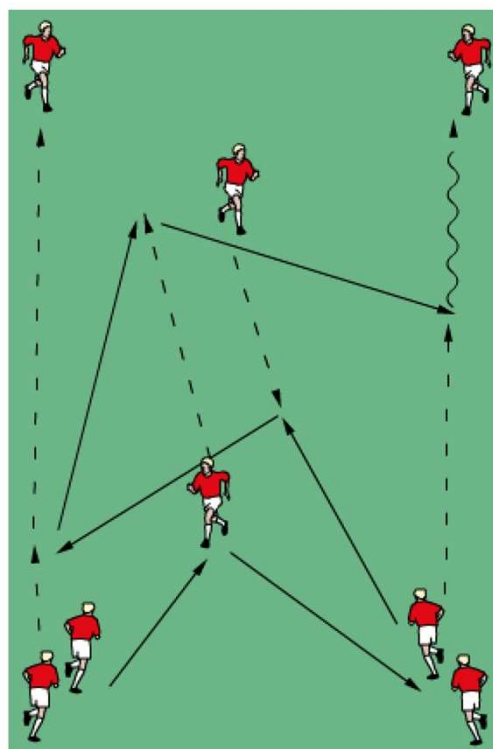
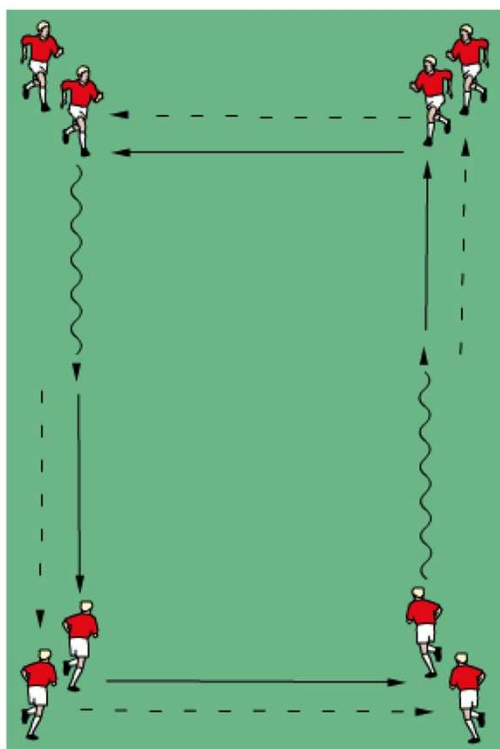


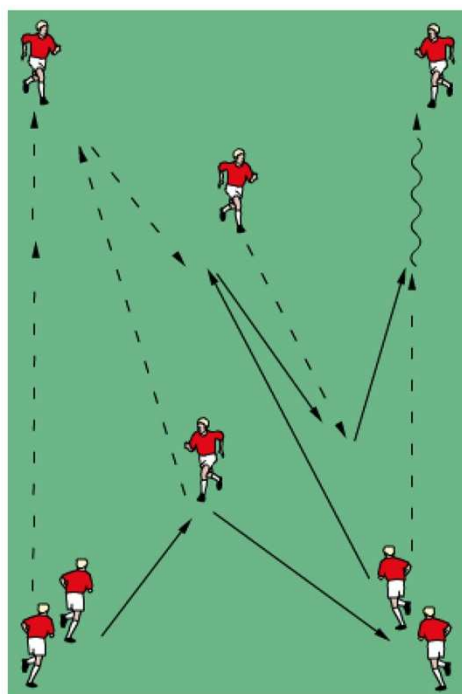
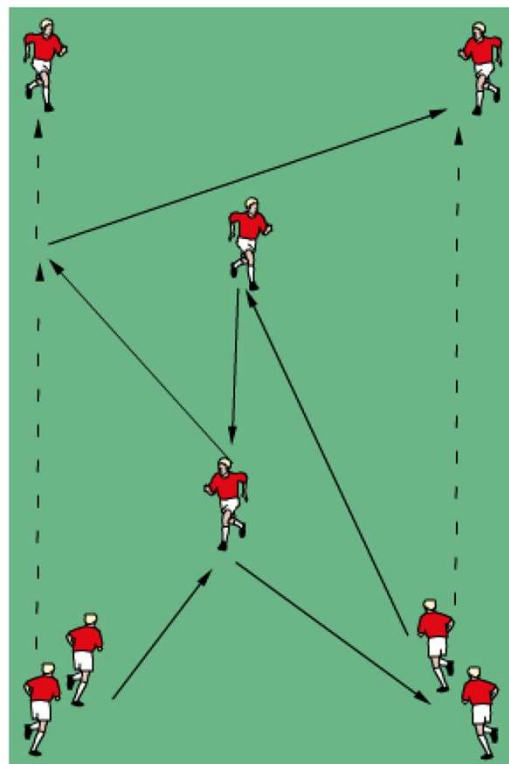
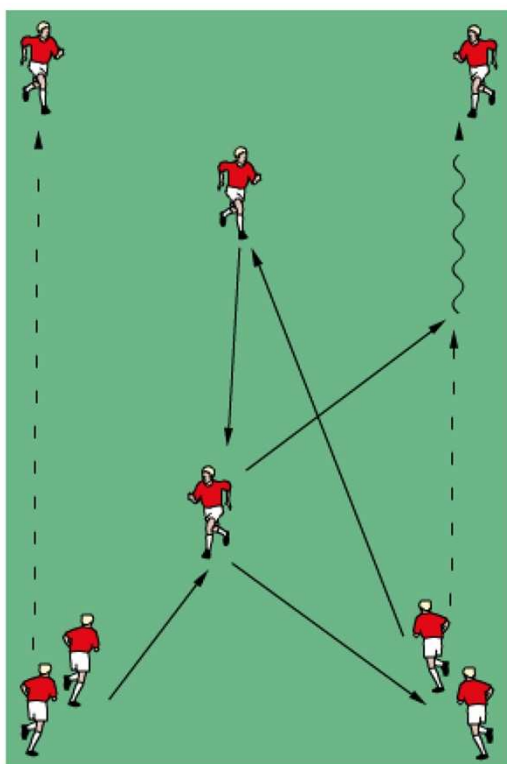
PROPOZYCJA ZBIORU ŚRODKÓW TRENINGOWYCH

