

Witajcie!!!

Dzisiaj piłkarska środa.

Zajęcia dziś rozpoczniemy od poprawy kontroli piłki, prowadzenia i dryblingu.

Robi się ciepło można już wyjść na boiska więc wykorzystajcie czas i rozwijajcie swoje umiejętności piłkarskie.

KONTROLA PIŁKI, PROWADZENIE I DRYBLING - 13 ĆWICZEŃ

<https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA>

Dodatkowo możecie sprawdzić swoją wiedzę na temat piłki nożnej.

Jestem ciekaw na ile pytań uda się Wam prawidłowo odpowiedzieć.

test z piki nożnej (sprawdź swoją wiedzę)

<http://sporttopestka.pl/rozwiaz-krotki-test-quiz-z-pilki-noznej/>

**Kilka słów ode mnie ...**

Pogoda sprzyja do aktywności fizycznej, więc odłóżcie komórki, odejdźcie od komputera i poruszajcie się. Wasza kondycja fizyczna czyli wasze „zdrowie” jest bardzo ważne szczególnie w czasie kiedy teraz mniej niektórzy ruszają się. Każda forma ruchu jest dla Waszego organizmu ważna. Więc czy biegasz, grasz w piłkę, jeździsz na rowerze lub idziesz na spacer na przykład z psem - rób to dalej. **TAK TRZYMAJ** ☺