

ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA

DATA: 27.04.2011

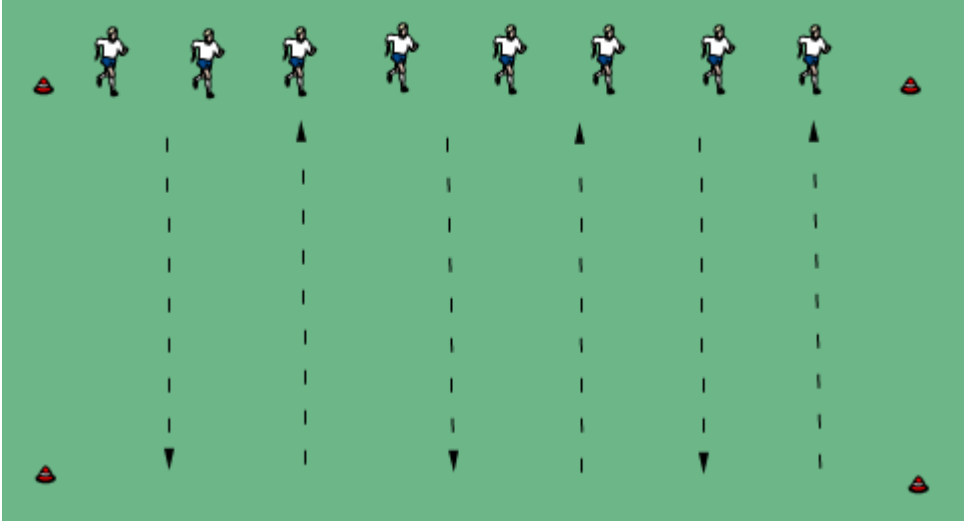
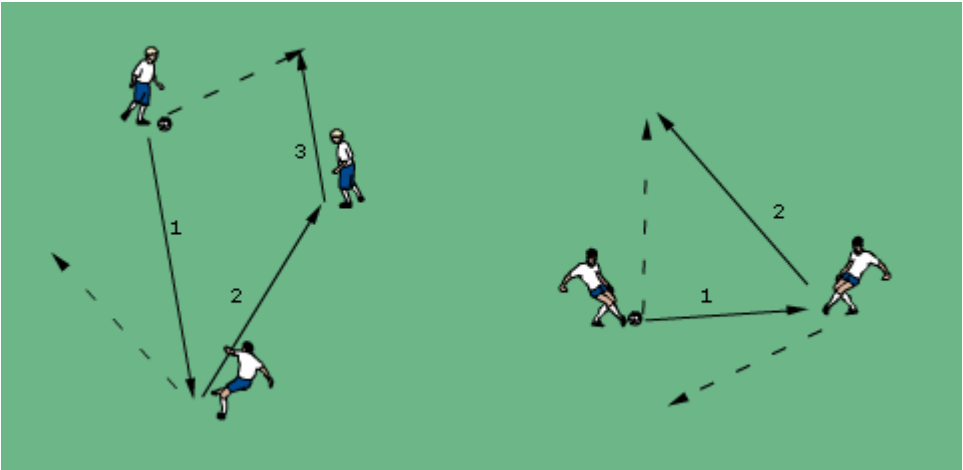
ZESPÓŁ: CELTIC GLASGOW U-19

MIEJSCE: Stadion Hampden Park

CZAS ZAJĘĆ: 30'

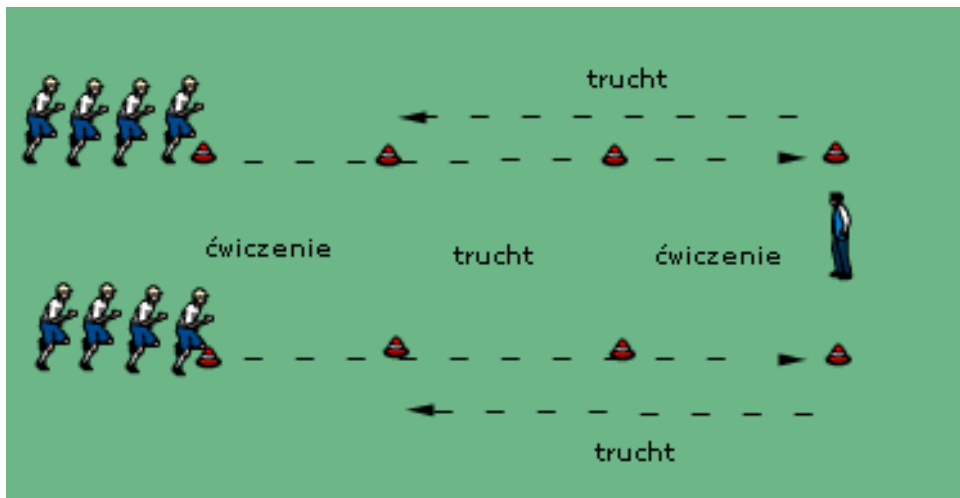
LICZBA ĆW.: 18

PRZYBORY: piłki, słupki, oznaczniki, bramki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
I	<p>➤ Ćwiczenia indywidualnie – rozbieganie w truchcie (w poprzek boiska)</p>  <p>➤ Ćwiczenia dowolne (uderzenia) z piłką w dwójkach lub trójkach.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- po uderzeniu piłki do partnera zmiana miejsca (w truchcie)</li> <li>- piłki uderzane po podłożu lub połączony i górny</li> <li>- dwa kontakty z piłką (przyjęcie – uderzenie)</li> </ul>	2'	Zawodnicy rozpoczęli rozgrzewkę 40 minut przed początkiem meczu
		3'	

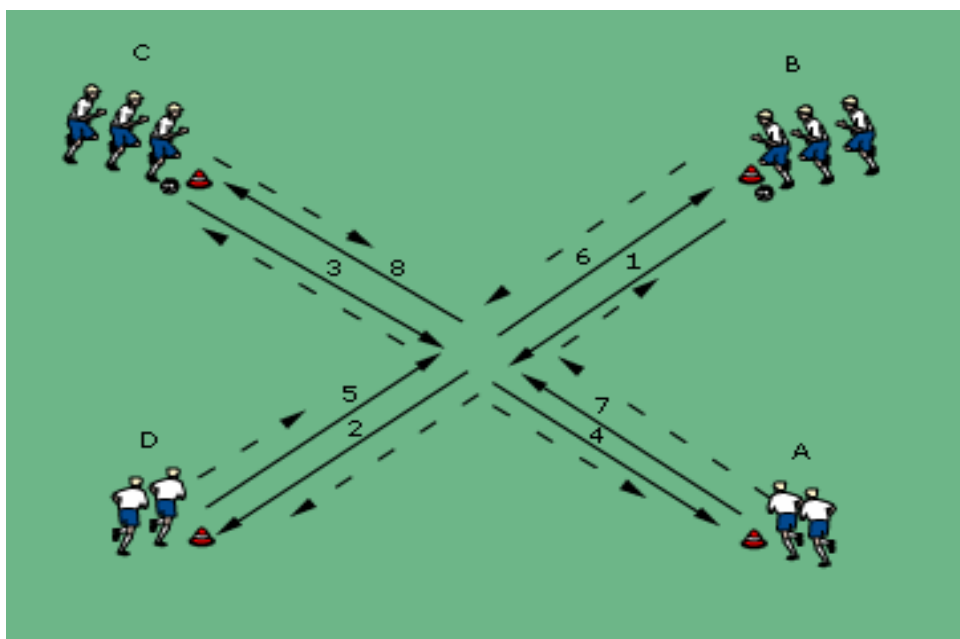
## ROZGRZEWKĄ PRZEDMECZOWĄ

- Ćwiczenia kształtujące (biegowo-gimnastyczne) oraz dynamiczne ćwiczenia rozciągające w dwóch rzędach



**II**

- Ćwiczenia z piłką w formie podań
  - a) przyjęcie i podanie piłki przez jednego zawodnika



- zawodnik A zbiega do środka pola, otrzymuje podanie od zawodnika B i wykonuje (po przyjęciu piłki) podanie do zawodnika D
- zawodnik B po zagranie piłki do zawodnika A zbiega do środka pola, przyjmuje piłkę podaną od zawodnika C i po przyjęciu zagrywa ją do kolejnego zawodnika A
- zawodnik C po zagranie piłki do zawodnika B zbiega do środka pola, przyjmuje piłkę podaną od zawodnika D i po przyjęciu zagrywa ją do kolejnego zawodnika B, itd.

