15.06.20- 19.06.20

Branżowa 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
Przypominam o zaległych referatach. Proszę o przesłanie na podany adres email
Pozdrawiam Anna Warda

1.Zasady i metody kształtowania szybkości.

Zapoznajcie się:

Szybkość- zdolność do wykonania ruchów w jak najkrótszym czasie

Źródło: https://blackbeltrx.com/pl/zdolnosci-motoryczne-cz1/

Składowe szybkości:

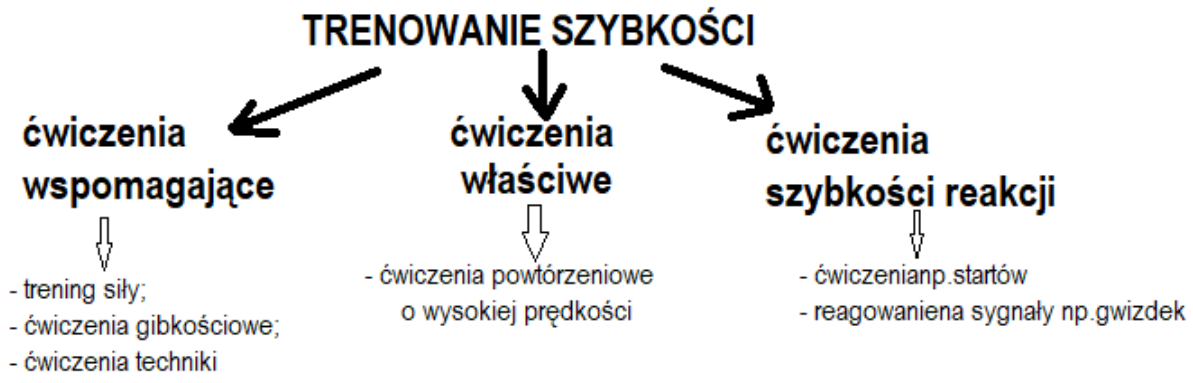
- czas reakcji;
- częstotliwość ruchów;
- czas pojedynczego ruchu.

Zależy one od:

- **Budowy mięśni**- czynnik genetyczny (nie mamy na niego wpływu) tzn. mamy mięśnie wolno i szybko kurczliwe. Im więcej mamy mięśni szybko kurczliwych tym mamy większe zdolności do uprawiana dyscyplin, w których potrzebna jest szybkość.
- **Możliwości wykonania wysiłków krótkich o najwyższej intensywności** (moc anaerobowa- to zdolność wykonania dużej **mocy** przez zawodnika, jednak w bardzo krótkim okresie czasu).
- **Koordynacji-** zdolność do wykonywania złożonych ruchów, przestawiania się z jednych zadań **ruchowych** na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanie pojawiających się sytuacji **ruchowych.**

Trening szybkości polega na:

- doskonaleniu **casu reakcji** na bodziec (jak szybko wykonasz ruch po komendzie startowej);
- doskonalenie wielkości przyśpieszenia (**czas wykonania pojedynczego ruchu** np. ile potrzebujesz czasu na wykonanie rzutu);
- zwiększeniu tempa **częstotliwości ruchu** (w jakim czasie wykonasz np. zwód omijając obrońcę podczas gry);
- doskonaleniu **wytrzymałości szybkościowej** (jak długo jesteś w stanie wykonać np. start i przyśpieszenie- ile razy z wysokim tempem).

