

## **Klasa I**

**Temat: Doskonalenie umiejętności techniki indywidualnej w trakcie gry na różnych pozycjach.**

Cele lekcji

- doskonalenie indywidualnych umiejętności zawodnika ,
- wykorzystania umiejętności technicznych podczas gry.

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:

Indywidualny trening dla środkowego pomocnika|

[https://www.youtube.com/watch?v=Luj6b0sf\\_T0](https://www.youtube.com/watch?v=Luj6b0sf_T0)

INDYWIDUALNY TRENING PIŁKARSKI

<https://www.youtube.com/watch?v=8gjl2jkdCZ0>

Trening formacyjny dla środkowego obrońcy, bocznego pomocnika i napastnika

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

Trening indywidualny napastnika

<https://www.youtube.com/watch?v=GgruVS6uHSM>

<https://www.youtube.com/watch?v=GqLw4H6j2uw>

3. Część końcowa

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

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

Robert Lewandowski - Ciężka praca drogą do sukcesu <sup>HD</sup>

<https://www.youtube.com/watch?v=J614-JK9Tjo>