

Wychowanie fizyczne, kl.VII chłopcy, 28.05.2020 r.- Krzysztof Lipka

Temat: Doskonalenie techniki podania i przyjęcia piłki w piłce nożnej.

Dzień dobry.

Dziś proponuję Wam 7 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 i kawałek ściany

Poniżej przesyłam Wam link do treningu

<https://liblink.pl/GL4fOrcZSj>

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

1.krótkie zagranie piłki do boku wewnętrzną- zewnętrzną część stopy w ruchu, najpierw noga prawa, później zmiana i lewa noga

2.krótkie zagranie piłki do boku wewnętrzną- zewnętrzną część stopy w ruchu 4 razy prawa noga i później na zmianę 4 razy lewa noga

powtarzamy te ćwiczenia po 2 razy każde po 30 sekund

3. Żonglerka przez 1 minutę z odbiciem piłki od podłoża

Następnie ćwiczenia:

1.krótkie zagranie piłki do boku zewnętrzną częścią stopy- scyzoryk(noga nad piłką) i zagranie wewnętrzną częścią stopy do środka, najpierw noga prawa, później zmiana i lewa noga

powtarzamy te ćwiczenia po 2 razy każde po 30 sekund

2. Żonglerka przez 1 minutę z odbiciem piłki od podłoża

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

1. zagranie wewnętrzną częścią stopy o ścianę, a przyjęcie wewnętrzną- zewnętrzną część stopy w ruchu, najpierw noga prawa, później zmiana i lewa noga

powtarzamy te ćwiczenia po 2 razy każde po 30 sekund

2. Żonglerka przez 1 minutę z odbiciem piłki od podłoża

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

1. Piłka na podłożu przez 15s staramy się mieć z nią jak najwięcej kontaktów, różnymi częściami stopy

Na zakończenie treningu pamiętajcie o rozciąganiu.

Pozdrawiam Krzysztof Lipka