

КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ

Удар ногою

Цей удар ногою використовується в основному, коли ви дивитесь обличчям на цілі або рухаєтесь в її напрямку



Голова

Очі весь час стежать за м'ячем

Ноги

Крок уперед не ударною ногою
Вдарте по м'ячу внутрішньою стороною стопи та доведіть удар у напрямку цілі

Руки

М'яч відпускають у руку на боці удару

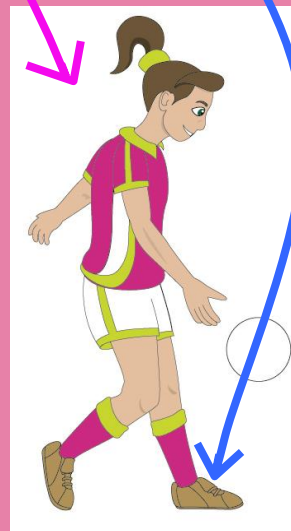
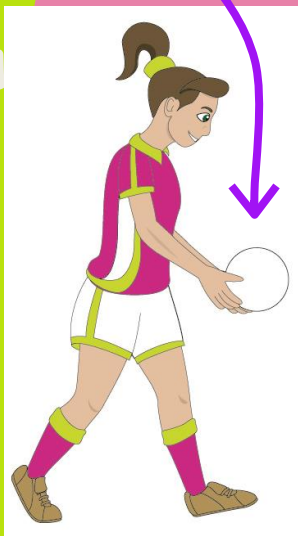
Важливо тримати голову вниз і бити шнурованою частиною бутси у напрямку цілі

Техніка

Техніка включає удар підйомом ноги (шнурованою частиною бутси) у напрямку цілі

Ключові моменти

1. Міцно тримайте м'яч обома руками
Опустіть голову та дивіться на м'яч
2. Зробіть крок уперед не ударною ногою і відпустіть м'яч у руку з боку нападниці
Витягніть протилежну руку від тіла, щоб зберегти рівновагу
3. Удар внутрішньою стороною стопи з витягнутими пальцями
Повністю доведіть удар у напрямку цілі



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

