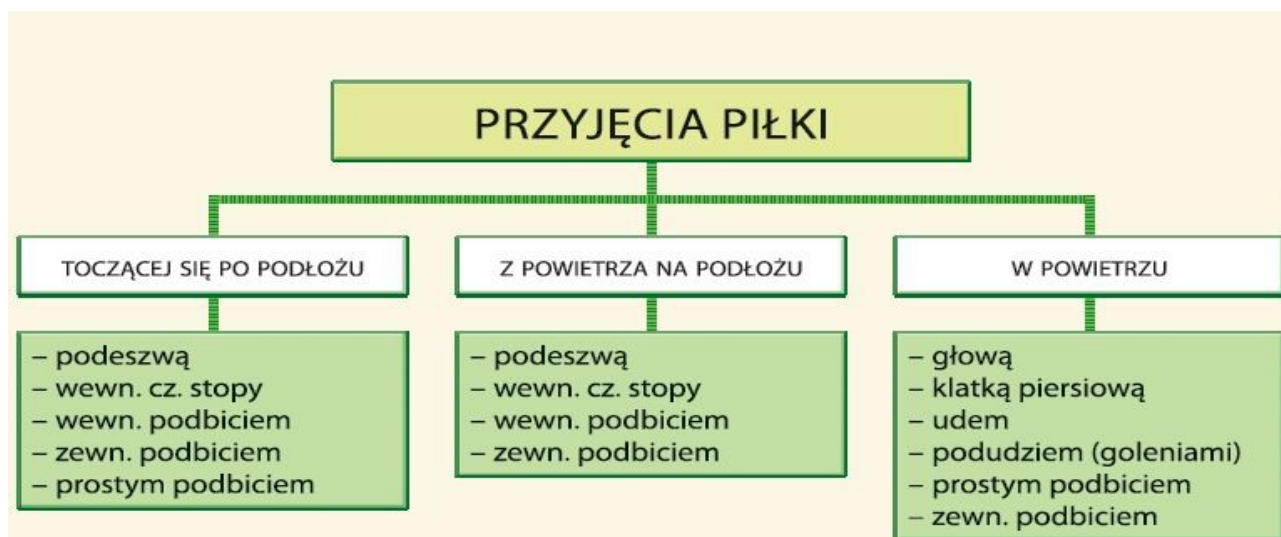


Pełny materiał na stronie:

<https://sport.tvp.pl/13773566/nauczanie-i-doskonalenie-techniki-przyjmowanie-pilki>



Przyjęcia piłki podeszwą

Stosowanie: Ten sposób przyjmowania piłki zalicza się do najczęściej stosowanych w czasie gry. Nie zalicza się również do najtrudniejszych, szczególnie piłek toczących się po podłożu



Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy

Stosowanie: W tym przyjęciu duża powierzchnia stopy styka się z piłką, co ułatwia asekurację, np. przy przyjęciu podeszwą można łatwiej zablokować piłkę przed przeciwnikiem.



Przyjęcie piłki zewnętrzną częścią stopy

Stosowanie: Przyjęcia piłki tym sposobem wykorzystywane są najczęściej przy uderzeniach z przodu lub z boku, przy czym często towarzyszy im zmiana kierunku ruchu,



Przyjęcia piłki z powietrza na podłożu

Technika przyjęć piłki z powietrza na podłożu wykonywanych podeszwą, wewnętrzną częścią stopy lub wewnętrznym podbiciem, nie różnią się od takich samych przyjęć w sytuacjach, kiedy piłka toczy się po podłożu.



Przyjęcie piłki w powietrzu

Przyjęcie piłki prostym podbiciem

Stosowanie: Przyjęcie piłki tym sposobem może być stosowane przy piłkach w locie (bardzo rzadko na podłożu) w okolicznościach, kiedy nie ma okazji do wykorzystania innego sposobu jej opanowania,



Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy

Stosowanie: Przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy wykorzystywane jest przede wszystkim w sytuacjach, kiedy tor jej lotu w końcowej fazie ma tendencję opadającą na podłoże.



Przyjęcie piłki udem

Stosowanie: Przyjęcie piłki udem rzadziej występuje w grze, stosowane jest przy stromym locie piłki, przy luźnym kryciu w czasie wiatru, deszczu, w trudnych warunkach terenowych.



Przyjęcie piłki zewnętrznym podbiciem

Stosowanie: Ten sposób przyjęcia wykorzystuje się przy piłkach lecących z boku.

Przyjęcie piłki piętą

Stosowanie: Przyjęcie to ze względu na ograniczoną kontrolę wzrokową i skomplikowane ruchy zaliczane jest do trudniejszych. Jest wykonywane w sytuacjach, kiedy piłka przelatuje górną lub obok zawodnika, któremu w tym momencie trudno zmienić położenie.

Przyjęcie piłki klatką piersiową

Stosowanie: Przyjęcie klatką piersiową ze względu na dużą powierzchnię zetknięcia z piłką i niezbyt skomplikowane ruchy stosowane jest przy jej locie z dużą siłą. Wykonywane jest często podczas deszczu lub wiatru, kiedy przyjęcia nogą są trudniejsze.



Przyjęcie piłki głową

Stosowanie: Przy opanowywaniu piłek lecących górną stosuje się najczęściej przyjęcia głową w miejscu lub w wyskoku w sytuacjach, kiedy należy przejść do gry podaniami po podłożu. Jest to trudny element techniki, szczególnie przy przyjęciach piłki w wyskoku i w walce a przeciwnikiem.

