

Dzień dobry. Na dzisiejszej lekcji potrenujecie piłkę nożną. Głównym celem ćwiczeń jest doskonalenie prowadzenia piłki różnymi częściami stopy. Przygotuj piłkę lub rolkę papieru toaletowego. Ćwicz ostrożnie w stroju sportowym. Przed treningiem wykonaj prostą rozgrzewkę. Powodzenia :)

<https://youtu.be/rwv96NPdLj4>

<https://youtu.be/6zL8zd1fDZU>