Trening Tiki – taki

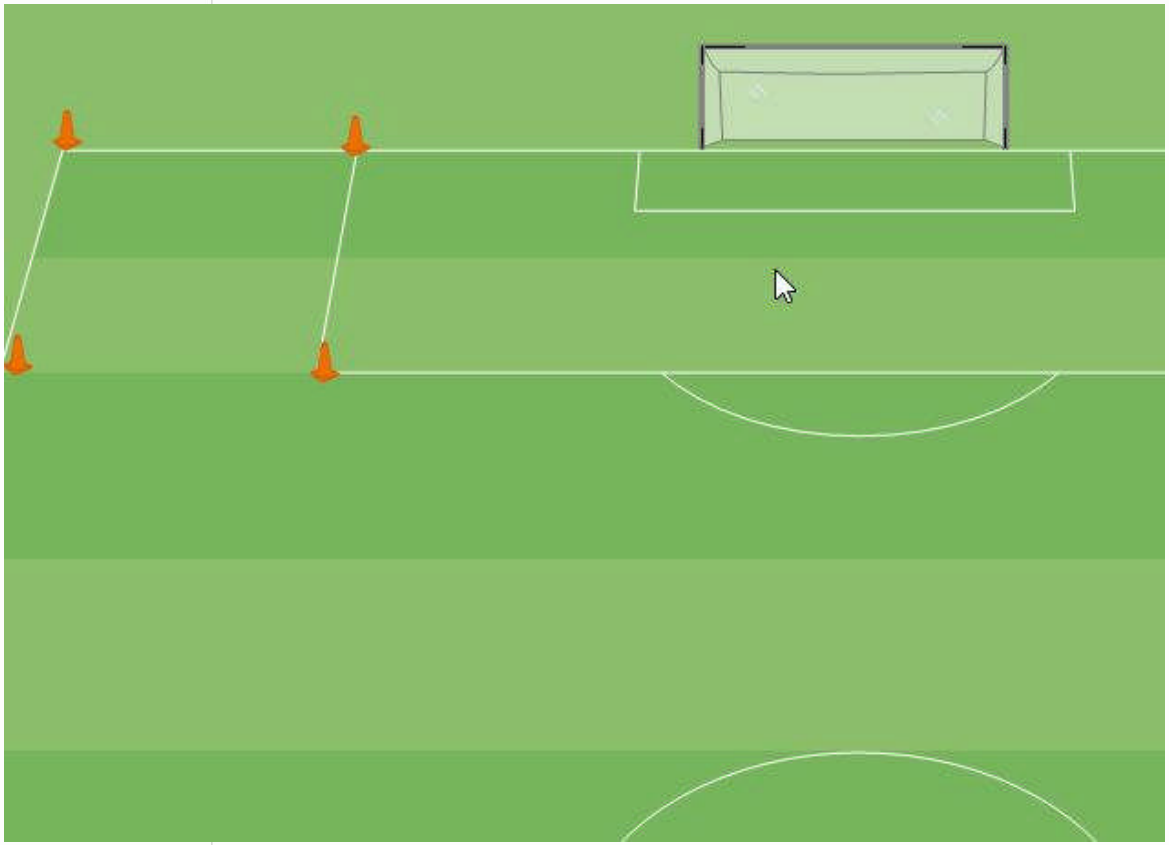
przykładowy

Ok. 60 min.

Sprzęt i ludzie do treningu

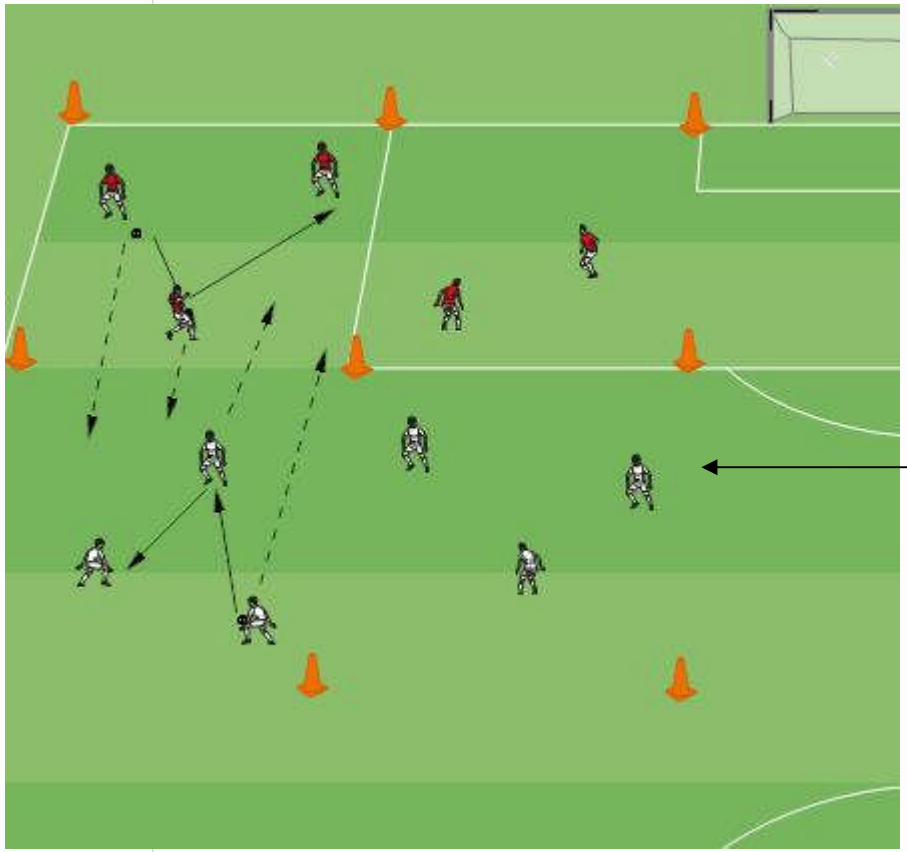
- Zawodników – 12 + 2 bramkarzy z trenerem
- Dyski/pachołki – 9 szt.
- Piłki – 10 szt.
- 6 plastronów w jednym kolorze

