

## Ramowy plan treningowy - akcenty treningowe

### **Dział 1.**

#### **Motorka/ Atletyka**

- ćw. stabilizujące .....( bez piłki / z piłką )
- ćw. kształtujące T, RR, NN (bez piłki / z piłką)
- koordynacja ( bez piłki / z piłką )
- szybkość ( sz. reakcji )
- zwinność

### **Dział 2.**

#### **Atak pozycyjny: poruszanie, podania i chwyt**

- w dwójkach ( podania i chwyt )
- w trójkach ( podania i chwyt )
- w czwórkach ( podania i chwyt )
- w rzędach ( podania i chwyt )
- na pozycjach – współpraca bliższych, dalszych pozycji

### **Dział 3.**

#### **Bramkarz – rozgrzewka bramkarzy/interwencje/poruszanie się w bramce**

- po prostej / z różnymi zadaniami dla zawodników ataku
- za ręką / z różnymi zadaniami dla zawodników ataku

### **Dział 4.**

#### **Technika indywidualna – OBR**

- postawa
- poruszanie ( poruszanie na pozycjach)
- gra 1x1
- współpraca z drugim obrońcą ( 2x2, 3x3 ,itd.)
- gra blokiem

## **Dział 5.**

### **Technika indywidualna – Atak**

- rzuty z podłoża, w wyskoku, na pojedynczym bloku, na pozycjach

- zwód

- zwód pojedynczy w lewo i w prawo ( Prawo ręczny –z.poj w lewo – L,P,L / z.poj w prawo – P,L,P lub P,P,L . Zawodnik lewo ręczny – z poj. w lewo – L,P,L, lub L,L,P / z.poj w prawo – P,L,P
- zmiana kierunku z piłką i bez piłki
- zwód zamierzonym podaniem/ rzutem
- zwód z przełożeniem ręki, zwód z „ odchyleniem tułowia” P. ręczny -L,P,L / L. ręczny – P,L,P
- w wyskoku z zamierzonym rzutem

- zastony

- kozłowanie piłki bez obrońcy, z obrońcą

- podejmowanie decyzji w grze ( fr.gry)

## **Dział 6.**

### **Atak szybki**

- podania w ruchu ( zawodników atakujących )

- podanie-wprowadzenie do gry piłki przez bramkarza ( krótkie i długie, do wznowienia gry )

- poruszanie po boisku w AS w pasach działania i ze zmianą pasów działania.

## **Dział 7.**

### **Gra szkolna / gra właściwa technika + taktyka w ataku i obronie**

- Obrona:

- każdy swego
- 3:3
- 3:2:1
- 5:1
- 6:0

- AP- przeciwko obronie wysuniętej i płaskiej

- AS z OBR

- 3:3 ; • 5:1 ; • 3:2:1 ; • 6:0

