

Wychowanie fizyczne klasa 1MEg, 2grupa (26.05.2020)

Drodzy uczniowie!

Dzisiaj kolejne dwie lekcje związane z piłką nożną. Na ostatniej stronie znajdziecie zadania.

Temat 1: Nauka strzału piłką na bramkę głową- piłka nożna (1h lekcyjna).

Poniżej znajdziecie materiały na YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=8HPO2IN9iuQ>

(Wykonaj najpierw krótką rozgrzewkę na lekko ugiętych nogach postaraj się wykonać ćwiczenia zgodnie z pokazem- może to być dowolna piłka ewentualnie jak nie macie piłki to spróbujcie to z rolką papieru toaletowego sklejoną taśmą klejącą)

<https://www.youtube.com/watch?v=U186OG2iuiU&list=LLsNJRZSxqx7WjKGW36DMT8A&index=10&t=200s>

(Uważnie popatrz i posłuchaj jak dokładnie wygląda strzał piłki głową)

<https://www.youtube.com/watch?v=WxQ33Mhghvl>

(Jeżeli masz możliwość poćwicz z kimś w parze z rodziny najlepiej na świeżym powietrzu – i spróbujcie pobić rekord w żonglerce głowami)

Temat 2: Elementy techniczne piłki nożnej- doskonalenie podania (1h lekcyjna).

Poniżej znajdziecie materiały na YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=zzd9Xo3G4yE>

(Obejrzyj krótki film: najlepsze asysty/ podania w piłce nożnej)

<https://www.youtube.com/watch?v=2EckbKWTN58>

(Zobacz Polaka - mistrza świata we freestyli. Może kiedyś będziecie potrafili jak On.
Zachęcam do ćwiczeń na podwórku, w ogródku – na świeżym powietrzu każdego dnia)

Pamiętaj! Dobre podanie powinno przynieść korzyść zespołowi.



Źródło: Najbardziej Efektowne Podania W Piłce Nożnej - Most Effective Pass

Dokładne podania pomiędzy zawodnikami sprawiają, że bardzo trudno jest przeciwnikowi przejąć piłkę. Dokładne podanie oszczędza czas, gdyż zawodnik przyjmując piłkę może natychmiast kontynuować zamierzoną akcję.

Dobierając uderzenie. Nie ma czegoś takiego jak dobre uderzenie w każdej sytuacji, ponieważ każda sytuacja jest inna. Jest jednak kilka generalnych punktów, które należy brać pod uwagę nim poda się piłkę:

Oszukiwanie przeciwników. Utrudniając przeciwnikowi odgadnięcie kierunku, w jakim zostanie skierowana piłka, twój zespół może stworzyć sytuacje, które wprowadzą go w błąd lub nawet ośmieszają.

Właściwy moment podania. Nawet, jeśli podałeś piłkę we właściwym kierunku, twoje podanie może nie trafić do partnera jeśli wybrałeś niewłaściwy moment podania. Nawet, jeśli podałeś niezbyt dokładnie, ale we właściwym momencie, to twój partner dobiegnie do piłki.

Zapamiętaj:

- **Kierunek** jest kluczem dokładności. Próbuj kierować piłkę tam, gdzie twojemu partnerowi będzie łatwo ją przyjąć.
- **Szybkość piłki**- podana słabo, może być z łatwością przejęta przez przeciwników, natomiast zbyt silne podanie utrudni przyjęcie futbolówki partnerowi.
- **Obserwuj**, kto jest wolny do przyjęcia piłki. Dokładne podanie w kierunku prowadzenia gry jest lepsze, niż potężne kopnięcie do przodu do nikogo.
- **Niskie, bezpośrednie podanie** oszczędza czas i jest dokładne. Wysokie podania stosuj wówczas, gdy chcesz podać piłkę nad głowami atakujących cię przeciwników. Pamiętaj jednak, że czas przyjęcia wysokiej piłki jest znacznie dłuższy.
- Jeżeli jesteś w **trudnej sytuacji**, wybierz sposób podania najłatwiejszy do wykonania. To lepsze niż strata piłki.
- **Ukryj swoją intencję**, markując podanie w innym kierunku.
- Nie decyduj się na najbardziej oczywiste podanie. **Podaj do kogoś niekrytego, ustawionego daleko od obrońców.**
- Użyj wszystkich zdolności, aby twoje podanie było dokładne i trudne do przewidzenia.

- **Zbyt wczesne podanie** może być przejęte przez przeciwnika.
- Jeśli **zwlekasz zbyt długo** z podaniem, przeciwnik może wystartować i pokryć twojego partnera, który był wolny.

Cenne wskazówki:

1. Ćwicz najróżniejsze uderzenia, tak byś umiał każde z nich zastosować w trakcie gry.
2. Spójrz dookoła zanim podasz piłkę, abyś wybrał najlepsze rozwiązanie.
3. Komunikuj się ze swoimi partnerami. Krzyczcie do siebie, używając rąk do przekazywania umówionych sygnałów.

Zadanie dla wszystkich do wykonania w domu (macie do wyboru jedno z dwóch)

1) Odpowiedź pisemnie na pytanie: Czy jesteś kibicem piłki nożnej? Jeśli tak, to komu kibicujesz i dlaczego? Możesz zrobić np. krótką prezentację na temat ulubionego zespołu piłkarskiego, historii klubu itp. Wyszukaj link o ulubionym klubie piłkarskim.

2) Macie za zadanie wykonywać 7 powtórzeń/podbić piłki głową.

(<https://www.youtube.com/watch?v=enOtYshS-Ig>). Przed wykonywaniem ćwiczeń pamiętajcie o bezpiecznym miejscu do ich wykonania. Jeśli nie macie odpowiednich warunków mieszkaniowych, możecie do treningu wykorzystać np. ogród, las albo waszą działkę. Na początku wykonajcie samodzielnie krótką rozgrzewkę według własnej inwencji twórczej. Skupcie się na dolnych partiach mięśni przede wszystkim staw kolanowy i skokowy. Po wykonaniu prawidłowo ćwiczenia, dokumentujecie, Wasz wyczyn poprzez nagranie filmiku swoim telefonem. Przed wysłaniem go, na maila jako załącznik, musicie go wcześniej spakować np. w programie WinRAR. Dla laików komputerowych instrukcja (<https://www.youtube.com/watch?v=GNg2z19ySrs>)

Po wykonaniu wybranego zadania wysyłacie wszystko jako załącznik na maila: przem.zamroczynski@yahoo.co.uk lub na mojego Skype: **live:przem.zamroczynski**

W temacie maila proszę podać swoje **imię, nazwisko, przedmiot oraz klasę**. Oczywiście wszystkie przysłane zadania, będą przeze mnie oceniane. Termin wykonania zadania do **01.06.2020**

P.S. Gdybyście mieli jakiegokolwiek pytania bądź prośby możecie się ze mną kontaktować poprzez maila albo popularny komunikator głosowy Skype. Moja nazwa użytkownika to: **live:przem.zamroczynski**

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Przemysław Zamroczyński