

## **Klasa I**

**Temat: Doskonalenie umiejętności wykonania strzału na bramkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem.**

### **1. Cele lekcji**

- umiejętność wykonania strzału na bramkę prostym, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem
- 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=hD97V1OefrI>

### **4. Część końcowa**

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

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

### **100 Najpiękniejszych Bramek 2018**

<https://www.youtube.com/watch?v=5rowuPUXuQw>

5 ZWODÓW MBAPPE, KTÓRYCH SIĘ NAUCZYSZ

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_d62yGXXsE](https://www.youtube.com/watch?v=v_d62yGXXsE)