



Wydział Piłkarstwa Młodzieżowego
Okręgowego Związku Piłki Nożnej w Krośnie
oraz

Gimnazjalny Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży w Krośnie

zaprasza na

**KURSOKONFERENCJĘ
DLA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW PIŁKI NOŻNEJ**

12 stycznia 2013r.(sobota)

Miejsce konferencji:

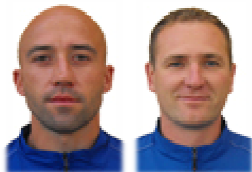
Miejski Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Krośnie, ul. Wojska Polskiego 45
Hala Sportowo-Widowiskowa, ul. Bursaki 29

Panel teoretyczny Miejski Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi w Krośnie, ul. Wojska Polskiego 45

9:00 Rejestracja uczestników

9:45 Inauguracja kursokonferencji

10:00



**Gimnazjalny Ośrodek Szkolenia Sportowego Młodzieży w Krośnie.
Organizacja i warunki szkolenia oraz nabór na rok szkolny 2013/2014.**
trenerzy Dariusz Jęczkowski i Marek Adamiak

10:30



**Wytrzymałości tlenowa jako baza do kształtowania innych zdolności motorycznych.
Indywidualizacja treningu wytrzymałościowego.**
*Piotr Kot, trener I klasy/UEFA A
trener m.in. Partyzanta Targowiska i Stali Sanok*

12:00



**Charakterystyka systemu gry 1-4-2-3-1 oraz stosowane środki treningowe
na przykładzie pracy w KKS Lech Poznań.**
*Ryszard Kuźma, trener I klasy/UEFA PRO
trener Stali Rzeszów, wcześniej m.in. Lech Poznań, Motor Lublin*

13:30 Przerwa obiadowa

Panel praktyczny Hala Sportowo-Widowiskowa, ul. Bursaki 29

14:30



**Środki treningowe stosowane w procesie szkolenia zawodników
Gimnazjalnego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży w Krośnie.**
trenerzy Marcin Włodarski i Lech Czaja

15:30



**Gry pozycyjne/zadaniowe nauczające i doskonalące umiejętności atakowania
i bronienia.**
*trenerzy Mirosław Szymkowiak i Marek Konieczny oraz zawodnicy rocznika 2000
z Akademii Piłkarskiej 21 (Kraków)*

**Zainteresowanych prosimy o zgłoszenia pod nr tel. 13 43 209 86
lub e-mail ozpnkrosno@poczta.fm do 5 stycznia 2012r. celem zapewnienia
posiłku i przygotowania materiałów szkoleniowych.**

Każdy uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe, notatnik trenera oraz ciepły posiłek.

Koszt udziału w kursokonferencji **25zł** (płatne podczas rejestracji)

Certyfikat uczestnictwa w kursokonferencji jest niezbędny dla trenerów starających się o licencje trenerskie.