

Temat: Podania wewnętrzną częścią stopy w piłce nożnej.

Dzień dobry☺



Podania, jak już wiecie są nieodłącznym elementem gry w piłkę nożną. W dzisiejszych czasach, gdzie tempo gry jest niesamowicie szybkie, umiejętność prawidłowego przyjęcia i podania ma kluczowe znaczenie.

Wyróżniamy:

-podanie wewnętrzną częścią stopy-najczęściej stosowane w czasie gry

-podanie prostym podbiciem

-podanie zewnętrznym podbiciem

Podania wewnętrzną częścią stopy stosowane są najczęściej w czasie gry. O przewadze nad innymi podaniami decydują: *dokładność i uniwersalność.*

Przypominam technikę podania wewnętrzną częścią stopy:



rys. 116

<https://www.youtube.com/watch?v=Qu0N8WGBrEI>

Powierzchnia uderzenia rozpoczyna się od podstawy palca dużego, przez wewnętrzną część stopy, poniżej kostki aż do pięty. Noga postawna jest lekko ugięta w kolanie, stopa skierowana palcami w kierunku podania. Noga uderzająca piłkę ugięta w kolanie, stopa odchylna nieco na zewnątrz. Usztywniony staw skokowy w momencie uderzenia piłki, tułów od strony stawu biodrowego pochylony do przodu.

Najczęstsze błędy: noga postawna za daleko od piłki, uderzenie przednią częścią stopy, palce stóp skierowane w złym kierunku, odchylenie tułowia w chwili uderzenia piłki, noga uderzająca wyprostowana w stawie kolanowym, nieprawidłowe ustawienie ciała (bokiem do piłki).

Zadanie dla Was: podania ciężko ćwiczyć indywidualnie, ale może znajdziecie kogoś do pomocy, spróbuj wykonać ćwiczenia z filmiku (wg własnych możliwości, pamiętaj o rozgrzewce!, czapeczki i bramkę możesz zastąpić np. butelkami plastikowymi, gałkami itp.

<https://www.youtube.com/watch?v=XWSXZ4cE-00>

Pozdrawiam M.P.