



# Rozgrzewka U11 bez sprzętu – checklista

15-minutowy plan dla trenerów i rodziców pomocników

Ten dokument udostępnił serwis areacopa.com.

DRUŻYNA

DATA

OSOBA ODPOWIEDZIALNA

## Co zabrać i jak improwizować

Bez torby z pachołkami wystarczy niewiele.

- Piłki (przynajmniej jedna na parę)
- Bidony dla wszystkich zawodników
- Użyj koszulek, butów lub bidonów jako znaczników
- Stoper lub telefon z sekundnikiem
- Miej w głowie kolejność sześciu ćwiczeń

## Trzy ćwiczenia bez piłki

- Bieg w cieniu w parach: odstęp 2 m, A prowadzi ruchem, B odbija jak lustro, zmiana co 60 s
- Gra w komendy: wyznaczony obszar (w razie potrzeby 4 buty w rogach), trener wykrzykuje kierunki jak lewo/prawo/sprint/na ziemię/wyskok, opcjonalnie dwie komendy odwrócone
- Berek w kwadracie: 10×10 m wyznaczone butami, 1 berek, złapany przejmuje, zmiana co 30 s, wariant z dwoma berkami

## Trzy ćwiczenia z piłką

- Podania w marszu: w parach, odstęp 5 m, czyste pierwsze przyjęcie, po 1 min przyspiesz do luźnego truchtu
- 1 na 1 do linii: odstęp 5 do 8 m, A przeprowadza piłkę za linię za plecami B, B broni, jedna akcja i zmiana
- Berek z piłką: każdy zawodnik z piłką przy nodze, 1 lub 2 berków, kto straci piłkę, zostaje berkiem

## Przebieg 15 minut

---

- 0 do 5 min mobilizacja: bieg w cieniu w parach (3 min) i gra w komendy (2 min)
- 5 do 10 min aktywacja: berek w kwadracie lub berek z piłką (zależnie od liczby piłek)
- 10 do 15 min praca z piłką: podania w marszu (3 min), potem 1 na 1 do linii (2 min)

## Czego nie robić w rozgrzewce U11

---

Unikaj tych czterech błędów.

- Statyczne rozciąganie (praktyka dorosłych, w U11 ani potrzebne, ani przydatne)
- Długie fazy stania bez ruchu
- Tłumaczenie dłuższe niż samo ćwiczenie
- Sam bieg ciągły bez bodźców dla głowy

