

# NAUCZANIE PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW TECHNICZNYCH PIŁKI NOŻNEJ – ETAP MINI PIŁKI NOŻNEJ

Opracowanie: mgr Jarosław Ślusarz

## 1. WSTĘP

**PIŁKA NOŻNA** jest niewątpliwie najpopularniejszym sportem na świecie. Świadczy o tym nie tylko liczba zawodowo i amatorsko uprawiających ją graczy, ale także rzesza milionów kibiców na całym globie. Gra w piłkę nożną jest doskonałą formą rekreacji ruchowej uprawianą na trawiastych, betonowych i piaszkowych boiskach przez dorosłych, młodzież oraz dzieci. Przyczyn, które wpływają na tak ogromną popularność upatrywać należy w:

1. **DUŻEJ DOSTĘPNOŚCI**- gra w piłkę nie wymaga drogiego sprzętu i stutysięcznych stadionów, a uprawiać ją można praktycznie wszędzie.
2. **ROZMAITOŚCI FORM WYŻYCIA**- piłka nożna to gra o prostych i zrozumiałych przepisach, a sytuacja na boisku zmienia się nieustannie. U zawodników obserwuje się ciągły ruch i różnorodne formy walki sportowej, co w sumie stwarza zawodnikowi możliwość maksymalnego wyżycia się.
3. **ATRAKCYJNEJ FORMIE I ORGANIZACJI ROZGRYWEK** - dzięki dobrej organizacji mecze piłkarskie cieszą się olbrzymim zainteresowaniem publiczności. Organizuje się spotkania mistrzowskie i pucharowe, krajowe i międzynarodowe. Mecze przez swą dramaturgię, właściwą oprawę, wysoki poziom oddziałują na kibiców i są dla nich atrakcyjną formą rozrywki.
4. **WŁAŚCIWA FORMA ROZPOWSZECZNIANIA**- wysoka profesjonalnie oprawa medialna, reklama, rozgrywki typu show towarzyszące spotkaniom wpływają na ciągły wzrost popularności tej dyscypliny na całym świecie.

Wiadomości przedstawione w pracy dotyczące sposobów szkolenia młodych piłkarzy powinny okazać się pomocne na lekcjach wychowania fizycznego oraz treningach klubowych młodych adeptów piłki nożnej.

## 2. POCZĄTKI I ROZWÓJ PIŁKI NOŻNEJ NA ŚWIECIE I W POLSCE

### *Gry piłkami w starożytności i średniowieczu.*

Prototypami dzisiejszej formy piłki nożnej zdaniem wielu badaczy były wielorakie gry piłkami, które dużą popularnością cieszyły się już w starożytności. Najstarsze wiadomości pochodzą z kronik chińskich ok. V w.p.n.e. Jak z nich wynika, gra w piłkę wchodziła w skład ćwiczeń wojskowych. W starożytnej Grecji grano na różne sposoby a zasady przypominały nieco dzisiejsze rugby. Grecy zalecali grę w piłkę ludziom chorym, a jej popularność sprawiła, że przy gimnazjach budowano specjalne sale i place do gry.

W piłkę grali także Rzymianie, którzy uprawiali ją głównie w wojsku. Za ich pośrednictwem w średniowieczu przeniknęła do Galii gdzie pod nazwą SOULE stała się bardzo popularna.

Gra w „soule” polegała na przeniesieniu piłki w umówione miejsce, przy czym walka była bezwzględna nie ograniczona żadnymi przepisami.

Współczesny stan rzeczy, który tak odbiega od pierwowzorów to niewątpliwie zasługa Anglików, gdzie ślady gry w piłkę sięgają XII w. Rywalizują ze sobą miasta, przedstawiciele

różnych zawodów i stanów. Grano bez ograniczeń i przepisów co powodowało liczne okaleczenia i wypadki. Rosnąca popularność spowodowała że mieszczaństwo, z którego rekrutowało się wojsko, zamiast doskonalić sztukę wojenną grało w piłkę. Zmaganiom towarzyszyły wrzaski i awantury, dlatego władze lokalne tępiły graczy, a w 1349 roku edykt królewski zakazał jej uprawiania.

### *Początki nowożytnej piłki nożnej.*

Dalszy rozwój tej dyscypliny rozpoczyna się dopiero w XIX w. kiedy ośrodkami stają się szkoły. Do najbardziej znanych zaliczyć należy Westminster, Eton, Rugby. Absolwenci tych uczelni byli głównymi propagatorami gry w piłkę w Anglii. Tworzono kluby i związki, a przepisy ciągle modyfikowano i ujednolicano. Była to zresztą gra zbliżona do rugby. W 1871 roku nastąpiło oddzielenie piłki nożnej od rugby, w tym samym roku rozegrano pierwsze spotkanie piłkarskie o Puchar Anglii, a w 1883 roku pierwszy mecz międzynarodowy Anglia - Szkocja. W 1888 roku Anglicy utworzyli ligę piłkarską i wprowadzili zawodowstwo.

Sukcesywnie zaczyna podnosić się poziom i atrakcyjność spotkań. W 1923 roku na mecz mistrzowski Bolton - Westham przybyło 127 tysięcy widzów.

Powstają nowe kluby, buduje się olbrzymie stadiony, rozgrywki ligowe i pucharowe cieszą się niesłabnącym powodzeniem, a wieści o angielskim futbolu zaczynają obiegać inne kraje.

Piłka nożna przedostaje się do Francji, Belgii, Danii, Niemiec, Holandii i Szwajcarii. Zdobywa tam w zdumiewająco krótkim czasie olbrzymią popularność.

W 1904 roku powstaje MIĘDZYNARODOWY ZWIĄZEK FEDERACJI PIŁKI NOŻNEJ – FIFA co polepszyło i wzmocniło organizacyjnie poszczególne związki.

### *Mistrzostwa świata i turnieje olimpijskie.*

Piłka nożna w krótkim czasie stała się najpopularniejszą dyscypliną na świecie. Wyrazem tej popularności była organizacja dwóch wielkich imprez sportowych: mistrzostw świata i olimpijskich turniejów piłkarskich.

Pierwsze Mistrzostwa Świata odbyły się w 1930 roku w Urugwaju- a pierwszym mistrzem świata została drużyna gospodarzy. Następne turnieje odbywały się co cztery lata z przerwą spowodowaną II wojną światową. Podczas drugich Mistrzostw Świata rozgrywanych w 1934 roku we Włoszech, po raz pierwszy wystąpiła reprezentacja Polski ulegając jednak już w pierwszym spotkaniu Czechosłowacji.

W czasie III mistrzostw rozgrywanych we Francji, Polska była o krok od olbrzymiej niespodzianki przegrywając w 1/8 finału z doskonałymi piłkarzami Brazylii 5:6 dopiero po dogrywce.

Pierwszy spektakularny sukces Polska odniosła jednak dopiero podczas X Mistrzostw Świata w RFN, kiedy to nasza reprezentacja pod wodzą trenera Kazimierza Górskiego zdobyła brązowy medal.

Na kolejny sukces polska reprezentacja czekała 8 lat, wtedy to Mistrzostwa Świata odbywały się w Hiszpanii, a nasza drużyna pod przewodnictwem Antoniego Piechniczka w meczu o III miejsce pokonała Francję.

Mundial w Meksyku w roku 1986 był ostatnim do czasów współczesnych turniejem z udziałem biało czerwonych i zakończył się jedynie wyjściem z grupy eliminacyjnej.

Ostatnie mistrzostwa świata odbyły się we Francji w 1998 roku a najlepszą jedenastką globu zostali gospodarze ,którzy w finale pokonali faworyzowaną drużynę Brazylii aż 3:0.

Mistrzostwa świata w piłce nożnej cieszą się olbrzymim zainteresowaniem fachowców i publiczności piłkarskiej wszystkich kontynentów. Najwyższy poziom piłkarski reprezentowany przez futbolistów amatorskich i zawodowych, jest prawdziwym i aktualnym wykładnikiem poziomu piłki nożnej na świecie.

Już od drugiej olimpiady futbol jest dyscypliną olimpijską. W Paryżu 1900 roku złoty medal i tytuł pierwszego mistrza olimpijskiego zdobyli Anglicy. Po raz pierwszy reprezentacja Polski wystartowała podczas VIII olimpiady w Paryżu 1924 roku przegrywając z kretesem z Węgrami 0:5. Na XI olimpiadzie w Berlinie – 1936 roku Polacy w meczu o IV miejsce ulegli Norwegom –

pomimo porażki był to jeden z największych sukcesów piłkarstwa polskiego. Na pierwszej powojennej olimpiadzie z udziałem Polaków ( Rzym 1960 ) reprezentacja nasza po wysokim zwycięstwie z Tunezją 6:1, doznała porażek z Danią i Argentyną i została wyeliminowana z dalszych rozgrywek. XX jubileuszowe Igrzyska Olimpijskie rozgrywane w 1972 roku na terenie ówczesnej RFN stały się miejscem wielkiej niespodzianki piłkarskiej. Dla polskiego piłkarstwa niespodzianka ta stanowiła realizację marzeń milionów kibiców i sympatyków tego sportu. Reprezentacja Polski nie tylko została zwycięzcą swojej grupy eliminacyjnej, ale kwalifikując się do finałowej czwórki zdobyła w pięknym stylu złoty medal wygrywając z reprezentacją Węgier 2:1 (0:1) w dramatycznym meczu finałowym. Na kolejny sukces kibice nie czekali długo, bo już na następnym turnieju w Montrealu piłkarze reprezentacji Polski zdobyli srebrny medal.

Jednak kolejne osiągnięcie godne uwypuklenia nastąpiło po szesnastoletniej przerwie, kiedy to reprezentacja Janusza Wójcika zdobyła w pięknym stylu srebrny medal ulegając jedynie w finale gospodarzom turnieju Hiszpanom 3:2 tracąc bramkę w ostatnich minutach meczu. Sukces na olimpiadzie w Hiszpanii przerwał kilkunastoletni impas, który rozpoczął się poczynając od mistrzostw świata w 1982 roku. Regres poziomu piłki nożnej trwa jednak nadal i jest stanem, który biorąc pod uwagę opisane poniżej bogate początki i historię piłki nożnej w następnym kraju nie zajmie w niej chlubnego miejsca.

### ***Początki i rozwój piłki nożnej w Polsce.***

Kolebką piłkarstwa w Polsce była w pierwszych latach XX wieku Galicja. Teren ten będący pod zaborem austriackim cieszył się największymi swobodami. Centralnym ośrodkiem sportu polskiego był wówczas Lwów. W mieście tym rozgrywane były pierwsze mecze – 1894 rok. W 1904 roku KS „CZARNI” Lwów założyli sekcję piłki nożnej, stając się pierwszym polskim klubem piłkarskim. W Krakowie w dwa lata później powstają gimnazjalne kluby „WISŁA” i „CRACOVIA”. Ilość klubów na tym terenie wzrastała bardzo szybko, podnosząc równocześnie poziom piłki nożnej.

W Królestwie początki futbolu wiążą się z działalnością popularnych wówczas Ogrodów Raua. Pierwszy mecz w Warszawie odbył się właśnie w jednym z ogrodów w roku 1907 między drużynami szkolnymi. Kluby piłkarskie zaczęły powstawać jednak znacznie później w latach 1915 – 1918 ( „Polonia”, „Legia”, „Korona”, „Syrena”, „Slavia”, „Wisła”, „Pogoń”, „AZS” ).

W fabrycznej Łodzi polska młodzież naśladowując młodzież z innych krajów i szkół akademickich ,rozgrywa nieoficjalne spotkania w piłce nożnej. W 1908 roku ze szkolnego klubu ŁODZIANKA powstaje „ŁÓDZKI KLUB SPORTOWY”- ŁKS

W zaborze pruskim narodziny piłkarstwa wiążą się z utworzeniem klubu „NORMANIA”. Choć klub ten skupiał wyłącznie Polaków, nie był uznawany w za polski, albowiem należał do związku niemieckich organizacji piłkarskich. W 1912 roku „NORMANIA” została rozwiązana, a w jej miejsce powstały kluby „POSNANIA” i „WARTA” Już wcześniej w Ostrowie Wielkopolskim istniała „VENETIA”, a od 1909 roku „OSTROVIA”. Na Śląsku do roku 1920 powstają „POLONIA” Bytom, „POGOŃ” Katowice, „RUCH” Chorzów i inne.

Między klubami piłkarskimi istniała łączność, odbywały się spotkania towarzyskie, a nawet rozgrywki mistrzowskie. Taki rozwój był możliwy tylko dzięki ówczesnym entuzjastom i organizatorom sportu i młodzieży. Kluby te w większości przetrwały do dziś co jest widocznym znakiem żywotności zainteresowania sportem a w szczególności piłką nożną.

Po odzyskaniu niepodległości już w 1919 roku zostaje utworzony POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ ( PZPN ), a działacze przystępują do organizowania związków okręgowych i regularnych rozgrywek mistrzowskich. Po wstąpieniu do FIFA Reprezentacja Polska rozegrała w Budapeszcie w 1921 roku swe pierwsze spotkanie międzypaństwowe ulegając 0:1 jedenastce Węgier. W tym samym czasie rozegrane zostały pierwsze mistrzostwa Polski, a zaszczytny tytuł mistrza przypadł piłkarzom „CRACOVII”. Ostatnim mistrzem w okresie przedwojennym był „RUCH” Chorzów 1938 rok.

Zawierucha wojenna to okres, w którym wielu wybitnych piłkarzy straciło życie w walce z okupantem. W czasie wojny mimo licznych zakazów, represji i łapanek Polacy grali w piłkę, wprowadzając Niemców w błąd różnymi fortelami.

Pierwsze powojenne mistrzostwa Polski w piłce nożnej zostały rozegrane w 1946 roku. Tytuł mistrza zdobyła „POLONIA” Warszawa. Polska piłka nożna szybko odrobiła „zaległości” wynikające z przerwy wojennej i osiągnęła tzw. „średnią klasę europejską”. Szereg sukcesów zapisały na kartach historii piłki nożnej nasze drużyny klubowe. Wyniki „GÓRNIKA” Zabrze, „LEGIİ” Warszawa, „RUCHU” Chorzów, „WISŁY” Kraków, „WIDZEWA” Łódź w spotkaniach pucharowych i turniejach międzypaństwowych rozślawiły nasze piłkarstwo. A nazwiska Lubański, Anczok, Deyna, Lato, Boniek będą znane w piłkarskim świecie jeszcze przez wiele lat.

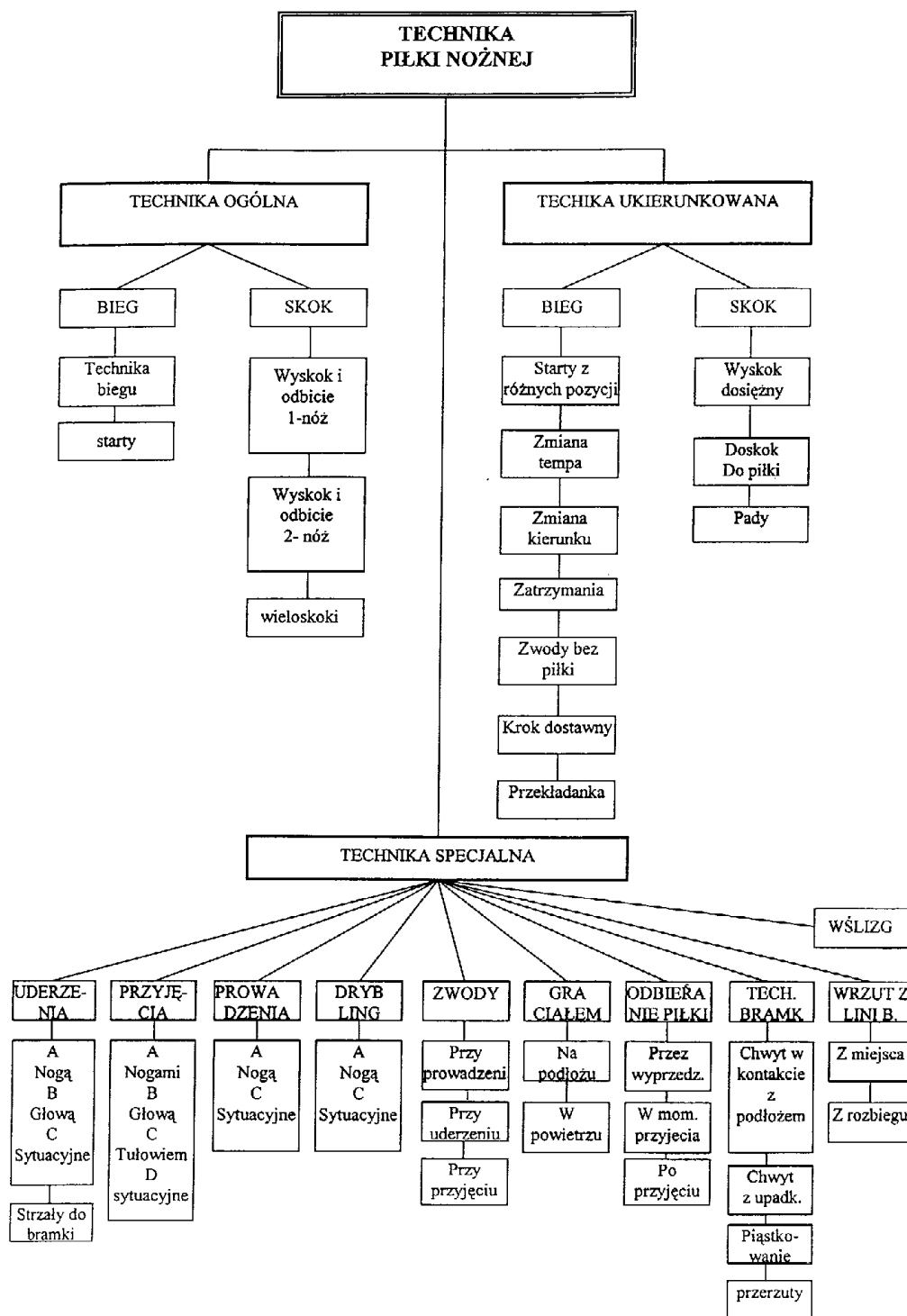
Piłka nożna cieszy się w naszym kraju niesłabnącym zainteresowaniem. Najmłodszych piłkarzy, trampkarzy i juniorów otacza się coraz lepszą opieką wychowawczą i fachową. Wszystko to z myślą o przyszłości piłki nożnej w Polsce, poprawie jej wizerunku w Europie i na świecie. W roku 2002 uczestniczyliśmy po dłuższej przerwie w Finałach Mistrzostw Świata, w roku 2006 nasza reprezentacja znów stanie do boju w największej imprezie sportowej globu. Niech występy te będą oznaką lepszych czasów dla ligowej i reprezentacyjnej polskiej piłki nożnej.

