

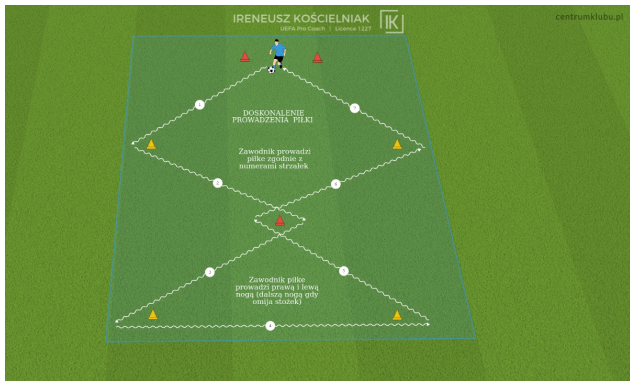
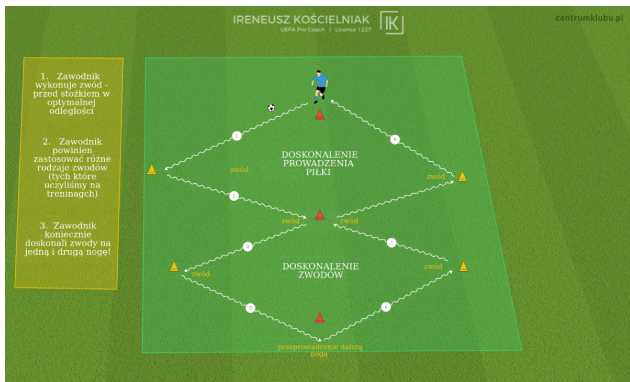


TRENING INDYWIDUALNY - POKAZOWY DLA ZAWODNIKÓW LUKAM&NBSP;



TRENING INDYWIDUALNY - POKAZOWY DLA ZAWODNIKÓW LUKAM 4 środki treningowe - Doskonalenie podań / Doskonalenie prowadzenia piłki / Szybkość / Wytrzymałość szybkościowa

Data:	2020-03-27	Godzina:	22:10	Czas:	50-66 min.	L. zawodników:	1 os.
Drużyna:	LUKAM	Obiekt:	fragment boiska	Obciążenie:	Średnie		
Sprzęt treningowy:							
Temat:	TRENING INDYWIDUALNY - POKAZOWY DLA ZAWODNIKÓW LUKAM						
Trener:	I.K			Sezon:	2020		

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS	TREŚĆ TRENINGU	WSKAZÓWKI
A. Część wstępna	5-10 min.	A.1. Rozgrzewka ogólnorozwojowa + koordynacja	
B. Część główna	12-15 min.	B.1. Doskonalenie prowadzenia piłki  Organizacja i przebieg : Cel: Nauczanie - doskonalenie techniki prowadzenia piłki oraz kształtowanie szybkości działania z piłką.	Proszę zwrócić uwagę na:
	10-12 min.	B.2. Doskonalenie zwodów oraz prowadzenia piłki  Organizacja i przebieg : Nauczanie- doskonalenie techniki zwodów, doskonalenie techniki prowadzenia piłki, kształtowanie szybkości działania z piłką.	Proszę zwrócić uwagę na:

CZĘŚĆ TRENINGU	CZAS	TREŚĆ TRENINGU	WSKAZÓWKI
	10-12 min.	<p>B.3. Trening - szybkość z piłką</p>  <p>Organizacja i przebieg : Kształtowanie szybkości - starty w parach</p>	Zawodnik wykonuje 10 startów z 90 sekundową przerwą pomiędzy startami
	10-12 min.	<p>B.4. Wytrzymałość szybkościowa</p>  <p>Organizacja i przebieg :</p>	
C. Część końcowa	3-5 min.	C.1. Zakończenie	Podsumowanie treningu