




KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 (SP klasy IV-VI)

TEMAT ZAJĘĆ Skok wzwyż - ćwiczenia przygotowawcze II		Część główna 50'-55'	Podział grupy na 4 zespoły (4 stacje). Ćwiczenie na stacji wg ustalonej kolejności. 1stacja- mostek z pozycji stojącej 2 stacja- wyskok w tył do leżenia tyłem (na stertę materacy) 3stacja- firlak w tył z pomocą 3 stacja- skok wzwyż z miejsca techniką flop, tyłem do poprzeczki Obwód stacyjny można powtórzyć
			
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE	UWAGI: A. Przy wykonaniu firlaka zwracać uwagę na silniejsze odbicie z nóg i brak ugięcia w stawach łokciowych. B. W skoku wzwyż techniką flop z miejsca tyłem do poprzeczki, odległość odbicia obunóż od poprzeczki ustalić w ten sposób, że należy dłońmi, wyprostowanymi ramionami, chwycić z tyłu poprzeczkę.	 Wyskok w tył do leżenia tyłem  Skok wzwyż techniką flop z miejsca
Kształtowanie koordynacji i gibkości	- nauka przerzutu w tył - firlak - potrafi wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO, tyczki slalomowe, materace gimnastyczne, zeskoknia – materace, stojaki, guma (poprzeczka), pachołki, miara , gwizdek,		
Tok zajęć	Opis		
Czynności porządkowo-organizacyjne-6'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>pogadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener przypomina o najlepszych , polskich skoczkach wzwyż		
Cz. wstępna Rozgrzewka-20'-22'	Rozgrzewka- ćwiczenia wstępne 1. W truchcie ; wymachy RR w różnych płaszczyznach 3x 6-8x: krążenia obustronne ramion (RR), w przód i w tył, 2x na odc. 10-12 m: unoszenie uda do poziomu w rytmie na 3 kroki: krążenia naprzemianstronne RR w przód, co 3krok skłon do N wykroczonej z dotknięciem podłoża 2-3x 15-20m: podskoki z niskim unoszeniem kolan z nogi na nogę, RR wykonują odmach w przód i w tył, 2-3x 15-20m:bieg krokiem skrzyżnym L barkiem na przemian z P barkiem w kierunku biegu 2x 12-15m: cwał bokiem z krążeniami RR w płaszczyźnie czołowej na zewnątrz i do wewnątrz na przemian 2 x10-12m L bark, P bark na zmianę: wszystkie ćwiczenia przeplatane truchtem leniwym na odc. 15-20m Zabawa bieżna- Coraz szybciej ; Na boisku wyznaczyć dwie linie, oddalone od siebie o 50m. Wszyscy stają na linii startu trzymając się za ręce. Na sygnał wszyscy ruszają marszem. Po ok. 10m drugi sygnał- wszyscy przechodzą w trucht, na trzeci sygnał wszyscy puszczaają ręce i jak najszybciej, indywidualnie biegną do mety Zabawa skocznościowa- Wieloskok ; Podział na dwa zespoły, ustawienie w dwóch rzędach. Każdy z zepołu po kolei, parami z odbicia obunóż, dalej odbicia naprzemienne (LP), na sygnał, wykonuje wieloskok (np. 5-skok). Zwycięzca z pary otrzymuje 1 pkt dla zespołu. W przypadku lądowania na innym podłożu niż piaskownica, lądowanie na nogę wykroczną i przebiegnięcie		
		Część końcowa – 3' trucht leniwy, 5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	