

Klasa II

Temat: Fakultet. Chwywanie piłki bez upadku, toczącej się na wprost w miejscu i dobiegu, toczącej się w bok krokiem dostawnym i przekładanką na wysokości kolan.

1. Cele lekcji

- doskonalenie poznanych elementów piłki nożnej,
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

2. Część wstępna:

Rozgrzewka przed grą w piłkę nożną

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

3. Część główna:

ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ - VARSOVIA FOOTBALL SYSTEM

<https://www.youtube.com/watch?v=76gBrpbAVYg>

KOORDYNACJA - VARSOVIA FOOTBALL SYSTEM

<https://www.youtube.com/watch?v=DdEQIORbC28>

4. Część końcowa

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

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

Ajax Rozciąganie

https://www.youtube.com/watch?v=Hg3eLw-xG_4