



## Konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trenerzy: Mlynek Szymon, Klonek Krzysztof		Rocznik: 2001 i młodsze			
Data: 18.11.16	Godz.: 15,20	Czas: 110 min.	Miejsce: Sosnowiec	Sektor: Płyta boiska	Ilość: 27
<b>Temat:</b>					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Doskonalenie gry w przewadze liczebnej	Doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Zwiększenie wytrzymałości szybkościowej	Kształtowanie inteligencji piłkarskiej		

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: Duża	Czas: 25 min	
<p><i>W pierwszej części bieg ciągły 7'. W drugiej rozgrzewka w formie parkuru. Formy prowadzenia piłki, podania piłki w grupach, ćwiczenia rozciągania dynamicznego, ćwiczenie na drabince koordynacyjnej.</i></p>		
2. Faza rozgrzewki. Mała gra.		
Intensywność: Duża	Czas: 20 min	
<p><i>Mała gra 9x9. Zadaniem zawodniczek jest utrzymywanie się przy piłce i nakładanie pressingu na zawodniczkach drużyny przeciwnej pracując tylko i wyłącznie w swojej strefie gry.</i></p>		
3. Faza orientacji. Duża gra taktyczna. Coaching.		
Intensywność: Średnia	Czas: 20 min	
<p><i>Duża gra 9x9 w polu 68x55m. Zadaniem zawodniczek jest gra na utrzymanie się w jednej z 4 stref gry oraz przejście do następnej i wykonanie minimum 5 podań.</i></p>		
4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.		
Intensywność: Średnia/Mała	Czas: 45 min	
<p><i>Gra właściwa. 11x11 w ustawieniu 1-4-2-3-1. Z zastosowaniem pressingu wysokiego oraz wybranych sygnałów pressingowych.</i></p>		
<p><b>Wnioski:</b>  <i>Duże zaangażowanie zawodniczek w zajęcia. Utrzymanie odpowiedniego tempa zajęć. Odpowiednia komunikacja werbalna i niewerbalna. Sygnały pressingowe podawane przez jedną z zawodniczek. Doskonalenie gry w przewadze i z zmniejszonej liczbie zawodniczek.</i></p>		