

Klasa III

Temat: **Fakultet. Piłka nożna. Taktyka gry bramkarza.**

- poznanie taktyki gry bramkarza
- kształtowanie zwinności, zręczności i skoczności.

1. Część wstępna:

Rozgrzewka trening bramkarski w domu!

https://www.youtube.com/watch?v=FmtP_8WBSjg

2. Część główna:

<https://www.youtube.com/watch?v=vbJE7h4hPXQ>

Akademia Techniki - Dusan Kuciak

<https://www.youtube.com/watch?v=eXuhvpO6mjI>

Trening bramkarski w domu - zestaw 15 ćwiczeń

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

<https://www.youtube.com/watch?v=bKTLyAT47Tk>

3. Część końcowa

Rozluźnienie -Zestaw ćwiczeń rozciągających po treningu.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=FpG6VrSHqe4&t=20s>