

A portrait of Ireneusz Kościelniak, a man with short grey hair and a goatee, wearing a dark blue sweater over a white collared shirt. He has his arms crossed and is wearing a watch on his left wrist. The background is a plain grey color.

# IRENEUSZ KOŚCIELNIAK

Reprezentacja Polski U-19 | UEFA Pro Coach | Licence 1227



#darmowaporcjawiedzy

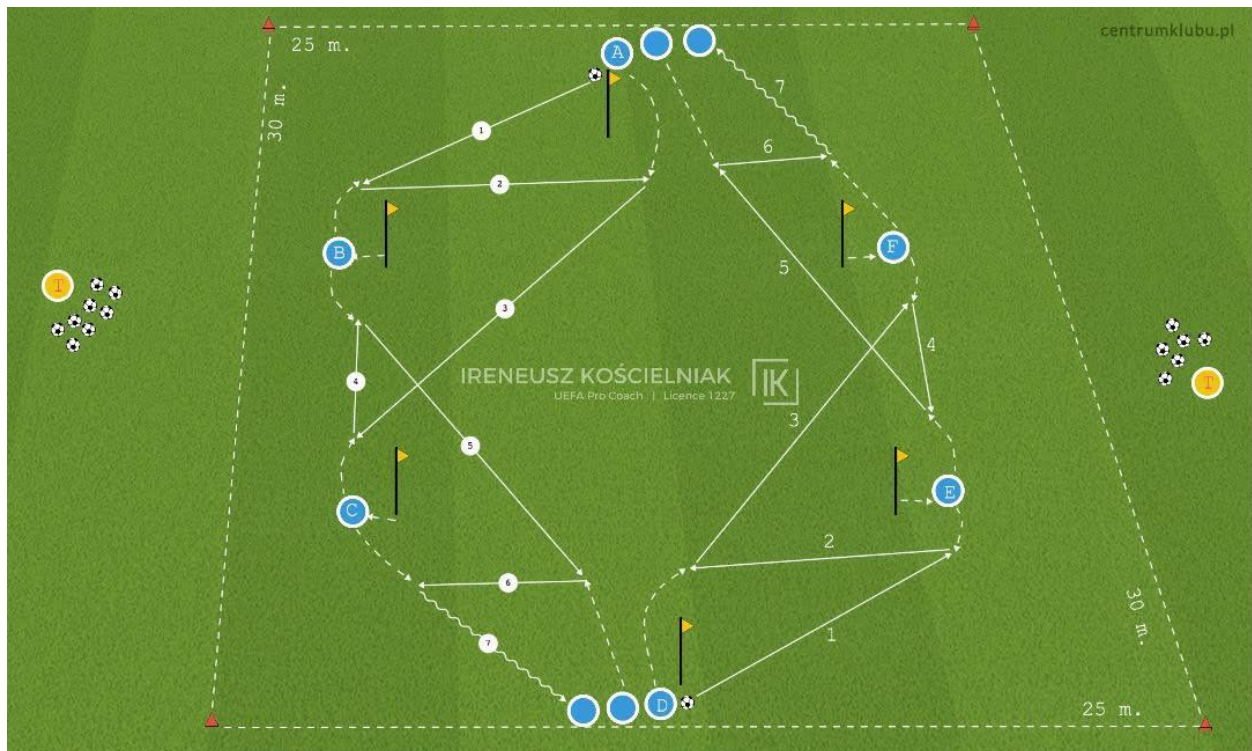


Nazwa ćwiczenia:

## DOSKONALENIE PODAŃ W UKŁADZIE ZAMKNIĘTYM (ROMB)

### ORGANIZACJA I PRZEBIEG:

Doskonalenie podań w formie ścistej, według schematu animacji



### WSKAZÓWKI TRENERA:

- jakość podań
- pozycja otwarta
- timing wyjścia na pozycję
- kontrola przestrzeni ("oderwanie" się od przeciwnika) - podanie w linię biegu

