**Ćwiczenia z piłką „ball mastery” dla wszystkich zawodników AT Champion. Sposób wykonania pokazany na filmikach. Część z ćwiczeń jest prostsza, część trudniejsza.**

Postawa do wszystkich ćwiczeń: sylwetka luźno, ręce luźno, kolana lekko ugięte (przyda się muzyka do dobrej rytmizacji ćwiczenia). Ważne: Zabawa, świetna praca nóg, poczucie rytmu, dążenie do perfekcji w wykonaniu, wizja wykonania elementu w przyszłości w meczu.

Zaczynamy od ćwiczenia nr 1 w pierwszym filmiku i przechodzimy przez kolejne. Łącznie jest ok. 50 ćwiczeń. Jeżeli z którymś ćwiczeniem jest wielka trudność – można przejść do następnego i je pominąć. Jeżeli przeszło się po jakimś czasie przez wszystkie ćwiczenia (dla zaawansowanych) – warto utrudniać ćwiczenie poprzez:

1. zacząć od nowa i bawić się w slalom wykonując dany element lub
2. bić rekordy w szybkości wykonania (np. ilość dotknięć piłki w ciągu 10 sekund danym sposobem panowania nad piłką).
3. wykonywać każde ćwiczenie – nie patrząc jednocześnie na piłkę
4. podczas wykonywania niektórych z ćwiczeń dodatkowo można podrzucać małą piłkę (np. do tenisa) jedną ręką prawą, później lewą

Podany czas to minimum oczywiście można ćwiczyć więcej, im więcej powtórzeń tym lepiej 😊😊

**Młodzik** – 6 ćwiczeń dziennie po ok. 4-6 minut, na początku koniecznie każde ćwiczenie na „chodzonego”, później dopiero jeżeli ćwiczenie opanowane jest w wolnym tempie - praca na śródstopiu z rytmicznymi podskokami (przednia część stopy)

**Orlik** – 5 ćwiczeń dziennie - po 6-8 minut każde, na początku koniecznie każde ćwiczenie na „chodzonego”, później dopiero jeżeli ćwiczenie opanowane jest w wolnym tempie - praca na śródstopiu z rytmicznymi podskokami (przednia część stopy)

**Żak** – 4 ćwiczeń dziennie koniecznie z opieką rodzica – po 7-9 minut każde, na początku koniecznie każde ćwiczenie na „chodzonego”, później dopiero jeżeli ćwiczenie opanowane jest w wolnym tempie - praca na śródstopiu z rytmicznymi podskokami (przednia część stopy)

**Skrzat** – 3 ćwiczenia dziennie koniecznie z opieką rodzica – po 7-9 minut każde, na początku koniecznie każde ćwiczenie na „chodzonego”, później dopiero jeżeli ćwiczenie opanowane jest w wolnym tempie - praca na śródstopiu z rytmicznymi podskokami (przednia część stopy)

OPIS: Ćwiczenia nie należą do cyklu, w którym poprawne wykonanie oznacza zakończenie pracy nad danym elementem. Zestaw zadań w bardzo znaczący sposób wpływa na tzw "czucie piłki" oraz technikę kontroli piłki. To elementy piłkarskiego rzemiosła, które każdy zawodnik powinien trenować przez całe życie. Większość ćwiczeń można wykonywać bez względu na wiek i stopień zaawansowania. PROPOZYCJA WYKONANIA: poszczególne ćwiczenie zacznij od wykonania je wolno i dokładnie. Można je wykonać zarówno na dworze, jak i w domu. W miarę dodawania nowych ćwiczeń zmniejszamy czas poświęcany na starsze elementy, a dłuższy okres poświęcamy na nowe zadania. Każdy element należy trenować stale.

Porady: Pamiętaj o dokładnym wykonaniu każdego z elementu. Nie śpiesz się. Jeżeli po wielu próbach czujesz już pewność i łatwość wykonania elementu - "podnoś poprzeczkę" i staraj się wykonać ćwiczenie jak najszybciej.