

18.05.20- 22.05.20

Technikum Kształtowania Środowiska Przedmiot : Wychowanie fizyczne
Klasa: I TB8, I TRW8, I Tbg, I TGg, I TEO8, I TIS g

Witam, Moi drodzy przesyłam Wam zagadnienia z którymi powinniście zapoznać się w tym tygodniu.
W przypadku pytań proszę o kontakt na Messenger lub na adres: r.warda@poczta.onet.pl

Pozdrawiam Anna Warda

1. Poruszanie się i postawa bramkarza w piłce ręcznej

Podaję linki do tematu:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuCi2b9RNE8>

<https://www.youtube.com/watch?v=0yn31SBr--Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=s2zU4LPi7BI>

Zobaczcie krótkie filmy (link powyżej) i posłuchajcie. Przećwiczcie w miarę możliwości powoli ruchy tak jak na pierwszym i drugim filmie. Na trzecim filmie zobaczcie legendę polskiej piłki ręcznej, którą stał się bramkarz Sławomir Szał.

2. Piłka nożna- przyjęcie piłki różnymi częściami ciała



Technika jest najważniejsza. Bo technika jest podstawowym narzędziem taktyki gry w piłkę nożną. Bo we współczesnym futbolu, gdzie nieustannie zawężamy i skracamy pole gry, gdzie podajemy i strzelamy pod presją pressingu wywieranego przez rywali, gdzie gramy na różnych nawierzchniach i w różnych butach – bez techniki ani rusz! Prezentujemy część wkładki z magazynu "Trener" dotyczącego nauczania przyjmowania piłki. Materiały pochodzą z książki Jerzego Talagi i Dariusza Śledzińskiego "Piłka nożna. Nauczanie i doskonalenie techniki".

Przyjęcie piłki

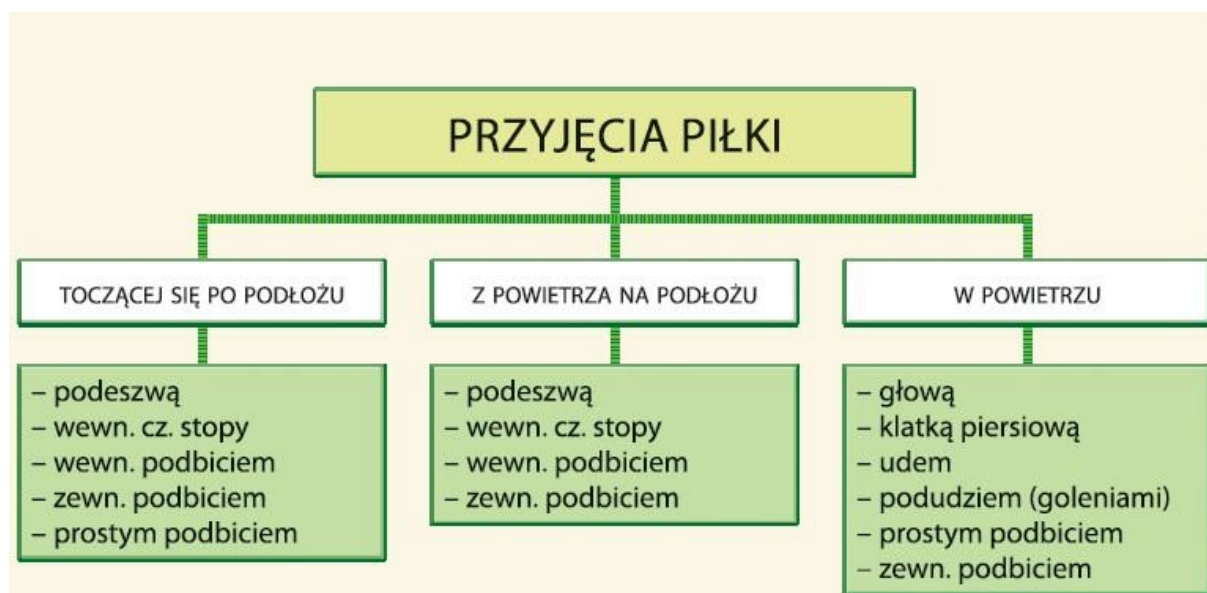
Opanowanie piłki będącej w ruchu i kontrola nad nią w zależności od położenia w stosunku do

zawodnika oraz siły, z jaką styka się z powierzchnią ciała piłkarza, stanowią dość poważny problem. Przyjęcia piłki wykonywane wzorowo pozwalają na zwalnianie siły jej uderzenia amortyzując szkodliwe tego skutki, sprzyjają unikaniu i poprawianiu błędów oraz trafności decyzji w wyborze lepszego rozwiązania w ćwiczeniu, a co ważniejsze, w grze. Zasadniczo piłki przyjmowane są nogami i głową, jednak zdecydowano się w strukturze nauczania podzielić je ze względu na położenie piłki w stosunku do zawodnika w sposób, jaki przedstawia obrazek obok.

Ponieważ przyjęcia piłki wykonywane są takimi samymi powierzchniami stopy, jak przy uderzeniach – pomijamy je w opisie, natomiast kwalifikujemy je w odpowiednich grupach. Należy podkreślić, że właściwie rozumiane przyjęcia piłki nie istnieją same dla siebie, ale stanowią punkt wyjściowy do pewnego kompleksu ruchu, np. przyjęcie piłki jedną nogą powiązane jest z podaniem drugą nogą. Łączone ruchy: przyjęcie – podanie – prowadzenie – strzał stanowią o płynności i szybkości działania tak zwanej "szybkiej techniki". W grze jednak występują również takie okoliczności, kiedy piłkę należy przyjąć i nie spieszyć się z jej rozegranie (gra na czas, regulowanie tempa gry), pozwalanie partnerom na odpowiednie ustawienie na boisku (przy spalonym, powrocie do krycia przeciwnika, wybieganie na pozycje).

Przyjęcia piłki toczącej się po podłożu

Te rodzaje przyjęcia piłki należą do łatwiejszych. Opanowanie piłki zbliżającej się lub oddalającej od zawodnika z różną siłą i szybkością zależy również od rodzaju nawierzchni. Im bardziej jest ona zbliżona do standardu (równa, sucha), tym łatwiejsza do opanowania. Sytuacje utrudniają często warunki terenowe (nierówności na nawierzchniach, błoto, piach) lub atmosferyczne (wiatr, deszcz, lód, śnieg). Jak by jednak nie było, nauczając przyjęć piłki, należy dbać o dobre opanowanie techniczne.



https://www.youtube.com/watch?v=pRZ-2MOEivM&feature=emb_logo

Przyjęcia piłki podeszwą

Stosowanie: Ten sposób przyjmowania piłki zalicza się do najczęściej stosowanych w czasie gry. Nie zalicza się również do najtrudniejszych, szczególnie piłek toczących się po podłożu. Stosowane jest przeważnie wtedy, gdy przeciwnik jest stosunkowo mało aktywny, pozostaje w pewnym oddaleniu, a piłka znajduje się na wprost przyjmującego. chodzi przede wszystkim o zatrzymanie piłki i opanowanie w taki sposób, aby mogła być szybko

wprowadzona w kolejną fazę ruchu, np.: prowadzenie – podanie – strzał.

3. Ćwiczenia zwinnościowo szybkościowe

