

AKADEMIA FUTBOLU COCA COLA CUP 2012

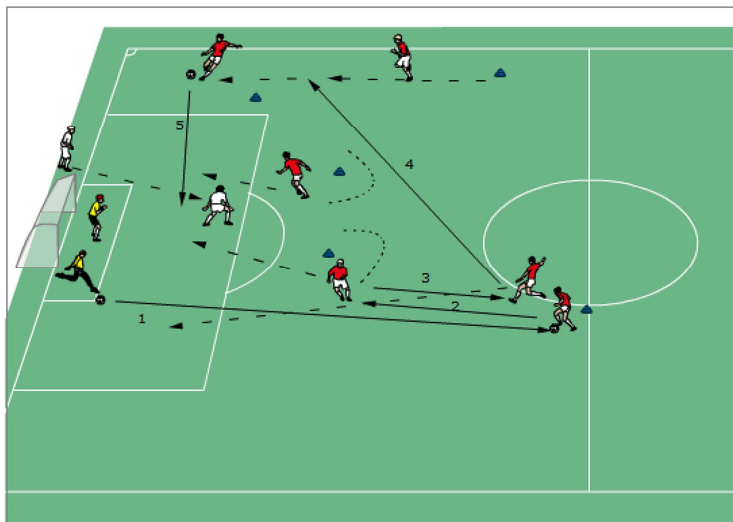
MIKROCYKL TRENINGOWY NR 9

AKCENTY TRENINGOWE KLASA I-III Gimnazjum 6.02– 12.02.2012 (okres przygotowawczy)

Dzień	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Data	6.02	7.02	8.02	9.02	10.02	11.02	12.02
I-II Gimnazjum	<p>Miejsce: boisko Czas: 90'</p> <p>T. - Doskonalenie przyjęcia piłki z powietrza w formie ścisłej i fragmentów gry</p> <p>TA. Przenoszenie ciężaru gry podaniem diagonalnym</p> <p>M. - wo. kzm. Ćwiczenia w parach: podanie diagonalne – przyjęcie z powietrza zakończone dośrodkowaniem. Forma stacyjna 2 obwoły po 12 stacji (6 KZM, ^ technika przyjęcia piłki z powietrza) 1' pracy – 1' odczynku</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>Sio - Kształtowanie siły ogólnej w ćwiczeniach gibkościowych z piłkami (przewroty, przetoczenia)</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'</p> <p>T- Kop- Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej +odegranie wew. cz. stopy piłki dogranej po podłożu</p>	<p>Miejsce: hala Czas: 90'</p> <p>T. - Różne formy prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku</p> <p>TA. Atak pozycyjny, utrzymanie się przy piłce przez podania na zminimalizowaną ilość kontaktów w czwórkach (romb)</p> <p>M. - sf, sz. Ćwiczenia w formie ścisłej ze startem na odcinkach 4x 5, 2x10, 1x20 m. z wykorzystaniem płotków, gum i poduszek rehabilitacyjnych 30'</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</p> <p>Sz - akcenty szybkości(5-6m start z siadu, leżenia na boku do piłki podrzuconej w formie rywalizacji w parach</p> <p>Ws – gra nogą w polu bramkowym (średnia intensywność) rozegranie piłki w defensywie (w przerwach doskonalenie techniki gry nogą,w.cz.stopy,proste podbicie</p> <p>T - Kop- Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej</p>	<p>Miejsce: boisko lub hala Czas: 90'</p> <p>T. - Uderzenie piłki głową w formie ścisłej i gier uproszczonych</p> <p>M. w.sz w formie małych gier 4x4 z koniecznością zdobycia bramki głową, 4 gry po 4' Czas aktywnego odpoczynku 4'.</p> <p>B. – 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)</p> <p>Prz +Ta – Doskonalenie gry na przedpolu bramki w ćw. tech-taktycznych z drużyną</p> <p>T +Ta - Doskonalenie gry nogą w formie fragmentów gry-schematy w 2-ach,3-ach,4-ach</p>	<p>Miejsce: boisko (las, park. plaża) Czas: 60'</p> <p>T. Trening indywidualny z wybranymi zawodnikami</p> <p>M. wo. w formie ścisłej. Ćwiczenia techniki indywidualnej</p> <p>BRAMKARZE</p> <p>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>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>	<p>Miejsce: boisko Czas: 90'</p> <p>T. Uderzenie piłki na bramkę po prowadzeniu i po stracie na krótkim odcinku do 10m. W formie ścisłej.</p> <p>TA. - Zakończenie ataku szybkiego strzałem, gra 1x1 w ataku i obronie (atakowanie i bronienie indywidualne)</p> <p>M. - sz. W wybranych elementach techniczno – taktycznych.</p> <p>Gra szkolna 2x20'</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)</p> <p>P+Ws- ćw. zwinnościowe z akcentami skoczności i szybkości bramce (obrona piłek dogranych po podłożu)obrona uderzeń z grupą</p> <p>T+ Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej x 20 ćwicząc w parach</p>	DZIEŃ WOLNY	DZIEŃ WOLNY

