

AKADEMIA FUTBOLU COCA COLA CUP 2012

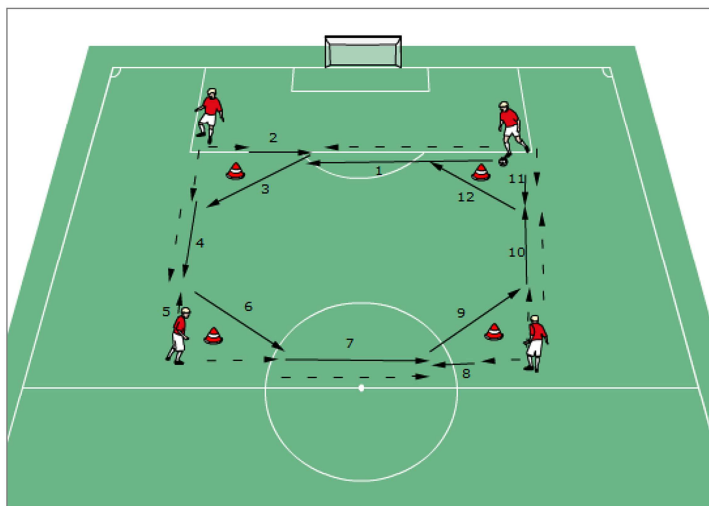
MIKROCYKL TRENINGOWY NR 7

**AKCENTY TRENINGOWE KLASA I-III Gimnazjum
23.01– 29.01.2012 (okres przygotowawczy)**

Dzień	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Data	23.01	24.01	25.01	26.01	27.01	28.01	29.01
I-II Gimnazjum	<p>Miejsce: boisko Czas: 90'</p> <p>T. - Doskonalenie uderzenia piłki w cz. stopy bez przyjęcia</p> <p>TA. Gra bez piłki. Pokazywanie się na korzystną pozycję</p> <p>M. - wo. kzm. 4 x 8 minut w formie ścisłej z arytmia intensywności biegu – podania piłki po obwodzie kwadratu ze zmianą miejsca za piłką w piątkach.</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>So – Kształtowanie sprawności ogólnej z akcentami koordynacji ruchowej, ćw. usprawniające do upadku z piłką(formy chwytów piłki w siadzie, z kolan i pozycji wyjściowej na materacach) P- ćw. zwinnościowe, zręcznościowe z wykorzystaniem ściany do odbicia piłki, skocznościowe ze skrzynią i odskocznia T+ Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej x 20 uderzając piłkę o ścianę do chwytu</p>	<p>Miejsce: hala Czas: 90'</p> <p>T. - Doskonalenie wszystkich rodzajów uderzeń piłki w formie ścisłej w parach lub trójkach z dodatkowymi elementami KZM i szybkości</p> <p>M. - sf, kzm, szybkość. 15 – 20 powtórzeń każdego z ćwiczeń z dodatkowym zadaniem ruchowym (kzm lub szybkość – co drugie ćwiczenie) realizowanym po wykonaniu elementu technicznego</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>Sio - Różne formy uderzeń piłki wew.cz. stopy po podłożu, prostym podbiciem z powietrza odl.5-6 m) ćw. usprawniające do upadku z piłkami na materacach Sz - akcenty szybkości(5-6m start z siadu, leżenia na boku do piłki podrzuconej w formie rywalizacji w parach Ws - obrona uderzeń (duża intensywność) T - Kop- Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej</p>	<p>Miejsce: boisko lub hala Czas: 90'</p> <p>T. - Kompleksowe doskonalenie wybranych elementów techniki w formie małych gier 4x4</p> <p>TA.- Organizacja przejścia z fazy ataku do obrony i odwrotnie.</p> <p>M. w.sz w formie małych gier z zadaniami 4x4. 6 gier po 3' Czas aktywnego odpoczynku 3'.</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>Kop + T- Kształtowanie koord. przestrzennej z piłkami w 2-ach,3-ach,4-ach (piłki nożne, tenisowe-ćw. zręcznościowe) z akcentami chwytów i piąstkowania piłki bez upadku w wysoku Ws - (średnia intensywność)obrona sytuacyjna, udział w formach małych gier z drużyną(w przerwach doskonalenie techniki gry nogą,w.cz.stopy,proste podbicie T+ Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej x 20 uderzając piłkę o ścianę do chwytu</p>	<p>Miejsce: teren (las, park. plaża) Czas: 60'</p> <p>M. wo. w formie gier i zabaw terenowych</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>Wt – Kształtowanie wytrzymałości tlenowej z akcentami koordynacji, sprawności ogólnej ,skoczności oraz techniki w formie strumieniowej. Czas pracy po rozgrzewce 4x5'przerwa wypoczynkowa 3' T- Kop- Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej +odegranie wew. cz. stopy piłki dogranej po podłożu(ćwicząc na przemiennie chwyt-odegranie odległość 5-6 m) x 20 każda strona ćwicząc w parach lub trójkach</p>	<p>Miejsce: boisko Czas: 60'</p> <p>T. - Trening indywidualny z wybranymi zawodnikami z ukierunkowaniem na grę głową</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>So –różne formy wyrzutów piłki w 2,3,4-ach kształtujące koor.przestrzenną(wyrzuty równoległe) Ta –Doskonalenie gry na przedpolu bramki+ wprowadzenie piłki do gry w wyznaczony sektor boiska T – Doskonalenie tech. chwytu i gry nogą na małej odległości z akcentami koor. ruchowej</p>	DZIEŃ WOLNY	DZIEŃ WOLNY

