

# KONSPEKT

PROWADZĄCY: KAROL WIDEROWSKI

TEMAT: KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ I DOSKONALENIE ELEMENTÓW TECHNIKI

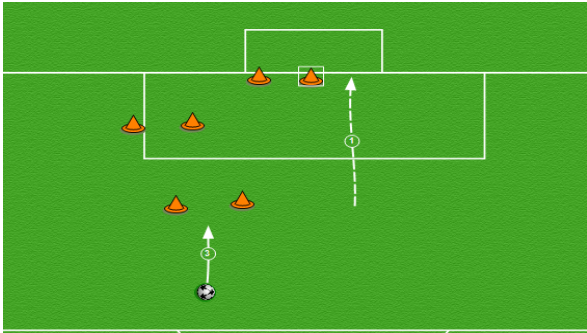
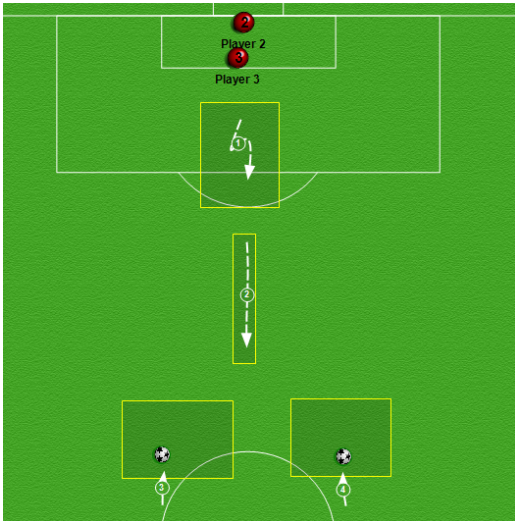
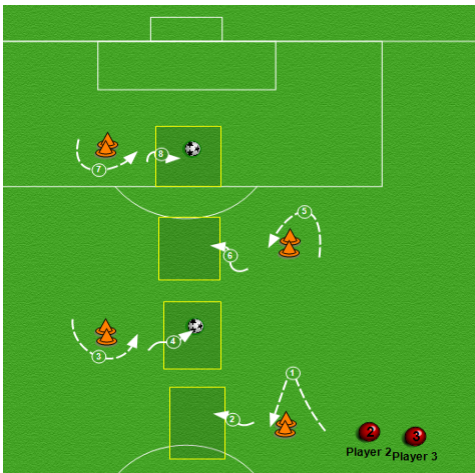
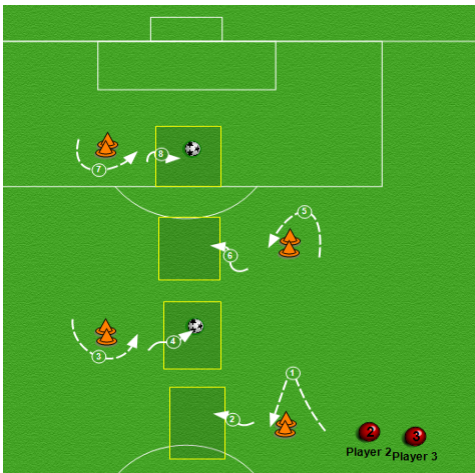
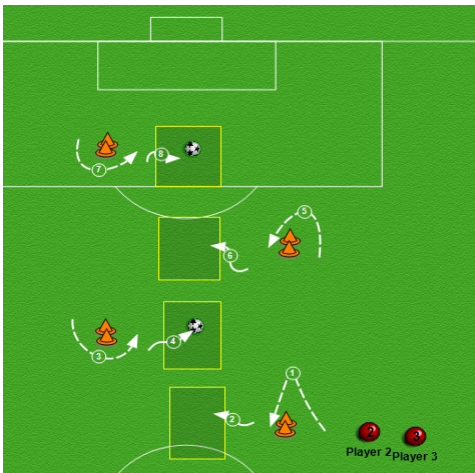
BRAMKARSKIEJ, PRZYJĘCIE POZYCJI 'GOTÓW', CHWYT PIŁKI Z UPADKIEM

SPRZĘT: PIŁKI, TALERZYKI, TYCZKI, MATERACE, DRABINKA KOORDYNACJA, PŁOTKI

MIEJSCE: HALA

CZAS: 35` - 40`

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 2

10`	<p><b>I. ROZGRZEWKA</b></p> <p><b>1.Ćw. Przygotowujące do treningu bramkarskiego</b></p> <p>- Ćw. Ogólnorozwojowe, przyjęcie pozycji 'gotów' w małych bramkach, w trzeciej zadanie dodatkowe: chwyt, zagranie wew.cz.stopy, kołyska do piłki stojącej</p>	
5`	<p><b>2.Ćw. w parach</b></p> <p>- w siadzie, chwyt piłki z nakrywką nóg</p> <p>- w klęku, chwyt 4 piłek, 5 piłka kołyska do boku</p> <p>- w leżeniu przodem, chwyt piłki przed klatką, przetoczenie w lewo chwyt, przetoczenie w prawo chwyt</p> <p>- w siadzie bocznym, chwyt do piłki stojącej, powrót do siadu</p>	
10`	<p><b>II. CZ. GŁÓWNA</b></p> <p><b>1. Ćw. ogólnorozwojowe+ technika bramkarska</b></p> <p>- Przewrót w przód, skip na drabince koor. Chwyt piłki z upadkiem P i L strona, chwyt piłki w wysokoku</p>	
10`	<p><b>2. Ćw. wzmacniające + obrona piłki z upadkiem</b></p> <p>a) przeskok bokiem, obrona strzału półgórnego</p> <p>b) przejście pod płotkiem, chwyt piłki stojącej z upadkiem</p> <p>c) przeskok bokiem, obrona strzału półgórnego</p> <p>d) przejście pod płotkiem, chwyt piłki stojącej z upadkiem</p>	
5`	<p><b>3. Doskonalenie gry wew.cz. stopy</b></p> <p>-Po zagranie w małą bramkę, przyjęcie piłki do boku i odegranie.</p>	

--	--	--