

INDYWIDUALNY PIŁKARSKI PLAN TRENINGOWY

Trening 1.

Część 1. Rozgrzewka

Rozgrzewka jest niezbędnym elementem każdego treningu, służy przygotowaniu naszego ciała do wysiłku związanego z treningiem. Nie pomijaj tej części treningu!

Na długości ok 10m, po dwie długości, w biegu

Bieg przodem i tyłem

Krok odstawno – dostawny

Wykroki w przód

W miejscu, rozciąganie dynamiczne

Wykrok w bok, ciężar ciała na jednej nodze x5 na stronę (*druga noga wyprostowana, plecy wyprostowane*)

Wymach nogi w przód x5 na stronę (*wyprostowana noga*)

Część 2. Ćwiczenia panowania nad piłką

Sole taps (*podeszwanie, naprzemianstronna praca nóg i rąk*)

Toe taps (*wewnętrzne części stopy, naprzemianstronna praca nóg i rąk, podnoś kolana do góry, nie do boku, ruch ma być imitacją biegu*)

Gdy opanujesz te ćwiczenia wykonuj je szybciej. Kolejnym krokiem jest brak patrzenia na piłkę, obserwuj co dzieje się przed Tobą.

Sole taps x30

Toe taps x30

1 min przerwy

3 serie

Część 3. Ćwiczenia szybkości

Szybkość na długości 5-10m jest kluczowa w meczach piłkarskich, pozwala zdobyć przewagę sytuacyjną.

Sole taps 10x, zatrzymanie piłki, start w przód bez piłki 10m

Sole taps 10x, zatrzymanie piłki, obrót przez ramię i start bez piłki 10m

Analogicznie z Toe taps

Część 4. Ćwiczenia w ruchu, prowadzenie piłki

Ustaw slalom z 6 przeszkód, możesz do tego wykorzystać butelki z wodą, buty, piłki, koszulki, to co akurat masz pod ręką.

Ustaw przeszkody co 3m cały czas kierując się lekko na skos w prawą i lewą stronę.

Prowadzenie piłki slalomem tylko wewnętrzną częścią stopy (zmiana nogi prowadzącej na przeszkodzie, przeszkodę omijaj mając piłkę przy nodze dalszej od przeszkody)

8 serii. Po czterech seriach, jeśli potrzebujesz, zrób minutę przerwy.

Część 5. Ćwiczenia ze strzałem

Slalom jak w poprzednim ćwiczeniu, po ominięciu ostatniej przeszkody popraw sobie piłkę jednym dotknięciem i strzel na bramkę wewnętrzną częścią stopy. Po 4 strzały prawą i lewą nogą na przemian.

Po czterech strzałach, jeśli potrzebujesz zrób minutę przerwy. Celuj w bok bramki, przy słupku, w tym ćwiczeniu strzał nie ma być mocny, ćwiczysz dokładność zagrania wewnętrzną częścią stopy.

Część 6. Rozluźnienie, żonglerka

Przy żonglerce palce stopy mają być skierowane w dół, noga od kolana w dół powinna być usztywniona, piłka powinna być kierowana w górę mniej więcej na wysokość klatki piersiowej lub twarzy. Żonglerka to trudny element techniczny, nie zrażaj się niepowodzeniem, pracuj sumiennie, stosuj się do naszych podpowiedzi i na pewno zanotujesz postęp.

Żonglerka prostym podbiciem stopy prawą i lewą nogą z odbiciem o ziemię.

Prawa, ziemia, lewa, ziemia itd...



Miłego treningu!

Życzy:

Kuba Żak