



dr Jarosław Nosal

# **ŁĄCZENIE RÓŻNYCH ASPEKTÓW SYTUACJI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ W NAUCZANIU I DOSKONALENIU UMIEJETNOŚCI DZIAŁANIA**

**Konferencja szkoleniowa dla Trenerów, Instruktorów i Nauczycieli Pracujących  
z Dziećmi w Dyscyplinie Piłka Nożna**

**Z cyklu konferencji pt.: „PIŁKA NOŻNA W SZKOLE I KLUBIE SPORTOWYM NA  
ETAPIE OD 6 DO 12 ROKU ŻYCIA”**

**JELENIA GÓRA 09.09.2022**

# ZDOLNOŚĆ SKOORDYNOWANIA RUCHÓW W CZASIE (ŁĄCZENIA RUCHÓW)

to zdolność łączenia oddzielnych ruchów i działań w całościowe kombinacje ruchowe:

- przyjęcie piłki – prowadzenie – uderzenie do bramki;
- odbiór piłki poprzez wyprzedzenie – drybling – podanie, itp..;
- płynne i elastyczne zmienianie kierunku biegu z piłką lub bez piłki w różnym tempie.





# FAZOWOŚĆ GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

(CIAĞŁA PRACA UMYSŁOWO – MOTORYCZNA WYMAGAJĄCA PRZECHODZENIA Z JEDNEGO SOSOBU DZIAŁANIA W INNE – ŁĄCZENIE DZIAŁAŃ)

**DZIAŁANIA W  
ATAKU Z PIŁKĄ**

**DZIAŁANIA W  
ATAKU BEZ PIŁKI**

**DZIAŁANIA  
W OBRONIE**

**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 / UWALNIANIE SIĘ OD PRZECIWNIKA  
TWORZENIE WOLNEGO POLA GRY / TWORZENIE LINII PODANIA  
TWORZENIE ŚWIATŁA PODANIA / ROZSZERZANIE POLA GRY DO  
WSPÓLDZIAŁANIA / TWORZENIE PRZEWAGI LICZEBNEJ
- ❑ **OBRONA** – ZDOBYCIE( ODEBRANIE PIŁKI PRZECIWNIKOWI) PIŁKI / PRZERWANIE DZIAŁAŃ  
PRZECIWNIKA (WYBICIE PIŁKI) / ZAJĘCIE DOGODNEJ POZYCJI DO ZDOBYCIA  
LUB WYBICIA PIŁKI

# ŁĄCZENIE RÓŻNYCH ASPEKTÓW SYTUACJI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ W NAUCZANIU I DOSKONALENIU UMIEJĘTNOŚCI DZIAŁANIA SPORTOWCA W ATAKU I OBRONIE

## W KONTEKŚCIE FAZ GRY

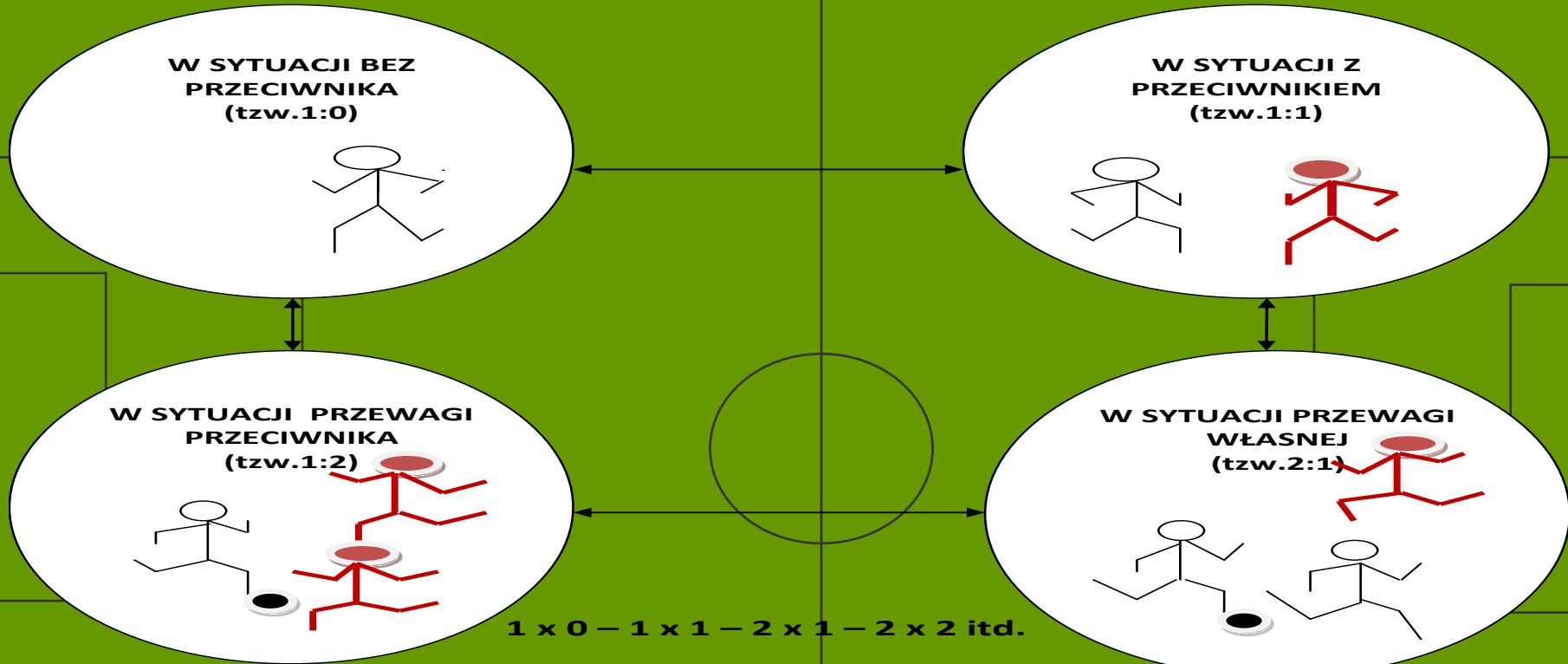


## PRZYKŁADY ŁĄCZENIA AKTYWNOŚCI DZIAŁANIA GRACZA W ASPEKTCIE FAZ GRY

- ATAK Z PIŁKĄ – ATAK BEZ PIŁKI – OBRONA PRZECIWKO ZAWODNIKOWI Z PIŁKĄ ITD.,
- ATAK BEZ PIŁKI – ATAK Z PIŁKĄ – OBRONA PRZECIWKO GRACZOWI BEZ PIŁKI – OBRONA PRZECIWKO GRACZOWI Z PIŁKĄ ITD.,
- ATAK Z PIŁKĄ – OBRONA PRZECIWKO GRACZOWI Z PIŁKĄ – ATAK Z PIŁKĄ – ATAK BEZ PIŁKI ITD.,
- OBRONA PRZECIWKO GRACZOWI Z PIŁKĄ – ATAK Z PIŁKĄ ITD.,
- OBRONA PRZECIWKO GRACZOWI BEZ PIŁKI – OBRONA PRZECIWKO GRACZOWI Z PIŁKĄ – ATAK Z PIŁKĄ
- OBRONA OKREŚLONEGO OBSZARU POLA GRY (OBRONA STREFY) – OBRONA PRZECIWKO GRACZOWI BEZ PIŁKI (KRYCIE GRACZA ATAKU W STREFIE) – OBRONA PRZECIWKO GRACZOWI Z PIŁKĄ ( ZDOBYWANIE PIŁKI W GRZE 1 X 1) – WSPÓŁDZIAŁANIE W OBRONIE PRZECIWKO GRACZOWI Z PIŁKĄ (ZDOBYWANIE PIŁKI NP. W SYTUACJI 2 X 1)

