

W poniedziałek i wtorek **zapraszam na lekcje z piłką nożną.**

Piłkę nożną zastępujemy lżejszą piłką, jeżeli ćwiczycie w domu! Poćwiczcie prowadzenie i czucie piłki, prawą i lewą nogą, panowanie nad piłką, tak jak na załączonym filmiku – Trening piłkarski. Jest to indywidualny trening piłkarski przygotowany dla zawodników w Waszym wieku, przeznaczony do samodzielnego wykonania. Instrukcje i ćwiczenia w filmiku są w czasie rzeczywistym - 30 minut nagrania odpowiada 30 minutom treningu /możecie ten trening podzielić na dwa 15-minutowe/.

Potrzebne przybory: - piłka - woda - ściana/sofa do odbijania - 3m x 3m powierzchni w domu lub na podwórku. Ćwicząc w domu pamiętajcie o bezpiecznym miejscu, stroju, uchyleniu okna. Po treningu wykonajcie również ćwiczenia rozciągające! **Powodzenia!**

### **Lekcja 1**

<https://www.youtube.com/watch?v=tEungSYdx7A>

### **Lekcja 2**

<https://www.youtube.com/watch?v=jhEdZ5q5yol>