

## **Klasa II**

**Temat: Elementy obrony; postawa obrońcy, przejście z ataku do obrony, podstawowe zasady broniącego, elementy obrony "każdy swego".**

Cele lekcji

- umiejętność poprawnego prowadzenia piłki, strzał na bramkę,**
- umiejętność przejście z ataku do obrony,**
- poznanie zasada zachowania zawodnika broniącego, elementów obrony "każdy swego"**

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:

Zachowania w defensywie

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

Jak grać w defensywie?

<https://www.youtube.com/watch?v=kqMixOa9S2I>

Trening piłkarski w domu | #4

[https://www.youtube.com/watch?v=bbmsgVVB\\_Lw](https://www.youtube.com/watch?v=bbmsgVVB_Lw)

Extra Time: Marcin Dorna o fazach gry - przejście z ataku do obrony

<https://www.youtube.com/watch?v=MsUoFy-HUvY>

3. Część końcowa

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

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

TOP10 Najlepszych obrońców na świecie

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