

Klasa IIA 23.10.2020

**Temat: Doskonalenie prowadzenia piłki lewą i prawą nogą – 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 )
- skiping A i C – wykonać dwa razy

**Uwaga** : pogrubione ćwiczenia należy wykonać 12razy

**UWAGA !!!**

**PIŁKA DO ĆWICZEŃ MOŻE BYĆ DOWOLNA SLALOM CZY KWADRAT UŁOŻYĆ MOŻNA ZE WSZYSTKIEGO NP. BUTELKI Z WODA KAMIENIE.**

Część główna A

W części tej wykonujemy za pomocą tego linku [https://www.youtube.com/watch?v=dGkcLuV\\_xc0](https://www.youtube.com/watch?v=dGkcLuV_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 przyjrzeć się dokładnie wykonywanym ruchom a następnie doskonalić prowadzenie , powodzenia

**Pozdrawiam Dawid Florian**