5'

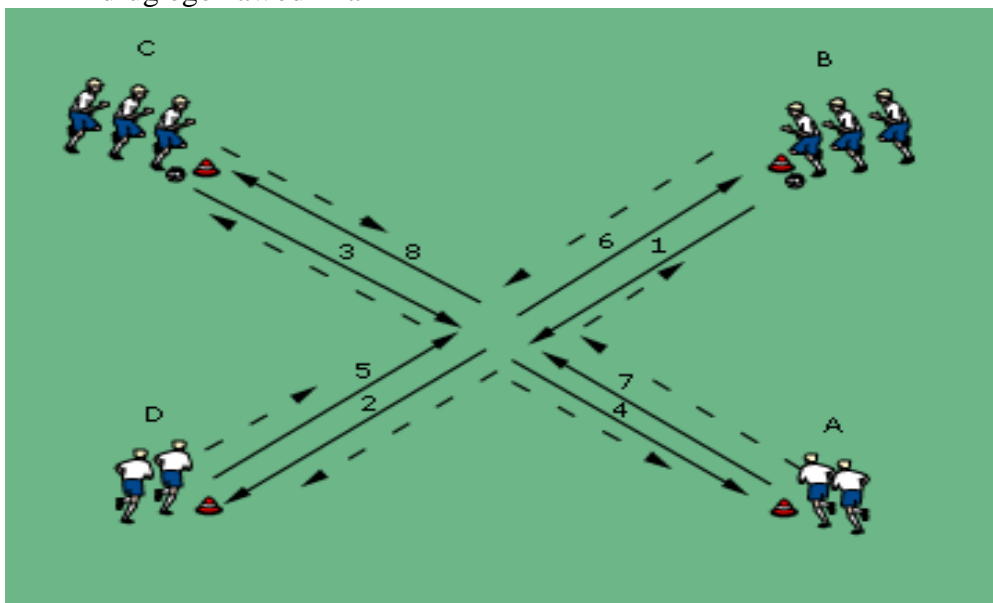
Ćwiczenia kształtujące przeplatane ćwiczeniami rozciągającymi (dynamicznymi)

8'

Gra na dwa kontakty

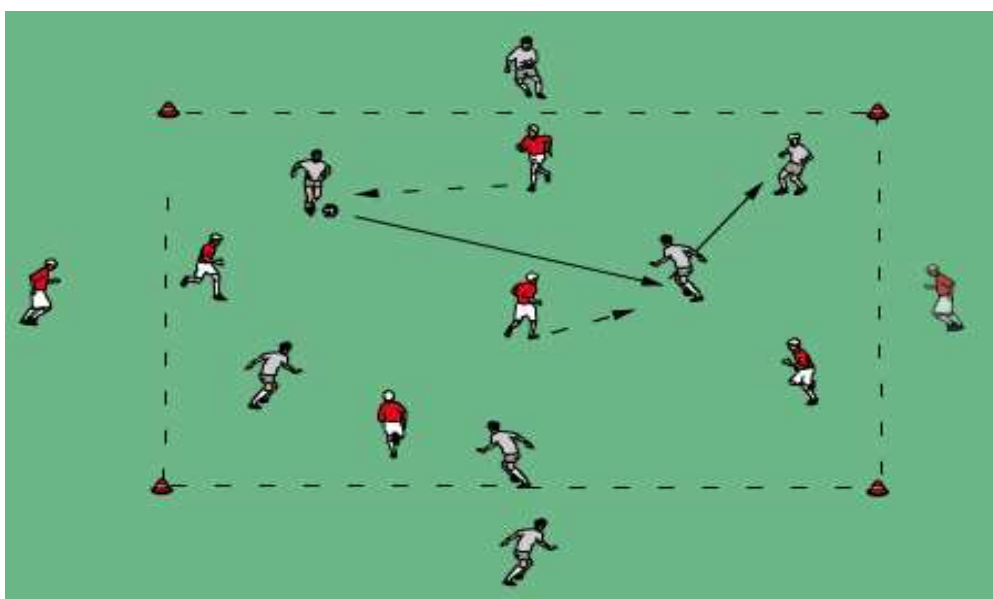
## ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA

b) przyjęcie piłki przez jednego zawodnika i uderzenie piłki przez drugiego zawodnika



- zawodnik A zbiega do środka pola, otrzymuje podanie od zawodnika B, przyjmuje piłkę, a uderzenie do zawodnika D wykonuje nabiegający zawodnik B
- zawodnik B po zagraniu piłki do zawodnika D otrzymuje podanie od zawodnika C, przyjmuje piłkę, a uderzenie piłki do zawodnika A wykonuje nabiegający zawodnik C
- zawodnik C po zagraniu piłki do zawodnika A otrzymuje podanie od zawodnika D, przyjmuje piłkę, a uderzenie piłki do zawodnika B wykonuje nabiegający zawodnik D, itd.

➤ Gra 5+ 2N v 5 + 2N (na utrzymanie się przy piłce)



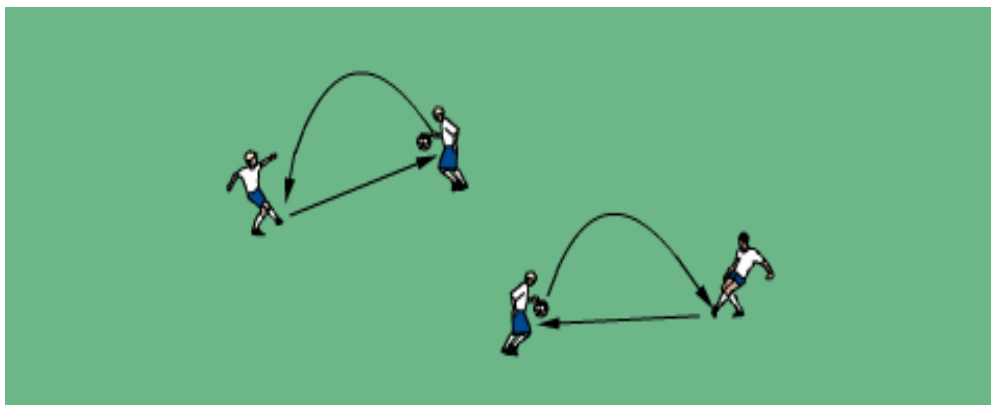
5'

Zawodnicy neutralni – to zawodnicy rezerwowi

## ROZGRZEWKĄ PRZEDMECZOWĄ

III

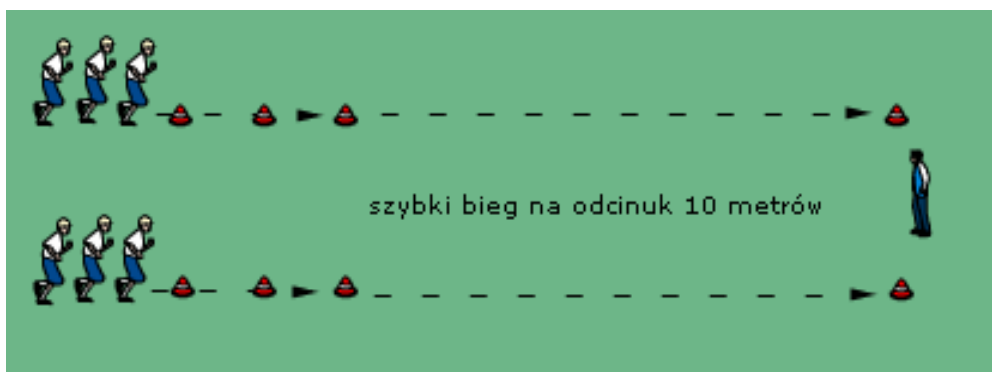
- Ćwiczenia z piłką w parach (jeden z zawodników dorzuca piłkę RR, drugi wykonuje powrotne uderzenie piłki w ręce do partnera)



3'

Dynamiczna praca NN po uderzeniu piłki

- Dynamiczne starty (pobudzenie)



4'

- dynamiczna praca NN na kapslach (np. krok odstawno-dostawny) oraz szybki bieg na odcinku 10 metrów
- każdy zawodnik wykonuje po trzy powtórzenia

- ❖ Rozgrzewka bramkarska – indywidualna z trenerem bramkarzy.