

UDERZENIE PROSTYM PODBICIEM

Uderzenie prostym podbiciem to technika, dzięki której możemy nadać piłce największą prędkość, a wykonywane nią strzały są niezwykle "kąśliwe" dla bramkarzy. Środek ten rzadko stosowany jest podczas budowania gry poprzez atak pozycyjny, za to okazuje się skuteczny **w następujących sytuacjach:**

- strzały na bramkę bezpośrednio z gry (z piłki toczącej się, kozłującej bądź z powietrza),
- rzuty wolne,
- podania na dalszą odległość,
- wznowienie gry od bramki przez bramkarza,
- podnoszenie piłki nad przeciwnikiem (tu jednak wiąże się to z użyciem niewielkiej siły).

Technika wykonania

Rozbieg następuje po linii prostej i w kierunku strzału. Noga postawna ustawiona jest obok piłki, a jej czubek znajduje się na wysokości centralnej części piłki (nie za nią lub przed nią). Czubek stopy nogi postawnej wskazuje kierunek lotu piłki.

Noga uderzająca piłkę robi wymach w tył przed strzałem. Uderzenia dokonujemy okolicą kości śródstopia (grafika). Podczas uderzenia piłki palce stopy są obciągnięte do dołu, a pięta podniesiona do góry. Nie następuje skręt stopy. Piłkę staramy się trafić w jej centralną część. Po strzale nie hamujemy gwałtownie nogi zagrywającej ze względu na dużą jej szybkość, a pozwalamy jej naturalnie podążyć za uderzeniem.

