Szkoła Futbolu Staniątki

KONSPEKT TRENINGOWY SZKOŁA FUTBOLU STANIĄTKI

KATEGORIA WIEKOWA	Orlik – 2009-10		
TEMAT TRENINGU	Panowanie nad piłką, zwody		
CEL TRENINGU	Ball mastery – prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy		
NIEZBĘDNY SPRZĘT TRENINGOWY	Piłka nożna		
CZAS TRWANIA	15-20 min	**OPRACOWAŁ**	Piotr Mrozek

TRENING	
ROZGRZEWKA	Animal movements 1. Duck walk. Czas trwania: 0,5 minuty https://drive.google.com/file/d/1V7V-znUQ8Oe8Gaf0VuYRGjQm_flNdLWS/view?fbclid=IwAR0Vs-GXrodHxfgyechMMb1e5xFFNxdbDsiEujygEAMDgxD04jPyLl9T5Fw 2. Tiger walk. Czas trwania: 0,5 minuty https://www.youtube.com/watch?v=rSBr4rH7Hlw&fbclid=IwAR2telnUV7foYTZctgCa_fWOyyGm7qDYaFCO5-4ULMZVpatAKe8tQ8UglRc 3. Bear crawl. Czas trwania: 0,5 minuty (ruch do przodu i do tyłu) https://www.youtube.com/watch?v=qpaxI2m75RY&t=52s&fbclid=IwAR0Kdk2Sd4JuxS9FWr41oKbsHRRSx6vPPps2Bq2mNKmZ2bg18Wl2bprDGSY Wszystkie ćwiczenia powtarzamy 2x. Wytrwali robią 4x 😊
CZĘŚĆ GŁÓWNA	1. Doskonalenie prowadzenia piłki. Outside-inside. Ćwiczenie wykonujemy prawą i lewą nogą w tym samym wymiarze czasu. Zwracamy uwagę na jak największą liczbę kontaktów. Czas trwania minimum 2 minuty na lewą i minimum 2 minuty na prawą nogę: https://drive.google.com/file/d/1WY_d8Ie8CJxPHWfBJkKH4IJOAzQ_8Kf-/view?usp=sharing 2. Outside-inside – prowadzenie piłki prawą i lewą nogą. Czas trwania minimum 2 minuty https://drive.google.com/file/d/1-9M5R1Olasgl19vHA4-oFhu_ofV3CFZH/view?usp=sharing 3. Outside-inside-step on – prowadzenie prawą nogą z zatrzymaniem podeszwą. Czas trwania minimum 2 minuty https://drive.google.com/file/d/1JaED2ZxdBwEJALaRflDAbxRs4_MbIyA4/view?usp=sharing

ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE ROZCIĄGAJĄCE	1. Mięśnie przywodziciela uda Pozycja wyjściowa: półrzysiad, zwracamy uwagę, by kolana nie wyprzedzały stóp, zachowanie właściwej osi kończyn: kolana nie mogą zbiegać się do środka, ani wychodzić na zewnątrz. Ruch: wykonanie wypadu prawego boku z jednoczesnym wyprostowaniem stawu kolanowego lewego, następnie dynamicznym ruchem dostawiamy lewą nogę do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 10 x na każdą nogę https://youtu.be/7Pv1ptjhaug 2. Mięsień biodrowo-lędźwiowy Pozycja wyjściowa: stanie obunóż Ruch: wypad do przodu jednonóż, następnie wznieniesieni ramion i pochylenie tułowia do tyłu. Zakończenie ćwiczenia dynamicznym powrotem do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 10 x na każdą nogę https://youtu.be/uD5kvy8eyFw