



GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ



WYTYCZNE DO ORGANIZACJI GRY W PIŁKĘ
NOŻNĄ W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH



SPIS TREŚCI

STRONA

| | | |
|---|--|----|
| WSTĘP | Grzegorz Lato oraz Jan Bednarek | 1 |
| ROZDZIAŁ 1 <i>Podstawy</i> | Geneza problemu i wyznaczenie celów | 2 |
| | Zagadnienia kluczowe | 4 |
| | Gra w piłkę nożną w ramach wychowania fizycznego – wytyczne | 6 |
| | Jak efektywnie zorganizować zajęcia | 8 |
| | Podstawowe zasady gry w piłkę nożną | 10 |
| | Praca z publikacją „Gry i zabawy z piłką” | 11 |
| ROZDZIAŁ 2 <i>Przykładowe zajęcia</i> | Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem materacy | |
| | 1. Powrót na wyspę | 12 |
| | 2. Ogień – woda – błyskawica | 14 |
| | 3. Król strzelców | 16 |
| | Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem pachołków | |
| | 4. Formuła 1 | 18 |
| | 5. Zagubieni w pachołkowym lesie | 20 |
| | 6. Kęgle z pachołków | 22 |
| | 7. Przepędzić pachołki | 24 |
| | Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem ławek gimnastycznych | |
| | 8. Czyste pole | 26 |
| | 9. Święto strzelców | 28 |
| | Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia bez przyrządów | |
| 10. Duch zespołu | 30 | |
| 11. Żywe bramki | 32 | |
| 12. Malowane wrota | 34 | |
| Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem skrzyni gimnastycznej | | |
| 13. Liga Mistrzów (podwójne zajęcia) | 36 | |
| ROZDZIAŁ 3 <i>Informacje</i> | Orliki | 38 |
| | Opowieści ruchowe | 40 |
| | Szkolenie dzieci i młodzieży – Franciszek Smuda | 42 |
| | Zapobieganie urazom | 44 |
| | Dieta dla młodych sportowców | 48 |
| | Dane adresowe Okręgowych Związków Piłki Nożnej | |

Poznaj Zosię i Adasia



Korzystaj z ich wskazówek.
Pomogą właściwie przygotować i poprowadzić zajęcia.

PODZIĘKOWANIA

Szczególne podziękowania za przyjacielskie wsparcie oraz pomoc w przeprowadzeniu sesji zdjęciowej do niniejszej publikacji składamy wychowawcom, nauczycielom oraz uczniom Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 342 im. Jana Marcina Szancera w Warszawie



POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ



Grzegorz Lato
Prezes PZPN

Szanowni Państwo

Książka prezentująca metody i przykładowe plany zajęć z najmłodszymi piłkarzami wydana została dzięki współpracy Polskiego i Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB). W 2010 roku PZPN podpisał z DFB porozumienie umożliwiające wymianę doświadczeń w dziedzinie szkolenia trenerów i nauczycieli piłki dziecięcej i amatorskiej. Od tego czasu podjęliśmy wspólnie wiele inicjatyw, które już przyniosły nam wiele korzyści.

Piłka dziecięca cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Na świecie zapanowała wręcz moda na szkolenie najmłodszych adeptów piłkarstwa. Chociaż dostrzegamy pilną potrzebę szkolenia najmłodszych, wciąż trenujemy dzieci w ograniczonym zakresie. Ci trenerzy i nauczyciele wychowania fizycznego, którzy naprawdę chcą pracować z dziećmi, pragną też wiedzieć, co dzieje się w piłce europejskiej i światowej, a także poznawać nowoczesne sposoby pracy w klubach. Mam nadzieję, że to opracowanie pomoże podnieść zawodowe kwalifikacje przede wszystkim nauczycielom prowadzącym zajęcia WF w szkołach. Będzie dopełnieniem działań, które podejmuje Związek, organizując liczne konferencje, szkolenia, kursy dla trenerów i animatorów.

Na fali popularności piłki nożnej, zwłaszcza przed zbliżającymi się Mistrzostwami Europy UEFA EURO 2012, mamy znakomitą okazję, aby wspomóc trenerów pracujących z dziećmi i uświadomić im, jak ważne jest profesjonalne podejście do młodych piłkarzy. Wszystkim nam przecież zależy na tym, aby nie tylko zapełniły się Orliki, ale także na tym, aby trenujące na nich dzieci stanowiły w przyszłości o sile polskiej piłki nożnej.

Grzegorz Lato



Jan Bednarek
Wiceprezes
ds. piłkarstwa
amatorskiego

Drodzy Czytelnicy

Jako wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa amatorskiego mam przyjemność przedstawić Państwu najnowszą publikację dotyczącą przykładowych zajęć treningowych, gier i ćwiczeń dla dzieci. Publikację tę mogliśmy przetłumaczyć i udostępnić dzięki współpracy z Niemieckim Związkiem Piłki Nożnej (DFB). Mam nadzieję, że współpraca ta zaowocuje kolejnymi pozycjami z zakresu szkolenia dzieci i młodzieży.

Wszyscy wiemy, że w szkoleniu dzieci i młodzieży najważniejsze są początki, dlatego publikacja skierowana jest przede wszystkim do nauczycieli wychowania fizycznego, którzy często jako pierwsi zaczynają pracować z młodymi adeptami piłki nożnej. To od nich w dużej mierze zależy, czy kontakt z piłką będzie dla najmłodszych atrakcyjny. Dzieci tylko wtedy będą czerpały pełną przyjemność z gry w piłkę nożną, gdy ćwiczenia podczas treningu będą odpowiadały ich potrzebom, a od wyniku rywalizacji ważniejsza będzie dobra zabawa.

Ta publikacja pomoże Państwu wykorzystać piłkę nożną także do nauczania zasad fair play, wzajemnej tolerancji, pracy zespołowej i propagowania właściwych postaw społecznych wśród najmłodszych. Wszystkich trenerów, animatorów piłki nożnej i nauczycieli wychowania fizycznego zachęcam do lektury tego przydatnego opracowania.

Ze sportowym pozdrowieniem,

Jan Bednarek

Geneza problemu i wyznaczenie celów

Po co nam właściwie piłka nożna w szkole?

Wychowanie fizyczne – jedyne szkolne zajęcia ruchowe – wnoszą istotny wkład w kształtowanie się pełnej osobowości dziecka. Nauczyciele ze wszystkich szkół mają przed sobą wymagające ogromnego zaangażowania, długofalowe zadanie, jakim jest zachęcenie dzieci do regularnego uprawiania sportu. W obliczu takich problemów, jak nadwaga i wady postawy dzieci, zaleca się nauczycielom, aby z dużą dozą delikatności podchodzili do uczniów, którzy sport traktują nieufnie. Z drugiej strony, szczególnie uzdolnione i zainteresowane sportem dzieci należy wspierać w rozwijaniu ich sportowego potencjału. Zestawienie obu tych sytuacji pokazuje, jak złożona jest praca nauczyciela wychowania fizycznego. Piłka nożna, dzięki swojej wszechstronności, może stanowić cenny element zajęć sportowych.

Wkład piłki nożnej w wychowanie do sportu

Piłka nożna, jako element rozwoju młodego organizmu, zdominowała życie codzienne większości dzieci, a fascynacja futbolem jest na swój sposób naturalna. Gra w piłkę sprawia dużą przyjemność! Piłka nożna jest podstawą pozaszkolnej oferty sportowej w Polsce, a lekcje z piłką nożną powinny stanowić zachętę do zajęć w Uczniowskich Klubach Sportowych.



Wszechstronny rozwój osobowości

ZDROWIE

PIŁKA
NOŻNA
W SZKOLE

ZDOLNOŚCI
MOTORYCZNE

ZDOLNOŚCI
KOGNITYWNE



KOMPETENCJE
SPOŁECZNE
(INTEGRACJA)



POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ – PODSTAWY

Piłka nożna w Polsce będzie się rozwijała wtedy, gdy zadbamy o poprawę jakości i częstotliwości zajęć sportowych, które dadzą możliwość rozwoju klubom sportowym, a przede wszystkim samym dzieciom.

Tomasz Zabielski, koordynator Programu Grassroots w Polsce



Piłka nożna jest sportem dla wszystkich, niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania, sprawności, kultury czy płci. Według statystyk piłka nożna jest sportem narodowym i „sportem nr 1” w Polsce. Dzięki organizacji Mistrzostw Europy w 2012 nastąpił olbrzymi przełom w modernizacji nie tylko obiektów piłkarskich, ale i całego kraju. Nowe stadiony oraz ponad 2000 Orlików to potencjał, który trzeba wykorzystać do podniesienia w przyszłości poziomu polskiej piłki na arenie europejskiej i światowej. Dlatego nasze oczy powinny być szczególnie zwrócone w kierunku rozwoju i edukacji dzieci.

Wkład piłki nożnej w wychowanie POPRZEZ sport

Wielu wybitnych piłkarzy, takich jak Zbigniew Boniek, Józef Młynarczyk, Jerzy Dudek, podkreślają szczególne znaczenie piłki nożnej i wkład w swoje wychowanie. Z pewnością piłka nożna ukształtowała ich jako sportowców, a także jako ludzi.

Piłka nożna zwłaszcza dzieciom może dać bardzo wiele, pod warunkiem że zabawa z piłką będzie prowadzona przez odpowiednio do tego przygotowanego nauczyciela czy też trenera. To oni poprzez właściwie dobrane, wszechstronne wymagania ruchowe (przede wszystkim koordynacyjne) wspierają podstawowe wychowanie zdrowotne dzieci, które jest podstawą dalszego rozwoju.

Elementy techniczne piłki nożnej są bardzo wymagające pod względem motorycznym. Na przykład gra nogą, czyli sprzężenie trudnej formy transportowania piłki z formą biegu, stanowi duże wyzwanie pod względem sportowo-motorycznym.

Wszechstronne zaangażowanie ruchowe podczas gry w piłkę daje także osobom niewytrenowanym szansę na zdobycie doświadczeń fizycznych i kondycyjnych. Umiejętność radzenia sobie ze zwycięstwem i porażką jest w piłce nożnej niezwykle ważna – nie tylko dla pojedynczego zawodnika, ale także jako przeżycie zespołowe.

Procesy zespołowe (gra fair play, radzenie sobie z konfliktami itd.) przyczyniają się do kształtowania się osobowości uczniów i umożliwiają osiąganie postępów w nauce, także poza boiskiem. Dzięki prostym regułom gry dzieciom łatwiej jest je zrozumieć i zastosować się do nich.

Wysoki potencjał integracyjny piłki nożnej wynika praktycznie z prawie wszystkich wyżej wymienionych punktów. Integracja jest możliwa nawet wówczas, gdy dzieci porozumiewają się w innych językach.

Wyznaczenie celu – piłka nożna w szkole

Polski Związek Piłki Nożnej postawił sobie za cel przyciągnięcie w szkołach jak największej liczby dzieci i młodzieży do piłki nożnej. Oprócz wspieranych dotychczas przez PZPN obszarów sportu wyczynowego, z którego korzystają na razie nieliczni (np. uczniowie gimnazjalnych ośrodków piłkarskich), PZPN planuje na podstawie doświadczeń DFB przedsięwzięcie, które będzie dostępne dla wszystkich.

PZPN chciałby wykorzystać zainteresowanie piłką nożną, które jest zauważalne we wszystkich warstwach społecznych, umocnione dzięki organizacji Mistrzostw Europy w Polsce. Istotne możliwości dają tu przede wszystkim zajęcia wychowania fizycznego w ogóle, a piłka nożna w szczególności. Chodzi o to, by wykorzystać trendy polityczno-edukacyjne i zaoferować wszystkim dzieciom możliwość skorzystania z wyżej opisanych dobrodziejstw, jakie niesie ze sobą gra w piłkę nożną.

Wsparcie dla szkół

Warunkiem wprowadzenia naszego programu w życie jest udzielenie pomocy nauczycielom, którzy pracują w polskich szkołach. Chodzi tu w szczególności o ofertę szkoleniową dla nauczycieli, wsparcie w organizacji zawodów różnego rodzaju, jak również projekty i środki, które w pierwszej kolejności posłużą do popularyzacji gry w piłkę nożną w szkole, ale w dłuższej perspektywie wywrą pozytywny wpływ na sport uprawiany na niwie klubowej. Ta publikacja jest przykładem prawidłowo prowadzonych zajęć w zakresie piłki nożnej i mam nadzieję, że stanie się nieodzownym wyposażeniem każdego nauczyciela na lekcji wychowania fizycznego. PZPN intensywnie angażuje się w tę ideę na poziomie zarówno wspólnotowym, jak i społeczno-politycznym. Od lat turnieje „Z Podwórka na Stadion” czy też Turniej im. Marka Wielguśa są ważnym elementem promocji piłki nożnej w szkołach. Jednym z priorytetów jest przy tym uwrażliwienie osób zajmujących się piłką nożną na integrację dzieci wszystkich ras, a także dzieci niepełnosprawnych.

Zagadnienia kluczowe

Gra w piłkę nożną w klubach i szkołach powinna być dostosowana nie tylko do zainteresowań i potrzeb, ale także do aktualnego poziomu umiejętności młodych zawodników. Czego więc pragną dzieci? Co potrafią? Przede wszystkim w niższych kategoriach wiekowych zazwyczaj nie ma znaczenia czy zafascynowani piłką nożną i sportem uczniowie swoje pierwsze piłkarskie kroki stawiają w klubie czy też w szkole. Cele, treści i metodyka zajęć sportowych w szkole podstawowej muszą zawsze uwzględniać zwiększoną aktywność dzieci.

Głównym akcentem zajęć jest wszechstronny ruch!

Koncepcja edukacyjna PZPN zawiera propozycje treści zajęć skierowanych do nauczycieli, opartych na ciekawych, urozmaiconych środkach lekcji wychowania fi-

zycznego, uwzględniających potrzeby i uwarunkowania uczniów. Przedstawione w prezentowanym materiale przykłady i wskazówki odnoszą się do pierwszych etapów wychowania fizycznego, które jest ukierunkowane na wsparcie długofalowego rozwoju dziewcząt i chłopców poprzez:

- motywację do ruchu dzięki zastosowaniu wszechstronnych zadań ruchowych,
- zaznajomienie się, poprzez zabawę, z charakterystyką piłki w ruchu (piłka tocząca się w locie lub odbita od podłoża),
- radość z gry i kreatywność dzięki różnym wariacjom małych gier z piłką.

Cele edukacyjne



1 CEL EDUKACYJNY

Zbieranie doświadczeń ruchowych bez piłki i z piłką

2 CEL EDUKACYJNY

Poznanie piłki nożnej poprzez zabawę

3 CEL EDUKACYJNY

Różne formy gier w piłkę nożną

„Wszechstronny ruch i gry” to nieodzowne elementy każdego zajęć sportowych dla dzieci – niezależnie od tego, czy odbywają się one w klubie, czy też w szkole. Różnorodność motywujących zadań ruchowych, wielowariantowość małych gier piłkarskich z prostymi zasadami doskonale spełniają to wymaganie.

Wspieranie rozwoju osobowości staje się nadrzędnym celem w piłce nożnej dzieci i jest akcentowane wyraźniej niż kiedykolwiek. Ruch jest podstawowym środkiem do osiągnięcia tego celu. Wszechstronne zadania ruchowe rozwijają bowiem, oprócz procesów fizycznych, także psychiczne i społeczne.

Poznanie piłki nożnej poprzez zabawę

Wczesna fascynacja piłką nożną i motywowanie dzieci do ruchu są najlepszą bazą do przyswojenia – poprzez zabawę i stopniowanie trudności – kluczowych elementów piłki nożnej, m.in. takich jak: prowadzenie piłki, podanie czy strzał. Podczas pierwszych „rozgrywek” nie chodzi jeszcze wcale o właściwe opanowanie elemen-

tów technicznych. Wykonując atrakcyjne zadania w formie gier, dzieci powinny na początku nauczyć się, jak prowadzić piłkę lub trafić nią do celu. Piłki nożnej dzieci uczą się przede wszystkim poprzez częstą grę.

Gra w piłkę niezapomnianym przeżyciem

Dopiero podczas małych gier w piłkę nożną z wyznaczonymi bramkami dzieci mogą przeżywać prawdziwą fascynację futbolem. Gry w wielu wariantach powinny być stałą częścią zajęć, których celem jest nauka podstaw piłki nożnej. Nie można zapominać o idei gry „Zdobywanie i obrona bramek”. Dzieci zawsze grają serio – ich wola walki sportowej jest autentyczna i naturalna.

TEMATY 1 CELU EDUKACYJNEGO



Przykłady:

- Biegi, skoki i podskoki
- Gry ruchowe typu berek lub dwa ognie
- Zadania z wykorzystaniem przyrządów gimnastycznych
- Wszechstronne zadania z toczoną lub kozłowaną piłką
- Małe gry w piłkę

TEMATY 2 CELU EDUKACYJNEGO



Przykłady:

- Łatwe, ale motywujące zadania z piłką przy nodze
- Prowadzenie piłki wokół różnego rodzaju przeszkód
- Uderzanie (do określonego celu) nieruchomej lub powoli toczącej się piłki
- Miniturnieje

TEMATY 3 CELU EDUKACYJNEGO



Przykłady:

- Wariacje na temat idei gry „Zdobywanie i obrona bramek”
- Różne warianty wyznaczenia bramek (materace, ławki itd.)
- Gry w piłkę nożną na całej powierzchni hali lub w małych drużynach równoległe na kilku „boiskach” wydzielonych w hali

Gra w piłkę nożną podczas lekcji wychowania fizycznego – sugestie

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA EFEKTYWNOŚĆ NAUCZANIA

Urozmaicony przebieg nauki dzięki wszechstronnym zadaniom ruchowym

Poznanie piłki poprzez zabawę

Właściwe przygotowanie merytoryczno-pedagogiczne

Podstawowe zasady współdziałania w zespole oraz w konfrontacji z przeciwnikiem

**RADOŚĆ Z RUCHU I GRY
W PIŁKĘ NOŻNĄ**

Zróżnicowanie poziomu rozwoju dzieci

Aby zadania ruchowe i gry zostały efektywnie przeprowadzone, muszą być dostosowane do poziomu rozwojowego dzieci. Często zdarza się, że dzieci należące rocznikowo do tej samej klasy wykazują duże zróżnicowanie pod względem panowania nad piłką („czucia piłki”). Z tego względu zadania powinny być dostosowane do indywidualnych umiejętności uczniów, ćwiczenia mają być jednocześnie atrakcyjne i wykonalne dla wszystkich. Taki efekt możemy uzyskać przez zastosowanie m.in.:

- zadań ruchowych o różnym stopniu trudności;
- różnego rodzaju piłek;
- rozmaitych wariantów organizacji gry.

Dla przykładu, dzieciom można zaproponować tor przeszkód z piłką: w ręku, z kozłowaniem lub prowadzeniem.

