



---

# ABC biegania dla piłkarzy

Karty ćwiczeń i plan biegu w lesie

Ten dokument udostępnił serwis [areacopa.com](http://areacopa.com).

DRUŻYNA

KATEGORIA WIEKOWA

TRENER

---

## 10 ćwiczeń ABC biegania

Każde ćwiczenie 15 do 20 metrów, wróć spokojnie.

- Praca stawu skokowego (drobne kroki): małe, szybkie kroki na śródstopiu
- Wysokie unoszenie kolan (skip A): kolano na wysokości bioder, tułów wyprostowany
- Zakładanie pięt (skip C): pięta do pośladka, bez wykroku do przodu
- Bocian: utrzymaj wysokie kolano, ustabilizuj chwilę, potem dalej
- Bieg wieloskokami (hop): mocno odbijaj się w górę, aktywnie pracuj ramionami
- Bieg skokami: szerokie, obszerne skoki, długa faza lotu
- Cwał boczny: biodro w bok, nie krzyżuj nóg
- Rozbieganie z wysoką częstotliwością: krótkie kroki, zwiększaj tempo
- Bieg z oporem: przysiadź lekko, pracuj przeciw oporowi
- Start z miejsca: niski start, pierwsze kroki wybuchowo

## Jak dobrze wpleść ABC biegania

---

Regularność bije objętość.

- Wpleć dwa razy w tygodniu w rozgrzewkę
- Przewidź 8 do 12 minut na jednostkę
- Wybierz 3 do 5 ćwiczeń na trening
- Lepiej 6 czystych niż 20 niechlujnych powtórzeń
- Najpierw opanuj technikę, potem zwiększaj tempo
- Ćwiczenia skocznościowe tylko w małych dawkach i dla starszych roczników

## Odpowiednio do wieku od U11 do U18

---

Wymagania rosną z każdym rocznikiem.

- do U11: wszechstronne gry biegowe i berki, bez izolowanej techniki
- U11 do U13: formy podstawowe drobne kroki, skip A, zakładanie pięt
- U13 do U15: łącz ćwiczenia w serie, dodaj rozbiegania
- U15 do U18: start na 10 m, bieg skokami, zwiększaj tempo

## Bieg w lesie w okresie przygotowawczym

---

Spokojna wytrzymałość tlenowa na miękkim podłożu.

- Wybierz miękkie leśne podłoże, unikaj asfaltu
- Biegaj w strefie tlenowej: utrzymuj tempo umożliwiające rozmowę
- 20 do 40 minut w zależności od wieku i fazy sezonu
- Dwa spokojne biegi tygodniowo w okresie przygotowawczym
- Zwiększaj najpierw częstotliwość, potem czas trwania, na końcu tempo

## Mój plan biegu w lesie (6 tygodni)

---

Zapisuj i odhaczaj co tydzień.

Tydzień	Biegi/tydzień	Czas (min)	Tempo (tętno/odczucie)	zrobione

