

PLAN METODYCZNY LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W UJĘCIU CZYNNOŚCIOWYM

Zadanie główne:

Kształtujemy szybkość w grach i zabawach ruchowych

Zadania szczegółowe w zakresie:

Sprawności kondycyjno - koordynacyjnej:

Uczeń

- *poprawi szybkość, zwinność*
- *kształtuje ogólną sprawność fizyczną*
- *wzmocni siłę mięśni NN*

Umiejętności:

Uczeń

- *kształtuje szybkość w grach i zabawach*
- *poprawi czas reakcji, orientację przestrzenną*

Wiadomości:

Uczeń

- *pozna znaczenie szybkości jako składowej sprawności fizycznej*
- *zna zasady bezpieczeństwa podczas lekcji wychowania fizycznego*

Usamodzielniania:

Uczeń

- współuczestniczy w organizacji lekcji:
 - a) *angażuje się w doskonalenie własnej sprawności*
- dba o bezpieczeństwo własne i współwiczających:
 - a) *przygotowuje bezpieczne miejsce ćwiczeń*

Data:

Wiek: szkoła podstawowa IV-VI, gimnazjum I-III

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Ilość ćwiczących: 15

Sprzęt i przybory: pachołki, piłki

Część lekcji	Czynności ucznia		Czynności nauczyciela	Metody realizacji i uwagi
	docelowe	zadania		
wstępna	nabierze pozytywnej motywacji do udziału w lekcji	słucha informacji nauczyciela, zapozna się z głównymi zadaniami lekcji	sprawdza gotowość ucznia do lekcji, podaje temat lekcji, objaśnia wpływ przygotowania organizmu na efektywność ćwiczeń, przypomina o zachowaniu bezpieczeństwa w podczas ćwiczeń	pogadanka
główna A	pobudzi organizm do wysiłku, poprawi szybkość oraz koordynację ruchową RR i NN	bierze udział w zabawie ożywiającej „berek kibelek” wykonuje ćwiczenia rozgrzewające organizm: bieg truchtem, bieg tyłem, bieg ze zmiennym tempem, ćwiczenia szybkościowe, ćwiczenia ramion i obręczy barkowej, ćwiczenia ramion i nóg łącznie, ćwiczenia nóg i pasa, biodrowego, ćwiczenia tułowia	objaśnia zasady zabawy, czuwa nad prawidłowym przebiegiem, poleca i pokazuje ćwiczenia, kontroluje właściwe wykonanie ćwiczeń, zwraca uwagę na zachowanie bezpieczeństwa podczas ćwiczeń	zabawowa, naśladowcza, ścisła
główna B	poprawi czas reakcji, start z różnych pozycji, kształtuje szybkość w grach i zabawach	-bierze udział w zabawie „kto szybciej wystartuje” (start z różnych pozycji - leżenie przodem, tyłem, siad prosty, siad skrzyżny) -bierze udział w zabawie	objaśnia zasady zabawy, czuwa nad prawidłowym przebiegiem, wskazuje zwycięzców, objaśnia zasady	zabawowa, zabawowa

główna B	kształtuje szybkość w grach i zabawach	„uciekający i goniący” -bierze udział w zabawie „ostatni odpada” -bierze udział w zabawie „natarcie”	zabawy, czuwa nad prawidłowym przebiegiem, wskazuje zwycięzców	zabawowa
	kształtuje szybkość w grach i zabawach	-bierze udział w grze „wyścig do piłek” -bierze udział w wyścigu rzędów		zabawowa
końcowa	uspokoi organizm po wysiłku	wykonuje ćwiczenia, rozciągające, oddechowe	pokaże i objaśni ćwiczenia	naśladowcza ścisła
	ocenia poziom swoich umiejętności	słucha, bierze udział w dyskusji	oceni i podsumuje lekcję	pogadanka

Opis zabaw:

Berek kibelek

Złapani uczniowie, klęczą na jednym kolanie i wyciągają rękę w przód. Jeżeli współwiczący usiądzie mu na kolana i opuści rękę w dół, to schwytyany jest wyzwolony i dalej bierze udział w zabawie.

Uciekający i goniący

Uczniowie stoją przodem do kierunku biegu w odległości 2 m od siebie. Na sygnał pierwszy szereg ucieka, drugi goni. Po chwili zmiana ról.

Ostatni odpada

Liczba uczestników: dowolna, raczej mniejsza

Boisko: równe, wydłużone, z podziałem na dwie połowy.

Przybory: 6 chorągiewek do oznaczenia linii startu, linii środkowej i mety.

Ustawienie: uczniowie stoją na starcie w szeregu, w niskiej pozycji startowej.

Przebieg gry:

Na dany znak wszyscy uczestnicy biegną na metę. Z zespołu odpada, to dziecko, które ostatnie przekroczy półmetek (linię środkową). W ten sposób w ciągu kilku wyścigów wyłoni się najlepszego biegacza.

Natarcie

Liczba uczestników: dowolna

Boisko dowolne, na nim wyznaczone dwie linie w odległości około 20 m od siebie

Ustawienie: wszyscy stoją w szeregu na linii startu.

Przebieg zabawy:

Na sygnał wszyscy starają się jak najszybciej dostać do mety. W czasie biegu głośno krzyczą hura. Po zajęciu miejsc na mecie milkną. Z tej pozycji na ponowny sygnał głośno krzyżąc wracają biegiem na miejsce poprzednie.

Uwaga: Zwracać uwagę na to, aby biegnący mijali się z prawej strony.

Wyścig do piłek

Liczba uczestników: dowolna, parzysta

Boisko: równe, wydłużone, z wyznaczonymi liniami startu i mety w odległości około 30-40 kroków. Na mecie są ułożone piłeczki.

Przybory: piłeczki palantowe w ilości odpowiadającej połowie graczy.

Ustawienie: dwa zespoły dzieci ustawione są w szeregu na przemian (reprezentanci obu zespołów)

Przebieg gry:

Na dany znak dzieci biegną do mety, przy czym każdy stara się zdobyć piłeczkę. To, które ją zdobędzie, uzyskuje 1 punkt. Zwycięża zespół, któremu udało się uzyskać więcej punktów w jednym lub kilku przebiegach.

Część końcowa

W części końcowej możesz zastosować ćwiczenia, które opisałem pod linkiem:

<http://wychowaniefizyczne.net/15-cwiczen-oddechowych-ktore-mozesz-wykorzystac-w-czesci-koncowej-lekcji-wychowania-fizycznego/>

**Kopiowanie,
rozpowszechniani
e poniższego
materiału bez
mojej zgody
ZABRONIONIE.**

Szanuj moją

pracę

Uderzenia piłki

Uderzenia są nieodłącznym elementem gry w piłkę nożną. W dzisiejszych czasach, gdzie tempo gry jest niesamowicie szybkie, umiejętność prawidłowego przyjęcia i podania piłki ma kluczowe znaczenie. Wyróżniamy:

- uderzenia wewnętrzną częścią stopy-najczęściej stosowane w czasie gry
- uderzenia prostym podbiciem
- uderzenia wewnętrznym podbiciem
- uderzenia zewnętrznym podbiciem
- uderzenia sytuacyjne

Uderzenia wewnętrzną częścią stopy

Podania wewnętrzną częścią stopy stosowane są najczęściej w czasie gry. O przewadze nad innymi podaniami decydują: odległość (niewielka) od partnera, dokładność i uniwersalność.

Technika podania wewnętrzną częścią stopy

Powierzchnia uderzenia rozpoczyna się od podstawy palca dużego, przez wewnętrzną część stopy, poniżej kostki aż do pięty. Noga postawna jest lekko ugięta w kolanie, stopa skierowana palcami w kierunku uderzenia. Noga uderzająca piłkę ugięta w kolanie, stopa odchylona nieco na zewnątrz. Usztywniony staw skokowy w momencie uderzenia piłki, tułów od strony stawu biodrowego pochylony do przodu, głowa pochylona w dół, wzrok skierowany na piłkę.

Najczęstsze błędy: tułów cofnięty, noga postawna za daleko od piłki, uderzenie przednią częścią stopy, palce stóp skierowane w złym kierunku, odchylanie tułowia w chwili uderzenia piłki, noga uderzająca wyprostowana w stawie kolanowym, krzyżowanie nóg, nieprawidłowe ustawienie ciała (bokiem do piłki)

Uderzenia wewnętrznym podbiciem

Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem często wykorzystywane jest w podaniach na średnią i dalszą odległość (dośrodkowania, przerzuty piłki, rzut wolny)

Technika podania wewnętrznym podbiciem

Noga postawna ugięta w stawie kolanowym, ciężar ciała na nodze postawnej, stopa skierowana w kierunku uderzenia (oddalona bardziej niż przy innych uderzeniach-25 cm). Noga uderzająca ugięta w stawie kolanowym, w momencie zamachu odrzucona do tyłu obszernym ruchem, skręcona w stawie skokowym zatacza łuk w kierunku piłki. Stopa wykonuje zamach w przód (uderzenie piłki wewnętrzną powierzchnią śródstopia), a noga zostaje wyprostowana. Tułów pochylony lekko w tył, w ostatniej fazie uderzenia następuje skrzyżowanie nóg. Rozbieg wykonywany jest z boku (kąt 30-40 stopni)

Najczęstsze błędy rozbieg na wprost piłki, uderzenie wyprostowaną nogą, nadmierne odchylenie tułowia w tył, noga postawna za daleko od piłki.

Uderzenia piłki prostym podbiciem

Uderzenie prostym podbiciem najczęściej stosowane jest przy podaniach prostopadłych, wykopach zza bramki. Są to najszybsze i najsilniejsze uderzenia piłki. Wykonywane jest bez skrętów w stawach kolanowych, skokowych oraz tułowia.

Technika podania prostym podbiciem:

Rozbieg na wprost piłki, ciężar ciała na nodze postawnej, stopa ustawiona równolegle do piłki. Noga uderzająca wykonuje zdecydowany zamach do tyłu. W chwili ruchu biodra udo wypchnięte w przód, staw skokowy jest usztywniony. Uderzenie od nasadą palców do wysklepienia podbicia, ugięte kolano nakrywa piłkę z góry.

Najczęstsze błędy: nadmierne odchylenie tułowia, stopa nieusztywniona, uderzenie palcami zamiast podbiciem, noga postawna przed piłką.

W początkowym okresie nauczania, istnieje ryzyko kontuzji (możliwość zetknięcia palców stopy z podłożem). Naukę rozpoczynamy od uderzenia piłki z powietrza, dopiero potem leżącej na podłożu.

Uderzenia zewnętrznym podbiciem

Uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem stosowane jest przy podaniach, strzałach, rzutach wolnym. Stosowane jest często u osób z długimi stopami. Ten sposób uderzenia używany jest do nadawania piłce rotacji.

Technika podania zewnętrznym podbiciem

Ustawienie na wprost piłki. Noga postawna ustawiona na wysokości uderzenia, stopa uderzającej nogi, skrzycona do środka. W ostatniej fazie stopa styka się z piłką, powierzchnią między nasadą palca małego i przednim brzegiem kostki zewnętrznej oraz między zewnętrzną krawędzią podbicia i dolną krawędzią stopy.

Najczęstsze błędy: mały skręt stopy do wewnątrz, za bliskie ustawienie nogi postawnej w stosunku do piłki, uderzenie zewnętrzną częścią stopy zamiast podbiciem, zbyt duże odchylenie tułowia w momencie uderzenia piłki.

Uderzenia piłki-systematyka nauczania

Nogą-wewnętrznym podbiciem w ruchu	piłki leżącej piłki toczącej się piłki po koźle piłki z powietrza piłki z półwoleja
Nogą-prostym podbiciem w ruchu	piłki opuszczonej z rąk piłki opuszczonej po koźle piłki leżącej piłki toczącej się piłki z powietrza piłki z półwoleja
Nogą-zewnętrznym podbiciem w ruchu	piłki opuszczonej z rąk piłki po koźle piłki leżącej piłki toczącej się piłki z powietrza piłki z półwoleja
Nogą-wewnętrzną częścią stopy w ruchu	piłki toczącej się piłki po koźle piłki z powietrza piłki z półwoleja
Sytuacyjne	szpicem piętą udem

	zewnątrzną częścią stopy nożycami
Głową-uderzenie czołem	w biegu z wyskoku z odbiciem jednonóż i obunóż z upadkiem
Sytuacyjne	w miejscu ponad sobą

Nauczanie techniki uderzenia piłki

Uderzenia wewnętrzną częścią stopy

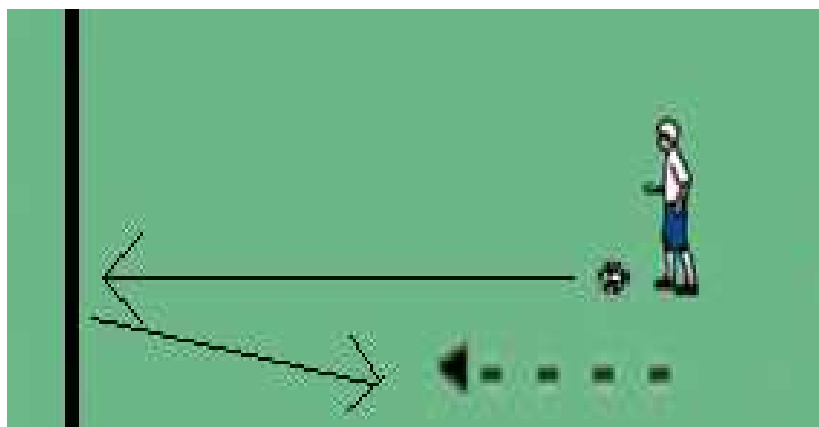
Ćwiczenie czucia właściwej płaszczyzny uderzenia piłki

Ćwiczący A z doskoku uderza piłkę przyciśniętą stopą przez partnera. Ćwiczący A kontroluje właściwe ustawienie stopy. Ćwiczenie wykonywane z dużą częstotliwością, dynamicznie. Po 2 minutach zmiana ról.

Ćwiczący równocześnie doskakują do piłki ustawionej między nimi (uderzają ją), kontrolują ustawienie stóp w momencie uderzenia.

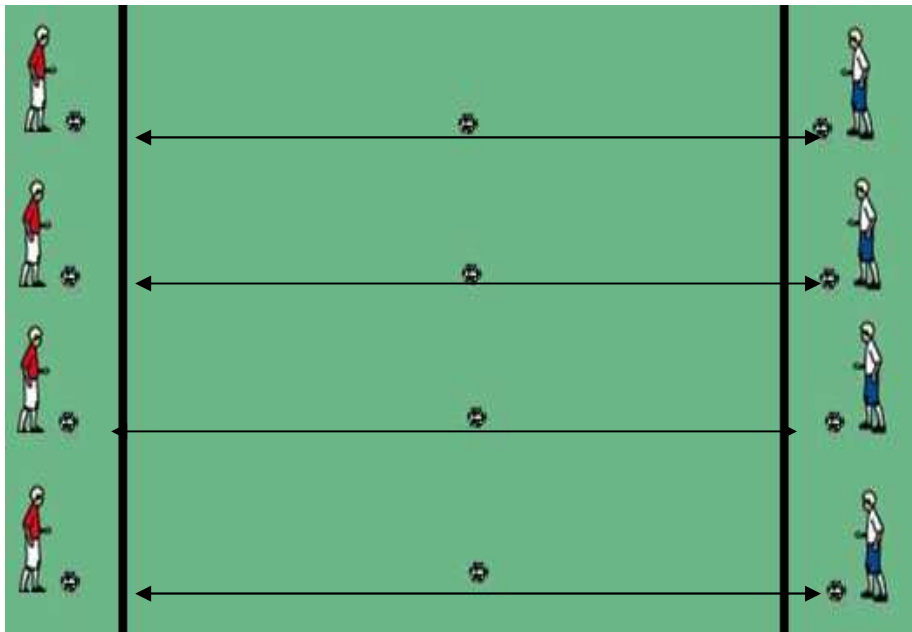


Uderzenie piłki o ścianę, ławeczkę gimnastyczną. Uderzenie zarówno prawą jak i lewą nogą.



Uderzenia w dwójkach

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Podania piłki w dwójkach z przyjęciem piłki podeszwą. Przyjęcie piłki jedną nogą, drugą podanie.



Jeżeli grupa jest
zaawansowana-
podania bez
przyjęcia

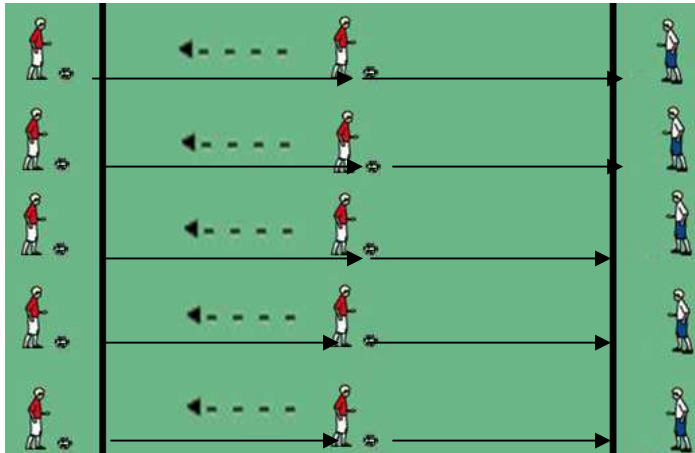


Wskazówka

Zwracamy uwagę na technikę podań oraz przyjęć. Stała odległość między ćwiczącymi. Po kilku minutach wybieramy najlepszą parę, która na środku zaprezentuje poprawną technikę podania i przyjęcia. Stale korygujemy pojawiające się błędy.

Uderzenia piłki w trójkach z dobiegiem

Ćwiczący ustawieni w trójkach, ćwiczący A w środku. Ćwiczący B podaje do środka, A przyjmuje piłkę, podaje do ćwiczącego C, powtórzenie ćwiczenia.



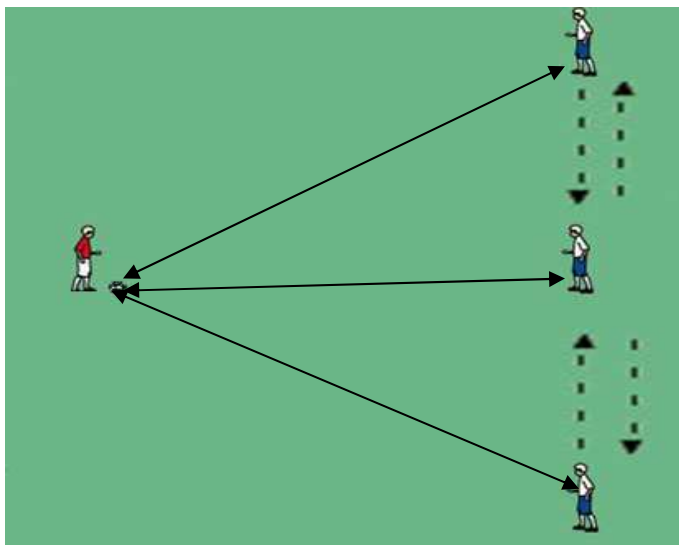
Wskazówka

Zalecamy różne przyjęcia piłką (prostym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym podbiciem, podeszwą). Inny wariant ćwiczenia:

Ćwiczący A i B (z piłkami) ustawieni na przeciwnych liniach, C w środku. Ćwiczący A podaje do środkowego, który podaje piłkę z powrotem, odwraca się, otrzymuje podanie od ćwiczącego B, powtarza zadanie.

Uderzenie ze zmianą kierunku biegu

Uczniowie dobrani w dwójki, naprzeciw siebie, ćwiczący A cały czas stoi w jednym miejscu, ćwiczący B porusza się zgodnie z kierunkiem podań.



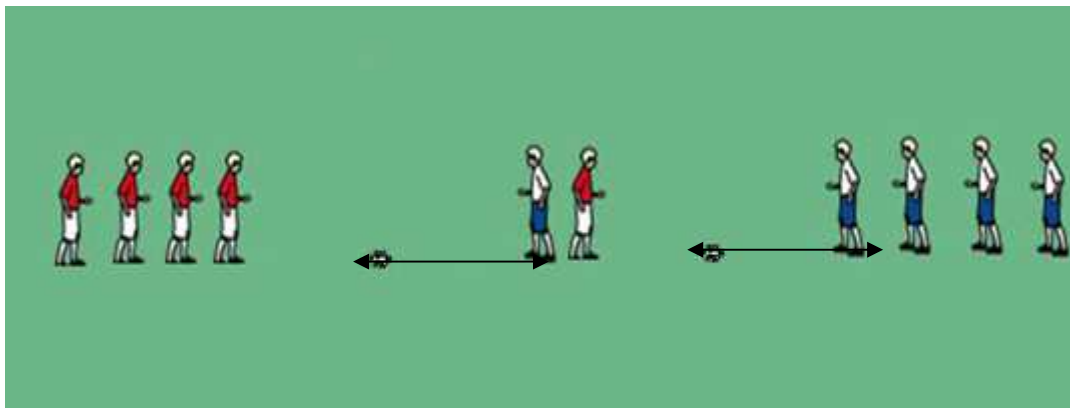


Wskazówka

W grupie zaawansowanej zalecamy podania bez przyjęcia. Inny wariant ćwiczenia: Zmieniamy sposób poruszania się (podskoki odstawno-dostawne, podskoki obunóż, przeplatanka, skip A, skip C itp.), przed podaniem, dotknięcie talerzyka. Po kilku minutach zmiana ról.

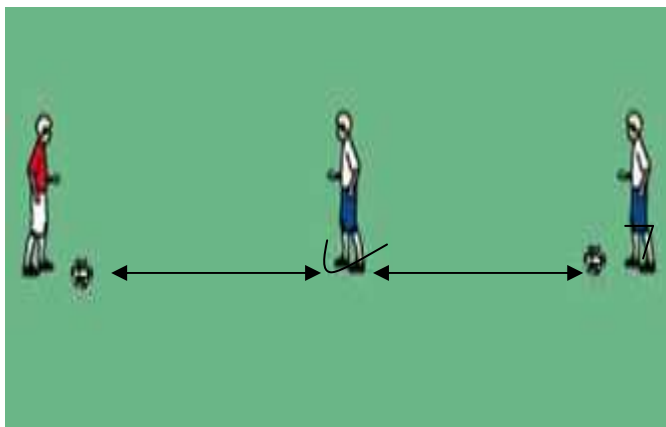
Uderzenie piłki z dwójka podających w środku

Podanie do partnera, powrót na koniec swojego rzędu. Po kilku minutach zmiana dwójki podających.



Uderzenie piłki w trójkach do środkowego

Podanie do środkowego, środkowy bez przyjęcia podaje spowrotem, obrót przodem do drugiego ćwiczącego, powtórzenie z nim fragmentu gry.



**Przyjęcie jedną
nogą, podanie
drugą**



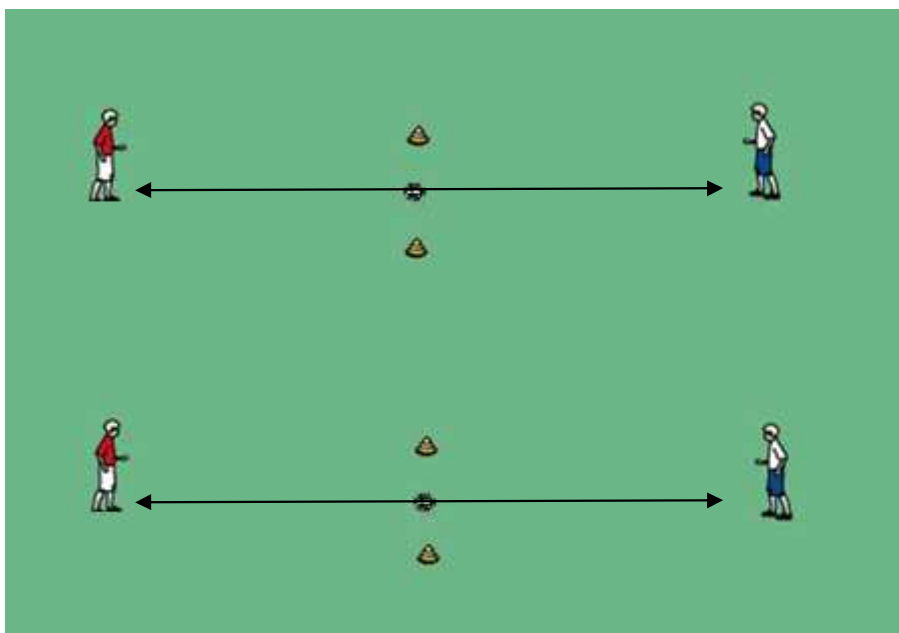
Wskazówka

Po kilku minutach zmiana środkowego. W grupie zaawansowanej zalecamy podania bez przyjęcia. Inny wariant ćwiczenia:

Podanie do środkowego, środkowy bez przyjęcia podaje piłkę spowrotem, obrót i powtórzenie fragmentu gry z drugim ćwiczącym.

Uderzenie między pachołkami

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Zadaniem ćwiczących jest podanie między pachołkami.



Po kilku minutach
zmniejszamy
odległość między
pachołkami



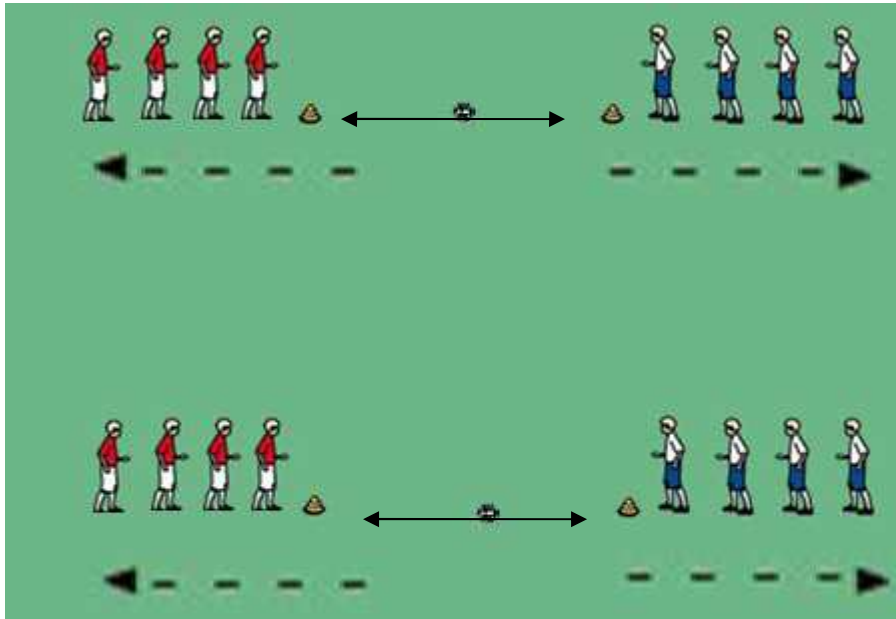
Wskazówka

Możemy wprowadzić element rywalizacji, która dwójka wykona więcej podań w określonym czasie. Punkty karne przyznawane są za każdorazowe trafienie w pachołek. Przyjęcia dowolną częścią stopy, w grupach zaawansowanych-podania bez przyjęcia.

Uderzenie w rzędach

Uczniowie ustawieni w czterech rzędach. Dwa rzędy ustawione naprzeciw siebie, tworzą jedną drużynę. Zadaniem każdej drużyny jest wymiana między sobą podań. Ćwiczący po wykonaniu podania, biegnie na koniec swojego rzędu.

Drużyny muszą wykonać jak największą liczbę podań w określonym czasie lub wykonać określoną liczbę podań np. 50 (wygrywa drużyna, która jako pierwsza wykona zadanie).



Wskazówka

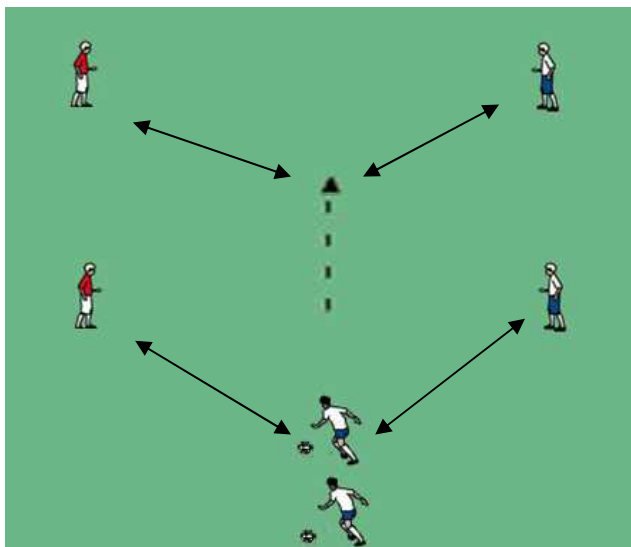
Wybieramy do pomocy jedną osobę (niećwiczący), który pomoże nam w sędziowaniu.

Punkty karne są przyznawane za przekroczenie pachołka w momencie podania. Inny wariant:

Ćwiczący po podaniu, biegnie na koniec przeciwnego rzędu.

Uderzenie w kwadracie

Kilku uczniów ustawionych w rzędzie. Pozostali uczniowie ustawieni po bokach (tworzą kwadrat). Kolejno ćwiczący z rzędu podają do partnerów stawionych z boku.



**Przyjęcie jedną
nogą, podanie
drugą.**

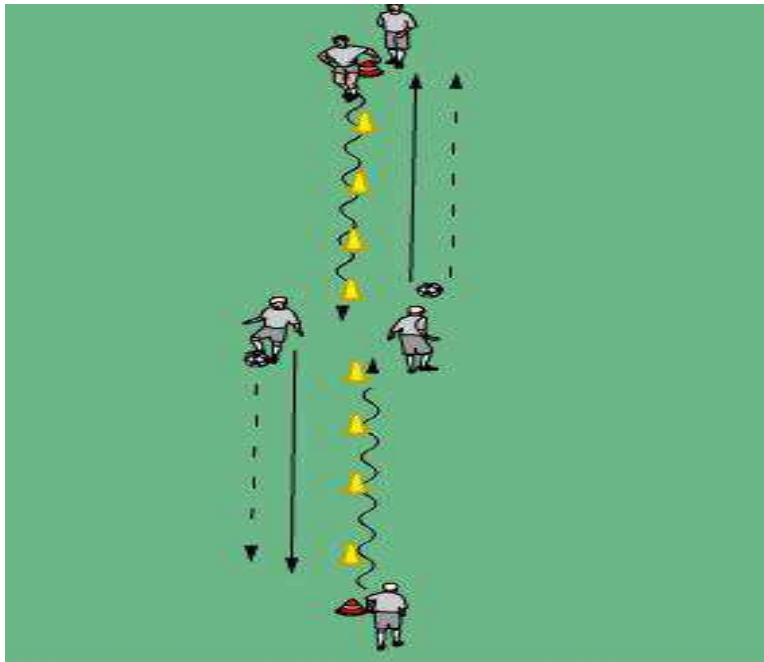


Wskazówka

Zamiana ról po kilku minutach. W zaawansowanej grupie zalecamy- podania bez przyjęcia.

Uderzenia piłki po slalomie

Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, naprzeciw siebie w odległości 10-12 m. Prowadzenie piłki slalomem (sposobem wskazanym przez trenera), podanie do przeciwnego rzędu, bieg do przeciwnego rzędu.



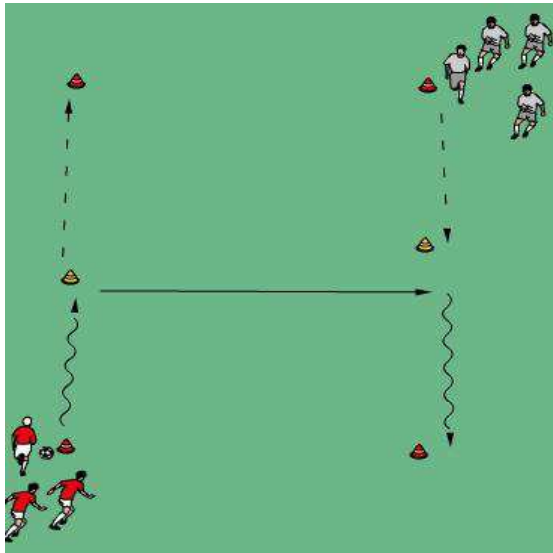
Wskazówka

Należy zwrócić uwagę na odpowiednie rozpoczęcie prowadzenia piłki, tak by ostatni kapsel minąć i mieć piłkę przygotowaną na podanie prawą nogą do partnera (w połowie ćwiczenia wyjście w lewą stronę i podanie piłki lewą nogą). Inny wariant ćwiczenia:

Po podaniu piłki, ćwiczący wraca na koniec swojego rzędu.

Uderzenia piłki z przyjęciem kierunkowym

Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach, po przekątnej. W połowie dystansu zawodnik z piłką wykonuje podanie, a zawodnik bez piłki stara się przyjąć kierunkowo.



**Ćwiczenie
wykonujemy na
obie strony.**

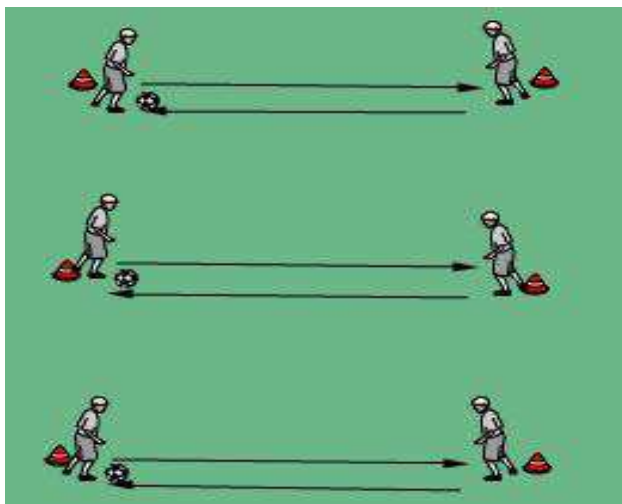


Wskazówka

Kładziemy mocny nacisk na podanie do przodu i przyjęcie kierunkowe. Odległość dostosować do możliwości ćwiczących oraz warunków bazowych.

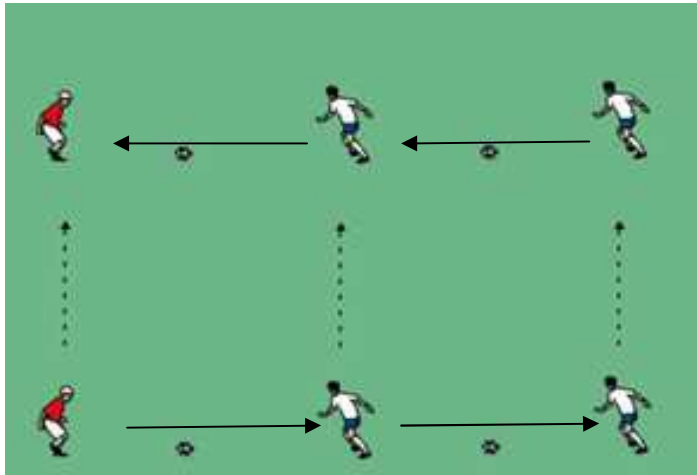
Uderzenie i przyjęcie na sygnał „Czas i plecy”

Uczniowie dobrani w dwójki, naprzeciw siebie w odległości 8-10 m. Na komendę „plecy” ćwiczący podają bez przyjęcia, na komendę „czas” podają oraz przyjmują dowolną częścią stopy.



Uderzenie w trójkach w biegu

Uczniowie ustawieni w trójkach na linii. Ćwiczący A, posiadają piłki. Podanie do środkowego B, który podaje do kolejnego partnera C. Powtórzenie fragmentu gry, w odwrotnej kolejności.



Gra „Do 10 podań”

Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Zawodnicy wymieniają między sobą podania (głośno licząc). Drużyna przeciwna stara się przejąć piłkę. Po przejęciu piłki, wymieniają podania między sobą. Nie ma podań powrotnych. Drużyna zdobywa punkt, gdy wykona 10 podań z rzędu. Wygrywa drużyna która zdobędzie więcej punktów.



**Dostosować do
umiejętności ćwiczących
oraz warunków
bazowych.**

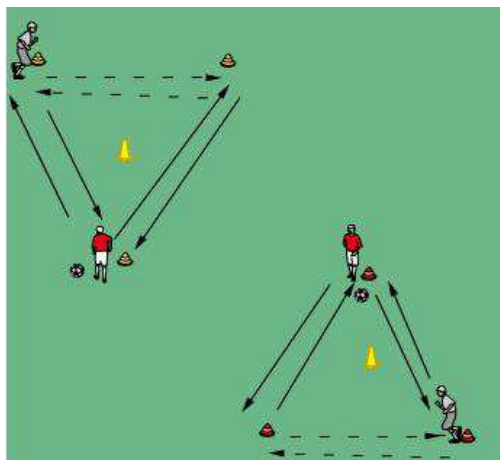


Wskazówka

Gra może być wykorzystywana na każdym etapie procesu nauczania podań. Doskonali współpracę w drużynie, orientację przestrzenną oraz koordynację wzrokowo-ruchową.

Uderzenie z wyjściem na pozycję

Zawodnicy dobrani w dwójki (jedna piłka, ustawienie jak na rysunku) Żółty pachołek to imitacja przeciwnika. Zawodnik bez piłki porusza się po linii dając sygnał, że chce otrzymać podanie, odgrywa piłkę bez przyjęcia lub z przyjęciem zależnie od umiejętności.

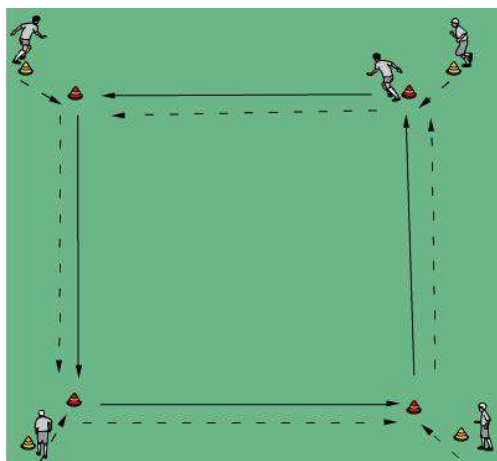


Wskazówka

W drugim wariantcie można wprowadzić zawodnika, zamiast pachołka. Po 2 minutach zmiana.

Uderzenie w kwadratach

Podania piłki w kwadracie, zadaniem zawodnika jest wystartować z żółtego pachołka dać sygnał do chęci otrzymania podania. Po zagraniu, przemieszczanie się za podaniem.



Zabawa „Podaj do trenera”

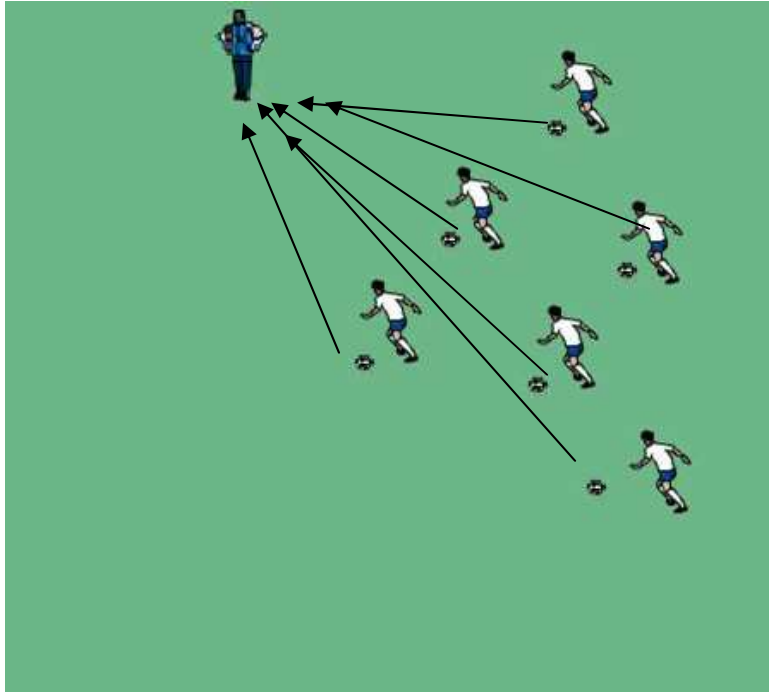
Urządzenia i przybory: ½ boiska do piłki nożnej, 6 piłek

Wiek: 4-6 lat

Liczba uczestników: 6 uczniów

Przebieg i organizacja zabawy:

Każdy ćwiczący prowadzi piłkę wskazanym przez trenera sposobem. Na gwizdek każdy uczestników podaje piłkę do trenera, który uderza piłkę w różne części boiska. Zadaniem uczniów jest dobiegnięcie do piłek i ponowne podanie piłki do



Zabawa przeznaczona jest dla najmłodszych dzieci.



Wskazówka

Grupa ćwiczebna nie może być większa niż 6-7 osób.

Zabawa „Piłka czy zawodnik szybszy?”

