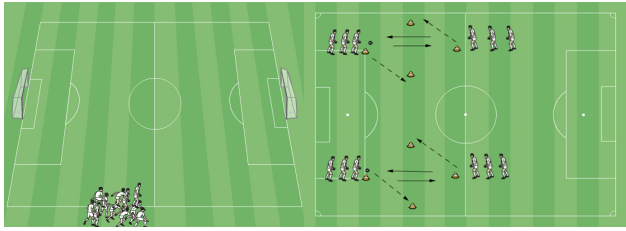
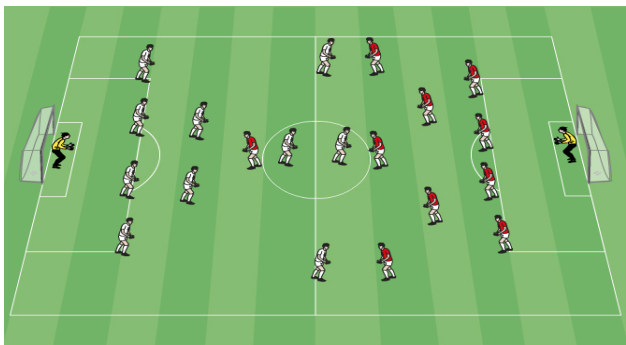




Konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trener: Młynek Szymon		Rocznik: 2002 i młodsze			
Data: 24.11.17	Godz.: 18,30	Czas: 80 min.	Miejsce: Ustroń	Sektor: Płyta boiska	Ilość: 16
Temat: Mecz sparingowy Kadra SLZPN U16 – Bory Pietrzykowice					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Taktyka gry w systemie 1-3-2-3-2 oraz 1-4-2-3-1. Nakładanie pressingu wysokiego.	Doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy. Utrzymanie dużej jakości i płynności gry w ataku pozycyjnym.	Doskonalenie wszystkich cech motorycznych w oparciu o wysiłek meczowy.	Doskonalenie cech wolicjonalnych, gry zespołowej, komunikacji.		

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: Duża	Czas: 30 min	
W pierwszej części bieg ciągły 7'. W drugiej rozgrzewka w formie parkuru. Formy prowadzenia piłki, podania piłki w grupach, ćwiczenia rozciągania dynamicznego		
3. Ustawienie I połowa 1-3-2-3-2 II połowa 1-4-2-3-1		<p>Rezerwowe:</p> <p>12 Młynek 55'</p> <p>13 Tobiczek 55'</p> <p>14 Długokęcka 55'</p> <p>15 Misztal 55'</p> <p>16 Kozłowska 55'</p>
Intensywność: Duża	Czas: 2 x 40 min	
<p>Skład wyjściowy:</p> <p>1 Bzowska 55'</p> <p>2 Czechowska 55'</p> <p>3 Grela 70'</p> <p>4 Ogierman 55'</p> <p>5 Stolarczyk 55'</p> <p>6 Kamińska 55'</p> <p>7 Krawczyk 55'</p> <p>8 Guzik 55'</p> <p>9 Miś 55'</p> <p>10 Hałatek 40'</p> <p>11 Ziębińska 55'</p>		
4. Faza gry globalnej. Gra właściwa		
Intensywność: Średnia, Duża	2 x 40 min.	
<p>Wynik Kadra SLZPN U16 13-0 Bory Pietrzykowice</p> <p>Bramki:</p> <p>Miś Marta 4 x</p> <p>Tobiczek Klaudia 3 x</p> <p>Hałatek Dorota 2 x</p> <p>Długokęcka Daria 2 x</p> <p>Guzik Martyna 1 x</p> <p>Ziębińska Milena 1 x</p>		
<p>Wnioski:</p> <p>Duże zaangażowanie zawodniczek w zajęcia. Utrzymanie odpowiedniego tempa zajęć. Odpowiednia komunikacja werbalna i niewerbalna. Dobra płynna gra. Duża ilość tworzonych sytuacji podbramkowych.</p>		