

## Kopnięcie hakowe

To kopnięcie (*hook kick*) jest używane głównie podczas poruszania się w poprzek kierunku kopnięcia, aby uniknąć przeciwnika lub uzyskać lepszy kąt.



## Głowa

Oczy na piłkę przez cały czas

## Stopy

Stań pod kątem 90° do celu, ramiona skierowane w stronę celu

Wykonaj krok do przodu niekopiącą stopą

Kopnij piłkę wewnętrzną częścią stopy i skieruj się całym ciałem w kierunku celu

## Ręce

Piłka wypuszczona do ręki po stronie kopiącej

Nadgarstek wyciągnięty i piłka upuszczona na stopę kopiącą

## Technika

Technika ta polega na kopaniu pod kątem prostym do kierunku, w którym zwrócony jest zawodnik

## Kluczowe punkty

1. Trzymaj piłkę mocno obiema rękami  
Trzymaj głowę w dół i oczy na piłkę
2. Skieruj ramię w stronę celu i zrób krok do przodu niekopiącą stopą  
Wypuść piłkę do ręki po stronie kopiącej i wyciągnij przeciwną rękę, aby pomóc sobie w utrzymaniu równowagi  
Wyciągnij nadgarstek i upuść piłkę na stopę kopiącą
3. Kopnij piłkę wewnętrzną częścią stopy  
Skieruj się całym ciałem w kierunku celu z palcami stopy skierowanymi w górę



## Częste błędy

### Błąd 1

Brak kopnięcia piłki podbiciem stopy powoduje, że piłka porusza się w złym kierunku

Ważne jest, aby trzymać głowę w dół i kopać zasnurowaną częścią buta w kierunku celu

### Błąd 2

Innym częstym błędem jest upuszczanie piłki z ręki po przeciwnej stronie niż stopa kopiąca

Piłka powinna być wypuszczona do ręki po stronie kopiącej, a druga ręka pomaga w utrzymaniu równowagi

