

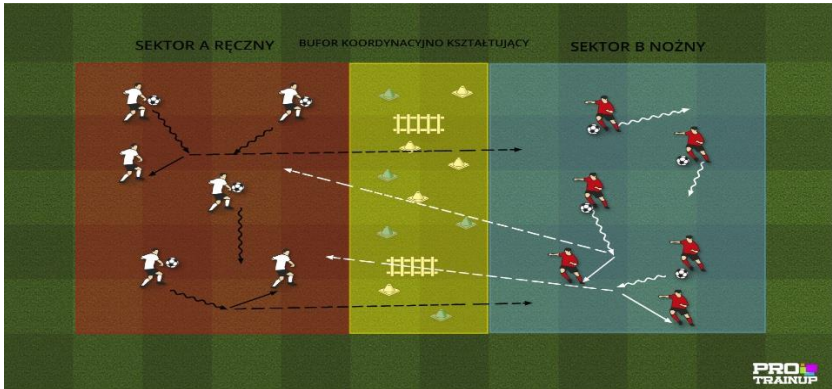
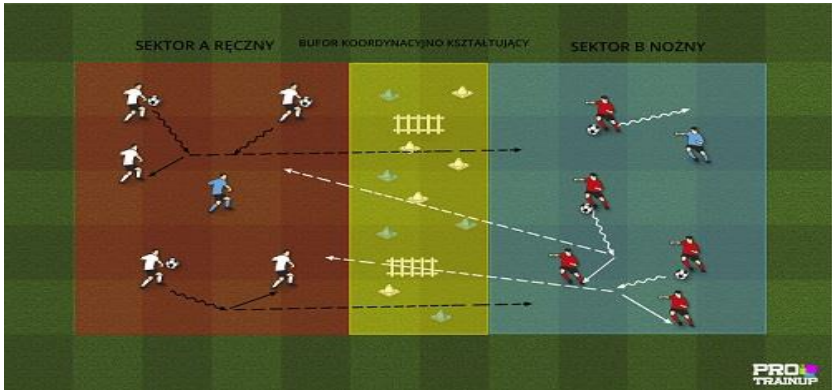



LOTNIK KOŚCIELEC, KL. A, GR. 1

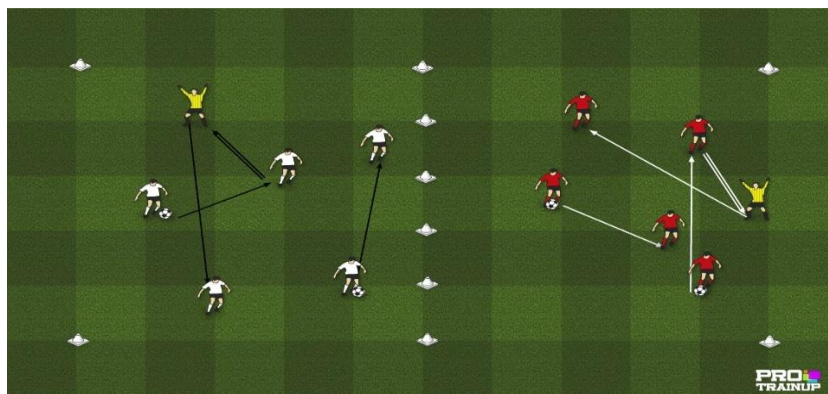
CZĘSTOCHOWA, SEZON 2019 / 2020



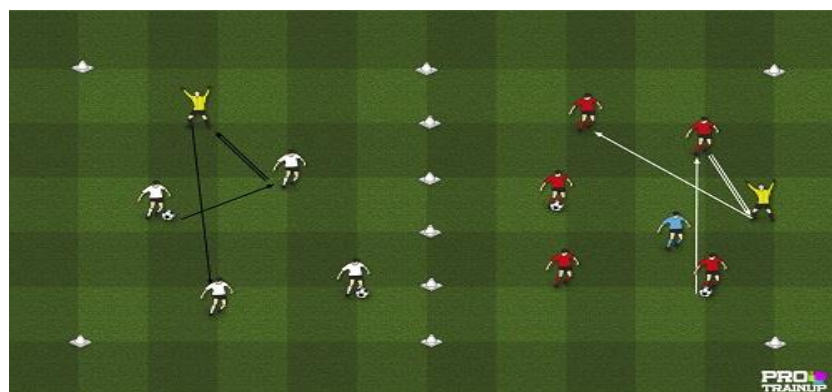
TRENING NR: 5	TRENER: Cezary Siwy, UEFA A czarlson@o2.pl
DATA: 24.01.2020	ZAWODNICY: PYRZ, STĘPIEŃ, CHOBOT, CIECIERSKI, KIELAN, NALEPA, MICHALAK, KNAPIK, JANECKO, GOMUŁKA, SIKORSKI, NAWIZOWSKI
CZAS TRWANIA: 90	
UWAGI:	ORLIK W RĘDZINACH. 12 ZAWODNIKÓW W TYM 2 BRAMKARZY.
SPRZĘT:	8 PIŁEK, NARZUTKI, STOŻKI, DRABINKI KOORDYNACYJNE.
TEMAT TRENINGU: GRA SZKOLNA, PRZEDŁUŻONA CZĘŚĆ WSTĘPNA.	

