

Technika indywidualna

Poniżej prezentowane są zestawy ćwiczeń techniki indywidualnej specjalistycznej na poszczególne jednostki lekcyjne: - przyjęcie piłki. Ćwiczenia możecie wykonać indywidualnie z wykorzystaniem ściany i piłki według własnej inwencji, możliwości i potrzeb. Możecie też zwrócić się o pomoc do rodzeństwa lub rodziców, gdyż kontakty z innymi osobami ze względów oczywistych są ograniczone.

Technika jest to umiejętność ekonomicznego, celowego i swobodnego wykonywania wszelkich czynności ruchowych, niezbędnych w skutecznym prowadzeniu gry. Technika stanowi podstawę szkolenia, ale musi występować w powiązaniu nie tylko z taktyką, ale również z **przygotowaniem motorycznym**. Najlepsi zawodnicy, posiadający wysokie umiejętności techniczne, wiele tracą na swojej wartości dla drużyny, jeśli nie są w stanie wytrzymać tempa gry, brakuje im świeżości i wytrzymałości podczas walki na boisku. Braki w przygotowaniu kondycyjnym zręczności i szybkości stają się przyczyną małej skuteczności zawodnika, niedokładnych zagrań a co za tym idzie słabej przydatności w grze. **Wsparciem przygotowania kondycyjnego dla Was są przedstawione uprzednio zestawy ćwiczeń zalecane do samodzielnego wykonania.**

Technika piłkarza ze względu na specyfikę posługiwania się prawie wyłącznie kończynami dolnymi zaliczana jest do trudniejszych. Dobre jej opanowanie wymaga zaangażowania i wielkiego wkładu pracy indywidualnej ćwiczącego. Bez odpowiedniego przygotowania technicznego nie może być mowy o skutecznym realizowaniu założeń i planu gry (w „oswajaniu” piłki zalecana żonglerka – może być „zośką”).

Technika jest podstawowym narzędziem taktyki gry w piłkę nożną. Bo we współczesnym futbolu, gdzie nieustannie zawężamy i skracamy pole gry, gdzie podajemy i strzelamy pod presją pressingu wywieranego przez rywali, gdzie gramy na różnych nawierzchniach i w różnych butach – bez techniki ani rusz!

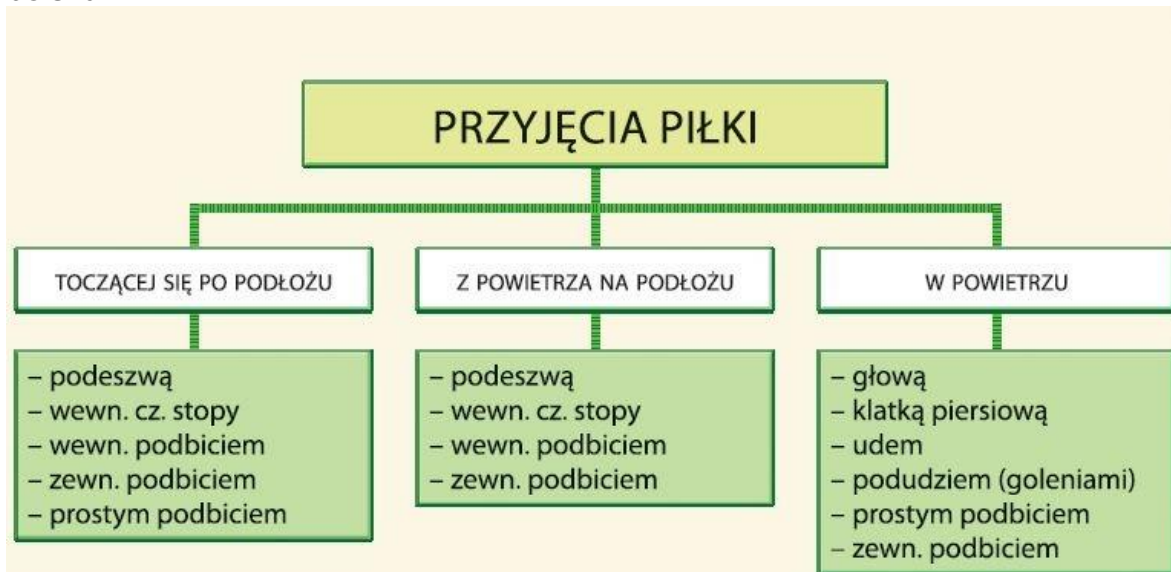
Technikę piłki nożnej dzielimy na:

1. Technikę ogólną
2. Technikę ukierunkowaną
3. Technikę specjalistyczną

Technika specjalistyczna składa się z następujących elementów:

1. Uderzenia piłki
2. Przyjęcia piłki
3. Prowadzenie piłki
4. Zwody
5. Gra ciałem 2.
6. Odbieranie piłki
7. Drybling
8. Technika gry bramkowej
9. Wrzut piłki z linii bocznej

Przyjęcia piłki to opanowanie piłki będącej w ruchu i kontrola nad nią. Właściwie przyjęcie piłki stanowi punkt wyjściowy do pewnego kompleksu ruchu, np. **przyjęcie piłki jedną nogą powiązane jest z podaniem drugą nogą**. Łączone ruchy: **przyjęcie – podanie – prowadzenie – strzał** stanowią o płynności i szybkości działania tak zwanej "szybkiej techniki". W grze jednak występują również takie okoliczności, kiedy piłkę należy przyjąć i nie spieszyć się z jej rozegranie (gra na czas, regulowanie tempa gry), pozwalanie partnerom na odpowiednie ustawienie na boisku.



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcia piłki toczącej się po podłożu

ćwiczenia :

- wielokrotne ruchy imitujące przyjęcia piłki toczącej i z powietrza (unoszenie i cofanie nogi bez piłki);
- ćwiczenia osławajające lżejszymi piłkami, np. do siatkówki, przyjęcia piłek toczących, podbiciem od podłoża, z powietrza – w dwójkach (podania rękami przez partnera);
- przyjęcia piłki podanej nogą na podłożu;
- przyjęcia piłki po odbiciu od podłoża (podania rękami);
- przyjęcie piłki dorzuconej przez partnera na podłożu;
- przyjęcie piłki toczącej, po odbiciu od podłoża, z powietrza, na podłożu (podania piłki nogami);
- j.w. – z ćwierć- i półobrotom;

Przyjęcia piłki podeszwą

Technika

Cieżar ciała na nodze podporowej ugiętej w kolanie, ręce odchylone w bok, noga przyjmująca piłkę jest ugięta w kolanie, uniesiona od biodra w górę, stopa rozluźniona w stawie skokowym, palce uniesione w górę, pięta w dół. Wielkość kąta: podeszwa-podłoże zależy od wielkości piłki, która jak wiemy jest wielkością stałą – chodzi o to, by piłka w momencie zetknięcia ze stopą nie mogła się przetoczyć pod podeszwą. Generalnie przy przyjęciach piłki chodzi przede wszystkim o zatrzymanie piłki i opanowanie w taki sposób, aby mogła być szybko wprowadzona w kolejną fazę ruchu, np.: prowadzenie – podanie – strzał.

ćwiczenia:

- przyjęcia piłki podanej przez partnera po podłożu;
- j.w. z dodaniem ruchu cofnięcia piłki zaraz po zatrzymaniu; – uderzenie piłki o ścianę – przyjęcia z samokontrolą ustawienia stopy i odpowiedniej amortyzacji;
- przyjęcia piłki podanej po podłożu;
- j.w. – po kilkumetrowym starcie do piłki;
- j.w. – z zaakcentowaniem fazy przyjęcia i fazy następnego ruchu (prowadzenia, podania);
- przyjęcia piłki dorzuconej rękami przez partnera;

Błędy:

- zbyt sztywne przyjęcie piłki (bez rozluźnienia nogi w stawie skokowym);
- zbyt wysokie uniesienie stopy ustawionej równoległe do podłoża;
- wysuwanie stopy zbyt daleko do przodu przy wyprostowanym kolanie;
- przyciskanie piłki (bez amortyzacji).



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy

Technika:

Ciężar ciała na nodze postawnej, ugiętej w kolanie, ułożenie rąk i tułowia w pierwszej fazie ruchu takie, jak przy uderzeniu piłki wewnętrzną częścią stopy, w następnej fazie stopa wysunięta lekko do przodu cofa się, amortyzując siłę uderzenia piłki rozluźnionym stawem skokowym.

