



## PLAN JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

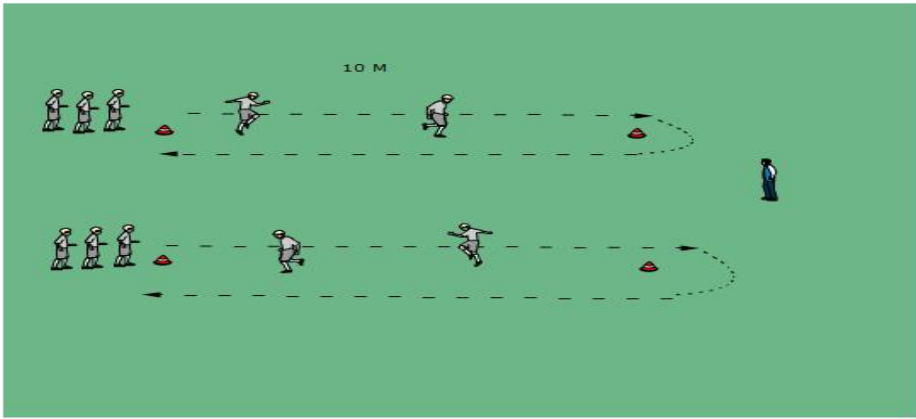
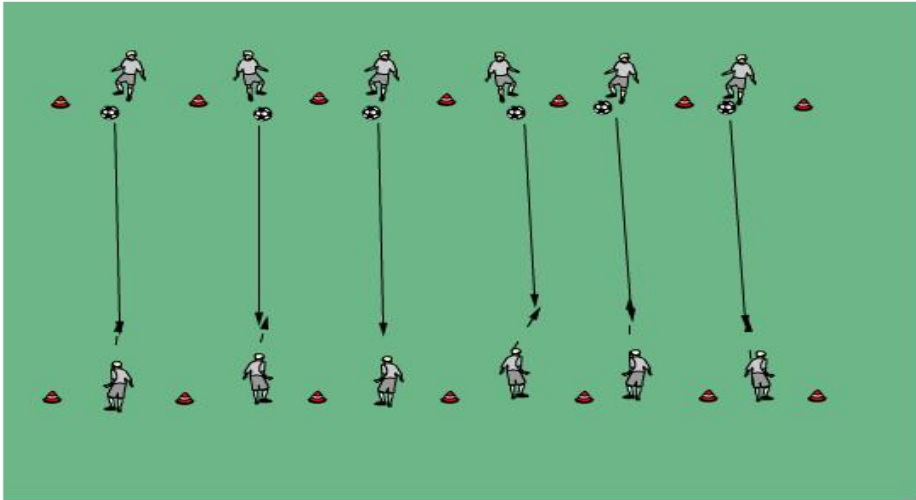
Data: 18.IV.2012  
Zespół: HAJDUK SPLIT  
Miejsce: Boisko N/SZ  
Przybory: piłki, kapsle,

oznaczniki, tyczki, 2x bramki

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

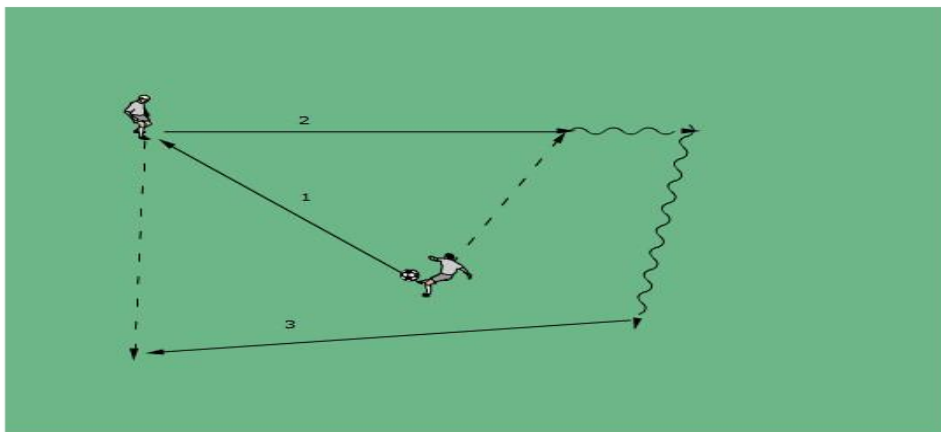
14 + 2 BR

Akcenty i zadania treningowe: Wytrzymałość specjalna – WSZ – kształtowanie wytrzymałości specjalnej w grach. Technika – TE – uderzenia piłki w formie krótkiego i średniego podania prostopadłego, Gry taktyczne – TAG – gry zadaniowe doskonalące utrzymanie się przy piłce i atak pozycyjny. Układ przewagi liczebnej atakujących. SFG – taktyka stałych fragmentów gry – rzut wolny.

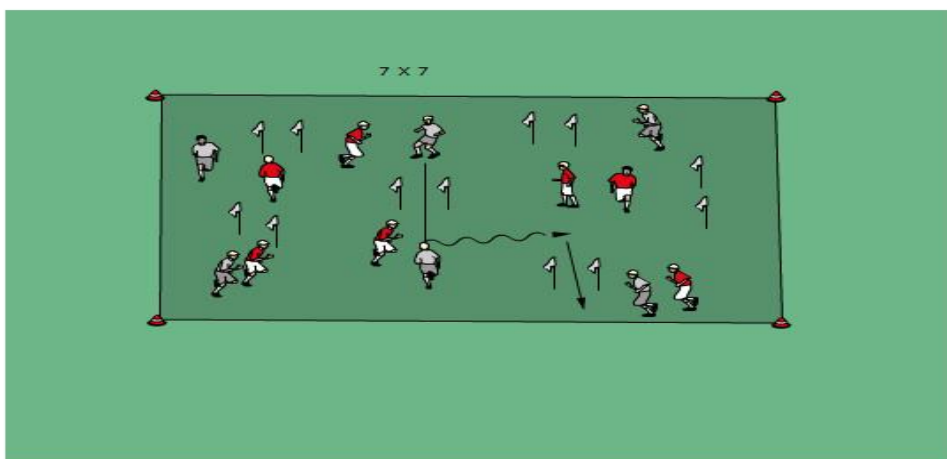
Przebieg treningu	Czas	Uwagi
<b>I. ROZGRZEWKA</b>		
1. Rozgrzewka + elementy KZM – dwa rzędy. Po części wykonanej w biegu rozciąganie statyczne. 	6' + 2'	Kolejne ćwiczenia pokazuje Trener. BR. Indywidualnie aż do gry
2. Berek bez piłek , ograniczone pole. 3. Ćwiczenia techniki uderzeń piłki w formie ścistej – zawodnicy dobrani dwójkami. 	2 x 3'  15'	Ciągły ruch bez piłki. Bardzo aktywni w tym ćwiczeniu. Podania piłki po przyjęciu i bez przyjęcia

## II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. Technika uderzeń piłki w formie podania prostopadłego. Akcent ruchu od piłki po podaniu. Zawodnicy dobrani w dwójki. Zmiany zawodnika „wychodzącego” do podania prostopadłego.



2. Gra taktyczna z zadaniem utrzymania się przy piłce i zdobyciu punktowanej strefy złożonej z dwóch tyczek. Pole gry 30x 20. Układ zespołów 7x7.



3. Fragment gry taktycznej doskonalącej atak pozycyjny. Układ zawodników 8 x 6. Ustawienie w ataku 4-3-1, w obronie – 4 – 2. Połowa boiska.



4. SFG – rzut wolny bezpośredni z wykorzystaniem „sztucznego muru”. 5 zawodników indywidualnie oddawało strzał do bramki. Pozostali organizowali się w ataku i obronie strefowej..

10'  
Każdy  
zawodnik  
ind. 10x

Bardzo dobra  
arytmia w tym  
ćwiczeniu: wolno  
– wolno w fazie  
przygotowawczej,  
szybko –  
dynamicznie w  
fazie właściwej.

20'

Punkt za: podanie  
do partnera przez  
strefę /  
przeprowadzenie  
piłki przez strefę /  
po podaniu do  
partnera przez  
strefę podanie  
max 2 kontakty  
do „3 opcji –  
zawodnika”.

25'

Uwaga po  
treningowa: mało  
zdobytych  
bramek.

20'

## III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. Indywidualne ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu / trucht / ćwiczenia oddechowe.

10'

Każdy zawodnik  
indywidualnie  
kończył trening.