Szkoła Futbolu Staniątki

KONSPEKT TRENINGOWY SZKOŁA FUTBOLU STANIĄTKI

KATEGORIA WIEKOWA	Żak – 2011-12		
TEMAT TRENINGU	Panowanie nad piłką		
CEL TRENINGU	Kontrola nad piłką, czucie piłki		
NIEZBĘDNY SPRZĘT TRENINGOWY	Piłka nożna, 6 stożków (lub rekwizytów zastępujących stożki), piłka tenisowa (lub inna mała piłka)		
CZAS TRWANIA	15 min	**OPRACOWAŁ**	Piotr Mrozek

TRENING	
ROZGRZEWKA	1. Skipping na piłce na hasło 3,2,1 od rodzica, zawodnik wykonuje przysiad i wyskok z piłką trzymaną nad głową. Ćwiczenie powtarzamy 5x 2. Pozycja kraba ze stożkiem trzymanym na brzuchu, poruszamy się licząc do 10 tak, by stożek nie spadł na ziemię. Ćwiczenie powtarzamy 5x
CZĘŚĆ GŁÓWNA	1. Prowadzenie piłki w linii prostej. Czas trwania 5min wewnętrznym podbiciem 2 minuty zewnętrznym podbiciem 2 minuty Prowadzenie na zmianę lewą i prawą nogą 2 minuty https://drive.google.com/file/d/1UKXqqda2cT93pVWqf2I1dUURzF2Iovy2/view?usp=sharing 2. Prowadzenie piłki w linii łamanej. Czas trwania 5min
ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE ROZCIĄGAJĄCE	1. Rozciąganie 1 (przy ścianie). Liczymy do 10 i zmieniamy nogę. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy https://drive.google.com/file/d/1HCjjirofcqFf0Hl-5w5UfB6EyjUbpux1/view?usp=sharing 2. Rozciąganie 2 (przy ścianie). Skłony wykonujemy licząc do 10 i wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy https://drive.google.com/file/d/1csmnn6CM63q84Qxe1JmXMBw5yln0tcxQ/view?usp=sharing