Nauka żonglerki – doskonalenie czucia piłki.

Dzień dobry.

Dzisiaj skupimy się na ważnym i najpopularniejszym ćwiczeniu techniki oraz czucia piłki czyli żonglerce. Podbijanie piłki jest świetnym sposobem doskonalenia umiejętności panowania nad piłką.



**Technika wykonania ćwiczenia**

Piłkę należy podbijać prostym podbiciem, trzymając palce skierowane ku górze i wykonując zagranie należy uderzać dokładnie pod piłkę.

Wykonaj następujące ćwiczenia:

* trzymając piłkę w  rękach, wypuść ją i pozwól, żeby odbiła się od ziemi. Po jednym koźle podbij ją nogą i złap (kozioł – podbicie - chwyt).
* następnie zamiast łapać piłkę pozwól jej spaść na ziemię i podbij nogą jeszcze raz i wtedy złap (kozioł – podbicie – kozioł – podbicie - chwyt).
* teraz postaraj się podbić piłkę 2 razy zanim spadnie na ziemię (kozioł –podbicie – podbicie – chwyt), potem 3 razy itd.
* w celu dalszych postępów powtórz każdy etap kilkakrotnie używając obu nóg.
* następnie trzymaj piłkę w rękach, puść ją, ale podbij nogą zanim spadnie na ziemię. Możesz zwiększyć trudność ćwiczenia przez podbijanie piłki dwa, trzy i więcej razy zanim ją złapiesz.
* kolejnym etapem jest żonglowanie na przemian obydwoma nogami.

Pokaz i objaśnienie podstawowych ćwiczeń żonglerki zawiera film nr 1 i 2. Dla tych, którym te ćwiczenia nie sprawiają żadnej trudności proponuję kolejne ćwiczenia – film nr 3.

Pamiętaj, aby ćwiczyć obie nogi. Żonglerka to nie tylko ćwiczenie techniki – to poprawa refleksu czyli szybkości reakcji i koncentracji.

Co jeszcze można zrobić z piłką? – dla ciekawych – film nr 4.

A na koniec ciekawostka. Legendą w żonglerce jest... Polak - Janusz Chomontek. Zasłynął pobiciem rekordu słynnego Diego Maradony, któremu udało się podbić piłkę 7 tysięcy razy. Chomontek w trakcie żonglerki podbił futbolówkę aż 35 tysięcy razy!