



Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu

autor programu
Dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych
Gier Sportowych

prowadzący
zajęcia
dr Jarosław Nosal
prof. 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 2026

WYKŁAD NR 2

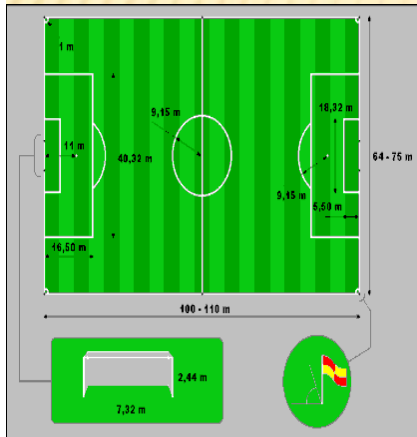
Motto: Umiejętność obserwacji i rozumienia gry oraz jej uczestników jest warunkiem bycia dobrym nauczycielem zespołowej gry sportowej





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

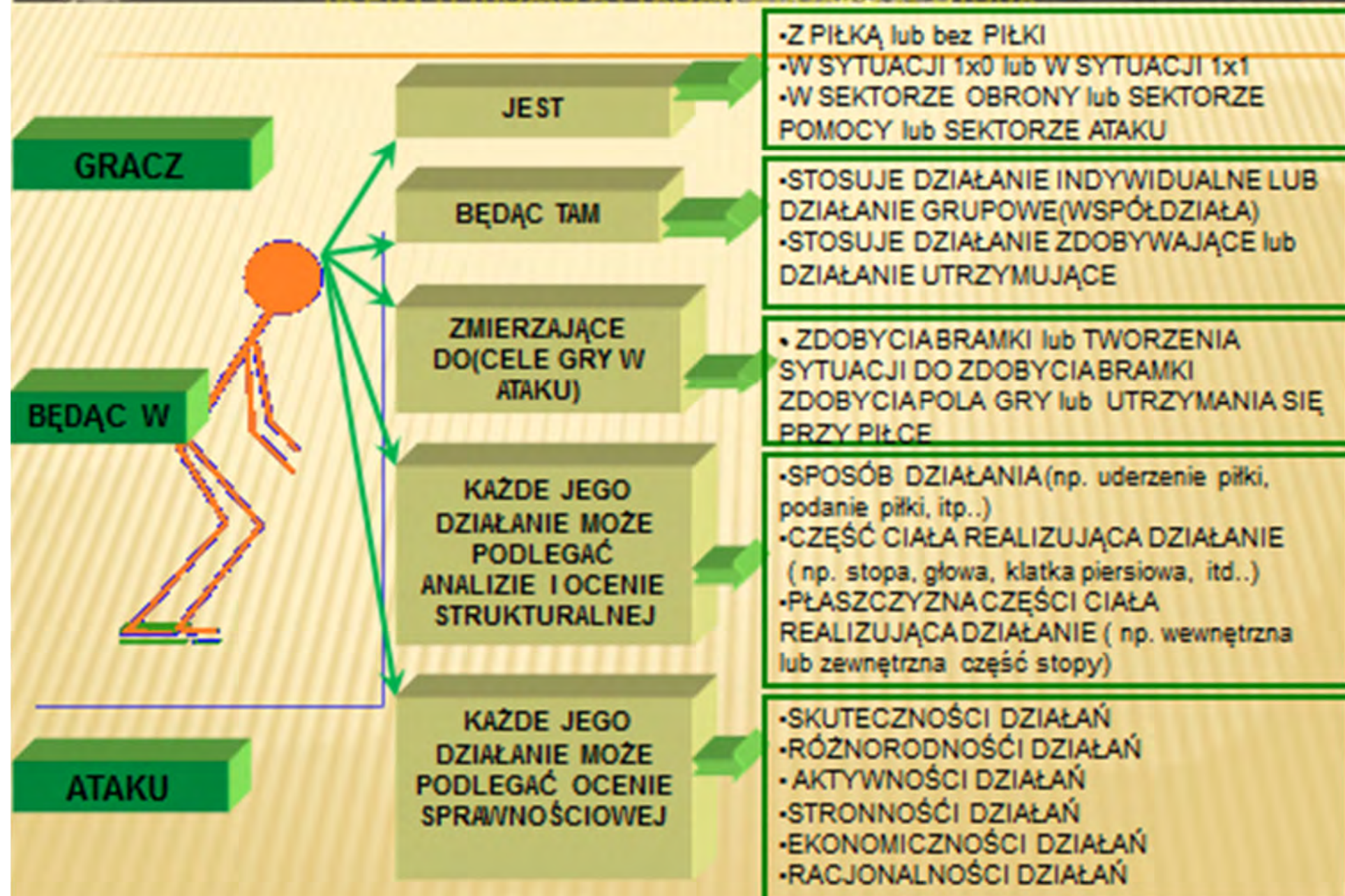
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA



POZNANIE GRY (NAUCZYCIEL EKSPERT)

IDENTYFIKACJA SYTUACJI GRACZA W ATAKU





× GRA W PIŁKE NOŻNA

- 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

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 Z PIŁKĄ:

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

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 trójkącie (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

