

Klasa I

Temat: Doskonalenie umiejętności gry na pozycji bramkarza.

Cele lekcji

–umiejętność – chwyt piłki, gra nogą

**–kształtowanie koordynacji ruchowej, w tym orientacji przestrzennej i
szybkości reakcji**

–doskonalenie tzw. ”kruczków” bramkarskie

1. Część wstępna:

Rozgrzewka (4 min.) - Rozgrzewka Bramkarska

<https://www.youtube.com/watch?v=-0n27crL504>

2. Część główna:

Prawidłowa postawa bramkarza Andrzej Dawidziuk

<https://www.youtube.com/watch?v=bKTLyAT47Tk>

TRENING BRAMKARSKI SOLO! - Jak trenować samemu

<https://www.youtube.com/watch?v=vcpe4iZJ1XA>

Trening bramkarski w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=TYBLm9QNK6Y>

3. Część końcowa

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

<https://www.youtube.com/watch?v=MABf8hq8oto>

20 NAJBARDZIEJ HEROICZNE INTERWENCJE BRAMKARZY W HISTORII PIŁKI NOŻNEJ

https://www.youtube.com/watch?v=wfpl3oF_oj0