

23.06.2020

Wychowanie Fizyczne

Klasa II TI / II TRW

Dzień dobry,

Przesyłam temat lekcji na 23.06.2020 /wtorek/.

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 zostanie 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.

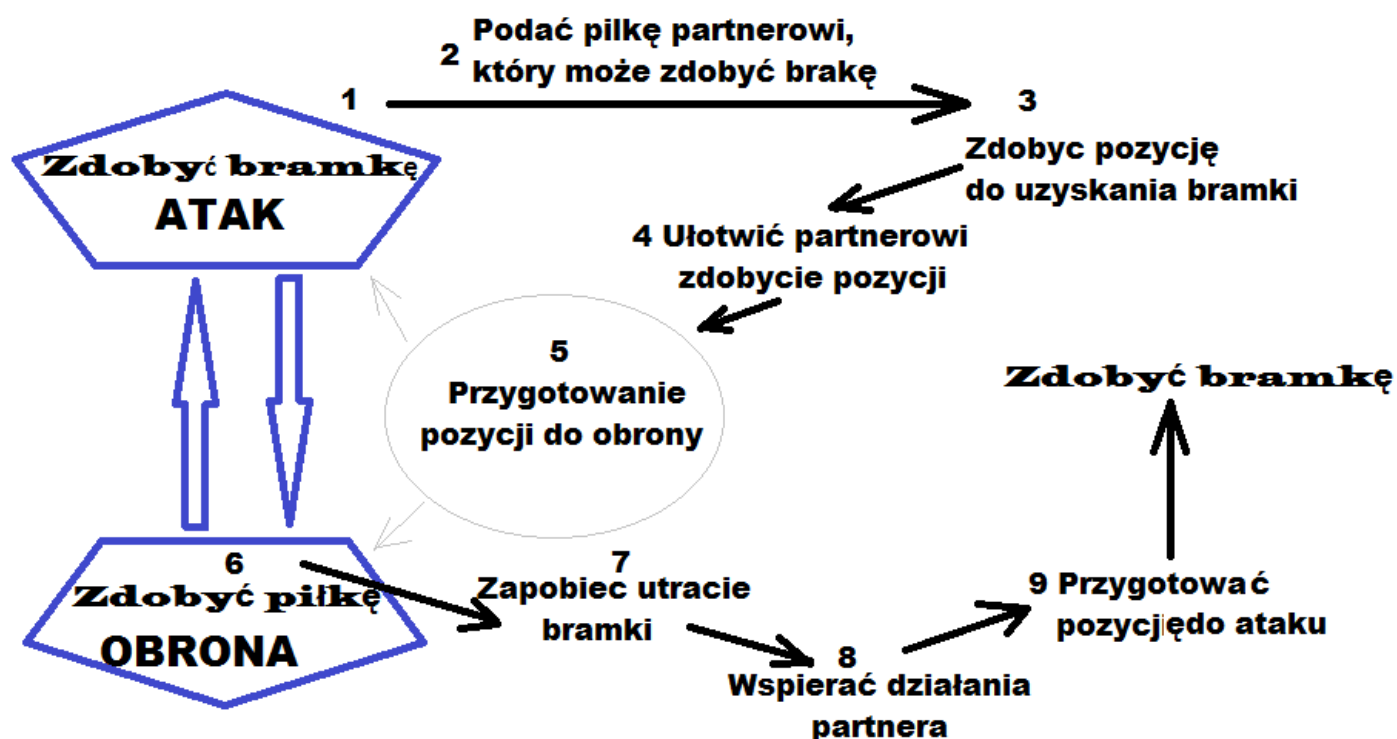
Podczas, gdy nie jesteś w stanie przewidzieć zwrotów akcji, jakie przynosi futbol, każdy zespół może i powinien ćwiczyć różne schematy, aby symulować rzeczywiste warunki gry.

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=RDCMUCz8TlNpLvoQlZMIUHxHQClg>