

Temat: Drybling oraz prowadzenie piłki w piłce nożnej.

Dzień dobry!

O tym jak ważna jest technika w sporcie już wiemy. Dziś czas na drybling w piłce nożnej, zaczynamy: **Otóż drybling to prowadzenie piłki, połączone z wykonywaniem zwodów, w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem** (aktywny obrońca, który próbuje odebrać lub wybić piłkę atakującemu). Można powiedzieć, że jest to umiejętność rozwiązywania sytuacji 1 x 1 w ofensywie (ataku).



Jakie są najczęstsze błędy podczas dryblingu?

- prowadzenie piłki nogą bliższą przeciwnika,
- odpychanie ręką (zamiast barkiem),
- zbyt długi kontakt z piłką.

Zachęcam do obejrzenia filmiku :) <https://www.youtube.com/watch?v=8ITRdOwnTpo>

Zadanie dla Was na dziś: praca nad kontrolą piłki (ćwiczymy wg własnych możliwości, pamiętaj o rozgrzewce) będziecie potrzebowali piłki (może być nożna, do siatki lub mała gumowa i trochę przestrzeni) <https://www.youtube.com/watch?v=pTUPw1hYvWA>

Pozdrawiam:) M.P.