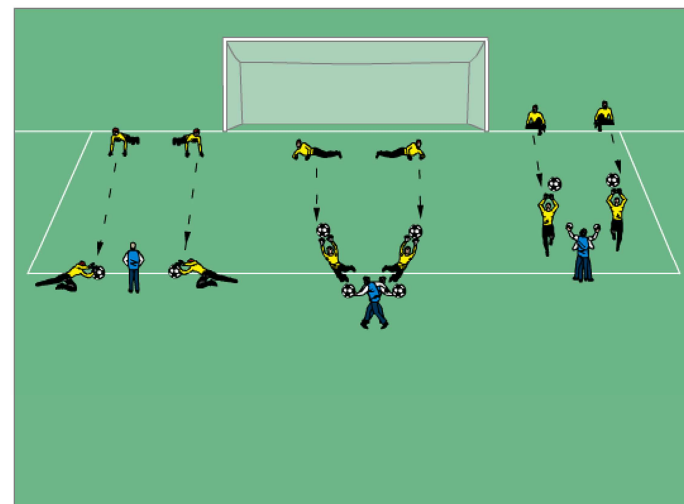
Grafiki do mikrocyklu 9 - klasy I,II gimnazjum

Poniedziałek



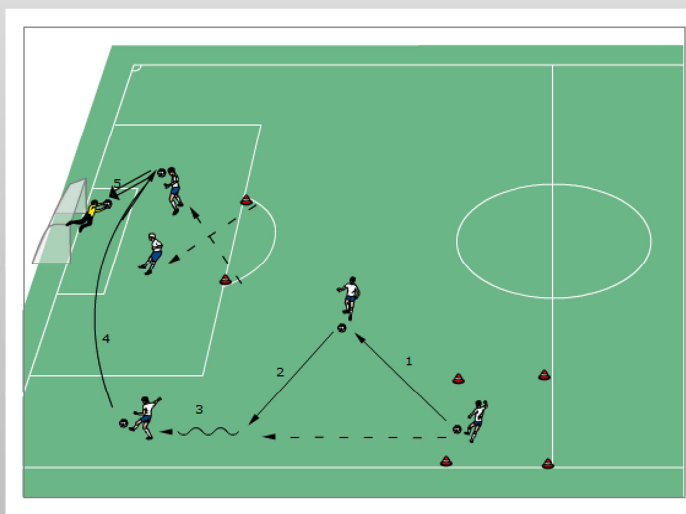
Ćwiczenie z podaniem diagonalnym w formie fragmentu gry

Wtorek



Akcenty szybkości(5-6m start z siadu, leżenia na boku do piłki podrzuconej w formie rywalizacji w parach

