

11.05.2020 r.

Branzowa Szkoła I Stopnia Przedmiot :Wychowanie fizyczne
Klasa: I t/hg, II h

Witam, moi drodzy przesyłam Wam zadania do wykonania w tym tygodniu.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl
Pozdrawiam Anna Warda

1. PN- zadania ataku i obrony

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

Źródło: sport.pl	Obrońca (ang. <i>defender</i>) – zawodnik, który ma za zadanie zapobiegać atakom napastników przeciwnika na bramkę. W dzisiejszym futbolu zadania obrońców wychodzą znacznie poza zwykłe bronienie własnego pola karnego. <small>źródło: pl.wikipedia.org/</small>
------------------	---

Zadania obrońcy:

- uniemożliwienie napastnikowi otrzymania podania;
- napastnikowi przy piłce utrudnianie odwrócenia się z piłką w kierunku naszej bramki;
- napastnikowi przy piłce uniemożliwianie podania do lepiej ustawionego przeciwnika;
- nie pozwalanie napastnikowi na oddanie strzału.

Podstawowe pozycje w obronie:

- Pierwszy Obrońca- znajduje się najbliżej piłki.

Zadania:

- skupianie uwagi na piłce oraz wywieraniu nacisku na przeciwniku, który ją posiada;
- spowolnienie ataku.

- Drugi Obrońca- znajduje się między Pierwszym Obrońcą a bramkarzem.

Zadania:

- osłona i asekuracja (zmienia się on w Pierwszego Obrońcę natychmiast, gdy ten zostanie minięty przez napastnika.
- "krycia" innego napastnika bez piłki, który może otrzymać podanie.

- Trzeci Obrońca- znajduje się najbliżej własnej bramki.

Zadania:

- dodatkowe krycie dwóch głównych obrońców;
- musi mieć na uwadze wbiegających na bramkę lub długi słupek "nowych" przeciwników.

W obronie musisz:

- *Opóźniać.*

- Nie dać się minąć.
- Kierować grę do boku.
- Chronić środek boiska, zapobiegać wbieganiu przeciwnika i podaniom przez środek boiska.
- Walczyć bezpośrednio o piłkę, gdy jest duża szansa na zdobycie bramki przez przeciwnika, ale zawsze pod kontem zapobiegającym zagranie do środka.

Zadanie nr.2 Obejrzyj film: **Zachowania w obronie rep. Włoch U-21**

Link do filmu: <https://youtu.be/WWirQrV6dks>

Zadanie nr 3 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 straty 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- odciąga obrońców od zawodnika z piłką, rozprasza bramkarza i obrońców oraz rozciąga linie obronne stwarzając miejsce do wejścia

kolegom z drużyny.



Tworzenie trójką w ataku.

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

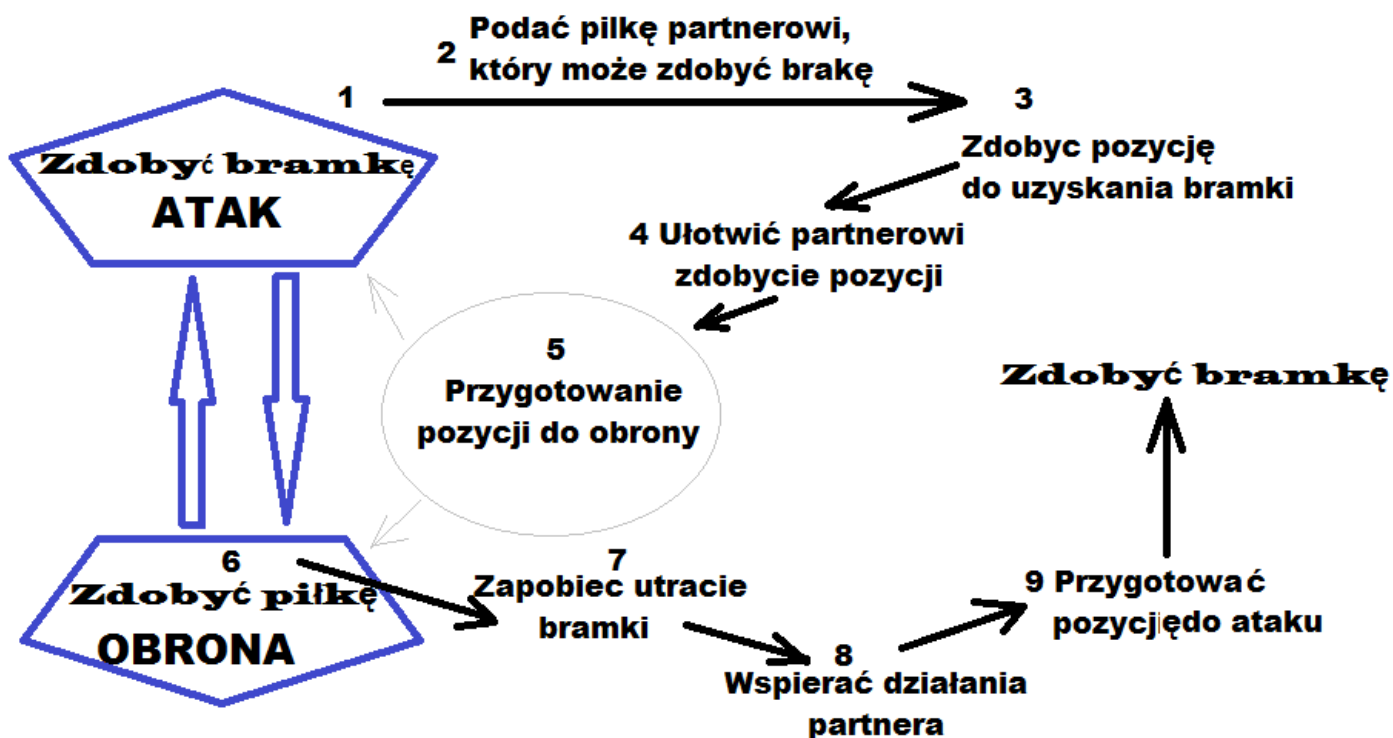
Podczas, gdy nie jesteś w stanie przewidzieć zwrotów akcji, jakie przynosi futbol, każdy zespół może i powinien ćwiczyć różne schematy, aby symulować rzeczywiste warunki gry.

