

PIŁKA NOŻNA



w szkole



**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO NAUCZANIA
PIŁKI NOŻNEJ W KLASACH OD 3 DO 6**

Zeszyt nr 2





PIŁKA NOŻNA

w szkole

STOPKA REDAKCYJNA

Wydawca: Polski Związek Piłki Nożnej

Autorzy: Niemiecka Federacja Piłki Nożnej (DFB)

Redakcja merytoryczna: Miłosz Stępiński

Tłumaczenie: Marek Wanik, Dariusz Schubert

Zdjęcia do niniejszej publikacji zostały wykonane podczas Letniej Akademii Młodych Orłów.

Dziękujemy dzieciom, jak też ich rodzicom, za udział w tworzeniu książki.

Projekt graficzny, grafiki, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie wykonane przez Asystent Trenera Sp. z o.o. na zlecenie PZPN

Nadzór redakcyjny: Marcin Papierz

Opracowanie redakcyjne, korekta: Ludmiła Śliwieńska, Anna Marecka

Projekt graficzny, skład i łamanie: Agnieszka Budzicz

Grafiki: Grzegorz Gromadzki

Drogie Dzieciaki, Państwo Trenerzy i Nauczyciele...



Trafia właśnie do Waszych rąk książka szczególna – „Piłka nożna w szkole. Praktyczne wskazówki do nauczania piłki nożnej w klasach od 3 do 6”. Mądre i ciekawe to dzieło. Ładnie napisane, atrakcyjna grafika, ciekawe ćwiczenia same się bronią. Ja jednak oprócz zachęty do wnikliwego czytania tego podręcznika przede wszystkim zachęcam Was do gry w piłkę od rana do wieczora! Nawet jeśli nie macie pod domem eleganckiego Orlika, to zbudujcie małe boisko w okolicach trzepaka czy śmietnika. Niech Wasze plecaki (czy ktoś dziś nosi jeszcze tornistry?) robią za słupki bramek i ciescie się najwspanialszą grą na świecie. Niech każda przerwa pomiędzy lekcjami będzie okazją do zagrania minimeczu!

Dawno, dawno temu pewien mądry Polak – Andrzej Frycz Modrzewski – powiedział: „Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie”. Celne i mocne zdanie. Wierzę gorąco, że każde z Was chciałoby kiedyś zagrać w reprezentacji Polski, wysłuchać Mazurka Dąbrowskiego, z szacunkiem zakładać biało-czerwoną koszulkę. Daleka i często kręta droga do tego. Na razie grajcie i bawcie się piłką. Nauczyciele, trenerzy poprowadzą (może nie za rękę...) Was na początku tej drogi. Zaufajcie im, bo polska piłka nożna to wspólna sprawa. Zazdroszczę Wam wszystkim tych cudownych lat, kiedy można marzyć oraz zaczynać realizować swe marzenia.

Niech dzieciaki grają od rana do wieczora, ale nie zaniedbują nauki, a pod poduszką warto trzymać „Piłka nożna w szkole. Praktyczne wskazówki do nauczania piłki nożnej w klasach od 3 do 6”. Wasze sny i marzenia nabiorą piłkarskiej mocy!

Zbigniew Boniek
Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

Nauczyciele i Trenerzy, Animatorzy i Pasjonaci sportu!



Stare przysłowie mówi, że talenty rodzą się nawet na kamieniu. Uzdolnionych piłkarsko dziewcząt i chłopców spotkać można wszędzie, zarówno w dużych miastach, jak i w tak zwanym terenie, w mniejszych miejscowościach, a nawet wsiach.

Drodzy Nauczyciele i Trenerzy, jestem przekonany, że w Waszym otoczeniu, tam, gdzie żyjecie i pracujecie, także nie brakuje uzdolnionych sportowo dzieci. Sympatycznych urwisów, których jest wszędzie pełno, których energia roznosi, którzy w mig łapią każde nowe ćwiczenie i brylują na Waszych boiskach.

Z najbardziej nawet utalentowanego ruchowo dziecka nie wyrośnie jednak dobry sportowiec, gdy w odpowiednim momencie nie trafi na trenera, nauczyciela czy pasjonata sportu, który dostrzeże w nim potencjał i zacznie z nim systematycznie i metodycznie pracować.

Odpowiednie kształcenie młodego sportowca to odpowiedzialne i bardzo trudne zadanie. Dziecko ma naturalną potrzebę ruchu. Problem w tym, aby tę jego aktywność utrzymać jak najdłużej, a energię spożytkować w odpowiedni sposób. Zeszyt „Piłka nożna w szkole”, który trzymacie Państwo w dłoniach, ma Wam to zadanie ułatwić. Polski Związek Piłki Nożnej przygotował go we współpracy z Niemieckim Związkiem Piłkarskim. Opracowywali ją najlepsi niemieccy i polscy fachowcy.

Proszę Was, czerpcie z ich wiedzy i doświadczenia, co powinno przynieść pożytek naszym pociechom. Kto wie, być może pozwoli zrealizować ich największe sportowe marzenie, jakim jest gra w reprezentacji Polski.

Powodzenia w tej trudnej, ale jakże dużo przynoszącej satysfakcji pracy z młodymi adeptami futbolu!

Jan Bednarek
Wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa amatorskiego

SŁOWA PODZIĘKOWANIA

Wszystkie przedstawione w poniższym egzemplarzu jednostki lekcyjne zostały wcześniej zweryfikowane w praktyce. Polski Związek Piłki Nożnej pragnie podziękować władzom szkół za pomoc i wsparcie w przeprowadzeniu zajęć pokazowych i sesje zdjęciowe do tej publikacji.

STRONA

ROZDZIAŁ 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Geneza projektu i jego cele _____ 8 ● Cele edukacyjne _____ 9 ● Nauka podstawowych elementów techniki piłkarskiej _____ 10 ● Wytyczne do nauczania techniki piłki nożnej _____ 13 ● Praca z publikacją „Piłka nożna w szkole” _____ 15 	
ROZDZIAŁ 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Przykładowe zajęcia – nauka prowadzenia piłki (45 min) _____ 18 ● Gry i zabawy na podwórku szkolnym _____ 21 ● Dodatkowe środki treningowe do tematu nauka prowadzenia piłki _____ 22 ● Nauka prowadzenia piłki (90 min) _____ 26 ● Dodatkowe środki treningowe do tematu nauka prowadzenia piłki _____ 29 	
ROZDZIAŁ 3	<ul style="list-style-type: none"> ● Przykładowe zajęcia – nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy do partnera – podania (45 min) _____ 34 ● Gry i zabawy na podwórku szkolnym _____ 37 ● Dodatkowe środki treningowe do tematu nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy do partnera – podania _____ 38 ● Nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy do partnera – podania (90 min) _____ 41 ● Dodatkowe środki treningowe do tematu nauka uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy do partnera – podania _____ 45 	
ROZDZIAŁ 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Przykładowe zajęcia – nauka uderzenia piłki prostym podbiciem – strzału (45 min) _____ 50 ● Gry i zabawy na podwórku szkolnym _____ 53 ● Dodatkowe środki treningowe do tematu nauka uderzenia piłki prostym podbiciem – strzału _____ 54 ● Nauka uderzenia piłki prostym podbiciem – strzału (90 min) _____ 57 ● Dodatkowe środki treningowe do tematu nauka uderzenia piłki prostym podbiciem – strzału _____ 61 	
ROZDZIAŁ 5	<ul style="list-style-type: none"> ● Forma turnieju piłkarskiego „Zmienne składki” _____ 66 ● Futsal _____ 67 ● Szkolny puchar _____ 68 ● Dane adresowe Wojewódzkich Związków Piłki Nożnej _____ 69 	

ROZDZIAŁ 1

GENEZA PROJEKTU I JEGO CELE

CELE EDUKACYJNE

**NAUKA PODSTAWOWYCH
ELEMENTÓW TECHNIKI PIŁKARSKIEJ**

**WYTYCZNE DO NAUCZANIA
TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ**

**PRACA Z PUBLIKACJĄ
„PIŁKA NOŻNA W SZKOLE”**



GENEZA PROJEKTU I JEGO CELE

W 2008 r. Niemiecki Związek Piłki Nożnej wspólnie ze Związkami Piłki Nożnej Krajów Związkowych opracowały specjalną ofertę edukacyjną dla szkół podstawowych mającą na celu popularyzację futbolu wśród uczniów. Poniższa publikacja jest tłumaczeniem niemieckiego opracowania przystosowanym do warunków polskiego systemu edukacji, nazewnictwa i nomenklatury piłkarskiej, którego celem jest pomoc nauczycielom edukacji wczesnoszkolnej oraz wychowania fizycznego w prowadzeniu zajęć z piłki nożnej w klasach 3–6. Głównym celem opracowania jest przekonanie wszystkich uczniów, bez względu na płeć, rasę, wyznanie i budowę ciała, że gra w piłkę jest bezpieczną, przyjemną, pełną radości i zabawy formą spędzania czasu wolnego i uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego. Aby ułatwić nauczycielom realizację tego celu, w podręczniku przedstawiono kilkanaście przykładowych jednostek lekcyjnych wraz z opisem właściwej techniki ich wykonania i uwagami dotyczącymi ich przebiegu.



ZAWARTOŚĆ TEJ PUBLIKACJI MA ZASTOSOWANIE W:

- lekcji wychowania fizycznego,
- ofercie zajęć pozalekcyjnych,
- uczniowskich klubach sportowych (UKS) i szkolnych klubach sportowych (SKS),
- organizowanych przez różne placówki pedagogiczne „Dniach Sportu”,
- półkoloniach,
- zajęciach prowadzonych przez animatorów na boiskach typu Orlik itp.



CELE I ZAŁOŻENIA PODRĘCZNIKA „PIŁKA NOŻNA W SZKOLE”

W pierwszym zeszycie „Gry i zabawy z piłką” wydanym przez PZPN w 2011 r. zaprezentowano przykładowe jednostki lekcyjne, koncentrując się przede wszystkim na przedstawieniu bogatej oferty gier i zabaw z piłką. W tym zeszycie (nr 2), zatytułowanym „Piłka nożna w szkole”, główny akcent położono na zapoznanie dzieci z podstawowymi elementami techniki piłkarskiej w atrakcyjnych dla nich formach. Autorzy wyszli z założenia, że lepsze opanowanie umiejętności piłkarskich

pozwoли dzieciom czerpać większą radość z gry w piłkę z koleżankami i kolegami.

Przedstawione w podręczniku lekcje dostosowano do wieku i umiejętności przeciętnego ucznia szkoły podstawowej klas 3–6. Uwzględniono przy tym poziom rozwoju intelektualnego, motorycznego, emocjonalnego i społecznego dzieci. Okres szkoły podstawowej stanowi idealny czas na nauczanie techniki piłkarskiej, gdyż dzieci są w trakcie tzw. złotego wieku motorycznego, uwielbiają ruch, są otwarte na nowe umiejętności i bardzo szybko je przyswajają. Szczególny progres można osiągnąć z nimi podczas zajęć do wyboru przez ucznia lub pozaszkolnych, gdzie – w odróżnieniu od klasycznych zajęć wychowania fizycznego – uczniowie świadomie wybierają te zajęcia, które im najbardziej odpowiadają, a nauczyciele mają swobodę w wyborze treści lekcyjnych.



WSZECHSTRONNE ZADANIA ZABAWY I GRY Z PIŁKĄ

Okres wspomnianego wcześniej „złotego wieku motorycznego” to również okres sensytywny dla rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych (w skrócie KZM). Związane jest to z intensywnym rozwojem centralnego układu nerwowego.



W części wstępnej każdej jednostki lekcyjnej zamieszczono różne zadania koordynacyjne w formie ciekawych ćwiczeń, gier lub zabaw. We wszystkich ćwiczeniach dzieci mają kontakt z piłką, którą operują zamiennie rękoma, nogami lub też innymi częściami ciała. Kształcenie koordynacyjnych zdolności motorycznych, na przykład szybkiej reakcji, orientacji przestrzennej lub równowagi, powinno stanowić główny element każdej rozgrzewki.

Kształtując KZM, należy mieć świadomość, iż nie są one wrodzone i od małego muszą być stymulowane. Jest to nieodzowne, gdyż im wyższy poziom KZM prezentuje uczeń, tym łatwiej przyswaja nowe umiejętności ruchowe, nie tylko z zakresu piłki nożnej.

Obok koordynacji w okresie szkolnym bardzo intensywnie rozwijają się również zdolności hybrydowe, takie jak szybkość i zwinność.

CELE EDUKACYJNE



I CEL EDUKACYJNY

Ćwiczenia, gry i zabawy z piłką nożną

II CEL EDUKACYJNY

Nauczanie podstawowych elementów techniki piłkarskiej

III CEL EDUKACYJNY

Prawidłowe zastosowanie nauczanych elementów techniki piłkarskiej w grze

PODSTAWY

Gra na zakończenie lekcji może być czymś więcej niż tylko klasyczną rozgrywką dwóch zespołów na dwie bramki do piłki ręcznej. Stosując dodatkowe przepisy gry, zmieniając liczbę i układ bramek, można nakłonić uczniów do wzmożonego (częstsze) stosowania nauczanej techniki piłkarskiej, na przykład otwarte, szerokie bramki z tyczek akcentują prowadzenie piłki lub drybling, natomiast bramki zrobione z leżących ławeczek gimnastycznych wymuszają dokładne uderzenia piłki po podłożu.

TECHNIKI NALEŻY NAUCZAĆ PRAWIDŁOWO I W SPOSÓB DOSTOSOWANY DO POZIOMU ROZWOJU UCZNIÓW

W części głównej lekcji zaprezentowano różne przykłady zabaw, gier i ćwiczeń, które akcentują nauczanie wybranej umiejętności technicznej. W podręczniku skoncentrowano się na prowadzeniu, uderzeniu, dryblingu i poniekąd również przyjęciu piłki. Środki dobrano tak, by nauczały powyższych elementów techniki piłkarskiej zgodnie z przyjętą metodyką.

W części głównej zastosowano powszechną zasadę przemienności środków treningowych, polegającą na przemiennym stosowaniu w trakcie lekcji ćwiczeń oraz gier i zabaw. W ten sposób można pogodzić atrakcyjność zajęć (zabawy i gry) z ukierunkowanym naucza-

niem (ćwiczenia w formie ścisłej). Podstawowe informacje dotyczące techniki wykonania zamieszczono przy każdej lekcji. Należy pamiętać, że opis nauczanego elementu powinien być krótki, najważniejsze są prawidłowy pokaz i możliwość wypróbowania go przez ucznia w komfortowych warunkach. Należy umożliwić dzieciom wykonanie wielu powtórzeń nauczanej techniki i dać im czas na jej doskonalenie w atrakcyjnych dla nich formach.

MODYFIKACJE PODCZAS GRY MOGĄ BYĆ DODATKOWYM ŹRÓDŁEM RADOŚCI DLA DZIECI

Każda pojedyncza (45 min) czy też podwójna (90 min) jednostka lekcyjna powinna kończyć się grą i następującymi po niej ćwiczeniami uspokajającymi. Najlepiej, jeżeli proponujemy uczniom grę dowolną, w której rola nauczyciela ogranicza się do nadzoru bezpiecznego przebiegu, sędziowania i pozytywnego wsparcia zza linii bocznej. Ten stały element kończący część główną odbierany jest przez uczniów jako najatrakcyjniejszy. W związku z tym należy pozwolić, by we współzawodnictwie dwa lub więcej zespołów próbowało nowych umiejętności, ucząc się jednocześnie radować ze zwycięstwa i godzić z porażkami.

Grę należy ułatwić uczniom poprzez ograniczenie przepisów do absolutnego minimum. Łatwe reguły wzmacniają płynność gry, pozwalają zawodnikom skoncentrować się na jej przebiegu i nauczanych ele-

mentach techniki. Intensyfikują jednocześnie zajęcia oraz zwiększają liczbę pozytywnych doznań. Jak już wcześniej wspomniano, w grze dowolnej można stosować dodatkowe przepisy lub modyfikować układ, kształt i liczbę bramek. Przykładowo większe bram-

ki lub większa ich liczba pozwalają uczniom częściej cieszyć się z goli, a rezygnacja z autów na rzecz „gry z bandami” zwiększa płynność gry. W języku piłkarskim te dodatkowe przepisy gry nazywamy „przepisami prowokującymi”.

TEMATY I CELU EDUKACYJNEGO:



- Biegi, skoki, podskoki lub przewroty.
- Zabawy ruchowe typu berek.
- Zadania z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych.
- Wszechstronne zadania z piłką toczoną lub kozłowaną.
- Zabawy i małe gry z piłką.

TEMATY II CELU EDUKACYJNEGO:



- Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód częściowo utrudnione przez obecność przeciwników.
- Strzał do różnych bramek po prowadzeniu piłki.
- Podanie piłki do partnera lub uderzenia od ściany, skrzyni, ławeczki itp.
- Miniturnieje.

TEMATY III CELU EDUKACYJNEGO:



- Gry w piłkę nożną w całej hali sportowej (dwa zespoły grają, a pozostałe odpoczywają) lub gra w hali podzielonej na sektory (wszyscy grają).
- Zaakcentowanie niektórych technik przez zastosowanie tzw. prowokacyjnych reguł gry.
- Różne rodzaje bramek (materace, ławki gimnastyczne, skrzynie lub jej części itp.).

NAUKA PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW TECHNIKI PIŁKARSKIEJ

Młodzi miłośnicy futbolu, oglądając w telewizji grę Lionela Messiego czy Roberta Lewandowskiego, podziwiają ich umiejętności techniczne i wykonywane triki z piłką. Kluczem do sukcesu mistrzów są bardzo dobrze opanowane przez nich podstawowe elementy techniki piłkarskiej, takie jak prowadzenie piłki, drybling, uderzenia piłki (strzał i podanie) oraz przyjęcie piłki. Dzieci w trzeciej klasie szkoły podstawowej są w stanie szybko opanować te umiejętności na poziomie podstawowym, a jeżeli jednocześnie uczestniczą w zajęciach w szkołkach piłkarskich – na poziomie dobrym. Dlatego też w kolejnych latach, aż do okresu dojrzewania, należy większość czasu poświęcić na doskonalenie wymienionych wyżej umiejętności, zwracając uwagę na szczególne, a także podnosić jakość i szybkość wykonania w zmieniających warunkach oraz stale eliminować błędy.

NIE BÓJ SIĘ DRYBLOWAĆ!

Każdy zawodnik uwielbia grać 1 na 1, a każdy wygrany pojedynek to mały indywidualny sukces. Dzieci

w wieku szkolnym lubią prowadzić piłkę i wymijać kolejnych przeciwników (potocznie „kiwać się”). Zadaniem nauczycieli jest umożliwienie im tego. Co więcej – należy zachęcać uczniów, by nie bali się grać 1 na 1 i nie obawiali konsekwencji przegranych pojedynków. Drybling doskonalili się wyłącznie poprzez ciągłe próbowanie.

PODANIE PIŁKI JEST PODSTAWĄ WSPÓLNEJ GRY

Nieodłącznym elementem każdej gry zespołowej jest podejmowanie decyzji: podać piłkę partnerowi czy też dryblować? Podczas gry w przewadze liczebnej bardziej wskazane jest szukanie podania, najlepiej wewnętrzną częścią stopy, gdyż ta technika uderzenia jest najdokładniejsza i najłatwiejsza. W równowadze liczebnej uczeń z piłką sam musi się nauczyć, kiedy korzystniej jest podać piłkę do lepiej ustawionego partnera, a kiedy samemu dryblować.

JEŻELI MASZ MOŻLIWOŚĆ UDERZENIA PIŁKI DO BRAMKI – STRZELAJ!

Zdobywanie bramek jest najważniejszym celem gry w piłkę nożną. Dlatego też podczas każdej lekcji dzieci muszą mieć do tego okazję. Trening strzelecki sprawia

im dużo radości niezależnie od wieku. Ponadto uderzenie do bramki można połączyć z nauczaniem innych elementów techniki, np. prowadzenia piłki lub uderzenia piłki do partnera, co pozwala trenować go podczas realizacji wielu innych tematów lekcyjnych.

DRYBLING I PROWADZENIE PIŁKI

Prowadzenie piłki odbywa się zawsze bez obecności przeciwnika. Jeżeli podczas prowadzenia piłki zawodnik napotyka rywala i zmuszony jest wykonywać inne czynności (zwody, zwroty, balans ciałem, zmianę tempa lub kierunku biegu), wówczas takie złożone działanie nazywamy dryblingiem. Jest to jedna z najważniejszych umiejętności we współczesnej piłce nożnej. W praktyce dzieli się ją (w zależności od sytuacji meczowej) na dwa rodzaje:



- 1 Drybling zdobywający pole gry (ogrywający przeciwnika): zawodnik drybluje w kierunku bramki przeciwnika, starając się wyminąć przeciwnika (przeciwników). Piłkę prowadzi różnymi częściami stopy blisko ciała, starając się ją kontrolować.
- 2 Drybling bez zdobywania pola gry (utrzymujący posiadanie piłki): zawodnik, prowadząc piłkę, jest pod presją przeciwnika i miejsca. Stara się utrzymać przy piłce, chroniąc ją ciałem przed atakiem przeciwnika. Może to robić, stojąc lub poruszając się w kierunku linii bocznej albo własnej bramki.



1

Przykład szybkiego prowadzenia piłki: zawodnik uderza piłkę prostym podbiciem przed sobą i biegnie za nią.



2

Przykład dryblingu zdobywającego: zawodnik prowadzi piłkę blisko ciała w kierunku bramki przeciwnika.



3

Przykład dryblingu utrzymującego: zawodnik prowadzi piłkę blisko ciała, ustawiając się między nią a przeciwnikiem.

UDERZENIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY DO PARTNERA (PODANIE)

Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy jest jednym z najważniejszych elementów techniki piłkarskiej. Wykorzystywane jest zarówno do podań, jak i strzałów. W przypadku podań piłki uderzenia wewnętrzną częścią stopy stanowią ponad 90% wszystkich zagrań. Bardziej spektakularne są zapewne podania zewnętrzną częścią stopy, podeszwą lub piętą, jednak największą precyzję osiąga się, uderzając piłkę do partnera wewnętrzną częścią stopy. Z tego właśnie powodu uderzenia tą techniką należy jak najszybciej prawidłowo opanować.

Przy nauczaniu tego nienależącego do najłatwiejszych elementów należy zwrócić uwagę na odpowiednie ustawienie nóg i stopy uderzającej. Noga postawna jest ustawiona obok piłki na szerokość bioder, a palce stopy wskazują w kierunku podania. Zamach wykonujemy jak do uderzenia szpicem buta, ale w ostatniej fazie skręcamy biodro na zewnątrz i uderzamy piłkę usztywnioną stopą między kośćmi śródstopia a kostką.



1 Zawodnik podbiega i ustawia nogę obok piłki. Stopa nogi postawnej wskazuje kierunek podania.



2 Staw skokowy jest napięty, a stopa lekko odwrócona na zewnątrz. Po podaniu wewnętrzną częścią stopy noga uderzająca „odprowadza” piłkę w zamierzonym kierunku.

UDERZENIE PIŁKI PROSTYM PODBICIEM DO BRAMKI (STRZAŁ)

Początkowo dzieci uderzają piłkę szpicem buta. To najprostsza i najskuteczniejsza metoda trafienia w futbolówkę. Jaj wadą jest niestety mała precyzja. W dalszej edukacji należy zapoznać uczniów ze skuteczniejszymi technikami, do których zaliczamy:

- 1 Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy.
- 2 Uderzenie piłki prostym podbiciem.

Pierwszy rodzaj służy głównie do uderzeń na bliską odległość, które cechować ma dokładność. Uderzenia prostym podbiciem natomiast są stosowane z dalszej odległości od bramki, gdyż charakteryzuje je większa siła, choć mniejsza precyzja. W treningu strzeleckim do-

minuje drugi rodzaj uderzenia i to na nim nauczyciele powinni się w głównej mierze skupić.

Nauczając uderzenia prostym podbiciem, należy akcentować to, by stopa całą swą powierzchnią trafiła w sam środek piłki, a kolano w momencie kontaktu stopy z futbolówką „nakryło” piłkę. Noga podporowa winna być ustawiona obok linii piłki lub tuż za nią, a tułów ma być pochylony do przodu. Stopa uderzająca jest usztywniona w stawie skokowym i wyprostowana (w jednej linii z piszczelem) – palce skierowane w kierunku ziemi. W dalszej fazie nauczania strzałów należy uczyć uczniów, by przed uderzeniem popatrzyli na bramkę i ustawienie bramkarza oraz świadomie wybrali kierunek uderzenia (wolny sektor bramki).



