



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.	
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.	
Wymiar psychologiczny. 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		
Intensywność: Duża	Czas: 2 x 40 min	
Skład wyjściowy: 1 Bzowska 55' 2 Czechowska 55' 3 Grela 70' 4 Ogierman 55' 5 Stolarczyk 55' 6 Kamińska 55' 7 Krawczyk 55' 8 Guzik 55' 9 Miś 55' 10 Hałatek 40' 11 Ziębińska 55'		Rezerwowe: 12 Młynek 55' 13 Tobiczek 55' 14 Długokęcka 55' 15 Misztal 55' 16 Kozielska 55'
4. Faza gry globalnej. Gra właściwa		
Intensywność: Średnia, Duża	2 x 40 min.	
Wynik Kadra SLZPN U16 13-0 Bory Pietrzykowice Bramki: Miś Marta 4 x Tobiczek Klaudia 3 x Hałatek Dorota 2 x Długokęcka Daria 2 x Guzik Martyna 1 x Ziębińska Milena 1 x		
Wnioski: Duże zaangażowanie zawodniczek w zajęcia. Utrzymanie odpowiedniego tempa zajęć. Odpowiednia komunikacja werbalna i niewerbalna. Dobra płynna gra. Duża ilość tworzonych sytuacji podbramkowych.		