

Na dzisiejszej lekcji poszerzysz swoją wiedzę dotyczącą techniki w piłce nożnej- uderzeń i przyjęć piłki wewnętrzną częścią stopy

Podania i przyjęcia piłki są nieodłącznym elementem gry w piłkę nożną. W dzisiejszych czasach, gdzie tempo gry jest niesamowicie szybkie, umiejętność prawidłowego przyjęcia i podania piłki ma kluczowe znaczenie.

Wyróżniamy:

- podania wewnętrzną częścią stopy-najczęściej stosowane w czasie gry
- podania prostym podbiciem
- podania wewnętrznym podbiciem
- podania zewnętrznym podbiciem
- podania sytuacyjne

Przyjęcie piłki:

- podeszwą, prostym podbiciem,
- klatką piersiową,
- udem,
- głową,
- sytuacyjne.

O przewadze podania wewnętrzną częścią stopy nad innymi podaniami decydują: odległość (niewielka) od partnera, dokładność i uniwersalność.

Technika uderzenia wewnętrzną częścią stopy.

Powierzchnia uderzenia rozpoczyna się od podstawy palca dużego, przez wewnętrzną część stopy, poniżej kostki aż do pięty. Noga postawna jest lekko ugięta w kolanie, stopa skierowana palcami w kierunku uderzenia. Noga uderzająca piłkę ugięta w kolanie, stopa odchylona nieco na zewnątrz. Usztywniony staw skokowy w momencie uderzenia piłki, tułów od strony stawu biodrowego pochylony do rzodu, głowa pochylona w dół, wzrok skierowany na piłkę.

Obejrzyj filmik opowiadający o uderzeniach i przyjęciu piłki wewnętrzną częścią stopy.

<https://www.youtube.com/watch?v=XWSXZ4cE-00>