Szkoła Futbolu Staniątki

KONSPEKT TRENINGOWY SZKOŁA FUTBOLU STANIĄTKI

KATEGORIA WIEKOWA	Orlik – 2009-10		
TEMAT TRENINGU	Panowanie nad piłką z elementami life kinetik		
CEL TRENINGU	Ball mastery, zwroty		
NIEZBĘDNY SPRZĘT TRENINGOWY	Piłka nożna, 5 rekwizytów		
CZAS TRWANIA	15-20 min	**OPRACOWAŁ**	Piotr Mrozek

TRENING	
ROZGRZEWKA	1. Life kinetik: łapanie piłeczek tenisowych chwytem skrzyżnym. Po udanym chwycie 1 przysiad, po nieudanym 3 przysiady. Czas trwania 2 minuty https://drive.google.com/file/d/1zKHfFroXtaY-n1SZtuw1115SMCB7AJMs/view?usp=sharing 2. Ćwiczenie jak na filmiku. Zawodnik stoi plecami do rodzica i na sygnał ma za zadanie się odwrócić i złapać piłkę. Za nie złapanie wykonuje ćwiczenie zadanie przez rodzica. Czas trwania 2 minuty https://drive.google.com/file/d/1D0qKXCUqw0ZAce1AyeTMP-hZY9_jZufr/view?usp=sharing
CZĘŚĆ GŁÓWNA	1. Ball mastery. Czas trwania minimum 2 minuty (4x30sekund) https://drive.google.com/file/d/1fuhbXfKzSrdJ2OEgc6vHmfIQMGQAG_p5/view?usp=sharing 2. Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku. Rozstawienie stożków/pachołków lub rekwizytów jak na filmiku. Czas trwania ćwiczenia minimum 3 minuty (zamiast podania do partnera, powrót z piłką w miejsce startu i rozpoczęcie zwrotem kolejnej serii) https://drive.google.com/file/d/12omSXLm1WV_4L32v0HMAoNrbFLZKwGSv/view?usp=sharing 3. Dla chętnych: prowadzenie jak w ćwiczeniu drugim z liczeniem czasu. 8-10 powtórzeń, by sprawdzić jak najszybciej jestem w stanie zrobić ćwiczenie
ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE ROZCIĄGAJĄCE	1. Pies-ptak https://www.youtube.com/watch?v=0QuPtNr3Vvo Liczba powtórzeń: 10x na każdą ze stron 2. Martwy robak https://www.youtube.com/watch?v=AIuf6LGHUJ8 Liczba powtórzeń: 10x na każdą ze stron.