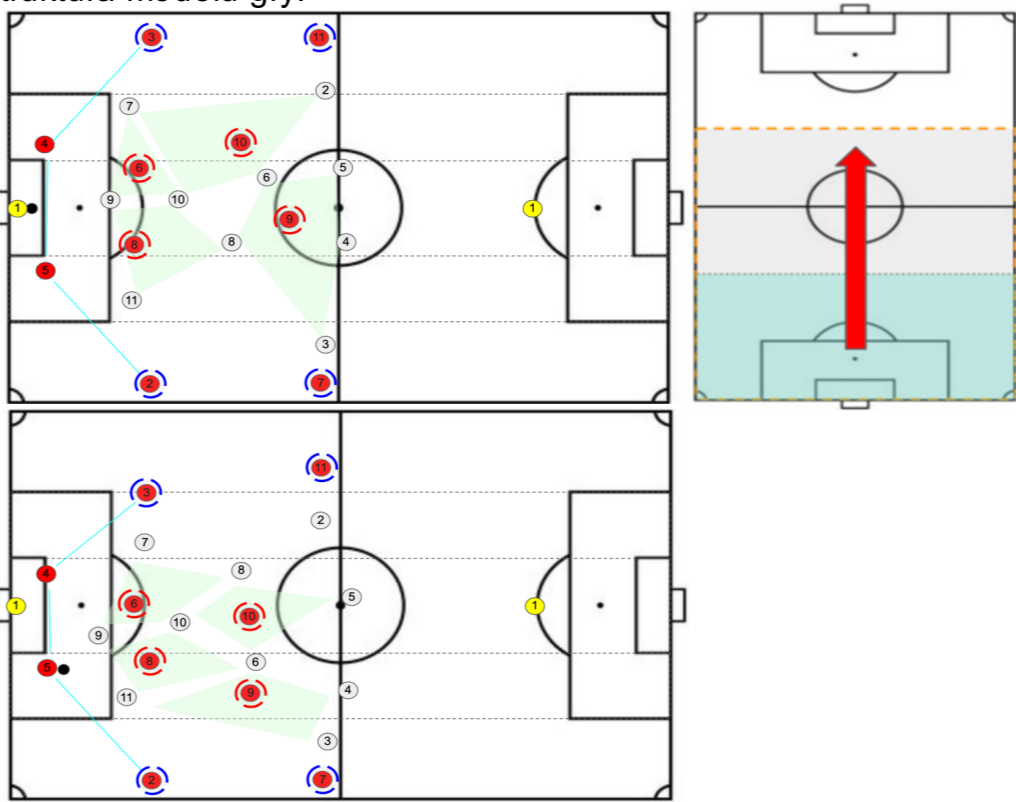
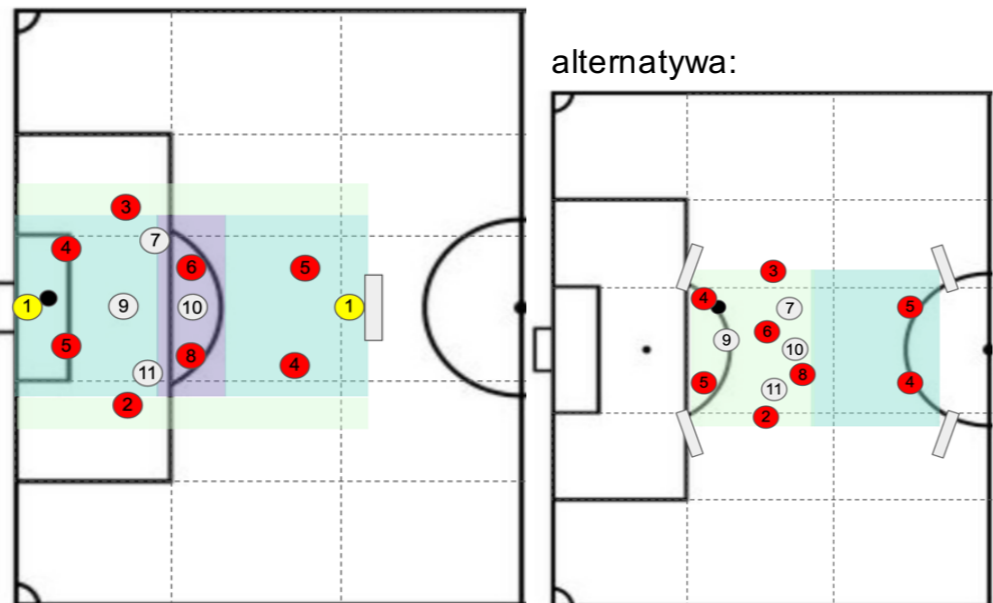
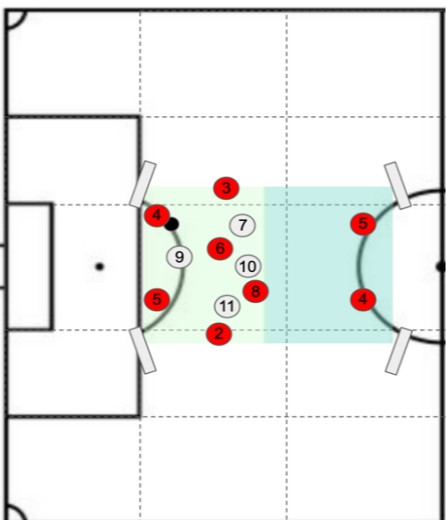
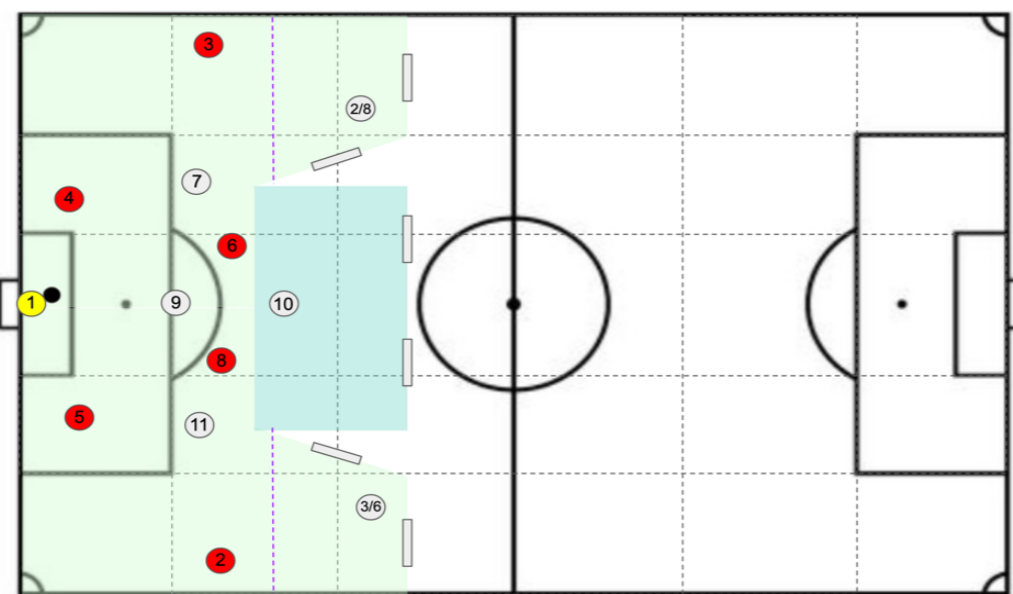
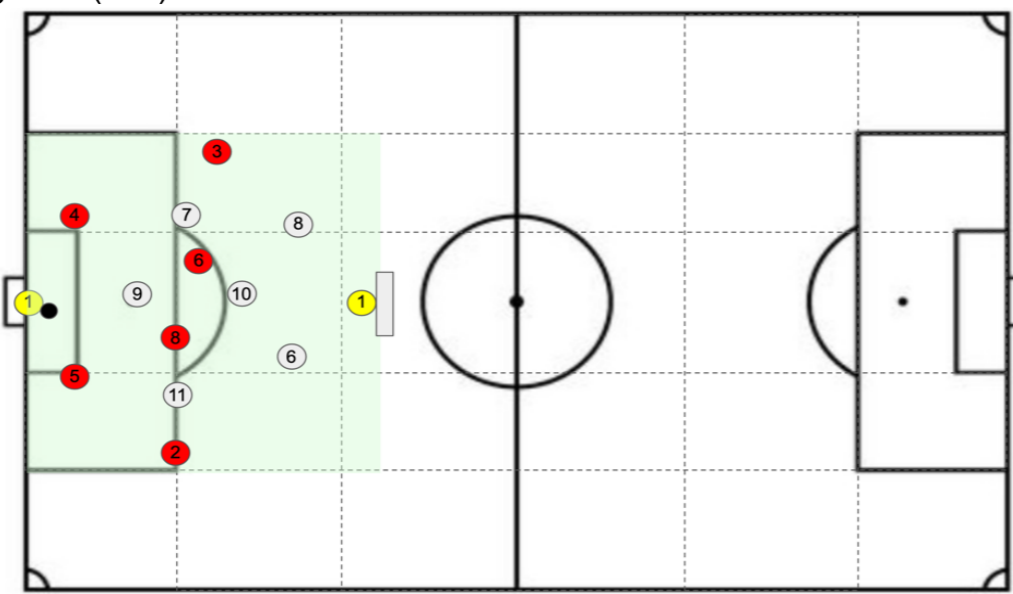


<div><div><div><div><div></div><div>ZABRZE</div></div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div>CENTRALNA LIGA JUNIORÓW</div></div></div></div>	SB Mecz	ND (dzień +1)	PN Trening 1 (dzień +2)	WT Trening 2 (dzień +3)	SR Trening 3 (dzień -3)	CZ Trening 4 (dzień -2)	PT Trening 5 (dzień -1)	SB Mecz
TAKTYKA	strefa: Faza atakowania (strefa niska/średnia) vs faza bronienie (strefa wysoka/średnia) temat: Otwarcie gry w strefie niskiej vs <b>Działania obronne w strefie wysokiej (moment otwarcia gry).</b> złożoność: średnia (informacje)							
