

Klasa III

Temat: Elementy ataku: zachowanie się zawodnika w ataku, przejście z obrony do ataku, elementy ataku pozycyjnego i szybkiego.

Cele lekcji

- umiejętność zachowanie się zawodnika w ataku
- umiejętność przejście z obrony do ataku,
- poznanie elementy ataku pozycyjnego i szybkiego

1. Część wstępna:

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

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_o08y9viyM](https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM)

2. Część główna:

Marcin Dorna o fazach gry - przejście z obrony do ataku

[https://www.youtube.com/watch?v=oKZYL6yjH\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=oKZYL6yjH_k)

Killer pass w grach zadaniowych – część 2 atak szybki

<https://www.youtube.com/watch?v=WVmdbMGZUc0>

Trening piłkarski w domu | #4

[https://www.youtube.com/watch?v=bbmsgVVB\\_Lw](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>

Liverpool - Droga do Finału Ligi Mistrzów <sup>H</sup>

<https://www.youtube.com/watch?v=jglevl5UsTI>