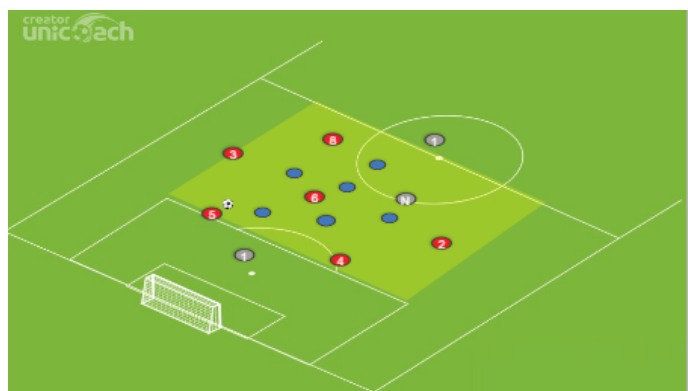
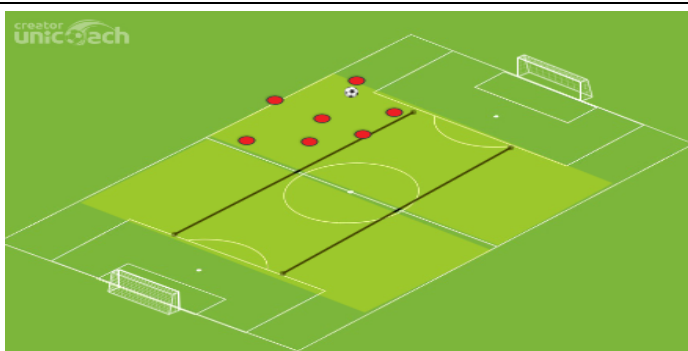




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Mariusz Stiebel, Tomasz Fijak, Grzegorz Sikora, Jakub Larisch,				Rocznik: Reprezentacja Śląskiego ZPN 2006r.	
Data: 2018.06.20	Godz.: 16.00	Czas: 90	Miejsce: TRAWA	Sektor: Centrum	Ilość: 44 + BR
Temat: Otwarcie i budowanie gry. Tworzenie opcji gry - struktura w grze pozycyjnej.					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Mamy piłkę.		Podanie plus przyjęcie.		Obserwacją i decyzyjnością dajesz opcję gry. Swoją aktywnością stwórz możliwość gry zgodnie z określonymi zasadami. Wysoki.	

1. Faza rozgrzewki.	
Intensywność: niska.	Czas: 8-10'
6 grup po 7-8 zaw. Swobodna wymiana podań w grupach. Po każdym podaniu zawodnicy mają za zadanie stworzyć strukturę do gry (opcja prawa, lewa, przód, tył). Względem zawodnika z piłką. Zwrócić uwagę na wykorzystanie przestrzeni – wykorzystanie szerokości oraz głębokości w grze plus stworzenie swoim ustawieniem opcji gry. Cel: wykorzystanie przestrzeni oraz tworzenie struktury do gry w ataku.	
2. Średnia gra.	
Intensywność: średnia.	Czas: 20'
4 grupy po 11 zawodników. Wykorzystać i połączyć pola z fazy rozgrzewki. Zawodnicy dobrani i ustawieni zgodnie z pozycjami. Gra na utrzymanie piłki 7x4 z zadaniem przenoszenia ciężaru gry w pionie i poziomie. Gra w środku na czas. Zadania dla zaw. w grze: wykorzystać szerokość i głębokość w grze. <ul style="list-style-type: none">• aktywność wszystkich zawodników.• pozycja otwarta i obserwacja pola gry.• Wybór wsparcia ofensywnego lub awaryjnego.• Współpraca 6-8-10. Tworzenie Trzech linii w pionie i poziomie.• Przyspieszenie gry poprzez grę na 1-2 kontakty.• Pozycja 4-5 obserwacja i moment zagrania piłki głębokiej do 8-10 lub otwieranie gry w boczny sektor.• Pozycja 2/3 i 7/11 w pozycji otwartej wybierają rodzaj wsparcia.• Pozycja 6 ustawiona za pierwszą linią przeciwnika, gdy tylko ma możliwość szuka gry do przodu.• Pozycja 8-10 szukanie przestrzeni za linią przeciwnika i wtórzenie opcji przód dla zaw. z piłką. Cel: Budowanie gry z zadaniami dla zawodników. Tworzenie struktury w grze.	
3. Duża gra.	
Intensywność: średnia.	Czas: 20'
Dwa pola gry. Duża gra 6x6 plus 1N + 2BR. Przenoszenie ciężaru gry w pionie i poziomie. Zbudowanie struktury i tworzenie opcji gry oraz asekuracja ofensywna w grze. Aktywność bramkarzy w budowaniu gry. Zadania zawodników jak w grze poprzedniej. Przyspieszanie gry poprzez grę na 1-2 kontakty.	





Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

4. Duża gra taktyczna.

Intensywność: Wysoka.

Czas: 30'

Dwa pola gry. Otwarcie gry w przewadze 7x4. Zadaniem zawodników otwierających grę jest przeprowadzić piłkę za linię połowy. Obrońcy po odbiorze mają za zadanie jak najszybciej zakończyć atak strzałem na bramkę. Zbudować bazę/rozstawienie do otwarcia gry.

- BR ustawia piłkę centralnie na środku w celu stworzenia opcji podania w przód/prawo/lewo.
- BR daje czas, aby zaw. rozstawili się na swoich pozycjach.
BR po zagranii aktywnie uczestniczy w grze tworząc opcję Tył zaw. z piłką.
- Zaw. 4-5 w otwartym ustawieniu wprowadzają piłkę do gry, wybór prowadzenie lub podanie i szukanie opcji do wprowadzenia piłki podaniem głębokim.
- Zaw. 2/3 w otwartym ustawieniu kontrolują i wybierają rodzaj wsparcia w zależności czy zaw. z piłką jest pod presją czy bez.
- Zaw. 6 ustawiony za pierwszą linią przeciwnika w pozycji otwartej szuka linii podania i obserwuje pole gry tak aby po otrzymaniu piłki szukać podania w przód.
- Zaw. 8-10 szuka opcji przód do otrzymania piłki centralnie lub w bocznej strefie. Tworzy linię podania i otwiera się w kierunku ataku po otrzymaniu piłki.
- Zaw. 3/4 i 5/2 tworzą asekurację ofensywną, gdy piłka jest wprowadzana po przeciwnej stronie boiska. Zabezpieczenie ewentualnej straty piłki.

**Cel: Poznanie zasad na pozycjach w otwarciu gry.
Szukanie opcji w otwieraniu gry pod presją przeciwnika.**

Bramkarze: Wejście w trening z zespołem po ok 35 minutach.

Wnioski:

