



home practice

BOOKLET

z zadaniami do samodzielnego
wykonania w domu



[www coerver.pl](http://www.coerver.pl)

PODEJMIJ WYZWANIE



- ćwicz minimum 10 min dziennie.

5 min elementy piłkarskie / 5 min elementy motoryczne

- wybierz minimum po 5 ćwiczeń z danej grupy

Pamiętaj o prawidłowej technice wykonania poszczególnych zadań.

Przy wszystkich elementach znajdują się cenne wskazówki i informacje, które pomogą Ci poprawnie je wykonać.

Zakończ trening elementów piłkarskich żonglerką prawą i lewą nogą.

home practice



coerver®
COACHING

TABELKA DO OZNACZANIA WYKONANYCH ELEMENTÓW



NR ĆWICZENIA	ELEMENTY PIŁKARSKIE					ELEMENTY MOTORYCZNE				
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

ELEMENTY PIŁKARSKIE (1-2)

INSIDE ROLL

Zwróć uwagę, aby stopa skierowana była jak najbliżej podłoża i nie odrywała się od piłki podczas całego ruchu.



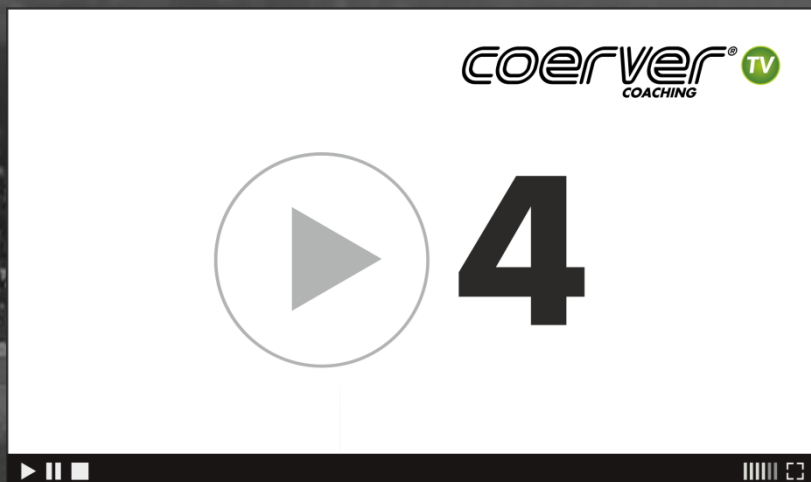
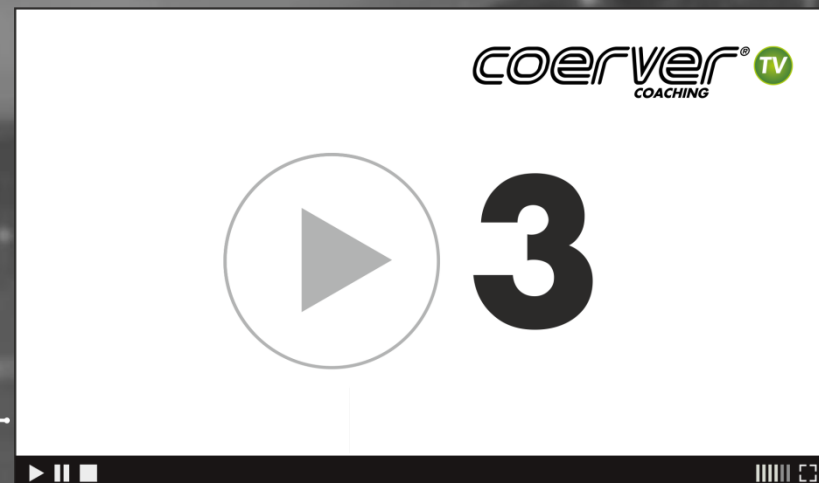
OUTSIDE ROLL

Zwróć uwagę, aby piłka za każdym razem przechodziła za linię nogi postawnej. Angażuj wyraźnie zewnętrzną część stopy.

