

METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO w reformowanej szkole

pod redakcją
Michała Bronikowskiego



materiały i podręczniki
Mariana Pietraszewskiego

Poznań 2008

3.4. Piłka nożna

Piłka nożna jest grą, która cieszy się nieustającą popularnością na całym świecie. Pomimo że historia najnowsza piłki liczy sobie niecałe 120 lat, to gry i zabawy z piłką znane już były wśród ludów pierwotnych i w starożytności. Najstarsze wiadomości pochodzą ze starych kronik chińskich z około V w. p.n.e., z których wynika, że żołnierze cesarza chińskiego stosowali ćwiczenia z piłkami w ramach szkolenia wojskowego. Różne formy gier piłkami znane były w starożytnym Egipcie, Sparcie w kraju Majów i Azteków. W starożytnej Grecji znano kilka odmian gry,

a najbardziej popularne nazywały się *epyskyros* i *harpaston*. Rzymianie, wzorując się na różnych formach greckiego wychowania fizycznego, najbardziej polubili *harpaston* i uprawiali go przede wszystkim w ramach zajęć wojskowych. Podczas swoich wypraw wojennych Rzymianie przenieśli ze sobą owe gry na Wyspy Brytyjskie. W Anglii i Szkocji między VII a XIX w. piłka nożna zyskała dużą popularność. Rozwój nowożytnej piłki nożnej rozpoczął się w Anglii w XIX w. W słynnych angielskich Public Schools powstało wiele podobnych do piłki nożnej gier. W roku 1863 odbył się w Londynie pierwszy zjazd przedstawicieli istniejących klubów piłkarskich w celu ujednolicenia przepisów gry. W roku 1871 oddzielono piłkę nożną od rugby. W tym samym roku rozegrano pierwszy mecz o Puchar Anglii. Międzynarodowa Federacja Związków Piłki Nożnej – FIFA – została utworzona w 1904 r., a w 1930 zorganizowane zostały pierwsze mistrzostwa świata (Urugwaj). Do Polski piłka nożna trafiła pod koniec XIX wieku. Pierwszym klubem, który powstał w Polsce był KS Czarni „Lwów” (1904), a Polski Związek Piłki Nożnej – PZPN – założono w 1919 roku. Pierwsze mistrzostwa Polski rozegrano w 1921 roku, a pierwszy zaszczytny tytuł zdobyła drużyna „Cracovii” Kraków. Debiut w igrzyskach olimpijskich nastąpił w Paryżu w 1924 r., a w mistrzostwach świata w 1938 roku.

Największe sukcesy przed II wojną światową to IV miejsce na Igrzyskach Olimpijskich w Berlinie (1936), a po wojnie: pierwsze miejsce i złoty medal na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium (1972), III miejsca w Mistrzostwach Świata (Niemcy – 1974, Hiszpania – 1982 oraz II miejsca i srebrne medale olimpijskie w Montrealu (1976) i Barcelonie (1992).

Technika gry w piłkę nożną

Technika jest to umiejętność ekonomicznego, celowego i swobodnego wykonywania wszelkich czynności ruchowych niezbędnych w skutecznym prowadzeniu gry w określonych warunkach. Technika gry jest podstawą szkolenia, ale nie może być wyizolowana od taktyki – przygotowania motorycznego i wolicjonalnego zawodnika.

Wysoki poziom współczesnej piłki nożnej, wzrost znaczenia techniki indywidualnej stawiają przed nauczycielami i trenerami, jak również ćwiczącymi i zawodnikami, coraz wyższe wymagania. Ze względu na specyfikę posługiwania się w grze głównie kończynami dolnymi technika piłkarza zaliczana jest do jednej z najtrudniejszych spośród zespołowych gier sportowych.

Technikę piłki nożnej dzielimy na:

1) technikę ogólną:

a) bieg: technika biegu, starty,

b) skok: wyskok z odbicia jedenonóż, wyskok z odbicia obunóż, wieloskoki;

2) technikę ukierunkowaną:

a) bieg: starty z różnych pozycji, zmiany tempa, zmiana kierunku, zatrzymania, zwody bez piłki, krok dostawny, przekładanka,

b) skok: wyskok dosiężny, doskok do piłki, pady;

3) technikę specjalną: uderzenia piłki, przyjęcia piłki, prowadzenia piłki, zwody, gra ciałem, drybling, odbieranie piłki, technika gry bramkarza, wrzut piłki z linii bocznej.

Systematyka techniki

I. Uderzenia

1. Nogą

A. Uderzenie wewnętrzną częścią stopy w ruchu:

- a) piłki leżącej,
- b) piłki toczącej się,
- c) piłki po odbiciu się od podłoża (koźle),
- d) piłki z powietrza,
- e) piłki z półwoleja.

B. Uderzenie wewnętrznym podbiciem w ruchu:

- a) piłki leżącej,
- b) piłki toczącej się,
- c) piłki po odbiciu się od podłoża (koźle),
- d) piłki z powietrza,
- e) piłki z półwoleja.

C. Uderzenie prostym podbiciem w ruchu:

- a) piłki upuszczonej z rąk,
- b) piłki po odbiciu się od podłoża (koźle),
- c) piłki leżącej,
- d) piłki toczącej się,
- e) piłki z powietrza,
- f) piłki z półwoleja.

D. Uderzenie zewnętrznym podbiciem w ruchu:

- a) piłki upuszczonej z rąk,
- b) piłki po odbiciu się od podłoża (koźle),
- c) piłki leżącej,
- d) piłki toczącej się,
- e) piłki z powietrza,
- f) piłki z półwoleja.

E. Uderzenie sytuacyjne:

- a) szpicem,
- b) piętą,
- c) udem,

- d) zewnętrzną częścią stopy,
- e) nożycami.

W nauczaniu należy wprowadzić uderzenia nogą z ćwierćobrotem i półobrotem oraz w wyskoku.

2. Głową

F. Uderzenie czołem (pełna płaszczyzna):

- a) w biegu,
- b) w wyskoku z odbicia jednonóż i obunóż,
- c) z upadkiem.

G. Uderzenie boczną częścią czoła:

- a) w biegu,
- b) w wyskoku z odbicia jednonóż i obunóż,
- c) z upadkiem.

W nauczaniu tych elementów technicznych należy wprowadzić uderzenia z ćwierćobrotem.

H. Uderzenie sytuacyjne głową:

- a) w miejscu,
- b) ponad sobą.

