

Klasa III A – 24.11.2020

Temat : Kształcenie i doskonalenie elementów techniki gry: kontrola, prowadzenie piłki i drybling.

Rozgrzewka : należy wykonać następujące ćwiczenia:

Rozgrzewkę możemy wykonać z piłką przy nodze

- 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

Pod tym linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA>

znajduje się zestaw 13 ćwiczeń doskonalących kontrolę prowadzenie piłki oraz drybling w piłce nożnej. Ćwiczenie wykonujemy zawsze dwa razy tj. na prawą i lewą nogę.

1. Prowadzenie piłki
2. Przetoczenie piłki podeszwą
3. Zatrzymanie piłki podeszwą – zagranie zewnętrzną częścią stopy
4. Prowadzenie zewnętrzną – wewnętrzną część stopy
5. Prowadzenie obiema nogami na zmianę wewnętrzną – zewnętrzną część stopy
6. Przetoczenie piłki pod podeszwą , zagranie piłki zewnętrzną częścią stopy
7. Przetoczenie piłki z lewej do prawej nogi, zatrzymanie piłki
8. Przełożenie raz lewej raz prawej nogi nad piłką
9. W prowadzeniu wykonanie markowania zwodu , wyjście w drugą stronę
10. Prowadzenie zewnętrznym podbiciem , zatrzymanie – prowadzenie w drugą stronę i powrót
11. Przetaczanie piłki dwoma nogami do przodu (naskoki na piłkę)
12. Odbijanie piłki między nogami
13. Przetoczenie podeszwą z lewej do prawej nogi z przepuszczeniem piłki

Pozdrawiam Dawid Florian

