

Klasa I

Temat: Doskonalenie umiejętności współpracy w obronie „każdy swego” i obrony strefowej.

Cele lekcji

- umiejętność zachowanie się zawodnika w obronie,
- umiejętność przejście z obrony strefowej do obrony „każdy swego”,

1. Część wstępna:

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

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

2. Część główna:

Zachowania w defensywie

<https://www.youtube.com/watch?v=GBvIt-pMyvs>

Nauka gry strefą w obronie

https://www.youtube.com/watch?v=h8k8_xnz6Nw

Trening piłkarski w domu

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>

Pep Guardiola - Bayern Monachium trening

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