



FA - TWP, ZWP,
szybkość działania,
szybkość decyzji.

FO:

FA/O:

FO/A:

Warta Poznań U16

Mikrocykl nr. 22

11 - 17.12.2017

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
TAKTYKA		FA - TWP, ZWP		FA - decyzyjność	FA - zakończenie akcji		
MOTORKA		KZM		Sprawność	zwinność		
TECHNIKA		Podanie zdobywające - zwrotne		Podanie zdobywające - zwrotne	Podanie otwierające		
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Regeneracja	Rozgrzewka KZM	Mecz kontrolny KS Warta P-ń U17	Rozgrzewka piłkami	z Rozgrzewka z piłkami	Regeneracja	Regeneracja
CZĘŚĆ GŁÓWNA		Schemat podań z zakończeniem z akcentem TWP, TLP GW - z akcentem na zakończenie akcji		Schemat podań z zakończeniem z akcentem TWP, TLP decyzyjność i szybkość działania	Zakończenie akcji po prowadzeniu, przy przyjęciu bez przyjęcia po dośrodkowaniu		
CZĘŚĆ KOŃCOWA		Poprzeczka		Poprzeczka	Wolne		
MIEJSCE GODZINA		Boisko MOS godzina 08:00	Boisko MOS godzina 07:30	Boisko MOS godzina 08:00	Boisko MOS godzina 08:00		
DYŻURNI	Libera	Ligocki	Małuśki	Marecki			


































