**ŁĄCZENIE RÓŻNYCH ASPEKTÓW SYTUACJI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ  
W NAUCZANIU I DOSKONALENIU UMIEJĘTNOŚCI  
DZIAŁANIA SPORTOWCA W ATAKU I OBRONIE**

**W KONTEKŚCIE UKŁADU SIŁ PODCZAS DZIAŁANIA(SYTUACJI W GRZE)**



**1 x 0 – 1 x 1 – 2 x 1 – 2 x 2 itd.**

**W SYTUACJI BEZ PRZECIWNIKA 1 x 0**

**W ATAKU Z PIŁKĄ  
W ATAKU BEZ PIŁKI  
W OBRONIE**

**W SYTUACJI Z PRZECIWNIKIEM 1 x 1 / 2 x 2**

**W ATAKU Z PIŁKĄ  
W ATAKU BEZ PIŁKI  
W OBRONIE**

**W SYTUACJI Z PRZEWAGI PRZECIWNIKA LUB WŁASNEJ 1 x 2 / 2 x 1**

**W ATKU Z PIŁKĄ  
W ATAKU BEZ PIŁKI  
W OBRONIE PRZECIWKO GRACZOWI Z PIŁKĄ  
W OBRONIE PRZECIWKO GRACZOWI BEZ PIŁKI**

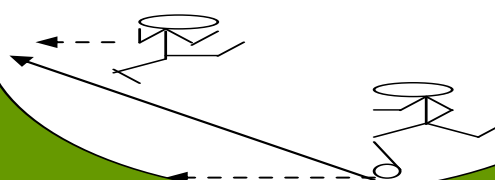
**ŁĄCZENIE RÓŻNYCH ASPEKTÓW SYTUACJI GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ  
W NAUCZANIU I DOSKONALENIU UMIEJĘTNOŚCI  
DZIAŁANIA SPORTOWCA W ATAKU I OBRONIE**

**W KONTEKŚCIE PODEJMOWANIA DECYZJI O DZIAŁANIU  
( WARIANT DZIAŁANIA )**

**INDYWIDUALNIE**



**GRUPOWO**



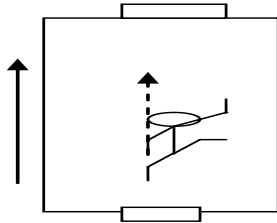
**W ATAKU Z PIŁKĄ  
W ATAKU BEZ PIŁKI  
W OBRONIE**

**W ATAKU Z PIŁKĄ  
W ATAKU BEZ PIŁKI  
W OBRONIE**

**INDYWIDUALNIE – GRUPOWO – INDYWIDUALNIE ITD.**

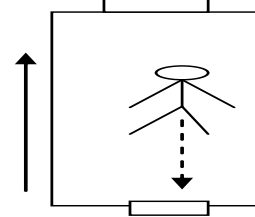
**W KONTEKŚCIE KIERUNKU WYKONYWANIA DZIAŁAŃ  
( CHARAKTER DZIAŁANIA )**

**ZDOBYWAJĄCE**



**W ATAKU Z PIŁKĄ  
W ATAKU BEZ PIŁKI**

**UTRZYMUJĄCE**



**W ATAKU Z PIŁKĄ  
W ATAKU BEZ PIŁKI**

**ZDOBYWAJĄCE – UTRZYMUJĄCE – ZDOBYWAJĄCE ITD.**

# KIEDY TO NAJLEPIEJ ROBIĆ

- ❖ Mózg człowieka ma tendencję do szybkiego uczenia się nowych zdolności koordynacyjnych i umiejętności ruchowych, a następnie osiąga ich określony poziom, przy którym potrzeba więcej bodźców treningowych, aby utrzymać je na tym samym poziomie.
- ❖ Badania wskazują, że gęstość istoty szarej w naszym mózgu jest odpowiedzialna za kontrolę motoryczną i **powstaje głównie przed okresem dojrzewania**. Dlatego istnieje możliwość kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych i rozwijania umiejętności ruchowych dzieci, wykorzystując podatność szarej materii w ich mózgu w określonych oknach czasowych.

## KIEDY TO NAJLEPIEJ ROBIĆ ?

- ❖ Według badań naukowych koordynacyjne zdolności motoryczne rozwijają się pomiędzy 6-tym a 13-tym rokiem życia szczególnie szybko, osiągając pod koniec tego okresu swój prawie maksymalny poziom (okres krytyczny). W tym wieku można ukształtować je szczególnie dobrze.
- ❖ **Dobre wykszolenie w zakresie zdolności koordynacyjnych stanowi podstawę do dalszego rozwoju i szybkiej nauki nowych elementów ruchowych (czynności i działania z piłką i bez piłki itp.),**
  - umiejętności działania będą rozwijane najlepiej u chłopców w wieku od 9 do 13 lat,
  - a u dziewczynek w wieku od 8 do 12 lat.
- ❖ Wszystkie zmiany bazują na potencjale wypracowanym w tej fazie. W naturalnym rozwoju ostateczny poziom koordynacji ruchowej następuje w fazie pełnej dojrzałości układu nerwowego (tj. ok.. 20 rok życia).
- ❖ Braki w umiejętnościach koordynacyjnych można co prawda nadrobić u starszych niż 13-letnie dzieci, ale udaje się to tylko przy bardzo wysokim nakładzie pracy i odbywa się przy zmniejszonej przyswajalności.



# KOORDYNACYJNE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE

## OKRESY SENSYTYWNE (S) I KRYTYCZNE (K)

ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNE	WIEK											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ZDOLNOŚĆ DOSTOSOWANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH	K											
	S											
ZDOLNOŚĆ POCZUCIA RÓWNOWAGI	K											
	S											
ZDOLNOŚĆ KINETETYCZNEGO RÓŻNICOWANIA RUCHÓW	K											
	S											
ZDOLNOŚĆ SZYBKIEJ REAKCJI NA BODŹCE AKUSTYCZNE I OPTYCZNE	K											
	S											
ZDOLNOŚĆ ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ	K											
	S											
ZDOLNOŚĆ RYTMICZNEGO WYKONYWANIA RUCHÓW	K											
	S											
ZDOLNOŚĆ (ŁĄCZENIA) SKOORDYNOWANIA RUCHÓW W CZASIE	K											
	S											

źródło: J.Raczek, W. Mynarski, W.Ljach (2003) Fazy szczególnej podatności zdolności koordynacyjnych na bodźce treningowe (wg. autorów w modyfikacji własnej)

# CZEGO OCZEKUJEMY OD PIŁKARZA PODCZAS DZIAŁANIA WE WSPÓŁCZESNEJ PIŁCE NOŻNEJ

**OBUSTRONNOŚCI  
DZIAŁANIA**

  
Stożność działania, lewa prawa nogami!

**EKONOMICZNOŚCI  
DZIAŁANIA**

**SKUTECZNOŚCI  
DZIAŁANIA**

**ELASTYCZNOŚCI  
DZIAŁANIA**

**PŁYNNOŚCI  
DZIAŁANIA**

**DOKŁADNOŚCI  
DZIAŁANIA**

**SZYBKOŚCI  
DZIAŁANIA**

**RÓŻNORODNOŚCI  
DZIAŁANIA**



  
Dobry wybór sposobu wykonania!

  
Kontrola piłki, precyzyjne wykończenie!

  
Wysoka prędkość!

  
Wysoka skuteczność!



# ETAPY (POZIOMY) ROZWOJU KOORDYNACYJNYCH ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH I UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH

## POZIOM I

RUCHY DOKŁADNE, ELASTYCZNE, PŁYNNNE,

## POZIOM II

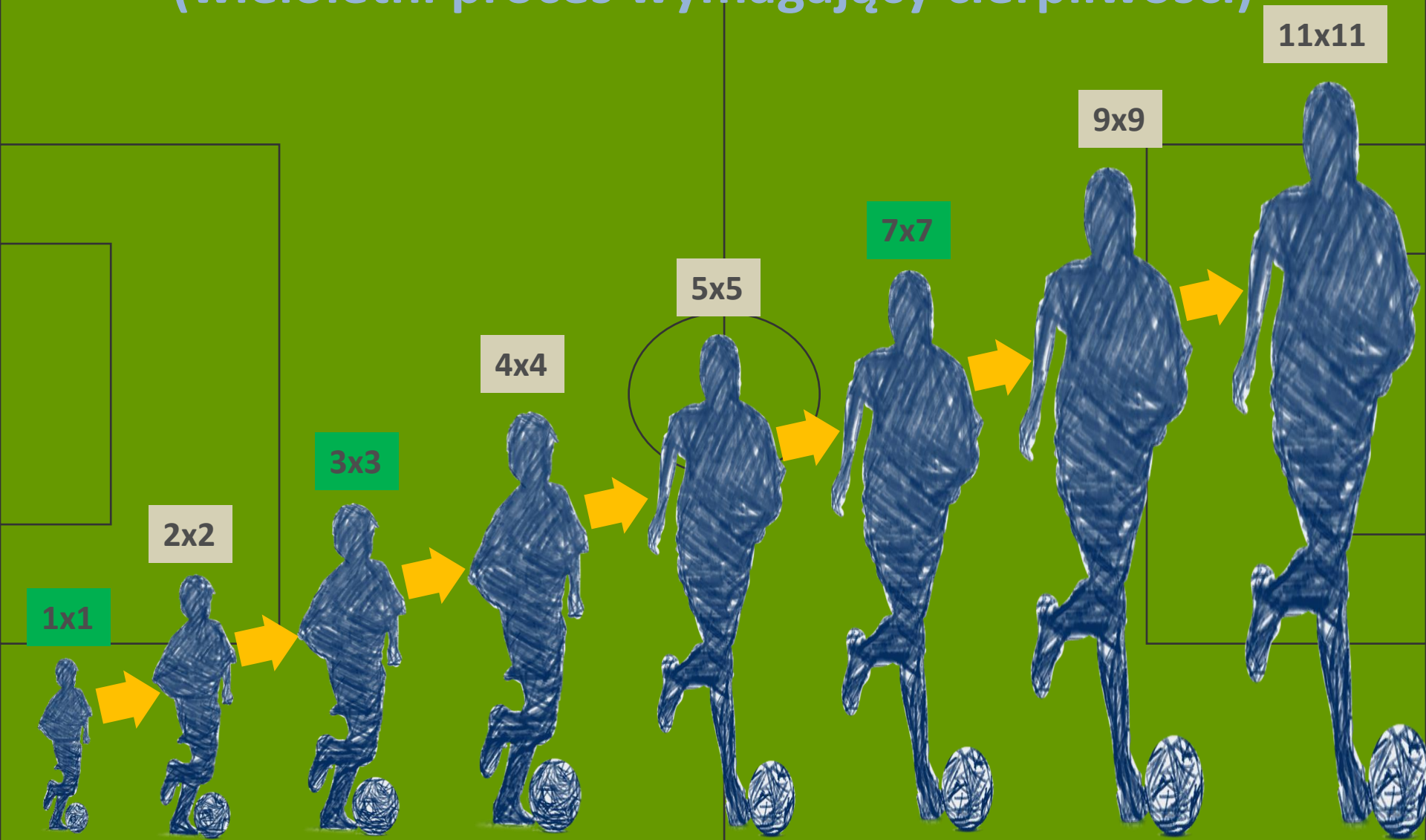
RUCHY DOKŁADNE, ELASTYCZNE, PŁYNNNE,  
OBUSTRONNE, RÓŻNORODNE, EKONOMICZNE

## POZIOM III

RUCHY SZYBKIE I SKUTECZNE



# EDUKACJA UCZNIĄ SPORTOWCĄ POPRZECZ GRĘ (wieloletni proces wymagający cierpliwości)





# NAUKA I DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI INDYWIDUALNYCH GRY W ATAKU I OBRONIE NA ETAPIE ŻAKA I ORLIKA POPRZEZ:

## **GRY( ZADANIA) I ĆWICZENIA TECHNICZNE (STRUKTURY RUCHU) Z AKCENTEM NA:**

- ❑ POPRAWNOŚĆ TECHNICZNĄ CZYNNOŚCI (SKUTECZNE WZORCE TECHNICZNE CZYNNOŚCI)
- ❑ ŁĄCZENIE CZYNNOŚCI W DZIAŁANIU (CIĄGŁOŚĆ DZIAŁANIA W FAZACH GRY)
- ❑ ELASTYCZNOŚĆ CZYNNOŚCI I DZIAŁAŃ (PRZYSTOSOWANIE DO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ WARUNKÓW)
- ❑ EKONOMICZNOŚĆ I SKUTECZNOŚĆ CZYNNOŚCI I DZIAŁAŃ (STOSOWANIE DZIAŁAŃ NAJKORZYSTNIEJSZYCH ZE WZGLĘDU NA CELE GRY I WYDATEK ENERGETYCZNY)
- ❑ RÓŻNORODNOŚĆ STOSOWANYCH CZYNNOŚCI I DZIAŁAŃ
- ❑ STRONNOŚĆ DZIAŁANIA.

## **ĆWICZENIE ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH I SZYBKOŚCI Z AKCENTEM NA:**

- ❑ KOORDYNACJĘ Z PIŁKĄ – RÓŻNICOWANIE NAPIĘĆ MIĘŚNIOWYCH, MIN. CZUCIE PIŁKI, CZUCIE SIŁY UDERZENIA PIŁKI, CZUCIE ODLEGŁOŚCI NA JAKĄ JEST UDERZANA PIŁKA;
- ❑ EKONOMIĘ I ELASTYCZNOŚĆ SZYBKOŚCI PRZEMIESZCZANIA SIĘ Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI, MIN. UMIEJĘTNOŚĆ BIEGANIA (JAK BIEGAĆ SZYBCIEJ I DYNAMICZNIEJ), ELIMINOWANIE RUCHÓW ZBĘDNYCH PODCZAS PRZEMIESZCZANIA SIĘ Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI, UMIEJĘTNOŚCI DYNAMICZNEJ ZMIANY KIERUNKU I TEMPА DZIAŁANIA Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI
- ❑ KOORDYNACJĘ WZROKOWO – RUCHOWĄ (ORIENTACJA PRZESTRZENNO CZASOWA), PODCZAS WYKONYWANIA CZYNNOŚCI Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI OBSERWACJA I OCENA MOŻLIWOŚCI DZIAŁANIA
- ❑ ZACHOWANIA RÓWNOWAGI I RYTMU PODCZAS CZYNNOŚCI Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI („GRACZ NA BOISKU WYKONUJE WIĘKSZOŚĆ DZIAŁAŃ Z PIŁKĄ NA JEDNEJ NODZE”)

# SCHEMAT POSTĘPOWANIA W TWORZENIU ŚRODKÓW TRENINGOWYCH WPLÝWAJĄCYCH POZYTYWNE NA UMIEJĘTNOŚĆ GRY W ATAKU LUB OBRONIE

**CEL**

- Czy cele nauczania lub doskonalenia wynikają z logiki gry ?

**FORMA  
DYDAKTYCZNA**

- Jaka formę dydaktyczną zastosować w realizacji procesu nauczania lub doskonalenia umiejętności gry?

**ZAŁOŻENIA  
ZADANIA**

- Jakie założenia, zadania pozwolą zrealizować proces nauczania lub doskonalenia umiejętności gry ?



# FORMA ZABAWOWA

## KSZTAŁCĄCA WSZECHSTRONNĄ SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ ( ZABAWY BIEŻNE, SKOCZNE, ORGANIZACYJNO – PORZĄDKOWE, ZWIĄZANE Z CELAMI GRY W ATAKU I OBRONIE, ZWIĄZANE Z CZYNNOŚCIAMI WYSTĘPUJĄCYMI W GRZE)

### **GDZIE WYSTĘPUJĄ ZADANIA DOTYCZĄCE PRZEMIESZCZANIA SIĘ:**

- BIEGU PRZODEM, TYŁEM, ZE ZMIANĄ KIERUNKU I TEMPA, BIEGU KROKIEM SKRZYŻNYM, BIEGU KROKIEM ODSTAWNO – DOSTAWNYM, PODSKOKI, SKOKI, STARTY, ZATRZYMANIA itp..

### **GDZIE WYSTĘPUJĄ ZADANIA DOTYCZĄCE WYKONANIA CZYNNOŚCI W RÓŻNYCH POZYCJACH:**

- NA JEDNEJ NODZE, W ROZKROKU, W SIADZIE, W LEŻENIU PRZODEM, TYŁEM, NA BOKU, „KOCI GRZBIET”, „MOSTEK”, itp..

### **GDZIE WYSTĘPUJĄ ZADANIA DOTYCZĄCE CELÓW GRY:**

- ZDOBYCIE PIUNKTU, ZDOBYCIE POLA, UTRZYMANIE PIŁKI, ZDOBYCIE PIŁKI, OBRONA POLA, itp..

### **GDZIE WYSTĘPUJĄ ZADANIA DOTYCZĄCE CZYNNOŚCI ZWIĄZANYCH Z GRĄ W ATAKU I OBRONIE:**

- UDERZANIA PIŁKI DO CELU (STRZAŁY), UDERZANIA PIŁKI DO PARTNERA (PODANIA), PROWADZENIA PIŁKI DO CELU, PROWADZENIA PIŁKI POMIĘDZY PRZESZKODAMI



INFORMACJA JEST  
ZADANIEM  
UMIEJSCOWIONYM  
W FORMIE DYDAKTYCZNEJ

W PRACY NA ETAPIE WSZECHESTRONNYM I WSTĘPNYM  
NALERZY TWORZYĆ ZADANIA ATARKCYJNE, KTÓRE  
WZBUDZAJĄ ZAINTERESOWANIE, **I KONCENTRACJĘ**  
**UWAGII UCZNI**A - SPORTOWCA



**ZABAWY**

**TORY  
PRZESZKÓD**

**WYŚCIGI**

**FORMY  
DYDAKTYCZNE  
NA  
WSZECHSTRONNYM  
I WSTĘPNYM ETAPIE  
EDUKACJI**

**ĆWICZENIA  
KOORDYNACJI  
Z POMOCAMI  
DYDAKTYCZNYMI**

**ĆWICZENIA  
INDYWIDUALNE  
Z PIŁKĄ  
(BALL MASTERY)**

**ĆWICZENIA  
Z RÓŻNYMI PIŁKAMI**  
- WIELKOŚĆ, STRUKTURA I  
KSZTAŁT, CIĘŻAR, KOLOR,  
NAPISY NA PIŁCE, RÓŻNA  
LICZBA PIŁEK

**GRY ZADANIOWE**  
- RÓŻNA WIELKOŚĆ BRAMKI  
- RÓŻNA LICZBA BRAMEK  
- RÓŻNA LICZBA UCZNIÓW  
- RÓŻNY OBSZAR POLA GRY

# NAUCZANIE I DOSKONALENIE GRY



## FORMY DYDAKTYCZNE



POPRCZEZ

FRAGMENTY GRY

STAŁE FRAGMENTY GRY

GRY ZADANIOWE

GRY MAŁE

GRY DUŻE

### WYZNACZNIKI GRY:

- ❖ czas dostosowany do kategorii wiekowej;
- ❖ liczba graczy dostosowana do obszaru gry;
  - ❖ obszar pola gry;
- ❖ zadania nie przekraczające możliwości wykonania zgodnie z rzeczywistością gry

# ŁĄCZENIE DZIAŁAŃ

(FORMA DYDAKTYCZNA ZABAWOWA)

ZABAWA „SKARBY”

