

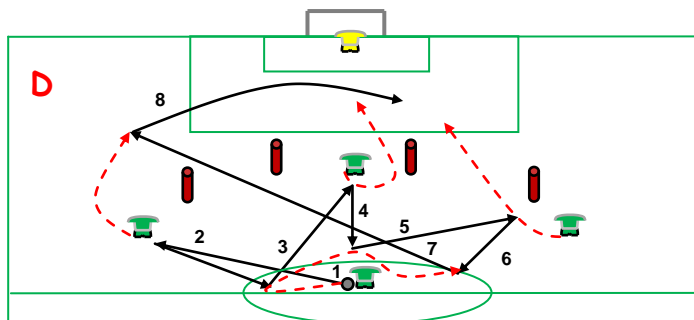
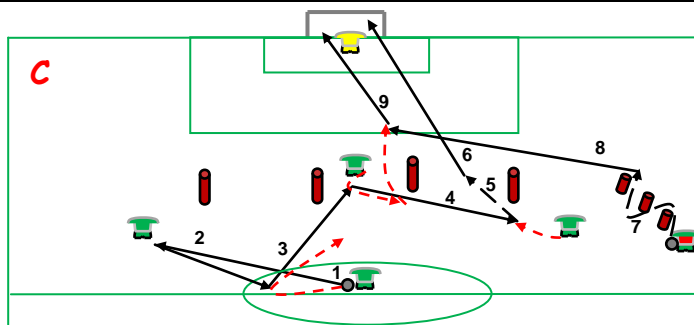
TEMAT ZAJĘĆ: DOSKONALENIE PODANIA PIŁKI W TRENINGU TAKTYCZNYM

<p>TRENING NR:</p> <p>DATA: 30.11.2013 - sobota</p> <p>GODZINA:</p> <p>MIEJSCE: OLSZTYN - hala sportowa</p> <p>LICZBA ZAWODNIKÓW:</p> <p>CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:</p>	<p style="text-align: center;">DRUŻYNA: SKRA CZĘSTOCHOWA - rocznik 2000</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">BRAMKARZE</th> <th style="text-align: center;">OBROŃCY</th> <th style="text-align: center;">POMOCNICY</th> <th style="text-align: center;">NAPASTNICY</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;">CIEPLEWICZ KOWALCZYK</td> <td style="vertical-align: top;">JANUS ZUBERT WIERUS PÓŁKA KRZAPA DOBRAKOWSKI RETERSKI BATOR</td> <td style="vertical-align: top;">DANILCZYK SARNA POLAK GOLA MADZIARZ PAKUŁA</td> <td style="vertical-align: top;">GURDZIOŁEK MATYJA KOŁACZYK</td> </tr> </tbody> </table>	BRAMKARZE	OBROŃCY	POMOCNICY	NAPASTNICY	CIEPLEWICZ KOWALCZYK	JANUS ZUBERT WIERUS PÓŁKA KRZAPA DOBRAKOWSKI RETERSKI BATOR	DANILCZYK SARNA POLAK GOLA MADZIARZ PAKUŁA	GURDZIOŁEK MATYJA KOŁACZYK
BRAMKARZE	OBROŃCY	POMOCNICY	NAPASTNICY						
CIEPLEWICZ KOWALCZYK	JANUS ZUBERT WIERUS PÓŁKA KRZAPA DOBRAKOWSKI RETERSKI BATOR	DANILCZYK SARNA POLAK GOLA MADZIARZ PAKUŁA	GURDZIOŁEK MATYJA KOŁACZYK						
<p>TRENERZY: JACEK MAGIERA, PAWEŁ ŚCIEBURA</p>									

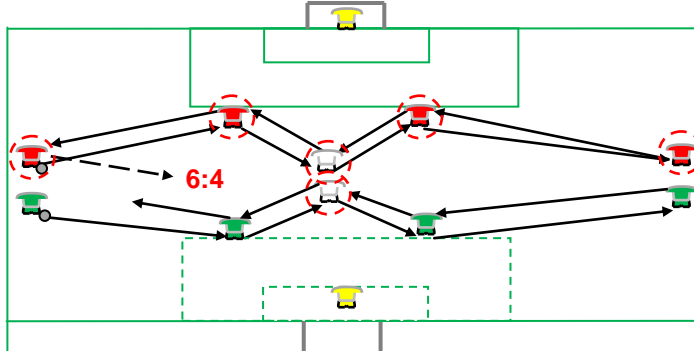
UWAGI:

TREŚĆ - ORGANIZACJA ZAJĘĆ - RYSUNEK - ZDJĘCIE	OPIS	CZAS
<p>1. ROZGRZEWKA Z AKCENTEM KOORDYNACJI</p>	<p>1/ ROZGRZEWKA Z AKCENTEM KOORDYNACJI W FORMIE STRUMIENIA - zawodnicy ustawieni w wyznaczonych miejscach - 2 piłki - po podaniu do partnera bieg za piłką połączony z wykonywaniem ćwiczeń koordynacyjnych na przyrządach /drabinki, płoteczki, koła hulahop itp./ Podania piłki wykonujemy na 2 kontakty - przyjęcie / podanie.</p>	15'
<p>2. GRY TAKTYCZNE NA UTRZYMANIE 6:2</p>	<p>2/ GRY TAKTYCZNE 6:2 tzw; „dziadki” -</p> <p>A/ GRA 6:2 - BOISKO 8:8 METRÓW - 1 kontakt</p> <p>B/ GRA 6:2 BOISKO 16:8 - 1 kontakt - na zewnątrz zawodnicy ustawieni jak na rysunku - w środku 2 zawodników - każdy z nich odpowiada za odbiór piłki w jednym kwadracie.</p> <p>C/ GRA 6:2 BOISKO 16:16 - zasady j/w - patrz rysunek. ZAŁOŻENIE SZYBKA GRA PIŁKĄ PO ZIEMI - MOCNE PODANIA (TECHNIKA UŻYTKOWA)</p>	12'
<p>3. AKCJE KOMBINACYJNE - SYSTEM GRY</p>	<p>3/ AKCJE KOMBINACYJNE - SYSTEM GRY - środkowy pomocnik zwraca uwagę na szybkie przyjęcie piłki i podanie /czas reakcji - siła podania/ - rozegranie piłki jak na rysunku - dośrodkowanie - strzał na bramkę. Ruch zgodnie z akcją - zawężanie, pokazywanie linii podania. Z boku boczny obrońca /lub np. zawodnik wracający po kontuzji do treningów/ - ZAWODNICY USTAWIENI WZGLĘDEM POZYCJI.</p> <p>A - strzał oddaje napastnik i środkowy pomocnik</p> <p>B - strzał oddaje środkowy pomocnik i napastnik</p>	16'

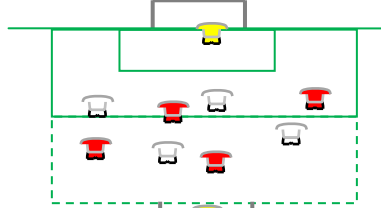
TEMAT ZAJĘĆ: DOSKONALENIE PODANIA PIŁKI W TRENINGU TAKTYCZNYM



4. GRY TAKTYCZNE W PRZEWADZE 6:4



5. GRA NA 2 BRAMKI 5:5 + BRAMKARZE /3 drużyny/



6. ROZCIĄGANIE - PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

C - strzał oddaje boczny pomocnik i napastnik

D - strzał po dośrodkowaniu -

4/ GRY TAKTYCZNE W PRZEWADZE + RYWALIZACJA - zawodnicy ustawieni jak na rysunku - ćwiczenie rozpoczynamy na sygnal Trenera na 2 piłki jednocześnie - każdy zawodnik musi przyjąć piłkę i podać. Drużyna, która jako pierwsza zakończy ćwiczenie wykonuje atak na bramkę 6:4 /na Sali w zależności od tego ile jest miejsc będziemy grać 4:2/ - czterech zawodników z jednego koloru + 2 jokerów. Drużyna, która przegra broni. Czas na wykończenie akcji 5 sekund.

SKŁADY;

A -

B -

C -

JOKERZY -

5/ MAŁE GRY 5:5 /4:4/ + BRAMKARZE - dowolna ilość kontaktów - czas gry 2 minuty jeden mecz. Miniturniej

SKŁADY;

A -

B -

C -

6/ ROZCIĄGANIE - PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

15'

16'

10'