Piłka jako przybór do gry

Do wykonywania zadań można wykorzystywać piłki o różnej wielkości, ciężarze, „miękkie lub twarde” oraz bardziej lub mniej „dynamiczne”. Pamiętajmy, że im bardziej miękka i ciężka jest piłka, tym wolniej się toczy i jest bliżej ziemi. Im mniejsza piłka, tym łatwiej można ją chwycić rękami i podrzucić, ale tym częściej też wyslizguje się z dłoni i trudniej ją opanować nogami. Reasumując – różnego rodzaju piłki to nauka rozmaitych sposobów ich opanowania.

Od znanych do nieznanych, od prostych do złożonych, od łatwych do trudnych

Z organizacyjnego punktu widzenia poziom trudności zadań można regulować, np. poprzez zmianę odległości od celu, wielkości celu i/lub zastosowanie przeszkód i odstępów między nimi. Gry i ćwiczenia (np. sztafeta lub gry stacyjne) powinny być w miarę możliwości zorganizowane w taki sposób, aby każde dziecko mogło wykonać ćwiczenie.

Oprócz poziomu trudności zadania dużą rolę w udanym przebiegu zajęć odgrywa także stopień zaznajomienia ucznia z ćwiczeniem, zabawą lub grą oraz poziom ich złożoności.

Często zdarza się w ramach jednego rocznika szkolnego, że młodzi „piłkarscy mistrzowie”, którzy cały swój wolny czas spędzają, biegając za piłką lub uczęszczając już na treningi w klubie sportowym, stają przed koniecznością gry z początkującymi rówieśnikami. Te znaczące różnice w poziomie umiejętności należy uwzględnić, przygotowując program zadań.

Należy zawsze odwoływać się do zadań już znanych i na ich podstawie tworzyć nowe. Oznacza to, że dzieci przypominają sobie znane ruchy czy reguły, odtwarzają je ponownie, a w następnym etapie dodają nowe elementy (od znanych do nieznanymi).

W ten sposób repertuar ruchowy dziecka zostaje rozszerzony i/lub włączeni do niego zostają nowi partnerzy i/lub przeciwnicy (od zadań prostych do złożonych).

Przed wszystkim natężenie złożoności zależy od stopnia rozwoju orientacji przestrzennej u dzieci. Kiedy dziecko rozpoczyna naukę, jest ona jeszcze słabo wykształcona, ale potem sukcesywnie się rozwija.

Gra dzieci początkujących powinna się koncentrować najpierw wyłącznie na samym przyborze (piłce). Gra w parach możliwa jest do przeprowadzenia nieco później, a współzawodnictwo dwóch zespołów rozwinie się z widoczną progresją, dopiero po czterech latach nauki. Nie oznacza to jednak, że w pierwszych latach szkolnych dzieci nie mogą grać w piłkę. Każdy uczeń chciałby choć przez moment być w posiadaniu piłki, każdy chce grać. Czasem piłka mimo woli potoczy się w kierunku bramki przeciwnika lub – przypadkiem – do kolegi. Ale dzieci będą to przeżywać jak „prawdziwą” grę w piłkę nożną. I trzeba im to umożliwić.

Gry w małych grupach

Dzieci powinny jednak grać w jak najmniejszych grupach, aby gra była dla nich przejrzysta, a każdy uczeń miał wiele kontaktów z piłką. Oznacza to, że gra w piłkę w szkole podstawowej przeprowadzana jest w różnego rodzaju formach. Jednak najważniejsze jest, aby dostarczała radosnych przeżyć.

RODZAJE PIŁEK

Zaleca się wykorzystanie do ćwiczeń i gier różnego rodzaju piłek w celu m.in. kształtowania koordynacji ruchowej. Podczas gry końcowej (3 faza) piłka powinna być dobrana odpowiednio do poziomu umiejętności dzieci (np. piłka miękka, lekka).

10 WSKAZÓWEK

1. *Rozwijaj fascynację ruchem i grą!*
2. *Proste zadania ruchowe „ubieraj” w interesujące fabuły!*
3. *Proponuj wszechstronne zadania z różnego rodzaju piłkami!*
4. *Zadania objaśniaj krótko i zrozumiale. Jeśli to możliwe, krótko zademonstruj przebieg zadania lub poproś kogoś o prezentację!*
5. *Organizuj małe grupy, dużo ruchu i akcji!*
6. *Pamiętaj o prostych zasadach, aby ułatwić współpracę w zespole i grę z przeciwnikiem!*
7. *Nauczaj elementów technicznych stopniowo i w sposób motywujący dzieci!*
8. *Pamiętaj o każdym dziecku! Zadania dostosuj do jego indywidualnych umiejętności!*
9. *Interweniuj w trakcie „swobodnej” gry tylko wtedy, gdy jest to konieczne!*
10. *Bądź wzorem dla dzieci w każdej sytuacji!*



Jak efektywnie organizować zajęcia

Lekcje wychowania fizycznego w szkole podstawowej odbywają się zazwyczaj w sali gimnastycznej. Nie musi to wcale być przeszkodą w poznawaniu piłki nożnej poprzez zabawę. Wręcz przeciwnie – właśnie z punktu widzenia nakreślonych celów edukacyjnych sala sportowa umożliwia przeprowadzenie:

- wszechstronnych, atrakcyjnych zadań ruchowych np. z przyrządami, przyborami gimnastycznymi;
- ściany hali można wykorzystywać jako „ścianę do podwójnych podań”;
- organizować alternatywne, motywujące ćwiczenia.

Gry w piłkę nożną na małych polach można z powodzeniem zorganizować w sali. Dzieciom łatwiej będzie się nawet zorientować w grze dzięki ograniczeniom przestrzeni.

LICZEBNOŚĆ KLAS I WIELKOŚĆ HALI SPORTOWEJ

Opisane dalej przykładowe zajęcia czy też poszczególne formy gier, zabaw i ćwiczeń z zasady możliwe są do przeprowadzenia we wszystkich salach sportowych. W sytuacji, gdy np. sala jest mała lub duża, należy dokonać koniecznych adaptacji, mając na względzie strukturę organizacyjną, tak aby idea gry, zabawy czy ćwiczenia nie zostały zasadniczo zmienione.

Przykładowe zajęcia opracowano dla klasy liczącej 24 uczniów. Jeśli rzeczywista liczba uczniów odbiega od podanej, to gry, zabawy i ćwiczenia można odpowiednio dostosować (np. zmienić wielkości drużyn, polecić dwukrotne wykonanie zadania jednej z drużyn itp.).



Ani nierówne podłoże, ani brzydka pogoda nie przeszkodzą w wykonywaniu zadań z piłką – w przeciwieństwie do gry na powietrzu.

Zmysł organizacyjny mile widziany!

Z drugiej strony lekcje wychowania fizycznego w sali, zwłaszcza w szkole podstawowej, stawiają przed nauczycielem bez wątpienia większe wymagania, jeśli chodzi o talent organizacyjny i zmysł improwizatorski, a co za tym idzie – elastyczne podejście do tematu. Powierzchnia, jaką nauczyciel ma do dyspozycji, jest z reguły o wiele mniejsza niż w terenie.

Wskazówki, które przedstawiamy poniżej, ułatwią organizację zajęć i zapewnią ich bezproblemowy przebieg. Dodatkowo – szczegółowe porady znajdują się na początku rozdziałów z przykładowymi zajęciami.

- W początkowej fazie – przygotowania do gry – uczniowie powinni intensywnie „rozruszać się i wyszaleć”. A więc na starcie lepiej unikać długich objaśnień czy skomplikowanych zadań.
- W sali można przygotować dwa lub trzy równoległe pola gry, oddzielając je np. za pomocą ławek. Dzięki temu w przypadku liczniejszych klas możliwa jest jednoczesna gra wielu dzieci.
- Należy wybrać prostą formę organizacji lekcji, która pozostanie niezmienną przez całe zajęcia. Pracochłonne modyfikacje pola gry (zabawy) czy tworzenie nowych drużyn i grup ćwiczących zabierają cenny czas, wywołują problemy z dyscypliną i zaburzają u dzieci motywację, koncentrację oraz radość z gry. Nieskomplikowane warianty bazowej struktury umożliwią szybkie i efektywne przeprowadzenie zaplanowanych zadań.
- Podczas pierwszych zajęć z nową klasą należy zwrócić uwagę na to, aby lekcja przebiegła bezpiecznie, a nauczyciel mógł przyrzeć się indywidualnemu poziomowi umiejętności każdego ucznia.
- Plan lekcji powinien być opracowany pod kątem tego, czy daje wiele możliwości ruchu i okazji do wykonania zadań każdemu dziecku w grupie. Unikajmy dłuższych przerw i „przestojów” uczniów! Ewentualnie można stworzyć dodatkowe (mniejsze) grupy, a do gry w piłkę wyznaczyć kilka równoległych pól.

Ograniczona powierzchnia sali gimnastycznej sprawia, że od nauczyciela wymaga się elastycznego podejścia i zmysłu improwizatorskiego, zwłaszcza w pracy z dużymi zespołami uczniów. Stosując odpowiednie metody i formy, można jednak łatwo rozwiązać wiele problemów merytoryczno-organizacyjnych.

10 WSKAZÓWEK I ZASAD BEZPIECZEŃSTWA

1. Wybierz prostą, ale pozwalającą na przeprowadzenie wielu atrakcyjnych zadań, formę lekcji.
2. Na tyle, na ile pozwala wiek uczniów, powinni oni pomagać przy przygotowywaniu, modyfikacji oraz „sprzątaniu” przyborów i przyrządów potrzebnych w lekcji.
3. Na początku lekcji podziel klasę na grupy – jeśli to możliwe – nie zmieniaj ich w trakcie zajęć.
4. Przygotuj różnego rodzaju piłki.
5. W grach końcowych (3 faza) wykorzystaj różne piłki w zależności od poziomu trudności zajęć.
6. Zorganizowanie małych grup zapewnia aktywność wszystkich uczniów!
7. Wskaż dzieciom, że namalowane na podłożu linie można wykorzystać jako wskazówki orientacyjne przy wyznaczaniu pola gry, zabawy czy ćwiczenia (np. ograniczenie pola, odległość do strzału).
8. Za pomocą materacy, ławek i części skrzyni gimnastycznej możesz razem z uczniami łatwo ustawić wiele bramek.
9. Przyrządy (przybory) gimnastyczne należy zawsze zabezpieczyć!
10. Sprawdź, czy dzieci mają na sobie odpowiedni strój sportowy i obuwie (biżuterię powinny zdjąć).

TWORZENIE ZESPOŁÓW

Dzieląc grupę na drużyny, zwróć uwagę na heterogeniczną strukturę klasy. Raz wyznaczone, równie silne drużyny powinny w niezmiennym składzie grać przez całe zajęcia. Poniżej przedstawiamy dwa sposoby szybkiego podziału klasy na mniejsze grupy:

a/ dzieci siedzą w kręgu i odliczają, przy czterech drużynach – do 4 (1, 2, 3, 4/1, 2, 3, 4 itd.);

b/ dzieci wybierane są na zasadzie przypadku (np. ciągnięcia kart: wszystkie asy, króle itd. tworzą jedną drużynę).



Podstawowe zasady gry w piłkę nożną



ZASADA 1: BRAMKA

Przedstawiamy bramki budowane za pomocą różnych przyborów (ławek, materacy, pachołków itd.). Gole mogą być zdobywane w różny sposób: np. piłka uderza o ławkę lub przelatuje za nią, uderza o materac lub wpada pomiędzy dwa pachołki. Bramkę uznaje się za zdobytą, jeśli piłka trafi w określony obszar czy zaznaczone miejsce. Po zdobyciu bramki gra kontynuowana jest przez podanie/prowadzenie piłki od własnej bramki (dla początkujących graczy) lub przez rozpoczęcie ze środka pola (dla zaawansowanych).



ZASADA 3: FAUL

Zachowania zabronione obejmują nadeptanie na innego zawodnika, podstawienie mu nogi, skoczenie na niego, popchnięcie, uderzenie, zderzenie się z nim lub przytrzymanie go. Gra zostaje wówczas przerwana, poszkodowana drużyna przejmuje piłkę i kontynuuje grę od miejsca zdarzenia przez prowadzenie piłki (początkujący) lub podanie piłki (zaawansowani).



ZASADA 2: GRA RĘKĄ

Z grą ręką mamy do czynienia wówczas, gdy jeden z uczniów w sposób zamierzony dotknie piłkę ręką (nie dotyczy barku). Przy ocenie sytuacji decydujące jest, czy dziecko ruszyło ręką w kierunku piłki. Tylko wtedy można wnioskować o „zamiarze”.

Gra zostaje przerwana, poszkodowana drużyna przejmuje piłkę i kontynuuje grę od miejsca zdarzenia przez prowadzenie (początkujący) lub podanie piłki (zaawansowani).



ZASADA 4: AUT

Jeżeli gracz jednej z drużyn wybije piłkę poza boisko, uczeń z drużyny przeciwnej rozpoczyna grę w miejscu „wyjścia” piłki w całości poza linię pola gry.

Na boiskach i ewentualnie także w sali gra się z wykorzystaniem „band”. Aut ma miejsce, jeśli piłka przeleci poza „bandę”.

Praca z publikacją „Gry i zabawy z piłką”

INNOWACJE

- Przykłady zajęć przedstawione są według jednolitego wzorca, który ułatwia szybką i bezproblemową orientację. Ważnym elementem proponowanych lekcji jest wykorzystanie w każdym przypadku jednego z przyborów gimnastycznych. Zaletą takiego podejścia jest zorganizowanie różnego rodzaju zadań ruchowych i gier opartych na sprzęcie dostępnym jedynie w sali gimnastycznej.

Przejrzysta forma lekcji gwarantuje dodatkowo szybkie przygotowanie i przebudowę pola.

- Prosta „organizacja bazowa” – włącznie z wyznaczeniem na początku zajęć zespołów – nie zmienia się aż do końca zajęć. Dzięki temu unika się skomplikowanej i czasochłonnej modyfikacji faz lekcji.
- Propozycje te zapewniają jednocześnie swobodę kreatywnego kształtowania zajęć zarówno nauczycielom, jak i dzieciom.

PLAN PRZYKŁADOWYCH ZAJĘĆ

Wykorzystywane przybory

Wskazówki dotyczące możliwości zastosowania zajęć

Poziom trudności: 1= niski, 2= średni, 3= wysoki

Cele edukacyjne elementów zajęć

12 ROZDZIAŁ 2

Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem materacy

Powrót na wyspę

MATERACE

- minimum 12 piłek
- 4 male materace
- grupa 24 dzieci (2 grupy po 6 osób)

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Wspieraj wiodący boczny ruch dzieci poprzez motywujące zadania biegowe.
- Starać się poprzez łatwiejsze wariacje jednego zadania zainteresować uczniów. Dzieci potrzebują się skoncentrować jedynie na krótko.
- Rozdaj plastry lub szarfy, aby odróżnić zespoły.

Zadanie objasnij krótko i zrozumiale. Jeśli to możliwe, krótko nadsensowny przebieg zadania lub poproś kolegę o prezentację.

EDUKACYJNY 1

• faza 1 – gra ruchowa (10 min)

PRZYGOTOWANIE

- W każdym rogu sali leży materac (wyspa).
- Do jednej wyspy zostaje przypisana grupa licząca 6 uczniów.
- W każdej grupie należy wyznaczyć kapitana.
- Jeśli sala jest duża, można rozłożyć dodatkowe materace.

PRZEBIEG

- Na sygnał (akustyczny lub optyczny) dzieci biegną wzdłuż i w poprzek. Kapitan biegnie prozorem. Nauczyciel wyznacza formę ruchu (patrz Wariacje).
- Przy następnym sygnale dzieci, tak szybko jak to możliwe, wracają na pozycje wyjściowe.
- Zwycięży zwycięska grupa, która jako pierwsza w komplecie powróci na swoją wyspę.

WARIACJE

- Bieg do tyłu.
- Skoki z obrotami lub na jednej nodze.
- Ciężkie poruszanie się do przodu.
- Bieganie wielkimi/małymi krokami.

13 ROZDZIAŁ 2

Wybór wariantów, inne są również możliwe!

PRZYGOTOWANIE

- Organizacja jak w fazie 1.
- Dodatkowo minimum 12 piłek pośrodku między wyspami.

PRZEBIEG

- Na sygnał nauczyciela (np. podniesienie ręki) uczniowie równocześnie biegną na środek i przenoszą jak najwięcej piłek na wyspy.
- Na początku (ok. 3 powtórzenia) przenoszą piłki w rękach. Jeśli potrafią, to prowadzą piłki do wyspy.
- Po zakończonych rundach nauczyciel decyduje, która grupa najlepiej wykonała zadanie.

WARIACJE

- Każda z dwóch ustawionych naprzeciw siebie grup ma 6 piłek (po 1 na ucznia).
- Zadanie 1 – piłki po kolei rzucane są na przeciwną wyspę. Wygrywa ta grupa, która skorzysta jako pierwsza.
- Zadanie 2 – piłki uderzane lub podawane.

CEL EDUKACYJNY 2

• faza 2 – przenoszenie piłki (10 min)

CEL EDUKACYJNY 3

• faza 3 – gra 4 na 4 z bramkarzami (12 min)

PRZYGOTOWANIE

- Na każdej połowie sali wyznaczamy pole gry z 2 bramkami z materacy ustawionymi pośrodku ściany.
- Na każdym polu grają 2 drużyny.

PRZEBIEG

- Nauczyciel objaśnia najważniejsze zasady gry (s. 10).
- Gra 4 na 4 na każdej połowie hali, 2 bramkarze w każdej drużynie.
- Po każdej zmianie zmiana na pozycji bramkarza.

WARIACJE

- Mamy turniej – po 5 minutach obydwie zwycięskie drużyny grają w polu 1, a pozostałe na polu 2, która drużyna wygra turniej?
- Bramkarze nie mogą chwycić piłki rękami.

Uwaga! Aby piłki „nie wychodziły” z wyznaczonych pól gry, należy odstawić boiska od siebie na pewnej linii. Uprawdzić uczniów o niebezpiecznym postępowaniu się!

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ – PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ – PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA

LEGENDA

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------------|--|--------|--|--------|--|------------------|--|
| tor biegu | | tor dryblingu | | strzał | | odstęp | | linia pomocnicza | |
|-----------|--|---------------|--|--------|--|--------|--|------------------|--|

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ – PODSTAWY

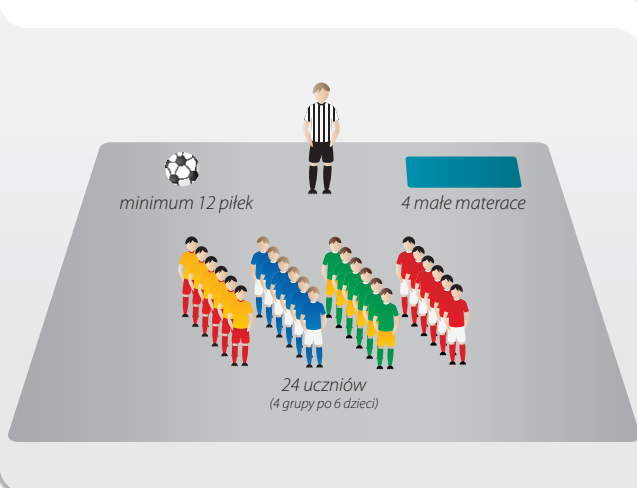
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem materacy

Powrót na wyspę



MATERACE

- minimum 12 piłek ● 4 małe materace
- grupa 24 dzieci (4 grupy po 6 osób)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

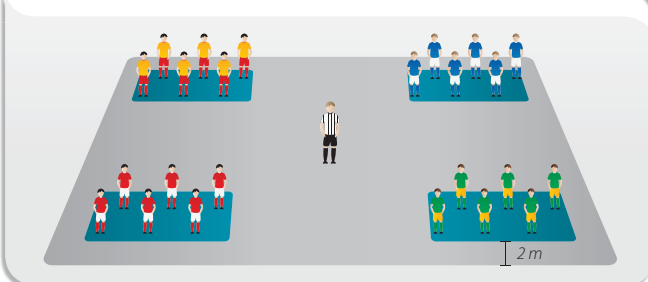
- Wspieraj wszechstronny ruch dzieci poprzez motywujące zadania biegowe.
- Staraj się poprzez łatwe wariacje jednego zadania zainteresować uczniów. Dzieci potrafią się skoncentrować jedynie na krótko.
- Rozdaj plastry lub szarfy, aby odróżnić zespoły.



Zadania objaśniaj krótko i zrozumiale. Jeśli to możliwe, krótko zademonstruj przebieg zadania lub poproś kogoś o prezentację.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – gra ruchowa (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- W każdym rogu sali leży materac (wyspa).
- Do jednej wyspy zostaje przypisana grupa licząca 6 uczniów.
- W każdej grupie należy wyznaczyć kapitana.
- Jeśli sala jest duża, można rozłożyć dodatkowe materace.

PRZEBIEG

- Na sygnał (akustyczny lub optyczny) dzieci biegną wzdłuż i w poprzek. Kapitan biegnie przodem. Nauczyciel wyznacza formę ruchu (patrz Wariacje).
- Przy następnym sygnale dzieci, tak szybko jak to możliwe, wracają na pozycje wyjściowe.
- Zawody: wygrywa grupa, która jako pierwsza w komplecie powróci na swoją wyspę.

WARIACJE

- Bieg do tyłu.
- Skoki z obu nóg lub na jednej nodze.
- Ciche/głośne poruszanie się do przodu.
- Bieganie wielkimi/małymi krokami.

PRZYGOTOWANIE

- Organizacja jak w fazie 1.
- Dodatkowo minimum 12 piłek pośrodku między wyspami.

PRZEBIEG

- Na sygnał nauczyciela (np. podniesienie ręki) uczniowie równocześnie biegną na środek i przenoszą jak najwięcej piłek na wyspę.
- Na początku (ok. 3 powtórzenia) przenoszą piłki w rękach. Jeśli potrafią, to prowadzą piłki do wysp.
- Po zakończonej rundzie nauczyciel decyduje, która grupa najlepiej wykonała zadanie.

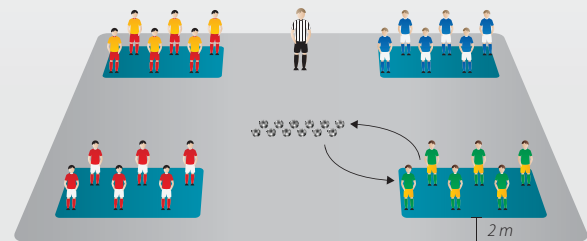
WARIACJE

Każda z dwóch ustawionych naprzeciw siebie grup ma 6 piłek (po 1 na ucznia).

- Zadanie 1 – piłki po kolei rzucają na przeciwną wyspę. Wygrywa ta grupa, która skończy jako pierwsza.
- Zadanie 2 – piłki uderzane lub podawane.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – przenoszenie piłki (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Na każdej połowie sali wyznaczamy pole gry z 2 bramkami z materacy ustawionymi pośrodku ściany.
- Na każdym polu grają 2 drużyny.

PRZEBIEG

- Nauczyciel objaśnia najważniejsze zasady gry (s. 10).
- Gra 4 na 4 na każdej połowie hali, 2 bramkarze w każdej drużynie.
- Po każdej bramce zmiana na pozycji bramkarza.

WARIACJE

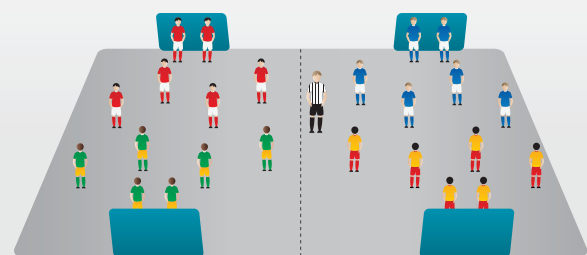
- Mały turniej – po 5 minutach obydwie zwycięskie drużyny grają w polu 1, a pozostałe na polu 2. Która drużyna wygra turniej?
- Bramkarze nie mogą chwytać piłki rękami.



Uwaga! Aby piłki „nie wychodziły” z wyznaczonych pól gry, należy oddzielić boiska od siebie za pomocą ławek. Upredź uczniów o niebezpieczeństwie potknięcia się!

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 4 na 4 + 2 bramkarzy (12 min)



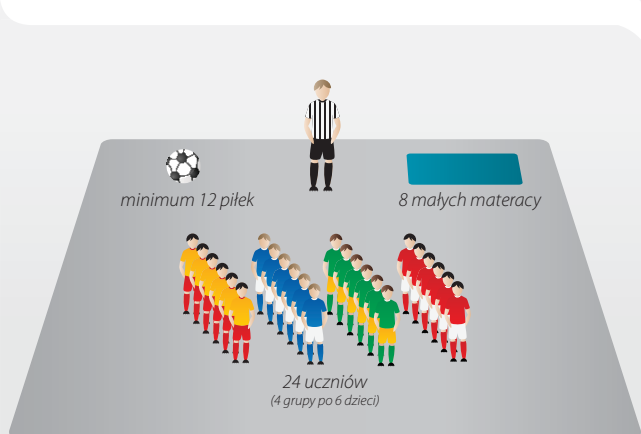
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem materacy

Ogień – woda – błyskawica



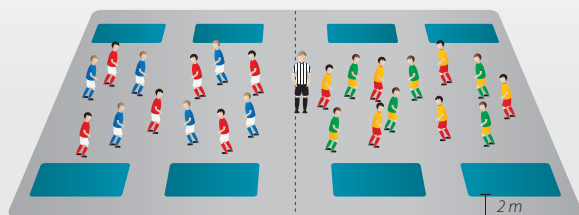
MATERACE

- 12 piłek, ● 8 małych materacy
- 24 uczniów (4 grupy po 6 dzieci)



CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – gra ruchowa (10 min)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Zaplanuj wszechstronne zadania ruchowe i gry.
- Wprowadź akustyczne sygnały startowe, które rozwijają umiejętność obserwacji gry u dzieci. Uczniowie muszą się wymijać i jednocześnie patrzeć w kierunku nauczyciela.
- Unikaj modyfikacji pola pomiędzy poszczególnymi częściami, zajmuje to zbyt wiele czasu, który można przeznaczyć na ruch i zabawę.



Rozpocznij od prostych zadań – wszyscy muszą się intensywnie „rozruszać i wyszaleć”.

PRZYGOTOWANIE

- Sala podzielona za pomocą 3 ustawionych obok siebie ławek gimnastycznych.
- 8 materacy kładziemy na polu w 2-metrowych odstępach od ścian (jak na rysunku).

PRZEBIEG

Grupy 6-osobowe poruszają się swobodnie w polu na jednej połowie sali – w międzyczasie nauczyciel wydaje polecenia, na które uczniowie muszą szybko zareagować:

- „ogień” – biegną do rogów hali
- „woda” – biegną na materace (łódzie)
- „błyskawica” – zastygają w pozycji, w której trafił ich piorun
- „burza” – kładą się płasko na podłodze.

WARIACJE

- Skoki na jednej nodze.
- Bieg do tyłu, ciche/głośne poruszanie się do przodu.
- Poruszanie się wielkimi/małymi krokami.

PRZYGOTOWANIE

- Materace opieramy o ściany sali.
- Przed każdym z 8 materacy ustawia się po 3 uczniów.
- Uczniowie z jednej strony mają po 1 piłce

PRZEBIEG

- Na sygnał nauczyciela grupy naprzeciw siebie zamieniają się pozycjami.
- Grupy trójek prowadzą piłki na drugą stronę, grupa z naprzeciwka przebiega.
- Zamiana ról po ok. 5 akcjach.

WARIACJE

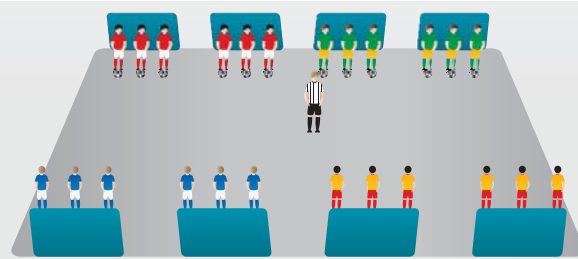
- Piłki w połowie biegu przekazywane są grupie z naprzeciwka.
- Piłki podawane są do grupy przeciwnej.
- Grupy znajdujące się naprzeciw siebie zamieniają się pozycjami po przekątnej.



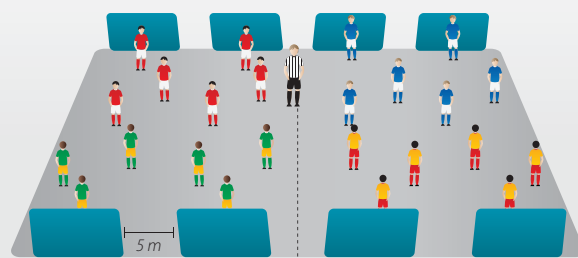
Pełna koncentracja – należy uważać, aby się ze sobą nie zderzyć!

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – przenoszenie piłki (10 min)

**CEL EDUKACYJNY 3**

- faza 3 – gra 4 na 4 + 2 bramkarzy (12 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Pola przygotowane jak w fazie 2.
- Ewentualnie można rozdzielić 2 pola gry za pomocą ławek ustawionych wzdłuż środkowej linii.
- Bramki rozstawione w odległości ok. 5 m.
- Każda drużyna ma 2 bramkarzy.

PRZEBIEG

- Zaczynamy od objaśnienia zasad gry (s. 10).
- Gra 4 na 4 i 2 bramkarzy na każdej połowie sali.
- Każda drużyna broni swoich 2 bramek z materacy i atakuje 2 bramki przeciwnika.
- Po każdym голу (lub najpóźniej po 3 minutach) zmiana na pozycjach obu bramkarzy.

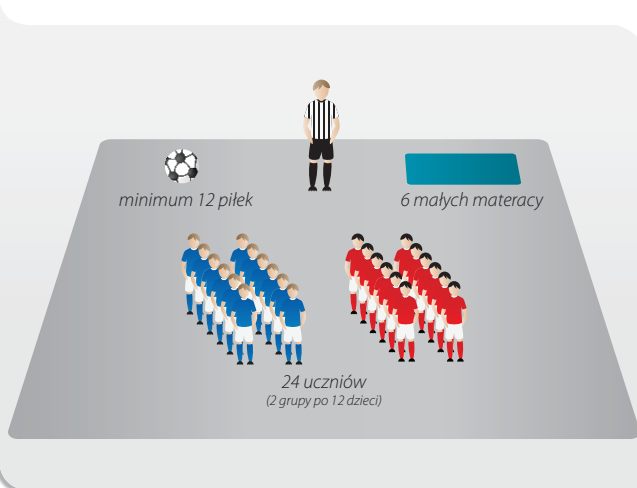
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem materacy

Król strzelców



MATERACE

- 12 piłek, ● 6 małych materacy
- 24 uczniów (2 grupy po 12 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

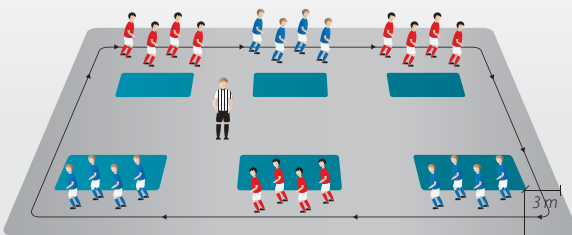
- Wyznacz drużyny o podobnych umiejętnościach. Jeśli jedna z drużyn dominuje, dokonaj zamiany zawodników.
- Podawanie i oddawanie piłki powinno odbywać się do określonego celu.
- Zorganizuj miniturniej – która grupa zdobędzie najwięcej goli?



Przekonaj się, że faza 1 stanie się emocjonująca w połączeniu z opowieściami ruchowymi na s. 40/41.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – gra ruchowa (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- Wzdłuż dłuższej ściany sali układamy w równych odstępach po 3 materace (odstęp minimum 3 metry).
- Każda grupa 12-osobowa, podzielona na 3 zespoły po 4 uczniów, zostaje przydzielona do 1 materaca.

PRZEBIEG

- Na początku dzieci biegają wokół materacy.
- W zależności o poziomu umiejętności klasy zaproponuj uczniom formę poruszania się. Na określony sygnał dzieci jak najszybciej wracają do swojego materaca.
- Obserwuj, która grupa jako pierwsza wróci na materac.
- Przydzielaj punkty – która grupa zbierze ich najwięcej?

WARIACJE

- Bieg do tyłu.
- Skoki z obu nóg lub na jednej nodze.
- Ciche/głośne poruszanie się do przodu.
- Bieganie wielkimi/małymi krokami.

PRZYGOTOWANIE

- Grupy czwórek z fazy 1 pozostają niezmienione – materace opieramy o ścianę.
- Obok każdego materaca znajduje się jedna grupa, tak aby po 2 grupy stały naprzeciw siebie po przekątnej.
- Pierwszych 2 uczniów z każdej grupy ma piłkę.

PRZEBIEG

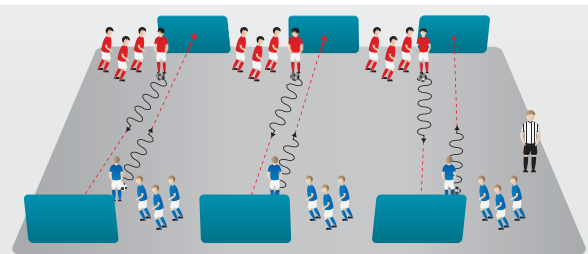
- Uczniowie dryblują do połowy sali i oddają strzał do bramki z materacy.
- Po każdym strzale dziecko zabiera piłkę, przekazując pierwszemu uczniowi ze swojej drużyny i ustawia się na końcu rzędu.

WARIACJE

- Każdy liczy swoje celne strzały. Kto będzie ich miał najwięcej?
- Zaznaczona „linia strzału” (pomocne namalowane linie na podłożu), uczniowie mają uderzać z tej linii.
- Strzały powinny być wykonywane, zarówno prawą i lewą nogą (kształtowanie wszechstronności – PN i LN).
- Podobny przebieg z bramkarzem przy materacu.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – przenoszenie piłki (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Polem gry jest cała powierzchnia sali.
- Materace z fazy 2 tworzą bramki.
- Wyznaczone na początku 12-osobowe zespoły tworzą teraz drużyny.

PRZEBIEG

- Zaczynamy od objaśnienia zasad gry (s. 10).
- Gra 6 na 6 zawodników do 6 bramek.
- Po 2 zawodników broni 1 bramki, czyli każda grupa wystawia 6 bramkarzy.
- Po każdej bramce (lub najpóźniej po 3 minutach) zmiana na pozycjach obu bramkarzy.

WARIACJE

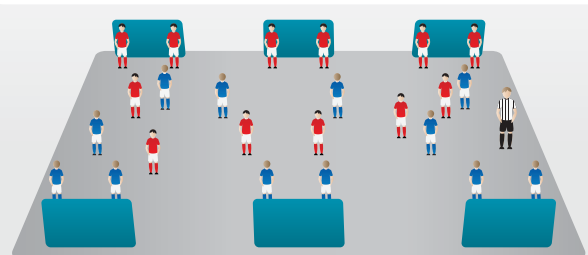
- Bramkarze nie mogą chwytać piłki rękami.
- Aby zwiększyć intensywność – gra dwiema piłkami.



Uwaga: 2 piłki w grze, „oczy szeroko otwarte”, trzeba uważać, żeby się nie zderzyć.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 6 na 6 + po 6 bramkarzy na drużynę (12 min)



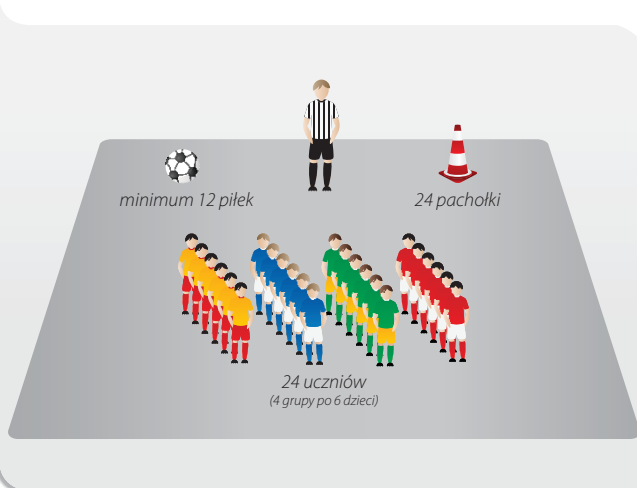
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem pachołków

Formuła 1



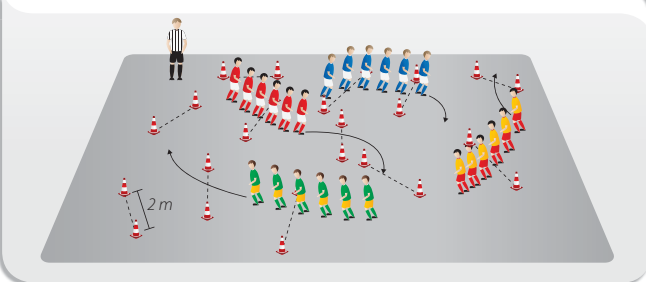
PACHOŁKI

- 12 piłek, ● 24 pachołki
- 24 uczniów (4 grupy po 6 dzieci)



CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – ciuchcia (10 min)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Małe zawody nie mogą wywoływać żadnych nerwowych i niekontrolowanych zachowań ze strony dzieci! Jeśli to niemożliwe, zrezygnuj z tej formy zabawy.
- Pokaż własną fascynację grą.
- Do gry w piłkę nożną w fazie 3 należy zbudować obok siebie 3 małe pola, aby wszyscy mogli grać jednocześnie i w małych drużynach.



