

T: **Doskonalenie techniki opanowania piłki nożnej – ćwiczymy (nawet) w domu**

Większość z Was lubi i umie grać w piłkę nożną. Szczególnie chłopcy są już bardzo stęsknieni za wybiegnięciem w liczniejszym składzie na zieloną trawę i „strzelenie kilku brameczek”.

Ale na dzień dzisiejszy proponuję Wam kilka prostych ćwiczeń, dzięki którym Wasza technika będzie jeszcze lepsza, a umiejętności piłkarskiej bardziej spektakularne.

Obejrzyjcie poniższy film i postarajcie się trochę potrenować.  
Wszyscy posiadają jakąś piłkę (może być z innej dyscypliny sportowej)

Ćwiczenie można powtórzyć kilka razy, sprawdzając czy technika ulega zmianie a nasze opanowanie piłki jakiegokolwiek poprawie.

**Przypominam:** zanim rozpoczniemy trening należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę, szczególnie dbając o nogi i tyłów.

[https://www.youtube.com/watch?v=9VY\\_dEPp1wk](https://www.youtube.com/watch?v=9VY_dEPp1wk)

*Pozdrawiam wszystkich piłkarzy i piłkarki.*