

ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA

DATA: 27.04.2011

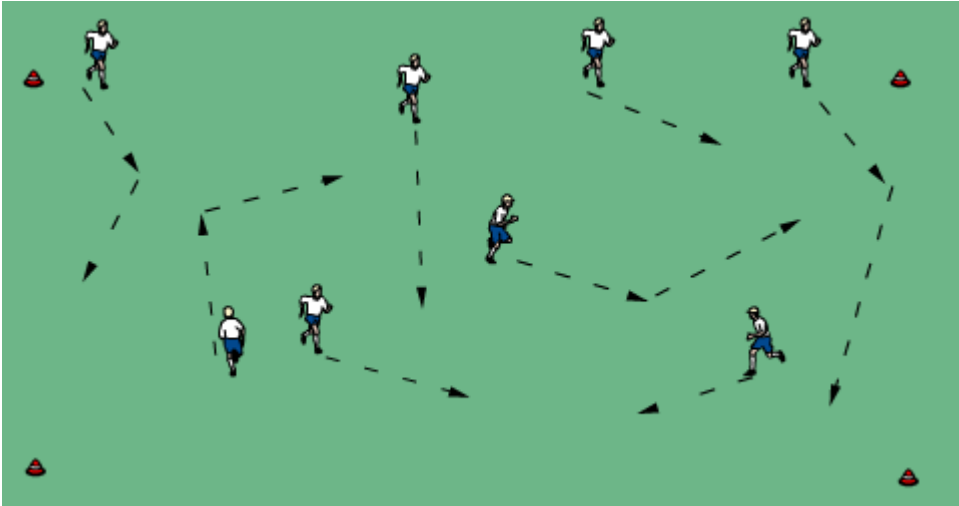
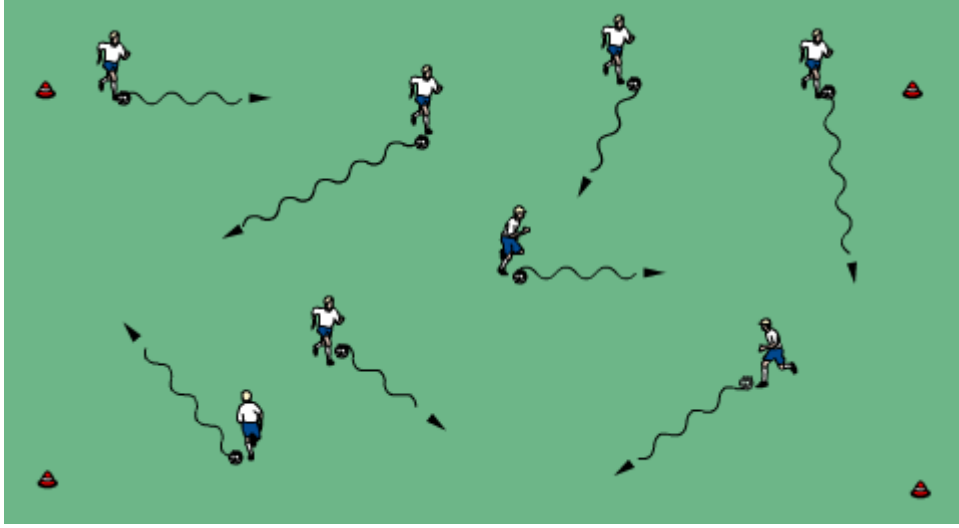
ZESPÓŁ: GLASGOW RANGERS U-19

MIEJSCE: Stadion Hampden Park

CZAS ZAJĘĆ: 30'

LICZBA ĆW.: 18

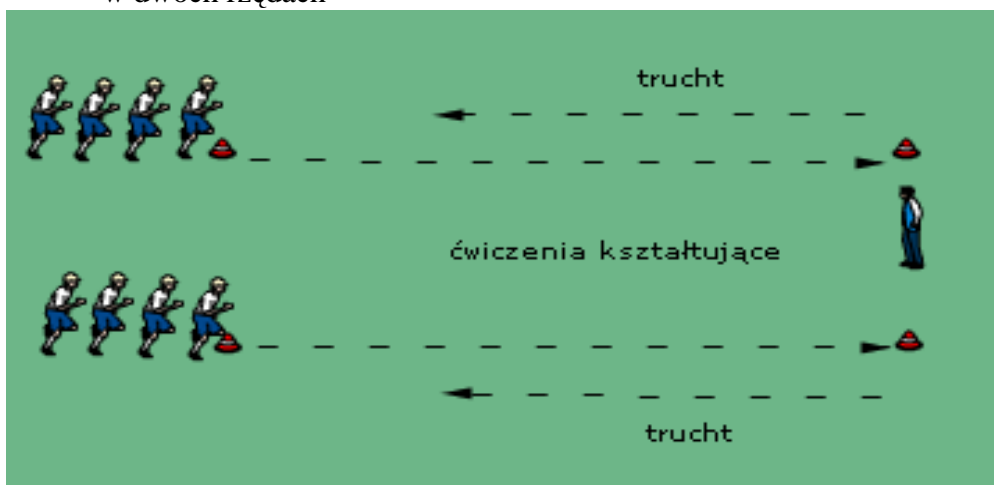
PRZYBORY: piłki, słupki, oznaczniki, bramki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
I	<p>➤ Rozbieganie w truchcie bez piłek (wykonywane indywidualnie )</p>  <p>➤ Ćwiczenia indywidualne z piłkami</p>  <p>➤ Ćwiczenia rozciągające – dynamiczne (w luźnej formie)</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>4'</p>	<p>.Zawodnicy rozpoczęli rozgrzewkę 40 minut przed początkiem meczu</p> <p>Wszyscy zawodnicy brali udział w I części rozgrzewki</p>

