

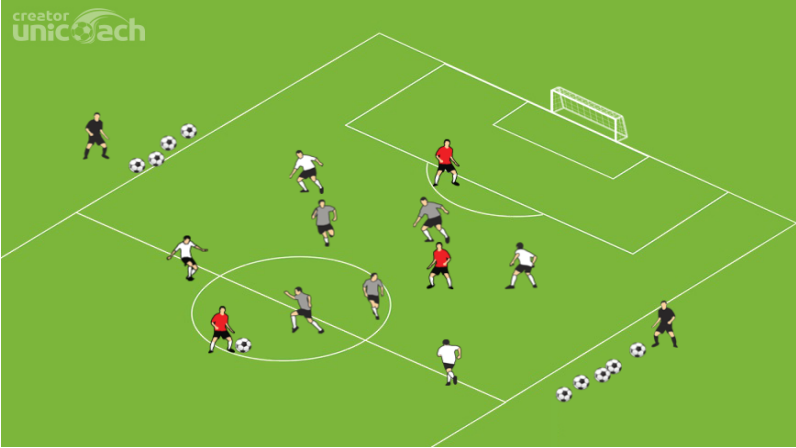
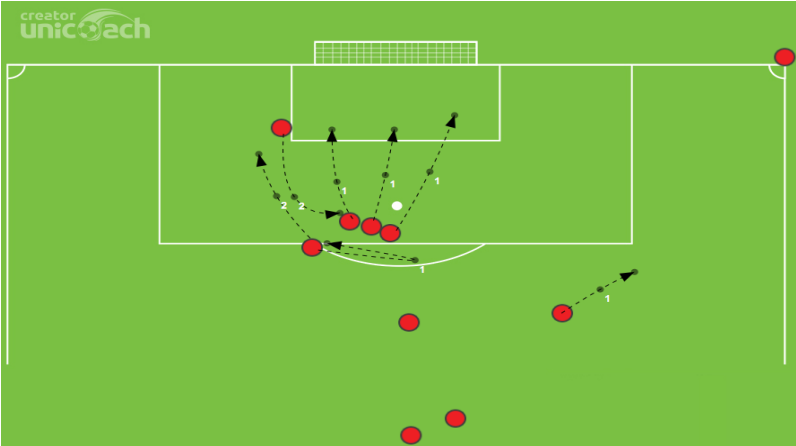
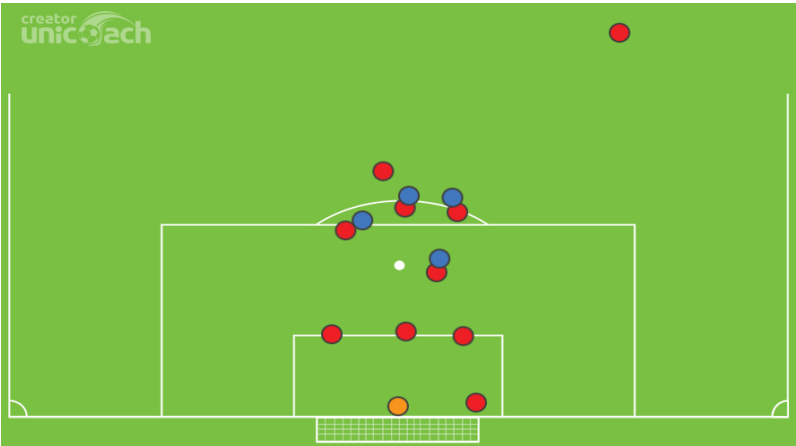


## KONSPEKT TRENINGU KADRY U 15 ŚIZPN



I trener/II trener/...	I – BŁOŃSKI KRZYSZTOF / II - SIUDA ROBERT							
Cel główny	Stały fragment gry – rzut różny							
Temat zajęć	Przygotowanie do meczu z Lubuskim ZPN. Rzut różny							
Data	17.04.2018	Godzina	16.00	Miejsce	Iłowa			
rocznik	2003	Czas zajęć	70min	Nr zajęć			Liczba zawodników	18
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	chorągiewki	Inne: .....
Liczba	15	2	15	komplet				

część treningu/grafika		opis	czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		1. Zabawa ożywiająca „Dziupla” + ćwiczenia ogólnorozwojowe 2. Stretching dynamiczny	15min
		3. Doskonalenie techniki podań, przyjmowanie postawy „otwartej”	
CZĘŚĆ GŁÓWNA		Gra 6 x 2 na utrzymanie w ustawieniu jak na rysunku założenie gry doskonalenie podań i przyjęć w grze. W przypadku straty zmiana parami.	15min

		<p>2. Gra 7 x 4 współpraca pomocników w pionie zmiana centrum gry. Założenie gry: współpraca zaw. w pionie. Po stracie szybka organizacja gry w obronie. 3 zaw czerwonych neutralni.</p>	<p>15min</p>
		<p>3. Rzut różny w ataku, lustrzane odbicie - druga strona.</p> <p>Dwa warianty – 2 krótkie rozegranie</p>	<p>20 min</p>
		<p>4. Rzut różny w obronie</p>	
<p>KOŃ</p>		<p>Omówienie treningu</p>	<p>2 min</p>
<p><b>Uwagi ogólne o treningu:</b></p>			