

Klasa I

Temat: Fakultety. Piłka nożna. Nauczanie obronie w grze uproszczonej.

Cele lekcji

- nauczanie gry w obronie,
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

1. Część wstępna:

Rozgrzewka (4 min.) - ćwiczenia na początek treningu w domu

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

2. Część główna:

Zachowania w defensywie

<https://www.youtube.com/watch?v=GBvIt-pMyvs&t=8s>

Gra w obronie

<https://www.youtube.com/watch?v=lo3XbMBrsF8>

Indywidualny trening dla środkowego obrońcy

<https://www.youtube.com/watch?v=zprm77Dupwo>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=tvkWDhkNTQM&t=1s>

JAK PRZESTAĆ SIĘ GARBIC? 3 PROSTE ĆWICZENIA DO DOMU!

<https://www.youtube.com/watch?v=s8aXVMKusTc>

3. Część końcowa

Rozluźnienie (3 min.) - zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mb6gLj9FYLI>