1 Zawodnik podbiega do piłki, nogę postawną ustawia obok piłki.



2 Noga uderzająca wykonuje zamach w tył.



3 Palce usztywnionej stopy skierowane są w ziemię – stopa trafia w środek piłki.



4 Po uderzeniu noga „odprowadza” piłkę w kierunku bramki.

WYTYCZNE DO NAUCZANIA TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA SUKCES



1

**GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ
PROWADZONA W FORMACH
ZBLIŻONYCH DO GRY
PODWÓRKOWEJ
– JAK NAJWIĘCEJ SWOBODY
I RADOŚCI Z GRY.**

2

**NAUCZANIE PODSTAWOWYCH
ELEMENTÓW TECHNIKI PIŁKARSKIEJ
W FORMACH ZABAWOWYCH
I MAŁYCH GRACH.**

3

**SZYBKE OPEROWANIE PIŁKĄ
I KONTROLA NAD NIĄ.**

4

**PRACA NAD DZIAŁANAMI
INDYWIDUALNYMI (DRYBLING)
I ZESPOŁOWYMI (PODANIA).**

5

**UMIARKOWANA RADOŚĆ
PO WYGRANYCH MECZACH
I BRAK NADMIERNEJ ROZPACZY
PO PRZEGRANYCH.**

6

**FASCYNACJA GRĄ W PIŁKĘ
I DOSKONALENIE WŁASNYCH
UMIEJĘTNOŚCI.**

TRZEBA WZIĄĆ POD UWAGĘ ZRÓŻNICOWANIE W POZIOMIE TECHNICZNYM I MOTORYCZNYM UCZNIÓW

Dzieci w trzeciej klasie często mają już pewne doświadczenia z różnymi dyscyplinami sportu, w tym głównie z piłką nożną. Wiele z nich zdążyło już poznać przebieg jednostki treningowej (rozgrzewka, ćwiczenia, zabawy, gry, formy porządkowe itd.), samemu uczestnicząc w pozaszkolnych zajęciach lub podpatrując ćwiczące rodzeństwo lub kolegów. Nauczyciele mogą skorzystać z tego doświadczenia podczas własnych zajęć lekcyjnych. Wiele gier, zabaw i ćwiczeń stosowanych na treningu piłkarskim można z powodzeniem zastosować podczas lekcji szkolnej. Dobrze przygotowana lekcja sprawi przyjemność nie tylko trenującym poza szkołą, ale również zachęci tych, którzy z piłką nożną nie mieli wcześniej większego kontaktu, do przystąpienia do klubu piłkarskiego.

Szczególnie ważne jest, by nauczyciel uwzględnił różnice w poziomie umiejętności technicznych dzieci i ich zróżnicowanie motoryczne. W klubie te różnice są mniejsze, gdyż trafiają tam dzieci, które chcą grać w piłkę (element selekcji naturalnej). W szkole w lekcji wf. biorą udział wszyscy, a to powoduje, że różnice będą większe. Z tego powodu istotne jest, by zadania dopasować do umiejętności dzieci tak, aby dla wszystkich były one atrakcyjne i łatwe do wykonania. To ma szansę na sukces, jeżeli nauczyciel w ćwiczeniach stosuje różne poziomy trudności, a w grach dobierze równe pod względem umiejętności zespoły.

Przykładowo, jeżeli zdolniejszy uczeń radzi sobie z wykonaniem konkretnej umiejętności (np. prowadzenia piłki) „lepszą nogą”, wówczas powinien próbować wykonać to samo zadanie „nogą słabszą”, podczas gdy pozostali dalej będą ćwiczyć tylko nogą wiodącą. Innym rozwiązaniem jest zastosowanie różnych piłek (np. do tenisa ziemnego lub piłki z gąbki), które znacząco utrudniają wykonanie zadania technicznego. Dzieci odstające od pozostałych pod względem techniki mogą piłkę nosić w rękach, toczyć po podłożu, kozłować lub podawać i chwytac rękoma.

W NAUCZANIU TECHNIKI PIŁKARSKIEJ NALEŻY ĆWICZENIA I GRY ŁĄCZYĆ Z TEMATEM ZAJĘĆ

Z wiekiem chłopcy i dziewczynki łatwiej będą nabierali nowych umiejętności ruchowych pod warunkiem regularnego uczestniczenia w zajęciach i posiadania wewnętrznej motywacji do udziału w nich. Dobrodziej-

stwo „złotego wieku motorycznego” w połączeniu z dobrze przygotowanymi (atrakcyjnymi i intensywnymi) zajęciami przyczynią się do szybkiego przyswajania nowych umiejętności. Nauczyciele i trenerzy muszą przy tym zwrócić uwagę, by stosowane w zajęciach środki treningowe (ćwiczenia, gry i zabawy) po pierwsze, akcentowały nauczany element, a po drugie, pozwoliły uczniowi na wielokrotne powtórzenie tej techniki. Idealnym rozwiązaniem jest – wspomniane wcześniej – naprzemienne stosowanie w zajęciach ćwiczeń w formie ścisłej oraz gier i zabaw.

Nauczyciel musi liczyć się z dużym zróżnicowaniem umiejętności technicznych i poziomu motoryki wśród uczniów klas szkoły podstawowej. Należy tak dopasować ćwiczenia do poziomu zdolności i umiejętności nauczanych dzieci, aby wszyscy uczniowie potrafili dać sobie radę z powierzonymi zadaniami.



W grach uczniowie mogą swobodnie wypróbować przyswajane elementy techniki piłkarskiej.

Indywidualne zróżnicowanie pozwoli każdemu uczniowi wypróbować nauczaną technikę w komfortowych warunkach – własnym tempie i bez presji z zewnątrz. Czas potrzebny na opanowanie nowej umiejętności jest mocno zróżnicowany wśród uczniów i nauczyciel musi to uwzględnić w procesie nauczania. Możliwość bezstresowej nauki we własnym tempie pozwoli nawet tym mniej sprawnym uczniom czerpać radość z ćwiczeń i zabaw z piłką nożną. Bardzo ważne jest, by nauczyciel potrafił właściwie pokazać nauczany element. Jeżeli nie ma takich umiejętności, może poprosić o pokaz najzdolniejszego ucznia z klasy, który na przykład uczęszcza na pozaszkolne zajęcia z piłki nożnej.

ZASTOSOWANIE TECHNIKI W GRZE

Podczas każdej lekcji na pierwszym miejscu powinna być gra. To ona tak bardzo fascynuje dzieci i to na nią od początku lekcji czekają. W związku z tym gra dowolna powinna być elementem każdych zajęć. W ich części głównej można również stosować małe gry zadaniowe. Pozwalają one wykorzystać (wypróbować) zdobyte na lekcji umiejętności w konfrontacji z aktywnym przeciwnikiem. Z czasem, dzięki wyższemu poziomowi umiejętności technicznych, gra uczniów zyska na płynności i stanie się lepsza jakościowo. To z kolei wpłynie na wzrost motywacji do uczestnictwa w lekcjach i zajęciach z piłki nożnej. Podczas gry nauczyciel powinien ograniczyć się wyłącznie do korygowania dużych błędów i pozwolić dzieciom swobodnie grać, dbając jedynie o ich bezpieczeństwo. Dzięki małym grom i formom turniejowym motywacja i radość z gry uczniów stale będzie wzrastać.

10 WSKAZÓWEK

1

Pracuj indywidualnie w obrębie grupy – uwagi kieruj bezpośrednio do konkretnego ucznia.

2

Wszystkie podstawowe elementy techniki piłkarskiej doskonał krok po kroku.

3

Ćwiczenia, zabawy i gry powiąż z tematem zajęć.

4

Zwracaj uwagę na obunożność.

5

Zapewnij dużą liczbę powtórzeń nauczanego elementu techniki.

6

W trakcie lekcji zadбай o dużą liczbę kontaktów z piłką i wiele możliwości strzałów.

7

W lekcji powinny dominować zabawy, a zwłaszcza gry.

8

Umożliwiaj dzieciom zastosowanie nauczanych elementów w trakcie gry dowolnej.

9

Zwróć uwagę na odpowiednie wykonanie nauczonej techniki. W razie błędów – od razu koryguj.

10

Zachęcaj zawodników do wzajemnej komunikacji.

PRACA Z PUBLIKACJĄ „PIŁKA NOŻNA W SZKOLE”

PRZEJRZYSTY UKŁAD TREŚCI

Książka „Piłka nożna w szkole” ma na celu umożliwienie uczniom klas 3–6 zapoznanie się z podstawowymi elementami techniki piłki nożnej, takimi jak: prowadzenie piłki, drybling, uderzenie piłki do partnera (podanie), do bramki (strzał) i pośrednio również przyjęcie piłki.

Lekcja piłki nożnej skoncentrowana na nauczaniu wymienionych wyżej elementów techniki opiera się na jednym prostym schemacie, dzięki czemu jest łatwa do zastosowania w praktyce.

Dodatkowym usprawnieniem jest zastosowanie w każdej lekcji jednego wybranego przyboru gimnastycznego. Ma to wiele zalet. Po pierwsze, wykorzystuje się sprzęt powszechnie dostępny w każdej hali sportowej, a po drugie, dodatkowe gadzety podnoszą motywację do udziału w zajęciach i pozwalają stworzyć wiele nowych, ciekawych ćwiczeń, zabaw i gier.

Przejrzysta forma lekcji gwarantuje dodatkowo szybkie przygotowanie i przebudowę terenu ćwiczeń. Struktura lekcji nie zmienia się aż do końca zajęć. W praktyce nazywa się to metodą „jednego układu”. Ustawiony przed rozpoczęciem zajęć sprzęt jest wykorzystany przez

całe zajęcia bez konieczności dodatkowego zbierania, a przede wszystkim rozstawiania.

JEDNOSTKA POJEDYNCZA A JEDNOSTKA PODWÓJNA

Prezentowana książka umożliwia przeprowadzenie zarówno pojedynczej (45 min), jak i podwójnej (90 min) lekcji piłki nożnej. Zajęcia pojedyncze są przeznaczone dla początkujących, wykonywane podczas nich zadania są łatwiejsze, a uczniowie nie muszą prezentować wysokiego poziomu umiejętności i zdolności (klasy 3–4). Zajęcia podwójne z kolei przeznaczone są dla uczniów o wyższym poziomie umiejętności i zdolności motorycznych (klasy 5–6).

DODATKOWE ŚRODKI TRENINGOWE

Ta część podręcznika daje nauczycielom możliwość zastosowania w lekcji dodatkowych ćwiczeń, zabaw i gier akcentujących nauczany element. Są to tylko propozycje – zachęcamy do własnej kreatywności!

ZAJĘCIA DODATKOWE POZA BUDYNKIEM SZKOŁY

Podczas bardzo dobrej pogody możliwe jest przeprowadzenie lekcji piłki nożnej również poza szkołą (np. na szkolnym boisku, placu apelowym, trawniku itp.). W poniższym opracowaniu przedstawiono kilka przykładów takich zajęć.



40 DODATKOWE ŚRODKI TRENINGOWE

ROZDZIAŁ 3

ORGANIZACJA:

- Ustaw 6 części skrzyni na liniach bocznych.
- Uczniów podziel na 2 zespoły po 12 uczniów: 6 jest zawodnikami, a 6 bramkarzami (bronią części skrzyni i ściany między skrzyniami).

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 6x6 na 6x6.
- Trafienie w ścianę między częściami skrzyni (do wysokości bramkarza) – 1 pkt; trafienie w część skrzyni przeciwnika – 3 pkt; trafienie centralnie w część skrzyni – 5 pkt.
- Co 3 min zmiana bramkarzy z zawodnikami z pola.

W CEL EDUKACYJNY PRZEPYCHA PRAKTYCZNA NR 1: GRA 6x6 NA 6x6

ORGANIZACJA:

- Ustawienie jak w poprzedniej grze.
- Sały podziel na 3 boiska. Na każdym boisku ustaw 2 zespoły po 4 osoby.
- Każdy zespół wyznacza swojego kapitana, który ustawia się obok części skrzyni przeciwnika.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 3 na 3.
- Bramki zdobywa się za podanie piłki do swojego kapitana, tak by ten chwycił ją w ręce i wrzucił do środka części skrzyni, nie odrywając nóg od podłoża.

W CEL EDUKACYJNY PRZEPYCHA PRAKTYCZNA NR 2: GRA Z KAPITAŁEM

41 PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA NAUKA ODERZENIA PIŁKI DO PARTNERA WEWNĘTRZNA CZĘŚĆ STOPY (PODANIE) – (90 MIN)

PEDAGOGICZNE I METODYCZNE WSKAZÓWKI DO PLANOWANIA JEDNOSTKI LEKCYJNEJ:

W GRACI TRZEBA STOSOWAĆ UPRAWIENIENIE PRZEPISY, BY GRAĆ W CZYNNYM GRZE.

NALEŻY ZAPLANOWAĆ PRZERWY WYPOCZYWKOWE MIĘDZY GRAMI.

OBOWIĄZUJE ZACHOWAĆ SIĘ JAKBY BYŁO W GRZE. ZADANIA POWINNO SIĘ WYKONYWAĆ WYŁĄCZNIE W OKRESIE WYKONYWANIA OGRANICZONYCH CZYNNOŚCI.

WARTO PAMIĘTAĆ, ABY BŁYŁY KORYGOWANE TYLKO W TRYBIE, GDY TO NAPRAWDĘ KONIECZNE. PONIŻEJ WPYTYWA TO NA PEŁNYMSE CIĘ.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ:

- 28 dzieci
- 24 piłki
- 4 ławki gimnastyczne
- Wszystkie części lekcji odbywają się z ławkami gimnastycznymi.

Wskazówki praktyczne:

- Unikaj długich przerw między ćwiczeniami a zabawami.
- Odpoczywającym daj jakieś zadanie lub włącz ich do zabawy, gry (np. jako zawodników neutralnych lub bramkarzy itp.).
- Sprawdź stabilność ławek gimnastycznych (bezpieczeństwo!).
- Ławki gimnastyczne możesz wykorzystać do oddzielenia wyznaczonych w sali sportowej boisk.

ROZDZIAŁ 2

**PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA
- NAUKA PROWADZENIA PIŁKI (45 MIN)**

**GRY I ZABAWY
NA PODWÓRKU SZKOLNYM**

**DODATKOWE ŚRODKI TRENINGOWE
NAUKA PROWADZENIA PIŁKI (90 MIN)**

DODATKOWE ŚRODKI TRENINGOWE



PRZY SZYBKIM PROWADZENIU PIŁKI
ZAWODNIK STARA SIĘ MIEĆ PIŁKĘ BLISKO NOGI



PROWADZI JĄ PROSTYM...



... LUB ZEWNĘTRZNYM PODBICIEM PRZED SOBĄ.



PATRY NA PIŁKĘ I PRZED SIEBIE (ZAMIENNIE).



ZASADY UCZENIA SIĘ

Prowadzenie piłki jest jedną z najważniejszych umiejętności technicznych w piłce nożnej. Na treningu dzieci często występuje wspólnie z dryblingiem, czyli prowadzeniem piłki ze zwodami w obecności przeciwnika. Na lekcji szkolnej prowadzenie piłki i drybling bardzo często występują razem, dlatego też w praktyce możemy wyróżnić: drybling zdobywający (w kierunku bramki przeciwnika), drybling utrzymujący (w kierunku linii bocznych lub własnej bramki) i szybkie prowadzenie piłki.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ



24 DZIECI



24 PIŁKI



23 PACHOŁKI

- 24 dzieci
- 24 piłki
- 23 pachołki

Wszystkie części lekcji z pachołkami.

Wskazówki praktyczne:

- Unikaj przestawiania sprzętu treningowego, bo to powoduje niepotrzebną stratę czasu lekcji, który można wykorzystać na grę.
- Dzieci żyją w świecie fantazji. Postaraj się ćwiczenia, zabawy i gry „ubrać” w historie z popularnych bajek, kreskówek, filmów i gier komputerowych. Wzbudzi to u nich dodatkową motywację do udziału w zajęciach i do podjęcia trudu wykonania zadania.



ORGANIZACJA:

- W sali sportowej w różnych miejscach ustaw 23 pachołki – o jeden mniej niż dzieci.
- Każde dziecko ustaw koło jednego pachołka.
- Jeden uczeń pozostaje bez pachołka. Ustaw go na środku pola zabawy tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

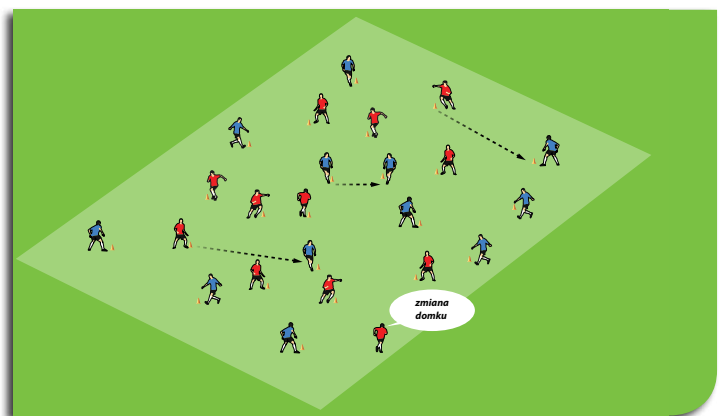
- Uczeń bez pachołka biega po sali i w pewnym momencie krzyczy głośno: „zmiana domku!”
- Każdy stojący dotychczas przy swoim pachołku (domku) uczeń musi jak najszybciej go opuścić i znaleźć sobie nowy.
- W „domku” może znajdować się tylko jedna osoba.
- Dziecko, które zostanie bez swojego pachołka (domku), rozpoczyna zabawę od nowa.

ODMIANY:

- Przed zabawą uczeń „bez domku” wyznacza innym różne formy poruszania się, na przykład bieganie na czworaka, podskakiwanie na jednej nodze, bieg tyłem, obrót wokół własnej osi w trakcie biegu, podskoki obunóż itp.

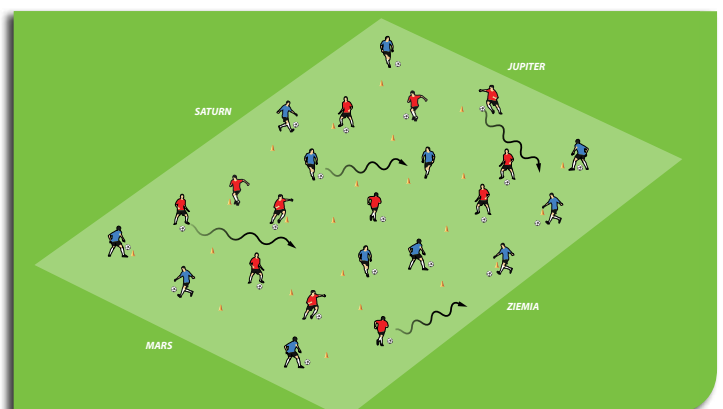
I CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKĄ (1):
ZABAWA „ZMIEN DOMEK” (8 MIN)**



II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKĄ (2):
ZABAWA „PODRÓŻ KOSMICZNA” (7 MIN)**



ORGANIZACJA:

- Ustawienie pachołków zostaw jak w poprzedniej zabawie.
- Rozstawione na sali pachołki są „satelitami”, a linie okalające boisko – „planetami”: Marsem, Jupiterem, Saturnem i Ziemią.
- Uczniowie są pilotami swoich raket (piłka). Rozstaw ich w rozsypce po całej sali. Każdy „pilot” ma przy nodze jedną piłkę (raketę) jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Dzieci prowadzą piłkę (raketę) dowolnie po całej sali i starają się uniknąć kolizji z satelitami i innymi raketami.
- Na sygnał nauczyciela/trenera (np. na słowo „Jupiter”) piloci muszą jak najszybciej wylądować swoją raketą na wskazanej planecie (prowadzenie piłki do jednej z wyznaczonych linii).
- Wygrywa ten, kto najszybciej wylądował na wskazanej planecie.

ODMIANY:

- Kto w czasie zabawy zderzy się z inną raketą lub satelitą, musi wykonać dodatkowe zadanie gimnastyczne, na przykład dwa przysiady.

ORGANIZACJA:

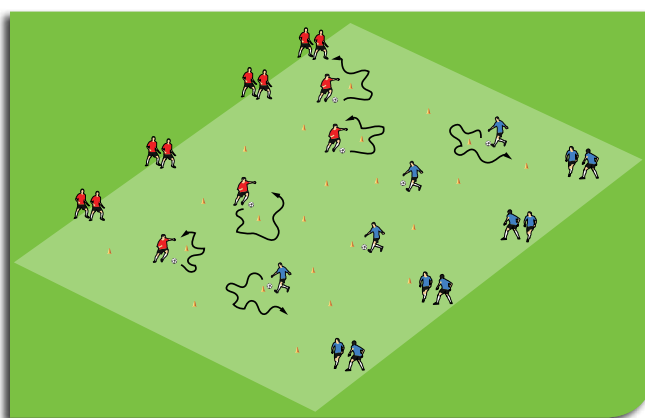
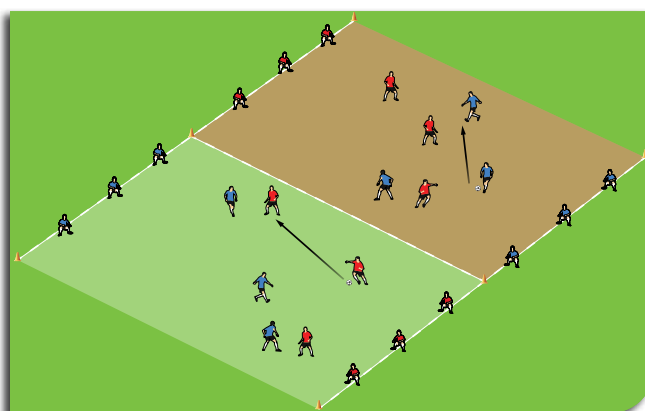
- Ustawienie pachotków zostaw jak w poprzedniej zabawie.
- Uczniów podziel na 8 grup po 3 zawodników, 1 piłka na grupę.
- Grupy ustaw na liniach bocznych boiska tak jak na grafice.
- Pierwszy zawodnik w każdej grupie ma piłkę przy nodze.

PRZEBIEG:

- Na sygnał nauczyciela pierwszy zawodnik z każdej grupy biegnie z piłką przy nodze, stara się jak najszybciej ominąć dowolny pachotek i wrócić do swojej grupy, aby przekazać piłkę partnerowi.
- Ten wprowadza piłkę stopą, stara się ominąć inny pachotek niż jego poprzednik i wrócić do swoich kolegów.
- Potem następują kolejne zmiany.
- Wygrywa grupa, która jako pierwsza wykona zadanie. Każdy z uczniów prowadzi piłkę tylko raz.

ODMIANY:

- Po ominięciu jednego z pachotków uczeń podaje piłkę wewnętrzną częścią stopy do swojego partnera w grupie i biegnie bez piłki na koniec swojej grupy.
- Uczeń pozostawia piłkę przy pachotku i szybko biegnie bez niej do swojej grupy, partner zaś biegnie do piłki i prowadzi ją z powrotem do grupy itd.

II CEL EDUKACYJNY**CZĘŚĆ GŁÓWNA (1): PROWADZENIE PIŁKI W GRUPACH (10 MIN)****III CEL EDUKACYJNY****CZĘŚĆ GŁÓWNA (2): „PIŁKA NOŻNA OŚMIORNIC” (15 MIN)****ORGANIZACJA:**

- Salę gimnastyczną podziel na dwa równej wielkości pola gry tak jak na grafice.
- Na obu liniach końcowych każdego boiska ustaw szerokie, otwarte bramki z pachotków.
- Uczniów podziel na 8 drużyn po 3 osoby.
- Na każdym boisku grają jednocześnie 4 drużyny (12 uczniów): Zespół A przeciwko B, a C i D („ośmiornice”) siadają w bramkach jako bramkarze, starając się uniemożliwić dryblującym przeprowadzenie piłki przez bramkę.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna.
- Celem zespołu atakującego jest przeprowadzenie piłki przez bramkę (linię końcową) przeciwnika bronioną przez 3 ośmiornice w pozycji siedzącej. Nie wolno im wstawać.
- Po 3 minutach zmiana zespołów.

ODMIANY:

- Bramkarze mogą bronić tylko nogami.
- Drużyna, która straciła bramkę, zamienia się rolami zespołem, który bronił bramki.

ORGANIZACJA:

- Każdy uczeń ma swoją piłkę.
- W zabawie wykorzystuje się namalowane linie (na przykład – linie w miasteczku rowerowym lub pola do innych gier zespołowych).

PRZEBIEG:

Zadaniem ucznia z piłką jest prowadzić piłkę dokładnie po linii, uderzając ją różnymi częściami lewej i prawej stopy. Przykładowe zadania:

- prowadzenie piłki sprawniejszą nogą,
- prowadzenie (przetaczanie) piłki w pozycji bokiem do linii i używanie przy tym tylko podeszwy stopy,
- prowadzenie piłki na przemian lewą i prawą stopą przy jednoczesnym uderzaniu jej wewnętrznymi częściami stopy.

ZABAWA NR 1:

PROWADZENIE PIŁKI PO LINIACH BOISKA SZKOLNEGO



ORGANIZACJA:

- 2 uczniów – każdego z piłką – ustaw naprzeciw siebie obok stołu do tenisa stołowego lub innej przeszkody.

PRZEBIEG:

- Jeden z uczniów jest berkiem i stara się złapać uciekającego kolegę.
- Obaj zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze i muszą jedną ręką stale dotykać stołu.
- Goniący może zmienić kierunek ruchu, aby zmylić uciekającego.

ZABAWA NR 2:

PROWADZENIE PIŁKI WOKÓŁ STOŁU DO GRY W TENISA STOŁOWEGO LUB INNEJ PRZESZKODY



ORGANIZACJA:

- Każde dziecko ma piłkę.
- Wspólnie z uczniami wyznacz na terenie boiska szkolnego lub placu przed szkołą kilka „znaczników” (na przykład: pacholek, kosze na śmieci, ławki, ściany, słupy itp.), do których można dobiec z piłką przy nodze.

PRZEBIEG:

- Celem ucznia z piłką jest, po sygnale nauczyciela, w jak najkrótszym czasie dobiec z piłką przy nodze kolejno do każdego znacznika i dotknąć go ręką.
- Zawodnicy startują jeden za drugim (mała liczba uczestników) lub w grupach (większa liczba uczestników).
- Ważne jest, by zachować kolejność zaliczania znaczników.
- Wygrywa zawodnik, który pokona trasę w najkrótszym czasie.

ZABAWA NR 3:

PROWADZENIE PIŁKI NOGĄ DO „ZNACZNIKÓW”



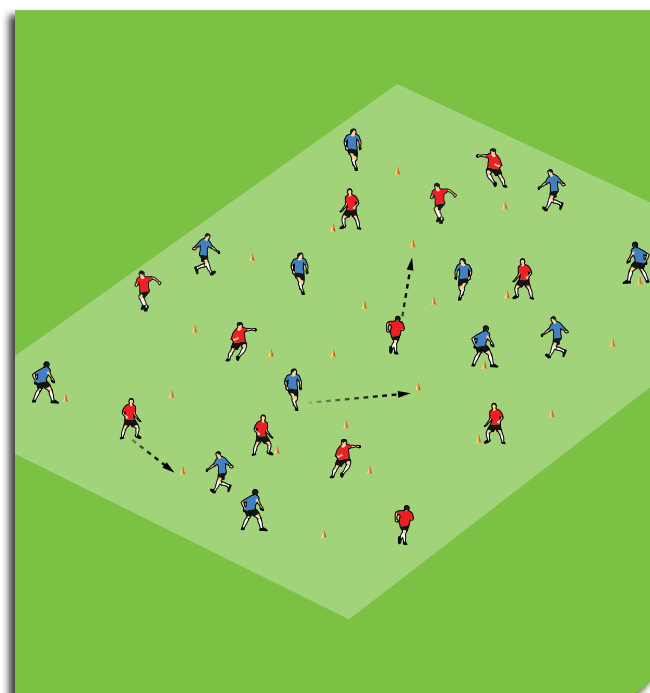
**ORGANIZACJA:**

- 24 pachołki ustaw w rozsypcie na całej sali.
- Uczniów ustaw dowolnie na całym boisku tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

Uczniowie biegają swobodnie po całej sali i wykonują przy pachołkach różne zadania motoryczne:

- dotknięcie pachołka ręką i obiegnięcie go w dowolną stronę,
- przeskok nad pachołkiem (jedno- lub obunóż),
- do jednego pachołka bieg przodem, a do kolejnego tyłem itd.

I CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA 1: TOR PRZESZKÓD**

PODANIE PIŁKI



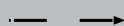
PROWADZENIE PIŁKI



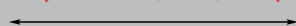
STRZAŁ



BIEG BEZ PIŁKI



ODSTĘP OD ZAWODNIKA, BRAMKI, PRZYRZĄDU



LINIE POMOCNICZE



OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ



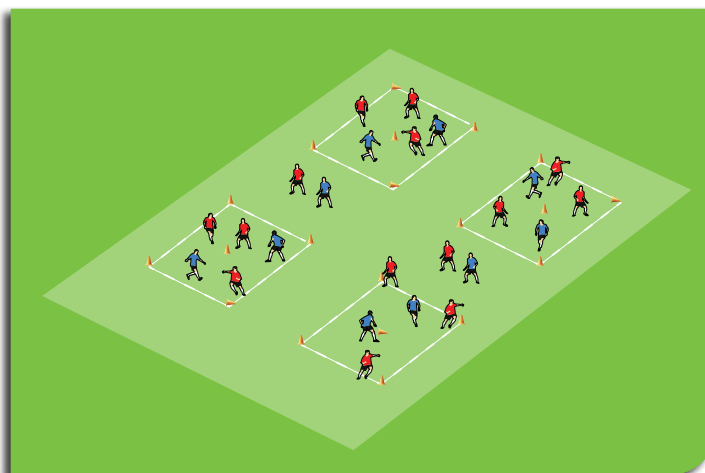
ORGANIZACJA:

- Na sali wyznacz 4 sektory tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 2 zespoły: niebieskich i czerwonych.
- W każdym sektorze jest 2 niebieskich i 3 czerwonych zawodników, 4 pozostałych odpoczywa.

PRZEBIEG:

- Na sygnał nauczyciela zespół niebieski stara się przewrócić wszystkie pachołki.
- Zespół czerwony z kolei ma za zadanie jak najszybciej je z powrotem postawić.
- Po upływie określonego czasu (np. 1 min) zlicza się przewrócone pachołki i następuje zmiana zadań.
- Wygrywa zespół, który przewrócił więcej pachołków niż przeciwnik.

**PROPOZYCJA NR 2:
ZABAWA „PRZEWRAĆANIE PACHOŁKÓW”**



ORGANIZACJA:

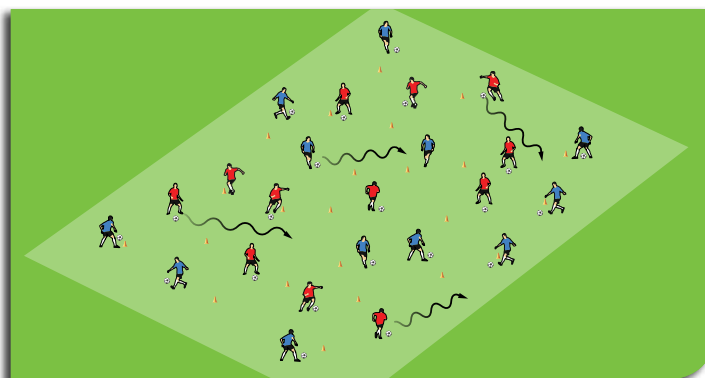
- 24 pachołki rozstaw w rozsypce po całej sali.
- Każdemu uczniowi daj 1 piłkę.

PRZEBIEG:

Uczniowie prowadzą piłkę i omijają pachołki oraz innych uczestników zabawy. W tym czasie stosują 3 prędkości według wskazań nauczyciela:

- wolno: „wyobraźcie sobie, że jedziecie traktorem”,
- szybko: „wyobraźcie sobie, że jedziecie samochodem osobowym”,
- najszybciej: „wyobraźcie sobie, że jedziecie samochodem wyścigowym”.

**II CEL EDUKACYJNY
PROPOZYCJA NR 1: ZABAWA „POJAZDY”**



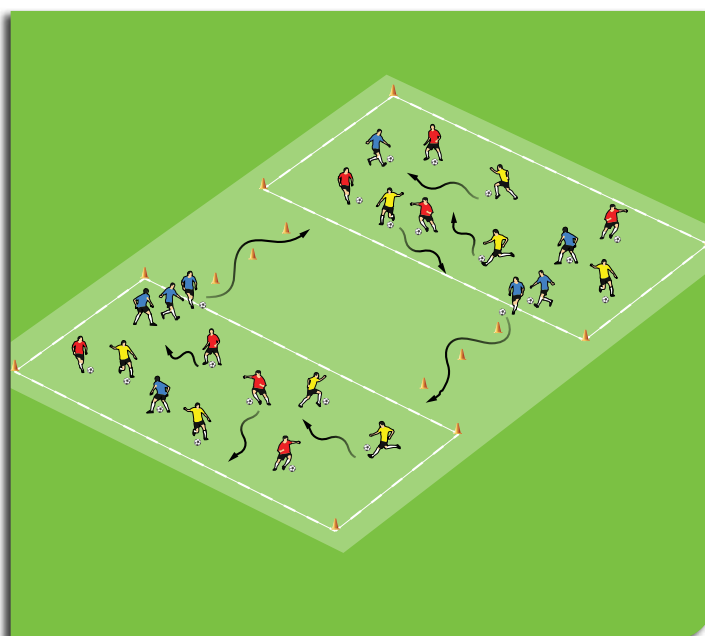
ORGANIZACJA:

- Wyznacz 2 sektory, pomiędzy którymi znajdują się dwa slalomy ustawione z pachołków tak jak na grafice.
- W każdym sektorze ustaw 3 zespoły (auta rajdowe) po 4 zawodników nazwane kolorami (niebiescy, czerwoni i żółci).
- Każdy zawodnik ma piłkę.

PRZEBIEG:

- Uczniowie poruszają się w obrębie przypisanych sektorów, prowadząc piłki.
- Na sygnał nauczyciela (na przykład: „niebiescy”) wywołane zespoły (auta) przebiegają do sąsiedniego sektora, po drodze prowadząc piłkę slalomem.
- Pierwszy zespół, który wykona zadanie, wygrywa i zdobywa 1 pkt.
- Dla urozmaicenia można modyfikować formę prowadzenia piłki (np. noga mniej sprawna; na zmianę lewa i prawa noga itp.) lub pozwolić, by dzieci nazwały swoje auta (np. hondy, mercedesy itp.)

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
ZABAWA „WYŚCIGI AUT RAJDOWYCH”**

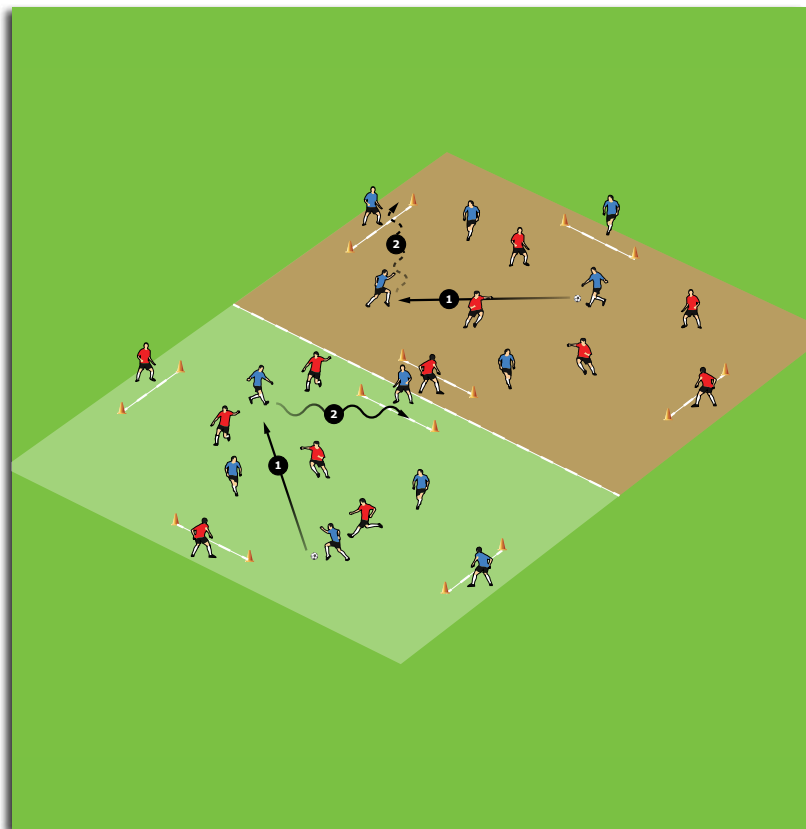


ORGANIZACJA:

- Salę sportową podziel na połowy, a na każdej ustaw 4 otwarte bramki do przeprowadzenia piłki tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 zespoły po 6 osób – po 2 na każde boisko.
- 2 uczniowie z każdego zespołu są bramkarzami i stają za bramkami, a 4 gra na polu.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 6 na 6.
- Bramka jest zdobyta, jeżeli uczeń przedrybluje własną bramkę i odda piłkę swojemu bramkarzowi. Ten wprowadza piłkę w pole gry (zmiana ról).

III CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
GRA „MISTRZ DRYBLINGU”****ORGANIZACJA:**

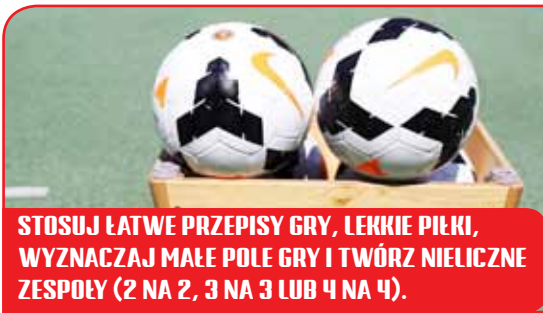
- Salę sportową podziel na połowy i wyznacz 2 równoległe boiska.
- Na każdym boisku ustaw 6 bramek (szerokość 3 m) tak jak na grafice.
- Wyznacz 6 zespołów po 4 uczniów (po 3 na każdym boisku) i nadaj im nazwy kolorów.
- Jeden z zespołów (na przykład żółty) ustaw w zewnętrznych bramkach.
- Bramkę środkową pozostaw nieobsadzoną.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna – czerwoni przeciwko niebieskim.
- Przeprowadzenie piłki przez bramkę środkową – 2 punkty; zdobycie bramki (strzał), w której są bramkarze – 3 punkty.
- Po kilku minutach zmiana zespołów i np. żółci grają przeciwko czerwonym, a niebiescy zajmują miejsca w bramkach.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
GRA TRZECH ZESPOŁÓW**

**PEDAGOGICZNE I METODYCZNE WSKAZÓWKI
DO PLANOWANIA JEDNOSTKI LEKCYJNEJ:**



**STOSUJ ŁATWE PRZEPISY GRY, LEKKIE PIŁKI,
WYZNACZAJ MAŁE POLE GRY I TWÓRZ NIELICZNE
ZESPOŁY (2 NA 2, 3 NA 3 LUB 4 NA 4).**



ZAPEWNIJ DZIECIOM WIELE KONTAKTÓW Z PIŁKĄ.



**ŁATWE ZADANIA RUCHOWE
PRZEDSTAWIAJ
W INTERESUJĄCEJ OTOCZCE.**



**ZADANIA DO WYKONANIA PRZEDSTAWIAJ KRÓTKO,
POSŁUGUJĄC SIĘ SŁOWNICTWEM DZIECIĘCYM. W RAZIE POTRZEBY – POKAŻ SAMEMU.**

ORGANIZACJA ZAJĘĆ

- 24 dzieci
- 24 piłki
- 24 pachołki

Wszystkie części lekcji odbywają się z pachołkami.

Praktyczne wskazówki:

- Na początku lekcji wyznacz grupy, które do końca zajęć pozostają niezmiennie.
- W każdej lekcji stosuj zabawy oparte na rywalizacji grupowej (np. która z grup zdobędzie najwięcej goli).
- Przemysł każde zadanie: czy jest ono dla nauczanej grupy uczniów wystarczająco intensywne i motywujące?



24 DZIECI



24 PIŁKI



24 PACHOŁKI

ORGANIZACJA:

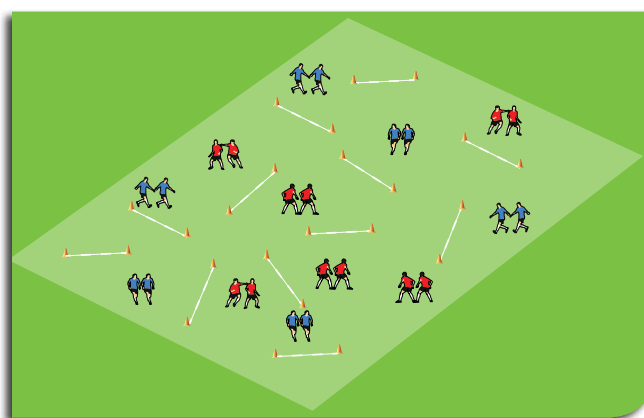
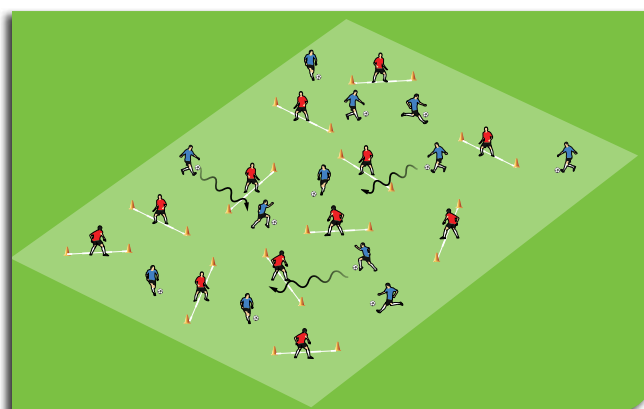
- W sali gimnastycznej ustaw 12 bramek zrobionych z pacholków (szerokość 3 m).
- Uczniów podziel na 12 par tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Pary biegają po całej sali, trzymając się za ręce.
- Od czasu do czasu podbiegają do ustawionych bramek, przy których wykonują różne zadania motoryczne, na przykład; przeskok obunóż między pacholkami; obiegnięcie pacholków tyłem „po ósemce”; przeskoki jedenonóż między pacholkami itp.

ODMIANY:

- Wyznaczonych tylko 10 par, pozostali 4 uczniowie są berkami i próbują pozostałe pary złapać. Pary mogą uchronić się przed złapaniem, jeśli razem zatrzymają się w bramkach. Maksymalny czas postoju w bramce 3 s.
- Złapane pary muszą się rozłączyć i stają się pojedynczymi berkami.
- Rywalizacja: która z par jest najbardziej zwinna i została najpóźniej złapana przez berków.

I CEL EDUKACYJNY**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKA (1):
„ZWINNOŚĆ W PARACH” (10 MIN)****I CEL EDUKACYJNY****CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKA (2):
„STRAŻNICY KONTRA DRYBLERZY” (15 MIN)****ORGANIZACJA:**

- Organizacja jak w poprzedniej zabawie (12 otwartych bramek).
- Uczniów podziel na dwie grupy: czerwonych i niebieskich.
- W każdej bramce ustaw ucznia (czerwoni).
- Pozostali uczniowie (niebiescy) ustawiają się dowolnie z piłkami przy nodze na całej sali tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Zespół czerwonych pełni rolę strażników, którzy starają się nie dopuścić, by zawodnicy z piłką (dryblerzy) zdołali przeprowadzić piłkę przez strzeżoną bramkę.
- Za każde udane przebiegnięcie dryblerzy otrzymują 1 pkt.
- Strażnicy mogą poruszać się tylko na linii bramkowej pomiędzy pacholkami.
- Po 3 minutach strażnicy zamieniają się zadaniem z uczniami prowadzącymi piłkę.
- Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów po 2 seriach.

ODMIANY:

- Uczniowie próbują uderzyć swoją piłkę przez bramkę obok broniących strażników (1 pkt).
- Uczniowie z piłką starają się dotknąć pacholka bramki, tak by nie zrobił tego w tym samym czasie strażnik.

ORGANIZACJA:

- Salę gimnastyczną podziel na połowy.
- Wyznacz 2 grupy po 12 uczniów.
- Każda grupa ustawia się na swojej połowie sali.
- Każdy uczeń ma 1 piłkę tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

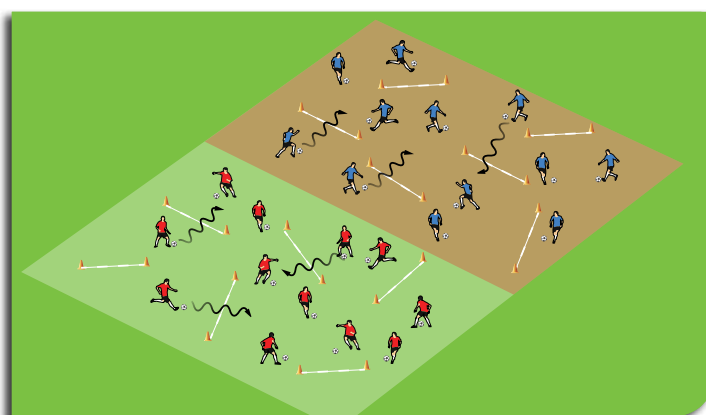
- Uczniowie prowadzą piłkę nogą od bramki do bramki i zdobywają punkty za każde przebiegnięcie.
- Po upływie 3 min zabawa zostaje przerwana, a punkty każdej z grup zliczone.
- Wygrywa zespół, który zdobył więcej punktów.

ODMIANY:

- Po każdej kolejce zmienić zadania:
 - 2. kolejka: uczniowie prowadzą piłkę, w każdej bramce siadają na piłce, a następnie kontynuują bieg;
 - 3. kolejka: uczniowie prowadzą piłkę, w każdej bramce wymieniają się piłkami, a następnie kontynuują bieg.

II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ GŁÓWNA (1):
PROWADZENIA PIŁKI W GRUPIE (15 MIN)**



ORGANIZACJA:

- Organizacja jak w poprzedniej zabawie (sala podzielona na połowy).
- Uczniowie podzieleni na 6 zespołów po 4 uczniów (po 3 na każdej połowie sali) i ustawieni tak jak na grafice.
- Każdy zespół ma 1 piłkę.

PRZEBIEG:

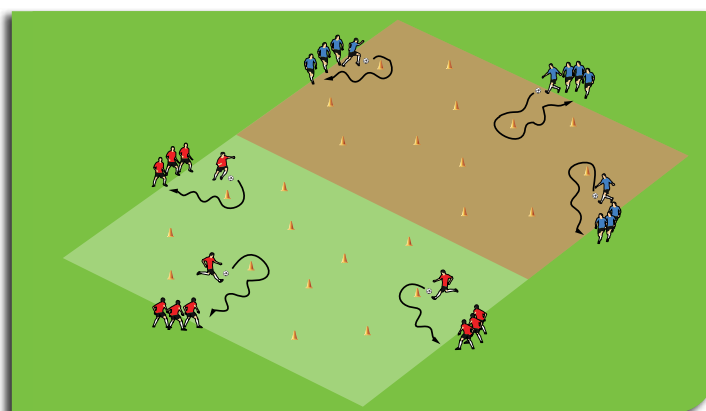
- Na sygnał nauczyciela pierwsi uczniowie z każdej grupy startują z piłką na swoim polu gry i wykonują różne zadania, następnie prowadzą piłkę z powrotem do swojej grupy, przekazując ją następnemu w rzędzie.
- Stosuje się różne formy prowadzenia piłki, na przykład: tylko sprawniejszą nogą, tylko mniej sprawną nogą, zamiennie prawą i lewą nogą itp.

ODMIANY:

- Przed każdą bramką uczniowie wykonują zwód.
- W każdej bramce uczniowie zatrzymują piłkę podeszwą i zmieniają kierunek prowadzenia piłki.
- Prowadzenie piłki po „ósemce” między pacholkami.

II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ GŁÓWNA (2):
ZADANIA TECHNICZNE Z PIŁKAMI (15 MIN)**



ORGANIZACJA:

- Organizacja jak w poprzedniej zabawie.
- 3 zespoły na każdej połowie nazwij kolorami (np. czerwoni, niebiescy i żółci).
- W zespole czerwonym i niebieskim każdy uczeń ma piłkę, żółci są bez piłek – ustaw ich w bramkach tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Na sygnał nauczyciela czerwoni i niebiescy, prowadząc piłkę, starają się przeprowadzić ją przez otwarte bramki zrobione z pachołków.
- Żółci (wybijacze) poruszają się bez piłek w bramkach i starają się wybić piłki prowadzącym.
- Po 4 min następuje podsumowanie zdobytych bramek i zmiana wybijaczy.
- Wygrywa zespół, który po 3 kolejkach zdobył najwięcej bramek.

Wskazówka:

należy głośno liczyć zdobyte bramki.

**ODMIANY:**

- Niebiescy biegają po sali bez piłek.
- Bramki zdobywa się poprzez podanie piłki przez otwarte bramki.
- Zespół wybijaczy stara się przechwycić podanie i wybić piłkę.

ORGANIZACJA:

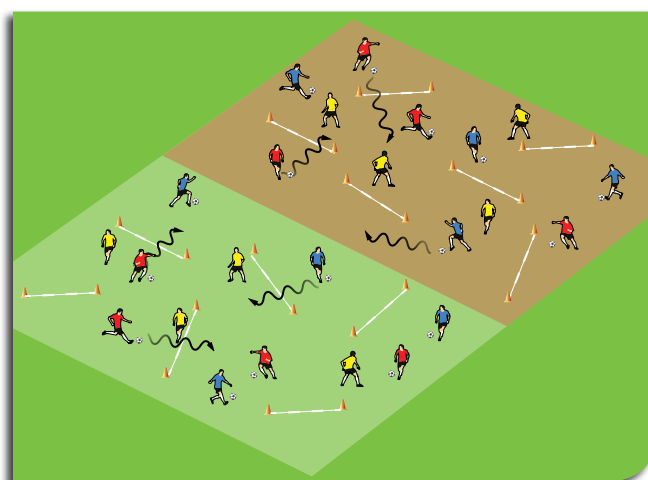
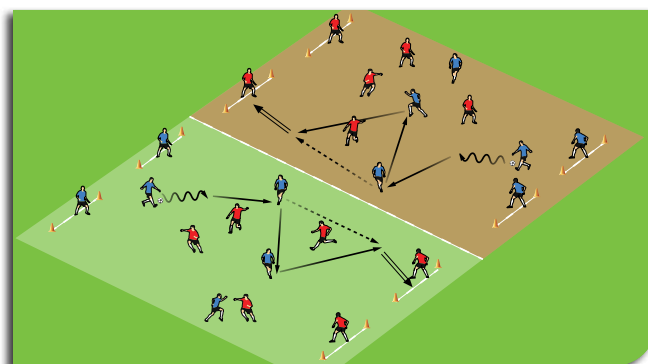
- Sala podzielona na połowy.
- Na liniach końcowych ustaw bramki z pachołków o szerokości 4 m tak jak na grafice.
- Na każdym boisku grają 2 zespoły po 6 uczniów.
- 2 uczniów z każdego zespołu broni bramki, a pozostałych 4 gra w polu.

