

PRZYKŁADOWY ZASÓB ĆWICZEŃ Z WYKORZYSTANIEM

EKSPANDERÓW (gumy) do treningu piłkarskiego !!!

Konспект przygotował : Patryk Kniat@

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA : przed użyciem ekspanderów należy zwrócić uwagę czy guma nie jest przetarta, czy karabińczyk zaczepiony jest prawidłowo, czy zaczepy na pasie nie są uszkodzone. Pas powinien być założony przez zawodnika odpowiednio tzn. powinien ściśle przylegać do ciała i być odpowiednio zapięty.

Dla bezpieczeństwa własnego oraz swoich zawodników sprawdź ekspander przed każdym treningiem .

Ćwiczenia kształtujące siłę dynamiczną :



Trener trzyma zawodnika na ekspanderze krótkim. Zawodnik wykonuje start na odcinku 5 m , później 5 metrów w marszu. Trener zwraca szczególną uwagę na prawidłową technikę biegu.



Zawodnik przyczepiony na ekspanderze krótkim do np. słupka bramki , wykonuje bieg do słupka , slalom pomiędzy pacholkami i wraca do słupka , ale się przy nim mniej zatrzymuje tylko wykonuje to samo ćwiczenie tylko w drugą stronę. 5 serii

To samo tylko przed słupkami stoi partner który dogrywa piłkę po podłożu. Można podać piłkę górną i zawodnik ćwiczący oddaje piłkę uderzając ją głową. Zamiast pacholków można wykorzystać drabinkę lub niskie płotki.

Ustawiając odległość słupków do których biegnie zawodnik musimy zwrócić uwagę na to aby była to odległość przy której ekspander nie rozciągnie się max. Chodzi o to żeby zawodnik rozciągając gumę nie miał w końcowej fazie ćwiczenia sztywnego oporu cofającego go do tyłu



Zawodnik biegnie z 7 m ekspanderem od słupka do słupka w slalomie. Zamocowany jest w bocznym zaczepie pasa. W jedną stronę musi pokonać opór, w drugą ma przyspieszenie ! Trener trzyma ekspander wyraźnie z boku do kierunku biegu zawodnika!

Kształtowanie szybkości :

- Zawodnik jest „katapultowany” na ekspanderze 2w1. Jest przymocowany na dwóch bocznych zaczepach pasa , na dwóch 7 m gumach , które są trzymane przez 2 współwzających . W ten sposób biegnie w ułatwionych warunkach. Pozwala to na „łamanie bariery szybkości” piłkarzy. **Trener musi zwrócić uwagę na prawidłową technikę pracy nóg !**
- To samo wykonujemy, ale zawodnik po momencie w którym guma go „katapultowała” musi jeszcze sam pobiec 5-7 m z max prędkością.
- To samo ale zawodnik startuje z różnych pozycji.
- To samo ale trener po wybiegnięciu zawodnika określonego dystansu nakazuje podopiecznemu bieg w określoną stronę , lub do określonego koloru słupka itd.

Generalnie założenie jest takie żeby na bazie kształtowania siły dynamicznej poprawić parametry szybkości zawodnika. W ten sposób pracujemy w 3 etapach:

- na przykład :zawodnik w 5 seriach ćwiczy z ekspanderem krótkim pokonując jego opór. Pracujemy na krótkim dystansie 3-5 metrów, chodzi o dynamikę , o początkowy impuls, o krótkie energiczne rozpoczęcie biegu w **PRAWIDŁOWEJ TECHNICIE Z MAX PRĘDKOŚCIĄ POMIMO OPORU EKSPANDERA!**
- to samo zawodnik wykonuje bez ekspandera
- Zawodnik to samo wykonuje z ekspanderem ale przyczepionym przed nim , czyli nie ma oporu tylko ćwiczy z pomocą, z siłą ciągnącą go do przodu. Znow zwracamy niesamowitą uwagę na technikę pracy nóg, żeby wektor siły był skierowany do przodu a nie w górę , żeby zawodnik nie pochylał się do przodu, żeby trzymał linię prostą kręgosłupa, żeby pracował na śródstopiu w ten sposób aby stopy wykonywały „uderzenie” a nie „szuranie”. ; żeby praca i energia brała się z obręczy biodrowej a nie z zamachu rąk czy nóg!

Materiały źródłowe :

– „Speed, Agility and Quickness for Soccer” Alan Pearson

Dostępność ekspanderów : sklep internetowy www.pekasport.pl ; nr tel. 601-932-132

Oraz na www.psccoach.pl tel.: 606857302