

Mikrocykl 3 | Sierpień / Wrzesień 2023

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela		
Data	28-8-2023	29-8-2023	30-8-2023	31-8-2023	1-9-2023	2-9-2023	3-9-2023		
Organizacja	Trening	Wolne	Trening	Wolne	Trening	Mecz			
Godzina									
Faza gry	Atakowanie + A/B		Atakowanie + A/B		Atakowanie + A/B	Nazwa drużyny			
Działania TT	Otwarcie gry w bazie 0 - zdobycie bazy 1 w bocznym sektorze boiska. 1-4-3-3 na 1-4-3-3.		Budowanie gry w 1 - zdobycie bazy 2 w bocznym sektorze boiska. 1-4-3-3 na 1-4-3-3		Zakończenie akcji ofensywnej w bazie 3 - 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)		Duży (3/4 boiska)		Średni (połowa boiska)	Duży (boisko)			
Intensywność	Wysoka		Wysoka		Wysoka	Wysoka			
Uwagi						Akcent na budowanie gry + zdobycie bramki.			