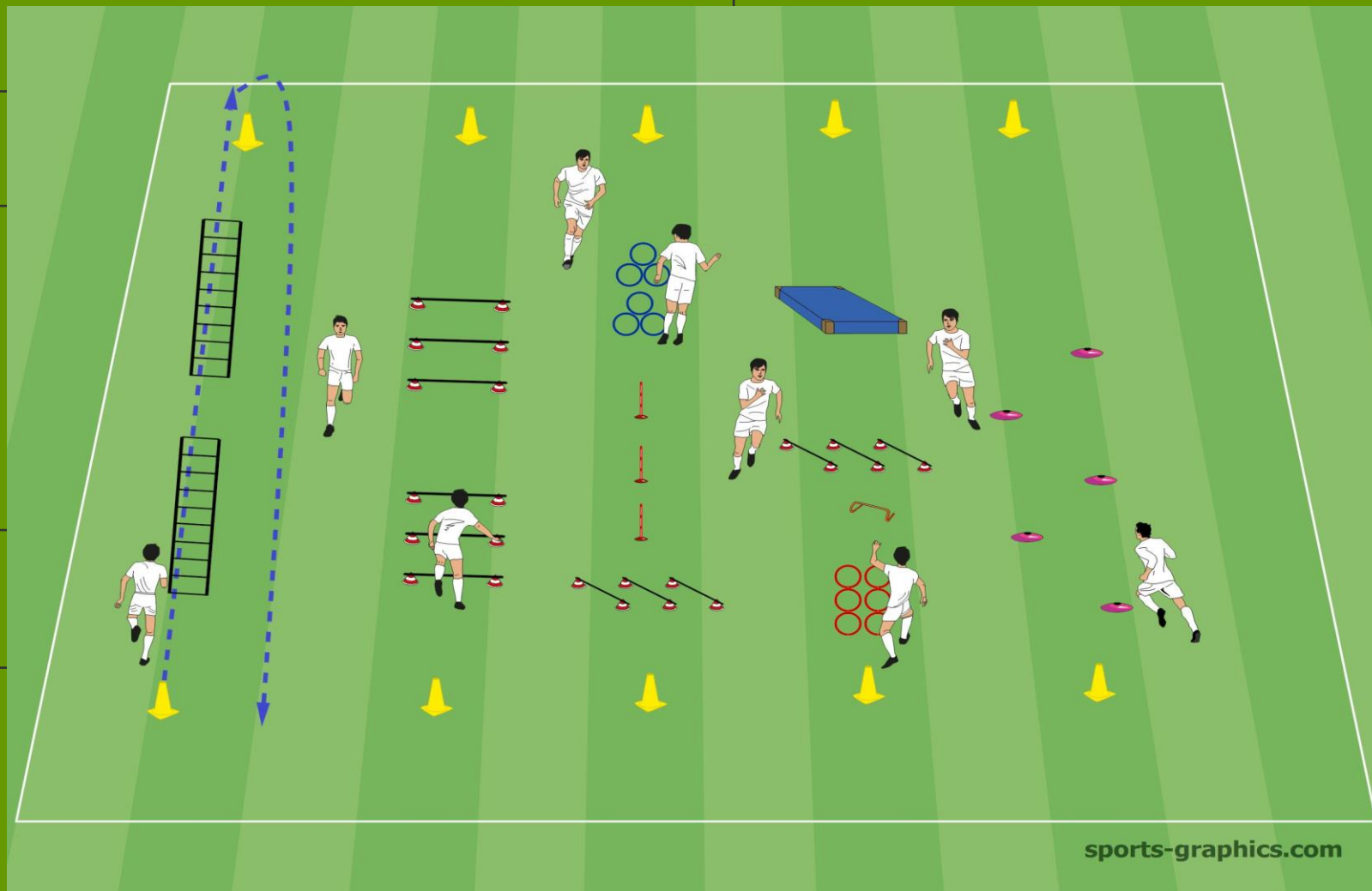
cel: zdobycie piłki i pola gry

wygrywa drużyna która przeprowadzi większą liczbę piłek do swojego „zamku”



# ŁĄCZENIE DZIAŁAŃ

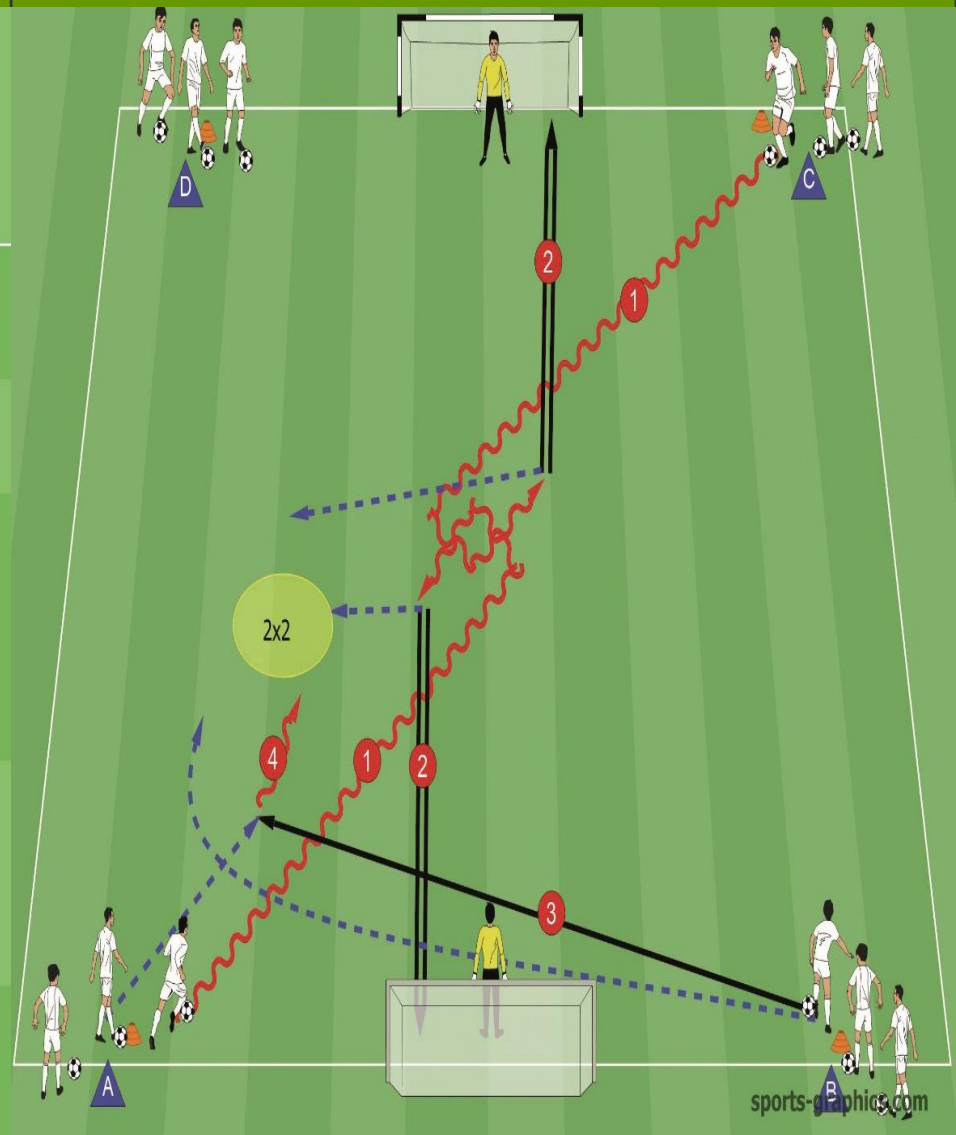
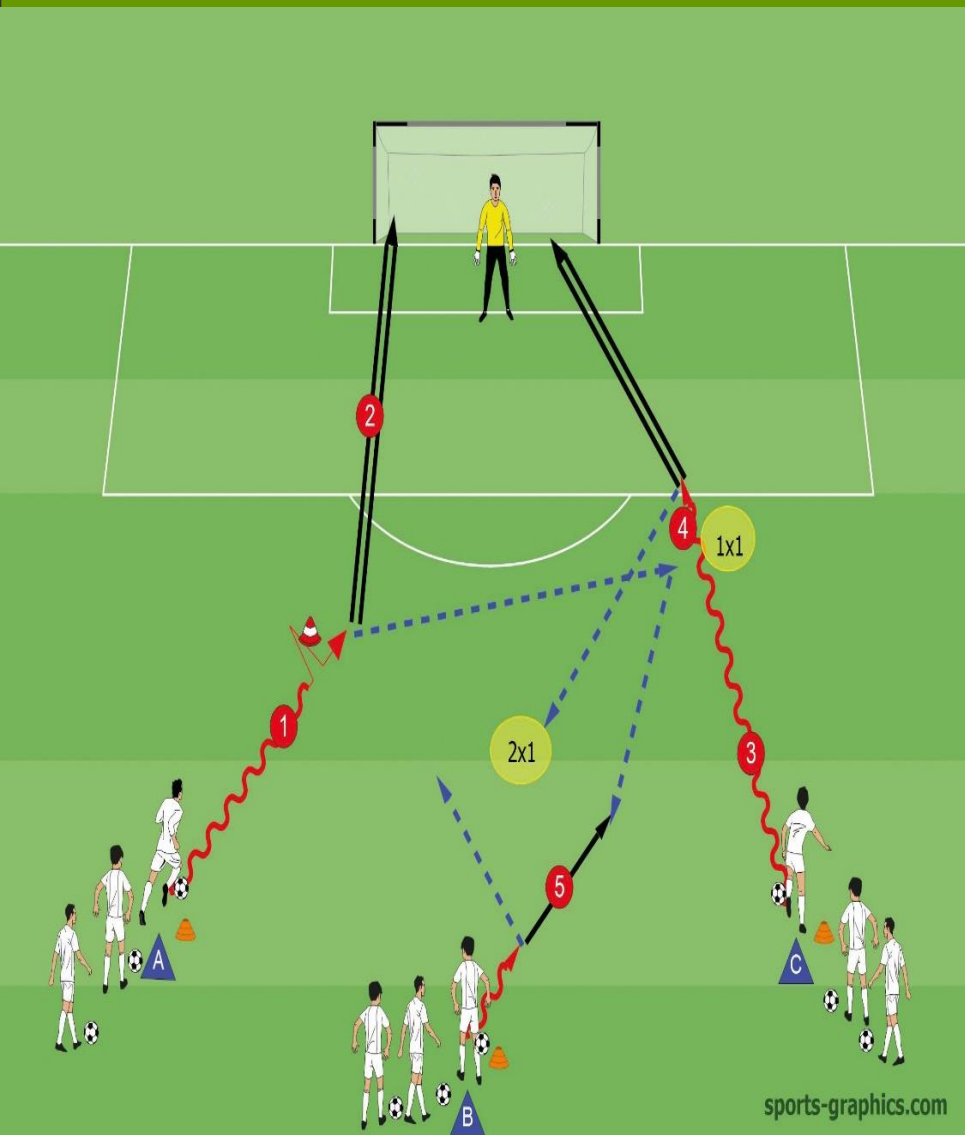
(FORMA DYDAKTYCZNA TORY PRZEZKÓD Z WYKORZYSTANIEM POMOCY DYDAKTYCZNYCH)





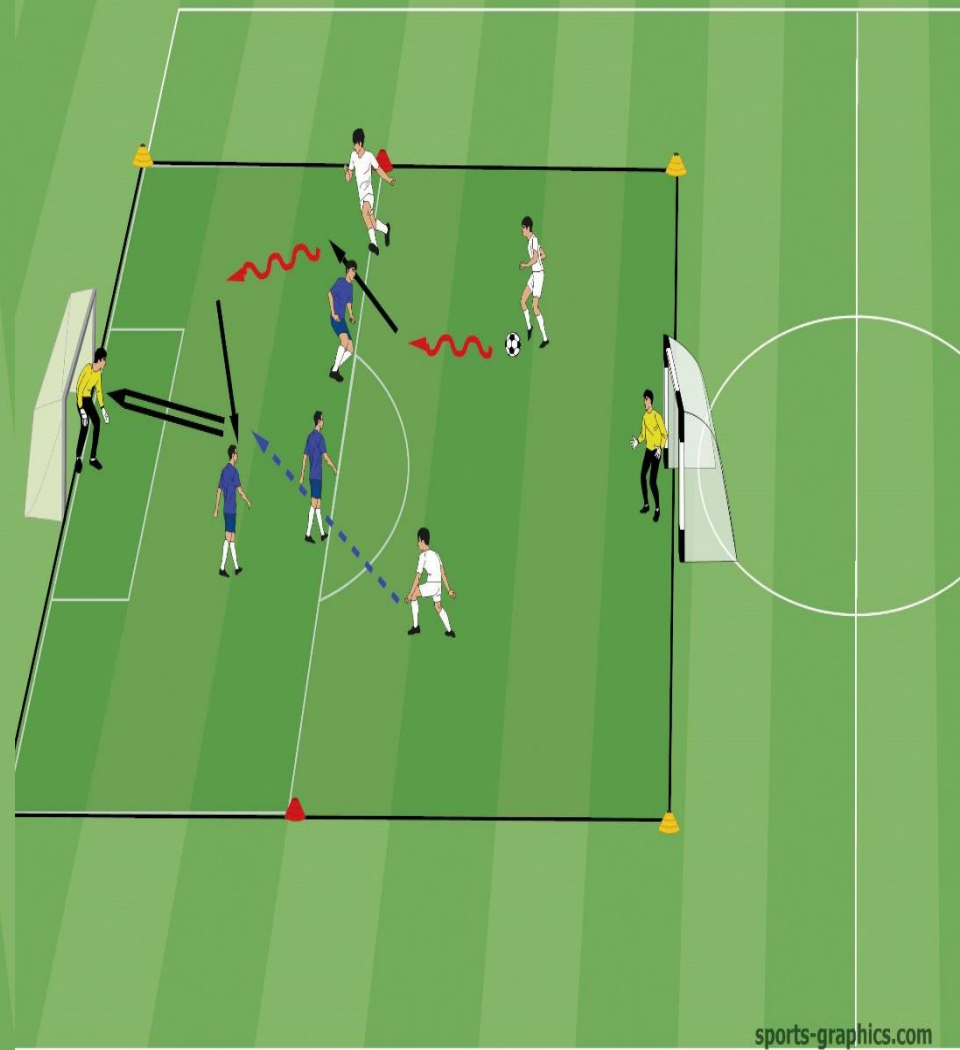
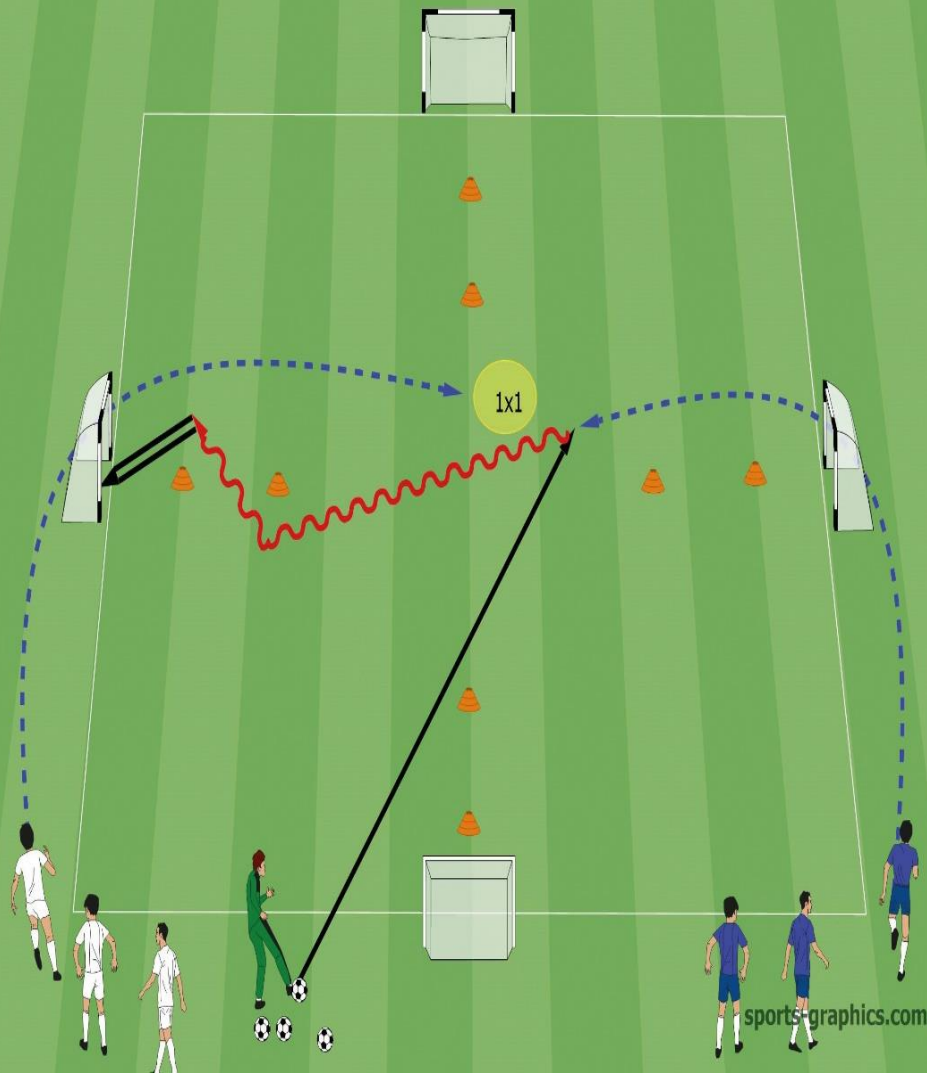
# ŁĄCZENIE DZIAŁAŃ

