

Mikrocykl 2 | Sierpień 2023

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela		
Data	21-8-2023	22-8-2023	23-8-2023	24-8-2023	25-8-2023	26-8-2023	27-8-2023		
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 - zdobycie przestrzeni w bocznym sektorze boiska. 1-4-3-3 na 1-4-3-3.		Odbiór piłki w bazie 1 - zdobycie przestrzeni podaniem za linie obrony. 1-4-3-3 na 1-4-3-3		Obrona wysoka w bazie 3 - aktywny pressing na piłkę. 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.			