

Klasa III

Temat: Doskonalenie poznanych elementów techniki i taktyki przez zabawy i gry z elementami piłki nożnej.

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:

Trening piłkarski w domu. Ćwiczeń, które można robić w Domu

https://www.youtube.com/watch?v=Hk_sm4MVaPY

Gry i zabawy z piłką | lekcja wf w domu

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

4. Część końcowa

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

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

Ronaldinho FreeStyle

<https://www.youtube.com/watch?v=J-0Mqm7NQb8>