

22.06.20- 25.06.20

Technikum Kształtowania Środowiska      Przedmiot : Wychowanie fizyczne  
Klasa: I TB8, I TRW8, I TEO8

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zagadnienia z którymi powinniście zapoznać się w tym tygodniu.  
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: [r.warda@poczta.onet.pl](mailto:r.warda@poczta.onet.pl)

Pozdrawiam Anna Warda

### 1. Ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni.

Objaśnienia:

leżenie przodem- leżenie na brzuchu, leżenie tyłem- leżenie na plecach

PW- pozycja wyjściowa

R- ruch

RR- ręce, NN- nogi

PR- prawa ręka, LR- lewa ręka

PN- prawa noga, LN- lewa noga

T- tułów

mm- mięśnie

Wykonajcie rozgrzewkę- powtórzcie ćwiczenia jeden raz lub więcej:

ROZGRZEWKĄ:

<b>Przysiad- wstanie z naprzemiennym kopnięciem N w przód</b>	<b>Imitacja walki z mini workiem bokserskim</b>	<b>Przenoszenie ciężaru ciała z boku na bok</b>
<b>x 10</b>	<b>ok.30 sek.</b>	<b>x16</b>
<b>Przysiad+ wstanie z uniesieniem kolana do łokcia</b>		<b>Skip C w miejscu z NN szeroko</b>
<b>naprzemienni NP./NL x 20</b>		<b>ok.1min.</b>
<b>„Koci grzbiet”</b>	<b>Naprzemienny wyprost PN i LR/ LN i PR</b>	
<b>x 6</b>	<b>x 16</b>	

Wykonajcie trening CAŁEGO CIAŁA BEZ SPRZĘTU- SERIA x3: Praca 30”+ przerwa 10”. Jeśli nie dasz rady zrobić 3 serii odpuść- zrób mniej.

Do mierzenia czasu zastosujcie **timer** 30+ 10, który znajdziesz np. w Internecie.

Między seriami zróbcie przerwę 30 sek.- 2 min., w zależności od potrzeb i możliwości.

-	<b>1.Pompka- leżenie+ wyprost i uniesienie RR.</b>		<b>2.ROBAK- - Skłon w przód do podporu- "marsz rr" w przód i powrót- wstanie.</b>
	<b>3.Leżenie przodem- jednoczesne wznosy RR i NN+ RR wykonują ruch "żabki".</b>		<b>4.Wykrok w przód (ciężar ciała na N wykroczonej)- IMITACJA SZYBKICH CIOSÓW BOKSERSKICH</b>

	<b>5. DESKA</b> na przedramionach (NN szeroko).		<b>6.DESKA+</b> przeskok szeroko/ wąsko
--	---	--	---

Porozciągajcie się:  
**ROZCIĄGANIE:**

Pozycja psa z głową w dół  Wytrzymać 3 sek. Wykonać ok, 4 ruchy NN (uginanie/prostowanie naprzemienne kolan)	Przejdź do leżenia i pozycji: na 3 sek.  Następnie przesunąć T w tył i usiąść na piętach 5 sek.	Skłon w bok
te 3 poz. powtórzyć kolejno x3		x 3 na każdą stronę
	Ze stania wykonać klęk podparty i naprzemienny wymach RR w podporzewrócić do pw.	
wytrzymać 10 sek.	powtórzyć x6	wytrzymać 10 sek.

## 2. PN- zasady ataku

Zapoznajcie się:



Źródło: Eurosport tvn 24pl

**Napastnik, atakujący** (ang. *striker* lub *forward*, hiszp. *delantero*) – zawodnik, który gra na pozycji najbliższej do przeciwnej bramki i dlatego w drużynie to on jest głównie odpowiedzialny za zdobywanie bramek.

źródło: pl.wikipedia.org/

### Podstawowe pozycje w ataku:

- Pierwszy Napastnik- zawodnik z piłką.

Zadania: przemieszczanie się z piłką w stronę bramki przeciwnika poprzez:

- ✓ drybling,
- ✓ podania
- ✓ strzał.

- Drugi Napastnik- zawodnicy w obrębie prostego łatwego podania po ziemi.

