

Wychowanie fizyczne, kl. VIII ab chłopcy, 10.06.2020 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