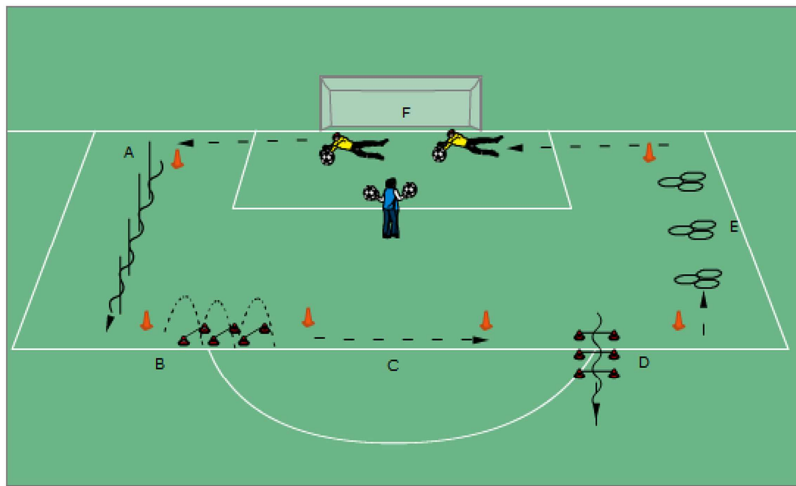
Środa



Uderzenie piłki głową w formie ścistej i gier uproszczonych

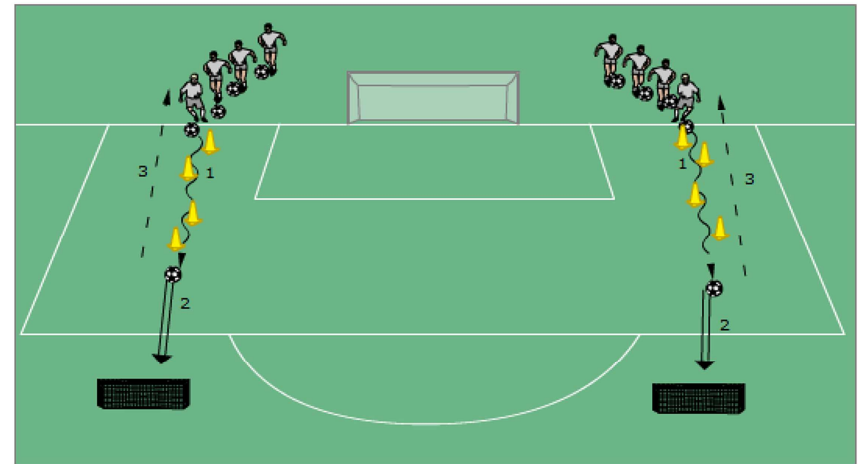
Grafiki do mikrocyklu 9 - klasy I,II gimnazjum

Czwartek



Kształtowanie wytrzymałości tlenowej z akcentami koordynacji, sprawności ogólnej, skoczności oraz techniki w formie strumieniowej

Piątek



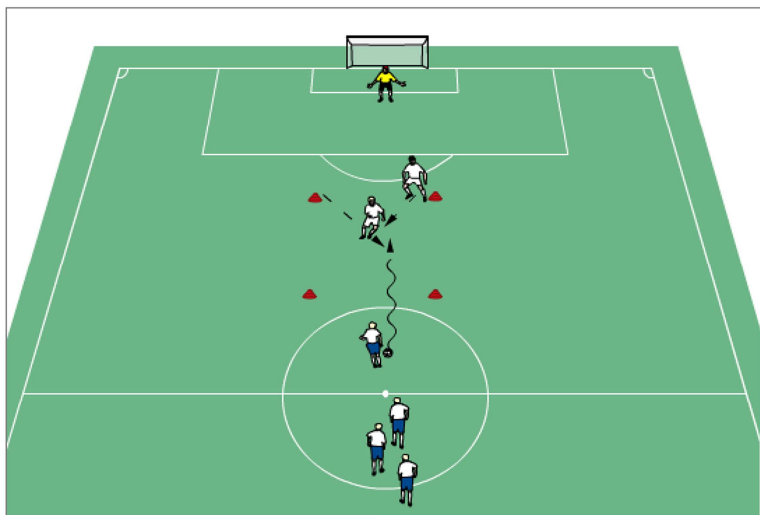
Uderzenie piłki na bramkę po prowadzeniu i po stracie na krótkim odcinku do 10m.

Dzień Data	PONIEDZIAŁEK 6.02	WTOREK 7.02	ŚRODA 8.02	CZWARTEK 9.02	PIĄTEK 10.02	SOBOTA 11.02	NIEDZIELA 12.02
III Gimnazjum	<p>Miejsce: boisko Czas: 90' T. - Prowadzenie piłki w formie fragmentów gry. Zmiana kierunku prowadzenia</p> <p>TA. Atak pozycyjny. Utrzymanie się przy piłce poprzez prowadzenie piłki od przeciwnika</p> <p>M. - wo. w formie gry zadaniowej z obowiązkiem wprowadzenia piłki w kolejne, wyznaczone sektory 2x20'</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)</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'</p> <p>So-Gibkość-zestaw ćwiczeń rozciągających(sala)</p>	<p>Miejsce: hala Czas: 90' T. - Doskonalenie uderzeń piłki po podłożu w formie stacji</p> <p>M. - sf i sz. w formie stacji: 12 stacji z wykorzystaniem płotków</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 koźle</p> <p>Sf + So –kształtowanie siły funkcjonalnej i sprawności ogólnej w formie strumienia z grupą</p> <p>T+ Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej x 20 z wykorzystaniem ściany</p>	<p>Miejsce: hala lub boisko Czas: 90' T. - Kompleksowe doskonalenie wybranych elementów techniki w formie gier zadaniowych</p> <p>TA.- Skrócenie pola gry i opóźnienie ataku</p> <p>M. w.sz w formie małych gier zadaniowych 4 x 8', aktywna przerwa wypoczynkowa 6'</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.</p> <p>Ta – Realizacja założeń taktycznych w ćwiczeniach z grupą</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</p> <p>T+ Kop - Doskonalenie chwytu piłki –(górnego) w pozycji wyjściowej x 20</p>	<p>Miejsce: boisko Czas: 90' T. Trening z indywidualizacją wybranych zawodników.</p> <p>M. wo w formie ściślej o niskiej intensywności</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 2x5'przerwa wypoczynkowa 3'</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)</p>	<p>Miejsce: boisko Czas: 90' T. Doskonalenie techniki w formie gry.</p> <p>TA. Skrócenie pola gry w formie gry</p> <p>M. – s. sz. w.o i w.sz. W formie gry.</p> <p>Gra szkolna 2x40'</p> <p>B. – BRAMKARZE</p> <p>Kop + T- ćw. usprawniające do chwytu piłki, piąstkowania w wyskoku (formy chwytów i piąstkowania piłki w siadzie, z kolan i w pozycji wysokiej)</p> <p>Prz +Ta – Doskonalenie gry na przedpolu bramki w ćw. tech-taktycznych z drużyną</p> <p>Wsd-ruży</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

