Ib BS

**Piłka Nożna**

Wiele razy mówiłem na zajęciach jak ważna role podczas gry w piłkę nożną odgrywa przyjecie piłki . Dzisiaj możecie zapoznać się z ćwiczeniami wspomagającymi przyjecie piłki.

**Ćwiczenia na poprawę przyjęcia piłki. PIERWSZY KONTAKT ma znaczenie!**

<https://www.youtube.com/watch?v=xCvP6DLXG_4>