Pilka: 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 POPRZEZ GRĘ (wieloletni proces wymagający cierpliwości od 1 x 1 do 11 x 11)



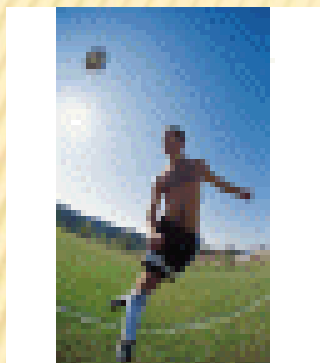
KONSPEKT ZAJĘĆ

- | | |
|---|---|
| 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 | |
| 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
samoocena wiedzy i umiejętności ucznia, - akcent na świadome uczestnictwo w zajęciach, - motywowanie do podwyższania wiedzy
i umiejętności) |
| x | |
| 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

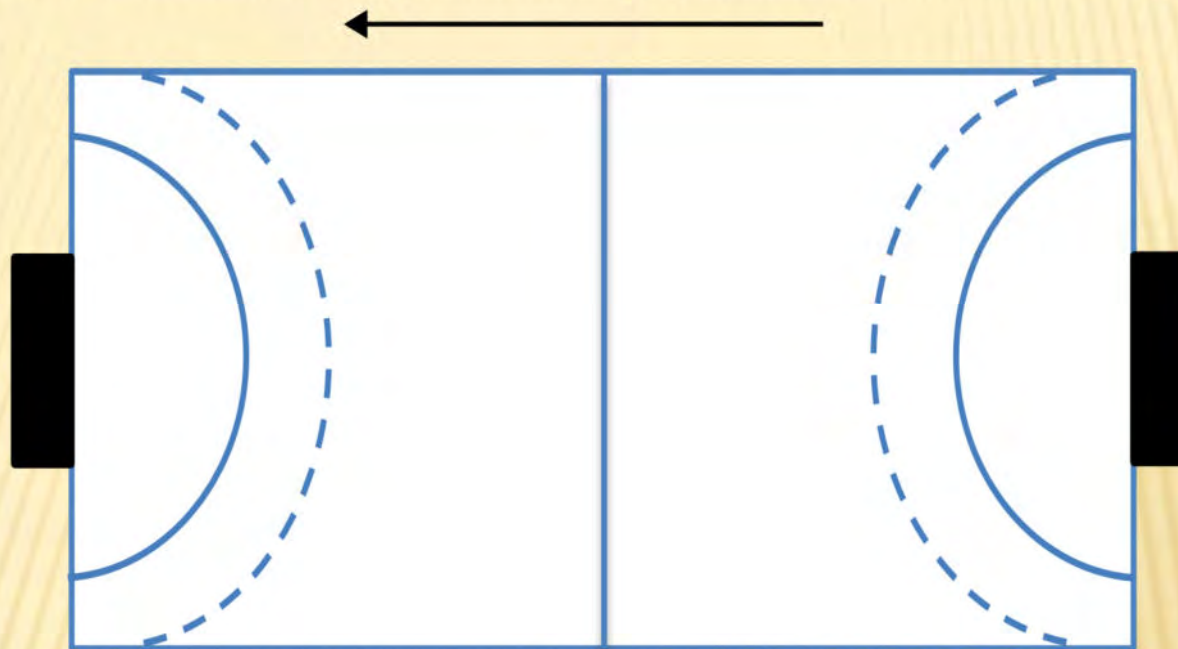
· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZRELIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA

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



Nazwa.....Cel ćwiczenia:.....

