
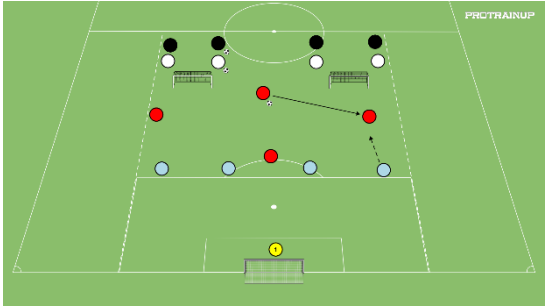
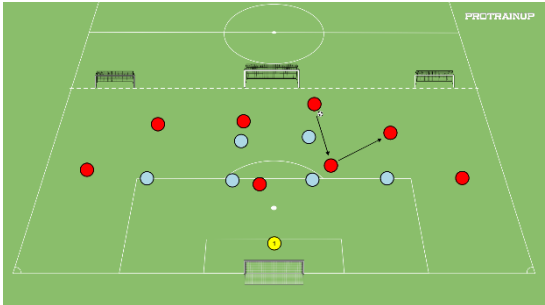
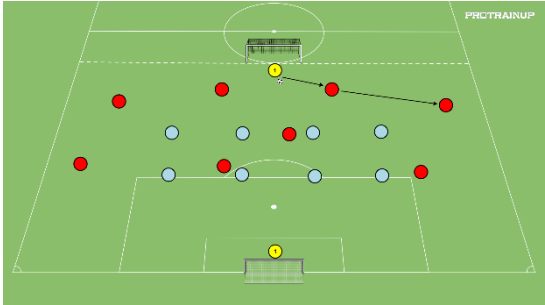


Drużyna		Kategoria wiekowa	Trampkarz (U14)					
Trener		II Trener/Asystent						
Nr mezcocyklu		Nr mikrocyklu						
Nr treningu		Data i godz. treningu						
Czas treningu		Liczba zawodników	16-18					
Temat treningu	Bronienie – kompakt, asekuracja, współpraca czwórki w linii							
Cele gry				Zasady gry				
Działania				Cel motoryczny				
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:
Liczba								
	Grafika				Opis			Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p>Zbiórka, krótka pogadanka. Adaptacja do wysiłku / rozgrzewka: - Ćwiczenia w 4 rzędach – zawodnicy podzieleni 4 rzędy, wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe wskazane przez trenera w czwórkach. Każda czwórka rusza równo i wykonuje ćwiczenie na odcinku 10-12 metrów biegnąc w równym tempie. - Siła – zawodnicy są dobrani w pary, wykonują ćwiczenia wskazane przez trenera (taczki – poruszanie się w podporze przodem, koguciki – przepychanie w przysiadzie itp.). - Stabilizacja – podpór tyłem oraz bokiem na L i P stronie, dwie serie po 30 sekund.</p>							15 min
					<p>Gra 4 x 4 + BR Przebieg, ograniczenia: - broniący ustawieni do gry czwórką w linii, zawodnik najbliższy piłki doskakuje, a pozostali zawężają i asekurują, - po odbiorze broniący uderzają na jedną z małych bramek, - atakujący próbują zdobyć gola na dużą bramkę, - po zakończonej akcji atakujący przechodzą do obrony, a broniący idą na koniec kolejki i rusza następna czwórka. Wskazówki i korekta: Kompakt, obrona blisko siebie, doskok i asekuracja, przesuwanie. Uwagi: Gra falowa na jednej organizacji. Po zakończonej akcji wchodzi następni zawodnicy.</p>			20 min
					<p>Gra 8 x 6 + BR Przebieg, ograniczenia: - broniący ustawieni czwórką w linii oraz dwóch środkowych pomocników, bronią blisko siebie, w kompakcie, - po odbiorze broniący uderzają na jedną z małych bramek, - atakujący próbują zdobyć gola na dużą bramkę, - po zakończonej akcji ponownie zaczynają atakujący. Wskazówki i korekta: Kompakt i przesuwanie, aktywna obrona. Uwagi: Fragment gry na jednej organizacji. Jeśli jest więcej zawodników to co 1-2 akcje ich podmieniamy.</p>			25 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA					<p>Gra BR + 8 x 8 + BR Przebieg, ograniczenia: - gra w równowadze na dwie centralne bramki, - ustawienie broniących w kompakcie, blisko siebie, - coaching na drużynę broniącą. Wskazówki i korekta: Kompakt i przesuwanie, aktywna obrona, zabezpieczenie strefy środkowej. Uwagi: Zmiana zawodników neutralnych co 3-4 minuty. Ostatnie 10 minut gra swobodna BR + 8 x 8 + BR.</p>			25 min
	<p>Sprzątanie sprzętu. Papier, kamień, nożyce (drużynowe) – zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Grają w zespołową wersję „papier, kamień, nożyce”. Pomiedzy każdą rundą zawodnicy mają 20-30 sekund na naradę i na sygnał trenera każdy zawodnik w drużynie musi pokazać ten sam symbol. Gra trwa do 3 zwycięstw. Omówienie zajęć, okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie.</p>							5 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA								