
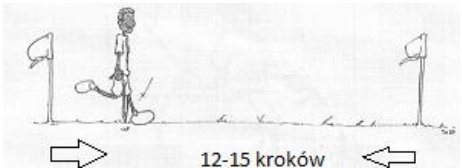
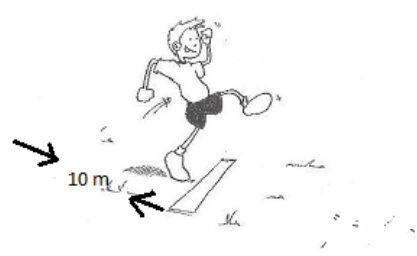


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 (SP klasy IV-VI)

TEMAT ZAJĘĆ	Skokw dal z krótkiego rozbiegu- współzawodnictwo	<p><i>Wyścig skokami</i> : Grupa podzielona na dwa zespoły. Dwa rzędy oddalone od tyczki 10-12 kroków. Wyścigi rzędów- każdy do tyczki wykonuje wieloskokiem obunóż, skokami na 1 nodze do tyczki trzymając w wolnej nodze pod kolanem piłkę, przy tyczce zmiana nogi i powrót, przekazanie piłki następnemu.</p>	
		<p>Część główna 50'-55'</p> <p>Podział grupy na 2 zespoły Wyścigi zespołów – rzędów w biegu z wysokim unoszeniem kolana ze skakanką, powrót biegiem bez użycia skakanki. Za bieg z niskim kolanem ze skakanką 1 obrót wokół tyczki dodatkowo. Zabawa do 3 -5 pkt zwycięskich..</p> <p>Rywalizacja zespołów w skok w dal z krótkiego rozbiegu (10m): 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.</p>	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE		
Kształtowanie skoczności	- rozwija skoczność i koordynację - rozwija szybkość		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO z zeskoknią, piaskownica materac szt 1, skakanka po 1 dla każdego, piłki reczne- szt 2,, miara, tyczki slalomowe szt 4, gwizdek,		
Tok zajęć	Opis	 <p>1. Wyścigi skokami, bieg ze skakanką</p>  <p>2. Skok w dal z krótkiego rozbiegu</p>	
Czynności porządkowo-organizacyjne-6'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <u>poradanka</u> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia konkurencyjskok w dal . Z historii LA przedstawia sylwetkę Elżbiety Krzesińskiej-mistrzyni olimpijskiej w skoku w dal..		
Cz. wstępna Rozgrzewka-20'-22'	Rozgrzewka- ćwiczenia wstępne 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 Zabawa bieżna- Niedźwiedź :W rogu boiska wyznaczamy miejsce – legowisko (materac) dla pary niedźwiedzi. Para niedźwiedzi ryczy trzykrotnie i wyrusza na łowy, aby schwytać kogoś z biegających uczestników. Złapaną osobę zanoszą na rękach do legowiska. Po złapaniu dwóch uczestników zmiana niedźwiedzi (złapani). Zabawa skoczna-Skoki ze skakanką : Każdy z grupy trzyma skakankę oburącz i obraca ją nad głową i pod nogi-skok, A-obunóż, B-jednonóż w miejscu, następnie w marszu, lekkim biegu, również w wariacie w biegu z wysokim unoszeniem kolan, ze zmianą tempa.		
		<p>Część końcowa – 3' trucht leniwy, przeplatany marszem na piętach 5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.</p>	