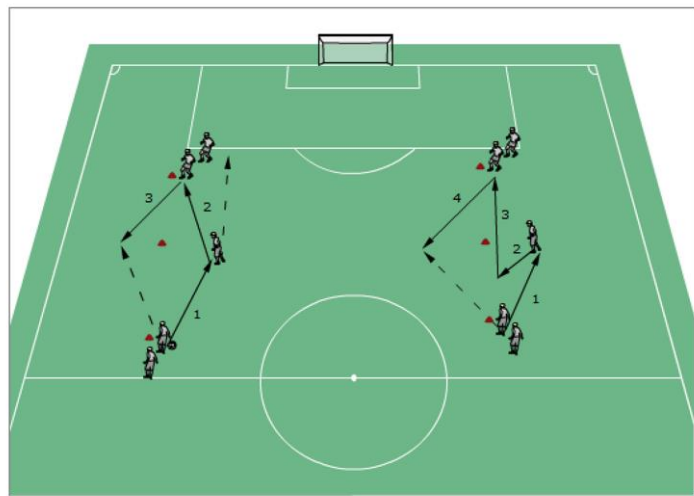




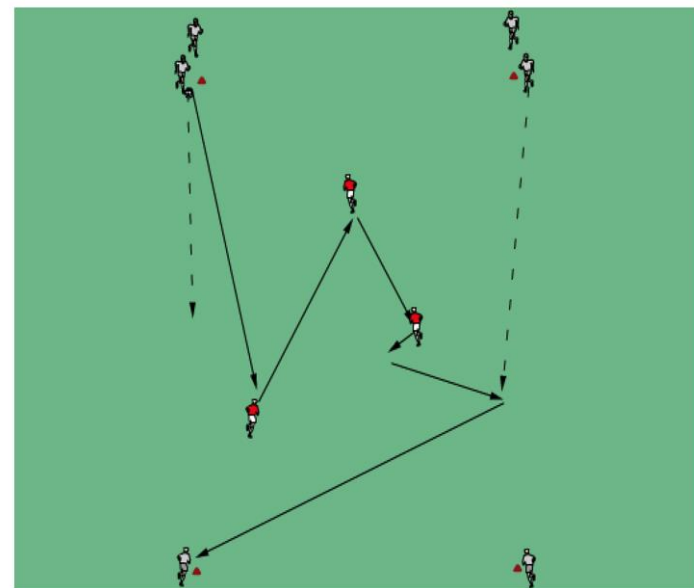
## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Biliński Łukasz, Bubula Janusz, Gorczyca Jacek		Rocznik: Konsultacja Kadry Śląska U15 r. 2002			
Data: 05.10.2016	Godz.: 11:00	Czas: 100min	Miejsce: Niwka	Sektor:	Ilość: 20+4
<b>Temat:</b>					
<b>Wymiar taktyczny.</b>	<b>Wymiar techniczny.</b>	<b>Wymiar motoryczny.</b>	<b>Wymiar psychologiczny.</b>		
<b>Mamy piłkę. Pozycja otwarta do podania, poruszanie się bez piłki</b>	<b>Podanie i przyjęcie oraz podanie z pierwszego kontaktu</b>		<b>Koncentracja</b>		

<b>1. Faza rozgrzewki.</b>	
Intensywność: Niska	Czas: 25 min
<p>5 min. Ćwiczenia biegu ze zmianą kierunku – forma rozbiegania bez piłki + stretching dynamiczny.</p> <p>12 min. Technika podania z akcentem na otwarcie gry oraz otwarte ustawienie plus komunikacja „otwórz” Trzy warianty rozegrania.</p> <p>1. Podanie plus przyjęcie z otwarciem gry</p> <p>2. Podanie plus przyjęcie z otwarciem gry plus podejście do gry do boku z otwarciem się.</p> <p>3. Jak wyżej tylko wybór rozwiązania otwarcie lub podanie zwrotne w zależności od komunikatu. Komunikacja zawodnika – plecy, otwórz.</p> <p>Cele : technika podania, otwarta postawa z obserwacją pola gry oraz komunikacja. Jakość podania.</p>	



<b>2. Faza rozgrzewki. Ćwiczenie podań z pierwszego kontaktu</b>	
Intensywność: Średnia	Czas: 15 min
<p>Ćwiczenie podań z pierwszego kontaktu – Zadanie zawodników jest aby w tempie potrafili rozegrać akcję w środku pola grając jak najszybciej.</p> <p>Środkowi zawsze tworzą trójkąt między sobą. Jeśli podanie jest do wyżej ustawionego zawodnika to zawodnik niżej wspiera i czeka na podanie.</p> <p>Cele: Pozycja otwarta do przyjęcia, mocne i celne podanie, tempo rozgrywanej akcji.</p>	



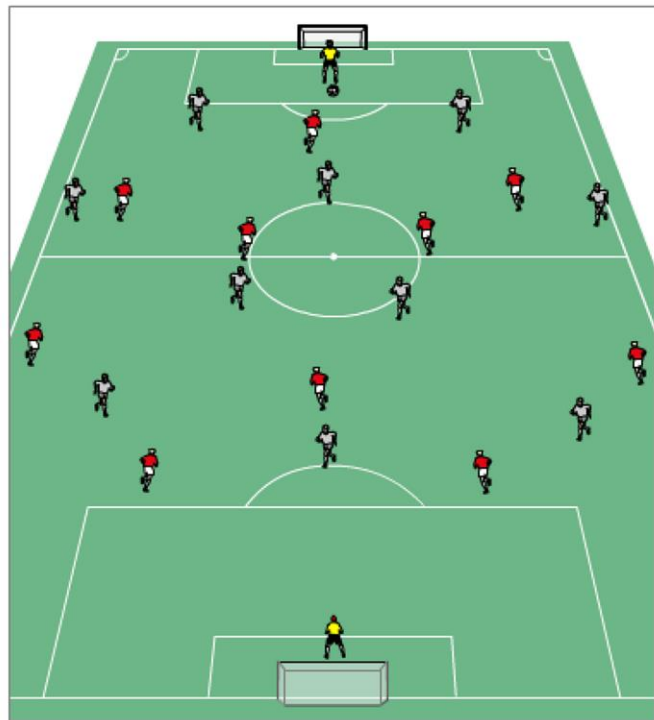


## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

3. Faza orientacji. Duża gra taktyczna. Coaching.	
Intensywność: Wysoka	Czas: 20 min
Gra 6v6 pole: 40v35m 4x3min/2min przerwy	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 2 gry dowolna ilość kontaktów</li><li>2. 2 gry ograniczona ilość kontaktów</li></ol>	
Cele: Otwartość zawodników do podania, tempo podań, poruszanie się bez piłki.	



4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.	
Intensywność: Wysoka	Czas: 45 min
Duża gra 11x11 2x20min. 4 min. przerwa Indywidualne zadania dla zawodników. Ustawienie defensywne. 1-4-1-4-1 Zadania zespół – średni pressing przez oś boiska, pressing na bocznego obrońcy. Strata – odbiór na połowie własnej i połowie przeciwnika. Odbiór – podanie do przodu jak najwyżej. BR – komunikacja, ocena sytuacji – szukanie gry. ŚO – Szerokość plus podania penetrujące/głębokie. BO – Ofensywnie 1. Szerokość i otwarcie gry, dwie linie. DP – pod linią piłki, zmiana ciężaru gry. Nad linią Nap. w pozycji otwartej do gry do przodu. OP – w dwóch linia, trójkąt z DP. Szukamy przestrzeni nad linią pomocy plus otwarcie gry w stronę ataku. Podania zdobywające pole gry. SKRZ. 1x1 do światła bramki plus zdobycie pola za plecami obrońców. NAP. Porusza się w linii obrony. Pomiędzy dwoma ŚO lub ŚO i BO. Ruch na wolne pole za plecy obrońców. Cele : W pierwszej grze coaching, w drugiej bierna obserwacja przez trenerów. Bez coachingu.	



**Wnioski:** Zwrócenie uwagi na jakość podania zawodników, aktywność oraz pozycję otwartą i decyzyjność w grze – wybór rozwiązań. Przedstawienie planu treningu oraz omówienie zasad w szatni.