



AKADEMIA FUTBOLU

MIKROCYKL TRENINGOWY NR 11 (20 – 26.02.2012)

„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 11 (w tym tygodniu technika prowadzenia piłki):

Aura okazuje się łaskawa, więc myślę że każdy znajdzie niewielki plac, np. część odśnieżonego boiska „Orlik”, by przeprowadzić zajęcia kształtujące łączące szybkość lokomocyjną z elementami techniki. Rozpocznij zajęcia od 5 minutowej rozgrzewki z piłką, przypominając sobie żonglerkę zadaniową. Do podbijanej piłki dodaj ćwiczenia gimnastyczne (skłon, siad prosty, pad przodem), ale tak by utrzymać piłkę w żonglerce (przed ćwiczeniem podbij piłkę wyżej, wykonaj ćwiczenie i opanuj piłkę w powietrzu kontynuując żonglerkę). Wykonaj to samo ćwiczenie z niewielkim startem na odcinku do 5 m. (by to zrobić piłkę podbij do góry i do przodu). Następnie wykonaj 10 startów z prowadzeniem piłką po linii łamanej na odcinku do 20 m. Możesz wyznaczyć sobie trójkąt o bokach np. 5/10/5 m i w takim trójkącie poprowadź piłkę najszybciej jak potrafisz zmieniając kierunek prowadzenia przy narożniku. Na koniec wyznacz sobie slalom o różnej odległości między tyczkami (mogą być patyki, kamienie lub dowolny oznacznik) i długości nie większej niż 15 m i poprowadź piłkę slalomem starając się naprzemianstronnie uderzać piłkę lewą i prawą nogą. Taki slalom powtórz 5-6 razy za każdym razem przestawiając tyczki by zmienić odległości, co zmusi Cię do lepszej kontroli nad piłką. Całość nie powinna zająć Ci więcej niż 30 minut, ale pamiętaj o przerwach wypoczynkowych, po każdym starcie. Czas przerwy ok 60”. Powodzenia.