

TEMAT: „PRZYKŁAD ĆWICZEŃ OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCYCH DLA ZESPOŁU TRAMPKARZA Z AKCENTEM NA NAUCZANIE TECHNIKI INDYWIDUALNEJ Z WYKORZYSTANIEM RÓŻNORODNYCH FORM TRENINGOWYCH ORAZ MATERACY GIMNASTYCZNYCH”

I. Rozgrzewka w formie zabawowej

1. Zabawa „Kolory”

Zawodnicy ustawieni jak na rysunku (każda grupa ma przyporządkowany kolor koszulki i pachołków). Na sygnał trenera pierwsi z grupy podają piłkę oburącz z przed klatki piersiowej partnerowi będącemu w środku a następnie wykonują zadane ćwiczenie ogólnorozwojowe na materacach (przetoczenia, obrócenie materaca). Partner po chwycie piłki musi jak najszybciej przemieścić się w miejsce pachołka, którego kolor podaje trener.



Odmiany:

- trener podaje sygnał wizualny (kierunek biegu wyznacza kolor talerzyka uniesionego przez trenera)
- obrócenie materaca przy pomocy partnera



II. Ćwiczenia kompleksowe z akcentem na nauczanie techniki indywidualnej

1. Uderzenia piłki głową „z padem”- („szczupak”)

W ćwiczeniu bierze udział minimum 12 zawodników. Ćwiczenie rozpoczynają równocześnie pierwsi z każdej grupy (zawodnicy nr 3). Zawodnicy nr 3 prowadzą piłkę slalomem a następnie podają wewnętrzną częścią stopy do zawodnika nr 4. Po wykonaniu podania zawodnik nr 3 na materacu uderza piłkę dorzuconą przez partnera „szczupakiem”.



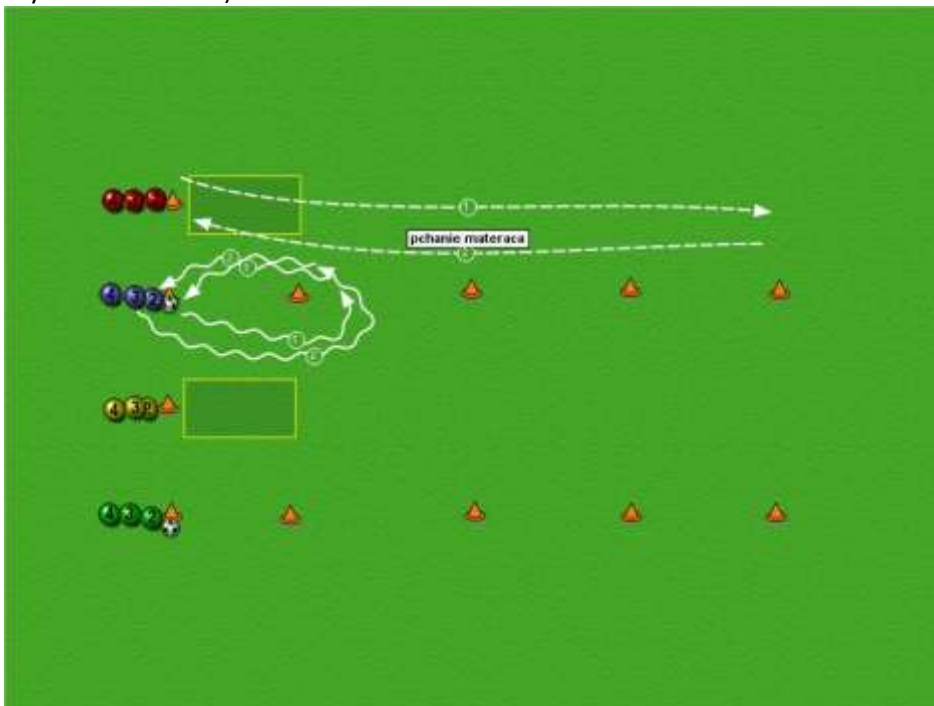
2. Odmiana:

– na materacu zawodnicy wykonują przerzut bokiem, następnie uderzają głową piłkę dorzuconą przez partnera



III. Ćwiczenia w formie zabawowej

1. Ćwiczenie rozpoczynają równocześnie zawodnicy nr 2 . Zadaniem każdego zawodnika z grupy „niebieskiej” jest zaliczenie jak największej ilości ponumerowanych pachołków –prowadząc piłkę nogami. Zadaniem każdego zawodnika z grupy „czerwonej” jest przepchnięcie materaca na drugą stronę (przepychamy na czworakach).



2. Odmiana:

- na materacach zawodnicy wykonują pady po nabiegnięciu powodując przesuwanie się materaca w przód



IV. Ćwiczenia w formie fragmentu gry (gra 1:1, 2:2)

1. Zawodnicy w czterech kolorach klęcząc obunóż na materacach wykonują ćwiczenia z mocowaniem- „rozłóż kolegę na łopatkę”. Na sygnał trenera (podanie koloru) wskazani zawodnicy grają 1:1 na dowolnie wybraną bramkę.



2. Odmiana:

- na pionowo stojących materacach zawodnicy wykonują pad trzymając brzegi materacy, następnie po sygnale trenera (podanie kolorów) grają 2:2 na dowolnie wybraną bramkę



V. Gra uproszczona

1. Gra 2:2. Na sygnał trenera wskazani zawodnicy, którzy trzymają materac wstają (robiąc z materaca bramkę). Zawodnicy grający 2:2 mogą zdobyć bramkę strzelając tylko w materac podniesiony przez partnerów (wskazany przez trenera)



1. Gra 4:4 „Uciekające materace”

Gra 4:4 z ruchomymi bramkami. Zawodnicy biegający z materacami mogą poruszać się w wyznaczonych Sektorach boisk

