

Klasa I

Temat: Fakultety. Piłka nożna. Atak szybki, atak kontratak.

Cele lekcji

- doskonalenie umiejętności ataku szybkiego i kontrataku,
- 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:

Killer pass w grach zadaniowych –szybki

<https://www.youtube.com/watch?v=WVmdbMGZUc0>

Stępiński: doskonalenie gry w kontrataku

<https://www.youtube.com/watch?v=KM9zNiAQZOY>

3. Część końcowa

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

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