PRZEBIEG:

- Dowolna gra na 2 bramki.
- Co 3 min następuje zmiana bramkarzy.

ODMIANY:

- Turniej w formule każdy z każdym.
- Turniej w formie pucharowej: po 10 min gry, zespoły, które wygrały swoje mecze, grają na polu gry nr 1 o mistrzostwo, a pozostałe dwa na polu gry nr 2 o 3. miejsce.

II CEL EDUKACYJNY**CZĘŚĆ GŁÓWNA (3): ZABAWA „WYBIJACZE” (15 MIN)****III CEL EDUKACYJNY****CZĘŚĆ GŁÓWNA (4):
GRA 4 NA 4 Z 4 BRAMKARZAMI (20 MIN)**



ORGANIZACJA:

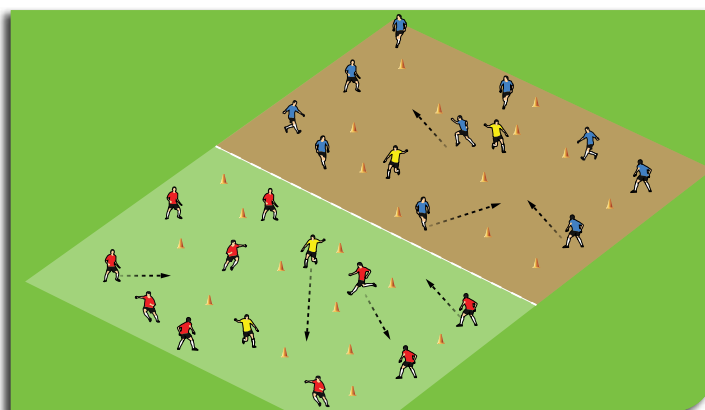
- Salę gimnastyczną podziel na połowy (2 boiska).
- Pachołki ustaw dowolnie na całej sali.
- Uczniów podziel na 2 grupy i ustaw na obu boiskach.
- W każdej grupie wyznacz 2 berków tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Kto zostanie przez berków złapany lub podczas biegu dotknie pachołka, jest „spalony” i musi podbiec do nauczyciela. Dotykając go w rękę (odklepując), staje się ponownie wolny i może wrócić do zabawy.
- Co minutę należy zmieniać berków.

I CEL EDUKACYJNY

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
„BEREK – ODKLEPYWACZ”**



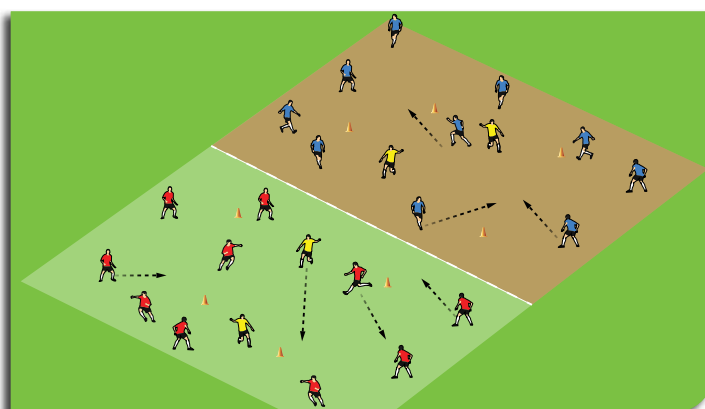
ORGANIZACJA:

- Liczbę pachołków na każdej połowie zmniejsz o 3/4.
- Na każdej połowie wyznacz 2 berków tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Uczniowie uciekają przed berkami.
- Przed złapaniem można się uchronić, podnosząc pachołek (czapeczkę) nad głowę. Okres ochronny nie może trwać dłużej niż 3 s. Po upływie 3 sekund pachołek musi zostać ponownie ustawiony na podłodze.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
„BEREK – CZAPECZKA”**

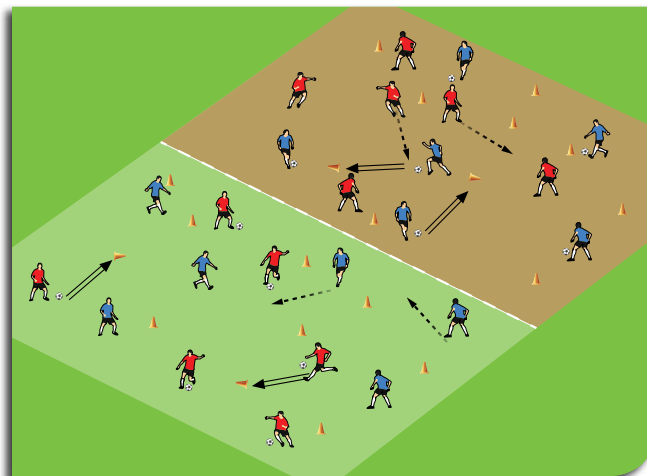


ORGANIZACJA:

- Salę podziel na połowy i na każdej ustaw 10 pachołków.
- Uczniów podziel na 2 grupy.
- Na każdej połowie ustaw 6 uczniów z piłkami i 6 bez nich tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

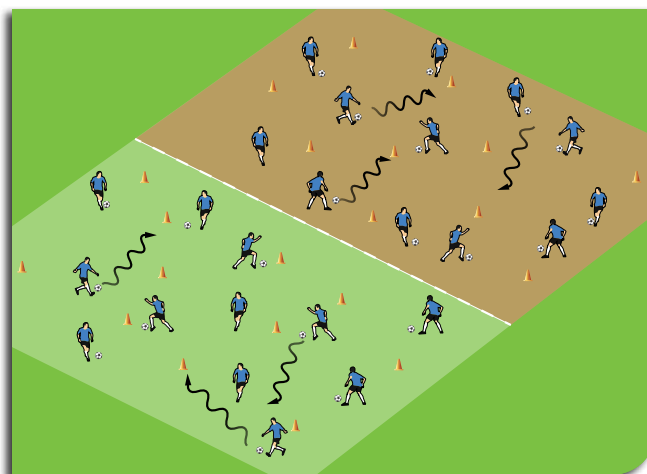
- Na sygnał nauczyciela rozpoczynamy zabawę. Uczniowie z piłkami starają się strącić piłką pachołki (wazony).
- Uczniowie bez piłki starają się temu zapobiec, wybijając piłki (nie wolno używać rąk).
- Po 3 min następuje zmiana ról.

II CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
ZABAWA „ZBIJANIE WAZONÓW”****ORGANIZACJA:**

- Salę podziel na połowy i na każdej ustaw 11 pachołków.
- Uczniów podziel na 2 grupy.
- Na każdej połowie sali ustaw 11 uczniów z piłkami i jednego bez piłki tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

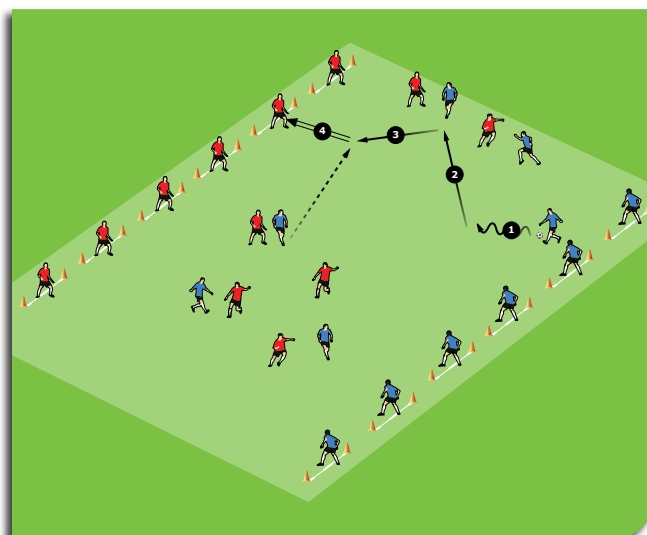
- Uczniowie z piłką prowadzą piłkę nogą, wykonując przed pachołkami zwody.
- Na sygnał nauczyciela: „zostaw piłkę” uczniowie z piłkami muszą wykonać polecenie i znaleźć sobie nową, którą ponownie prowadzą od pachołka do pachołka.
- Uczeń, który zostanie bez piłki, odlicza do 30 i daje komendę do zmiany.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
ZABAWA „ZMIANA PIŁEK”****ORGANIZACJA:**

- Gra toczy się na całej sali.
- Na liniach bocznych ustaw obok siebie 12 bramek z pachołków o szerokości 2 m (po 6 na każdej połowie).
- Uczniów podziel na 4 zespoły po 6 zawodników tak jak na grafice.
- Dwa zespoły grają, a dwa pozostałe bronią bramek.

PRZEBIEG:

- Dowolna gra 6 + 6 na 6 + 6 na bramki z pachołków z bramkarzami.
- Każdy z zespołów broni 6 bramek po swojej stronie i atakuje te po stronie przeciwnej.
- Wysokość bramek odpowiada wysokości ucznia w niej stojącego.
- Po 3 min bramkarze zmieniają się z zawodnikami z pola.

III CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
GRA Z 6 BRAMKARZAMI**

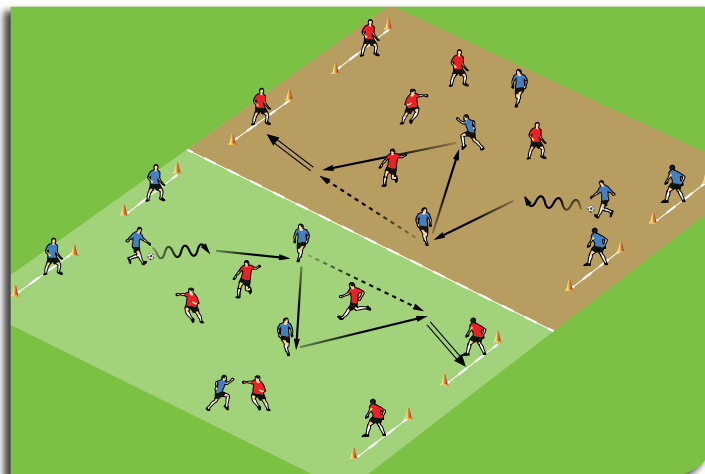
ORGANIZACJA

- Salę podziel na połowy (boiska) i na każdej ustaw 4 bramki o szerokości 3 m tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 zespoły po 6 zawodników.

PRZEBIEG

- Na każdej połowce sali toczy się gra 4 na 4 z 2 bramkarzami.
- Po każdej zdobytej bramce (lub najpóźniej po 3 minutach) następuje zmiana bramkarzy.

PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2: GRA 4 NA 4 Z 2 BRAMKARZAMI



NOTATKI

PODANIE PIŁKI



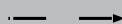
PROWADZENIE PIŁKI



STRZAŁ



BIEG BEZ PIŁKI



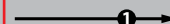
ODSTĘP OD ZAWODNIKA, BRAMKI, PRZYRZĄDU



LINIE POMOCNICZE



OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ



ROZDZIAŁ 3

**PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA – NAUKA
UDERZENIA PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ
STOPY DO PARTNERA – PODANIA
(45 MIN)**

**GRY I ZABAWY NA PODWÓRKU
SZKOLNYM**

DODATKOWE ŚRODKI TRENINGOWE

**NAUKA UDERZENIA PIŁKI WEWNĘTRZNĄ
CZĘŚCIĄ STOPY DO PARTNERA – PODANIA
(90 MIN)**

DODATKOWE ŚRODKI TRENINGOWE



**NOGA POSTAWNA JEST
OBOK PIŁKI I WSKAZUJE
KIERUNEK PODANIA.**



**NOGA UDERZAJĄCA
JEST ODCHYLONA NA
ZEWNĄTRZ DO BOKU.**



**STOPA UDERZA
W ŚRODEK PIŁKI
POWIERZCHNIĄ
MIĘDZY KOSTKĄ
A KOŚCIĄ
ŚRÓDSTOPIA.**



**NOGA PO PODANIU
„ODPROWADZA” PIŁKĘ
W ZAMIERZONYM
KIERUNKU.**



ZASADY UCZENIA SIĘ

Podanie piłki wewnętrzną częścią stopy jest najważniejszym elementem techniki piłkarskiej i podstawą działań zespołowych. Piłkarze w trakcie meczu używają do podań piłki również innych części stopy, jednak największą precyzję osiąga się, uderzając futbolówkę tylko wewnętrzną częścią stopy.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ



24 DZIECI



24 PIŁKI



**6 CZĘŚCI SKRZYNI
GIMNASTYCZNEJ**

- 24 dzieci,
 - 24 piłki,
 - 6 części skrzyni gimnastycznej.
- Wszystkie fragmenty lekcji odbywają się z częściami skrzyni gimnastycznej.

Wskazówki praktyczne:

- Dzieci pomagają w szybkiej organizacji i przebiegu lekcji, ustawiając części skrzyni w sali.
- Dbaj o intensywność zajęć i motywację uczniów poprzez zabawy biegowe i gry z dużą liczbą modyfikacji i ciekawych zadań ruchowych.
- W razie potrzeby podziel zespół na 2 mniejsze grupy.



ORGANIZACJA:

- Ustaw 6 części skrzyni gimnastycznej w dowolnych miejscach sali.
- Każdy uczeń ma 1 piłkę.

PRZEBIEG:

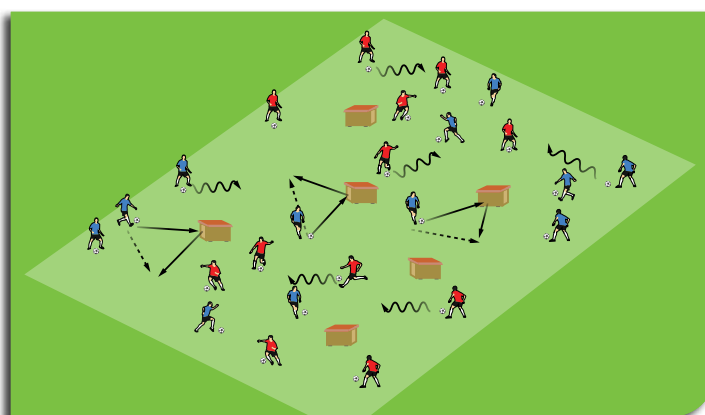
- Uczniowie prowadzą piłki po sali i wykonują różne zadania koordynacyjne przy częściach skrzyni gimnastycznej. Przykłady ćwiczeń: kozłowanie piłki, odbicia od ściany lub części skrzyni, podrzuty i chwyt piłki itp.

ODMIANY:

- Obieganie części skrzyni gimnastycznej z piłką w rękach.
- Wskakiwanie obunóż na część skrzyni gimnastycznej lub do niej i zeskakiwanie (ew. wyskakiwanie) z niej.
- Prowadzenie piłki i przeskok nad częścią skrzyni.
- Przerzucenie piłki stopą nad częścią skrzyni gimnastycznej.
- Uderzanie piłki o część skrzyni podczas prowadzenia.

I CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKĄ (1):
BIEG Z PIŁKĄ (8 MIN)**



ORGANIZACJA:

- Ustawienie jak w poprzednim ćwiczeniu.
- Uczniowie dobrani w pary.
- Każda para ma 1 piłkę.

PRZEBIEG:

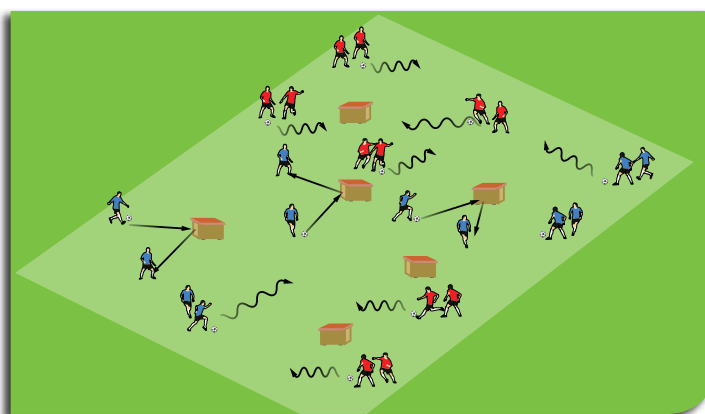
- Wszystkie pary biegają po sali i odbijają piłkę od części skrzyni.

ODMIANY:

- Uderzanie piłki również o ścianę.
- Podania piłki raz lewą, raz prawą nogą.
- Podanie półgórne do rąk partnera.
- Odbicie piłki od części skrzyni i ponad nią do partnera.
- Podanie piłki z woleja (z ręki) do partnera nad częścią skrzyni.
- Podanie piłki rękoma nad częścią skrzyni do partnera, który głową odgrywa ją z powrotem do rzucającego.

II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKĄ (2):
UDERZENIA PIŁKI OD ELEMENTÓW SKRZYNI GIMNASTYCZNEJ (7 MIN)**



ORGANIZACJA:

- Podziel uczniów na 6 zespołów po 4 osoby. Każdy zespół ma 2 piłki i własną część skrzyni gimnastycznej.
- Za częścią skrzyni ustaw jednego zawodnika z grupy bez piłki tak jak na grafice.
- Wyznacz 5–6 linii i nadaj im nazwy klas rozgrywkowych (A-klasa, 4 liga, 1. liga, Ekstraklasa, Liga Europy i Liga Mistrzów).
- Odległość linii od części skrzyni dostosuj do umiejętności uczniów.

PRZEBIEG:

- Pierwsi uczniowie każdej grupy próbują uderzyć stojącą piłkę w kierunku części skrzyni.
- Po strzale biegną za skrzynię.
- Partnerzy znajdujący się za skrzynią wybiegają, prowadzą odbitą piłkę z powrotem do rzędu i oddają kolejnemu zawodnikowi.
- Następny uczeń ponownie uderza piłkę o część skrzyni gimnastycznej i tak dalej.
- Jeśli wszystkie 4 podania były celne, cały zespół przechodzi na następną linię (awansuje). Wygrywa zespół, który jako pierwszy osiągnie Ligę Mistrzów.

ODMIANA:

- W przypadku 2 kolejnych niecelnych podań zespół cofa się na wcześniejszą linię (spadek).

ORGANIZACJA:

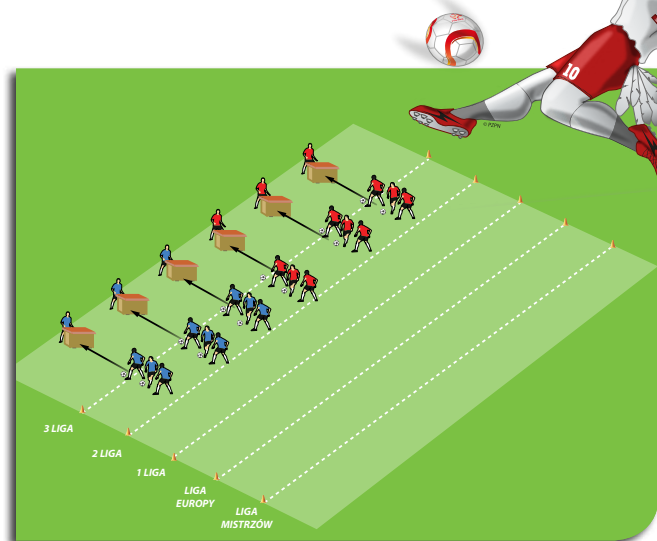
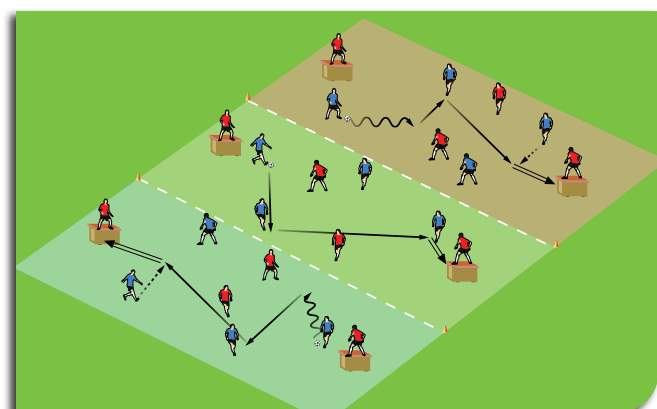
- Salę gimnastyczną podziel na 3 boiska.
- Uczniów podziel na 6 zespołów po 4 zawodników (po 2 zespoły na każde boisko).
- Części skrzyń ustaw jako bramki (5 m od ściany) tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Gra w przewadze 4 na 2 bez bramkarzy. 4 atakujących stara się trafić piłką w obie części skrzyni ze wszystkich stron. Dwóch obrońców próbuje przechwycić piłkę, a ich 2 kolegów stoi w częściach skrzyni.
- Jeżeli broniącym uda się przejąć piłkę, następuje zmiana zadań. Dotychczasowi atakujący mają 5 s, by wyznaczyć 2 obrońców i 2 pozostałych, którzy staną w broniących częściach skrzyni.

II CEL EDUKACYJNY
**CZĘŚĆ GŁÓWNA (1):
„KARNAWAŁ STRZELECKI” (10 MIN)**
Wskazówka Bielika

W drugiej kolejce zespół, który wygrał, musi uzyskać 5 trafień w każdej „lidze”, aby awansować do wyższej klasy rozgrywkowej. W ten sposób unikamy sytuacji, że zawsze najsilniejszy zespół wygrywa.


III CEL EDUKACYJNY
**CZĘŚĆ GŁÓWNA (2):
GRA W PRZEWADZE 4 NA 2 (20 MIN)**


ORGANIZACJA I PRZEBIEG:

- Na ograniczonym polu gry oznacz kamizelkami lub pachołkami dwie prostokątne strefy końcowe (bramkowe) tej samej wielkości.
- Uczniów podziel na 2 zespoły.
- Gra dowolna, której celem jest podanie piłki do partnera znajdującego się w strefie bramkowej przeciwnika. Z piłką można zrobić tylko 2 kroki i trzeba ją jak najszybciej podać do kogoś innego (zakaz dryblingu i prowadzenia piłki). Zawodnika z piłką nie wolno atakować (w promieniu około 3 m od niego nie może się znajdować żaden z przeciwników). Partnerzy bez piłki mają za zadanie wybiegać na wolną pozycję, tak by móc otrzymać podanie. Obrońcy starają się przechwycić piłkę i atakować w drugą stronę.

**GRA NR 1:
„STREFY BRAMKOWE”**



ORGANIZACJA I PRZEBIEG:

- 2 uczniów, każdego z piłką, ustaw na wyznaczonej linii startu. Ustal z uczniami kilka punktów docelowych (dołki) – np. kosz na śmieci, słup, ściana, filar, ławka itp. i nadaj im kolejne numery.
- Uczniowie starają się zaliczyć kolejne punkty docelowe (dołki) przy użyciu najmniejszej liczby uderzeń piłki. Każde uderzenie jest liczone. Wygrywa zawodnik, który zaliczy cały tor przy najmniejszej liczbie uderzeń.

**GRA NR 2:
„PIŁKARSKI GOLF”**



ORGANIZACJA I PRZEBIEG:

- 2 uczniów, każdego z piłką, ustaw naprzeciw siebie w odległości 15–20 m.
- Na środku między nimi ustaw kilka pachołków, pustych butelek lub kręgli.
- Uczniowie starają się trafić piłką w ustawione „kręgle”. Wygrywa zawodnik, który strąci najwięcej kręgli.

**GRA NR 3:
„PIŁKARSKA KRĘGIELNIA”**

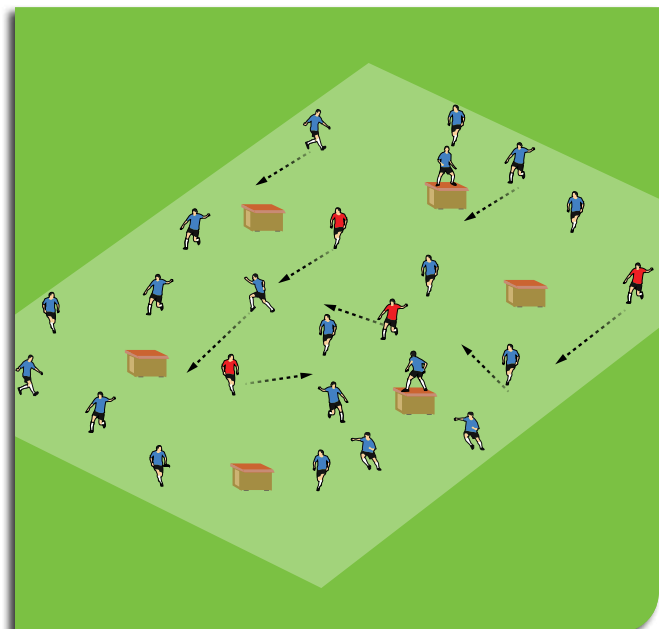


**ORGANIZACJA:**

- Ustaw 6 części skrzyni (wyspy) w dowolnych miejscach sali gimnastycznej.
- Wyznacz 4 berków.
- Pozostali uczniowie ustawiają się dowolnie na całej sali.

