

Техніка набивання футбольного м'яча на ногою.

Як швидко навчитися набивати м'яч на нозі?

Для того щоб навчитися чеканити м'яч на нозі слід запастися терпінням. Перші тренування можуть принести розчарування людям, які до цього не вміли набивати снаряд. Однак це нормально. Лише щоденні тренування можуть допомогти навчитися набивати м'яч.

Що необхідно для тренувань?

Для того щоб скоріше навчитися чеканити м'яч, слід мати наступну екіпіровку:

- Якісні і зручні бутси (кросівки).
- Вільний, одяг, який не заважає рухам.
- Ну і сам м'яч. Бажано, щоб він був шкіряним і володів нормальною масою.

Щоб швидше зрозуміти, як набивати футбольний м'яч потрібно знайти гарне і рівне поле. Найкраще вчитися чеканити м'яч не поодиночі, а в компанії друзів. У багатьох випадках заняття з друзями створюють змагальний дух і це часто йде на користь кільком людям.

Підготовка

Як навчитися набивати м'яч? Перш ніж приступати до самих вправ, варто поліпшити свою координацію і попрацювати на рівновагу. Під час підготовки рекомендується робити наступні вправи:

1. Підкидати снаряд, потім підбивати його обома ногами по черзі і ловити в руки.
2. Наступна вправа для підготовки полягає в тому, щоб покласти снаряд на голеностоп основної ноги і постаратися утримувати його якомога довше.
3. Встати в рівну стійку, потім підняти руки в сторону і зігнути основну ногу в коліні. У цьому положенні постарайтеся не рухатися пару секунд. Потім зробіть таке з іншою ногою.

Під час вправ з м'ячем потрібно дозволяти йому падати якнайнижче. Також чим вище і сильніше ви піднімете м'яч, тим складніше буде утримати баланс тіла.

Елементи в ході навчання

Під час тренувань бажано намагатися утримувати стопу паралельно поверхні. Згинання стопи призведе до того, що м'ячик буде відлітати в різні боки. Також рекомендується тримати ногу в розслабленому стані, тому що на перших порах потрібно навчитися контролювати і відчувати м'яч.

Як навчитися набивати м'яча? Удар при контакті з м'ячем повинен йти від коліна. Снаряд найкраще підкидати від рівня висоти ваших грудей. Підбивати його ногою слід, коли він буде на відстані приблизно 20 сантиметрів від землі. Підкидати м'яч потрібно приблизно на одну і ту ж висоту. Щоб звикнути, до м'яча бажано підбивати і працювати з ним правою і лівою ногою по черзі.

В ході тренування спина повинна залишатися рівною. Зберігати рівновагу можна за допомогою рук. Треба пильно стежити за польотом м'яча, не зводячи з нього погляду. Підбивати снаряд необхідно гранично акуратно, також потрібно намагатися потрапляти посередині м'яча. Якщо ви будете підбивати м'яч по всіх перерахованих вище правилах, то він буде летіти строго вгору, і ви не будете мотатися за ним по всьому майданчику.