


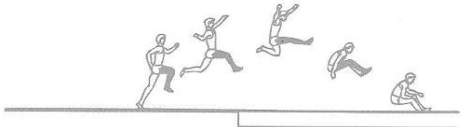


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 (SP klasy IV-VI)

TEMAT ZAJĘĆ <i>Technika skoku w dal- el. techniki, skoki z krótkiego rozbiegu.</i>		Część główna 55'-60'	Ćwiczenia elementów techniki skok w dal	
			<ol style="list-style-type: none"> 1. Skok w dal z 5-7m nabiegu na noge wymachową 8-10 x 2. Rytmu odbicia na 3 kroki przez niskie płotki (odl 6-7 m) 5-6x 4-5 płotków 3. Skoki w dal pełne z 5-6 kroków – 6-8 x 4. Skoki w dal pełne z 7-8 kroków – 3-4 x 5. Skok w dal z miejsca na technikę lądowania- 10x <p>6-8' Trucht, w tym ćwiczenia rozciągające (łydki 2x 25-30", czwórgłowe 2x25-30")</p>	
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTALE		 <p style="text-align: center;">rozciąganie łydek rozciąganie mm czwórgł</p>	
Kształtowanie techniki skoku w dal	- kształtowanie skoczności - poprawia technikę odbicie i lotu w skoku w dal	 <p style="text-align: center;">Podskok wysoki Rytmu odbicia co 3 krok (4 niskie przeszkody 30-40 cm)</p>		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	Stadion lekkoatletyczny , zeskoknia z piaskownicą, płotki niskie 30-40 cm- szt 8 miara, stoper, gwizdek			 <p style="text-align: center;">Pełna sekwencja skoku z 5- 8 kroków</p>
Tok zajęć	Opis	Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.		
Czynności porządkowo-organizacyjne-3'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ;	Pełna sekwencja skoku z 5- 8 kroków		
Cz. wstępna Rozgrzewka-25'-30'	Rozgrzewka- ćwiczenia wstępne 1.Trucht 5', W truchcie naprzemianstronne wymachy 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 : podskoki niskie z nogi na nogę, krok skrzyżny, cwał bokiem, lewym barkiem w kierunku "biegu" na zmianę na prawy bark, ramiona (RR) swobodne wykonują luźne odmachy w płaszczyźnie czołowej, 2-3x 15-20m: 2. Ćwiczenia gibkości statycznej: rozciąganie łydek 2 x10-12 sek. na nogę; rozciąganie mm czwórgłowych 2x 10-12" na nogę; w marszu co drugi krok chwyt za kolano, uniesienie do klatki piersiowej do wspięcia na palce i przytrzymanie od 3-5 sek. 2x 12-15 m. 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; podskoki wysokie co drugi krok- 2x 10-12m 3. Przebieżki na ½ siły 2 x60m			