PRZEBIEG:

- Na sygnał nauczyciela berki starają się złapać jak najwięcej uczniów w czasie 1 min.
- Uciekający mogą się ratować, wskakując na część skrzyni lub do niej (na wyspy). Można tam jednak przebywać najwyżej 3 s.
- Po 1 min następuje zmiana berków.
- Wygrywa ten berek, który złapał najwięcej uciekających.

I CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
ZABAWA „WYSPY”**

PODANIE PIŁKI

PROWADZENIE PIŁKI

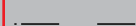
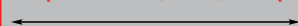
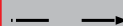
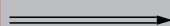
STRZAŁ

BIEG BEZ PIŁKI

ODSTĘP OD ZAWODNIKA, BRAMKI, PRZYRZĄDU

LINIE POMOCNICZE

OZNACZENIE KOLEJNOŚCI DZIAŁAŃ



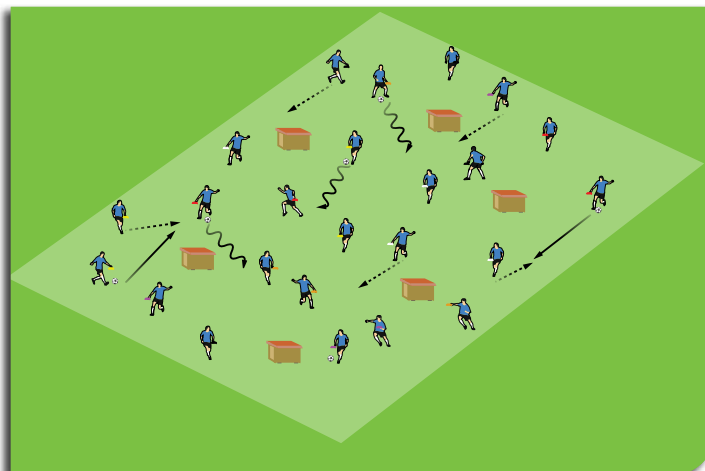
ORGANIZACJA:

- Ustaw 6 części skrzyni (wyspy) w dowolnych miejscach sali gimnastycznej.
- Uczniom rozdaj na początku zabawy dyski w 6 różnych kolorach (każdemu jeden).
- 6 z nich ma dodatkowo piłkę przy nodze.

PRZEBIEG:

- Wszyscy uczniowie biegają swobodnie po sali i podają do siebie piłki, wymieniając się dyskami.
- Na sygnał nauczyciela („skrzynka”) uczniowie trzymający dyski w tym samym kolorze muszą się jak najszybciej zebrać przy jednej z części skrzyni.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
ZABAWA Z PODAWANIEM DYSKÓW I PIŁEK**



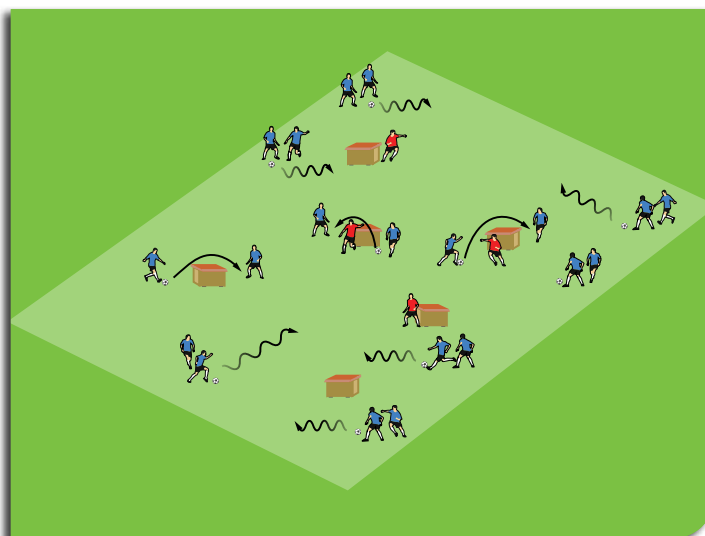
ORGANIZACJA:

- Organizacja tak jak w poprzedniej zabawie.
- Uczniów dobierz w pary i daj każdej z nich po jednej piłce.

PRZEBIEG:

- Wszystkie pary poruszają się dowolnie po sali i uderzają do siebie piłkę, odbijając ją od części skrzyni (mostów) lub nad nimi.
- Która z par jako pierwsza poda piłkę 15 razy nad częściami skrzyni (mostami) – wygrywa. Nie wolno przy tym podać piłki 2 razy z rzędu nad tym samym mostem.
- W ramach odmiany można wprowadzić dodatkowe zadania, np. podania piłki jedną ręką, oburącz tyłem lub wybrać dwóch „strażników”, którzy będą wybijać piłki podającym.

**II CEL EDUKACYJNY
PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
ZABAWA „MOSTY”**



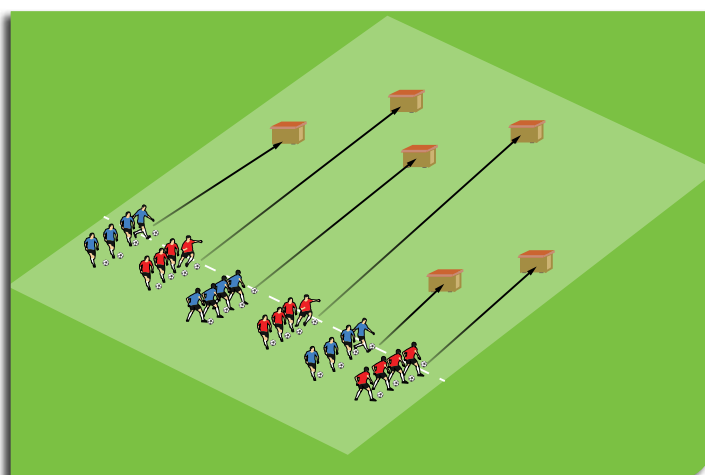
ORGANIZACJA:

- Organizacja jak na grafice.
- Uczniów podziel na 6 zespołów po 4 zawodników.
- Każdy zawodnik ma piłkę.

PRZEBIEG:

- 4 uczniów z każdej grupy próbuje kolejno trafić swoją piłką w część skrzyni.
- Jeżeli wszyscy trafią – grupa przechodzi do kolejnej stacji.
- Wygrywa grupa, która po upływie 10 min zaliczy najwięcej stacji.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
ZABAWA „STACJE”**

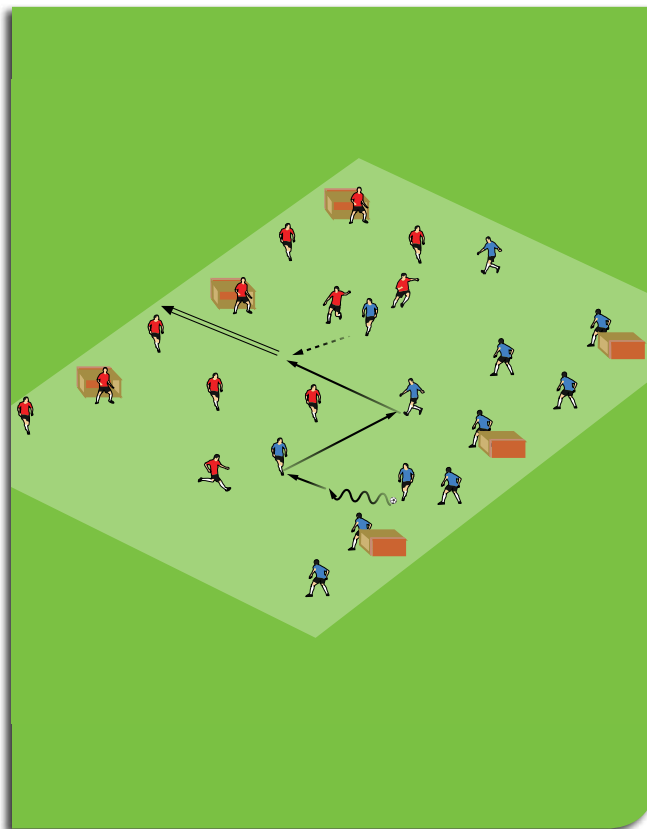


ORGANIZACJA:

- Ustaw 6 części skrzyni na liniach bocznych.
- Uczniów podziel na 2 zespoły po 12 uczniów: 6 jest zawodnikami, a 6 bramkarzami (bronią części skrzyni i ściany między skrzyniami).

PRZEBIEG:

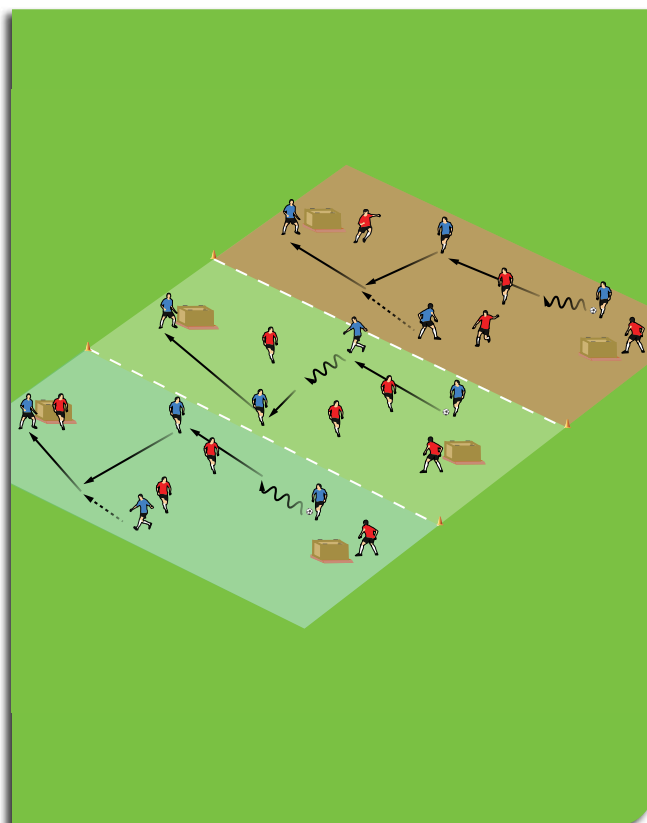
- Gra dowolna 6+6 na 6+6.
- Trafienie w ścianę między częściami skrzyni (do wysokości bramkarza) – 1 pkt; trafienie w część skrzyni przeciwnika – 3 pkt; trafienie centralnie w część skrzyni – 5 pkt.
- Co 3 min zmiana bramkarzy z zawodnikami z pola.

III CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
GRA 6+6 NA 6+6****ORGANIZACJA:**

- Ustawienie jak w poprzedniej grze.
- Salę podziel na 3 boiska. Na każdym boisku ustaw 2 zespoły po 4 osoby.
- Każdy zespół wyznacza swojego kapitana, który ustawa się obok części skrzyni przeciwnika.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 3 na 3.
- Bramki zdobywa się za podanie piłki do swojego kapitana, tak by ten chwycił ją w ręce i wrzucił do środka części skrzyni, nie odrywając nóg od podłoża.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
GRA Z KAPITANEM**

PEDAGOGICZNE I METODYCZNE WSKAZÓWKI DO PLANOWANIA JEDNOSTKI LEKCYJNEJ:

W GRACH TRZEBA STOSOWAĆ UPROSZCZONE PRZEPISY, BY UŁATWIĆ UCZNIOM GRĘ.



NALEŻY ZAPLANOWAĆ PRZERWY WYPOCZYNKOWE MIĘDZY GRAMI.



OBOWIĄZUJE ZASADA „KAŻDY GRA”. ZADANIA POWINNO SIĘ DOPASOWYWAĆ DO INDYWIDUALNYCH UMIEJĘTNOŚCI UCZNIÓW.



WARTO PAMIĘTAĆ, ABY BŁĘDY KORYGOWAĆ TYLKO WTEDY, GDY TO NAPRAWDĘ KONIECZNE, PONIEWAŻ WPŁYWA TO NA PŁYNNOŚĆ GRY.



ORGANIZACJA ZAJĘĆ

- 24 dzieci,
- 24 piłki,
- 4 ławki gimnastyczne.

Wszystkie części lekcji odbywają się z ławeczkami gimnastycznymi.

Wskazówki praktyczne:

- Unikaj długich przerw między ćwiczeniami a zabawami.
- Odpoczywającym daj jakieś zadania lub włącz ich do zabawy, gry (np. jako zawodników neutralnych lub bramkarzy itp.).
- Sprawdź stabilność ławek gimnastycznych (bezpieczeństwo!).
- Ławki gimnastyczne możesz wykorzystać do oddzielenia wyznaczonych w sali sportowej boisk.



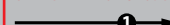
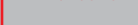
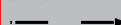
24 DZIECI



24 PIŁKI



4 ŁAWKI



ORGANIZACJA:

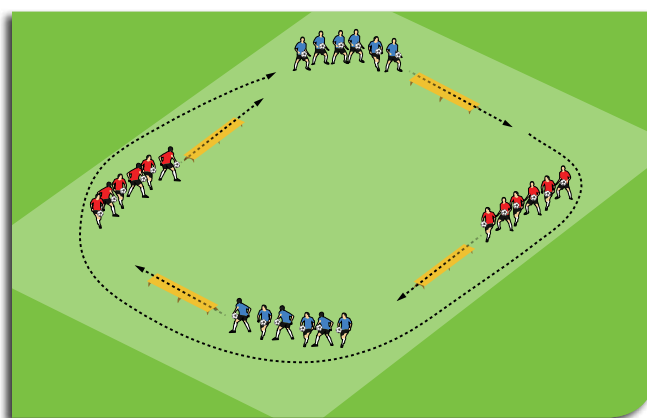
- 4 ławki gimnastyczne ustaw na sali tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 sześciuosobowe zespoły.
- Przed każdą ławką ustaw w rzędzie 6 uczniów z każdego zespołu.
- Każdy uczeń ma 1 piłkę.

PRZEBIEG:

- Na sygnał startowy uczniowie kolejno wykonują różne zadania na ławce gimnastycznej i, obiegając pozostałe, wracają do punktu startu.
- Na ławeczkach wykonują ćwiczenia koordynacyjne.

ODMIANY:

- Bieg przodem/tyłem po ławce gimnastycznej z piłką trzymaną w rękach.
- Wskakiwanie i zeskakiwanie z ławki.
- W trakcie biegu po ławeczce – pełen obrót wokół własnej osi.
- Bieg po ławce z równoczesnym kozłowaniem piłki po podłożu sali.
- „Przeciąganie się” rękoma wzdłuż ławki w pozycji leżenia na brzuchu.

I CEL EDUKACYJNY
**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKA:
ZADANIA NA ŁAWECZKACH (1) (10 MIN)**
**ORGANIZACJA:**

- Ustawienie przyborów i uczniów jak w poprzedniej zabawie.

PRZEBIEG:

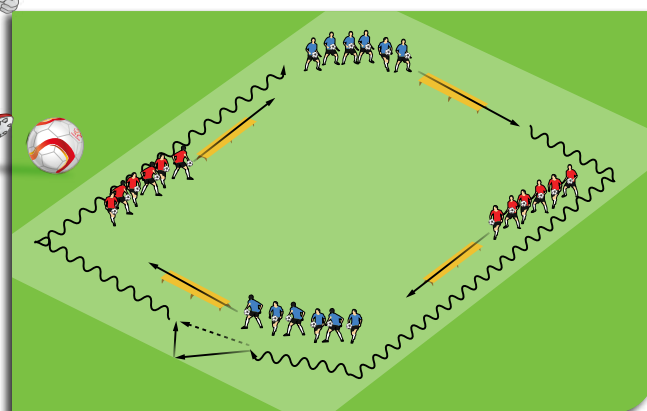
- Przebieg jak w poprzednim ćwiczeniu.
- Zadania na ławeczce gimnastycznej: toczenie piłki po ławeczce gimnastycznej; uderzenie piłki obok ławeczki – zadanie koordynacyjne na ławeczce i prowadzenie piłki dookoła sali; prowadzenie piłki z uderzeniami od ścian sali gimnastycznej itp.

ODMIANY:

- Przerzuty piłki obunóż nad ławeczką.
- Uderzenia piłki od ławek ustawionych na boku.
- Zabawa „Kanały”: Wszyscy uczniowie prowadzą piłki po sali. Nauczyciel zadaje im zamknięte pytania, na które można odpowiedzieć tylko „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy byliście kiedyś na wakacjach w Gdańsku?”. Uczniowie, którzy odpowiedzieli twierdząco, stają w rozkroku i unoszą piłkę rękoma nad głowę; pozostali starają się jak najszybciej zagrać piłkę przez ich nogi. Ten, kto zaliczy więcej tzw. kanałów w ciągu 30 s – wygrywa.

*Źak wygląda
podrzut piłki
stopą!*

*Stopę podstawiamy palcami
pod piłkę i staramy się zagarnąć
piłkę palcami oraz prostym
podbiciem w górę.*



ORGANIZACJA:

- Długie ławki gimnastyczne ustawiamy na boku tak jak na grafice.
- W odległości ok. 5 m od ławek ustawiają się w rzędzie uczniowie.
- Należy wyznaczyć istniejące lub nakleić nowe linie uderzenia piłki.

PRZEBIEG:

- Pierwszy z rzędu w danej grupie uderza piłkę o ławeczkę, ew. ścianę, i ustawia się na końcu swojej grupy.
- Kolejni uczniowie wykonują te same czynności bez przyjęcia piłki lub z nim (max. 2 kontakty z piłką), starając się nie zgubić piłki.
- Po pewnym czasie, gdy dzieci opanują już schemat podań i zmian miejsca, należy przejść do rywalizacji grupowej. Ta z grup, która najszybciej wykona bezbłędnie 12 uderzeń piłki od ławeczki lub ściany – wygrywa. W przypadku błędu – liczenie zaczyna się od nowa.

ODMIANY:

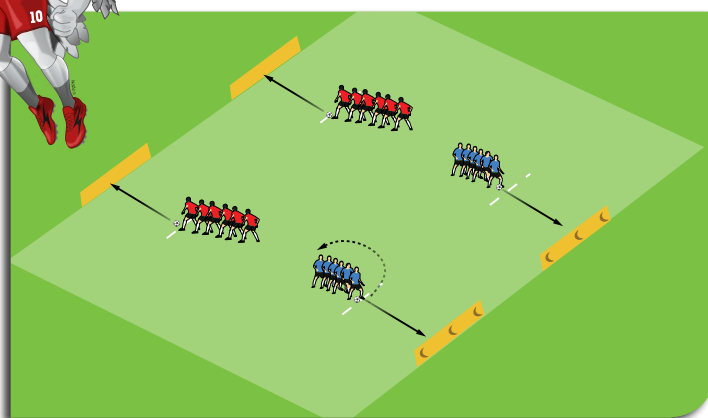
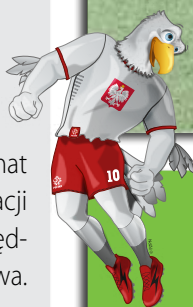
- Cel uderzenia zmniejszony, w przypadku ściany zaznaczone wysokość i szerokość celu do trafiania.
- Odległości od ściany lub ławeczki zwiększone lub zmniejszone w zależności od poziomu grupy.

II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ GŁÓWNA (1):
„PIŁKARSKI SQUASH” (15 MIN)**

Źak przyjmuj piłkę!

Przy przyjęciu piłki wewnętrzną częścią stopy, w momencie kontaktu piłki ze stopą lekko wycofaj nogę, amortyzując siłę uderzenia. W stawie skokowym stopa powinna być luźna.



ORGANIZACJA:

- Ławki gimnastyczne ustaw na liniach bocznych boiska około 1 m od ściany tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 8 zespołów po 3 osoby.
- Przed każdą ławką ustaw w rzędach po dwa zespoły.

PRZEBIEG:

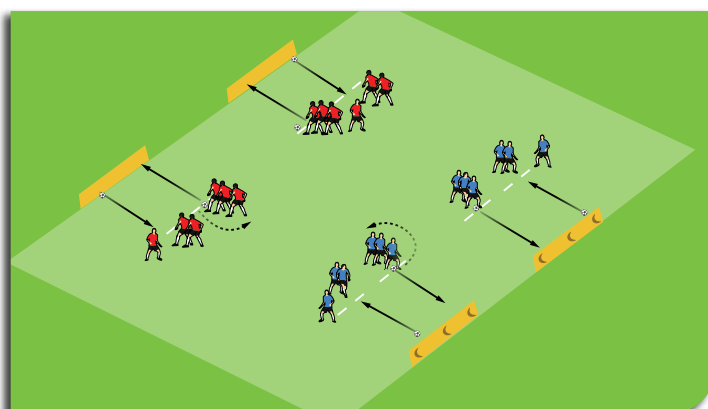
- Pierwsi uczniowie każdej grupy uderzają piłką o ławeczkę i biegają na koniec własnego rzędu.
- Następny uczeń uderza piłkę z przyjęciem lub bez niego ponownie w kierunku ławki gimnastycznej itd. (dowolna liczba kontaktów z piłką).

ODMIANY:

- Wyścigi: który z zespołów najszybciej wykona 3 serie podań.
- Podania o ścianę liczą się też w punktacji.
- Każdy uczeń uderza piłkę o ławeczkę 2 razy.
- Odbitą piłkę uderzający przepuszcza między nogami do partnera.
- Uderzenia raz lewą, raz prawą nogą.

II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ GŁÓWNA (2):
UDERZENIA PIŁKI O ŁAWECZKI GIMNASTYCZNE (15 MIN)**



ORGANIZACJA:

- Ławki gimnastyczne ustaw na bokach na środku sali, tak by tworzyły kwadrat. Linia przekątna dzieli salę na 2 boiska tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 zespoły po 6 zawodników.

PRZEBIEG:

- Gra w przewadze 4 plus 2 na 3 na każdym polu gry.
- Zespół atakujący wystawia 4 zawodników do gry w polu, 2 pozostałych ustawia za ławkami w kwadracie (rezerwowi).
- Zespół broniący wystawia do gry 2 zawodników jako bramkarzy (każdy z nich broni jednej ławeczki) i jednego obrońcę.
- 3 zawodnicy rezerwowi czekają na swoją kolej w narożnikach sali.
- Zadaniem atakujących jest w grze 4 na 1 + 2 bramkarzy trafić piłką w ławeczkę lub podać górą do jednego z partnerów czekających za ławką w kwadracie. Jeżeli partner złapie piłkę – atakujący zdobywają 1 punkt.
- Obrońcy po przechwycie podają piłkę do swoich partnerów czekających w narożniku, również zdobywając 1 pkt.
- Bramkarze mogą łapać piłki w ręce.
- Po 2 min dokonuje się zmiany w obrębie atakujących i broniących, a po 6 min – zmiana zadań jednego i drugiego zespołu.

ORGANIZACJA:

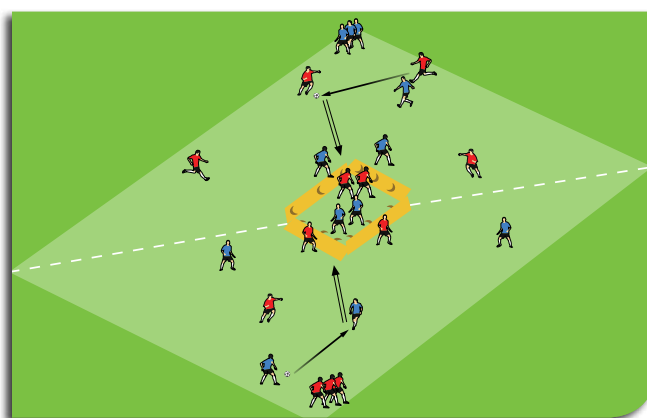
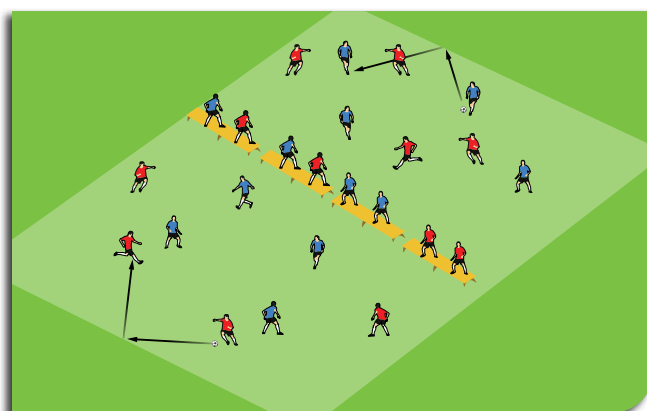
- Salę gimnastyczną podziel na pół ławeczkami – każda z połów stanowi pole gry tak jak na grafice.
- Odsłoń ściany sali, usuwając zagradzające przedmioty (ławki, krzesła, materace, kosze na piłki itp.).
- Podziel uczniów na 4 zespoły po 6 zawodników (po 2 na każdej połowie sali).

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 4 na 4 (rezerwowi stają na ławeczkach).
- Celem gry jest odbicie piłki od ściany bronionej przez przeciwnika, tak by odbitą piłkę opanował kolega z zespołu (1 pkt).
- Co 2 min należy parami zmieniać zawodników.

ODMIANY:

- Za trafienie ściany do wysokości głowy ucznia broniącego zespół otrzymuje 1 pkt, jeżeli dodatkowo partner opanuje odbitą od ściany piłkę, przysługuje dodatkowy 1 pkt.
- Gra 2 piłkami jednocześnie.

