

Początek przygody z piłką nożną jest nierozwalny z poznaniem i opanowaniem podstawowych elementów technicznych. Dlaczego aż tyle uwagi powinno poświęcać się właśnie temu aspektowi gry? Umiejętności techniczne są kluczowe, gdyż stanowią wyjściową bazę dla dalszego rozwoju piłkarskiego. Na jej podstawie możliwa jest realizacja zadań z zakresu taktyki indywidualnej, grupowej i zespołowej. Przede wszystkim jednak dobre opanowanie elementów technicznych sprawia, że na boisku otwiera się przed nami wiele możliwości, a gra w piłkę nożną sprawia dużo radości.

Co to właściwie jest technika w odniesieniu do piłki nożnej i do czego nam służy? Otóż jest to nic innego jak umiejętność wykonania czynności ruchowych, zarówno z piłką jak i bez piłki, które są niezbędne do prowadzenia gry. Bardzo ważne jest, abyśmy potrafili czynności te wykonywać **swobodnie, celowo i skutecznie**. Do tego właśnie dążymy podczas procesu ich doskonalenia:

- chcemy wykonywać je w pełni świadomie, wiedząc jaki cel dzięki nim możemy osiągnąć,
- efektywnie, czyli osiągnąć dzięki nim zamierzony cel oraz,
- swobodnie, tak aby ruchy bez piłki i z piłką przychodziły nam naturalnie.

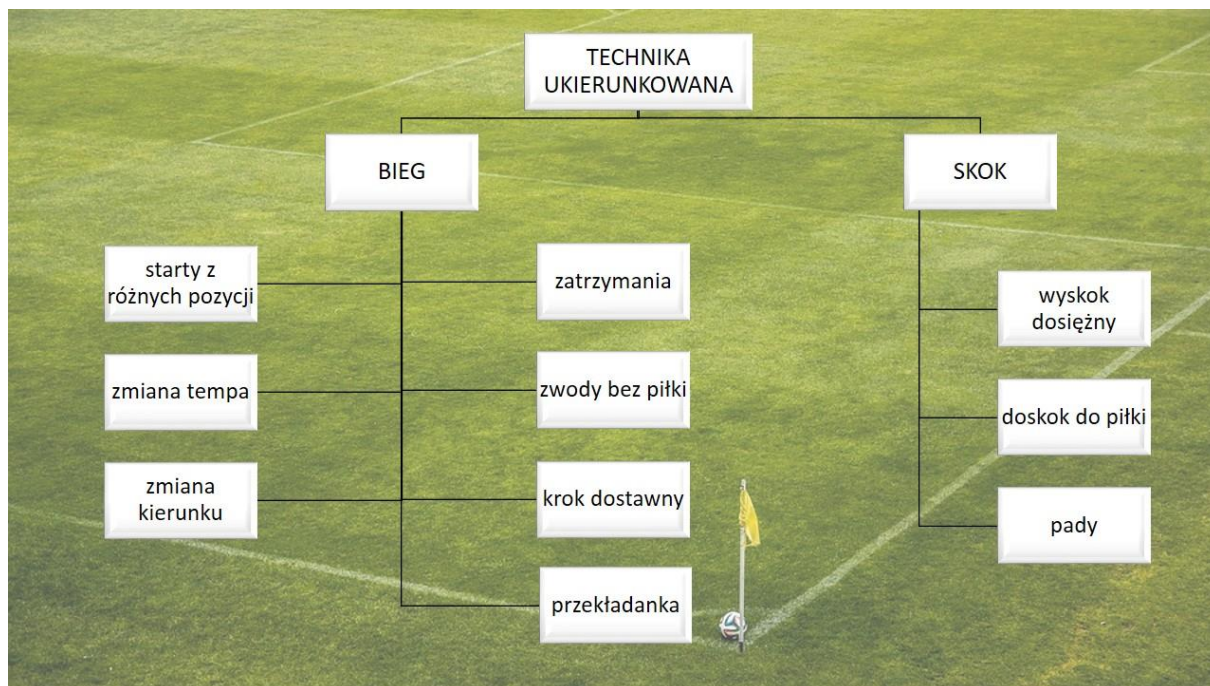
Jak mówi nam powyższa definicja technika piłki nożnej to nie tylko działania z piłką, ale również poruszanie się bez niej przy nodze. W związku z tym technikę podzielić możemy na:

- ogólną,
- ukierunkowaną,
- specjalną.

Technika ogólna jest to technika odnosząca się do biegu i skoków bez ukierunkowania na konkretną dyscyplinę sportu, a technika specjalna jest specyficzna dla danej dyscypliny i dotyczy charakterystycznych dla niej ruchów z piłką, np. prowadzenia piłki, uderzenia czy dryblingu.

My zaś zajmiemy się na początku **techniką ukierunkowaną**, czyli formami ruchu bez piłki – biegiem i skokami – w odniesieniu do piłki nożnej. Mówiąc prościej, nauczymy się jak poruszać się po boisku w trakcie gry.

W zakres techniki ukierunkowanej wchodzi całe spektrum ruchów specyficznych dla piłki nożnej. Choć może wydawać się nam, że piłkarze nie posiadający piłki jedynie biegają po murawie, to przyglądając się bliżej widzimy jak bardzo zróżnicowane mogą być ich ruchy w zależności do sytuacji na boisku. W skład tych ruchów wchodzi przedstawione na poniższym obrazku.

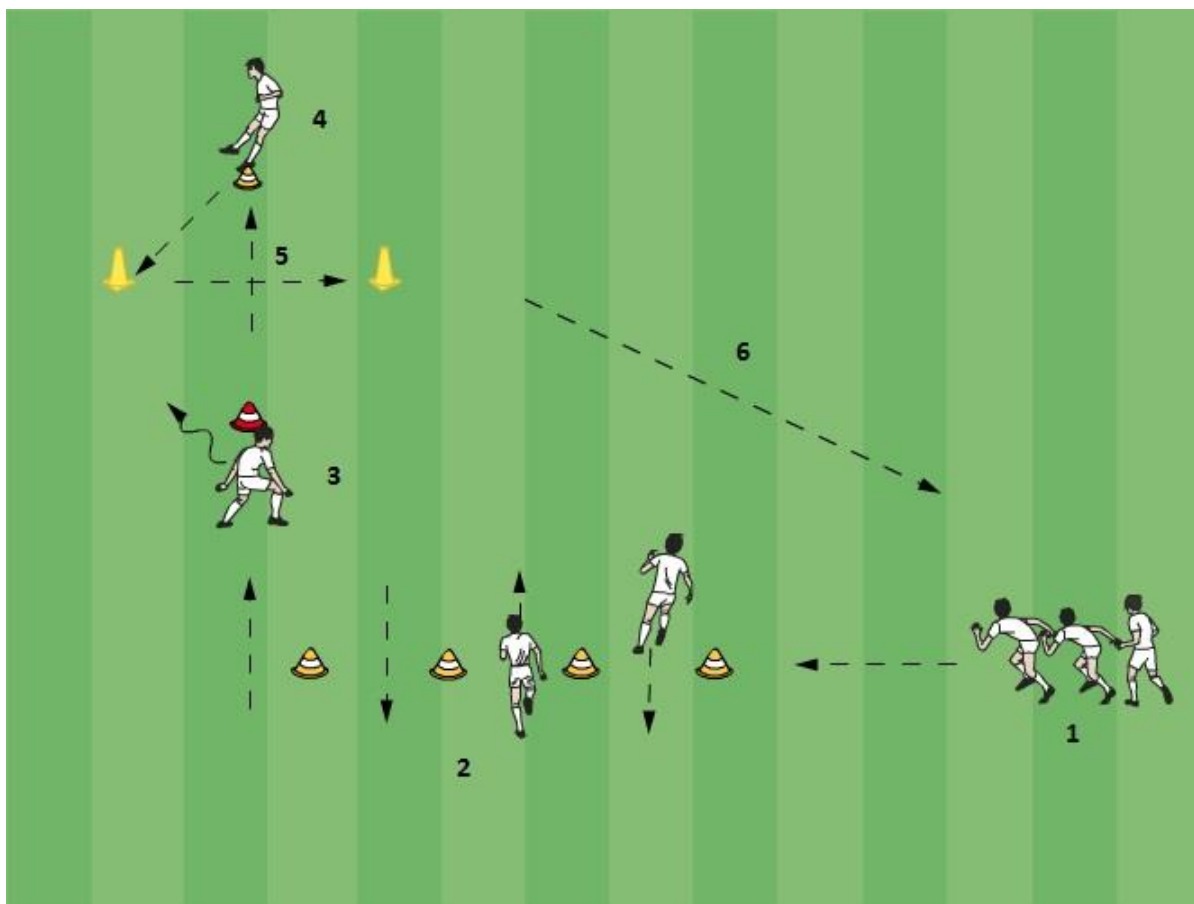


Niektóre z Was pewnie zadają sobie pytanie: po co zaprzętać sobie głowę tak banalną sprawą, skoro w futbolu chodzi o to, żeby mieć piłkę przy nodze i umieścić ją w siatce? Otóż faktem jest, że podczas meczu piłkarz średnio ma piłkę przy nodze tylko przez **około 3% czasu gry**. Opanowanie wszystkich przedstawionych elementów jest więc kluczowe. W futbolu występują one bowiem bezustannie, przeplatając się zależnie od sytuacji na boisku.

Poniżej znajdują się przykładowe środki treningowe do doskonalenia elementów techniki ukierunkowanej oraz wskazówki na co zwracać uwagę podczas ich wykonywania.



Indywidualne ćwiczenia z zakresu techniki ukierunkowanej



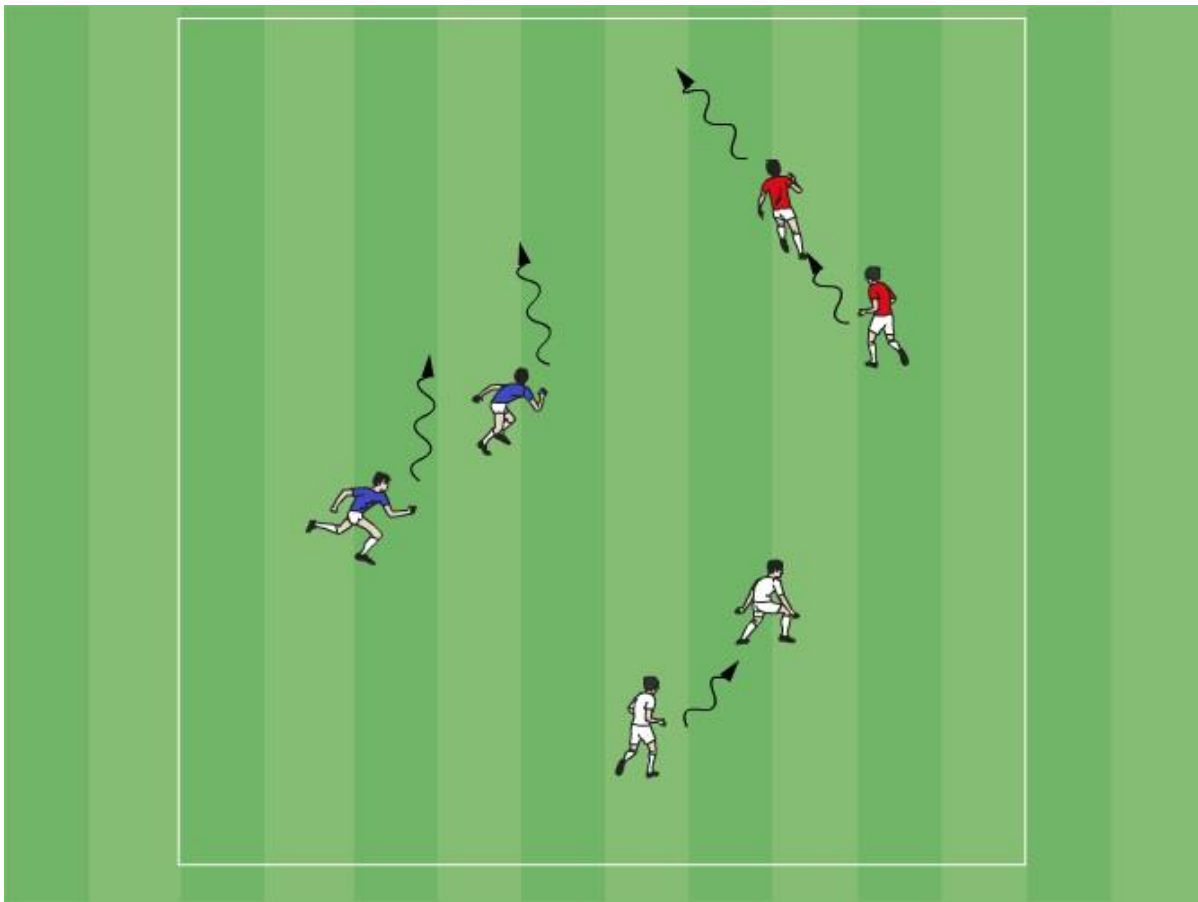
Organizacja: Według własnego uznania i ćwiczonego elementu układamy różne przyrządy ćwiczeniowe w ciągu

