

Temat: Podstawy techniki w piłce nożnej.

Dzień dobry!

W ramach wstępu dziś cytuję **Johana Cruyffa** byłego wybitnego piłkarza **"Piłka nożna to sport, w który gra się umysłem"**

Czyli jak ważna jest technika w piłce nożnej?

Technika – w piłce nożnej, jak i w innych grach zespołowych jest fundamentem, a zarazem najistotniejszą jej częścią składową. **Technika piłkarza ze względu na specyfikę posługiwania się prawie wyłącznie kończynami dolnymi, zalicza się do najtrudniejszych z gier zespołowych.**

Do elementów techniki piłki nożnej zaliczymy:

- kontrola piłki, prowadzenie piłki (to my prowadzimy piłkę a nie ona nas:)
- przyjęcia/podania piłki
- drybling (czyli zwody z piłką i bez piłki)
- strzały
- żonglerka piłki

Mistrzowie techniki w piłce nożnej: <https://www.youtube.com/watch?v=YrM67A90QeY>

Zadanie dla Was na dziś ma na celu oswojenie z piłką oraz wspomóc rozwój Waszej koordynacji. Zadania te są bardzo ważne w przejściu na kolejne poziomy techniki (ćwiczymy wg własnych możliwości). Do wykonania tych 5 zadań potrzebujesz piłki (może być nożna, siatkowa, mała gumowa) i kawałek przestrzeni.

https://www.youtube.com/watch?v=Hk_sm4MvaPY

Pozdrawiam:) M.P.