Szkoła Futbolu Staniątki

KONSPEKT TRENINGOWY SZKOŁA FUTBOLU STANIĄTKI

KATEGORIA WIEKOWA	Żak – 2011-12		
TEMAT TRENINGU	Panowanie nad piłką, prowadzenie piłki, zwrot		
CEL TRENINGU	Nauczanie zwodu step on		
NIEZBĘDNY SPRZĘT TRENINGOWY	Piłka nożna,		
CZAS TRWANIA	10 min	**OPRACOWAŁ**	Piotr Mrozek

	TRENING
ROZGRZEWKA	1. Wznos tułowia i kończyn dolnych. Utrzymujemy 3 sekundy. Liczba powtórzeń: 10 https://drive.google.com/file/d/1_GSnPwuXMY5AyiiCDNLp09VcwGCocJr8/view?usp=sharing 2. Zginanie ramion w klęku podpartym obunóż. Liczba powtórzeń: 10 https://drive.google.com/file/d/17o4i4lZU9WzWmwFMG89h2H9ZWjI8eDhr/view?usp=sharing
CZĘŚĆ GŁÓWNA	1. Nauczanie zwodu step on https://www.youtube.com/watch?v=IvodIp2xzzk Czas trwania minimum 2 minuty 2. Ustawiamy 6przedmiotów (np. krzesło, inna piłka, poduszka itp.), które wyznaczają plac. Naszym zadaniem jest prowadzenie do każdego przedmiotu, zastosowanie zwodu i wybór kolejnego przedmiotu (startujemy ze środka pola i musimy doprowadzić do każdego z sześciu punktów). Rodzic mierzy czas wykonania ćwiczenia. Ćwiczenie powtarzamy 10 x i sprawdzamy, które powtórzenie było najszybsze https://www.youtube.com/watch?v=KcljmwIx_z8
ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE ROZCIĄGAJĄCE	1. Kołyska. Czas trwania 15 sek, 2 powtórzenia https://drive.google.com/file/d/1kHEb8VCaiBru_xhY0OiHjYKPwDAHPaYE/view?usp=sharing 2. Rozluźnienie organizmu, spokojne oddychanie. Czas trwania 30 sekund https://drive.google.com/file/d/1sI2TU8EBD898nSw1XWP_W_A2WwAYij43/view?usp=sharing