



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Krzysztof Klonek, Szymon Mlynek			Rocznik: 2004 i młodsze		
Data: 10.04.2017r.	Godz.: 11:30	Czas: 90'	Miejsce: Boisko sztuczne	Sektor:	Ilość: 18
Temat: Doskonalenie ataku szybkiego					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Atak szybki		Podanie zwrotne		Szybkość	
				Wymiar psychologiczny.	
				Gra zespołowa	

1. Rozgrzewka		
Intensywność:	Czas: 20 min	
<p>Bieg z piłkami 3' Technika podać przygotowująca do ataku szybkiego (rys.) 10' Rozciąganie dynamiczne 7'</p>		
2. Część główna		
Intensywność: bardzo wysoka	Czas: 45 min	
<p>Motoryka : akcent szybkości na stacjach wg rys. 25' Technika podan przygotowująca do ataku szybkiego ze strzałem rys. 20'</p>		
3. Duża gra taktyczna. Coaching.		
Intensywność: bardzo wysoka	Czas: 20 min	
<p>Duża gra taktyczna 9x9. Zadaniem zawodniczek jest gra podaniem zwrotnym i zdobywanie pola skrzydłami</p>		
4. Część końcowa		
Intensywność: niska	Czas: 5 min	
<p>Bieg o niskiej intensywności</p>		
Wnioski:		



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

