



Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu

autor programu
Dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych
Gier Sportowych

TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

prowadzący
zajęcia
dr Jarosław Nosal
prof. dr hab. Paweł Chmura
dr Andrzej Dudkowski

PROGRAM
PRZEDMIOTU KIERUNKOWEGO
W KSZTAŁCENIU
NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TRYB, ROK STUDIÓW
STACJONARNE, I ROK, SEMESTR II
WROCŁAW 2026

WYKŁAD NR 1

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





MATERIAŁY DLA STUDENTÓW

<https://wfis.awf.wroc.pl/zaklad-zespolowych-gier-sportowych/dla-studentow/>

+ dokumenty do pobrania

+ dr Jarosław Nosal

[Teoria i Metodyka piłki nożnej – program 2023](#) PDF 589 KB

[Teoria i metodyka gry w piłkę nożną – wykład nr 1, studia stacjonarne 2023](#) PDF 4 MB

[Teoria i metodyka gry w piłkę nożną – wykład nr 2, studia stacjonarne 2023](#) PDF 3 MB

[Przewodnik do ćwiczeń z Teorii i Metodyki gry w piłkę nożną 2023](#) PDF 4 MB

[Zasady dydaktyczne w nauczaniu 2023](#) DOCX 145 KB

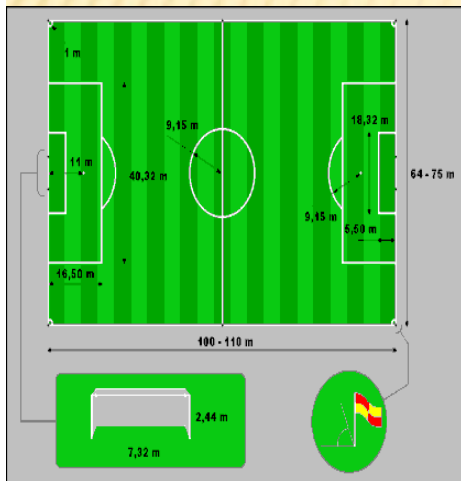
[Hospitacja TiM piłki nożnej 2003](#) DOC 36 KB

[Konspekt zajęć TiM piłki nożnej 2023](#) DOCX 119 KB

[Procedura przygotowania lekcji z TiM piłki nożnej 2023](#) DOCX 21 KB



TREŚCI KSZTAŁCENIA



ZAGADNIENIA

*** FILOZOFIA PIŁKI NOŻNEJ / ROLA NAUCZYCIELA GIER ZESPOŁOWYCH**

*** ORGANIZACJA ZAJĘĆ (KRYTERIA ZALICZENIA, WARUNKI UDZIAŁU W ZAJĘCIACH, BHP)**

*** RYS HISTORYCZNY PIŁKI NOŻNEJ**

*** POJĘCIOWA IDENTYFIKACJA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ (DEFINICJA GRY, ATAK, OBRONA)**

*** PIŁKA NOŻNA W SZKOLE I KLUBIE SPORTOWYM (EGALITARNOŚĆ – ELITARNOŚĆ, CELE ZAJĘĆ Z UCZNIEM W SZKOLE I SPORTOWCEM W KLUBIE SPORTOWYM)**

*** WARUNKI PRZEBIEGU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ I MINI PIŁKĘ NOŻNĄ (POLE GRY, LICZBA GRACZY, SPRZĘT SPORTOWY, CZAS GRY)**

*** OBSERWACJA GRY WARUNKIEM JEJ POZNANIA**

- TEMAT
- ZAGADNIENIA
- ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ STUDENTÓW
- PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE
- LITERATURA



FILOZOFIA PIŁKI NOŻNEJ ROLA NAUCZYCIELA GIER ZESPOŁOWYCH

Piłka nożna – gra zespołowa, najpopularniejsza na świecie dyscyplina sportowa.

„Niektórzy uważają, że piłka nożna jest kwestią życia lub śmierci. Jestem rozczarowany takim podejściem. Zapewniam, że jest czymś znacznie ważniejszym”

Autor: Bill (William) Shankly

„Dorośli mężczyźni uganiają się za kawałkiem skóry, dają się kopać po nogach, a czasami i gdzie indziej, tylko dlatego, żeby ich koledzy mogli w tym samym czasie wbić ten kawał skóry w brudną siatkę, do której dostępu broni umazany w błocie mężczyzna, który nie biega po boisku, tylko czeka, aż mu rozkwaszą twarz piłką”.

Autorka: Katarzyna Grochola, Ja wam pokażę!



„Gdy w roku 1960 powstało państwo nigeryjskie, składało się z dziesiątków plemion, kultur, języków i religii, bardzo często ze sobą sprzecznych. I właśnie futbol stał się pierwszą płaszczyzną, na której mieszkańcy nowego kraju się zintegrowali. Tłum na stadionie pełen emocji, zaczął skandować po raz pierwszy w dziejach nazwę swojej nowej ojczyzny. Nazwę, z którą wcześniej nigdy się nawet nie zetknął. Na stadionie piłkarskim powstało poczucie przynależności narodowej”.

Autor: Ryszard Kapuściński, Cały ten futbol

„Wszystko, co wiem o moralności i obowiązkach, zawdzięczam piłce nożnej”.

Autor: Albert Camus



„Większość nauczycieli traci czas na zadawanie pytań, które mają ujawnić to, czego uczeń nie umie, podczas gdy nauczyciel z prawdziwego zdarzenia stara się za pomocą pytań ujawnić to, co uczeń umie lub czego jest zdolny się nauczyć.”

***„Tylko życie poświęcone innym,
warte jest przeżycia”***

Autor: Albert Einstein



GRY Z PIŁKĄ W RÓŻNYCH DZIEDZINACH KULTURY FIZYCZNEJ



IDENTYFIKACJA UCZNIA PODCZAS GRY SPORTOWEJ POPRZECZ RUCHY – CZYNNOŚCI – DZIAŁANIA – ZACHOWANIA



CZĘŚĆ CIAŁA

- NOGA, NOGI
- RĘKA, RĘCE
- GŁOWA
- BARK, BARKI
- BIODRA, TUŁÓW

ZNACZENIE RUCHU

- PRZYWODZENIE
- ODWODZENIE
- ZGINANIE
- PROSTOWANIE

KIERUNEK RUCHU

- DO PRZODU
- DO TYŁ
- W LEWO
- W PRAWO
- SKRĘT



BIEG

- Z PIŁKĄ
- BEZ PIŁKI
- ZE ZMIANĄ KIERUNKU
- ZE ZMIANĄ TEMPA

UDERZANIE PIŁKI

- DO PARTNER
(PODANIE PIŁKI)
- DO BRAMKI(STRZAŁ)

PRZYJĘCIA PIŁKI

- OD PARTNERA
- OD PRZECIWNIKA
(PRZEJĘCIE PIŁKI)

PRZEMIESZCZANIE PIŁKI

- BEZ PRZECIWNIKA
- PRZY PRZECIWNIKU



INDYWIDUALNE

- ZDOBYWAJĄCE PUNKT
- TWORZĄCE SYTUACJĘ DO ZDOBYCIA PUNKTU
- ZDOBYWAJĄCE POLE GRY
- UTRZYMUJĄCE PIŁKĘ

GRUPOWE

- ZDOBYWAJĄCE PUNKT
- TWORZĄCE SYTUACJĘ DO ZDOBYCIA PUNKTU
- ZDOBYWAJĄCE POLE GRY
- UTRZYMUJĄCE PIŁKĘ

KIERUNEK DZIAŁAŃ

- ZDOBYWAJĄCE
- UTRZYMUJĄCE

SYTUACJE DZIAŁANIA

- ŁATWA(BEZ PRZECIWNIKA)
- TRUDNA(Z PRZECIWNIKIEM)



DZIAŁANIA CZŁOWIEKA W OKREŚLONEJ SYTUACJI GRY ŁĄCZĄCE W SOBIE ELEMENTY PRACY:

- UMYSŁOWEJ
- PSYCHICZNEJ
- MOTORYCZNEJ
- RUCHOWEJ

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

PIŁKA – POLE GRY – ROLA GRACZY – CZAS GRY



WIELKOŚĆ

(nr 3, 4 lub 5)

CIEŻAR

nr 5 (415-445 g)

nr 4 (350 – 390g)

nr 3 (280 – 320g)

KSZTAŁT

(kulisty)

WŁAŚCIWOŚCI PIŁKI

(rekreacyjna,
treningowa ,
meczowa, z tworzywa
sztucznego, ze skóry,
itp.)



OBSZAR POŁA GRY

(np. 110m x 75m)

STREFY POŁA GRY

w pasie poziomym pola gry:

np. obrony, pomocy, ataku

SEKTORY POŁA GRY

w pasie pionowym pola gry:

np. sektor prawy, sektor
środkowy, sektor lewy)



FUNKCJE

-OFENSYWNE

-DEFENSYWNE

-INDYWIDUALNE

-GRUPOWE

-ZESPOŁOWE

POZYCJE

-OBROŃCA

-POMOCNIK

-NAPASTNIK

-ROZGRYWAJĄCY

-LIBERO

-SKRZYDŁOWY

FORMACJE

-OBRONY

-POMOCY

-ATAKU



DOSTOSOWANY DO KATEGORII WIEKOWEJ

2 x 10 min. Skrzat

2 x 15 min. Żak

2 x 20 min. Orlik

2 x 30 min. Młodzik

2 X 35 min. Trampkarz

2 x 40 min. Junior Młodszy

2 x 45 min. Junior Starszy

**ZAŁĘŻNY OD SYSTEMU
ROZGRYWEK I LICZBY
ROZGRYWANYCH MECZY
W JEDNOSTCE CZASU**

NAUCZYCIEL - TRENER GIER SPORTOWYCH „PASTERZ” I JEGO OWIECZKI





DOBRY NAUCZYCIEL – TRENER PIŁKI NOŻNEJ PRACUJĄCY W SZKOLE LUB KLUBIE SPORTOWYM TO:

❖ EKSPERT POSIADAJĄCY WIEDZĘ W SWOJEJ DZIEDZINIE

- osoba cały czas ucząca się i poznająca nową wiedzę, nie zapominająca jednocześnie o starej;
- osobowość systematycznie poznająca grę, jej uczestników, oraz reguły gry nie tylko poprzez obserwację.

❖ DYDAKTYK ZNAJĄCY SPOSOBY UCZENIA INNYCH

- **ZNAJĄCY FORMY ORGANIZACYJNE I METODYCZNE (DYDAKTYCZNE) REALIZACJI ĆWICZEŃ**, zasady dydaktyczne, zasady metodyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu gry, metody nauczania czynności ruchowych;
- **OSOBA AKTYWIZUJĄCA PRACĘ UMYŚLOWĄ UCZNIA** (aktywizacja mózgu – procesów przetwarzanie informacji; uruchamiania zmysłów, emocji, procesów społecznych, typowych procesów umysłowych występujących podczas działania w grze, tj. koncentracji, spostrzegania, przewidywania, oceny sytuacji, decydowania);
- **AKTYWIZUJĄCY PRACĘ MOTORYCZNĄ UCZNIA** (czynności i działania niezbędne do rozwiązywania sytuacji podczas gry w ataku lub obronie, czynności z piłką lub bez piłki).

❖ WYCHOWAWCA BUDUJĄCY MOTYWACJĘ WEWNĘTRZNĄ UCZNIA

- kształtujący etycznie – wychowawcze postawy ucznia w zgodzie z normami dobrego wychowania, oraz zasadami fair –play;
- powodujący zainteresowanie grą, „wciągający” w naukę, „zarażający” pasją odkrywania i poznawania gry;



KOMPETENCJE NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH

- to wiedza umiejętności i postawy nauczyciela warunkujące skuteczny i efektywny proces edukacji ucznia na zajęciach sportowych

OBSZARY KOMPETENCJI NAUCZYCIELA GIER SPORTOWYCH

METODYCZNO – ORGANIZACYJNE

MERYTORYCZNO – METODYCZNE

SPOŁECZNO – KULTUROWE





METODYCZNO-ORGANIZACYJNE

***PRZYGOTOWANIE MIEJSCA
ZAJĘĆ SPORTOWYCH**

***ZAPEWNIENIE WARUNKÓW BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS
ĆWICZEŃ**

***DOBÓR, USTAWIENIE I WYKORZYSTANIE POMOCY
DYDAKTYCZNYCH**

***PODZIAŁ I ROZMIESZCZENIE GRUP ĆWICZEBNYCH**

***EFEKTYWNE WYKORZYSTANIE
CZASU LEKCJI**





**KOMPETENCJE
NAUCZYCIELA
GIER
SPORTOWYCH**

MERYTORYCZNO – METODYCZNE

***WŁAŚCIWY DOBÓR ĆWICZEŃ DO TEMATU LEKCJI
(ĆWICZENIA WYNIKAJĄCE Z GRY)**

***DOSTOSOWANIE TRUDNOŚCI ĆWICZEŃ DO SPRAWNOŚCI UCZESTNIKÓW,
I ZWIĄZANA Z TYM UMIEJĘTNOŚĆ MODYFIKACJI ĆWICZEŃ W TRAKCIE TRWANIA
LEKCJI**

***DOBÓR ĆWICZEŃ GIER I ZABAW, KTÓRE SĄ ATRAKCYJNE
DLA ĆWICZĄCYCH**

***ZACHOWYWANIE ZASAD METODYCZNYCH NAUCZANIA GRY SPORTOWEJ
(W RUCHU, ZE SPRZĘTEM CHARAKTERYSTYCZNYM DLA DANEJ GRY, ZGODNIE Z
PRZEPISAMI, Z PRZECIWNIKIEM, ZGODNIE Z KIERUNKIEM PRZEMIESZCZANIA SIĘ
GRACZY Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI itp..)**

***STOPNIOWANIE SKALI TRUDNOŚCI W NAUCZANIU I DOSKONALENIU
(OD ŁATWYCH ROZWIĄZAŃ DO TRUDNYCH, OD ĆWICZEŃ BEZ PRZECIWNIKA DO
ĆWICZEŃ Z PRZECIWNIKIEM)**

***WŁAŚCIWE NATĘŻENIE WYSIŁKU PODCZAS LEKCJI (KRZYWA NATĘŻENIA)**

***STOSOWANIE PODCZAS LEKCJI ODPOWIEDNIH FORM I METOD NAUCZANIA LUB
DOSKONALENIA CZYNNOŚCI WYSTĘPUJĄCYCH W GRZE**

*** KONTROLA JAKOŚCI WYKONYWANYCH ĆWICZEŃ**





**KOMPETENCJE
NAUCZYCIELA
GIER
SPORTOWYCH**

**SPOŁECZNO - KULTUROWE
(KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA)
Komunikacja nauczyciela z uczniem w aspekcie**

***UŚWIADOMIENIA UCZNIOM CELU I ZADAŃ LEKCJI**

***USTAWIANIA SIĘ DO UCZNIA LUB GRUPY UCZNIÓW PODCZAS PRZEKAZU
INFORMACJI**

*** KONTROLI I KOREKTY WYKONYWANYCH PRZEZ UCZNIÓW ĆWICZEŃ**

***OMÓWIENIA I DEMONSTRACJI NAUCZANEJ CZYNNOŚCI PRZEZ NAUCZYCIELA
LUB OSOBĘ WYZNACZONĄ**

***TREŚCI KOMUNIKATÓW**

- **CO MÓWIĆ (INFORMACJE MERYTORYCZNE / WSKAZÓWKI METODYCZNE)**
- **JAK MÓWIĆ (INFORMACJE EMOCJONALNO – MOTYWACYJNE)**
- **KIEDY MÓWIĆ (KOREKTA BŁĘDÓW, POCHWAŁA OSIĄGANÝCH CELÓW)**
- **GDZIE MÓWIĆ I DO KOGO (MIEJSCE KOMUNIKACJI Z UCZNIEM LUB GRUPĄ UCZNIÓW)**

MOTTO tzw. „ODWRÓCONE TRZY MAŁPY”

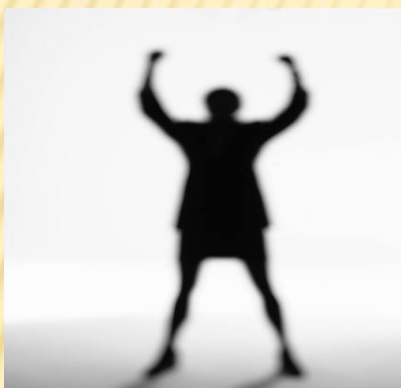
NAUCZYCIEL GIER ZESPOŁOWYCH:

- **WSZYSTKO WIDZI**
- **WSZYSTKO SŁYSZY**
- **DO WSZYSTKICH DOCIERA GŁOSEM**





TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



NAUCZYCIEL GIER SPORTOWYH

• WIEDZA

• UMIEJĘTNOŚCI

• POSTAWY

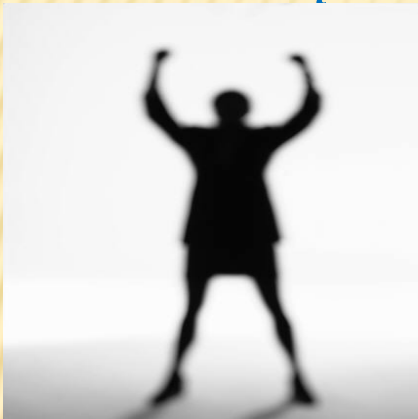
• KOMPETENCJE

KRYTERIA ZALICZENIA PRZEDMIOTU

- * AKTYWNE UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH: 0,5 pkt. x 12 tyg.= 6 pkt.
- * SYTEMATYCZNE PISEMNE PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ W ZESZYCIE (STUDENT MA OBOWIĄZEK PISEMNEGO OPRACOWANIA ZAGADNIEŃ I ZADAŃ PODANYCH W TEMATYCE ZAJĘĆ) ORAZ BYĆ PRZYGOTOWANYM DO ODPOWIEDZI NA PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE: 0 - 1 pkt. x 12 tyg.= 12pkt.
- * POZYTYWNA OCENA Z TESTU WIADOMOŚCI Z PRZEPISÓW GRY: 0-10pkt.(ndst), 11-13pkt.(dst), 14pkt.(plus dst) 15-16(db), 17pkt.(plus db) 18-20pkt.(bdb)
- * POZYTYWNA OCENA Z TESTU SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ STUDENTA: 0-5pkt.(ndst), 6-7pkt.(dst), 8(plus dst), 9-10pkt.(db), 11-12pkt.(bdb)
- * POZYTYWNA OCENA Z UMIEJĘTNOŚCI SĘDZIOWANIA MINI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ: 5pkt.(dst), 6-7pkt(plus dst) 8pkt.(db), 9pkt(plus db) 10pkt.(bdb)
- * POZYTYWNA OCENA Z TESTU WIADOMOŚCI Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ: 0-5pkt.(ndst), 6-8pkt.(dst), 9pkt.(plus dst), 10-11pkt.(db), 12-13pkt.(plus db), 14-15pkt.(bdb)
- * POZYTYWNA OCENA Z PROWADZENIA LEKCJI: 8-9pkt.(dst), 10-11pkt(plus dst) 12-13pkt.(db), 14-15pkt.(plus db), 16-18pkt.(bdb)
- * SPRAWOZDANIE Z OBSERWACJI MECZU PIŁKI NOŻNEJ: 5pkt.(dst), 6pkt.(db), 7pkt.(bdb)



TEORIA
I METODYKA
GRY W PIŁKĘ
NOŻNĄ



NAUCZYCIEL
GIER
SPORTOWYH

• WIEDZA

• UMIEJETNOŚCI

• POSTAWY

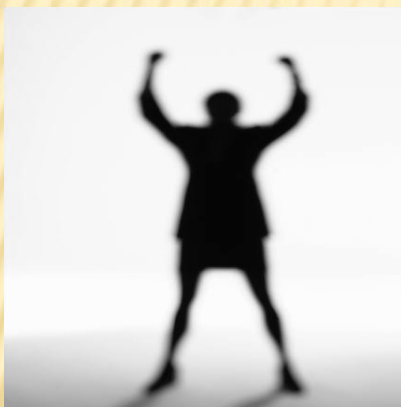
• KOMPETENCJE

TERMINARZ WERYFIKACJI PRAC STUDENTA

- * AKTYWNE UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH: **ĆWICZENIA NR 1 – 12**
- * POZYTYWNA OCENA Z TESTU WIADOMOŚCI Z PRZEPISÓW GRY: **ĆWICZENIE NR 2**
- * POZYTYWNA OCENA Z TESTU SPRAWNOŚCI UKIERUNKOWANEJ STUDENTA: **ĆWICZENIE NR 6**
- * SPRAWOZDANIE Z OBSERWACJI MECZU PIŁKI NOŻNEJ: **ĆWICZENIA NR 7 – 8**
- * POZYTYWNA OCENA Z TESTU WIADOMOŚCI Z TEORII I METODYKI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ: **ĆWICZENIE NR 10**
- * POZYTYWNA OCENA Z UMIEJĘTNOŚCI SĘDZIOWANIA MINI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ: **ĆWICZENIA NR 4 – 12**
- * POZYTYWNA OCENA Z PROWADZENIA LEKCJI: **ĆWICZENIA NR 9 – 12**
- * SYTEMATYCZNE PISEMNE PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ W ZESZYCIE (STUDENT MA OBOWIĄZEK PISEMNEGO OPRACOWANIA ZAGADNIEN I ZADAŃ PODANYCH W TEMATYCE ZAJĘĆ) ORAZ BYĆ PRZYGOTOWANYM DO ODPOWIEDZI NA PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE: **ĆWICZENIA NR 1 - 12**



**TEORIA
I METODYKA
GRY W PIŁKĘ
NOŻNĄ**



**NAUCZYCIEL
GIER
SPORTOWYH**

- WIEDZA
- UMIEJETNOŚCI
- POSTAWY
- KOMPETENCJE

OCENA KOŃCOWA Z PRZEDMIOTU

- * 0 – 49 PKT. – OCENA NIEDOSTATECZNA (2,0)
- * 50 – 59 PKT. – OCENA DOSTATECZNA (3,0)
- * 60 – 69 PKT. – OCENA DOSTATECZNA PLUS (3,5)
- * 70 – 79 PKT. – OCENA DOBRA (4,0)
- * 80 – 89 PKT. – OCENA DOBRA PLUS (4,5)
- * 90 – 100 PKT. – OCENA BARDZO DOBRA (5,0)



HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Początki piłki nożnej

Historia nowożytnej piłki nożnej liczy sobie około 150 lat. Pomimo to ludzie już od kilku tysięcy lat znali sztukę gry w piłkę nogami. Dzięki starożytnym rysunkom nagrobnym można się dowiedzieć, że w Egipcie już 2000 lat temu „kopano” piłkę. Dokładnie przekazuje to *kodeks krowy*. W opisaną w nim grę grali żołnierze cesarza chińskiego. Jako piłka służyła skórzana kula wypełniona piórami i włosiem. Zagrywano ją nogą do kosza podobnego do stosowanych dzisiaj w koszykówce. Z Chin pochodzą najstarsze manuskrypty i płaskorzeźby datowane na III wiek p.n.e., na których widoczni są ludzie „kopiący” piłkę. Wiadomo także, że grubo ponad 2000 lat temu istniały tam wędrowne grupy piłkarzy przemierzające kraj popisując się swym kunsztem w miastach i wioskach napotkanych po drodze. Chińczycy nazywali swą grę „kopaniem piłki”. Łączyła ona elementy piłki nożnej i piłki siatkowej. Występowały dwie 6-osobowe drużyny. Mecze odbywały się na oznakowanym boisku, a strzelano do jednej małej bramki zawieszanej na wysokości pięciu metrów. Grano przy pomocy nóg. Z początku sport ten był elementem szkolenia wojskowego i miał na celu poprawę sprawności fizycznej żołnierzy. Z czasem gra stała się popularna wśród ogółu obywateli. Podczas meczów widzowie organizowali zakłady bukmacherskie. Zawodowi gracze wędrowali po kraju i występowali przed publicznością, która nagradzała ich za to pieniędzmi i prezentami. W Europie nikt jeszcze nie słyszał o piłce nożnej, gdy starożytni Chińczycy wymyślili grę, określili jej zasady, obstawiali wyniki meczów i płacili piłkarzom, jak to się dzieje we współczesnym futbolu. Tutaj rozwinęły się dwa rodzaje rozgrywek znanych pod wspólnym mianem CUJU. Kibice mogli oglądać łagodną formę **zhu qiu** (rozgrywane podczas ważnych świąt państwowych) gdzie zawodnicy dwóch drużyn w liczbie 12-16 próbowali wcelować piłką w otwór wycięty w zawieszanej płachcie z jedwabiu, albo znacznie bardziej brutalną grę pod nazwą **bai da**. W tym drugim przypadku zwyciężała ta drużyna, która popełniła więcej fauli - tzn. wykończyła większą liczbę przeciwników.



