

Mikrocykl 4 | Wrzesień 2023

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela		
Data	4-9-2023	5-9-2023	6-9-2023	7-9-2023	8-9-2023	9-9-2023	10-9-2023		
Organizacja	Trening	Wolne	Trening	Wolne	Trening	Mecz			
Godzina									
Faza gry	Bronienie + B/A		Bronienie + B/A		Bronienie + B/A	Nazwa drużyny			
Działania TT	Odbiór piłki w bazie 0 - aktywny pressing na piłkę - obrona światła bramki. 1-4-3-3 na 1-4-3-3.		Odbiór piłki w bazie 2 - aktywny pressing na piłkę - wbiegnięcie 3. 1-4-3-3 na 1-4-3-3.		Obrona wysoka w bazie 3 - ukierunkowanie przeciwnika do bocznego sektora boiska. 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 odbiór piłki + zdobywanie przestrzeni.			