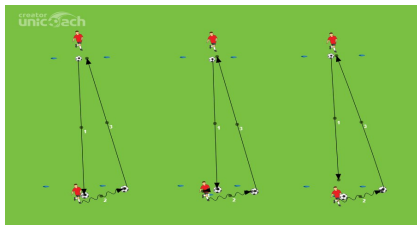
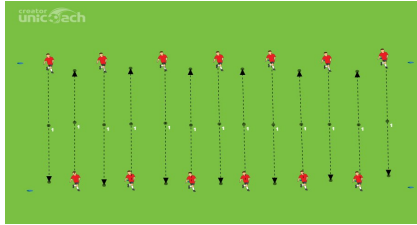
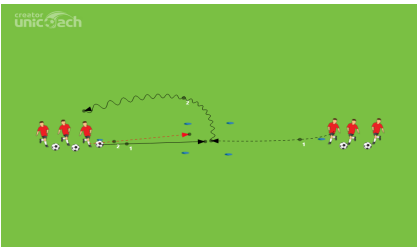
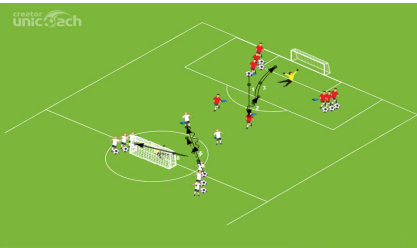






## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

<b>Trenerzy:</b> Klonek Krzysztof		<b>Rocznik:</b> 2005 i mł.			
<b>Data:</b> 13.08.18r.	<b>Godz.:</b> 17:30	<b>Czas:</b> 120'	<b>Miejsce:</b> Boisko	<b>Sektor:</b> Całe	<b>Ilość:</b> 24
<b>Temat:</b> Konsultacja selekcyjna					
<b>Wymiar taktyczny.</b>	<b>Wymiar techniczny.</b>	<b>Wymiar motoryczny.</b>	<b>Wymiar psychologiczny.</b>		
Wykorzystanie pola gry	Uderzenia na bramkę, P+P	Szybkość	Współpraca w zespole		

1. Część wstępna. Rozgrzewka.		Rys.1	
Intensywność: Średnia	Czas: 30'	Rys.2	
<p><b>1. Omówienie zajęć. 5'</b></p> <p><b>2. Doskonalenie przyjęć i podań w parach (Rys.1) 5'</b></p> <p>Zawodniczki w odległości 10m ustawione za bramkami przyjmują piłkę kierunkowo i podają przez bramkę do partnera, który wykonuje ten sam cykl.</p> <p>Progres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwiększenie odległości</li> <li>- Wyjście do piłki przed bramką i drybling</li> </ul> <p><b>3. Rozgrzewka z piłkami oraz rozgrzewka dynamiczna bez piłek. (Rys.2) 7'</b></p> <p>Ustawienie w szachownicy jak na rys.2. Zawodniczki wykonują drybling w różnych formach. Rozciąganie dynamiczne w miejscu</p> <p><b>4. Przyjęcia i podania kierunkowe (Rys.3) 5'</b></p> <p>Ustawienie jak na rys.3. Podanie do partnera wbiegającego w wyznaczone pole, który przyjmuje piłkę kierunkowo i wprowadza na koniec drugiego rzędu</p> <p><b>5. Szybkość. 7'</b></p> <p>Podział zawodniczek na 3 szeregi. 6 sprintów na odcinku 10m z różnych pozycji</p>		Rys.3	
3. Część główna.		Rys.4	
Intensywność: Wysoka	Czas: 80'	Rys.6	
<p><b>1.Uderzenie na bramkę zgodnie ze schematem (Rys.4) 15'</b></p> <p>Progres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zawodnik, który podaje staje się aktywnym obrońcą.</li> </ul> <p><b>2.Gra 2BR + 4 + 2N x 4 z akcentem dośrodkowania. 15'</b></p> <p>Zadaniem zaw. w fazie atakowania, wraz z zaw. neutralnymi, ustawionymi w środku pola, jest utrzymanie się przy piłce. W fazie ataku zawodniczki mogą wyjść poza pole gry w celu poszerzenia pola gry i dośrodkowania. Bramkę można zdobyć w dowolny sposób. Drużyna broniąca nie może wyjść poza wyznaczone pole gry. (Rys.5)</p> <p>Coaching:</p> <p>Wykorzystanie skrzydeł do utrzymania się przy piłce</p>			



## Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

<b>3. Gra właściwa 11x11. 2x25'</b>		
Podział na dwa zespoły wg klucza przypisanego do powołań. Bez coachingu		
3. Część końcowa. Stretching		
Intensywność: Niska	Czas: 5'	
1. Trucht 2. Rozciąganie		

**Wnioski:**