

29.04.

Temat: Technika piłki nożnej- przyjęcie, prowadzenie piłki, uderzenie prostym podbiciem.

Rozgrzewka :

10 – pajacyków, 10 przysiadów, 20 razy bieg w miejscu z klaśnięciem pod kolanami , opad tułowia i skrętoskłony , w rozkroku skłony 10 razy, bieg truchtem 5min -ćwiczenia jeśli możesz wykonaj da dworze jako pachotki można użyć np. butelek plastikowych. W tych linkach są fajne ćwiczenia – wykorzystajcie je.

[https://www.youtube.com/watch?v=9VY\\_dEPp1wk](https://www.youtube.com/watch?v=9VY_dEPp1wk) -

[https://www.youtube.com/watch?v=bJ\\_31n73yOQ](https://www.youtube.com/watch?v=bJ_31n73yOQ) - szybkość, zwinność.

W wolnym czasie -zachęcam do jazdy na rowerze, biegania, różnych zabaw na powietrzu z piłką lub bez piłki.

Pozdrawiam