

Klasa IV

Temat: Zagrania dwójkowe i trójkowe. Elementy uwalniania się od kryjącego. Wyjście na pozycję. Pojęcie spalonego.

Cele lekcji

- umiejętność gry dwójkowej i trójkowej
- umiejętność uwalniania się od kryjącego,
- utrwalenie pojęcia spalonego

1. Część wstępna:

Rozgrzewka (4 min.) - ćwiczenia na początek treningu w domu

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

2. Część główna:

Zasady piłkarskie, o których NIE MIAŁEŚ POJĘCIA- spalony

<https://www.youtube.com/watch?v=nbLHbpKBG68>

Trening piłkarski w domu | #4

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

3. Część końcowa

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>

⚽ 2 sposoby na ... uwolnienie się od krycia dla 7/11 ⚽

https://www.youtube.com/watch?v=d_FIPA7dNCI