

A.C.S. VOINTA PLOPU

Adresa str. Industriei, nr. 1 , bl. D7, sc. 1 ap. 7 etj. 1.

Oras Ianca, jud. Braila

Cod fiscal 42324711



- fandari laterale;
-fandari spre inainte;
-incalzirea articulatiei talo-crurale ;
- pas adaugat stanga-dreapta pe 3m urmat de sprint pe 3m;
-sarituri inalte "cu ajutor de la partener " pe 3m urmate de sprint pe 3m;
-alergare cu impingerea partenerului pe 3m urmata de sprint pe 3m;
-sprint cu depasirea antrenorului, plecare la bataie din palma (stimul sonor + vizual);
A) -individual cu minge, conducere cu piciorul drept;
B) -individual cu minge, conducere cu piciorul stang;
Ne oprim, prindem piciorul drept/ stang la piept + mentinere;
C) -individual cu minge, conducere cu ambele picioare;
Ne oprim, prindem piciorul drept/ stang sub sezuta + mentinere;
D) -tragerea mingii cu talpa inapoi;
Ne oprim, sarituri cu alternarea piciorului pe minge;
E) -rularea mingii cu talpa prin lateral;
Ne oprim, pendularea piciorului inainte-inapoi;
F) -rularea mingii cu talpa spre inainte;
Ne oprim, sarituri cu departarea picioarelor concomitant cu ducerea bratelor intinse lateral;
G) -mentinere cu unul sau ambele picioare;
Ne oprim, autoaruncare, lovirea mingii cu piciorul – prindere;
H) -mentinere cu capul din autoaruncare;
Ne oprim, sarituri cu departarea picioarelor concomitant cu ducerea bratelor intinse inainte;
I) -autoaruncare, preluare cu exteriorul din pivotare;
J) –autoaruncare, preluare cu latul din pivotare;
Ne oprim, sprijin pe un genunchi + celalalt picior intins inainte / lateral;
3. **P.O.E. 2**
(5 minute)
I = 75-100%
4. **TEMA 1**
simtul & controlul mingii
(10 minute)
I = 25-75%
5. **TEMA 2**
coordonare – finalizare
sut la poarta
(10 minute)
I = 75%
- CIRCUIT VIVACITE – plecare cate 1:
-sarituri drepte spre inainte cu bataie pe ambele picioare in interiorul cerculetelor;
-alergare printre bastonase;
-intrarea in posesia unei mingi si dribbling printre 3 sulite / conuri inalte;

A.C.S. VOINTA PLOPU

Adresa **str. Industriei, nr. 1 , bl. D7, sc. 1 ap. 7 etj. 1.**

Oras Ianca, jud. Braila

Cod fiscal **42324711**



- | | | |
|----|---|---|
| | | -pasa la partener – reprimire pe pozitie viitoare;
-finalizare sut la poarta (cu sau fara preluare); |
| 6. | JOC BILATERAL
(20 minute)
I = 75% | -joc 6 vs 6;
-2 x 10 minute; |
| 7. | R.O.E.
(5 minute) | -joc de miscare “buchetelele”;
-alergare usoara (1/2 tur teren) + mers (1/2 tur teren). |

A.C.S. VOINTA PLOPUAdresa **str. Industriei, nr. 1 , bl. D7, sc. 1 ap. 7 etj. 1.****Oras Ianca, jud. Braila**Cod fiscal **42324711****GRUPA:** 9-10 ani**ANTRENOR:** Ghetu Ilie**NR.JUCATORI:** 18-22**TEREN:** iarba**MATERIALE:** copete, conuri**CARACTERUL:** Fizic**DURATA:** 60 min**INTENSITATEA:** 70%*I.*

- încălzire 10-12 min,

-alergare ușoară 5 min

- exerciții din școala alergării și săriturii:

- alergare cu joc de gleznă
- alergare cu genunchii sus
- alergare cu pendularea gambei pe coapsă
- alergare cu pas săltat
- alergare cu pas sărit
- alergare cu spatele

- alergare cu pas adăugat -2 serii / 30-40 m

-exerciții de gimnastică și stretching

-alergare tempo uniform 20-25 minute

- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale; 3-4 serii a 40-50 repetări

- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare; 3-4 serii a 10 -15 repetări

Revenirea organismului după efort: 7-8 min

-alergare ușoară

- mers cu inspirație și expirație

- exerciții de stretching și gimnastică articulară

II.

- încălzire 10-12 min

-joc : handbal(golul se înscrie doar cu capul) -5 min

- exerciții din școala alergării și săriturii:

- alergare cu joc de gleznă
- alergare cu genunchii sus
- alergare cu pendularea gambei pe coapsă
- alergare cu pendularea gambei înainte
- alergare cu pas săltat
- alergare cu pas sărit
- alergare cu spatele
- alergare cu pas adăugat -2 serii / 30-40 m

-gimnastică articulară

-alergare 20 min, la fiecare 3 min se face o rupere de ritm pe 100m, sau 30" intensitate 80-85%

- mobilitate 10 min, în care se întind bine toate grupele musculare.

- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii abdominale; 3-4 serii a 40-50 repetări

A.C.S. VOINTA PLOPU

Adresa **str. Industriei, nr. 1 , bl. D7, sc. 1 ap. 7 etj. 1.**

Oras Ianca, jud. Braila

Cod fiscal **42324711**



- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrilor inferioare; flotări 3-4 serii a 10-15 repetări.

Revenirea organismului după efort: 7-8 min.

-alergare ușoară

-mers cu inspirație și expirație

-exerciții de stretching și gimnastică articulară