

Klasa III

**Temat: Fakultet. Piłka nożna. Odbieranie piłki przeciwnikowi, pressing, krycie ścisłe i luźne.**

- doskonalenie odbioru piłki przeciwnikowi
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

1. Część wstępna:

Rozgrzewka trening bramkarski w domu!

[https://www.youtube.com/watch?v=FmtP\\_8WBSjg](https://www.youtube.com/watch?v=FmtP_8WBSjg)

2. Część główna:

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA&t=29s>

3. Część końcowa

Rozluźnienie -Zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

<https://www.youtube.com/watch?v=U6HN3qadgjw>

Wysoki pressing i szybki odbiór

<https://www.youtube.com/watch?v=9-dI-A1B18>