



**Kursokonferencja metodyczno - szkoleniowa
Mazowieckiego ZPN
4.12.2010r, GOSiR Piaseczno**

Program minutowy:

- | | |
|---------------|---|
| 11.00 – 11.15 | Otwarcie – Prezes Mazowieckiego ZPN
Zdzisław Łazarczyk
Przewodniczący Wydziału Szkolenia
Mazowieckiego ZPN
Ryszard Kosiński |
| 11.15 – 12.30 | Filozofia zwyciężania na podstawie Mistrzostw
Europy U-21 w 2009r
Prowadzący Dyrektor Sportowy PZPN
trener Jerzy Engel |
| 12.30 – 13.30 | Gra 1x1w doskonaleniu elementów techniki(zwody,
drybling, gra ciałem) zakończone strzałem na bramkę
Prowadzący trener Andrzej Jasiński |
| 13.30 – 14.45 | Trening funkcjonalny w piłce nożnej – podstawa
profilaktyki urazów
Prowadzący fizykoterapeuta Rafał Hejna |
| 14.45 – 16.00 | Trening siły dynamicznej w okresie przygotowawczym
Prowadzący trener Ryszard Wieczorek |
| 16.00 – 16.45 | Sprawozdanie ze stażu trenerskiego w FC Barcelona
Prowadzący trener Michał Libich |
| 16.45 -17.00 | Sprawy organizacyjne – licencje trenerskie.
Zakończenie kursokonferencji – rozdanie certyfikatów.
Przewodniczący Wydziału Szkolenia
Mazowieckiego ZPN
Ryszard Kosiński |