(FORMA DYDAKTYCZNA - DYNAMICZNE FRAGMENTY GRY)



# ŁĄCZENIE DZIAŁAŃ

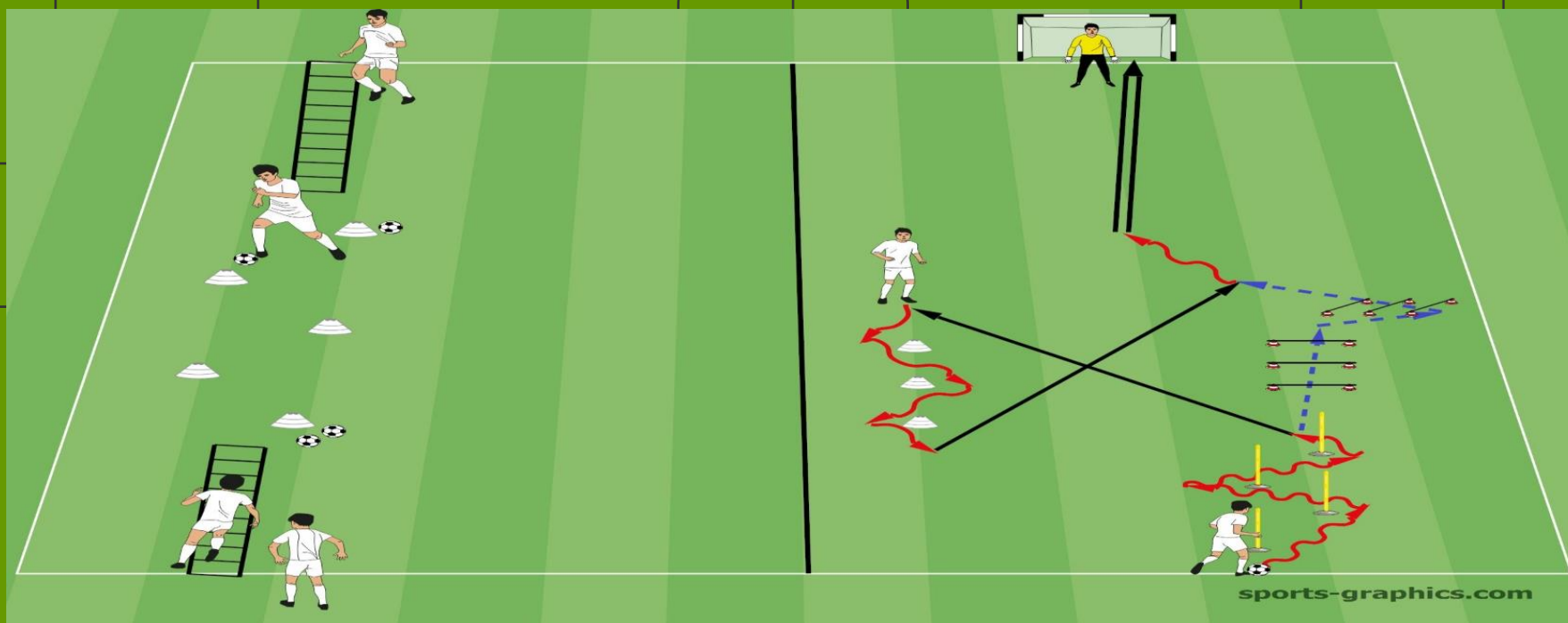
(FORMA DYDAKTYCZNA – MAŁE GRY ZADANIOWE)