II. Przyjęcia

A. Wewnętrzna częścią stopy w biegu:

- a) piłki toczącej się,
- b) piłki po odbiciu od podłoża,
- c) piłki z powietrza.

B. Zewnętrznym podbiciem – ze zmianą kierunku biegu:

- a) piłki toczącej się,
- b) piłki po odbiciu od podłoża,
- c) piłki z powietrza.

C. Prostym podbiciem – w biegu:

- a) piłki po odbiciu od podłoża,
- b) piłki z powietrza.

D. Udem w biegu:

- a) piłki po odbiciu od podłoża,
- b) piłki z powietrza.

E. Podeszwą w biegu:

- a) piłki toczącej się,
- b) piłki po odbiciu od podłoża,
- c) piłki z powietrza.

F. Klatką piersiową – w biegu i wyskoku:

- a) piłki po odbiciu od podłoża,
- b) piłki z powietrza.

Do przyjęć wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym podbiciem, udem, klatką piersiową należy wprowadzić przyjęcia z ćwierćobrotem i w wyskoku.

G. Przyjęcia sytuacyjne:

- a) zewnętrzną częścią stopy,
- b) piętą,
- c) podudziem jednonóż i obunóż,
- d) udem w wyskoku,
- e) brzuchem.

III. Prowadzenia

1. Nogą:

- a) zewnętrznym podbiciem,
- b) wewnętrznym podbiciem,
- c) prostym podbiciem,
- d) wewnętrzną częścią stopy.

2. Prowadzenia sytuacyjne:

- a) podeszwą,
- b) udem,
- c) głową.

IV. Zwody

A. Zwody bez piłki

B. Zwody z piłką:

- a) przy uderzeniu,
- b) przy przyjęciu,
- c) przy prowadzeniu.

V. Drybling

A. Wewnętrznym podbiciem.

B. Zewnętrznym podbiciem.

C. Podeszwą.

D. Wewnętrzną częścią stopy.

VI. Odbieranie piłki

A. Z przodu.

B. Z boku.

C. Z tyłu przez wyprzedzenie.

W stosunku do przeciwnika posiadającego piłkę.

D. Wślizg:

- a) z przodu,
- b) z boku,
- c) z tyłu:
 - odbieranie,
 - wybicie.

W stosunku do przeciwnika posiadającego piłkę.

VII. Gra ciałem

A. W atakowaniu i bronieniu:

- a) w biegu,
- b) w wyskoku.

VIII. Technika gry bramkarza

1. W bronieniu:

A. Chwyty piłki bez upadku:

- a) toczącej się na wprost – w miejscu i dobiegu,
- b) toczącej się w bok – krokiem dostawnym i przekładanką,
- c) na wysokości kolan, brzucha, klatki piersiowej, głowy – w miejscu, dobiegu, krokiem dostawnym i przekładanką,
- d) dosiężnej:
 - w miejscu i dobiegu,
 - w wyskoku,
 - w dobiegu i wyskoku,
 - w biegu bokiem, do tyłu i w wyskoku,
 - krokiem dostawnym, przekładanką i w wyskoku.

B. Chwyty piłki z upadkiem:

- a) toczącej się w bok, krokiem dostawnym i przekładanką,
- b) po odbiciu od podłoża, krokiem dostawnym i przekładanką,
- c) z powietrza w bok, krokiem dostawnym i przekładanką,
- d) po odbiciu od podłoża na wprost, w dobiegu i wyskoku,
- e) w powietrzu na wprost, w dobiegu i w wyskoku,
- f) toczącej się na wprost, w dobiegu.

C. Piąstkowanie piłki:

- a) oburącz w miejscu, w dobiegu, wyskoku i krokiem dostawnym,
- b) jednorącz w miejscu, w dobiegu, wyskoku, krokiem dostawnym i przekładanką,
- c) oburącz z upadkiem w przód i w bok,
- d) oburącz z upadkiem w bok, krokiem dostawnym i przekładanką,
- e) jednorącz z upadkiem w bok, krokiem dostawnym i przekładanką,
- f) jednorącz w biegu tyłem.

D. Wypchnięcia piłki:

- a) oburącz w miejscu i wyskoku, piłkę na wprost ponad bramkę,
- b) jednorącz w miejscu i wyskoku, piłkę na wprost ponad bramkę,
- c) jednorącz w wyskoku po kroku dostawnym i przekładanką ponad bramkę,
- d) jednorącz w biegu tyłem,
- e) jednorącz z upadkiem w bok.

E. Obrona sytuacyjna:

- a) nogą,
- b) głową,
- c) każdą częścią ręki,
- d) rzut pod nogi przeciwnika,
- e) obrona szpagatem.

2. W atakowaniu:

F. Podanie piłki ręką:

- a) zamachem dolnym,
- b) zamachem bocznym,
- c) zamachem górnym,
- od a–c) ze zwodem.

G. Uderzenie piłki nogą:

- a) z ręki z powietrza,
- b) z ręki z półwoleja,
- c) z podłoża leżącej,
- d) z podłoża toczącej się,
- od a–b) ze zwodem.

H. Przyjęcie piłki.

I. Prowadzenie piłki.

IX. Wrzut piłki z linii bocznej

- A. Z miejsca,
- B. Z rozbiegu,
- A–B. Ze zwodem.

Ćwiczenia oswajające z piłką

Przed rozpoczęciem nauczania techniki specjalnej gry w piłkę nożną należy ćwiczących zapoznać z ćwiczeniami i zabawami tzw. czucia piłki, do których m.in. należą: toczenia i przetaczania piłki wszystkimi powierzchniami stopy w różnych postawach, pozycjach i kierunkach, różne formy żonglerki nogą, tułowiem i głową, „podbijanka” czy „podbijanka numerowana”.

Ćwiczenia te należy przeprowadzić w miejscu i ruchu, stosując różne formy organizacyjne zajęć, używając różnych piłek: tenisowych, do siatkówki, nożnych nr 3 i 4 itp.

Przykłady ćwiczeń oswajających z piłką

1. Toczenie piłki podeszwą w lewo, w prawo, do przodu, do tyłu.
2. Toczenie piłki podeszwą, będąc w ruchu bokiem.
3. Prowadzenie piłki – wewnętrznymi częściami stopy po linii łamanej (zygzakiem).
4. Prowadzenie piłki, na sygnał zatrzymanie jej podeszwą.
5. Jak wyżej, siad na piłce.
6. Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy z nogi na nogę, przesuając się w przód i w tył.
7. Różnorodne formy żonglerki.

Uderzenia piłki

Uderzenia piłki są podstawowym środkiem współdziałania i gry zespołowej w piłce nożnej. Występują one w postaci **podań**, uderzeń do bramki, czyli **strzałów**. Uderzenia piłki dzielą się na: **uderzenia nogą, głową i sytuacyjne**. Do uderzeń piłki nogą zaliczane są: uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym podbiciem, prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem. Uderzenia piłki głową dzielą się na: uderzenia piłki czołem, uderzenia piłki boczną częścią czoła. Uderzenia te mogą być wykonywane z miejsca i w wysoku. Do uderzeń sytuacyjnych zalicza się: uderzenia piłki szpicem buta, piętą, podeszwą, kolaniem, udem, tułowiem, głową z upadkiem, tzw. „szczupakiem”.

Z punktu widzenia metodyki kolejność stosowanych środków w procesie nauczania uderzeń winna być następująca:

- 1) środki ukierunkowane, przygotowawcze (w strukturze ruchu podobne do właściwych),
- 2) pokaz, objaśnienie (charakterystyka elementu, zastosowanie, sposób, technika),
- 3) środki z piłką leżącą, ćwiczący w miejscu,
- 4) środki z piłką leżącą, ćwiczący w ruchu,
- 5) środki z piłką od ćwiczącego, ćwiczący w ruchu za piłką,
- 6) środki z piłką do ćwiczącego, ćwiczący w ruchu do piłki,
- 7) środki z piłką z boku ćwiczącego, ćwiczący w ruchu do piłki,
- 8) środki doskonalące w formie zabawowej (gry i zabawy),
- 9) środki doskonalące w formie fragmentów gry,
- 10) środki doskonalące w formie gry uproszczonej, szkolnej, właściwej.

Systematykę nauczania uderzeń należy rozpoczynać od uderzeń wewnętrzną częścią stopy. Ze względu na dużą powierzchnię zetknięcia się stopy z piłką i dokładność uderzenia jest to najbardziej popularne uderzenie piłki nogą.

Nauczanie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy

Piłka leżąca na podłożu:

- 1) uderzenie piłki z miejsca (doskok, piłka leży obok stopy współćwiczącego, równoczesne uderzenie obu ćwiczących w piłkę),
- 2) uderzenie z miejsca o ścianę, do partnera,
- 3) uderzenie z doskoku,
- 4) uderzenie piłki z marszu – ostatni krok z doskokiem,
- 5) uderzenie piłki w biegu.

Piłka tocząca się po podłożu:

- 1) dwa uderzenia: pierwsze lekkie uderzenie piłki do przodu – dobiegnięcie i ponowne uderzenie piłki do partnera,
- 2) uderzenie piłki po dowolnym przyjęciu od partnera,
- 3) uderzenie piłki podanej przez partnera bez jej przyjęcia,

4) uderzenie piłki w dwójkach ze zwiększaniem i zmniejszaniem odległości (dostosowanie siły uderzenia piłki do odległości).

Piłka odbita od podłoża (po koźle):

1) uderzenie piłki w dwójkach (piłka dorzucona rękami sobie i przez partnera),

2) uderzenie piłki odbitej od podłoża o ścianę,

3) tenis nożny (jedno odbicie piłki o podłoże),

4) uderzenie piłki w dwójkach, poruszając się do przodu, piłka podana jest nogą zewnętrzną.

Piłka uderzona bezpośrednio z powietrza:

1) uderzenie piłki po podaniu rękami przez siebie i partnera,

2) uderzenie piłki bezpośrednio z powietrza nogami w dwójkach (piłka nie może upaść na podłoże),

3) uderzenie piłki z półwoleju.

W nauczaniu uderzeń piłki nogą i głową należy unikać jednostajności, kładąc szczególny nacisk na ich różnorodność: uderzenia krótkie, średnie, długie, dolne, półgórne, w miejscu, biegu i wyskoku. W zależności od odległości i wysokości należy stosować optymalną siłę i szybkość uderzenia, bez sygnalizowania kierunku.

W nauczaniu i doskonaleniu uderzeń piłki można wykorzystywać następujące formy organizacyjne:

1) indywidualne przy ścianie, ławeczce itp.,

2) w dwójkach w miejscu,

3) w dwójkach w ruchu,

4) w trójkach w miejscu:

- ustawienie w trójkącie,
- ustawienie jeden za drugim,

5) w trójkach w ruchu:

- bieg bokiem do siebie,
- bieg w ustawieniu trójkątnym,

6) w czwórkach w miejscu:

- ustawienie w czworoboku,
- ustawienie jeden za drugim,

7) w czwórkach w ruchu:

- bokiem do siebie,
- parami naprzeciw siebie,
- dwóch ćwiczących jeden za drugim, trzeci z boku, a czwarty naprzeciw dwójki zwrócony twarzą do niej,

8) w grupach:

- w rzędach,
- w szeregach,

- w półkolu,
- w kole.

W ustawieniu grupowym ćwiczący najczęściej powinni być w ruchu.

Przyjęcia piłki

Przyjęcia piłki są ściśle związane z uderzeniami piłki i stanowią warunek dobrego opanowania techniki operowania piłką i kontroli zaistniałej sytuacji w czasie ćwiczenia i walki sportowej. Przyjęcie piłki zależy przede wszystkim od zaawansowania technicznego ćwiczących, umiejętności rozluźnienia mięśni, jakości ruchu amortyzującego. Przyjęcia dzielimy na: **przyjęcie piłki toczącej się po podłożu** (podeszwą, wewnętrzną część stopy, zewnętrzną częścią stopy), **przyjęcie piłki po odbiciu od podłoża** (goleniami, podudziem, klatką piersiową, brzuchem, głową), **przyjęcie piłki z powietrza na podłożu** (wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, podeszwą), **przyjęcie piłki w powietrzu** (głową, klatką piersiową, prostym podbiciem, udem, piętą, goleniami).

Metodyka nauczania przyjęć piłki jest następująca:

Przyjęcie piłki toczącej się po podłożu:

- środki ukierunkowane,
- pokaz i objaśnienie sposobu przyjęcia piłki,
- przyjęcie piłki toczącej się po podłożu w kierunku przyjmującego, ćwiczący w miejscu,
- jak wyżej, ćwiczący w ruchu do piłki,
- jak wyżej, piłka podana z boku, ćwiczący w miejscu,
- jak wyżej, ćwiczący w ruchu.

