
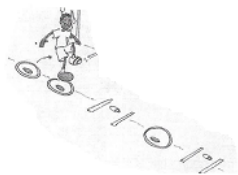
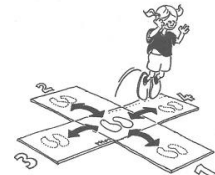
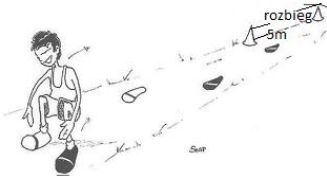


## KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 ( SP klasy IV-VI )

<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	<b>Trójskok z krótkiego rozbiegu- współzawodnictwo</b>	<i>Karuzela</i> : Grupa tworzy dwa koła półśrodkowe o równej liczbie uczestników. Uczestnicy koła zewnętrznego trzymają za barki partnera z koła środkowego. Na sygnał prowadzącego wszyscy wykonują podskoki w miejscu, następnie w bok w lewo, dalej w bok w prawo ( po równo po 10-12 podskoków). Po zmianie pozycji zabawę powtarzamy j.w	
		<b>Część główna</b> <b>50'-55'</b>	<b>Podział grupy na 2 zespoły ( 2 stacje). Ćwiczenie na stacji wg ustalonej kolejności.</b> 1 stacja- skoki w rytmie 3 skoku w polach ( kółka, linie) 2 stacja- skoki obunóż w krzyżaku <b>Rywalizacja zespołów w trójskoku z krótkiego rozbiegu (5m):</b> Wszyscy wykonują po3- 4 skoki. Podział na 2 zespoły. Najpierw skacze zespół A- mierzymy każdy skok, sumujemy, później zespół B. Porównujemy sumaryczne wyniki i przyznajemy 1 pkt za zwycięstwo. Zwycięża zespół, który zdobędzie najwięcej pkt.
<b>CELE PODSTAWOWE</b>	<b>CELE POZOSTAŁE</b>		
Kształtowanie skoczności	- rozwija skoczność i koordynację - rozwija poprawność wykonywania i odpowiednie tempo ćwiczenia,		
<b>MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT</b>	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO z zeskoknią, piaskownica Piłki ręczne szt 2-6, szarfa szt 1-3, Krzyżak LDK! szt 1, miara tyczki slalomowe szt 2, gwizdek,		
<b>Tok zajęć</b>	<b>Opis</b>		
<b>Czynności porządkowo-organizacyjne-6'</b>	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>pogadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia konkurencję trójskoku. Z historii LA przedstawia sylwetkę Józefa Schmidta.		
<b>Cz. wstępna Rozgrzewka-20'-22'</b>	<b>Rozgrzewka- ćwiczenia wstępne</b> 1.Trucht 5' , ćwiczenia ogólnorozwojowe lokomocyjne 4' na odc. 10-15m przerwa powrotna w marszu lub w truchcie- zależnie od poziomu przygotowania fizycznego: krążenia ramion-RR w truchcie, w podskokach; w truchcie uderzanie piętami o pośladki w rytmie; na przemian lewą nogą LN, i PN w bezkroku: uderzanie piętą co 2 krok: w truchcie unoszenie uda do poziomu w bezkroku , co drugi krok, LN i PN <b>Zabawa bieżna- Łapanka</b> :Z grupy wyznaczamy <i>łapacza</i> , który na sygnał prowadzącego wbiega w grupkę pozostałych, starając się kogoś złapać. Przekazuje szarfę złapanemu- następnemu <i>łapaczowi</i> . Można uchronić się przed schwytaniem, podając rekem pobliskiemu uczestnikowi. <i>Łapacz</i> do czasu uwolnienia uchwytu nie może złapać takiej pary. <b>Zabawa skoczna-Gorąca kula</b> : Grupa biega swobodnie truchtem, prowadzący niespodziewanie rzuca piłkę (gorąca kula) pod nogi. Wtedy ćwiczący zatrzymują się i podskakują, aby piłka nie dotknęła nóg. Aby zintensyfikować zabawę wprowadzamy więcej piłek- podział n agrupy: A ( 4-6) - grupa rzucająca pod nogi, B- grupa podskakująca, pozostali. Z czasem zmiana uczestników grupy rzucającej.		
			
		1 stacja- narysować kółka i linie ( w odł 1,2m). Z kółka odbicie z lewej nogi, między liniami odbicie z drugiej nogi. Zmiana nogi odbijającej. Każdy po 6-8 skoków	2 stacja- krzyżak- odbicia obunóż- każdy po 3 cykle na zmianę
			Trójskok z krótkiego rozbiegu
		<b>Część końcowa – 3' trucht leniwy, przeplatany chodem sportowym</b> 5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	