

# MEZOCYKLE I BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ AP WILKI DĄBRÓWKA

STYCZEŃ /KWIECIEŃ /LIPIEC

/PAŹDZIERNIK

LUTY /MAJ /SIERPIEŃ /LISTOPAD

MARZEC /CZERWIEC /WRZESIEŃ

/GRUDZIEŃ

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ŻAK							
Mezocykl	Tydzień	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników bez piłki	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Gra 1 x 1	Odbiór	Gra po trójkącie			
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie					
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 x 1, odbiór				
II	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Asekuracja	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Gra 1 x 1	Odbiór	Gra po trójkącie			
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie					
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 x 1, odbiór				
III	1	Prowadzenie, zwody		Wsparcie zawodnika z piłką	Krycie zawodników	Geometria ataku 1-1-2-1	Bronienie 1-1-2-1
	2	Gra 1 x 1	Odbiór				
	3	Podania, przyjęcia lub prowadzenie					

**BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ AP WILKI DĄBRÓWKA ROCZNIK ŻAK MŁODSZY****1. CZĘŚĆ WSTĘPNA**

- PRZYWITANIE PODANIE TEMATU ZAJĘĆ	3-5 min
- ZABAWA OŻYWIAJĄCA / BEREK	5-7 min
- COERVER / ZADANIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ	10-12 min

**2. CZĘŚĆ GŁÓWNA**

- FORMY GRY 1x1 i 2x2	30-35 min
- FORMY DRYBLINGU Z FINALIZACJĄ	

**3. CZĘŚĆ KOŃCOWA**

- ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE	8-10 min
- SFG / RZUT KARNY, RZUT WOLNY	
- PODSUMOWANIE ZAJĘĆ	4-6 min

**BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ AP WILKI DĄBRÓWKA ROKNIK ŻAK STARSZY****1. CZĘŚĆ WSTĘPNA**

- PRZYWITANIE PODANIE TEMATU ZAJĘĆ	3-5 min
- ZABAWA OŻYWIAJĄCA / BEREK	5-7 min
- COERVER / ZADANIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ	10-12 min

**2. CZĘŚĆ GŁÓWNA**

- FORMY GRY 1x1 i 2x2	30-35 min
- FORMY GRY 4x4 i 5x5	
- FORMY DRYBLINGU Z FINALIZACJĄ	

**3. CZĘŚĆ KOŃCOWA**

- ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE	8-10 min
- SFG / RZUT KARNY, RZUT WOLNY	
- PODSUMOWANIE ZAJĘĆ	4-6 min

# ORLIK

STYCZEŃ /KWIECIEŃ /LIPIEC /PAŹDZIERNIK

LUTY /MAJ /SIERPIEŃ /LISTOPAD

MARZEC /CZERWIEC /WRZESIEŃ /GRUDZIEŃ

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ORLIK							
Mezocykl	Tydzień	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
I	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-3-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Zamykanie linii podania	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Zamykanie linii podania	Wymienność pozycji	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie poznanych elem.	Rozwiązanie sytuacji 3 × 1			
II	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-3-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Odbiór przez wyprzedzenie	Ruch „od i do” piłki	Krycie zawodników bez piłki		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Odbiór przez wyprzedzenie	Wbiegnięcie trzeciego	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Krycie 1 × 1	Rozwiązanie sytuacji 3 × 2	Asekuracja		
III	1	Gra 1 × 1	Odbiór			Geometria ataku 1-2-3-1	Wąskie ustawienie w obronie
	2	Podania i przyjęcia + strzały	Przechwyt	Gra po trójkącie	Asekuracja, podwajanie		
	3	Podania i przyjęcia w grach	Przechwyt	Podanie jedną linię dalej	Asekuracja, podwajanie		
	4	Rozwijanie inteligencji	Doskonalenie pozn. elem.	Rozwiązanie sytuacji 4 × 2	Asekuracja		

**BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ AP WILKI DĄBRÓWKA ROKZNIK ORLIK MŁODSZY****1. CZĘŚĆ WSTĘPNA**

- PRZYWITANIE PODANIE TEMATU ZAJĘĆ	3 min
- ZABAWA OŻYWIAJĄCA / BEREK	5 min
- COERVER / ZADANIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ	12 min

**2. CZĘŚĆ GŁÓWNA**

- FORMY DRYBLINGU Z FINALIZACJĄ	30 min
- FORMY GRY 1x1 i 2x2	

**3. CZĘŚĆ KOŃCOWA**

- FORMY GRY NA UTRZYMANIE, GRY W PRZEWADZE	30 min
- FORMY GRY 7x7	
- ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE	10 min