

Wychowanie Fizyczne klasa VIII ab chłopcy, 15.05.2020 r. – Krzysztof Lipka

Temat: Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce nożnej.

Dzień dobry.

Dziś proponuję Wam zajęcia z piłki nożnej, a konkretnie ćwiczenia poprawiające czucie piłki i technikę indywidualną.

Jeżeli macie możliwość to proponuję, żebyście wyszli na trening na świeże powietrze.

Do treningu będzie wam potrzebna piłka

Poniżej przesyłam Wam link do treningu, który ułatwi wam wykonanie poszczególnych ćwiczeń

<https://liblink.pl/bk3WpC1Gkl>

Na początku macie do wykonania podstawowe ćwiczenia techniki piłkarskiej i panowania nad piłką, czyli żonglerka, a właściwie jej różne formy:

1. żonglerka stopą po odbiciu piłki od podłoża i chwyt piłki rękoma dla utrudnienia można również w międzyczasie klasnąć w dłoń
2. żonglerka kolankiem, kolankami
3. żonglerka kolano stopa
4. żonglerka głowa- ziemia-stopą- kolano-chwyt
5. odbicie piłki podeszwą od podłogi, raz prawa, raz lewa noga
6. właściwa żonglerka

Ćwiczenia techniki i zwody z piłką:

1. zwód noga nad piłką w ruchu
2. zwód step over w ruchu i zmiana kierunku
3. brazyliana- piłki dotykamy podeszwami

Pamiętajcie w miarę opanowania danego elementu mogą zwiększyć trudność poprzez zwiększenie szybkości wykonania danego elementu

Pozdrawiam Krzysztof Lipka