

AKADEMIA FUTBOLU COCA COLA CUP 2012

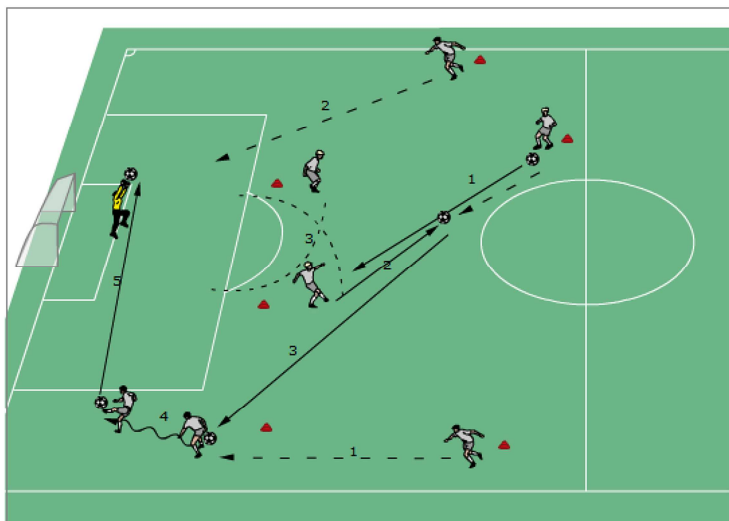
MIKROCYKL TRENINGOWY NR 8

**AKCENTY TRENINGOWE KLASA I-III Gimnazjum
30.01– 5.02.2012 (okres przygotowawczy)**

Dzień	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Data	30.01	31.01	1.02	2.02	3.02	4.02	5.02
I-II Gimnazjum	<p>Miejsce: boisko Czas: 90'</p> <p>T. - Doskonalenie uderzenia piłki w podbiciem na dystansie.</p> <p>TA. Atak szybki z przeniesieniem ciężaru gry.</p> <p>M. - wo. kzm. 2 x 8' w formie strumienia koordynacyjnego z piłkami, 20' w formie fragmentów gry (ćwiczenia na dwie bramki realizowane wahadłowo)</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>Sio - Kształtowanie siły ogólnej z wykorzystaniem materacy, skrzyni, odskoczni,</p> <p>P- ćw. zwinnościowe z akcentami skoczności i szybkości w bramce (obrona piłek dogranych po podłożu)obrona uderzeń z grupą</p> <p>T+ Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji siedzącej i klęcząc na materacu(duża ilość powtórzeń)</p>	<p>Miejsce: hala Czas: 90'</p> <p>T. - Uderzenie piłki głową w formie ścistej w trójkach</p> <p>M. - sf, kzm, sz. W formie gier i zabaw (np. wyścigi rzędów z elementami skoczności</p> <p>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 koźle</p> <p>Ws - (mała intensywność) Doskonalenie techniki chwytu piłki z upadkiem, obrona uderzeń w bramce.</p>	<p>Miejsce: boisko lub hala Czas: 90'</p> <p>T. - Doskonalenie gry 1x1 w ataku w formie ścistej zakończone strzałem do bramki oraz w formie małych gier zadaniowych</p> <p>TA.- Atak pozycyjny z wykorzystaniem gry 1x1.</p> <p>M. w.sz w formie małych gier na co najmniej trzy kontakty z piłką 4x4. 4 gry po 4' Czas aktywnego odpoczynku 4'.</p> <p>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 o</p> <p>Ws - (średnia intensywność)obrona sytuacyjna, udział w formach małych gier z drużyną(w przerwach doskonalenie techniki gry nogą, w. cz. stopy, proste podbicie długość 5-6 m)</p> <p>T +Ta - Doskonalenie gry nogą w formie fragmentów gry-schematy w 2-ach,3-ach,4-ach</p>	<p>Miejsce: teren (las, park. plaża) Czas: 60'</p> <p>M. wo. w formie biegu ciągłego ze zmienną intensywnością. Zabawy bieżne w terenie.</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>Wo - kształtowanie wytrzymałości ogólnej z grupą</p>	<p>Miejsce: boisko Czas: 60'</p> <p>T. - Trening z indywidualnymi zadaniami w formacjach</p> <p>TA. - Zadania taktyczne we współpracy w formacjach</p> <p>M. - sz. W wybranych elementach techniczno – taktycznych.</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>LWS – strumień 10 stanowiskowy x1 obwód, kształtujący siłę ogólną z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała i sprzętu pomocniczego(piłek nożnych, stepera, 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)</p>	Gra kontrolna lub wewnętrzna 2x30'	DZIEŃ WOLNY

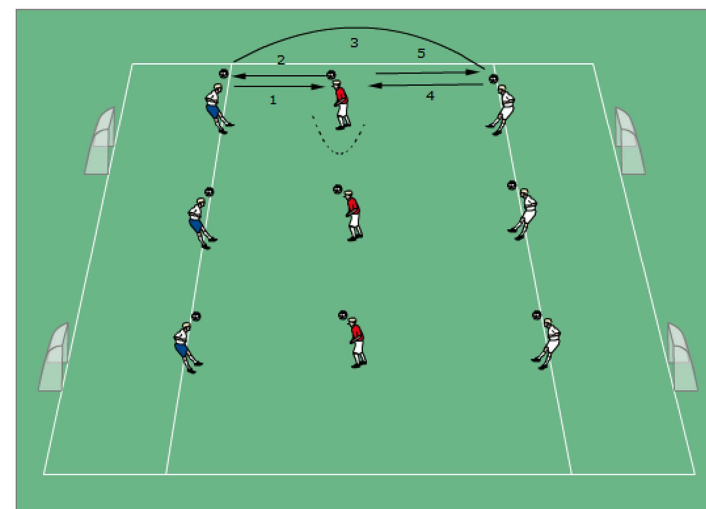
Grafiki do mikrocyklu 8 - klasy I,II gimnazjum

Poniedziałek



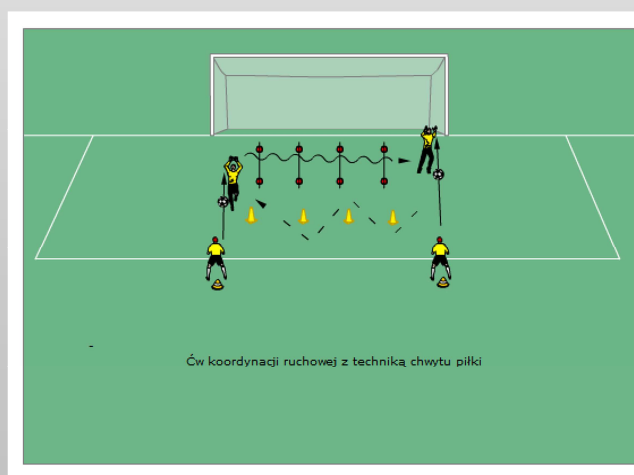
Ćwiczenie w formie fragmentu gry z atakiem szybkim i zmianą strony atakowania podaniem diagonalnym

Wtorek



Uderzenie piłki głową w formie ścistej w trójkach

Środa



Kształtowanie koordynacji ruchowej (drabinka koor., niskie płotki) technika gry nogą

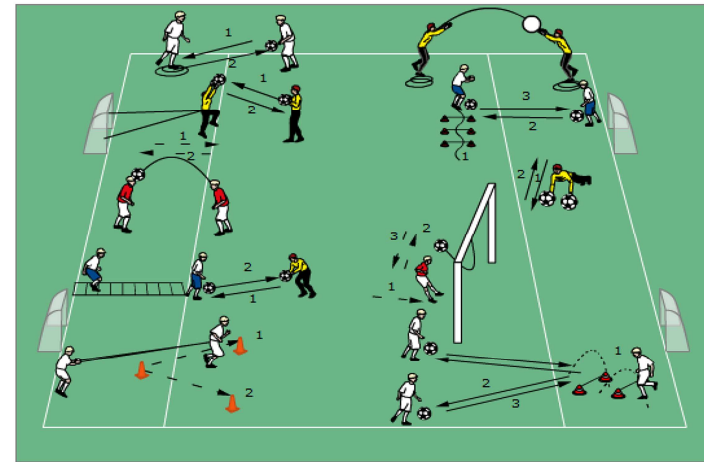
Grafiki do mikrocyklu 8 - klasy I,II gimnazjum

Czwartek



Kształtowanie wytrzymałości ogólnej ze zmienną intensywnością.
Zabawy bieżne w terenie.

Piątek



Strumień 10 stanowiskowy x1 obwód, kształtujący siłę ogólną
z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała

Sobota



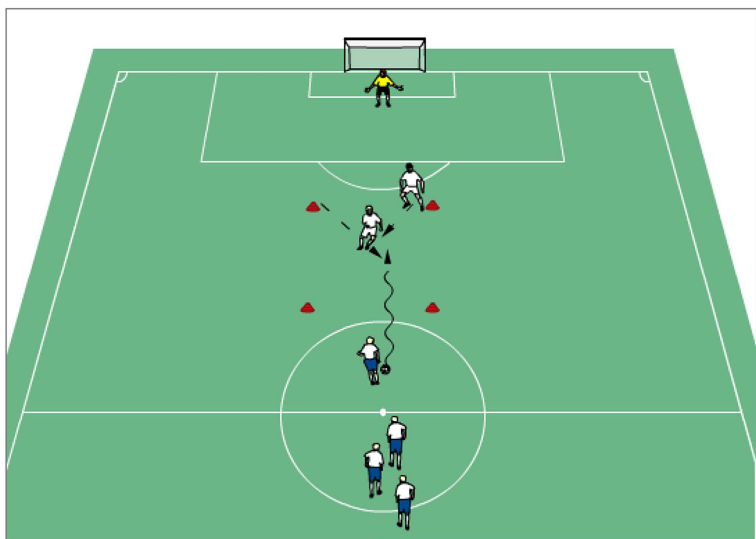
Gra kontrolna

Dzień Data	PONIEDZIAŁEK 30.01	WTOREK 31.01	ŚRODA 1.02	CZWARTEK 2.02	PIĄTEK 3.02	SOBOTA 4.02	NIEDZIELA 5.02
III Gimnazjum	<p>Miejsce: boisko I Czas: 90' T. - Doskonalenie gry 1x1 w obronie w formie gier oraz fragm. gry z odbiorem piłki</p> <p>TA. Podwojenie odbioru piłki</p> <p>M. - wo. w formie fragmentów gry i gier uproszczonych</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>Wt – Kształtowanie wytrzymałości tlenowej z akcentami koordynacji, sprawności ogólnej ,skoczności oraz techniki w formie strumieniowej. Czas pracy po rozgrzewce 3x5',przerwa wypoczynkowa 3' Ta + wo - Udział w grach uproszczonych z drużyną+ obrona uderzeń. T + Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) +odegranie wew. cz. stopy piłki dogranej po podłożu(ćwicząc na przemiennie chwyt-odegranie odległość 5-6 m) x 20 każda strona</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 strumienia z elementami techniki prostej</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>Ko + T- Kształtowanie koordynacji ruchowej (drabinka koor. ,zestaw tyczek,)+ technika gry nogą (różne formy uderzeń piłki wew.cz. stopy, prostym podbiciem z powietrza odległość 5-6 m Sif+ T – kształtowanie siły funkcjonalnej w formie strumienia z grupą</p>	<p>Miejsce: hala lub boisko Czas: 90' T. - Kompleksowe doskonalenie wybranych elementów techniki w formie małych gier 4x4</p> <p>TA.- Atak pozycyjny w formie ścistej i małych gier</p> <p>M. w.sz w formie małych gier z zadaniami 4x4. 6 gier po 3' Czas aktywnego odpoczynku 3'.</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>Sio - Kształtowanie siły ogólnej w ćwiczeniach gibkościowych z piłkami (przewroty, przetoczenia) Ta + wo - Udział w grach uproszczonych z drużyną+ obrona uderzeń. 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 ćwicząc równolegle w parach</p>	<p>Miejsce: boisko Czas: 90' T. Trening z indywidualizacją wybranych zawodników</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>Kop + T- ćw. usprawniające do chwytu piłki, piąstkowania w wysoku (formy chwytów i piąstkowania piłki w siadzie, z kolan i w pozycji wysokiej) Prz +Ta – Doskonalenie gry na przedpolu bramki w ćw. tech-taktycznych . T +Ta - Doskonalenie gry nogą w formie fragmentów gry-schematy w 2-ach,3-ach,4-ach</p>	<p>Miejsce: boisko Czas: 90' T. Doskonalenie przyjęcia piłki ze zmianą kierunku na ziemi i z powietrza w formie fragmentów gry</p> <p>TA. gra bez piłki. Pokazywanie się na pozycję.</p> <p>M. – sz. w formie fragmentów gry (4x10, 20, 30 m)</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>LWS – strumień 10 stanowiskowy x1 obwód, kształtujący siłę ogólną z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała i sprzętu pomocniczego(piłek nożnych, stepera, 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) Sz - akcenty szybkości(5-6m start z siadu, po przewrocie w przód i tył w formie rywalizacji zakończone upadkiem do</p>	<p>Gra kontrolna lub wewnętrzna 2 x 40'</p>	<p>DZIEŃ WOLNY</p>

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

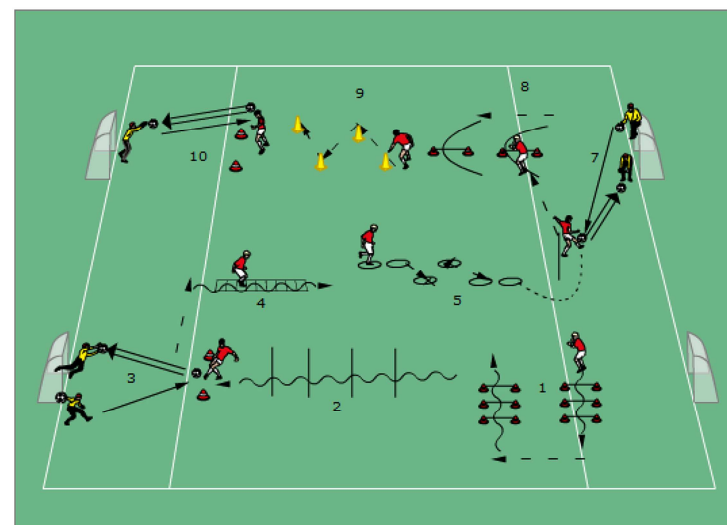
Grafiki do mikrocyklu 8 - klasy III gimnazjum

Poniedziałek



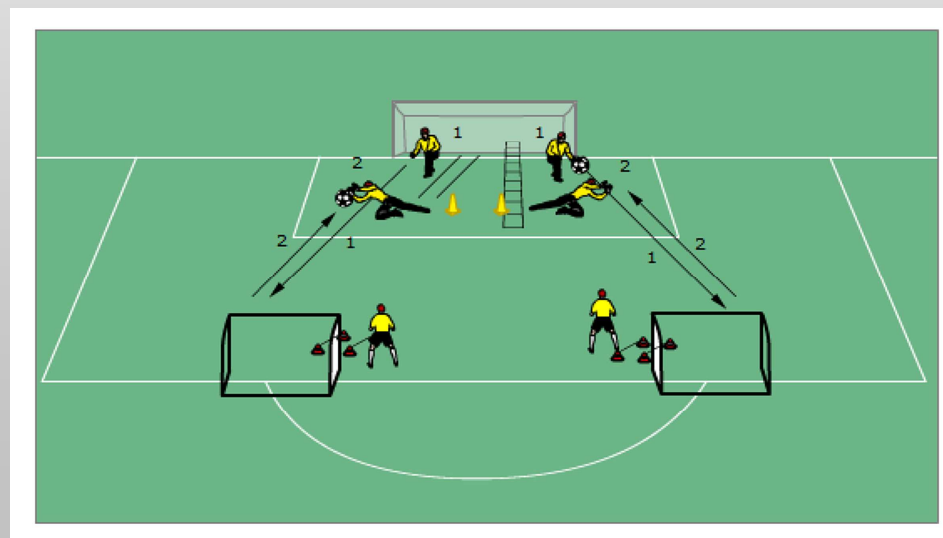
Fragment gry z podwojeniem odbioru piłki