### 3. TECHNIKA - ZNACZENIE I PODZIAŁ

Poszczególne dyscypliny sportu różnią się między sobą zakresem i rodzajem wykonywanych podczas rywalizacji czynności ruchowych (techniki) Co m.in. stanowi o ich specyfice. Gra w piłkę nożną charakteryzuje się tym, że czynności specjalistyczne wykonuje się głównie kończynami dolnymi. Jest to niewątpliwie przyczyną wielu błędów technicznych popełnianych w trakcie gry. Także nauczanie techniki jest z tego powodu bardzo trudne. Należyte jej opanowanie wymaga wielkiego wkładu pracy indywidualnej ze strony ćwiczących oraz odpowiedniego działania ze strony osób kierujących procesem szkolenia. Braki w wyszkoleniu technicznym hamują płynność i skuteczność gry, ograniczają zakres działań taktycznych. Słaby poziom techniki powoduje stratę energii i czasu na opanowanie piłki.

**Technika** gry w piłkę nożną to umiejętność ekonomicznego celowego postępowania ćwiczącego w czynnościach ruchowych niezbędnych do prowadzenia gry. To umiejętność swobodnego i skutecznego wykonywania czynności ruchowych z piłką bez piłki w celu skutecznego prowadzenia walki sportowej w określonych warunkach. Technika w grze w piłkę nożną obejmuje:

- **Technikę ogólną** - przez którą rozumieć należy wykonywanie ruchów wpływających na kształtowanie i harmonijny rozwój wszystkich układów organizmu, tak aby mogły one stanowić podstawę dla techniki ukierunkowanej i specjalnej. Do podstawowych czynności w tym zakresie należy zaliczyć różne formy biegu i skoku.
- **Technikę ukierunkowaną** - jest to wykonywanie takich ruchów i czynności, które bezpośrednio wiążą się z grą na boisku. Zaliczamy tutaj starty z różnych pozycji, zmiana tempa, kierunku, zatrzymanie, zwody bez piłki, wyskok do piłki, pady.
- **Technikę specjalną** - są to wszystkie czynności z piłką, do których zaliczamy uderzenia piłki, przyjęcia, prowadzenie, grę ciałem, drybling, zwody, odbieranie piłki, technikę gry bramkarza, wrzut z linii bocznej i wślizg.



#### 4. ROLA NAUCZANIA MINI PIŁKI NOŻNEJ W SZKOLE.

Dzieci wykazują zainteresowanie piłką nożną jeszcze przed podjęciem nauki szkolnej. Jest ono efektem wpływu domu rodzinnego oraz masmediów, w tym głównie telewizji. Ten „żywiolowy” etap trwa od około 6 do 9 roku życia. W tym okresie nie jest jeszcze potrzebne boisko, dzieci nie potrzebują określonych prawideł gry, najważniejsza jest przyjemność zabawy z piłką. Rozwijające się w ten sposób zainteresowania mają szansę realizacji od 1 klasy przez mini piłkę nożną.

Lekcja wychowania fizycznego w wieku wczesnoszkolnym, wzorowana na sportowych grach zespołowych posiada szerokie walory wychowawczo – dydaktyczne i zdrowotne. Podczas zajęć z mini piłki nożnej uczniowie mają szansę styczności z wieloma odmianami form ruchu i stopniowego opanowania umiejętności, opartych na ruchach celowych, precyzyjnych i skoordynowanych. Wykorzystywane są one później we współzawodnictwie i współdziałaniu w grupie rówieśników.

Mini piłka nożna spełnia więc następującą rolę:

- ❑ dostarcza radość i satysfakcję ze stosowanych ćwiczeń fizycznych
- ❑ zapewnia wszechstronny rozwój fizyczny
- ❑ dba o zdrowotność dziecka i podnosi ją na wyższy poziom
- ❑ kształtuje osobowość i charakter dzieci
- ❑ ukierunkowuje zainteresowania na grę w piłkę nożną
- ❑ wyrabia wyobrażenia o czynnościach ruchowych stosowanych w piłce nożnej
- ❑ dokonuje selekcji najzdolniejszych ruchowo do dalszego procesu szkolenia.

## **5.METODY, FORMY I ZASADY STOSOWANE W NAUCZANIU MINI PIŁKI NO ŻNEJ.**

Przez pojęcie nauczania należy rozumieć współpracę między osobą nauczyciela (trenera) i ucznia, która prowadzi do osiągnięcia przez tego drugiego określonego wyniku (np. sportowego). Pojęcie to dotyczy zarówno wychowania – fizycznego gdzie realizowane jest podczas lekcji, oraz sportu (treningi).

Postęp jaki obserwuje się w większości dyscyplin sportu związany jest z coraz to nowymi koncepcjami szkolenia. Wzrost znaczenia współzawodnictwa sportowego stawia przed nauczycielami i trenerami coraz to większe wymagania co do efektywności ich pracy. Aby osiągnąć sukces w nauczaniu a praca z wychowankami była racjonalna należy znać podstawowe elementy niezbędne do kierowania tym procesem. Ponieważ są one dokładnie opisane w literaturze, w tej pracy ograniczę się tylko do ich przypomnienia.

**METODĄ** nazywamy zespół celowych czynności i środków prowadzących do wykonania określonych zadań ( np. ruchowych ). Wybór prawidłowej metody przez nauczyciela pozwala na szybkie i precyzyjne nauczanie nowo poznanych elementów, spostrzeganie i eliminowanie błędów oraz dopasowanie do takich wytycznych jak wiek i poziom sportowy ćwiczących. W procesie nauczania nawyków ruchowych piłkarza nożnego szczególne zastosowanie mają:

- **METODA ANALITYCZNA** - polegająca na podziale nauczanego ruchu na części składowe, stosowana przy nauce trudnych elementów ruchu z zakresu techniki i taktyki gry.
- **METODA SYNTETYCZNA** - zwana całościową, polega na nauczaniu całości danego ruchu lub ćwiczenia, bez naruszania jego zasadniczej istoty. Stosowana jest najczęściej w nauczaniu prostych, naturalnych form ruchu, elementów techniki gry.
- **METODA KOMPLEKSOWA** - mieszana, jest połączeniem nauczania ruchu metodą całościową i częściami. Metoda ta stosowana jest w nauczaniu trudnych zadań ruchowych.

**FORMĄ** nauczania nazywamy sposób postępowania nauczyciela (trenera), uwzględniający aktywność intelektualną ćwiczącego oraz zadania jakie spełniają partnerzy i przeciwnicy.

W odniesieniu do procesu szkoleniowego piłkarza podział form przedstawia się następująco:

- **FORMA ZABAWOWA** – stosowana jest na wszystkich etapach szkolenia, związana ściśle ze współzawodnictwem indywidualnym lub zbiorowym – budzi emocje. Oswaja z piłką, otoczeniem, partnerem i przeciwnikiem, zapoznając równocześnie z podstawowymi elementami techniki i taktyki.
- **FORMA ŚCISŁA** - podstawowa forma w nauczaniu techniki i taktyki w zespołowych grach sportowych. Charakterystyczny jest tu brak przeciwnika i współzawodnictwa. Nauczyciel sam decyduje o wyborze postępowania określając dokładnie wszystkie elementy i parametry wykonywanego ćwiczenia.

- **FORMA ZADANIOWA** - w formie tej prowadzący określa cel działania, pozostawiając ćwiczącym dużo własnej inicjatywy co do sposobu realizacji danego zadania. Taki sposób postępowania stosuje się w nauczaniu techniki i taktyki gry z wykorzystaniem elementu współzawodnictwa.
- **FORMA FRAGMENTÓW GRY** - cechą charakterystyczną jest tu udział przeciwnika, którego obecność stwarza sytuację zbliżoną do walki na boisku. Forma ta winna być stosowana w momencie opanowania danego elementu technicznego w formie ścisłej.
- **FORMA GRY UPROSZCZONEJ** – stosowana w początkowym etapie szkolenia. W czasie gry w tej formie następuje uproszczenie szeregu przepisów, przyborów, przyrządów itp. W celu ułatwienia przeprowadzenia akcji na boisku.
- **FORMA GRY SZKOLNEJ** – w grze tej realizowane są zadania szkoleniowe nakreślone i omówione wcześniej przez prowadzącego. Charakterystyczną cechą jest tu możliwość ingerencji nauczyciela w celu korygowania błędów technicznych i taktycznych.
- **FORMY GRY WŁAŚCIWEJ** - gra prowadzona według ściśle określonych przepisów (np. mini piłki nożnej), będąca sprawdzianem w jakim stopniu opanowane zostały wszystkie elementy gry. Formy gry właściwej to: gra towarzyska, kontrolna, selekcyjna i wreszcie mecz pucharowy i mistrzowski.