Akademia Piłki Nożnej we Wrocławiu

HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Początki piłki nożnej cd.

Ponad 3000 lat temu w piłkę grywali także Aztekowie i Majowie. Mecz był dla nich rytuałem odnoszącym się do zwycięstwa słońca nad ciemnością. Piłka, którą grali, ważyła około 4 kg, stąd uderzano ją głównie biodrami. Uderzenie tak ciężką piłką w głowę mogło prowadzić do śmierci. W meczach stawały naprzeciw siebie 3 - 5 osobowe zespoły składające się z najsprawniejszych mężczyzn. Celem było przepchnięcie piłki przez kamienny pierścień, co symbolizowało zwycięstwo słońca nad ciemnością.

Przeegranych czasem ścinano i składano w ofierze bogu światła.

500/600 lat po narodzinach Chrystusa opisano w Japonii po raz pierwszy **KEMARI**, grę w którą się gra do dzisiaj przy okazji różnych uroczystości religijnych. Okrągłą piłkę czci się w formie gry jako symbol słońca. Gracze stają ustawieni w kręgu i próbują zręcznie utrzymać piłkę w powietrzu.





HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Gry piłkami w starożytności i średniowieczu

Najstarsze wiadomości o grze piłką pochodzą ze starych kronik chińskich z około V w p.n.e. W otoczeniu dworu cesarskiego zabawiano się wówczas piłką, a cesarscy żołnierze stosowali ćwiczenia z piłkami w ramach zajęć wojskowych (Talaga 1996). W starożytnej Grecji znano kilka odmian gry w piłkę. Najbardziej popularne nazywały się **EPYSKYROS** i **HARPASTON**. Obie przypominały raczej dzisiejsze rugby, ale współczesny futbol wyrósł właśnie z tych dyscyplin. Do walki o piłkę stawały dwie grupy "zawodników". Starano się, kopiąc nogami i przenosząc rękami, umieścić piłkę za granicą umownego pola gry przeciwnika. Piłka zrobiona była najczęściej z pęcherza zwierzęcego, obszytego skórą lub wypchanego zeschniętą trawą, pierzem lub sierścią zwierzęcą. Zachowały się do dzisiaj rysunki, rzeźby, reliefy, przedstawiające różne formy gier z piłkami.



Zdjęcie nr 1. Relief z końca VI wieku p.n.e. (Grecja).

Ćwiczenia z piłkami były uprawiane w starożytnej Grecji w ówczesnych gimnazjonach, a nawet zalecali je lekarze w celu poprawy stanu zdrowia. Wielkimi zwolennikami i mecenasami tych gier byli ówcześni wodzowie i filozofowie. Rzymianie - przejąwszy od Greków wiele elementów życia kulturalnego, nauki i sztuki - wzorowali się również na ich formach wychowania fizycznego.



HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Gry piłkami w starożytności i średniowieczu cd.

Najbardziej polubili harpaston i uprawiali go przede wszystkim w wojsku. Różne formy gier piłkami znane były również w starożytnym Egipcie, w kraju Majów i Azteków.

W średniowieczu gry z piłkami uprawiano w Anglii i Francji. W Galii i Bretanii, wzorując się na rzymskiej odmianie harpastonu, Francuzi z zapalonym grali piłką w **SOULE**. Gra polegała na przeniesieniu piłki w umówione miejsce podczas brutalnej walki, nie ograniczonej żadnymi przepisami. W Anglii, podobnie jak we Francji, grano w piłkę na ulicach, placach miejskich, również bez ograniczeń i przepisów. W trakcie gry dochodziło do licznych wypadków, zranień, a nawet kalectw i śmierci, nic zatem dziwnego, że najpierw władze lokalne, a potem specjalne edykty królewskie zabraniały gry w piłkę, którą już w XIV wieku Anglicy nazwali **FOOTBALL**.

We Włoszech dużą popularnością cieszyła się gra o nazwie **CALCIO**. W niej to po raz pierwszy wprowadzono przepisy gry. Plac podzielony został na dwie połowy, na każdej z nich znajdowały się "bramki" utworzone z namiotów. W grze brała udział określona liczba uczestników (dwudziestu siedmiu w każdej drużynie), podzielonych nawet na określone formacje.



Zdjęcie nr 2. Calcio na Piazza Croce we Florencji.



HISTORIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

„TRZEBA, NAJPIERW STUDIOWAĆ HISTORIĘ, JEŚLI PRAGNIE SIĘ DALEJ JĄ TWORZYĆ”. (EMIL LUDWIG)

❖ Początki nowożytnej piłki nożnej

Kolebką współczesnej piłki nożnej jest Anglia. W końcowych latach XIX wieku football, obok innych dyscyplin sportowych, został wprowadzony do programu wychowania fizycznego w szkołach angielskich. Pierwsze piłkarskie kluby na świecie powstały przy szkołach średnich i wyższych na terenie Królestwa. W roku 1863 odbył się w Londynie pierwszy zjazd przedstawicieli istniejących klubów piłkarskich w celu ujednolicenia i ustalenia przepisów gry w piłkę nożną. W roku 1871 nastąpiło ostateczne oddzielenie futbolu od rugby. W tym samym roku rozegrano pierwszy mecz o Puchar Anglii. Już w 1923 roku mistrzowskie spotkanie Westham United - Bolton Wanderers obserwowało 127 tysięcy widzów! Trwa wielka inwazja futbolu w Anglii, powstają nowe kluby, buduje się nowe wielkie stadiony. Piłkarze Albionu reprezentują najwyższy poziom piłkarskiego kunsztu.

Wiadomości o popularności futbolu w Anglii zaczynają rozchodzić się na cały świat. Anglicy rozpoczynają drugą inwazję piłki nożnej - tym razem poza granice swego państwa. Za pośrednictwem studentów, marynarzy, kupców piłka nożna przedostaje się do Francji, Belgii, Danii, Niemiec, Holandii, Szwajcarii, Austrii i zdobywa tam w zdumiewająco krótkim czasie olbrzymią popularność. W roku 1904 zostaje utworzona Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej - FIFA. Powstanie FIFA podniosło jeszcze bardziej autorytet piłkarstwa światowego, wzmocniło organizacyjnie poszczególne związki krajowe należące do Federacji. W krótkim czasie piłka nożna podbiła nie tylko Europę, ale właściwie cały świat. Szczególnie interesujący jest rozwój piłki nożnej na kontynencie południowoamerykańskim. Futbol angielski - poznany tu dzięki morskim kontaktom handlowym z krajami europejskimi - został szybko zaakceptowany i rozpowszechniony. Latynosom bardzo odpowiadała ta nowa dyscyplina sportowa, w której mogli wykazać się wielkim temperamentem i wrodzonymi zdolnościami ruchowymi w kapitalnym opanowaniu techniki poruszania się z piłką. Duża odległość między Europą i Ameryką Południową spowodowała pewną izolację późniejszych szkół piłkarskich. Dopiero pierwsze mistrzostwa świata w 1930 roku pozwoliły na konfrontację obu kierunków szkolenia i zapoczątkowały wspaniałe zmagania o tytuł najlepszych piłkarzy na świecie.



