



POLISH SOCCER SKILLS

From passion to perfection

Zapraszamy trenerów, instruktorów piłki nożnej oraz nauczycieli W-F na konferencję szkoleniową

"Polish Soccer Skills - Indywidualizacja treningu piłkarskiego".

Wśród uczestników konferencji rozlosowana zostanie **NAGRODA - wyjazd na obóz w sztabie szkoleniowym Polish Soccer Skills do BARCELONY** w terminie 28.04 – 06.05.2012.

W programie [m.in.](#) treningi z trenerami RCD Espanyol Barcelona !

Koszt udziału w konferencji wynosi **100 PLN** brutto za jednego uczestnika, na życzenie wystawiamy faktury VAT i zaświadczenia o udziale w konferencji.

Rezerwacja na www.soccerskills.pl

System szkoleniowy Polish Soccer Skills od kilku lat z sukcesem funkcjonuje na polskim rynku. Szkolenie oparte jest na fundamencie Dutch Vision, uwzględnia jednak polskie warunki. Wyróżnia się indywidualizacją i kompleksowością treningu piłkarskiego zawodników. Elementy szkoleniowe zawierają trening techniki piłkarskiej, trening motoryczny, taktyczny, mentalny oraz wiedzę z zakresu diety i regeneracji. Prelegenci konferencji to trenerzy Polish Soccer Skills oraz holenderscy goście - Harry Jansen i Theo Derks (konsultanci Holenderskiego Królewskiego Związku Piłki Nożnej i członkowie Rady Programowej Polish Soccer Skills). W szkoleniach prowadzonych przez Harrego i Theo uczestniczyło ponad 1000 trenerów z całego Świata.

Kiedy i gdzie?

04.03.2012 (niedziela)

Hala sportowa KOŁO w Warszawie, ul. Obozowa 60, 01-423 Warszawa

Dojazd komunikacją miejską z Dworca Centralnego: tramwaj nr 5 (przystanek Magistracka)

Poniżej przedstawiamy program konferencji.

09:00 - 09.30 REJESTRACJA, (KAWA/HERBATA)

09:30 – 09:40 POWITANIE

09:40 – 10:10 **FILOZOFIA POLISH SOCCER SKILLS / MACIEJ SZYMAŃSKI (30')**

System szkolenia Polish Soccer Skills i indywidualizacja treningu klubowego

10:10 – 10:15 PRZERWA (5')

10:15 – 10:45 **TRENING MOTORYCZNY / MICHAŁ WYSŁOUCH (30')**

Praktyczny pokaz. Technika biegu w treningu piłkarskim, optymalne pobudzenie organizmu, adaptacje tlenowe organizmu, koordynacja

10:45 – 11:00 PRZERWA (KAWA/HERBATA) (15')

11:00 – 11:30 **TRENING POLISH SOCCER SKILLS – DZIECI / JANUSZ DĄBKO (30')**

Praktyczny pokaz. Technika użytkowa dzieci w wieku 8-10 lat

11:30 – 11:35 PRZERWA (5')

11:35 – 12:05 **TRENING POLISH SOCCER SKILLS – MŁODZIEŻ / SZYMON RUDNIK (30')**

Praktyczny pokaz. Technika użytkowa młodzieży w wieku 15-16 lat

12:05 – 12:10 PRZERWA (5')

12:10 – 12:50 **GRY ZADANIOWE W PSS / MACIEJ SZYMAŃSKI (40')**

Praktyczny pokaz. Schematy, taktyka i cele gry

12:50 – 13:40 LUNCH (50')

13:40 – 14:10 **TRENING MENTALNY / HANNA CYGAN (30')**

Trener, zawodnik i rodzic – jak wspierać rozwój zawodników

14:10 – 14:15 PRZERWA (5')

14:15 – 14:45 **FIZJOLOGIA TRENINGU - DIETA I REGENERACJA / DR PIOTR WIŚNIK (30')**

Indywidualizacja diety, nawadnianie organizmu, przemiany bioenergetyczne w czasie treningu

14:45 – 15:00 PRZERWA (KAWA/HERBATA) (15')

15:00 – 15:50 **GRA OPARTA O DUTCH VISION – TEORIA / HARRY JANSEN I THEO DERKS (50')**

15:50 – 16:40 **GRA OPARTA O DUTCH VISION – POKAZ / HARRY JANSEN I THEO DERKS (50')**

16:40 – 16:45 PRZERWA (5')

16:45 – 17:00 PODSUMOWANIE/LOSOWANIE NAGRODY (15')

17:00 – 18:00 **SZKOLENIE POLISH SOCCER SKILLS W TRENINGU KLUBOWYM - DYSKUSJA**