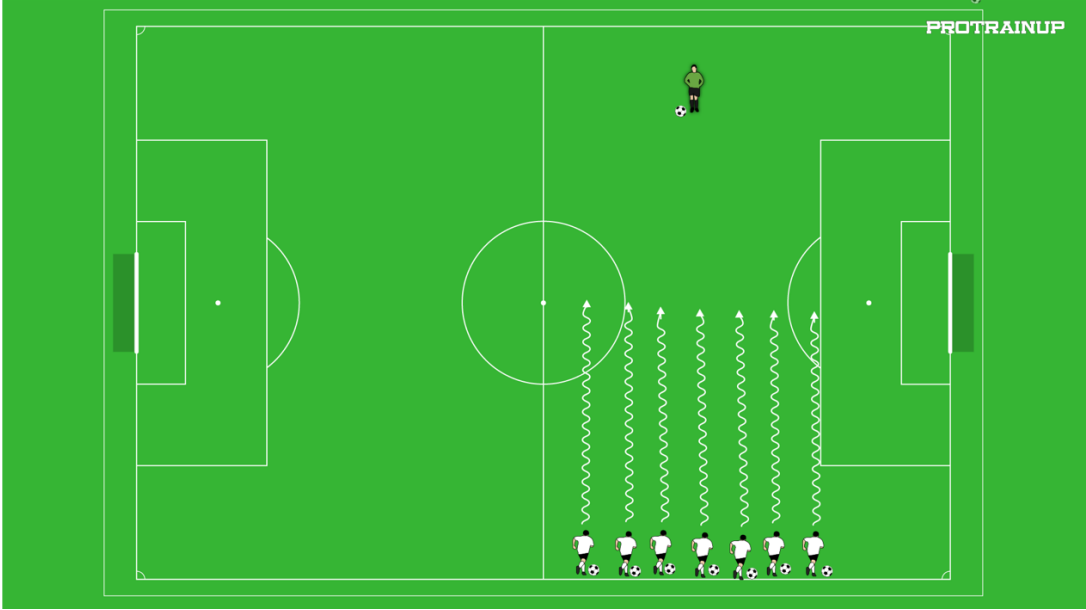


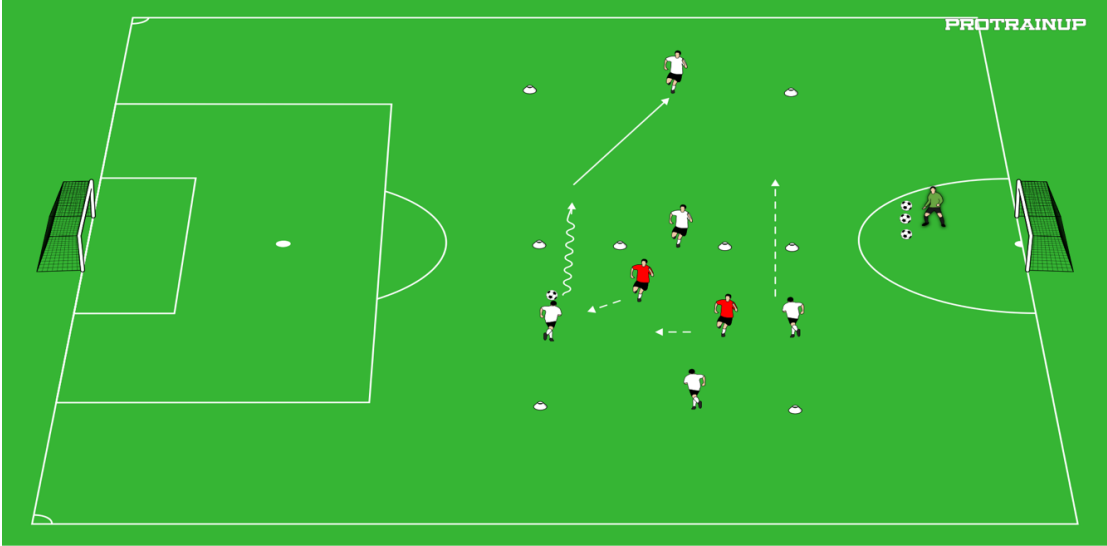
Trener /Asystent	Morawski/Skarpiński							
Temat treningu	Zakończenie po budowaniu gry w sektorze bocznym w systemie 1-4-3-1							
Cele	Atakowanie		Bronienie		Fundamenty		Postęp,Wsparcie,Mobilność	
Zdolności motoryczna	Kształtowanie szybkości				Zdolność koordynacyjna		Różnicowanie ruchów	
Data	17.01.2022	Godzina	14.00	Miejsce	Balon	Liczba zawodników	13	
Czas zajęć	90'	Okres				Numer zajęć		