Wtorek



Kształtowanie siły funkcjonalnej z elementami techniki prostej

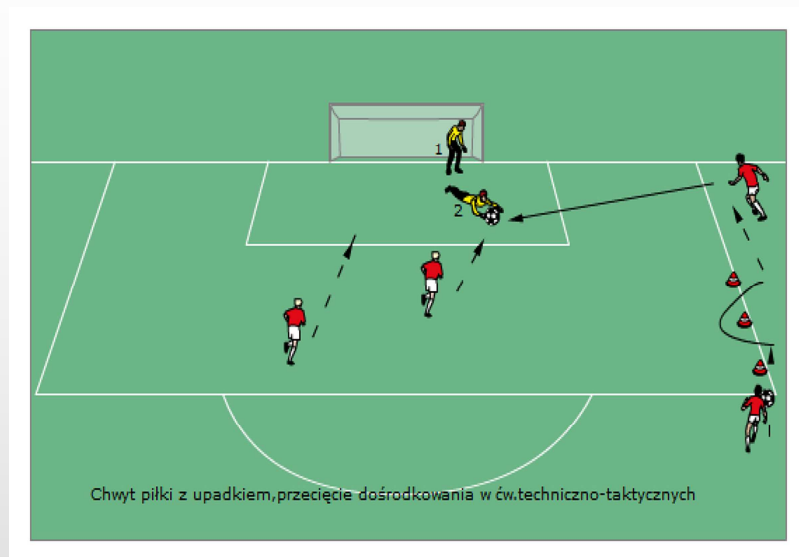
Środa



Kształtowanie siły ogólnej w ćwiczeniach gibkościowych z piłkami

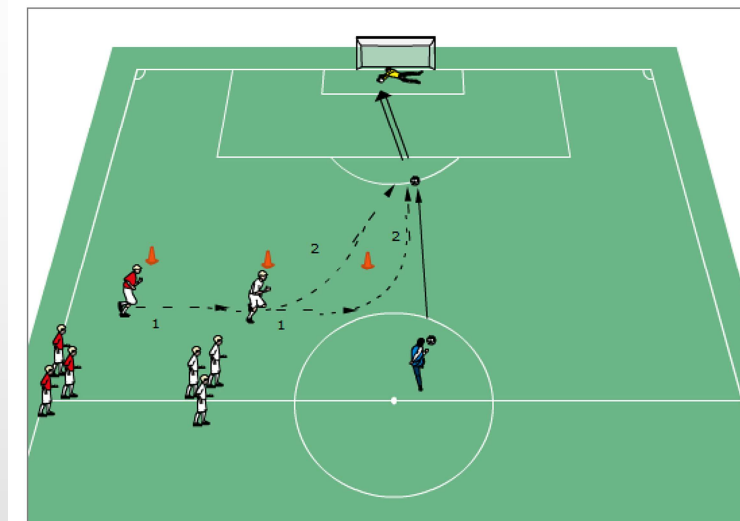
Grafiki do mikrocyklu 8 - klasy III gimnazjum

Czwartek



Doskonalenie gry na przedpolu bramki w ćw. tech-taktycznych .

Piątek



Szybkość w formie fragmentów gry (4x10, 20, 30 m)

Sobota



Gra kontrolna