Przekazuj ważne elementy gry w piłkę nożną „małymi krokami”. Warto rozpocząć od prostych zadań z prowadzeniem piłki.

PRZYGOTOWANIE

- W każdej 6-osobowej grupie wybierz 1 ucznia na „pilota”, który będzie prowadził drużynę i wyznaczał tor biegu.
- Na sali w różnych miejscach, ale równomiernie, rozstawiamy 12 bramek z pachołków (od 2 do 3 metrów szerokości).

PRZEBIEG

- Grupy biegają po sali.
- Na sygnał uczniowie kładą sobie ręce na biodrach, następnie przebiegają jak najszybciej przez 5 bramek, potem siadają. Który zespół będzie pierwszy?
- Wyznacz kolejnego „pilota”.

WARIACJE

- Przed wyścigiem „pilot” zleca do wykonania rozmaite formy ruchu.
- Zawodnicy chwytają się przy przebieganiu przez bramki za ręce lub kładą dłonie na biodrach kolegi.
- Uczniowie chwytają się za ramiona i skaczą na jednej nodze przez określoną liczbę bramek.

PRZYGOTOWANIE

- Bramki z pachołków z fazy 1 pozostają bez zmian.
- 2 grupy (łącznie 12 zawodników) bronią jednej bramki.
- 12 uczniów dwóch pozostałych grup ma po 1 piłce na osobę.

PRZEBIEG

- Dzieci wykonują podanie do bramkarza, który odgrywa piłkę (podwójne podanie).
- Po 2 minutach zamiana ról między grupami.

WARIACJE

- Uczniowie, którzy mają piłkę, prowadzą od bramki do bramki, starając się zdobyć tak wiele trafień, jak to możliwe. Gole zdobywa się, przeprowadzając piłkę przez bramkę.
- Każdy ćwiczący zapamiętuje, ile strzelił goli – sprawdzamy, kto będzie ich miał najwięcej?
- Powiększamy bramki.
- 6 bramkarzy (jedna grupa) broni 12 bramek.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – podwójne podania/prowadzenie piłki (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Polem gry jest cała powierzchnia sali.
- Na liniach bocznych sali ustawiamy obok siebie po 6 bramek z pachołków o szerokości 2 m.
- Uczniowie 2 zespołów 6-osobowych grają na pozycji bramkarza.
- Pozostałe 2 zespoły grają w polu.

PRZEBIEG

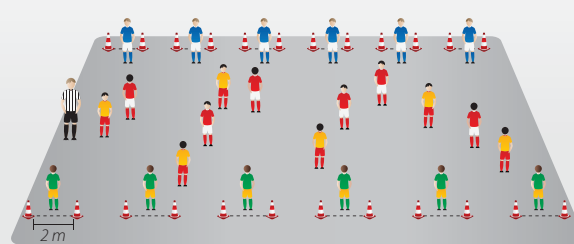
- Zaczynamy od objaśnienia najważniejszych zasad gry.
- Gra 6 na 6 do 12 bramek – każdy zespół broni 6 bramek chronionych przez bramkarzy, ustawionych po „swojej” stronie.
- Wysokość bramki kończy się na wysokości bioder uczniów.
- Zmiany na pozycjach i zmiany ról między grupami powinny odbywać się najrzadziej co 3 minuty.

WARIACJE

- Bramkarze nie mogą chwytać piłki rękami.
- Bramkarze nie mogą zejść z linii bramki.
- Aby zwiększyć intensywność – gra dwiema piłkami.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 6 na 6 do 12 bramek (12 min)

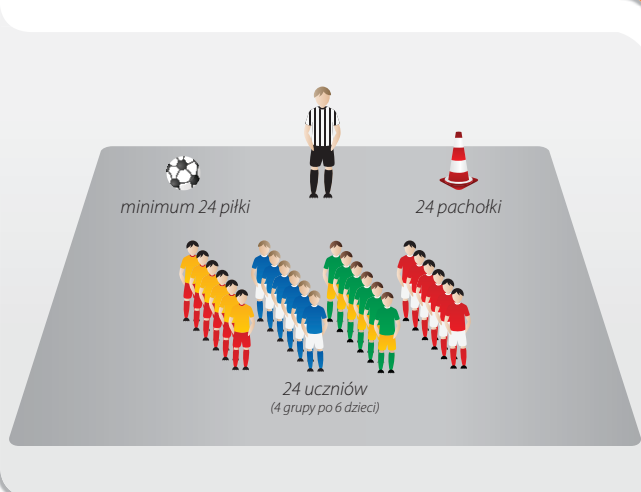


Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem pachołków Zagubieni w pachołkowym lesie



PACHOŁKI

- 24 piłki, ● 24 pachołki
- 24 uczniów (4 grupy po 6 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

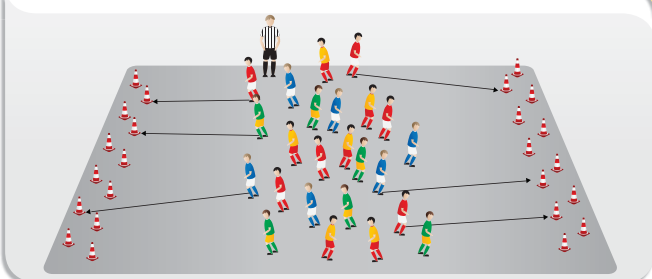
- Stawiaj przed dziećmi wszechstronne zadania.
- Każde zadanie sprawdź pod kątem tego, czy jest wystarczająco intensywne, relatywnie proste do przygotowania i motywujące dla dzieci.
- Im bardziej kompleksowo dzieci poznają przybór do gry, jakim jest piłka, tym łatwiej przyzwyczają sobie ruchy właściwe dla futbolu.



Dzieci powinny „oswajać się z piłką” poprzez atrakcyjne zadania z toczeniem po podłożu, po koźle i w powietrzu.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – bieg przez pachołki (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- Uczniowie poruszają się na początku w wyznaczonej części sali.
- Na obu połowach sali rozstawiamy minimum tyle pachołków, ilu jest uczniów w klasie.

PRZEBIEG

- Uczniowie biegają swobodnie po sali.
- Na sygnał (dźwiękowy lub wizualny) dzieci startują szybkim biegiem na drugą stronę, aby „zająć” sobie pachołek.
- Wygrywa dziecko, które pierwsze dobiegnie do pachołka.

WARIACJE

- Uczniowie biegają pośrodku sali i skaczą (na jednej lub obu nogach) do pachołka.
- Uczniowie biegają swobodnie do przodu, a do pachołków tyłem (lub na odwrót).
- Jeśli wystarczy piłek dla wszystkich, uczniowie prowadzą piłkę ze środka sali do wolnego pachołka.

PRZYGOTOWANIE

- Grupy i rozstawienie pachołków jak w fazie 1.
- Każdy uczeń ma 1 piłkę (lub 1 piłka na dwoje dzieci).

PRZEBIEG

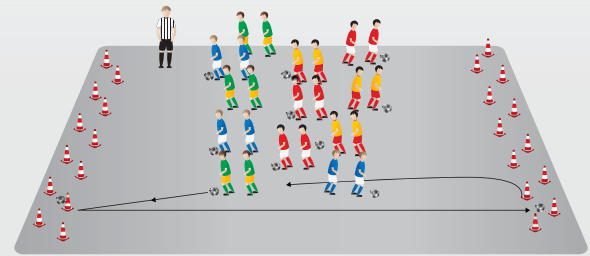
- Uczniowie po sygnale startowym biegną z piłką w rękę na przeciwną stronę sali i kładą ją przy wolnym pachołku.
- Następnie biegą na drugą stronę sali, aby zabrać odłożoną tam piłkę i przenieść na środek sali.
- Które dziecko będzie najszybsze?

WARIACJE

- Uczniowie toczą/koszują piłkę.
- Ćwiczący prowadzą piłkę.
- Dzieci prowadzą piłkę na sygnał do pachołka z jednej strony sali, odbijają ją o ścianę i prowadzą z powrotem, jak najszybciej na miejsce startu.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – przenoszenie piłek (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Na każdej połowie sali wyznaczamy pole gry z 4 bramkami z pachołków, o szerokości 3 m.
- Pola gry można oddzielić od siebie za pomocą pachołów lub ławek gimnastycznych.
- Na każdym polu grają 2 zespoły 6-osobowe.

PRZEBIEG

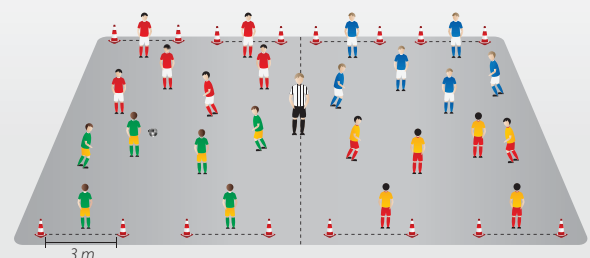
- Na początku objaśnić najważniejsze zasady gry.
- Gra 4 na 4 na każdej połowie sali, po 2 bramkarzy na drużynę.
- Po każdym голу (lub najpóźniej po 3 minutach) zmiana na pozycjach obu bramkarzy.



Jako urozmaicenie wprowadź miniturniej piłki nożnej na siedząco. Uczniowie muszą przy tym poruszać się „rakiem”.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 4 na 4 + po 2 bramkarzy na zespół (12 min)



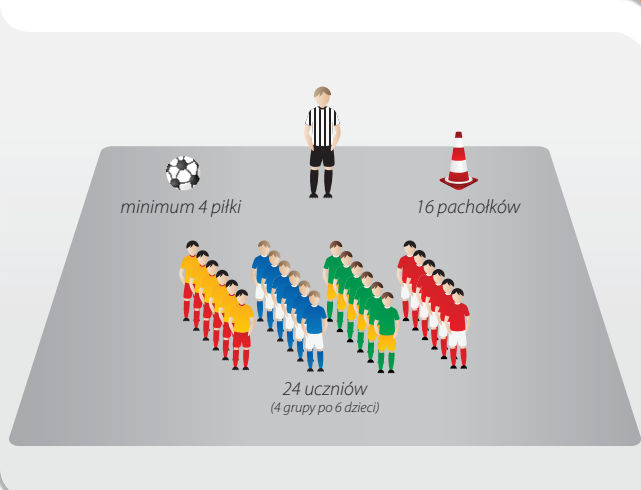
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem pachołków

Kręgle z pachołków



PACHOŁKI

- 4 piłki, ● 16 pachołków
- 24 uczniów (4 grupy po 6 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

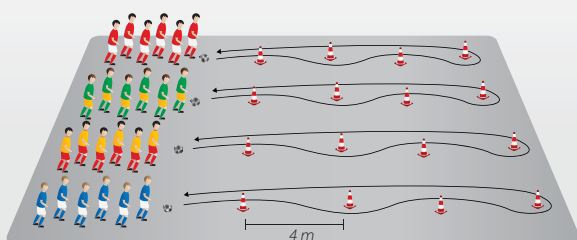
- Na początku wyznacz drużyny o podobnych umiejętnościach, które nie powinny być zmieniane podczas trwania zajęć.
- W zadaniach z cyklu „podania i strzały” określ cel do strzału/podania.
- Dopasuj odległość strzału i wielkość bramki do zróżnicowanego poziomu umiejętności dzieci.
- Przy strzałach do celu zwróć uwagę ćwiczącym, że precyzja jest ważniejsza od siły uderzenia.



Organizuj zadania ze strzałami do celu (bramki) zawsze w taki sposób, aby dzieci mogły czerpać satysfakcję z ćwiczenia (adekwatnie do umiejętności).

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – bieg slalomem (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- Każda grupa 6-osobowa ustawia się przed slalomem (4 pachołki w odstępie ok. 4 m).
- Zademonstruj nowe zadania na przykładzie próbnego przebiegu, aby rozpoznać ewentualne problemy i móc je rozwiązać – dopiero potem ogłosz start sztafety.

PRZEBIEG

- Na sygnał nauczyciela pierwsi uczniowie przebiegają slalom w wskazany sposób.
- W drodze powrotnej będą obok pachołków i dotykają następnego ucznia.
- Która grupa będzie pierwsza?

WARIACJE

- Slalom przebiegany tyłem, powrót przodem.
- Bieg z piłką w ręku. Piłka musi być podana następnemu zawodnikowi (alternatywa – toczenie piłki).
- Slalom pokonać, prowadząc piłkę.

PRZYGOTOWANIE

- Grupy i rozstawienie pachołków jak w fazie 1.
- Dla każdego zespołu wyznacz linię strzału.
- Ustawić po 1 pachołku w odległości ok. 3 m od danej grupy i ok. 5 m od ściany.

PRZEBIEG

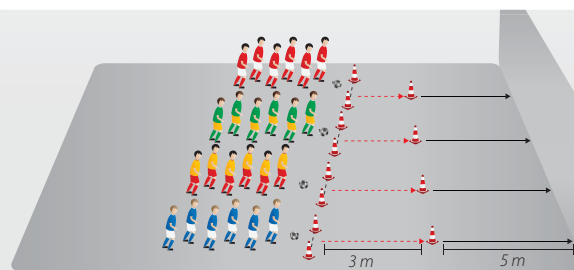
- Uczniowie jednego zespołu oddają na zmianę strzały z linii do pachołka i starają się przesunąć go w ten sposób do przodu lub strącić jak kręgle.
- Której grupie uda się przesunąć pachołek aż do ściany lub strącić?
- Która grupa pod koniec będzie miała najbardziej przesunięty pachołek?

WARIACJE

- Zmiana odległości strzału do pachołka.
- Uczniowie prowadzą piłkę z punktu startu do linii strzału, zatrzymują piłkę stopą i uderzają nią w pachołek.
- Strzały na przemian PN i LN.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – uderzenia do celu (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Na każdej połowie sali wyznaczamy pole gry z 2 bramkami z pachołków o szerokości 5 m.
- Pola gry można oddzielić od siebie za pomocą pachołków lub ławek gimnastycznych.
- Na każdym polu grają 2 drużyny 6-osobowe.

PRZEBIEG

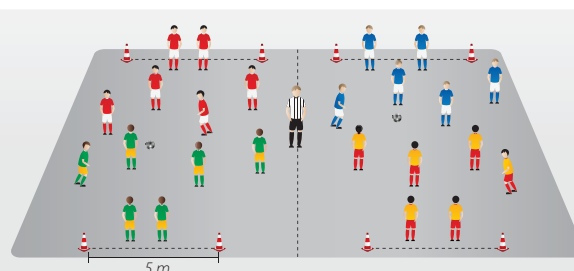
- Rozpocznij od wyjaśnienia zasad gry.
- Gra 4 na 4 na każdej połowie sali. W każdej grupie bramki broni 2 bramkarzy.
- Po każdym голу (lub najpóźniej po 3 minutach) zmiana na pozycjach obu bramkarzy.

WARIACJE

- Ewentualnie zorganizować miniturniej piłki nożnej na siedząco: po 6 minutach obydwie zwycięskie drużyny grają na polu 1, pozostałe na polu 2 – który zespół zwycięży?

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 4 na 4 + po 2 bramkarzy na zespół (12 min)



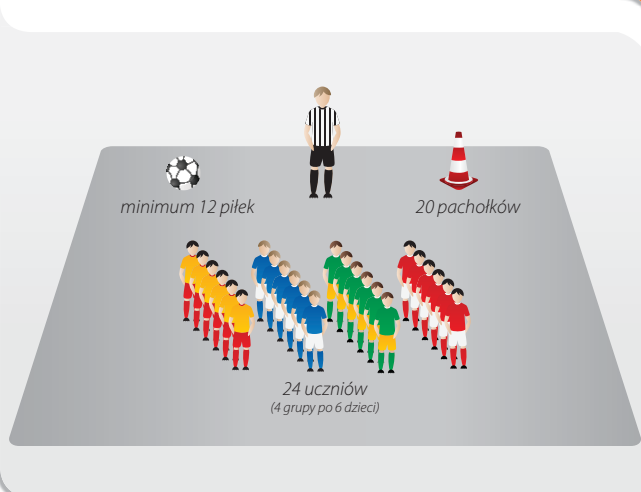
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem pachołków

Przepędzić pachołki



PACHOŁKI

- 12 piłek minimum ● 20 pachołków
- 24 uczniów (4 grupy po 6 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

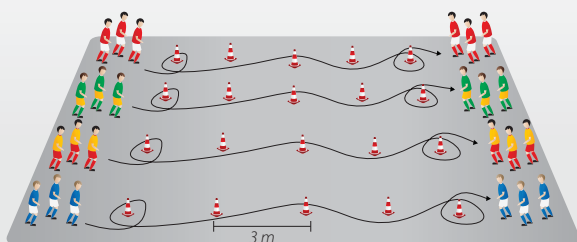
- Ze względu na możliwe zagrożenia zwróć uwagę, by poszczególne grupy biegnąc, zachowywały odstęp od siebie.
- W zadaniach z cyklu „podania i strzały” wyznacz cel do strzału/podania.
- Przy uderzeniach do celu zwróć uczniom uwagę, że precyzja jest ważniejsza od siły uderzenia.



Przygotuj tak wiele piłek, jak jest to możliwe! Piłki mogą być różnej wielkości i wagi.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – sztafeta wahadłowa (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- Każda grupa 6-osobowa w rzędzie przed slalomem z ustawionych kolejno 5 pachołków (odstęp między pachołkami – ok. 3 m).
- W każdej grupie 6-osobowej 3 uczniów po jednej stronie slalomu z piłką, 3 bez piłki po stronie przeciwnej.

PRZEBIEG

- Na sygnał nauczyciela pierwsi ćwiczący przebiegają slalom we wskazany sposób, dotykają następnego ucznia z drużyny, który wykonuje slalom itd.
- Zadaniem dzieci jest okrążenie podczas biegu slalomem pierwszego i piątego pachołka.
- Zawodnicy, której drużyny pierwsi wrócą na start?

WARIACJE

- Bieg z piłką w rękę. Piłka musi być podana następnemu zawodnikowi.
- Piłka kozłowana i przekazywana następnemu zawodnikowi.
- Z prowadzeniem piłki.
- 3 środkowe pachołki muszą być dotknięte ręką.

PRZYGOTOWANIE

- Po 2 grupy 6-osobowe tworzą jedną drużynę.
- Pośrodku między grupami ustawiamy 6 pachołków w odstępach 5 m od każdej z drużyn.
- Obydwie drużyny ustawiają się po przeciwnych stronach sali, za zaznaczonym miejscem.
- Piłki na początku są rozdzielone po równo między 2 drużyny.
- Wykorzystujemy istniejące linie na podłożu.

