

## Solo

Solo jest używane, gdy zawodnik przemieszcza się z piłką po boisku. Zawodnik musi zastosować solo lub odbić piłkę po każdym czterech wykonanych krokach. Zawodnik może wykonać dowolną liczbę solo, ale może wykonać tylko jedno odbicie pod rząd.



## Głowa

Oczy na piłkę przez cały czas

## Technika

Technika ta polega na wypuszczeniu piłki z ręki po stronie kopiącej na stopę kopiącą i kopnięcie jej z powrotem do rąk.

## Ręce

Piłka wypuszczona do ręki po stronie kopiącej

Nadgarstek wyciągnięty i piłka upuszczona na stopę kopiącą

Ręce gotowe do złapania piłki, gdy ta wraca do góry z solo

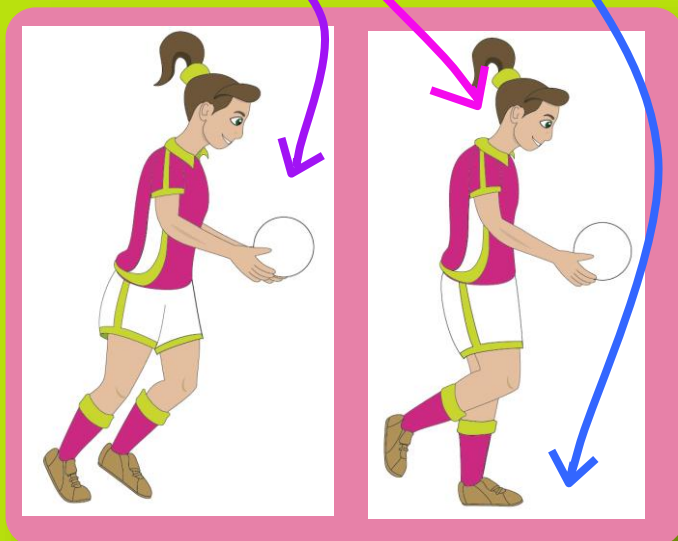
## Stopy

Wykonaj krok do przodu niekopiącą stopą

Kopnij piłkę podbiciem stopy, unosząc palce stopy w górę w kierunku ciała

## Kluczowe punkty

1. Trzymaj piłkę mocno obiema rękami  
Trzymaj głowę w dół i oczy na piłce
2. Zrób krok do przodu niekopiącą stopą i utrzymuj ciało w pozycji pionowej  
Wypuść piłkę do ręki po stronie kopiącej
3. Upuść piłkę na stopę kopiącą i kiedy stopa (podbicie) zderzy się z piłką, unieś palce stopy do góry w kierunku ciała  
Wyprostuj nogę i wyciągnij ręce do przodu, aby złapać piłkę  
Jeśli biegniesz, utrzymuj naturalny krok



## Częste błędy

### Błąd 1



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



Ważne jest, aby kopać sznurowaną częścią buta, w przeciwnym razie piłka nie wróci do rąk



### Błąd 2

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



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

### Błąd 3



Niektórzy zawodnicy nie unoszą palców stopy do góry, przez co piłka leci przed nich, zamiast wrócić w górę do rąk



Kiedy stopa uderza w piłkę, unieś palce stopy do góry, aby piłka wróciła do rąk

