

Periodyzacja Taktyczna - od Modelu Gry do Treningu

„Poznaj sekrety najbardziej efektywnej metodologii na "świecie"

Akademia Lecha Poznań 03-04-05 października 2016r.

Teoria

Trening praktyczny

Dzień 1 PODSTAWOWE ZASADY PERIODYZACJI TAKTYCZNEJ

8:00 Rejestracja uczestników

9:00 Powitanie

9:15 Periodyzacja Taktyczna vs Tradycyjne metody szkoleniowe

10:00 Periodyzacja i planowanie do naszych metod treningowych.

10:45 Przerwa

11:00 Model i zasady gry

12:00 Zasady Metodologii Periodyzacji Taktycznej

13:00 Lunch

14:00 Jak zbudować standardowy morfocykl

15:00 Periodyzacja Taktyczna w treningu drużyn młodzieżowych ogólne zasady

15:30 Wyjście na boisko

16:00 Trening na drużynie młodzieżowej Lecha Poznań'

17:30 Pytania i odpowiedzi

Dzień 2 KREOWANIE ĆWICZEŃ I PLANOWANIE TRENINGU W MORFOCYKLU TYGODNIOWYM

9:00 Analizowanie gry , stałych fragmentów i planowanie tygodniowe.

10:30 Wyjście na boisko

11:00 Trening praktyczny Przykłady ćwiczeń o różnej dynamice. ćwiczenia regeneracyjne/ napięciowe/ szybkościowe / ćwiczenia szybkości reakcji

13:00 Lunch

14:00 Warsztaty: Samodzielne budowanie struktury treningu / Trening w odniesieniu do głównych zasad Periodyzacji Taktycznej

14:45 Warsztaty: Prezentowanie i omawianie ćwiczeń

15:30 Wyjście na boisko

16:00 Praktyczna prezentacja przygotowanych ćwiczeń / Ewaluacja i dostosowanie ćwiczeń drużyna młodzieżowa Lecha Poznań

17:30 Pytania I odpowiedzi

Dzień 3 BUDOWANIE I ROZWÓJ WŁASNEGO MODELU GRY

9:00 Warsztaty: Jak zbudować swój „Model Gry Zasady w obronie i fazie przejścia do ataku

9:45 Warsztaty: Prezentacja I dyskusja na temat zasad obrony w swoim „ Modelu Gry

10:30 Wyjście na boisko

11:00 Trening praktyczny kursantów / Dostosowanie I rozwój ćwiczeń?'

13:00 Lunch

14:00 Warsztaty: Jak zbudować swój „Model Gry Zasady w ataku i fazie przejścia do obrony

14:45 Warsztaty: Prezentacja i dyskusja na temat zasad w ataku, w swoim „ Modelu Gry

15:30 Wyjście na boisko

16:00 Trening praktyczny kursantów / Dostosowanie I rozwój ćwiczeń drużyna młodzieżowa Lecha Poznań

17:30 Pytania I odpowiedzi.

18:30 Wręczenie certyfikatów. Zakończenie warsztatów.

PROWADZĄCY:

Raul Oliveira: portugalski trener z licencj?' UEFA-Pro.

Autor wielu publikacji między innymi:

1. [Masters in Tactical Periodization The Principles of Play](#)
2. [Tactical Periodization The secrets of soccer most effective training methodology](#)
3. [Tactical Periodization \(Part 2\) The Practical Book](#)

Miejsce i czas trwania warsztat?'w: Akademia Lecha Pznań ul. Leśna 15a, Wronki 3-4-5 pa?'dziernika 2016r.	Koszt uczestnictwa: 1200 PLN Zawiera: - 3 noclegi(niedziela-poniedziałek-w <u>Hotel Olimpic Wronki</u> - śniadania, lunche, kolacje - materiały szkoleniowe - certyfikat uczestnictwa
---	---

ilość wolnych miejsc: 10*	
Język warsztatów: ang.-tłumaczenie na polski	

Rezerwacji można dokonać klikając i wypełniając z naszej strony [formularz zgłoszeniowy](#) lub wysłać bezpośrednio zgłoszenie na nasz adres mailowy info@socceractive.eu

Warunki rezerwacji:

1. Płatność powinna być dokonana w ciągu 7 dni od daty przesłania zgłoszenia. W przypadku późniejszej płatności, wymagane są indywidualne ustalenia z organizatorem za pomocą poczty email: info@socceractive.eu
2. W przypadku anulowania rezerwacji nie później niż na 14 dni przed dniem rozpoczęcia szkolenia, organizator zwróci zamawiającemu 50% wartości anulowanej rezerwacji.
3. W przypadku anulowania rezerwacji po upływie terminu wymienionego w pkt. 2, organizator obciąży zamawiającego 100% wartości zamówienia.
4. Organizator zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia bez podania przyczyny. W przypadku zaistnienia takiej sytuacji organizator zwróci zamawiającemu wpłacone koszty uczestnictwa.

Wysłanie formularza zgłoszeniowego jest równoznaczne z akceptacją powyższych warunków zgłoszenia.

** o zakwalifikowaniu się na warsztaty decydują kolejność zgłoszeń i dokonania opłaty.*

Przy zgłoszeniu trzech lub więcej trenerów otrzymasz dodatkowy rabat:

Rezerwuj 3 miejsca oszczędzasz 5% (- 180 PLN)

Rezerwuj 4 miejsca oszczędzasz 10% (- 480 PLN)

Rezerwuj 5 miejsc oszczędzasz 15% (- 900 PLN)

www.socceractive.eu