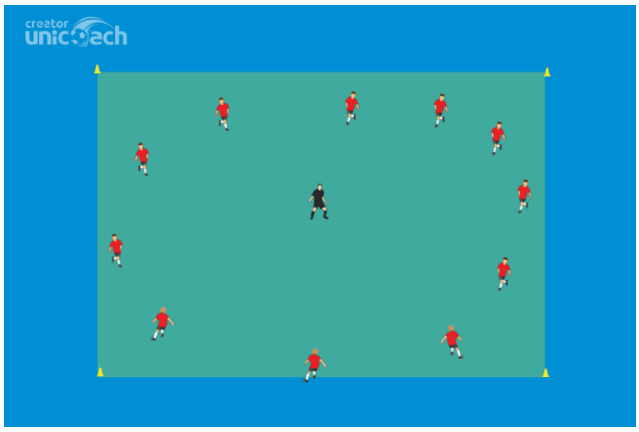
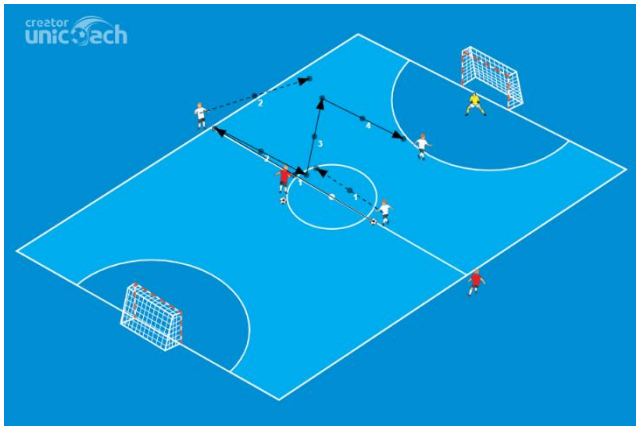
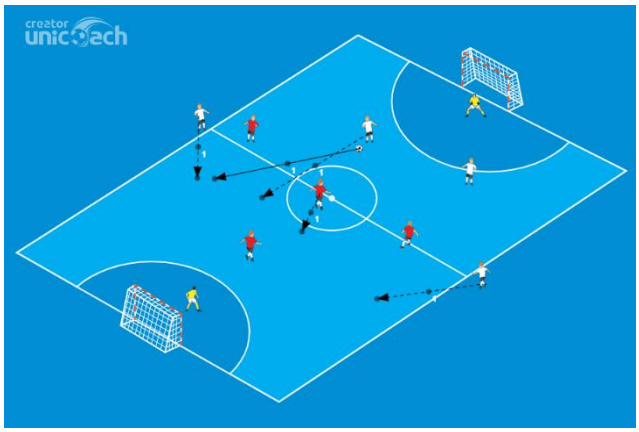
Trener						Asystent		
Temat zajęć	Transformacja z obronny do ataku.							
Mikrocykl								
Technika/ działania indywidualne	Ruch bez piłki, przyjęcie kierunkowe.			Motoryka		Zwinność: Technika startu i hamowania.		
Działania grupowe/ zespołowe	Akcje dwójkowe.			Mentalność/wiedza		Mentalność: odwaga; zawodnik zmienia się z trybu defensywnego na ofensywny. Wiedza: Podstawowym elementem w transformacji jest szybkość działania, wykorzystanie max przestrzeni, pierwsze podanie i przyjęcie do strefy „0”.		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria		Czas		Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne…
Liczba								

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		1. Wprowadzenie do treningu, 2. Wałkowanie - dynamiczne, 3. Rozgrzewka: rozgrzewkę dzielimy na trzy części: rozbieganie: różne formy biegu, wymachy itp., Drugi etap rozgrzewki to streching dynamiczny z wykorzystaniem mini loop, lub animal move. Ostatni etap rozgrzewki to wstawka motoryczna.	**Ok 20 min**

CZĘŚĆ WSTĘPNA II		1. ***Element strzelecki*** **:** Zawodnicy wykonują akcje dwójkowe po zagraniu piłki do skrzydła. Zawodnicy po strzale na bramkę pozostają w swojej strefie aby zamknąć akcję z przeciwległej strony. Zawodnicy sami decydują o wyborze akcji dwójkowej. **Uwaga:** sugerujemy zawodnikom dwie akcje dwójkowe: zagranie na 1-2 i ruch diagonalny.	**Ok 20 min**

CZĘŚĆ GŁÓWNA I		**1. Gra taktyczna 4 na 4 z transformacją do 3 na 2.** Zawodnicy rozpoczynają od ustawienia 3 na 2 gdzie dwójka zawodników jest w defensywie a trójka w ataku. Ustawienie początkowe uzupełnia dwóch zawodników ustawionych na linii środkowej i jeden zawodnik ustawiony w defensywie. Podstawowym założeniem jest przechwyt dwóch obrońców lub wznowienie „szybkie" bramkarza. Po takim przechwycie lub zakończeniu akcji; bramkarz lub obrońcy wprowadzają piłkę podając piłkę do dwóch zawodników ustawionych w strefie środkowej. Po zagraniu piłki jeden z obrońców dochodzi do uruchomionej dwójki, a do jednego obrońcy dochodzi jeden z zawodników ofensywnych. **Uwaga:** staramy się aby gra była płynna i aby zawodnicy reagowali szybko i dynamicznie.	**Ok 20 min** **4 gry po 3 min z 2 min przerwą.**
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		**Swobodna gra 5 na 5**. 1. Zwracamy uwagę na szybkość reakcji po przechwycie.	**Ok 20 min**

CZĘŚĆ KOŃCOWA	1. **Funny Games:** Wyścigi na materacach nr 2: zawodnicy stają wszyscy na jednym materacu, trzymając drugi na rękach. Drużyny rozpoczynają wyścig kładąc materac na parkiet i przechodząc z jednego na drugi. Aby wygrać wyścig należy wykonać w/w czynności kilkukrotnie osiągając metę. 2. **Wałkowanie i podsumowanie treningu.**	**Ok 10 min**