Przyjęcie piłki po odbiciu od podłoża, ćwiczący w miejscu:

- jak wyżej, ćwiczący w ruchu,
- przyjęcie piłki odbitej od podłoża z przeciwnej strony, ćwiczący w miejscu,
- jak wyżej, ćwiczący w ruchu,
- przyjęcie piłki odbitej od podłoża z boku, ćwiczący w miejscu,
- jak wyżej, ćwiczący w ruchu.

Przyjęcie piłki z powietrza na podłożu oraz przyjęcie piłki w powietrzu, ćwiczący w miejscu:

- jw., ćwiczący w ruchu,
- przyjęcie piłki w formie zabawowej (gier i zabaw),
- przyjęcie piłki w formie fragmentów gry,
- przyjęcie piłki w formie gry uproszczonej, szkolnej, właściwej.

W metodyce nauczania, a zwłaszcza w doskonaleniu przyjęć piłki należy zwrócić uwagę na funkcjonalność tego elementu. Chodzi o to, by przyjęcie piłki pozwalało na natychmiastowe, dowolne zagranie techniczne i taktyczne.

Prowadzenie piłki

Prowadzenie piłki pozwala zawodnikowi na indywidualne przemieszczanie się w dowolnym kierunku w obrębie boiska. Prowadzenie uzupełnione podaniem piłki stanowi podstawę działań zespołowych. Skuteczność prowadzenia piłki zależy między innymi od: dobrego czucia piłki, szybkości i koordynacji indywidualnej zawodnika, warunków atmosferycznych i terenowych itp. Prowadzenie piłki podzielone zostało na: **prowadzenie po linii prostej** (wewnętrzną częścią stopy, prostym i zewnętrznym podbiciem), **po linii łamanej** (wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem), **po linii krzywej** (wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem).

W metodyce nauczania prowadzenia piłki należy zwrócić uwagę na kontrolę wykonywania tego elementu bez ciągłej kontroli wzrokowej. Wzrok powinien być skierowany na otoczenie w celu oceny sytuacji boiskowej i wyboru właściwego sposobu działania.

Nauczanie prowadzenia piłki:

- środki ukierunkowane,
- pokaz i objaśnienie techniki prowadzenia piłki,
- prowadzenie piłki w marszu po linii prostej (mocniejszą i słabszą nogą),
- prowadzenie piłki w biegu po linii prostej (mocniejszą i słabszą nogą),
- prowadzenie piłki w marszu po linii łamanej i krzywej,
- prowadzenie piłki w biegu po linii łamanej i krzywej,
- prowadzenie piłki połączone z innymi elementami techniki,
- prowadzenie piłki w formie zabawowej (gry i zabawy),
- prowadzenie piłki w formie fragmentów gry,
- prowadzenie piłki w formie gry uproszczonej, szkolnej, właściwej.

Wybrane ćwiczenia i zabawy stosowane w nauczaniu i doskonaleniu prowadzenia piłki:

1. Ćwiczący w określonym polu prowadzą piłkę w dowolnym kierunku, dowolną nogą, dowolną częścią stopy. Na sygnał nauczyciela ćwiczący wykonują określone ćwiczenia: zatrzymanie piłki podeszwą L i P nogą, zatrzymanie piłki podeszwą – siad na niej, zwód itp.

2. Prowadzenie piłki między chorągiewkami (slalomem, wertikalem); dookoła różnych przeszkód; po obwodzie różnych figur, np. koła, ósemki – wykorzystując różne części stopy.

3. A i B ustawieni naprzeciw siebie. A prowadzi piłkę wokół B – wraca na pozycję wyjściową, podaje piłkę do B, który powtarza ćwiczenie.

4. Grupa ćwiczących z piłkami ustawionych w rozsypce. Na sygnał ćwiczący rozpoczynają prowadzenie piłki w dowolnym kierunku, równocześnie obserwując nauczyciela, który ruchem ręki wyznacza kierunek prowadzenia piłki.

5. Prowadzenie piłki między chorągiewkami – strzał do bramki.

6. Zabawa zwana prowadzeniem piłki w wyznaczonym kierunku.

Pole ograniczone chorągiewkami z określoną cyfrą. Wewnątrz pola zawodnicy prowadzą piłkę w różnych kierunkach. Na sygnał ćwiczący prowadzą piłkę w wyznaczonym przez nauczyciela kierunku. Ostatni wykonuje ćwiczenie karne, np. 10 przysiadów.

7. Zabawa pt. piłkarz bez piłki.

Na boisku znajdują się dwa zespoły. Jeden gracz z każdego zespołu jest bez piłki, pozostali prowadzą je w wolnym biegu. Na sygnał nauczyciela każdy zostawia swoją piłkę, zatrzymując ją podeszwą, i biegnie do innej, aby stanąć przy piłce z nogą na niej. Zawodnicy bez piłki starają się ją zdobyć w ten sam sposób. Zawsze dwóch graczy pozostaje bez piłki.

Zwody

Zwód jest to ruch lub kilka ruchów mających na celu wprowadzenie przeciwnika w błąd. Zwody wykonuje się przez manewr piłką lub przez ruchy ciałem, głową i ruchy piłką. Duże znaczenie przy wykonywaniu zwodów mają indywidualne predyspozycje, uzależnione od inwencji i zdolności improwizacji ćwiczącego, oraz odległość od przeciwnika, moment wykonywania zwodu, ruch zwodzący, ruch właściwy. Zwód powinien być opanowany „symetrycznie”, tzn. należy umieć go wykonać dowolną nogą i w obie strony. Zawodnik z większym zasobem zwodów ma większą możliwość wygrywania pojedynków 1:1. Zwody dzielą się na **zwody bez piłki i zwody z piłką**.

Zwody bez piłki stosowane są w celu uwolnienia się od przeciwnika i wyjścia na dogodną pozycję do otrzymania piłki. Przy wykonywaniu tego zwodu stosować można: ruchy tułowiem, nogami, przyspieszenia, zwalniania tempa biegu i zmiany kierunku. W nauczaniu tego elementu stosujemy gry i zabawy pomocnicze, jak np. wszelkie odmiany berka.

Wśród zwodów z piłką można wyróżnić:

- zwody przy uderzeniach piłki, np. zwodne uderzenie – podanie,
- zwody przy przyjęciach piłki, np. zwód pojedynczy,
- zwody przy prowadzeniu piłki, np. zwód z zawróceniem,
- zwody przy innych elementach techniki, jak np. przy wrzucie z autu, przy wykopie bramkarza itp.

