

Dzień dobry.

Gratuluję wytrwałości w codziennych ćwiczeniach i uzupełniania dzienniczka aktywności. Wszyscy którzy wystali dzienniczki lub indeks sprawności otrzymali 5.

Kolejne tematy do poznania 27-30. 04.2020

T:Technika skoku w dal

Proszę obejrzeć technikę skoku w dal

w kolejnym linku są ćwiczenia do obejrzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=WU-tnDHoX3A>

<https://www.youtube.com/watch?v=trrUXyyNTz8>

T:Ćwiczenia ogólnorozwojowe

Ćwiczenia do wykonania w domu.

<https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA>

T:Uderzenia piłki prostym podbiciem.

Uderzenie prostym podbiciem najczęściej stosowane jest przy mocnych strzałach na bramkę, wykopach zza bramki. Są to najszybsze i najsilniejsze uderzenia piłki. Wykonywane jest bez skrętów w stawach kolanowych, skokowych oraz tułowia.

Jaka jest prawidłowa technika uderzenia prostym podbiciem?

Technika uderzenia prostym podbiciem:

Rozbieg na wprost piłki, ciężar ciała na nodze postawnej, stopa ustawiona równolegle do piłki. Noga uderzająca wykonuje zdecydowany zamach do tyłu. W chwili ruchu biodra udo wypchnięte w przód, staw skokowy jest usztywniony. Uderzenie od nasadą palców do wysklepienia podbicia, ugięte kolano nakrywa piłkę z góry.

Najczęstsze błędy: nadmierne odchylenie tułowia, stopa nieusztywniona, uderzenie palcami zamiast podbiciem, noga postawna przed piłką.

W początkowym okresie nauczania, istnieje ryzyko kontuzji (możliwość zetknięcia palców stopy z podłożem). Naukę rozpoczynamy od uderzenia piłki z powietrza.

Przykłady perfekcyjnych uderzeń piłki prostym podbiciem-

<https://www.youtube.com/watch?v=vgXqEO5KKN8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lc1iYYUDAVM> ćwiczenia które można zrobić koło domu

Wykonujemy codzienne ćwiczenia z podanych wcześniej linków, programów lub według inwencji własnej. Wpisujemy je w dzienniczku ćwiczeń, który co jakiś czas będziecie przesyłać.

Życzę powodzenia, ze sportowym pozdrowieniem

Daniel Boroń