



## Atak

Atak (tackle) jest próbą odebrania piłki przeciwnikowi i przejęcia piłki.

## Głowa

Oczy na piłce

## Ręce

Odbij piłkę ręką najbliższą do przeciwnika

## Technika

Technika ta polega na poruszaniu się obok przeciwnika i próbie odbicia piłki ręką znajdującą się najbliżej przeciwnika.

## Kluczowe punkty

- Biegnij obok przeciwnika
- Trzymaj oczy na piłce
- Gdy przeciwnik przesunie dalszą nogę do przodu, zrób krok wsuwając bliższą nogę w przestrzeń przeciwnika
- Wybij piłkę ręką najbliższą przeciwnikowi, gdy piłka przemieszcza się od ręki do palców stopy lub gdy jest odbijana od ziemi
- Wybij piłkę w celu odzyskania przewagi i odzyskania piłki w celu objęcia jej w swoje posiadanie



## Stopy

Przesuń najbliższą nogę przez przestrzeń przeciwnika, aby zbliżyć się do piłki

## Częste błędy

### Błąd 1

☹ Zawodnik używa pięści do wybijania piłki i atakuje, gdy piłka znajduje się przy ciele zawodnika będącego w jej posiadaniu

☺ Aby poprawić ten błąd, zawodnicy muszą używać otwartej ręki / rąk do wybijania piłki i nie atakować, gdy zawodnik będący w posiadaniu piłki trzyma ją przy ciele

### Błąd 2

☹ Nie stanie wystarczająco blisko nogi kopacza. Kopaczowi jest łatwiej zagrać piłkę z dala od siebie, gdy nie jest zaatakowany; także trudniej jest zaplanować moment ataku z odległości.

☺ Osoba atakująca powinna być blisko nogi kopającego, tak aby mogła wyczuć właściwy moment na próbę wybijania piłki, gdy znajduje się ona z dala od ciała przeciwnika

### Błąd 3

☹ Kolejny błąd pojawia się, gdy zawodnik atakujący zamyka oczy lub nie utrzymuje wzroku na piłce. Nie jest wtedy w stanie zobaczyć, gdzie znajduje się stopa kopającego lub piłka, więc może nie być w stanie zaplanować właściwego momentu na atak lub może zostać uderzony stopą kopającego.

☺ Osoba atakująca musi mieć oczy otwarte przez cały czas i patrzeć na piłkę, aby mieć świadomość, gdzie jest zawodnik i piłka.