Intensywność: średnia.	Czas: 15
<p>Gra w obronie 3+1x4 Boisko: strefa obrony / ustawiamy grę na obu połowach Norma do gry: Grę rozpoczyna trener podaniem do 6/8/10 w ataku zawodnicy 7,9,11. W obronie 6 oraz 4,5 za nimi bramkarz. Celem gry jest wzajemna asekuracja i współpraca zawodników 4,5,6 oraz odpowiednia reakcja przed i w polu karnym (detale). Zadanie obrońców po przechwycie zagranie do otwartych bramek (3) – celne i mocne podanie.</p> <p>Pytania :asekurujesz partnera, który kryje napastnik? Kontrolujesz swoją stref? Kiedy wychodzisz z swojej strefy? Jakie masz zadanie w polu karnym?</p> <p>CEL: zachowanie obrońcy środkowego (oraz 6) w momencie podania do skrzydła - współpraca (brak bocznego obrońcy), zachowanie środkowych obrońców gdy podanie krótkie do napastnika (plecami do bramki)</p>	





Konspekt konsultacja Kadry Śląska U14

3.Faza praktyki. Średnia gra taktyczna.	
Intensywność: wysoka	Czas: 15
<p>Gra 1+5 x 6 z przejściem do gry 3x2+1 Boisko: całe Norma do gry: Grę rozpoczyna trener na I połowie podaniem do 6/8/10 – budujemy atak pozycyjny. Obrońcy 2,3,4,5 oraz pomocnik 6 współpracują w odbiorze piłki, asekuracja oraz krycie stref działania. Po odzyskaniu piłki obrońcy zagrywają na II połowę – atak szybki do zawodników 7,9,11, którzy grają 3x2 do finalizacji. Jeżeli po przechwycie nie uda się zagrać na II połowę to trener zagrywa piłkę do ataku szybkiego.</p> <p>Pytania: czy kontrolujesz napastnika oraz swoją strefę (ustawienie ciała – reakcje)? Kiedy mogę wyjść z strefy i zaatakować zawodnika z piłką?</p> <p>CEL: Zadanie w obronie: obrońcy boczni i środkowi: zawężanie; obrona przed podaniami prostopadłymi (kontrolowanie wcięć), gra 1x1 w polu karnym gdy piłka w bocznym sektorze.</p>	
4. Gra taktyczna lub gra globalna.	
Intensywność: wysoka.	Czas: 40
<p>Gra właściwa. CELE: z poprzednich ćwiczeń wkładamy w grę.</p>	
Wnioski:	