

WYCHOWANIE FIZYCZNE kl.7-8

Data: 7.05.2020r.

Temat: Ćwiczenia oswajające z piłką – piłka nożna.

Drodzy uczniowie, w tym tygodniu piłka nożna. Proponuję kilka ćwiczeń, które możecie wykonać w warunkach domowych. Elementy wykonajcie w obecności rodziców, ćwiczenia w znacznym stopniu pozwolą Wam poprawić technikę gry. Zdaję sobie sprawę, że większość z Was tęskni za boiskiem i rozegraniami meczu z rówieśnikami, na to jednak musimy wszyscy jeszcze poczekać. Życzę zdrowia i cierpliwości oraz do jak najszybszego zobaczenia na lekcji WF.

Oczywiście rozgrzewka:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dj5-1yBje8k>

Przygotuj piłkę (dowolną) i w miarę możliwości miejsce do ćwiczeń.

Toczenie piłki w miejscu

1. Toczenie piłki całą podeszwą od pięty aż do palców w przód i w tył.
2. Przetaczanie piłki od wewnętrznej części stopy poprzez podeszwę do zewnętrznej części stopy, w bok, w prawo, w lewo.
3. Toczenie piłki w koło wykorzystując podeszwę wewnętrzną i zewnętrzną część stopy oraz zewnętrzne i wewnętrzne podbicie.
4. Toczenie piłki prostym podbiciem – noga postawna wysunięta w przód i silnie ugięta w kolanie, jak w przysiadzie.

Ćwiczenia czucia piłki leżącej na prostym podbiciu

1. Ćwiczący ustawia ręką na prostym podbiciu jednej z nóg piłkę i stara się ją utrzymać.
2. Ćwiczenie jak wyżej z tym, że ćwiczący nie ustawia piłki ręką, lecz po potoczeniu piłki podeszwą z przodu do tyłu i podstawienia pod nią stopy piłka wtoczy się na proste podbicie i w tym momencie ćwiczący ruchami stopy stara się ją utrzymać.

Powodzenia !