

Wychowanie fizyczne kl. VII chłopcy, 26.05.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce nożnej. Sprawdzian umiejętności (żonglerka, prowadzenie piłki).

Dzień dobry dzisiaj proponuję wam trening piłki nożnej. Potrzebna wam będzie piłka do piłki nożnej.

Na rozgrzewkę proponuję

- truchcik na dowolnym dystansie (może być po obwodzie lub w linii prostej)
- krok dostawny przodem, tyłem, bokiem (dowolna ilość powtórzeń)
- skip A (wysoko unosimy kolana)
- skip B (ręce z tyłu na pośladkach i uderzamy stopami o dłonie biegnąc w dowolnym rytmie i kierunku)
- przeplatanka w jedną i drugą stronę
- podskoki na lewej i prawej nodze
- wyskoki dosiężne
- krążenia ramion w przód i w tył z piłką

W części głównej :

- prowadzenie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy w różnych kierunkach (prawa i lewa noga)
- prowadzenie piłki podeszwą (prawa i lewa noga)
- trzymamy piłkę oburącz podrzucamy do góry i próbujemy przyjąć ją na podbicie.
- gaszenie piłki po odbiciu od podłoża (podrzucamy piłkę do góry, piłka ma się odbić od podłoża i gasimy ją układając stopę z góry na piłkę).
- żonglerka (prawą i lewą nogą na przemian)
- żonglerka (kolankiem)
- żonglerka (główką)

Po udoskonaleniu tych wszystkich ćwiczeń, uczniowie którzy chcą poprawić swoją ocenę, a nie przeszali wcześniejszych testów proponuję wykonać mały sprawdzian z żonglerki. Proszę przesłać mi krótki filmik z waszych ćwiczeń.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka