

### Temat lekcji 3: Prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku - wewnętrzną częścią stopy

Prowadzenie piłki polega ono na kontakcie stopy ćwiczącego z piłką toczącą lub odbijaną w zamierzone miejsce. W ewolucji techniki piłki nożnej prowadzenie było bądź przeceniane, bądź niedoceniane.

Skuteczne prowadzenie piłki uzależnione jest od dostosowania się zawodnika do wielu sytuacji dyktowanych przez walkę sportową. Oto kilka z nich:

- poziom technicznego opanowania ruchów z piłką,
- wykorzystanie warunków terenowych i atmosferycznych,
- sposób krycia ze strony przeciwnika,
- trafność decyzji alternatywnych (prowadzić czy podać piłkę, prowadzić czy strzelać)

Przy prowadzeniu piłki duże znaczenie mają: zdolność postrzegania i oceny aktualnej sytuacji na boisku (widzenie obwodowe), kontakt z piłką, najbliższym partnerem (widzenie centralne), koordynacja ruchowa i zdolność przewidywania (antycypacja). W technice prowadzenia piłki wykorzystywane są różne części stopy.

Ponieważ dobór sposobu prowadzenia piłki w czasie meczu jest najczęściej podświadomy, dlatego w strukturze tego elementu techniki zdecydowano się na podział w zależności od kierunku ruchu zawodnika i piłki (zobacz obrazek obok).



#### Prowadzenie po linii prostej

##### Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy

**Stosowanie:** Chcąc prowadzić piłkę jak najszybciej w kierunku zamierzonego celu, ćwiczący będzie starał się przemieszczać drogą najbardziej zbliżoną do linii prostej. Do takiego sposobu należy prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy. Wykorzystuje się je najczęściej w bliskiej odległości od przeciwnika, zachowując precyzję kontaktu z piłką, zwolnienie tempa, przy atakowaniu pozycyjnym.

### **Technika**

Ustawienie stopy prowadzącej piłkę takie same, jak przy uderzeniu wewnętrzną częścią stopy. Zetknięcia stopy z piłką, w zależności od szybkości prowadzenia, przypominają przesuwanie jej po podłożu (w wolnym tempie) lub lekkie uderzenia (przy szybkim tempie). Piłka cały czas ma być kontrolowana (nie powinna zbyt daleko oddalać się od stopy). Wzrok: piłka – przeciwnik – partner (widzenie centralne, obwodowe). Piłkę można prowadzić albo w kontakcie po każdym kroku lub co dwa, trzy kroki (w zależności od miejsca przeciwnika).

### **Błędy:**

- zbyt silne uderzenia piłki;
- wzrok skierowany wyłącznie na piłce.



Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=iaaOdpShxJLNARdA4KnKcxmdl1zarjPjYypleDh1o4kzIHvBZl>

Dziękuję z uwagą pozdrawiam serdecznie.