

# ZAJĘCIA SPORTOWE

## Świetlica On-line

### Gry i zabawy w piłce nożnej



Waszym dzisiejszym zadaniem jest wykonanie zamieszczonych poniżej podstawowych ćwiczeń technicznych w piłce nożnej.

Jeśli nie posiadacie w domu piłki do piłki nożnej, może ją zastąpić każda inna.

W przypadku braku jakiegokolwiek, proponuję ćwiczenia z balonem takie jak, np.:

- Podbijanie na przemian 5 razy prawą stopą następnie 5 lewą bez kontaktu balonu z podłożem,
- Podbijanie balonu głową jak najwięcej potrafisz,
- Podbijanie balonu w cyklu stopa, kolano, głowa, bark, stopa....
- Po odbiciu stopą, wykonaj obrót o 360 stopni, następnie 5 odbić stopą i obrót w drugą stronę, kontynuuj ćwiczenie,
- 5 odbić balonu wykonaj jedną pompkę kontynuuj ćwiczenie,
- Jak wyżej wykonaj przysiad z wyskokiem w górę, złap balon w najwyższym punkcie