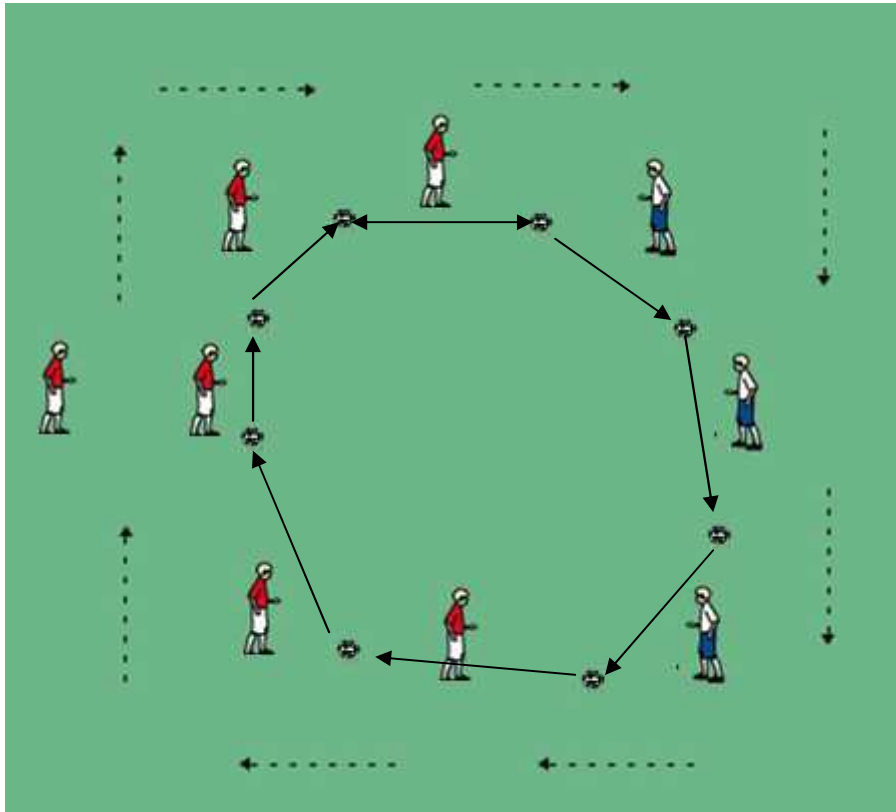
Urządzenia i przybory: boisko do piłki nożnej, 1 piłka

Wiek: szkoła podstawowa, gimnazjum

Liczba uczestników: 10-12 uczniów

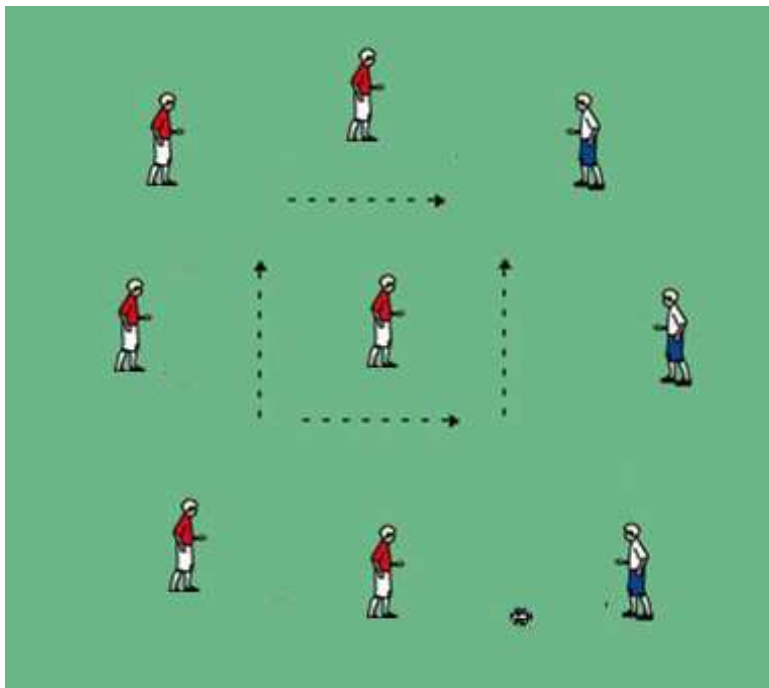
Przebieg i organizacja zabawy:

Uczniowie stawieni w kole, z wyjątkiem jednego, który stoi poza kołem, za zawodnikiem z piłką. Na gwizdek uczniowie podają po kolei piłkę w kole, między czasie ćwiczący, który znajdował się poza kołem, biegnie jak najszybciej po obwodzie koła. Jego głównym zadaniem jest dobiec szybciej niż piłka podawana po kolei w kole przez pozostałych uczestników.



Zabawa „Graj w dziadka”

Ćwiczący ustawieni w kole (podają między sobą piłkę), jeden ćwiczący w środku „dziadek”, który stara się przejąć piłkę. Ćwiczący, który nieprawidłowo poda lub straci piłkę na rzecz środkowego, automatycznie staje się „dziadkiem”.



Uderzenia piłki prostym podbiciem

Uderzenie piłki dorzuconej rękami:

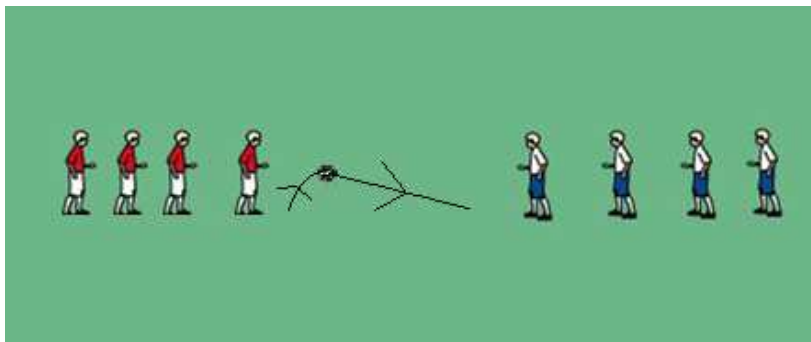
- samemu sobie
- o ścianę
- po odbiciu od podłoża
- z biegu

Uderzenie piłki podwieszanej:

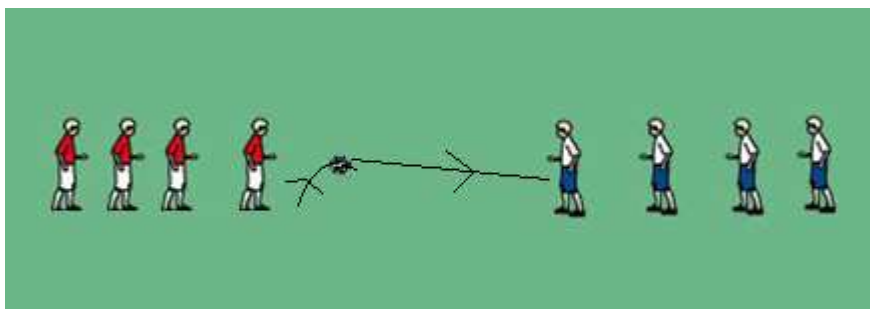
- na poprzeczce bramki
- na stojaku do piłek

Uderzenie piłki dorzuconej przez partnera

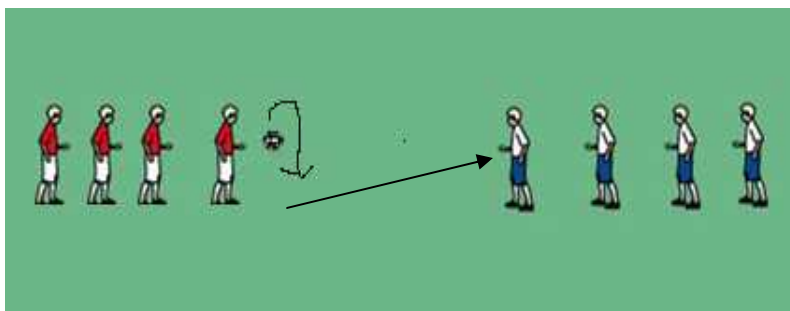
-uderzenia w dwójkach, w rzędach-piłka odbita od podłoża



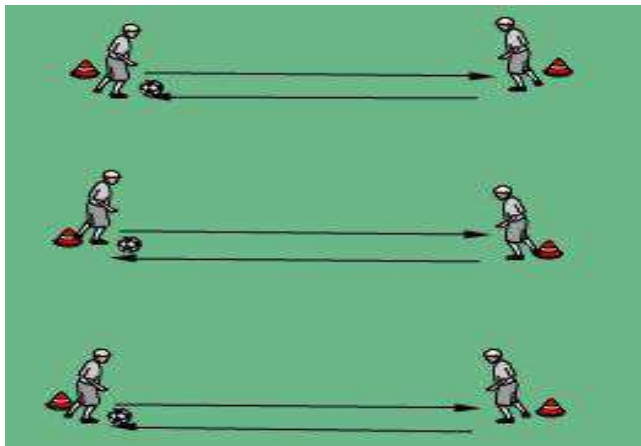
-j.w piłka w powietrzu



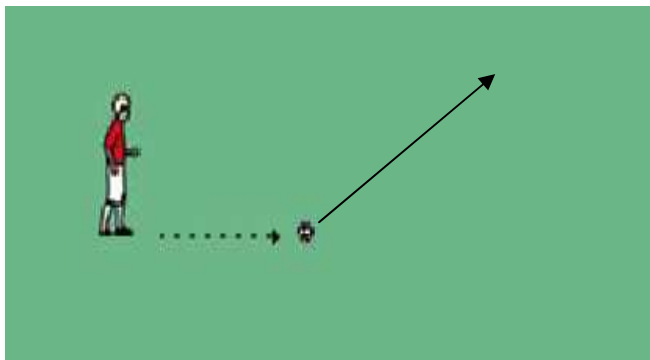
-uderzenia w dwójkach z półwoleja piłki dorzuconej sobie rękami oraz rękami przez partnera



Uderzenie piłki leżącej na podłożu w dwójkach, rzędach, szeregach



Wykop piłki na odległość



Zabawa „Przebij na drugą stronę”

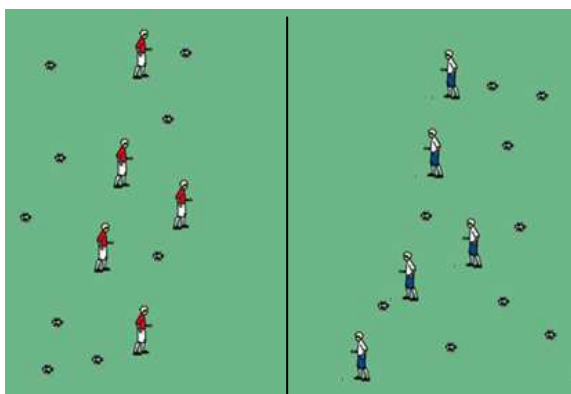
Urządzenia i przybory: boisko do piłki nożnej, 10 piłek