Nauczanie zwodów:

- środki ukierunkowane (ruchy zwodne tułowia, nóg, balansowanie ciałem itp.),
- demonstracja i objaśnienie określonego zwodu,
- środki bez piłki w miejscu, w marszu i w wolnym biegu,
- środki z piłką w miejscu, w marszu i w wolnym biegu,
- środki z piłką w biegu z przeciwnikiem biernym,
- środki z piłką w biegu z przeciwnikiem lekko przeszkadzającym,
- środki z piłką w biegu z przeciwnikiem aktywnym,

- środki z piłką w biegu z przeciwnikiem oraz wykonaniem innej czynności, np. strzału do bramki.

Wybrane ćwiczenia i gry stosowane w nauczaniu i doskonaleniu zwodów:

1. Ćwiczący prowadzą piłkę dowolnym sposobem w oznaczonym polu gry. Na sygnał nauczyciela 1, 2, 3 wykonują określony zwód, np.: 1 – zwód pojedynczy, 2 – zwód tzw. nożyce, 3 – zwód z przeniesieniem stopy nad piłką.

2. A i B ustawieni naprzeciw siebie w odległości 10 metrów. A dorzuca piłkę rękoma górami i biegnie w kierunku B. B przyjmuje piłkę, prowadzi ją i określonym przez nauczyciela zwodem mija atakującego A.

3. Ćwiczący z piłkami w dwóch grupach (w rozsypce) ustawieni w odległości około 20 m naprzeciw siebie. Na sygnał nauczyciela grupy zamieniają się miejscami. Ćwiczący, mijając się, wykonują między sobą serie zwodów. Rodzaj zwodu za każdym razem określa nauczyciel.

4. Ćwiczący wykonują zwody przed dwoma chorągiewkami, trzeci zwód przed przeciwnikiem i oddają strzał do bramki.

5. Czterech ćwiczących z piłkami ustawionych na zewnątrz kwadratu, każdy przy jednym boku o długości około 10 metrów. W środku kwadratu zawodnik bez piłki. Zadaniem zawodników na obwodzie (startują na zmianę) jest minięcie zwodem środkowego i przeprowadzenie piłki do przeciwległego boku. Jeżeli zawodnik straci piłkę, zostaje w środku jako odbierający, środkowy przechodzi z piłką w jego miejsce.

6. Cztery pary w kwadracie o boku około 15 m, grają 1:1 do dowolnej jednej z czterech minibramek ustawionych w narożnikach kwadratu. Po minięciu przeciwnika zwodem i strzeleniu bramki następuje zmiana partnerów w parach. Zwycięża zdobywca największej liczby bramek.

Drybling

Drybling jest to sposób prowadzenia piłki w bezpośrednim kontakcie fizycznym z przeciwnikiem. W skład dryblingu wchodzi takie elementy techniki, jak: prowadzenie piłki, gra ciałem, zwody. Do nauki tego elementu można przystąpić po uprzednim opanowaniu prowadzenia piłki i gry ciałem.

Technika dryblingu

Zawodnik prowadzi piłkę nogą dalszą od przeciwnika w dowolny sposób. W momencie ataku przeciwnika asekuje piłkę barkiem i boczną częścią tułowia z rękami przyłożonymi do bioder. Czynna asekuracja piłki powinna być poparta silnym napieraniem na bark i tułów przeciwnika, przy zachowaniu przepisów gry ciałem.

Nauczanie dryblingu:

- prowadzenie piłki wszystkimi sposobami, prawą i lewą nogą na zmianę,
- prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika przy jego biernym zachowaniu się,

- przeciwnik aktywny, prowadzenie piłki nogą dalszą w połączeniu ze zmianą tempa,
- małe gry – 1 x 1 na dwie małe bramki (np. płotki lekkoatletyczne),
- doskonalenie dryblingu w formach gry.

Wybrane ćwiczenia i gry stosowane w nauczaniu i doskonaleniu dryblingu:

1. Drybling z przeciwnikiem atakującym na zmianę – raz z lewej, raz z prawej strony (zmiana nogi prowadzącej piłkę).

2. Ćwiczą A, B, C ustawieni obok siebie. Środkowy C pełni funkcję podającego. Naprzeciwko nich (ok. 20 m) drugi podający D. C wykonuje prostopadłe podanie piłki – A i B startują do niej – walczą o nią – drybling 10 m – podają do D itd.

3. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Na sygnał nauczyciela pierwsi z rzędów startują z różnych pozycji w kierunku piłki. Pierwszy, który opanuje piłkę, wykonuje drybling zakończony strzałem do bramki.

4. Gra 1:1 na jedną bramkę.

Drybling 1:1 na „otwartą” bramkę ustawioną z chorągiewek na środku wyznaczonego pola ćwiczenia. Po strzale ćwiczący biegnie za piłką i kontynuuje drybling.

5. Gra 1:1 z „neutralnym”.

W oznaczonym polu gry w środku rywalizuje dwójka ćwiczących. Posiadający piłkę może podać ją „neutralnemu” na obwodzie pola gry, który przekazuje piłkę z powrotem temu ćwiczącemu, który ostatni był w jej posiadaniu.

6. Gra lepszy drybler.

Wyznaczony obszar gry (w zależności od liczby ćwiczących), każdy róg określony cyfrą. Wewnątrz tego pola rywalizują dryblujące dwójki ćwiczących. W momencie wywołania przez nauczyciela określonej cyfry – zawodnik z piłką drybluje w kierunku określonego sektora. Punkt uzyskuje się przez zatrzymanie piłki podeszwą w okolicy (ok. 1 m) od określonego sektora. Po zdobyciu punktu następuje przekazanie piłki partnerowi. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie większą liczbę punktów.

Gra ciałem

Umiejętność prawidłowej gry ciałem w nowoczesnej grze w czynnościach bronienia często zapobiega utracie bramki, natomiast w czynnościach atakowania niejednokrotnie decyduje o zdobyciu bramki, co w konsekwencji ma duży wpływ na efekt gry i wynik zawodów. Grę ciałem stosujemy zarówno w atakowaniu, jak i w bronieniu. Celem gry ciałem jest zdobycie piłki lub obrona, asekuracja przed jej utratą. Wykorzystanie warunków fizycznych zawodnika, tzn. wzrostu, ciężaru ciała i siły fizycznej musi odbywać się zgodnie z przepisami gry.

W momencie gdy zawodnik będący w posiadaniu piłki wykorzystuje swoje warunki fizyczne w celu odpierania ataków przeciwnika, mówimy o grze ciałem w atakowaniu. Natomiast gdy celem jest zatrzymanie, opóźnienie akcji ofensywnej przeciwnika mówimy o grze ciałem w bronieniu.

Technika gry ciałem

W momencie odpierania (odpychania) ataku przeciwnika, blokowaniu górnej części tułowia – w szczególności barkiem, ręka bliższa (od przeciwnika) musi przylegać do tułowia. Atak ciałem powinien nastąpić w momencie, kiedy biegący przeciwnicy przenoszą ciężar ciała na nogę zewnętrzną (postawną). W ten sam sposób przepisy pozwalają na odpychanie w wyskoku do piłki.

Nauczanie gry ciałem:

- zabawy i ćwiczenia, np. walka kogutów, walka kozłów, przepychanie, odpychanie barkami, w miejscu, w marszu, w biegu, w wyskoku,
- w trójce, atakowanie zawodnika środkowego w momencie, gdy ten stawia krok nogą zewnętrzną,
- ćwiczenie w dwójkach; podanie piłki między dwóch ćwiczących, ci startują szybko do piłki i walczą o nią, atakując ciałem na podłożu, w powietrzu,
- jeden ćwiczący prowadzi piłkę, drugi go atakuje, ze zmianą kierunku i barku (L i P),
- małe gry – 1 x 1,
- doskonalenie w formie zabawowej fragmentów gry, gier.

Wybrane ćwiczenia i gry stosowane w nauczaniu i doskonaleniu gry ciałem.

1. Pole o wymiarach 3 x 3 metry. Ćwiczący starają się na zmianę prawymi i lewymi barkami wypchnąć jeden drugiego poza pole gry.

2. „Walka kogutów” w przysiadzie. Kto straci równowagę i przewróci się – traci punkt.

3. Ćwiczący stykają się plecami. Jeden drugiego stara się wypchnąć poza linię boiska.

4. Ćwiczących dzielimy na zespoły trzyosobowe. Każda trójka posiada piłkę. Jeden z trójki podaje piłkę zza pleców (po podłożu lub górą) pozostałej parze ćwiczących, która walczy bark w bark o opanowanie piłki. Nie wolno wygrywać pojedynków biegiem, bez walki.

5. Gra 1:1.

Jeden z zawodników stara się ochronić piłkę, asekurując ją ciałem, drugi stara się ją odebrać. Po 30 s zmiana ćwiczących.

6. Ćwiczący ustawieni dwójkami przed polem karnym. Bramkarz podaje piłkę górą w kierunku wybranej dwójki, która startuje i po odbiciu jej od podłoża walczy ze sobą ciałem, starając się zdobyć bramkę.

7. Zabawa pt. kto z drużyny wygra.

Ćwiczący podzieleni na kilka równych zespołów dysponujących własnymi piłkami. Na sygnał nauczyciela jeden z zawodników uderza piłkę prostym podbiciem w górę, o którą walczą wszyscy uczestnicy jego zespołu. Komu uda się zdobyć piłkę, uzyskuje punkt. Ten, kto chwycił piłkę, ponawia wybicie.

Odbieranie piłki

Stosuje się w celu pozbawienia przeciwnika piłki przez wyprzedzenie jego zamiaru przyjęcia, odebraniem piłki lub wybiciem nogą, atakując ciałem w ramach przepisów gry. Technikę odbierania piłki przeciwnikowi można podzielić na odbiór: **przez wyprzedzenie**, (wybiegnięcie, wyskok przed przeciwnika), **w momencie przyjęcia** (wygarnięcie, z doskokiem), **po przyjęciu** (przez wybicie, z doskokiem, przez wślizg).

W skutecznym odbieraniu piłki duże znaczenie ma antycypacja określonej sytuacji, właściwe ustawienie się oraz obserwacja piłki, a nie działań przeciwnika. Biorąc pod uwagę miejsce odbierającego w stosunku do posiadającego piłkę, odbieranie piłki przeciwnikowi może mieć miejsce z przodu, z boku lub z tyłu.

W związku z zaostreniem sankcji karnych obowiązujących w obecnych przepisach gry (art. XII, *Gra niedozwolona*) niezwykle ważne stało się opanowanie odbierania piłki przeciwnikowi po przyjęciu wślizgiem. Prawidłowe stosowanie wślizgu w dużej mierze zależy od odpowiedzialności, inwencji i wyobraźni zawodnika. Odebrać piłkę przeciwnikowi za pomocą wślizgu można w zależności od sytuacji – nogą bliższą lub dalszą, obunóż na wprost czy też nogą dalszą z boku lub z tyłu.

Nauczanie odbierania piłki:

- środki ukierunkowane, przygotowawcze (w strukturze ruchu podobne),
- pokaz, objaśnienie określonego sposobu (zastosowanie, technika),
- środki z piłką leżącą, ćwiczący w miejscu, w marszu, w biegu,
- środki z piłką toczącą się, ćwiczący w miejscu, w marszu, w biegu,
- środki z piłką toczącą się, w marszu, z przeciwnikiem biernym,
- środki z piłką toczącą się, w biegu, z przeciwnikiem biernym,
- środki z piłką w ruchu, w biegu, z przeciwnikiem czynnym,
- środki w formie zabawowej (gry i zabawy),
- środki doskonalące w formie fragmentów gry,
- środki doskonalące w formie gry uproszczonej, szkolnej, właściwej.

Wybrane ćwiczenia i zabawy stosowane w nauczaniu i doskonaleniu odbierania piłki przeciwnikowi:

1. Ćwiczący A i B (jeden za drugim) ustawieni naprzeciwko C w odległości około 10 metrów. A podaje piłkę do B (po podłożu lub górą) i natychmiast biegnie w kierunku przyjmującego, starając się odebrać piłkę z przodu. Za każdym razem zmiana miejsc.

2. Ćwiczący A i B ustawieni po obu stronach środkowego C z piłką. C wykonuje uderzenie piłki w przód (po podłożu lub górą), A i B startują do piłki, starając się odebrać ją przeciwnikowi z boku.

3. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach, przed nimi nauczyciel z piłką. Nauczyciel podaje piłkę w kierunku ćwiczących. Pierwsi z rzędów startują do piłki z zamiarem odebrania jej przeciwnikowi lub podania nauczycielowi.

4. Organizacja ćwiczenia jak wyżej. Naprzeciwko dwóch rzędów mała bramka, z tyłu nauczyciel z piłkami. Na sygnał nauczyciel podaje piłkę (po podłożu lub górą) wzdłuż rzędów, pierwsi ćwiczący startują do piłki. Ćwiczący z rzędu A odbierają piłkę, z rzędu B – strzelają do bramki.

