

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ W POLSCE
MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW GIMNAZJALNYCH

Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min.

1 trening	2 trening	3 trening
<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka – ćw. Stabilizacyjne - Kształtowanie cech motorycznych – koordynacja – 40min • Zindywidualizowane ćwiczenia techniki – forma ścisła <ul style="list-style-type: none"> ○ Poruszanie się, chwyt i podania (różne sposoby, różne ustawienia, wg modelu duńskiego* ○ Rzuty (z podłoża i w wyskoku) – możliwe wykorzystanie tego elementu w treningu bramkarskim • Ćwiczenia ataku szybkiego w formie fragmentów gry 2x1 w sektorach zewnętrznych i centralnym • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka z piłkami z elementami techniki ataku i obrony - Kształtowanie cech motorycznych – szybkość, skoczność – 40min • Zindywidualizowany trening obrony <ul style="list-style-type: none"> ○ Poruszanie się (różne sposoby) ○ Sytuacje 1x1 na różnych pozycjach i przy różnym ustawieniu obrońcy (obrońcy wysunięci i skrajni oraz obrońcy centralni) ○ Atakujący – różne sposoby ustawienia i minięcia w syt. 1x1 • Trening rzutowy we fragmentach gry (aktywny obrońca przesuwają lub blokuje) • Ćwiczenia ataku szybkiego i powrotu do obrony w formie fragmentów gry w określonych pasach działania lub sektorach gry 2x2 i 3x2 • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka – ćw. Stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych – siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gryfem, z gumą, na siłowni) • Zindywidualizowane ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze – w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 1x0, 1x1, 2x1 • Współdziałanie w obronie i współpraca w ataku pozycyjnym w sytuacjach 3x2 i 3x3 w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych • Szybkie wznowienie w sytuacji 3x3 i 4x4 – na całym boisku lub w sektorach zewnętrznych (z obieganiem i w pasach działania) • Stretching
<p>Trening bramkarski – 45min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprawnościowo-techniczny <ul style="list-style-type: none"> ○ Ćwiczenia szybkościowo-refleksyjne 		<p>Trening bramkarski – 45min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniczno-taktyczny

*model duński opisany w książce „Technika i Taktyka” – W. Nowiński