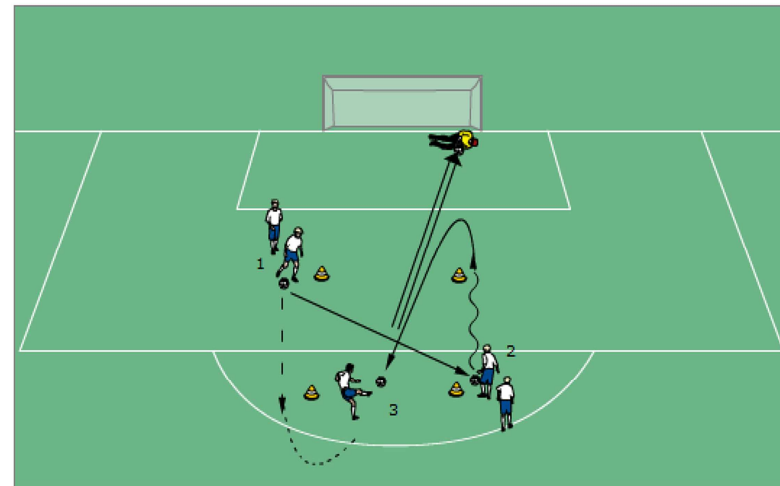
Grafiki do mikrocyklu 7 - klasy I,II gimnazjum

Poniedziałek



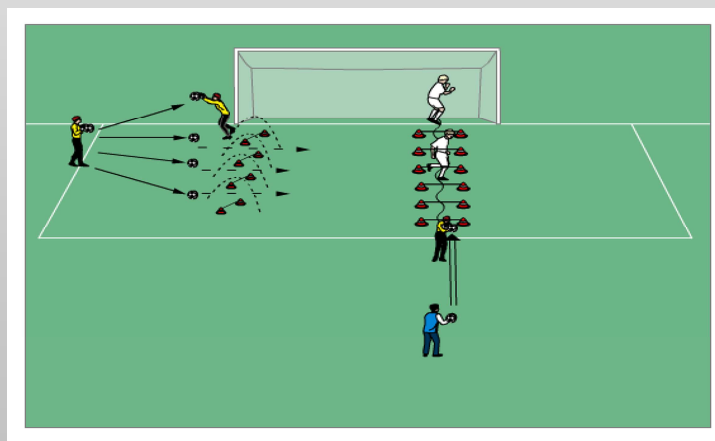
Doskonalenie uderzenia piłki w. cz. stopy bez przyjęcia

Wtorek



Doskonalenie wszystkich rodzajów uderzeń piłki w formie ściślej w parach lub trójkach z dodatkowymi elementami KZM i szybkości