PRZEBIEG

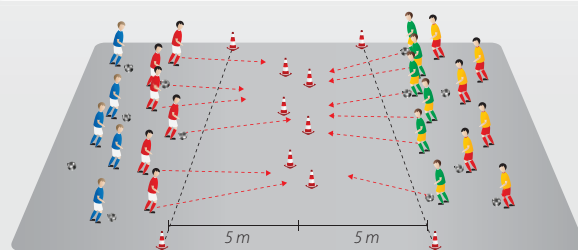
- Uczniowie strzelają w kierunku pachołków i starają się „przepędzić” je w stronę przeciwnika.
- Wygrywa zespół, na którego połowie po 2 minutach będzie mniej pachołków.

WARIACJE

- Wykorzystać różnego rodzaju piłki.
- Strzały na przemian PN i LN (sprawniejszą i mniej sprawną nogą).
- Zróżnicowanie odległości od pachołków.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – uderzenia do celu (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Na każdej połowie sali wyznaczyć pole gry z 2 bramkami z pachołków o szerokości 5 m.
- Pola gry można oddzielić od siebie za pomocą pachołków lub ławek gimnastycznych.
- Na każdym polu grają 2 drużyny 6-osobowe.

PRZEBIEG

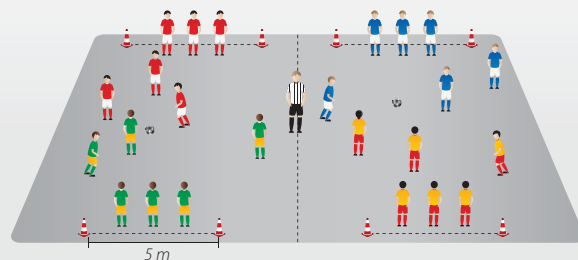
- Rozpoczynamy od objaśnienia zasad gry.
- Każda drużyna wystawia 3 bramkarzy. W grze 3 na 3, uczniowie z pola starają się zdobyć gola.
- Po każdym голу (lub najpóźniej po 3 minutach) bramkarze zamieniają się rolami z zawodnikami z pola.

WARIACJE

- Miniturniej: po 5 minutach obydwie zwycięskie drużyny grają na polu 1, pozostałe na polu 2 – która grupa zwycięży?
- Bramkarze nie bronią rękami.
- Bramkarze nie mogą opuszczać linii bramkowej.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 3 na 3 + po 3 bramkarzy na drużynę (12 min)



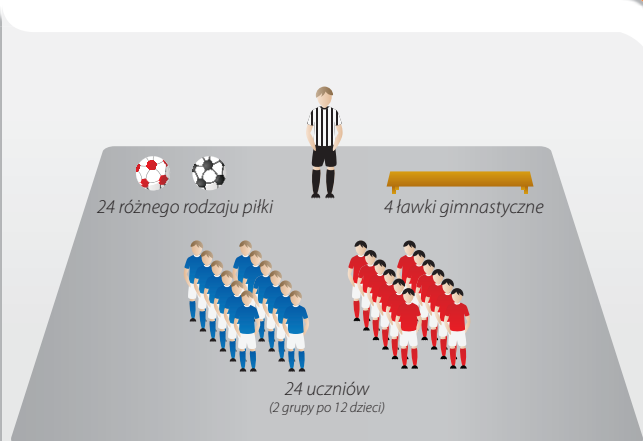
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem ławek gimnastycznych

Czyste pole



ŁAWKI GIMNASTYCZNE

- 24 różnego rodzaju piłki, ● 4 ławki gimnastyczne
- 24 uczniów (2 grupy po 12 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

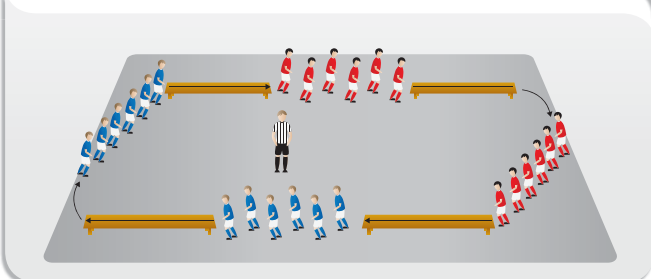
- Wykorzystaj dzieci do pomocy przy szybkim ustawianiu ławek.
- Zróżnicuj zadania ruchowe przy ławkach w zależności od wieku dzieci.
- Należy wyróżnić zwycięskie zespoły.



Zastosowanie ćwiczeń dodatkowych dla uczniów niebiorących w danej chwili udziału w zadaniu.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – ćwiczenia z ławkami (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- Ławki ustawiamy po bokach sali (jak na rysunku).
- Przydzielamy po 6 dzieci do 1 ławki.

PRZEBIEG

- Na sygnał startowy wszystkie grupy jednocześnie biegają po obwodzie, przeskakując/omijając 4 ławki.
- Uczniowie muszą pokonać każdą ławkę, wykonując różne zadania (lub ich wariacje).

WARIACJE

- Ławki przeskakiwane w biegu do przodu.
- Wskakiwanie i zeskakiwanie z ławki.
- „Przeciąganie się” rękoma wzdłuż ławki, leżąc na niej na brzuchu.
- Obunożne przeskakiwanie skosem przez ławkę (jak przy skoku przez skrzynię).
- Każdy uczeń okrąża ławkę, prowadząc piłkę.

PRZYGOTOWANIE

- Każda drużyna ustawia się z jednakową liczbą piłek na swojej połowie sali.
- Salę dzielimy wzdłuż linii środkowej za pomocą 3 lub 4 ustawionych obok siebie ławek.

PRZEBIEG

- Na sygnał nauczyciela uczniowie rzucają piłki na stronę przeciwnika.
- Zwycięża grupa, która po gwizdku końcowym, po 2–3 minutach, ma najmniej piłek na swoim polu.

WARIACJE

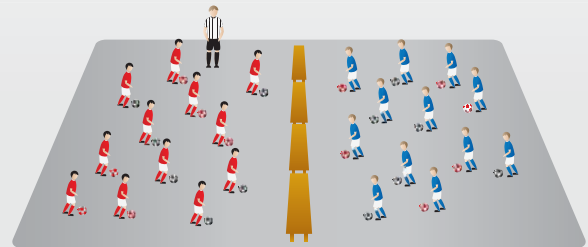
- Dzieci uderzają piłkę tylko nogą.
- Uczniowie uderzają piłkę z powietrza nogą sprawniejszą i mniej sprawną.



Zwracając szczególną uwagę na bezpieczeństwo ćwiczących, zmieniaj technikę uderzenia piłki przez poszczególne dzieci, w zależności od ich umiejętności.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – rzuty/strzały (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Polem gry jest cała powierzchnia sali.
- Ławki gimnastyczne (jako bramki) ustawiamy w rogach sali.
- Za obiema ławkami po jednej stronie sali stoi po 3 uczniów z grupy 12-osobowej.
- Pozostali zawodnicy grają w polu.

PRZEBIEG

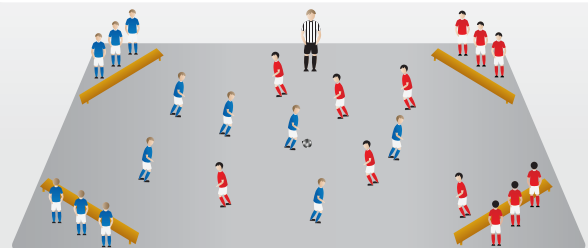
- Rozpoczynamy od objaśnienia zasad gry.
- Gra w trybie 6 na 6 w polu: napastnicy celują do 2 bramek – ławek ustawionych po danej stronie sali.
- Bramka zostaje zdobyta, gdy piłka dotknie podłogi za ławką.
- Najpóźniej po 3 minutach zmieniamy zawodników na pozycji „bramkarzy”.



Zwiększ intensywność gry, w przypadku uczniów bardziej zaawansowanych, wprowadzając drugą piłkę.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 6 na 6 + po 6 bramkarzy na drużynę (12 min)



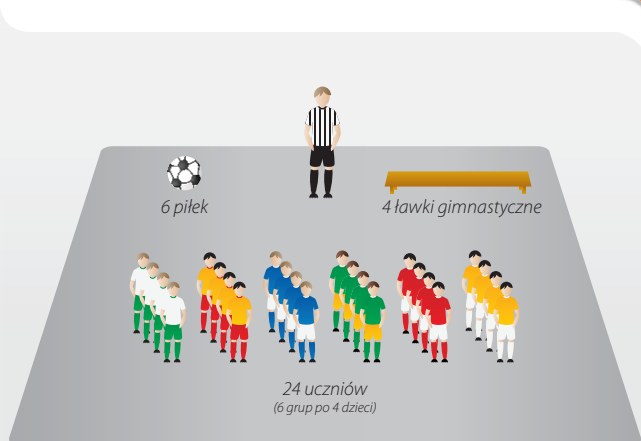
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem ławek gimnastycznych

Święto strzelców



ŁAWKI GIMNASTYCZNE

- 6 piłek, ● 4 ławki gimnastyczne
- 24 uczniów (6 grup po 4 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

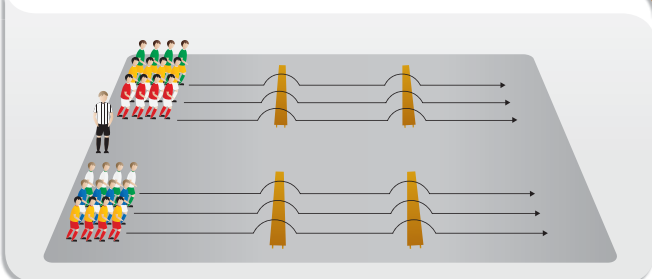
- Wykorzystaj pomoc dzieci przy szybkim ustawianiu i odsuwaniu ławek.
- Zróżnicuj ćwiczenia ruchowe.
- Zbuduj obok siebie małe pola, tak aby jak najwięcej dzieci mogło jednocześnie grać i ćwiczyć!
- Ławki idealnie nadają się do rozgraniczania pól gry i powierzchni ćwiczeń.



Zachowaj ostrożność
– dzieci mogą potknąć się o ławkę.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – ćwiczenia z ławkami (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- Po 3 grupy 4-osobowe ustawiają się za dwiema ławkami.
- Ławki dzielą jednocześnie salę na 3 równe części, które będą wykorzystane w dalszych fazach.

PRZEBIEG

- Na sygnał uczniowie ruszają do przodu i po kolei pokonują ławki, wykorzystując rozmaite formy ruchu, dotykają przeciwległej ściany i wracają na miejsce, przebiegając obok ławek.

WARIACJE

- Obunożne przeskakiwanie skosem przez każdą ławkę.
- Jak wyżej, ale na każdą ławkę przypadają 3 skoki.
- Kozłowanie piłki i jednocześnie przeskakiwanie przez ławki.
- Prowadzenie i zagranie piłki nad ławką.

PRZYGOTOWANIE

- Przewracamy ławki na bok.
- W każdej z 3 części sali ustawiają się po 2 grupy 4-osobowe.
- Jeden uczeń z każdej grupy broni na pozycji bramkarza ściany, jego 3 koledzy z drużyny tworzą slalom dla drugiej czwórki z piłką.

PRZEBIEG

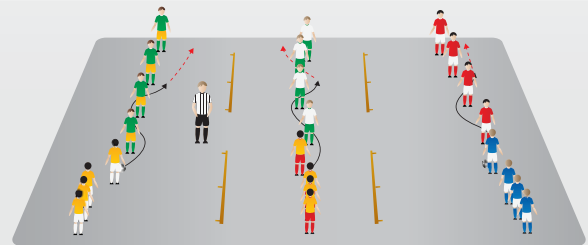
- Grupa z piłką – pierwszy ćwiczący prowadzi piłkę slalomem i oddaje strzał do bramki (w ścianę).
- Bramkarz przekazuje piłkę następnemu uczniowi.
- Po 5 minutach grupy zamieniają się pozycjami.
- Który zespół zdobędzie najwięcej bramek?

WARIACJE

- Dzieci tworząc, slalom rozstawiają się lekko po bokach lub stoją w nierównych odstępach.
- Przed oddaniem strzału należy obieć drugiego ucznia, prowadząc piłkę.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – uderzenia do celu (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Na każdej z trzech części sali grają przeciwko sobie 2 grupy.
- Każda drużyna wyznacza bramkarza. Bramkę stanowi cała szerokość ściany; jej górna granica jest na wysokości głowy uczniów (najlepiej zaznaczyć ją taśmą).

PRZEBIEG

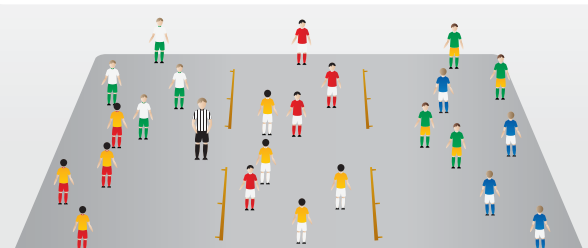
- Rozpoczynamy od objaśnienia zasad gry.
- Gra 3 na 3 na 3 polach.
- Dzieci mogą zdobywać bramki, uderzając piłkę o ścianę należącą do drużyny przeciwnika.
- Po każdym голу (lub najpóźniej po 3 minutach) bramkarze zamieniają się rolą z uczniem z polu.

WARIACJE

- Każda ściana broniona przez 2 bramkarzy – gra 2 na 2 w polu.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 3 na 3 + po 1 bramkarzu na drużynę (12 min)



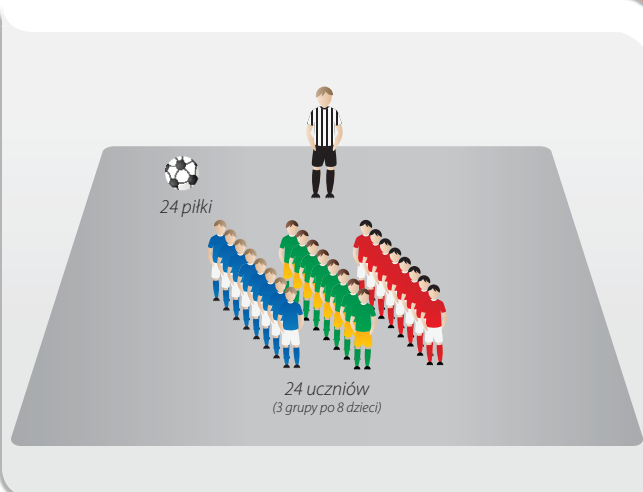
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia bez przyrządów

Duch zespołu



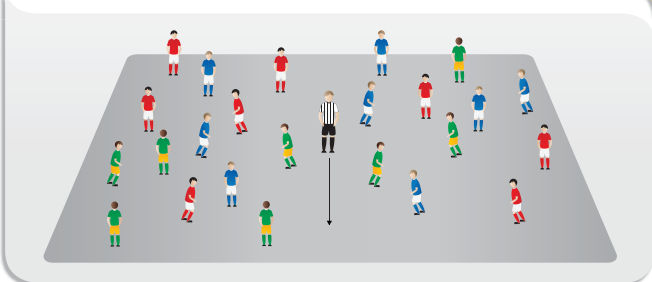
BEZ PRZYRZĄDÓW

- 24 piłki,
- 24 uczniów (3 grupy po 8 dzieci)



CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – gra ruchowa/biegowa (10 min)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Zaproponuj, by ściany sali pełniły rolę „partnera odbijającego zagrania” – efektywność zajęć.
- Zwróć uwagę na odległości między dziećmi podczas wykonywania podań.
- Zindywidualizuj ćwiczenia w zależności od umiejętności poszczególnych dzieci.
- Zorganizuj miniturniej.



Faza 1 staje się emocjonująca w połączeniu z opowieścią ruchową ze strony 40/41.

PRZYGOTOWANIE

- Wszystkie dzieci poruszają się swobodnie po sali (wariacje – bieganie, skoki obunóż i jedno-nóż, bieg do tyłu itd.).

PRZEBIEG

- Nauczyciel, jako „żywy stoper”, chodzi lub biega po sali (może zmieniać tempo).
- W międzyczasie nauczyciel daje zadanie, które uczniowie muszą wykonać, zanim dobiegnie on do ściany.
- Jeżeli zadanie zostanie zrealizowane, wówczas nauczyciel wykonuje określone ćwiczenie (np. pajacyki, pompki), jeśli nie – zadanie realizują uczniowie.

WARIACJE

- Uczniowie dobierają się w pary.
- Pary powinni tworzyć uczniowie o podobnym wzroście i masie ciała.
- Jak wyżej, ale jeden chwyta drugiego „na barana”.
- Pary poruszają się „na barana” do jednej ze ścian sali.
- Nauczyciel wskazuje miejsce, do którego dzieci muszą dobiec.

PRZYGOTOWANIE

- Po jednej piłce na każdą parę uczniów.
- Każdej parze przydziela się strefę przed ścianą sali (2 do 3 m) od ściany.
- Zwróć uwagę na wystarczające odstępy boczne między parami, aby uczniowie nie przeszkadzali sobie nawzajem.

PRZEBIEG

- Jeden z uczniów podaje piłkę do ściany. Kolega z pary przyjmuje odbitą piłkę i ponownie podaje do ściany.

WARIACJE

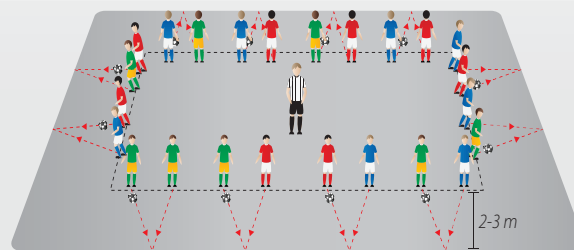
- Rywalizacja – która para w ciągu minuty wykona najwięcej podań?
- Podania nogą sprawniejszą i mniej sprawną.
- Zmiana odległości od ściany.



Wyznaczając powierzchnię celu na ścianie, wpływasz motywująco na dzieci i urozmaicasz ćwiczenia.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – podania do ściany (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- Polem gry jest cała powierzchnia sali.
- 2 drużyny 8-osobowe grają w polu przeciwko sobie, trzecia grupa pauzuje.

PRZEBIEG

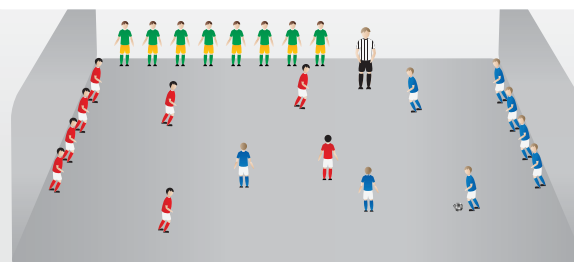
- Rozpoczynamy od objaśnienia zasad gry.
- Każda grupa 8-osobowa dzieli się na 4 bramkarzy i 4 zawodników grających w polu.
- Celem jest trafienie do ściany przeciwnika, bronionej przez 4 bramkarzy.
- Bramkarze mogą grać tylko w pobliżu ściany.
- Warto wykorzystać istniejące linie na podłożu do zaznaczenia strefy, w której mogą poruszać się bramkarze, jak również wysokości bramki.
- Najpóźniej po 3 minutach zmiana – pauzująca drużyna wchodzi na boisko.