**Cześć wstępna A1**

	<p>Czas 10min</p> <p>Technika fundamentalna</p>
--	---

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Prowadzenie piłki, kontrola nad piłką, realizacja zadań z piłką, wykonywanie ćwiczeń zgodnie z pokazem trenera.		rytmizacja	Sprężenie ruchów

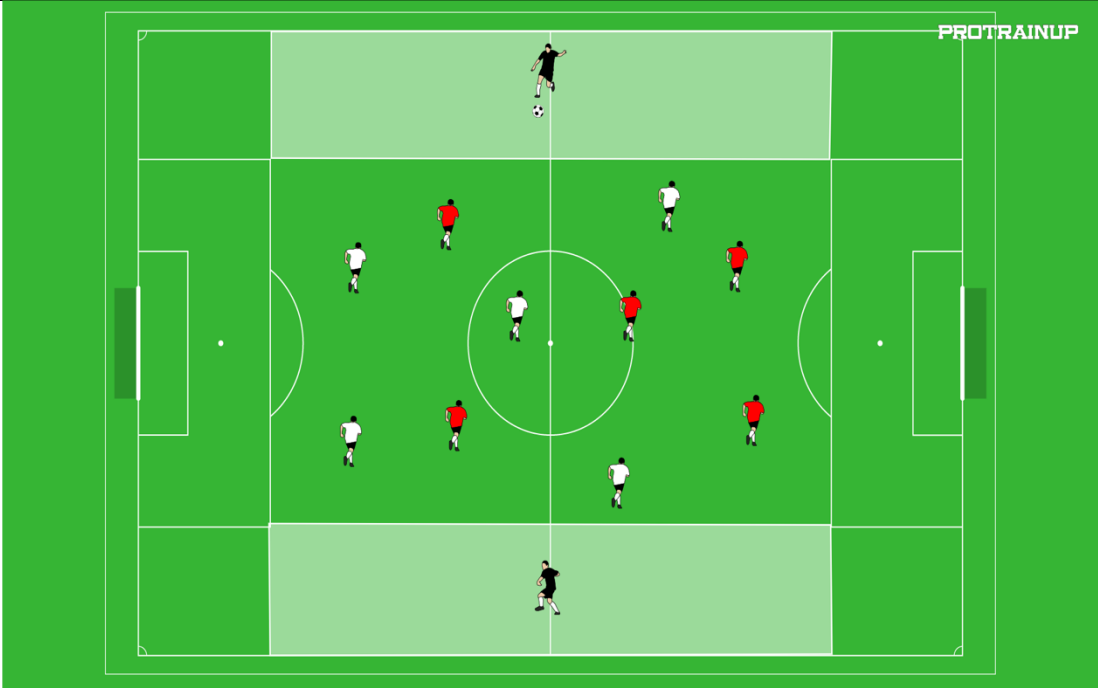
**Cześć wstępna A2**

	<p>Czas 15min</p> <p>Gra 4x2 + 1</p> <p>Celem gry jest wykonanie określonej ilości podań i zmiana pola gry poprzez prowadzenie piłki lub podanie przez wyznaczone bramki.</p>
---	---