OSIĄGNIĘCIA REPREZENTACJI NARODOWEJ W PIŁCE NOŻEJ

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

❖ ZŁOTY MEDAL 1972 rok Monachium

1 Kostka • 2 Szymanowski • 3 Gorgoń • 4 Anczok • 5 Ćmikiewicz • 6 Maszczyk •
7 Szymczak • 8 Szołtysik • 9 Deyna • 10 Lubański (c) • 11 Gadocha • 12
Kmiecik • 13 Kraska • 14 Ostafiński • 15 Lato • 16 Marx • 17 Jarosik • 18 Szeja
• 19 Gut • selekcjoner: GÓRSKI

❖ SREBRNY MEDAL 1976 rok Montreal

1 Tomaszewski • 2 Szymanowski • 3 Gorgoń • 4 Rudy • 5 Żmuda • 6 Maszczyk •
7 Lato • 8 Kasperczak • 9 Deyna (c) • 10 Szarmach • 11 Kmiecik • 12 Mowlik •
13 Wawrowski • 14 Wieczorek • 15 Ćmikiewicz • 16 Benigier • 17 Ogaza •
selekcjoner: GÓRSKI

❖ SREBRNY MEDAL 1992 rok Barcelona

1 Kłak • 2 Jałocha • 3 Łapiński • 4 Koźmiński • 5 Wałdoch • 6 Gęsior • 7
Świerczewski • 8 Adamczuk • 9 Mielcarski • 10 Brzęczek (c) • 11 Juskowiak • 12
Onyszko • 13 Staniek • 14 Bajor • 15 Kobyłański • 16 Waligóra • 17 Szubert •
18 Wieszczycki • 19 Koseła • 20 Kowalczyk • Selekcjoner: WÓJCIK



OSIĄGNIĘCIA REPREZENTACJI NARODOWEJ W PIŁCE NOŻEJ

MISTRZOSTWA ŚWIATA

❖ BRĄZOWY MEDAL 1974 rok NIEMCY

- ❖ 1 Fischer • 2 Tomaszewski • 3 Kalinowski • 4 Szymanowski • 5 Gut • 6 Gorgoń • 7 Wieczorek • 8 Bulzacki • 9 Żmuda • 10 Musiał • 11 Ćmikiewicz • 12 Deyna (c) • 13 Kasperczak • 14 Maszczyk • 15 Jakóbczak • 16 Lato • 17 Szarmach • 18 Gadocha • 19 Domarski • 20 Kapka • 21 Kmiecik • 22 Kusto • Selekcjoner: GÓRSKI

❖ BRĄZOWY MEDAL 1982 rok HISZPANIA

- 1 Młynarczyk • 2 Dziuba • 3 Kupcewicz • 4 Dolny • 5 Janas • 6 Skrobowski • 7 Jałocha • 8 Matysik • 9 Żmuda (c) • 10 Majewski • 11 Smolarek • 12 Wójcicki • 13 Buncol • 14 Pałasz • 15 Ciołek • 16 Lato • 17 Szarmach • 18 Kusto • 19 Iwan • 20 Boniek • 21 Kazimierski • 22 Mowlik • Selekcjoner: PIECHNICZEK

POJĘCIOWA IDENTYFIKACJA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

(DEFINICJA GRY, ATAK, OBRONA, FAZY GRY)

PIŁKA NOŻNA

Zespołowa gra sportowa będąca zbiorem dynamicznie zmieniających się w czasie sytuacji atakowania lub obrony, w których bezpośredni kontakt fizyczny z przeciwnikiem jest regulowany przepisami.

W sytuacjach gry (fazy gry) gracze nieustannie zmierzają do zdobycia punktu lub zdobycia piłki.

W każdej z faz gracze stosują specyficzne czynności i działania.



ATAK

Faza gry, w której zespół posiada piłkę i zmierza do zdobycia punktu (bramki), jeżeli jest to niemożliwe to:

- tworzy sytuację do zdobycia punktu, lub
- zdobywa pole gry, lub
- utrzymuje się przy piłce

OBRONA

Faza gry, w której zespół nie posiada piłki i zmierza do jej zdobycia, jeżeli jest to niemożliwe to:

- przemieszcza się w polu gry zajmując dogodną pozycję do odbioru piłki lub przerwania działania przeciwnika



FAZY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



KAŻDEJ Z FAZ GRY PRZYPISUJE SIĘ CELOWOŚĆ DZIAŁANIA :

- **ATAK Z PIŁKĄ** - ZDOBYCIE PUNKTU / STWORZENIE SYTUACJI DO ZDOBYCIA PUNKTU / ZDOBYCIE POLA GRY / UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE
- **ATAK BEZ PIŁKI** – WYBIEGANIE NA POZYCJĘ / TWORZENIE WOLNEGO POLA GRY / TWORZENIE PRZEWAGI LICZEBNEJ / POKAZYWANIE MOŻLIWOŚCI WSPÓŁDZIAŁANIA
- **OBRONA** - ZDOBYCIE(ODEBRANIE PIŁKI PRZECIWNIKOWI) PIŁKI / PRZERWANIE DZIAŁAŃ PRZECIWNIKA (WYBICIE PIŁKI) / ZAJĘCIE DOGODNEJ POZYCJI DO ZDOBYCIA LUB WYBICIA PIŁKI



RODZAJE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



PODSTAWOWE RÓŻNICE WYNIKAJĄ Z:

**OBSZARU POLA GRY / LICZBY GRACZY / CZASU GRY / RODZAJU PIŁKI
WIELKOŚCI BRAMKI / REGUŁ GRY**

PIŁKA NOŻNA W SZKOLE I KLUBIE SPORTOWYM

GRA Z PIŁKĄ W WYCHOWANIU FIZYCZNYM I REKREACJI	GRA Z PIŁKĄ JAKO DYSCYPLINA SPORTU
UDZIAŁ WSZYSTKICH CHĘTNYCH (EGALITARNOŚĆ)	UDZIAŁ WSZYSTKICH UZDOLNIONYCH (ELITARNOŚĆ)
WSZECHSTRONNY ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY	SPECJALISTYCZNY ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY
SPRAWNOŚĆ PSYCHOFIZYCZNA JAKO CEL (ROZWÓJ ZDOLNOŚCI)	SPRAWNOŚĆ PSYCHOFIZYCZNA JAKO ŚRODEK (ROZWÓJ DYSPOZYCJI DO GRY)
ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA UŚREDNIONE	ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA ZINDYWIDUALIZOWANE
UPRASZCZANIE GRY PROWADZĄCE DO UTRATY TOŻSAMOŚCI Z DYSCYPLINĄ	ZWIĘKSZANIE STOPNIA TRUDNOŚCI JAKO PODSTAWA ROZWOJU DYSCYPLINY
RÓŻNORODNOŚĆ ODDZIAŁYWANIA	SPECJALIZACJA ODDZIAŁYWANIA

PIŁKA NOŻNA W SZKOLE I KLUBIE SPORTOWYM cd.

WSPÓŁZAWODNICTWO JAKO ŚRODEK ROZWOJU CECH PROSPOŁECZNYCH (ALTRUIZM, EMPATIA, ASERTYWNOŚĆ)	WSPÓŁZAWODNICTWO JAKO CEL (WYNIKI UZYSKIWANE W GRZE)
CELE AUTOTELICZNE (PRZYJEMNOŚĆ, ZABAWA, SPONTANICZNOŚĆ)	CELE HETEROTELICZNE (NP. KONTAKT Z PROFESJONALNYM KLUBEM SPORTOWYM, SUKCES , MISTRZOSTWO SPORTOWE)
SELEKCJA NATURALNA (DOBROWOLNA)	SELEKCJA WYMUSZONA
GRA W ZESPOLE JAKO CEL UCZESTNICTWA	GRA W ZESPOLE JAKO ŚRODEK INDYWIDUALNEGO ROZWOJU ZAWODOWEGO
WZBUDZANIE POZYTYWNYCH EMOCJI	MONOTONIA POWTÓRZEŃ PROWADZĄCYCH DO UZYSKANIA BIEGŁOŚCI W DZIAŁANIU
NAUCZYCIEL – WYCHOWAWCA O SPOŁECZNEJ WRAŻLIWOŚCI	TRENER – KIEROWNIK O WRAŻLIWOŚCI METODYKA DYSCYPLINY
UCZEŃ - SPORTOWIEC	ZAWODNIK - GRACZ

