



Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu



autor programu
Dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych
Gier Sportowych

prowadzący
zajęcia

Dr Jarosław Nosal
Dr hab. Paweł Chmura
Dr Andrzej Dudkowski

TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

PROGRAM
PRZEDMIOTU KIERUNKOWEGO
W KSZTAŁCENIU
NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TRYB, ROK STUDIÓW
STACJONARNE, I ROK, SEMESTR II
WROCŁAW 2023

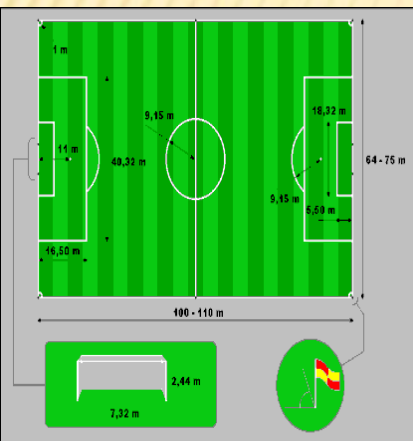
WYKŁAD NR 2

Motto: Umiejętność obserwacji i rozumienia gry oraz jej uczestników jest warunkiem bycia dobrym nauczycielem zespołowej gry sportowej





TREŚCI KSZTAŁCENIA



ZAGADNIENIA

- * **POJĘCIOWA IDENTYFIKACJA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ
IDENTYFIKACJA GRACZA W ATAKU**
- * **DZIAŁANIA INDYWIDUALNE I GRUPOWE ZAWODNIKÓW
Z POLA GRY**
- * **UDERZENIA PIŁKI DO BRAMKI – KRYTERIA PODZIAŁU**
- * **SYSTEM GRY - FORMACJE - POZYCJE W GRZE**
- * **ZNAKI UŻYWANE W ZAPISIE ĆWICZEŃ**
- * **KONSPEKT ZAJĘĆ – SKŁADOWE LEKCJI**
- * **ZASADY METODYCZNE NAUCZANIA I DOSKONALENIA
UMIEJĘTNOŚCI DZIAŁANIA**
- * **OBSERWACJA GRY WARUNKIEM JEJ POZNANIA**

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

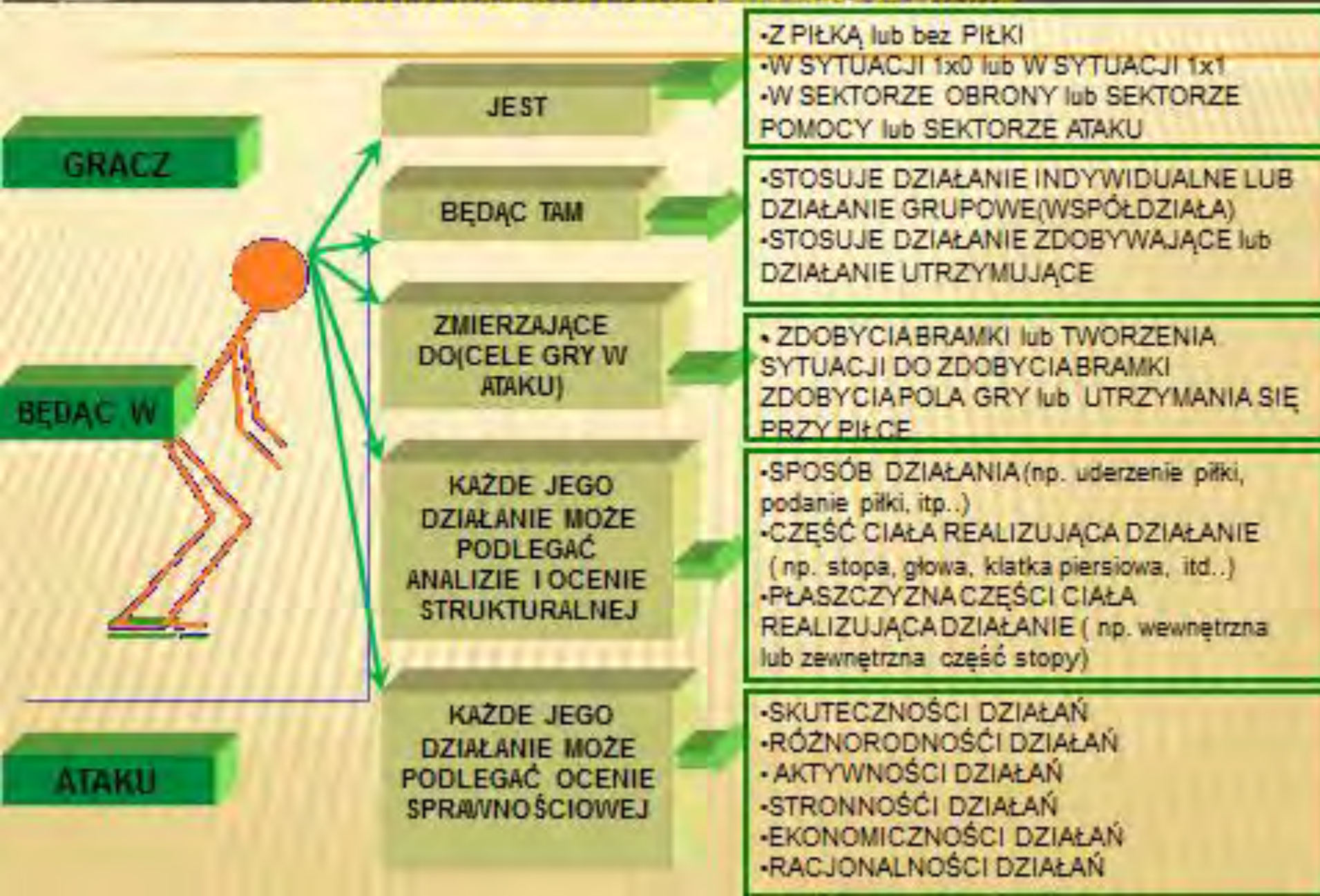
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA



POZNANIE GRY (NAUCZYCIEL EKSPERT)

WCE IDENTYFIKACJA SYTUACJI GRACZA W ATAKU



× GRA W PIŁKE NOŻNĄ

- zbiór dynamicznie zmieniających się w czasie sytuacji atakowania lub obrony, o różnej złożoności, wymagający od jej uczestników sprawności w działaniu.

× GRACZ

- to główny element sytuacji w grze, od którego w trakcie trwania współzawodnictwa wymaga się pozytywnych cech działania praktycznego, w realizacji celów gry.



PODSTAWOWE POJĘCIA

× ATAK W PIŁCE NOŻNEJ

**OKRES GRY W KTÓRYM ZESPÓŁ POSIADA PIŁKĘ
I W ZALEŻNOŚCI OD SYTUACJI ZMIERZA DO:**

- ZDOBYCIA BRAMKI
- STWORZENIA SYTUACJI DO ZDOBYCIA BRAMKI
- ZDOBYCIA POLA GRY
- UTRZYMANIA SIĘ PRZY PIŁCE

× PODCZAS GRY W ATKU GRACZE DZIAŁAJĄ Z PIŁKĄ lub BEZ PIŁKI

Zdobywanie pola gry

- *Każdym podaniem, każdym przyjęciem, każdym ruchem z piłką lub bez piłki musimy dążyć do przemieszczenia się w pole karne przeciwnika, ponieważ dopiero tam jesteśmy dla niego zagrożeniem*

P.Guardiola

<http://www.youtube.com/watch?v=D6JznE-0VL8>

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE W ATAKU ZAWODNIKÓW Z POLA GRY

ZY Z PIŁKĄ

Z PIŁKĄ

- Uderzenie piłki do bramki (strzały)
- Uderzenie piłki do partnera (podania)
- Przyjęcie piłki od partnera (zdobywające, utrzymujące)
- Przyjęcie piłki od przeciwnika (przejęcie piłki)
- Prowadzenie piłki:
 - prowadzenie piłki ze zwodami bez przeciwnika,
 - prowadzenie piłki ze zwodami w obecności przeciwnika (drybling),
 - zastawianie piłki podczas prowadzenia.
- wślizg w ataku:
 - wślizg utrzymujący piłkę w polu gry,
 - wślizg zdobywający bramkę

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ Z PIŁKĄ:

- zdobywanie bramki,
- tworzenie sytuacji do zdobycia bramki,
- zdobywanie pola gry,
- utrzymanie piłki.

BEZ PIŁKI

BEZ PIŁKI

- Przemieszczanie się po polu gry:
 - bieg ze zmianą tempa,
 - bieg ze zmianą kierunku ruchu,
 - starty do piłki,
 - starty od piłki,
 - zwody bez piłki,
 - zastawianie (blokowanie) przeciwnika

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ BEZ PIŁKI

Stwarzanie dla siebie lub partnera korzystnej sytuacji w atakowaniu, ułatwiającej lub umożliwiającej realizację celów gry (zdobywanie bramki, tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, utrzymywanie piłki), charakteryzujące się w zależności od sytuacji:

- uwalnianiem się od przeciwnika,
- tworzeniem wolnego pola gry,
- wbieganiem w wolne pole gry,
- „wciąganiem, wprowadzaniem” przeciwnika w niekorzystne położenie w polu gry,
- wybieganiem na pozycję

DZIAŁANIA GRUPOWE I ZESPOŁOWE W ATAKU ZAWODNIKÓW Z POLA GRY

ZY Z PIŁKĄ

BEZ PIŁKI I Z PIŁKĄ

Z PIŁKĄ

- Podanie do partnera
- Podanie na wolne pole gry

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ GRUPOWYCH Z PIŁKĄ:

- tworzenie sytuacji do zdobycia bramki,
- zdobywanie pola gry,
- utrzymanie piłki.