II CEL EDUKACYJNY**CZĘŚĆ GŁÓWNA (3):
„GRA W ŁAWECZKI” (20 MIN)****III CEL EDUKACYJNY****CZĘŚĆ GŁÓWNA (4):
„GRA O ŚCIANĘ” (20 MIN)**



ORGANIZACJA:

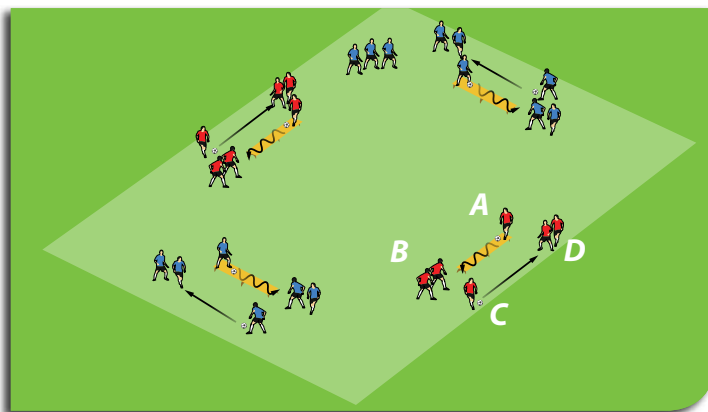
- Uczniów podziel na 4 zespoły 6-osobowe i ustaw obok ławeczek gimnastycznych tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Na sygnał nauczyciela uczeń A wykonuje z piłką zadanie motoryczne (np. kozłowanie piłki, toczenie po ławeczce przed sobą, przekładanie piłki pomiędzy nogami itp.) na ławeczce gimnastycznej i przekazuje piłkę partnerowi B. Równocześnie uczeń C, stojąc obok ławki, podaje piłkę nogą do partnera D i biegnie „za podaniem” na miejsce D.
- B przyjmuje piłkę od A i ustawia się na miejscu C, a D ustawia się z piłką na miejscu zawodnika A itd.

I CEL EDUKACYJNY

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
PODANIA NA ŁAWECZCE I OBOK NIEJ**



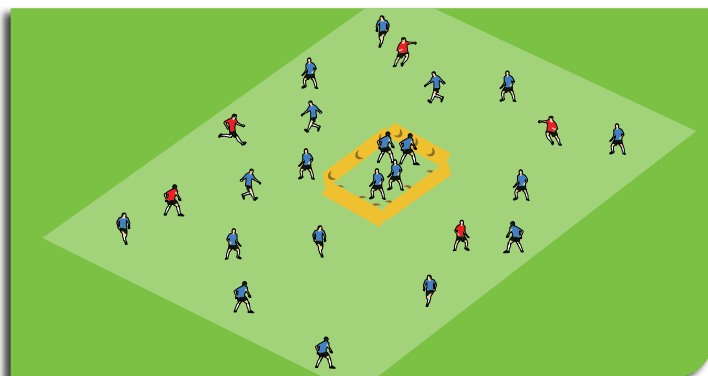
ORGANIZACJA:

- Ławki gimnastyczne przewróć na bok i ułóż w sali gimnastycznej w kształcie kwadratu, tworząc „więzienie”.
- Wyznacz 4 berków (policjantów).
- Pozostali ustawiają się w rozsypce na polu zabawy (złodzieje).

PRZEBIEG:

- Berki starają się złapać uciekających i osadzić ich w „więzieniu”.
- Inni uciekający mogą oswobodzić osadzonych, jeśli w trakcie biegu dotkną wystawioną przez nich rękę.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
ZABAWA „POLICJANCI I ZŁODZIEJE”**

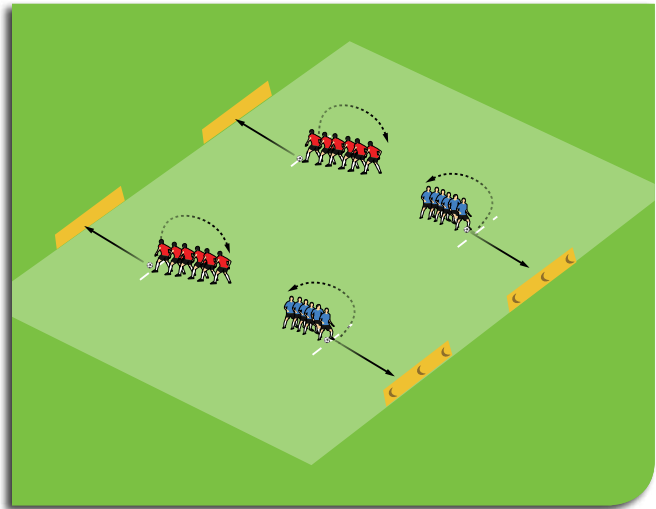


ORGANIZACJA:

- Przybory i uczniów ustaw tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

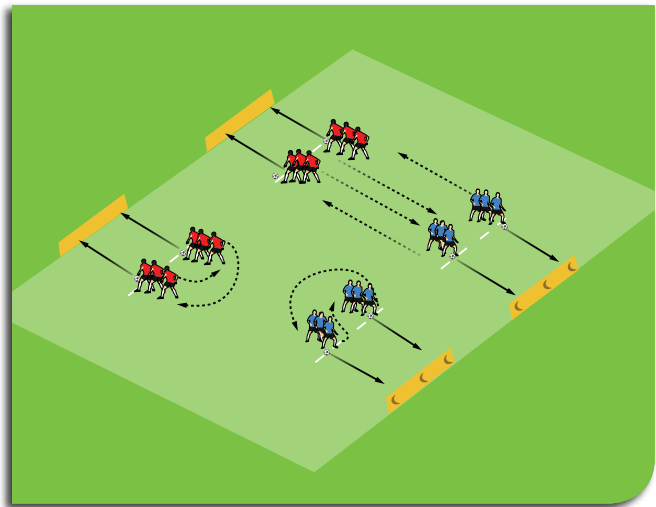
- Uczniowie rywalizują ze sobą w obrębie grupy.
- Pierwsi w rzędzie uderzają piłkę od ściany lub ławeczki i biegną na koniec swojego rzędu.
- Następny w rzędzie uderza piłkę z przyjęciem lub bez niego o ławeczkę lub ścianę itd.
- Jeżeli uczniowi nie uda się uderzenie i piłka nie trafi w ławeczkę lub nie przekroczy ustalonej linii, zawodnik dostaje punkt ujemny.
- Wygrywa uczeń, który po upływie 5 min ma na swoim koncie najmniej ujemnych punktów.

II CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
ZABAWA „SQUASH”****ORGANIZACJA:**

- Przybory i uczniów ustaw tak jak w poprzedniej zabawie.

PRZEBIEG:

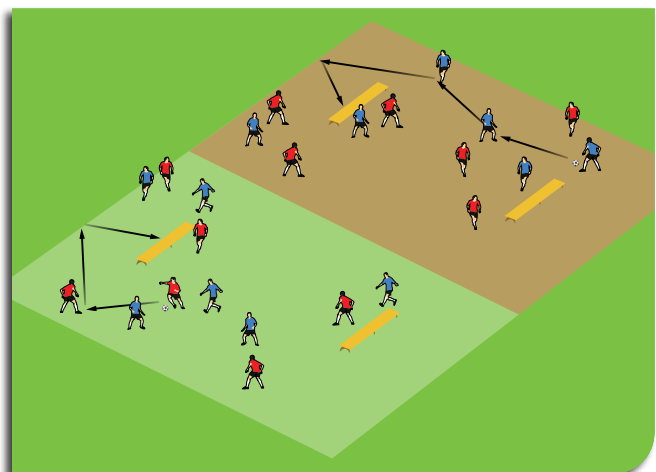
- Ogólny przebieg zabawy pozostaje bez zmian, z tym że uczeń po uderzeniu piłki od ściany lub ławeczki przechodzi do innej grupy (zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
ZABAWA „SQUASH” ZE ZMIANĄ****ORGANIZACJA:**

- W sali gimnastycznej wyznacz dwa pola gry.
- W odległości 5 m od ścian ustaw przewrócone powierzchnią siedzącą do ściany 4 ławeczki tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 sześciuosobowe zespoły.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 6 na 6 (na każdym boisku) na ławki gimnastyczne, pełniące rolę bramek.
- Bramkę zdobywa się poprzez uderzenie piłki od ściany, tak by odbita dotknęła ławeczki (bramki).

III CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
GRA „CYMBERGAJ”**

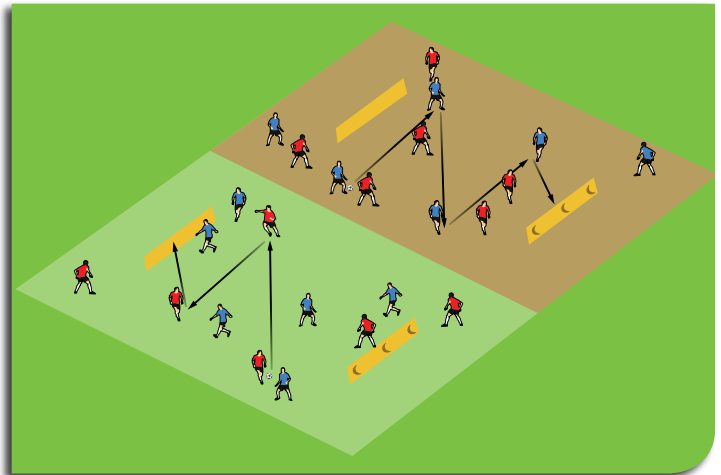
ORGANIZACJA:

- Rozstawienie przyborów tak jak w poprzedniej grze, tylko teraz ławki gimnastyczne ustawione są siedzeniem w stronę środka boiska.
- Uczniów podziel na 4 sześciuosobowe zespoły.
- Linia środkowa sali jest linią autową.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 6 na 6 na ławki gimnastyczne jako bramki.
- Bramkę zdobywa się poprzez uderzenie piłki od ławeczki gimnastycznej przeciwnika (2 pkt) lub jego ściany (1 pkt).

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
GRA 6 NA 6 NA ŁAWECZKI I ŚCIANĘ**



NOTATKI

ROZDZIAŁ 4

PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA
– NAUKA UDERZENIA PIŁKI
PROSTYM PODBICIEM
– STRZAŁU (45 MIN)

GRY I ZABAWY
NA PODWÓRKU SZKOLNYM

DODATKOWE ŚRODKI TRENINGOWE

NAUKA UDERZENIA PIŁKI
PROSTYM PODBICIEM
– STRZAŁU (90 MIN)

DODATKOWE ŚRODKI TRENINGOWE



ZAWODNIK PODBIEGA
I STAWIA NOGĘ
POSTAWNĄ OBIEM PIŁKI.



WYKONUJE ZAMACH NOGĄ
WYPROSTOWANĄ W TYŁ.



PIŁKĘ UDERZA CENTRALNIE
PROSTYM PODBICIEM, PALCE
STOPY WSKAZUJĄ W DÓŁ,
KOLANO NAKRYWA PIŁKĘ.



PO UDERZENIU NOGA
ODPROWADZA PIŁKĘ
W ZAMIERZONYM KIERUNKU.



ZASADY NAUCZANIA

Nauczanie uderzenia piłki prostym podbiciem ma dać uczniom możliwość oddawania silnych strzałów do bramki. Jest to trudny element; wymaga precyzji w wykonaniu i usztywnienia stopy w linii prostej z podudziem.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ



24 DZIECI



16 PIŁEK



12 MATERACÓW

- 24 dzieci
- 16 piłek
- 12 małych materaców

Wszystkie części lekcji odbywają się z użyciem materaców.

Wskazówki praktyczne:

- Naukę uderzenia piłki prostym podbiciem od początku powiąż ze strzałem do różnych bramek.
- Odległość ucznia od celu dostosuj do jego umiejętności.
- Podczas lekcji stale informuj uczniów, że dokładność uderzenia jest ważniejsza niż siła.



ORGANIZACJA:

- Na obu połowach sali gimnastycznej ułóż po 4 materace (wyspy).
- Uczniów podziel na 2 grupy 12-osobowe.
- Każda grupa zajmuje miejsce na swojej połowie sali.
- W każdej grupie wyznacz 2 berków.
- Pozostali uczniowie ustawiają się dowolnie na polu zabawy.

PRZEBIEG:

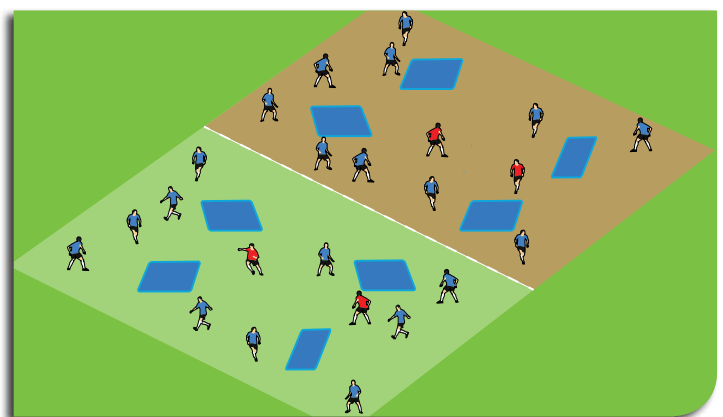
- Berki starają się złapać jak najwięcej uciekających uczniów w ciągu 1 min.
- Uciekający mogą się uchronić przed złapaniem, wskazując na ułożone materace (wyspy).
- Na każdym materacu uciekający może przebywać tylko 3 s.

ODMIANY:

- Złapani uczniowie stają się berkami – ostatni uciekający wygrywa.
- Oba berki rywalizują ze sobą. Każdy ma dwa przypisane materace. Złapani przez danego berka uczniowie siadają na jego materacu. Wygrywa berek, który w ciągu 45 s złapał najwięcej uciekających.
- Uciekający mają 2 piłki i podają je między sobą. Ucznia z piłką w ręce nie wolno złapać.

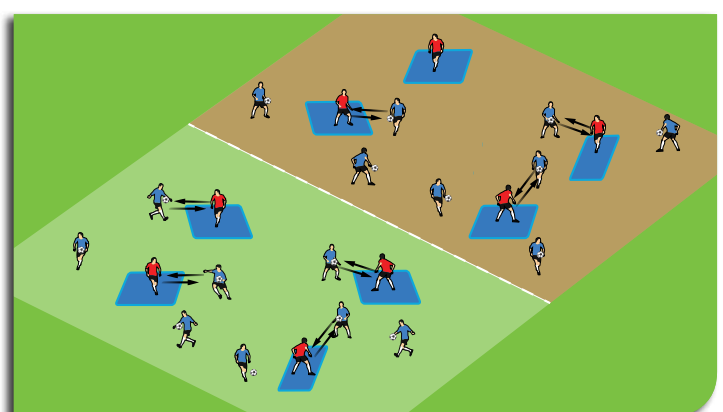
I CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKĄ (1):
„BEREK NA WYSPACH” (8 MIN)**



II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKĄ (2):
„ŻYWA ŚCIANA” (7 MIN)**



ORGANIZACJA:

- Rozstawienie przyborów i podział uczniów tak jak w poprzedniej zabawie.
- Na każdym materacu ustaw zawodników neutralnych.
- Pozostali z piłkami w rękach ustawiają się w rozsypce na całej sali.

PRZEBIEG:

- Uczniowie kozłują piłkę na swoich połowach sali i od czasu do czasu podają ją do neutralnych prostym podbiciem.
- Zawodnicy na materacu łapią piłkę i uderzają ją prostym podbiciem z powrotem do właściciela.

ODMIANY:

- Po uderzeniu piłki podający zamienia się miejscami z neutralnym.

ORGANIZACJA:

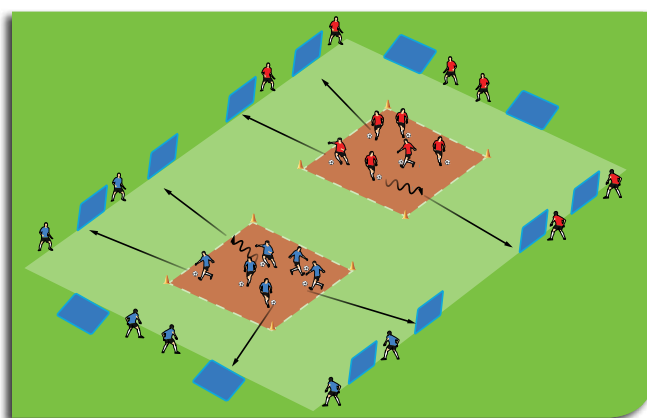
- Na obu połowach sali gimnastycznej wyznaczyć strefę środkową o wymiarach 15 na 10 m, a o ścianę oprzyj 12 materaców (po 6 na każdej połowce) tak jak na grafice.
- Ustaw ucznia (bramkarza) przy każdym materacu.
- Pozostałych 6 uczniów, każdego z piłką, ustaw dowolnie w strefie środkowej.

PRZEBIEG:

- Uczniowie prowadzą piłki w strefie środkowej i wykonują różne zadania (np. prowadzenie piłki słabszą nogą, przetaczanie podeszwą, dowolny zwód z piłką itp.).
- Na sygnał nauczyciela zawodnicy z piłkami podbiegają do jednego z materaców i z odległości nie mniejszej niż 3 m oddają strzał do materaca.
- Za każde trafienie strzelający otrzymuje 1 pkt.
- Po każdym uderzeniu strzelający zmienia się z bramkarzem rolami.

ODMIANY

- Uczniowie uderzają piłkę do bramki prostym podbiciem z woleja z własnego podrzutu.
- Jw., ale uderzenie z półwoleja.
- Bramkarz staje w bramce i aktywnie broni strzał uderzającego.

II CEL EDUKACYJNY**CZĘŚĆ GŁÓWNA (1): „STRZAŁY DO PUSTYCH BRAMEK” (10 MIN)****ORGANIZACJA:**

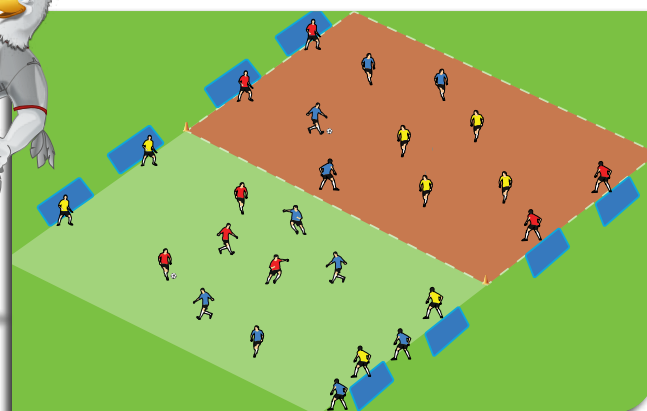
- W każdej połowie sali na liniach bocznych boiska ustawić 2 bramki z materaców, opierając je o ścianę sali.
- Uczniów podzielić na 6 czteroosobowych zespołów – po 3 na każdą połowę sali (A, B i C).
- Zespół A pełni rolę bramkarzy, a zespoły B i C grają w polu przeciwko sobie.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna zespołów B i C na 4 bramki z materaców.
- Każdy zespół broni 2 materaców i je atakuje.
- Po 3 min następuje zmiana zespołów.
- Każdy zespół jest raz w roli bramkarza i dwa razy gra w polu.

**Wskazówka
Bielika**

Zabezpiecz materace przed przewracaniem, opierając je pod małym kątem o ścianę

**III CEL EDUKACYJNY****CZĘŚĆ GŁÓWNA (2): MECZ ROTACYJNY (20 MIN)**

ORGANIZACJA:

- 2 pacholki, tyczki, plecaki lub nawet kosze na śmieci ustaw przed ścianą na szerokość 5–7 m od siebie, tak by utworzyły bramkę.

PRZEBIEG:

- Każdy z uczniów uderza piłkę jeden raz do bramki z odległości 11 m.
- W zabawie każdy z uczestników jest przez całą jedną kolejkę strzałem bramkarzem.
- Za zdobycie bramki strzelec otrzymuje 1 pkt.
- Wygrywa uczeń, który na koniec zdobył najwięcej punktów.

ZABAWA NR 1:

„KRÓL RZUTÓW KARNYCH”



ORGANIZACJA:

- Na ścianie (szkoły lub hali sportowej) namaluj kredą bramkę podzieloną na punktowane sektory tak jak na zdjęciu.

PRZEBIEG:

- Uczniowie kolejno oddają strzały do namalowanej bramki.
- Za trafienie w odpowiednie sektory otrzymują punkty.
- Wygrywa zawodnik, który po 6 kolejkach ma najwięcej punktów.

Wskazówka Bielika
Zapytaj wcześniej dozorcę szkoły o pozwolenie na namalowanie bramki na ścianie!



ZABAWA NR 2:

„ZDOBYWANIE PUNKTÓW”



ORGANIZACJA:

- Na ścianie namaluj kredą bramkę.
- Ustal kolejność strzelających i ustaw uczniów w rzędzie z jedną piłką naprzeciwko ściany (odległość 5–10 m).

PRZEBIEG:

- Pierwszy uczeń w rzędzie rozpoczyna zabawę, uderzając leżącą na ziemi piłkę do bramki. Po strzale idzie na koniec kolejki.
- Drugi z rzędu uderza bez przyjęcia lub po nim odbitą od ściany piłkę do bramki itd.
- Uczniowie, którzy nie trafią w światło bramki lub nie opanują odbitej piłki, odpadają z zabawy. Ostatni zostaje zwycięzcą.

ZABAWA NR 3:

„NAJLEPSZY STRZELEC”

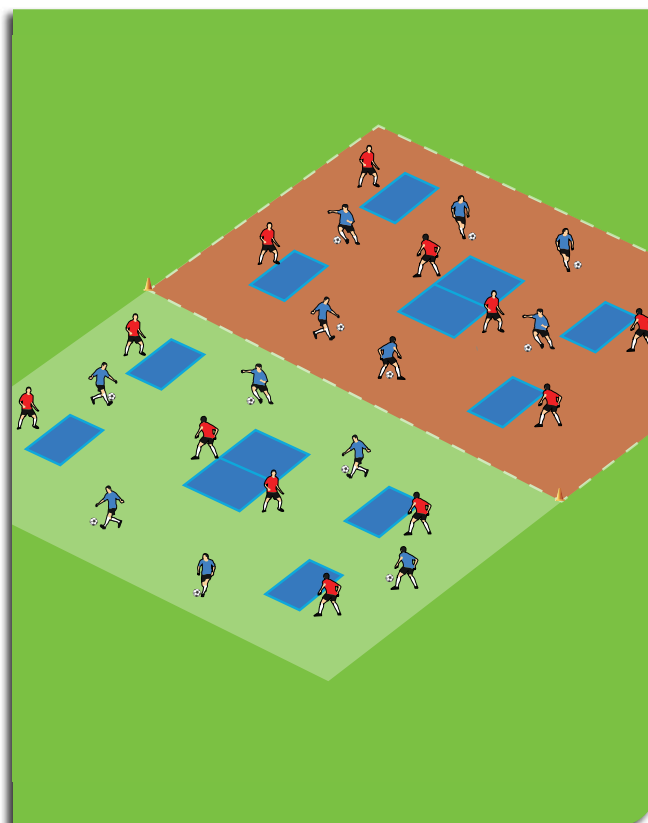


**ORGANIZACJA:**

- Na każdej połowie sali rozłóż 1 duży, składający się z dwóch materaców i 4 normalne materace.
- Przy małych materacach ustaw po jednym uczniu bez piłki, a przy dużych materacach – 2 uczniów.
- Pozostali uczniowie – każdy z piłką – ustawiają się dowolnie na obu połowach sali.

PRZEBIEG:

- Uczniowie prowadzą piłkę w kierunku materaców, podają ją do zawodnika stojącego obok nich.
- Na małym materacu wykonują przewrót w przód i otrzymaną z powrotem piłkę prowadzą dalej.
- Na dużym materacu podają dorzuconą przez zawodnika piłkę z powrotem szczupakiem głową, następnie zabierają swoją piłkę i prowadzą ją dalej.

I CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
„BIEG Z PRZESZKODAMI”**

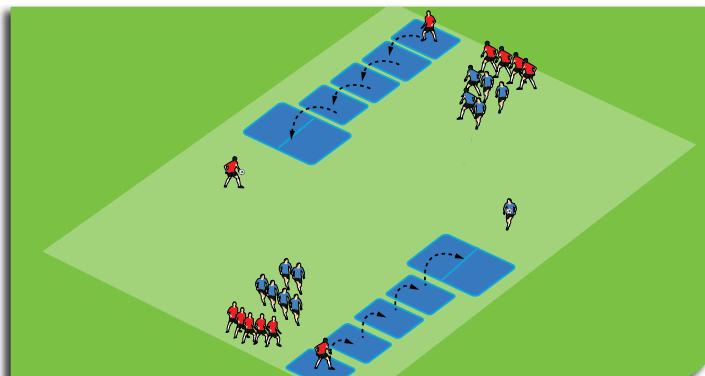
ORGANIZACJA:

- Małe i duży materac ułóż w rzędzie w odstępach 2 m tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Dzieci przeskakują kolejno z materaca na materac bez kontaktu z podłożem sali.
- Na dużym materacu wykonują atrakcyjne zadania ruchowe, na przykład uderzenie piłki tzw. szczupakiem, przewrotnkę, uderzenie z woleja dorzuconej piłki itp.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
„TOR PRZESZKÓD”**



ORGANIZACJA:

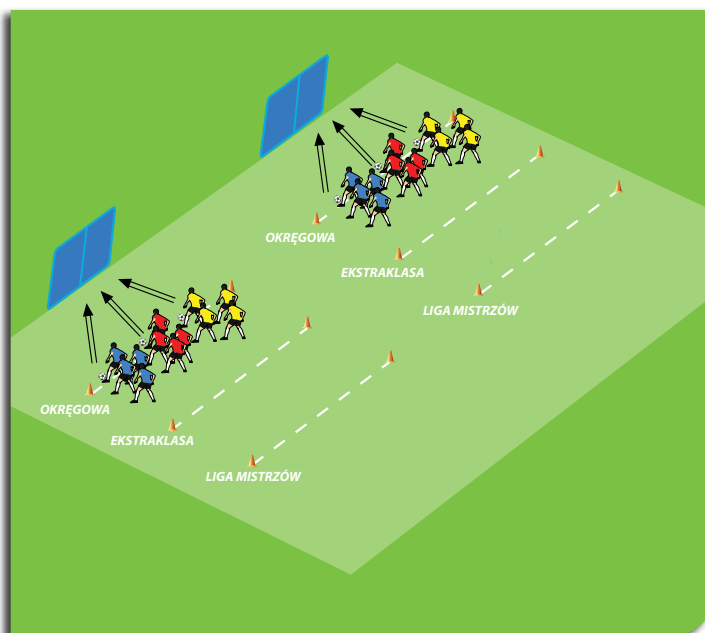
- W każdej połowie sali oprzyj o ścianę jeden duży miękki materac.
- 5, 8 i 11 m przed nim ustaw z pachołków 3 linie strzałów nazwane: okręgowa (najbliżej materaca), Ekstraklasa i Liga Mistrzów (najdalej od materaca).
- Uczniów podzielonych na 3-osobowe grupy ustaw tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Uczniowie rozpoczynają zabawę od ligi (linii) okręgowej.
- Jeżeli każdy z grupy trafi celnie dwa razy z rzędu w materac – cała grupa „awansuje” do wyższej ligi (w tym wypadku Ekstraklasy).
- Jeśli natomiast dwa razy z rzędu nie trafią w materac, „spadają” do niższej klasy rozgrywkowej.
- Wygrywa grupa, która zdobędzie Ligę Mistrzów (2 razy z rzędu trafią celnie w materac z największej odległości).
- Jako odmianę można stosować rywalizację indywidualną.

II CEL EDUKACYJNY

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
ZABAWA „LIGA MISTRZÓW”**



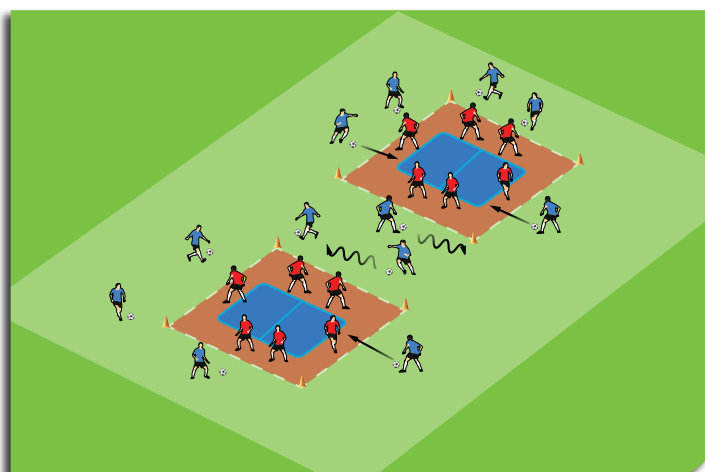
ORGANIZACJA:

- Na środku każdej połówki sali gimnastycznej ułóż na podłożu jeden duży miękki materac. Wokół tego materaca wyznacz sektor w formie kwadratu o szerokości od 5 do 7 m.
- 6 uczniów (obrońców) ustaw wokół miękkiego materaca (twierdzy).
- 6 pozostałych, każdego z piłką, ustaw poza wyznaczonym sektorem tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Uczniowie prowadzący piłki starają się zdobywać bramki, uderzając piłką o dowolną część materaca (twierdzy).
- Strzały muszą być oddane spoza wyznaczonego sektora.
- obrońcy starają się bronić twierdzy, wybijając piłki (mogą używać rąk).

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2: -
ZABAWA „OBRONA TWIERDZY”**

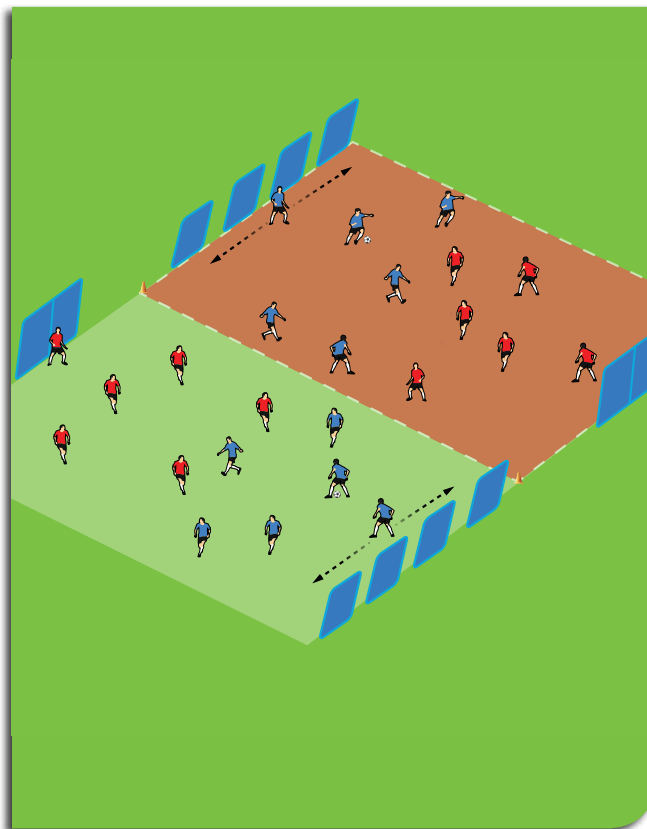


ORGANIZACJA:

- W każdej połowie sali gimnastycznej ustaw przy ścianie 1 duży, składający się z dwóch materaców i 5 normalnych tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 zespoły po 6 osób.

PRZEBIEG:

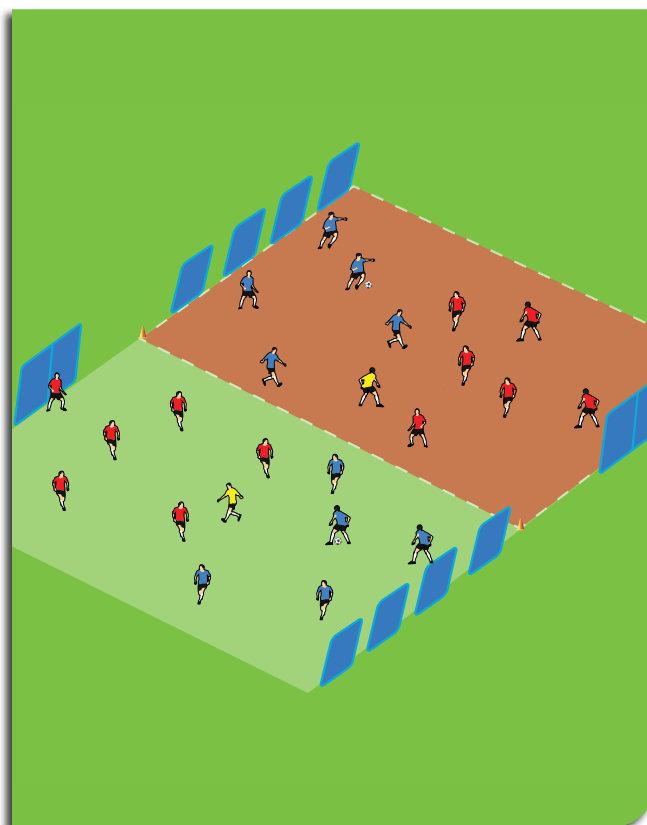
- Zespół, który broni dużego miękkiego materaca, wyznacza stałego bramkarza.
- Drugi zespół, broniący małych materaców, wyznacza jednego lotnego bramkarza.
- Gra dowolna 5 na 5 z bramkarzami.

III CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
GRA „5 MATERACÓW”****ORGANIZACJA:**

- Ustawienie przyborów tak jak w poprzedniej grze, z tym że materace oprzyj w poprzek o ścianę tak jak na grafice.
- Uczniowie podzieleni na 4 zespoły (2 pięcio- i 2 sześcioposobowe). Pozostała dwójka to zawodnicy neutralni.

PRZEBIEG:

- W zespole pięcioposobowym dwaj bramkarze bronią czterech materaców, a w zespole sześcioposobowym 1 zawodnik broni dużego materaca.
- Zawodnik neutralny gra z drużyną przy piłce.
- Gra 3 + 2 bramkarzy na 4 + 1 bramkarz z neutralnym.
- Gramy 2 połowy, aby każdy zespół mógł grać w przewadze.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
GRA W PRZEWADZE Z NEUTRALNYM**

**PEDAGOGICZNE I METODYCZNE WSKAZÓWKI DO PLANOWANIA
JEDNOSTKI LEKCYJNEJ:**



MOTYWUJ UCZNIÓW DO AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ, ZAPEWNIJ IM RADOŚĆ I ZABAWĘ.



PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW TECHNIKI PIŁKARSKIEJ NAUCZAJ POPRZEZ ATRAKCYJNE DLA UCZNIÓW FORMY I ŚRODKI.



ZAPEWNIJ DUŻO AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ PODCZAS GIER I ZABAW.



BĄDŹ DLA UCZNIÓW W KAŻDEJ SYTUACJI WZOREM DO NAŚLADOWANIA.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ

- 24 dzieci
- 12 piłek
- 12 materaców

Wszystkie części lekcji odbywają się z materacami.

Praktyczne wskazówki:

- Ćwiczenia, zabawy i gry ze strzałem do bramki zorganizuj, tak by dostarczały uczniom dużo radości.
- Ustaw się w taki sposób, byś mógł obserwować wszystkich uczniów.
- Wyposaż się w odpowiednią liczbę piłek, najlepiej różnego rodzaju. Uderzenia różnego typu piłek podnoszą motywację uczniów i poprawią proces nauczania techniki.



24 DZIECI



12 PIŁEK



12 MATERACÓW

ORGANIZACJA:

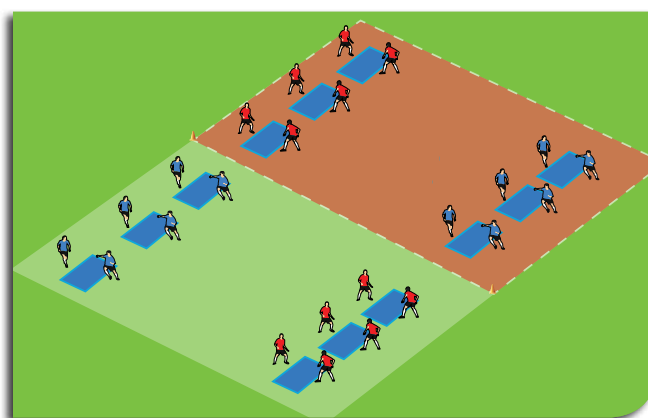
- Sala gimnastyczna podzielona na dwie połowy.
- Na każdej połowie sali ułóż 6 materaców tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 12 par i ustaw po dwie pary przy każdym materacu.

PRZEBIEG:

- Pary biegają swobodnie dookoła materaców i wykonują różne zadania (obiegają materac, utrzymując jedną stopą kontakt z matercem, przeskakują materac, trzymając się za ręce itp.).

ODMIANY:

- Uczniowie biegają dowolnie po sali, od czasu do czasu wykonując na matercach przewrót w przód.
- Jak wyżej, ale wykonują na materacu ćwiczenia siłowe.

I CEL EDUKACYJNY**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKA (1):
ZADANIA W PARACH (10 MIN)****ORGANIZACJA:**

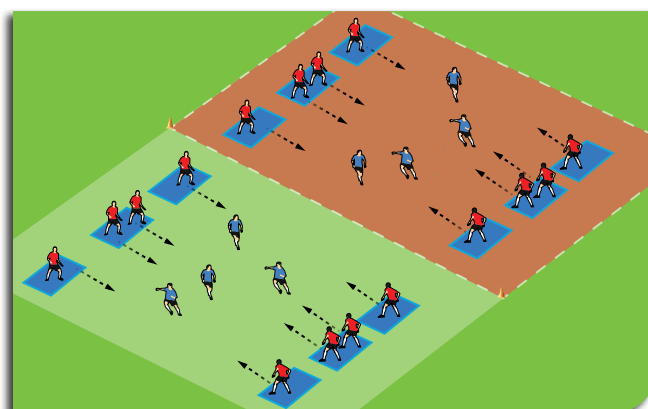
- Ustawienie przyborów jak w poprzednim ćwiczeniu.
- Wyznacz 2 zespoły na każdej połowie sali: zespół A (foki) – 8 uczniów i zespół B (rekiny) – 4 uczniów.
- Obydwa zespoły ustawiają się na polu zabawy tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Na sygnał nauczyciela foki stojące na wyspach (materacach) starają się przebiec przez morze na wyspy znajdujące się po drugiej stronie sali.
- Rekiny próbują temu zapobiec, wylapując „pływające” foki.
- Po wykonaniu zadania – zmiana rekinów.
- Wygrywa uczeń, który nie dał się złapać.

ODMIANY:

- Złapana foka staje się rekinem i gania pozostałych. Wygrywa ostatnia foka.
- Foki biegają wyłącznie tyłem, a rekiny poruszają się w podporze tyłem ewentualnie na czworakach.

I CEL EDUKACYJNY**CZĘŚĆ WSTĘPNA – ROZGRZEWKA (2):
ZABAWA „UCIEKAJ NA WYSPĘ” (10 MIN)**

ORGANIZACJA:

- Salę gimnastyczną podziel na połowy.
- Na każdej z nich wyznacz sektor środkowy o wymiarach 10 na 15 m i ułóż 4 materace, opierając je o ścianę tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 grupy po 6 zawodników (po 12 na każdej połowie sali).
- 6 uczniów z piłką w sektorze środkowym (atakujących) i 6 pozostałych bez piłek (obrońców) ustaw poza sektorem środkowym.

PRZEBIEG:

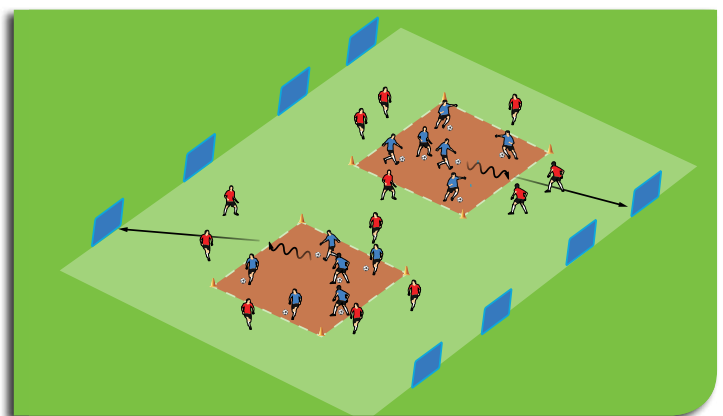
- Atakujący prowadzą piłki w polu środkowym.
- Na sygnał nauczyciela starają się wybiec z piłką z sektora środkowego i strzelić do jednej z 4 bramek (materace).
- obrońcy starają się uniemożliwić dryblującym oddanie strzału, wybijając im piłki.
- Po 6 min zmiana zadań.
- Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej bramek.

ODMIANA:

- Uczniowie jeden po drugim wybiegają z pola środkowego i próbują oddać strzał w materac.
- Kolejny zawodnik startuje po wybiciu piłki przez obrońców lub po zdobytej bramce.

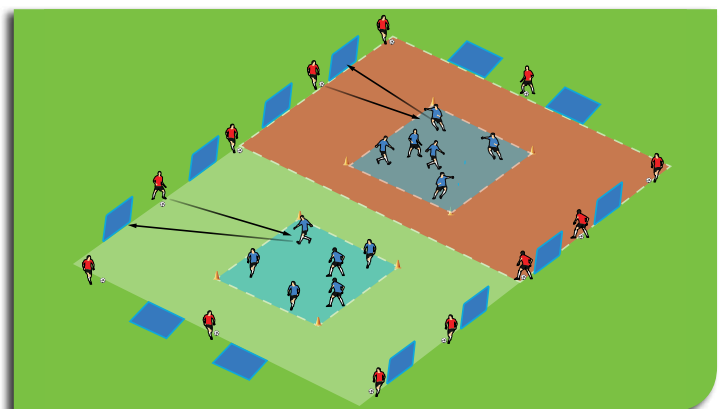
II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ GŁÓWNA (1):
GRA 1 NA 1 Z UDERZENIEM DO BRAMKI (STRZAŁ) (15 MIN)**



II CEL EDUKACYJNY

**CZĘŚĆ GŁÓWNA (2):
UDERZENIE PIŁKI DO BRAMKI (STRZAŁ)
PO PODANIU PARTNERA (15 MIN)**



ORGANIZACJA:

- Salę gimnastyczną podziel na połowy. Na każdej z nich ustaw przy ścianach 6 materaców.
- Przy każdym materacu postaw 1 ucznia z piłką. Pozostali bez piłek znajdują się w sektorze środkowym (5–7 m od materaca) tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- Uczeń stojący obok materaca toczy piłkę ręką do partnera, który strzela z przyjęciem piłki lub bez.
- Po 5 powtórzeniach następuje zmiana ról.
- Po każdym uderzeniu strzelec wraca do sektora środkowego i wybiera inny materac.

ODMIANY:

- Uczeń, który toczy piłkę ręką, po podaniu staje się bramkarzem.
- 6 uczniów jest bramkarzami, a 6 pozostałych – atakującymi. Bramkarze mają piłki w rękach. Na sygnał nauczyciela atakujący podbiegają do materaców i podaną od bramkarzy piłkę uderzają bez przyjęcia do bramki. Po strzale bramkarz zamienia się rolami z atakującym.

ORGANIZACJA:

- Salę gimnastyczną podziel na połowy.
- Na każdej z nich ustaw 4 materace, opierając je o ściany sali.
- Uczniów podziel na 6 czteroosobowych zespołów (po 3 na każdej połowie sali) tak jak na grafice.

PRZEBIEG:

- 2 zespoły grają przeciwko sobie, a trzeci odpoczywa.
- Gra dowolna z jedną zasadą dodatkową: atakujący mają 4 zawodników w polu, a broniący dwóch. Pozostałych dwóch pełni rolę bramkarzy i broni bramek (materaców). W ten sposób uzyskuje się grę w przewadze 4 na 2 + 2.
- Zadaniem atakujących jest wykorzystać przewagę liczebną i oddać strzał do bramki prostym podbiciem.
- Po stracie piłki zmiana zadań.
- Po 4 min lub straconej bramce następuje zmiana zespołu grającego z odpoczywającym.

ODMIANY

- Forma turnieju 3 drużyn.
- 4 zawodników trzeciego zespołu pełni rolę bramkarzy, a pozostałe 2 zespoły grają 4 na 4 na 4 bramki.

ORGANIZACJA:

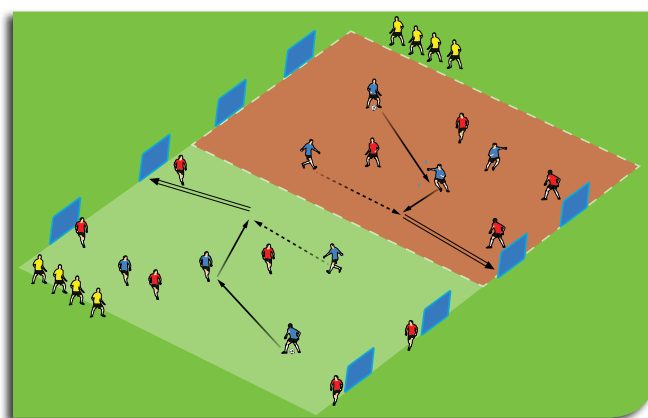
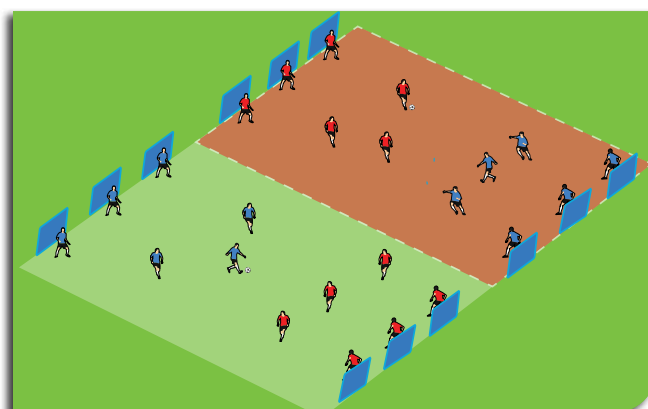
- Salę gimnastyczną podziel na połowy. Na każdej z nich ustaw przy ścianie po 3 materace z każdej strony (bramki) tak jak na grafice.
- Przy każdym materacu ustaw 1 ucznia (bramkarz).
- Pozostałych uczniów podziel na 4 zespoły (po 2 na każdej połowie sali).

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 3 na 3 na 6 bramek.
- Każdy zespół atakuje i broni 3 bramek.
- Czas gry – 5 min.

ODMIANY:

- Atakujący mogą strzelać do każdej z 6 bramek.
- Bramkarze nie mogą chwytać piłki rękoma.
- Przy każdej bramce broniąca trójka zmienia się z trójką bramkarzy.
- Gra bez bramkarzy – 2 zespoły trzyosobowe grają, a 2 pozostałe czekają. Po 3 min następuje zmiana zespołów.

II CEL EDUKACYJNY**CZĘŚĆ GŁÓWNA (3):
GRA W PRZEWADZE 4 NA 2 (20 MIN)****III CEL EDUKACYJNY****CZĘŚĆ GŁÓWNA (4):
GRA 3 NA 3 NA 6 BRAMEK (20 MIN)**



ORGANIZACJA:

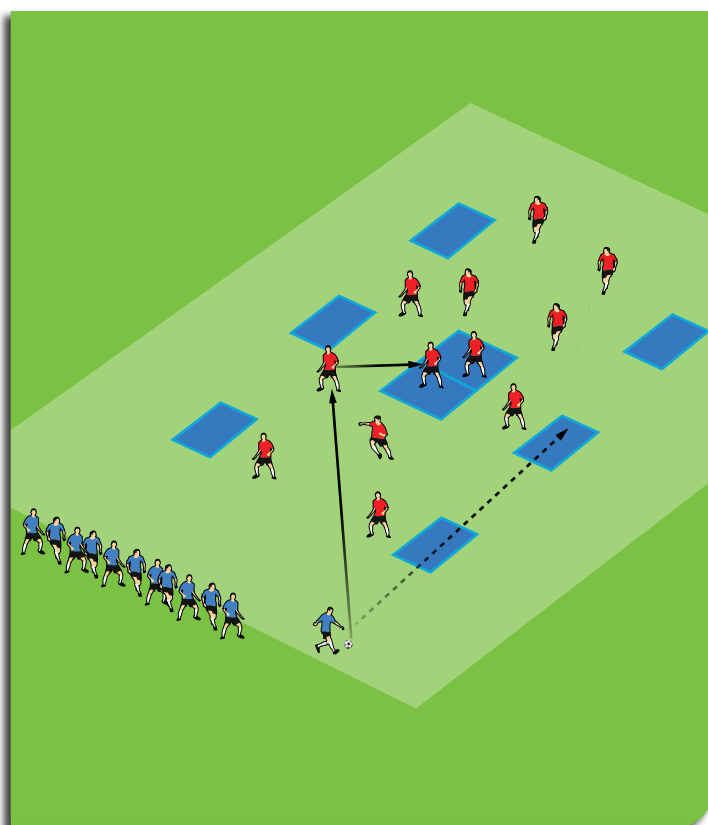
- Ustaw w sali gimnastycznej 1 duży miękki materac i 6 małych tak jak na grafice.
- Wyznacz 2 zespoły po 12 zawodników: zespół A na polu gry, a zespół B ustawiony w bazie (przy pachołku).

PRZEBIEG:

- Pierwszy uczeń zespołu B uderza piłkę nogą w stronę pola gry i stara się obiec po kolei wszystkie materace.
- Zawodnicy z zespołu A starają się jak najszybciej przechwycić piłkę i trafić nią w nogi biegnącego lub podać do dwóch swoich zawodników stojących na dużym materacu.
- Zbity zawodnik wraca do bazy bez punktu.
- Biegnącego nie można zbić, gdy jest na materacu.
- Za przebiegnięcie do bazy – 1 pkt.
- Zmiana pozycji zespołów po 12 uderzeniach.

