



KS WARTA POZNAŃ U15

Mikrocykl treningowy nr 30 Termin: 27.02 – 05.03.2017

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota / Niedziela
Taktyka	WYPOCZYNEK	FP – A-O, O-A	FA – OG + BA + WP	FP A-O, O-A Pressing średni TLP	SFG w defensywie FP – O-A, A-O	Gry kontrolne <i>Polonia Warszawa</i>
Motoryka		Siła Wytrzymałość	KZM postrzeganie, szybkość reakcji	Sprawność ogólna Szybkość reakcji	Szybkość reakcji	
Technika		Zwody	Podanie otwierające	Podania piłki otwierające Gra głową w defensywie	Podania otwierające Uderzenie piłki	
Wstępna		Rozgrzewka z piłkami kontrola piłki zwody Siła własnego ciężaru (kończyn G/D, P/B)	Rozgrzewka z akcentem na podania piłki i TLP Zabawa na postrzeganie i szybkość reakcji	Rozgrzewka z piłkami w formie podań i przyjęć Pobudzenie – szybkość reakcji	Rozgrzewka przedmeczowa Szybkość reakcji	
Główna		Gra 1x1 przodem MGZ	Podanie otwierające FA – OG, BAP, BAS GZ – BA + FP O-A, A-O	Dośrodkowania BSB FA - rozwiązania FG – Faza atakowania z FP A-O – pressing wysoki - 10/ 7 na 1 x bramka	Finalizacja po podaniu piłki bez i po przyjęciu piłki SFG w defensywie z akcentem na FP O-A, A-O	
Końcowa		Traf w poprzeczkę	Rzut wolny	Rzut karny	Rzut karny	
Miejsce			MOS ul. Gdańska	Orlik MDK	MOS ul. Gdańska	
Godzina		08:00 – 09:30	08:00 – 09:30	08:00 – 09:30	08:00 – 09:30	boiska sztuczne
Bramkarze		2	2	2	2	
Dyżurni		DORSZ	GRABARKIEWICZ	GRZONKA		GÓRNIAK