



**A:** Budowanie ataku pozycyjnego, środkowym sektorem boiska poprzez kontrolę przestrzeni i wymiennosc pozycji

**O:** Doskonalenie gry w obronie w systemie 1-4-3-3

**A/O:** Szybka reakcja w sektorze starty obrona skraca i „PILNUJE” zawodników w czasie ataku

**O/A:** Przejście do ataku szybkiego w deficycie czasu

# Warta Poznań U17

Mikrocykl nr. 6

11-17.02.2019

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>TAKTYKA</b>	Gra w obronie, odcinanie linii podania, działania po odbiorze piłki	Gra 1x1, 2x2 w defensywie, działania po odbiorze piłki	Gra w obronie, strefa niska, współpraca obrona, działania po odbiorze piłki	Gra w obronie strefa średnia, współpraca linii obrony i pomocy	Działania po odbiorze piłki, zakończenie ataku		
<b>MOTORKA</b>	Wytrzymałość tlenowa, mobilność	szybkość wytrzymałość siłowa, Siła górnych i dolnych partii mięśniowych,	wytrzymałość szybkościowa	plyometria	Szybkość reakcji, pobudzenie	Mecz kontrolny Ruch Chorzów	
<b>TECHNIKA</b>	Przyjęcia piłki, podania	Prowadzenie piłki, drybling	Podania, przyjęcia piłki	Podania, przyjęcia piłki	Przyjęcia piłki, podania, uderzenia		
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA</b>	Rozbieganie, ćwiczenia mobilności	Ćwiczenie przygotowujące do wysiłku	Współpraca w poruszaniu się w obronie - linia obrony	Przygotowanie do wysiłku	KZM z piłkami		
	Ćwiczenie doskonalące przyjęcia piłki	Ćwiczenie z elementami szybkości, zatrzymania	zwinność, zwrotność, zmiana kierunku biegu	plyometria	Ćwiczenia przygotowujące do wysiłku + el. szybkości		
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b>	Odcinanie linii podania- gra 4x3, działania po odbiorze piłki	Ćwiczenie przygotowujące do gry 1x1 w defensywie- dobiegnięcie, zatrzymanie	Fragment gry 4x4	Ćwiczenia doskonalące grę w obronie w formacjach	Fragment gry- odbiór piłki, działania po odbiorze piłki		
	Gra zadaniowa- odbiór piłki	Gra 1x1 w sektorach działania, podanie po odbiorze piłki	Gra 5x5 + 5 N, P: 2', W:2', S:8- działania w obronie, i po odbiorze- obrona średnia	Fragment gry- Gra w obronie w obronie średniej, działania po odbiorze piłki	Zakończenie ataku po podaniu prostopadłym		
		Fragment gry, działania po odbiorze piłki 2x2'		Gra zadaniowa	SFG		
<b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>							
<b>Miejsce, godzina</b>	Boisko Śródka, godzina 14.45	Boisko Śródka, godzina 7.30, Siłownia Warta godzina 15.00 i 16.00	Boisko Śródka, godzina 7.30	Boisko Śródka, godzina 14.30	Boisko Śródka, godzina 7.30	Jarocin, 10.30	
<b>DYŻURNI</b>	Nowacki	Prange	Poterski	Rogowicki			