

23.06..2020 24.06.2020 Wychowanie Fizyczne Klasa II
TG

Dzień dobry,

Przesyłam tematy lekcji na 23.06.2020 /wtorek/ i 24.06.2020 /środa/.

Proszę o zapoznanie się z załączonym materiałem.

Krzysztof Błaszowski

23.06.2020

Temat: **Utrwalamy zasady ataku w piłce nożnej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Źródło: Eurosport tvn 24pl

Napastnik, atakujący (ang. striker lub forward, hiszp. delantero) – zawodnik, który gra na pozycji najbliższej do przeciwnej bramki 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 stracie 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 odciągnięcie przynajmniej jednego obrońcy ze środka (Pierwszy Napastnik będzie miał więcej miejsca na rozegranie piłki);

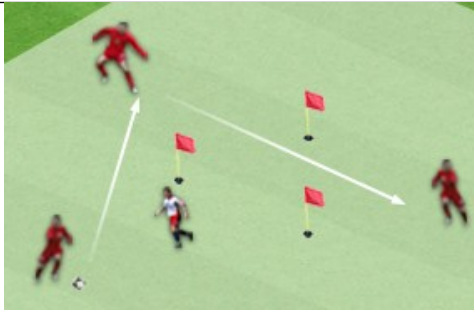
- utworzenie pozycji "trójkąta" w stosunku do zawodnika z piłką (jeśli dysponujemy dwójką Drugich Napastników);

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 trójkąta w ataku.

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

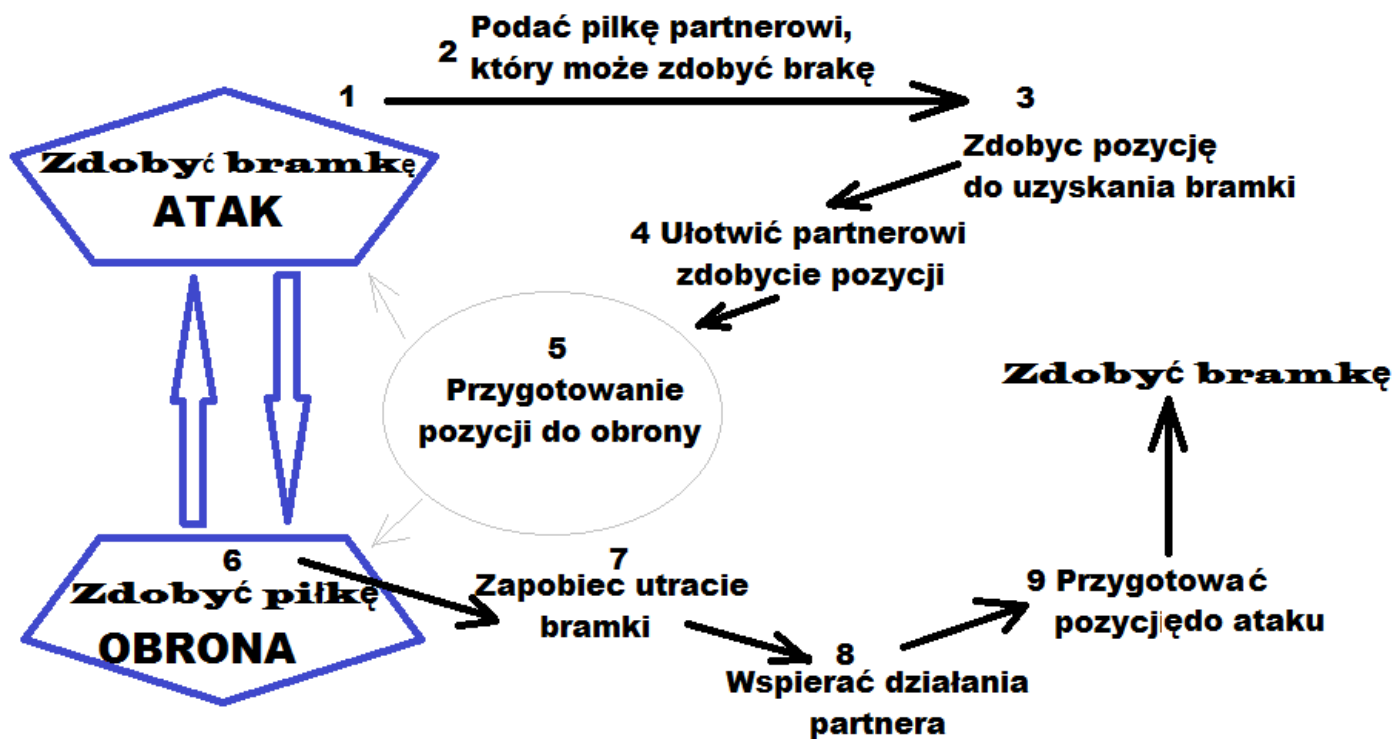
Podczas, gdy nie jesteś w stanie przewidzieć zwrotów akcji, jakie przynosi futbol, każdy zespół może i powinien ćwiczyć różne schematy, aby symulować rzeczywiste warunki gry.

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 przejęcia 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=RDCMUCz8TINpLvoQlZMIUHxHQClg>

24.06.2020

Temat: **Piłka ręczna- utrwalenie przepisów gry.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Utrwal:

Zawodnikowi wolno:

1. Trzymać piłkę w miejscu – max 3 sekundy
2. Wykonać co najwyżej 3 kroki, poruszając się z trzymaną piłką
3. Używać rąk, głowy, ramion, tułowia, ud i kolan, by zdobyć piłkę
4. Chwytać piłkę, rzucać, piąstkować, uderzać oraz pchać
5. Szcypiornista 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:

1. Rzucać z premedytacją piłką w zawodnika przeciwnej drużyny
2. Celowo wyrzucać piłkę za boisko
3. Po kozłowaniu chwycić piłkę, a następnie znowu ją kozłować

4. Dotykać piłki stopą i podudziem, poza sytuacjami, gdy zawodnik z drugiej drużyny rozmyślnie rzucił w zawodnika piłką
5. Grać na tzw. czas

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj: **ZACHOWANIE SIĘ W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA**

Zawodnikowi wolno:

| | |
|---|--|
| <p>Grać ciałem, tzn. zastawiać zawodnika z przeciwnej drużyny ciałem, nawet wtedy, gdy nie posiada on piłki</p> | <p>Używać rąk do blokowania piłki oraz jej zdobycia</p>  <p>Źródło: kom.krakow.pl</p> |
| <p>W celu kontroli ruchów przeciwnika może mieć kontakty ze zgiętymi rękoma z zawodnikiem będącym z przodu, może także poruszać się razem z nim</p>  <p>Źródło: wroclaw.pl</p> | <p>Wygarniać piłkę przeciwnikowi, z obojętnie jakiego kierunku i otwartą dłonią</p> |

Zawodnikowi nie wolno:

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

| | |
|--------------------------|--|
| <p>przez przeciwnika</p> | <p>przepisami</p>  <p>Źródło: handballnews.pl</p> |
|--------------------------|--|

24.06.2020

Temat: **Utrwalamy przepisy i zasady sędziowania koszykówki.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Źródło: <https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2019-12-25/sedzia-koszykowki-im-lepszy-zawodnik-tym-wyzsza-kultura-osobista/>

Komisję sędziowską w koszykówce stanowią: - sędzia główny, - sędzia pomocniczy, - sekretarz, - sędzia mierzący czas. Jest to pełna obsada według przepisów Polskiego Związku Koszykówki.

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

Podstawowe przepisy:

- Piłka może być podawana, rzucona lub kozłowana rękami.
- Uderzenie piłki pięścią lub nogą jest przekroczeniem przepisów.
- Poruszanie się z piłką jest możliwe tylko wówczas, gdy zawodnik odbija ją o podłogę (kozłuje).
- Kozłować wolno tylko jedną ręką. Po schwytaniu piłki nie można ponownie kozłować.

W grze obowiązują następujące **ograniczenia w czasie:**

- w ciągu 5 s od gwizdka sędziego należy wprowadzić piłkę do gry (wyrzut z autu),
- jeżeli zawodnik trzymający piłkę przez 5 s nie podaje, nie rzuca i nie kozłuje piłki, uważa się ją za przetrzymaną,
- w ciągu 5 s należy wykonać rzut wolny podyktowany przez sędziego,
- każda drużyna ma 24 sekundy na przeprowadzenie akcji, oraz 8 sekund na wyjście z własnej połowy,
- nie wolno zawodnikowi pozostawać ponad 3 s w "polu 3 sekund" przeciwnika, kiedy piłka znajduje się w posiadaniu drużyny zawodnika.

Karą za przekroczenie wyżej wymienionych przepisów o czasie jest utrata piłki i przyznanie jej drużynie przeciwnej.

W kontaktach z przeciwnikiem nie wolno:

- popychać, trzymać, uderzać, utrudniać mu poruszania się, spychać;
- w przypadkach nieprawidłowego zetknięcia się z przeciwnikiem następują tzw. **przewinienia osobiste** (są one **karane rzutami wolnymi- osobistymi**; mogą zaistnieć przypadki, że sędzia określa przewinienie jako obustronne- wtedy piłkę do gry wprowadza się **rzutem sędziowskim**;
- każdej kwarcie **po czwartym faulu** zespołu kolejny karany będzie dwoma rzutami wolnymi.
- **przewinienie techniczne** karane będzie jednym rzutem wolnym, a nie dwoma jak dotychczas;
- **piłkę po rzucie** wyprowadzać będzie drużyna zawodnika, który wykonywał rzut wolny;
- inne przekroczenia, jak np. niesportowe zachowanie się zawodników, określa się jako **przewinienie techniczne** (karą za tego rodzaju przewinienie jest **rzut wolny** wykonany przez zawodnika drużyny przeciwnej- techniczny;
- konsekwencją w szczególnie drastycznych przypadkach przekroczeń tego typu jest **dyskwalifikacja i wykluczenie z gry**;
- zawodnik, który popełnił **5 przewinień** osobistych albo technicznych, musi opuścić boisko;