WARIACJE

- Podobny przebieg w grze 6 na 6 i z 2 bramkarzami na drużynę.
- Gra dwoma piłkami.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 4 na 4 + po 4 bramkarzy na drużynę (12 min)



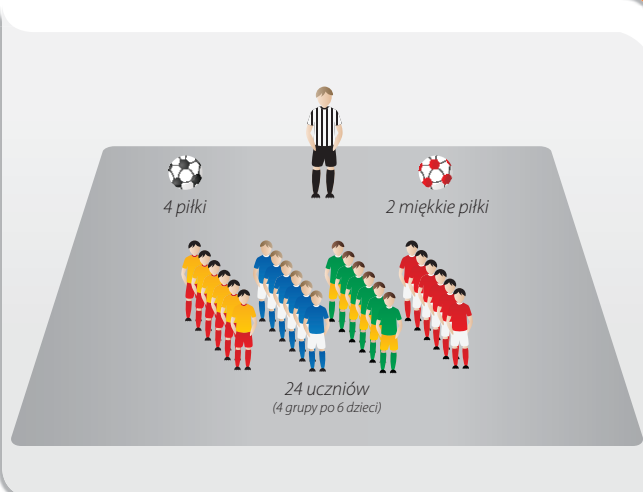
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia bez przyrządów

Żywe bramki



BEZ PRZYRZĄDÓW

- 4 piłki
- 2 miękkie piłki
- 24 uczniów (4 grupy po 6 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

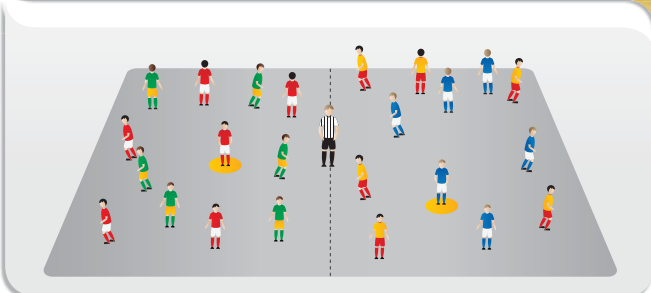
- Gry ruchowe nie wymagają rozgrzewki – możesz je rozpocząć od razu.
- Zaproponuj wszechstronne, urozmaicone, intensywne ruchowo i motywujące zadania.
- Włącz do gry wszystkie dzieci, wykorzystując zmienną budowę bramek w grze w piłkę nożną.
- W przypadku gry do „żywych bramek” wykorzystaj wyłącznie miękkie piłki.



Staraj się dostarczyć każdemu dziecku wiele ruchu i zapewnić mu intensywny udział w grze.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – zabawa ruchowa – berek (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- Po 2 grupy 6-osobowe wykonują wspólnie ćwiczenia na jednej połowie sali.
- Aby podział pól był wyraźny, można oznaczyć ławkami lub pachołkami.

PRZEBIEG

- Na polach wyznacz po 1 berku i oznacz go (plastron, szarfa – patrz rysunek).
- Ten, kto został złapany, staje w rozkroku.
- Uczniowie złapani przez berka mogą zostać „wybawieni”, jeśli któryś z kolegów przeczołga się pod nimi.
- Po 1–2 min nauczyciel przerywa grę – po której stronie berek był bardziej skuteczny?
- Następnie wyznacza nowego berka.

WARIACJE

- Wyznacz po 2 berki na pole.
- Złapani uczniowie tworzą „ławkę”. Koledzy przeskakują ją, aby ich uwolnić.

PRZYGOTOWANIE

- Dzieci podzielone na 4 grupy 6-osobowe ustawiają się w rzędach w odległości 2 metrów od siebie.
- W celach orientacyjnych zaznacz pozycje uczniów pachołkami ustawionymi po bokach, aby zapewnić odpowiednie odstępy.

PRZEBIEG

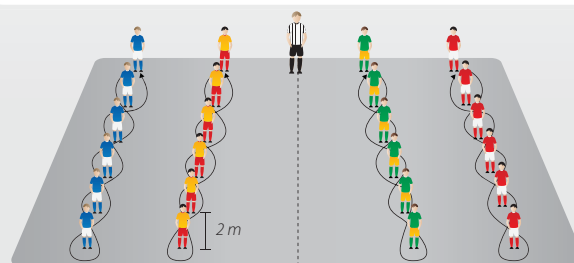
- Na sygnał uczniowie obiegają slalomem pozostałych członków grupy.
- W każdej grupie grę zaczyna pierwszy uczeń. Gdy powróci na pozycję wyjściową, startuje drugi.
- Zawody – która grupa skończy pierwsza?

WARIACJE

- Bieg z piłką w ręku.
- Bieg tyłem.
- Kozłowanie/toczenie piłki.
- Prowadzenie piłki.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – bieg slalomem (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- 2 grupy 6-osobowe tworzą na jednej połowie sali „żywe bramki” – uczniowie trzymają się za barki (bramka utworzona między nogami i tułowiem uczniów).
- 3 „żywe bramki” ustawiają się przy ścianie.
- Pozostałe 2 grupy 6-osobowe dzielą się na obu połowach sali do gry w układzie 2 x 3 przeciw 3.

PRZEBIEG

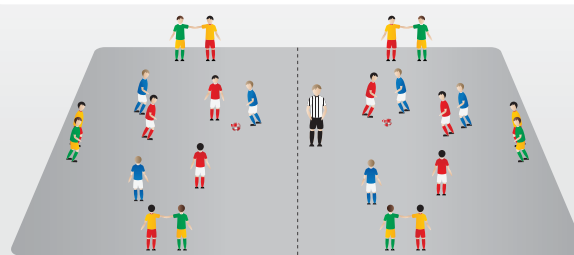
- Rozpoczynamy od objaśnienia zasad gry.
- Na obu połowach uczniowie powinni, grając w układzie 3 na 3, zdobywać gole poprzez strzał do „żywych bramki”.
- Każda drużyna może atakować dowolną bramkę i jednocześnie bronić każdej z nich.
- Po 3 minutach grupy zamieniają się pozycjami i rolami (bramkarze-zawodnicy w polu).

WARIACJE

- „Żywe bramki” poruszają się swobodnie na połowie sali.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 3 na 3 do 3 bramek (12 min)



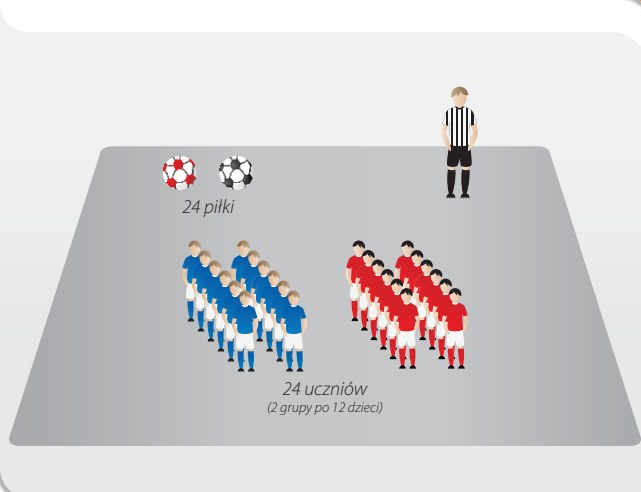
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia bez przyrządów

Malowane wrota



BEZ PRZYRZĄDÓW

- 24 piłki,
- 24 uczniów (2 grupy po 12 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

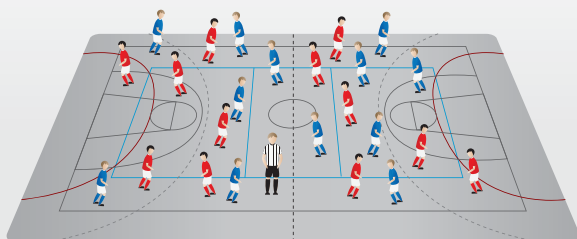
- Wykorzystaj istniejące linie na podłożu sali do wyznaczenia pozycji w grze, wielkości pól i urozmaicenia zadań, przy najmniejszym nakładzie pracy i czasu.
- Zadania „ubierz” w krótkie fabuły i obrazowe treści.
- Dostosowaną do dzieci wielkość bramek i oznacz za pomocą istniejących linii na ścianie lub taśmy.



Fazy ruchu powinny być dość krótkie – za każdym razem możesz modyfikować zadanie.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – bieg po liniach (10 min)



PRZYGOTOWANIE

- Zalety: zadanie nie wymaga specjalnego przygotowania.
- W ćwiczeniach wykorzystaj istniejące linie na podłożu sali, jak również ściany sali.

PRZEBIEG

- Zadanie 1: Zawodnicy poruszają się swobodnie po sali, ale nie mogą dotknąć linii na podłożu.
- Zadanie 2: Jak wyżej, ale uczniowie muszą cały czas dotykać linii na podłożu.
- Zadanie 3: Dzieci poruszają się swobodnie po sali. Na komendę muszą znaleźć się np. na linii czerwonej, niebieskiej lub czarnej.

WARIACJE

- Poruszanie się do przodu możliwie cicho/głośno.
- Poruszanie się do przodu dużymi/małymi krokami.
- Bieg do tyłu.
- Skoki obunóż/jednonóż.
- Bieg „w cieniu”: 2 zawodników biegnie jeden za drugim po sali. Pierwszy wyznacza trasę i formy ruchu, drugi naśladuje go jak cień.

PRZYGOTOWANIE

- Jak w fazie 1.
- Każdy uczeń z piłką przy nodze.

PRZEBIEG

Uczniowie wykonują następujące zadania:

- Zadanie 1: Prowadzą piłkę po sali. Piłka nie może dotknąć linii koła środkowego ani linii półkola rzutu wolnego w koszykówce (patrz – rysunki).
- Zadanie 2: W międzyczasie pary uczniów wymieniają między sobą piłki.
- Zadanie 3: Prowadzą piłkę do linii i zmieniają na niej kierunek ruchu.
- Zadanie 4: Wyszukują linię, przez którą lobują piłkę.

WARIACJE

- Nauczyciel w międzyczasie wskazuje miejsce na sali – uczniowie muszą jak najszybciej prowadzić piłkę w tym kierunku.

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – drybling (10 min)

**PRZYGOTOWANIE**

- 2 grupy 12-osobowe grają ze sobą na powierzchni całej sali.
- Obydwie ściany stanowią bramki (jak na rysunku). Wysokość bramki ustalona jest na wysokości barków uczniów (najlepiej oznaczyć ją za pomocą taśmy).

PRZEBIEG

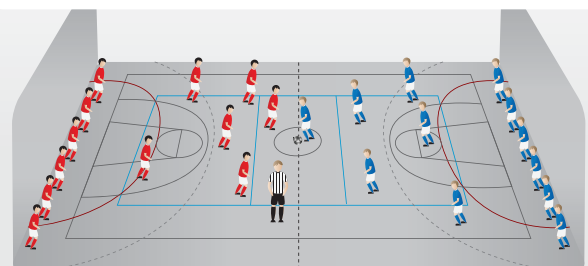
- Rozpoczynamy od objaśnienia zasad gry.
- Jedną połowę drużyny stanowią zawsze bramkarze, a drugą zawodnicy grający w polu.
- Każda drużyna broni całej ściany sali – 6 bramkarzy może się przy tym poruszać jedynie w wyznaczonej strefie bramki (np. określonej liniami pola gry w siatkówkę).
- Po każdej bramce (lub najpóźniej po 3 minutach) zamiana ról i pozycji.

WARIACJE

- Gra 2 piłkami jednocześnie.
- Piłka nożna na siedząco (s. 21).

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – gra 6 na 6 + po 6 bramkarzy na drużynę (12 min)



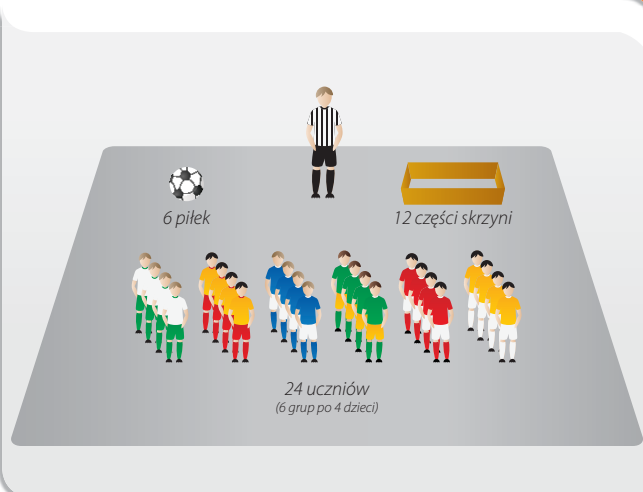
Gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia z wykorzystaniem skrzyni gimnastycznej

Liga Mistrzów



CZĘŚCI SKRZYNI

- 12 piłek, ● 12 części skrzyni
- 24 uczniów (6 grup po 4 dzieci)



WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

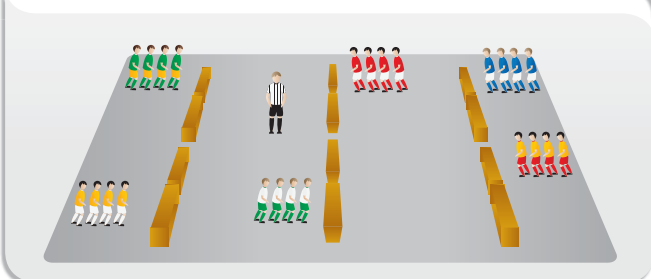
- Użyj nazw drużyn zaczerpniętych z „prawdziwej” piłki nożnej, co działa na dzieci niezwykle motywująco.
- Turniej dopasuj do aktualnych wydarzeń ze świata sportu (np. Mistrzostwa Europy UEFA EURO 2012, Mistrzostwa Świata Piłki Nożnej Kobiet FIFA 2011) lub do propozycji dzieci.
- Wybierz drużyny o wyrównanych umiejętnościach.



Trening stacyjny warto przeprowadzić wtedy, gdy masz do dyspozycji dwulekcyjne zajęcia, ze względu na nakład pracy i czasu potrzebny do jego przygotowania.

CEL EDUKACYJNY 1

- faza 1 – gra biegowa (20 min)



PRZYGOTOWANIE

- Dla każdej grupy ustawiamy 2 części skrzyni.
- Każdej grupie nadajemy nazwę popularnego klubu, np. Bayern Monachium, Lech Poznań, FC Barcelona, Real Madrid, FC Chelsea czy Inter Mediolan.
- Zawodników każdej 4-osobowej grupy przypisz do odpowiednich pozycji (bramkarz, obrońca, pomocnik i napastnik).

PRZEBIEG

- Nauczyciel zaczyna opowieść (np. „drużyna przebywa na obozie treningowym i biegnie przez las”).
- Zawodnicy na poszczególnych pozycjach lub całe drużyny muszą przy tym wykonywać konkretne zadania ruchowe (np. obieganie części skrzyni, skoki przez nie, „pompki”, skoki przez linę, kołowanie piłki wokół boiska lub prowadzenie piłki).
- Na komendę „Liga Mistrzów” wszyscy zawodnicy będą jedną rundkę wokół wszystkich części skrzyni.

PRZYGOTOWANIE

- Części skrzyń ustawiamy w taki sposób jak na rysunku.
- Po 2 części skrzyń tworzą 1 stację.
- Do każdej stacji przydzielamy 1 zespół (4 uczniów).

PRZEBIEG

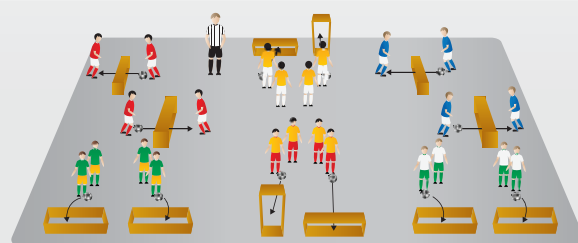
- Stacja 1: Podania piłki w parach przez część skrzyń leżącą na boku.
- Stacja 2: Strzały do części skrzyń stojących przy ścianie, z odległości 5 m:
Trafienia do części postawionej pionowo na węższym boku – 2 punkty
Trafienia do części postawionej poziomo – 1 punkt (drużyna żółta).
- Stacja 3: z odległości 1 m przelobować piłkę tak, by wpadła do leżących na podłodze części skrzyń – 1 punkt (drużyny biała i zielona).
- Po 2 minutach zmiana stacji – przejście zgodne z ruchem wskazówek zegara. Która para zdobędzie najwięcej punktów?



*Uwaga na przewracające się części skrzyń.
Dokładność jest ważniejsza niż siła uderzenia.*

CEL EDUKACYJNY 2

- faza 2 – piłka nożna na stacjach (20 min)

**PRZYGOTOWANIE**

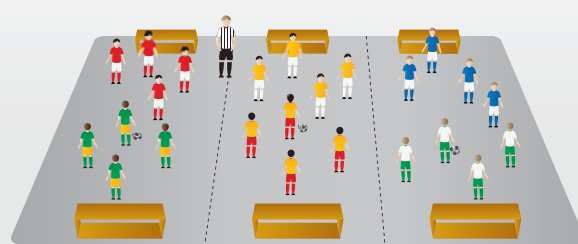
- Wyznaczamy 3 pola gry, na każdym 2 części skrzyń jako bramki.
- Do każdego pola gry przydziel 2 drużyny.
- Pola nazwać następująco: pole 1 – Liga Mistrzów, pole 2 – Ekstraklasa, pole 3 – I liga

PRZEBIEG

- Rozpoczynamy od objaśnienia zasad gry.
- Gra 4 na 4 do części skrzyń bez bramkarzy, czas gry – 5 minut.
- Zwycięska drużyna awansuje do następnej ligi, przegrana spada do ligi niższej. Zwycięzca z Ligi Mistrzów i przegrany z I ligi pozostają na swoich polach.
- W przypadku remisu każda z drużyn wykonuje strzał karny do pustej skrzyńi. Jeśli nadal mamy remis, zawodnicy oddają kolejne 2 strzały itd.
- Drużyna, która po 4 do 6 grach wygra na polu Ligi Mistrzów, zostaje zwycięzcą turnieju.
- Pola gry można rozdzielić ławkami gimnastycznymi.

CEL EDUKACYJNY 3

- faza 3 – turniej (30 min)



Orliki

Pod względem rozmachu, jest to z pewnością jeden z największych projektów w historii Ministerstwa Sportu i Turystyki – w całej Polsce ma powstać 2012 miniboisk – Orlików. Preferowane miejsca budowy orlików powinny leżeć niedaleko szkół podstawowych.

Orliki o wielkości 30 x 62 m z wbudowanymi w nie bramkami i wyposażone w nawierzchnie ze sztucznej trawy, mają być „boiskami przyszłości”.

Po udostępnieniu pakietów startowych PZPN chciałby po raz kolejny zainwestować w „piłkarski narybek (szkoły podstawowe)”.

