

Temat: Rola współczesnego bramkarza w piłce nożnej.

Dzień dobry☺



Bramkarz w grach zespołowych-członek zespołu, którego zadaniem jest uniemożliwienie zdobycia bramki (gola) zawodnikom drużyny przeciwnej. **Bramkarz** powinien występować w stroju, który odróżnia go od pozostałych zawodników i sędziego.

Bramkarz jako jedyny zawodnik na boisku może łąpać piłkę rękami w wyznaczonym polu karnym. Jego rola nie ogranicza się jednak tylko do łapania piłki. Bramkarz jest pełnoprawnym zawodnikiem, który częściej atakuje czyli wprowadza piłkę do gry różnymi sposobami aniżeli broni.

Warto zobaczyć kilka ciekawych obron piłki przez bramkarzy☺

<https://www.youtube.com/watch?v=2K0qroizvfk>

Niezwykle ważne u bramkarza są refleks, zwinność i koordynacja ruchowa. Istotnymi atrybutami okazują się także szybkość i skoczność.

Jako ostatnia ostoja drużyny musi być on bardzo pewny i zdecydowany. Nie może dojść do sytuacji, w której bramkarz zdecyduje się wyjść do dośrodkowania, zawaha się i cofnie w połowie drogi. Musi on mieć autorytet wśród swoich partnerów, wzbudzać zaufanie. Na tej pozycji nie ma miejsca na głupie błędy, gdyż już żaden partner nie jest ich w stanie naprawić.

Nic jednak nie wprawia w takie zdumienie jak **zdobywane przez bramkarzy gole**. Ich spontaniczne i pełne wiary w zwycięstwo wejścia w pole karne przeciwnika w końcówkach meczów są szczególnie *efektywne*. Prawdziwą rewolucją w historii bramkarskiego fachu były występy **Jose Luisa Chilaverta**. Ten Paragwajczyk, który zakończył karierę w roku 2003 jako pierwszy na tak wysokim poziomie zaczął wykonywać rzuty karne i wolne. Stał się do tego stopnia specjalistą, iż w całej karierze zdobył ponad 60 bramek. Zapraszam☺: <https://www.youtube.com/watch?v=bOTjuszFT7E>

Zadanie dla Was na dziś: spróbować wykonać zestaw ćwiczeń na zwinność z Panem Michałem Kręcickim (ćwiczymy wg własnych możliwości, pamiętaj o rozgrzewce!)

<https://www.youtube.com/watch?v=NKh9hZggSrU>

Pozdrawiam M.P.