# ŁĄCZENIE DZIAŁAŃ

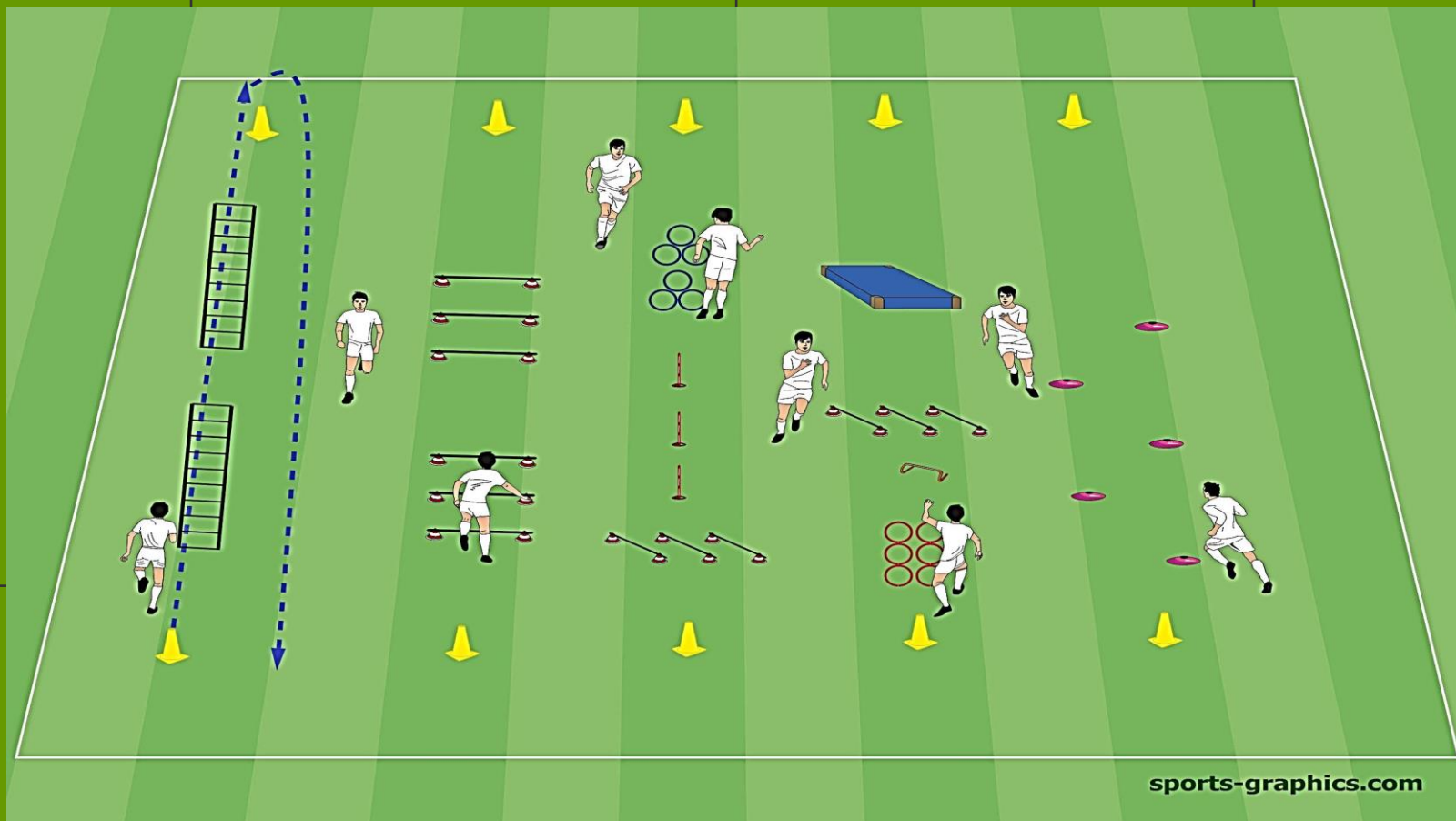
## (FORMA DYDAKTYCZNA WIĄZANA)

- bezpośrednie połączenie dwóch rodzajów ćwiczeń: koordynacyjnych i umiejętności prowadzenia, podania i uderzenia piłki do bramki
- po wykonaniu ćwiczenia koordynacyjnego, uczeń przechodzi do zadania z piłką lub odwrotnie



# ŁĄCZENIE DZIAŁAŃ

(FORMA DYDAKTYCZNA STRUMIENIOWA - TORY PRZESZKÓD)





# PODSUMOWANIE

## UMIĘJĘTNOŚĆ ŁĄCZENIA DZIAŁAŃ

PANOWANIE NAD WŁASNYM CIAŁEM W WARUNKACH GRY W ASPEKCIE PRACY UMYSŁOWEJ I RUCHOWEJ

### ETAPIZACJA ŁĄCZENIA DZIAŁAŃ W OKRESIE 6-12 LAT

- **PROSTE CZYNNOŚCI ŻYCIOWE**  
umiejętności: chodzenia , biegania, upadania i wstawania, chwytania różnych przedmiotów, przetaczania, zatrzymywania się, wprawianie w ruch przedmiotów, itp..
- **PROSTE DZIAŁANIA RUCHOWE ZWIĄZANE Z GRĄ**  
umiejętności w ataku bez piłki, umiejętności w ataku z piłką, umiejętności w obronie
- **SPECYFICZNE DZIAŁANIA RUCHOWE WYSTĘPUJĄCE PODCZAS GRY**  
umiejętności umysłowo – ruchowe w fazach gry, np. przyjęcie piłki ze zdobyciem pola gry w obecności przeciwnika i podanie na wolne pole gry

# PODSUMOWANIE

## WYZNACZNIKI ŁĄCZENIA DZIAŁAŃ

- KOMPATYBILNOŚCI DZIAŁAŃ RUCHOWYCH Z GRĄ
- EKONOMICZNOŚĆ DZIAŁAŃ RUCHOWYCH WGRZE (ERGONOMICZNOŚĆ)
- ZMIENNOŚĆ INTENSYWNOŚCI DZIAŁAŃ RUCHOWYCH W GRZE
- RÓŻNORODNOŚĆ DZIAŁAŃ RUCHOWYCH W SYTUACJACH GRY
- ZMIENNOŚĆ STRONNOŚCI DZIAŁAŃ RUCHOWYCH W SYTUACJACH GRY
- PERMANENTNA(CIAGŁA) PRACA UMYŚLOWA PODCZAS DZIAŁAŃ RUCHOWYCH W DOSTOSOWANIU DO KATEGORII WIEKOWEJ,  
na przykładzie UWAGI: - koncentracja uwagi(czujność)
  - utrzymywanie uwagi(koncentracja w czasie)
  - selektywność uwagi(utrzymywanie uwagi na jednym działaniu ruchowym podczas zakłóceń z otoczenia)
  - przemiana uwagi(płynne przenoszenie uwagi z jednego działania na drugie)
  - podzielność uwagi(wykonanie więcej niż jednego zadania na raz)

# PODSUMOWANIE

## ROZWÓJ DZIAŁANIA ZWIĄZANEGO Z GRĄ

### NA PRZYKŁADZIE PRZYJĘCIA PIŁKI - FIRST TOUCH

#### (STOPNIOWALNOŚĆ TRUDNOŚCI W DOSTOSOWANIU DO WIEKU I ZDOLNOŚCI UMYSŁOWO – RUCHOWYCH)

- Przyjęcie piłki
- Przyjęcie piłki ze zmianą tempa
- Przyjęcie piłki ze zmianą kierunku
- Przyjęcie piłki różną częścią stopy i ciała
- Przyjęcie piłki lewą stroną do prawej i odwrotnie (otwierające grę tzw. litera V)
- Przyjęcie piłki poprzedzone zmianą tempa i kierunku
- Przyjęcie piłki z obserwacją otoczenia przed przyjęciem
- Przyjęcie piłki z obserwacją otoczenia po przyjęciu
- Przyjęcie piłki z ukierunkowaniem na współpracę
- Przyjęcie piłki zdobywające lub utrzymujące pole gry
- Przyjęcie piłki z ukierunkowaniem na wybór współpracy
- Przyjęcie piłki uwalniające się od przeciwnika tworzące swobodę gry
- Przyjęcie piłki w wolną przestrzeń pola gry

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

