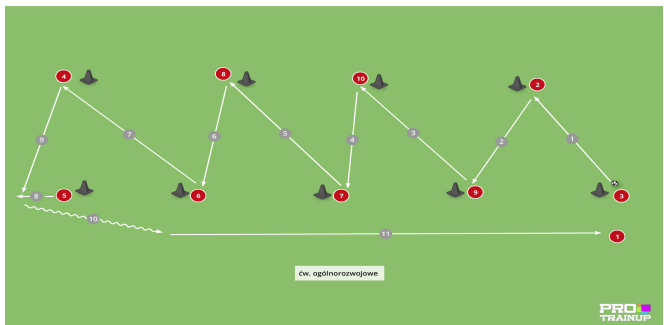
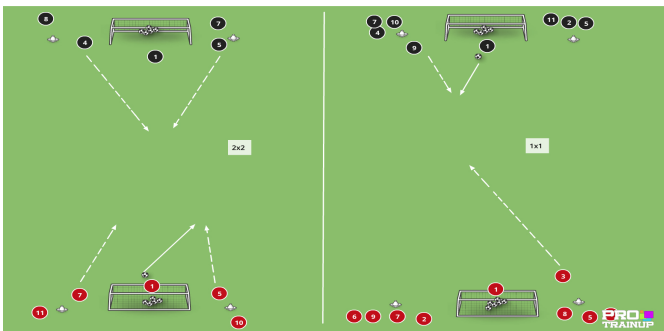
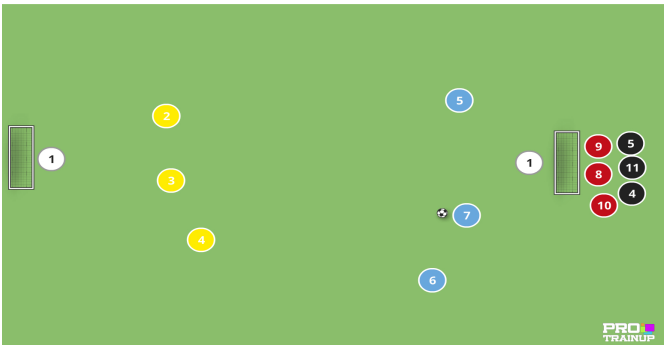
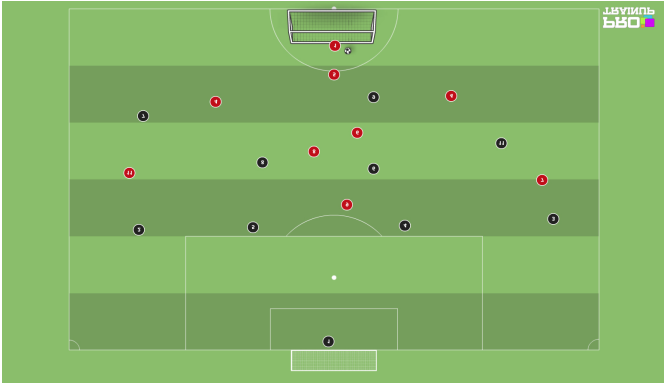




## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

|  |                    |                |                         |                           |           |
|--|--------------------|----------------|-------------------------|---------------------------|-----------|
| Trenerzy: Marcin Trzebuniak  |                    |                |                         | Rocznik: 2003/2004 kobiet |           |
| Data: 26.08.2018   | Godz.: 09.00-10:30 | Czas: 85 minut | Miejsce: Stadion Śląski | Sektor:                   | Ilość: 19 |
| Temat: Doskonalenie gry w ataku w równowadze i przewadze liczebnej |                    |                |                         |                           |           |

|   |                |  |
|---|----------------|--|
| 1. Faza rozgrzewki.   |                |    |
| Intensywność: niska   | Czas: 15 minut |  |
| Cel: Akcentowanie podania skośnego – ważnego w budowaniu ataku                            |                |  |
| 2. Średnia gra/ Forma ścista  |                |   |
| Intensywność: wysoka  | Czas: 30 minut |  |
| Cel: Doskonalenie zachowania w ataku w równowadze liczebnej i tworzenie sytuacji 2x1      |                |  |
| 3. Średnia gra/Duża gra.  |                |  |
| Intensywność: wysoka  | Czas: 20 minut |  |
| Cel: Gra falowa – działania w ataku w równowadze liczebnej, reakcja na fazy przejściowe   |                |  |
| 4. Duża gra taktyczna.  |                |  |
| Intensywność: średnia   | Czas: 20 minut |  |
| Cel: Gra właściwa na zmniejszonym polu, konsekwencja gry w ataku po transferze pozytywnym |                |  |
| Bramkarze: Rozgrzewka z trenerem bramkarzy przygotowująca ich do gry                      |                |  |
| Wnioski: Zespół o ofensywnej sile, potencjał do gry w ataku pozycyjnym                    |                |  |