

# КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ

## Кручений удар

Цей удар в основному використовується під час руху впоперек напрямку удару, щоб обійти суперницю або створити кращий кут.



## ГОЛОВА

Очі весь час стежать за м'ячем

## Ноги

Встаньте під кутом 90° до цілі, плече спрямоване у напрямку цілі

Крок уперед не ударною ногою

Вдарте по м'ячу внутрішньою стороною стопи та доведіть удар тілом у напрямку цілі

## Руки

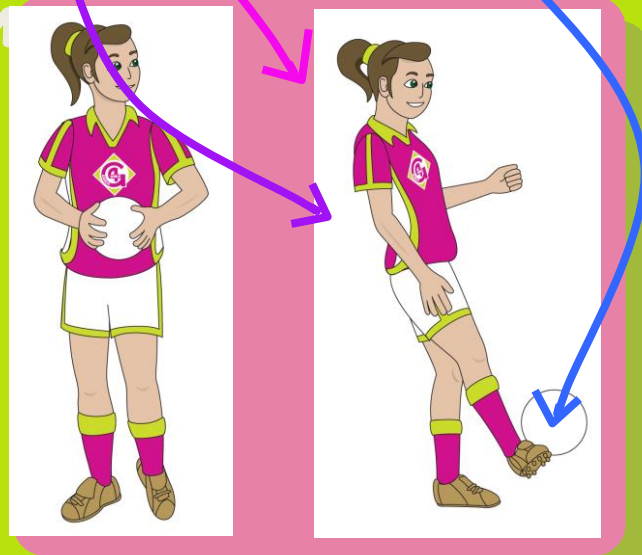
М'яч відпускають у руку на боці удару  
Зап'ястя витягнуте, м'яч скидають на ударну ногу

## Техніка

Техніка включає удари ногами під прямим кутом у те місце, куди дивиться гравчиня

## Ключові моменти

1. Міцно тримайте м'яч обома руками  
Опустіть голову та дивіться на м'яч
2. Направте плече у напрямку цілі та зробіть крок уперед не ударною ногою.  
Відпустіть м'яч у руку на боці удару й витягніть протилежну руку, щоб зберегти рівновагу
3. Витягніть зап'ястя й киньте м'яч на ударну  
Вдарте по м'ячу внутрішньою стороною стопи  
Доведіть удар тілом у напрямку цілі, з пальцями ноги направленими вгору



## Поширені помилки

### Помилка 1

Удар м'яча не підйомом стопи спрямовує його в невірному напрямку

Важливо тримати голову вниз і бити шнурованою частиною бутси у напрямку цілі

### Помилка 2

Ще однією поширеною помилкою є передача м'яча з руки в бік, протилежний ударній нозі.

М'яч потрібно відпустити в руку на ударній стороні, а інша рука використовується для підтримки рівноваги

