**Małopolski Związek Stowarzyszeń**

*Pieczątka WOZS\*\**

**Kultury Fizycznej**

**30-003 Kraków; ul. Śląska 5/1**

**NIP: 675-12-19-067**

**kom. 504 244 576**

[**www.mzskf.krakow.pl**](http://www.mzskf.krakow.pl) **e-mail: mzskf@mzskf.krakow.pl**

**Program akcji jednostkowej kadry wojewódzkiej**

**JUNIORÓW MŁODSZYCH~~\* / JUNIORÓW\* / MŁODZIEŻOWCÓW\*~~**

|  |  |
| --- | --- |
| **SPORT** | Piłka nożna kobiet |
| **rodzaj akcji** | Zgrupowanie szkoleniowe~~\*/ Konsultacja szkoleniowa\*/ startowa\*/ selekcyjna\*~~ |
| **Termin** | 24 – 31.07.2020r |
| **Miejsce** | Hostel Dukat 34-470 Czarny Dunajec ul. Kmietowicza 181B tel. 604 882 870 |
| *Dokładny adres, telefon kontaktowy* |
| **TRENER KOORDYNATOR** | Żądło Andrzej tel. 604 444 398 |
| *Nazwisko i Imię, telefon* |
| **OSOBY TOWARZYSZĄCE** | Nazwisko i Imię | Funkcja (kierownik/ szkoleniowiec/ masażysta/ fizjoterapeuta/ mechanik/ wychowawca/ opiekun, itp.) | Telefon (Kierownik) |
| Sołtysińska Katarzyna | kierownik / szkoleniowiec | 511 675 460 |
| Bukowiec Piotr | szkoleniowiec |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **LICZBA\*\*\*** | zawodników\*\*\* | towarzyszących\*\*\* | dni\*\*\* | osobodni\*\*\* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Cel zadania** |
|

|  |
| --- |
| Przygotowanie zawodniczek reprezentacji MZPN w kategorii U-14 do sezonu 2020/2021.Podnoszenie umiejętności indywidualnych zawodniczek biorących udział w szkoleniu. |
| . |

 |

|  |
| --- |
| **Potrzeby w zakresie urządzeń sportowych i sprzętu** |
|  Boisko piłkarskie trawiaste, piłki 24 szt. (roz. 5) znaczniki, talerzyki, drabinka koordynacyjna, koszulki.  |

|  |
| --- |
| **Uwagi inne** |
| Zajęcia odbędą się na boisku o nawierzchni naturalnej, w przypadku nie korzystnych warunków atmosferycznych, zajęcia odbywać będą się na nawierzchni sztucznej. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Nazwisko** | **Imię** | **Rok ur.** | **Klub sportowy** |
| **Zawodnicy kadry wojewódzkiej juniorów młodszych** |
|  | Beczkowska | Weronika | 2006 | FSA Kraków  |
|  | Czech | Weronika | 2007 | UKS Staszkówka Jelna  |
|  | Duda | Natalia  | 2006 | UKS Staszkówka Jelna  |
|  | Golonka | Natalia  | 2006 | UKS Staszkówka Jelna  |
|  | Guzik  | Paulina | 2006 | AKF Wisła Brzeźnica  |
|  | Haberna  | Agnieszka | 2006 | AP Wisła Czarny Dunajec  |
|  | Hebda | Kinga | 2007 | UKS Staszkówka Jelna  |
|  | Izworska | Magdalena  | 2006 | LKS Naprzód Sobolów |
|  | Kaim  | Weronika  | 2006 | UKS Staszkówka Jelna  |
|  | Kisielewska  | Joanna | 2007 | Akademia Wizards |
|  | Klimek | Anna | 2006 | KS Prądniczanka Kraków |
|  | Kolarz  | Weronika | 2006 | Tarnovia Tarnów |
|  | Król | Emilia  | 2006 | KS Bieżanowianka Kraków  |
|  | Kumor  | Kamila | 2007 | UKS Staszkówka Jelna  |
|  | Kwartnik  | Milena  | 2006 | LKS Respekt Myślenice |
|  | Lichoń | Kamila | 2006 | UKS Staszkówka Jelna  |
|  | Madejska  | Julia | 2007 | AKF Wisła Brzeźnica |
|  | Niemiec | Emma | 2006 | Pogorzanka Pogorzyce |
|  | Osika  | Magdalena | 2006 | Puszcza Niepołomice  |
|  | Poseł  | Paulina | 2007 | AKF Wisła Brzeźnica |
| 21. | Raputa | Xymena | 2007 | LUKS Skrzyszów |
| 22. | Rutkowska | Kamila | 2006 | TS Tramwaj Kraków |
| 23. | Salawa | Nicola | 2007 | LUKS Skrzyszów  |
| 24. | Sroka  | Oliwia | 2007 | FSA Kraków |
| 25. | Sroka  | Wiktoria  | 2006 | FSA Kraków |
| 26. | Syrek  | Wiktoria | 2006 | AKF Wisła Brzeźnica |
| 27. | Wachowska | Zofia | 2006 | KS Prądniczanka Kraków |
| 28. | Włoch  | Julia | 2007 | AKF Wisła Brzeźnica |
| 29. | Wykręt | Natalia  | 2007 | Iskra Brzezinka |
| 30. | Zygadło | Magdalena  | 2006 | Uran Łukowica |
| 31. |  |  |  |  |
| 32. |  |  |  |  |
| 33. |  |  |  |  |
| 34. |  |  |  |  |
| 35. |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Program szkolenia sportowego** |
| **Przyjazd** | **Data: 24.07.2020** | **Godz.: 17.00** | **Pierwszy posiłek: kolacja** |
| Lp. | Data | I – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. | II – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. | III – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. |
| 1 | 24.07 |  |  |  | Sala Konferencyjna**18.00 – 18.30** Zapoznanie uczestniczek z programem zgrupowania, przeczytanie regulaminu akcji oraz podpisanie go przez uczestniczki. | 30 | 24 | **19.30-21.00**Trening strzelecki Gra wewnętrzna | 90 | 24 |
| 2 | 25.07. | **11.00-12.30** Boisko naturalne: Doskonalenie rozegrania SFG | 90 | 24 | **17.30-19.00****Mecz kontrolny** | 90 | 24 | **20.30-21.00**Analiza meczu kontrolnego | 30 | 24 |
| 3 | 26.07 | **11.00-12.30**Boisko naturalne:Trening techniczno-taktyczny. Doskonalenie gry środkowych obrońców w ofensywie | 90 | 24 | **17.30-19.00**Ogólna wytrzymałość biegowa - stretching, stabilizacja. | 90 | 24 | **20.30-21.00**Przepisy gry w piłkę nożną (Nowe przepisy gry). | 30 | 24 |
| 4 | 27.07. | **11.00-12.30**Boisko naturalne:Doskonalenie rozegraniaSFG | 90 | 24 | **17.30-19.00**Boisko naturalne:Atak szybki, różne warianty rozegrania. | 90 | 24 | **20.30-21.30**Teoria. zachowanie się poszczególnych zawodniczek przy stałych fragmentach gry | 60 | 24 |
| 5 | 28.07. | **11.00-12.30****Mecz kontrolny** | 90 | 24 | **17.00-18.30****Odnowa biologiczna** **(basen)** | 90 | 24 | **20.00.21.00**Omówienie meczu kontrolnego | 60 | 24 |
| 6 | 29.07. | **11.00-12.30** boisko naturalnetrening- taktyka gry w obronie, przesuwanie linii obrony za piłką | 90 | 24 | **17.30-19.00**Boisko naturalneTrening funkcjonalny, ćwiczenia kształtujące i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe | 90 | 24 |  | 60 | 24 |
| 7 | 30.07. | **11.00-12.30** Boisko naturalne: Doskonalenie rozegrania SFG | 90 | 24 | **17.30-19.00**Mecz kontrolny | 90 | 24 | **21.00-21.30**Analiza meczu kontrolnego | 30 | 24 |
| 8 | 31.07 | **11.00-12.30** Gra wewnętrzna | 90 | 24 | **13:30**Omówienie zgrupowania, pożegnanie | 90 | 24 |  |  |  |
| **Wyjazd** | **Ostatni posiłek: obiad** |  |  |  | **13.00**WYJAZD |  |  |  |  |  |

**Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej**

**RAMOWY PROGRAM DNIA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Godzina** | **Program** |
| 7.00 | Pobudka |
| 7.00-7.30 | Higiena poranna |
| 8.00 | Śniadanie |
| 10.00-10.30 | Przygotowanie do zajęć szkoleniowych |
| 11.00-12.30 | Zajęcia szkoleniowe I |
| 13.30 | Obiad |
| 16.30-17.00 | Przygotowanie do zajęć szkoleniowych |
| 17.30-19.00 | Zajęcia szkoleniowe II |
| 19.30 | Kolacja |
| 20.00-21.00 | Zajęcia szkoleniowe III |
| 20.00-21.00 | Zajęcia odnowy biologicznej |
| 20.00-21.00 | Zajęcia teoretyczne |
| 21.10-22.00 | Przygotowanie do ciszy nocnej |
| 22.00-6.00 | Cisza nocna |

Oświadczam, iż zapoznałem się z zasadami prowadzenia dokumentacji merytorycznej i finansowej do zadań realizowanych przez Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej w roku 2020 oraz zobowiązuję się do:

* przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej złożenia pełnej dokumentacji merytorycznej
i finansowej na akcję,
* przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej złożenia podpisanych przez szkoleniowców umów zleceń,
* przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej sprawdzenia, złożenia do MZSKF i posiadania na akcji aktualnych orzeczeń lekarskich o zdolności do uprawiania danego sportu,
* przed rozpoczęciem akcji szkoleniowej posiadania zgody rodziców/opiekunów prawnych na udział w akcji szkoleniowej,
* posiadania kserokopii zatwierdzonego do realizacji programu i preliminarza akcji szkoleniowej,
* posiadania kserokopii polisy ubezpieczeniowej nnw zawodników KWJm/KWJ/KWMłd – do pobrania w biurze MZSKF,
* poinformowania uczestników, że szkolenie kadry wojewódzkiej juniorów młodszych, juniorów, młodzieżowców jest dofinansowane ze środków Ministerstwa Sportu,
* przygotowania, zapoznania uczestników z regulaminem akcji szkoleniowej (na spotkaniu organizacyjnym podczas pierwszego bloku zajęć) oraz jego przestrzegania,
* realizowania poszczególnych jednostek treningowych zgodnie z zatwierdzonym programem akcji szkoleniowej, odstępstwa należy ująć w dzienniku zajęć oraz uzasadnić w sprawozdaniu z akcji,
* bieżącej kontroli prowadzonych przez szkoleniowca/ów dziennika/ów zajęć,

**Program akcji szkoleniowej opracował:**

**Trener Koordynator**

.....................................

*pieczątka funkcyjna i podpis*

**Program akcji szkoleniowej do realizacji przyjęli:**

 **Przedstawiciel WOZS\*\* Kierownik akcji**

 ...................................... ......................................

 *pieczątka funkcyjna i podpis podpis*

*Druk winien być podpisany przez Trenera Koordynatora oraz przyjęty do realizacji przez dwie osoby: Przedstawiciela WOZS\*\* i Kierownika akcji*

**Zatwierdzono do realizacji przez Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej**

Kraków, dnia ………… 2020 r.

 **Pion szkolenia MZSKF Prezes, Wiceprezes MZSKF**

 ...................................... ....................................

 *pieczątka i podpis pieczątka i podpis*