BEZ PIŁKI I Z PIŁKĄ

- a) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym bezpośrednio biorą udział gracz z piłką i gracz bez piłki tego samego zespołu (współdziałanie dwójkowe):
- współdziałanie z wybieganiem zza pleców, - współdziałanie poprzez obiegnięcie, - współdziałanie w grze po trójkacie (tzw. „gra z klepki” – szybkie rozegranie piłki), - współdziałanie z wykorzystaniem zastawienia, - asekuracja działań partnera.
- b) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym bezpośrednio bierze udział trzech graczy tego samego zespołu z których jeden jest w posiadaniu piłki (współdziałanie trójkowe):
- współdziałanie z wykorzystaniem zmiany równoległej w osi poziomej, pionowej lub skośnej pola gry,
 - współdziałanie z wykorzystaniem zmiany krzyżowej, - współdziałanie z wykorzystaniem zastawienia,
 - współdziałanie z przepuszczeniem piłki, współdziałanie z wykorzystaniem zmiany prostopadłej.
- c) Zsynchronizowane przemieszczanie się po polu gry, w którym w większości sytuacji biorą udział wszyscy gracze danego zespołu (współdziałanie zespołowe), charakteryzujące się: - przyjęciem przez zespół określonego ustawienia podczas organizacji gry w ataku, - w zależności od sytuacji „rozciąganiem lub zawężaniem pola gry”, - przyjęciem określonego sposobu gry w wyznaczonych sektorach.

CELOWOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ GRUPOWYCH I ZESPOŁOWYCH

Skoordynowane stwarzanie w grze korzystnej sytuacji w ataku, umożliwiającej lub ułatwiającej realizację celów działania graczowi z piłką (tworzenie sytuacji do zdobycia bramki, zdobywanie pola gry, utrzymanie piłki), niejednokrotnie charakteryzujące się: - uzyskiwaniem przewagi liczebnej, - tworzeniem wolnego pola gry, - „zagęszczaniem określonych obszarów pola gry.



UDERZENIA PIŁKI DO BRAMKI (KRYTERIA PODZIAŁU / RODZAJE)

<u>CZĘŚĆ CIAŁA</u>	<u>SEKTOR POLA GRY</u>	<u>MIEJSCE PIŁKI</u>	<u>POŁOŻENIE GRACZA</u>
▪ STOPĄ - wew. cz. stopy - prostym podbiciem - wew. podbiciem - zew. podbiciem ▪ GŁOWĄ - czołem - bocz. częścią głowy ▪ SYTUACYJNE - klatką piersiową - kolanem - piętą, - inną cz. ciała	- z bocz. sektorów - ze środko. sektorów - w polu karnym - z poza pola karnego	▪ PIŁKA NA PODŁOŻU - w miejscu - w ruchu(tocząca się) - uderzenie po ziemi - uderzenie półgórne - uderzenie górne ▪ PIŁKA W POWIETRZU - uderzenie po koźle - uderzenie z półwoleja - uderzenie z woleja	▪ SYTUACJA - bez przeciwnika(1x0) - z przeciwnikiem (1x1) - z większą liczbą przeciwników (np. 1 x 2, 1 x 3) ▪ USTAWIENIE GRACZA - przodem do bramki - bokiem do bramki - tyłem do bramki

SYSTEM GRY / FORMACJE / POZYCJE W GRZE



„ŻAK” 8 – 9 LAT

PRIORYTETY

- rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry

Ustawienia zawodników

1+4 (5 na 5) preferowane



1+4 (5 na 5) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w turniejach:

Czas gry: 3 x 10 min.

Liczba zawodników: 1+4

Boisko: szer. 18-20 m / dług. 24-30 m

Bramki: 2 x 1 m lub z tyczek

Rzut karny: 6 m

Piłka: nr 3

Zmiany: liczba dowolna, system hokejowy

Pole karne: prostokąt od linii końcowej do wysokości 6 m pola gry

Sposób współzawodnictwa: każdy zespół podzielony jest na 3 drużyny, które grają jednocześnie na 3 boiskach. Mecz składa się z trzech części, w których każda drużyna gra z inną spośród trzech drużyn przeciwnika.

„ORLIK” 10 – 11 LAT

PRIORYTETY

- rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry

Ustawienia zawodników

1+6 (7 na 7) preferowane



1+6 (7 na 7) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w turniejach:

Czas gry: 2 x 20 min.

