

Dzień 02 grudnia 2021 (czwartek), wychowanie fizyczne – klasa VI

Temat: **MPN – strzały na bramkę po podaniu partnera.**

Strzał do bramki. Jedną z najważniejszych form techniki jest strzał do bramki. Strzał do bramki jest ukoronowaniem każdej skutecznej akcji, wynikiem skuteczności gry i elementem podstawowym do osiągnięcia zwycięstwa nad przeciwnikiem. Strzał jest najbardziej emocjonalnym elementem gry i dla zawodnika i dla widza.

Strzał do bramki powinien być:

- Celny,
- Szybki,
- Silny,
- Zaskakujący (niesygnalizowany).

Celność strzału zależy od wielu czynników: sposobu uderzenia piłki, miejsca z którego się strzela, postawy piłkarza w chwili strzału, obecności i agresywności przeciwnika, wypracowania pozycji itp.. O efekcie gry nie decyduje ilość strzałów ale ich skuteczność.

Proszę o obejrzenie linków:

#Jak zwiększyć siłę strzału? Trening siłowy be z sprzętu!

<https://www.youtube.com/watch?v=w1GhIWTQ2wk>

5 najlepszych ćwiczeń strzeleckich

<https://www.youtube.com/watch?v=9KpAOY-N3zU>

Zadanie domowe. Proszę o poćwiczenie poniższego linku.

Rozgrzewka przed grą w piłkę nożną – 5 szybkich ćwiczeń

<https://www.youtube.com/watch?v=1lPboyiwUfM>

Dzień 03 grudnia 2021 (piątek), wychowanie fizyczne – klasa VI

Temat: **Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu – płaski brzuch.**

Proszę przećwiczyć poniższy link, który przedstawia 10 ćwiczeń na płaski brzuch. Pamiętajmy o dokładnym i bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń. Zadanie powtórz dwukrotnie. Życzę miłego treningu oraz dnia. Serdecznie pozdrawiam. Agnieszka Sowińska

<https://www.youtube.com/watch?v=EWg8y4JhGoE>

10 ćwiczeń na płaski brzuch, które możesz robić w domu.