

TEMAT: GRY I ZABAWY OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ

I. ROZGRZEWKĄ

15 minut

1. Zabawa „Berek wyzwolony”

W ograniczonym polu gry znajdują się uciekający i goniący „berek”, wszyscy bez piłki. Uciekający mają do dyspozycji jedną piłkę (mogą być dwie). Ten kto ją w danym momencie trzyma w rękach może podać temu, który ucieka przed berkiem – ratuje go w ten sposób, bo posiadający piłkę nie może być klepnięty.

2. Ćwiczenia oswajające z piłką:

- a) rzut piłki o ziemię, chwyt piłki po koźle,
- b) toczenie piłki PN i LN,
- c) uderzanie piłki z ręki do góry (ponad wysokość głowy)
- d) rzut piłki na G i uderzenie piłki G,
- e) prowadzenie piłki NN i zatrzymanie podeszwą

3. Zabawa orientacyjna „Prowadzenie piłki we właściwym kierunku”

II. NAUCZANIE TECHNIKI

27 minut

4. Nauczanie techniki uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy (ćwiczenia przygotowawcze):

- a) w miejscu – ustawienie stopy
- b) w miejscu – przyłożenie stopy do piłki,
- c) w miejscu – jeden trzyma piłkę podeszwą, drugi wykonuje zamach i przykłada stopy LN i PN do piłki
- d) w dwójkach naprzeciw piłki - na sygnał doskok do piłki i jednoczesne dotykanie piłki stopą LN i PN.

5. Zabawa bieżna „Nie piłkarz ale gapa”

Każdy z piłką oprócz dwóch. Na sygnał każdy musi zmienić miejsce bez piłki. Kto nie usiadzie na piłce robi 3 przysiady.

6. Nauczanie techniki uderzania piłki głową – ćwiczenia przygotowawcze

- a) odchylenie G do tyłu,
- b) zamach i markowanie uderzenia,
- c) uderzenie G piłki trzymanej w RR przez partnera

7. GRA UPROSZCZONA – podział na zespoły, gra na 2 bramki

III. USPOKOJENIE ORGANIZMU

3 minuty

8. Ćwiczenia korektywne – marsz na palcach, marsz na zewnętrznych krawędziach stóp, marsz na piętach.