

Klasa I 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=1IPboyiwUfM>

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>