Liczba zawodników: 1+6 (preferowana)

Boisko: szer. 38-40 m / dług. 54-60 m

Bramki: 2 x 5 m

Rzut karny: 9 m

Piłka: nr 4

Zmiany: ilość dowolna, system hokejowy

Pole karne: prostokąt od linii końcowej do wysokości 9 m pola gry

„MŁODZIK” 12 – 13 LAT

PRIORYTETY

- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry
- kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej

Ustawienia zawodników

1+9 (10 na 10) preferowane



1+9 (10 na 10) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w w rozgrywkach ligowych klasyfikowanych:

Czas gry:

2 x 30 min.

Liczba zawodników:

1+9 (preferowana)

Boisko:

szer. 64-68 m / dług. od pola karnego do pola karnego pełnowymiarowego boiska (ok. 73 m)

Bramki:

2 x 5 m

Rzut karny:

9 m

Piłka:

nr 4

Zmiany:

ilość dowolna, system hokejowy

Pole karne:

prostokąt od linii końcowej do wysokości 9 m pola gry

„TRAMPKARZ” 14 – 15 LAT

PRIORYTETY

- rozwijanie umiejętności działania indywidualnego
- rozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowego
- kształtowanie zdolności motorycznych ogólnych

Czas gry 2 x 35 min/boisko pełnowymiarowe /liczba graczy 1 +10/ rzut karny 11m / piłka nr

5

Ustawienia zawodników

1:4:4:2 (11 na 11) preferowane

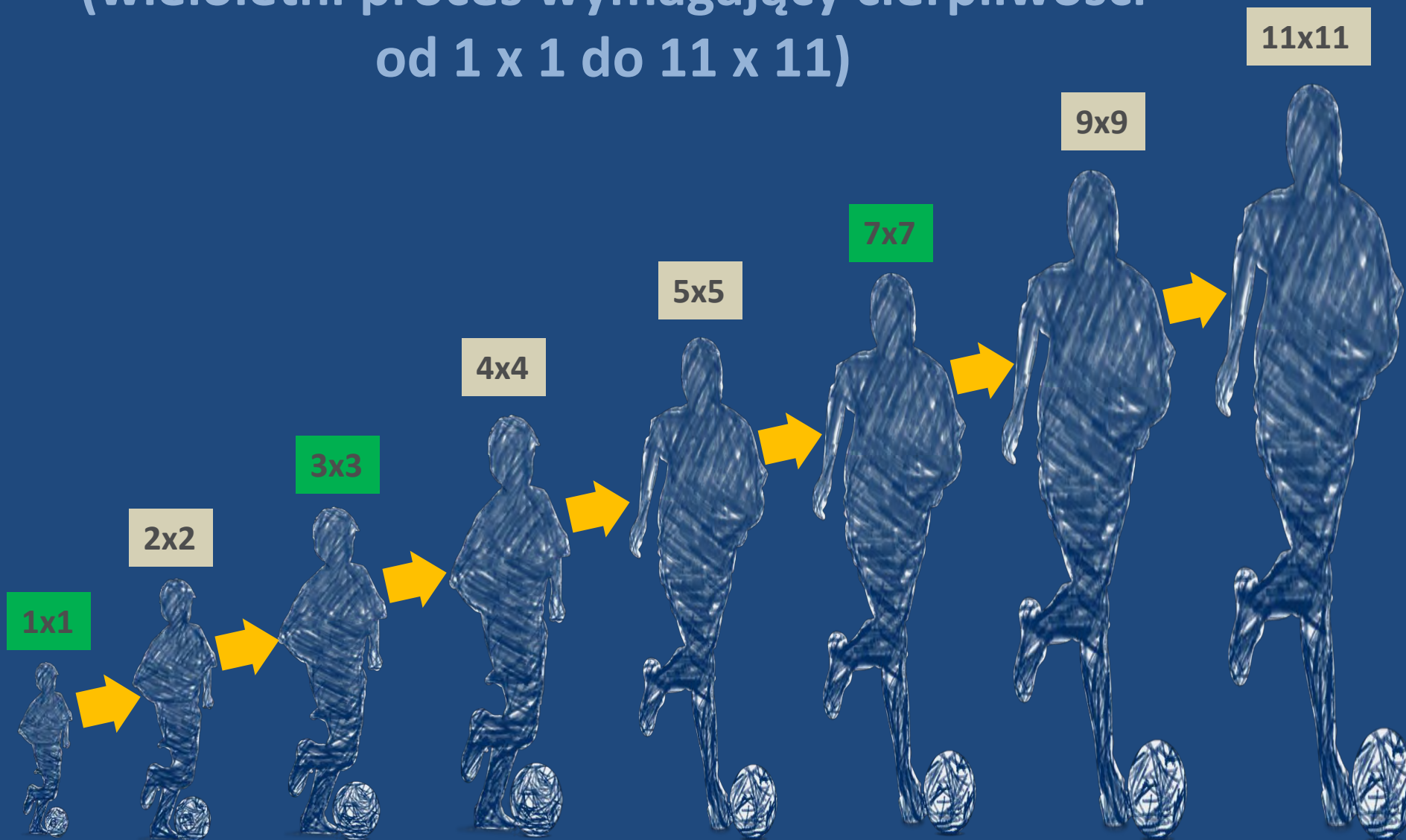


1:4:3:3 (11 na 11) preferowane



EDUKACJA UCZNIA SPORTOWCA POPRZECZ GRĘ

(wieloletni proces wymagający cierpliwości
od 1 x 1 do 11 x 11)



