TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

TV\_02\_19

**Pracovní list**

Téma: Fotbal

rozcvičení s míčem

Zpracovala: Mgr. Lea Doudová

Prohazování: házej míč mezi rozkročenýma nohama. Chytej v předklonu před tělem a za nohama. Opakuj 10 x



Převalování: roluj míč vnitřní stranou nohy. Vystřídej obě nohy



Nahrávej si míč mezi špičkami nohou. Opakuj 20 x



Přešlapování: střídavě levou a pravou nohou obkračuj míč. Pohyb začínej vnější stranou chodidla k míči. Každou nohou proveď 10 x.



Stahování: pohybuj se směrem vzad poskoky na jedné noze. Současně druhou nohou stahuj míč k sobě.

