

Klasa IIIA 10.11.2020

Temat : Doskonalenie techniki strzału na bramkę i dryblingu w piłce nożnej

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

Część główna:

W części głównej możemy skorzystać z dowolnej piłki. Ustalani prowizoryczny cel lub bramkę

W zamieszczonym linku <https://www.youtube.com/watch?v=0ERp3ust9Yc> znajduje się film z prowadzeniem piłki i zwodami ze strzałem na bramkę. Wykonujemy 3 rodzaje zwodów po 5 razy na każdą nogę. Na filmie jest zamieszczonych więcej zwodów ale my wykonujemy tylko 3 pierwsze:

1. Prowadzenie piłki prawą nogą , wykonujemy zatrzymanie piłki podeszwą przetoczenie ją do tyłu i pobijamy wewnętrznym podbicie do przodu w przeciwną stronę (staramy się opanować ruch a następnie wykonać zwód szybciej) – JAK NA FILMIE. Uderzenie piłki do celu następuje wewnętrznym podbicie. Idealne ułożenie sylwetki jest w 1:54 sekundzie filmu



Na obrazku zamieszczone perfekcyjne uderzenie **wewnętrznym** podbiciem stopy.

Zwód i strzał do celu lub prowizoryczna bramkę wykonujemy prawą i lewą nogą

2. Prowadzenie piłki prawą nogą następnie wykonujemy zwód pojedynczy lewą nogą trącamy w prawo piłkę prawą nogą i oddajemy strzał wewnętrznym podbiciem (staramy się opanować ruch a następnie zwiększać jego szybkość) – JAK NA FILMIE. Uderzenie piłki do celu następuje wewnętrznym podbiciem. Idealne ułożenie sylwetki jest w 1:54 sekundzie filmu.
Na zdjęciu zamieszczone jest poprawne uderzenie. Ćwiczenie wykonujemy również na nogę drugą
3. Prowadzenie piłki prawą nogą , zatrzymanie podeszwą z jednoczesnym zwodem w drugą stronę , wykonujemy zwód prawą a kolejny lewą nogą i tak na zmianę . Strzał na bramkę wykonujemy wewnętrznym podbiciem jak na rysunku wyżej. Cały zwód zamieszczony jest na filmie. Staramy się opanować zwód a następnie doskonalić jego szybkość wykonania.

Wszystkie ćwiczenia zwodu i strzału do celu lub bramkę wykonujemy raz prawą raz lewą nogą

Część końcowa: ćwiczenia rozciągające