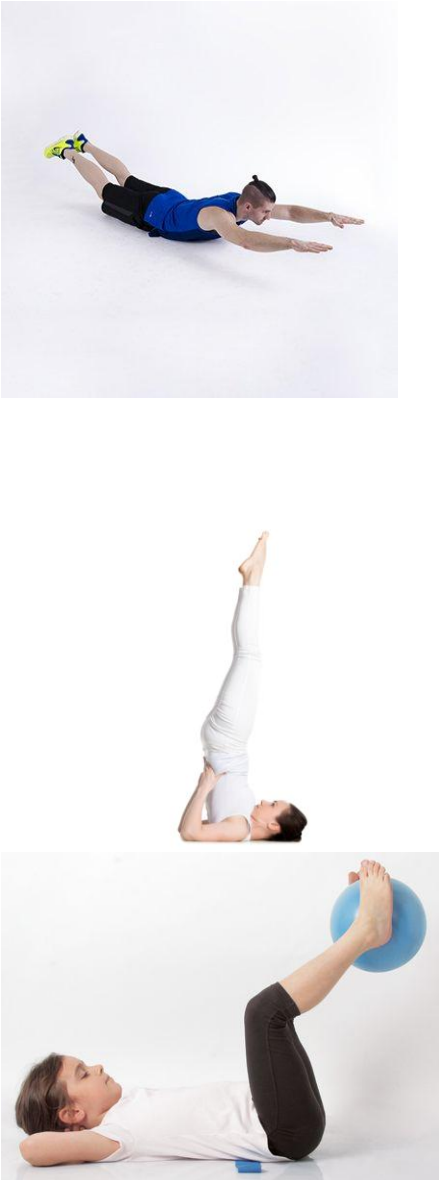


Temat/Cel: Trening indywidualny - technika

Sprzęt: : Piłka ,

Motywacja/wprowadzenie do treningu:

GRAFIKA	OPIS
	<p>W leżeniu na brzuch unosimy jednocześnie ręce i nogi – przytrzymaj 2 sekundy , wykonaj 5 powtórzeń</p> <p>Leżenie na plecach unieś biodra do góry nogi wyprostowane wróć do pozycji leżenia na plecach – wykonaj 10 powtórzeń</p> <p>Transportujemy piłkę z podłogi aż za głowę i wracamy – wykonaj 10 powtórzeń</p> <p>Wykonaj 3 serie</p>
<p>Żonglerka balonem 3-5 minut Progres -> Żonglerka góra dół(głowa -> kolano -> stopa) Progres 2 -> rodzic zadaje sekwencje ruchów np. głowa -> głowa -> kolano -> stopa -> głowa Progres 3 -> sekwencja wielorazowa -> stopa -> stopa -> głowa -> stopa -> stopa -> głowa-> stopa -> stopa -> głowa</p>	

<p>Żółw – 3:11 min Wąż- 4:17 min Miś- 4:56 min Film do zwierzątek https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8&t=80s</p>	<p>Wykonaj po 3 przejścia każdego zwierzątka</p>
<p>Zabawy z piłką Sole taps https://www.youtube.com/watch?v=XTEKZ3eT83g</p>	
<p>Toe taps https://www.youtube.com/watch?v=p2wF5mdHF5Q</p>	
<p>Toe, Sole Taps Mix https://www.youtube.com/watch?v=Y0T5UO46ssU</p>	
<p>Heel and Toe Rolls https://www.youtube.com/watch?v=OhbjhfFzfk</p>	