



**Centrum Szkolenia Sportowego Młodzieży  
Szkółka Piłkarska „ORŁY” Rzeszów**  
ul. Mikołajczyka 12/206, 35-208 Rzeszów, tel. 017 86 33 165



**Centrum Szkolenia Sportowego Młodzieży „Orły Rzeszów”  
organizuje specjalistyczne szkolenie piłkarskie**

**Szkolenie teoretyczne - Rzeszów**

**Wykładowcy:**

1. **Wojciech Stawowy** - trener z licencją UEFA PRO (I ligowa Cracovia, Arka Gdynia obecnie Górnik Łęczna)
2. **Marcin Gędek** – trener I klasy z licencją UEFA A - młoda ekstraklasa Cracovia
3. **Beata Kozicka** – dyplomowany coach WSE Kraków im. Ks. Józefa Tischnera

**07.02.2009 r. - hotel Odeon w Boguchwale, ul. Techniczna 1**

**Program szkolenia**

- 9.30 – rejestracja uczestników  
10.00 – rozpoczęcie szkolenia  
10.00 – 11.30 – Marcin Gędek
- Przygotowanie i realizacja okresu startowego w rundzie wiosennej z uwzględnieniem obciążeń indywidualnych na przykładzie zespołu Młodej Ekstraklasy
  - Dyskusja
- 11.30 – 11.45 przerwa kawowa, wymiana informacji  
11.45 – 13.15 – Beata Kozicka
- Stres, jego przełożenie na sport z zakresu piłki nożnej oraz sposoby jego niwelowania.
  - Dyskusja
- 13.15 – 13.45 przerwa obiadowa, wymiana spostrzeżeń  
13.45 – 15.15 Wojciech Stawowy - blok pierwszy
- Analiza taktyczna systemu 1-4-3-3
  - Dyskusja
- 15.15 – 15.30 przerwa kawowa, wymiana myśli  
15.30 – 16.45 Wojciech Stawowy - blok drugi
- Zaplanowanie i realizacja okresu przygotowawczego zimą przed rundą wiosenną, oraz jego charakterystyka
  - Kształtowanie cech, specyfika meczy kontrolnych
  - Dyskusja
- 16.45 – 17.15 Zakończenie szkolenia, rozdanie certyfikatów.

**Zgłoszenia do 31.01.2009**

**Koszt szkolenia 200 złotych – płatne w 2 ratach: 1 rata 50 zł przy zgłoszeniu  
2 rata 150 zł do 05.02.2009**

**TYLKO PRZELEW**

**Numer konta 35 1020 4405 0000 2102 0253 8759 dopisek szkolenie**





**Centrum Szkolenia Sportowego Młodzieży**  
**Szkoła Piłkarska „ORŁY” Rzeszów**  
ul. Mikołajczyka 12/206, 35-208 Rzeszów, tel. 017 86 33 165



Oferujemy:

- udział w szkoleniu teoretycznym,
- materiały szkoleniowe
- wyżywienie (obiad, dwie przerwy kawowe)
- certyfikaty uczestnictwa
- **możliwość realizacji stażu trenerskiego** pod okiem trenera Wojciecha Stawowego (Górnik Łęczna) lub Marcina Gędkła (Cracovia młoda ekstraklasa)

Zgłoszenia e-mailem: [orlyrzeszow2001@wp.pl](mailto:orlyrzeszow2001@wp.pl) i wypełnienie formularza

Kontakt telefoniczny: **691 842 341 - Janusz Kozicki**

Szkolenie ma charakter zamknięty z ograniczoną liczbą miejsc.

Istnieje możliwość wystawienia rachunku przed szkoleniem.

W razie braku określonej liczby uczestników organizator zastrzega sobie zmianę terminu lub odwołanie szkolenia ze zwrotem wpłat.

Miejsce wraz z dojazdem zostanie przesłane e-mailem 31.01.2009 r

**Formularz zgłoszeniowy**

Imię nazwisko data urodzenia
Klub miejscowość
Prowadzona grupa
Oczekiwania

