**PLAN ZAJĘĆ WF**

**od 15.04 do 17.04.2020r.**

1. **Środa ( Trening ogólnorozwojowy )**
2. **Część wstępna**

Czas trwania: ***10*** minut.

Rozgrzewka: wolny bieg w miejscu, krążenia ramion, skłony tułowia, przysiady, skrętoskłony, skipy, krok odstawno-dostawny, krok skrzyżny, grzbiety, brzuszki, pompki, wyskoki z półprzysiadu, pajacyki.

**2) Część główna**

Czas trwania: ***30*** minut.

Obwód - przerwy pomiędzy ćwiczeniami 30 sek.

1. 15 pompek (ramiona na szerokość barków)

2. 25 brzuszków (ramiona na klatce piersiowej)

3. Ze stania, przysiad, wyrzut nóg w tył, przejście do podporu przodem – pompka, podciągnięcie kolan do klatki piersiowej, wyskok obunóż w górę (8 powtórzeń)

4. Podpór bokiem na lewym przedramieniu – lewa stopa wsparta na podłożu – wznosy prawej nogi do góry (6 razy)

5. Jak wyżej tylko na prawym przedramieniu

6. 5 wyskoków w górę na lewej nodze w górę (lądowanie i odbicie z nogi lewej)

7. 5 wyskoków w górę na prawej nodze w górę (odbicie i lądowanie na nodze prawej)

8. Deska – podpór przodem na przedramionach – 20 sekund wytrzymać

9. 30 podskoków przez skakankę obunóż

Powtarzamy obwód 3 razy

**3) Część końcowa**

Czas trwania: ***5*** minut.

Ćwiczenia rozluźniające , oddechowe

Rolowanie

To jeszcze nie koniec na dziś ☺☺☺

Druga część zajęć to troszkę teorii. Obejrzyjcie filmy z poniższych linków. Dla bramkarzy <https://youtu.be/x59ponxwvjM> podglądamy jak to robią najlepsi, dla zawodników z pola <https://youtu.be/E6OepaG89C0> <https://youtu.be/xNbWItGh6I0> zwód pojedynczy przodem. Niech każdy z was z uwagą obejrzy i jaszcze raz przeanalizuje swoją technikę przy wykonywaniu tych elementów.

1. **Czwartek (*Wytrzymałość)***
2. **Część wstępna**

Czas trwania: ***10*** minut.

Staramy się od samego początku przyzwyczaić organizm do intensywności wysiłku, jaki będziemy wykonywać.

1. Trucht w miejscu przez 2 minuty.

2. Krążenia RR naprzemianstronne w przód/w tył.

3. Krążenia RR oburącz w przód/tył w podskokach.

4. Krok odstawno-dostawny prawym/lewym bokiem.

5. Podpór przodem – wytrzymanie 20 sekund.

6. Krok skrzyżny prawym/lewym bokiem.

7. Pajacyki x 20.

8. Skoki na prawej/lewej nodze.

9. Krążenia bioder w prawą/lewą stronę (3 x na stronę).

10. Skrętoskłony.

11. Wypady do boku.

12. Przysiad podparty – wyrzut obu nóg w tył, powrót zeskokiem.

13. Krążenia kolan, stawów skokowych. 14. Skip A w miejscu – 20 sekund.

14. Przysiad i wyskok w górę z RR x 10

1. **Część główna**

Czas wykonywania ćwiczenia 30 sekund na 30 sekund odpoczynku, 3 serie na stacji, przerwa po każdej serii 2 min.

1. Leżenie tyłem, skłony z butelką wody 1,5 litrową. Nogi ugięte, zaczepione o łóżko, butelka trzymana w rękach wyprostowanych za głową. Przejście z leżenia do siadu. W leżeniu dotykamy butelką podłogi, w siadzie łóżka.

2. Skip A w miejscu – wysokie unoszenie kolan w podskokach.

3. Wykroki w przód. Z postawy zasadniczej wykonujemy jedną nogą wykrok w przód, uginając kolano do kąta 90 stopni. Ugięte kolano nie przekracza linii palców stóp. Powrót do pozycji wyjściowej poprzez odepchnięcie w górę – z pięty. Zmiana nogi.

