

Klasa II

Temat: **Fakultet. Piłka nożna. Piąstkowanie i wypchnięcia piłki.**

Cele:

- doskonalenie techniki bramkarskiej
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

1. Część wstępna:

Rozgrzewka trening bramkarski w domu!

[https://www.youtube.com/watch?v=v909\\_igi2Ek](https://www.youtube.com/watch?v=v909_igi2Ek)

2. Część główna:

Akademia Techniki - Dusan Kuciak

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

3. Część końcowa

Rozluźnienie -Zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgjw>