


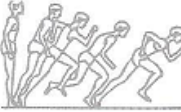





KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U16

TEMAT ZAJĘĆ Technika startu niskiego – nauka wybiegu z bloku		Część główna 55'-60'	Starty z różnych pozycji po 2-3 starty w formie rywalizacji na odc. 10-12 m 1.Z leżenia tyłem 2.Z leżenia przodem, 3.Z siadu skrzyżnego 4. Z klęku obunóż 5.Z podporu przodem Starty z ruchu na sygnał: 1.Ze skipu A w miejscu, 2.start z wieloskoku (po 5-6 odbiciach- gwizdek i bieg ok 8-10 m) 3. Start ze skipu A wykonywanego do tyłu. Po 2-3x Starty wysokie 1.Z opadu 2. Start z 3 pkt podporu, po 4-5x Starty niskie z bloku 1.Przyjęcie pozycji na miejsca i pozycji gotów 5-6x (na komendy, ustawienie bloku; przednia podpórka ok. 1,5-2 stóp od linii startowej, odl. między podpórkami ok. 1-1,5 stopy) 2.Wybieg ze startu niskiego na odc 15-20m 5-6x
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTAŁE		
Nauka startu niskiego	- kształtowanie szybkości i reakcji startowej - poprawa techniki wybiegu z bloku startowego		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	Stadion lekkoatletyczny , bloki startowe miara, stoper, gwizdek		
Tok zajęć	Opis		
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ;		
Cz. wstępna Rozgrzewka-25'-30'	<p>Rozgrzewka- ćwiczenia wstępne</p> <p>1. Trucht 2'-3' 2. .W truchcie 3'-4': unoszenie kolana prawej nogi (NP) (nie za wysoko unosimy kolano) , na zmianę z lewą nogą (LN) co 3 krok, 2-3 x na odc. 10-12 m na każdą nogę : 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 nogi na nogę na przemian z truchtem leniwym 15-20m: wysokie unoszenie kolana prawej nogi (NP) , na zmianę z lewą nogą (LN) co 2 krok, odc. 15-20m:</p> <p>3.Trucht sprinterski 50m</p> <p>4. Zabawa bieżna „Lewis-Bolt”: na boisku wyznaczyć dwie linie oddalone od siebie o 20m- 1 linia to „Lewis” 2 to „Bolt”. Uczestnicy swobodnie biegają, na słowo wypowiedziane przez prowadzącego „Lewis” wszyscy jak najszybciej biegną do tej linii i ustawiają się w szeregu. Podobnie z hasłem drugim, Za prawidłowe wykonanie zadania każdy otrzymuje 1 pkt.</p> <p>2.Ćwiczenia gibkości statycznej 2'-3': rozciąganie mięśni czworogłowych 2x 10"-12", rozciąganie mięśni tylnych uda 2x10-12"3. Przebieżki na ½ siły 2 x60m</p>		
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  rozciąganie mm czworogłowych </div> <div style="text-align: center;">  rozciąganie mm tylnych uda </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  Starty z różnych pozycji </div> <div style="text-align: center;">  Start wysoki z opadu </div> <div style="text-align: center;">  Start z 3 pkt podporu </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  Przyjęcie pozycji na miejsca, gotów </div> <div style="text-align: center;">  wybieg startowy </div> </div>			
Część końcowa -5' Trucht 2-3' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.			