

Plan treningowy: Niedziela > 25/06/17 > Trening: 1

Temat zajęć: Podania, przyjęcia piłki.

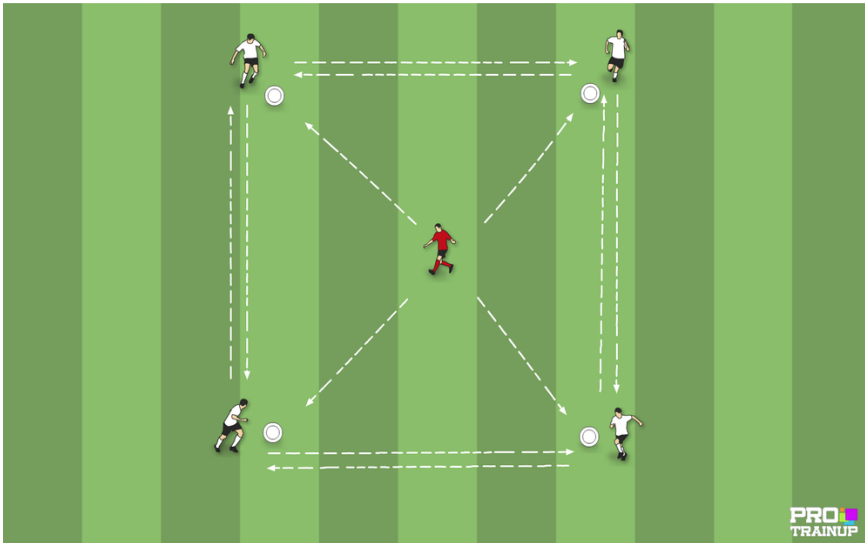
Trener: Rafał Muczyński

Drużyna: BSP Jagiellonia Białystok 07,

Miejsce: , **Godzina:** 00:00



Inne -



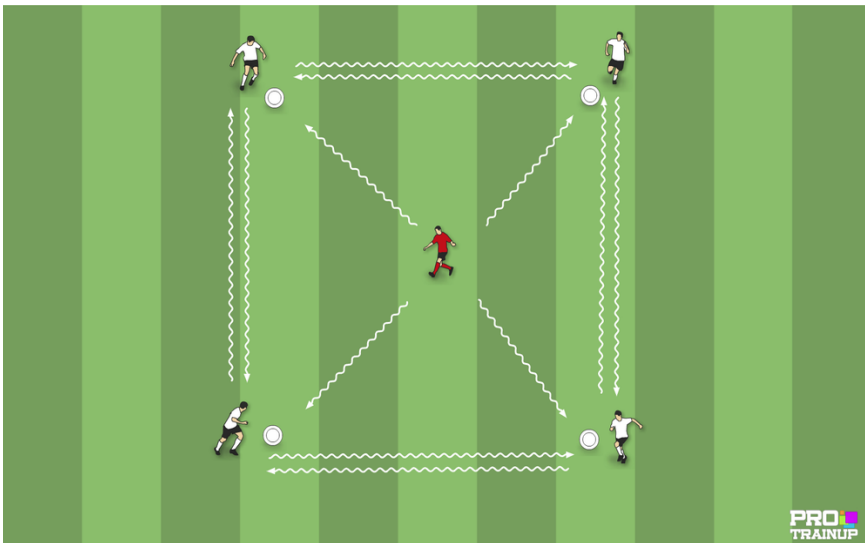
Magiczny kwadrat, Czas: 5min

Inne

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zadaniem zawodników zewnętrznych jest zmiana miejsca po obwodzie. W tym czasie zawodnik w środku próbuje zająć zwalniaszące się miejsce.

Część wstępna treningu

Inne -



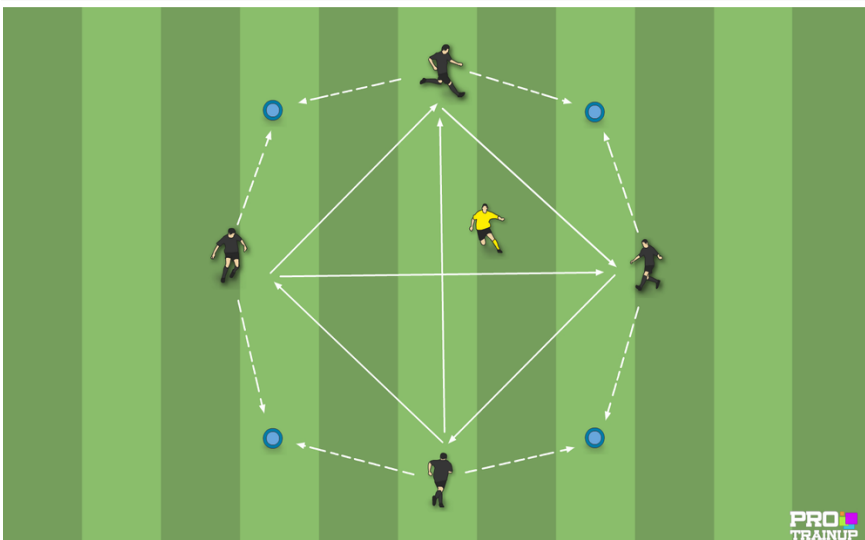
Magiczny kwadrat, Czas: 5min

Inne

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zadaniem zawodników zewnętrznych jest zmiana miejsca z innym zawodnikiem po obwodzie. W tym czasie zawodnik w środku próbuje zająć zwalniaszące się miejsce. Do tego wariantu dodajemy piłkę.

