

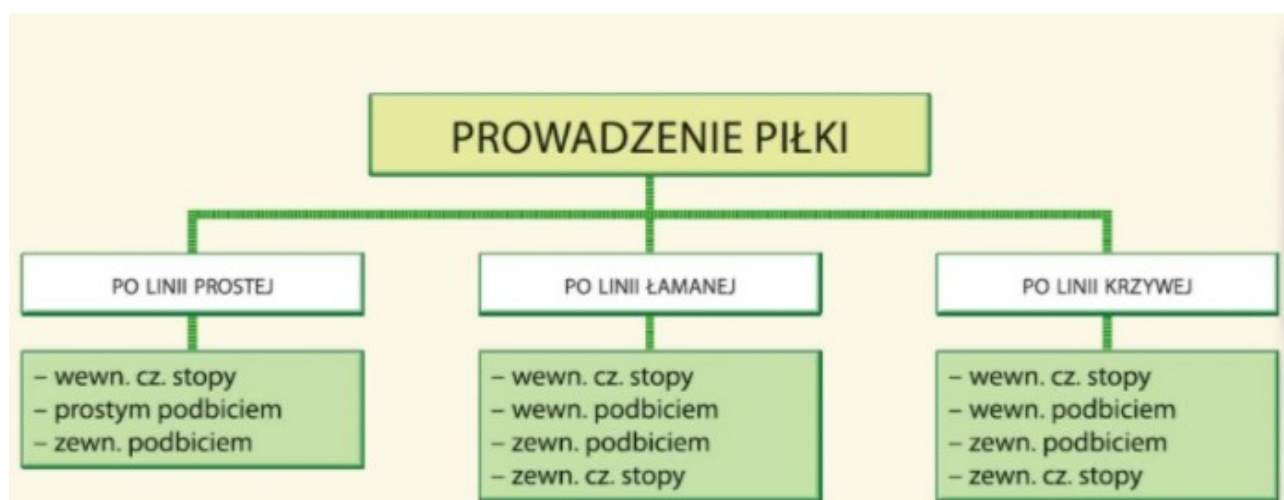
## WF DZ KL VIII 2h

### TEMAT : Atak szybki ,atak pozycyjny wyprowadzenie gry od bramkarza.

Prowadzenie piłki polega na kontakcie stopy z piłką toczącą lub odbijana w zamierzone miejsce. W dzisiejszej grze znaczenie tego elem. znacznie zmalało ,lecz jest ciągle konieczny w ćwiczeniach treningowych. Skuteczne prowadzenie piłki uzależnione jest od wielu syt. dyktowanych przez walkę sportową, od poziomu wyszkolenia technicznego zawodnika, warunków terenowych i atmosferycznych, sposobu krycia ze strony przeciwnika, jak również trafności podejmowania decyzji(czy prowadzić ,czy strzelać. Przy prowadzeniu piłki duże znaczenie mają:

- zdolność postrzegania aktualnej syt. na boisku
- kontakt z piłką i partnerem
- koordynacja ruchowa i zdolność przewidywania.

W technice prowadzenia piłki wykorzystujemy różne części stopy.



Prowadzenie piłki po linii prostej

Zastosowanie

Chcąc prowadzić piłkę jak najszybciej w kierunku zamierzonego celu. Wykorzystujemy ten elem. w bliskiej odległości od przeciwnika.

Błędy:

- zbyt szybkie uderzenie piłki
- wzrok skierowany wyłącznie na piłce

Prowadzenie piłki po linii łamanej

Zastosowanie

Ten elem. jest charakterystyczny przy zmianie kierunku toczenia piłki. Jest najczęściej stosowana formą stylów slalomowych i przy dobrym opanowaniu pozwala ominąć nawet kilku przeciwników.

Błędy

- zbyt szybkie uderzenie piłki
- wzrok skierowany wyłącznie na piłce
- skręcenie stopy do wewn. lub na zewn.
- prowadzenie piłki bez pochylenia tułowia

Prowadzenie piłki po linii krzywej.

Zastosowanie

Najczęściej stosowany w grze elem techniczny. Podczas wykonywania tego elem. zawodnik wykorzystuje wszystkie części stopy. Wykorzystywany, gdy zachodzi potrzeba zmiany kierunku , do przodu lub do tyłu

Błędy

- zbyt mała praca nóg przy zmianie kierunku
- zbyt mały skręt stopy przy zmianie kierunku

<https://youtu.be/inNmmREIYYM>

## **TEMAT: Małe gry 2×2**

Ten elem tech cechuje duży kontakt z piłką ,jak i duża intensywność gry. Należą do grupy gier zadaniowych i są najbardziej zbliżonym ćwiczeniem do gry właściwej.

### **Małe gry 2×2**

2 na 2 na 4 małe bramki

- na bocznej linii ustawiamy 2 bramki
- atakujący mogą atakować obie bramki
- czas gry: 4 minuty