Środa



Kształtowanie koord. przestrzennej z piłkami w 2-ach,3-ach,4-ach (piłki nożne, ćw. zręcznościowe) z akcentami chwytów

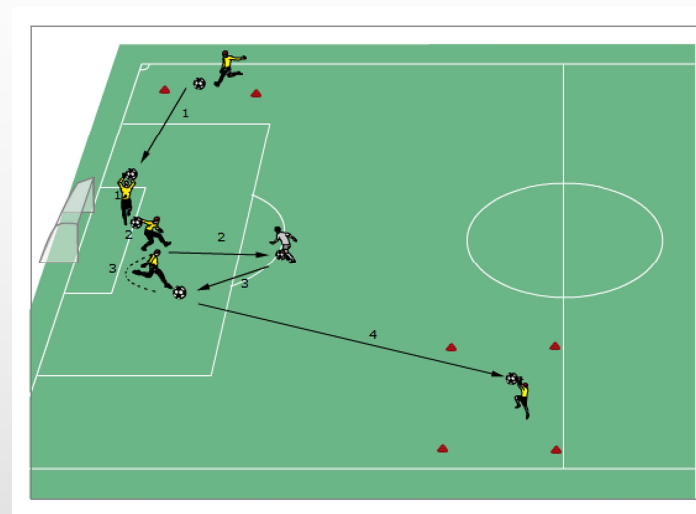
Grafiki do mikrocyklu 7 - klasy I,II gimnazjum

Czwartek



Forma gier i zabaw terenowych

Piątek



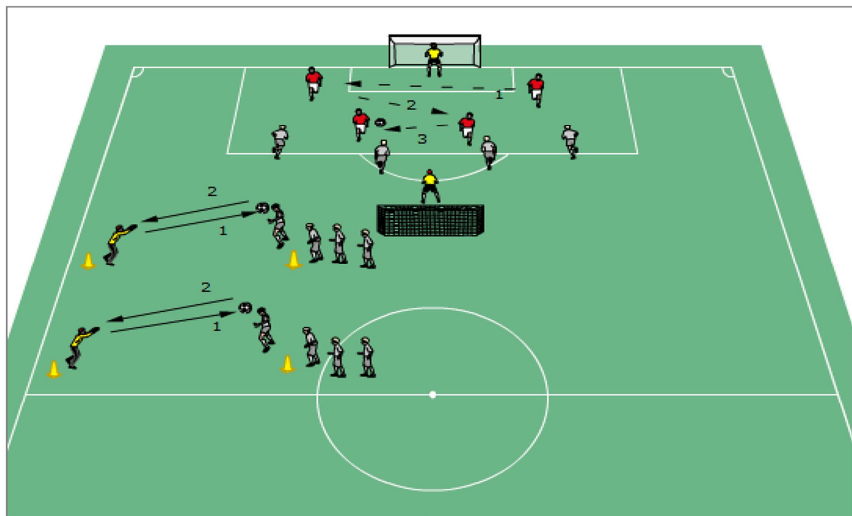
Doskonalenie gry na przedpolu bramki+ wprowadzenie piłki do gry w wyznaczony sektor boiska

Dzień Data	PONIEDZIAŁEK 23.01	WTOREK 24.01	ŚRODA 25.01	CZWARTEK 26.01	PIĄTEK 27.01	SOBOTA 28.01	NIEDZIELA 29.01
III Gimnazjum	<p>Miejsce: boisko I Czas: 90' T. - Doskonalenie gry 1x1 w ataku w formie gier oraz przyjęcia piłki ze zmianą kierunku</p> <p>TA. Tworzenie przewagi liczebne przez grę 1x1</p> <p>M. - wo. Gry uproszczone 4x6' (2 x na określonej ilości kontaktów: nie mniej niż 3 kontakty z piłką, 2 x bez przyjęcia na jeden kontakt z piłką) Gry od 4x4 do 6x6 na zmniejszonym polu gry.</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>So – Kształtowanie sprawności ogólnej z akcentami koordynacji ruchowej, ćw. usprawniające do upadku z piłką(formy chwytów piłki w siadzie, z kolan i pozycji wyjściowej stojąc) Wt – Kształtowanie wytrzymałości tlenowej z akcentami koordynacji, sprawności ogólnej ,skoczności oraz techniki w formie strumieniowej. Czas pracy po rozgrzewce 4x5'przerwa wypoczynkowa 3' So-Gibkość-zestaw ćwiczeń rozciągających</p>	<p>Miejsce: hala Czas: 90' T. - Doskonalenie uderzeń piłki w powietrzu (w. cz. stopy, proste podbicie, bez przyjęcia i po przyjęciu) w formie ścistej i fragm. gry</p> <p>M. - sf i sz. w formie ćwiczeń z piłkami (forma ścista i fragm gry) realizowanych z doskonaleniem w/w elementom techniki</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>. Sio - Kształtowanie siły ogólnej w ćwiczeniach gibkościowych z piłkami (przewroty, przetoczenia)</p> <p>P- ćw. plyometryczne w bramce(formy międzykroków, przeskoków nad niskimi płotkami(3-4 szt.)+ obrona piłek dogranych po podłożu</p> <p>Ws - (średnia intensywność) Doskonalenie techniki chwytu piłki z upadkiem, obrona uderzeń w bramce</p>	<p>Miejsce: hala lub boisko Czas: 90' T. - Kompleksowe doskonalenie wybranych elementów techniki w formie małych gier 4x4</p> <p>TA.- Organizacja przejścia z fazy ataku do obrony i odwrotnie.</p> <p>M. w.sz w formie małych gier z zadaniami 4x4. 6 gier po 3' Czas aktywnego odpoczynku 3'.</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>Ko + T- Kształtowanie koordynacji ruchowej (drabinka koor. ,zestaw tyczek,)+ technika gry nogą (różne formy uderzeń piłki wew.cz. stopy po podłożu, prostym podbiciem z powietrza odległość 5-6 m) Ws - (średnia intensywność)obrona sytuacyjna, udział w formach małych gier z drużyną(w przerwach doskonalenie techniki gry nogą,w.cz.stopy,proste podbicie T+ Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej x 20 uderzając piłkę o ścianę do chwytu</p>	<p>Miejsce: teren (las, park. plaża) Czas: 90'</p> <p>M. w.o. w formie biegu ciągłego lub z arytmia (II zakres intensywności)</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>LWS – strumień 10 stanowiskowy x1 obwód, kształtujący siłę ogólną z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała i sprzętu pomocniczego(piłek nożnych, tyczek piłki lekarskiej 2-3 kg)z zachowaniem akcentów na rozwój siły mięśni nóg brzucha- m. proste, skośne, grzbietu oraz obręczy barkowych i rąk-biceps, triceps, nadgarstki) w zakresie ćwiczeń funkcjonalnych, zestaw ćwiczeń stabilizujących i kształtujących czucie głębokie mięśni(poduszki stabilizacyjne, piłki rehabilitacyjne, gumy) Wt – Kształtowanie wytrzymałości tlenowej z akcentami koordynacji, sprawności ogólnej ,skoczności oraz techniki w formie strumieniowej. Czas pracy po rozgrzewce 2x5'przerwa wypoczynkowa 3'</p>	<p>Miejsce: boisko Czas: 90' T. Kompleksowe doskonalenie techniki w formie gry uproszczonej</p> <p>TA. Skrócenie pola gry i opóźnienie ataku w formie gry uproszczonej 2x30'</p> <p>M. – Kompleksowe kształtowanie zdolności motorycznych w formie gry uproszczonej 2 x 30'</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>So –Ćwiczenia ogólnorozwojowe z akcentem na górne partie mięśniowe-brzuch, grzbiet, obręcze barkowe(w 2-ach,3-ach z piłkami) oraz ćw. koordynacyjne usprawniające dolne partie. Sio +Ta –Kształtowanie siły ogólnej w formie gry uproszczonej. Realizacja założeń taktycznych T+ Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej x 20</p>	DZIEŃ WOLNY	DZIEŃ WOLNY