RÓŻNICE W PRZEPISACH POMIĘDZY P.NOŻNĄ A MINI PIŁKĄ

PRZEPISY GRY	PIŁKA NOŻNA 11 OSOBOWA	MINI PIŁKA NOŻNA (w szkole)
WYMIAR BOISKA	Szerokość: 45 m-90 m / Długość: 90 m-120 m (zawody międzynarodowe, sz.64-75 / dł100-110)	Szerokość: 15 – 30 m / Długość: 25-56 m (boisko 20 m / 40 m) Zależny od liczebności uczniów
OZNACZENIA NA BOISKU	Pole bramkowe – sz. 18,32 m / dł. 5,5 m Pole karne – sz. 40,32 m / dł. 16,5 m Punkt środkowy – promień 9,15 m Punkt karny – 11 m Pole różne – promień 1 m Bramki – 7,32 m / 2,44 m	Pole karne – sz. 15 m dł.8 m (boisko 32/56) / półkole o promieniu 6 m (boisko 20/40) Punkt środkowy umowny (centrum boiska) Punkt karny – z 9 m(bramki 2/5), z 7 m (bramki 2/3) Pole różne – brak Bramki – 1 m / 3 m lub 2 m / 5 m
PIŁKA	Nr 5	Nr 3 lub 4 lub Nr 5
ZAWODNICY	11 x 11 (max 12 rezerwowych). Liczba zmian od 3 do 6 w zależności od rodzaju współzawodnictwa	Od 1 x 1 do 9 x 9 Liczba zmian dowolna, przy zachowaniu określonych reguł standardowo w szkole od 4 x 4 do 7 x 7
UBIÓR	Buty piłkarskie o dowolnej podeszwie zgodnej z przepisami	Buty na boisko trawiaste lub sztuczne: tzw. „lanki” Buty na halę sportową : tzw. „halówki”, adidas
SĘDZIOWIE	1.Sędzia główny z gwizdkiem 2.Sędziowie asystenci (2) 3.Dodatkowi sędz. asyst(2) 4. Sędzia techniczny 5. Sędziowie video (2)	1.Sędzia główny z gwizdkiem - nauczyciel 2.sędzia asystent z gwizdkiem 3. sędzia czasowy
CZAS GRY	2 x 45 min., przerwa do 15 min.	2 x 20 min., przerwa do 5 min. (czas gry jest związany z kategorią wiekową) czas gry na lekcji 2 x 10
SPALONY	obowiązuje	Nie obowiązuje
GRA NIEDOZWOL.	Żółta kartka Czerwona kartka (wykluczenie całkowite z gry)	Żółta kartka (dwuminutowe osłabienie drużyny) Czerwona kartka (wykluczenie całkowite, z gry)



AKADEMIA WŁOCŁAWIEK GŁÓWNE RÓŻNICE W PRZEPISACH POMIĘDZY PIŁKĄ NOŻNĄ HALOWĄ A PIŁKĄ NOŻNĄ PLAŻOWĄ

PRZEPISY GRY	PIŁKA NOŻNA HALOWA (FUTSAL)	PIŁKA NOŻNA PLAŻOWA (BEACH SOCCER)
WYMIAR BOISKA	Szerokość: 18 m-22 m / Długość: 38 m-42 m	Szerokość: 28 m / Długość: 37 m
OZNACZENIA NA BOISKU	Pole bramkowe – brak Pole karne – 6 m Punkt środkowy umowny (centrum boiska) Punkt karny – 6m punkt karny przedłużony 10 m Pole różne – brak Bramki – 3m /2m	Pole bramkowe – 9 m Pole karne – brak Punkt środkowy umowny (centrum boiska) Punkt karny - 9m Pole różne – brak Bramki – 5,5 m/2,2m
PIŁKA	Obwód 62 – 64 cm, nr 4, waga 400 – 440 g, ciśnienie 0,6 – 1 atm.	Obwód 68 – 71 cm, waga 390 – 450 g, ciśnienie 0,6 – 1,1 atm.
ZAWODNICY	5 x 5 (max 7 rezerwowych). Liczba zmian dowolna- „ w locie”	5 x 5 (max 5 rezerwowych). Liczba zmian dowolna, ale musi być sygnalizacja zmiany za pomocą tabliczki z nr gracza schodzącego
UBIÓR	Buty z podeszwami gumowymi lub z podobnego materiału	Bezwzględny zakaz używania w grze jakiegokolwiek obuwia
SĘDZIOWIE	1.Sędzia główny z gwizdkiem 2.sędzia asystent z gwizdkiem 3. sędzia czasowy	1.Sędzia główny z gwizdkiem 2.sędzia asystent z gwizdkiem 3. sędzia czasowy
CZAS GRY	2 x 20 min., przerwa 10 min.	3 x 12 min., przerwa do 3 min.
O SPALONYM	Nie obowiązuje	Nie obowiązuje
GRA NIEDOZWOLONA	Żółta kartka Czerwona kartka (zespół gra w osłabieniu 2 minuty)	Żółta kartka (dwuminutowe osłabienie drużyny) Czerwona kartka (wykluczenie całkowite)



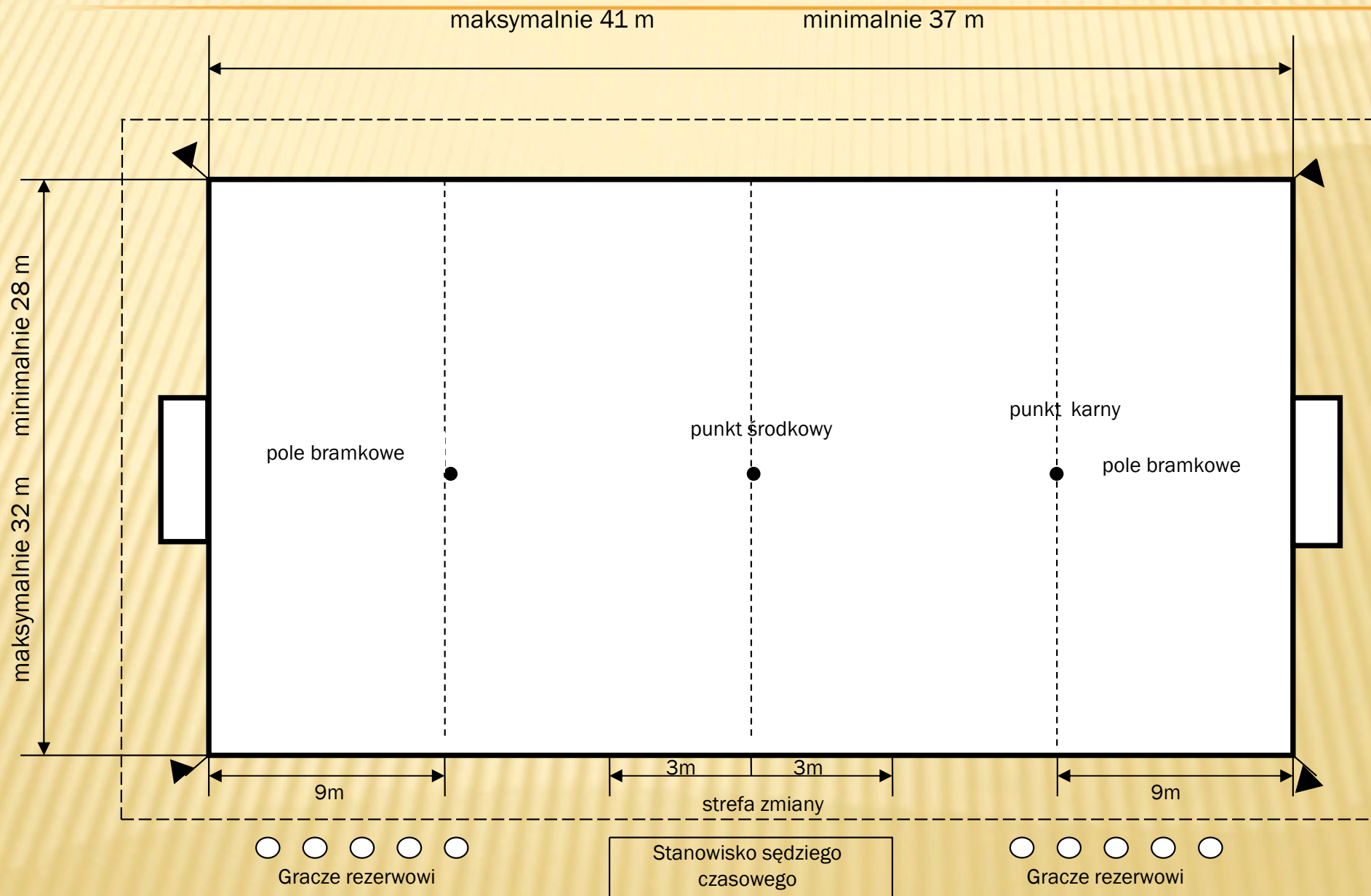
GŁÓWNE RÓŻNICE W PRZEPISACH CD.