ćwiczenia:

- ćwiczenia bez piłki: nauka ruchów nogi przyjmującej piłkę (wysuwanie i cofanie stopy ustawionej, jak przy uderzeniu piłki.);
- ćwiczenia w dwójkach: podania piłki po podłożu – przyjęcia z akcentem ruchu wysuwania i cofania stopy z zatrzymaniem piłki na wysokości i za nogą podporową;
- j.w. obiema nogami na zmianę;
- przyjęcia podanej piłki z ćwierćobrotem i zatrzymaniem;
- j.w. ćwierćobrót połączony z przepchnięciem piłki do wewnątrz;
- j.w. – z półobrotem;
- j.w. – przyjęcie piłki dorzuconej rękami przez partnera;



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy

Ten rodzaj przyjęcia piłki wykorzystywany jest najczęściej przez skrzydłowych i bocznych obrońców.

Technika

Przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy: ciężar ciała przeniesiony jest na nogę podporową, ugiętą w kolanie, noga przyjmująca piłkę wysunięta i skrzyżowana z nogą podporową, skierowana zewnętrzną krawędzią do podłoża. W momencie zetknięcia stopy z piłką odwiedzenie jej na zewnątrz, a po wykonaniu ćwierć lub półobrotu – prowadzenie lub podanie piłki.

ćwiczenia: – przetaczanie piłki zewnętrzną częścią stopy prawą, lewą nogą na zmianę;

- przyjęcie z ćwierćobrotem piłki podanej dołem (po podłożu) przez partnera;
- przyjęcie po podaniu piłki z boku (w miejscu, w marszu, w biegu);
- przyjęcie ze skrzyżowaniem nóg i zatrzymaniem piłki przy stopie;
- j.w. bez zatrzymania piłki (z prowadzeniem piłki w kierunku skośnym lub bocznym);
- j.w. – przyjęcie piłki dorzuconej przez partnera;



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcia piłki z powietrza na podłożu

Na zdjęciu widoczne są fazy przyjęcia piłki. Należy pamiętać, że w fazie zetknięcia piłki z podłożem, stopa rozluźniona w stawie skokowym "miękką" zatrzymuje piłkę, a nie dociska ją na podłożu z dużą siłą i energią.



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcia piłki w powietrzu:

Przyjęcie piłki prostym podbiciem

Technika

Ciężar ciała na nodze podporowej, ugiętej w kolanie. Noga przyjmująca uniesiona od biodra w górę w kierunku nadlatującej piłki. Zetknięcie piłki z prostym podbiciem idzie w parze z obluźnieniem stopy i cofnięciem nogi w kierunku podłoża, początkowo z szybkością równą opadającej piłce, potem zwalniając siłę uderzenia, aż do upadku piłki przy nodze na podłożu. Cały ruch amortyzacji siły uderzenia jest szybki i niełatwy do opanowania.

ćwiczenia:

- ćwiczenia przygotowawcze: przyjęcia lekkiej piłki lekarskiej, uszatki, piłeczki tenisowej dorzucanej przez partnera;
- przyjęcia piłki podrzuconej samopodaniem przed siebie, po pierwszym odbiciu od podłoża;
- j.w. – piłka podana przez partnera;
- przyjęcie piłki dorzucanej przez partnera z dobiegiem (startem) do piłki;
- przyjęcie po pierwszym odbiciu piłki od podłoża;

Błędy:

- usztywnienie stawu skokowego w efekcie czego zamiast przyjęcia następuje odbicie piłki;
- brak właściwej synchronizacji w fazie amortyzacji i siły uderzenia z cofaniem nogi przyjmującej piłkę;
- odchylenie tułowia do tyłu.



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy

Technika

Ruchy jak przy przyjęciu piłki toczącej, z tym, że noga przyjmująca jest albo uniesiona w górę w pozycji zamachu tak, aby podudzie z podłożem tworzyło kąt około 45° , albo przy piłkach przyjmowanych po odbiciu od podłoża stopa nogi przyjmującej jest opuszczona i wyraźnie cofnięta.

