

Mikrocykl 1 | Sierpień 2023

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela		
Data	14-8-2023	15-8-2023	16-8-2023	17-8-2023	18-8-2023	19-8-2023	20-8-2023		
Organizacja	Trening	Wolne	Trening	Wolne	Trening	Mecz			
Godzina			11:00		11:00				
Faza gry	Atakowanie + A/B		Atakowanie + A/B		Atakowanie + A/B	Nazwa drużyny			
Działania TT	Zdobywanie przestrzeni - baza 0 - baza 1 w strukturze 1-4-3-3 na 1-4-3-3.		Budowanie gry w strukturze 1-4-3-3 na 1-4-3-3 - zdobycie bazy 2 i 3.		Budowanie gry w bazie 3 - zdobycie i zakończenie gry w bazie 4 - wbiegnięcie 3 (1-4-3-3 na 1-4-3-3).			Wyjazd -/-	
								Zbiórka -/-	
Obszar motoryczny									
Cel motoryczny	Szybkość.		Siła.		Moc.				
Objętość	90'		90'		90'	90'			
Obszar gry	Średni (połowa boiska)		Średni (połowa boiska)		Średni (połowa boiska)	Duży (boisko)			
Intensywność	Wysoka		Wysoka		Wysoka	Wysoka			
Uwagi						Akcent na otwarcie gry i budowanie atakowania + zdobywanie baz.			