
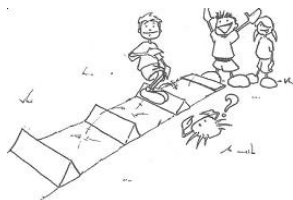

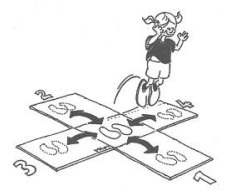
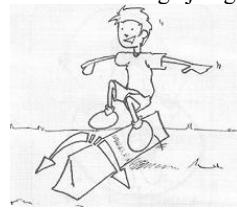
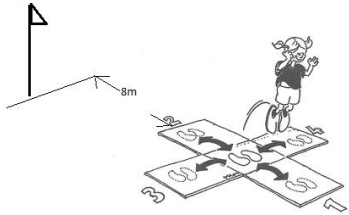
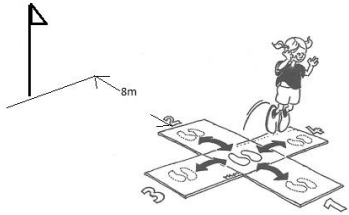


KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ U14 (SP klasy IV-VI)

TEMAT ZAJĘĆ	Trójsskok w ograniczonym polu ćwiczenia przygotowawcze I		3 stacja- skoki obunóż w krzyżaku 4 stacja- wysoki obonóż w przód na niskiej przeszkodzie B. Współzawodnictwo na krzyżaku Podzielić grupę na dwa zespoły. Każdy z zespołów biegnie osobno. Prowadzący mierzy czas zespołowi. Grę prowadzić do 3 zwycięskich pkt. C. Ćwiczenia siły w parach <i>Wyścig taczek</i> . Podzielić grupę na pary. Przygotować sześć torów o długości 5-6 kroków. Wyścigi par, pierwszy z dwójki przyjmuje pozycję podporu przodem, drugi chwytą za kostki obu nóg 1-u (taczka). Na sygnał wyścig do tyczki z dotknięciem, zmiana „maszerującego” i powrót na linię startu. Zwycięska para przechodzi do finału i walczy o miejsca I-VI, para, która zajęła II m-ce walczy w finale B o miejsca VII-XII itd. .D. Trucht 2' , ćwiczenia uspakajające 2'
			
CELE PODSTAWOWE	CELE POZOSTALE		
Kształtowanie skoczności i siły	- rozwija skoczność i koordynację - rozwija poprawność wykonywania i odpowiednie tempo ćwiczenia,		
MIEJSCE PRZYBORY, SPRZĘT	SALA GIMNASTYCZNA, BOISKO Krzyżak LDK! szt 1, płotki LDK! szt 7 , skakanka szt 1, tyczki slalomowe szt 1, gwizdek, stoper		
Tok zajęć	Opis		
Czynności porządkowo-organizacyjne-6'	Zbiórka, przedstawienie celu i tematu zajęć ; - <i>pogadanka</i> : ćwiczący siedzą na obwodzie koła; trener objaśnia co to jest skoczność i gdzie można ją wykorzystać		
Cz. wstępna Rozgrzewka-15'-18'	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 2. Podskoki płaskie LP(podskok P); odbicie z akcentem odbicia w przód, - RR naprzemianstronnie do NN 2-3x 15 m, podskok wysoki (podskok W); odbicie z akcentem w górę, kolanem powyżej biodra- - RR naprzemianstronnie do NN 2-3x 15 m, przebieżki na ½ siły 2-3 x 50-60 m Zabawa skoczna <i>Zajęcie w ogrodzie</i> : Wyznaczyć pole kwadratowe o boku 10-12 kroków (ogród), na obrzeżach pola 6-8 kół o średnicy 2-3 kroków(norki). W każdej norce po 3-4 zajęcia w przysiadzie podpartym. W środku ogrodu śpi stróż w siadzie skrzyżnym. Zajętki podnoszą się, układając dłonie przy głowie (słuchy), i widząc, że stróż śpi, wybiegają skokami zajęczymi do ogrodu i skaczą w ogrodzie. Na sygnał prowadzącego zrywa się stróż, który stara się złapać zajęczki na terenie ogrodu. Zajętki uciekają czworakiem do swych norek. Schwytane zostają stróżami.		
Część główna 55'-60'	A. Podział grupy na 4 zespoły (4 stacje). Ćwiczenie na stacji w ustalonej kolejności po 2-3 obwoły (czas ćwicz. 15-20”) 1 stacja- przeskoki bokiem przez niskie płotki 2 stacja- skoki w rytmie 3 skoku w polach (kółka, linie)		1 stacja- pokonać bokiem, między płotkami 2 odbicia (odl. m pł. 1,5 do 2m) 
			2 stacja- narysować kółka i linie (w odl 1,2m). Z kółka odbicie z lewej nogi, między liniami odbicie z drugiej nogi. Zmiana nogi odbijającej. 
			3 stacja- Odbicia obonóż (środek 0) (0, 1 w przód, w tył 0 itd.) 
			4 stacja- wyskok w górę, dotknięcie stóp nad przeszkodą, wykonać 3-4 odbicia 
			Tor biegu do krzyżaka- dobieg 8m , wykonać pełną sekwencję odbić jak na stacji 3. Powrót biegiem
			Część końcowa -5' Czynności porządkowe, zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie grupy.