Wiek: szkoła podstawowa, gimnazjum

Liczba uczestników: 10-12 uczniów

Przebieg i organizacja zabawy:

Uczniowie ustawieni po przeciwnych stronach boiska. Na gwizdek uczniowie uderzają piłki prostym podbiciem na drugą stronę boiska. Wygrywa zespół, który po zakończeniu zabawy będzie miał mniej piłek na swojej połowie



Zabawa „Kto celniej”

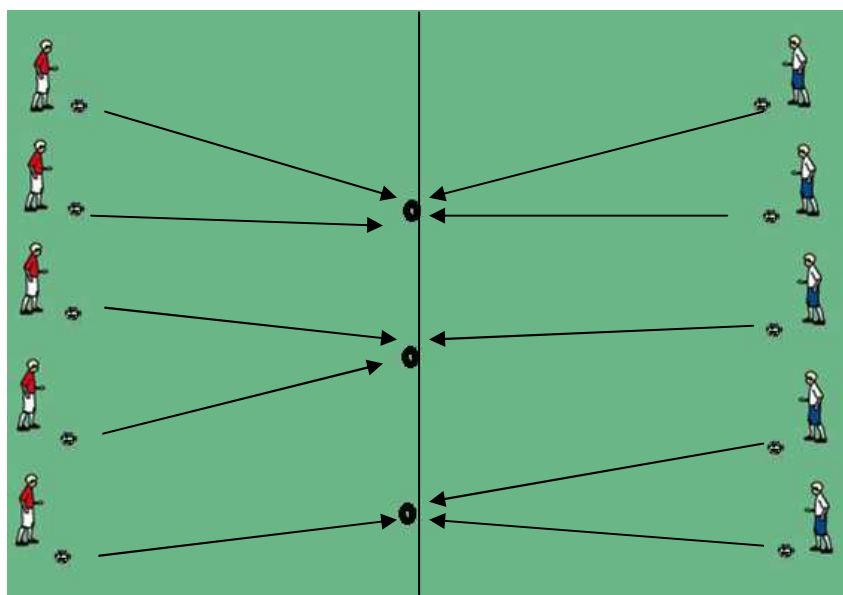
Urządzenia i przybory: boisko do piłki nożnej, 3 piłki lekarskie, 10 piłek

Wiek: szkoła podstawowa, gimnazjum

Liczba uczestników: 10-12 uczniów

Przebieg i organizacja zabawy:

Uczniowie ustawieni po przeciwnych stronach boiska. Trzy piłki lekarskie leżą na linii środkowej. Na gwizdek uczniowie uderzają prostym podbiciem w piłkę lekarską, tak aby przekroczyła linię środkową, na połowę przeciwnika. Wygrywa zespół, który po zakończeniu zabawy, będzie miał mniej piłek lekarskich na swojej połowie.



Ćwiczenie ma
charakter
zabawowy

Wskazówka

Punkty karne przyznawane są za uderzenie piłki po gwizdku.

Zabawa „Zbij rywala”

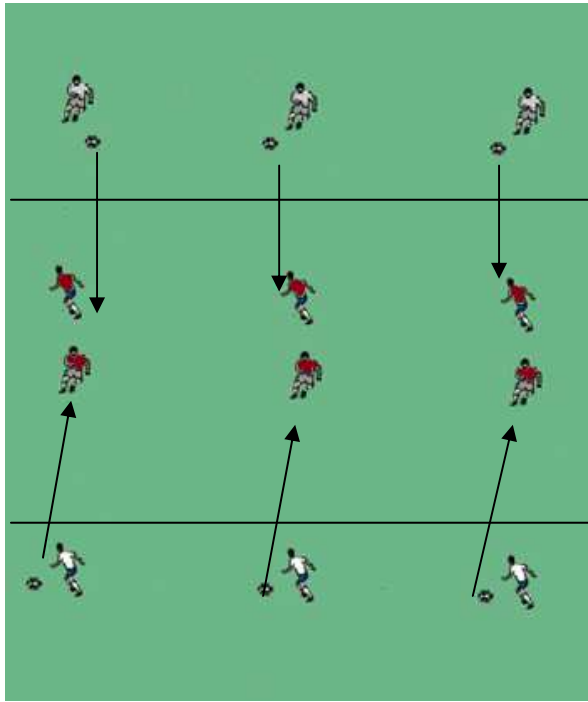
Urządzenia i przybory: boisko do piłki nożnej, 10 piłek

Wiek: szkoła podstawowa, gimnazjum

Liczba uczestników: 10-12 uczniów

Przebieg i organizacja zabawy:

Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Zespół (biali) ustawiony na przeciwnych liniach (po 3 osoby). Drugi zespół ustawiony w środkowej części boiska. Zadaniem drużyny atakującej jest w ciągu 3 minut jak najwięcej razy trafić w przeciwnika, uderzając prostym podbiciem. Po 3 minutach zmiana, wygrywa zespół, który więcej razy zbiję przeciwnika.



Punkty karne za przekroczenie linii w momencie strzału

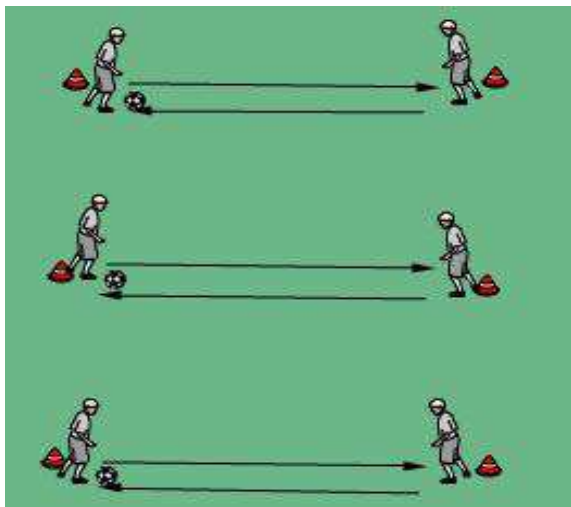


Wskazówka

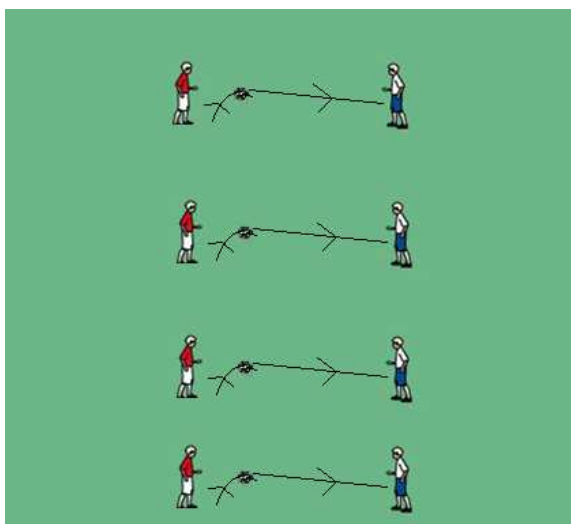
Zakaz uderzenia przeciwnika powyżej pasa.

Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem

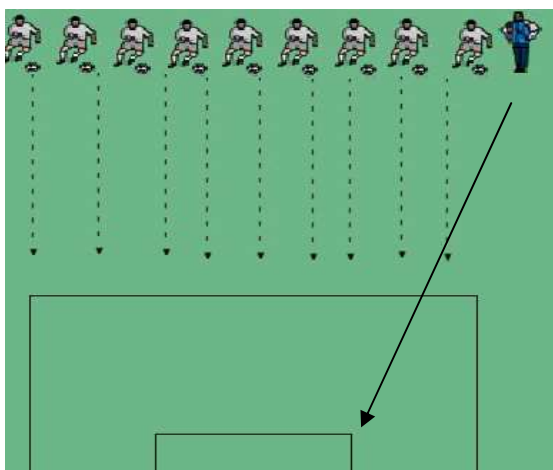
Podanie w dwójkach bez przyjęcia



Podania piłki w dwójkach po odbiciu od podłoża



Uczniowie ustawieni w jednej linii. Po kolej trener uderza piłkę (z niewielką siłą) w kierunku bramki. Zadaniem każdego ucznia jest-sprint do piłki, strzał wewnętrznym podbiciem



Inne pozycje wyjściowe:

półprzysiad

przysiad

siad prosty

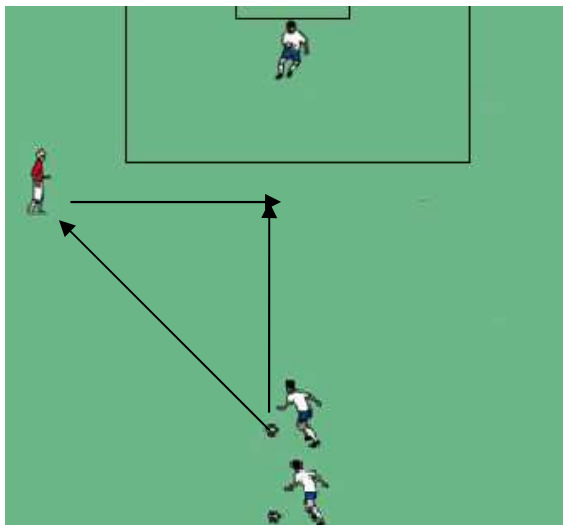
siad prosty

siad rozkroczny

leżenie przodem

leżenie tyłem

Podanie do współwiczającego, uderzenie wewnętrznym podbiciem na bramkę.