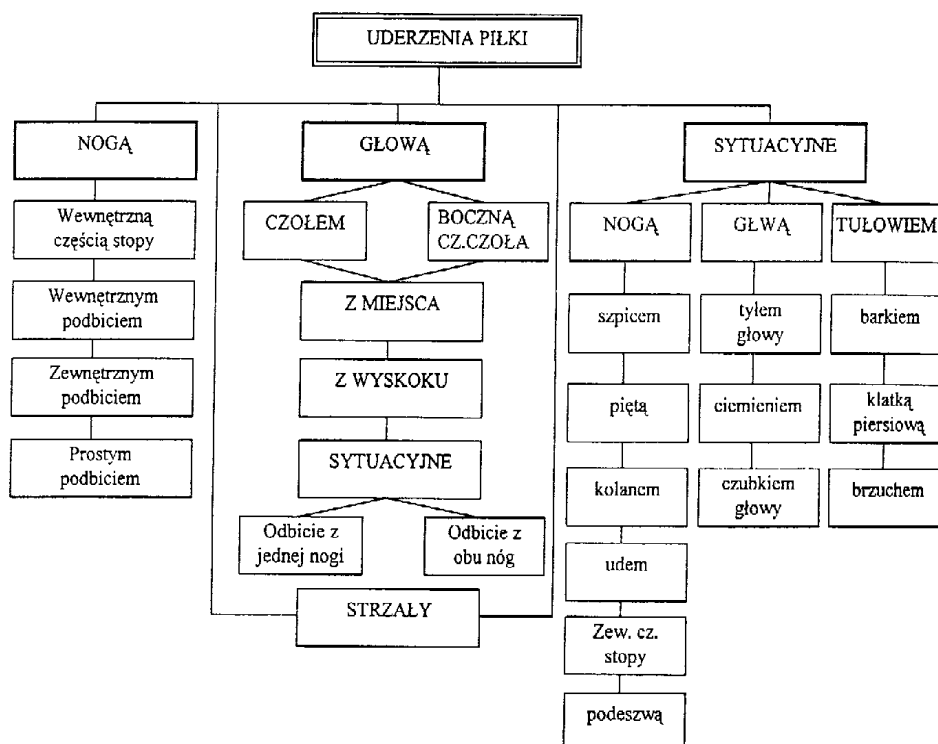
W swojej prawidłowo pojętej pracy szkoleniowej, trener – nauczyciel kieruje się następującymi ogólnymi **zasadami dydaktyki** (wg. W.Okonia)

- **zasada świadomości i aktywności**
- **zasada systematyczności**
- **zasada pogłębłości**
- **zasada przystępności**
- **zasada wiązania teorii z praktyką**
- **zasada trwałości**

Przestrzeganie powyższych zasad stanowi nie tylko o sukcesie sportowym (nauczania), ale i wychowawczym – kształcenie poczucia więzi z grupą, rozwijanie uczuć moralnych i estetycznych – musi wynikać z samej treści lekcji, powinno stać się praktyczną, nie zaś abstrakcyjną zdobyczą ćwiczącego.

## 6.UDERZENIA I PRZYJECIA – PODZIAŁ,OPIS, METODYKA NAUCZANIA WYBRANYCH ELEMENTÓW ORAZ PRZYKŁADOWE GRY I ZABAWY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU.

Podział uderzeń przedstawiono na rys. 2.



**6.1. UDERZENIA PIŁKI** – są najczęściej stosowanymi i podstawowymi elementami gry w piłkę nożną. Bez tej umiejętności nie może być mowy o grze i dlatego w nauczaniu dużo uwagi poświęca się uderzeniom piłki w formie podań i strzałów. Dobór właściwego sposobu uderzenia zależy od miejsca i sytuacji na boisku, pozwala zawodnikowi i jego partnerowi na płynną i celową grę. Jakość uderzenia zależy od odpowiedniej koordynacji ruchów, siły, szybkości, wykorzystania warunków terenowych i atmosferycznych. Każde uderzenie piłki składa się z czterech faz: rozbiegu, zamachu, właściwego uderzenia, przeniesienia nogi uderzającej do przodu ( za piłką ). Podział uderzeń przedstawiono na rys.2.

### 6.1.1. UDERZENIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY.

**ZASTOSOWANIE** – stosowane jest przy podaniach na krótką i średnią odległość, przy strzałach w najbliższej okolicy bramki. Duża powierzchnia zetknięcia się stopy z piłką wpływa na dokładność uderzenia.

**TECHNIKA UDERZENIA** – powierzchnia uderzeniowa ograniczona podstawą palca dużego, kością pięty i wewnętrzną kostką stopy. Obie stopy ustawione pod kątem prostym. Stopa nogi postawnej jest skierowana w kierunku podania. Kolano nogi postawnej również skierowane w kierunku podania piłki. Noga ujęta w stawach: skokowym, kolanowym i biodrowym. Ciężar ciała zdecydowanie na nodze postawnej. Następnie noga uderzająca wykonuje zamach poprzez cofnięcie, następnie następuje uderzenie piłki. Noga uderza w środek piłki powierzchnia stopy widocznej na rysunku 3.





## NAUCZANIE UDERZANIA

1. Postawienie stopy nogi postawnej obok piłki. Przyłożenie powierzchni stopy nogi uderzającej do piłki.
2. J.w. w dwójkach. Jeden przytrzymuje piłkę podszwą, a drugi uderza w piłkę.
3. Dосkok na nogę postawną i zatrzymanie ciężaru ciała na niej.
4. Uderzenie piłki z jednego kroku, po dokonaniu doskoku na nogę postawną. Piłka w miejscu.
5. Uderzenie piłki w marszu. Piłka w miejscu.
6. Uderzenie piłki w biegu. Piłka w miejscu.
7. Lekkie uderzenie piłki do przodu, dobiegnięcie za nią i ponowne uderzenie.
8. Uderzenie piłki toczącej się w kierunku uderzającego.
9. Uderzenie piłki toczącej się z boku.
10. Uderzenie piłki po koźle zmierzającej w kierunku uderzającego. Uderzający w miejscu.
11. Uderzenie piłki po koźle z dobiegnięciem.
12. J.w. zmierzającej w kierunku uderzającego.
13. Uderzenie piłki po podrzuceniu rękami przez uderzającego.
14. Uderzenie piłki z powietrza, po dorzuceniu jej w kierunku ćwiczącego.
15. Jak ćwiczenie 13, lecz w ruchu.
16. Jak ćwiczenie 14, lecz w ruchu.
17. Uderzenia piłki z półwoleja, po dorzuceniu własnym i współpartnera w miejscu i w ruchu.

### 6.1.2. UDERZENIE PIŁKI PROSTYM PODBICIEM.

**ZASTOSOWANIE** – stosuje się przy strzałach do bramki, z rzutów, przy wykopach od bramki, podaniach prostopadłych, uderzeniach z powietrza.

**TECHNIKA UDERZENIA** – ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej, stopa nogi postawnej ustawiona równolegle do piłki (10 – 15 cm), kolano ugięte. W momencie uderzenia udo zostaje gwałtownie wyrzucone w przód, a staw skokowy zostaje usztywniony. Zetknięcie stopy z piłką następuje od nasady palców, aż do stawu skokowego. Kolano ugięte nakrywa piłkę z góry (rysunek 4).



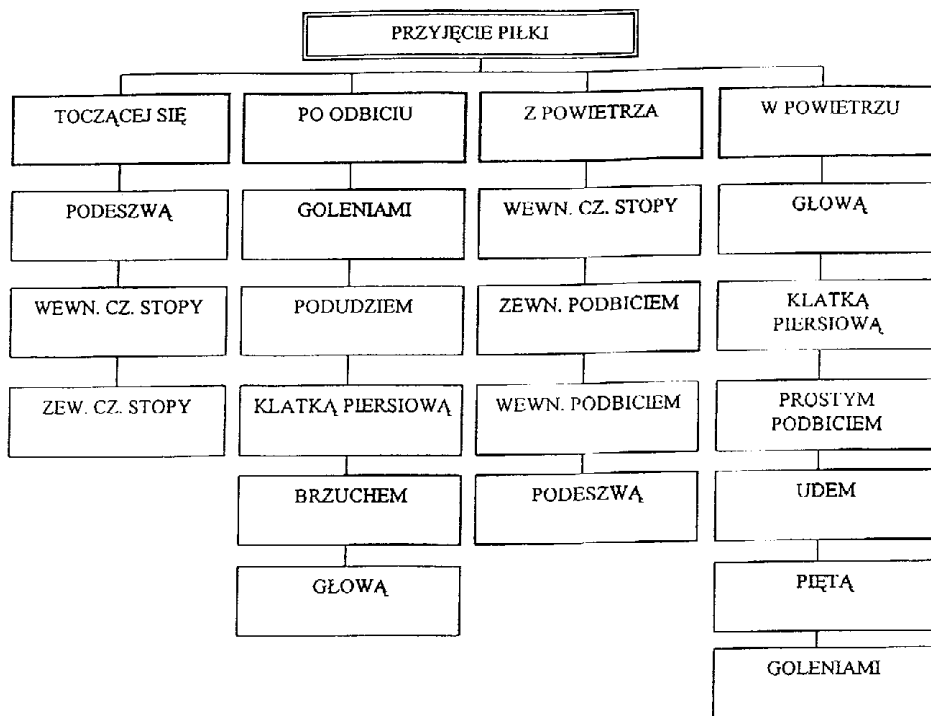
## NAUCZANIE UDERZENIA

1. Uderzenie piłki podwieszanej.
2. Uderzenie piłki upuszczonej z rąk – do partnera lub o ścianę.
3. Uderzenie piłki upuszczonej z rąk – po koźle.
4. Uderzenie piłki upuszczonej z rąk w biegu – do partnera.
5. Uderzenie piłki dorzuconej łukiem od partnera.
6. Uderzenie jak w punkcie 5, ale z dobiegiem.
7. Uderzenie piłki z powietrza do partnera.
8. Uderzenie piłki z półwoleja – upuszczonej z rąk.
9. Uderzenie piłki leżącej – z miejsca, z jednego kroku ( doskoku ), z marszu, z dobiegu.

10. Uderzenie piłki toczącej się – z własnego podania, z podania partnera.

11. Różne formy strzału na bramkę.

**6.2. PRZYJĘCIA** – jest to opanowanie piłki będącej w ruchu, kontrola nad nią. Przyjęcie piłki wykonane wzorcowo pozwala na zwolnienie tempa uderzeń, amortyzują siłę podań, sprzyjają poprawieniu błędów i pomagają w trafności decydowania o wyborze lepszego rozwiązania. Jakość przyjęcia piłki zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania technicznego, umiejętności, rozluźnienia mięśni w odpowiednim momencie, jakości ruchu amortyzującego siłę pędu piłki.