5. Zabawa zwana walczyć – kiwaj się.

Na ograniczonym polu znajdują się ćwiczący z piłkami i 3–4 ćwiczących bez piłek. Na sygnał nauczyciela wszyscy poruszają się, prowadząc piłkę. Ćwiczący, którzy nie mają piłki, starają się ją odebrać w walce 1:1. Ćwiczący, który stracił piłkę, stara się ją zdobyć od kogoś innego. Nauczyciel w każdym momencie może przerwać grę. Ćwiczący, którzy nie mają piłki, wykonują dodatkowe ćwiczenie doskonalące.

6. Zabawa pt. król krycia piłki.

Na ograniczonym polu gry wszyscy prowadzą piłkę w biegu, chroniąc ją przed innymi ćwiczącym, którzy nogą mogą wybić (wypchnąć) piłkę poza pole gry. Gdy wybita piłka opuści plac gry, jej „właściciel” również opuszcza plac gry i żongluje piłką. Wygrywa ten, kto zostanie sam na placu gry.

Technika gry bramkarza

Technika gry bramkarza, jego szeroki zakres działalności stanowi o specyficznym postępowaniu w nauczaniu i indywidualizacji procesu szkoleniowego. Dlatego też nauczyciel (trener) winien zwrócić szczególną uwagę na takie elementy, jak: chwyt piłki bez upadku i z upadkiem, w dobiegu i wysokości, grę na przedpolu, piąstkowanie, jak również po modyfikacji interpretacji przepisów gry (zakaz chwytu piłki po podaniu od partnera) na: przyjęcia, podania, prowadzenia piłki i obronę sytuacyjną.

Rola bramkarza w grze w piłkę nożną jest szczególna. Ze względu na posługiwanie się w grze rękami, z uwagi na wszechstronną działalność w bronieniu i atakowaniu, kierowaniu zespołem – powinien posiadać wiele cech odróżniających go od pozostałych zawodników. Dobry bramkarz musi charakteryzować się wysokim poziomem sprawności fizycznej, wyjątkowymi umiejętnościami, dobrymi warunkami fizycznymi oraz dobrze ukształtowanymi cechami wolicjonalnymi.

W technice gry bramkarza wyróżniamy:

A. Technikę w obronie:

1. Czynności bramkarza bez piłki:

- a) postawa zasadnicza (w rozkroku, nogi ugięte, tułów wychylony, dłonie na wysokości bioder),
- b) ustawienie się w bramce (w odniesieniu do położenia piłki, na dwusiecznej kąta),
- c) poruszanie się w bramce (krokiem dostawnym, przekładanką).

2. Czynności bramkarza z piłką:

- a) chwyt piłki bez upadku,
- b) chwyt piłki z upadkiem,

- c) piastkowanie (jednorącz, oburącz),
- d) wypchnięcia piłki (nad poprzeczką, obok słupka),
- e) obrona sytuacyjna piłki (nogą, głową, tułowiem, ręką).

B. Technikę w ataku:

- a) podanie piłki ręką (wyrzut dołem, po podłożu – piłki toczącej się; górą – piłki półgórnej i górnej w powietrzu),
- b) uderzenie piłki nogą (wykop, wybiecie, podanie z podłoża – piłki leżące, toczącej się; po chwycie – piłki podrzuconej lub upuszczonej z rąk).

Ze względu na szeroki zakres tematyki w niniejszym opracowaniu przedstawiono chwyt piłki, wśród których wyróżniamy:

1. Chwyt piłki dolnej toczącej się po podłożu:
 - a) w małym rozkroku,
 - b) z przykłęką.
2. Chwyt piłki półgórnej:
 - a) na wysokości nóg,
 - b) tułowia,
 - c) głowy.
3. Chwyt piłki górnej:
 - a) dosiężnej,
 - b) w wyskoku.

Technika chwytu piłki bez upadku

W zależności od drogi, kierunku, wysokości, toru lotu piłki bramkarz winien przyjąć odpowiednią pozycję i sposób ustawienia się – naprzeciw piłki. W momencie chwytu dłonie bramkarza powinny być tak ułożone obok siebie, aby tworzyły powierzchnię kulistą i zamortyzowały siłę pędu piłki. Kciuki i palce wskazujące należy skierować ku sobie, w układzie trójkąta równobocznego, a pozostałe palce winny być szeroko rozstawione. Chwyty piłki należy wykonywać w taki sposób, aby dodatkowo asekurować kierunek ewentualnego przemieszczania się piłki – nogami lub tułowiem (goleniami, udem, brzuchem, klatką piersiową), a po chwycie piłki dosiężnej lub w wyskoku – klatką piersiowo, przedramionami.

Nauczanie chwytu piłki bez upadku:

- środki ukierunkowane, ćwiczenia przygotowawcze bez piłki (różne formy ruchu w miejscu, dobiegu, wyskoku, z odbicia jednonóż),
- pokaz, objaśnienie (charakterystyka sposobu chwytu, techniki),
- środki z piłką leżącą, bramkarz w miejscu,
- środki z piłką do ćwiczącego, bramkarz w miejscu,
- środki z piłką do ćwiczącego, bramkarz w ruchu do piłki w przód, bok, przód–bok,
- środki z piłką z boku do ćwiczącego, bramkarz w ruchu do piłki w przód, do tyłu, do piłki,

- środki do ćwiczącego w wyskoku, bramkarz w miejscu, w ruchu,
- środki doskonalące w formie zabawowej (gry i zabawy),
- środki doskonalące w formie fragmentów gry,
- środki doskonalące w formie gry uproszczonej, szkolnej, właściwej.

Chwyt piłki z upadkiem

Ten sposób obrony bramkarz stosuje, kiedy nie ma możliwości wykonania chwytu piłki w miejscu, dobiegu czy wyskoku i koniecznością jest wykonanie zakończonego upadkiem rzutu ciała do piłki. Wykorzystując zasięg rąk, wysokość ciała, a w szczególności odbicia od podłoża, wzrasta jego skuteczność w działaniach obronnych. Ten element techniki gry bramkarza należy do najtrudniejszych i najczęściej stosowanych. Ze względu na złożone czynności ruchowe, w różnych sytuacjach boiskowych wymagających nie tylko wyjątkowej sprawności motorycznej, cech psychofizycznych, ale również bardzo dobrych umiejętności, chwyt piłki z upadkiem zasługuje na szczególną uwagę w procesie szkoleniowym zarówno indywidualnym, jak i zespołowym.

