



# KS WARTA POZNAŃ U15

*Mikrocykl treningowy nr 29 Termin: 20 – 26.02.2017*

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Niedziela
Taktyka	<b>HLG</b> <b>Półfinał rozgrywek</b>	FA – OG, BAP, BAS FP – A-O, O-A Szybka organizacja	<b>HLG</b> <b>Półfinał rozgrywek</b>  <i>Grupa zawodników niebiorących udziału w turnieju trening z rocznikiem 2003</i>	FP A-O, O-A Pressing wysoki TLP	<b>Gra kontrolna</b> <i>Lech Poznań</i> godzina 10:00  <i>Grupa zawodników niebiorących udziału w meczu kontrolnym rocznikiem 2003</i>	<b>Gry kontrolne</b> <i>ŁKS Łódź</i> godzina 13:00
Motoryka		Siła Wytrzymałość		Sprawność ogólna Szybkość reakcji		
Technika		Przyjęcie piłki w biegu		Podania piłki otwierające Gra głową w defensywie		
Wstępna		Rozgrzewka z piłkami w formie podań i przyjęć  Siła własnego ciężaru (kończyn G/D, P/B)		Rozgrzewka z piłkami w formie podań i przyjęć Pobudzenie – szybkość reakcji		
Główna		Przyjęcie piłki w biegu w schemacie podań FA – OG, BAP, BAS GZ – BA + FP O-A, A-O		Podania otwierające FA - rozwiązania FG – Faza atakowania z FP A-O – pressing wysoki - 10/ 7 na 1 x bramka		
Końcowa		Traf w poprzeczkę		Rzut wolny		
Miejsce	Hala os. Batorego	MOS ul. Gdańska	Orlik MDK	MOS ul. Gdańska	ul. Bułgarska	Łódź
Godzina	10:00 – 13:00	08:00 – 09:30	08:00 – 09:30	08:00 – 09:30	boisko sztuczne	boiska sztuczne
Bramkarze		2		2		
Dyżurni	WOJCIECHOWSKI		ASANI	DORSZ		DRYWA