

Dzisiaj zajmiemy się prowadzeniem piłki.

Temat: Prowadzenie piłki

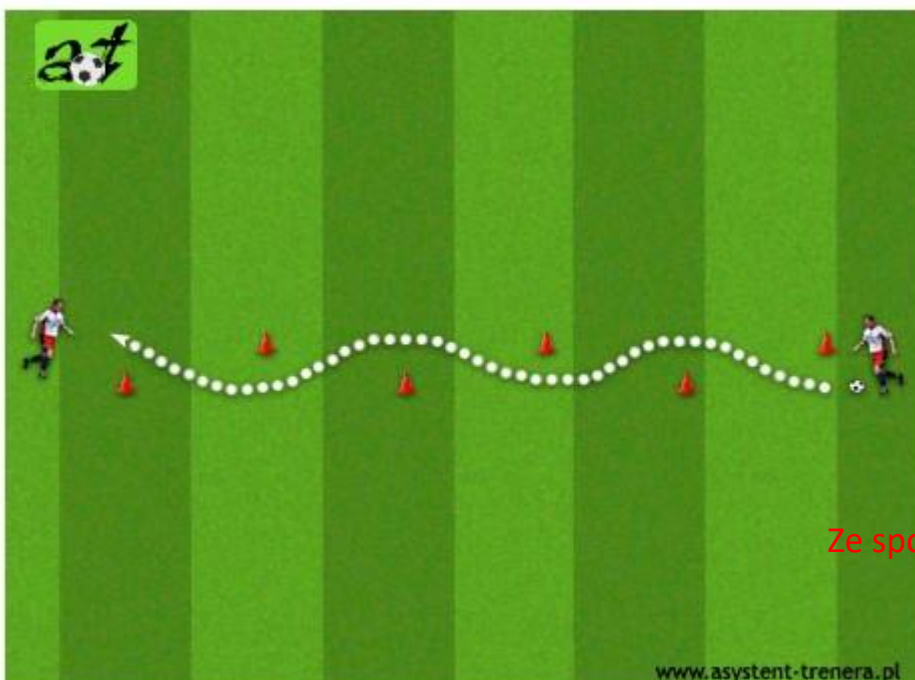
1. Elementy prowadzenia piłki (na co należy zwrócić uwagę):

- prowadzenie piłki na całym wyznaczonym dystansie,
- korzystanie z wewnętrznej i zewnętrznej części obu stóp,
- poruszanie się drobnymi, szybkimi krokami,
- trzymanie głowy wysoko uniesionej – obserwowanie tego co się dzieje dookoła,
- koncentrowanie się przede wszystkim na technice prowadzenia piłki, a dopiero w drugiej kolejności na szybkości wykonania ćwiczenia.

2. Wykonanie ćwiczenia

Ustaw 8 pachołków (możesz użyć butelki wody mineralnej, kamienie lub rolki papieru toaletowego) w odległości 1m.

Prowadź piłkę slalomem pomiędzy ustawionymi pachołkami (lub innymi przedmiotami) Prowadź wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy używając raz prawej nogi raz lewej. Slalom wykonaj kilka razy.



Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek