

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
CZĘŚĆ I	9
ROZDZIAŁ 1 – SZATNIA KOBIEĆ	11
- Bariery i motywacje dotyczące uprawiania piłki nożnej	12
- Proponowane zasady współpracy trenera z zawodniczkami	19
- relacje	20
- równość	21
- rywalizacja	22
- komunikacja	24
- odpowiedzialność i współodpowiedzialność	25
- Rola trenera w drużynie	27
- Tworzenie w klubie środowiska i kultury przyjaznej rozwijaniu piłkarek	34
ROZDZIAŁ 2 – SPECYFIKA PIŁKI NOŻNEJ KOBIEĆ W UJĘCIU MOTORYCZNYM	38
- Różnice anatomiczno-fizjologiczne między kobietą a mężczyzną	38
- Triada i cykl menstruacyjny oraz suplementacja piłkarek nożnych	41
- Rozwój biologiczny kobiety	51
ROZDZIAŁ 3 – TRENING CIĘŻARNYCH I POWRÓT DO SPORTU	64
CZĘŚĆ II	83
ROZDZIAŁ 1 – IDENTYFIKACJA TALENTU	85
ROZDZIAŁ 2 – UMIEJĘTNOŚCI INDYWIDUALNE	99
- Gra 1 × 1 w atakowaniu	99
- Metodyka nauczania zwodów w piłce nożnej	123
ROZDZIAŁ 3 – TAKTYKA INDYWIDUALNA I GRUPOWA – NAJWAŻNIEJSZE SKŁADOWE W PROCESIE NAUCZANIA	131
ROZDZIAŁ 4 – PROPONOWANE ZASADY WSPIERAJĄCE PROCES SZKOLENIA W UJĘCIU GRY ZESPOŁOWEJ NA PODSTAWIE MODELU GRY MŁODZIEŻOWYCH REPREZENTACJI POLSKI KOBIEĆ W LATACH 2019-2021	147
ROZDZIAŁ 5 – BRAMKARKA	187