

Wychowanie fizyczne, kl. VII chłopcy, 21.05.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Trening doskonalący technikę i czucie piłki w piłce nożnej.

Dzień dobry.

Dziś proponuję Wam 6 zajęć z piłki nożnej, a konkretnie ćwiczenia poprawiające czucie piłki i technikę indywidualną.

Jeżeli macie możliwość to proponuję, żebyście wyszli na trening na świeże powietrze, a jeżeli nie to zostańcie w domu.

Do treningu będzie wam potrzebna piłka, kartka papieru i kawałek ściany

Poniżej przesyłam Wam link do treningu

<https://liblink.pl/rtBf14bZy4>

Na początku macie do wykonania ćwiczenia z czucia piłki i panowania nad piłką.

- 1.przetoczenia piłki podeszwa-wewnętrzna część stopy z nogi prawej do nogi lewej po literze v
- 2.przetoczenia piłki podeszwa-wewnętrzna część stopy po prostej
- 3.przetoczenia piłki podeszwa-zewnętrzna część stopy po prostej

Następnie ćwiczenia z rolowaniem piłki

- 1.Rolujemy podeszwą 2 razy do boku i zatrzymanie zewnętrzną częścią stopy
- 2.piłka między pasówkami 4 razy- roll do boku i zatrzymanie zewnętrzną częścią stopy

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

W następnej części będzie wam potrzebny kawałek ściany, szafy, położone krzesło do gry na dwa kontakty

1. zagranie wewnętrzną częścią stopy, a przyjęcie tą samą nogą podeszwą do boku, później to samo robimy tylko druga noga
- 2.zagranie wewnętrzną częścią stopy o ścianę , a przyjęcie tą samą nogą podeszwą do boku i następnie zagranie wew. częścią stopy do nogi przeciwnej

następnie robimy te 2 ćwiczenia jedno po drugim w 3 seriach po 30 sekund każde ćwiczenie

Jeżeli nie macie ściany o którą możecie pokopać to żeby nie zniszczyć rodzicom ściany możecie pominąć tą część treningu.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka