



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

| | | | | | |
|--|--------------|-------------------------|-----------------|---|----------------|
| Trenerzy: Mariusz Stiebel, Tomasz Fijak, Grzegorz Sikora, Jakub Larisch, | | | | Rocznik: Reprezentacja Śląskiego ZPN 2006r. | |
| Data: 2018.06.24 | Godz.: 10.30 | Czas: 90 | Miejsce: Boisko | Sektor: entrum | Ilość: 44 + BR |
| Temat: Gra defensywna. Średnia i wysoka obrona. Zadania zawodników. | | | | | |
| Wymiar taktyczny. | | Wymiar techniczny. | | Wymiar motoryczny. | |
| Bez piłki. | | Podanie plus przyjęcie. | | Odbieram piłkę wysoko, jestem aktywny w odbiorze. Determinacja do tego aby odebrać piłkę. | |

| | |
|---|------------------|
| 1. Faza rozgrzewki. | |
| Intensywność: iska/średnia | Czas: 20-22 min. |
| Zawodnicy podzieleni na 4 grupy po 12 zawodników. Sami tworzą rozgrzewkę. Każda grupa tworzy swoją rozgrzewkę tworząc 4 stacje/ 4 formy rozgrzewki. Co 5 minut przejście grupy do innej stacji. Forma zabawowa, techniki, gry–inwencja zawodników. | |
| Cel: oddanie odpowiedzialności zawodnikom. Ich wybory ich decyzje. | |
| 3. Fragmenty gry. | |
| Intensywność: średnia. | Czas: 20-25' |
| 4 boiska jak na rysunku. Gra 6x6. Grę rozpoczyna BR podaniem do Ś, w tym momencie następuje skok pressingowy ukierunkowanie i zamknięcie gry w jednym sektorze boiska. Po odbiorze przejście do szybkiego zakończenia ataku. | |
| Zadaniem zespołu otwierającego grę jest budowanie gry pod pressingiem przeciwnika z zakończeniem strzałem na małą bramkę. | |
| Coaching na grę defensywną. | |
| Zadania zawodników: | |
| <ul style="list-style-type: none">9 – presja na ŚO z ukierunkowaniem gry w boczny sektorze boiska, zamykam podani zwrotne do SO.8/10 – jeden daje presję na 2/7, gdy piłka jest zagrana do boku, drugi zabezpiecza środkowy sektor identyfikacja krycia.6– przesunięcie w poziomie i pionie i krycie OP.5/4- W pozycji aktywnej bokiem, obserwują centrum gry, gdzie jest piłka oraz strefę wokół siebie tak aby być przygotowanym na ominięcie pressingu długim zagraniem. Gdy zaw. z piłką jest niezabezpieczony/ nie pressowany i wykonuje fazę zamachu wykonują głębie gry zabezpieczając wolne pole za plecami. | |
| Cel: Wysoka obrona, odbiór i zakończenie ataku. | |
| 4. Duża gra szkolna. | |
| Intensywność: Wysoka. | Czas: 30' |
| Gra 9x9. Realizacja zadań w defensywie. Wysoka obrona, zadania zawodników zgodnie z wcześniejszym treningiem. Ustawienie 1-4-3-1, możliwa modyfikacja i konfrontacja systemów: 1-4-3-1 kontra 1-3-2-3. | |
| <ul style="list-style-type: none">NIE POZWOLIĆ ZMIENIĆ CENTRUM GRY.UKIERUNKOWAĆ i ZAMKNAĆ SEKTOR BOISKA.ODBUDOWA GDY PRESJA NIEUDANA i ZMIENIONO CENTRUM GRY. | |
| Cel: Obserwacja realizacji zadań w defensywie. | |
| Bramkarze: Rozgrzewka wraz z zespołem. | |
| Wnioski: | |