

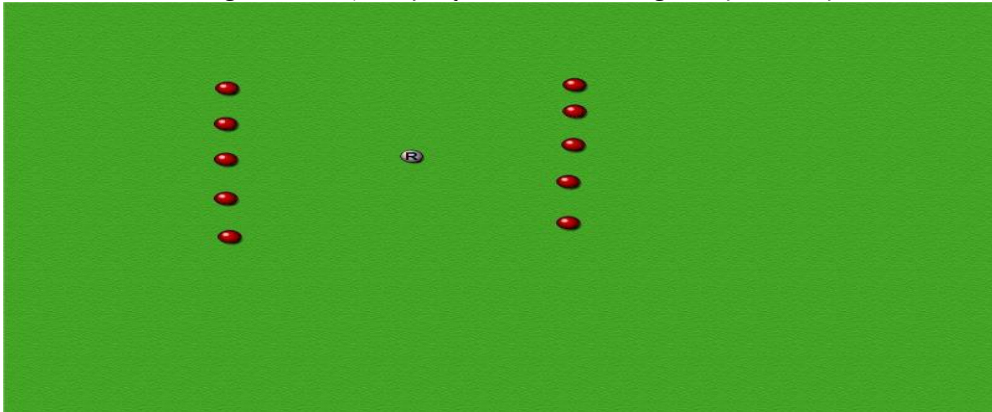
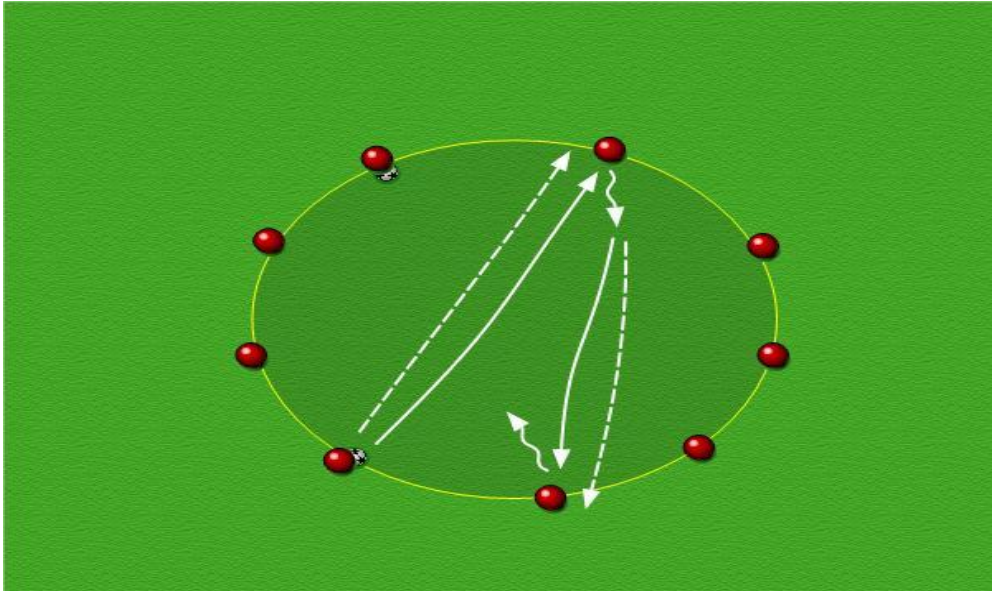


PLAN JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Data: 16.IV.2012
Zespół: HAJDUK SPLIT
Miejsce: Boisko N/SZ
Przybory: piłki

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

Akcenty i zadania treningowe: Trening regeneracyjny z akcentami techniczno taktycznymi.

Przebieg treningu	Czas	Uwagi
I. ROZGRZEWKA		
<p>1. Trucht w grupach 2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe połączone ze stretchingiem dynamicznym</p> 	15' 10'	Prowadzi trener przygotowania fizycznego
II. CZĘŚĆ GŁÓWNA		
<p>1. Ćwiczenia techniczne</p> <p>a. Zadaniowe żonglerki z akcentowaniem uderzeń piłki wewnętrzną częścią stopy. Każdy zawodnik z piłką</p> <p>b. Uderzenie piłki w formie podania + przebiegnięcie za piłką.</p> 	10'	L / P NN

trener: Bartosz Bochiński, Jakub Kaczmarek

2. Taktyka – symulacja ataku pozycyjnego. Arytmia w atakowaniu, zmiany sektorów ostatniego podania i finalizacji ataku.

40'

Trener podpowiadał sposób rozegrania piłki. Zadanie realizowało 9 zawodników. Pozostali zakończyli trening

