

Klasa II

**Temat: Fakultet. Piłka nożna. Obrona sytuacyjna nogą, głową, każdą częścią ręki, rzut pod nogi przeciwnika..**

Cele:

- doskonalenie umiejętności technicznych bramkarza
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

1. Część wstępna:

Rozgrzewka trening bramkarski w domu!

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

2. Część główna:

TRENING BRAMKARSKI

<https://www.youtube.com/watch?v=PA8kEy2tFDA>

Technika obrony piłek górnych-Trening bramkarski

<https://www.youtube.com/watch?v=-X9U7uEQ5W0>

[https://www.youtube.com/watch?v=vcpe4iZJ1XA&list=RDCMUCAI-w7KDGH1SL6LJtLjIeuQ&start\\_radio=1&t=155&t=0](https://www.youtube.com/watch?v=vcpe4iZJ1XA&list=RDCMUCAI-w7KDGH1SL6LJtLjIeuQ&start_radio=1&t=155&t=0)

3. Część końcowa

Rozluźnienie -Zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

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

Najlepsze Bramkarskie Obrony HD

<https://www.youtube.com/watch?v=31ie0UiWUJM>