



**Youth Team U-19**  
**Academy BURNLEY FC**  
**Mikrocykl treningowy**  
**Trener: Vince Overson**



**ZAPIS ZE STAŻU**  
**SKIERNIEWICKIEJ AKADEMII SPORTU 2007**

**Autor: Kamil Socha**

## Poniedziałek 18.11.2007 r.

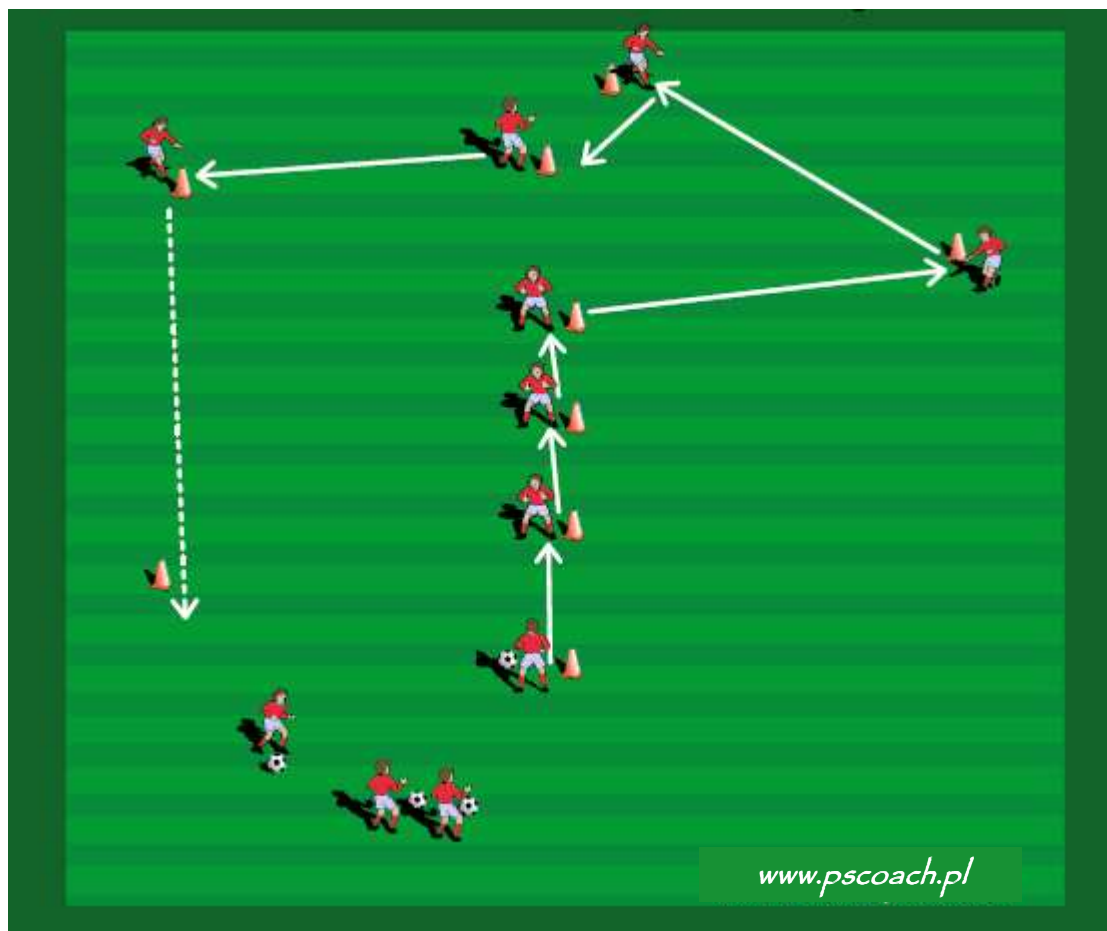
Trening dzień po wyjazdowym meczu z Preston przegranym 1:2.

Trening regeneracyjny, prowadzony w tempie tlenowym. Charakter treningu techniczno-taktyczny.

