



Konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trener: Mlynek Szymon		Rocznik: 2002 i młodsze			
Data: 25.11.17	Godz.: 10,00	Czas: 90 min.	Miejsce: Ustroń	Sektor: Płyta boiska	Ilość: 16
Temat: Trening regeneracyjny z doskonaleniem elementów techniki użytkowej.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Ustawienia i sposobu poruszania się względem piłki i zawodniczek.	Doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Regeneracja pomeczowa: rozciąganie statyczne, dynamiczne, praca na mini bandach	Regeneracja psychiczna zawodniczek		

1. Faza rozgrzewki.		
Intensywność: Mała-Duża	Czas: 30 min	
W pierwszej części rozciąganie statyczne, rozciąganie dynamiczne, ćwiczenia na gumach oporowych mini band, TABATA 2 serie po 4 minuty (ćwiczenia angażujące mn. nóg, brzucha, górnych partii mn. oraz ćwiczenia dynamiczne)		
2. Faza rozgrzewki. Ćwiczenia techniki użytkowej.		
Intensywność: Duża	Czas: 15 min	
Doskonalenie uderzenia piłki w ruchu z zmianą kierunku biegu, z różnymi zadaniami. Wprowadzenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Praca nad uderzeniem piłki nogą niedominującą. Środkowi zmieniają kierunek biegu poruszając się do przodu raz w lewo raz w praw.		
3. Faza orientacji. Forma zabawowa + rywalizacja. Coaching.		
Intensywność: Średnia	Czas: 15 min	
Zabawa polegająca na utrzymaniu piłki w powietrzu poprzez żonglerkę drużynową z chwytem za dłonie. Druga forma polegająca na utrzymaniu piłki w powietrzu poprzez uderzenie piłki głową.		
4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.		
Intensywność: Średnia/Mała	Czas: 45 min	
Gra właściwa. 8x8 w modyfikacji ustawienia 1-4-2-3-1 (1-3-3-1). Z zastosowaniem pressingu wysokiego oraz wybranych sygnałów pressingowych. Próba gry forcheckingiem po stracie na połowie przeciwnika.		
Wnioski: Duże zaangażowanie zawodniczek w zajęcia. Utrzymanie odpowiedniego tempa zajęć. Odpowiednia komunikacja werbalna i niewerbalna. Dobre, płynne przejście z ataku do obrony. Doskonalenie gry w przewadze i z zmniejszonej liczbie zawodniczek.		