



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Krzysztof Klonek, Szymon Mlynek			Rocznik: 2004 i młodsze		
Data: 10.04.2017r.	Godz.: 16:30	Czas: 90'	Miejsce: Boisko naturalne	Sektor: połowa	Ilość: 18
Temat: Doskonalenie strzały na bramkę					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Atak pozycyjny		Strzał na bramkę		Wytrzymałość beztlenowa	
				Gra zespołowa	

1. Rozgrzewka		
Intensywność:	Czas: 20 min	
<p>Bieg z piłkami 3' Gra „kółko - krzyżyk” 10' Rozciąganie dynamiczne 7'</p>		
2. Część główna		
Intensywność: bardzo wysoka	Czas: 40 min	
<p>Przyjęcie i podanie z dryblingiem i strzałem wg schematu 20' Gra na utrzymanie z bramką trójkątną w środkowej strefie i bramkarzem. Ilość zawodników 17 (8x8 +1N) i bramkarz 20'</p>		
3. Duża gra taktyczna. Coaching.		
Intensywność: bardzo wysoka	Czas: 30 min	
<p>Duża gra taktyczna 9x9. Zadaniem zawodniczek jest gra wchodzenie w drybling w bocznych sektorach.</p>		
4. Część końcowa		
Intensywność: niska	Czas: 5 min	
<p>Rozciąganie statyczne 5'</p>		
Wnioski:		