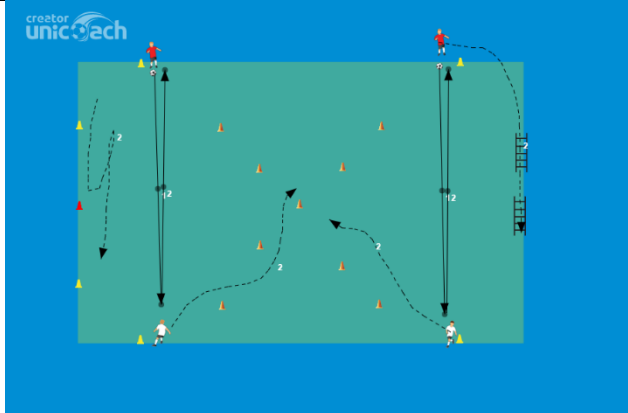
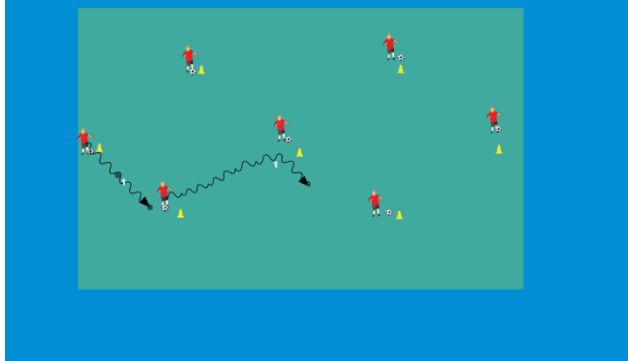




Trener					Asystent			
Temat zajęć	Faza przejściowa O-A, Atak szybki							
Mikrocykl								
Technika/ działania indywidualne	Prowadzenie piłki			Motoryka		Bieg interwałowy		
Działania grupowe/ zespołowe	Faza przejściowa O-A, Atak szybki			Mentalność/wiedza		Poruszanie się bez piłki		
Data		Godz.		Miejsce	Hala			
Kategoria		Czas	90'	Nr zajęć		Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne...
Liczba	10-12	2	4-8	3-4	7-10		1	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<b>MULTI-MOVES:</b> <b>Podania:</b> 2 kontakty – przyjęcie podeszwą kierunkowe do podania. <b>Drabinka:</b> 1 noga w kratce, 2-ga na zewnątrz i dynamiczna zmiana strony <b>Stożki niskie:</b> dobieg 70% - powrót/zwrot – bieg sprint do kolejnego punktu. <b>Pachołki</b> (w środku): krok odstawno-dostawny	<b>10 minut</b>
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<b>PROWADZENIE PIŁKI</b> według schematu: - 2 rundy w prawą str. - 2 rundy w lewą str.  Przy każdej zmianie kierunku prowadzenia piłki używamy <b>PODESZWY</b> / przetaczamy piłkę  Można wprowadzić tempo prowadzenia	<b>5-10 minut</b>

CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>ATAK SZYBKI 3 vs. 1</b> Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bramkarz</b> podaje do dowolnego skrzydła</li> <li>- <b>skrzydłowy</b> wprowadza piłkę do środkowej strefy boiska i następnie podaje do wybiegającego drugiego skrzydłowego</li> <li>- w tym czasie <b>rozgrywający</b> (bez piłki) obiega 1 skrzydłowego</li> <li>- <b>skrzydłowy</b> (2), który otrzymała podanie od swojego partnera wprowadza piłkę po skrzydle boiska i następnie podaje na zamknięcie do zaw., który w pierwotnej pozycji był, jako rozgrywający – ten zawodnik finalizuje akcję</li> </ul> <p><b>Ważne:</b> akcja za akcją, zachować intensywność, atak szybki</p>	15 minut
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Faza Przejściowa O-A</b> <b>Otwarcie gry</b> Przebieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- w środkowej strefie zawodnicy grają np. 4 vs. 1</li> <li>- w momencie odbioru, zawodnicy z zewnątrz grają na utrzymanie się w przewadze np. 7 vs. 4</li> </ul> <p><b>Modyfikacja:</b> po odbiorze zawodnicy z zewnątrz pola mają jak najszybciej sfinalizować akcję na dowolną bramkę</p>	20 minut
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>Mecz na dużej intensywności 5vs5</p> <p>Rolowanie + omówienie celów treningu</p>	<p>30 minut</p> <p>5 minut</p>	