Legenda: T. – technika; Ta. – taktyka, O: - obrońcy, P: - pomocnicy, N: - napastnicy, sfg. – stałe fragmenty gry; M.- motoryka, wo.- wytrzymałość ogólna, kzm. – koordynacyjne zdolności motoryczne, sz. – szybkość, wsz. – wytrzymałość szybkościowa, sd. – siła dynamiczna, B.- BRAMKARZE,So-sprawność ogólna, P-ćw. plyometryczne (skoczność+szybkość) ,Kop- koordynacja przestrzenna, Prz- gra na przedpolu bramki, Ws- wytrzymałość specjalna (duża intensywność) LWS- lokalna wytrzymałość siłowa

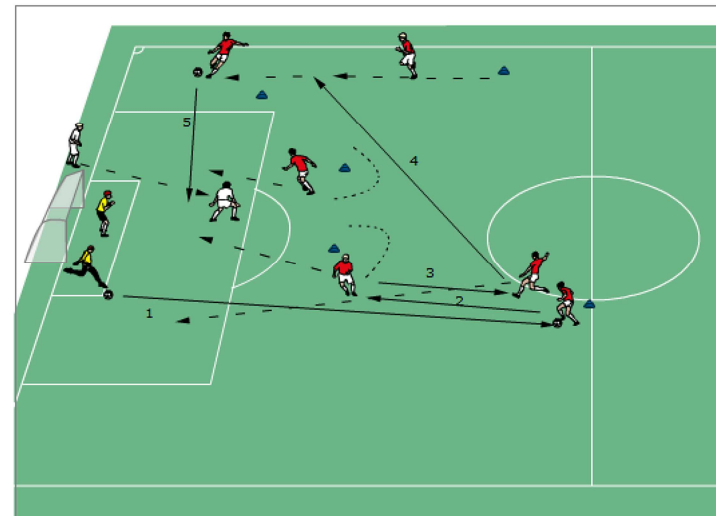
Grafiki do mikrocyklu 7 - klasy III gimnazjum

Poniedziałek



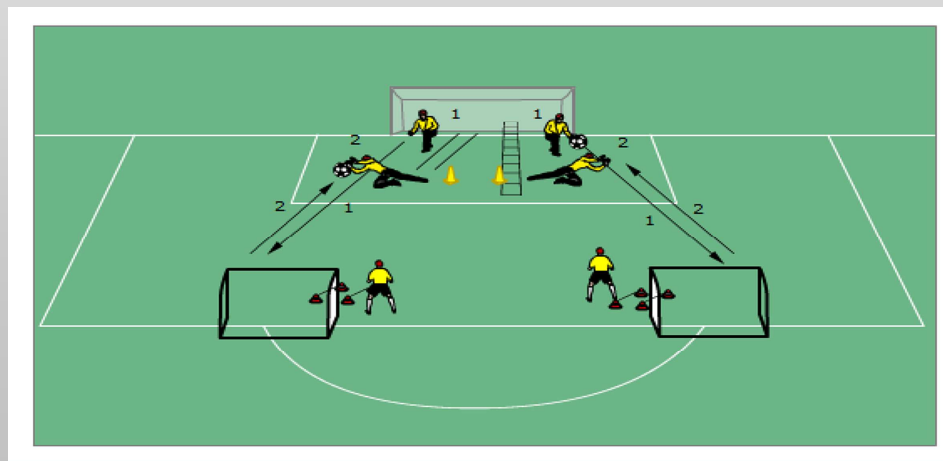
Gry uproszczone 4x6' (2 x na określoną ilość kontaktów: nie mniej niż 3 kontakty z piłką, 2 x bez przyjęcia na jeden kontakt z piłką) Gry od 4x4 do 6x6 na zmniejszonym polu gry.

Wtorek



Sf i sz. w formie ćwiczeń z piłkami (forma rozegrania piłki w trójce z jednym broniącym) zakończona dośrodkowaniem

Środa



Kształtowanie koordynacji ruchowej (drabinka koor. „zestaw tyczek,)+ technika gry nogą (różne formy uderzeń piłki wew.cz. stopy po podłożu)

Grafiki do mikrocyklu 7 - klasy III gimnazjum

Czwartek



Wytrzymałość ogólna. w formie biegu ciągłego lub z arytmia (II zakres intensywności)

Piątek



Kształtowanie siły ogólnej z elementami akrobatyki(przewroty nad gumą, przetoczenia)