4. Uginanie ramion opartych o ławkę w podporze tyłem – wzmacnianie mięśnia trójgłowego ramienia. Wyprostowane ramiona oprzyj na krześle za plecami, nogi lekko zgięte w kolanach oparte na podłodze. Zaczynając w tej pozycji, wykonaj ugięcie ramion, obniżając tułów. Pracujemy rękoma – nie biodrami.

5. Pajacyki – skok do rozkroku. Kolana lekko ugięte, ręce bokiem podnieś nad głowę, powrót zeskokiem do pozycji wyjściowej. (Ćwiczenie aerobowe jako forma odpoczynku dla mięśni od wzmacniania, jednak ciągle utrzymujemy podwyższone tętno.)

6. Podpór przodem na przedramionach. Wytrzymanie w pozycji deseczki (plank). Barki ustawione nad łokciami. Brzuch spięty, podciągnięty do góry. Stopy w lekkim rozkroku, na szerokość bioder.

7. Squat – półprzysiad. Stań w lekkim rozkroku, kolana wyprostowane, ręce przed sobą na wysokości barków. Następnie wykonaj przysiad, tak aby między udem a podudziem był kąt 90 stopni. Pośladki powinny znajdować się na poziomie kolan, a kolana nie przekraczać linii palców stóp. Plecy powinny być proste. Podczas każdego zatrzymania w pozycji półprzysiadu należy wykonać wydech, a przed przystąpieniem do wykonania pozostałego ruchu, wdech.

8. Prostowanie nóg w powietrzu. Siad ugięty, ręce oparte z tyłu na podłodze, palce dłoni skierowane w stronę nóg. Unieś stopy do góry. Wyprostuj nogi w powietrzu jak najniżej nad podłogą (nie dotykając jej). Odchylając tułów do tyłu, napnij mięśnie brzucha. Powrót poprzez przyciągnięcie nóg z powrotem do klatki piersiowej, ciało wraca do pozycji wyprostowanej w siadzie.

9. Skoki zawrotne przez ławeczkę.

10. Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w podporze przodem. Naprzemienne przyciąganie kolana do klatki piersiowej i odstawienie do pozycji wyjściowej. Wydech w momencie spięcia mięśni brzucha (gdy kolano jest przy klatce).

11. Ćwiczenia na drabince koordynacyjnej (ułożone na podłodze kilka miękkich i nie ślizgających się przedmiotów płaskich i długich). Dowolne skoki, skipy:

- kolana do góry,

- dwa razy do środka, dwa razy na zewnątrz,

- dwa razy do środka, dwa razy na zewnątrz (bokiem),

- 90 stopni w powietrzu.

12. Padnij – powstań. Przejście do leżenia na brzuchu i powrót do pozycji stojącej z wyskokiem w górę. Ćwiczenie to wykonuj jak najszybciej. Propozycja wykonania: przysiad, zeskok do podporu przodem, leżenie na brzuchu (dotknięcie klatką piersiową do podłogi), powrót w odwrotnej kolejności.)

**3) Część końcowa**

Czas trwania: ***5*** minut.

Rozciąganie.

To jeszcze nie koniec na dziś ☺☺☺

Druga część zajęć. Obejrzyjcie film z poniższego linku. <https://youtu.be/5zhAuEVXXq0> koordynacja z piłką 2. Niech każdy z was w wolnej chwili spróbuje wykonać kilka ćwiczeń z piłką z tego filmiku. Uwaga na kruche przedmioty w domu ☺.

A to coś na „deser” za rzetelne wykonywanie naszych poleceń <https://youtu.be/BAurDDPIQbk>

1. **Piątek (*WZMACNIANIE MM. NN, RR , TUŁOWIA ( BRZUCH I***

***GRZBIET) W ĆWICZENIACH KSZTAŁTUJĄCYCH CECHY MOTORYCZNE***

***–WYTRZYMAŁOŚĆ, KOORDYNACJĘ, SIŁĘ.*)**

1. **Część wstępna**

1. Wdrożenie zawodnika do odpowiedniego zaangażowania się w wykonanie celów treningu i uświadomienie potrzeby wykonania podanych ćwiczeń.