I CEL EDUKACYJNY

PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1: „PALANT PIŁKARSKI”

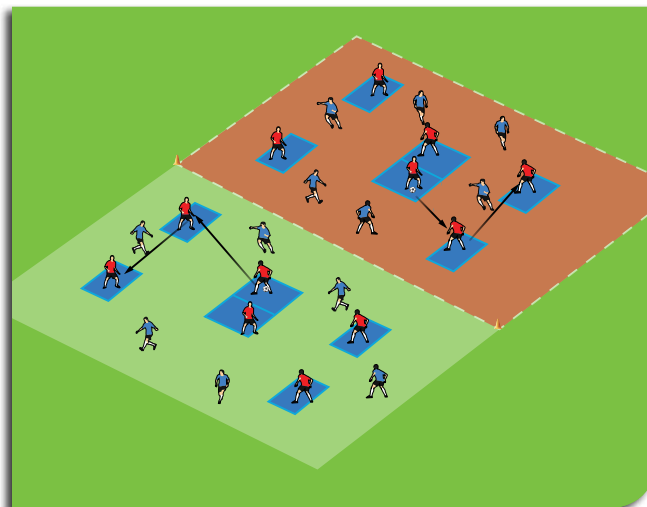


ORGANIZACJA:

- W każdej połowie sali ustaw 1 podwójny materac i 4 zwykłe materace gimnastyczne tak jak na grafice.
- Wyznacz 2 zespoły po 12 uczniów: zespół A jest ustawiony na materacach, a zespół B na polu gry.

PRZEBIEG:

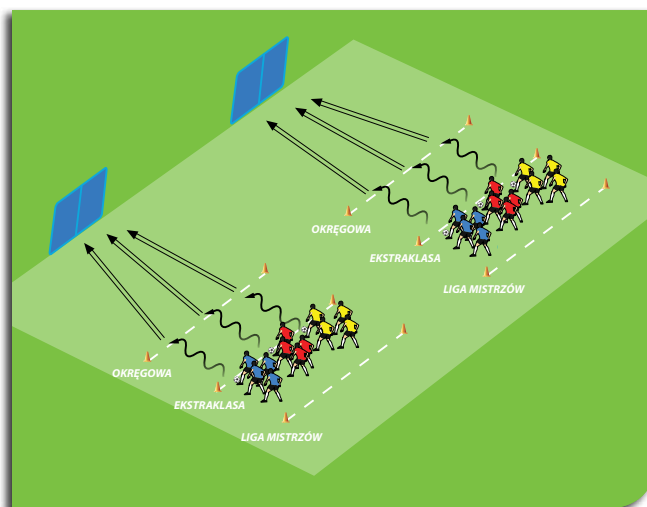
- Uczniowie zespołu A podają do siebie piłkę rękoma, tak by zespół B jej nie przechwycił i piłka nie spadła na ziemię.
- Za każde udane podanie zespół przy piłce otrzymuje 1 pkt.
- Po przechwycie obrońców lub upadku piłki zespoły zamieniają się rolami i miejscami.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
ZABAWA „PIŁKA W ZAMKU”****ORGANIZACJA:**

- W każdej połowie sali ustaw oparty o ścianę duży miękki materac.
- Przed nim, w odległości 5, 8 i 11 m, wyznacz 3 linie strzału nazwane: okręgówka (najbliżej materaca), Ekstraklasa i Liga Mistrzów (najdalej od materaca).
- Uczniów podziel na 6 grup po 4 zawodników.

PRZEBIEG:

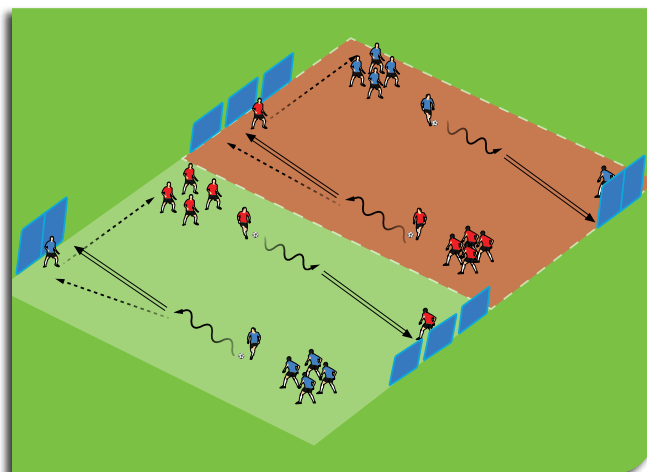
- Uczniowie kolejno prowadzą piłkę do linii „okręgówka” i oddają strzał do bramki (w materac).
- Dwa kolejne trafienia promują zawodnika do wyższej ligi.
- W przypadku awansu – dwa niecelne oznaczają degradację do ligi niższej.
- Wygrywa zawodnik, który jako pierwszy 3 razy z rzędu trafi w materac z linii oznaczającej „Ligę Mistrzów”.

II CEL EDUKACYJNY**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1:
ZABAWA „LIGA MISTRZÓW”****ORGANIZACJA:**

- W każdej połowie sali postaw po przekątnej jeden duży miękki materac i 3 małe obok siebie tak jak na grafice.
- Wyznacz 4 bramkarzy i ustaw ich w bramkach.
- Pozostałych z piłkami rozstaw w 4 grupach przed liniami strzału (ok. 7 m od materacy).

PRZEBIEG:

- Uczniowie kolejno prowadzą piłkę i uderzają ją do bramki z wyznaczonej linii strzału.
- Po strzale uderzający zajmuje miejsce bramkarza, a ten zabiera piłkę i ustawia się na końcu rzędu jako strzelec.
- Wygrywa zawodnik, który jako pierwszy zdobędzie 5 bramek.

**PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2:
ZABAWA „KRÓL STRZELCÓW”**

ORGANIZACJA:

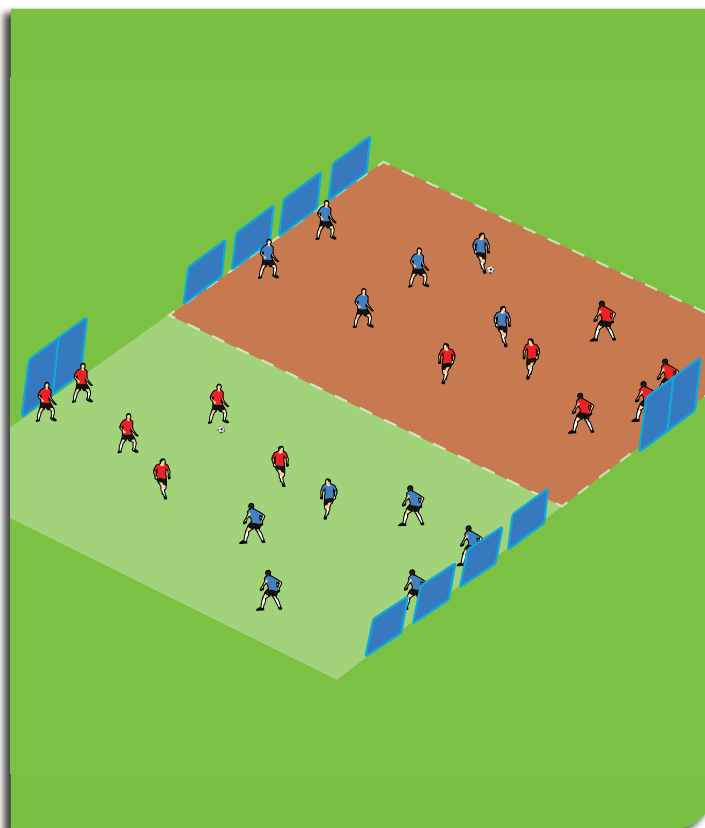
- Salę gimnastyczną podziel na pół.
- W każdej połowie sali ustaw przy ścianie 1 podwójny materac, a po przeciwnej stronie pionowo 4 zwykłe tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 zespoły sześciuosobowe – po 2 na każdą połowę sali.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 6 na 6 z 4 bramkarzami.
- W każdym zespole jest wyznaczonych 2 bramkarzy.
- Co 2 min bramkarze parami zmieniają się z zawodnikami z pola, a po 6 min zespoły zmieniają strony boiska.

III CEL EDUKACYJNY

PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 1: GRA NA DUŻY I MAŁE MATERACE (1)



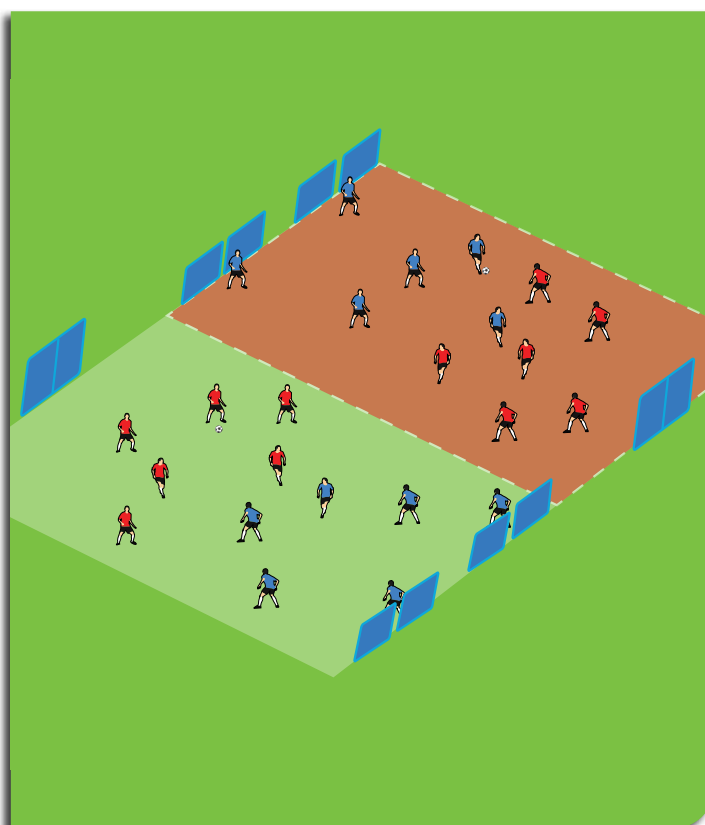
ORGANIZACJA:

- Salę gimnastyczną podziel na pół.
- W każdej połowie sali ustaw przy ścianie 1 podwójny materac, a po przeciwnej stronie pionowo 4 zwykłe tak jak na grafice.
- Uczniów podziel na 4 zespoły sześciuosobowe – po 2 na każdą połowę sali.

PRZEBIEG:

- Gra dowolna 6 na 6.
- Zespół broniący dużego materaca (czerwoni) gra bez bramkarzy, a zespół broniący małych materaców (niebiescy) ma 2 stałych bramkarzy.
- Gra w przewadze 6 na 4 + 2 bramkarzy.
- Po bramce zmiana zadań – czerwoni ustawiają 2 bramkarzy przy dużym materacu, a niebiescy grają bez bramkarzy.
- Po pewnym czasie zmiana stron boiska.

PROPOZYCJA PRAKTYCZNA NR 2: GRA NA DUŻY I MAŁE MATERACE (2)



ROZDZIAŁ 5

**FORMA TURNIEJU PIŁKARSKIEGO
„ZMIENNE SKŁADY”**

FUTSAL

SZKOLNY PUCHAR



© PZPN

FORMA TURNIEJU PIŁKARSKIEGO „ZMIENNE SKŁADY”

Turniej piłkarski prowadzony w formule „Zmienne składy” to nowatorska idea rywalizacji dzieci nawiązująca do idei piłki podwórkowej. Uczniowie biorący udział w turnieju co mecz zmieniają zespoły i są wolni od zewnętrznej ingerencji dorosłych. Celem głównym jest pozwolić dzieciom samemu odkrywać walory futbolu i czerpać z niego radość.

Liczba graczy: dowolna; uczestników podzielić na 3–5-osobowe zespoły; gra od 3 na 3 do 5 na 5 bez bramkarzy. Każdy uczestnik turnieju dostaje swój numer.

Boisko: Przy parzystej liczbie zespołów liczba boisk o połowę mniejsza niż liczba uczestniczących drużyn (np. 10 zespołów – 5 boisk). Idealne pole gry: 20 na 30 m. Boiska nazwij literami alfabetu (A, B, C itd.).

Moduł gry: Ustal liczbę kolejek (od 4 do 6). Przed każdą kolejką nauczyciel losuje numer zawodnika i przypisuje mu boisko (np. 2 i A – zawodnik z numerem 2, będzie grał na boisku A itp.). Jeżeli przyjęto formę rywalizacji np. 4 na 4, pierwszych 4 zawodników przypisanych do danego pola gry stanowi zespół 1., a kolejni 4, którzy tam trafią, grają w zespole 2. itd.

Czas gry: do 10 min bez zatrzymywania czasu gry.

Bramki: 3-metrowe bramki zrobione z tyczek. Wysokość tyczki stanowi wysokość bramki.

Przepisy gry: Gra bez spalonego; bez bramkarzy; dotknięcie piłki ręką na własnej połowie – rzut karny (strzał z własnej linii bramkowej na pustą bramkę przeciwnika); w hali gramy z bandami; rozpoczęcie gry od bramki i ew. auty wznawiane podaniem lub dryblingiem; wszystkie rzuty wolne są pośrednie (odległość od piłki – 5 m).

Sędziowanie: Gra bez sędziów. Dzieci same rozstrzygają sytuacje sporne i przestrzegają przepisów fair play.

Wyniki: Każde dziecko otrzymuje własne konto punktowe:

- Za wygrany mecz – 5 pkt.
- Za remis – 3 pkt.
- Za przegrany mecz – 0 pkt.

Dodatkowa punktacja – 1 pkt za każdą strzeloną przez zespół bramkę (wskazówka: maksymalnie 15 pkt za wygrany mecz).

Wyniki i punkty zostaną wpisane do specjalnie przygotowanego w tym celu protokołu meczu/turnieju.

Ocena turnieju: Po zakończeniu turnieju wszystkie punkty zostają podliczone dla każdego dziecka i klasy. Ze względu na to, że liczba dzieci z danej klasy może być różna, oblicz średnią arytmetyczną (tj. sumę punktów zdobytych przez uczniów danej klasy podziel przez liczbę dzieci). Wygrywa ta klasa, która ma najlepszą średnią. Ponadto można nagrodzić zawodnika, który indywidualnie zdobędzie najwięcej punktów.



W TURNIEJU ROZGRYWANYM W FORMULE „ZMIENNYCH SKŁADÓW” UCZNIOWIE MAJĄ MOŻLIWOŚĆ WYKAZANIA SIĘ KREATYWNOSCIĄ, ZESPOŁOWOŚCIĄ I POCZUCIEM FAIR PLAY. WSZYSTKO TO WZMAGA RADOŚĆ Z GRY.

PIŁKA NOŻNA HALOWA (FUTSAL)

Futsal, którego nazwa wywodzi się z hiszpańskich słów *fútbol* (piłka nożna) i *sala* (hala sportowa), jest od wielu lat oficjalną dyscypliną sportu aprobowaną przez FIFA. Podstawowe różnice między futsałem a piłką nożną jedenastoosobową leżą w przepisach gry i materiale, z jakiego jest wykonana piłka. Futsalówka jest mniejsza (rozmiar 4) od klasycznej piłki nożnej (rozmiar 5) i cechuje ją tzw. niski kozioł, czyli obniżona sprężystość odbicia. Mniejszy rozmiar i sprężystość ułatwiają zawodnikom kontrolę piłki. Dzięki tym właściwościom piłka futsalowa (nie mylić z piłką nożną halową przypominającą wyglądem dużą piłkę tenisową) idealnie nadaje się do sportu szkolnego. Poniżej przedstawiono kilka najważniejszych aspektów gry w futsal.

Piłka:

Ma rozmiar 4, ciśnienie powietrza 0,4–0,6 bara i zmniejszoną sprężystość. Upuszczona z wysokości 2 m odbija się maksymalnie na wysokość 65 cm. Dla porównania normalna piłka nożna ma rozmiar 5, ciśnienie 0,6–1,1 bara i wysokość odbicia w hali 130 cm, a na boisku trawiastym ok. 70 cm.

Korzyści:

Dzięki swoim właściwościom futsalówka jest dla uczniów łatwiejsza do kontroli i operowania – trzyma się lepiej nogi i podłoża. Z tego powodu nadaje się idealnie do nauki elementów techniki w początkowej fazie nauczania, szczególnie uderzenia i przyjęcia piłki. Polecana jest zarówno na zajęcia wf. (dla początkujących), jak i pozaszkolne (dla bardziej zaawansowanych).

Przepisy gry:

Przepisy gry różnią się znacząco od przepisów piłki nożnej jedenastoosobowej. Dokładne regulacje zamieszczone są na stronach FIFA oraz PZPN.

Zastosowanie:

Piłka nożna halowa idealnie nadaje się do zajęć w hali dla wszystkich grup wiekowych jako alternatywa lub uzupełnienie zajęć z normalną piłką nożną.



PIŁKA FUTSALOWA W PORÓWNIANIU DO PIŁKI NOŻNEJ NIE ODBIJA SIĘ TAK WYSOKO OD PODŁOŻA.

SZKOLNY PUCHAR

Poniżej zaprezentowano propozycje grupowego współzawodnictwa o tzw. Puchar. Uczniów należy podzielić na 2 równe liczebnie zespoły składające się z ok. 10 zawodników. Rywalizacja składa się z 2 etapów. W pierwszej części oba zespoły zdobywają punkty w 3 testach oceniających umiejętności piłkarskie: prowadzenie piłki, podanie i strzał. W drugim etapie rywalizujące drużyny stają do walki w grze szkolnej 5 na 5 lub 7 na 7 na 2 duże bramki (5 na 2 m). Wynik współzawodnictwa z 1. etapu (testów) przenosi się na początek meczu, tzn. jeżeli w próbach technicznych zespół A wygrał z B stosunkiem 2:1, to od takiego rezultatu zaczyna się grę szkolną na 2 bramki między tymi zespołami. Poniżej opisano wyżej wymienione testy umiejętności piłkarskich:

TEST NR 1: PROWADZENIE PIŁKI

Organizacja i przebieg:

- Uczniów podzielić na 2 zespoły i ustawić w rzędach naprzeciwko siebie jak na grafice.
- Na sygnał nauczyciela zawodnik prowadzi piłkę z jednej strony na drugą, omijając po drodze wszystkie 3 pachołki.
- Po ukończeniu slalomu zawodnik przekazuje piłkę koledze, który wykonuje to samo zadanie w drugą stronę itd.
- Sztafeta wahadłowa trwa do momentu, aż wszyscy zawodnicy wrócą na swoje miejsca.

Punktacja:

- Zespół, który wykona sztafetę jako pierwszy, otrzymuje 1 pkt.
- W przypadku remisu – oba zespoły dostają po punkcie.

TEST NR 2: PODANIE PIŁKI DO PARTNERA

Organizacja i przebieg:

- Uczniów podzielić na 2 zespoły i ustawić w rzędach naprzeciwko siebie, jak na grafice.
- Zaczyna zawodnik z piłką podaniem do przeciwnego rzędu. Po podaniu ustawia się na końcu swojego rzędu.
- W zależności od umiejętności piłkę można podać z przyjęciem lub bez niego.
- Sztafeta trwa do momentu, aż wszyscy zawodnicy wrócą na swoje miejsca i piłka zostanie zatrzymana przez zawodnika, który rozpoczął rywalizację.

Punktacja:

- Zespół, który wykona sztafetę jako pierwszy, otrzymuje 1 pkt.
- Jeżeli oba zespoły ukończyły rywalizację w tym samym czasie – oba dostają po 1 punkcie.

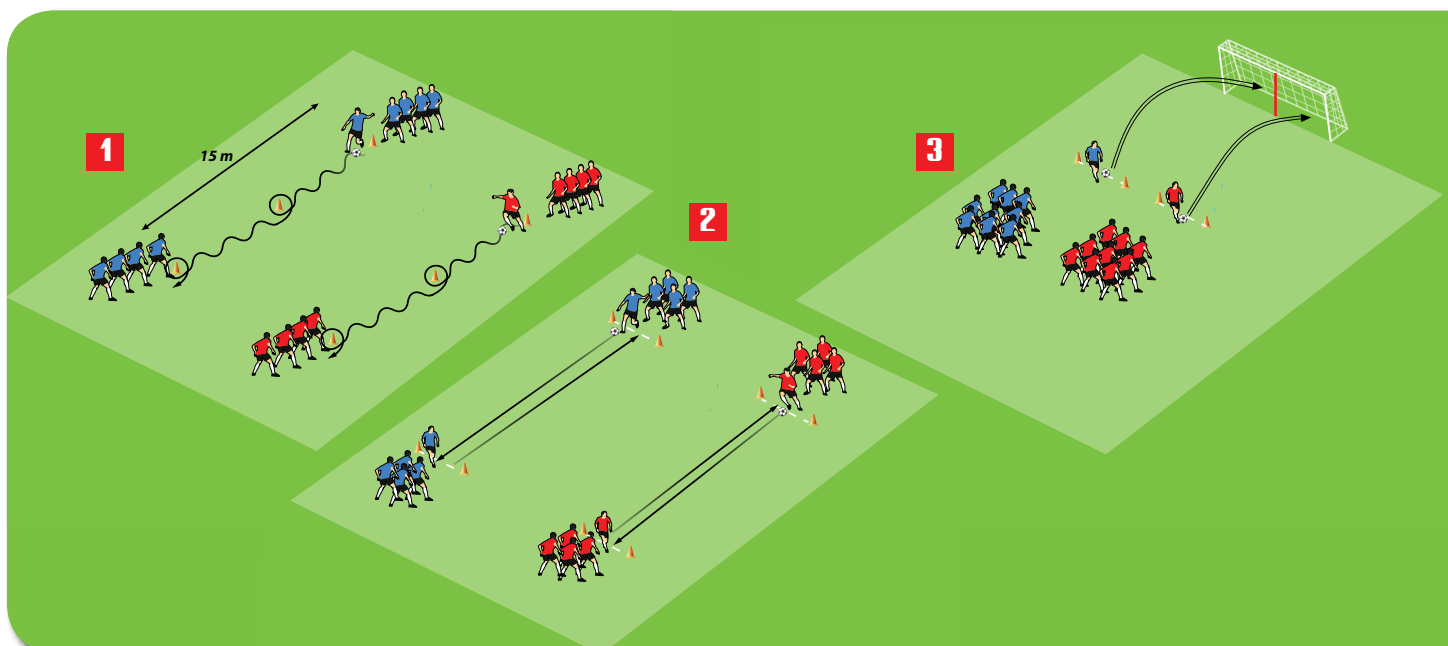
TEST NR 3: UDERZENIE DO BRAMKI

Organizacja i przebieg:

- Uczniów podzielić na 2 zespoły.
- Każdy zawodnik uderza piłkę 1 raz do bramki (5 na 2 m) z odległości 10 m.
- Bramka jest zaliczona, jeżeli piłka wpadnie bezpośrednio do bramki, nie mając wcześniej kontaktu z podłożem (uderzenie półgórne).

Punktacja:

- Zespół, który zdobędzie najwięcej bramek, otrzymuje 2 pkt.
- W przypadku remisu każdy zespół otrzyma po 1 pkt.



WOJEWÓDZKIE ZWIĄZKI PIŁKI NOŻNEJ

WOJEWÓDZTWO	ADRES	TELEFON	WWW
Dolnośląski ZPN	53-434 Wrocław ul. Oporowska 62	(71) 342-23-50	www.dolzpn.wroclaw.pl
Kujawsko-Pomorski ZPN	85-674 Bydgoszcz ul. Gdańska 163	(52) 341-13-33	www.kpzpn.pl
Lubelski ZPN	20-609 Lublin ul. Filaretów 44	(81) 528-05-68 (81) 525-99-03	www.lzpn.pl
Lubuski ZPN	65-525 Zielona Góra ul. Ptasia 2A	(68) 452-82-00	www.lubuskizpn.pl
Łódzki ZPN	90-408 Łódź ul. Próchnika 5	(42) 639-78-70	www.lzpn.org
Małopolski ZPN	31-158 Kraków ul. Krowoderska 74	(12) 632-66-00	www.mzpnkrakow.pl
Mazowiecki ZPN	02-707 Warszawa ul. Puławska 111A lok. 50	(22) 827-58-74 (22) 827-40-68	www.mzpn.pl
Opolski ZPN	45-064 Opole ul. Damrota 6	(77) 454-37-34	www.opolskizpn.pl
Podkarpacki ZPN	35-010 Rzeszów ul. Ks. Jałowego 6a	(17) 853-43-25	www.podkarpackizpn.pl
Podlaski ZPN	15-688 Białystok ul. Przędzalniana 8	(85) 654-52-81	www.podlaskizpn.org
Pomorski ZPN	80-213 Gdańsk Al. Zwycięstwa 51	(58) 520-33-32	www.pomorski-zpn.pl
Śląski ZPN	40-028 Katowice ul. Francuska 32	(32) 256-43-25	www.slzpn.katowice.pl
Świętokrzyski ZPN	25-033 Kielce ul. Ściegiennego 8	(41) 361-91-79	www.szpnkielce.pl
Warmińsko-Mazurski ZPN	10-449 Olsztyn Al. Piłsudskiego 69A	(89) 533-70-40	www.wmzpn.pl
Wielkopolski ZPN	60-320 Poznań ul. Bułgarska 17	(61) 851-96-08 (61) 851-99-18	www.wzpn.poznan.pl
Zachodniopomorski ZPN	70-360 Szczecin ul. Pocztowa 30/12	(91) 488-10-01	www.zzpn.pl





PZPN

Łączy nas piłka

**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
UL. BITWY WARSZAWSKIEJ 1920 R. 7
02-366 WARSZAWA**

ŁączyNasPiłka.pl