



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Miedza, Wrzesiński		Rocznik: 2004			
Data: 21.02.2018	Godz.: 13.30	Czas: 90	Miejsce: Chorzów	Sektor:	Ilość: 22
Konsultacja selekcyjna. Ocena zawodnika pod względem Techniczno-taktycznym.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
60	15	5	10		

Ćwiczenie nr 1.	
Intensywność:	Czas:
<p>1. Rozgrzewka w formie gier i zabaw . Udział biorą 4 zespoły kilkuosobowe. Celem każdej drużyny jest zebranie jak największej ilości piłek w 1,30 min . Zawodnicy mogą zabierać piłki również z pola przeciwnika . Wygrywa ten zespół , który zbierze najwięcej piłek</p> <p>Czas: 15 min</p> <p>2. Rozgrzewka ogólnorozwojowa bez piłek . Zawodnicy rozpoczynają truchtem do pierwszego znacznika. Następnie wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe</p> <p>3. Zawodnicy mają za zadanie wymienić podanie z jednym współpartnerem który jest na bandzie w narożniku a następnie z drugim po przeciwnej stronie aby zdobyć punkt. - Jedna grupa uczestniczy w grze zadaniowej, druga grupa uczestniczy w części technicznej (ocena techniczna zawodnika gra 1x1, 2x2...) Zmiany zawodników: czasowe.</p> <p>Czas: 20 min</p>	
3. Część główna.	
Intensywność:	Czas: 2x30'
<p>Dwie drużyny na boisku wykonują swobodne podania (niebieski z niebieskim, biały z białym) na sygnał Trenera np. Zamknij wszyscy jak najszybciej przechodzą do ustawienia w niskim, na sygnał otwórz następuję otwarcie gry. Trener decyduje kto co wykonuje.</p> <p>Modyfikacja: - Jedni otwierają drudzy zamykają. - Włączamy do gry środkowych obrońców - Włączamy do gry 6 - Włączamy do gry 9 itd. Końcowa faza gra 11x11.</p>	
Wnioski:	