Przebieg: Wykonujemy zadania ruchowe bez piłki typowe dla piłki nożnej. Przykładowo na obrazku:

- 1 - start z różnych pozycji: stojącej, siedzącej, leżącej
- 2 - bieg przodem i tyłem
- 3 - wykonanie zwodu bez piłki
- 4 - skok dosiężny
- 5 - krok dostawny, przekładanka
- 6 - sprinty z zatrzymaniem

Wskazówki: Pamiętajmy, że specyfika poruszania się po boisku piłkarskim sprawia, że cały czas następuje zmiana tempa i kierunku biegu. Starajmy się podczas ćwiczenia różnicować sobie te elementy. Aby sprawnie i szybko wykonać taki ciąg ćwiczeń musimy pamiętać o tym, aby nogi były zawsze ugięte, ciało pochylone lekko do przodu, a środek ciężkości masy ciała znajdował się nisko.

"Bieg z cieniem"

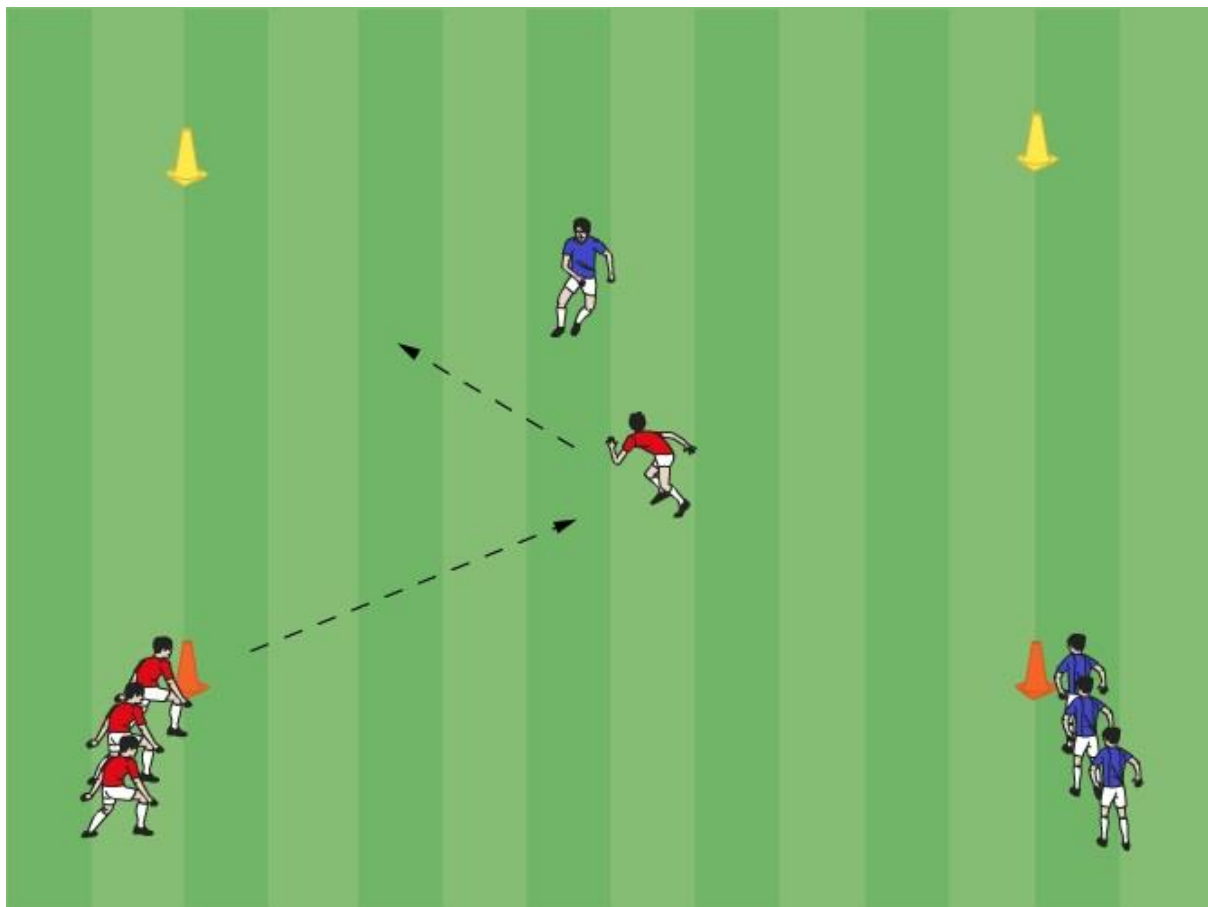


Organizacja: Dobieramy się w pary. Stajemy jedna za drugą w odległości około dwóch-trzech kroków.