PRZEPISY	PIŁKA NOŻNA HALOWA (FUTSAL)	PIŁKA NOŻNA PLAŻOWA (BEACH SOCCER)	PIŁKA NOŻNA 11 OSOBOWA	MINI PIŁKA NOŻNA
Rzut wolny	„mur” – 5 m	„mur” – 5 m	„mur” – 9,15 m	„mur” – 5 m
Rzut karny	z 6 metrów „Przedłużony” po 5 przewinieniach zespołu z 10 metrów	z 9 metrów	z 11 metrów	z 7 metrów lub 9 metrów
Wrzut z autu	Wykonywany nogą piłka nieruchoma	Wykonywany nogą piłka nieruchoma	Wykonywany rękoma z zza i nad głową	Wykonywany nogą piłka nieruchoma
Rzut od bramki	Wykonywany ręką z pola karnego	Wykonywany ręką z pola karnego	Wykonywany nogą z pola bramkowego – piłka nieruchoma	Wykonywany nogą z pola karnego – piłka nieruchoma
Rzut różny	Z punktu różnego, a dokładnie z punktu przecięcia się linii bramkowej z linią boczną. Piłka leży nieruchomo	Z punktu różnego, a dokładnie z punktu przecięcia się linii bramkowej z linią boczną. Piłka leży nieruchomo	Z punktu różnego, a dokładnie z punktu przecięcia się linii bramkowej z linią boczną. Piłka leży nieruchomo	Z punktu różnego, a dokładnie z punktu przecięcia się linii bramkowej z linią boczną. Piłka leży nieruchomo



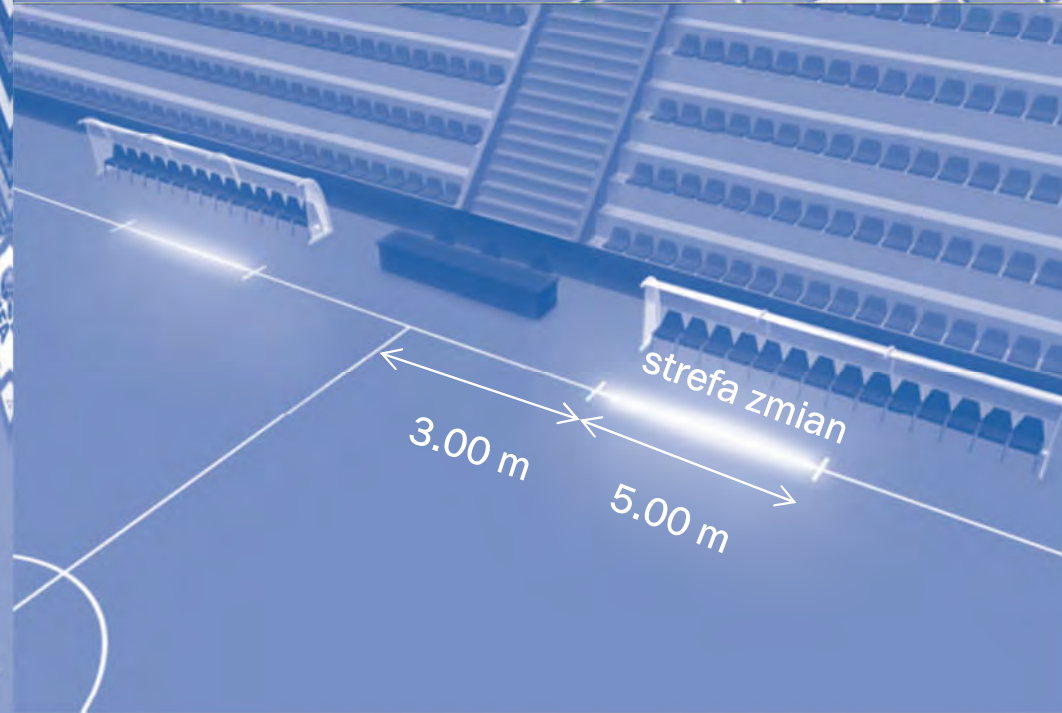
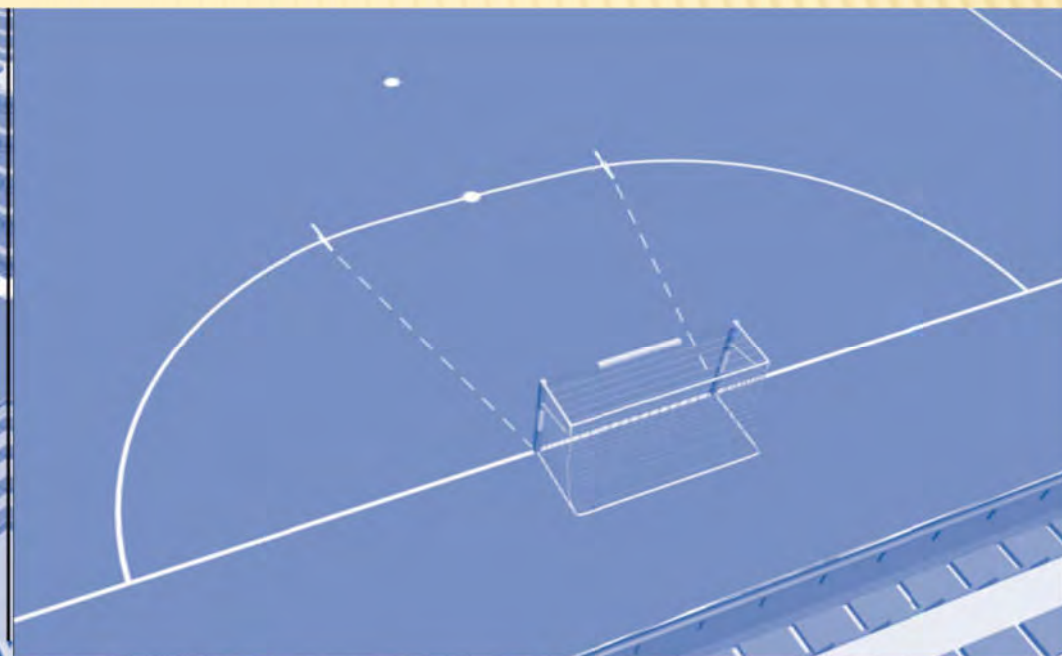
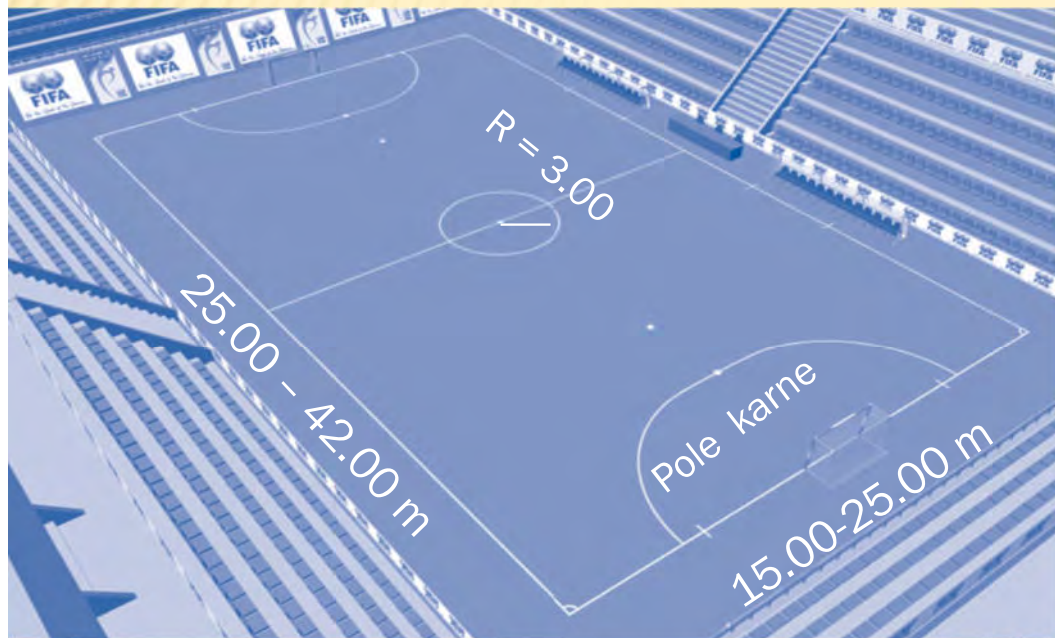
BOISKO DO GRY W PŁĄŻOWĄ PIŁKĘ NOŻNĄ

Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu





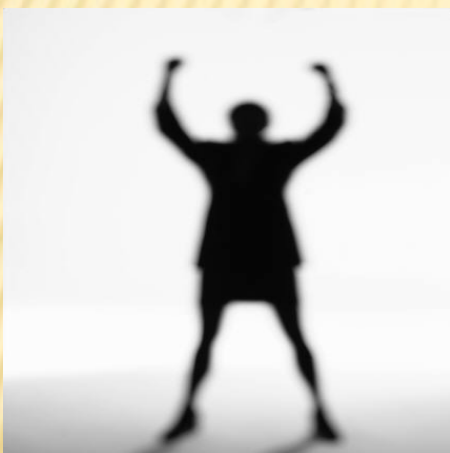
BOISKO DO GRY W HALOWĄ PIŁKĘ NOŻNĄ we Wrocławiu





TEORIA

I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



NAUCZYCIEL GIER SPORTOWYCH

• WIEDZA

• UMIEJĘTNOŚCI

• POSTAWY

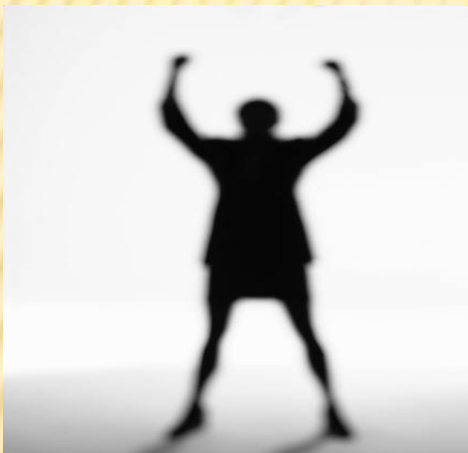
• KOMPETENCJE

LITERATURA

- 1) BERGIER J. (1994) MINI PIŁKA NOŻNA. WARSZAWA.
- 2) BISCHOPS K., GERARDS H-W. (1999) PIŁKA NOŻNA – ROZGRZEWKA. MARSHAL POLSKA.
- 3) BONDAROWICZ M. (1983) FORMA ZABAWOWA W NAUCZANIU SPORTOWYCH GIER ZESPOŁOWYCH. SPORT I TURYSTYKA WARSZAWA.
- 4) BONDAROWICZ M. (1998) ZABAWY W GRACH SPORTOWYCH. W. S. I P WARSZAWA.
- 5) DESHORS M. (1992) PIŁKA NOŻNA, REGUŁY, TECHNIKA, TRENING. BIELSKO BIAŁA.
- 6) FERENZ K. (2003) KOMPETENCJE WYCHOWAWCY W RZECZYWISTOŚCI SZKOLNEJ PO REFORMIE. [W] WYCHOWANIE I KSZTAŁCENIE W ZREFORMOWANEJ SZKOLE. WROCŁAW.
- 7) HODĄŃ B., ŻUKOWSKA Z. (1996) NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I JEGO SPOŁECZNO – WYCHOWAWCZE FUNKCJE. AWF WARSZAWA.
- 8) MCGINNIS A.L. (1993) SZTUKA MOTYWACJI. VOCATIO WARSZAWA.
- 9) NAGŁAK Z. (1994) ZESPOŁOWA GRA SPORTOWA. AWF WROCŁAW.
- 10) NAGŁAK Z. (2001) GRY Z PIŁKĄ JAKO DYSCYPLINY SPORTU. CZŁOWIEK I RUCH 1(3). AWF WROCŁAW.
- 11) NAGŁAK Z. (2005) NAUCZANIE I UCZENIE SIĘ WIELOPODMIOTOWEJ GRY Z PIŁKĄ. T-1. KSZTAŁCENIE GRACZA NA WSTĘPNYM ETAPIE. AWF WROCŁAW.
- 12) NARODOWY MODEL GRY (2016) PZPN WARSZAWA.
- 13) NOSAL J, PALUSZEK K. [1997] PODSTAWOWE SKŁADOWE NAUCZANIA I DOSKONALENIA DZIAŁAŃ WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. [W] PIŁKA NOŻNA – TEORIA I PRAKTYKA. INSTYTUT W.F. I SPORTU WARSZAWSKIEJ AWF W BIAŁEJ PODLASKIEJ.
- 14) NOSAL J, (1997) WIELOASPEKTOWA OBSERWACJA I OCENA DZIAŁAŃ JAKO PODSTAWA INDYWIDUALIZACJI PROCESU NAUCZANIA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. TRENING NR3. UKFIT WARSZAWA.
- 15) NOSAL J. (1999) POZIOMY KONTROLI I OCENY SPRAWNOŚCI ZAWODNIKA W PRZYGOTOWANIU DO GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ. IWF, GORZÓW WLKP.
- 16) NOSAL J. (2002) PODSTAWY EDUKACJI SZKOLENIOWO-WYCHOWAWCZEJ DZIECI I MŁODZIEŻY PIŁKARSKIEJ NA DOLNYM ŚLĄSKU. DOLNOŚLĄSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ WE WROCŁAWIU.
- 17) NOSAL J. (2023) MATERIAŁY WEWNĘTRZNE DO ZAJĘĆ DLA STUDENTÓW <https://wfis.awf.wroc.pl/zaklad-zespołowych-gier-sportowych/dla-studentów/>
- 18) PANFIL R. (2001) GRY Z PIŁKĄ JAKO ZJAWISKO SPOŁECZNE. CZŁOWIEK I RUCH 1(3). AWF WROCŁAW.
- 19) PZPN (2018) PIŁKA NOŻNA W SZKOLE – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO NAUCZANIA PIŁKI NOŻNEJ W KLASACH OD 3 DO 6, ZESZYT NR 2, PZPN WARSZAWA.
- 20) PZPN (2018) PODRĘCZNIK TRENERA PIŁKI NOŻNEJ DZIECI – TRENER OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI – PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT), PZPN WARSZAWA.



TEORIA I METODYKA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



NAUCZYCIEL GIER
SPORTOWYCH

- WIEDZA
- UMIEJETNOŚCI
- POSTAWY
- KOMPETENCJE

LITERATURA C.D.

- 21) PZPN (2019) GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ – WYTYCZNE DO ORGANIZACJI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ W SZKOŁACH PODSTAWOWYCH, PZPN WARSZAWA.
- 22) PZPN (2023) PROGRAM SZKOLENIA U6 – U13, PZPN WARSZAWA.
- 23) PZPN (2023/2024) PRZEPISY GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ 2023/2024 PZPN WARSZAWA.
- 24) RACZEK J. (1981) ROZWÓJ WYTRZYMAŁOŚCI DZIECI I MŁODZIEŻY SZKOLNEJ. SPORT I TURYSTYKA WARSZAWA.
- 25) RUDNIK J. (1997) ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE. SZKOLNY ZWIAZEK SPORTOWY. WARSZAWA
- 26) SIENIEK CZ. (2005) ZASÓB ĆWICZEŃ TECHNICZNYCH Z ZAKRESU KOSZYKÓWKI, PIŁKI RĘCZNEJ, SIATKÓWKI I PIŁKI NOŻNEJ DLA CEŁÓW DYDAKTYCZNYCH. WYD. HELVETICA.
- 27) SOLLVEBORN S. (1989) STRETCHING – ĆWICZENIA ROZCIAGAJĄCE.
- 28) STRONCZYŃSKI W., STUŁA A. (1995) GRY I ZABAWY RUCHOWE W SZKOLENIU PIŁKARSKIM. AWF POZNAŃ.
- 29) TALAGA J. (1999) ATLAS ĆWICZEŃ PIŁKARSKICH. YPSYLOŃ WARSZAWA.
- 30) TALAGA J. (2004) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA OGÓLNA – TESTY. ZYSK I S-KA POZNAŃ.
- 31) TRZESNIEWSKI R. (1972) GRY I ZABAWY RUCHOWE. SPORT I TURYSTYKA WARSZAWA.
- 33) ZUKOWSKA Z. (1998) FAIR PLAY EDUKACYJNA SZANSA. FAIR PLAY JAKO WYZNACZNIK POSTAW ETYCZNYCH W SPORTIE. KULTURA FIZYCZNA 1/2.



Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu



OPRACOWANIE 2026
dr J. NOSAL