Akcent

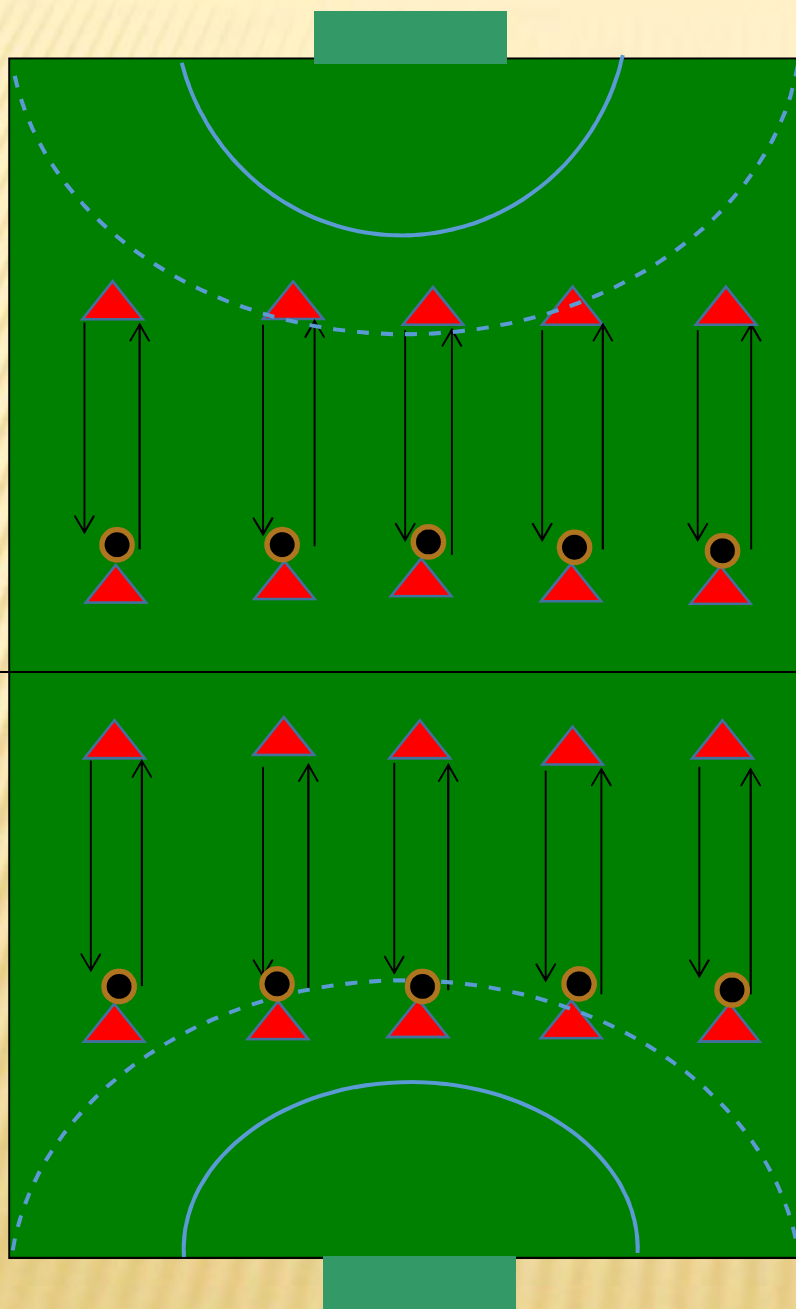
Forma dydaktyczna.....Czas trwanialiczba powtórzeń

Opis / Przebieg ćwiczenia

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

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

NAZWA: UDERZANIE PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY W DWÓJKACH



ĆWICZENIE

CEL: Nauczanie uderzenia piłki do partnera w aspekcie zdobywania pola gry

FORMA DYDAKTYCZNA: Ścisła

AKCENT: Technika (struktura ruchu) uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy

Powierzchnia uderzenia rozpoczyna się od podstawy palca dużego, przez wewnętrzną część stopy, poniżej kostki aż do pięty. Noga postawna jest lekko ugięta w kolanie, stopa skierowana palcami w kierunku uderzenia. Noga uderzająca piłkę ugięta w kolanie, stopa odchylona nieco na zewnątrz. Usztywniony staw skokowy w momencie uderzenia piłki, tułów lekko pochylony do przodu.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY:

Tułów cofnięty, noga postawna za daleko od piłki, uderzenie przednią częścią stopy, palce stóp skierowane w złym kierunku, odchylanie tułowia w chwili uderzenia piłki, noga uderzająca wyprostowana w stawie kolanowym, krzyżowanie nóg, nieprawidłowe ustawienie ciała (bokiem do piłki).

OPIS REALIZACJI:

Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Podania piłki w dwójkach z przyjęciem piłki podeszwą. Przyjęcie piłki jedną nogą, drugą podanie. Zwracamy uwagę na technikę – strukturę ruchu podczas uderzania piłki. Stała odległość między ćwiczącymi. Po kilku minutach wybieramy najlepszą parę, która na środku zaprezentuje poprawną technikę uderzania piłki wewnętrzną częścią stopy. Stale korygujemy pojawiające się błędy.

Następnie w zależności od szybkości uczenia się zwiększanie skali stopniowania trudności (odległość, prawa lub lewa noga, bez przyjęcia, przeszkoda na drodze podania, przeciwnik)

CZAS TRWANIA:

LICZBA POWTÓRZEŃ:

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 20

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

**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 WSTĘPNA



ROZGRZEWKA NA LEKCJI ZESPOŁOWYCH GIER SPORTOWYCH

Rozgrzewka jest elementem lekcji, który ma za zadanie przygotować organizm ucznia sportowca do wzmożonej pracy motorycznej i umysłowej. Jest serią ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności, przy zastosowaniu różnych form dydaktycznych. Stosowane ćwiczenia podnoszą temperaturę mięśni, które mają wpływ na ich elastyczność, co powoduje zwiększenie wydolności i jednocześnie chroni przed kontuzją. **Polega ona na poprzedzeniu części głównej lekcji, taką pracą mięśniową, której natężenie i charakter jest zbliżony do wysiłku mającego dopiero nastąpić.** Specyfika wykonywania ćwiczeń od samego początku może być związana z tematem zajęć. Każde z zastosowanych ćwiczeń strukturą ruchu powinno angażować te grupy mięśni, które biorą udział w nauczanej lub doskonalonej czynności wynikającej z działania w grze. W aspekcie umysłowym ćwiczenia powinny wymagać myślenia związanego z rozwiązywaniem sytuacji podczas gry. Istotne w tym momencie wydaje się angażowanie koncentracji uwagi, logicznego myślenia nastawionego na podejmowanie trafnych decyzji **niejednokrotnie związanych z przewidywaniem rozwoju sytuacji.** Podczas rozgrzewki nasze serce bije szybciej i wydajniej co przekłada się na większą ilość krwi przepompowywanej jednym skurczem. „Rozgrzane” mięśnie można porównać do plasteliny – ciepła daje się formować w dowolne kształty, jest elastyczna. To samo jest z mięśniami – po rozgrzewce długość i temperatura mięśni wzrasta co w konsekwencji doprowadza do efektywniejszej pracy i większej mocy generowanej przez mięśnie. Rozgrzewka dobrze wpływa również na płuca – wzrasta w nich pobór tlenu, zwiększa się jego transport do pracujących mięśni.