Przebieg: Pierwsza osoba biegnie wykonując jak najwięcej ruchów bez piłki - zwodów, zmian tempa i kierunku, zatrzymań, przyspieszeń, wyskoków - tak, aby zgubić osobę za nią. Osoba z tyłu, czyli tzw. "cień", musi naśladować każdy ruch koleżanki przed nią. Zmiana następuje po 30 sekundach.

Wskazówki: Im więcej będziemy wykonywać poznanych ruchów i zmieniać je częściej, tym trudniej naszemu "cieniowi" będzie za nami nadążyć.

1 na 1 bez piłki



Organizacja: Połowa zawodniczek staje przy jednym z czerwonych pachołków, a połowa przy drugim. Dzielimy się na dwie drużyny.

Przebieg: Ćwiczenie zaczynają "niebiescy". Niebieska zawodniczka startuje do jednego z dwóch żółtych pachołków i dotyka go. W momencie dotknięcia rusza pierwsza w kolejce zawodniczka czerwona, a niebieska staje się obrońcą. Czerwona zawodniczka ma za zadanie zmylić niebieską i dotknąć jednego z żółtych pachołków, po czym sama staje się obrońcą, a do ataku rusza kolejna niebieska.

Wskazówki: Aby wyminąć broniącą zawodniczkę starajmy się stosować jak najczęściej zwody bez piłki, zmiany kierunku i tempa, zatrzymania i starty.