

KONSPEKT TRENINGOWY – trening ogólnorozwojowy

Trener	Piotr Saj			Asystent				
Temat zajęć	Trening ogólnorozwojowy z elementami motoryki, koordynacji.							
Data	20.05.2021	Godzina		Miejsce	SP 45 Gdynia Dąbrowa			
Wiek	II klasa SP	Czas zajęć	45 min	Nr. zajęć	1	Liczba zawodników		15-20
Przybory	piłki	stożki	oznaczniki	kółka (obręczce)	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	3	20	20	20	10	10	3	
Cel	Popularyzacja aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży. Kształtowanie takich elementów jak: szybkość, skoczność, wytrzymałość, siła.							

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I – rozgrzewka : zabawy bieżne + równowaga		<p><u>Zbiórka:</u> przywitanie z grupą i krótkie omówienie tematu zajęć.</p> <p><u>Berek lustro</u> Trener wyznacza 4-5 osób, które cały czas są berkiem. Ich zadaniem jest złapanie jak największej ilości dzieci. Gdy zawodnik zostaje złapany wykonuje dowolną figurę. Wybawić złapaną osobę można poprzez ustawienie się naprzeciwko i zrobienie tej samej figury.</p> <p><u>Berek w parach</u> Zawodnicy dobierają się w pary. Trener wyznacza kolejne 2-3 pary, które cały czas są berkiem i trzymają oznacznik w ręce. Berek zmienny, po złapaniu przekazujemy narzutkę.</p> <p>Berki : ustawienie – ograniczone pole np. połowa boiska aby zwiększyć intensywność.</p> <p><u>Zabawy ruchowe z wykorzystaniem oznacznika.</u> - złap P/L rękę, P/L noga, głowa, wymień się z inną osobą rzucając w tym samym momencie</p> <p>Łączny czas:</p>	<p>2 min</p> <p>2 min</p> <p>2 min</p> <p>4 min</p> <p>10 min</p>
CZĘŚĆ WSTĘPNA II - WYŚCIGI RZĘDÓW		<p>Dzielimy zawodników na 3 grupy. Ustawienie w 3 rzędach.</p> <p>Na początku wykonujemy po jednym elemencie, z każdą rundą dokładamy kolejne elementy. Nagradzamy punktacją I miejsce 3 pkt, II miejsce 2 pkt, III miejsce 1 pkt.</p> <p><u>Elementy wyścigu rzędu:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg pomiędzy tyczkami (w 2 strony) 2. Skok przez płotek (przód, tył, przód) 3. Ćwiczenie na kołach koordynacyjnych 4. Przełożenie stożków na drugą stronę 5. 8 x dotknięcie piłki P/L podeszwa <p>Elementy nad którym pracujemy: skoczność, szybkość, wytrzymałość.</p> <p>Łączny czas:</p>	<p>12 min.</p>

CZĘŚĆ GŁÓWNA I – TOR PRZESZKÓD		<p>Tor przeszkód z elementami koordynacyjnymi. Ustawienie : strumieniowe.</p> <p><u>Elementy toru przeszkód:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drabinka koordynacyjna 2. Bieg między tyczkami (8 szt.) 3. Koła koordynacyjne 4. Skok przez płotki 5. Bieg tyłem / Bieg odstawno-dostawny <p>łącznie czas:</p>	8 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II – MECZ PIŁKARSKI		<p><u>Gra końcowa – mecz piłkarski.</u></p> <p>dzielimy się na 3 drużyny, gramy mecze na całe boisko.</p> <p>łącznie czas:</p>	10 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA - WYCISZENIE		<p><u>Ćwiczenia na materacach:</u></p> <p>Rozciąganie + ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p>łącznie czas:</p>	5 min