**FORMY I RODZAJE ROZGRZEWKI
(UZALEŻNIONE OD TEMATU I CELU ZAJĘĆ)**

Standardowa rozgrzewka bez piłek

Rozgrzewka mieszana (bez piłek i z piłkami)

Rozgrzewka indywidualna z piłkami w aspekcie umiejętności działania indywidualnego

Rozgrzewka w dwójkach lub trójkach z piłką w aspekcie umiejętności współdziałania

Rozgrzewka w formie zabaw i gier

Rozgrzewka w terenie

Rozgrzewka z wykorzystaniem ćwiczeń stretchingowych

Rozgrzewka przedmeczowa

Rozgrzewka formacjami

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

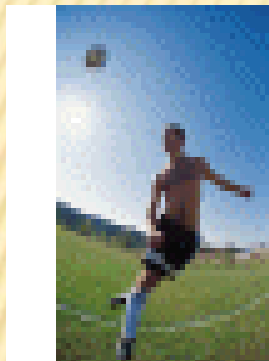




Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



Lekcja wychowania fizycznego wymaga od nauczyciela stosowania różnorodnych rozwiązań organizacyjnych i metodycznych podczas ćwiczeń. Znajomość podstawowych form prowadzenia ćwiczeń, a przede wszystkim ich wszechstronne stosowanie w codziennej praktyce, stanowi podłoże sukcesu w realizacji zadań szczegółowych i celów operacyjnych procesu wychowania fizycznego. Formy dydaktyczne prowadzenia zajęć to określone sposoby organizacji i metodyki ćwiczeń, realizacji konkretnych zadań umysłowo – ruchowych na lekcji. Nauczyciel wychowania fizycznego ma do swej dyspozycji szereg form, które stosuje w zależności od rodzaju zajęć, grupy ćwiczebnej i zadań lekcji.

Każda gra zespołowa wymaga od uczestników umiejętności atakowania i obrony. Czyli stosowania czynności ruchowych zapewniających sprawne funkcjonowanie uczniów- sportowców w grze. Na drodze nauczania lub doskonalenia czynności ruchowych możemy stosować różne formy. W praktycznym działaniu, każda z form jest przedstawiana przez nauczyciela informacja zadaniową skierowaną do ucznia. Do wiodących na lekcji z zespołowych gier sportowych zaliczamy:

formę zabaw i gier ruchowych

formę ścisłą

formę fragmentów gry

formę gry (uproszczonej, szkolnej , właściwej)

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

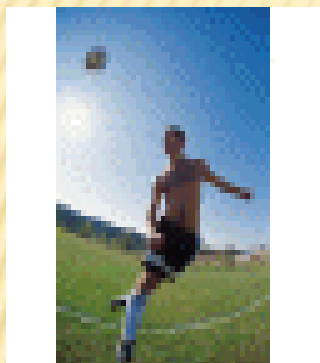
· LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



FORMA ZABAWOWA (ZABAWY I GRY RUCHOWE)

Zabawa będąca wrodzoną potrzebą jest jedną z głównych form aktywności ruchowej dziecka prowadzącą do wszechstronnego rozwoju i przygotowania do nauki. Jedną z teorii zabawy (F. Froebel) głosi, że zabawa jest przejawem potrzeby samo wyrażania się dziecka. Według współczesnych poglądów zabawa umożliwia zaspokojenie indywidualnych potrzeb i zainteresowań, ułatwia dziecku wchodzenie w życie społeczne, poznawanie otaczającej rzeczywistości i dostosowanie jej do własnych potrzeb. Odgrywanie różnych ról w zabawie umożliwia dzieciom spełnianie fikcyjnych funkcji społecznych, wykonywanych później w życiu ludzi dorosłych. Odtwarzanie tych ról staje się dla dziecka celem i przyczyną zadowolenia.

Stosując tę formę opieramy się na wyobrażeniach zdobytych przez dzieci w wyniku obserwacji lub na wyobrażeniach wywołanych przez nauczyciela. Wywołana w ten sposób czynność ruchowa będzie odbiciem tego, co się w wyobraźni dziecka dokonało pod wpływem bezpośredniej obserwacji lub informacji nauczyciela. Ruchy wykonane przez dzieci mogą być ścisłym odtworzeniem zaobserwowanych w grze czynności. Trzeba dać dzieciom dużo swobody w interpretowaniu tych czynności i nie hamować ich inicjatywy i fantazji. W formie zabawowej uczniowie rywalizują ze sobą (indywidualnie lub grupowo). Skupiają uwagę na osiąganiu sukcesu, dlatego też dokładność wykonania czynności często odbiega od modelu techniki. Forma ta jest bardzo atrakcyjna, przez co motywuje uczniów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach, jednak zbyt duża objętość ćwiczeń w formie zabawy powoduje zmęczenie emocjonalne, co w konsekwencji zmniejsza zaangażowanie ćwiczących.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

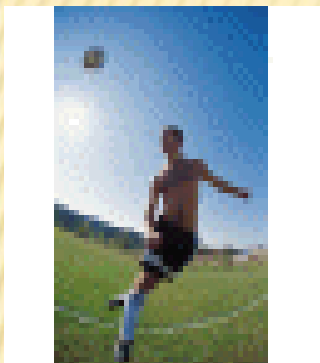
· LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



WSKAZÓWKI DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH

Przeprowadzenie zabaw i gier ruchowych wymaga od nauczyciela przestrzegania kilku zasad. Jak sprawić, aby zabawy i gry ruchowe były atrakcyjne dla uczestników.

Przed wszystkim obowiązkiem nauczyciela jest nazwanie i opisanie na czym polega zabawa, oraz umiejscowienie jej w określonym obszarze boiska. Doprowadzenie do rozpoczęcia zabawy, a następnie w odpowiednim momencie zakończenie jej (na sygnał głosowy lub dźwiękowy). Prowadzący musi być aktywny podczas prowadzenia zabaw i gier ruchowych, poruszać się po boisku, dokładnie obserwować uczestników, czuwać nad przestrzeganiem zasad fair play.

Podsumowując organizacja zabawy powinna polegać na: a) sprawnym ustawieniu uczestników oraz krótkim i jasnym podaniu niezbędnych informacji - podaniu nazwy zabawy i w jakim celu ją organizujemy, - ograniczeniu terenu, - charakterystyce zasad gry czy zabawy, - zwróceniu uwagi na mogące wystąpić błędy. Na samym końcu zadajemy pytanie: Czy wszystko jest zrozumiałe?

Ponad to zadaniem prowadzącego jest czuwanie nad odpowiednią intensywnością i atrakcyjnością zajęć m.in poprzez: - skrócenie lub wydłużenie czasu trwania gry lub zabawy, - zmiany wymiarów boiska, - zmiany składów drużyn, - wprowadzenie ograniczeń, - zmianę rozmieszczenia przeszkód, - zwiększeniem lub zmniejszeniem liczby piłek w zabawie, - zwiększeniem lub zmniejszeniem liczby berków z zabawie.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

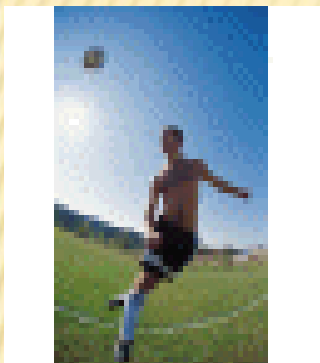
· LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



WSKAZÓWKI DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z PIŁKĄ

1. Gry i zabawy ruchowe **powinny być zaplanowane w najdrobniejszych szczegółach przez prowadzącego**, z uwzględnieniem: warunków bazowych, posiadanego sprzętu, liczby ćwiczących.
2. Poprzez gry i zabawy ruchowe możemy doskonalić poznane elementy techniczne i taktyczne. Charakter emocji podczas zabaw, nie wpływa korzystnie na utrwalanie prawidłowych nawyków. Dlatego też gry i zabawy ruchowe, których celem jest doskonalenie elementu technicznego, taktycznego, dobrze jest poprzedzić ćwiczeniami o charakterze ścisłym.
3. W zajęciach z dziećmi w wieku **4-6 lat, gry i zabawy ruchowe mają inny charakter**. Formy zabawowe stosuje się, aby wprowadzić dziecko w szeroko rozumianą kulturę fizyczną. Należy dobrać tak zabawę, aby nie była ani za trudna, ani za łatwa. Często stosuje się zabawę w oparciu o fabułę bajki znanej przez dziecko.
4. Prowadzący musi być elastyczny, w miarę potrzeby modyfikować zabawę, aby była atrakcyjna dla ćwiczących. Nie zmuszamy dzieci do aktywności, które ich nie interesują oraz nudzą. Dzieci bardzo emocjonalnie podchodzą do wykonywanych zadań, a wykluczenie z gry może je skutecznie zniechęcić do dalszej aktywności fizycznej.
5. W każdej grze ruchowej czy też zabawie, dziecko wygrywa, nie ma przegranych. Formy zabawowe mają **wywołać tylko pozytywne emocje**, zwłaszcza u najmłodszych dzieci. Zajęcia muszą być atrakcyjne, różnorodne oraz wpływać na wzrost zainteresowania działalnością ruchową.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

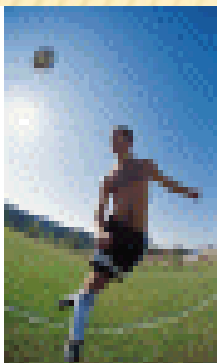
· LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



WSKAZÓWKI DO DOBREGO PRZYGOTOWANIA ZABAW I GIER RUCHOWYCH Z PIŁKĄ

6. Podczas tłumaczenia najmłodszym dzieciom, należy ciągle kontrolować ich zachowanie, koncentrację. Objaśniamy krótko, bez zbędnych opisów (dzieci nie potrafią skoncentrować się przez dłuższy okres czasu).

7. Celem stosowania formy zabawowej w grach ruchowych jest:

oswojenie ćwiczących z piłką, nauczanie lub doskonalenie pewnych elementów techniki, które występują w danej grze i zabawie, uatrakcyjnienie zajęć oraz wprowadzenie do nich czynnika emocjonalnego.

Gry i zabawy ruchowe są świetną okazją do **socjalizacji dzieci**, które uczą się współpracować w grupie, pomagać współćwiczącym, wypracowywać poczucie odpowiedzialności przed drużyną. Nie tolerujemy brutalnego zachowania, kłótni. Zajęcia przerywamy tylko wtedy, gdy widzimy, że dalszy ich przebieg może mieć ujemny wpływ na uczestników. Należy odpowiednio wcześniej informować o zakończeniu gry lub zabawy. Nie możemy przerywać gry lub zabawy nagle, może to wywołać nieoczekiwane reakcje oraz niezadowolenie uczestników. Nie ulega wątpliwości, że tylko na lekcji wychowania fizycznego/treningu, szczególnie podczas gier i zabaw, można zaobserwować charakter dziecka, jego temperament oraz w jakim stopniu współpracuje z innymi.

Pamiętaj! Prowadzący musi zwrócić uwagę na istniejące niebezpieczeństwo przyswojenia przez ćwiczących złych nawyków ruchowych. Należy pilnie obserwować dzieci i korygować źle wykonane ruchy.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

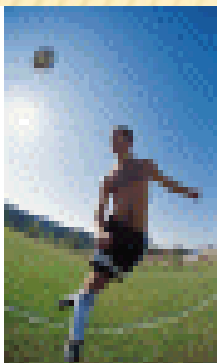
· LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



FORMA ŚCISŁA

Forma ścisła jest podstawową formą w nauczaniu gier. Istotą tej formy jest to, że ćwiczenia odbywają się bez udziału przeciwnika. Forma ścisła nie ma swojego zastosowania w grupach początkujących, gdyż małe dzieci nie potrafią skoncentrować się na jednym zadaniu ruchowym (dotyczy dzieci w wieku 4-6 lat). Formę ścisłą stosuje przy nauczaniu nowych elementów ruchowych. Nie jest ona atrakcyjna dla uczestników. Polega na ścisłym odtwarzaniu (reprodukowaniu) demonstrowanego wzorca ruchowego. Stosuje się ją w przypadku nauczania czynności ruchowych. Formą tą można w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć dobre efekty w nauczaniu. Każde ćwiczenie, czy też bardziej złożona czynność ruchowa jest tu ściśle określona i ma tylko jedno rozwiązanie. W formie ścisłej uczeń powinien wykonywać zadanie ruchowe koncentrując uwagę przede wszystkim na dokładności (przestrzeganiu wzorca ruchowego). Pamiętać warto, że zwiększanie trudności zadań w formie ścisłej pobudza zaangażowanie uczniów w ćwiczenia. Czynności nauczyciela polegają na dokładnym demonstrowaniu i objaśnianiu nauczanych ćwiczeń, wydawaniu komend, na korygowaniu popełnianych błędów, i ocenianiu. Czynności motywujące ograniczone są jedynie do nagradzania i wskazywania błędów. Uczeń jest tu jedynie przedmiotem zabiegów dydaktycznych, jest sterowany zewnątrz przez nauczyciela. Aby osiągnąć cel, np. wypracować nawyk ruchowy, opanować jakąś umiejętność, uczeń musi powtarzać ćwiczenia dziesiątki, a nawet setki razy. Taka forma, choć ma swoje zalety, nie rozwija osobowości uczniów w pozytywnym kierunku, ponieważ obniża zdolność sterowania sobą, zwiększa natomiast zapotrzebowanie na impulsy płynące z zewnątrz, obniża zdolność ucznia do zmiany postępowania w przypadku zaistnienia innych okoliczności, przyzwyczaja do bierności i niesamodzielności, nie pobudza do podejmowania inicjatywy i utrwala schematyczność zachowania.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

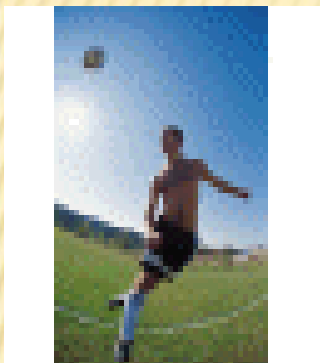
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI KSZTAŁCENIA



FORMA FRAGMENTÓW GRY

Kolejną formą są **fragmenty gry**, gdzie wszystkie ćwiczenia odbywają się z udziałem przeciwnika (biernego, półaktywnego, aktywnego) Fragmenty gry stwarzają warunki zbliżone do gry właściwej. Warunkiem wprowadzenia formy fragmentu gry może być dokładnie wyćwiczony dany element techniczny i taktyczny w formie ścisłej. W formie fragmentów gry uczeń rozwiązuje zadanie poprzez wykorzystanie posiadanych umiejętności w sytuacji zbliżonej do tej jaka występuje podczas gry. Od formy ścisłej różni ją koncentracja uwagi ucznia na rozwiązaniu sytuacji poprzez zastosowanie odpowiedniej techniki działania w dostosowaniu do sytuacji, w obecności przeciwnika. Fragment gry jest pojedynczą akcją, która może wystąpić podczas gry w ataku lub obronie. W nauczaniu i doskonaleniu występują stałe oraz dynamiczne fragmenty gry. Stałe fragmenty gry wynikają z przepisów gry. Zaliczamy do nich rzut różny, aut, rzut wolny pośredni i bezpośredni, rzut karny, rozpoczęcie gry, rzut od bramki. Dynamiczny fragment gry na lekcji jest powtarzanym epizodem, akcją inicjowaną przez nauczyciela, która może zaistnieć w grze właściwej. Ma swój początek, przebieg oraz zakończenie.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

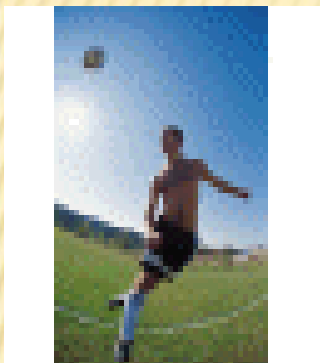
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI KSZTAŁCENIA



FORMY GIER

Najatrakcyjniejsza dla uczniów forma nauczania lub doskonalenia umiejętności gry. Często używa się określenia, że nauczamy gry poprzez grę. Dostosowanie stopnia trudności gry dla uczniów, jest uzależnione do wieku i umiejętności. Stąd też u podstaw mamy do czynienia z grami uproszczonymi, oraz grami szkolnymi czyli tzw. zadaniowymi. W każdej lekcji gier sportowych uczeń oczekuje gry. Zakłada się, bez względu na rodzaj lekcji (nauczająca, doskonaląca, kontrolna), że 50 % jej czasu w części głównej powinno być przeznaczone na grę.

Gra uproszczona najczęściej stosowana jest podczas zajęć z początkującymi. W grze egzekwowane są tylko te przepisy, które związane są z nauczonymi elementami technicznymi. Uproszczenia przede wszystkim dotyczą przepisów gry. Zazwyczaj obejmują one modyfikację: liczby graczy, liczby i wielkości bramek, rodzaju wielkości pola gry, rodzaju stosowanej piłki (wielkość i właściwości), używania w grze do przemieszczania piłki kończyn górnych itp. Uproszczenie stosujemy w celu wystąpienia określonych czynności ruchowych.

Gra szkolna (zadaniowa) to gra, której zadaniem jest doskonalenie wybranego elementu techniki, taktyki indywidualnej lub taktyki zespołowej, poprzez konkretnie sprecyzowane zadanie dla grających drużyn lub jednej z nich. Zadanie może być kierowane do gracza, grupy graczy, oraz całego zespołu. Zadanie zazwyczaj wynika z wcześniej uczonych elementów technicznych i taktycznych. Nauczyciel określa pewne reguły gry, których ćwiczący muszą przestrzegać. W grze szkolnej możemy zmieniać lub modyfikować przepisy w zależności od zadań lekcji..

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

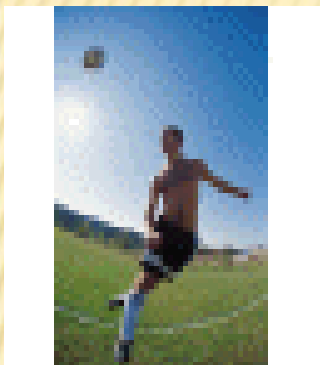
· LITERATURA



Formy dydaktyczne stosowane w nauczaniu lub doskonaleniu na lekcji wychowania fizycznego z zespołowych gier sportowych

TREŚCI

KSZTAŁCENIA



FORMY GIER

Przykład zadań w grze szkolnej:

- zmiana intensywności poprzez zmniejszenie lub zwiększenie liczby grających
- gra bez przyjęcia piłki
- gra na dwa lub trzy kontakty z piłką
- gra określoną nogą
- gra na cztery bramki
- uczeń, który straci piłkę musi sam ją odzyskać
- uczeń po podaniu partnerowi biegnie za piłką
- na sygnał przyspieszenie lub zwalnianie gry
- bramkarz nie może chwytać piłki
- strzały można wykonywać tylko zza linii pola karnego
- strzały można wykonywać tylko po wykonaniu pięciu podań
- strzały tylko bez przyjęcia piłki (z pierwszej piłki)
- krycie indywidualne
- krycie strefą
- nie można podawać do partnera od którego otrzymano podanie
- gra dwoma, trzema piłkami
- gra ze „spalonym”
- ograniczony czas na wykonanie ataku lub obrony
- gra w przewadze liczebnej np. 2 na 3, 3 na 4, 4 na 5 etc.

Gra właściwa jest zgodna z przepisami gry. Jest sprawdzianem w jakim stopniu uczniowie opanowali elementy techniczne i taktyczne.

· TEMAT

· ZAGADNIENIA

· ZADANIA DO ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

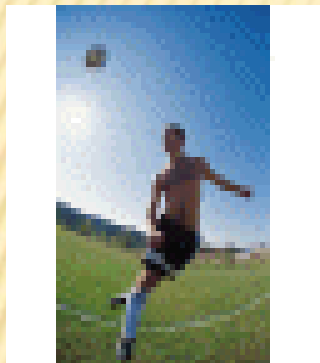
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA



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

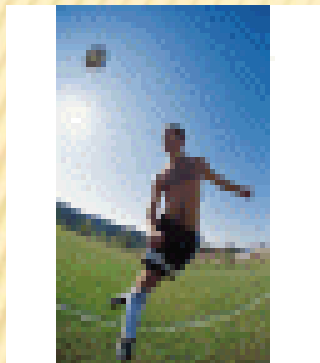
· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· 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 ZREALIZOWANIA PRZEZ
STUDENTÓW

· PYTANIA I ZADANIA KONTROLNE

· LITERATURA



Akademia Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu

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



TACTICAL

URUGUAY



1 MUSLERA

16 M. PEREIRA

2 LUGANO

3 GODIN

22 CACERES

11 STUANI

17 AREVALO

5 GARGANO

7 RODRIGUEZ

10 FORLAN

21 CAVANI

01:51:24
przebieg

00:08:22 | 01:51:29



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 ?

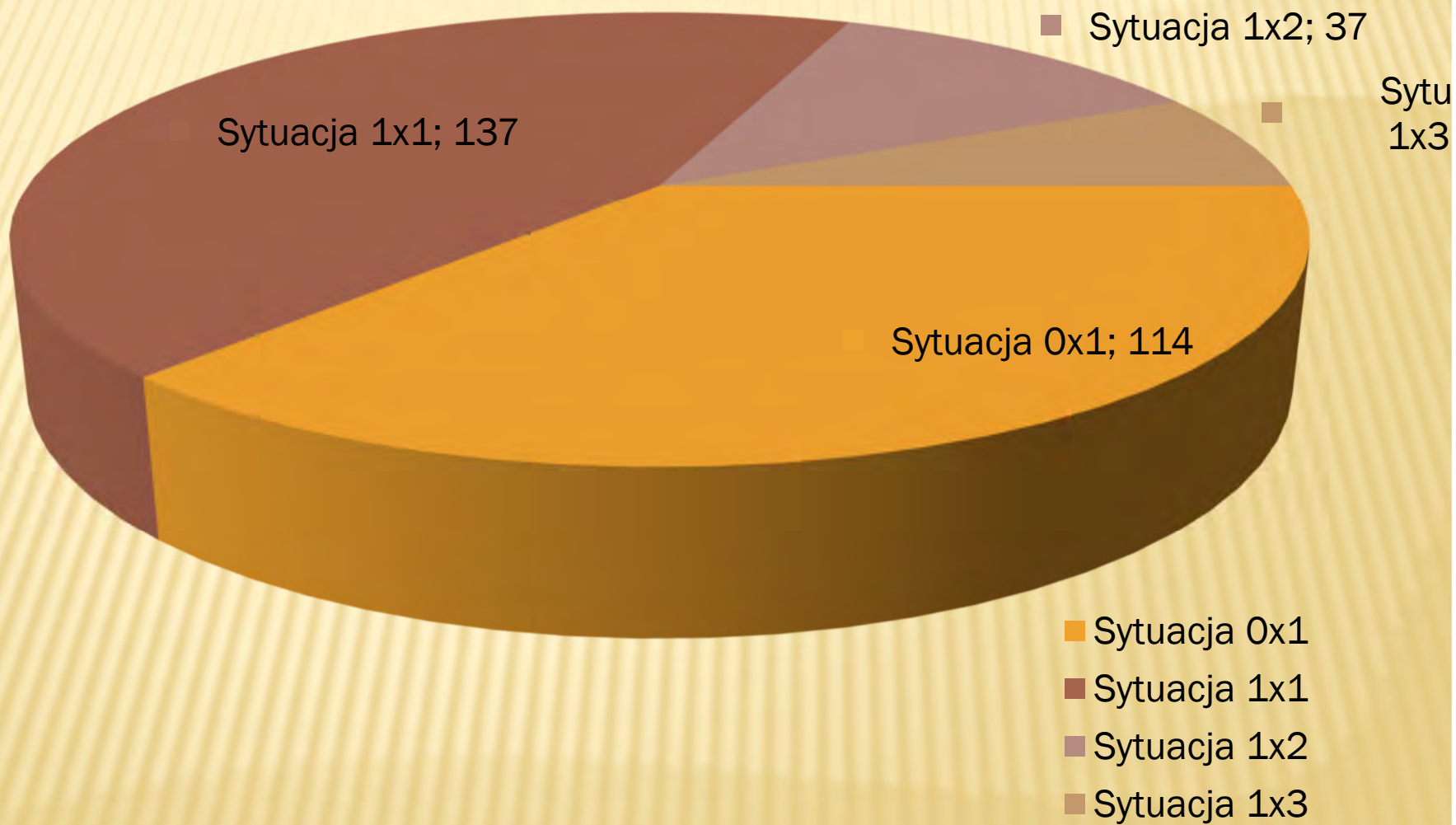
KRYTERIA OBSERWACJI

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 2026
dr J. NOSAL