MOTORYKA cel: objętość: układ energetyczny: pole: intensywność:	siła 90' poprawa Vo2max (intensywnie) małe/średnie wysoka				struktura modelu gry: 			
Intro: (charakterystyka wysiłku)	- prehab/prewencja - przygotowanie ruchowe - siła - skok/lądowanie - siła biegowa - hamowanie/przyspieszenie - zmiany kierunku biegu				czas: 20'			
taktyka indywidualna/grupowa	gra pomocnicza B+(8x4)+B  alternatywa: 				cele indywidualne: atakowanie: - pozycjonowanie (gdzie?) (pozycjonowanie w strefie I) - pozycja ciała (jak?) - identyfikacja celu (po co?) - komunikacja (niewerbalna/werbalna) - tworzenie wsparcia dla zawodnika z piłką - reakcja po stracie piłki - EMOCJE bronienie: - identyfikacja zawodnika inicjującego pressing (9-11/7) - jak? - blokowanie sektora środkowego (9/10/11/7) - ostatni krok/wejście w kontakt/działania "z góry" (9/10/11/7) - wygranie pozycji - doskok do przeciwnika (jak? odcięcie linii podania) (9/10/11/7) - komunikacja (niewerbalna/werbalna) - EMOCJE			
taktyka grupowa/zespołowa	gra (B+6x6+B)+2N 				cele grupowe/zespołowe: atakowanie: - określenie celu działania - identyfikacja sektora atakowania - tworzenie możliwości gry strefę wyżej (relacje: 4/5-6/8-10) - identyfikacja zawodnika tworzącego przewagę (współpraca 1-4/5) - pozycjonowanie za pierwszą linią pressingu przeciwnika (6/8) - tworzenie wsparcia dla 1/4/5 (2/3-6/8) bronienie: - identyfikacja momentu pressingu (stworzenie warunków do pressingu: zamknięcie/kontrola sektora środkowego) - ukierunkowanie pressingu (9) - reakcja po odbiorze piłki - reakcja po nieudanej próbie pressingu (co zrobić jak piłka minie pierwszą linię pressingu?)			
taktyka grupowa/zespołowa	gra B+(6x6)+B 				czas: 6x(3'-4'/rest:1') (gry "kondycyjne")			