Szkoła Futbolu Staniątki

KONSPEKT TRENINGOWY SZKOŁA FUTBOLU STANIĄTKI

KATEGORIA WIEKOWA	Skrzat – 2013-14		
TEMAT TRENINGU	Policjanci i złodzieje		
CEL TRENINGU	Ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne, czucie piłki.		
NIEZBĘDNY SPRZĘT TRENINGOWY	Klocki, zabawki, piłki, itp.		
CZAS TRWANIA	30 min	**OPRACOWAŁ**	Konrad Matysiak

TRENING	
ROZGRZEWKA	***1. „Berek - Policjant”*** *- wyznaczamy klockami małe miejsce jako teren więzienia;* *- wybieramy berka ,w zabawie będą to policjanci;* *- reszta odgrywa rolę złodziei;* *Na sygnał, złodzieje uciekają przed policjantem, po całym dostępnym obszarze, oprócz terenu więzienia. Gdy, któryś z nich zostanie złapany, musi jak najszybciej dotrzeć do więzienia i wykonać tam ustalone zadanie, np. 10 pajacyków. Następnie wraca do zabawy.*

CZĘŚĆ GŁÓWNA	**1. „Ucieczka gangstera”** Dzieci z piłkami ustawiają się naprzeciwko rodziców - gangsterów w więzieniu. Piłki to klucze , które należy podać do rodzica by go uwolnić. Zadania z piłką. http://www.soccerdrill.ch/index.php/en/component/contushdvideoshare/player/38/65 http://www.soccerdrill.ch/index.php/en/component/contushdvideoshare/player/38/68 2.„ **„Skarb”** Wcielamy się w rolę policjantów. Ich zadaniem jest bezpieczne dostarczenie skarbu (piłki)do skarbca (wyznaczone pole/teren lub bramka gdzie strzelamy). https://www.youtube.com/watch?v=inNmmREllYM&list=PL1dzH19Ll_9nLRA9jJrRG-uNl0zfQZbmj **3. „Pościg”** Każdy ma wyznaczone miejsce (np. klocek), przy którym jako uciekający, może się schować. Wyznaczony jest też jeden policjant, który będzie starał się złapać uciekających, zanim dotrą do swoich bezpiecznych stref. - Na sygnał uciekający biegają z piłami przy nodze („prowadzą piłkę”); - Kolejny sygnał to rozpoczęcie ucieczki i próba dotarcia z bezpiecznej bazy, nadal z piką przy nodze; - Złapani przez policjanta wykonują ustalone zadanie: http://www.soccerdrill.ch/index.php/en/component/contushdvideoshare/player/37/55 http://www.soccerdrill.ch/index.php/en/component/contushdvideoshare/player/38/69 http://www.soccerdrill.ch/index.php/en/component/contushdvideoshare/player/37/390
ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE ROZCIĄGAJĄCE	1. **Ćwiczenie rozciągające**. *Ćwiczenia w parach z piłkę: a. Stając podajemy sobie piłkę górą, dołem, z boku; b. Siedząc tyłem, podajemy do siebie piłkę górą i z boku; c. Siedząc przodem podajemy sobie piłkę.*