



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Krzysztof Klonek, Szymon Mlynek			Rocznik: 2004 i młodsze		
Data: 11.04.2017r.	Godz.: 11:00	Czas: 90'	Miejsce: Boisko sztuczne	Sektor:	Ilość: 18
Temat: Doskonalenie przyjęć i podań					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Podanie penetrujące.		Technika przyjęć i podań		Praca w zespole	

<p>1. Rozgrzewka</p> <p><i>Intensywność: Niska</i> <i>Czas: 20 min</i></p> <p>Bieg z piłkami - 3'</p> <p><i>Tenis nożny. Gra 2x2 w polu 10x5m. Zadaniem drużyny broniącej jest przyjęcie piłki na jeden kontakt, tak aby nie wypadła poza pole. Drużyna atakująca uderza piłkę ziemią tak aby przeszła linię końcową, bądź drużyna przeciwna jej nie przyjęła - 12' (rys.)</i></p> <p>Rozciąganie dynamiczne – 5'</p>	
<p>2. Część główna</p> <p><i>Intensywność: Średnia</i> <i>Czas: 40 min</i></p> <p>Coerver – doskonalenie dryblingu (rys.) Doskonalenie przyjęcia podania i dryblingu (rys.) Wiertarka – Przyjęcie kierunkowe za pachołkiem zagranie i poście na jego miejsce. (rys.)</p>	
<p>3. Duża gra taktyczna. Coaching.</p> <p><i>Intensywność: średnia</i> <i>Czas: 25 min</i></p> <p>Gra taktyczna z założeniem gry podaniami penetrującymi</p>	
<p>4. Część końcowa</p> <p><i>Intensywność: niska</i> <i>Czas: 5 min</i></p> <p>Rozciąganie statyczne</p>	
Wnioski:	



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