Rys.6

### 6.2.1. PRZYJĘCIE PIŁKI PODESZWĄ.

**ZASTOSOWANIE** – stosowane jest gdy piłka podana jest na wprost przyjmującego, a przeciwnik znajduje się w dalszej odległości i zachowuje się biernie.

**TECHNIKA PRZYJĘCIA** – ciężar ciała spoczywa na nodze podstawnej, ugiętej w kolanie, ramiona odrzucone w bok. Noga która przyjmuje piłkę ugięta w stawie kolanowym, palce stopy rozluźnione, uniesione do góry, pięta skierowana w dół. Wielkość kąta utworzonego przez podeszwę i podłoże, zależy od toru lotu piłki. W momencie zetknięcia się podeszwy stopy z piłką następuje cofnięcie nogi i miękkie zatrzymanie piłki (rysunek 7a – przyjęcie piłki toczącej się, rysunek 7b - spadającej z powietrza).



Rys. 7a



Rys. 7b

### NAUCZANIE PRZYJĘCIA

1. Przyjęcie toczącej się piłki – lekko podanej od partnera.
2. Przyjęcie piłki toczącej się po odbiciu od ściany, po silnym podaniu od partnera.
3. Przyjęcie piłki po pierwszym koźle z powietrza (piłkę dorzuca partner).
4. Przyjęcie piłki toczącej się i z powietrza – z przeciwnikiem
5. Przyjęcie piłki z szybkim przetoczeniem jej do przodu w kierunku nogi uderzającej, stojąc w miejscu.
6. Jak wyżej, lecz w marszu, a potem w biegu.

### 6.2.2. PRZYJĘCIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY.

**ZASTOSOWANIE** – wewnętrzną częścią stopy przyjmuje się piłkę toczącą się lub po koźle (kiedy tor jej lotu jest zbliżony do prostopadłego w stosunku do tułowia) i piłkę z powietrza.

**TECHNIKA PRZYJĘCIA** – cały ciężar ciała spoczywa na nodze podstawnej. Noga przyjmująca piłkę jest lekko wysunięta do przodu. Palce stopy skierowane na zewnątrz. W momencie zetknięcia się z piłką powierzchni wewnętrznej stopy, cofamy ją wraz z piłką, amortyzując jej uderzenie (rysunek 8a – piłka tocząca się, rysunek 8b – spadająca z powietrza).

### NAUCZANIE PRZYJĘCIA (piłka tocząca się)

1. Stojąc na jednej nodze wysunąć nogę przyjmującą piłkę i cofnąć ją.
2. Przyjęcie wewnętrzną częścią stopy toczącej się po podłożu piłki lekarskiej (1kg lub 2kg).
3. Wykonanie podskoku na nodze podstawnej, z jednoczesnym cofnięciem nogi przyjmującej.
4. Przyjęcie piłki toczącej się wolno w kierunku przyjmującego, przyjmujący stoi w miejscu. Podania do przyjmującego coraz mocniejsze.
5. Jak wyżej, lecz w marszu do piłki.
6. Jak wyżej, lecz w biegu do piłki.
7. Przyjęcie piłki podanej do przyjmującego, z półobrotom. Przyjmujący w miejscu. Następnie to samo w marszu, biegu.



### 6.2.3. PRZYJĘCIE PIŁKI W POWIETRZU UDEM.

**ZASTOSOWANIE** – przyjęcie takie stosowane jest przy piłkach półgórnym, niespodziewanie skierowanych na zawodnika.

**TECHNIKA PRZYJĘCIA** – noga podstawna ugięta w stawach: skokowym, biodrowym, kolanowym. Ciężar ciała przyjmującego na nodze podstawnej. Noga przyjmująca piłkę wysunięta do przodu, ugięta w stawie biodrowym i kolanowym. W momencie zetknięcia się piłki z powierzchnią uda, nogę przyjmującą opuszczamy wraz z piłką, aż do ustawienia niemal prostopadłego do podłoża (rysunek 9).

## NAUCZANIE PRZYJĘCIA

1. Przeniesienie ciężaru ciała na nogę podstawną, z jednoczesnym wzniesieniem drugiej nogi ugiętej w kolanie. W miejscu, w ruchu.
2. Jak wyżej, lecz zamarkowanie przyjęcia piłki udem.
3. Przyjęcie udem lekko dorzuconego woreczka z piaskiem.
4. Przyjęcie udem miękkiej piłki dorzuconej lub opuszczonej z rąk przyjmującego.
5. Przyjęcie piłki opuszczonej z rąk przyjmującego. W miejscu, w ruchu.
6. Przyjęcie po koźle piłki dorzuconej w kierunku przyjmującego. W miejscu, potem w ruchu.
7. Przyjęcie w powietrzu piłki dorzuconej w kierunku przyjmującego. Najpierw w miejscu, potem w ruchu.



Rys. 9

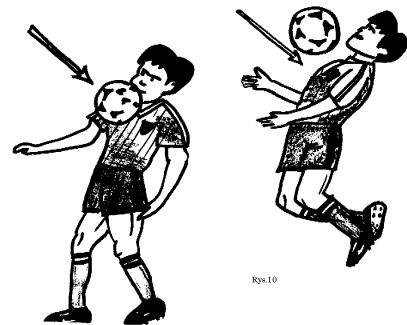
### 6.2.4. PRZYJĘCIE PIŁKI W POWIETRZU KLATKĄ PIERSIOWĄ.

**ZASTOSOWANIE** – takie przyjęcie ze względu na dużą powierzchnię zetknięcia z piłką i niezbyt skomplikowane ruchy stosowane jest dość często przy piłkach nadlatujących z powietrza z dużą siłą.

**TECHNIKA PRZYJĘCIA** – przyjmujący piłkę może stać w małym rozkroku, lub wykroku. Ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie nogi. Klatka piersiowa i biodra lekko wysunięte ku przodowi. Moment przed przyjęciem piłki stajemy lekko na palcach, lub lekko wyskakujemy w górę. W momencie gdy piłka zetknie się z klatką piersiową, musi nastąpić lekkie cofnięcie wraz z piłką, z wysunięciem ramion odwiedzionych w bok i do przodu. Przyjęcie to amortyzujemy przez obniżenie postawy. ( rysunek 10 ) Możemy piłką przyjąć w taki sposób, że nie opuszczamy jej na podłoże, lecz podbijamy w górę by ją uderzyć głową.

## NAUCZANIE PRZYJĘCIA



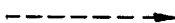






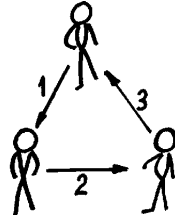
1. Wspięcie na palce stóp i wypchnięcie klatki piersiowej oraz bioder do przodu.
2. Zamarkowanie przyjęcia piłki w miejscu.
3. Przyjęcie piłki podrzuconej przez przyjmującego. W miejscu, w ruchu.
4. Przyjęcie po koźle piłki dorzuconej w kierunku przyjmującego. W miejscu, potem w ruchu.
5. Przyjęcie w powietrzu piłki dorzuconej w kierunku przyjmującego. W miejscu, potem w ruchu.



Rys. 10

## 6. 3. GRY I ZABAWY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU UDERZEŃ I PRZYJĘĆ PIŁKI.

### ZNAKI I SKRÓTY ZASTOSOWANE W OPISACH ĆWICZEŃ.

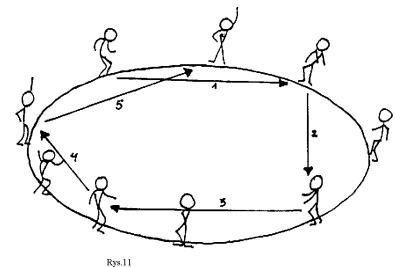
	piłka
	uderzenie podanie piłki dołem (po podłożu, piłki toczącej)
	ruch (droga) poruszanie się ćwiczącego (zawodnika) bez piłki
	prowadzenie piłki
	drybling (prowadzenie piłki w kontakcie bezpośrednim z przeciwnikiem)
	zwód z piłką
	ćwiczący
	przeciwnik
	chorągiewka
	kolejność podań

### *Kto trafi w ławkę*

Uczniowie uderzają piłkę wewnętrzną częścią stopy o ławkę z odległości 4-5 m. Po każdym uderzeniu należy zatrzymać odbitą piłkę przez postawienie stopy na piłce i wrócić na koniec rzędu.

### *Podania w kole*

Uczniowie ustawiają się na obwodzie koła o promieniu 3 m. Ilość ćwiczących nieparzysta. Celem gry są podania piłki wewnętrzną częścią stopy do co drugiego partnera: 1 do 3, 3 do 5, 5 do 2 itd. Po każdym podaniu partnera piłkę należy przyjąć przez postawienie stopy na piłce.



### *Podanie do wywołanego*

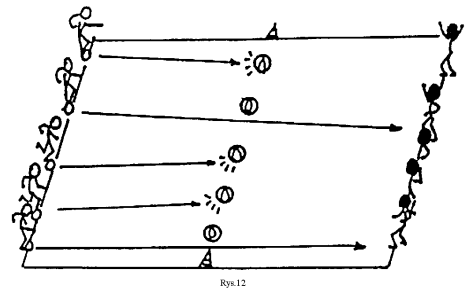
Ćwiczący ustawiają się na obwodzie koła. Zadaniem ucznia posiadającego piłkę jest jej podanie do partnera wywołując jego imię.

Po podaniu należy pobiec na miejsce podania. Podobną czynność wykonują kolejni ćwiczący.

### *Kto celniej*

Ćwiczący w szeregach ustawieni naprzeciw celu, który znajduje się w połowie dystansu między rywalizującymi drużynami. Na sygnał, ćwiczący posiadający piłki starają się trafić w przeszkodę.