KONSPEKT ZAJĘĆ

- | | |
|---|--|
| x | Konspekt zajęć z teorii i metodyki gry w piłkę nożną nr ćw. data (studia stacjonarne) |
| x | (Student/ka:/...../...../...../...../grupa.....) |
| x | Dla klasy:.....Miejsce zajęć:.....Liczba ćwiczących..... |
| x | Temat lekcji: |
| x | Cel lekcji:..... |
| x | Zadania główne |
| x | Zdolności:..... |
| x | Umiejętności:..... |
| x | Postawy: |
| x | CZĘŚĆ WSTĘPNA (organizacyjno porządkowa, rozgrzewka, ćw. wprowadzające do cz. głównej) |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | CZĘŚĆ GŁÓWNA(ćwiczenia realizujące cel lekcji) |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | CZĘŚĆ KOŃCOWA(organizacyjno – porządkowa, ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne podsumowanie: – ocena i
samooocena wiedzy i umiejętności ucznia, - akcent na świadome uczestnictwo w zajęciach, - motywowanie do podwyższania wiedzy
i umiejętności) |
| x | |
| x | |
| x | |
| x | Notatka po lekcji (refleksja w aspekcie kompetencji nauczycielskich): |
| x | |
| x | |
| x | |



TREŚCI

KSZTAŁCENIA



ZNAKI UŻYWANE W ZAPISIE ĆWICZEŃ

Znak graficzny:	Znaczenie:	Znak graficzny:	Znaczenie:
	UCZEŃ W FAZIE GRY W ATAKU BEZ PIŁKI		PODANIE PIŁKI „GÓRNE”
	UCZEŃ W FAZIE GRY W ATAKU Z PIŁKĄ		UDERZENIE PIŁKI DO BRAMKI
	UCZEŃ W FAZIE GRY W OBRONIE		KOLEJNOŚĆ PODAŃ
	PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA BEZ PIŁKI		BRAMKARZ
	PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA Z PIŁKĄ		NAUCZYCIEL
	DRYBLING PODCZAS PRZEMIESZCZANIE SIĘ UCZNIA Z PIŁKĄ		CHORĄGIEWKA, PACHOLEK, TYCZKA
	PODANIE PIŁKI „DOLNE”		PRZYJĘCIE PIŁKI (KIERUNEK)

· TEMAT

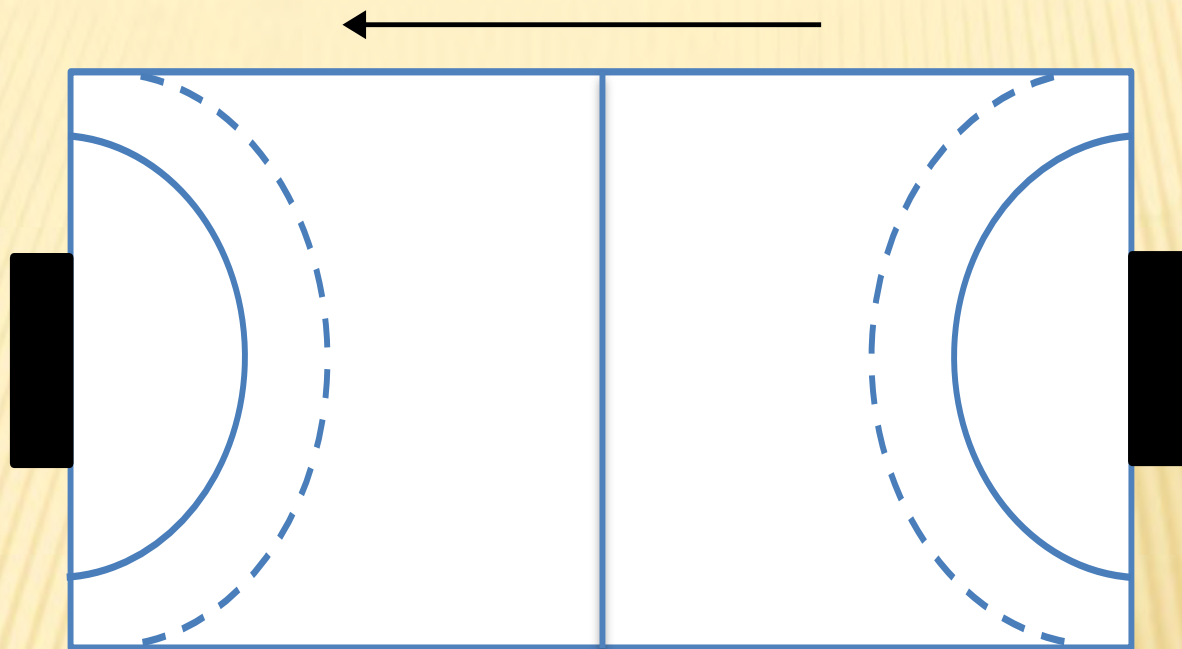
· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

Grafika i opis ćwiczenia na lekcji lub treningu / ćwiczenie nr..... w części.....



Nazwa.....Cel ćwiczenia:.....

Akcent

Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń

Opis / Przebieg ćwiczenia

.....
.....
.....

Uwaga: planujemy ćwiczenia od 16 do 20 uczniów, stosując odpowiednie znaki graficzne

CZĘŚCI SKŁADOWE LEKCJI Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ W SZKOLE

5 min

D) Część końcowa:
Ćwiczenia i zabawy
uspokajające

10-15 min

A) Część wstępna / rozgrzewka:
wszechstronna edukacja ruchowa
Zbiórka, przywitanie, podanie tematu
i celu zajęć.
Zabawy, tory przeszkód, wyścigi.
Ćwiczenia koordynacji z pomocami
dydaktycznymi.
Ćwiczenia z różnymi piłkami.

**C) Część główna – część II – gra w
piłkę nożną:**

Gry małe (1x1 do 4 x 4)

Gry duże (5x5 do 11x11)

Gry zadaniowe (uproszczona,
szkolna, właściwa)

10-20 min

**B) Część główna – część I – nauczanie lub
doskonalenie umiejętności piłkarskich: ćwiczenia
z piłkami(ball mastery – czucie piłki), zabawy z
piłką, ćwiczenia umiejętności indywidualnych lub
grupowych występujących podczas gry w ataku
lub obronie**

10-15 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA

Czynności organizacyjno-porządkowe i przygotowanie do części głównej:

- zorganizowanie grupy
- podanie tematu i celu zajęć, związane ze świadomym i aktywnym uczestnictwem ucznia w lekcji
- motywacja, pobudzenie (np. zabawa ożywiająca)
- umysłowe i ruchowe (motoryczne) przygotowanie do wysiłku w części głównej - rozgrzewka

UWAGA !!!

Charakter rozgrzewki powinien być zbliżony do specyfiki pracy w części głównej



CZĘŚĆ GŁÓWNA

**Realizacja celów i zadań
głównych lekcji związanych z:**

- nauczaniem
- doskonaleniem
- kontrolą umiejętności
piłkarskich
- kontrolą poziomu zdolności
motorycznych
- kształtowaniem wybranych
zdolności motorycznych
- zdobywaniem wiadomości
- kształtowaniem postaw
etyczno – wychowawczych

UWAGA !!!

**50 % części głównej lekcji powinna
stanowić gra (nauczanie i doskonalenie
gry poprzez grę)**



Uspokojenie organizmu i podsumowanie lekcji, treningu:

- fizjologiczne uspokojenie organizmu(ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne z wykorzystaniem piłek)
- wyciszenie emocjonalne
- czynności organizacyjno-porządkowe
- podsumowanie zajęć
- korekta i wskazówki
- motywacja do dalszej pracy, zdrowego stylu życia, podwyższania wiedzy i umiejętności

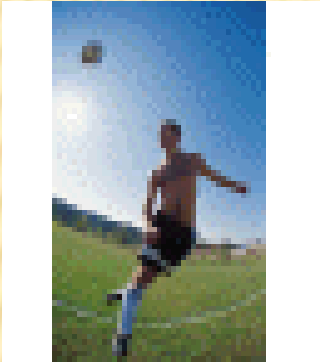
CZĘŚĆ KOŃCOWA



ZASADY METODYCZNE NAUCZANIA I DOSKONALENIA UMIEJĘTNOŚCI DZIAŁANIA W ZESPOŁOWEJ GRZE SPORTOWEJ

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



1. Nauczając lub doskonaląc grę sportową poprzez ćwiczenia, zabawy, fragmenty gry, oraz grę, powinniśmy we wszystkich wymienionych formach wykorzystywać piłkę.

