

**Temat 1: Utrwalamy zasady ataku w piłce nożnej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Źródło: Eurosport tvn 24pl

**Napastnik, atakujący** (ang. *striker* lub *forward*, hiszp. *delantero*) – zawodnik, który gra na pozycji najbliższej do przeciwnej bramki i dlatego w drużynie to on jest głównie odpowiedzialny za zdobywanie bramek.

źródło: pl.wikipedia.org/

**Podstawowe pozycje w ataku:**

- Pierwszy Napastnik- zawodnik z piłką.

Zadania: przemieszczanie się z piłką w stronę bramki przeciwnika poprzez:

- ❖ drybling,
- ❖ podania
- ❖ strzał.

- Drugi Napastnik- zawodnicy w obrębie prostego łatwego podania po ziemi.

Zadania:

- zapobieganie stracie piłki do momentu gdy piłka znajdzie się w odległości pozwalającej na oddanie strzału;
- ustawianie się tak, aby przez cały czas Pierwszy Napastnik był w stanie zagrać do niego proste i bezpieczne podanie;
- zaraz po otrzymaniu podania od Pierwszego Napastnika wyjście na pozycję do oddania natychmiastowego strzału na bramkę przeciwnika;
- w zależności od ilości obrońców w danej sytuacji powinien dążyć do ustawienia się przy dalszym słupku, co spowoduje odciążenie przynajmniej jednego obrońcy ze środka (Pierwszy Napastnik będzie miał więcej miejsca na rozegranie piłki);
- utworzenie pozycji "trójkąta" w stosunku do zawodnika z piłką (jeśli dysponujemy dwójką Drugich Napastników);

Powinni ustawiać się pomiędzy lub przed obrońcami aby w każdej chwili Pierwszy Napastnik mógł zagrać im bezpieczną piłkę.

- Trzeci Napastnik- gdy, piłka dostanie się w obszar pozwalający na uderzenie jeden z Drugich napastników porzuca swoją dotychczasową rolę i staje się nim.

Zadania:

- wprowadzanie chaosu w liniach obronnych przeciwnika poprzez głębokie rajdy między obrońcami, zwykle w kierunku długiego słupka- odciąża obrońców od zawodnika z piłką, rozprasza bramkarza i obrońców oraz rozciąga linie obronne stwarzając miejsce do wejścia kolegom z drużyny.



**Tworzenie trójkąta w ataku.**

Wszyscy zawodnicy powinni znać te podstawowe zasady wspierania ataku. W szczególności muszą nauczyć się koncepcji **trójkąta w ataku** oraz jak wspierać 2 lub 3 osobowy atak. Jest to doskonała pomoc w tworzeniu sytuacji bramkowych.