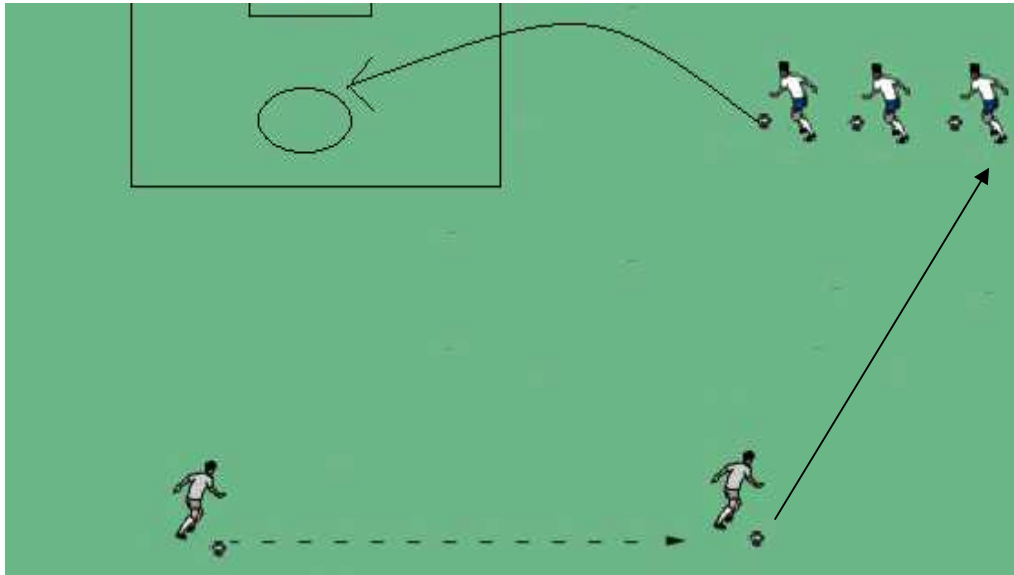
**W grupie
zaawansowanej,
podania bez
przyjęcia**



Wskazówka

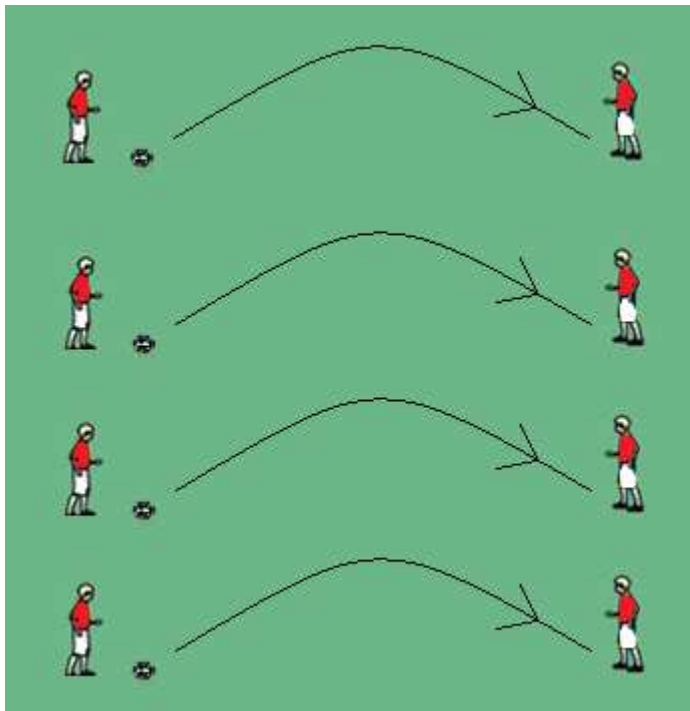
Po 2 minutach zamiana.

Prowadzenie piłki, podanie do współwiczającego, który stara się celnie dośrodkować w wyznaczony obszar w polu karnym.

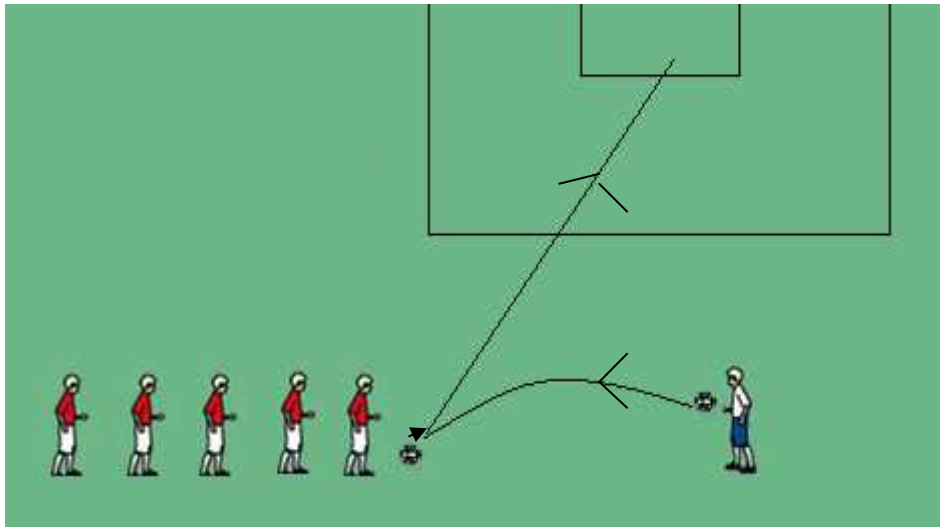


Ćwiczenie
dostosować do
umiejętności
ćwiczących

Przerzut na drugą stronę (wewnętrznym podbiciem) do współwiczącego

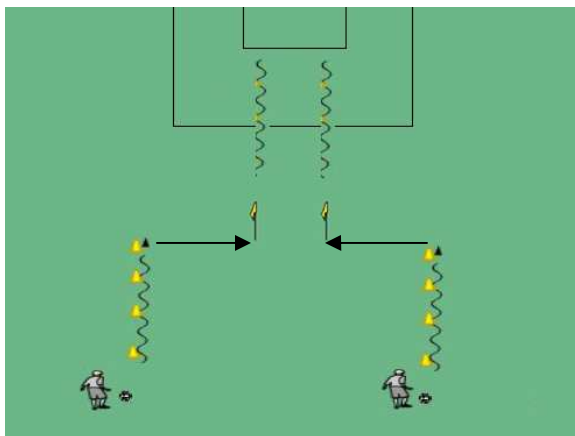


Uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem z powietrza. Jeden z ćwiczących podaje piłkę rękoma partnerowi, który stara się uderzyć piłkę wewnętrznym podbiciem w stronę bramki.



W momencie uderzenia piłki, silny skręt tułowia

Prowadzenie piłki slalomem, ominięcie chorągiewki, strzał wewnętrznym podbiciem. Uderzenie wykonywane prawą i lewą nogą.



Podczas prowadzenia piłki blisko przy nodze

Zabawa „Przebij nad siatką”

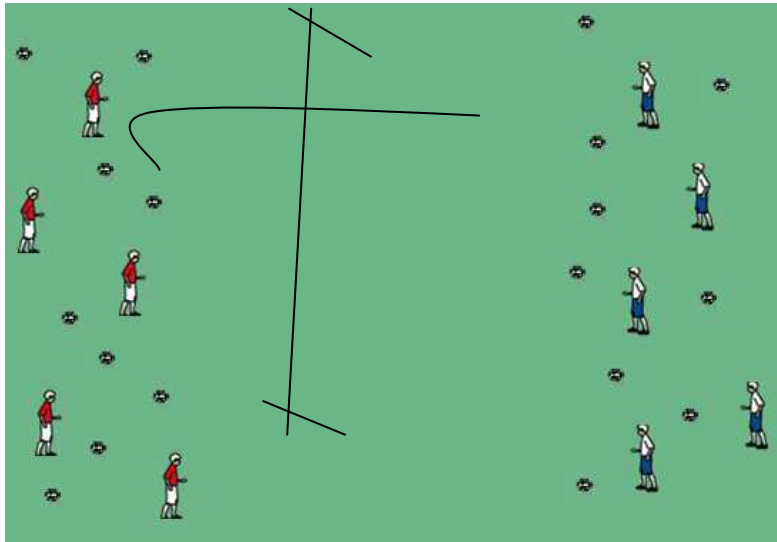
Urządzenia i przybory: boisko do piłki nożnej, 18 piłek

Wiek: szkoła podstawowa, gimnazjum

Liczba uczestników: 10-12 uczniów

Przebieg i organizacja zabawy:

Uczniowie podzieleni na dwa zespoły, ustawieni po dwóch stronach siatki. Zadaniem uczniów (na gwizdek) jest uderzenie piłki wewnętrznym podbiciem nad siatką. Wygrywa drużyna, która po zakończeniu zabawy będzie miała mniej piłek na swojej połowie.



Punkty karne przyznawane za uderzenia pod siatką

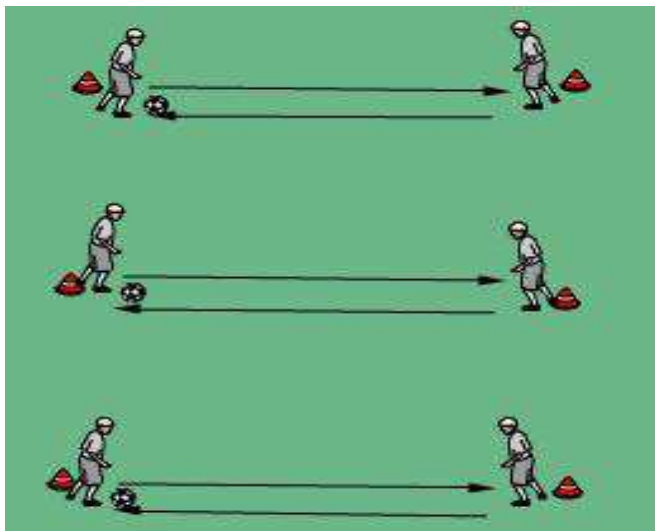
Uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem

W nauczania uderzeń piłki zewnętrznym podbiciem, stosujemy ustawienie znane z poprzednich ćwiczeń.

Uderzenie piłki podwieszanej

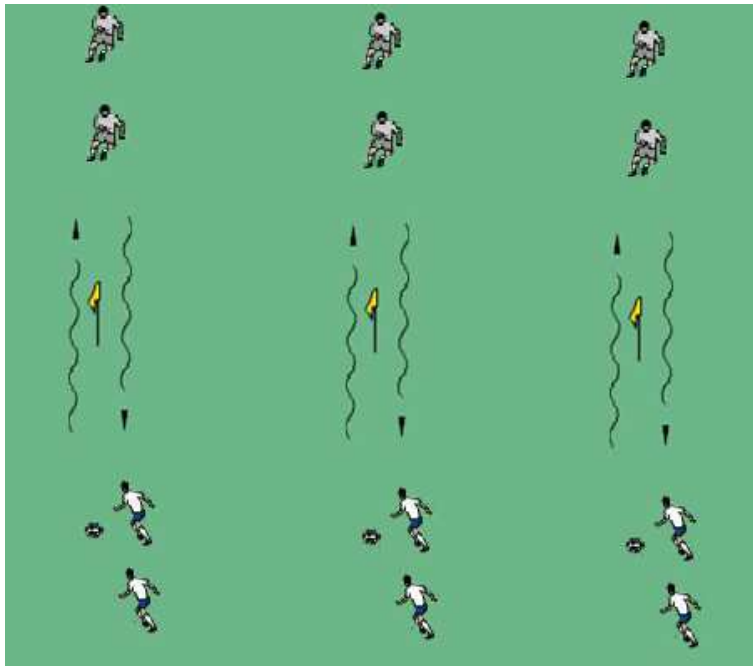
Uderzenie piłki leżącej na podłożu, uderzenie piłki o ścianę (z przyjęciem oraz bez przyjęcia)

Uderzenie piłki w dwójkach bez przyjęcia.

