Witajcie!

Na najbliższy tydzień proponuje Wam ćwiczenia sadz ***Piłki Nożnej*** jakie możecie wykonać w domu w małym pomieszczeniu. Ćwiczenia te wykonujecie codziennie. Wszystko czego potrzebujecie to piłka(nie koniecznie do „nogi”). Zachęcam do słuchania muzyki przy pracy, upewnijcie się, że Wasi rodzice nie mają nic przeciwko temu. Pamiętajcie wykonujcie ćwiczenia w sposób bezpieczny.

0-5 minuta: rozgrzewka

Pierwsze pięć minut to Twoja rozgrzewka. Pobiegaj w miejscu i zrób skipping a (kolana wysoko), b (nogi do przodu) i c (pięty do pośladków). Następnie rozciągnij się.

5–10 minuta: ćwiczenie z piłką

Ćwiczenia z piłką. Obejmują proste dotknięcia piłki od zewnątrz do środka. Dotknij tylnej części piłki i kontynuuj szybkie ruchy stopami. Trzymaj drugą stopę na podłodze za sobą, **tak żeby nie przeszkadzała w ćwiczeniu**. Najpierw ćwicz prawą stopą przez 30 sekund, a potem użyj lewej. Odpocznij przez kilka sekund, a następnie powtarzaj cykl przez około 5 minut.

10–15 minuta: wzmocnienie nóg

Trening piłkarski w domu to też wzmocnienie mięśni nóg polegające na obunożnym skakaniu nad piłką przez 30 sekund. Odpocznij przez 15 sekund i powtarzaj cykl przez pięć minut.

15–20 minuta: piłka blisko stopy

Ćwiczenia z piłką obejmujące zaawansowane dotknięcia piłki od zewnątrz do środka. Dotknij tylnej części piłki, ale **nie ruszaj stopą na boki**. Rób to podczas małych podskoków, tak żeby wyglądało na to, że Twoja stopa **nie odrywa się od piłki**. Najpierw ćwicz prawą stopa przez 30 sekund, a potem lewą. Odpocznij przez kilka sekund, a następnie powtarzaj cykl przez około 5 minut.

20–25 minuta: kontrola nad piłką

Ćwiczenia z piłką takie jak szybkie odbijanie piłki między stopami, delikatne kopnięcia obu boków jedną stopą czy przekładanie nogi nad piłką wprawiając ją w ruch. Wykorzystaj tę okazję na **wykazanie się kreatywnością**. Zmieniaj ćwiczenia co 30 sekund.

25–30 minuta: budowanie mięśni

W zależności od Twojej siły zrób parę pompek, przysiadów i innych podstawowych ćwiczeń. Na przykład zrób 10 pompek, 25 brzuszków, 25 spięć do uniesionych nóg i 25 powtórzeń innego ćwiczenia na mięśnie brzucha. Powtarzaj 4 razy lub przez 5 minut.

Zachęcam Was również do każdej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu – już możecie. Pamiętajcie róbcie to w sposób bezpieczny dla Was i waszego otoczenia.

Pozdrawiam!