

Klasa I

Temat: Doskonalenie umiejętności przyjęć i podania piłki wewnętrzną częścią stopy w miejscu i w biegu.

1. Cele lekcji

- umiejętność poprawnego podania i przyjęcia piłki,
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

2. Część wstępna:

Rozgrzewka przed treningiem

<https://www.youtube.com/watch?v=IxA4sApBSuA>

3. Część główna:

Trening piłkarski w domu

https://www.youtube.com/watch?v=i4_TnaMIcrY

4. Część końcowa

Rozluźnienie (3 min.) - zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>

NAJLEPSZE MOMENTY W PIŁCE NOŻNEJ

<https://www.youtube.com/watch?v=d8wF2zcQxts>

5 ZWODÓW MESSIEGO, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYSZ | PORADNIK PIŁKARSKI

https://www.youtube.com/watch?v=eME7O46_xwA