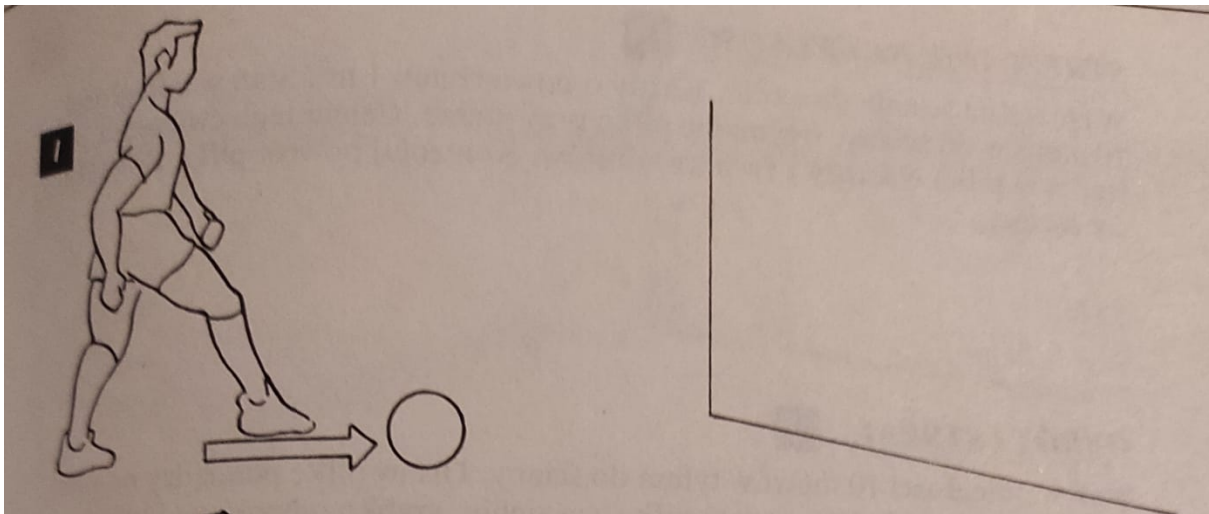
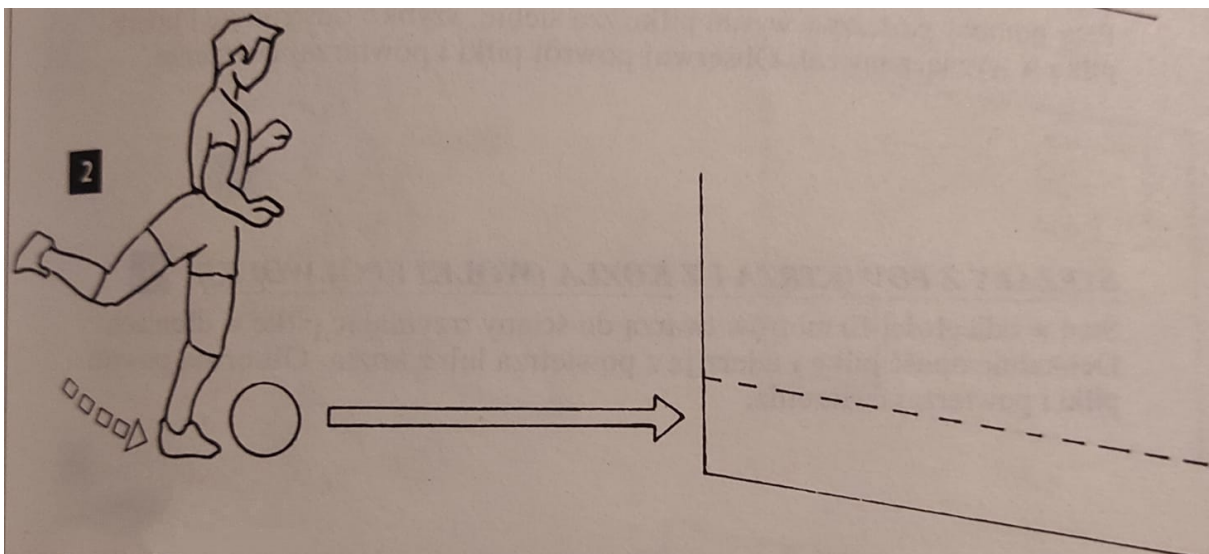


