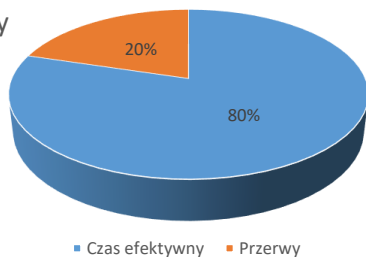
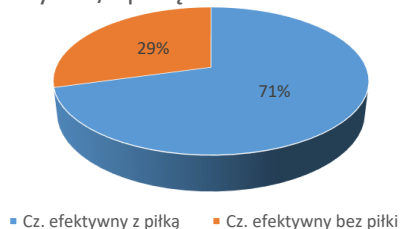


	Trening 30	Trening 31	Trening 32	SUMA
Początek	16:15	16:15	18:28	X
Koniec	17:48	17:46	20:00	X
Czas całkowity	93'	91'	92'	276
Czas efektywny	78'	70'	72'	220
Przerwy	15'	21'	20'	56
Cz. efektywny z piłką	52'	56'	46'	154
Cz. efektywny bez piłki	26'	14'	24'	64
Część końcowa	8'	4'	5'	17
Teoria	24'	12'	14'	50
Wstęp bez piłek	2'	2'	12'	16
Aktywacja z piłką	3'	10'	3'	16
Mecz	35'	18'	10'	63
Fragmenty gry	X	18'	23'	41
Gry na utrzymanie	14'	10'	10'	34
Schematy	X	X	X	X

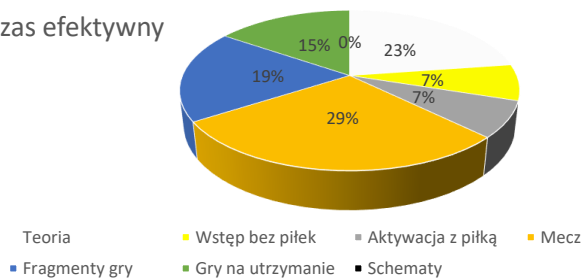
Czas całkowity



Czas efektywny bez/z piłką



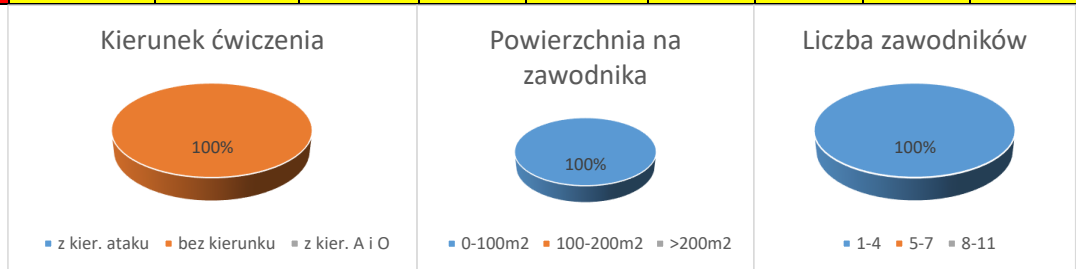
Czas efektywny



Fragmenty gry	Kierunek ćwiczenia			Powierzchnia na zawodnika			Liczba zawodników		
	z kier. ataku	bez kierunku	z kier. A i O	0-100m2	100-200m2	>200m2	1-4	5-7	8-11
Trening 30									
Trening 31			18'		18'				18'
Trening 32	13'		10'		23'		10'	13'	
Suma	13		28		41		10	13	18



Gry na utrzymanie	Kierunek ćwiczenia			Powierzchnia na zawodnika			Liczba zawodników		
	z kier. ataku	bez kierunku	z kier. A i O	0-100m2	100-200m2	>200m2	1-4	5-7	8-11
Trening 30		14'		14'			14'		
Trening 31		10'		10'			10'		
Trening 32		10'		10'			10'		
Suma		34		34			34		



Mecz	Kierunek ćwiczenia			Powierzchnia na zawodnika			Liczba zawodników		
	z kier. ataku	bez kierunku	z kier. A i O	0-100m2	100-200m2	>200m2	1-4	5-7	8-11
Trening 30			35'	35'				17'	18'
Trening 31			18'		18'				18'
Trening 32			10'		10'			10'	
Suma			63	35	28			27	36