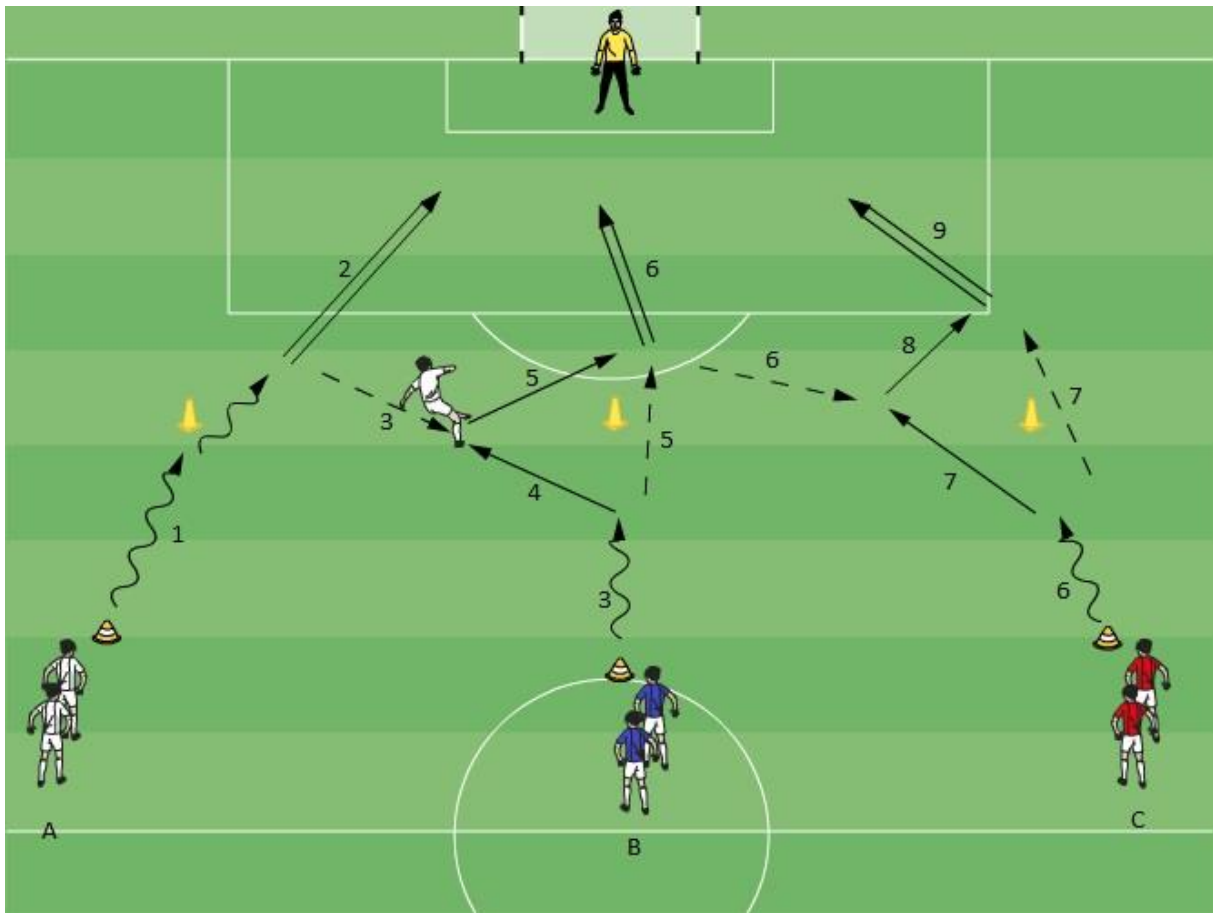
Najczęstsze błędy

- kontakt z piłką następuje w okolicy kości palców, a nie śródstopia - stopa naciąga się w przedniej części, co grozi kontuzją,
- odchylenie tułowia do tyłu podczas uderzenia,
- zbyt mała sztywność w stawie skokowym - wygięcie się stawu co oprócz spadku siły uderzenia również grozi kontuzją.

Nauka i doskonalenie

Naukę uderzenia prostym podbiciem rozpoczynamy od uderzenia nieruchomej piłki położonej na podłożu lub powieszonych w powietrzu (np. trzymanej przez partnera). Później przystępujemy do uderzenia piłki kozłującej podrzucanej przez siebie samego. Następnie uderzamy piłkę dorzucaną przez partnera (z powietrza) i piłkę toczącą się (po podłożu).

Doskonalenie uderzenia prostym podbiciem - strzały na bramkę



Organizacja: Zawodniczki ustawiają się w trzech grupach - A, B i C. Po wypełnieniu zadań z pozycji A przechodzą na B, z B na C i z C na A. Można również ustawić grające na stałe na pozycjach i zmieniać co kilka minut ich ustawienie. Wszystkie zawodniczki mają piłki.

Przebieg: Zawodniczka A biegnie na tyczkę lub pachotek, wykonuje zwód i strzela na bramkę z prostego podbicia. Następnie podbiega do wybiegającej z piłką zawodniczki B, aby zagrać z nią tzw. "trójkąt" (sytuacja 2x1). Zawodniczka B kończy akcję strzałem. Zawodniczka A biegnie jednak dalej, aby rozegrać taki sam schemat z zawodniczką C, która również uderza na bramkę z prostego podbicia.

Wskazówki: Zwracamy uwagę na dokładne uderzenie piłki prostym podbiciem. Jeśli to możliwe starajmy się uderzyć piłkę w pierwszym kontakcie, jednak nie róbmy tego na siłę. Jeżeli piłka wymaga opanowania i ułożenia przed strzałem, podprowadźmy ją przed uderzeniem, gdyż głównym celem tego ćwiczenia jest właśnie doskonalenie skutecznych strzałów. Zawodniczki podający piłkę powinni skupić się na jej dokładnym odegraniu do partnera wykańczającego akcję. Warto uświadomić tym graczom, że skuteczność strzału zależy nie tylko do zawodniczki uderzającej na bramkę, ale również od ich dokładnego podania. Zawodniczki dogrywające piłkę powinny pokazywać się wyraźnie do podania, być widoczne dla grających z piłką.