2. Ćwiczenia ze skakankami i hantlami:

ćwiczący wykonuje dowolne skoki przez skakankę różnymi sposobami-ok 20 s : - przodem do skakanki- skoki w przód i w tył - bokiem do skakanki - w lewą i prawą stronę -przodem do skakanki, skakanka między nogami – skoki rozkroczne ze zmianą nóg w przód i w tył - skip A z hantlami w dłoniach 3x 10 sek. (ręce zginamy i prostujemy na przemian w przód na wysokości klatki piersiowej ) - krążenia RR z hantlami w przód i w tył, odmachy w różnych płaszczyznach - podskoki kuczne – 12x - przysiad na LN i przenoszenie ciężaru ciała na PN i odwrotnie – 8x – w siadzie rozkrocznym skłony do PN i LN – 12x - uginanie RR w podporze przodem 5x asymetrycznie prawa ręka z przodu , 5x jak najszerzej, 5x asymetrycznie lewa ręka z przodu , 5x dłonie razem – 2 serie. - „nożyce” pionowe i

poziome – 4x 20 ruchów - „kołyska” – 2x 10 ruchów - brzuszki – w leżeniu tyłem , nogi w górze skrzyżowane – 2 serie 10x.

1. **Część główna**

Czas trwania: ***30*** minut.

- skakanka złożona na pół, trzymana w dłoniach, wyskok w górę wysoko podciągając kolana do klatki piersiowej i przekładamy skakankę pod nogami w przód i w tył 8x - brzuszki – w leżeniu tyłem , nogi w górze skrzyżowane , na przemian prawa i lewa ręka dotyka stóp - 4 serie 10x. - w siadzie równoważnym wypchnięcia hantli na przemian stronne w przód – 4x 16. - zawodnik skacze przez skakankę spokojnym, jednostajnym tempem 3 rundy po 3 min. każda - na prawej nodze - na lewej nodze - obunóż - w podporze przodem unoszenie jednej nogi lub jednej ręki w górę – 8x6 sek. - w staniu unoszenie do wysokości barków hantli w przód i w bok – 2x 12. - ze skakanką tzw. „rowerek” 10

rund interwałowych 20 sek. skakania z max prędkością, na 40 sek. wolnego skakania - w siadzie równoważnym przekładanie hantli z prawej na lewą stronę i z powrotem 2x 20. - podpór przodem z ugiętymi ramionami, przejście do podporu przodem o prostych RR i przejście do podporu dłonie blisko stóp – 1x 16 sek., 1x 12 sek. , 1x 8 sek. , 1x 4 sek. - przysiady z wymachem hantli w górę jak do rwania sztangi – 4x 8 - w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami dotykanie na przemian stronne dłonią do pięty stopy bliższej – 4x 12. - w podporze przodem na hantlach ugięcia ramion 5x asymetrycznie prawa ręka z przodu , 5x jak najszerzej, 5x asymetrycznie lewa ręka z przodu , 5x dłonie

razem – 4 serie. - w podporze przodem przyciąganie kolana do klatki piersiowej. Naprzemienne przyciąganie kolana do klatki piersiowej i odstawienie do pozycji wyjściowej. Wydech w momencie spięcia mięśni brzucha (gdy kolano jest przy klatce)

**Część końcowa**

Czas trwania: ***5*** minut.

Ćwiczenia rozciągające: w staniu, siadzie, leżeniu – wg. inwencji ćwiczącego.

To jeszcze nie koniec na dziś ☺☺☺

Druga część zajęć to troszkę teorii. Obejrzyjcie filmy z poniższych linków. Dla bramkarzy <https://youtu.be/X5SKBXYw5Xg> i dla zawodników z pola <https://youtu.be/NNFqVKN9Cnw> zwód podwójny przodem II. Niech każdy z was z uwagą obejrzy i jaszcze raz przeanalizuje swoją technikę przy wykonywaniu tych elementów.

A to coś na „deser” za rzetelne wykonywanie naszych poleceń <https://youtu.be/oYzYFBLCSKE>