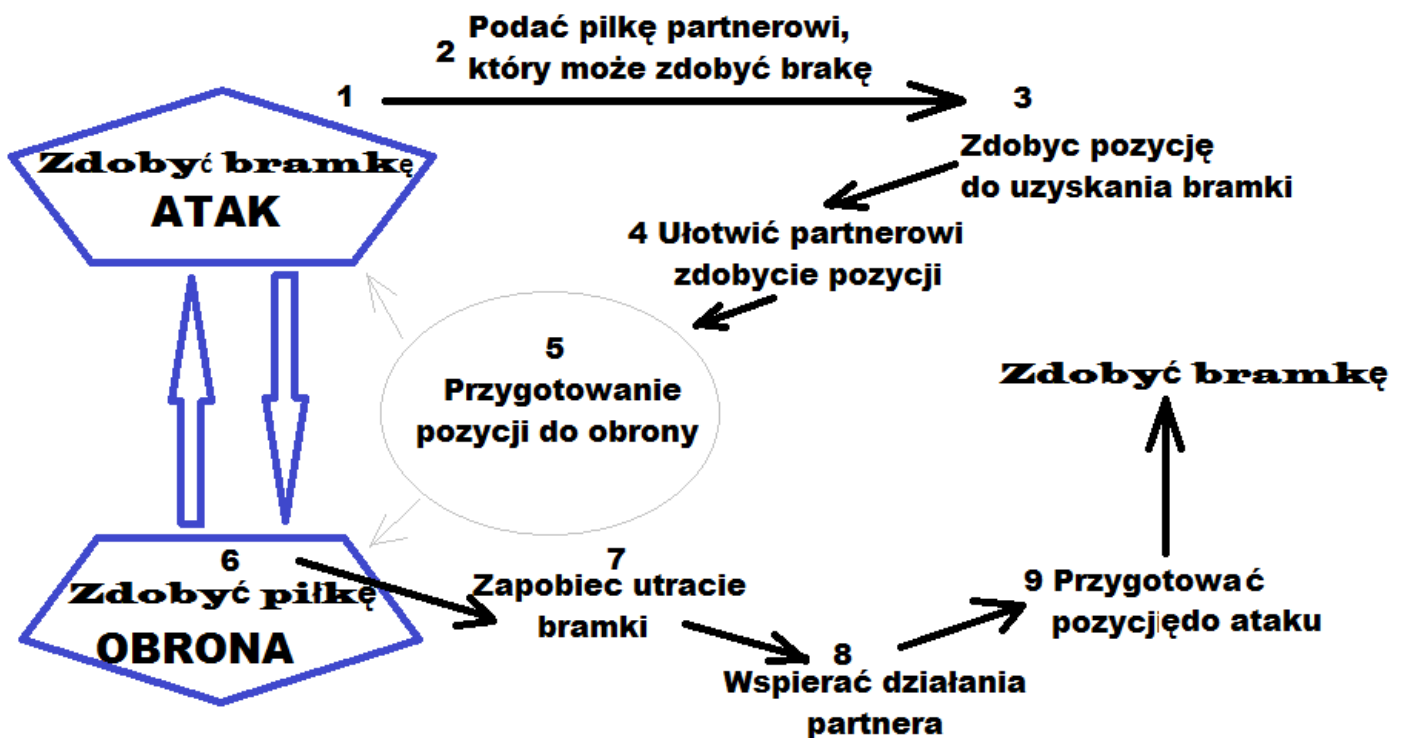
Podczas, gdy nie jesteś w stanie przewidzieć zwrotów akcji, jakie przynosi futbol, każdy zespół może i powinien ćwiczyć różne schematy, aby symulować rzeczywiste warunki gry.

Zadanie nr. 4 Zapoznaj się i zapamiętaj:

Rysunek przedstawia: **Uniwersalne, podstawowe zasady, które należy stosować podczas gry:**

Punktem odniesienia jest piłka:

- gdy ją posiadasz, stajesz się **napastnikiem**;
- gdy ma ją partner, jesteś **graczem ataku** wspierającym działania kolegów;
- z chwilą przejęcia piłki przez przeciwnika, stajesz się **obrońcą**.



To wzajemne oddziaływanie na siebie zawodników nazywamy **grą**.

Zadanie nr.5 Obejrzyj film: Extra Time: Marcin Dorna o fazach gry - przejście z ataku do obrony

Link do filmu: <https://youtu.be/MsUoFy-HUvY?list=RDCMUCz8TINpLvoQIZMIUHxHQCIG>

## Temat 2: **Tenis stołowy- poznajemy korzyści tej gry.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Przeczytaj:

Dlaczego warto grać w tenisa stołowego:

- **Sport dla każdego, na całe życie.** Jest odpowiedni dla kobiety i dla mężczyzny, osoby na wózku inwalidzkim i osoby zdrowe- stojące. Może być uprawiany jako gra rekreacyjna, sport wyczynowy i sport zawodowy.
- **Sport globalny.** To drugi lub trzeci (według różnych źródeł) najpopularniejszy sport na naszym globie. Gra w tenisa stołowego jest źródłem radości wielu ludzi. Gra daje niezwykłą możliwość wyżycia się psychoruchowego.
- **Tani i dostępny.** Gra w tenisa stołowego jest łatwo dostępna. Wymagany jest stosunkowo tani i prosty sprzęt – stół, siatka, piłka, i partner do grania. Stosowane są stosunkowo proste zasady.
- **Sport olimpijski.** Jest sportem olimpijskim. Na całym świecie zarejestrowanych jest około 30 milionów zawodników uprawiających tenisa stołowego wyczynowo.
- **Sport na każdą pogodę.** Jest to gra sportowa indywidualna, nie kontaktowa, grana w pomieszczeniu zamkniętym, na każdą pogodę i w każdym klimacie.
- **Inteligencja fizyczna.** Tenisa stołowego jest sportem zdrowym, stosunkowo mało kontuzjogennym, nawet uprawiany na najwyższym poziomie wyczynowym.
- **Szybkość, moc, antycypacja.** Jest to najszybszy sport, gdzie po mocnym uderzeniu piłka leci z prędkością około 100 km/godzinę i ma być odebrana na przestrzeni 2-6 metrów. Czas między uderzeniami wynosi około 0.3-0.5 sekundy. Tenisa stołowego wymaga wysokiej zdolności przystosowywania się do zmiennych i nieprzewidywalnych sytuacji. Ważne jest czytanie gry i szybkie oraz adekwatne reagowanie adekwatnie do sytuacji.
- **Precyzja ruchu.** Jest grą rotacji. Mała i lekka piłka może się obracać 150 razy na sekundę. To tworzy wysokie wymagania dla zawodnika, jeśli chodzi o precyzję ruchu i kontaktu z piłką.
- **Koordynacja i zwinność.** Jest grą zmienności. Zawodnicy używają różnego sprzętu (krótkich czopów, okładzin gładkich, długich czopów itp.) i rozwijają różne style gry. To tworzy niezwykle wysokie wymagania pod względem technicznym.
- **Wytrzymałość.** Podczas meczu zawodnik może stracić do 1 kg. Intensywność ćwiczenia jest głównie tlenowa i mieszana. W głównych zawodach zawodnik może grać do 4-6 godzin dziennie. Uprawianie tenisa stołowego wyczynowo wymaga wysokiego poziomu wytrzymałości, wytrwałości i determinacji.
- **Zachowanie młodości.** Jest coraz więcej dowodów, że „tenisa stołowego jest najlepszym sportem dla realizacji długiego i zdrowego życia”.
- **Gra mentalna.** Gra na najwyższym poziomie wymaga wysokiego stopnia kontroli umysłu.
- **IQ.** Tenisa stołowego jest sportem wymagającym wysokiej inteligencji intelektualnej. Wymaga opanowania szeregu taktycznych umiejętności (zasad, strategii, indywidualnego stylu gry). Wymaga wysokiej świadomości taktycznej swojej gry, rozumienia konsekwencji różnorodnych strategii.
- **Odporność psychiczna. Inteligencja emocjonalna.** Tenisa stołowego rozwija odporność psychiczną i inteligencję emocjonalną. Silne współzawodnictwo, szybkość, zmienność, złożoność i obciążenie na treningach i zawodach powoduje, że tenisa stołowego stawia bardzo wysokie wymagania z punktu widzenia psychologicznego. Podczas gry wymagane są wysokie umiejętności antycypacji, wycucia czasu, koncentracji, kontroli emocjonalnej, nieustępliwości itp.. Konieczna jest wysoka umiejętność koncentracji na procesie gry „tu i teraz”. Wszystko to wymaga od zawodnika wysokiego poziomu odporności psychicznej, dojrzałości i inteligencji emocjonalnej.

Zadanie nr. 2 DLA CHĘTNYCH: Odpowiedź pisemnie na pytanie: **Jakie masz/widzisz inne powody dla których warto się zajmować tenisem stołowym?** Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

Zadanie nr.3 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem.