



Konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Mlynek Szymon, Klonek Krzysztof		Rocznik: 2001 i młodsze			
Data: 28.10.16	Godz.: 11,00	Czas: 105 min.	Miejsce: Sosnowiec	Sektor: Płyta boiska	Ilość: ???
Temat:					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Gra wysokim pressingiem (forchecking)	Doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Zwiększenie wytrzymałości szybkościowej	Kształtowanie cech wolicjonalnych		

<p>1. Faza rozgrzewki.</p> <p><i>Intensywność: Duża</i> <i>Czas: 30 min</i></p> <p>Rozgrzewka w formie zabaw i gier ożywiających. Formy prowadzenia piłki, podania piłki w grupach, ćwiczenia stretchingu dynamicznego.</p>	
<p>2. Faza rozgrzewki. Mała gra.</p> <p><i>Intensywność: Duża</i> <i>Czas: 15 min</i></p> <p>Mała gra 4x4. Zadaniem zawodniczek jest utrzymywanie się przy piłce i nakładanie pressingu na zawodniczkach drużyny przeciwnej.</p>	
<p>3. Faza orientacji. Duża gra taktyczna. Coaching.</p> <p><i>Intensywność: Średnia</i> <i>Czas: 20 min</i></p> <p>Duża gra 10x7 z bramkarzami na połowie boiska. Po stracie piłki zawodniczki mają za zadanie jak najszybsze odebranie piłki pressingiem nawet z zastosowaniem podwojenia. Celem jest zdobycie bramki. Jedna z drużyn gra w 10 osobowym składzie, natomiast druga w 7 osobowym składzie.</p>	
<p>4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.</p> <p><i>Intensywność: Średnia/Mała</i> <i>Czas: 40 min</i></p> <p>Gra właściwa. 11x11 w ustawieniu 1-4-2-3-1. Z zastosowaniem pressingu wysokiego oraz wybranych sygnałów pressingowych.</p>	
<p>Wnioski:</p> <p>Duże zaangażowanie zawodniczek w zajęcia. Utrzymanie odpowiedniego tempa zajęć. Odpowiednia komunikacja werbalna i niewerbalna. Sygnały pressingowe podawane przez jedną z zawodniczek. Doskonalenie gry w przewadze i z zmniejszonej liczbie zawodniczek.</p>	