
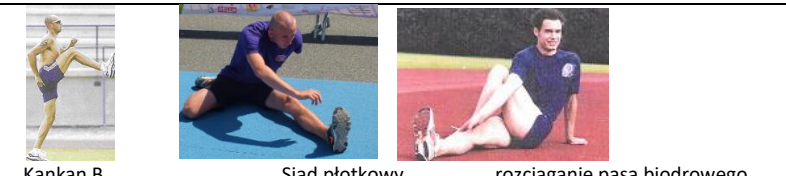



KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U16

TEMAT ZAJĘĆ	Technika biegu przez płotki- nauka pokonania płotka lewą i prawą nogą (200 ppl)	Część główna 50'-55'	<p>Ćwiczenia elementów techniki biegu przez płotki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Marsz NZ na 3 kroki (z boku płotka) 3-4 x LN + PN (6 pł, r. 7-8 stóp) 2.Kankan płotkarski na 2 kroki – 3-4x LN/PN (6 pł, r. 7-8 stóp) 3.Pędzel płotkarski na 3 kr.- 2-3 x LN + PN (4 pł. r. 5-6m) 4. Pędzel płotkarski na 4 kr. 4-5 x LN/PN (6 pł. r. 7-8m) <p>UWAGA: wysokość płotka 64-76 cm w zależności od możliwości zawodnika</p> <p>ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.wieloskok na LN 2-3 x 5-skok 2.wieloskok na PN 2-3 x5-skok 3.skok w dal z krótkiego rozbiegu- 8-10m 6x PN 4. skok w dal krótkiego rozbiegu- 8-10m 6x LN <p>Trucht 2-3', ćwiczenia rozluźniające</p>
			
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE		
Nauka ataku płotku lewą i prawą nogą	- kształtowanie koordynacji - poprawia technikę pokonania płotka naprzemiennie lewą i prawą nogą		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	Stadion lekkoatletyczny- bieżnia, skocznia, płotki 64 cm- szt. 6, 76cm szt. 6, miara,		
Tok zajęć	Opis		
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ;		
Cz. wstępna Rozgrzewka-28'-30'	<p>Rozgrzewka</p> <p>1.Trucht 2-3 '</p> <p>2.W truchcie 3'-4': krążenia naprzemianstronne ramion (RR) w przód i w tył, 2x na odc. 10-12 m: :cwał bokiem z przekładaniem nogi lewej przed prawą i odwrotnie-„przekładanka”, ramiona (RR) swobodnie wykonują luźne odmachy, 2-3x 15-20m: uderzanie o pośladek w rytmie na 3 kroki, na przemian z truchtem leniwym na odc. 10-12 m 2-3 x PN+LN: wysokie unoszenie kolana prawej nogi (NP) , na zmianę z lewą nogą (LN) co 2 krok, odc. 15-20m:</p> <p>3.Ćwiczenia gibkości dynamicznej 5'-7': 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) ze skrzętem tułowia na nogę wykroczną i powrotem do pozycji wyjściowej, 2x 3 LN+PN:</p> <p>4.Ćwiczenia gibkości statycznej 2'-3'- siad płotkowy 2x PN+LN 2x 10-12”, ze stania w rozkroku siad płotkowy 2x 6 PN+LN w przerwie ćwiczenia rozluźniające nóg: rozciąganie pasa biodrowego 2x10”-12” PN+LN</p> <p>5. Ćwiczenia w podskokach lokomocyjnych na odc. 15-20m, 2-3x</p> <ul style="list-style-type: none"> -kankan A co drugi krok (LN/PN) 2-3 x 15 -kankan B- co drugi krok- w podskokach wysokie unoszenie kolan z aktywnym obszernym ruchem podudzia- jak w SKIP B -w kankanie- wymach kolana LN w górę i w bok, wymach PN w górę i w bok na przemian 		
		 <p>Kankan B Siad płotkowy rozciąganie pasa biodrowego</p>	
		 <p>Pędzel NZ Pędzel i bieg płotkarski</p>	
		Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.	