

## TEMAT: Doskonalenie techniki indywidualnej w piłce nożnej.

### Kryteria sukcesu:

- A. Znasz ćwiczenia poprawiające technikę piłki nożnej.
- B. Umiesz wymienić pozycje zawodników na boisku.
- C. Potrafisz wykonać ćwiczenia doskonalące technikę piłkarską.

**Taktyka:** Głównym systemem obowiązującym w polskim Narodowym Modelu Gry jest system 1-4-3-3. Kolejne liczby określają bramkarza, obrońców, pomocników i napastników.



**Technika:** Na tej lekcji skupimy się na doskonaleniu techniki indywidualnej - ćwiczenia są możliwe do wykonania w domu. Zadania wykonamy w 3 blokach: koordynacja piłkarska (zwody piłka stojąca), ćw. czucia oraz prowadzenia piłki. Jako pachołki potrzebne do slalomu można użyć dowolnych (bezpiecznych) dostępnych w domu przedmiotów.

**Motoryka:** Koordynacja piłkarza nożnego

1. Rozpoczynamy rozgrzewką. Obejrzyj film nr 1 i wykonaj ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=1IPboyiwUfM>

2. Koordynacja piłkarza nożnego –ćw. zwodów piłka stojąca – film nr 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=U4liSTvS0Jw>



3. Po wykonaniu rozgrzewki i ćw. koordynacji próbujemy wykonać ćwiczenia pozwalające poprawić nasze czucie piłki. Ćwiczenia z piłką możemy wykonywać w płaskim obuwiu halowym lub boso, rodzaj posiadanej piłki, także ma niewielkie znaczenie. Obejrzyj film nr 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=LGgg40FTOGA>



4. Ćwiczenia prowadzenia piłki. Jako pachołki potrzebne do slalomu można użyć dowolnych (bezpiecznych) dostępnych w domu przedmiotów. Obejrzyj film nr 4 :

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

