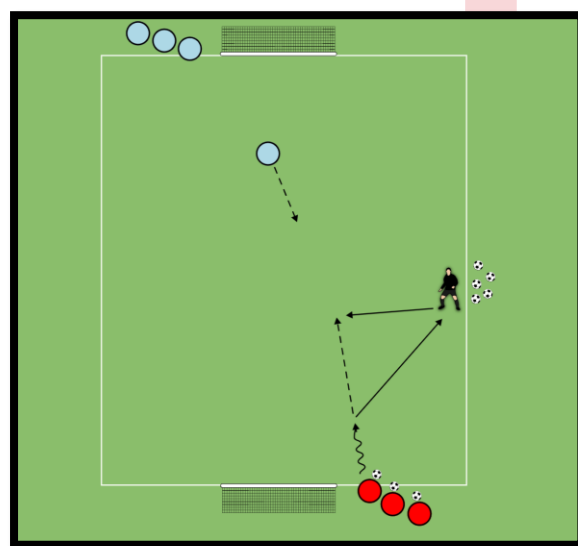
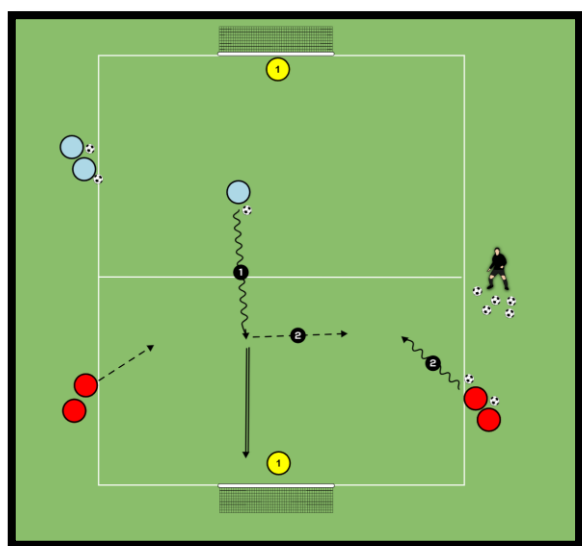


ŁĄCZENIE RÓŻNYCH FORM W PRAKTYCE

Mądrze zaplanowany trening (pod kątem efektywnego nauczania i doskonalenia techniki) to trening, w którym nie tylko mieszamy, ale również łączymy różne formy treningowe. Spójrz na poniższe przykłady.

GRA 1x0+BR > 2x1+BR – zanim przejdziemy do gry 2x1 z bramkarzami rozpoczynamy prostym zadaniem. Zawodnik prowadzi piłkę za połowę, oddaje strzał na bramkę i przechodzi do bronienia w grze 2x1.

GRA 1x1 po podaniach – zanim przejdziemy do gry 1x1 zawodnik podaje do trenera (lub zawodnika) robi ruch na wolną przestrzeń i po podaniu zwrotnym gramy 1x1.



Drobna modyfikacja, którą możesz włączyć do swoich treningów – łączenie różnych form. Dzięki temu możesz zwrócić uwagę na detale, zwiększasz powtarzalność, urozmaicasz trening i skupiasz się na treningu techniki.