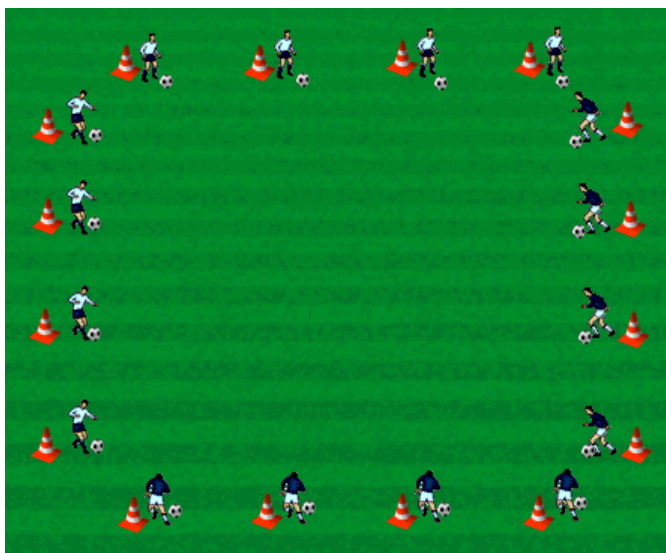




## ROZGRZEWKĄ PRZEDMECZOWĄ KKS LECH POZNAŃ – ROCZNIK 1997

### CZEŚĆ I

#### 1. Ćwiczenia kształtujące z piłkami (10 min.)



#### 2. Podania piłki w parach – elementy koordynacji ruchowej (każdy z piłką) (5 min.)

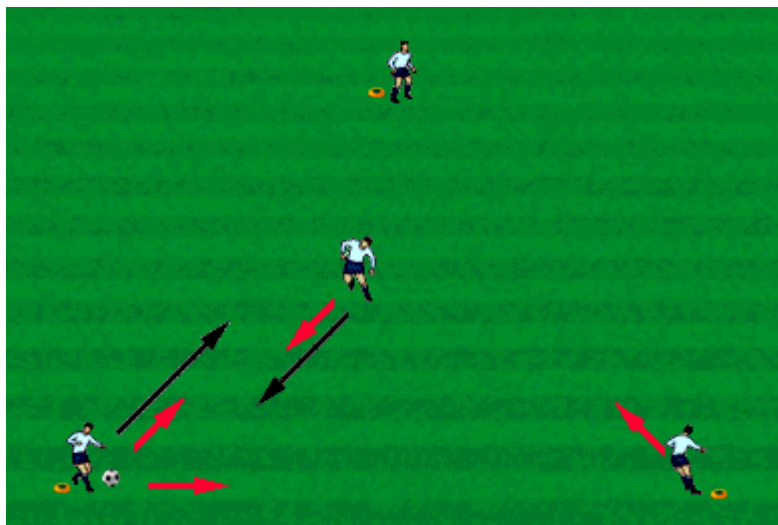


#### 3. Ćwiczenia rozciągające – dynamiczne (5 min.)

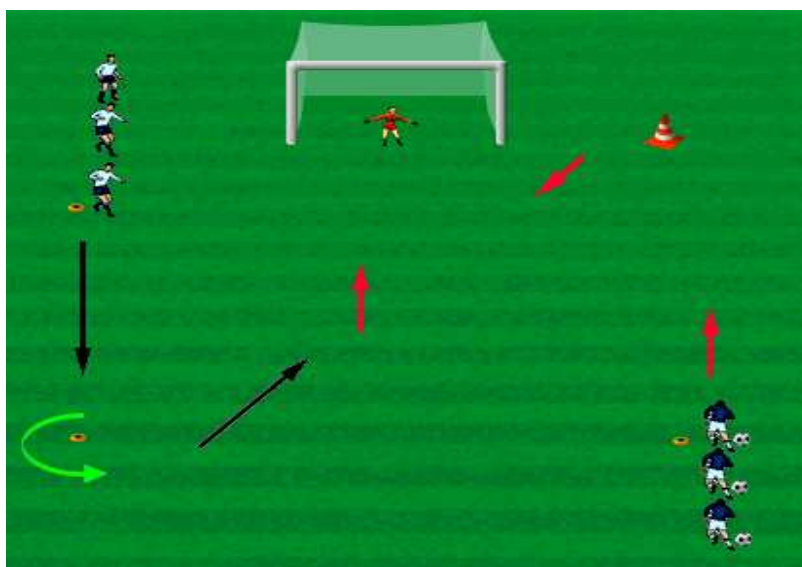


## CZEŚĆ II

1. Podania piłki wewnętrzną częścią stopy – „klepka” z wyjściem na pozycje (5 min.)



2. Strzał na bramkę – jeden z pary prowadzi piłkę / drugi oddaje strzał (10 min.)



3. Skipping (różne formy) + sprint na odcinku 5-7 metrów (5 min.)

