

Klasy 1-3

1. Ćwiczenia ball mastery – trening 1

- Wykonaj rozgrzewkę z poprzedniego treningu: 10 min

<https://www.youtube.com/watch?v=2hBptb-Vfwo>

- Zobacz film oraz spróbuj wykonać ćwiczenia 1-10. Na początku wykonuj ćwiczenia powoli – stopniowo szybciej. Staraj się jak najmniej patrzeć na piłkę. Poćwicz 45min.

<https://www.youtube.com/watch?v=LGgg40FTOGA>

- Po treningu porozciągaj dolne partie mięśniowe.

2. Ćwiczenia czucia piłki przy pacholku – trening 2

- W ramach rozgrzewki wykonaj bieg bokierski w miejscu 3x po 1 min

<https://www.youtube.com/watch?v=V0cpTmUk9ko>

- Zobacz film oraz spróbuj wykonać ćwiczenia.. Na początku wykonuj ćwiczenia powoli – stopniowo szybciej. Staraj się jak najmniej patrzeć na piłkę. Poćwicz 45min.

<https://www.youtube.com/watch?v=nhWQ9jqzsCo>