
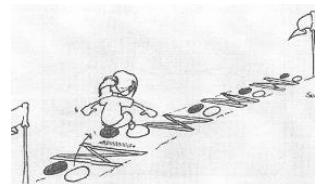
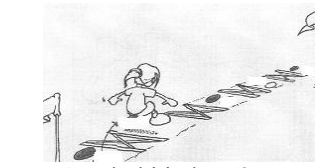
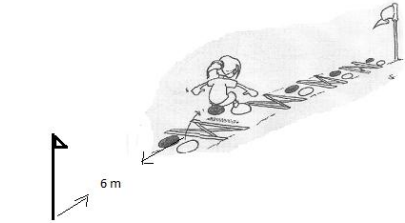

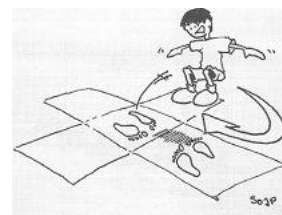


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 (SP klasy IV-VI)

TEMAT ZAJĘĆ	Trójsskok w ograniczonym polu ćwiczenia przygotowawcze II	<p>3 stacja- skoki na jednoślaz po torze (rys.) 4 stacja- skoki z obrotem ; po 2- krotnym odbiciu obu nóg wykonać obrót w lewo, następnie w prawo Prowadzący koryguje wykonanie ćwiczeń.</p> <p>B. Wyścigi skoczków Podzielić grupę na dwa zespoły. Każdy z zespołów biegnie osobno. Prowadzący mierzy czas zespołowi. Po skokach obiecuje chorągiewkę. Powrót biegiem i przekazanie ringa następnemu. Za każdy błąd (dotknięcie pól z szarf 1 sek kary). Grę prowadzić do 3 zwycięskich pkt.</p> <p>C. Trucht, Ćwiczenia gibkości statycznej : rozciąganie łydek 2x 15'' PN+LN, rozciąganie mm czworogłowych 2x 15''-20'' PN+LN</p>
		
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTALE	
Kształtowanie skoczności	- rozwija skoczność i koordynację - rozwija poprawność wykonywania i odpowiednie tempo ćwiczenia,	
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO szarfy szt 24-32, krzyżak szt 1, skakanka szt 1, tyczki slalomowe szt 4, ringo szt 1, gwizdek, stoper	
Tok zajęć	Opis	
Czynności porządkowo-organizacyjne-6'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <u>pogadanka</u> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener opisuje konkurencje skoków LA	
Cz. wstępna Rozgrzewka-20'-22'	<p>Rozgrzewka- ćwiczenia wstępne 1. Trucht 3', W truchcie krążenia obustronne ramion (RR), na przemian w przód i w tył, 2x na odc. 10-12 m: krążenia naprzemianstronne ramion (RR) w przód i w tył, na przemian z truchtem leniwym, 2x na odc. 10-12 m :cwał bokiem, lewym w kierunku "biegu" na zmianę na prawy bok, ramiona (RR) swobodnie wykonują luźne odmachy w płaszczyźnie czołowej, 2-3x 15-20m: podskoki z niskim unoszeniem kolan z nogi na nogę, RR wykonują odmach w przód i w tył, na przemian z truchtem leniwym, 2-3x 15-20m: wysokie unoszenie kolana prawej nogi (NP) , na zmianę z lewą nogą (LN) co 2 krok, 2-3 x 15-20m, na przemian z truchtem 20-30m</p> <p>2. Ćwiczenia gibkości dynamicznej: wymachy prawą i lewą nogą na zmianę w ustawieniu bokiem (ramię opiera się dłonią o przeszkodę, parkan, partnera) 2x8-10 LN+PN: marsz wypadami LN i PN na zmianę (w bezkroku) 2x 3 LN+PN:</p> <p>3. Ćwiczenia kształtujące: W leżeniu tyłem dotknięcie lewym łokciem prawego kolana na przemian prawym łokciem do lewego kolana 2x 8-10x: w parach, 1 leżenie tyłem, chwyta za kostki 2, który stoi w lekkim rozkroku, 1 unosi NN w górę, 2 odpycha NN w różne strony 2x 8-10x</p> <p>4. Ćwiczenia gibkości statycznej : rozciąganie łydek 2x 10'' PN+LN, rozciąganie mm czworogłowych 2x 10''-12'' PN+LN</p>	 <p style="text-align: center;">1 stacja- „hopy”; 3-4 szarfy tworzą pole zamknięte o gł. 50cm, pole puste do skoku 80cm</p>  <p style="text-align: center;">3 stacja- skoki jednoślaz</p>  <p style="text-align: center;">Tor biegu „wyścigi skoczków”- dobieg 6m , dobieg do odbicia obu nóg (rys.).</p>
Część główna 55'-60'	<p>A. Podział grupy na 4 zespoły (4 stacje). Ćwiczenie na stacji w ustalonej kolejności po 2-3 obwoły (czas ćwiczenia do 15-20'') 1 stacja- skoki dodawane- obu nóg ('hopy'), 2 stacja- skoki na skakance</p>	 <p style="text-align: center;">2 stacja- skoki na skakance</p>  <p style="text-align: center;">4 stacja- skoki z obrotem w lewo i w prawo</p>
		Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