2. Nauczając lub doskonaląc grę sportową powinniśmy wykonywać wszystko zgodnie z przepisami.

3. Każda gra sportowa powinna odbywać się w warunkach charakterystycznych dla danej dyscypliny, lub warunkach do niej zbliżonych (np. gry uproszczone)

4. Wszystkie nauczane i doskonalone czynności i działania powinny być wykonywane w ruchu.

5. Nauczane lub doskonalone czynności i działania powinny wynikać z gry (tożsame z grą).

6. Każda gra na drodze nauczania i doskonalenia jej wymaga stosowania ćwiczeń z przeciwnikiem.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

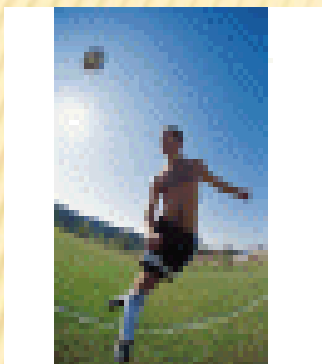
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

ZASADY METODYCZNE NAUCZANIA I DOSKONALENIA UMIEJĘTNOŚCI DZIAŁANIA W ZESPOŁOWEJ GRZE SPORTOWEJ CD.

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



7. Każda gra na drodze nauczania i doskonalenia jej wymaga stosowania ćwiczeń stopniujących skalę trudności w dostosowaniu do możliwości wykonawczych ucznia, tj.:

- od ćwiczeń bez przeciwnika do ćwiczeń z przeciwnikiem aktywnym,
- od działań indywidualnych do współdziałania,
- od działania w sytuacji prostej do sytuacji trudnej,
- od czynności i działań o prostej strukturze ruchy do czynności i działań o strukturze złożonej itp..

8. Nauczaj i doskonal elementy umiejętności działania zgodnie z kierunkiem atakowania bramki przeciwnika lub bronienia w aspekcie miejsca w którym znajduje się piłka.

9. W nauczaniu i doskonaleniu umiejętności gry stosuj środki wywołujące pozytywne emocje, które stanowią element motywacji do działania (wzmacniają poczucie własnej wartości ucznia)

10. Nauczając umiejętności działania, kieruj się zasadą, że dziecko jest potrzebne grupie, a grupa potrzebna jest dziecku.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA



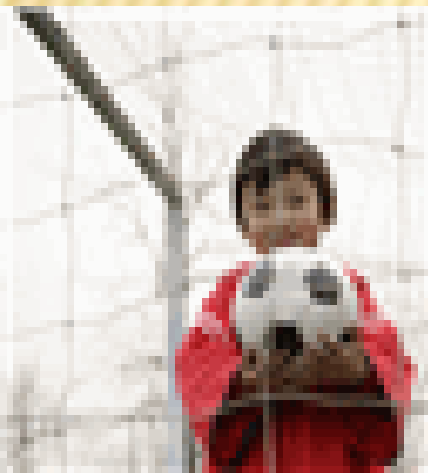
autor programu
Dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych
Gier Sportowych

prowadzący
zajęcia

Dr Jarosław Nosal
Dr hab. Paweł Chmura
Dr Krystian Rubajczyk

TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

OBSERWACJA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ





SCHEMAT ZBIERANIA INFORMACJI O GRZE

- 1. ORGANIZATOR MECZU**
- 2. POZIOM ROZGRYWEK**
- 3. RODZAJ MECZU**
- 4. SKŁAD I USTAWIENIE ZEPOLU (SYSTEM GRY)**
- 5. CEL OBSERWACJI**
- 6. POSTAW PYTANIA NA KTÓRE UDZIELISZ ODPOWIEDZI PO ANALIZIE**
- 7. KRYTERIA OBSERWACJI**
- 8. ANALIZA**
- 9. ODPOWIEDZI NA PYTANIA**





GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
 Brasil	 España	 Colombia	 Uruguay
 Croacia	 Países Bajos	 Grecia	 Costa Rica
 México	 Chile	 Costa de Marfil	 Inglaterra
 Camerún	 Australia	 Japón	 Italia
GRUPO E	GRUPO F	GRUPO G	GRUPO H
 Suiza	 Argentina	 Alemania	 Bélgica
 Ecuador	 Bosnia-Herzegovina	 Portugal	 Argelia
 Francia	 Irán	 Ghana	 Rusia
 Honduras	 Nigeria	 EEUU	 República de Corea

URUGWAJ -KOSTARYKA



LINE-UP

URUGUAY

1 FERNANDO MUSLERA

2 DIEGO LUGANO C

3 DIEGO GODIN

5 WALTER GARGANO

7 CRISTIAN RODRIGUEZ

10 DIEGO FORLAN

11 CRISTHIAN STUANI

16 MAXIMILIANO PEREIRA

17 EGIDIO AREVALO

21 EDINSON CAVANI

22 MARTIN CACERES

COACH OSCAR TABAREZ



TMP
SPORT HD
NA ZYWO

TACTICAL

URUGUAY



MUSLERA

16 M. PEREIRA

2 LUGANO

3 GODIN

22 CACERES

11 STUANI

17 AREVALO

5 GARGANO

7 RODRIGUEZ

10 FORLAN

21 CAVANI

TMP
SPORT HD
NA ZYWO



URUGWAJ -KOSTARYKA



CEL OBSERWACJI :

ANALIZA GRY W ATAKU Z PIŁKĄ

PYTANIA:

1. ILE PODAN PODCZ GRY WYKONUJE ZEPÓŁ URUGWAJU ?
2. W JAKICH SYTUACJACH WYKONUJE PODANIA ?

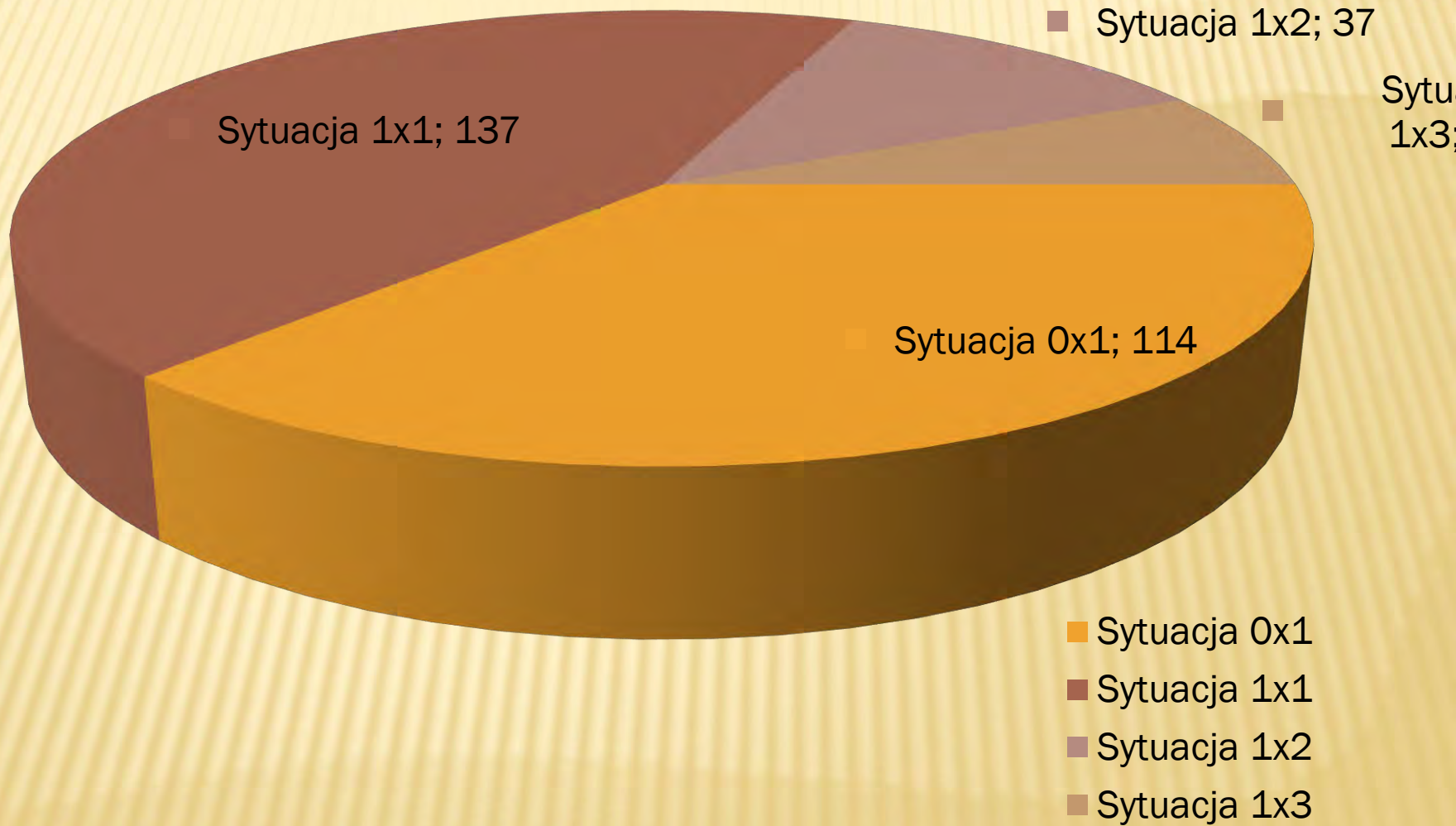
KRYTERIA OBSERWACJI

CZAS GRY / PODANIA / RODZAJ SYTUACJI

PODANIA W LICZBACH

	0x1	1x1	1x2	1x3	Liczba podań
0-15	15	10	4	3	33
15-30'	20	28	9	3	60
30 – 45'	17	24	5	5	51
45-60'	18	26	6	2	52
60-75'	25	20	8	5	58
75-90'	19	28	5	4	56
Suma	114	137	37	22	310

PODANIA W SYTUACJACH GRY





Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu



OPRACOWANIE 2023
dr J. NOSAL