



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Krzysztof Klonek		Rocznik: Dziewczęta r.2005 i mł.			
Data: 25.11.17	Godz.: 16.00	Czas: 90'	Miejsce: Ustroń - Sztuczna	Sektor: 1/2 Boiska	Ilość: 18
Temat: Zakończenie gry					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Gra skrzydłami		Strzał na bramkę		Szybkość	
				Wymiar psychologiczny.	
				Koncentracja	

<p>1. Faza Rozgrzewki</p> <p><i>Intensywność: wysoka</i> <i>Czas: 20 min</i></p> <p>5 min – Ćwiczenia ogólnorozwojowe z prowadzeniem piłki oraz zmianą kierunku</p> <p>7 min – Stretching dynamiczny + Ćw. Siłowe (Stabilizacja Core)</p> <p>7 min - Szybkość – Berek (numerki)</p>	
<p>2. Ćw. w formie ścistej.</p> <p><i>Intensywność: Średnia</i> <i>Czas: 20 min</i></p> <p>20 min – strzał na bramkę</p> <p>Ćwiczenie wykonywane jest jak na rys. Ćw. rozpoczyna zawod. A od prowadzenia piłki, wykonuje zwód z piłką i uderza do bramki. W tym czasie od prowadzenia rozpoczyna zawod. B, wymienia podanie z zawod. A i uderza do bramki. Jednocześnie od prowadzenia rozpoczyna zawod. C, wymienia podanie z zawodnikiem B i wykonuje dośrodkowanie do wbiegających w pole karne zawodników A i B.</p>	
<p>3. Faza orientacji. Duża gra taktyczna. Coaching.</p> <p><i>Intensywność: Wysoka</i> <i>Czas: 20 min</i></p> <p>20 min. Gra Właściwa 9x9</p> <p>Nastawienie na szeroką grę z podaniem zwrotnym i dośrodkowaniem</p>	
<p>4. SFG</p> <p><i>Intensywność: niska</i> <i>Czas: 30 min</i></p> <p>25 min – Doskonalenie SFG</p> <p>2 min - Zabawa uspokajająca (Kto bliżej linii)</p>	
Wnioski:	