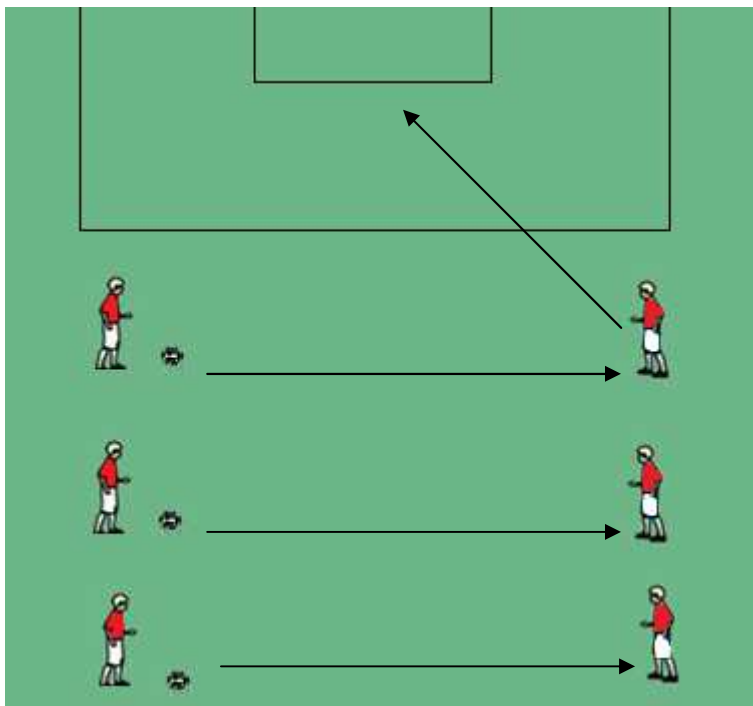


Uderzenie piłki z rotacją

Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach, naprzeciw siebie w odległości 15m, chorągiewka na środku. Piłka powinna się toczyć obok chorągiewki i trafić do partnera z przeciwnego rzędu.



Uderzenie w dwójkach, zakończone strzałem zewnętrznym podbiciem.



Po 2' zmiana strzelających. Przy zaawansowanej grupie-podania bez przyjęcia

Uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem (na bramkę) z rotacją.



Uderzenie piłki głową

Uderzenie piłki głową należy do najtrudniejszych elementów gry w piłkę nożną. W licznych sytuacjach kończą akcję ofensywną, ale także wpływają na szybkość przeprowadzonych akcji.

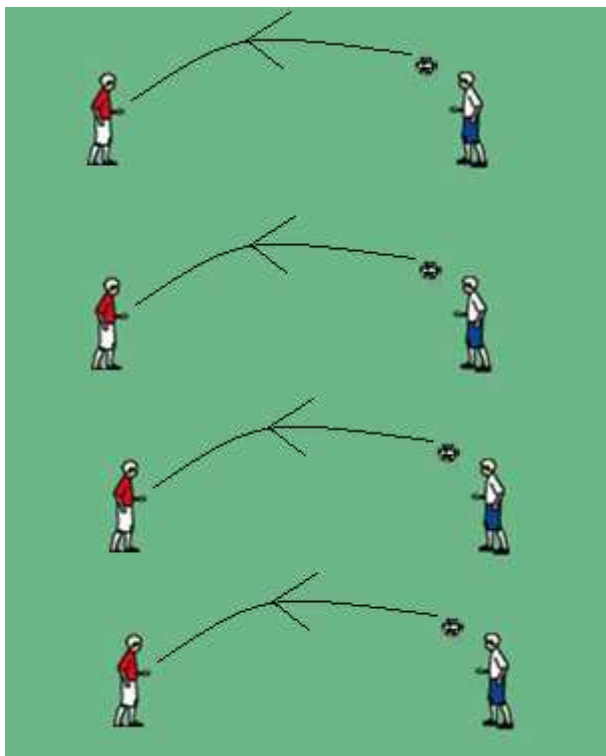
Uderzenie głową ma kluczowe znaczenie we współczesnym futbolu. Uderzenie głową są skutecznie zwłaszcza przy stałych fragmentach gry.

Wiele sytuacji ofensywnych podczas meczu piłkarskiego kończy się dośrodkowaniem w pole karne. Czasem przy mocno bitych strzałach wystarczy umiejętnie przyłożyć głowę do piłki, aby ta wpadła do bramki. Jeżeli jednak źle się do tego złożymy, nie trafimy jej wcale, bądź odczujemy ból, ponieważ trafi ona nas tam gdzie nie powinna.

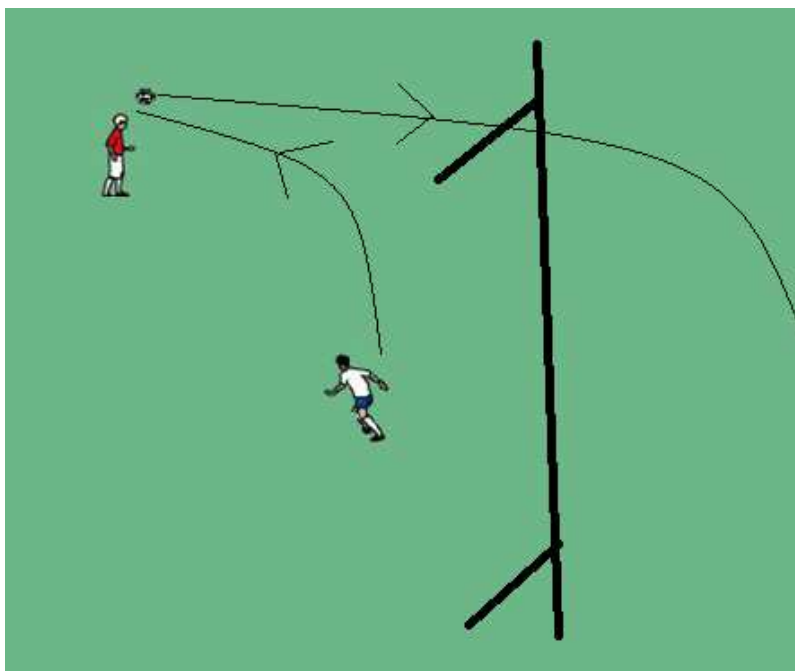
Zdarzają się jednak dośrodkowania "miękkie", które delikatnie spadają z powietrza. Do tych nie wystarczy przyłożyć tylko czoła. Trzeba do nich wyskoczyć, ułożyć się w powietrzu i oddać strzał z odpowiednią siłą.

Przykładowe ćwiczenia:

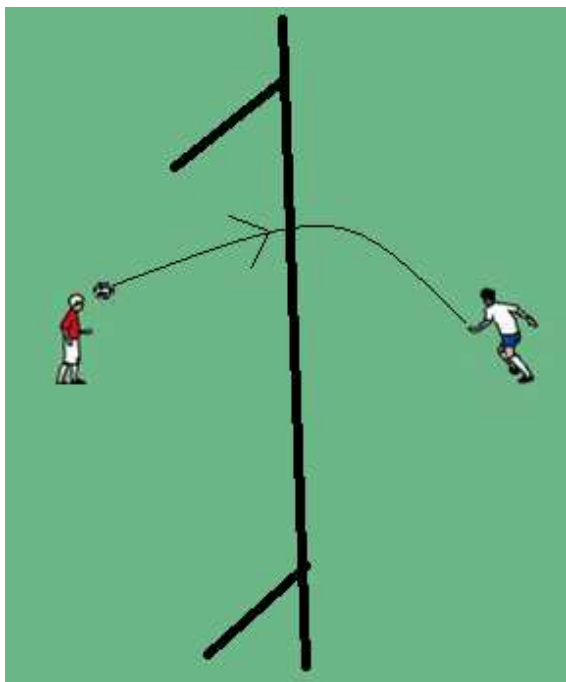
- podrzut piłki w górę, odbicie piłki głową
- uderzenie głową podwieszanej piłki
- uderzenie piłki głową w wyznaczone pole na ścianie
- ustawienie w dwójkach. Obaj ćwiczący w pozycji siadu rozkrocznego (metr od siebie). Jeden z partnerów podrzuca piłkę, drugi delikatnie odbija ją głową. Po dwóch minutach zmiana.
- jw. w pozycji stojącej



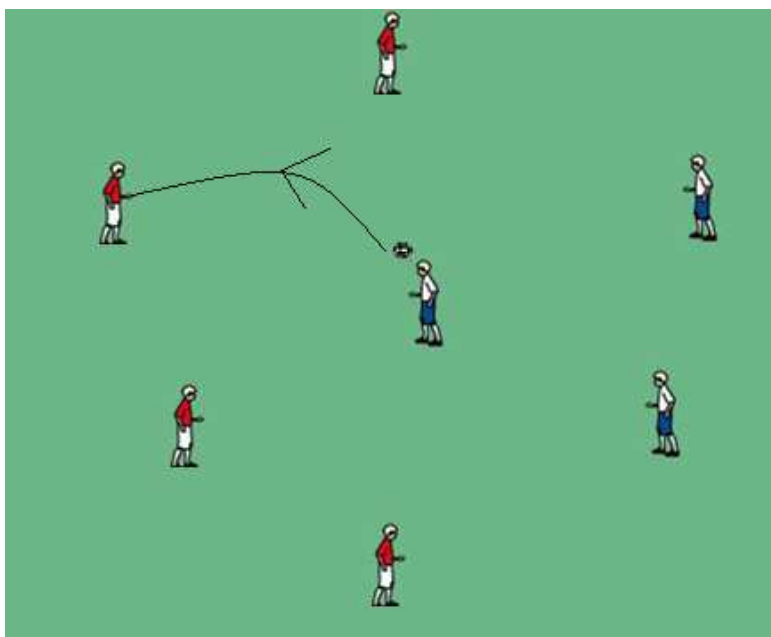
Uderzenie piłki głową nad siatką. Jeden ćwiczący podrzuca piłkę, zadaniem drugiego partnera jest uderzenie piłki nad siatką



-jw. uczniowie ustawieni po przeciwnych stronach siatki



Uczniowie ustawieni w kole. Jeden ćwiczący ustawiony w środku. Po kolei podanie do środkowego, który odgrywa piłkę głową po kolei do każdego



Uderzenie piłki głową na bramkę po dośrodkowaniu

