

Klasa IB (grupa 2) 18.11.2020

Temat: Doskonalenie prowadzenia piłki – piłka nożna

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

- krążenia ramion w przód
- krążenia ramion w tył
- krążenia ramion w przód (oburącz)
- krążenia ramion w tył (oburącz)
- **skrętoskłony (prawa ręka dotyka lewej nogi)**
- **skłony tułowia w przód**
- bieg krokiem odstawno – dostawnym, bokim
- bieg krokiem odstawno – dostawnym – drugi bok
- bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka)
- skipping A i C – wykonać dwa razy

Uwaga : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

UWAGA !!!

PIŁKA DO ĆWICZEŃ MOŻE BYĆ DOWOLNA ŚLALOM CZY KWADRAT UŁOŻYĆ MOŻNA ZE WSZYSTKIEGO NP. BUTELKI Z WODĄ KAMIENIE.

Część główna A

W części tej wykonujemy za pomocą tego linku https://www.youtube.com/watch?v=dGkLuV_xc0 ćwiczenia zademonstrowane na filmie:

UWAGA !!!

Film który nas obowiązuje trwa od 0:35 - 2:35 minuty . Nie wykonujemy ćwiczenia 4 oraz 5

1. Prowadzenie piłki wewnętrznymi częściami stopy po slalomie – jedna i druga strona
2. Prowadzenie piłki podszwami po slalomie – jedna i druga strona
3. Prowadzenie piłki podszwami w danej sekwencji – nieco trudniejsze ćwiczenie , proszę opanować ruch , dobrze przyjrzeć się pokazowi – jedna i druga strona , wykonujemy po slalomie

Część główna B

UWAGA !!!

Film który nas obowiązuje trwa od 3:25 - 7:00 minuty . Nie wykonujemy rozgrzewki demonstrowanej w filmie na początku ponieważ jesteśmy już rozgrzani

W części tej wykonujemy za pomocą tego linku <https://www.youtube.com/watch?v=vJ-LzJUSn3k> ćwiczenia zademonstrowane na filmie:

1. Prowadzenie piłki z kwadratu do kwadratu – 3 razy w jedną i 3 razy w drugą stronę (zobacz na filmie sekwencję ruchów)
2. Inside/outside ćwiczenie wykonujemy 3 razy prawą nogą i 3 razy lewą nogą po slalomie
3. Prowadzenie piłki po slalomie z **szybką zmianą kierunku prowadzenia piłki**

Część końcowa – ćwiczenia rozciągające

W pierwszej kolejności należy przyrzeć się dokładnie wykonywanym ruchom a następnie doskonalić prowadzenie , powodzenia

Pozdrawiam Dawid Florian