Wychowanie fizyczne kl. VII chłopcy, 22.06.2020 r.-Krzysztof Lipka

Temat: Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce nożnej.

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 pośladach 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).

Pozdrawiam Krzysztof Lipka