

Temat: Strzały prostym podbiciem w piłce nożnej.

Dzień dobry☺



**Uderzenie prostym podbiciem** najczęściej stosowane jest przy *mocnych strzałach na bramkę*, wykopach zza bramki. Są to najszybsze i najsilniejsze uderzenia piłki. Wykonywane jest bez skrętów w stawach kolanowych, skokowych oraz tułowia.

**Jaka jest prawidłowa technika uderzenia prostym podbiciem?**

<https://www.youtube.com/watch?v=Lc1iYYUDAVM>

Rozbieg na wprost piłki, ciężar ciała na nodze postawnej, stopa ustawiona równoległe do piłki. Noga uderzająca wykonuje zdecydowany zamach do tyłu. W chwili ruchu biodra, udo wypchnięte w przód, staw skokowy jest usztywniony.

**Błędy podczas uderzenia:** nadmierne odchylenie tułowia, stopa nieusztywniona, uderzenie palcami zamiast podbiciem, noga postawna przed piłką.

Przykłady perfekcyjnych uderzeń piłki prostym podbiciem:

<https://youtu.be/vgXqEO5KKN8>

Najsilniejsze strzały w piłce nożnej:

<https://www.youtube.com/watch?v=uP9QG0ZDBMI>

*Zadanie dla Was:* uderzenia ciężko ćwiczyć indywidualnie, ale może znajdziecie kogoś do pomocy spróbuj wykonać ćwiczenia z filmiku (wg własnych możliwości, pamiętaj o rozgrzewce!)

<https://www.youtube.com/watch?v=r5XsgncFHbo>

Pozdrawiam M.P.