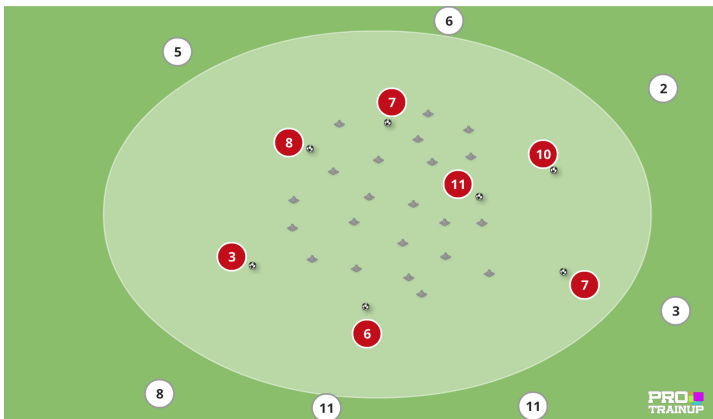
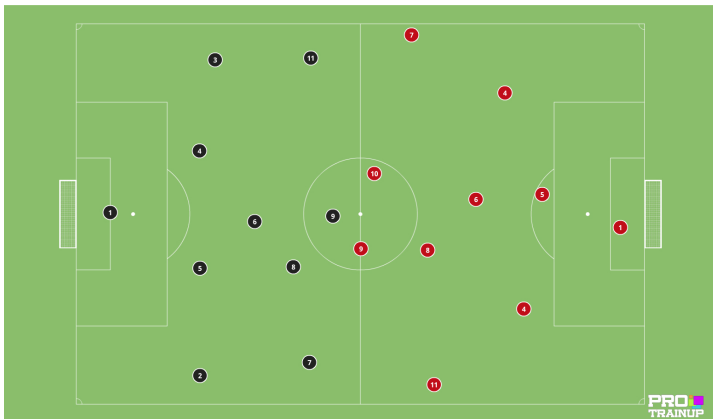




Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Marcin Trzebuniak				Rocznik: 2003/2004 kobiet	
Data: 26.08.2018	Godz.: 15:30-17:00	Czas: 90 minut	Miejsce: Stadion Śląski	Sektor:	Ilość: 20
Temat: Gra właściwa 10x10					

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: średnia	Czas:15 minut	
Cel: Przygotowanie organizmu do gry właściwej Rozgrzewka w kole z prowadzeniem piłki, odegraniem, wymianą pozycji, odegraniem wew. częścią stopy, prostym podbiciem, głową.		
2. Duża gra taktyczna.		
Intensywność:	Czas:	
Cel: Gra właściwa mająca na celu ocenę zawodniczek na pozycjach w systemie gry 1:3:5:2		
Bramkarze: Rozgrzewka z trenerem bramkarzy przygotowująca ich do gry		
Wnioski: Zespół o ofensywnej sile, potencjał do gry w ataku pozycyjnym		