

## Plan zajęć treningowych

### Klasa II LG

16.11.2020 - 20.11.2020

Data	Temat	Miejsce zajęć	Czas zajęć
16.11.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Wytrzymałość tlenowa	Zajęcia zdalne	2godz.
17.11.2020	Koordinacja/zwinność	Zajęcia zdalne	2godz.
	Główne zasady obrony średniej	Boisko	2godz.
18.11.2020	Założenia gry w obronie średniej	Boisko	2godz.
19.11.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Założenia gry obronnej przy stałych fragmentach gry (SFG)	Boisko	2godz.
20.11.2020	Doskonalenie techniki/motoryka-szybkość	Zajęcia zdalne	2godz.

23.11.2020 - 27.11.2020

Data	Temat	Miejsce zajęć	Czas zajęć
23.11.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Doskonalenie umiejętności kształtowania wybranych zdolności motorycznych	Zajęcia zdalne	2godz.
24.11.2020	Stabilizacja/koordynacja	Zajęcia zdalne	2godz.
	Założenia gry w obronie niskiej	Boisko	2godz.
25.11.2020	Organizacja gry w bronieniu	Boisko	2godz.
26.11.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Założenia gry obronnej na wysokości i w polu karnym	Boisko	2godz.
27.11.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.

30.11.2020 - 04.12.2020

<b>Data</b>	<b>Temat</b>	<b>Miejsce zajęć</b>	<b>Czas zajęć</b>
30.11.2020	Motoryka-szybkość	Zajęcia zdalne	2godz.
	Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń kształtujących wytrzymałość biegową	Zajęcia zdalne	2godz.
01.12.2020	Doskonalenie umiejętności kształtowania wytrzymałości biegowej – atletyka terenowa	Zajęcia zdalne	2godz.
	Budowanie gry bocznymi sektorami boiska	Boisko	2godz.
02.12.2020	Budowanie gry środkowym sektorem boiska	Boisko	2godz.
03.12.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Budowanie poprzez przenoszenie gry	Boisko	2godz.
04.12.2020	Motoryka-skoczność	Zajęcia zdalne	2godz.

07.12.2020 - 11.12.2020

<b>Data</b>	<b>Temat</b>	<b>Miejsce zajęć</b>	<b>Czas zajęć</b>
07.12.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Doskonalenie umiejętności kształtowania zdolności kondycyjnych – marszobiegi terenowe	Zajęcia zdalne	2godz.
08.12.2020	Stabilizacja/stretching dynamiczny	Zajęcia zdalne	2godz.
	Charakterystyka działań indywidualnych	Boisko	2godz.
09.12.2020	Charakterystyka działań grupowych	Boisko	2godz.
10.12.2020	Nazewnictwo pozycji – numeracja	Zajęcia zdalne	2godz.
	Charakterystyka działań zespołowych	Boisko	2godz.
11.12.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.

14.12.2020 - 22.12.2020

<b>Data</b>	<b>Temat</b>	<b>Miejsce zajęć</b>	<b>Czas zajęć</b>
14.12.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły mięśni tułowia, NN, RR	Zajęcia zdalne	2godz.
15.12.2020	Doskonalenie umiejętności kształtowania siły poszczególnych partii mięśniowych	Zajęcia zdalne	2godz.
	Faza budowania gry	Boisko	2godz.
16.12.2020	Główne zasady budowania gry	Boisko	2godz.
17.12.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Główne zasady taktyki atakowania	Boisko	2godz.
18.12.2020	Motoryka-wytrzymałość szybkościowa	Zajęcia zdalne	2godz.
21.12.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń do własnych potrzeb i możliwości fizycznych	Zajęcia zdalne	2godz.
22.12.2020	Doskonalenie umiejętności doboru ćwiczeń do własnych potrzeb i możliwości fizycznych	Zajęcia zdalne	2godz.
	Zakończenie gry w środkowym sektorze boiska	Boisko	2godz.