

Temat: Ćwiczenia z piłki nożnej – technika przyjęcia i uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy.

Krótką rozgrzewką : -bieg w miejscu -1 min,

-bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (skib A)– 30 sekund,

- skib C w miejscu – 30 s.

- przeplatanka -15s.

- cwał bokiem NP, NL

- pajacyki 15 – 20 razy,

- przysiady 10-15 razy

-szeroki rozkrok -przysiad na prawej i lewej nodze

- w rozkroki – opad tułowia i skrętoskłony -20 razy

- bieg w miejscu – 1 min

Doskonalimy elementy techniczne :

<https://www.youtube.com/watch?v=rwv96NPdLj4&t=5s>

Dodatkowe ćwiczenie – podanie i przyjęcie piłki ze ścianą prawa lewa noga pracuje, przyjąć prawą oddać lewą i przyjąć lewą oddać prawą.

Kto może ćwiczy na dworze.

Powodzenia: E. Marczeńska- Buk