

Temat: Technika piłki nożnej -ćwiczenia. Przepisy piłki nożnej.

Krótką rozgrzewką:

- marsz w miejscu -przechodzący w trucht -2-3 min,
- bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (skib A)– 30 sekund,
- skib C w miejscu – 30 s.
- po dwa cwały bokiem na prawą i lewą nogę -30 s
- przeplatanka- 30 s
- pajacyki 15 – 20 razy,
- przysiady 10-15 razy
- szeroki rozkrok -przysiad na prawej i lewej nodze
- w rozkroki – opad tułowia i skrętoskłony -20 razy
- 3- 6 serii – bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan(szybko) – 15 s.
- 15 s – spokojny marsz

Ćwiczenia techniczne- doskonalimy dalej technikę piłki nożnej – przyjęcie i uderzenie piłki , prowadzenie piłki, na dworze strzały, prowadzenie piłki slalomem -slalom zróbcie np. z butelek plastikowych.

<https://www.youtube.com/watch?v=FgaxzwL7G-g>

Żonglerki – ćwiczcie żonglerki , spróbujcie zrobić ich jak najwięcej 10 – 30 (na ocenę)

Ten sam link – Link :

https://www.youtube.com/watch?v=yHCZunlpKvc&fbclid=IwAR0yj2RvjtnvZlr333bsbN8LutQ8agVKhBu_ykt_8sKIFFUHyloxKtPe155A

Przypominam o przepisach które wysłałam wczoraj : będzie z tego test.

Pozdrawiam E. Marczevska-Buk