

Техника ведения мяча

Ведение мяча выполняют во время бега ударами по мячу один за другим. Удары должны быть такими, чтобы мяч отскакивал на желаемое расстояние вперед. При ведении старайтесь держать голову так, чтобы видеть мяч и окружающую обстановку.

По прямой линии мяч вести следует внешней частью подъема стопы.

Между конусами мяч нужно вести внутренней частью подъема. Для этого необходимо выставить навстречу мячу ногу так, чтобы мяч дотронулся подошвы. Ступня в этот момент должна быть повернута носком вверх, а туловище должно быть наклонено вперед.



Удар серединой подъема

- Удар серединой подъема – самый главный!
- Остановив мяч, необходимо согнуть ногу, отвести ее немного назад, резким движением направить ногу к мячу.
- Нога, провожая мяч, выпрямляется.
- Серединой подъема можно выполнить удар в любом направлении, с разной силой и точностью.



Остановка катящегося мяча

- Для остановки мяча подошвой необходимо немного согнутую в колене ногу выставить к мячу, который катится навстречу, так, чтобы мяч коснулся подошвы. Ступня в этот момент должна быть повернута носком вверх.
- Мягкость остановки мяча достигается отведением ноги назад в момент сближения мяча с подошвой.
- Вынос ноги вперед приведет к отскоку мяча от игрока.
- Туловище в момент остановки мяча должно быть немного наклонено вперед.