ELEMENTY PIŁKARSKIE (3-4)

4 TOUCH SCISSORS

Ruch Scissors wykonuj jak najbliżej ziemi oraz piłki. Wykonuj ćwiczenie w rytmie, płynnie przechodząc z jednej strony na drugą.



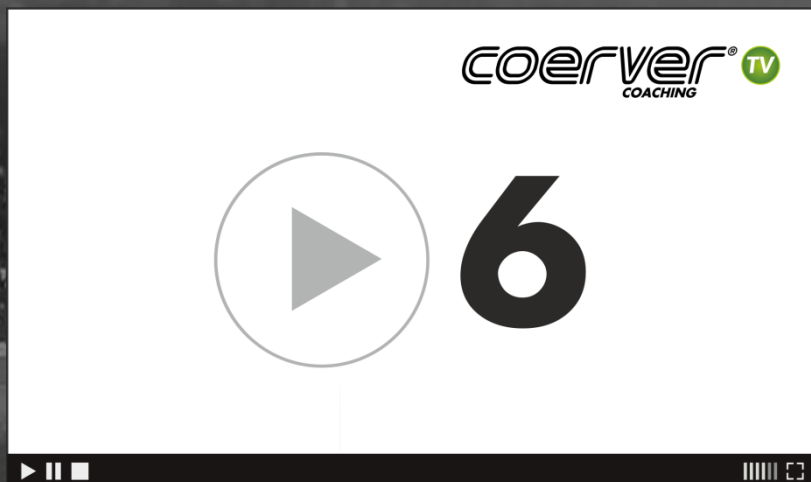
SCISSORS TOUCH

Po wykonaniu elementu Scissors utrzyj stopę w powietrzu. Zatrzymaj piłkę przy każdym powtórzeniu.

ELEMENTY PIŁKARSKIE (5-6)

COERVER DANCE

Dotykaj piłki przy każdym kontakcie, staraj się utrzymać ją nieruchomo. Dla utrudnienia trzeci kontakt wykonuj prostym podbiciem zamiast podeszwą. Po opanowaniu elementu staraj się wykonać go jak najszybciej.



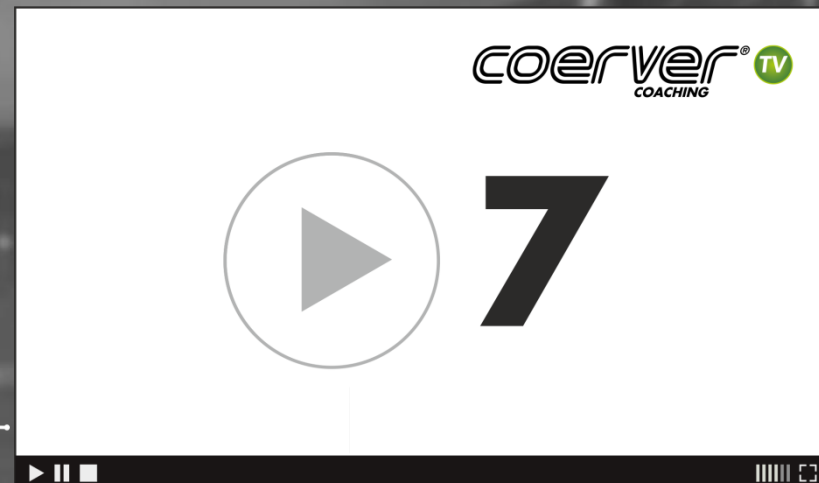
DRAG CONTI BEHIND

Staraj się wykonywać jak najdłuższy kontakt poprzez popchnięcie piłki wewnętrzną częścią stopy. W momencie przetoczenia podeszwą zwróć uwagę na przeskok nogi postawnej.

ELEMENTY PIŁKARSKIE (7-8)

DRIBBLE STEP KICK

Zwróć uwagę na szerokie wykonanie elementu.
Po kilku powtórzeniach wykonaj ćwiczenie drugą nogą.



