



Konspekt/konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Krzysztof Klonek, Szymon Mlynek			Rocznik: 2004 i młodsze		
Data: 11.04.2017r.	Godz.: 11:00	Czas: 100'	Miejsce: Boisko naturalne	Sektor: połowa	Ilość: 18
Temat: Doskonalenie ataku szybkiego					
Wymiar taktyczny.		Wymiar techniczny.		Wymiar motoryczny.	
Atak szybki		Strzał na bramkę		Szybkość	
				Wymiar psychologiczny.	
				Gra zespołowa	

1. Rozgrzewka		
Intensywność: <i>srednia</i>	Czas: <i>20 min</i>	
<p>Bieg z piłkami 3' Doskonalenie przyjęcia i podania po schemacie 10' Rozciąganie dynamiczne 7'</p>		
2. Część główna		
Intensywność: <i>bardzo wysoka</i>	Czas: <i>40 min</i>	
<p>Szybkość i zwrotność : Rywalizacja wg rys. z parach, do wyłonienia najszybszej zawodniczki.20' Przyjęcie i podanie w schemacie zakończonym strzałem 20'</p>		
3. Duża gra taktyczna. Bez coachingu.		
Intensywność: <i>bardzo wysoka</i>	Czas: <i>30 min</i>	
<p>Duża gra dowolna 9x9</p>		
4. Część końcowa		
Intensywność: <i>niska</i>	Czas: <i>5 min</i>	
<p>Bieg i rozciąganie statyczne 5'</p>		
Wnioski:		