Zainteresowanie młodzieży grą w piłkę nożną oznacza bowiem jednocześnie zabezpieczenie przyszłości futbolu, a tym samym usportowienie dzieci i młodzieży w Polsce. Określenie „mini” odnosi się nie tylko do wielkości pola – mają to być także „boiska dla najmłodszych”.

Cele, jakie stawiamy sobie w związku z akcją „Orlik-2012”:

- Zabezpieczenie zrównoważonego rozwoju zainteresowania sportem wywołanego przez Mistrzostwa Europy Piłki Nożnej UEFA 2012.
- Stworzenie infrastruktury sportowej w szkołach.
- Wsparcie piłki nożnej dziewczynek.
- Wsparcie ogólnego wychowania fizycznego dzieci i młodzieży.

ORLIKI DLA PRZYSZŁYCH MŁODYCH PIŁKARZY



Oczywistym jest, że Orliki po ich przekazaniu do użytkowania nie mogą stać puste – powinno się z nich jak najczęściej korzystać. Oprócz regionalnych i ogólnokrajowych kampanii, które rozgrywane będą w przyszłości na Orlikach przez PZPN, istnieje mnóstwo możliwości, w jaki sposób szkoły same mogą organizować klasowe turnieje piłki nożnej. Chodzi tu przede wszystkim o udział wszystkich dzieci w turnieju. W klasie o liczebności 24 uczniów może zostać rozegrany wewnętrzny turniej klasowy z wieloma drużynami.



TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ NA BOISKU/NA SALI

NA 6 DRUŻYN

| Początek: | | Czas gry: | | |
|---|---------------|------------|--------|--------|
| I. Drużyny biorące udział w turnieju | | | | |
| Nr | Drużyna | | | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| II. Plan gry | | | | |
| Nr | Pary zespołów | | Wynik | |
| 1. | 1. | 3. | : | |
| 2. | 2. | 4. | : | |
| 3. | 1. | 5. | : | |
| 4. | 3. | 6. | : | |
| 5. | 2. | 5. | : | |
| 6. | 4. | 6. | : | |
| 7. | 2. | 3. | : | |
| 8. | 1. | 4. | : | |
| 9. | 5. | 3. | : | |
| 10. | 6. | 2. | : | |
| 11. | 4. | 5. | : | |
| 12. | 1. | 6. | : | |
| 13. | 3. | 4. | : | |
| 14. | 5. | 6. | : | |
| 15 | 2. | 1. | : | |
| III. Ocena | | | | |
| Nr | Drużyna | Gra | Punkty | Bramki |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| VI. Wyniki | | | | |
| I miejsce | | IV miejsce | | |
| II miejsce | | V miejsce | | |
| III miejsce | | VI miejsce | | |

Wskazówki do przeprowadzenia turnieju np. na boisku:

- Wyznaczyć drużyny 4- lub 5-osobowe, w sumie utworzyć 6 zespołów.
- Gra ze stałym bramkarzem.
- Czas gry dla dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej nie powinien przekraczać 10 minut na grę, nie licząc przerwy, następnie wchodzi kolejna para zespołów.
- Wyżej przedstawiono przebieg turnieju.
- Najważniejsze zasady gry (patrz s. 10) należy omówić ze wszystkimi uczestnikami przed turniejem.
- Zwycięzca meczu otrzymuje 3 punkty, drużyna przegrana – 0, w przypadku remisu oba zespoły otrzymują po 1 punkcie.
- Drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów, zwycięża w turnieju, w przypadku równych wyników decyduje stosunek bramek.
- Na boisku/sali gra się z wykorzystaniem band. Jeśli piłka odbije się od sufitu lub przeleci przez bandy, gra wznawiana jest przez wprowadzenie piłki w pole gry, a nie wyrzut z autu.

Opowieści ruchowe

Szczególną radość dają dzieciom tzw. opowieści ruchowe. Ćwiczenia zyskują dzięki nim ciekawe tematycznie fabuły gry. Pobudzanie dziecięcej fantazji i dostosowanie opowieści do zainteresowań dzieci wspiera nabywanie przez nie zdolności motorycznych i rozwija procesy kognitywne.

Opowiadając historię ruchową, musimy odpowiednio dostosować „język”, mimikę twarzy i gesty, w taki sposób, aby pobudziła ona wyobraźnię dzieci.

W dalszej części przedstawiliśmy trzy przykładowe opowieści ruchowe. Pierwsza z nich to nowa idea gry, która unaocznia, jak w atrakcyjny dla dzieci sposób można przedstawić proste ćwiczenia.

Druga i trzecia opowieść ruchowa odnoszą się odpowiednio do jednostek lekcyjnych „Król strzelców” ze strony 16 i „Duch zespołu” ze strony 30.

Opowieść ruchowa 1: Złodziej biletów

W tej grze chodzi przede wszystkim o szybkość reagowania i poruszania się.

Złodziej biletów staje naprzeciw rzędu 4 lub 5 dzieci. Na czele rzędu stoi silny starszy brat, którego złodziej się boi. Za bratem stają pozostałe dzieci i trzymają ręce oparte na biodrach. Z tyłu stoi najmłodszy brat który ma „bilet” (plastron/szarfa), przewieszony z tyłu w spodenkach.

Ten właśnie bilet złodziej chciałby ukraść i stara się to zrobić za pomocą błyskawicznych trików, zwodów, pozorowanych ataków i zręcznych manewrów. Chce wyminąć starszego brata i zabrać zdobycz najmłodszemu. Starszy brat usiłuje oczywiście szybko reagować, by stanąć na drodze złodziejowi. Jednocześnie pozostałe rodzeństwo stara się trzymać od złodzieja jak najdalej.



Złodziej wygrywa, jeśli zdobędzie „bilet”, rząd dzieci „rozerwie się” albo część z nich się przewróci. Zmiana ról dzieci po upływie kilku minut. Każde dziecko powinno być przez jakiś czas „złodziejem”.

Opowieść ruchowa 2: Wyścigi samochodowe

Dzieci w tej opowieści są samochodami wyścigowymi i muszą wykonywać okrążenia dokoła wszystkich 6 materacy (jak na rysunku na s. 16). Ramiona mają przy tym wyprostowane do przodu, jak gdyby trzymały w nich kierownicę.

Ustalone zostają na początek wszystkie biegi:

- I bieg – powolne bieganie
- II bieg – szybkie bieganie
- III bieg – jeszcze szybsze bieganie itd.
- Po intensywnym biegu czas na fazę „samochodu bezpieczeństwa”: chód.
- „Guma” na przednim kole – prawą ręką trzeba przytrzymywać oponę (lewa kostka), aż dziecko dotrze do alejki serwisowej.
- Brak paliwa: dzieci muszą „przepelznąć”, aż do następnej alejki serwisowej.
- Bieg wsteczny – dzieci będą tyłem.
- Stłuczka powoduje uszkodzenie skrzyni biegów, auta muszą się nawzajem odholować do alejki serwisowej – dzieci idą w parach. Jedno holuje drugie do alejki.

Opowieść ruchowa 3: Na stadionie

Zadaniem dzieci jest wykonywanie określonych zadań w zadanym czasie.

Opowieść nawiązuje do przygotowań na stadionie przed meczem piłki nożnej.

- Wszystkie bramy wejściowe muszą zostać otwarte albo należy sprawdzić wszystkie narożne flagi – bieg do wszystkich 4 rogów sali i dotknięcie ściany.
- Wózek do malowania farbą linii musi być ustawiony w odpowiednim miejscu – dzieci dobierają się w pary i wykonują „taczkę”.
- „Ojej, wózek z farbą jest pusty!”. Kierowca wózka musi przenieść worek ze środka na odpowiednie miejsce – dzieci dobierają się w pary i przenoszą „na barana”.
- Ostatnie przejazdy wzdłuż i wszerz kosiarką do trawy – dzieci pełzają, naśladowując pająki (brzuchem do góry).
- „Czy wiecie, że wielu piłkarzy jest przesądnych?” – na środkowym kole dzieci wykonują tajemny klubowy zwyczajski taniec piłkarzy.

WYŚCIGI SAMOCHODOWE – GUMA NA PRZEDNIM LEWYM KOLE!



DZIECI UDAJĄ „KOSIARKĘ”!



Struktura szkolenia dzieci i młodzieży w piłce nożnej według selektonera reprezentacji Polski, Franciszka Smudy:

Kluczowym elementem w szkoleniu dzieci, mającym fundamentalny wpływ na rozwój młodego piłkarza, jest perfekcyjne panowanie nad piłką. Potocznie zwykło się mówić, że jest to indywidualna technika użytkowa młodego zawodnika. Wszystkie inne aspekty gry, od przyjęcia, podania i strzału do bramki aż po grę zespołową, zależą w największej mierze od tego podstawowego elementu. W tym miejscu mogę zdradzić, iż obserwując obecnie dojrzałego piłkarza pod kątem gry w reprezentacji narodowej, jest to pierwsza i najważniejsza rzecz, na jaką zwracam szczególną uwagę.

Drugim niezmiernie ważnym elementem w szkoleniu młodych adeptów futbolu są małe gry, w których dochodzi do interakcji między 2, 4 lub 6 zawodnikami. Umiejętność podejmowania prawidłowych decyzji, rozwiązywania danej sytuacji boiskowej w grze kombinacyjnej, gdzie na bardzo małej przestrzeni, w ułamku sekundy należy zagrać tak a nie inaczej, jest niezmiernie ważną umiejętnością w procesie kształcenia przyszłego piłkarza. Oglądając najlepszych zawodników na świecie, z łatwością można zauważyć, co ich wyróżnia spośród pozostałych. Pod naporem przeciwnika potrafią z łatwością utrzymać się przy piłce, dokładnie podać lub wygrać pojedynek jeden na jeden.

Ostatnią, ale nie mniej ważną kwestią, jaką poruszę przy temacie nauki futbolu, jest sprawa koordynacji ruchowej. Jest to nic innego jak umiejętność szybkiego, można powiedzieć automatycznego, przestawiania się z jednej formy ruchu na inną w często trudnych i nieoczekiwanych sytuacjach boiskowych. Najlepiej kształtuje się ją właśnie w wieku dziecięcym, kiedy to przyswajalność nowych, nawet skomplikowanych ruchów jest największa.

Nie muszę mówić, że poziom koordynacji ruchowej w decydujący sposób wpływa na szybkość i jakość opanowania przez piłkarza indywidualnej techniki i łatwość odnalezienia się w małych grach.

Nie bez powodu wspominam o tych najważniejszych aspektach szkolenia dzieci i młodzieży, gdyż jako trener reprezentacji Polski, budując nową drużynę na Mistrzo-



stwa Europy w Piłce Nożnej 2012, przy selekcji i doborze zawodników w pierwszej kolejności kieruję się właśnie tymi zdolnościami piłkarskimi, które, jak widać, powinny być wykształcone już w wieku dziecięcym. W dążeniu do perfekcjonizmu nie możemy jednak zapominać, że futbol to przede wszystkim przyjemność, zabawa i życiowa pasja. To nie zwyciężanie i rywalizacja od najmłodszych lat, lecz zdolność pokonywania własnych słabości i satysfakcja ze zdobywania nowych umiejętności piłkarskich mają przyswiecać młodym adeptom piłki nożnej. Szkolmy więc najlepiej, jak potrafimy, ucząc pozytywnego zachowania, by w najbliższej przyszłości na polskich boiskach, a w szczególności w reprezentacji Polski nie zabrakło świetnie wyszkolonych piłkarzy mogących nawiązać równorzędną walkę z najlepszymi zawodnikami na świecie.



Zapobieganie urazom

Zabezpieczenie przed urazami piłkarskimi to program ćwiczeń dobranych pod kątem dyscypliny sportowej. Dedykowany dzieciom ma na celu wyrobić w młodym sportowcu nawyk dbania o pewne aspekty motoryczności, które w treningu sportowym nie są uwzględniane. Aspekty te są bardzo istotne w prewencji przed urazami sportowymi zarówno w młodym wieku, jak i w całej ka-

rierze zawodniczej. Ćwiczenia te obejmują kształtowanie stabilizacji tułowia i miednicy, trening czucia głębokiego i poprawianie gibkości ciała. Dzięki temu ciało zyskuje balans napięcia mięśniowego, szybką reakcję mięśni stabilizujących stawy oraz elastyczność, które są potrzebne do podnoszenia poziomu sportowego.

Opis ćwiczeń

ĆWICZENIE 1

Podpór bokiem na przedramionach ze zgiętymi kolanami (90 stopni), kończyna dolna i górna uniesiona do góry, sylwetka wyprostowana, mięśnie pośladkowe napięte, wciągnięty brzuch



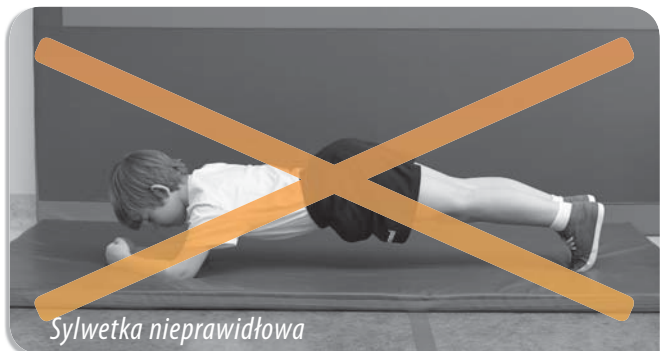
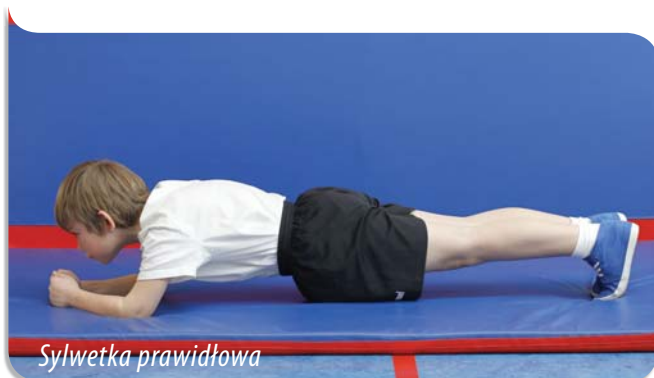
ĆWICZENIE 2

Rozciąganie pasma biodrowo-piszczelowego w pozycji stojącej, stojąc przodem do podestu należy położyć na nim nogę po przeciwnej stronie ciała i pochylić się do przodu w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, odcinek piersiowy pozostaje wyprostowany



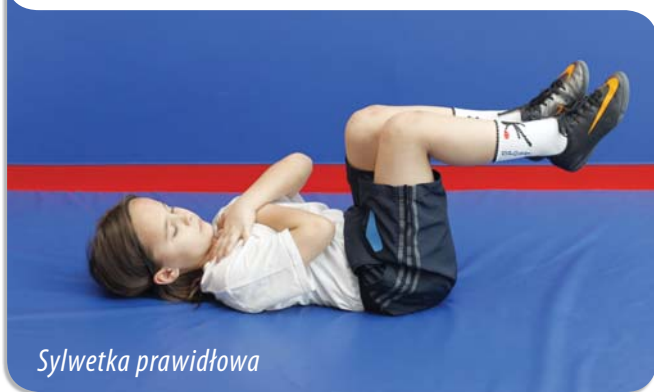
ĆWICZENIE 3

Podpór przodem na przedramionach, sylwetka wyprostowana, napięte mięśnie pośladkowe, wciągnięty brzuch



ĆWICZENIE 4

Ćwiczenia mięśni skośnych brzucha sterowane oddolnie, należy unieść biodro do góry i zbliżyć je do przeciwległego barku, ruch wykonywać w szybkim tempie na przemian, głowa cofnięta



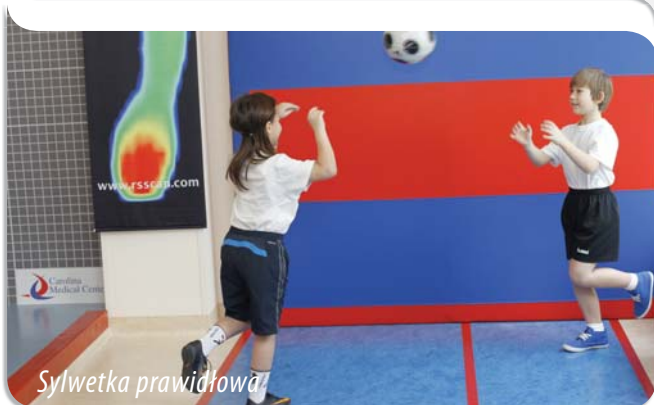
Sylwetka prawidłowa



Sylwetka nieprawidłowa

ĆWICZENIE 5

Podpór przodem na przedramionach, sylwetka wyprostowana, napięte mięśnie pośladkowe, wciągnięty brzuch



Sylwetka prawidłowa

ĆWICZENIE 6

Ćwiczenie w parach, wyprowadzanie partnera z równowagi w staniu jedno nogą



Sylwetka prawidłowa

ĆWICZENIE 7

Utrzymywanie równowagi w staniu jedno nogą na poduszce rehabilitacyjnej, należy utrzymać kolano w linii całej kończyny



Sylwetka prawidłowa



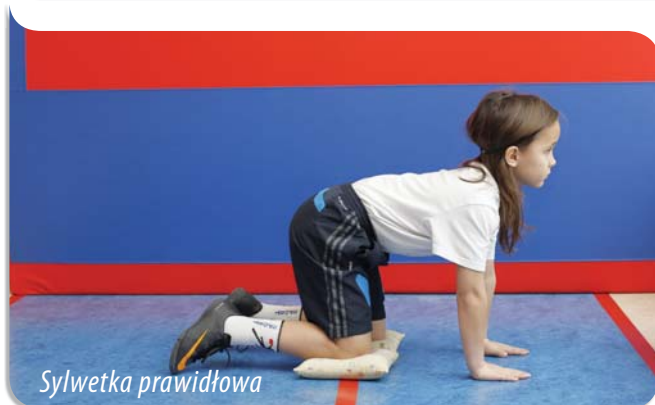
Sylwetka nieprawidłowa

ĆWICZENIE 8

Nordic hamstring, ćwiczenie mięśni zginaczy kolana w parach, opad tułowia w wolnym tempie w przód do momentu, aż nie można utrzymać ciała, partner stabilizuje pozycję, trzymając okolice kostek

**ĆWICZENIE 9**

Ćwiczenie mięśni przywodzicieli, kolana na śliskiej nawierzchni, np. na woreczkach, rozsuwanie i zsuwanie nóg w pozycji klęku podpartego

**ĆWICZENIE 10**

Rozciąganie: pozycję należy przytrzymać przez 0,5 minuty, powtórzyć 4 razy

Rozciąganie mięśni prostowników kolana w pozycji stojącej w parach lub samodzielnie, sylwetka wyprostowana, uda razem, przyciągamy stopę do pośladka przeciwną ręką



ĆWICZENIE 11

Rozciąganie mięśni zginaczy kolana w pozycji stojącej, stojąc przodem do podestu, należy położyć na nim nogę i pochylić się do przodu w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, odcinek piersiowy kręgosłupa pozostaje wyprostowany, stopy ustawione na wprost i w zgięciu grzbietowym (na siebie)

**ĆWICZENIE 12**

Rozciąganie rozciągna podeszwowego, należy oprzeć wyprostowaną nogę o ścianę i wejść na tę nogę, pozwalając, by palce poszły do góry

**ĆWICZENIE 13**

Rozciąganie mięśni przywodzicieli ud w siadzie, w siadzie rozkrocznym należy pochylić się do przodu, plecy wyprostowane



ĆWICZENIE 14

Rozciąganie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji stojącej w parach, w staniu naprzeciw siebie należy ustabilizować pozycję, kładąc ręce na ramiona partnera i wystawić wyprostowaną nogę do tyłu, stopa z tyłu ustawiona na wprost, mięśnie pośladkowe napięte, brzuch wciągnięty, ciągnięcie odczuwane w nodze z tyłu



Sylwetka prawidłowa

ĆWICZENIE 15

Rozciąganie mięśnia płaszczkowatego w pozycji stojącej w parach, w staniu naprzeciw siebie należy ustabilizować pozycję, kładąc ręce na ramiona partnera, stanąć w wykroku i zgiąć oba kolana, stopy ustawione na wprost, ciągnięcie odczuwane w nodze z tyłu. Pięta nogi wysunięta do tyłu musi być obciążona ciężarem własnego ciała



Sylwetka prawidłowa

ĆWICZENIE 16

Rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego w kłęk wykrocznym, w tej pozycji należy przenieść ciężar ciała na przód, miednica ustawiona na wprost



Sylwetka prawidłowa



Sylwetka prawidłowa



mgr Paweł Daroszewski

Fizjoterapeuta, szef trenerów przygotowania motorycznego w Carolina Medical Center.