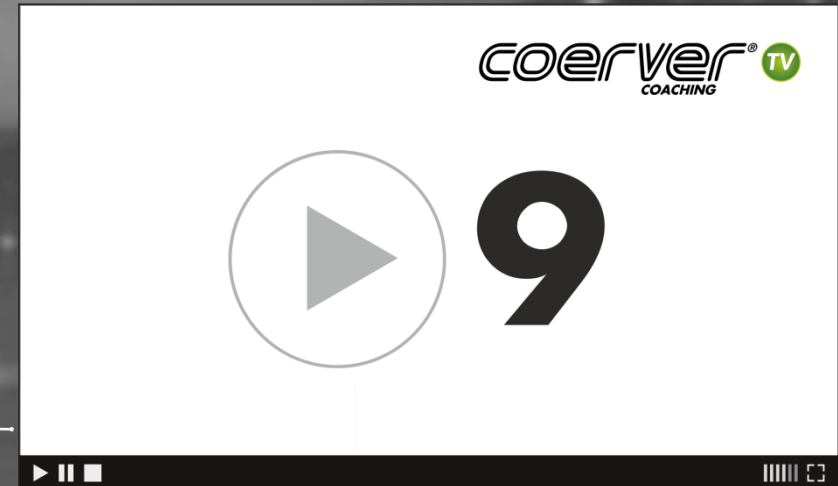
SHUFFLE SOLE ROLL

Zwróć uwagę na rolowanie piłki od palców do pięty. Zakończ prawidłowym elementem Slide, czyli przetoczeniem od zewnętrznej do wewnętrznej części stopy.

ELEMENTY PIŁKARSKIE (9-10)

SCISSORS HOP STEP OVER

Zwróć uwagę na obszerny przeskok na nodze postawnej oraz równoczesne uderzenie piłki prostym podbiciem po wykonaniu elementu Step Over.



DRAG PUSH OUTSIDE RABONA CUT

Zwróć uwagę na ruch nogi postawnej przy wykonaniu początkowego elementu Drag Push oraz kierowanie piłki w stronę przeciwną po ścięciu Rabona Cut, aby piłka nie zostawała pod nogą.

ELEMENTY MOTORYCZNE (1-2)

BUNNY

Ręce ustawione wąsko, nogi szerzej, wyrzut i ustawienie rąk wyżej, następnie doskok nogami, skoordynowanie ruchów.



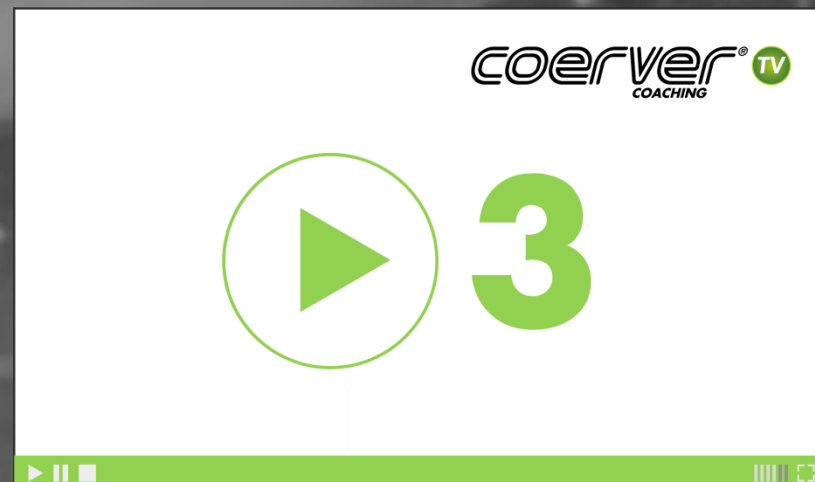
DUCK

Rytmiczne odbicia od podłoża na przedniej części stopy, krótki kontakt z podłożem, ręce dla asekuracji, sylwetka wyprostowana.

