
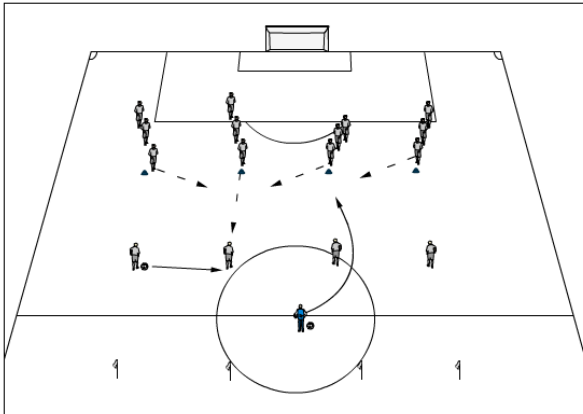


## Trening nr 6 (Czwartek)

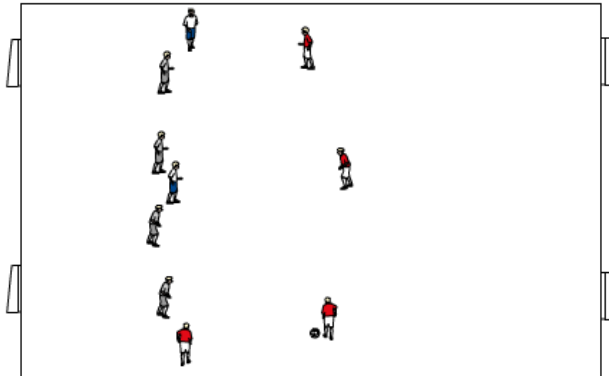
Data:	13.01.2022	Czas:	Minut: 90	Liczba zawodników:	20 + 3br
Godzina:	17:00	Miejsce:	Boisko 3	Mikrocykl: 1	Mikrocykl (10.01.- 16.01.)

Sprzęt:	Piłki, talerzyki, znaczniki (3 kolory), duża bramka przenośna, dwie małe bramki przenośne
---------	---

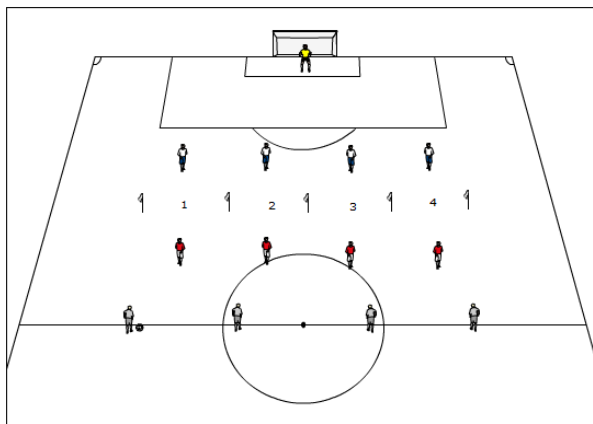
Zawodnicy: Wysoczański, Kliks, Kostko, Szczepaniak, Mikołajczak, Łoziński, Kotuła, Gawel, Bambecki, Brzezicki, Komasa, Forystek, Fink, Knap, Bielecki, Bogdanów, Szeibe, testowany 1, testowany 2, Józefowicz, Reszuta, Tomczak, Sternik

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE – TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ - RYSUNEK	OPIS	CZAS
<p>1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa z piłkami + stretching dynamiczny.</p>  <p style="text-align: center;">↑   ↑   ↑   ↑</p>	<p>1/ Trener prowadzący:</p> <p><b>J.Wolny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- czwórka zawęży i przesuwa w stosunku do piłki, jeden z zawodników wyskakuje ze strefy i odgrywa piłkę trenerowi, po trzech powtórzeniach, przebiegnięcie do tyczek z ćwiczeniem ogólnorozwojowym</li> <li>- j.w. odegranie głową</li> </ul>	<b>15'</b>
<p>2. Ćwiczenie taktyczne ukierunkowane na przesuwanie i wzajemną asekurację „czwórki” w defensywie.</p>  <p style="text-align: center;">↑   ↑   ↑   ↑</p>	<p>„Czwórka” przesuwa, skraca, wydłuża, zawęży, wyskakuje ze strefy do granych przez inną „czwórkę” piłek, ostatnie zagranie od trenera („za plecy”). „Czwórka” musi wydłużyć pole, odegrać piłkę i skrócić pole do wysokości trenera.</p>	<b>10'</b>

3. Gra zadaniowa doskonaląca grę „czwórka” w obronie, oraz reakcję po stracie piłki.



4. Gra zadaniowa z naciskiem na współpracę „czwórki” w defensywie.



4. Dynamiczne fragmenty gry 6x4.

#### P.Rząsa

Gra 4x4+2N. Jedna z drużyn gra tylko na utrzymanie, druga próbuje odebrać piłkę, a po jej odbiorze jak najszybciej zdobyć jedną z małych bramek. Jeżeli zdobędzie bramkę, ona gra w utrzymaniu.

12'

#### J.Wolny

Jedna z „czwórek” gra piłką i ma za zadanie zagrać do drugiej skrajnej „czwórki” przez jedną z czterech stref. „Czwórka” broniąca ma za zadanie nie dopuścić do zagrania za plecy (zagrać można tylko po ziemi). Jeżeli piłka zostanie zagrana przez strefy 2 i 3, zawodnicy od razu kończą akcję pojedyńkiem 1x1 z bramkarzem, jeżeli przez strefy 1 i 4, przed wykończeniem trzeba jeszcze wykonać podanie. Każda drużyna broni 3x po 30”.

12'

Dynamiczny fragment gry rozpoczyna bramkarz podaniem do atakującej „szóstki” na pozycjach 6,7,8,9,10,11. Broni „czwórka” z pozycji 2,3,4,5. Po odbiorze broniący mogą umieścić piłkę w jednej z małych bramek umieszczonych na połowie boiska.

10'

**5. Gra zadaniowa z doskonaleniem współpracy „czwórki” w defensywie.**



**6. Gra właściwa 11x11 na skróconym polu gry.**

Gra rozpoczyna się od gry 6x4 na jednej z połów. Jeżeli drużynie uda się przejąć piłkę do gry wchodzi wszyscy zawodnicy i gra jest kontynuowana w liczbach 11x11 na całym boisku, aż do opuszczenia pola gry przez piłkę i kolejnego wznowienia.

**15'**

Boisko 75x55m.

**2x5'**