Klasa II 2 godz.

Temat: **Fakultet. Piłka nożna. Obrona indywidualna i zespołowa**. **Warianty gry obronnej.**

Cele:
- doskonalenie umiejętności gry w obronie,

- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

1.Część wstępna:

Rozgrzewka trening bramkarski w domu!

https://www.youtube.com/watch?v=1lPboyiwUfM

2. Część główna:

Jacek Bąk - nauka poruszania się w obronie w sytuacji jeden na jednego

https://www.youtube.com/watch?v=tvkWDhkNTQM

Jacek Bąk - jak powinni grać środkowi obrońcy

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

Zachowania w defensywie

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

3. Część końcowa

Rozluźnienie -Zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

https://www.youtube.com/watch?v=B-H8Gnb_P-I

Bramki Strzelone W Ostatnich Minutach Meczu

https://www.youtube.com/watch?v=t12Qpbmk89k