



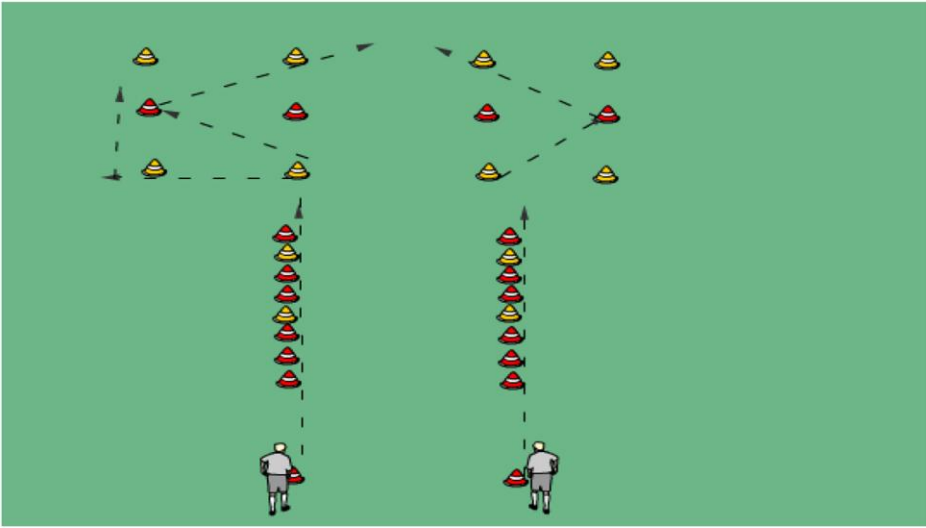
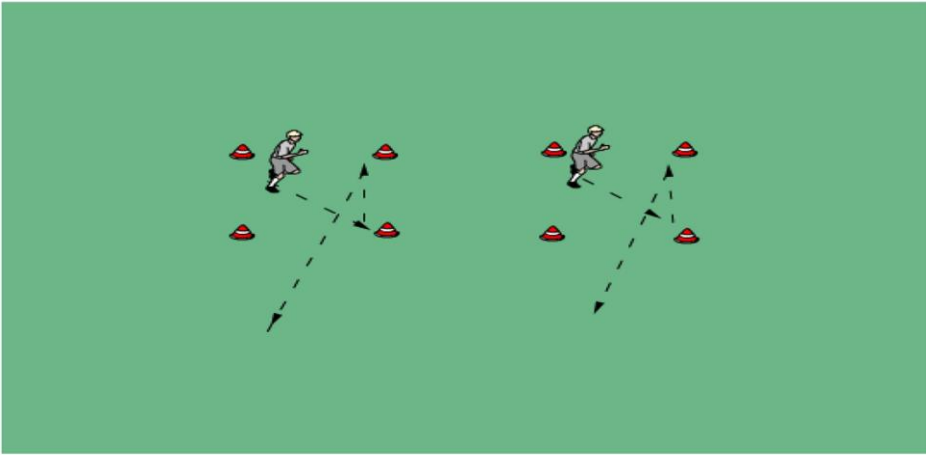
## PLAN JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Data: 17.IV.2012  
Zespół: HAJDUK SPLIT  
Miejsce: Boisko N/SZ  
Przybory: piłki, kapsle, oznaczniki

**TRENERZY: MISA KRSTICEVIC, IVA SEPAROVIC, ZORAN VARVODIC (GK)**

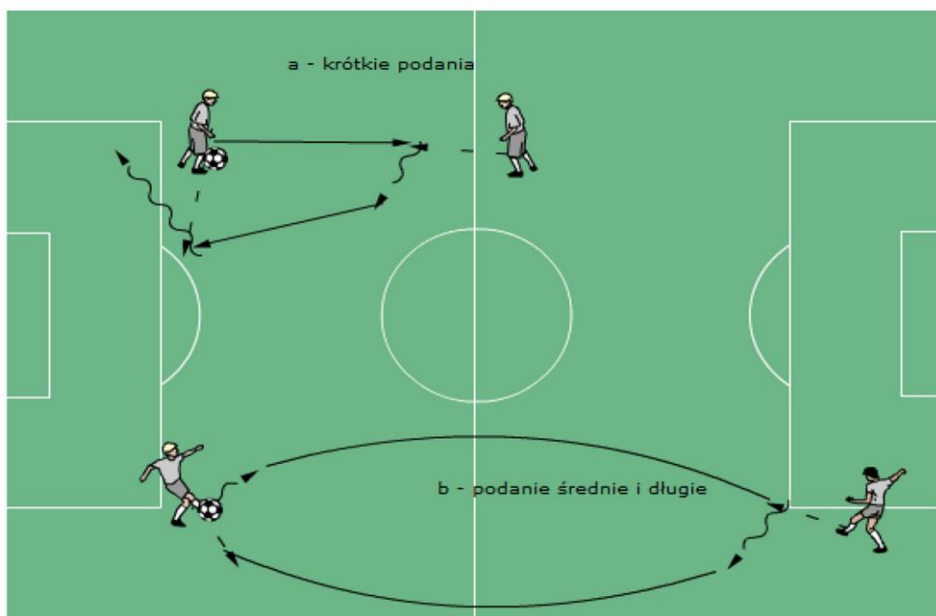
14 + 2 BR

**Akcenty i zadania treningowe:** KZM (agility) – rytmiczacja kroków w kapslach, szybkość (speed) – zmiany kierunku biegu, gry taktyczne (tactics games) – szybkość myślenia i podejmowania decyzji, przygotowanie do zakładania pressingu, jak najszybsza finalizacja. 7x7 + BR / 6x6 + 1 N + 2BR / 3x3 +1N + 3x3+1N + 2 BR

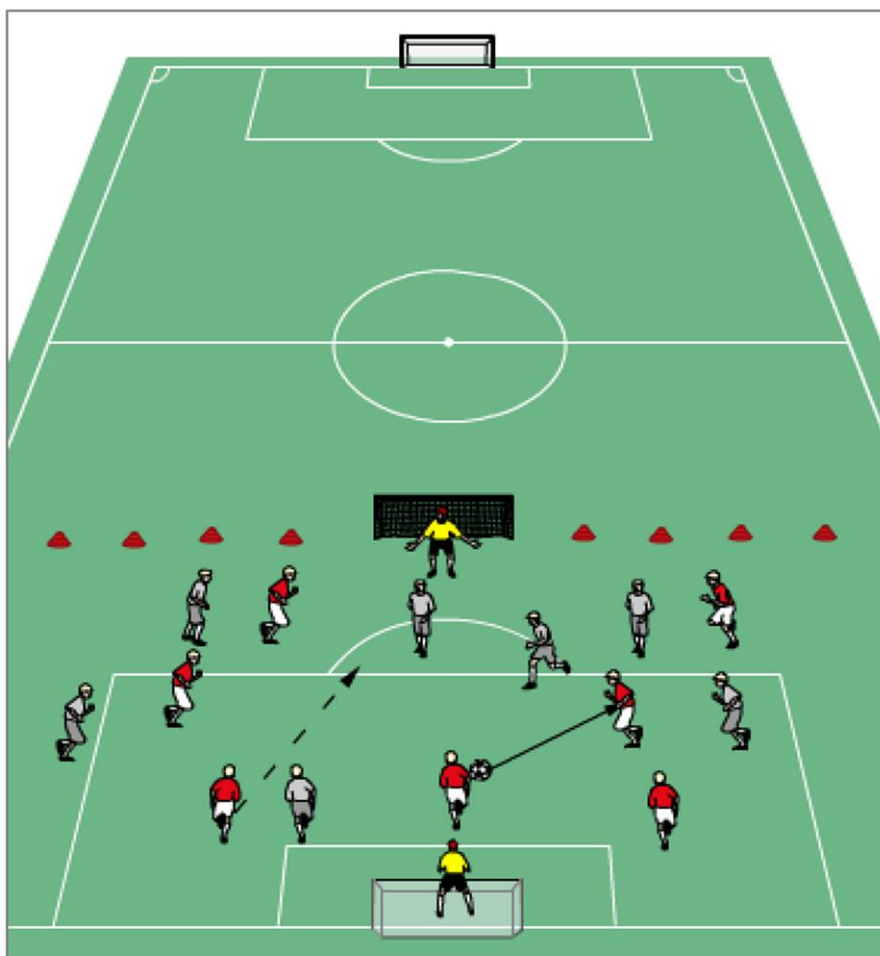
Przebieg treningu	Czas	Uwagi
<b>I. ROZGRZEWKA</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Trucht – 2 grupy biegnące w różnych, przeciwnych kierunkach</li><li>KZM – rytmiczacja kroków z wykorzystaniem kapsli w układzie</li><li>Szybkość – starty z miejsca – linia łamana</li><li>Gry i zabawy szybkościowe z reakcją na ruch partnera – „Lustro”</li></ol>  	5' 10' 10' 5'	

## II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. Technika w „2”. Piłka na parę
  - a. Podanie po podłożu – krótkie
  - b. Podanie półgórne i górne – średnie i długie



2. Gra uproszczona – podania piłki RR – 7x7 + BR.



10'

15'

Zawodnik z piłką w RR max 1 s, zawsze podanie do przodu, bramka zdobyta głową, obrońca nie atakuje zawodnika z piłką – ma przechwycić podanie

3. Gra taktyczna – 6x6 + 1 N + 2 BR / ½ boiska



4. Gra taktyczna – 3x3 + 1N + 3x3 + 1 N + 2 BR



15'

Zadanie przejścia całego zespołu na połowę przeciwnika w fazie atakowania, przed finalizacją Zawodnik N 1 kontakt z piłką

15'

Gra 3x3 +1N w danej strefie. Jak najszybsza finalizacja

### III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

#### 1. Rozbieganie we fragmencie gry

10'

Każdy zawodnik  
grał jako  
obrońca  
Brak bramki  
zespół atakujący  
odcinek  
powrotny z  
przyśpieszeniem

