

PN

Na środę i czwartek proponuję piłkę nożną.

Dziś poćwiczcie technikę przyjęcia, podania piłki i technikę indywidualną. Wykonajcie poprawnie przedstawione w filmiku ćwiczenia.

Jutro poćwiczcie przyjęcia piłki różnymi częściami stopy, zwód pojedynczy, ruletkę, nożyce, przetaczanie piłki. Te elementy są bardzo przydatne podczas gry. Zachęcam do ćwiczeń.

Wystarczy tylko trochę miejsca i chęci do treningu!

<https://www.youtube.com/watch?v=jsGpL3YW1xl>

<https://www.youtube.com/watch?v=f8Ln93U1Ehl>

Przypominam o przesyłaniu wyników prób testu sprawności fizycznej.