Rozgrzewka:

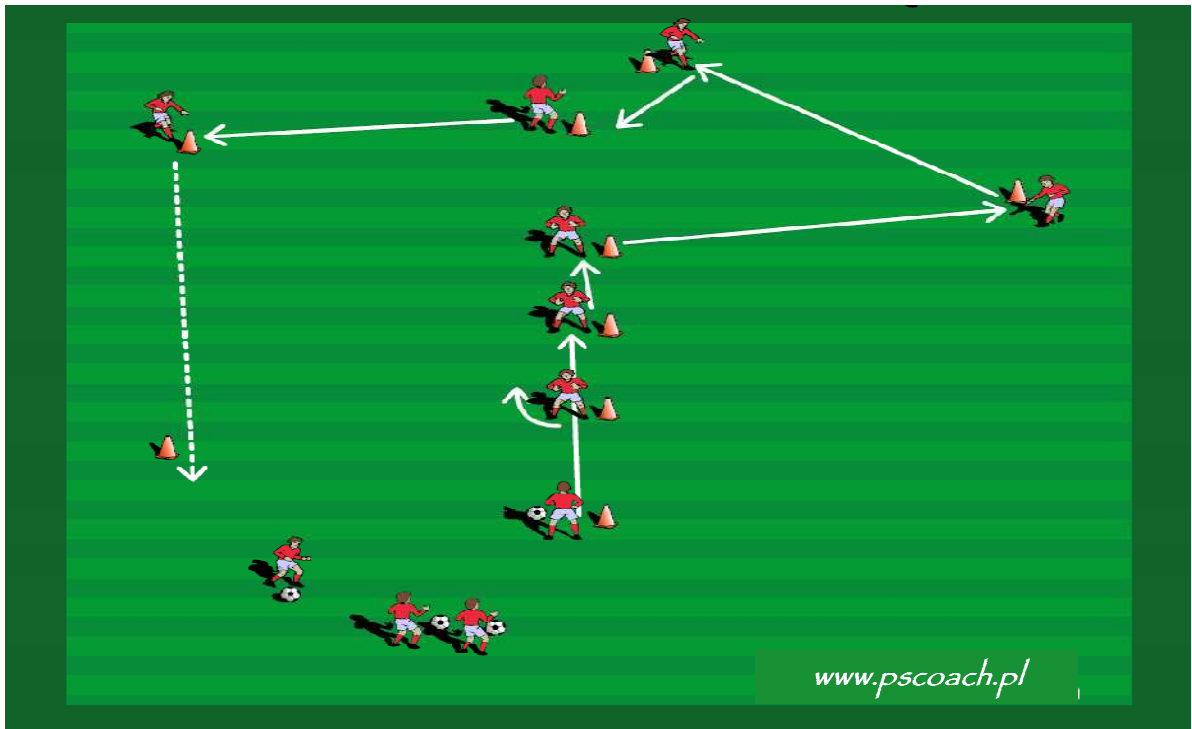
15 min. – trucht plus ćwiczenia rozciągające

