**SKS**

**Piłka nożna**

Temat: **Doskonalenie przyjęcia piłki nożnej**

**Wykonaj rozgrzewkę w formie biegowej** <https://www.youtube.com/watch?v=81vvrtieEiw>

Żonglerka piłki prostym podbiciem-silne uderzenia piłki w górę-dobieg-przyjęcie

Przyjęcie piłki odbitej od ściany

Przyjęcie piłki prostym podbiciem po podaniu piłki przez współćwiczącego

Powyżej przedstawiłem przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy w nauczaniu przyjęcia piłki prostym podbiciem. Wszystkie ćwiczenia wykorzystałem w swoich lekcjach/treningach piłki nożnej. Stale je modyfikuję w zależności od liczebności grupy, poziomu zaawansowania uczestników oraz warunków bazowych

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