

Temat: Futsal - kluczem do techniki piłki nożnej.

Dzień dobry☺



Futsal to zespołowa gra sportowa, odmiana piłki nożnej rozgrywana w hali. W grze udział biorą dwie drużyny, z których każda składa się z 5 zawodników, z których jeden jest bramkarzem plus zawodnicy rezerwowi. Mecz składa się z dwóch części po 20 minut każda (czas jest zatrzymywany jeśli piłka opuści pole gry). Piłka do futsalu jest mniejsza i lżejsza od piłki nożnej. Auty wykonuje się nogą, a faule są liczone i gdy drużyna uzbiera ich pięć każdy następny to tzw. przedłużony rzut karny.

Rozgrywki futsalu w Polsce toczony są systemem „jesień-wiosna” na trzech poziomach: w Ekstraklasie, I lidze (2 grupy) i II lidze (6 grup).

Futsaliści to piłkarze bardzo dobrzy technicznie. Drybling, uderzenia i przyjęcia piłki na małym boisku wymagają dużej precyzji i **bardzo dobrej techniki**. Gwiazdy trawiastych boisk piłkarskich często mają za sobą epizody z piłką halową. **Cristiano Ronaldo** i **Leo Messi** przyznają, że poziom gry, który obecnie prezentują, to także **umiejętności wytrenowane podczas gry w piłkę halową**.

TO TRZEBA ZOBACZYC!!! <https://www.youtube.com/watch?v=NBB8PDenGJM>

Ciekawostki:

- W przeciwieństwie do Polski, europejskie halowe potęgi jak choćby Hiszpania, Portugalia, Włochy, Rosja mają ligi zawodowe.
- Od 2020 roku Mistrzostwa Europy w Futsalu będą rozgrywane w takiej samej częstotliwości jak Mistrzostwa Europy w piłce nożnej.
- Futsal w Brazylii uchodzi za sport narodowy. To kuźnia piłkarskich talentów.
- Najświeższe informacje o polskiej lidze futsalu znajdziecie na oficjalnej stronie [Futsal Ekstraklasa](#)

Zadanie dla Was na dziś: to zestaw 6 ćwiczeń poprawiających technikę w piłce nożnej (ćwiczenia wykonujemy wg własnych możliwości)

<https://www.youtube.com/watch?v=w-3Whq5nHaE>

Pozdrawiam M.P.