## 1. STRZAŁY PODSTAWOWE



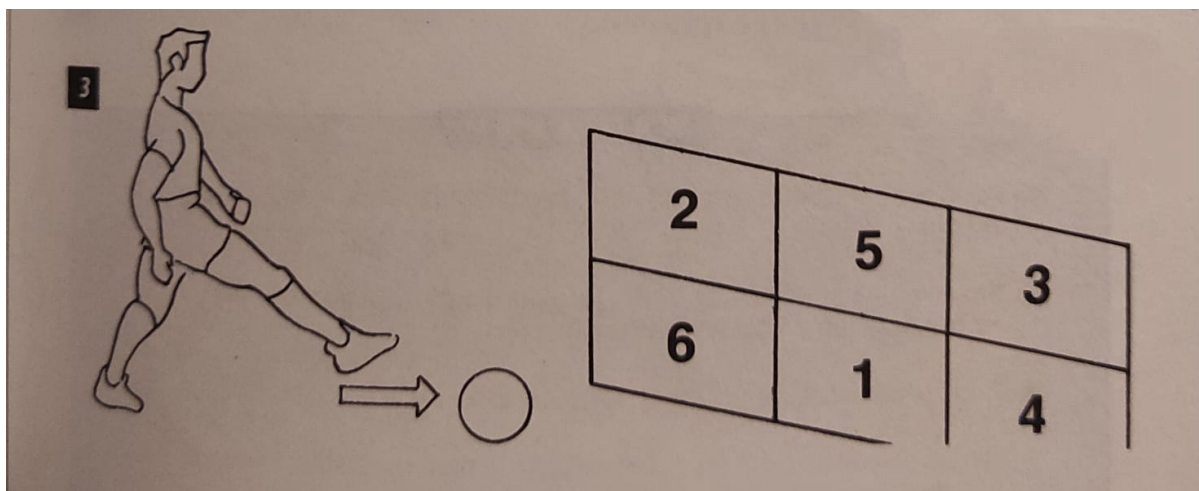
Stań w odległości 10 m od ściany. Delikatnie uderz piłkę w kierunku ściany i obserwuj jej powrót, zanim uderzysz ją ponownie.

## 2. STRZAŁY PO ZIEMI



Narysuj linie wzdłuż i w poprzek ściany. Delikatnie uderz piłkę, starając się trafić w ścianę powyżej linii i kontroluj powrót piłki. Kiedy twoje strzały staną się dokładne, uderzaj piłkę mocniej i zdecydowanie.

### 3. STRZAŁY DO OZNAKOWANYCH PÓL



Podziel ścianę na 6 równych części i każdą z nich ponumeruj, a następnie strzelaj do każdej z nich. Skoncentruj się przede wszystkim na celności, zanim będziesz strzelać z dużo większą siłą.

---

#### WARIANTY

- używaj obu nóg.
- zwiększaj lub zmniejszaj odległość dzielącą cię od ściany
- przy powrocie piłki, a przed następnym strzałem staraj się tylko raz dotknąć piłki.
  - oddawaj strzały z piłki zatrzymanej i będącej w ruchu.
- wymaż poprzeczne linie przy ziemi i zmniejsz lub zwiększ kwadraty na ścianie.

---

#### WSKAZÓWKI POMOCNICZE

- skoncentruj się na dokładnym uderzeniu piłki.
  - staraj się nie używać rąk do kontroli lotu piłki po odbiciu od ściany.
  - celność strzału jest ważna ale musisz uderzać silnie. Przećwicz to.
-