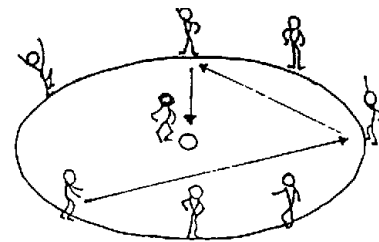
Po wykonaniu „salwy” (wszyscy uderzają równocześnie) i policzeniu trafień, do gry przystępuje drugi szereg. Zwycięża szereg z lepszą sumą trafień.



### *Obrona piłki lekarskiej*

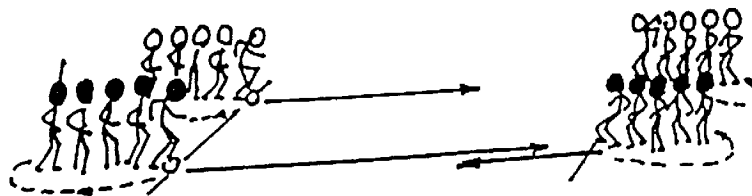
Na obwodzie koła o promieniu 3 m ustawiają się ćwiczący, których zadaniem jest trafienie w piłkę znajdującą się w środku pola „strzeżoną” przez jednego z graczy. Ten z uczniów, który trafi w piłkę lekarską otrzymuje 1 pkt i zajmuje miejsce w środku pola. Gra trwa 5 min., a zwycięzcami są:

- najlepszy strzelec;
- najlepszy obrońca, tzn. ten któremu udało się najdłużej obronić piłkę lekarską przed jej trafieniem.



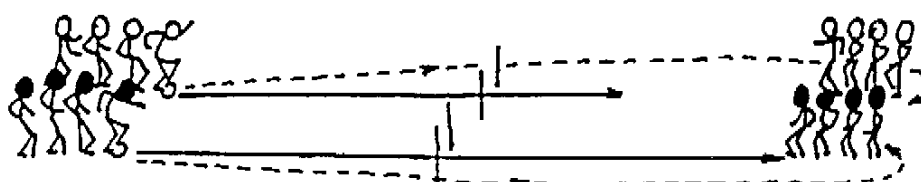
### *Wyścig rzędów*

Rzędy naprzeciw siebie w odległości 8-10 m, jedna piłka na dwa rzędy. Na sygnał pierwsi w rzędach podają piłkę dowolną częścią stopy do partnera stojącego naprzeciw i biegają na koniec swego rzędu. Partnerzy przyjmują piłkę określoną częścią stopy lub uderzając piłkę bez przyjęcia, kontynuują wyścig. Wygrywa rząd, którego ćwiczący szybciej ukończą sztafety.



### *Wyścig rzędów z podaniem piłki przez przeszkodę*

Rzędy naprzeciw siebie w odległości 8-10 m, jedna piłka na dwa rzędy. Na sygnał pierwsi z rzędów podają piłki na drugą stronę tak, by piłka przetoczyła się przez światło przeszkody (małej bramki). Partnerzy przyjmują piłkę dowolną częścią stopy i kontynuują wyścig. Zmiana miejsc do przeciwnych lub w swoich rzędach. Wygrywa rząd, który szybciej wykona ćwiczenie.



## *Spychanie przeszkody*

Dwie drużyny z piłkami ustawione na liniach końcowych boiska w odległości 20 m od siebie. W punkcie środkowym położona piłka lekarska. Na sygnał obie drużyny starają się trafić w cel tak, aby silnym uderzeniem piłki spychać przeszkodę w kierunku linii końcowej przeciwnika. Zwycięża ta drużyna, która w określonym czasie przepchnie piłkę lekarską dalej w kierunku linii końcowej przeciwnika.

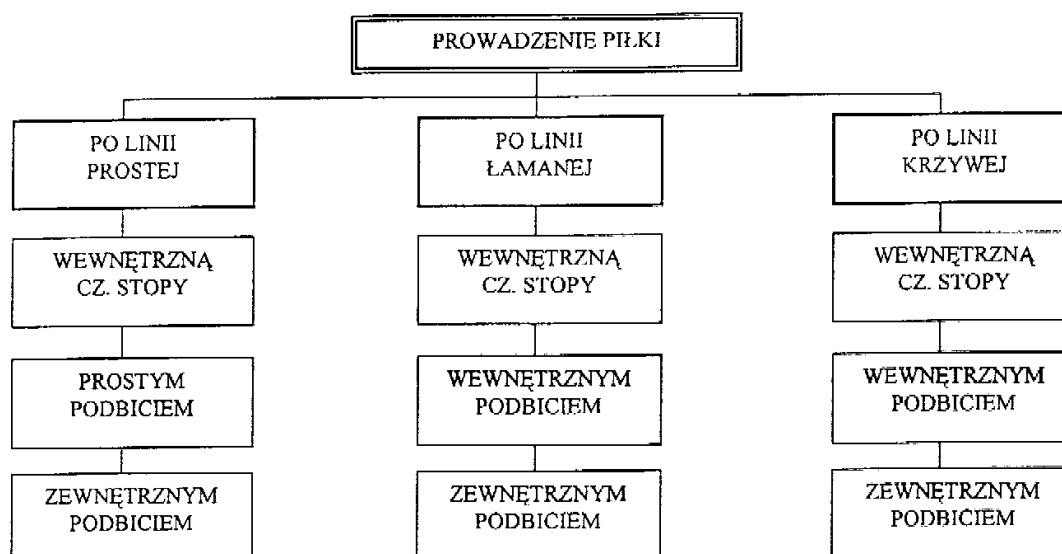
### **7. PROWADZENIE PIŁKI, ZWODY I DRYBLING – PODZIAŁ, OPIS, METODYKA NAUCZANIA WYBRANYCH ELEMENTÓW ORAZ PRZYKŁADOWE GRY I ZABAWY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU.**

**7.1. PROWADZENIE PIŁKI** – pozwala zawodnikowi na indywidualne przemieszczanie się z nią w obrębie boiska. Prowadzenie piłki polega na kontakcie nogi lub głowy ćwiczącego z piłką toczącą lub odbijaną w zamierzonym kierunku. Prowadzenie uwarunkowane jest wieloma okolicznościami: odległość przeciwnika, warunki terenowe i atmosferyczne, stan zmęczenia itp. Przy prowadzeniu duże znaczenie mają: zdolność spostrzegania i oceny aktualnej sytuacji na boisku w danym momencie, koordynacja ruchowa, szybkość, obunożność i stopień zaawansowania technicznego.

#### **NAUCZANIE PROWADZENIA**

W początkowej fazie stosujemy dowolne prowadzenie piłki, jako ćwiczenie oswajające. W dalszej kolejności demonstrujemy inne sposoby prowadzenia piłki - zewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy i wewnętrznym podbiciem.

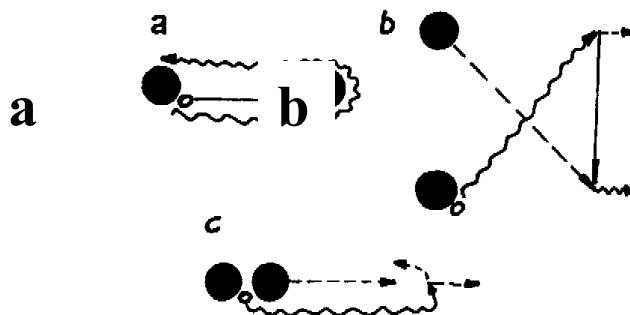
Naukę każdego sposobu prowadzenia zaczynamy od pokazu, potem prowadzenie w marszu i w biegu (1) po LINII PROSTEJ. Najpierw uczymy prowadzenia po linii prostej, potem po linii krzywej i łamanej. Podczas prowadzenia (2) po LINII KRZYWEJ (koło, łuk, półkoło itp.) stosujemy prowadzenie piłki zewnętrznym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy. Dalej nauczamy prowadzenia (3) po LINII ŁAMANEJ, np. slalomu. Tutaj stosujemy raz zewnętrzne podbicie nogi lewej i zewnętrzne podbicie nogi prawej, lub wewnętrzną część stopy, na zmianę jednej i drugiej nogi.



Rys.16

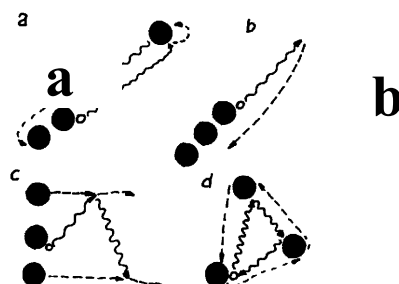
Tego elementu techniki możemy nauczać w różnych ustawieniach:

1. Indywidualnie, na dowolnej przestrzeni.
2. W dwójkach.



- a) naprzeciw siebie
- b) obok siebie
- c) jeden za drugim ( drugi ma piłkę )

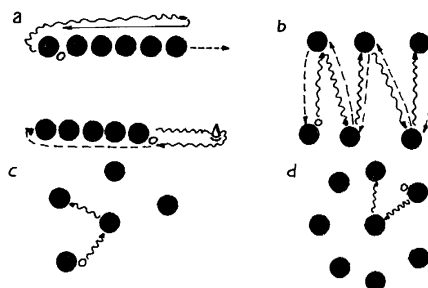
3. W trójkach.



