



MIKROCYKL TRENINGOWY NR 10 (13 – 19.02.2012)

„ĆWICZ SAM”

„Ćwicz sam” - to szansa do samodzielnego doskonalenia swoich piłkarskich umiejętności.

„Ćwicz sam” – to możliwość lepszego przygotowania się do rywalizacji o najlepszego piłkarza Akademii

„Ćwicz sam” – to kilka prostych ćwiczeń które możesz wykonać w każdym niemal miejscu, mając tylko piłkę

Ćwiczenie 10 (wracamy do kształtowania szybkości):

Zima wciąż za oknem, ale temperatura już trochę niższa, więc w nadchodzącym tygodniu wyjdziemy z ćwiczeniami z domu. Mam nadzieję iż odrabiana przez ostatnie dwa tygodnie praca domowa wzmocniła Was trochę i teraz możemy spokojnie wykonać kilka ćwiczeń dynamicznych. Po 5 minutowej rozgrzewce w formie biegu połączonego z ćwiczeniami kształtującymi wykonamy 3 serie po 5 startów na odcinkach od 5 do 10 metrów: podbijamy piłkę po krótkiej rozgrzewce na odległość ok 10 metrów i wykonujemy dynamiczne ćwiczenie (siad prosty, przysiad, leżenie przodem, obrót, podskok, skip A lub inne w zależności od inwencji) i startujemy do podbitej piłki tak by opanować ją (przyjąć z powietrza) nim dotknie podłoża. Po przyjęciu prowadzimy piłkę ze zmianą kierunku odpoczywając ok. 45-60”. W ostatniej serii możemy po prowadzeniu dodać uderzenie piłki w wyznaczony cel np. drzewo, murek, w zależności gdzie realizujemy trening. W tym tygodniu postaraj się powtórzyć trening 3 razy zachowując dzień przerwy pomiędzy zajęciami trwającymi nie dłużej niż 30'. Powodzenia i pamiętaj o prawidłowym ubraniu się na trening (bielizna termiczna, dres, czapka, rękawiczki).