20 min. – ćwiczenia techniczno-taktyczne jak na Rys. 1

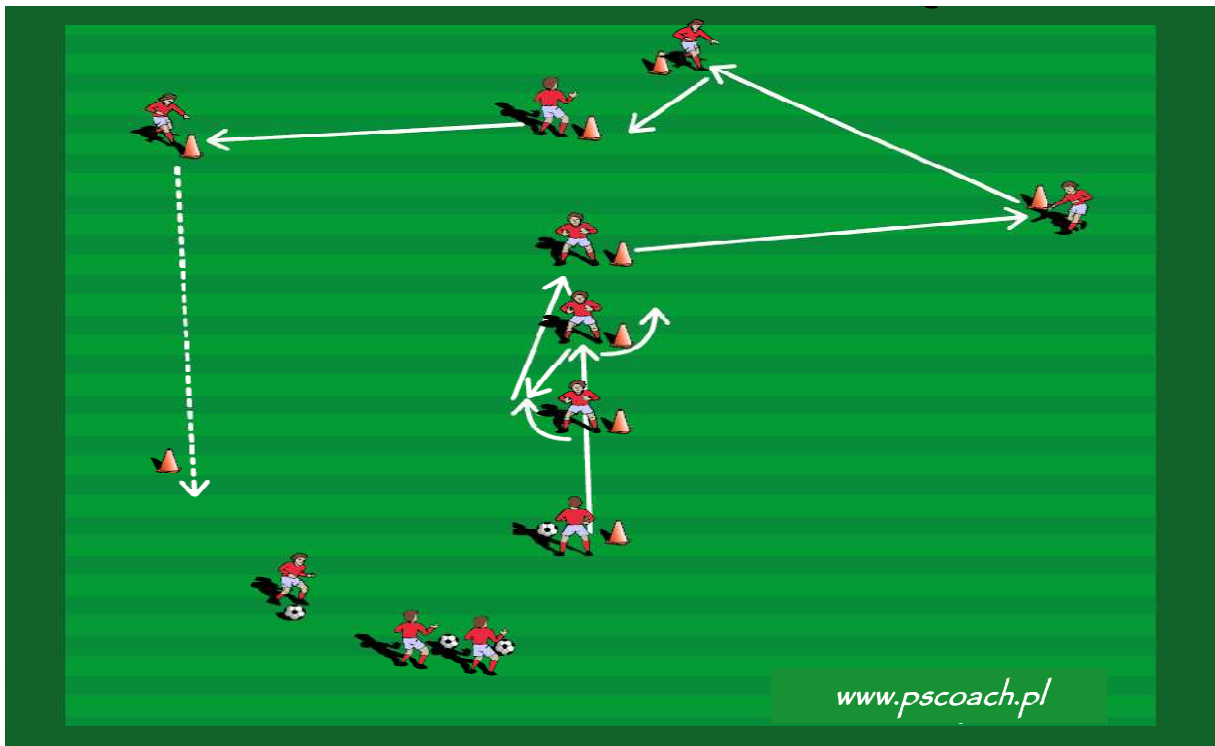


**Rysunek 1**

- A. Zawodnicy podają sobie piłkę i zamieniają się miejscami. Podający biegnie za piłką na miejsce przyjmującego, który po przyjęciu piłki odwraca się z nią i oddaje do następnego gracza.



- B. Zawodnicy podają sobie piłkę i zamieniają się miejscami. Współwiczający znajdujący się za zawodnikiem do którego zagrywana jest piłka może krzyknąć (np. jestem!), wtedy zawodnik do którego zagrywana jest piłka przepuszcza ją do kolejnego gracza, który przyjmuje piłkę, odwraca się z nią i oddaje do następnego gracza.



- C. Zawodnicy podają sobie piłkę i zamieniają się miejscami. Współwiczający znajdujący się za zawodnikiem do którego zagrywana jest piłka może krzyknąć (np. jestem!), wtedy zawodnik do którego zagrywana jest piłka przepuszcza ją do kolejnego gracza. Ten może przyjąć piłkę, odwrócić się z nią i oddać do następnego gracza, lub na kolejny okrzyk (np. gram!) odegrać piłkę do zawodnika, który przepuszczał podanie.

Część główna: Gra 4x4 - 25 min.

Cztery zespoły grają każdy z każdym. Czas gry 5 minut, odpoczynek pomiędzy grami 2 minuty. Boisko 30x20m. z dwiema bramkami (szerokość 5m.) z tyczek, bez bramkarzy. Punkty zdobywa się poprzez postawienie piłki poza linią końcową boiska. Jeden punkt za postawienie piłki w bocznych sektorach, dwa punkty za postawienie piłki pomiędzy tyczkami bramki.



Część końcowa: 20 min.

Indywidualne ćwiczenia techniczne. Typowe ćwiczenia uspokajające (schładzające organizm). Podania na dalsze odległości, żonglerka, gra głową itp.

CDN na płycie Mikrocykl Academy Of Burnley FC  
<http://pscoach.pl/pliki/oferta.pdf>