Technika chwytu

Z postawy zasadniczej bramkarz rozpoczyna ruch do piłki krokiem odbijającym, dostawnym lub przekładanką, po czym wykonuje odbicie z nogi bliższej piłki. Ramiona wyciągnięte do piłki, tułów przechylony w kierunku uderzenia i do upadku, skierowany boczną częścią ciała – w kierunku podłoża. Noga odbijająca w fazie lotu zostaje wyprostowana w kolanie, natomiast druga noga wykonuje wymach w górę, co powoduje zwiększenie zasięgu lotu. W końcowym fragmencie tej fazy ramiona winny być wyciągnięte w kierunku piłki, nogi wyprostowane, a tułów wygięty łukowato. Po chwycie piłki następuje upadek na podłoże. Aby osłabić siłę upadku, bramkarz powinien ugiąć nogę bliższą podłożu w stawie kolanowym, ramiona z piłką unieść do góry, ponad głowę, uginając je w stawach łokciowych. W tej pozycji bramkarz upada na podłoże, amortyzując siłę upadku nogami, boczną częścią tułowia i ramieniem bliższym podłożu. Następnie osłania piłkę przed atakiem przeciwnika przez przyciągnięcie jej do tułowia, asekurując przedramionami i ciałem. Przy obronie piłek toczących się, dolnych czy rzucie pod nogi przeciwnika posiadającego piłkę bramkarz powinien wykonywać szybki upadek na podłoże, najlepiej w przód w skos, boczną częścią tułowia, dotykając podłoża najpierw zewnętrzną powierzchnią stopy, a następnie podudziem, udem, biodrem, tułowiem i wyprostowanymi rękami. Po chwycie piłki dłoń górnej ręki nakrywa piłkę z góry, a dolnej – bliższej podłoża – przytrzymuje ją od tyłu.

Nauczanie chwytu piłki z upadkiem

Rozpoczynając nauczanie chwytów piłki z upadkiem w bok, do przodu czy z tzw. robinsonadą, należy pamiętać, że istnieje niebezpieczeństwo doznania kontuzji, urazu. Ćwiczący powinien być przygotowany pod względem sprawnościowym (po ćwiczeniach gimnastycznych, akrobatycznych, skocznościowych, zwinnościowych).

wych), jak również wyposażony w odpowiedni sprzęt, ubiór bramkarski (spodnie watawone, sweter, koszulkę watawaną, nałokietniki i nakolanniki). Zajęcia specjalistyczne należy rozpoczynać na miękkim podłożu, wykorzystując skocznie piaskowe, zeskoki gąbkowe, materace itp., od ćwiczeń, w których pozycje wyjściowe charakteryzują się możliwie jak najniżej położonym środkiem ciężkości tułowia.

Kolejność nauczania chwytu piłki z upadkiem:

1. Środki ukierunkowane, ćwiczenia przygotowawcze.
2. Pokaz, objaśnienie (charakterystyka, rodzaj chwytu, technika).
3. Ćwiczenia upadku bez piłki (z piłką w dłoniach):
 - z pozycji niskich – siadu prostego, klęcznego, klęku prostego,
 - z pozycji półwysokich – przysiadu podpartego, przysiadu, półprzysiadu,
 - z pozycji wysokiej w miejscu, postawy zasadniczej (właściwej),
 - z pozycji wysokiej w ruchu, kroku dostawnym, przekładance.
4. Ćwiczenia upadku z piłką leżącą na podłożu w zasięgu chwytu, gdy bramkarz jest:
 - w miejscu,
 - w ruchu.
5. Chwyt z upadkiem piłki dolnej toczącej się do bramkarza, który jest:
 - w miejscu,
 - w ruchu.
6. Chwyt z upadkiem piłki toczącej się z boku.
7. Chwyt z upadkiem piłki półgórnej lecącej do bramkarza.
8. Chwyt z upadkiem piłki półgórnej lecącej z boku.
9. Chwyt z upadkiem piłki górnej lecącej do bramkarza.
10. Chwyt z upadkiem piłki górnej lecącej z boku.
11. Chwyt z upadkiem piłki w formie fragmentów gry.
12. Chwyt z upadkiem piłki w formie gry uproszczonej, szkolnej, właściwej.

Wrzut z linii bocznej (z autu)

Technika wrzutu piłki z linii bocznej jest ściśle związana z przepisami gry w piłkę nożną (art. XV). W technice wrzutu piłki z autu wyróżniamy **wrzut z miejsca i wrzut z rozbiegu**. Umiejętność dalekiego wrzutu piłki wykonanego ze zwodem jest bardzo wskazana. Wykonując go na wysokości pola karnego, stwarzamy duże zagrożenie dla drużyny przeciwnej. Tego elementu uczymy metodą syntetyczną, czyli w całości i staramy się eliminować ewentualnie popełniane błędy.

Nauczanie wrzutu:

- ćwiczenia przygotowawcze (gimnastyczne, z piłką lekarską),
- wrzut piłki z miejsca, z marszu, z biegu – do partnera,
- wrzut piłki do celu i na odległość,
- wrzut piłki z miejsca i z rozbiegu z upadkiem.

Literatura

- GOŁASZEWSKI J.: *Piłka nożna. Przewodnik metodyczno-szkoleniowy*. Skrypty nr 121, AWF, Poznań 1998.
- KAPER R.: *Piłka nożna. Trening dzieci*. Sprint, Warszawa 1997.
- KAPER R., ŚLEDZIEWSKI D.: *Piłka nożna. Szkolenie dzieci i młodzieży*. Polski Związek Piłki Nożnej, Warszawa 1997.
- PANFIL R., ŻMUDA W.: *Nauczanie gry w piłkę nożną*. SPORTEX, Wrocław 1996.
- STRONCZYŃSKI W., STUŁA A.: *Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim*. Skrypty nr 100, AWF, Poznań 1995.
- SZYNGIERA W., BIBRZYCKI K.: *Piłka nożna dzieci i młodzieży*. AWF, Katowice 1994.
- TALAGA J.: *Atlas ćwiczeń piłkarskich. Technika*. YPSYLON, Warszawa 1999.
- TALAGA J.: *Technika piłki nożnej*. Biblioteka Trenera, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1996.
- TALAGA J.: *Taktyka piłki nożnej*. Biblioteka Trenera, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1996.
- TALAGA J.: *Trening piłki nożnej*. Biblioteka Trenera, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997.
- TALAGA J.: *Piłka nożna. Program szkolenia dzieci i młodzieży*. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1999.