ćwiczenia:

- wielokrotne ruchy imitujące przyjęcie piłki z powietrza (unoszenie i cofanie nogi bez piłki);
- ćwiczenia po podaniach rękami lżejszych piłek w dwójkach;
- przyjęcia w powietrzu piłki dorzuconej rękami przez partnera;
- j.w. – po dobiegu do podawanej piłki;
- partner podaje piłkę tak, by spadała łagodnym łukiem – przyjęcie po pierwszym odbiciu piłki od podłoża;
- przyjęcie piłki z powietrza na podłożu z cofniętą nogą;

Błędy:

- zbyt wolne lub zbyt szybkie cofanie nogi z piłką w powietrzu;
- zbyt wysokie unoszenie stopy przy przyjęciu piłki odbitej od podłoża.



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcie piłki udem

Technika

Ciężar ciała, jak przy innych przyjęciach. Nogę przyjmującą (udo) w celu amortyzacji lecącej piłki należy wysunąć w górę, nieco powyżej kąta prostego, a w momencie zetknięcia cofnąć w taki sposób, by piłka nie odbiła się od uda, ale łagodnie upadła na podłoże.

ćwiczenia:

- podrzucanie piłki z nogi na nogę w kierunku w marszu;
- lekkie uderzenie piłki rękami o ścianę – przyjęcia piłki udem ze szczególną uwagą na amortyzację;
- przyjęcia piłki dorzuconej przez partnera;
- j.w., ale piłka dorzucona w taki sposób, by przyjmujący podbiegł kilka kroków do przyjęcia;



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem

Stosowanie: Ten sposób przyjęcia wykorzystuje się przy piłkach lecących z boku.

Technika

Noga przyjmująca piłkę krzyżuje się w charakterystyczny sposób z nogą postawną, stopa lekko rozluźniona „zagarnia” piłkę w bok, zmieniając kierunek ustawienia tułowia i ruchu z piłką, palce stopy skierowane w dół.

- ćwiczenia:**
- wielokrotne ruchy ze skrzyżowaniem nóg imitujące przyjęcie piłki;
 - ćwiczenia przyjęcia po podaniach piłki dorzuconej przez partnera;
 - j.w. – po dobiegu do piłki;
 - j.w. – z łączeniem ruchu przyjęcia ze zmianą kierunku piłki;

Przyjęcie piłki klatką piersiową

Technika. Ciężar ciała spoczywa na obu nogach ugiętych w kolanach, w małym wyroku. Klatka piersiowa najpierw lekko wysunięta w przód, ramiona cofnięte. W momencie zetknięcia piłki z powierzchnią, klatka piersiowa cofa się i przez to skutecznie amortyzuje siłę uderzenia, a piłka spada pod nogi.

- ćwiczenia:** – przyjęcia piłki lub „zośki” dorzucanej do partnera;
– podrzut piłki – przyjęcie;
– j.w. – piłka dorzucona przez partnera;
– przyjęcie piłki uderzonej o podłoże przez partnera;
– przyjęcie piłki uderzonej j.w. z ćwierćobrotom;

Błędy:

- zbyt późne cofnięcie klatki piersiowej lub niecofnięcie jej w momencie styku z piłką;
– uderzenie piłki zamiast amortyzacji



(fot. magazyn "Trener")

Przyjęcie piłki podudziem (goleniami) po odbiciu piłki od podłoża

Technika

Ciężar ciała rozmieszczony równomiernie na obu nogach, stopy ustawione równolegle do siebie. Obniżenie środka ciężkości przez ugięcie nóg w kolanach i uniesienie pięt od podłoża oraz mały doskok do przodu.

ćwiczenia:

- próby kilku doskoków bez piłki;
– podanie piłki oburącz przez partnera tak, aby odbiła się od podłoża małym "kozłem", przyjmujący z doskoku zatrzymuje ją goleniami;
– podrzut piłki, dobieg – doskok – przyjęcie;
– przyjęcie piłki podanej górną;
– przyjęcie piłki odbitej od ściany;

Powyższe materiały pochodzą z książki Jerzego Talagi i Dariusza Śledzińskiego "Piłka nożna. Nauczanie i doskonalenie techniki". ŹRÓDŁO: MAGAZYN "TRENER"

POWODZENIA

S. Rembeliński