



Dziś trening futbolu amerykańskiego dla najmłodszych

2023-10-21

Już dziś, 21 października, zapraszamy na bezpłatne zajęcia z futbolu amerykańskiego dla dzieci i młodzieży w wieku od 6 do 18 lat. Najmłodszy miłośnicy aktywności fizycznej poznają futbol flagowy - nowy sport olimpijski, będący bezkontaktową odmianą futbolu amerykańskiego. Zajęcia odbędą się o godz. 10.00 w Hali Widowiskowo-Sportowej Suche Stawy przy ul. Ptaszyckiego 4. Obowiązują zapisy internetowe i limit zgłoszeń - 30 osób.

Co będziemy robić?

1. Wprowadzenie, przybliżenie dyscypliny
2. Rozgrzewka
3. Zabawa w zrywanie flag - tzw. łowca flag
4. Zabawa w zrywanie flag - tzw. murarz
5. Zabawa w rzucanie, podawanie piłki
6. Zabawa w rzucanie, podawanie piłki w biegu
7. Gra w dwa sztandary
8. Podsumowanie

Trening będzie dynamiczny, dostosowany do poziomu umiejętności i wieku uczestników. Chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę!

Szczegóły

- Kiedy: 21 października (sobota), w godz. 10.00-11.30 ([wypełnij formularz zgłoszeniowy](#))
- Gdzie: [Hala Widowiskowo-Sportowa Suche Stawy](#) przy [ul. Ptaszyckiego 4 w Krakowie](#) (zbiórka przed wejściem głównym do hali)

Więcej informacji znajduje się na [stronie internetowej Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie](#).