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
------------------------	------------	---------------------	------------------------

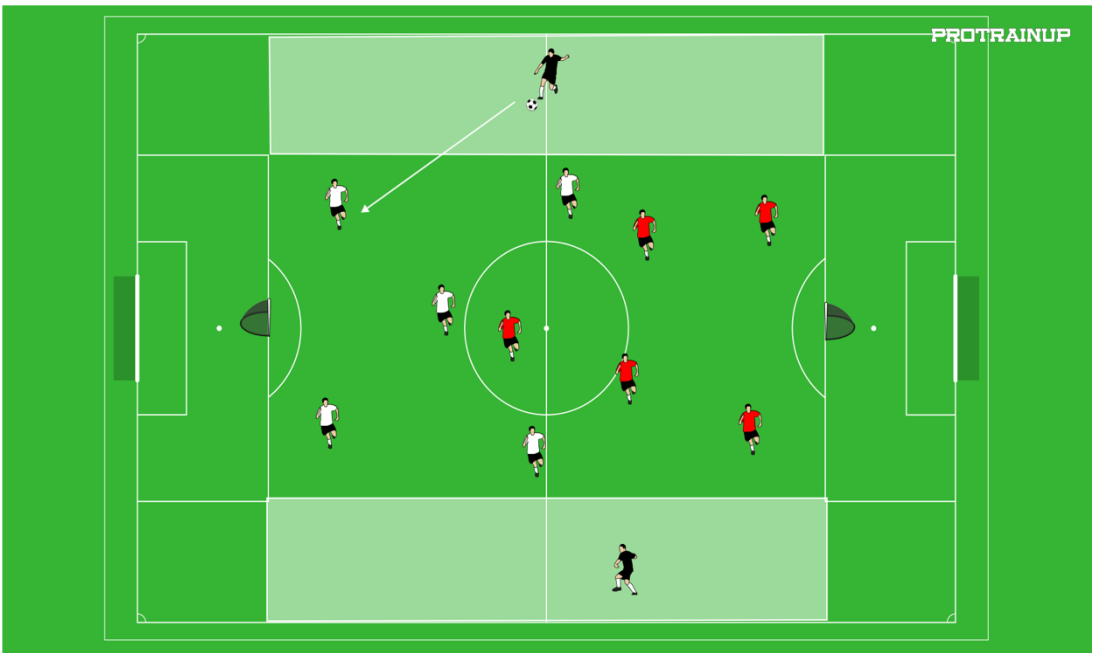
Kontrola na piłką	Postęp	Szybkość reakcji	Sprężenie ruchów
Tworzenie linii podania	Przestrzeń		

Cześć Główna B1

	Czas 20min
	<p>Gra 5x5+2N (pozycja 2 i 3)</p> <p>Zadaniem drużyny będącej w posiadaniu piłki jest utrzymanie się przy piłce z wykorzystaniem zawodników neutralnych.</p>


Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Wprowadzenie piłki do strefy gry	Postęp	Kształtowanie wzorców ruchowych	Szybkość reagowania
Utrzymanie piłki	Wsparcie		

Cześć główna B2

	Czas 20min
	<p>Gra zadaniowa w przewadze liczebnej 5x5+2N (pozycja 2 i 3) z zakończeniem gry</p>

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Zdobycie bramki Tworzenie trójkątów gry	Postęp wsparcie Mobilność	Kształtowanie wzorców ruchowych	Orientacja przestrzeni

Cześć główna C

			<p>Czas 15</p> <p>Gra 6x6 z podziałem na sektory boczne, zasady zgodne z modelem gry.</p>
--	--	--	---

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Zdobycie bramki Gra 1x1	Postęp Wsparcie	Kształtowanie wzorców ruchowych	wytrzymałość