



ZAŁOŻENIA PÓLROCZNEGO CYKLU SZKOLENIA

GŁÓWNE ZADANIA CYKLU

- 1. SPORTOWE:** Osiągnięcie we Wrocławskiej Lidze „C” klasy miejsca 1 – 3.
- 2. SZKOLENIOWE:** stworzenie silnego i zgranego zespołu, przygotowanie zespołu do trzech systemów gry, stworzenie silnej konkurencji w zespole.

KONKRETNE SFORMUŁOWANIA ZADAŃ W ZAKRESIE:

- A. OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:** podwyższenie ogólnej sprawności fizycznej, podniesienie na wyższy poziom zdolności motorycznych, kształtowanie koordynacji ruchowej, podtrzymanie ogólnego poziomu przygotowania fizycznego, przygotowanie zawodników pod względem wytrzymałościowym i kondycyjnym do całej rundy.
 - B. SPECJALNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:** kształtowanie koordynacji, szybkości poruszania się z piłkami i bez piłek oraz siły dynamicznej, podniesienie zdolności motorycznych w ćwiczeniach z piłkami, drybling, kształtowania czucia kinestetycznego, szybkość grania piłką, aktywność w grze.
 - C. PRZYGOTOWANIA TECHNICZNEGO:** udoskonalenie gry na jeden kontakt (z pierwszej piłki), doskonalenie strzałów z pierwszej piłki, prostym podbiciem, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, umiejętność zastawiania piłki, doskonalenie stałych fragmentów gry, gry głową, doskonalenie umiejętności odbioru piłki.
 - D. PRZYGOTOWANIA TAKTYCZNEGO:** doskonalenie gry różnymi systemami gry m.in. 4-1-2-1-2, doskonalenie gry bez piłki, doskonalenie gry w przewadze liczebnej i w osłabieniu, doskonalenie ataku pozycyjnego, doskonalenie gry w formacji obronnej i ofensywnej, doskonalenie umiejętności ustawienia się w obronie, doskonalenie uwalniania się od przeciwnika, kształtowanie przeglądu sytuacji na boisku, kształtowanie umiejętności gry kombinacyjnej.
 - E. PRZYGOTOWANIA PSYCHICZNEGO:** wzmacnianie motywacji u zawodników, kształtowanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach, kształtowanie zaufania do kolegów oraz sztabu szkoleniowego, umiejętność rozumienia gry, .
 - F. PRZYGOTOWANIA TEORETYCZNEGO:** przedstawienie celów i zadań zawodników na poszczególnych pozycjach i w różnych formacjach.
- 3. WYCHOWAWCZE:** kształtowanie poczucia własnej wartości, wdrażanie zawodników do podejmowania własnej decyzji na boisku, kształtowanie współpracy i współdziałania w zespole.

TRENER
ŁUKASZ ZAJĄC