

Klasa III 2 godz.

Temat: Fakultet. Piłka nożna. Obrona indywidualna ustawienie zawodnika.

- doskonalenie obrony indywidualnej, zachowanie zawodnika w obronie,
- 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:

Zachowania w defensywie

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

Jacek Bąk - jak powinni grać środkowi obrońcy

<https://www.youtube.com/watch?v=Bi3b6UhEvx0>

Sergio Ramos i jego GRA W OBRONIE. Piłkarski Warsztat

<https://www.youtube.com/watch?v=qHpLgS5jecA>

3. Część końcowa

Rozciąganie dla piłkarzy / Rozciąganie po treningu

<https://www.youtube.com/watch?v=B-H8Gnb P-I>

59 Jak grać w defensywie? Gra jeden na jeden.

<https://www.youtube.com/watch?v=kqMixOa9S2I&t=12s>