

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
1. IDEA TRENINGU FORMACYJNEGO	9
2. PODZIAŁ ZESPOŁU NA FORMACJE	14
3. ZADANIA ZAWODNIKÓW W FORMACJACH	20
4. ŚRODKI TRENINGOWE	24
5. PRZYKŁADY ŚRODKÓW TRENINGOWYCH	
1) DOSKONALENIE WSPÓŁPRACY W FORMACJI:	
A) 1-2-5-4-3 W ATAKOWANIU I BRONIENIU	29
B) 6-8-10 W ATAKOWANIU I BRONIENIU	41
C) 7-9-11 W ATAKOWANIU I BRONIENIU	53
2) DOSKONALENIE WSPÓŁPRACY POMIĘDZY FORMACJAMI:	
A) 2-7/3-11 W ATAKOWANIU I BRONIENIU	65
B) 4-5-6-8 W ATAKOWANIU I BRONIENIU	77
C) 6-8-7-11 W ATAKOWANIU I BRONIENIU	89
D) 8-10-9 W ATAKOWANIU I BRONIENIU	101
E) 7-10-11-9 W ATAKOWANIU I BRONIENIU	113
6. MIKROCYKLE TRENINGOWE Z AKCENTEM ĆWICZEŃ W FORMACJACH	125
7. PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE	128
1) WYIZOLOWANE	128
2) Z AKCENTEM W CZĘŚCI GŁÓWNEJ	130
3) Z AKCENTEM W CZĘŚCI WSTĘPNEJ	132
LEGENDA	134