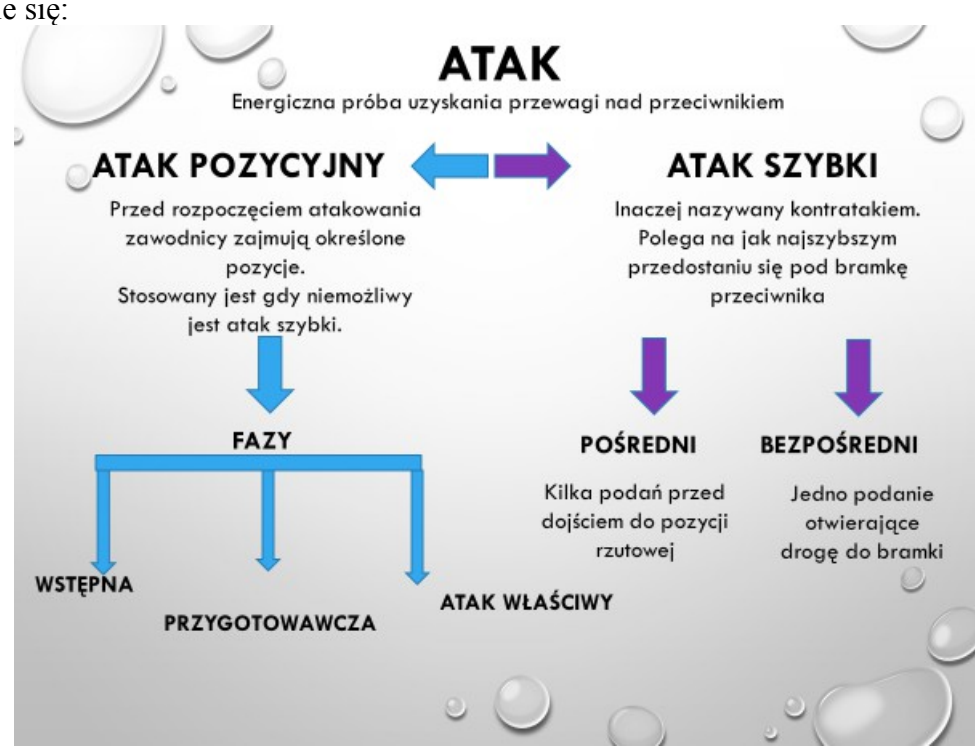


Przykłady ćwiczeń kształtujących szybkość:
- starty z różnych pozycji wyjściowych;
- biegi na krótkich odcinkach;
- ćwiczenia wykonywane z maksymalną prędkościach/intensywnością;

Zapamiętajcie:
- technika ćwiczenia winna zapewniać wykonanie ruchu z największą;
- **wykonywanie ruchów o największej prędkości nie może zaburzać prawidłowej techniki ich wykonania**
- **czas trwania ćwiczenia powinien pozwolić na wykonanie zadania o wysokiej intensywność- nie powinna ulegać zmniejszaniu pod wpływem zmęczenia.**

2. PR- wyprowadzenie piłki do ataku szybkiego

Zapoznajcie się:



Rodzaje ataku szybkiego
- **bezpośredni - I tempo** (1-2 podania)
- **pośredni - II tempo** (3-4 podania)
- **pośredni - III tempo** (atak szybki z elementami ataku pozycyjnego)

Sposoby atakowania szybkiego

- W pasach działania
- Ze zmianą pasów działania

Sytuacje wyjściowe do ataku szybkiego

Atak szybki podstawowy - po podaniu od bramkarza
Atak szybki kontratak - po przejęciu piłki przez obrońców (błąd przeciwnika)
Szybkie wznowienie - po utracie bramki

Podstawowe zasady w ataku szybkim - (dotyczące zachowań zawodników)

- Ruch (bieg) wszystkich zawodników,
- Przyjcie piki w biegu,
- Wybór najprostszego możliwego rozwiązania,
- Uniknięcie przerwania akcji faulem,
- Gra bez piki, wyjcie na pozycji (uwolnienie się od krycia),
- Kozłowanie – tylko w sytuacjach uzasadnionych taktycznie doprowadzające do stworzenia przewagi liczebnej,
- Zachowanie zróżnicowanego ustawienia na długości i szerokości boiska.

Podstawowe ustawienia w ataku szybkim

3 -2-1 – 3 graczy startuje w pierwsze tempo (do trzeciego sektora), 2 graczy w drugie tempo (do drugiego sektora), ostatni zostaje w sektorze pierwszym,	Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej
Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej	**2-2-2** – po 2 graczy w każdym sektorze
4 -2 – start 4 graczy do trzeciego sektora w pierwsze tempo. Atak prowadzi 2 zawodników startujących w drugie tempo. Tworzy się ustawienie w trójkach (skrzydłowy, obrotowy, rozgrywający).	Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

Pierwsze tempo ataku szybkiego

Startuje 2 – 3 zawodników. Jedno lub dwa podania.

Drugie tempo ataku szybkiego

Pozostali zawodnicy nadbiegający w drugiej kolejności. Zachowanie zróżnicowanego ustawienia (zróżnicowane tempo startu). Próba podania do graczy pierwszego tempa (po podaniu od bramkarza). Ruch w kierunku bramki przeciwnika i dążenie do uzyskania przewagi liczebnej. Zorganizowane działanie zespołowe (np. bieg jednego z graczy na pozycję obrotowego lub krzyżówka rozgrywających).

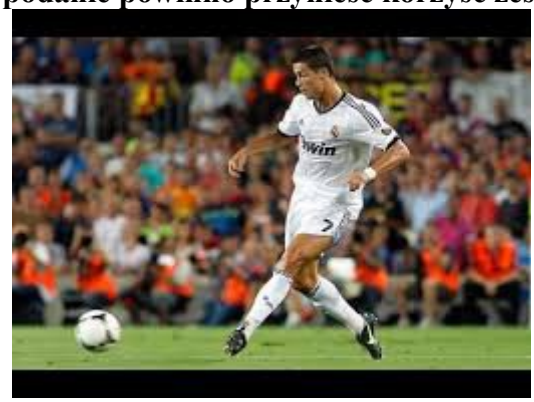
Trzecie tempo ataku szybkiego

Wszyscy zawodnicy ataku pod bramką przeciwnika. Utrzymanie szybkiego tempa gry (rytmu poda i poruszania się). Wykorzystanie braku organizacji obrony spowodowanej szybkim powrotem

3. 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 ośmieszą.

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. 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 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