

Dziś kolejne zajęcia z piłki nożnej. Serdecznie zapraszam!

Temat: Prowadzenie piłki - slalom

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

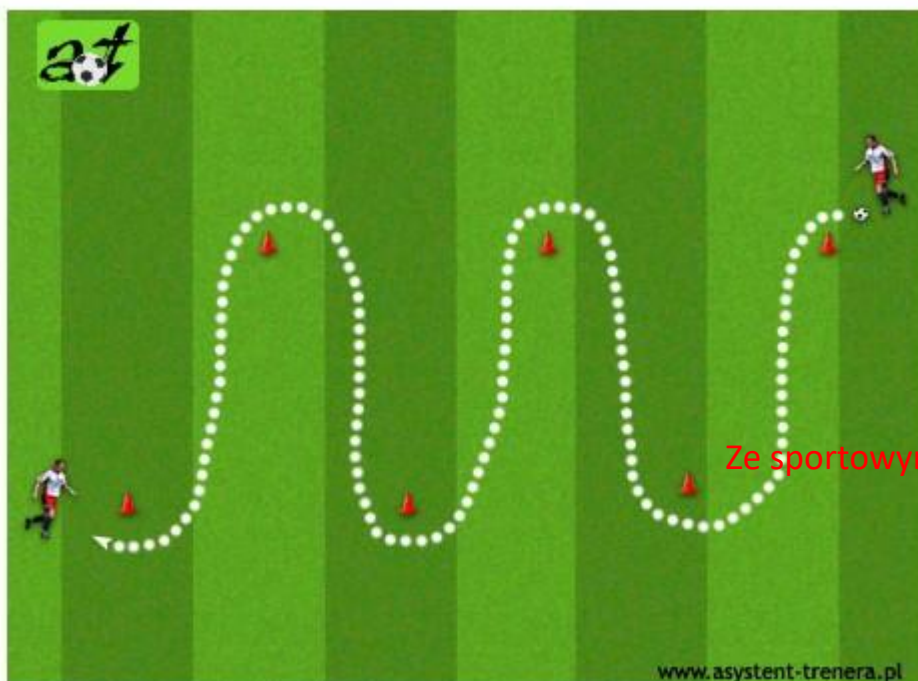
- prowadzenie piłki na całym wyznaczonym dystansie,
- korzystanie z wewnętrznej i zewnętrznej części obu stóp,
- poruszanie się drobnymi, szybkimi krokami,
- trzymanie głowy wysoko uniesionej – obserwowanie tego co się dzieje dookoła,
- koncentrowanie się przed wszystkim na technice prowadzenia piłki, 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.

Przenieś drugi, czwarty, szósty i ósmy pachołek o ok. 2 m w bok, w taki sposób, aby utworzyć drugą linię pachołków.

Prowadź piłkę slalomem pomiędzy pachołkami.



Ze sportowym pozdrowieniem

Tomek