

Klasa II

Temat: Doskonalenie podstawowych elementów technicznych. Poruszanie się po boisku, podanie, przyjęcie piłki.

Cele lekcji

- umiejętność poprawnego podania i przyjęcia piłki,
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności,

1. Część wstępna:

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

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

2. Część główna:

Trening piłkarski w domu- ALONE SESSION

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

Zasady piłkarskie, o których NIE MIAŁEŚ POJĘCIA ! ⚽

<https://www.youtube.com/watch?v=nbLHbpKBG68>

3. Część końcowa

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

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

50 Niesamowite Sztuczki/Triki Piłkarskie

<https://www.youtube.com/watch?v=8ITRd0wnTpo>

5 ZWODÓW NEYMARA KTÓRYCH SIĘ NAUCZYSZ | PORADNIK PIŁKARSKI

<https://www.youtube.com/watch?v=awVzp4me8wI>