

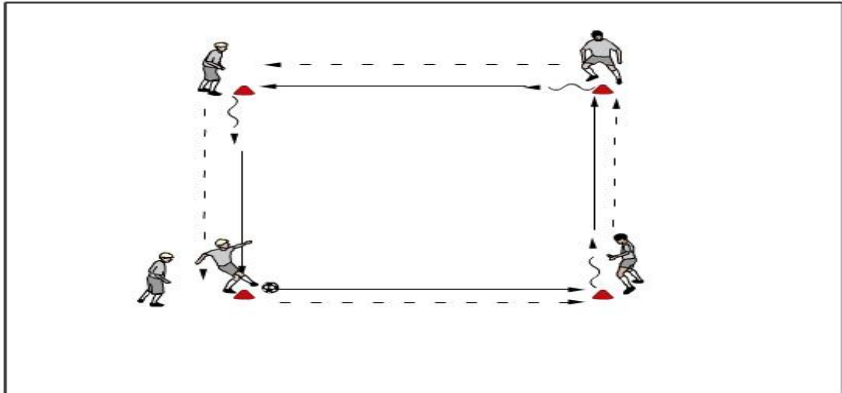
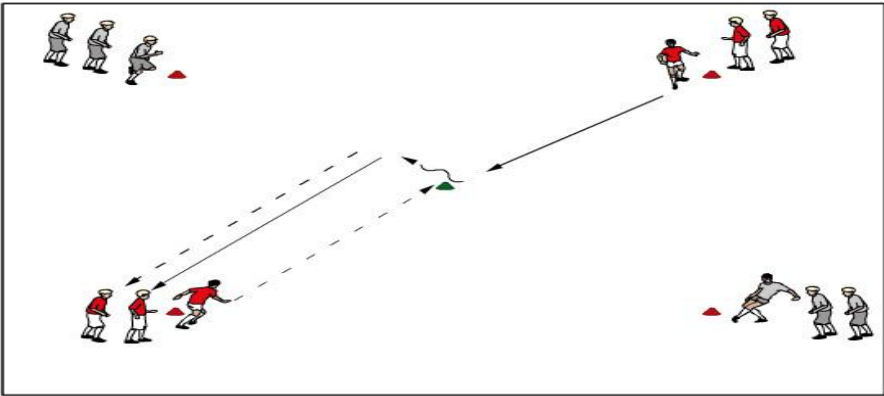
# Trening nr

MKS TĘCZA KROSNO ODRZAŃSKIE

<b>Data:</b>	26.01.2015	<b>Czas:</b>	70'	<b>Drużyna :</b>	Junior B, A
<b>Godzina:</b>	11.45	<b>Miejsce:</b>	Bobrowice - hala	<b>Cel:</b>	Doskonalenie techniki – przyjęcie kierunkowe (first touch)

<b>Trenerzy :</b>	M. Kulikowski
-------------------	---------------

<b>Sprzęt:</b>	15 piłek, talerzyki, kamizelki
----------------	--------------------------------

TOK	CZAS	ZADANIA SZCZEGÓŁOWE – TREŚĆ – ORGANIZACJA ZAJĘĆ - RYSUNEK	UWAGI
CZĘŚĆ WSTĘPNA	15'	<p>1) Rozgrzewka ogólnorozwojowa z wymianą podań piłki i przyjęciem kierunkowym</p>  <p>- zawodnicy podają piłkę po obwodzie – wykonują przyjęcie piłki w kierunku podania, a następnie wykonują podanie do partnera i poruszają się za podaniem</p>	<p>Wykonujemy ćwiczenie na obie nogi</p>
		<p>2) Wymiana podań z przyjęciem kierunkowym</p>  <p>- zawodnicy stoją w dwójkach lub trójkach na przeciwko sobie; zawodnik z jednej strony startuje do podania od partnera po przeciwnej stronie, a następnie wykonuje przyjęcie kierunkowe powrotne, podaje piłkę do partnera ze swojej grupy i wraca w to samo miejsce - grupy ćwiczą na zmianę</p>	

