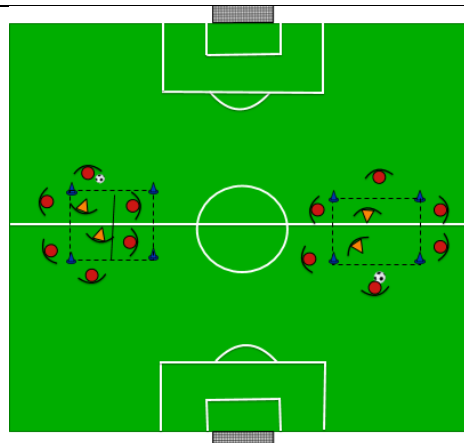




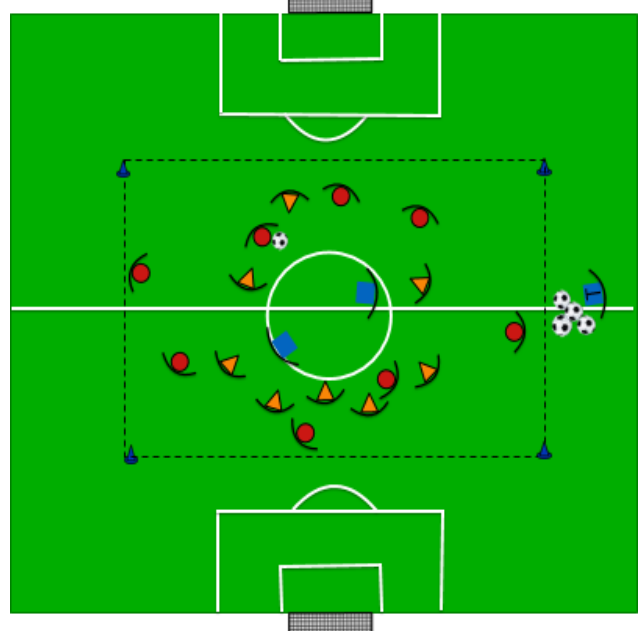
Konspekt konsultacja Kadry Śląska U14

Trener:		Krzysztof Błoński, Robert Siuda			
Data: 27.04.2017	Godz.: 10:00	Czas: 90	Miejsce: Zagłębie Sosnowiec	Sektor:	Ilość:
Temat: Budowanie ataku – odpowiednie reakcje zawodników – współpraca pomocników i napastnika.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Atak. Przejsie z obrony do ataku.		Podanie, pozycja otwarta. Podanie otwierające po przechwycie piłki		Zasada : 1) jeżeli się da gry do przodu, 2) jeżeli się nie da do przodu gry do boku, 3) jeżeli nie da się do przodu i do boku to gry do tyłu. Współpraca pomocników z napastnikiem	

1.Faza rozgrzewki. Rozgrzewka.	
Intensywność: średnia.	Czas: 15
<p>5 min stretching dynamiczny 7 min Gra 6x2 Podania na 1/2 kontakty. Nie wolno podawać wzdłuż linii prostej – piłka musi przeciąć dwie linie. Kto straci piłkę wchodzi jako obrońca. CEL: doskonalenie podania, prawidłowa postawa piłkarska, siła podania, pozycja otwarta, obserwacja obrońców.</p>	



2. Faza orientacji. Forma ścisła.	
Intensywność: średnia.	Czas: 7
<p>Gra w obronie 8x8+2 Boisko: strefa środkowa / ustawiamy grę na obu połowach. Celem jest zagranie piłki między obrońcami (w tzw. „dziury”) Norma do gry: Grę rozpoczyna trener podaniem do jednej z drużyn (8). Zawodnicy ustawieni na swojej połowie (5) 4,5,6,2,3, - zaw 2,3 możliwość przechodzenia na połowę przeciwnika. W środkowym kole zaw 8,10 – neutralni – nie atakujemy tych zawodników. Na połowie przeciwnika 7,9,11. Nie wolno odbierać piłki neutralnym. Można tylko przeciwnikom odebrać piłkę lub przeciąć piłkę od neutralnych lub zagrana do neutralnych – odbiór poprzez zawężenie. Aktywna gra napastnika za plecami obrońców szukanie przestrzeni między obrońcami. Pytania : Próbujesz grać do przodu? Jak ustawiasz ciało, żeby grać do przodu? Jak reagujesz po stracie? CEL: Aktywna gra zawodników bez piłki, zmiana centrum gry, główny cel zagranie do napastnika lub wymiennie pomocników</p>	





Konspekt konsultacja Kadry Śląska U14

3.Faza praktyki. Średnia gra taktyczna.	
<i>Intensywność: wysoka</i>	<i>Czas: 15</i>
Gra 6 x5 <i>Boisko: połowa</i> <i>Norma do gry: Grę rozpoczyna bramkarz rzutem od bramki- podaniem do 6/4/5. Obrońcy 2,3, oraz pomocnik 6 gra na 3 bramki. Zawodnicy 7,8,9,10,11 odbiór piłki (jeżeli się uda pressem z średniego do wysokiego) - gramy do finalizacji na bramkę z bramkarzem. Cierpliwe budowanie ataku pozycyjnego.</i>	
<i>Pytania:</i> <i>Czy jesteś aktywny (ustawienie ciała – reakcje)?</i> <i>Czy obserwujemy się w ataku – zajmujemy strefy po sobie? Jak reagujemy po stracie piłki? [krok do przodu – najbliższy zawodnik pressuje]</i>	
CEL: Zadanie w ataku: Mała gra kombinacyjna, zmiana centrum gry, aktywna gra bez piłki, próba zakończenia akcji strzałem na bramkę. Obrońcy po odbiorze atak do (3) bramek	
4. Gra taktyczna lub gra globalna.	
<i>Intensywność: wysoka.</i>	<i>Czas: 50</i>
<i>Gra właściwa.</i> CELE: z poprzednich ćwiczeń wkładamy w grę.	
Wnioski:	

