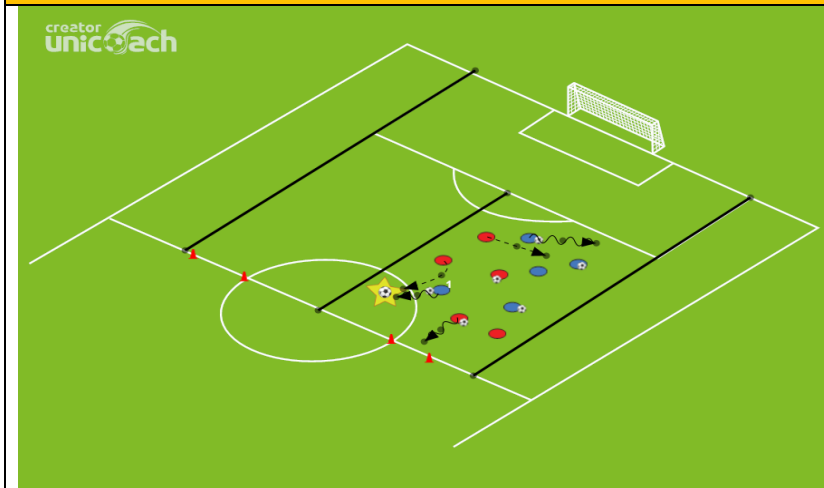


Trener /Asystent	Łupak/Woźniak						
Temat treningu	Umiejętności współpracy zawodników w fazie obrony.						
Cele	Atakowanie	Bronienie		Fundamenty		Powstrzymanie, asekuracja, kompakt	
Zdolności motoryczna	Kształtowanie koordynacji ruchowej			Zdolność koordynacyjna		Szybkość reakcji	
Data	27.01.22	Godzina	14:00-15:30	Miejsce	Balon	Liczba zawodników	18
Czas zajęć	90`	Okres				Numer zajęć	

Cześć wstępna A1

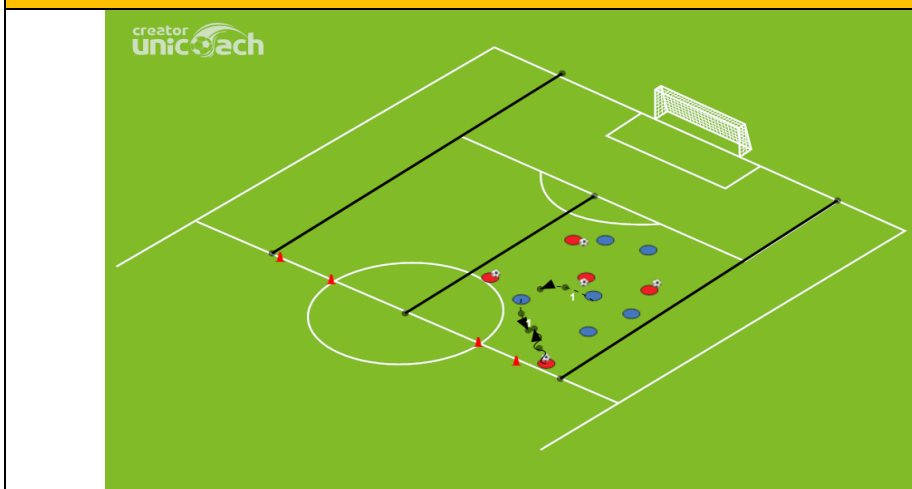


Czas 5min

Drużynowy berek. Zawodnik bez piłki jest berkiem i stara się odebrać piłkę zawodnikowi przeciwnej drużyny. Po określonym czasie trener zatrzymuje rywalizację. Wygrywa drużyna, która posiada większą ilość piłek.

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Prowadzenia piłki Kontrola na piłką Odbiór piłki		Szybkość reakcji	Sprężenie ruchów

Cześć wstępna A2



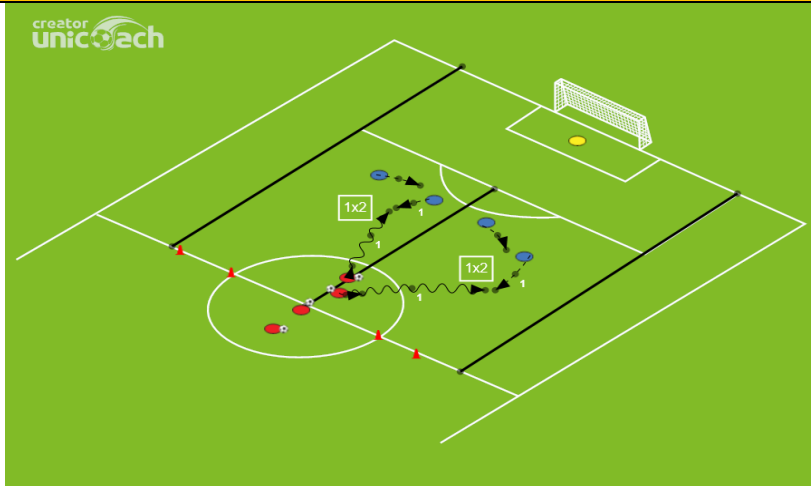
Czas 15min

Zadaniem czerwonych jest prowadzenie piłki, niebiescy dobrani w pary wykonują określone przez trenera ćwiczenia ogólnorozwojowe + wykonują doskok przyjmując postawę w obronie do zawodnika z piłką oraz asekurację.

Co 3' zawodnicy zamieniają się rolami.

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Prowadzenie piłki Doskok do przeciwnika Przyjmowanie postawy w obronie	powstrzymanie	Koordynacja ruchowa	Szybkość reakcji

Cześć Główna B1

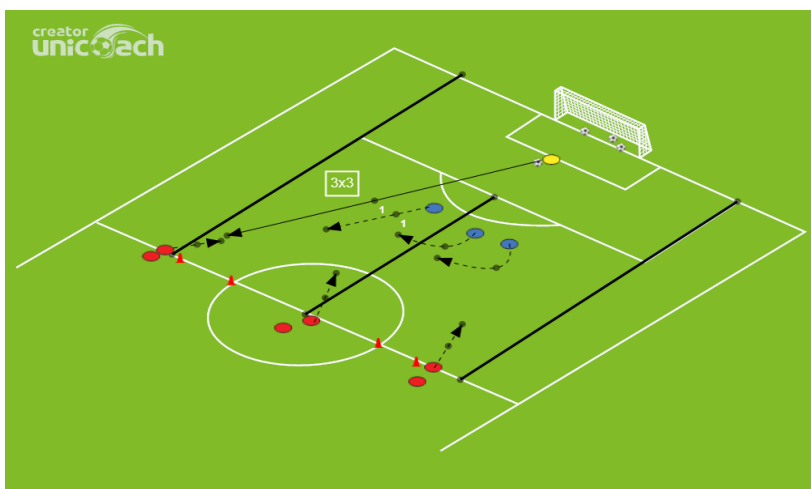


Czas 15 min

Czwórka zawodników niebieskich ustawiona po dwóch w sektorach. Na sygnał trenera pierwsza dwójka zawodników czerwonych startuje i stara się wygrać pojedynek 1x2 i oddać strzał na bramkę, w której znajduje się bramkarz. Zadaniem niebieskich jest dzięki wzajemnej asekuracji, odbiór piłki i strzał do bramki z pachołków.

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Doskok do przeciwnika Asekuracja w obronie Odbiór piłki Pozycja ciała w obronie	Powstrzymanie, kompakt, asekuracja	Koordynacja ruchowa	Szybkość reakcji

Cześć główna B2



Czas 20 min

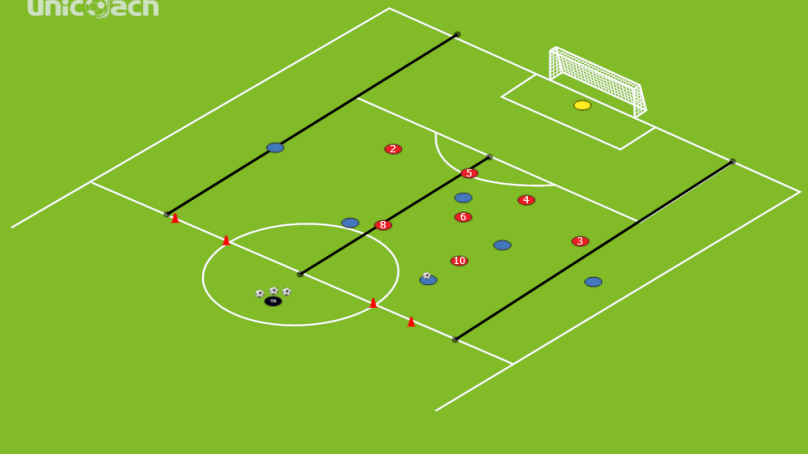
Fragment gry 3x3. Bramkarz rozpoczyna ćwiczenie podaniem do jednego z czerwonych zawodników. Niebiescy skracają pole gry a następnie przechodzą do gry w obronie, zwracamy uwagę na kompaktowe ustawienie zawodników oraz wzajemną asekurację. Po ewentualnym obiorze, strzelają do jednej z bramek z pachołków.

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Doskok do przeciwnika Odbiór piłki Asekuracja Przerywanie linii podań Odpowiednia pozycja ciała Poruszanie się w obronie	Asekuracja, powstrzymanie, kompakt	Kształtowanie wytrzymałości	Szybkość reakcji

Cześć główna C1

Czas 30

Gra 6x7. Każde wznowienie rozpoczynają niebiescy. Zadaniem czerwonych jest zajmowanie 2



sektorów znajdujących się najbliżej miejsca w którym jest piłka. W przypadku kiedy zajmują 3/4 sektory, tracą punkt. Dzięki kompaktowemu ustawieniu starają się odebrać piłkę i strzelić do jednej z dwóch bramek z pachołków.

Zadania dla zawodników	fundamenty	Zdolność motoryczna	Zdolność koordynacyjna
Kompaktowe poruszanie Odbiór piłki Skracanie pola gry Doskok do przeciwnika	Asekuracja, powstrzymanie, kompakt	Kształtowanie koordynacji ruchowej	wytrzymałość