- a) dwóch z piłką, trzeci naprzeciwko
- b) jeden za drugim ( pierwszy prowadzi piłkę, na sygnał zostawia ją i biegnie na koniec rzędu ), dalej prowadzi kolejny ćwiczący.
- c) obok siebie
- d) w trójkącie

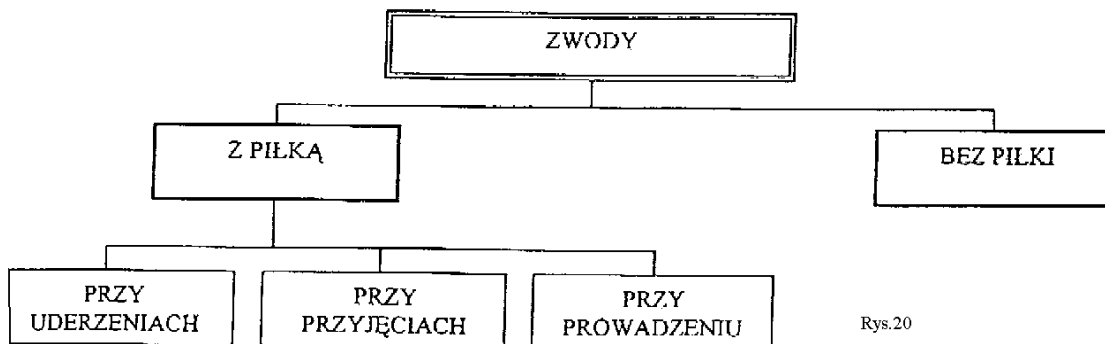
4. W grupach.

- a) rząd
- b) szereg
- c) półkole
- d) koło



**7.2. ZWODY** – zwodem nazywamy określony ruch lub szereg ruchów mających na celu wprowadzenie przeciwnika w błąd. Zwody zaliczane są do trudniejszych elementów techniki piłki nożnej, związane są z fizycznymi i psychicznymi walorami zawodników i ich dużą indywidualnością. Zwody zależne są od własnej inicjatywy i zdolności improwizacji. Należy je stosować wtedy, gdy zawodnik napotyka ze strony przeciwnika przeszkodę, w realizacji zamierzonego zadania ruchowego.





Rys.20

### NAUCZANIE ZWODÓW.

Na początkowym etapie możemy uczyć zwodów jedynie przez stosowanie gier i zabaw (berki, gonitwy itp.). W drugim roku prowadzenia zajęć możemy uczyć najprostszego zwodu czyli zwodu pojedynczego.

#### 7.2.1.ZWÓD POJEDYNCZY.

**TECHNIKA ZWODU** – zwód pojedynczy polega na odstawieniu nogi w bok, z przeniesieniem ciężaru ciała na tę nogę, po czym odpychamy się od podłoża i zewnętrznym podbiciem drugiej nogi odprowadzamy piłkę w bok ( rysunek 21 ).

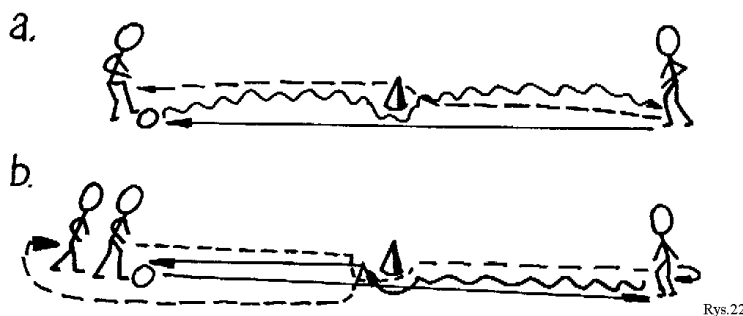


Rys.21

### NAUCZANIE ZWODU

1. Zwód w miejscu bez piłki.
2. Zwód w marszu bez piłki.
3. Zwód w biegu bez piłki.
4. Zwód w wolnym biegu przed leżącą piłką lub innym znacznikiem.
5. Dojście do stojącej piłki, wykonanie zwodu i odprowadzenie zewnętrznym podbiciem nogi przeciwnej.
6. Jak wyżej, lecz w wolnym biegu. Potem szybciej.
7. Zwód w prowadzeniu piłki w marszu.
8. Jak wyżej, lecz w biegu.
9. W biegu z wykonaniem innej czynności np. strzałem do bramki.
10. W marszu, potem w biegu, z prowadzeniem piłki i stojącym przeciwnikiem.
11. Jak wyżej, lecz bierny przeciwnik w ruchu.
12. Jak wyżej, lecz przeciwnik czynny.

Zwodu pojedynczego możemy uczyć indywidualnie w dwójkach ( jeden na jeden), w trójkach. Organizacja tych zajęć może być i w większych grupach, jednak zawsze dotyczyć będą pojedynku 1:1.



Rys.22

**7.3. DRYBLING** – stanowi odmianę prowadzenia piłki, może być rozpatrywany wyłącznie w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem.

W dryblingu stanowiącym kompleks ruchowy kilku elementów techniki wykorzystuje się prowadzenie piłki, grę ciałem, zwody.

**TECHNIKA DRYBLINGU** – zawodnik prowadzi piłką nogą dalszą od przeciwnika w dowolny sposób. W momencie ataku przeciwnika, asekuje piłkę barkiem i boczna część tułowia z rękami przyłożonymi do bioder. Czynna asekuacja piłki powinna być poparta silnym napieraniem na bark i tułów przeciwnika, przy zachowaniu przepisów gry ciałem.

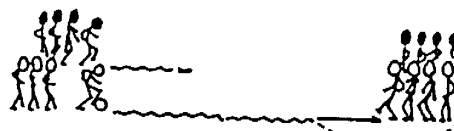
#### NAUCZANIE DRYBLINGU

1. Prowadzenie piłki wszystkimi sposobami, prawą i lewą nogą na zmianę.
2. Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika, przy jego biernym zachowaniu się.
3. Przeciwnik aktywny, prowadzenie piłki nogą dalszą w połączeniu ze zmianą tempa.
4. Małe gry - 1×1 na dwie małe bramki.
5. Doskonalenie dryblingu w formach mini gry i gry.

#### 7.4.GRY I ZABAWY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU PROWADZENIA PIŁKI, ZWODÓW I DRYBLINGU.

##### *Wyścig rzędów*

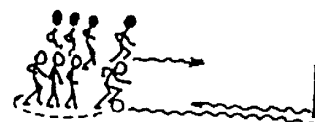
Gracze w rzędach naprzeciw siebie w odległości 10-15 m. Na sygnał: pierwsi z rzędów prowadzą piłki w kierunku partnerów i podają dowolnym sposobem z odległości 3 m. Po podaniu ustawiają się na końcu przeciwnego rzędu. Zwycięża zespół, który pierwszy ukończy wyścig.



Rys.23

##### *Wyścig z obiegnięciem przeszkody*

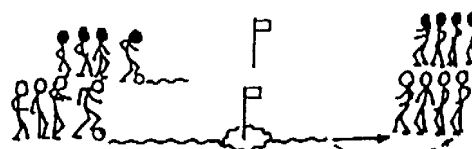
Gracze w rzędach naprzeciw stojaków ustawionych w odległości 10-15 m. Na sygnał: prowadzenie piłki do i wokół stojaka, prowadzenie powrotne, podanie piłki następnemu graczowi. Zwycięża drużyna, która pierwsza zakończy wyścig.



Rys.24

##### *Wyścig z okrążeniem przeszkody*

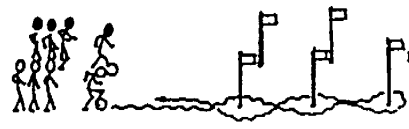
Gracze w rzędach naprzeciw siebie w odległości 20 m. W połowie dystansu- stojaki. Na sygnał: prowadzenie piłki, okrążenie stojaka, prowadzenie do przeciwległego rzędu, podanie piłki do partnera i ustawienie się na końcu rzędu. Zwycięża zespół, który pierwszy ukończył wyścig.



Rys.25

### ***Wyścig z prowadzeniem piłki slalomem***

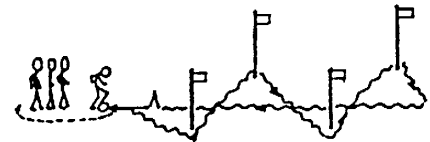
Gracze ustawieni w rzędach obok siebie, przed nimi stojaki pierwsze w odległości 10 m, dalsze w odległości 3 m od siebie. Na sygnał: prowadzenie piłki slalomem tam i z powrotem, podanie piłki następnemu w rzędzie, ustawienie na końcu kolumny. Zwycięża rząd który pierwszy ukończył wyścig.



Rys.26

### ***Wyścig z prowadzeniem piłki wertykalem***

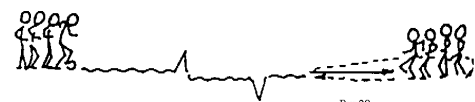
Gracze w rzędach obok siebie. Przed każdym rzędem cztery stojaki ustawione wertykalowo. Na sygnał: prowadzenie piłki między przeszkodami, powrót i przekazanie piłki następnemu w rzędzie, ustawienie na końcu kolumny. Zwycięża drużyna która pierwsza zakończy wyścig.



Rys.27

### ***Zwody przed przeciwnikiem***

Gracze ustawiają się w rzędach naprzeciw siebie w odległości 15- 20 m. Na sygnał pierwsi z ćwiczących (jeden z piłką) startują jednocześnie z obu rzędów. Prowadzący piłkę atakowany przez przeciwnika z przodu wykonuje dowolny (określony) zwód i podaje piłkę następnemu w rzędzie.

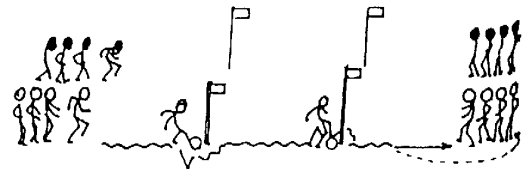


Rys.28

### ***Sztafeta wahadłowa***

Gracze ustawieni w rzędach naprzeciw siebie w odległości 20-25 m. Na sygnał: pierwsi z rzędów prowadzą piłkę do partnerów z przeciwnych rzędów podają i ustawiają się na końcu kolumny.

