

Klasa IB ( grupa 2 )- środa 21.10.2020

**Temat: Doskonalenie podań piłki różnymi częściami stopy – piłka nożna**

Możemy wykorzystać do tej lekcji dowolną piłkę – jaką tylko mamy.

Ćwiczenia można wykonać z piłką przy nodze – poziom zaawansowany ( w niektórych ćwiczeniach trzymamy piłkę w dłoniach )

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 poprosić o pomoc mamę tatę siostrę lub brata. Jeśli nie ma możliwości doskonalimy podanie trafiając do celu lub o dowolną ścianę ( nie w domu ☺ )**

**POKAZ UDERZENIA PIŁKI WEWNĘTRZNYM PODBICIEM JAK NA RYSUNKU**



**Wykonujemy po 7 razy ( na jedną nogę , razem 14 uderzeń ) uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem w ruchu. W sumie powinno być 14x 4**

1. piłki leżące

2. piłki toczącej się – (wystarcz lekko podać sobie piłkę do przodu na odległość 1 metra ,podbiec i kopnąć)

3. piłki po koźle – ( należy wziąć piłkę do rąk i rzucić ją przed siebie na odległość 1 metra a następnie podbiec i kopnąć )

4. piłki z powietrza – ( należy wziąć piłkę do rąk i rzucić ją przed siebie po czym starać się ją trafić bezpośrednio przed kontaktem z ziemią , bez kozła )

**Wykonujemy po 7 razy ( na jedną nogę , razem 14 uderzeń ) uderzenie piłki prostym podbiciem w ruchu. W sumie powinno być 14x 4**

**Rysunek pokazuje prawidłowe uderzenie piłki prostym podbiciem**



(Chłopiec z prawej)

Wykonujemy uderzenie piłki prostym podbiciem:

1. Piłki opuszczonej z rąk ( piłka w dłoniach – upuszczenie piłki – uderzenie z powietrza bez kozła)
2. Piłki opuszczonej po koźle ) to samo jak wyżej tylko pozwalamy piłce odbić się od ziemi)
3. Piłki leżące
4. Piłki toczącej się ( wystarczy lekko podać sobie piłkę do przodu na odległość 1 metra ,podbiec i kopnąć)
5. Piłki z powietrza ( należy wziąć piłkę do rąk i rzucić ją przed siebie po czym starać się ją trafić bezpośrednio przed kontaktem z ziemią , bez kozła )

Część końcowa : żonglerka 2 minuty

**Miłej zabawy pozdrawiam Dawid Florian**

