

# NAUKA TECHNIKI UDERZENIA PIŁKI PROSTYM PODBICIEM



PIOTR TADAJEWSKI

## UDERZENIE PIŁKI PROSTYM PODBICIEM

*Uderzenie piłki prostym podbiciem* stosuje się przede wszystkim przy strzałach na bramkę z rzutów wolnych, po prowadzeniu, przy piłkach skierowanych naprzeciw zawodnika (od bramki przeciwnika), przy wykopach od bramki, uderzeniach z powietrza, wykopie bramkarza, podaniach prostopadłych.

*Uderzenie prostym podbiciem* ma bardzo szerokie zastosowanie w czasie gry. Jest uderzeniem najsilniejszym, a zatem najszybszym. Dzięki naturalnym ruchom, pozbawionym skrętów w stawie kolanowym i skokowym, uderzenie prostym podbiciem jest bardzo silne.



**PRZY NAUCZANIU UDERZENIA PROSTYM PODBICIEM** szczególną uwagę należy zwrócić na niebezpieczeństwo kontuzji, grożące początkującym zawodnikom przy uderzeniu piłki leżącej na ziemi. Z tego względu zostaje zmieniona kolejność nauczania i pierwsze ćwiczenia rozpocząć należy od uderzeń piłki z powietrza. Ćwiczący przyzwyczajają się do odpowiedniego ustawienia stopy i wyrabiają sobie nawyk właściwego uderzenia.

1. Uderzenie piłki podwieszanej,
2. Uderzenie piłki upuszczonej z rąk - do partnera lub o ścianę,
3. Uderzenie piłki upuszczonej z rąk - po koźle,
4. Uderzenie piłki upuszczonej z rąk w biegu - do partnera,
5. Uderzenie piłki dorzuconej łukiem przez partnera,
6. Uderzenie piłki, jak w punkcie 5, ale z dobiegiem,
7. Uderzenie piłki z kozła - do partnera lub o ścianę,
8. Uderzenie piłki z powietrza - do partnera (piłka bez upadku na ziemię),
9. Uderzenie piłki upuszczonej z rąk, z półwoleja - do partnera lub o ścianę,
10. Uderzenie piłki dorzuconej łukiem przez partnera, z półwoleja,
11. Uderzenie piłki leżącej - z miejsca, z jednego kroku (doskoku), z marszu, z dobiegu,
12. Uderzenie piłki toczącej - z własnego podania,
13. Uderzenie piłki toczącej - od strony partnera,
14. Uderzenie piłki bez przyjęcia,
15. Różne formy strzału do bramki.

## **Najczęściej spotykane błędy:**

1. Nadmierne odchylenie tułowia do tyłu,
2. Niedostateczne usztywnienie stopy w momencie uderzenia,
3. Niewykorzystanie zamachu z biodra,
4. Uderzenie palcami stopy zamiast podbiciem,
5. Skręcanie stopy w momencie uderzania,
6. Ustawienie stopy nogi postawnej za piłką.

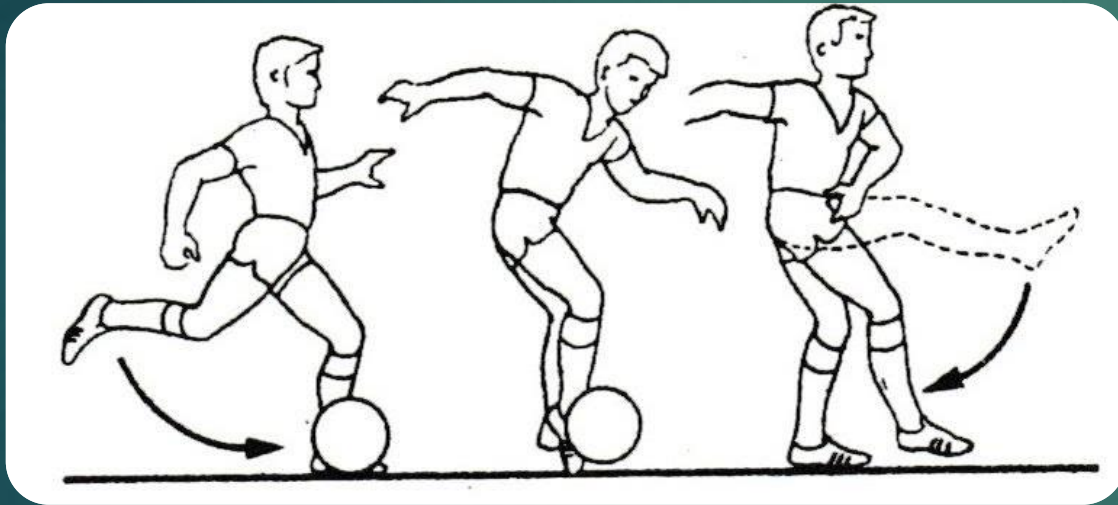
Aby otworzyć poniższy link należy na nim kliknąć prawym przyciskiem myszy/touchpada i wybrać opcję: otwórz hipertącze

<https://www.youtube.com/watch?v=uyva6qAywzE>

<https://www.youtube.com/watch?v=jvoZ2alOnlA>

<https://www.youtube.com/watch?v=64GJ9Biqs4M>

**Omówienie techniki  
oraz ćwiczenia  
doskonalące  
uderzenie piłki  
prostym podbiciem**



## NAUKA UDERZENIA PIŁKI PROSTYM PODBICIEM W WARUNKACH DOMOWYCH

<https://www.ursuswarszawa.com/cwiczenia-doskonalace-uderzenie-pilki-prostym-podbiciem/>

Zanim jednak przystąpisz do ćwiczeń zadбай o rozgrzanie wszystkich partii mięśniowych!

Pamiętaj najważniejsze jest Twoje zdrowie i bezpieczeństwo!

**Na koniec filmik zawierający  
piękne gole zdobyte uderzeniem  
z prostego podbicia.**

<https://www.youtube.com/watch?v=N79S0nnf9g8>