

ABC PIŁKI NOŻNEJ

Wstęp



Piłka nożna jest najchętniej uprawianą dyscypliną sportu, stąd też stała się najbardziej popularna na świecie. Prawdopodobnie przyczyniła się do tego prostota jej podstawowych założeń. Jak mawiał nasz legendarny trener Kazimierz Górski: „Piłka jest jedna, a bramki są dwie” albo „Kopnij i biegnij”.

Oprócz tego, wzbudza wiele emocji, jest fascynująca, pełna ekscytujących momentów. Dlatego namawiam do trenowania królowej gier zespołowych. Dla jednych może się stać wielką miłością, dla innych dobrą zabawą. Nie jest istotne, że tylko małej części uda się zrobić karierę i zdobyć sławę. Wszyscy zyskują. Piłka nożna w duchu poszanowania zasad **fair play** uczy szacunku do drugiego człowieka. Motywuje do doskonalenia umiejętności współdziałania w zespole, buduje relacje koleżeńskie. Uprawianie piłki kopanej przyzwyczajają do **zdrowego trybu życia**.

Aby osiągać jak najlepsze wyniki, trzeba dużo ćwiczyć różnorodne formy **techniki gry**.

Najważniejsze jest dobre wycucie piłki, dlatego istotny jest **systematyczny trening**.



Pamiętajcie o **rozgrzewce**, tak często traktowanej po macoszemu. Wiadomo, wpadając na boisko, najfajniej jest od razu przejść do strzałów, dryblingów itp. Niestety, przez takie zachowanie bardzo łatwo można narazić się na **kontuzje**. Jeżeli nauczycie się, że rozgrzewka jest niezbędnym elementem całej gry, wtedy – mówiąc przysłowiowo – „wejdzie wam w krew”, dzięki czemu przestanie być traktowana jak piąte koło u wozu.

Najlepiej zacząć od wolnego biegu wzdłuż albo dookoła boiska, wystarczy 5 minut. Dalej można przejść do rozgrzania

poszczególnych partii ciała, zaczynając na przykład od góry: krążenia ramion, głową, krążenia w stawie łokciowym, nadgarstkami. Następnie przechodzimy do krążenia całym tułowiem w miednicy, jak i na boki w obrębie kręgosłupa. Na końcu rozgrzewamy stawy kolanowe i stawy skokowe (kostki), wykonując krążenia. Możemy też wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, typu skłony, wykroki nóg. Dopiero po wyżej opisanej rozgrzewce, która powinna trwać około **10 minut**, można bezpiecznie zacząć brać się za mocne kopanie piłki i szybkie jej gonienie.

Techniki przyjęcia piłki

Jednym z elementów techniki jest przyjęcie piłki.

Dobre wykonanie tego zadania ma bardzo duże znaczenie w uzyskaniu przewagi nad kolegą z przeciwnego zespołu. Warto w formie zabawy ćwiczyć przyjęcia różnymi dozwolonymi częściami ciała.



Prawidłowe przyjęcie piłki podbiciem.



Prawidłowe przyjęcie nisko zagranej piłki zewnętrzną częścią stopy.

Jest to jeden z trudniejszych elementów techniki przyjęcia piłki.

Rzut różny

Rzut różny to jeden z elementów gry w piłkę nożną, który można ćwiczyć podczas treningów. Jest to tzw. stały element gry. Część zawodników razem z bramkarzem broni dostępu do bramki, a część zawodników z wybijającym rzuca piłkę, starając się umieścić piłkę w bramce.



Rzut różny zostaje przyznany, gdy po dotknięciu przez zawodnika broniącego piłka przejdzie przez linię bramkową (po ziemi i w powietrzu). Zawodnicy drużyny przeciwnej muszą do czasu wprowadzenia piłki do gry przebywać przynajmniej 9,15 m od piłki.