Zadania:

- zapobieganie straty piłki do momentu gdy piłka znajdzie się w odległości pozwalającej na oddanie strzału;
  - ustawianie się tak, aby przez cały czas Pierwszy Napastnik był w stanie zagrać do niego proste i bezpieczne podanie;
  - zaraz po otrzymaniu podania od Pierwszego Napastnika wyjście na pozycję do oddania natychmiastowego strzału na bramkę przeciwnika;
  - w zależności od ilości obrońców w danej sytuacji powinien dążyć do ustawienia się przy dalszym słupku, co spowoduje odciążenie przynajmniej jednego obrońcy ze środka (Pierwszy Napastnik będzie miał więcej miejsca na rozegranie piłki);
  - utworzenie pozycji "trójkąta" w stosunku do zawodnika z piłką (jeśli dysponujemy dwójką Drugich Napastników);
- Powinni ustawiać się pomiędzy lub przed obrońcami aby w każdej chwili Pierwszy Napastnik mógł zagrać im bezpieczną piłkę.
- Trzeci Napastnik- gdy, piłka dostanie się w obszar pozwalający na uderzenie jeden z Drugich napastników porzuca swoją dotychczasową rolę i staje się nim.

Zadania:

- wprowadzanie chaosu w liniach obronnych przeciwnika poprzez głębokie rajdy między obrońcami, zwykle w kierunku długiego słupka- odciąża obrońców od zawodnika z piłką, rozprasza bramkarza i obrońców oraz rozciąga linie obronne stwarzając miejsce do wejścia kolegom z drużyny.



**Tworzenie trójkąta w ataku.**

Wszyscy zawodnicy powinni znać te podstawowe zasady wspierania ataku. W szczególności muszą nauczyć się koncepcji **trójkąta w ataku** oraz jak wspierać 2 lub 3 osobowy atak. Jest to doskonała pomoc w tworzeniu sytuacji bramkowych.

Podczas, gdy nie jesteś w stanie przewidzieć zwrotów akcji, jakie przynosi futbol, każdy zespół może i powinien ćwiczyć różne schematy, aby symulować rzeczywiste warunki gry.

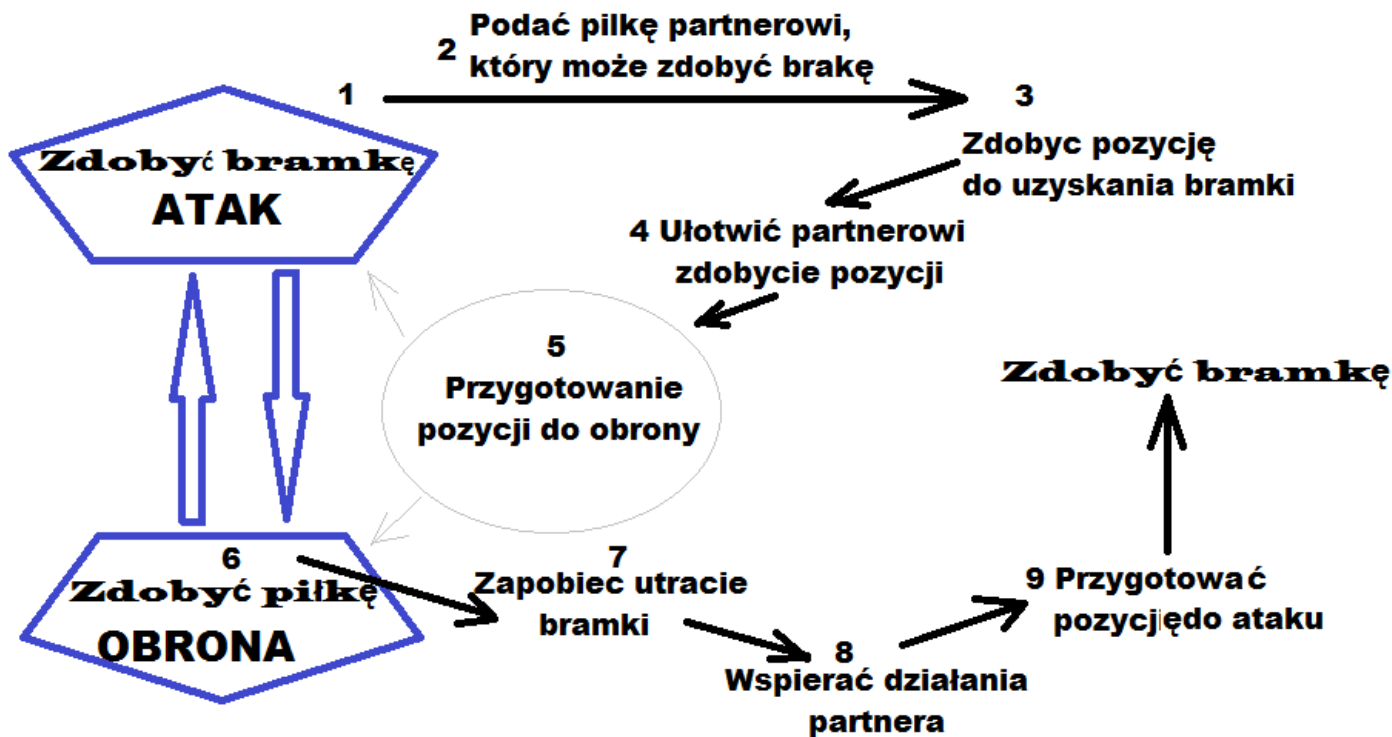
Zapamiętajcie:

Rysunek przedstawia: **Uniwersalne, podstawowe zasady, które należy stosować podczas gry:**

Punktem odniesienia jest piłka:

- gdy ją posiadasz, stajesz się **napastnikiem**;
- gdy ma ją partner, jesteś **graczem ataku** wspierającym działania kolegów;
- **z chwilą przejęcia piłki przez przeciwnika, stajesz się obrońcą.**

-



To wzajemne oddziaływanie na siebie zawodników nazywamy grą.

### 3. Zasady organizacji obwodu stacyjnego.

Zapoznacie się:

**Metoda obwodowa** charakteryzuje się tym, że wpływa w dużym stopniu na **zwiększenie wytrzymałości i odporności organizmu na zmęczenie**.

Wpływa również na przerost czynnościowy mięśnia sercowego oraz doskonalenie funkcji krążenia i oddychania.

Jest to metoda idealna dla początkujących lub jako trening regeneracyjny lub wprowadzający po przerwie lub kontuzji. W nieco mniejszym stopniu wpływa na wzrost przekroju fizjologicznego mięśni, jednak jest w zupełności wystarczająca dla osób początkujących.

**Trening obwodowy** polega na wykonaniu zestawu ćwiczeń **po kolei**, jedno po drugim. Po zakończeniu wykonywania wszystkich ćwiczeń (**obwód**) **odpoczywamy**, po czym wykonujemy kolejny obwód zaczynając od ćwiczenia pierwszego w kolejności. Wykonujemy odpowiednią dla naszego zaawansowania ilość obwodów.

#### Ogólne założenia treningu obwodowego:

Łączna ilość ćwiczeń w treningu 8-12

Ilość serii w ćwiczeniu 1

Ilość powtórzeń 10-20

Obciążenia - 50-60 % ciężaru maksymalnego

Czas przerw między ćwiczeniami - brak. Między obwodami 3-5 minut

Jeden obwód może składać się z ćwiczeń na wszystkie partie ciała tzw. FBCW (z ang. Full Body Circuit Workout, czyli obwodowy trening całego ciała) lub może być skierowany na specyficzne

cele czy partie ciała. Najlepiej kiedy następujące po sobie ćwiczenia różnią od siebie pozycją czy wykorzystywanym do nich sprzętem.

**Przykładowy zestaw ćwiczeń:**

- 1) Napinanie mięśni brzucha leżąc
- 2) Przysiady klasyczne
- 3) Napinanie mięśni grzbietu w leżeniu na brzuchu
- 4) Podciąganie na drążku
- 5) Pompki klasyczne
- 6) Wyciskanie obciążenia siedząc
- 7) Uginanie ramion z obciążeniem
- 8) Pompki w podporze tyłem

**Realizacja - w praktyce wykonujemy jedno po drugim ćwiczenia 1,2,3,4,5,6,7 i 8. Dopiero w tym momencie odpoczywamy i zaczynamy kolejny obwód. Czyli, po wykonaniu wszystkich ćwiczeń odpoczywamy i zaczynamy nowy obwód. Po wykonaniu wszystkich zaplanowanych obwodów kończymy trening.**