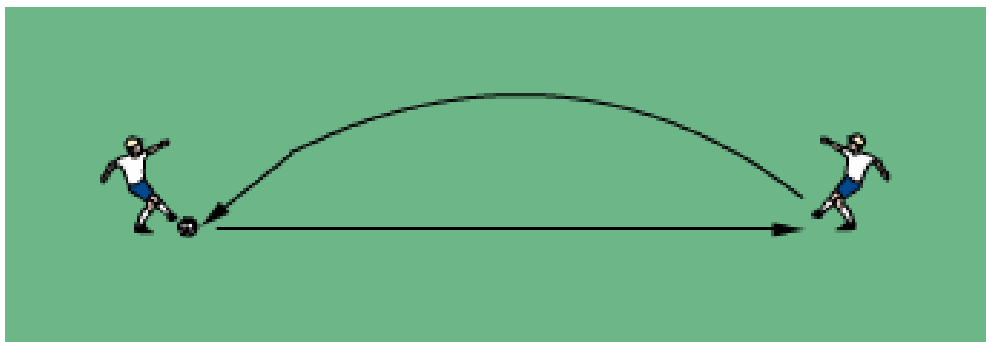
ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA

II.

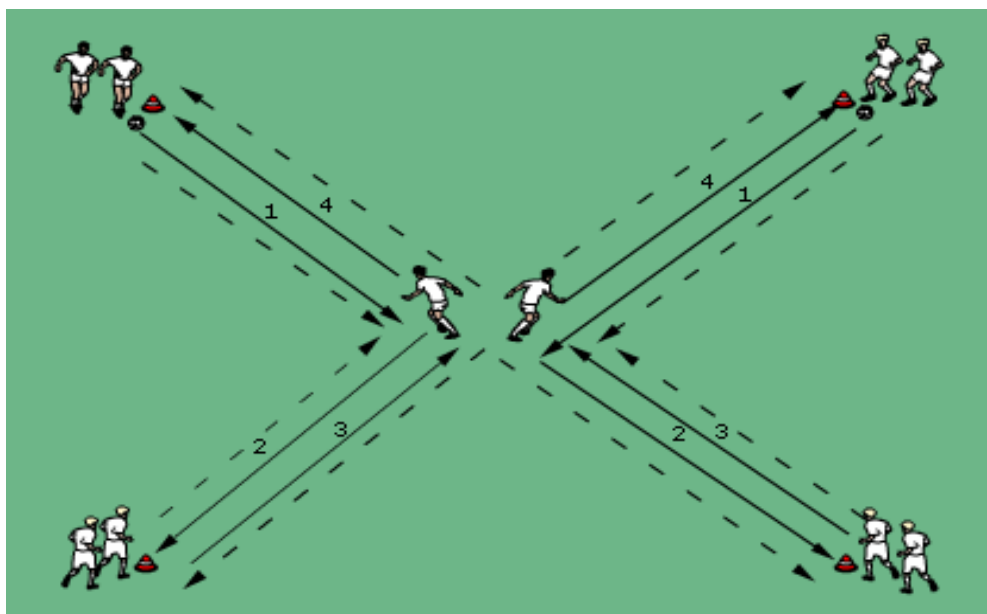
1. Ćwiczenia kształtujące – rozgrzewka biegowo-gimnastyczna w dwóch rzędach



➤ Ćwiczenia z piłką w parach (podania po podłożu, półgórne i górne)



➤ Uderzenia piłki (z przyjęciem i bez przyjęcia)



- zawodnik z narożnika po zagranieniu piłki do zawodnika środkowego wbiega w jego miejsce (gra z przyjęciem i bez przyjęcia piłki)

5'

Ćwiczenia kształtujące (powrót w truchcie)

5'

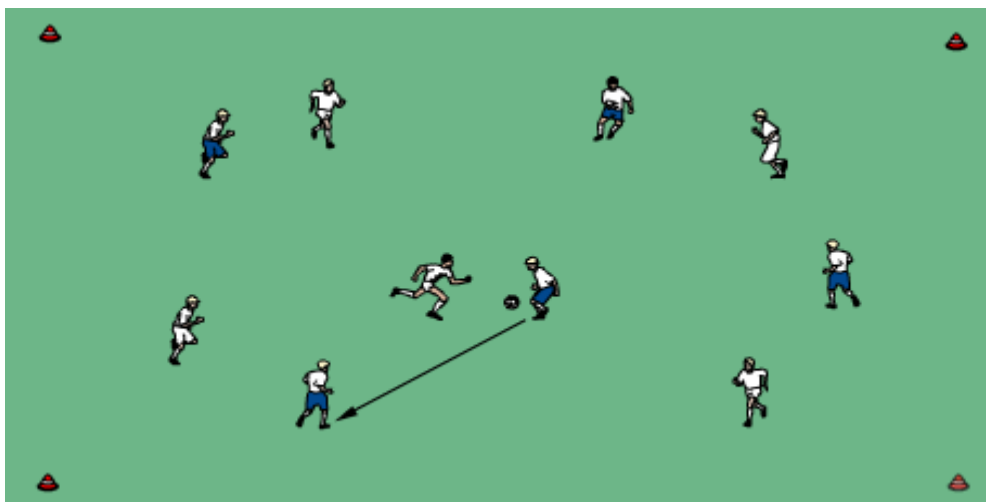
Gra na dwa kontakty (przyjęcie-podanie)

8'

W przerwach pomiędzy ćwiczeniami, uzupełnianie płynów

## ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA

➤ Gra 5x5 na utrzymanie się przy piłce



7'  
(2x3')

III.

➤ Starty na krótkich odcinkach (dynamiczne ruchy)



5'

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

❖ Rozgrzewka bramkarska – indywidualna z trenerem bramkarzy.