

## **Klasa I 2 godz.**

**Temat:** Fakultet. Uderzenie piłki noga, z ręki z powietrza, z ręki z półwoleja, z ziemi w miejscu.

- doskonalenie uderzeń piłki,
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

### 1. Część wstępna:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=81vvrteEiw>

### 2. Część główna:

Extra Time: nauka uderzenia piłki prostym podbiciem

<https://www.youtube.com/watch?v=Lc1iYYUDAVM>

JAK STRZELAĆ Z WOLEJA W PIŁCE NOŻNEJ

<https://www.youtube.com/watch?v=Ncz7vqRdcnA>

Jak uderzać z woleja? Porady piłkarskie

<https://www.youtube.com/watch?v=wfzzhIMZI6o>

### 3. Część końcowa

Rozciąganie dla piłkarzy / Rozciąganie po treningu

[https://www.youtube.com/watch?v=B-H8Gnb\\_P-I](https://www.youtube.com/watch?v=B-H8Gnb_P-I)