Część wstępna treningu

Technika - Podanie



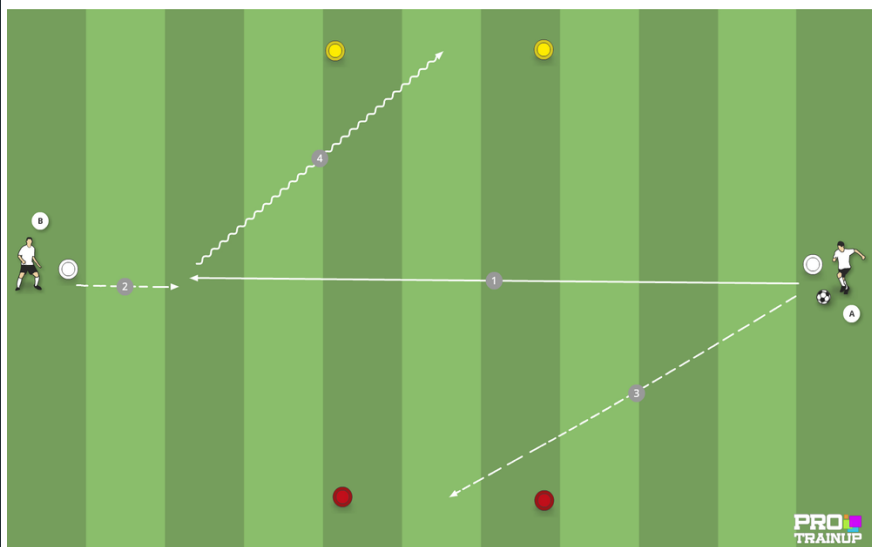
Rondos, Czas: 8min

**Technika
Podanie**

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Gra zadaniowa na utrzymanie. Zawodnicy zewnętrzni wymieniają między sobą podania. Zawodnik środkowy stara się ją przejąć i aby wyjść ze środka musi wyprowadzić piłkę poza pole gry. I - Zawodnik zew. po podaniu dotyka najbliższego znacznika. II - Zawodnik po podaniu przebiega na inny bok kwadratu.

Część główna treningu

Technika - Podanie



Przejście przez bramki., Czas: 10min

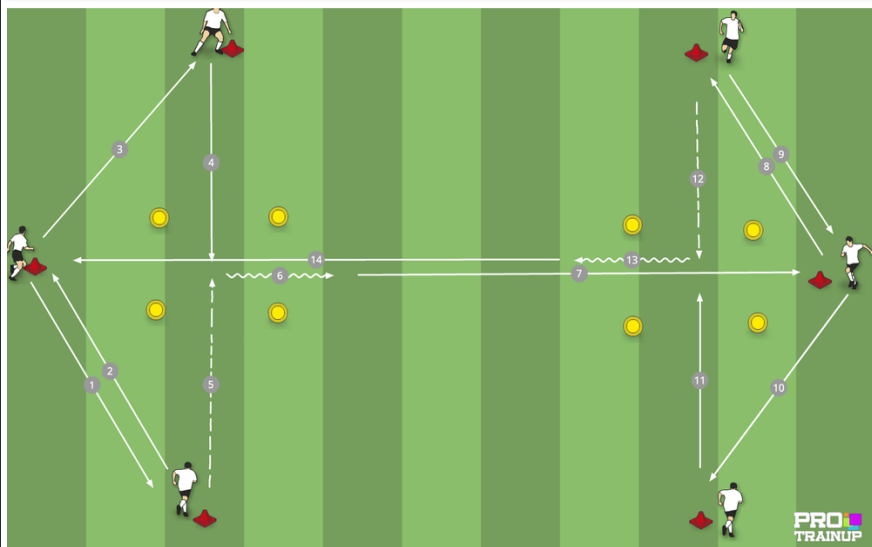
Technika

Podanie

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Zadanie rozpoczyna zawodnik A, podaje on wew. cz. stopy do gracza B.

I - Po wykonanym podaniu zawodnik A wbiega do jednej z bramek. W tym czasie zawodnik B stara się kierunkowo przyjąć piłkę i jak najszybciej przeprowadzić przez wolną bramkę.
II - po podaniu zawodnik A przyjmuje bierną postawę, zawodnik B wybiera dowolną bramkę, podprowadza piłkę, w dowolny sposób zmienia kierunek i przebiega przez drugą bramkę.
III - pełna presja, zawodnik A stara się przejąć piłkę.

Technika - Podanie



Technika podań w grupach., Czas: 10min

Technika

Podanie

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Sekwencja zadań według rysunku. W ćwiczeniu kształtujemy podanie wew. cz. stopy, kierunkowe przyjęcie piłki oraz wyjście na pozycję.