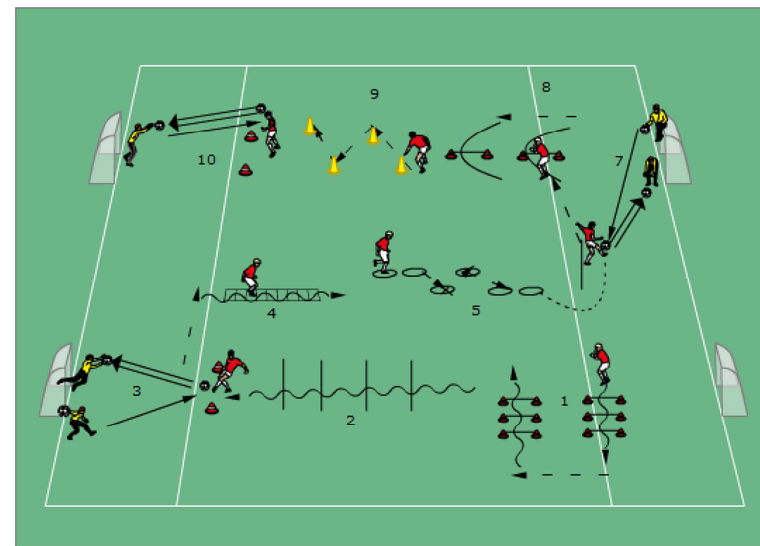
Grafiki do mikrocyklu 9 - klasy III gimnazjum

Poniedziałek



Prowadzenie piłki w formie fragmentów gry. Zmiana kierunku prowadzenia

Wtorek



Sf i sz. w formie stacji: 12 stacji z wykorzystaniem płotków

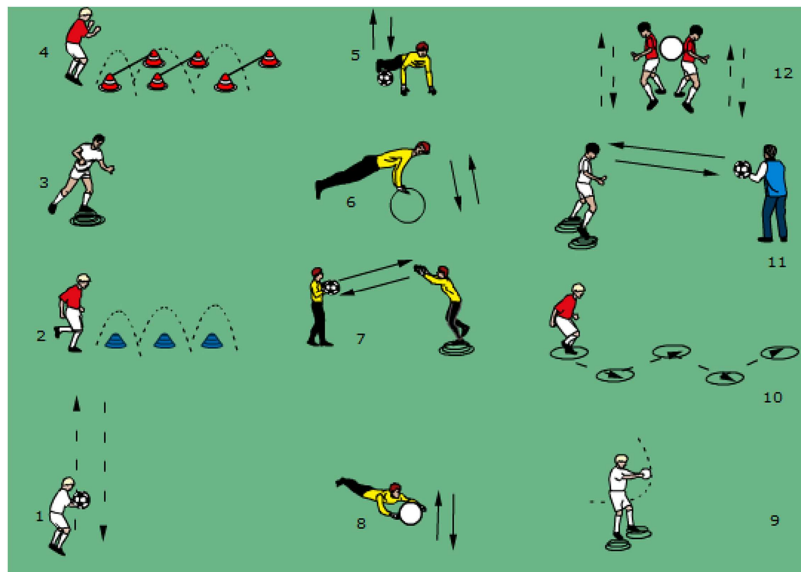
Środa



Realizacja założeń taktycznych w ćwiczeniach z grupą

Grafiki do mikrocyklu 9 - klasy III gimnazjum

Czwartek



Strumień 10 stanowiskowy x1 obwód, kształtujący siłę ogólną z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała i sprzętu pomocniczego (piłek nożnych, tyczek piłki lekarskiej 2-3 kg)

Piątek



Gra szkolna 2x40'