W czasie prowadzenia piłki muszą wykonać dwa dowolne lub określone zwody, przed stojakami. Zwycięża rząd którego gracze najszybciej i prawidłowo zakończą sztafetę.



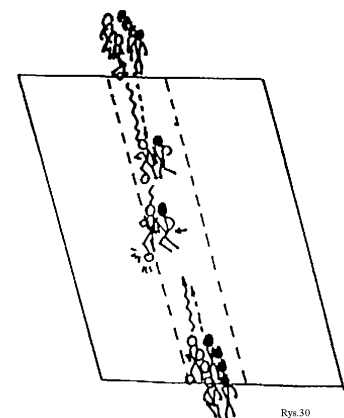
Rys.29

### ***Król dryblingu***

Na wyznaczonym boisku zawodnicy prowadzą piłkę nogą. Uczniowie prowadząc piłkę starają się wybić ją partnerowi na boisku. Zawodnik, któremu wybito piłkę wypada z gry. Zwycięża gracz, który najdłużej utrzyma się przy piłce.

### ***Walka w korytarzu***

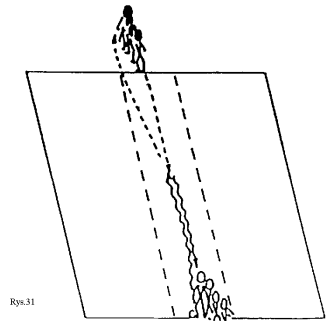
Na boisku wyznaczamy korytarz długości 20 m i szerokości 2-3 m. Jedna piłka na dwóch graczy. Na końcowych liniach korytarza gracze ustawieni są w czterech rzędach stojących naprzeciw siebie. Na sygnał zawodnicy z piłką starają się utrzymać w dryblingu i osiągnąć drugą stronę korytarza. Przeciwnicy spychają prowadzących piłkę. Zwycięża drużyna, która przeprowadziła więcej skutecznych dryblingów.



Rys.30

### Odbieranie piłki w strefie

Na boisku wyznaczamy strefę szerokości 3 m. Gracze w rzędach naprzeciwko siebie. Na sygnał równocześnie startują pierwsi gracze z obu rzędów. Jeden z graczy posiada piłkę. W środku strefy dochodzi do pojedynku 1×1. Gracz wychodzący zwycięsko z pojedynku prowadzi piłkę do przeciwnego rzędu, podaje piłkę partnerowi i ustawia się na końcu kolumny. Zwycięska drużyna, która skutecznie odbierze więcej piłek przeciwnikowi.



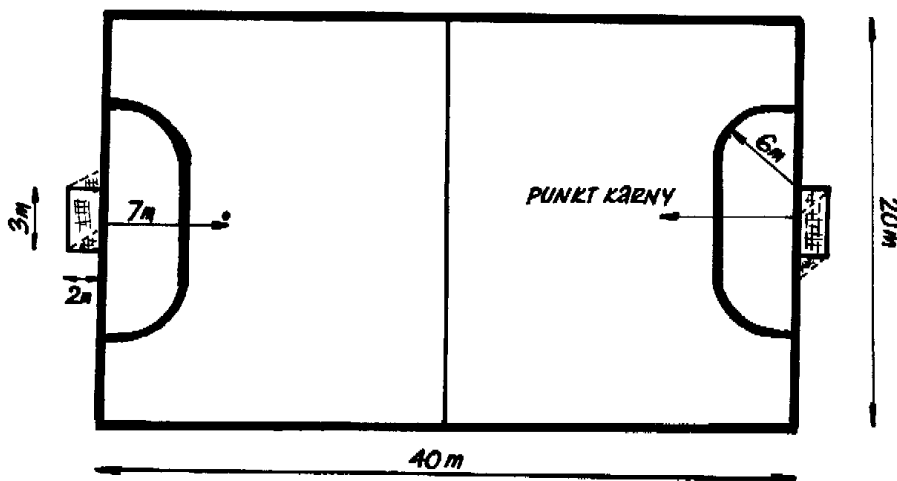
Rys.31

## 8. OGÓLNE ZASADY GRY W MINI – PIŁCE NOŻNEJ.

Mini – piłka nożna przeznaczona jest dla uczniów w wieku 7-10 lat. Jej charakterystycznymi cechami jest gra z udziałem małej ilości uczniów oraz uproszczone przepisy gry. Czas trwania gier nie powinien być z góry ustalony. Dla klas młodszych – I – III winien wynosić do 10 minut, a dla klas IV około 25 minut.

Rozgrywki odbywają się na małych boiskach nie większych niż 30×50 m (w praktyce boisko do piłki ręcznej). Typowe boisko do mini – piłki nożnej przy grze 5×5 uczniów powinno mieć wymiary 20×40 m, a czas gry wynosi 2×7,5 min.

Na środku linii końcowych boiska ustawione są bramki, natomiast rzut karny wykonywany jest z odległości 7 metrów od bramki (rysunek 32). Przy rzutach wolnych odległość zawodników broniących winna wynosić 3 metry. Do gry najmłodszych uczniów należy używać piłki siatkowej. Proponuje się ponadto, aby piłkę zagrąną poza linią końcową boiska bramkarz mógł wyrzucać rękami. Wymiary bramki wynoszą 3×2 m. Dla drużyn 3-4 osobowych dopuszcza się bramki mniejsze jednak minimum 2×1,5m.



Rys.32

## **9. PODSUMOWANIE I WNIOSKI.**

Zajęcia z mini piłki nożnej znajdują się w treściach programowych dla klas I – IV szkół podstawowych. Zaliczane są one do etapu przygotowania wstępnego piłki nożnej. Początek tego etapu, to trudny dla dzieci okres, gdyż nadszedł dla nich czas pewnych ograniczeń, pełnienia obowiązków szkolnych. Cały organizm ćwiczących jest w stadium permanentnego rozwoju – silny rozwój masy ciała, lekki przyrost wzrostu, doskonalenie układu nerwowego. Stawia to przed nauczycielami wymagania prowadzenia zajęć ciekawych, urozmaiconych i zadawalających potrzebę aktywności dzieci. Takie warunki spełniają zajęcia wypełnione mini gramami i zabawami ruchowymi, które zapewniają dużą różnorodność czynności, oraz wszechstronny rozwój fizyczny.

W pierwszej fazie tego okresu – etapu ( klasy I-III ), uczniowie dość szybko zdobywają nowe doświadczenia, przyswajają podstawowe zasady uczestnictwa na lekcji. Ważne jest aby podczas zajęć dać uczniom dużo swobody, niech uczą się metodą prób i błędów, wtedy lepiej poznają zasady i właściwie pojmą grę. Nauczyciele winni wiedzieć, że proces nauki dopiero się rozpoczyna, dlatego cechować ich winna wyrozumiałość i cierpliwość. Dzieci w pierwszych latach zdobywają podstawowe umiejętności techniczne z zakresu kontroli piłki tj. podań, przyjęć i jej prowadzenia (dryblowania ). Bardzo ważną sprawą w tym okresie jest wybór piłki, której wielkość i tworzywo powinno być dostosowane do rozwoju psychofizycznego dziecka (zalecane są tu: piłki gumowe, piłki siatkowe).

Uczniowie, którzy ukończyli II klasę charakteryzują się wyraźną poprawą chłonności umysłu. Pozwala nam to na wydłużenie czasu ćwiczeń i gier oraz ich stopniowe utrudnianie. Wszystko to powoduje, iż dzieci czynią wyraźne postępy. Pod koniec III-IV klasy niektórzy uczniowie zaczynają wkraczać w okres tzw. dziecka doskonałego, co stwarza bardzo korzystne warunki do nauczania ruchu.

Trzeba jednak pamiętać, iż proces nauczania powinien być tak realizowany, by rozwijał sprawność dostarczając dzieciom radość z wykonywanych ćwiczeń. Zadania te najlepiej spełniają gry i ćwiczenia z piłką. Umożliwiają one bowiem wszechstronne oddziaływanie na dzieci, podnosząc sprawność, a także wydolność ich organizmów. Realizują one równocześnie główne zadanie, zbliżając dzieci do sportu (piłki nożnej), powodując radość i zadowolenie, tworząc nastrój przyjemnej rywalizacji.

Mini piłka nożna, pozwala pogodzić najtrudniejszy dylemat w procesie nauczania dzieci tj. wczesność rozpoczęcia nauczania oraz dostosowania treści kształcenia do specyfiki ich rozwoju. Szkolenie dzieci powinno rozpoczynać się więc wcześniej i winno brać swój początek na lekcjach wychowania fizycznego z mini piłki nożnej.

## **LITERATURA**

1. Bergier J. „Mini piłka nożna” Agencja Promo- Lider Warszawa 1994 r.
2. Bergier J. „Piłka nożna dzieci i młodzieży” AWF Warszawa 1992 r.
3. Gołaszewski J. „Przewodnik do zajęć piłki nożnej” AWF Poznań 1993 r.
4. Kaperka R. „Piłka nożna – trening dzieci” Sprint Warszawa 1997 r.
5. Osteroff K. „Historia sportu” Nasza Księgarnia Warszawa 1976 r.
6. Talaga J. „Piłka nożna technika” Sport i Turystyka Warszawa 1974 r.
7. Tymowicz S. „Futbol dla młodzieży” Krajowa Agencja Wydawnicza Warszawa 1985 r.
8. Ziółkowska T., Grota Z. „Dzieje kultury fizycznej” AWF Poznań 1990 r.