**SKS**

**Technika strzału**

**Ćwiczenie treningowe, doskonalenie techniki strzału.**

Zawodnik wychodząc z pozycji A, przemieszcza się prowadząc jedną z piłek i wykonuje strzał, przemieszczając się stopniowo do pozycji wyj­ściowej i wykonując strzały sześcioma piłka­mi. Liczba kopnięć jest większa niż w innych ćwiczeniach, ale zasadą jest zawsze, by używać jak najmniejszą ich liczbę, konieczną do skutecznego wykona­nia ćwiczenia. W ćwicze­niu może brać udział jeden obrońca, który znajduje się na linii końcowej przemieszczając się w celu wywarcia nacisku na napast­nika, gdy tylko jest on przy piłce, w celu zmuszenia go do obserwacji, jaki kąt strzału jest najlepszy, czyli co sprzyja wykonaniu dzia­łania z powodzeniem. Obrońca, tak jak i napastnik, musi wrócić na swoją pozycję wyjściową zanim ponow­nie zacznie naciskać na napastnika. Ćwiczenie to ma także wymiar czy­sto fizyczny (szybkość), jednak najważniejsze jest działanie taktyczno-technicz­ne, zatem zawodnik musi wykonać je z prędkością, która okaże się skuteczna.



 **Ćwiczenie treningowe.**

**Doskonalenie techniki strzału.**

Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz. Zawodnik wychodząc z pozycji A przemieszcza się i wykonuje strzał jedną z piłek, stopniowo wracając do wyjściowej pozycji, aż do momentu wykonania strzału wszystkimi sześcioma dostępnymi piłkami.

**Ćwiczenie treningowe**

**Wariant A i B.**

Opis:

W tym ćwiczeniu zawodnicy wykonują strzał w kierunku nieprzezroczystej bramki, bez udziału bramkarzy w następującym celu:

1. Kolejne strzały wykorzystujące odbicie piłki od twardej powierzchni.

2. Spontaniczne strzały z użyciem jak najmniejszej liczby uderzeń i przy minimalnym przygotowaniu piłki do wykonania działania.

3. Prawidłowe reakcje na możliwość odchyleń piłki od przewidzianej trasy.

4. Precyzyjne strzały uwzględniające najwrażliwsze strefy bramki.