TREŚĆ/ORGANIZACJA ZAJĘĆ/GRAFIKA	OPIS ĆWICZENIA	CZAS
<p>CZĘŚĆ I, WSTĘPNA ROZGRZEWKA</p> <p>ĆWICZENIE NR 1</p> 	<p>ĆW NR 1. DRUŻYNA PODZIELONA NA DWA SZESĆCIO OSOBOWE ZESPOŁY. CZTERY PIŁKI NA ZESPÓŁ, DWÓCH ZAWODNIKÓW BEZ PIŁEK. W SEKTORZE A WYMIANA RĘCZNA, W SEKTORZE B WYMIANY NOŻNE. PO KAŻDYM PRZEKAZANIU PIŁKI ZMIANA SEKTORÓW PRZEZ BUFOR WYKONUJĄĆ ĆW. KSZTAŁTUJĄCE I KOORDYNACYJNE NA DRABINKACH WEDŁUG WSKAZAŃ TRENERA.</p>	40' CAŁOŚĆ ĆW NR 1/8'
<p>ĆWICZENIE NR 2</p> 	<p>ĆW NR 2. W USTAWIENIU JW., TRZY PIŁKI NA DRUŻYNĘ. JEDEN Z ZAWODNIKÓW JEST OBRONCĄ (NIEBIESKA NARZUTKA) I STARA SIĘ ODEBRAĆ PIŁKĘ. PO ODBIORZE ZMIANA OBRONCY. RESZTA DZIAŁAŃ JW.</p>	ĆW NR 2/8'
<p>ĆWICZENIE NR 3</p> 	<p>ĆW NR 3. BEREK Z PIŁKAMI. W WYZNACZONYM POLU DWÓCH BERKÓW GONI 4 ZAWODNIKÓW BEZ PIŁEK. PRZED ZŁAPANIEM PRZEZ BERKA CHRONI ZAWODNIKA PIŁKA. CIĄGŁA WYMIANA PIŁEK MIĘDZY UCIEKAJĄCYMI ZAWODNIKAMI.</p>	ĆW NR 3/8' 4' RĘCZNIE 4' NOŻNIE

ĆWICZENIE NR 4



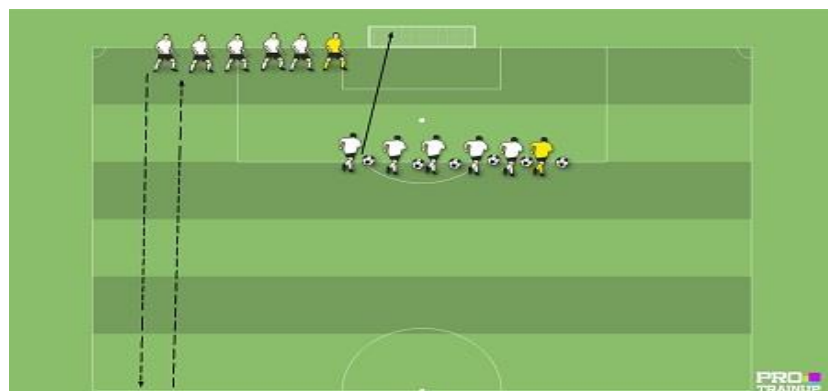
ĆWICZENIE NR 5



CZĘŚĆ II, GŁÓWNA, GRA SZKOLNA



CZĘŚĆ III, KOŃCOWA, USPOKOJENIE, PORZĄDEK



ĆW NR 4. WPROWADZENIE BRAMKARZY. DWIE DRUŻYNY SZEŚCIO OSOBOWE (BRAMKARZ NA DRUŻYNĘ) WYMIENIAJĄ DWIE PIŁKI MIEDZY SOBA, W SWOIM SEKTORZE. CO DRUGIE PODANIE UDERZENIE NA CHWYT DO BRAMKARZA (BRAMKARZ W CIĄGŁYM RUCHU). BRAMKARZ WPROWADZA ZAWODNIKA BEZ PIŁKI.

ĆW NR 4/8'

ĆW NR 5. WPROWADZENIE BRAMKARZY. USTAWIENIE JW. JEDEN Z ZAWODNIKÓW (NIEBIESKA NARZUTKA) ODBIERA PIŁKĘ . PO ODBIORZE ZMIANA OBROŃCY, KTÓRY PRZECHODZI DO ODBIORU PIŁKI W DRUGIM SEKTORZE.

ĆW NR 5/8'

GRA SZKOLNA 6:6. USTAWIENIE 1:2:1:2. BRAMKA ZALICZONA W MOMENCIE KIEDY CAŁA DRUŻYNA ATAKUJĄCA PRZEJDZIE NA POŁOWĘ PRZECIWNIKA

2x22'

USPOKOJENIE ORGANIZMU, TRAF W POPRZECZKĘ. KAŻDA DRUŻYNA MA SZEŚĆ UDERZEŃ, ZA KAŻDĘ TRAFIENIE W POPRZECZKĘ DRUŻYNA PRZECIWNĄ PRZEBIEGA DYSTANS POŁOWY BOISKA.

4'

PORZĄDEK

2'