ELEMENTY MOTORYCZNE (3-4)

BEAR CRAWL VARIATION

Pozycja startowa: barki nad dłońmi, kolana pod biodrami, kręgosłup naturalnie ustawiony, kolana kilka centymetrów nad ziemią, napięte pośladki i mięśnie brzucha, barki ściągnięte w kierunku bioder
Ruch: równoczesny ruch różnoimiennych kończyn, brak rotacji bioder. Ręce ustawione wąsko, nogi szerzej, wyrzut i ustawienie rąk wyżej, następnie doskok nogami, skoordynowanie ruchów.



BEAR VARIATION

Pozycja startowa: barki nad dłońmi, kolana pod biodrami, kręgosłup naturalnie ustawiony, kolana kilka centymetrów nad ziemią, napięte pośladki i mięśnie brzucha, barki ściągnięte w kierunku bioder
Rytmiczne odbicia od podłoża na przedniej części stopy, krótki kontakt z podłożem, ręce dla asekuracji, sylwetka wyprostowana.

ELEMENTY MOTORYCZNE (5-6)

POP FLOAT SKIP VARIATION

Skoordynowana praca ramion i nóg, krok/odbięcie wykonujemy z pod siebie, odbicie z całej stopy, stopa zgięta grzbietowo. Dążymy do trójzgięcia (biodro, kolano, stopa). Zmiana nóg na ziemi.

Ręce ustawione wąsko, nogi szerzej, wyrzut i ustawienie rąk wyżej, następnie doskok nogami, skoordynowanie ruchów.



MARCH VARIATION

Skoordynowana praca ramion i nóg, krok wykonujemy spod siebie, odbicie z pełnej stopy, trójzgięcie (biodro, kolano, stopa), noga postawna wyprostowana, praca rytmiczna. Zmiana nóg w powietrzu. Rytmiczne odbicia od podłoża na przedniej części stopy, krótki kontakt z podłożem, ręce dla asekuracji, sylwetka wyprostowana.

ELEMENTY MOTORYCZNE (7-8)

PILLAR MARCH

Skoordynowana praca ramion i nóg, krok wykonujemy spod siebie, odbicie z pełnej stopy, trójzgięcie (biodro, kolano, stopa), noga postawna w trój wyproście (wyprost biodra, kolana i stopy), zmiana nóg w powietrzu.

Ręce ustawione wąsko, nogi szerzej, wyrzut i ustawienie rąk wyżej, następnie doskok nogami, skoordynowanie ruchów.



PILLAR BRIDGE FRONT

Ciało w jednej linii, stopy wbite w podłoże, napięte pośladki, spięty brzuch, neutralne ustawienie kręgosłupa, wzrok skierowany w podłoże, ramionami zagarniamy podłogę pod siebie, stopami odpychamy się w przodu. Rytmiczne odbicia od podłoża na przedniej części stopy, krótki kontakt z podłożem, ręce dla asekuracji, sylwetka wyprostowana

ELEMENTY MOTORYCZNE (9-10)

PILLAR BRIDGE LATERAL

Ramię pod barkiem, wykonujemy ruch ściągania podłoża, ciało w jednej linii, spięte pośladki (nie wypychamy dolnych żeber), ruch wykonujemy tylko poprzez wyprost bioder, nie unosimy ich jak najwyżej.



JUMP

Pozycja lądowania – kolana w linii ze stopami, kolana lekko ugięte, biodra cofnięte, plecy wyprostowane, szerokość stóp zindywidualizowana
Rytmiczne odbicia od podłoża na przedniej części stopy, krótki kontakt z podłożem, ręce dla asekuracji, sylwetka wyprostowana

DOWIEDZ SIĘ O NAS WIĘCEJ

[www coerver.pl](http://www.coerver.pl)

Dziękujemy, że podjąłeś WYZWANIE!

Jeżeli, nie udało Ci się opanować jakiegoś elementu pamiętaj, aby się nie poddawać.



CoerverCoachingPoland