1. CZĘŚCI WSTĘPNE ZAJĘĆ SZKOLENIOWYCH
2. ĆWICZENIA TECHNICZNO TAKTYCZNE
3. GRY ZADANIOWE

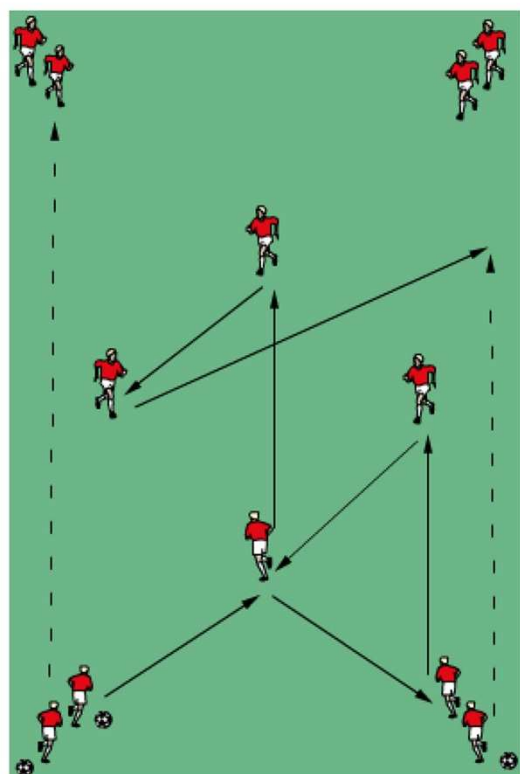
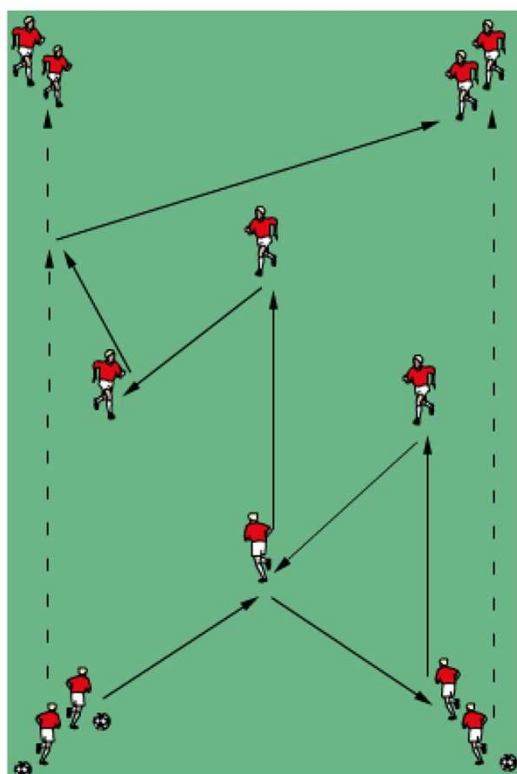
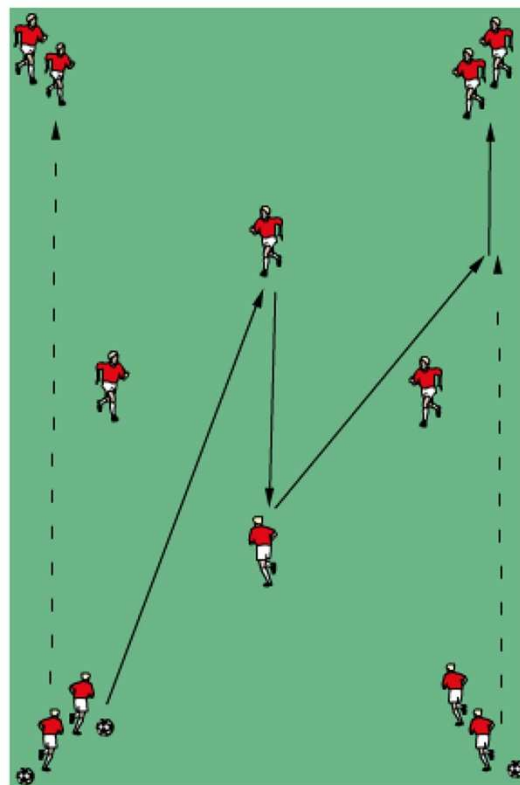
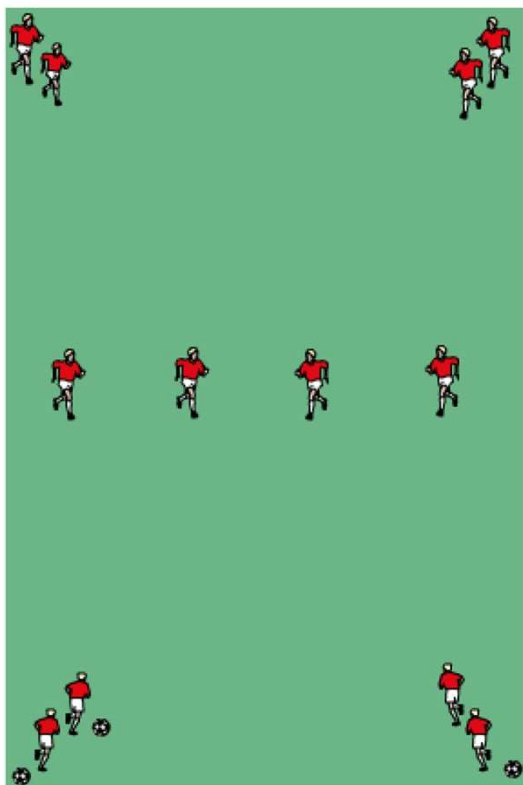
CZĘŚCI WSTĘPNE ZAJĘĆ SZKOLENIOWYCH

- ❖ Grupa środków treningowych wstępnych części jednostek szkoleniowych. Współpraca dwóch zawodników w sektorze centralnym – po odpowiednim ruchu zawodników /przeciwnym – do i od piki/ następują różne kombinacje podań z założeniem wyboru podania do najdalej ustawionego zawodnika.

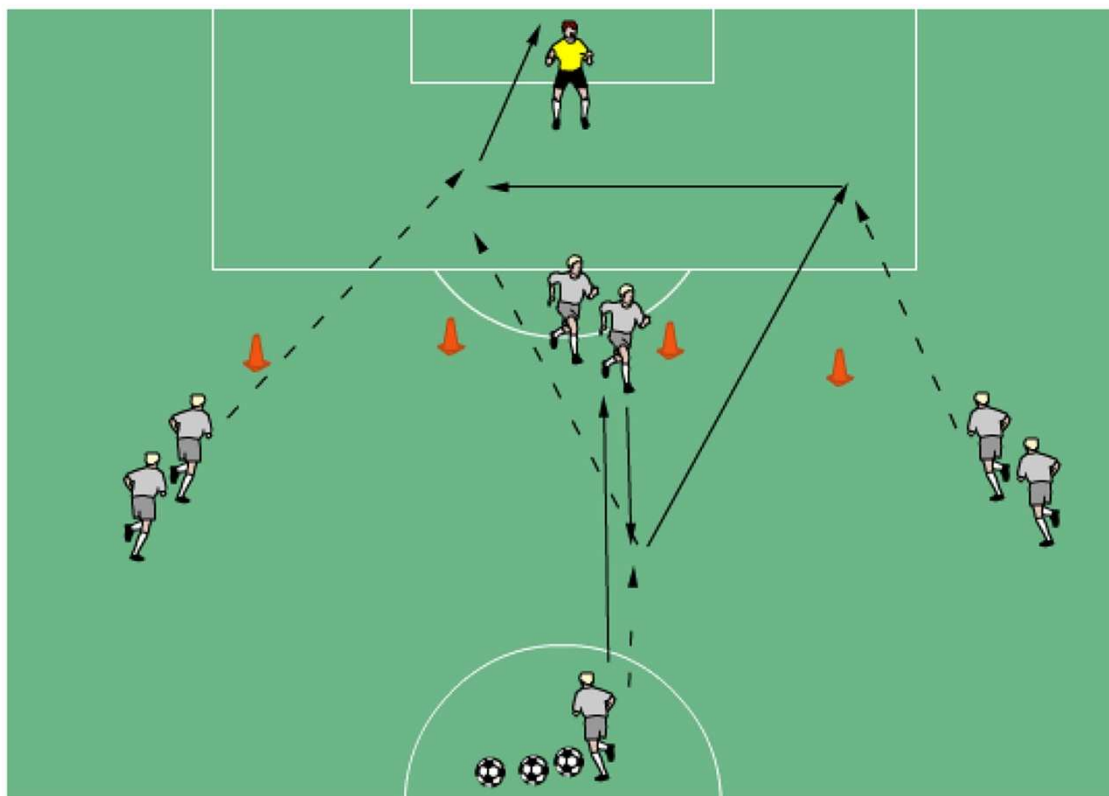


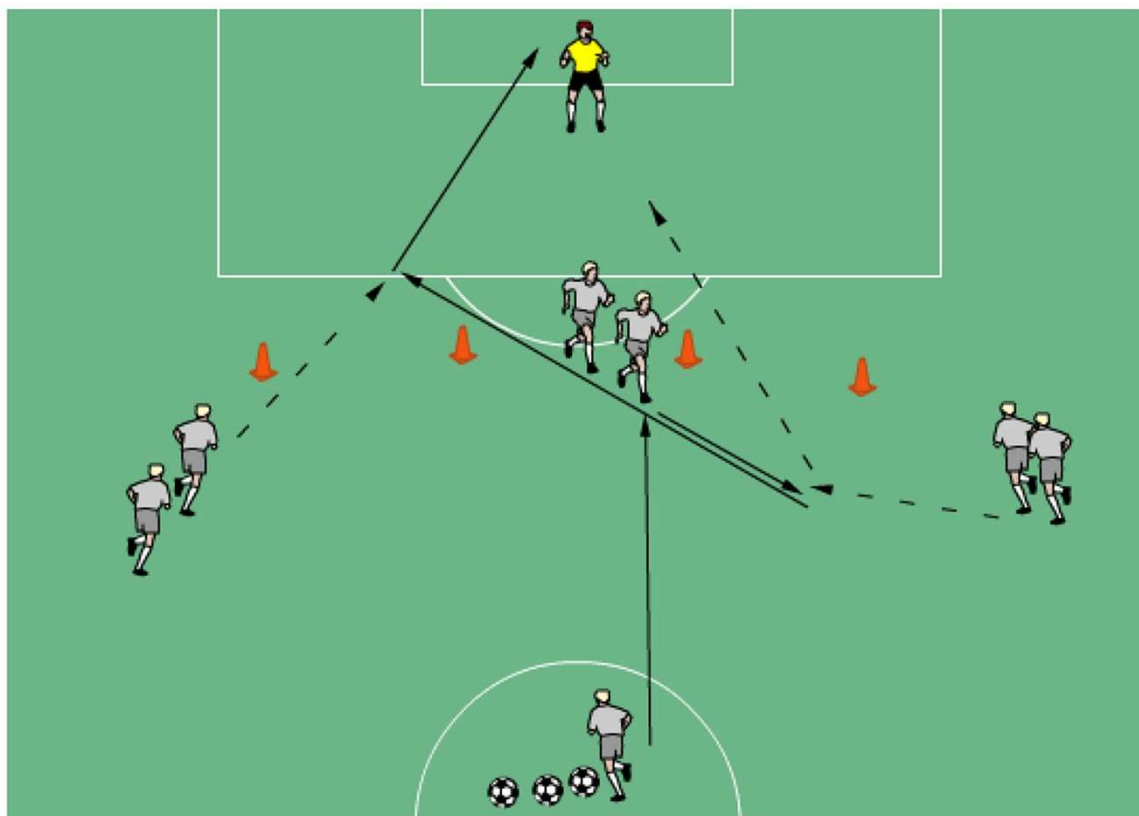
