

„Ćwiczyć każdy może”

PIŁKA NOŻNA

Cele główne zajęć:

nauka strzału na bramkę
rozwijanie cech motorycznych poprzez ćwiczenia specjalistyczne, siła
wdrażanie do przepisów w piłkę nożną
współpraca w grupie, przestrzeganie zasad BHP, dyscyplina

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Klasy: IV-VI

Liczba ćwiczących: 10

Przybory i przyrządy: piłki nożne, materace

Tok lekcji

1. Zbiórka
2. Sprawdzenie gotowości do zajęć.
3. N –el wprowadza podstawowe zasady gry w piłkę nożną.
4. Rozgrzewka
5. Zabawa ożywiająca „Berek zamrażacz”
6. Uczniowie wykonują prowadzenie piłki prostym podbiciem do partnera i z powrotem,
7. U. wykonują prowadzenie wewnętrzną częścią stopy, z powrotem zewnętrzną,
8. U. prowadzą w dowolny sposób piłkę (zwracając uwagę, aby cały czas była przy stopie), omijając partnera i po dobiegnięciu na swoje miejsce wykonuje podanie do partnera.
9. Jedna osoba stoi w rozkroku, druga wykonuje strzały, próbując trafić w przestrzeń między NN kolegi.
10. U. wykonują w biegu dowolne podania, u. z prawej strony wykonują zatrzymanie piłki stopą i strzał na bramkę wewnętrzną częścią stopy. Zmiana tak aby każdy wykonał strzał na bramkę.
11. Gra w „chinese football”. U. w podporze tyłem poprzez podania piłki tylko stopami próbują wykonać strzał na bramkę (materac). Wyznaczeni bramkarze bronią bramki, lecz nie mogą dotknąć piłki rękami.
12. Zabawa w turniej. Uczniowie dzielą się na dwie drużyny i rozgrywają mecz. Materace są bramkami.