Szkoła Futbolu Staniątki

KONSPEKT TRENINGOWY SZKOŁA FUTBOLU STANIĄTKI

KATEGORIA WIEKOWA	Żak – 2012/2011		
TEMAT TRENINGU	Trening Techniczny. Podania i przyjęcia		
CEL TRENINGU	Przyjęcie kierunkowe		
NIEZBĘDNY SPRZĘT TRENINGOWY	1x piłka, 1x stojak/pachołek, 4x poduszki		
CZAS TRWANIA	30 min	**OPRACOWAŁ**	Filip Mazurków

TRENING		
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	1.Zawodnicy w miejscu wykonują wskazane elementy czucia piłki: Toe Taps Sole Taps Sole Roll Pull Push Inside Pull Push Laces Pull Push Outside Zawodnicy w miejscu stojąc na wprost ściany raz lewą raz prawą stopą zagrywają piłkę o ścianę każdorazowo po zagraniu przyjmując ją wewnętrzną częścią stopy. Wykonują w sumie 50 zagrań – 25 prawą stopą i 25 lewą stopą. Próbują dwukrotnie wykonać zadanie mierząc jednocześnie czas w jakim uda im się wykonać wskazaną ilość podań. Za drugim razem starają się wykonać zadanie co najmniej o 2 sekundy szybciej. 2.Żonglerka zadaniowa: Zawodnik wykonuję żonglerką na przemian podbijając piłkę **2xprawą i 2xlewą stopą na wysokość własnego czoła! pomiędzy odbiciami piłka może spaść na ziemię.** Cel – **50 podbić.** Jeśli piłka pomiędzy podbiciami odbije się dwukrotnie od ziemi to zaczynami odbijać na nowo licząc od momentu, w którym skończyliśmy.	https://www.youtube.com/watch?v=zbRT_lTXePM https://www.youtube.com/watch?v=94KuOfMKG2Q https://www.youtube.com/watch?v=NuTMzQGp5fA https://www.youtube.com/watch?v=MC2X230JKWA https://www.youtube.com/watch?v=LaRCNzZrQmY https://www.youtube.com/watch?v=osQNVArYeoo Czas trwania: 5 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	1. Motoryka-stabilizacja Zawodnicy wykonują wskazane ćwiczenia zgodnie z rysunkiem przez określony czas. • Most przodem na przedramionach (35 s.) • Most bokiem – noga podporowa prosta (30 s.) • Most przodem wysoki (35 s.) • Most tyłem – jedna noga zgięta druga (kolano) przyciągnięta do klatki piersiowej z jednoczesnym wznosem bioder (30 s. ze zmianą nogi w połowie) 2. Rozciąganie dynamiczne: • Napięcie mięśni w rozciągnięciu – czworogłowy uda, dwugłowy uda/pośladkowy (w staniu jednonóż) • Wykrok w przód podparty, otwarcie ramienia po stronie nogi wykrocznej • W podporze przodem dotknięcie prawą ręką lewej stopy – kolana proste (4 x na stronę)	 Czas trwania: 10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA	Zawodnik ustawia 4 poduszki na ścianie tak aby imitowały bramkę. Następnie w odległości 4 kroków od ściany ustawia stojak/pachołek a sam rozpoczyna ćwiczenia z piłka 2 kroki w tył od stojaka/pachołka. Zawodnik rozpoczyna ćwiczenia poprzez prowadzenie piłki w stronę pachołka/stojaka, który następnie mija wykorzystując zwód „Balans" i uderza celnie na bramkę. Zawodnik wykonuje 10x zwód + strzał na bramkę prawą oraz lewą nogę próbując jednocześnie uzyskać taką samą skuteczność strzałów na nogę wiodąco jak i drugą nogę.	https://www.youtube.com/watch?v=px1sJrIpcnQ Czas trwania: 10 min
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	Rozciąganie statyczne: • w leżeniu na brzuchu nogi oraz ręce szeroko rozstawione i rozciąganie całego tułowia 15 s. • w siadzie stopy złączone, zawodnik łapie rękami za stopy i próbuje się delikatnie pochylić do przodu 15 s. • w siadzie zawodnik łączy stopy (nogi wyprostowane) i wykonuje skłon w ich kierunku (głowa schowana między ramionami) 15 s.	