

15.06.20- 19.06.20

Technikum Kształtowania Środowiska
Klasa: III TBa

Przedmiot : Wychowanie fizyczne

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

1. PN- doskonalenie podań

Zapoznajcie się:

Dobre podanie powinno przynieść korzyść zespołowi.



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

To oznacza, że powinieneś obserwować sytuację dookoła siebie i myśleć zanim podasz piłkę. Podanie musi być odpowiednie do sytuacji na boisku, nawet wtedy, gdy jest ono najprostsze, jakie znasz.

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.

Zapamiętajcie:

- ✓ **Kierunek** jest kluczem dokładności. Próbuje 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 dalej 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.

Obejrzyjcie film: Najbardziej Efektowne Podania W Piłce Nożnej . Podaję link:

<https://youtu.be/cM7BUg3Q2SE>

2. Piłka ręczna- gra piłką

Zapoznajcie się:

Zawodnikowi wolno:

- ✓ Trzymać piłkę w miejscu – max 3 sekundy
- ✓ Wykonać co najwyżej 3 kroki, poruszając się z trzymaną piłką
- ✓ Używać rąk, głowy, ramion, tułowia, ud i kolan, by zdobyć piłkę
- ✓ Chwytać piłkę, rzucać, piastkować, uderzać oraz pchać
- ✓ Szczypiornista posiadając piłkę może:
- ✓ rozgrywać w pozycji klęczącej
- ✓ odbić jeden raz piłkę o podłoże, a następnie znowu ją chwycić w jedną, bądź dwie dłonie
- ✓ po kolejnym chwycie piłki, natychmiast może podać ją oraz wykonać 3 kroki – wówczas ma kilka opcji do wyboru: podanie, rzut do bramki, trzymać piłkę max 3 sekundy (by następnie podać ją lub rzucić)
- ✓ po chwycie może kozłować piłkę wielokrotnie jedną ręką lub toczyć ją.

Zawodnikowi nie wolno:

- ✓ Rzucać z premedytacją piłką w zawodnika przeciwnej drużyny
- ✓ Celowo wyrzucać piłkę za boisko
- ✓ Po kozłowaniu chwytać piłkę, a następnie znowu ją kozłować
- ✓ Dotykać piłki stopą i podudziem, poza sytuacjami, gdy zawodnik z drugiej drużyny rozmyślnie rzucił w zawodnika piłką
- ✓ Grać na tzw. czas

ZACHOWANIE SIĘ W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA

Zawodnikowi wolno:

Grać ciałem, tzn. zastawiać zawodnika z przeciwnej drużyny ciałem, nawet wtedy, gdy nie posiada	Używać rąk do blokowania piłki oraz jej zdobycia
---	--

on piłki	 Źródło: kom.krakow.pl
-----------------	---

W celu kontroli ruchów przeciwnika może mieć kontakty ze zgiętymi rękoma z zawodnikiem będącym z przodu, może także poruszać się razem z nim  Źródło: wroclaw.pl	Wygarniać piłkę przeciwnikowi, z obojętnie jakiego kierunku i otwartą dłonią
--	---

Zawodnikowi nie wolno:

Obejmować, trzymać, popychać i wskakiwać na przeciwnika oraz wbiegać na niego. 	Odpychać i blokować rękoma, bądź nogami zawodnika z drużyny przeciwnej
Wybijać albo wrywać piłki, która trzymana jest przez przeciwnika	Zagrażać, przeszkadzać i powstrzymywać przeciwnika – z piłką lub bez piłki – w sposób niezgodny z przepisami



Źródło: handballnews.pl

3. Tenis stołowy- doskonalimy uderzenie piłeczki z bekhendu.

Zapoznajcie się:

Uderzenie piłeczki z bekhendu wykonuje się przed klatką piersiową, ze zgiętą ręką. Podczas tego odbicia należy stanąć w lekkim rozkroku i lekko zgiętymi nogami, aby lepiej widzieć reakcję po uderzeniu piłeczki przez przeciwnika. Nie jest to uderzenie dobre na atak, bardziej na samo rozwinięcie rozgrywki oraz obronę.



Obejrzyjcie film: **Backhand w Tenisie stołowym - Jak wykonać Backhand**

Podaję link do filmu: <https://youtu.be/YRY7aFIJXU>