Rozgrzewka 1 – zabawy bieżne - 10 min.



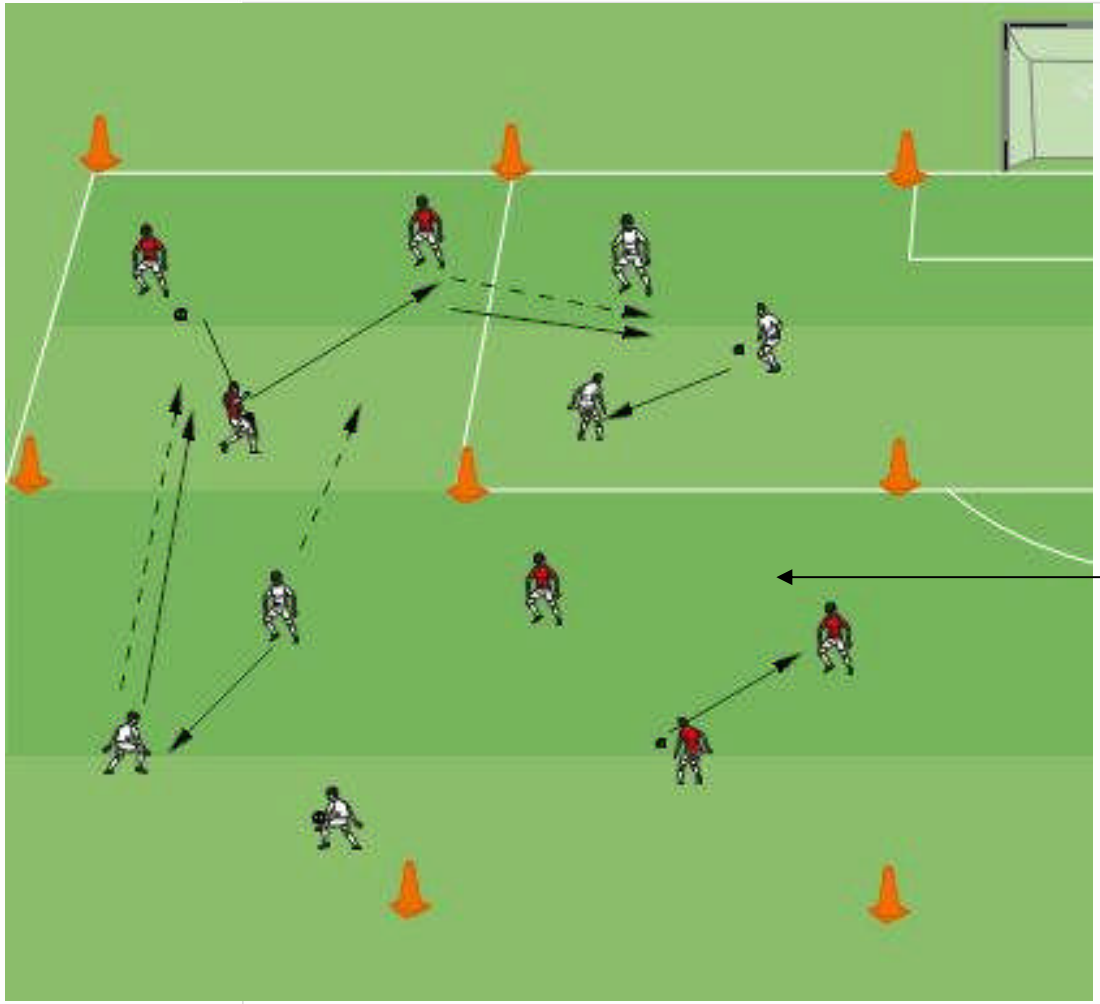
- Zapoznanie z boiskiem i piłkami – 3 min.
- Zabawa „tworzenie grup” w 3 kolorach. – 3 min.
- Rzucana piłkarska czerwoni + żółci vs. Biali – 4 min.
- Wplecione rozciąganie dynamiczne

Rozgrzewka 2 – podania piłek w kwadracie - 15 min.



- 4 piłki, podania na 1-2 kontakty; po podaniu ruch na wolne pole; podanie i atak na piłkę;
- 2 piłki, podania z ruchem j.w; orientacja do kogo chce podać przed przyjęciem; komunikacja
- Podania w grupach i przebiegnięcie na drugą stronę; ostatni podaje piłkę zaw z drugiego zespołu.
- Wplecione rozciąganie dynamiczne

Rozgrzewka 2 – podania piłek w kwadracie cd.

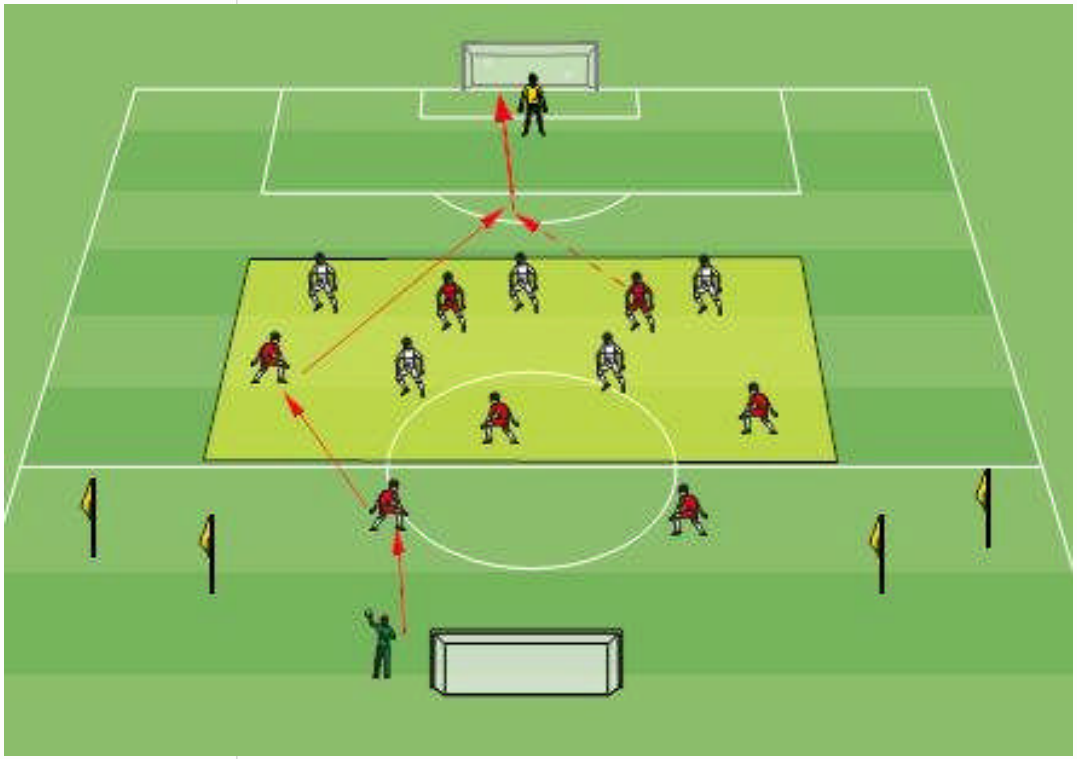


- 4 piłki, 4 grupy każda w swoim kwadracie;
- Wymiana podań w grupie i podanie do sąsiedniego sektora zgodnie z ruchem zegara; zawodnicy zostają w swoich sektorach
- J.w. ale z przebiegnięciem za piłką;
- Zabawa – po przebiegnięciu gra 3x1; który obrońca pierwszy przechwycie piłkę.
- Wplecione rozciąganie dynamiczne

Cz. główna 1 – gra 4+4 vs 4+4 - 10 min.

- 8 x 60 sek. z przerwą na rozciąganie
- Zewnętrzni na 1 kontakt i zawsze w ruchu; w środku gra na 3 kontakty;
- Punkt za przegranie N-S (czerwoni) lub E-W (biali).

Cz. główna 2 – Gra z przejściem z budowania gry do finalizacji (2x10 min)



- Gra 5+2 x 5 + br. W wyznaczonym sektorze.
- Gra na max 3 kontakty.
- Czerwoni mają za zadanie wymienić min. 5 podań i zagrać piłkę bez przyjęcia za strefę na 1x1 lub 2x1 z bramkarzem (bramka 3 pkt.)
- Gra 1 – obrońcy muszą zostać w swojej strefie, podania tylko po ziemi.
- Gra 2 – obrońcy mogą opuszczać strefę, dozwolone podania górą (ze spalonym)
- Biali (broniący) mają za zadanie wymienić 5 podań (1 pkt) i podać do otwartej bramki (kolejny 1 pkt.)