

T: Gry i zabawy z piłką nożną – ćwiczenia na małej przestrzeni

Większość z Was lubi i umie grać w piłkę nożną. Szczególnie chłopcy są już bardzo stęsknieni za wybiegnięciem w liczniejszym składzie na zieloną trawę i „strzelenie kilku brameczek”.

Ale na dzień dzisiejszy proponuję Wam kilka prostych ćwiczeń, dzięki którym Wasze technika będzie jeszcze lepsza, a umiejętności piłkarskiej bardziej spektakularne.

Obejrzyjcie poniższy film i postarajcie się trochę potrenować.

Wszyscy posiadają jakąś piłkę (może być z innej dyscypliny sportowej)

Ćwiczenie można powtórzyć kilka razy, sprawdzając czy technika ulega zmianie a nasze opanowanie piłki jakiegokolwiek poprawie.

Przypominam: zanim rozpoczniemy trening należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę, szczególnie dbając o nogi i tyłów.

https://www.youtube.com/watch?v=9VY_dEPp1wk

Pozdrawiam wszystkich piłkarzy i piłkarki.