

## Plan zajęć treningowych

### Klasa II LG

26.10.2020 - 30.10.2020

Data	Temat	Miejsce zajęć	Czas zajęć
26.10.2020	Trening regeneracyjny	Zajęcia zdalne	2godz.
	Stabilizacja / stretching	Boisko	2godz.
27.10.2020	Koordynacja/skoczność	Zajęcia zdalne	2godz.
	Faza zakończenia gry	Boisko	2godz.
28.10.2020	Główne zasady zakończenia gry	Boisko	2godz.
29.10.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Docelowe „przestrzenie” w fazie budowania gry	Boisko	2godz.
30.10.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.

03.11.2020 - 06.11.2020

Data	Temat	Miejsce zajęć	Czas zajęć
03.11.2020	Kształtowanie zdolności motorycznych – stretching	Zajęcia zdalne	2godz.
	Organizacja przejścia z bronienia do atakowania	Boisko	2godz.
04.11.2020	Przejście z bronienia do atakowania (B-A)	Boisko	2godz.
05.11.2020	Motoryka doskonalenie szybkości	Zajęcia zdalne	2godz.
	Założenia gry obronnej na wysokości i w polu karnym	Boisko	2godz.
06.11.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.

09.11.2020 - 13.11.2020

Data	Temat	Miejsce zajęć	Czas zajęć
09.11.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Motoryka wytrzymałość szybkościowa	Boisko	2godz.
10.11.2020	Stabilizacja/gibkość	Zajęcia zdalne	2godz.
	Założenia gry w obronie średniej	Boisko	2godz.
12.11.2020	Doskonalenie techniki	Zajęcia zdalne	2godz.
	Główne zasady obrony wysokiej	Boisko	2godz.
13.11.2020	Doskonalenie techniki/motoryka szybkość	Zajęcia zdalne	2godz.