
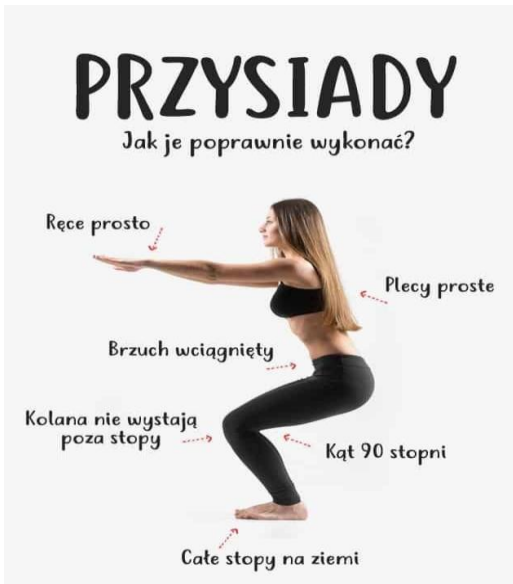

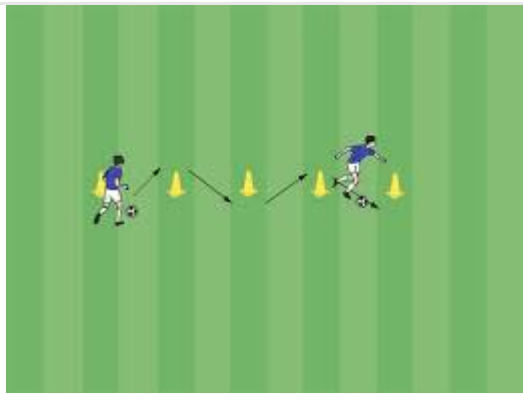


Temat/Cel: Trening indywidualny - technika

Sprzęt: : Piłka , poduszki, butelki/ zabawki

Motywacja/wprowadzenie do treningu:

GRAFIKA	OPIS
 <p>Bieg w miejscu podnoszenie wysoko kolan</p>  <p>PRZYSIADY Jak je poprawnie wykonać?</p> <p>Ręce prosto Plecy proste Brzuch wciągnięty Kąt 90 stopni Całe stopy na ziemi Kolana nie wystają poza stopy</p>  <p>Pajacyki</p>	<p>30 sekund</p> <p>Pajacyki- 10 powtórzeń</p> <p>Przysiady – 10 powtórzeń</p> <p>Wykonaj 3 serie</p>
<p>Tor przeszkód Slalom z piłką → przeskoki na poduszkami/ zabawkami – obunóż , jednonóż: prawa i lewa noga → przełożenie związanego szalika zaczynamy od stóp kończymy nad głową → Wyskok do góry i przybicie piętki 3 razy</p>	<p>Slalom: Zamiast pachołków można wykorzystać butelki z wodą , zabawki</p>



slalom z piłką

Film

<https://www.youtube.com/watch?v=3RVfgZk-VLs>

Zabawy z piłką

Sole taps

<https://www.youtube.com/watch?v=XTEKZ3eT83g>

Toe taps

<https://www.youtube.com/watch?v=p2wF5mdHF5Q>

Toe, Sole Taps Mix

<https://www.youtube.com/watch?v=Y0T5UO46ssU>

Powtórz to 3 razy