

Klasa II

Temat: **Fakultet. Piłka nożna. Chwył piłki dosiężnej; i w biegu, w wyskoku, w miejscu i dobiegu w bokiem, do tyłu i w wyskoku.**

Cele:

- doskonalenie chwytu bramkarskiego
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

1. Część wstępna:

Rozgrzewka trening bramkarski w domu!

<https://www.youtube.com/watch?v=P6p3yPsPP10>

2. Część główna:

Akademia Techniki - Dusan Kuciak

<https://www.youtube.com/watch?v=eXuhvpO6mjI>

TRENING BRAMKARSKI SOLO! - Jak trenować samemu

<https://www.youtube.com/watch?v=vcpe4iZJ1XA>

3. Część końcowa

Rozluźnienie -Zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgfw>

AJBARDZIEJ HEROICZNE INTERWENCJE BRAMKARZY W HISTORII PIŁKI NOŻNEJ

<https://www.youtube.com/watch?v=yTOibz3-ex4>