

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.7-8

Data: 6.05.2020r.

Temat : Siła (stabilność) – jako wszechstronne ćwiczenia w piłce nożnej.

Trening siłowy w waszym wieku nie oznacza pracy nad muskularnym wyglądem. Chodzi tu o takie wzmocnienie mięśni, aby stawy, ścięgna i torebki stawowe uzyskały stabilność. Zrównoważy to jednocześnie obciążenie wywołane grą w piłkę nożną i zapobieganie kontuzjom.

Przygotuj miejsce do wykonywania poszczególnych elementów, piłki, zachowaj bezpieczeństwo Intensywność i ilość powtórzeń dostosuj do własnych możliwości.

WYCIERACZKA

Pozycja wyjściowa: leżąc na plecach, rozciągnąć ramiona na boki i położyć na wysokość barku. Piłkę chwycić stopami i podnieść nogi do góry.

Wykonanie: nogi powoli odchylić na bok, zatrzymać się krótko w pozycji końcowej i z powrotem przywrócić nogi do pozycji pionowej. To samo powtórzyć odchylając się na drugą stronę.

Uwaga: piłka ani stopy nie mogą dotknąć podłoża



PRASA Z PIŁKĄ

Pozycja wyjściowa: leżąc na plecach, chwycić piłkę stopami. Biodra i kolana skrócić w lewo. Dłonie położyć płasko pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Podnieść głowę.

Wykonanie: Piłkę „odsuwać” od siebie przez powolne rozprostowywanie nóg, aż lędźwie zaczną odrywać się od podłogi, następnie z powrotem ją przyciągnąć.

Uwaga: lędźwie powinny cały czas naciskać na powierzchnię dłoni (samokontrola)

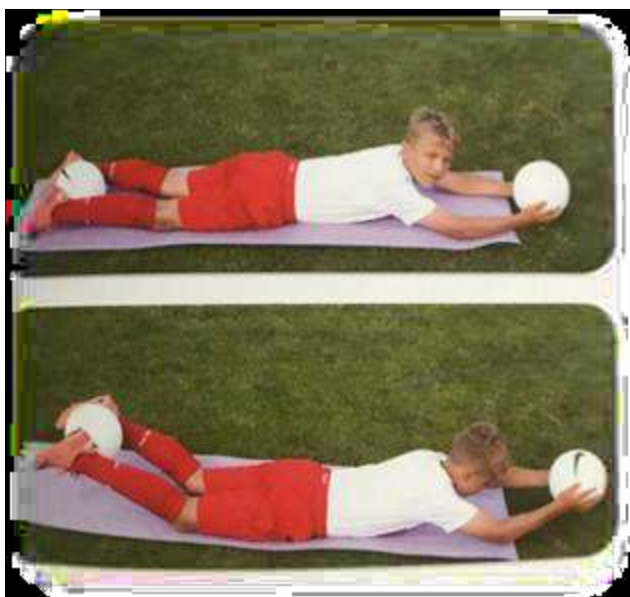


GORĄCA PODŁOGA

Pozycja wyjściowa: w pozycji na brzuchu rozciągnąć ciało. Jedna piłka w rękach, druga między stopami.

Wykonanie: piłki podnosić unosząc jednocześnie ramiona i nogi, jakby chcąc uchronić się przed „oparzeniem na gorącej podłodze”

Uwaga: równy oddech (nie należy wstrzymywać wdechu i wydechu)

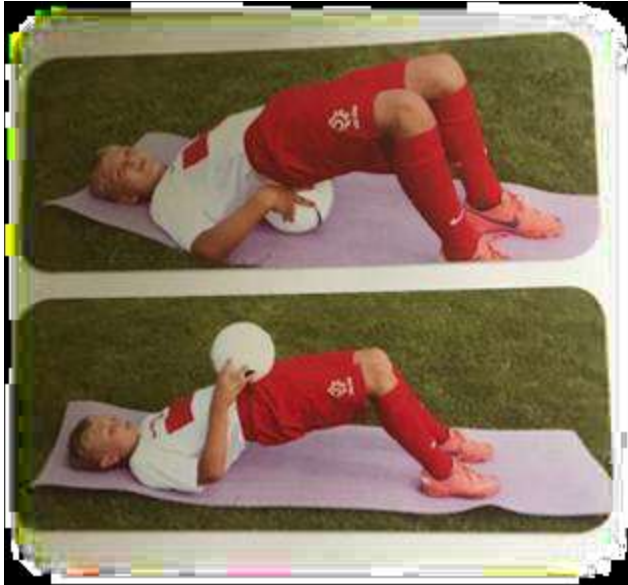


PLANETA NA ORBICIE

Pozycja wyjściowa: leżąc na plecach, lekko ugiąć nogi.

Wykonanie: Podnieść tułów i pozwolić, by piłka toczyła się po biodrach.

Modyfikacja: pięty unieść i ćwiczyć, dotykając podłoża jedynie palcami stóp (utrudnienie)



KOŁOWE RUCHY RAMION Z PIŁKĄ

Pozycja wyjściowa: stojąc Prosto wyciągnąć na boki ręce, w każdej trzymać piłkę.
Wykonanie: jednocześnie wykonywać kołowe ruchy piłkami, jednak w przeciwnych do siebie kierunkach (do przodu / do tyłu).
Uwaga: ramiona trzymać na wysokość barku.



POZYCJA BOCZNA Z KONTROLĄ NAD PIŁKĄ

Pozycja wyjściowa: w pozycji bocznej chwycić piłkę stopami. Leżącą rękę wyprostować za głową, drugą wykorzystać do podparcia się w celu utrzymania równowagi.
Wykonanie: podnieść piłkę i lekko uginając rękę „kołysać”.

Modyfikacja: zawieszoną piłką napisać w powietrzu imię.



Powodzenia pozdrawiam ☺