



II Zespół GNK DINAMO ZAGREB

Liczba osob – 20

Sztab szkoleniowy – 5 (I trener, II Trener, Fizjoterapeuta, Trener PM, Trener BR)

Data: 25.04.2017

Boisko trawiaste 16:00 – 17:00

Czas

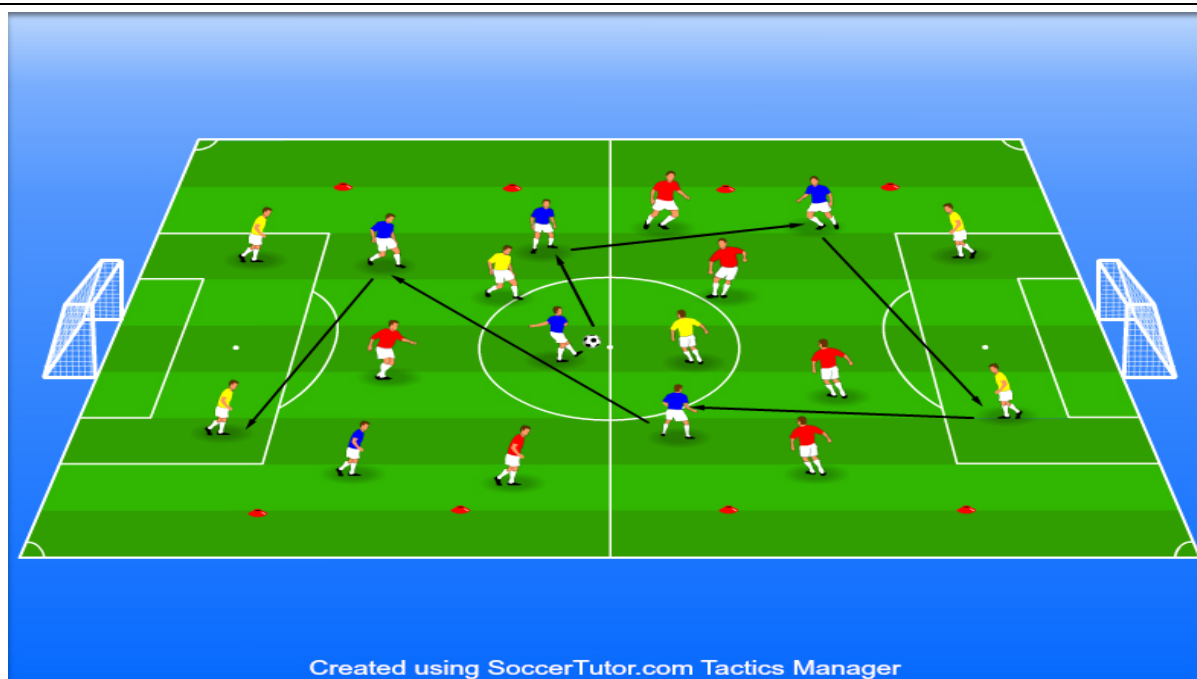
1. Trucht dookoła boiska z trenerem przygotowania motorycznego połączony z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi.

10'

2. Rondo 7x2 na 1 kontakt.

10'

3. Bramkarze cały trening zajęcia indywidualne.



30'

Gra zadaniowa 6x6+6 – każdy mecz 3 min, przerwa wypoczynkowa 1'30min, każdy z każdym x 2

Założeniem było jak naczęstsze zmienianie ciężaru gry. Punkt zdobywała drużyna, która wymieniła podanie z jednym i drugim zawodnikiem neutralnym po przeciwnych stronach poza obszarem gry. Każde 3 minuty charakteryzowały się bardzo dużą intensywnością i grą na 1 lub 2 kontakty.

Stretching statyczny – 10 min