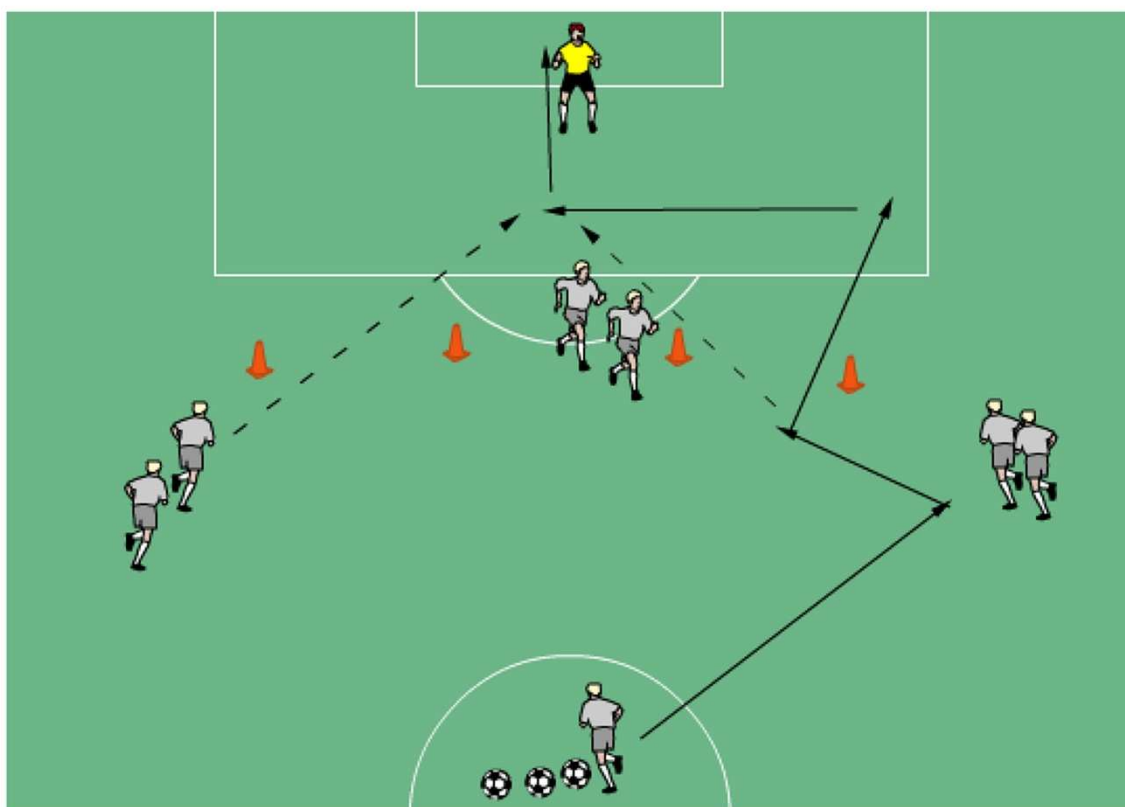