Uczestnik unikalnego szkolenia trenerów w „Athletes’ Performance” w Stanach Zjednoczonych oraz wielu szkoleń fizjoterapeutycznych i trenerskich. Autor i wykładowca – specjalizuje się w tematyce fizjoterapii sportowej oraz treningu. Współpracował i współpracuje z wieloma polskimi sportowcami, w tym z kadrą pływaków, Justyną Kowalczyk, Luizą Złotkowską, kadrą wioślarską kobiet i kadrą florecistek. Zajmował się przygotowaniem m motorycznym piłkarzy, a z jego doświadczenia korzystali m.in.: Łukasz Gikiewicz, Tomasz Hałas, Michał Zapaśnik, Grzegorz Bronowicki, Dawid Bułka.

Bierze czynny udział w badaniach funkcjonalnych zawodników klubów piłkarskich, np.: „Jagiellonii” Białystok, „Arki” Gdynia, „Delfy Warszawa.

Dieta dla młodych sportowców



mgr
Małgorzata Desmond

Specjalista w dziedzinie medycyny żywienia i dietetyki, absolwentka University of West London, London Imperial College oraz Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; na co dzień aktywna fizycznie, uprawia rekreacyjnie jogging, pływanie, fitness; prowadzi konsultacje z zakresu medycyny żywienia w Centrum Medycyny Żywienia w Carolina Medical Center.

Prawidłowe żywienie dzieci powinno zapewnić im wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do intensywnego wzrostu, takie jak: witaminy, składniki mineralne, białko, tłuszcz czy węglowodany. W przypadku małych sportowców odpowiednio skomponowana dieta może pomóc zoptymalizować wyniki, przyspieszyć proces regeneracji, utrzymać odpowiednią masę ciała i zmniejszyć szansę kontuzji.

Co więcej, oprócz zapewnienia adekwatności żywieniowej, zdrowa dieta powinna również zapobiegać chorobom dietozależnym, w tym: otyłości, chorobom krążenia, nadciśnieniu, cukrzycy czy niektórym nowotworom.

Źródła energii

Istnieją trzy źródła energii w diecie człowieka: węglowodany, tłuszcz oraz białko.

Węglowodany

Eksperti na całym świecie są zgodni, że podstawowym źródłem energii dla sportowców powinny być węglowo-

dany, a ich nieodpowiednia podaż prowadzi do pogorszenia formy fizycznej. Węglowodany są bezpośrednim źródłem energii podczas treningu, jak również uzupełniają pomiędzy sesjami treningowymi zapasy glikogenu w mięśniach, który stanowi rezerwę energii. Dlatego też odpowiednia ich podaż w diecie dzieci jest niezbędna zarówno przed treningami, w ich trakcie, jak i po wysiłku fizycznym, ponieważ po wyczerpaniu zapasów glikogenu dziecko może zaczynać odczuwać zmęczenie.

Najlepszym wyborem dla dzieci są produkty jednocześnie z dużą zawartością węglowodanów oraz wysoką gęstością odżywczą¹. Powinny one stanowić podstawę diety. Należą do nich produkty pełnoziarniste, takie jak: kasze, ryż naturalny, makarony pełnoziarniste, pieczywo razowe, owoce, koktajle owocowe, warzywa z dużą zawartością skrobi, np.: ziemniaki, dynia, produkty strączkowe (fasola, cieciora, soczewica). Te produkty, oprócz węglowodanów, dostarczają wiele niezbędnych składników odżywczych. Należy unikać tzw. pustych kalorii węglowodanowych, takich jak: cukier, słodkie napoje gazowane itp.

Indywidualną podaż węglowodanów należy skonsultować z dietetykiem, ponieważ zalecenia są różne w zależności od wieku, płci i poziomu aktywności fizycznej dziecka.

Tłuszcze

Diety wysokotłuszczowe nie są zalecane w sporcie i spożycie tłuszczu przez dzieci nie powinno przekraczać 30% energii, co jest wartością niższą od przeciętnego spożycia w Polsce (kształtuje się ono na poziomie około 35%). Zaleca się wizytę u wykwalifikowanego dietetyka, ponieważ ustalenie odpowiedniej dawki tłuszczu wymaga dokładnego dopasowania diety do wieku, płci, rodzaju oraz intensywności aktywności fizycznej.

Dlaczego zaleca się ograniczanie tłuszczu? Po pierwsze, diety z dużą zawartością tłuszczu mają wysoką gęstość energetyczną, czyli zawierają dużą ilość kalorii w jed-

¹ Gęstość odżywcza definiowana jest jako skoncentrowanie mikro-składników (witamin, składników mineralnych, antyoksydantów) na jednostkę kalorii.



nym „kęsie”, przez co mogą sprzyjać otyłości. Po drugie, przy dużej zawartości tłuszczu w diecie nie jesteśmy w stanie dostarczyć sobie dostatecznej ilości węglowodanów w celu uzupełnienia zapasów glikogenu, które w odróżnieniu od zapasów w postaci tkanki tłuszczowej, muszą być odnawiane regularnie. Dodatkowo, wysokotłuszczowe posiłki zwalniają opróżnianie się żołądka i mogą przyczynić się do dolegliwości gastrycznych, jeżeli spożywane są tuż przed treningiem/zawodami. Co więcej, w kilka godzin po spożyciu dużej ilości tłuszczu krew staje się bardziej gęsta, przez co ciężiej przedostaje się przez mikroskopijne naczynia krwionośne, co może zmniejszyć transport tlenu do mięśni. Podczas aktywności fizycznej o wysokiej intensywności źródłem energii mogą być prawie wyłącznie węglowodany.

Poniżej zostały podane orientacyjne wartości optymalnej podaży tłuszczu przy różnym spożyciu energii oraz zawartość tłuszczu w wybranych produktach.

| % tłuszczu w diecie | Ilość tłuszczu w diecie | Ilość tłuszczu w diecie |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|
| | 2000 kcal | 3000 kcal |
| 25–28% | 56–62g | 83–84g |

Zawartość tłuszczu w 100 g wybranych produktów:

- oleje/oliwa (10 łyżek) 100 g
- masło (10 łyżek) 81 g
- margaryna 80 g
- ser żółty (3 plastry) 30 g

- kiełbasa zwyczajna 25 g
- kotlet schabowy w panierce (2 x mały) 24 g
- szynka (5 plastrów) 5-20 g
- schab pieczony (2 grube plastry) 19 g
- bitki wołowe 4 g
- szklanka mleka 3,2% 3,2 g
- pierś z kurczaka pieczona (ok. ½ piersi) 3 g
- mleko 1% (ok. pół szklanki) 1 g
- gotowana fasola czerwona (5 łyżek) 0,5 g
- gotowana soczewica (ok. 7 łyżek) 0,4 g
- banan (1 mały) 0,3 g
- sałata (1/3 główki) 0,2 g

Najlepsze źródła tłuszczu dla dzieci to tłuszcze roślinne: orzechy, pestki, masła orzechowe, tofu. Produkty te zawierają nie tylko duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, które zmniejszają ryzyko chorób krążenia, ale również wiele mikroelementów i witamin oraz antyoksydantów. Oleje roślinne są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Jednakże mają bardzo niską gęstość odżywczą, czyli poza dużą zawartością tłuszczu, nie zawierają praktycznie żadnych innych składników odżywczych, dlatego ich spożycie należy minimalizować. Warto zwrócić szczególną uwagę na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny Omega 3, których źródłem są: siemię lniane, orzechy włoskie, zielone liściaste warzywa, produkty sojowe oraz ryby.



Białko

Białko jest niezbędne do budowy nowych tkanek, włączając w to tkankę mięśniową, jak również do prawidłowego funkcjonowania hormonów i enzymów, które regulują metabolizm. W prawidłowych warunkach białko dostarcza tylko niewielki odsetek energii dla mięśni.

Wbrew powszechnie panującej opinii, większość sportowców, w tym dzieci, nie potrzebuje więcej białka, niż dostarcza im zbilansowana dieta o odpowiedniej zawartości energii. Nadmiar białka nie zwiększy ani masy mięśniowej, ani wyników sportowych, może natomiast negatywnie wpłynąć na zdrowie. Nadmiar białka jest przekształcany w tkankę tłuszczową lub zużywany jako źródło energii. Nadmierne spalanie białka w celach energetycznych zwiększa ryzyko odwodnienia. Nadmiar białka może również skutkować podwyższonym stężeniem cholesterolu, szczególnie jeżeli źródłem białka są produkty zwierzęce, które zawierają znaczne ilości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu.

Dodatkowo, nadmierne spożycie mięsa i innych produktów zwierzęcych uniemożliwia dostarczenie odpowiedniej podaży węglowodanów oraz zazwyczaj zwiększa podaż tłuszczu w diecie (patrz zawartość tłuszczu w poszczególnych produktach powyżej).

Jako źródło białka należy wybierać wyłącznie: chude mięso, najlepiej drób, odtłuszczony nabiał, jak również produkty strączkowe. Pomimo wielu korzyści zdrowotnych niestety dość rzadko goszczą one na talerzach Polaków. Fasola, soczewica czy cieciora mają tę zaletę, że oprócz dużej ilości białka zawierają nawet do 6 razy mniej tłuszczu niż najchudsze mięso, zero cholesterolu oraz mnóstwo antyoksydantów, których sportowcy potrzebują więcej niż osoby o siedzącym trybie życia.

Mikroskładniki – witaminy, składniki mineralne antyoksydanty

Spożycie dostatecznej ilości energii ze zróżnicowanej i dobrze zbilansowanej diety jest zazwyczaj równoznaczne z zapewnieniem odpowiedniej podaży mikroskładników. Nie wykazano zasadności stosowania suplementów witaminowo-mineralnych u sportowców odżywiających się prawidłowo. Należy jednak zwrócić uwagę na odpowiednią podaż żelaza oraz wapnia w diecie. Dłuższe okresy zmęczenia mogą być związane z nieodpowiednią podażą żelaza i wynikającą z tego

niedokrwistością. Nie zaleca się stosowania suplementów żelaza, w zamian należy udać się do dietetyka po dokładne zalecenia żywieniowe w celu zbilansowania niedoborów.

Odpowiednia podaż wapnia jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju oraz utrzymania zdrowego kośćca. Jest to szczególnie ważne w przypadku nastoletnich sportowców. Najbogatszym źródłem tego pierwiastka jest: nabiał z niską zawartością tłuszczu (np. chude mleko, chudy jogurt) lub fortyfikowane wapniem produkty sojowe (mleko sojowe, jogurt sojowy, tofu), jak również: zielone liściaste warzywa, pomarańcze i sok pomarańczowy, produkty strączkowe, migdały oraz sezam. Właściwa ilość tych produktów powinna być skonsultowana z dietetykiem.

Płyny

Nawet niewielkie odwodnienie, odpowiadające 2-procentowej utracie masy ciała, może istotnie obniżyć formę. Utrata na poziomie 4–5% może zredukować aktywność mięśni nawet o 20–30%. Młodzi sportowcy powinni regularnie pić wodę, bądź napoje zawierające węglowodany. Uważa się, że podczas treningu należy pić mniej więcej tyle, ile tracimy z potem. Powinno się dbać o odpowiednie nawodnienie przed treningiem (na około 60–90 min) oraz po jego zakończeniu.

W przypadku wysiłku fizycznego trwającego dłużej niż godzinę zaleca się spożycie węglowodanów razem z płynami oraz dodatkowe spożycie sodu, co jest możliwe wyłącznie poprzez napoje izotoniczne.

Gęstość odżywcza definiowana jest jako skoncentrowanie mikroskładników (witamin, składników mineralnych, antyoksydantów) na jednostkę kalorii.



OKRĘGOWE ZWIĄZKI PIŁKI NOŻNEJ

Mazowiecki Związek Piłki Nożnej

02-707 Warszawa
ul. Puławska 111 A m 50
tel: 827-58-74 lub 827-40-68
faks: 827-49-79
e-mail: mazowiecki@zpn.pl
www.mzpn.pl

Lubelski Związek Piłki Nożnej

20-609 Lublin
ul. Filaretów 44
tel. (81) 528-05-68, (81) 525-99-03,
faks: (81) 743-46-40
e-mail: lubelski@zpn.pl
www.lzpn.pl

Podkarpacki Związek Piłki Nożnej

35-010 Rzeszów
ul. Ks. Jałowego 6a
tel. (17) 853-43-25
faks: (17) 853-43-30
e-mail: podkarpacki@zpn.pl
www.pzpn-rzeszow.strona.pl

Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej

25-033 Kielce
ul. Ściegiennego 8
tel. (41) 361-91-79
faks: (41) 361-47-29
e-mail: swietokrzyski@zpn.pl
www.szpnkielce.pl

Małopolski Związek Piłki Nożnej

31-158 Kraków
ul. Krowoderska 74
tel./faks (12) 632-66-00, (12) 632-68-00
e-mail: mzpn@mzpn.com.pl
www.mzpnkrakow.pl

Śląski Związek Piłki Nożnej

40-028 Katowice
ul. Francuska 32
tel. (32) 256-43-25
faks: (32) 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl
www.slzpn.katowice.pl

Łódzki Związek Piłki Nożnej

90-408 Łódź
ul. Próchnika 5
tel. (42) 639-78-70
faks: (42) 634-87-99
e-mail: lodzki@zpn.pl
www.lzpn.org

Opolski Związek Piłki Nożnej

45-064 Opole, ul. Damrota 6
skr. poczt. 223
tel: (77) 454-37-34
tel/faks (77) 441-84-81
email : sekretariat@opolskizpn.pl
www.opolskizpn.pl

Wielkopolski Związek Piłki Nożnej

60-320 Poznań
Ul. Bułgarska 17
Tel. 0 61 851 96 08, 0 61 851 99 18
Fax. 0 61 851 99 28
e-mail: wielkopolski@zpn.pl
www.wzpn.poznan.pl

Dolnośląski Związek Piłki Nożnej

53-434 Wrocław
ul. Oporowska 62
tel. (71) 342-23-50, 343-63-24
faks: (71) 342-23-39
e-mail: dolnoslaski@zpn.pl
www.dolzpn.wroclaw.pl

Lubuski Związek Piłki Nożnej

65-525 Zielona Góra
ul. Ptasia 2A
tel. (68) 452-82-00
tel/faks: (68) 452-82-01, (68) 452-82-02
e-mail: lzpn@lzpn.org.pl

Zachodniopomorski Związek Piłki Nożnej

70-360 Szczecin
ul. Pocztowa 30/12
tel./faks (91) 488-10-01
e-mail: biuro@zzpn.pl
www.zzpn.pl

Pomorski Związek Piłki Nożnej

80-213 Gdańsk
Al. Zwycięstwa 51
tel./faks: (58) 520-33-32
e-mail: pomorski@zpn.pl
www.pomorski-zpn.pl

Kujawsko-Pomorski Związek Piłki Nożnej

85-674 Bydgoszcz
ul. Gdańska 163
tel.(52) 341 13 33
faks: (52) 341 72 08
e-mail: kujawpomorski@zpn.pl
www.kpzpn.pl

Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej

10-449 Olsztyn
Al. Piłsudskiego 69A
tel. (89) 533-70-40
faks: (89) 533-97-03
e-mail: sekretariat@wmzpn.pl
www.wmzpn.pl

Podlaski Związek Piłki Nożnej

15-482 Białystok
ul. Fabryczna 1
tel./faks (85) 654 52 81
e-mail: podlaski@zpn.pl
www.podlaskizpn.org

Gry i zabawy z piłą. Wytyczne do organizacji gry w piłkę nożną w szkołach podstawowych.

ISBN: 978-83-927996-8-9

©Polski Związek Piłki Nożnej

Wydawca:

Autrzy:

Koordynator projektu:

Współpraca merytoryczna:

Tłumaczenie:

Zdjęcia:

Polski Związek Piłki Nożnej na podstawie materiałów Niemieckiego Związku Piłki Nożnej

Dr. Ulrich Frick, Alexandra Grein, Stephan Herzberg, Wilhelm Klostermair, Wolfgang Moebius, Bernard Muenchgesang, Herbert Tokarski, Stefan Wiedon, Niemiecki Związek Piłki Nożnej

Małgorzata Desmond, Paweł Doroszewski (Carolina Medical Centre)

Tomasz Zabielski

Leszek Cícirko, Stefan Majewski, Miłosz Stępiński, Dariusz Schubert, Marek Wanik, Marcin Dorna

Biuro tłumaczeń „Centrum Europy” (www.ce.edu.pl)

Artur Kraszewski (A.P.P.A – Art Press Photo Agency)

Projekt graficzny, ilustracje, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie wykonane przez JP Solutions sp. z o.o. na zlecenie PZPN:

Nadzór redakcyjny:

Opracowanie redakcyjne, korekta:

Projekt graficzny, ilustracje:

Skład i łamanie:

Bartłomiej Janicki

Anna Krasucka

Sylwia Dąbrowska

Paweł Wolski

POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ



OKRĘGOWE ZWIĄZKI PIŁKI NOŻNEJ

Łączy nas piłka



POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ
GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