



## Konferencja szkoleniowa dla trenerów i instruktorów piłki nożnej

### Wielkopolskiego Związku Piłki Nożnej

Poznań – Baranowo 13.12.2015 r.

- 09.00 – 9.15**      Otwarcie konferencji
- 09.15 – 10.15**      Łukasz Becella - Taktyka obrony indywidualnej
- 10.30 – 11.15**      Andrzej Juskowiak - Współczesne tendencje w treningu indywidualnym napastnika
- 11.15 – 11.45**      Monika Grygorowicz ( REHA SPORT ) - Funkcjonalny trening motoryczny w piłce nożnej - podejście "joint - by - joint"
- 12.00 – 13.00**      Hubert Makaruk -Rola treningu siły mięśniowej i mocy maksymalnej w piłce nożnej
- 13.00 – 13.30**      Przerwa kawowa
- 13.30 – 14.30**      Hubert Makaruk – Wykorzystanie ćwiczeń lekkoatletycznych w treningu piłki nożnej – przesłanki praktyczne
- 14.45 – 15.45**      Łukasz Becella – Doskonalenie zachowań obronnych w grach i dynamicznych fragmentach gry
- 15.45**                Zakończenie konferencji, obiad

Koszt udziału w konferencji w Baranowie wynosi 50 zł ( wpłata na konto Wlkp. ZPN ). Zgłoszenie udziału ( wraz z kopią przelewu ) prosimy przesyłać drogą mailową do dnia 11.12.2015 r. ( do godz. 11:00 ) na adres : [dorozal@wp.pl](mailto:dorozal@wp.pl).

**Zgłoszenie w terminie jest równocześnie potwierdzeniem udziału.**