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 przejścia piłki przez przeciwnika, stajesz się **obrońcą**.



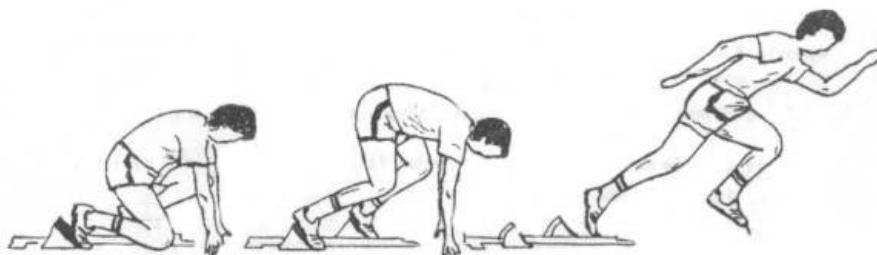
To wzajemne oddziaływanie na siebie zawodników nazywamy **grą**.

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=RDCMUCz8TINpLvoQIZMIUHxHQC1g>

Zadanie nr. 6 **Zaproponuj po 2 ćwiczenia dla obrońcy i napastnika**. Wyszukaj link o podobnej tematyce. Ułóż pytanie do tematu. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

2. LA- doskonalenie startu niskiego

Czy wiesz, że start niski należał do starożytnego pentatlonu?



Start niski – historia

Bieg krótki znany był już w starożytności. Ludzie żyjący w tamtych czasach uwielbiali wszelkie konkurencje sportowe. Oczywiście również lubili się ścigać. Chcieli wiedzieć, kto jest najsilniejszy, najbardziej skoczny, ale i kto jest najszybszy.

Bieg na dystansie krótkim wchodził w tzw. pentatlon, czyli 5-boju Starożytnej Grecji. Długość takiego biegu wynosiła jeden stadion, czyli dokładniej, było to 400 metrów.

Co było dalej?

Zanotowano starty z kamiennych bloków, oczywiście znacznie różniły się od dzisiejszych bloków startowych.

W roku 1887 Charles Sherrill przeszedł do historii i jako pierwszy wystartował z pozycji niskiej.

Natomiast podczas pierwszych Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich, które miały miejsce w Atenach, w roku 1896, amerykański zawodnik Thomas Burke brał udział w biegu krótkim na 100 metrów (12,00 sec.) i zastosował jako jedyny start niski. Wzorował się na Sherrillu.

Technika startu niskiego błyskawicznie ewaluowała. Widziano w niej ogromny potencjał i pomoc w coraz szybszym biegu.

Zwracano coraz większą uwagę nie na sam bieg, ale właśnie na start oraz finisz. To te elementy non stop udoskonalano.

Około 1928 – 1929 roku wprowadzono bloki startowe, przypominające już bardziej ówczesne, które bardziej ułatwiały startowanie.

W latach 30-tych nadeszła mała zmiana, stopy zawodników układane były dość blisko siebie. Tą technikę startu nazwano *kangaroo / bunch start*. Z tej pozycji startowej sprinterzy bardzo szybko wychodzili z bloków. To naprawdę było dla nich kluczowe.

Ogromną popularnością technika ta cieszyła się w latach 50-tych.

Dzisiaj nikt sobie nie wyobraża biegów na dystansie krótkim bez startu niskiego.

Start niski – technika

Start niski wykonuje się z bloków startowych.

Ustawienie bloków

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

Komendy

Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.

„na miejsca”:

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jedno nogą na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarto palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

„gotów”:

- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne
- Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni.

„strzał”:

- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
- Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
- Noga zakroczona zostaje energicznie przeniesiona w przód
- Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerne wymach ramionami

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.

Start niski – błędy w technice

Oto najczęstsze błędy w technice startu niskiego...

1. Nieprawidłowe ułożenie dłoni na linii startowej – oparcie dłoni o podłoże wysoko na palcach
2. Zbyt szerokie/wąskie ułożenie dłoni w stosunku do linii barków – ramiona ułożone na szerokości barków.
3. Niewłaściwe ustawienie ścianek bloków startowych
4. W pozycji „na miejsca” niewłaściwe ułożenie ciała
5. W pozycji „gotów” za niskie uniesienie bioder
6. Zbyt wczesne odrywanie nogi zakroczonej
7. Zbyt wczesne prostowanie się ćwiczącego po wybiegu

3. Ćwiczenia zwinnościowo- szybkościowe

Każde ćwiczenie wykonajcie 15 razy. Całość powtórzcie 5 razy

