



**INDYWIDUALNY PLAN PRACY DLA KLASY VI B – VII B ( ODDZIAŁ MISTRZOSTWA SPORTOWEGO)**

**PROFIL : PIŁKA NOŻNA**

**TRENER MARCIN BIAŁECKI**

**TYP ZAJEC: TRENING TECHNICZNY, MOTORYKA, MENTALNOŚĆ, SZYBKOŚĆ, ZWINNOŚĆ I SIŁA**

KAŻDY TRENING ROZPOCZYAMY OD ROZGRZEWKI OGOLNOROZWOJOWEJ



SMS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIATEK
TRENING	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>TRENING SIŁY OGÓLNEJ</p> <p>+</p> <p><a href="#">Mobility dla Piłkarza   Trening Domowy</a></p> <p>+</p> <p><a href="#">Trening motoryczny w domu - Piłka Nożna</a></p>	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>Ball Mastery POCZATKUJACY</p> <p>+</p> <p>Ball Mastery ZAAWANSOWANY</p>	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>SZYBKOŚĆ OGÓLNA</p> <p>+</p> <p>SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ</p>	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>DRABINKA KOORDYNACYJNA</p> <p>+</p> <p>TRENING KOORDYNACJI</p>	<p><u>ROZGRZEWKA</u></p> <p>ROLOWANIE</p> <p>MIESNI</p> <p>+</p> <p>ZABAWY Z PIŁKĄ+</p> <p>TRENING DLA BRAMKARZY</p>

**NALEŻY KLIKNĄĆ W DANY LINK ( CTRL+LEWY PRZYCISK MYSZKI)----->ZOSTANIECIE PRZEKIEROWANI DO STRONY**

[ROZGRZEWKA 1](#)

[ROZGRZEWKA 2](#)

[TRENING SIŁY OGOLNEJ](#)

[BALL MASTERY 1 B](#)

[BALL MASTERY 1AD](#)

[SZYBKOSC OGÓLNA](#)

[SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ](#)

[DRABINKA](#)

[KOORDYNACJA](#)

[BRAMKARZ](#)

[ROLOWANIE](#)

[ZABAWA](#)

[ZABAWA 1](#)



SMS

STOSUJĄC SIĘ DO ZALECEŃ I W TROSCE O ZDROWIE

NASZE ORAZ NAJBLIŻSZYCH ZACHĘCAMY WAS DO POZOSTANIA W DOMU.

WYKORZYSTAJCIE TEN CZAS W RODZINNYM GRONIE A W KRÓTCIE WIDZIAMY SIĘ W SZKOLE , NA BOISKU I STADIONIE.

- 1. CZĘSTO MYJ RĘCE . CIEPŁA WODA ,MYDŁO I 30 SEKUND- SZYBKA AKCJA, KTÓRA ZMNIEJSZA RYZYKO ZACHOROWANIA**
- 2. WYCZYŚĆ SMARTFON. BĘDĄC NA MIEŚCIE ,PODRÓŻUJĄC, WRACAJĄC DO DOMU-W TYCH OKOLICZNOŚCIACH BARDZO CZESTO SIEGAMY PO TELEFONY, PRZENOSAC TYM SAMYM NA JEGO POWIERZCHNIE CHOROBOTWORCZE BAKTERIE I WIRUSY .**

**ROZWIĄZANIE? DEZYNFEKCJA ODPOWIEDNIM SRODKIEM**

- 3. DBAJ O ZBILANSOWANĄ DIETĘ, TO CO JEMY , MA OGROMNE ZNACZENIE I WPLYWA NA NASZĄ ODPORNOSC! SIEGAJ PO PRRODUKTY BOGATE W WITAMINY I ANTYOKSYDANTY, KTÓRE WSPOMAGAJ TWOJ ORGANIZM. PAMIETAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU**

**4. SUPLEMENTACJA. JESLI ZACHODZI TAKA POTRZEBA SIEGAJ PO WITAMINE D ORAZ KWASY OMEGA 3, KTORE ODPOWIEDNIO UZUPELNIJ DIETE**

**5 ZADBAJ O SEN. ODPOWEDNIA DLA ORGANIZMU ILOSC SNU SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI , NIE ZARYWAJ WIEC NOCY PRZED KOMPUTEREM , TV LUB SMARTFONEM**

**6. CHOC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA SWIEZYM POWIETRZY SPRZYJA WZMOCNIENIU ODPORNOSCI, TO MIEJ NA UWADZE ,ZE CORAZ MOCNIEJ ZALECA SIE POZOSTANIE W DOMACH. WOLISZ NIE RYZYKOWAC?**

**ZROB TRENING W DOMU I DBAJ O REGULARNE WIEWRZENIE POMIESZCZEN**

**+ W CZASIE KIEDY ODWOLANE SA ZAJECIA LEKCYJNE , NIE ZAWALAJ NAUKI!!! BYC MOZE TA PRZERWA BEDZIE ODPOWIEDNIM CZASEM NA NADROBIENIE EWENTUALNYCH ZALEGLOSCI??**

**BEZ PANIKI, ALE Z OSTROZNOSCIA-----DBAJCIE O SIEBIE!**

**POZDRAWIAM**

**TRENER MARCIN BIAŁECKI**

