

Metodyka nauczania  
uderzenia piłki wewnętrzną  
częścią stopy w piłce  
nożnej.

Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy stosowane jest przy podaniach na krótką i średnią odległość oraz przy strzałach z bliskiej odległości od bramki.



## Technika wykonania:

- ustawienie ćwiczącego naprzeciw piłki, zgodnie z kierunkiem zamierzonego uderzenia;
- ciężar ciała na nodze postawnej, ugiętej w kolanie, ustawionej na wysokości piłki w odległości ok. 10 cm
- noga uderzająca poprzez ruch zapoczątkowany w stawie biodrowym skręcona palcami na zewnątrz, ustawiona pod kątem 90 stopni w stosunku do nogi postawnej, ugięta w kolanie, podszwą ustawiona równolegle do podłoża
- tułów pochylony lekko w przód



rys. 116

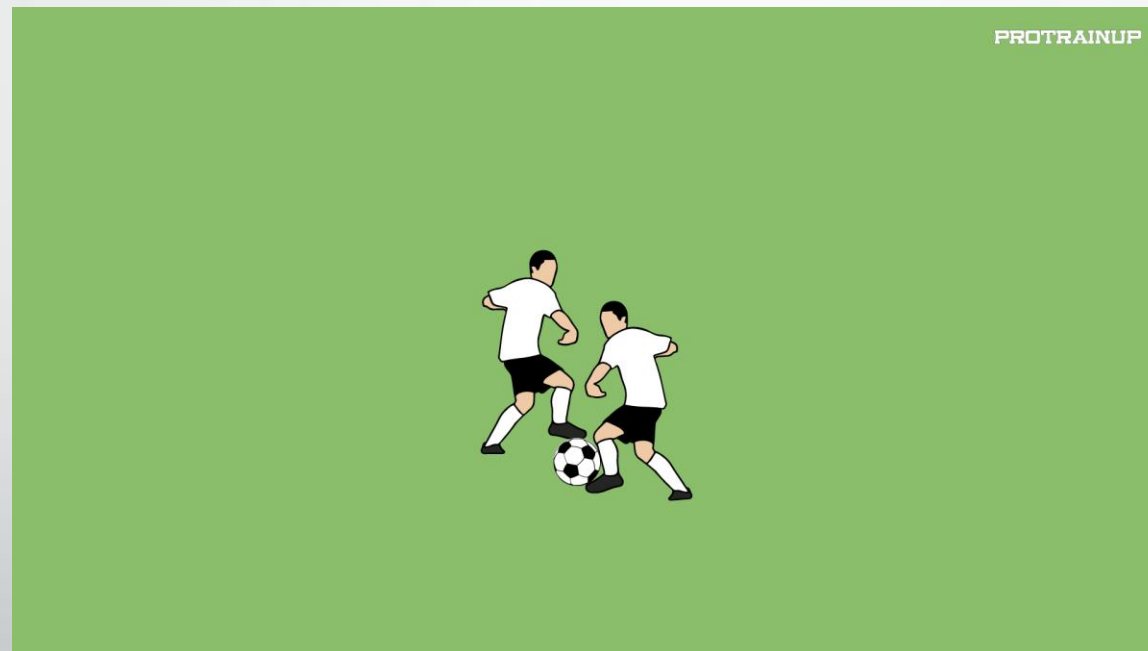
## Najczęściej występujące błędy:

- niewłaściwe ustawienie stóp (brak kąta 90 stopni),
- niewykorzystanie fazy zamachu,
- prostowanie stawu kolanowego w momencie uderzenia,
- brak usztywnienia stawu skokowego nogi uderzającej,
- ustawienie nogi postawnej zbyt daleko przed piłką, za piłką lub w bok od piłki.



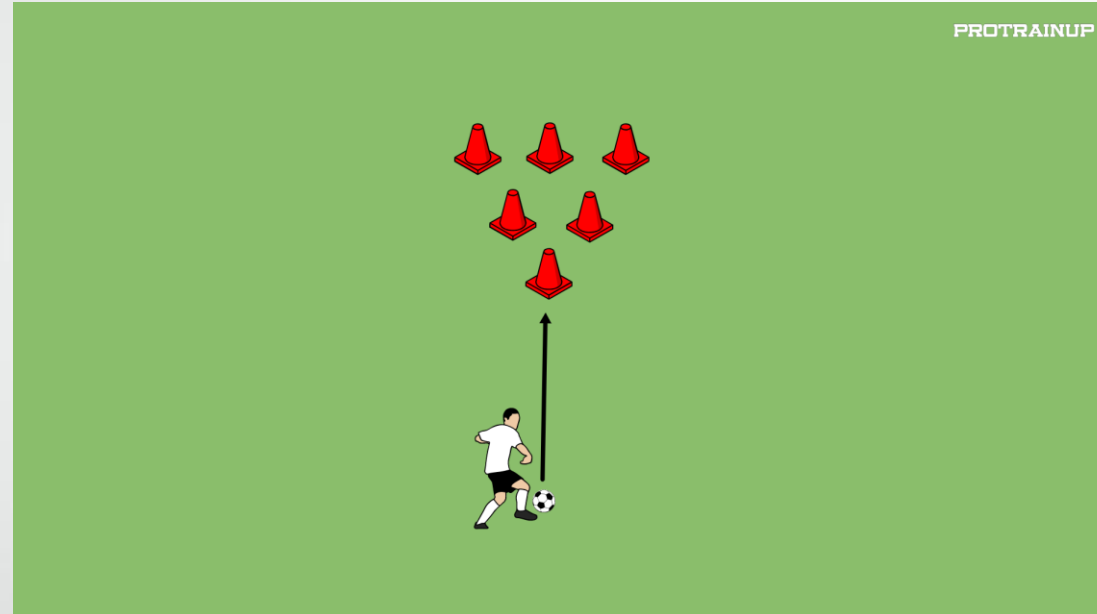
Przykład środka z piłką leżącą oraz ćwiczącego w miejscu:

Ćwiczący ustawieni są naprzeciwko siebie po dwóch stronach piłki. Jeden z nich przytrzymuje piłkę podszwą "wciska piłkę z podłoże", a drugi kilkukrotnie uderza piłkę wewnętrzną częścią stopy.



Przykład środka doskonalącego uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy w formie zabawowej:

## PIŁKARSKIE KRĘGLE



Celem jest strącenie jak największej ilości pachotków przez uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.

## BIBLIOGRAFIA:

- Jerzy Gołaszewski "*Piłka nożna przewodnik metodyczno-szkoleniowy*", Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, skrypt nr 121 (1998)
- Rafał Malicki "*Piłkarskie ćwiczenia treningowe dla najmłodszych*", Wrocław (2012)
- Władysław Żmuda, Zbigniew Witkowski "*Edukacja młodych piłkarzy nożnych: technika gry*", Katowice (2015)