

## **Klasa III**

**Temat: Zagrania dwójkowe i trójkowe. Elementy uwalniania się od kryjącego. Wyjście na pozycję. Pojęcie spalonego.**

### Cele lekcji

- umiejętność gry dwójkowej i trójkowej
- umiejętność uwalniania się od kryjącego,
- utrwalenie pojęcia spalonego

### 1. Część wstępna:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=1IPboyiwUfM>

### 2. Część główna:

Zasady piłkarskie, o których NIE MIAŁEŚ POJĘCIA- spalony

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

Trening piłkarski w domu

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

**2 sposoby na ... uwolnienie się od krycia**

[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_FIPA7dNCI](https://www.youtube.com/watch?v=d_FIPA7dNCI)

### 3. Część końcowa

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

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

**Najpiękniejsze Bramki Mistrzostw Świata 2018**

[https://www.youtube.com/watch?v=al6Cxfi\\_hsY](https://www.youtube.com/watch?v=al6Cxfi_hsY)