***Rozgrzewka specjalistyczna - piłka nożna***

1. **Zabawy i ćwiczenia ożywiające. Wybieramy od 2 do 3 zabaw:**

* Berek ratuj – wszyscy kładą piłkę na ziemi, tylko jeden lub więcej berków w zależności od liczebności grupy trzymają swoją piłkę w rękach. Ćwiczący biegają po sali tak, aby berek nie mógł ich dotknąć swoją piłką . Jeśli ktoś zostanie dotknięty staje się berkiem, a berek staje w rozkroku trzymając piłkę w rękach i stoi tak dopóki ktoś nie zagra piłki pomiędzy jego nogi. Wówczas włącza się do gry jako uciekający.
* Berek gapa – uczniowie rozstawieni po całej sali, każdy z piłką. Piłka położona na ziemi. Prowadzący zabiera dwie z nich. Uczniowie poruszają się po całej Sali. Na sygnał mają za zadanie usiąść na najbliższej piłce. Osoby, które tego nie zrobią wykonują zadanie dodatkowe.
* Mistrz dryblingu – ćwiczący prowadzą piłkę krótko przy nodze w wyznaczonym terenie. Zadaniem każdego zawodnika jest wybicie piłki innym uczestnikom zabawy. Ten kto odpadnie wykonuje żonglerkę piłką poza polem gry.

1. **Ćwiczenia kształtujące**
2. **Ćwiczenia ramion:**

* Prowadzenie piłki zewnętrzną częścią stopy po całej sali z równoczesnymi krążeniami ramion w przód i w tył.
* P.w. – postawa swobodna. Wyrzut piłki w górę, klaśnięcie dłońmi przed sobą i za sobą i chwyt piłki.
* **W parach** naprzeciw siebie podanie do partnera wewnętrzną częścią stopy, w czasie podań wymachy ramion.
* **W parach** naprzeciw siebie podanie do partnera zewnętrzną częścią stopy i krążenia ramion w tył.

1. **Ćwiczenia w skłonach w przód lub w tył:**

* P.w. – postawa rozkroczna, ramiona w górę, piłka nad głową. Wykonujemy skłon tułowia w przód, zostawiamy piłkę i wyprost.
* P.w. – siad prosty, przetaczanie piłki za nogami w skłonie w przód.
* **W parach** naprzeciw siebie, jeden z ćwiczących prowadzi piłkę dowolną techniką za partnerem i wraca na swoje miejsce. Partner w tym czasie wykonuje skłony w przód o nogach prostych, zmiana podaniem.
* **W parach** naprzeciw siebie podanie do partnera oburącz zza głowy przez wychylenie tułowia w tył.

1. **Ćwiczenia nóg:**

* Prowadzenie piłki nogą wewnętrzną częścią stopy po sali w różnych kierunkach.
* Prowadzenie piłki nogą dowolną techniką. Na sygnał zmiana kierunku.
* **W parach** naprzeciw siebie podanie do partnera wewnętrzną częścią stopy z przyjęciem. Za każdym razem inną nogą podaje i przyjmuje.
* **W parach** naprzeciw siebie jedna osoba prowadzi piłkę dowolną techniką dookoła partnera i wraca na swoje miejsce. Druga osoba w tym czasie wykonuje skipping A lub B w miejscu. Zmiana następuje podaniem wewnętrzną częścią stopy.

1. **Ćwiczenia mięśni brzucha:**

* P.w.- siad ugięty. Przekładanie piłki z ręki do ręki w siadzie równoważnym.
* P.w. – leżenie tyłem. Piłka na wysokości stóp. Przenoszenie prostych nóg nad piłką.
* **W parach** naprzeciw siebie. Jedna osoba z pary żonglerka. Druga w tym czasie wykonuje siady z leżenia (brzuszki).
* **W parach** naprzeciw siebie w siadzie ugiętym, stopy stykają się ze sobą. Jedna osoba w siadzie ugiętym trzyma piłkę przed sobą na wyciągniętych dłoniach. Druga wykonuje siady z leżenia (brzuszki) za każdym razem dotykając piłkę dłońmi.

1. **Ćwiczenia mięśni grzbietu:**

* P.w. – leżenie przodem, piłka trzymana między stopami. Wznoś ugiętych nóg w górę i przekazanie piłki do rąk poprzez wznoś klatki piersiowej i rąk w górę w skos.
* P.w. – leżenie tyłem, piłka na wysokości bioder z prawej strony. Wznos bioder w górę i przetoczenie piłki na drugą stronę.
* P.w. - leżenie tyłem **w parach** naprzeciw siebie. Wznos klatki piersiowej w górę i podanie do partnera zza głowy.
* **W parach** naprzeciw siebie. Jeden z ćwiczących wykonuje wznosy klatki piersiowej w górę z leżenia przodem. Drugi w tym czasie wykonuje żonglerkę.

1. **Ćwiczenia w podskokach:**

* P. w. – postawa rozkroczna, piłka trzymana na wysokości kolan lub stóp. Podskoki po całej sali.
* P.w. – stanie jednonóż, piłka przytrzymywana jedną nogą (pięta – pośladek). Podskoki po sali, na sygnał zmiana nogi.
* **W parach** naprzeciw siebie podania do partnera oburącz zza głowy w wyskoku.
* **W parach** naprzeciw siebie. Jedna osoba żonglerka, druga w miejscu wyskoki dosiężne.