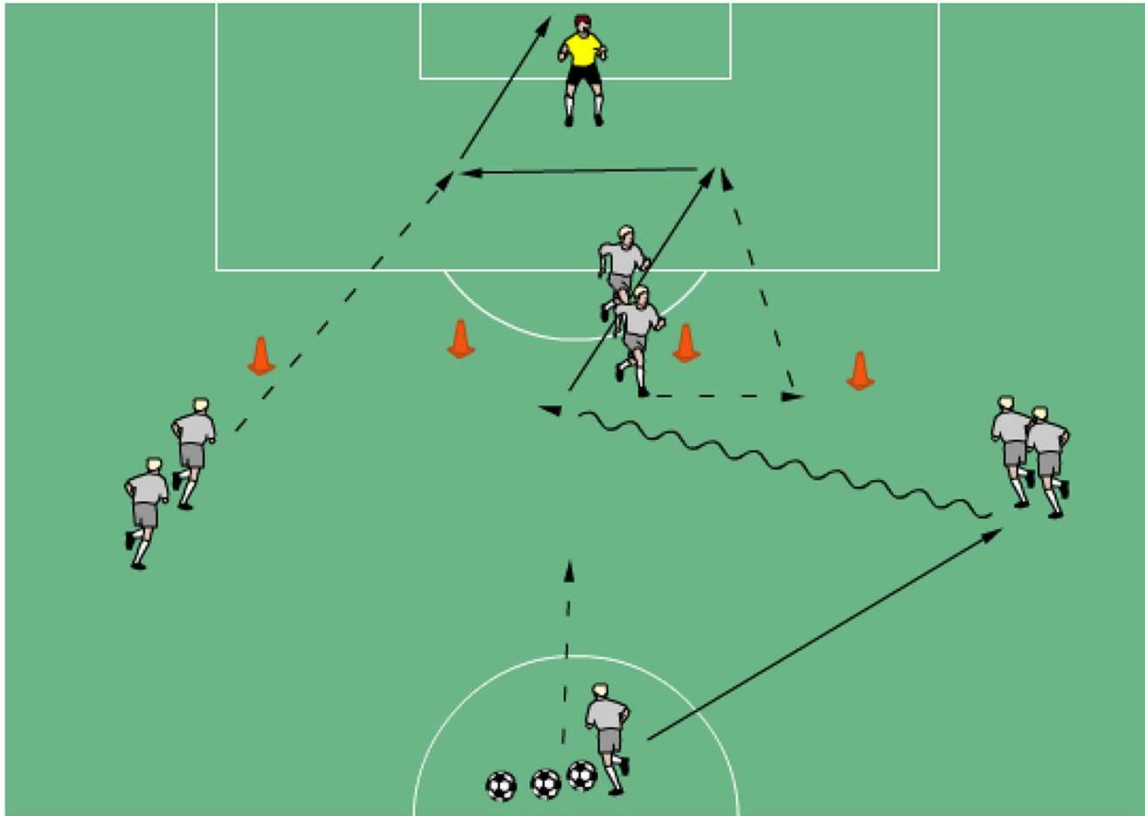
- ❖ Grupa środków treningowych wstępnych części jednostek szkoleniowych. Współpraca czterech zawodników w sektorze centralnym – po odpowiednim ruchu zawodników i prawidłowy ustawieniu /2-2 lub 1-2-1/ następują różne kombinacje podań z założeniem wyboru podania do najdalej ustawionego zawodnika /+ podanie zwrotne/.



Grupa środków treningowych formacji ofensywnej:





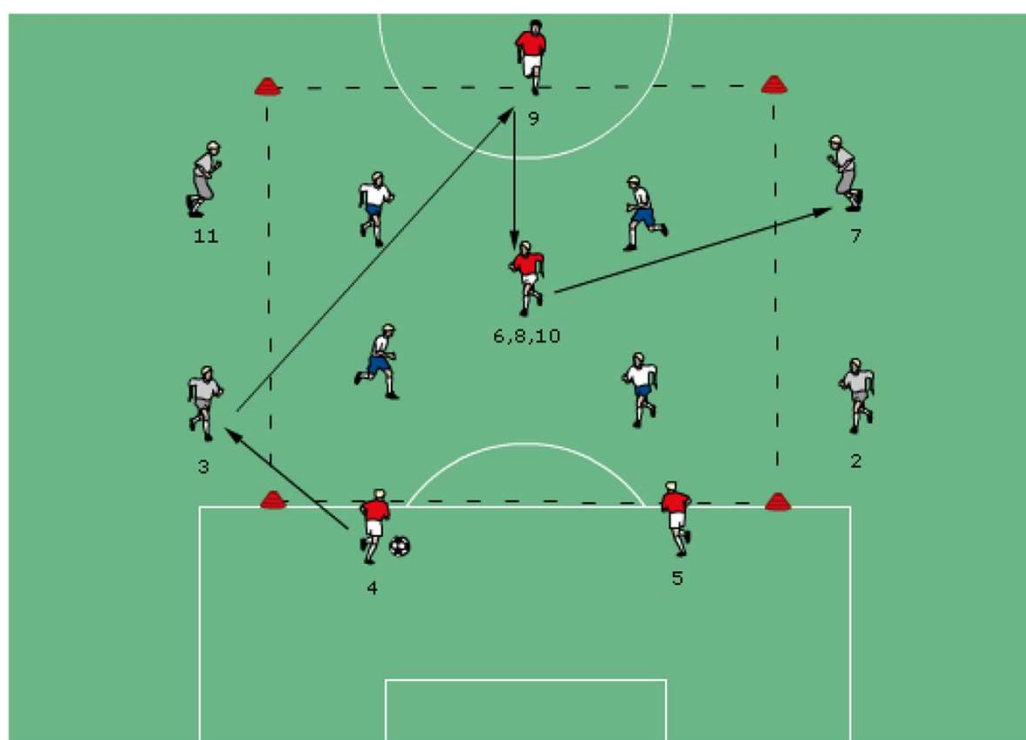


❖ Gry zadaniowe

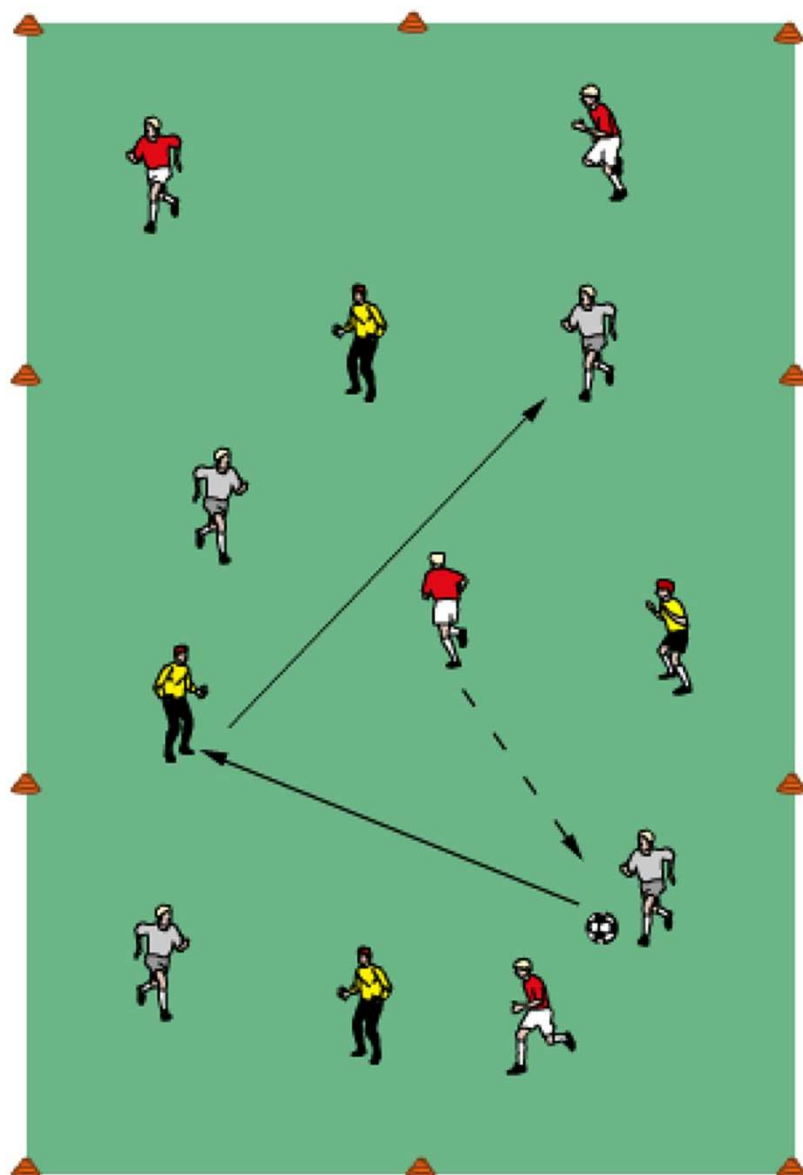
Gra zadaniowa 4x4+4. Zespół znajdujący się w polu gry – faza gry w defensywie. Dobór zawodników na odpowiednie pozycje – gra na utrzymanie się przy piłce z zachowaniem pozycji.



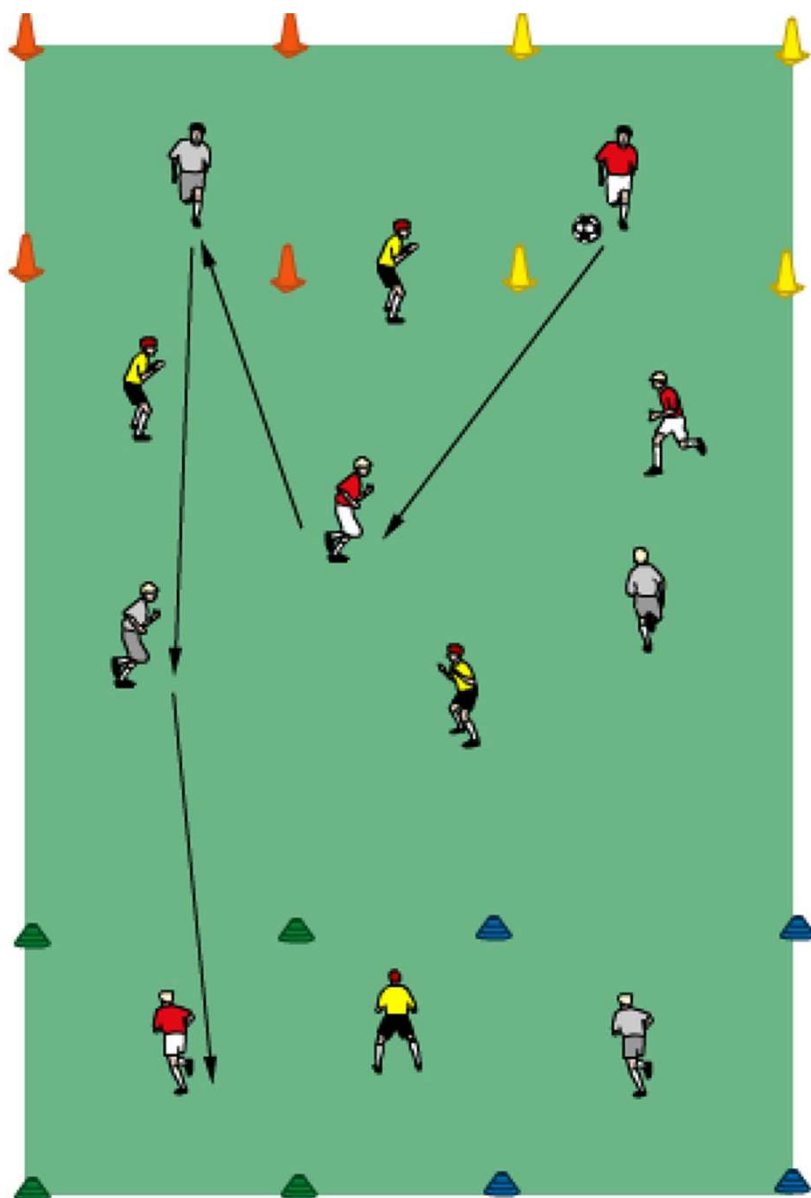
Możliwość realizowania fragmentów gry – realizowanych wcześniej w formie ścisłej.



Gra zadaniowa na utrzymanie się przy piłce. 4x4+4 zawodników neutralnych. Zespół, którego zawodnik stracił piłkę gra w defensywie.



Gra zadaniowa 4x4+4 zawodników neutralnych. Gra na utrzymanie się przy piłce z zadaniem dodatkowym – zmianą kierunku gry /wprowadzenie lub podanie do zawodnika znajdującego się w jednej z czterech stref/.



Gra zadaniowa 4x4+4 zawodników neutralnych + 2 bramkarzy. Jeden z zespołów w polu, gra na utrzymanie się przy piłce wraz z zawodnikami ustawionymi na zewnątrz oraz bramkarzami. Drugi zespół w polu gry po przyjęciu piłki atakuje dowolną bramkę. Wyznaczamy zawodnikom atakującym bramki ograniczenie czasowe lub liczby podań do uderzenia na bramkę.

