Szkoła Futbolu Staniątki

KONSPEKT TRENINGOWY SZKOŁA FUTBOLU STANIĄTKI

KATEGORIA WIEKOWA	Bambini – 2015 i młodsi		
TEMAT TRENINGU	Las		
CEL TRENINGU	Ćwiczenia poprawiające sprawność ogólną.		
NIEZBĘDNY SPRZĘT TRENINGOWY	Piłka, balon, papier, taśma klejącaitp.		
CZAS TRWANIA	30 min	**OPRACOWAŁ**	Konrad Matysiak

TRENING	
ROZGRZEWKA	**1. „Berek drzewo”** Osoba złapana przez berka ma zadanie dodatkowe: - przejść pod nogami (korzeniami)berka - przybić piątkę z wyciągniętymi rękoma(gałęziami) berka - obiec dookoła berka(drzewa) **2. „Spacer przez las”** Przechodzimy nad kłodami – unosimy wysoko nogi Omijamy pokrzywy – poruszamy się krokiem dostawno- odstawnym Sięgamy szyszek – idziemy na palcach i wysoko wystawiamy ręce **3.Zadania z piłką:** http://www.soccerdrill.ch/index.php/en/component/contushdvideoshare/player/37/17 http://www.soccerdrill.ch/index.php/en/component/contushdvideoshare/player/37/52 http://www.soccerdrill.ch/index.php/en/component/contushdvideoshare/player/37/55
CZĘŚĆ GŁÓWNA	**1. „Wiewiórka”** Wiewiórka robi zapasy na zimę. Porozrzucane klocki , dzieci prowadzą piłkę, przy każdym zatrzymanie i zbieramy. **2.„Grzybobranie”** Prowadzenie piłki. Porozrzucane klocki. Naszym zadaniem jest przewracać klocki. **3 „Wiewiórki do dziupli”** Na podłodze rozłożone hula-hop. Na sygnał wprowadzamy pikę do „dziupli” **4. „Na jagody”** Ustawiamy 3 różnokolorowe bramki. Za nimi rozkładamy klocki –jagody. Rodzic mówi przez jakiego koloru bramkę przeprowadzamy piłkę by dostać się do jagód. Wracamy ta samą drogą.

ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE ROZCIĄGAJĄCE	1. Ćwiczenia rozluźniające. https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw