

Klasa I

Temat lekcji: Fakultet. Piłka nożna. Atak pozycyjny.

CELE:

- nauczanie wyprowadzania ataku pozycyjnego,
- doskonalenie czucia piłki i szybkości działania z piłką,
- kształtowanie orientacji przestrzennej.

1. Część wstępna:

Rozgrzewka

<https://www.youtube.com/watch?v=2hBptb-Vfwo>

2. Część główna

<https://www.youtube.com/watch?v=pV4MasVzdPo>

<https://www.youtube.com/watch?v=uXjOG9jbpf8>

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

3. Część końcowa

Rozluźnienie

<https://www.youtube.com/watch?v=MABf8hq8oto&t=25s>