

P R O G R A M

zajęć sportowych dla uczniów szkół podstawowych klas 4–6 realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym piłkarskim

Autor programu:

Jarosław Ryhanycz

Szczecin, 2010 r.

Spis treści

- I. Wstęp
- II. Opis sposobu realizacji celów
- III. Cele kształcenia i wychowania
- IV. Treści kształcenia
- V. Plan nauczania
- VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania
- VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia
- VIII. Scenariusze zajęć
- IX. Zalecana literatura

I. Wstęp

Według teoretyków wychowania fizycznego, lekarzy i fizjologów, na lat 11-12 przypada okres tzw. złotego dzieciństwa. Charakteryzuje się on bardzo harmonijnym rozwojem organizmu, dużą plastycznością ruchową, zrównoważonymi procesami pobudzania i hamowania. Motoryka znajduje w tym okresie bardzo silne oparcie w możliwościach układu wegetatywnego. Dzięki zwiększonej liczbie skurczów serca i szybszemu obiegowi krwi, pracujące mięśnie zdolne są do wykonywania większych wysiłków fizycznych. Dzieci w tym wieku przejawiają wielką ochotę do ćwiczeń ruchowych, opanowują bardzo szybko trudne, złożone koordynacyjnie ćwiczenia techniczne.

Jest to więc okres, w którym najlepiej rozpocząć systematyczne szkolenie podstawowe, w wyniku którego uczniowie powinni opanować wiele elementów z zakresu techniki, jak również elementarne założenia taktyczne. Oprócz ćwiczeń techniczno-taktycznych, podczas zajęć należy zwracać uwagę na rozwijanie koordynacji ruchowej przez ćwiczenia zwinnościowe, jak również troszczyć się o zabezpieczenie ruchomości w stawach: skokowym, biodrowym i barkowym oraz gibkości kręgosłupa.

Program został opracowany w celu stworzenia możliwości wyrównania szans uczniów. Przeznaczony jest dla uczniów szkół podstawowych z klas 4-6 szkół podstawowych z miejscowości do 25 tysięcy mieszkańców.

Zajęcia będą prowadzone na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym, w wymiarze 30 godzin. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Dzieci, uczestnicząc w tych zajęciach mogą w pełni zaspokoić swoje potrzeby w zakresie aktywności ruchowej. Mogą także wykażać się we współzawodnictwie i rywalizacji. Zajęcia kształtują postawę współdziałania zespołowego i wzajemnej odpowiedzialności. Ważnym elementem zajęć jest rozwijanie zasady *fair play*. Uczestnictwo w zajęciach kształtuje wśród uczniów postawę prozdrowotną i umiejętność zagospodarowania sobie wolnego czasu. Wdraża do aktywnego i systematycznego uprawiania sportu.

W tym programie chciałbym, by głównym celem obok aktywizacji sportowej wszystkich uczniów była możliwość wyrównania szans w stosunku do rówieśników.

Program wychowania przez sport daje szansę na obniżenie zachowań agresywnych i patologicznych wśród uczniów szkół podstawowych województwa zachodniopomorskiego. Dla nauczycieli wychowania fizycznego stwarza natomiast możliwość podwyższenia kompetencji w zakresie wyrównywania szans edukacyjnych uczniów oraz wdrażania programów zapobiegania patologii i agresji.

II. Opis sposobu realizacji celów

Program zajęć sportowych dotyczących wyrównywania szans uczniów będzie realizowany na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym. Uczestniczące w nim dzieci będą mogły rozwijać i podnosić poziom swoich umiejętności ruchowych oraz kształtować swój stosunek do aktywności fizycznej.

Każdy człowiek ma naturalną potrzebę ruchu, przejawiającą się już od dzieciństwa. U niektórych osób potrzeby te są większe z powodu większego temperamentu, dla innych ruch staje się koniecznością, np. z powodu nadwagi czy chorób cywilizacyjnych. Wyjazd na obóz integracyjno-sportowy daje uczniom możliwość spędzania czasu wolnego aktywnie i z pożytkiem dla ich zdrowia. Pozwala odpocząć, zregenerować siły fizyczne i psychiczne po całorocznej pracy w szkole, rozwijać i pogłębiać zainteresowania sportowe.

Zajęcia prowadzone w trakcie obozu będą odbywały się w wymiarze 30 godzin, w grupach 15-osobowych. W czasie zajęć uczniowie powinni opanować założone w programie cele. Zajęcia będą się odbywały na boisku piłkarskim oraz na przyległych terenach. Uczniowie uczestniczący w programie będą mogli również sprawdzić stopień opanowania swoich umiejętności.

Uczniowie powinni mieć okazję do wykazania swoich umiejętności i sprawności fizycznej poprzez uczestnictwo w zawodach środowiskowych, dlatego też w trakcie obozu zostanie zorganizowany turniej piłkarski.

Program będzie realizowany od 1 września 2010 do 31 sierpnia 2011. Obozy integracyjno-sportowe zostaną zorganizowane w wakacje 2011.

III. Cele kształcenia i wychowania

1. Wyrównanie szans uczniów z klas 4-6 szkoły podstawowej.
2. Uświadomienie potrzeby prowadzenia zdrowego stylu życia i dbałości o prawidłową postawę ciała.
3. Wszechstronne przygotowanie sprawnościowe, polegające na kształtowaniu i doskonaleniu podstawowych zdolności motorycznych (szybkości, koordynacji ruchowej, gibkości).
4. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez rekreacyjną aktywność fizyczną.
5. Działania wychowawcze poprzez wdrażanie do realizacji aktywności ruchowej i określenie rzeczywistej roli czasu wolnego oraz wypoczynku.
6. Rozładowanie napięć psychicznych oraz skierowanie nagromadzonej energii w stronę aktywności fizycznej.
7. Pokonywanie zahamowań i bariery nieśmiałości.
8. Rozwijanie ekspresji ruchowej.
9. Wielostronne przygotowanie techniczne związane z nauczaniem i doskonaleniem umiejętności ruchowych, niezbędnych do skutecznego zachowania się w walce sportowej.
10. Przygotowanie taktyczne, rozumiane jako nauczanie i doskonalenie metod skutecznego prowadzenia walki sportowej.
11. Nabywanie umiejętności regulowania stanów emocjonalnych.

IV. Treści kształcenia i opis założonych osiągnięć ucznia

Blok zajęć	Zagadnienia tematyczne	Opis założonych osiągnięć ucznia	
		Szczegółowe cele kształtujące	Szczegółowe cele wychowawcze
Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym piłkarskim	Dzień I	Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania.	Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych.
	1. Zabawa bieżna z piłkami w terenie.	Umiejętności: – poruszanie się zawodnika bez piłki. Motoryczność: – kształtowanie wytrzymałości specjalnej. Wiadomości: – poznanie odporności organizmu na wysiłek fizyczny.	Docenia znaczenie piłki nożnej w doskonaleniu sprawności fizycznej: kondycyjnej i koordynacyjnej. Współpraca i pomoc przy wykonywaniu zadań w zespole.
	2. Trening w formie gry.	Umiejętności: – doskonalenie podań i przyjęcia piłki. Motoryczność: – kształtowanie sprawności ogólnej. Wiadomości: – zna przepisy i zasady obowiązujące podczas wykonywania stałych fragmentów gry.	Dążenie zawodników do sukcesu. Kształtowanie woli walki. Zasada <i>fair play</i> w piłce nożnej.
	3. Czynniki wpływające na zdrowie.	Po zajęciach uczeń: – wyjaśni co oznacza termin zdrowie, – wymieni czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka.	Po zajęciach uczeń: – omówi czynniki, na które młodzi ludzie mogą mieć wpływ, a na który ich wpływ jest ograniczony, – wymieni zachowania młodych ludzi, które sprzyjają i zagrażają zdrowiu.
	Dzień II		
	4. Futbol totalny	Zapoznanie uczniów z elementami nowoczesnego futbolu. Umiejętności: – dokładne podania, – umiejętność myślenia podczas gry. Motoryczność: – kształtowanie sprawności ogólnej. Wiadomości: – elementy futbolu totalnego: • gra bez piłki, • szybkie podania, • angażowanie partnerów w grę, • wspieranie partnerów po podaniu piłki, • zasada „patrz – decyduj – graj”.	Współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym. Rozwijanie współpracy i integracji w grupie.
	5. Trening stacyjny z piłką.	Doskonalenie elementów technicznych. Umiejętności: – doskonalenie podań i przyjęcia piłki. Motoryczność: – kształtowanie szybkości. Wiadomości: – dokładność podań jako element skutecznej akcji ofensywnej.	Współpraca w zespole dwójkowym. Podporządkowanie się regułom pracy w zespole.
6. Przepisy gry oraz ich wykorzystanie w walce sportowej.	Opanowanie terminologii i podstawowych przepisów gry w piłkę nożną przy realizacji zadań indywidualnych i zespołowych.	Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i> .	
Dzień III			
7. Trening stacyjny o dużym natężeniu.	Doskonalenie elementów technicznych i taktycznych. Umiejętności: – doskonalenie strzałów na bramkę. Motoryczność: – kształtowanie zwinności. Wiadomości: – wykorzystanie w trakcie gry wrzutu z autu.	Współpraca w zespole w celu osiągnięcia określonego wyniku. Zasady zachowania się zarówno w przypadku zwycięstwa, jak i porażki.	

	8. Trening specjalny dla obrony.	Doskonalenie elementów taktyki gry obronnej. Umiejętności: – doskonalenie krycia indywidualnego i strefowego. Motoryczność: – kształtowanie orientacji przestrzennej. Wiadomości: – zasady dla obrońców.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenę zawodników.
	9. Test sprawności technicznej Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB).	Ocena sprawności technicznej. Umiejętności: – wyrabianie czucia piłki przez zawodnika. Motoryczność: – kształtowanie sprawności ogólnej. Wiadomości: – zasady gry w piłkę nożną.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenę zawodników.
	Dzień IV		
	10. Trening na okręgu z ćwiczeniami specyficznymi piłkarskimi.	Rozwijanie automatyzacji działań na boisku. Umiejętności: – doskonalenie elementów technicznych i taktycznych. Motoryczność: – rozwijanie zdolności koordynacyjnych i orientacji przestrzennej. Wiadomości: – znaczenie zastosowania gry kombinacyjnej w ataku.	Stara się pomagać słabszym. Dbą o bezpieczeństwo swoje i innych. Stosuje w codziennej praktyce zasadę <i>fair play</i> .
	11. Trening specjalny gry w drugiej linii.	Funkcja środka pola: atak i obrona. Umiejętności: – wykorzystanie techniki w grze zespołowej. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – przepisy gry, – sposoby wykonania stałych fragmentów gry.	Stworzenie uczniom możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu. Rozwijanie współpracy i integracji w grupie.
	12. Zadania poszczególnych graczy w fazie atakowania i bronienia.	Zadania formacji drużyny w różnych fazach gry. Umiejętności: – nauka obrony strefowej. Motoryczność: – szybkość startowa, – zwrotność. Wiadomości: – znaczenie zastosowania w grze obrony strefowej.	Współpracuje w grupie w celu osiągnięcia zamierzonego wyniku. Stara się pomagać słabszym.
	Dzień V		
	13. Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników.	Określenie sprawnościowego potencjału młodych piłkarzy. Umiejętności: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – sposoby sprawdzania przygotowania ruchowego.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenę zawodników.
	14. Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników: – próby przygotowania (ruchowego) technicznego, – miniturniej piłkarski.	Określenie technicznego potencjału młodych piłkarzy. Umiejętności: – testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników. Motoryczność: – kształtowanie wszystkich cech motorycznych. Wiadomości: – sposoby sprawdzania przygotowania technicznego.	Dostarczenie motywacji do uczestnictwa w zajęciach sportowych poprzez samokontrolę i samoocenę zawodników
	15. Turniej piłkarski (ciąg dalszy): omówienie koncepcji gry drużyny i zadań dla zawodników, w ramach przyjętego sposobu gry (ustawienie, system, styl).	Potrafi samodzielnie stosować w czasie gry nabyte wiadomości i umiejętności z zakresu techniki i taktyki. Potrafi z pomocą dorosłego zorganizować miniturniej piłki nożnej. Poprzez prawidłową rozgrzewkę potrafi przygotować organizm do wysiłku.	Potrafi podporządkować się przepisom i regułom działania. Opanował i przestrzega podstawowych przepisów bhp w czasie zajęć sportowych.

V. Plan nauczania

Blok	Tematy zajęć	Liczba godzin
Blok zajęć realizowanych na 5-dniowym obozie integracyjno-sportowym piłkarskim.	Zajęcia 1. Zabawa bieżna z piłkami w terenie.	2
	Zajęcia 2. Trening w formie gry.	2
	Zajęcia 3. Czynniki wpływające na zdrowie.	2
	Zajęcia 4. Futbol totalny.	2
	Zajęcia 5. Trening stacyjny z piłką.	2
	Zajęcia 6. Przepisy gry oraz ich wykorzystanie w walce sportowej.	2
	Zajęcia 7. Trening stacyjny o dużym natężeniu.	2
	Zajęcia 8. Trening specjalny dla obrony .	2
	Zajęcia 9. Test sprawności technicznej Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB).	2
	Zajęcia 10. Trening na okręgu z ćwiczeniami specyficznymi piłkarskimi.	2
	Zajęcia 11. Trening specjalny gry w drugiej linii.	2
	Zajęcia 12. Zadania poszczególnych graczy w fazie atakowania i obrony.	2
	Zajęcia 13. Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników.	2
	Zajęcia 14. Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników.	2
	Zajęcia 15. Turniej piłkarski (ciąg dalszy): omówienie koncepcji gry drużyny i zadań dla zawodników, w ramach przyjętego sposobu gry (ustawienie, system, styl).	2
RAZEM	30h	

VI. Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania

Przy określaniu zadań szkoleniowo-sportowych uwzględnić należy następujące czynniki:

- stan somatyczny i zdrowotny ćwiczących,
 - poziom sprawności fizycznej,
 - umiejętności taktyczno-techniczne,
 - cechy wolicjonalne i charakterologiczne
- oraz podstawowe składowe szkolenia:
- przygotowanie ogólne,
 - przygotowanie specjalne.

Należy śledzić rozwój fizyczny ćwiczących, jak również tempo wyników uzyskiwanych w sprawdzianach z zakresu sprawności ogólnej i specjalnej.

Przygotowanie ogólne

Najlepszymi i najważniejszymi formami prowadzącymi do wszechstronnego rozwoju fizycznego są wszelkiego rodzaju gry i zabawy, które powinny dominować w procesie szkoleniowym.

Z cech motorycznych należy przede wszystkim zwrócić uwagę na zwinność, a wykonywane ćwiczenia z piłkami, zabawy i gry oraz sztafety sprzyjają rozwojowi fizycznemu uczniów. Zajęcia powinny zapewnić omawianej grupie pełny, wszechstronny rozwój biologiczny, jak również przyczynić się do podnoszenia sprawności motorycznej.

Przygotowanie specjalne:

1. Technika

Nauka i doskonalenie podstawowych elementów technicznych powinno stać się kolejnym, priorytetowym zadaniem programu. Proces nauczania techniki jest w piłce nożnej bardzo złożony, stąd też należy kierować się przyjętymi w tym zakresie ustaleniami dotyczącymi systematyki nauczania. Wszystkie ćwiczenia techniczne należy wykonywać w ruchu, a doskonalić je podczas gier w różnych warunkach (boiska o zmniejszonych wymiarach, sale sportowe) oraz przy różnej liczebności drużyn (drużyny 3, 4, 5, 7-osobowe).

2. Taktyka

Każdy rodzaj walki sportowej wymaga pewnego, przemyślanego sposobu jej przeprowadzenia i zawsze łączy się z przygotowaniem kondycyjnym i technicznym. Niezbędne jest, począwszy od pierwszych godzin zajęć, wprowadzenie najprostszych elementów taktycznych. Bardzo pomocne w przyswajaniu podstaw taktyki będą gry uproszczone, jak również gry szkolne z konsekwentną realizacją określonych założeń, np.: gra z jednym lub dwoma dotknięciami piłki, podanie lub strzał poprzedzony zwodem, podanie tylko tyłem, itp.

Podczas gier szkolnych chłopcy powinni grać na różnych pozycjach. W trakcie meczów należy dążyć do takiego ustawienia zawodników na boisku, by tworzyli szkielet zespołu, który byłby zdolny do zrealizowania omówionych wcześniej założeń taktycznych. Można to osiągnąć, kierując się przy tym aktualnymi umiejętnościami technicznymi, jak również walorami fizycznymi poszczególnych uczniów. Istotne znaczenie będą miały również cechy psychiczne: odwaga, agresywność, bojowość, wola walki. Każde nowe ćwiczenie taktyczne należy poprzedzić teorią, wprowadzaną przy pomocy zdań krótkich i jasno sprecyzowanych.

Sposoby osiągnięcia celów kształcenia i wychowania:

1. Zasady nauczania:
 - aktywności i świadomości,
 - pogłębienia,
 - stopniowania trudności,
 - systematyczności,
 - utrwalania,
 - przystępności i indywidualizacji zadań.
2. Metody nauczania:
 - analityczna,
 - syntetyczna,
 - kompleksowa.
3. Metody przekazywania wiadomości:
 - pokaz,
 - opowiadanie,
 - dyskusja,
 - pogadanka.
4. Formy prowadzenia zajęć:
 - ścisła,
 - fragmentów gry,
 - nauczanie przez grę: uproszczoną, szkolną, właściwą.
 - zabawowa.

VII. Propozycje kryteriów oceny i metod sprawdzania osiągnięć ucznia

1. Test sprawnościowy i jego analiza.
2. Sprawdzian umiejętności technicznych.
3. Udział w zawodach sportowych i miniturniejach.
4. Udział w obozie integracyjno-sportowym.
5. Ocena pokazów i prezentacji.
6. Ankieta.
7. Test.

Oznaczenie scenariusza: I.6.1

Temat zajęć: Zabawa bieżna z piłkami w terenie.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: Trening kondycyjny w terenie.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- poruszanie się zawodnika bez piłki.

Motoryczność:

- kształtowanie wytrzymałości specjalnej.

Wiadomości:

- poznanie odporności organizmu na wysiłek fizyczny.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, chorągiewki, pachołki.


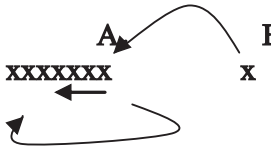
Metody pracy:

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

Formy pracy

- zabawowa,
- ścisła.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.				5	Przed rozpoczęciem rozgrzewki siadamy razem z uczniami, żeby zapoznać ich z zasadami współpracy na obozie.
2.	Przedstawienie celów treningu.			5	Cel poruszania się bez piłki: – wspomaganie partnerów, – stwarzanie możliwości dla piłkarza będącego przy piłce.
3.	Rozgrzewka w kwadracie.	Propozycja rozgrzewki: – lekki trucht, – bieg z podskokami, – bieg bokiem, – bieg w tył, – wymachy RR, – krążenia RR w tył i do przodu, – skoki (10m), rozluźnienie i ponownie skoki (10m), – marsz, 5 kroków w skłonie z rękami przy podłożu, następnie 5 kroków w postawie wyprostowanej z podniesionymi rękoma, – krążenie PN i LN do wewnątrz i na zewnątrz, – bieg z wysokim unoszeniem kolan (skip A), – seria biegów z narastającą szybkością.	Chorągiewki do wyznaczenia pola kwadratu lub połowa boiska.	20	Dzielimy grupę na cztery zespoły i każdy z nich ustawia się na jednym boków kwadratu. Grupa A ćwiczy jednocześnie z grupą B, a grupa C z D. Dwie grupy, stojące naprzeciwko siebie startują jednocześnie i biegną w swoją stronę, wykonując ćwiczenia. Rozgrzewkę kończymy serią ćwiczeń biegowych ze sprintem na końcu.
4.	Część główna I - bez piłek.	Po rozgrzewce następuje wybiegnięcie z boiska w teren - marszobieg. Po przybyciu na miejsce chwila rozluźnienia i kilka ćwiczeń gimnastycznych. Następnie dla urozmaicenia zabawa biegowa w berka.		20	Uczniowie biegną w grupie wraz z trenerem.
5.	Część główna II - z piłkami.	Ćwiczenie 1 Podający B rzuca piłkę do A, ten podaje piłkę między nogami do następnego, itd. Ostatni zawodnik biegnie z piłką do przodu (grupa szybko się cofa), rzuca piłkę do B, który znowu podaje piłkę pierwszemu w szeregu. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.		5	Dzielimy uczniów na grupy liczące 5-7 osób. Każda grupa otrzymuje piłkę i ma jednego podającego.  Grupa A ustawiona w rzędzie w szerokim rozkroku.
		Ćwiczenie 2 B rzuca piłkę do A, który staruje z piłką do tyłu (grupa przesuwa się). Piłka jest podawana do przodu i zwracana do B, który znowu rzuca piłkę pierwszemu w szeregu, itd. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.		5	

		<p>Ćwiczenie 3</p> <p>Jak w ćwiczeniu 1, tylko piłka jest przekazywana nad głową.</p>		5	
		<p>Ćwiczenie 4</p> <p>Jak w ćwiczeniu 1, tylko piłka jest przekazywana z obrotem tułowia (nie odrywać stóp od podłoża).</p>		5	
		<p>Ćwiczenie 5</p> <p>B rzuca piłkę do A, który główkuje piłkę z powrotem i ustawia się z tyłu (grupa przesuwa się do przodu).</p>		5	
6.	Część główna III – mała gra.	Mała gra - mecz piłki nożnej w lesie (między drzewami).		10	Unikać gry ciałem i pozostawać w ruchu również bez piłki.
7.	Część końcowa	Po krótkim odpoczynku wracamy lekkim truchtem na boisko przy ośrodku. Trening kończymy na boisku ćwiczeniami rozluźniającymi i stretchingowymi.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.6.2

Temat zajęć: Trening w formie gry

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: oswojenie zawodników z piłką.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- doskonalenie podań i przyjęcia piłki.

Motoryczność:

- kształtowanie sprawności ogólnej.

Wiadomości:

- przepisy i zasady obowiązujące podczas wykonywania stałych fragmentów gry.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, znaczniki, siatka do siatkówki, sznurek, słupki, małe bramki.

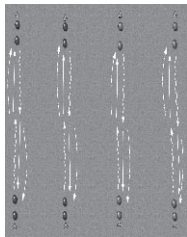
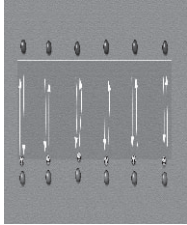
Metody pracy:

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

Formy pracy:

- zabawowa,
- ścisła,
- gra szkolna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Czynności organizacyjno-porządkowe: – przywitanie, – sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących do zajęć.			5	
2.	Przedstawienie celów zajęć treningowych.			10	Trening w formie gry może być bardzo obciążający fizycznie, ponieważ odnosi się do woli walki i dążenia do sukcesu zawodników.
3.	Rozgrzewka grupowa.	Ćwiczenia z piłką: – żonglerka piłką NN w miejscu, – prowadzenie piłki w przód, – żonglerka piłki głową w miejscu, – żonglerka piłki w ruchu, – żonglerka piłki na przemian stopą i głową, – toczenie piłki dookoła ćwiczącego, – uderzenia piłki głową w wysoku. Ćwiczenia kształtujące: – wymachy RR, – siad i skłon T w przód, – przysiady z krążeniem RR, – skłony T w bok w klęku rozkrocznym, – skręty T w siadzie, – postawa rozkroczna i krążenie bioder, – z leżenia tyłem, siad równoważny.	Piłki, znaczniki.		 <p>Uczniowie ustawieni w dwóch szeregach naprzeciw siebie, w odległości 20m. Piłki w jednym szeregu. Pierwszy szereg wykonuje ćwiczenia kształtujące. Drugi szereg w tym samym czasie ćwiczy z piłką. Na sygnał trenera następuje zamiana miejsc szeregów oraz zadań ruchowych. Piłka zostaje w miejscu.</p>
		Ćwiczenia specjalistyczne: – podania piłki w parach z przyjęciem udem, – podania piłki w parach bez przyjęcia.			
4.	Część główna I	Tenis piłkarski.	Siatka lub sznurek.	30	Organizacja: 5x5 na boisku o wymiarach 20x10m, które jest podzielone na dwie połowy siatką lub sznurkiem. Obowiązują reguły gry jak przy siatkówce: w jednej fazie gry drużyna może dotknąć piłkę trzy razy – jeden gracz nie więcej niż jeden raz.
5.	Część główna II	Gra w poprzek boiska.	2 małe bramki, chorągiewki.		Założenia: – gra na dowolną ilość kontaktów z piłką, – gra na dwa kontakty z piłką, – gra na jeden kontakt z piłką.
6.	Część końcowa	Turniej rzutów wolnych.			Uczniowie ustawiają piłki w odległości 16m od bramki i starają się zdobyć bramkę bezpośrednim strzałem z rzutu wolnego.
		Ćwiczenia rozciągające.			
		Przypomnienie celów zajęć i ocena ich realizacji.			

Oznaczenie scenariusza: I.6.3

Temat zajęć: Czynniki wpływające na zdrowie.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4–6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: przekazanie i usystematyzowanie wiedzy na temat zdrowia i czynników na nie wpływających.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wyjaśni, co oznacza termin zdrowie,
- wymieni czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka,
- omówi czynniki, na które młodzi ludzie mogą mieć wpływ, a na które ich wpływ jest ograniczony,
- wymieni zachowania młodych ludzi, które sprzyjają oraz zagrażają zdrowiu.

Pomoce dydaktyczne:

duże arkusze papieru, kolorowe pisaki, taśma klejąca, małe karteczki z narysowanym koszem i walizką.

Metody pracy:

- zabawowa,
- praca w grupach,
- prezentacja,
- portfolio,
- burza mózgów.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Przywitanie, sprawdzenie obecności.			5	Przed rozpoczęciem należy poinformować uczniów, że zajęcia będą nietypowe. W ich trakcie pojawią się: zabawy, gry, praca w grupach, plakaty, prezentacje.
2.	Część wstępna.	Zabawa ożywiająca: wybrana osoba z grupy podaje swoje imię i wymienia jedno określenie, które kojarzy jej się ze zdrowiem. Osoba siedząca obok powtarza imię poprzednika i podane określenie, kojarzące się ze zdrowiem, następnie podaje swoje imię i nową propozycję określenia kojarzącego się ze zdrowiem.		10	Każda kolejna osoba ma trudniejsze zadania, gdyż musi powtarzać imiona wszystkich swoich poprzedników wraz z wymienionymi przez nich określeniami, kojarzącymi się ze zdrowiem (określeń nie można powtarzać).
3.	Przedstawienie tematu uczniom i zapytanie o ich oczekiwania.				Należy odwołać się do reguł pracy grupowej, które mają zapewnić uczniom poczucie bezpieczeństwa. Taka umowa - kontrakt grupowy nie został wcześniej opracowany, konieczne więc będzie zrobienie tego przed zajęciami.

4.	Zapisanie zadań na tablicy, porównanie z oczekiwaniami uczniów i dokonanie ewentualnych modyfikacji.		Tablica, kreda.		
5.	Krótkie nawiązanie do treści zajęć, miniwykład - podanie informacji na temat czynników warunkujących zdrowie.				
6.	Część główna 1. Burza mózgów.	„Burza mózgów” Spróbujmy odpowiedzieć na pytania: – które zachowania sprzyjają zdrowiu? – które zachowania zagrażają zdrowiu?	Tablica, kreda.		Podziału na grupy należy dokonać drogą losowania (np. odliczanie do ..., kolorowymi kartkami czy jednokolorowymi rodzajami cukierków). Wszystkie pomysły są zapisywane na tablicy. Gdy się wyczerpią, można rozpocząć ich omawianie, wybierając najbardziej realistyczne.
	2. Dokonanie podziału grupy na cztery zespoły robocze.	Ćwiczenie „Jesteśmy ekspertami” Zespoły wybierają lidera, który będzie kierował pracami zespołu; sekretarza, który będzie zapisywał odpowiedzi na arkuszu papieru oraz sprawozdawcę, który zaprezentuje wykonane ćwiczenie. Grupy, po zastanowieniu się, odpowiadają na zadane pytania. Odpowiedzi zapisują kolorowymi pisakami na dużych arkuszach papieru, następnie wieszają wykonaną pracę w widocznych miejscach w klasie.	Duże arkusze papieru, kolorowe pisaki, taśma klejąca.		Pytania dla grup: 1 grupa – jakie są świadome zachowania sprzyjające utrzymaniu i ochronie zdrowia? 2 grupa – jaki jest pozytywny wpływ środowiska na zdrowie człowieka? 3 grupa – jaki jest negatywny wpływ środowiska na zdrowie człowieka? 4 grupa – jakie zachowania zdrowotne składają się na styl życia?
	3. Zapropionowanie rozmów w grupach, dotyczących tego co zapisali.				
	4. Prośba o zaprezentowanie swoich prac przez poszczególne grupy.				
	5. Po dokonaniu ostatniej prezentacji następuje wspólne podsumowanie postawionych sobie zadań, podanych na początku zajęć.				
7.	Część końcowa – podsumowanie i ewaluacja zajęć. Podsumowanie zajęć przez nauczyciela.	Odpowiedzi podsumowujące na postawione pytania: – czy łatwo było wymienić zachowania, które sprzyjają i zagrażają zdrowiu? – czy wiedzą na czym polega świadome dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia? – czego dowiedzieli się w trakcie ćwiczenia „Jesteśmy ekspertami”? – jakie znaczenie miało dla nich wysłuchanie prezentacji prac kolejnych grup?			
	Dokonanie przez uczniów oceny zajęć.	„Walizka – kosz” Każdy z uczniów otrzymuje 2 karteczki: jedną z narysowaną walizką, na której zapisany został początek zdania „najbardziej podobało mi się” i drugą, z narysowanym koszem, i fragmentem zdania: „zajęcia mogłyby być lepsze, gdyby”. Uczniowie wrzucają wypełnione kartki do przygotowanych pojemników.			

Oznaczenie scenariusza: I.6.4.

Temat zajęć: Futbol totalny.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: zapoznanie zawodników z elementami nowoczesnego futbolu.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- dokładne podania,
- myślenie w grze.

Motoryczność:

- kształtowanie sprawności ogólnej.

Wiadomości:

- elementy futbolu totalnego.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki, chorągiewki.

Metody pracy:

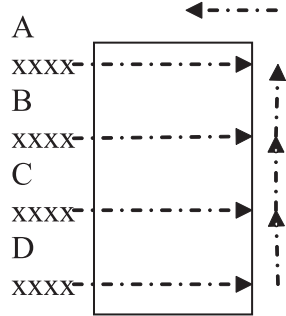
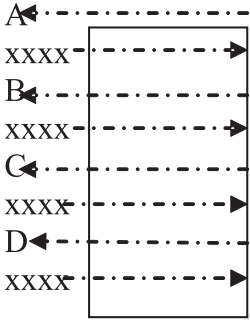
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

Formy pracy:

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmenty gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Czynności organizacyjno-porządkowe: <ul style="list-style-type: none">– przywitanie,– sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących.			5	Uczniowie siedzą na boisku w luźnej rozсыпce.
2.	Przedstawienie celów.			10	Przed rozgrzewką omawiamy cechy nowoczesnej piłki nożnej: <ul style="list-style-type: none">– gra bez piłki,– szybkie podania,– angażowanie partnerów w grę,– wspieranie partnerów po podaniu piłki,– zasada „patrz – decyduj - graj”.

3.	Rozgrzewka.	<p>Propozycja ćwiczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - swobodny bieg, - bieg z podskokami PN-LR itd., - jw. ze skrętem T, - podskoki z PN na LN, z krążeniem RR, - luźny bieg, - bieg z podskokami, - bieg z wysokim unoszeniem kolan (skip A), - podskoki na przemian z rozkroku do postawy zasadniczej, - luźny bieg, - przeplatanka prawym i lewym bokiem, - bieg do tyłu, - swobodny bieg, - krok odstawno-dostawny prawym i lewym bokiem, - swobodny bieg, - skip B, - podskoki na PN i LN, - swobodny bieg, - 5 kroków w skłonie T, RR przy podłożu, 5 kroków z wyprostowanym T, - swobodny bieg, - bieg ze skokiem i markowanym główkowaniem, - swobodny bieg, - sprint, - krótkie starty 2-3x, - sprint, - wypoczynek, regulacja oddechu, - ćwiczenia rozciągające. 	Piłki, chorągiewki, znaczniki.	20	<p>Rozgrzewkę przeprowadzamy w prostokącie. Uczniowie ustawiają się w czterech szeregach. Ćwiczenia będą wykonywane na całym obwodzie prostokąta. Po wykonaniu ćwiczeń na prostej, cały szereg biegnie za zawodnikiem A, zawraca przy linii bocznej i ustawia się z tyłu rzędu. Zawodnik A staje w rzędzie D, zawodnik B staje w rzędzie C itd. Ćwiczenia wykonujemy po linii prostej, powrót w formie swobodnego biegu</p> <p>Po wykonaniu pełnego obwodu trener może zmienić kierunek biegu. Rozgrzewkę można przeprowadzić z piłką lub bez.</p> 
4.	Część główna I.	<p>Trening kondycyjny:</p> <ul style="list-style-type: none"> - start ze stania, - bieg tyłem, - bieg z obrotem, - sprint, - start z leżenia przodem, - start z leżenia tyłem, - taczki przez całe boisko, - to samo ćwiczenie ze zmianą ról. <p>Część wspólna bez wyścigów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uczniowie A i B biegną obok siebie, opierając się RR, podobnie C i D, - zamiana miejsc, - uczniowie A i B biegną obok siebie; w trakcie biegu A naciera ciałem na B, podobnie w parze C i D, - zamiana miejsc, - to samo ćwiczenie, ale teraz zawodnik atakuje na przemian z lewej i prawej strony, - zamiana miejsc, - uczniowie biegną bokiem, pierś przy pierści. <p>Ponownie część wyścigów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprint, - sprint z obrotem. 	Piłki, chorągiewki, znaczniki.	20	<p>Trening kondycyjny przeprowadzamy, wykorzystując prostokąt z rozgrzewki, w formie wyścigów rzędów.</p> <p>Trener może zdecydować czy wyścigi będą się odbywać z piłkami czy bez.</p> 

5.	Część główna II.	<p>Zabawy w czwórkach z piłką:</p> <p>Ćwiczenie 1. Zawodnik 1 prowadzi piłkę. Na sygnał trenera zatrzymuje piłkę i jak najszybciej odbiega od niej. Zawodnik 2 startuje w kierunku piłki i przejmuje ją. Kolejno 2, 3, itd. Wszyscy zawodnicy poruszają się swobodnie po boisku.</p> <p>Ćwiczenie 2. Tak jak w ćwiczeniu 1, ale teraz zawodnik 1 podaje piłkę do wychodzącego na pozycje zawodnika 2, itd.</p> <p>Ćwiczenie 3. Jak w ćwiczeniu 2, ale teraz zawodnik 2 biegnie.</p> <p>Ćwiczenie 4. Swobodne podawanie piłki.</p> <p>Ćwiczenie 5. Jak w 4, ale teraz z biernymi przeciwnikami.</p>	Piłki, kamizelki.	25	Zadaniem tej części jest opanowanie zasady: „patrz - decyduj - graj”. Zanim otrzymamy piłkę, a najpóźniej w momencie przyjęcia piłki musimy już wiedzieć, w jaki sposób będziemy kontynuować grę. Uczniowie są ponumerowani od 1-4.
6.	Część końcowa.	Ćwiczenia uspokajające, zabawa „celowanie do małej bramki”, omówienie zajęć.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.6.5.

Temat zajęć: Trening stacyjny z piłką.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: doskonalenie elementów technicznych.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- doskonalenie podań i przyjęcia piłki.

Motoryczność:

- kształtowanie szybkości.

Wiadomości:

- dokładność podań jako element skutecznej akcji ofensywnej.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki, chorągiewki.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

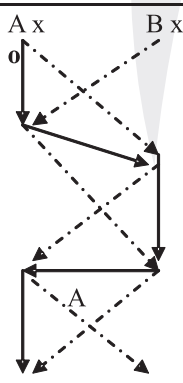
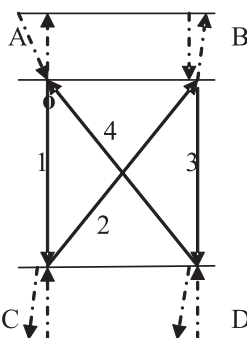
Formy pracy:

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmenty gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Czynności organizacyjno-porządkowe: – przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących.			5	Uczniowie siedzą na boisku w luźnej rozсыpcie.
2.	Przedstawienie celów.			10	Doskonalenie elementów technicznych.
3.	Rozgrzewka.	Zabawa ożywiająca: „berek w dwójkach z piłką”.	Piłki, znaczniki	5	Uczniowie ćwiczą w dwójkach.

		<p>Ćwiczenia w dwójkach:</p> <ul style="list-style-type: none"> – żonglerka w dwójkach, – tyłem do siebie, szeroki rozkrok; skłon T w tył z przekazaniem piłki, skłon T w przód, odebranie piłki, – w biegu, podania piłki w dwójkach, – żonglerka piłki głowami, w przysiadzie, – tyłem do siebie, szeroki rozkrok, RR z piłką w górze; skłony boczne T, – w postawie równoważnej na jednej nodze, żonglerka piłki po koźle lub w powietrzu, zmiana nogi postawnej, – podania piłki w biegu, – z leżenia tyłem (piłka w rękach) przejście do siadu z równoczesnym rzutem piłki do partnera, – leżąc w podporze przodem przetaczanie piłki PR i LR do współćwiczącego, – podania piłki w biegu, – podania piłki w dwójkach w miejscu, po uderzeniu podskok, – dowolne podania i przyjęcie piłki, – podania w dwójkach bez przyjęcia. 		20	Ucniowie ćwiczą w dwójkach.
4.	Część główna.		Małe bramki, piłki, chorągiewki, znaczniki.	40	Wyznaczamy na boisku 7 stacji ćwiczebnych. Dzielimy uczniów na czwórki i krótko wyjaśniamy ćwiczenia. Na każdej stacji ćwiczymy 5 min. Powtarzamy 2 razy (wg uznania trenera).
		Ćwiczenie 1. „Piłka toczona”.			2x2, na małe bramki. Piłkę można dotykać tylko ręką i musi ona pozostać przy podłożu.
		Ćwiczenie 2. Ćwiczenie strzałów na bramkę w dwójkach: – podanie na dobieg i strzał na bramkę, – podanie w trójkącie i strzał na bramkę.			
		Ćwiczenie 3. Doskonalenie uderzenia piłki głową lub nogą (w zależności od założeń trenera).			<p>Dwóch zawodników ustawionych przed chorągiewkami, dwóch innych za chorągiewkami.</p> <p>Zawodnik C z piłką. B startuje i biegnie slalomem. Przy ostatniej chorągiewce główkuje (podaje NN) do D piłką, którą rzuca mu C. Startuje A, zawodnik C biegnie na miejsce startu. B zajmuje pozycję D, a D zajmuje stanowisko C.</p>

		Ćwiczenie 4. „Gra w dziadka”.			Zawodnicy grają trzech na jednego w kwadracie. Piłkarz w środku stara się odebrać piłkę (zawodnicy mają 1, 2 lub dowolną ilość kontaktów z piłką, wg założeń trenera).
		Ćwiczenie 5. Gra dwójkami.			2x2 na małe bramki.
		Ćwiczenie 6. Podania w trójkącie.			 <p>Zawodnik A podaje na dobieg do B. Ten startuje po przekątnej do podania i podaje piłkę w poprzek do A, który biegnie po przekątnej ze swojej pozycji itd.</p>
		Ćwiczenie 7. „Harmonijka”.			 <p>Czterech zawodników podaje piłkę do siebie wg schematu. Po zagranie następuje powrót na pozycję wyjściową, wybiegnięcie do podania itd.</p>
	Część końcowa.	Ćwiczenia uspokajające: – trucht dookoła boiska, – zbiórka, omówienie zajęć.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.6.6.

Temat zajęć: Przepisy gry oraz ich wykorzystanie w walce sportowej.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: opanowanie terminologii i podstawowych przepisów gry w piłkę nożną przy realizacji zadań indywidualnych i zespołowych.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- zna podstawowe przepisy gry w piłkę nożną,
- stosuje w codziennej praktyce zasadę *fair play*.

Pomoce dydaktyczne:

karta pracy ucznia (wzór nr 1), karta pracy ucznia (wzór nr 2), duże arkusze papieru, kolorowe pisaki, taśma klejąca.

Metody pracy:

- miniwykład,
- pogadanka,
- test,
- prezentacja.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Przywitanie, sprawdzenie obecności.			5	Przed rozpoczęciem należy poinformować uczniów, że zajęcia będą nietypowe. W ich trakcie pojawią się: zabawy, gry, praca w grupach, plakaty, prezentacje.
2.	Część wstępna.	Zabawa ożywiająca Wybrana osoba z grupy podaje jedno określenie, które kojarzy jej się z przepisami gry w piłkę nożną. Osoba siedząca obok powtarza podane określenie, a następnie przedstawia swoją propozycję określenia kojarzącego się z przepisami gry w piłkę nożną.		10	Każda kolejna osoba ma trudniejsze zadanie, gdyż musi powtarzać wszystkie określenia kojarzące się z przepisami (określeń nie można powtarzać).
3.	Przedstawienie tematu uczniom i zapytanie o ich oczekiwania.			10	Należy odwołać się do reguł pracy grupowej, które mają zapewnić uczniom poczucie bezpieczeństwa.

4.	Zapisanie zadań na tablicy, porównanie ich z oczekiwaniami uczniów i dokonanie ewentualnych modyfikacji.	Pogadanka na temat kontrowersyjnych sytuacji w meczach piłki nożnej.		10	
5.	Krótkie nawiązanie do treści zajęć, miniwykład - podanie informacji na temat przepisów gry w piłkę nożną.		Zał. 1.	10	
6.	Część główna Podział uczniów na cztery grupy. Przedstawienie zadań.	Każda z grup opisuje na dużym arkuszu papieru kontrowersyjne sytuacje w meczach piłki nożnej, a następnie przedstawiają je (może być to formie scenki).		15	Podziału na grupy należy dokonać drogą losowania (np. odliczanie do ..., kolorowymi kartkami czy jednakowymi rodzajami cukierków).
7.	Po zakończeniu ostatniej prezentacji następuje wspólne podsumowanie postawionych sobie zadań podanych na początku zajęć.			10	
8.	Część końcowa. Podsumowanie i ewaluacja zajęć. Test sprawdzający.	Rozwiązywanie testu. Dokonanie przez uczniów oceny zajęć.	Zał. 2.	20	

Załącznik 1.

Piłka nożna – prosta gra

Piłka nożna to podobno prosta gra. Wystarczy piłka i dwie drużyny, żeby zacząć pasjonującą przygodę, pełną emocji i radości. I to jest fakt, z którego wynika niekwestionowana popularność tej dyscypliny. Ale jest też druga strona medalu – zasady gry, przepisy, których skatalogowanie trwa od ponad 150 lat i które wciąż się zmieniają.

Władze piłkarskie z jednej strony bardzo dbają o wzrost atrakcyjności futbolu, stąd np. pomysły dotyczące zakazu chwytania w ręce piłki przez bramkarza po podaniu przez obrońcę tej samej drużyny czy przyznawanie 3 punktów za zwycięstwo w meczu. Z drugiej jednak strony, nie zmieniają się rzeczy, które aż proszą się o modyfikację, jak np. możliwość wykorzystania kamer telewizyjnych do rozstrzygania najbardziej spornych kwestii. Kibice piłkarscy doskonale wiedzą, co mam na myśli. Wielokrotnie zdarza się, że sędzia, będąc zasłoniętym lub źle ustawionym, nie dostrzega ewidentnego zagrania ręką w polu karnym.

Decydenci argumentują, że nie będą mogli zapewnić odpowiedniej obsługi technicznej na wszystkich poziomach organizacyjnych rozgrywek piłkarskich (ale tak samo nie wszędzie wymagany jest udział w meczu czwartego sędziego, tzw. technicznego - dopiero od szerebła centralnego jego obecność jest obowiązkowa).

Tutaj przedstawiam najważniejsze postanowienia i zasady gry.

Zasady podstawowe

Piłka nożna, jak sama nazwa wskazuje, polega na kopaniu piłki nogą lewą lub prawą. W rzeczywistości można jednak zagrywać piłkę również innymi częściami ciała, w zasadzie wszystkimi poza rękami – ani lewą, ani prawą ręką piłkarz nie może celowo dotknąć piłki na boisku, chyba że jest bramkarzem, stojącym (biegnącym, leżącym) na własnym polu karnym. Oczywiście zdarza się, że piłka przypadkowo trafi w rękę kogoś z piłkarzy. Według przepisów takie zagrzenie nie kwalifikuje się na odgwizdanie przewinienia. W praktyce jednak bardzo trudne jest ocenienie na gorąco, czy zawodnik zagrał ręką celowo czy po prostu został w rękę trafiony.

Cel gry

Celem gry w piłkę nożną jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika. Zwycięża ta drużyna, która w regulaminowym czasie (dwa razy po 45 minut plus ewentualna dogrywka lub rzuty karne) zdobędzie więcej goli.

Boisko

Boisko to wyznaczone pole gry. Piłka nożna tym różni się od innych dyscyplin sportowych, że wymiary boiska nie są ściśle określone. Wyznaczono jednak limity poszczególnych długości. I tak w Polsce, na poziomie centralnym długość boiska nie powinna być mniejsza niż 100 metrów, a szerokość mniejsza niż 64 metry. Oczywiście zdarzają się mniejsze lub większe boiska, aczkolwiek tolerancja nie jest tu zbyt duża – 90-120 metrów długości i 45–90 metrów szerokości.

Nie podlega dyskusji fakt, że boisko powinno być ograniczone liniami. Żaden sędzia nie rozpocznie meczu na boisku, na którym brakuje linii. Wyznaczają one bowiem nie tylko obwód samego boiska, ale również pole karne i pole bramkowe, linię środkową oraz koło, punkty wykonywania rzutów karnych, a także łuki przy polu karnym i w narożnikach boiska.

Oprócz tego w narożnikach boiska powinny znajdować się jaskrawe (najlepiej żółte lub żółto-pomarańczowe) chorągiewki o określonych wymiarach (30×40cm).

W większości boiska są trawiaste, aczkolwiek zdarzają się i inne nawierzchnie, np. piaszczysta czy betonowa. Nie zmienia to faktu, że o dopuszczeniu boiska do rozegrania meczu zawsze i ostatecznie decyduje sędzia. Najważniejszym kryterium jest bezpieczeństwo zawodników.

W przeciwieństwie do wymiarów boiska bardzo ściśle określone są wymiary i odległości wszystkiego, co się na boisku znajduje. I tak:

- pole karne – 16,5m na 40,32m,
- pole bramkowe – 5,5m na 18,32m,
- pole narożne – 1m,
- promień koła centralnego – 9,15m,
- odległość punktu karnego od bramki – 11m,
- odległość punktu karnego od łuku na polu karnym – 9,15m.

Te, nie do końca zaokrąglone wartości wynikają z przeliczenia miar odległości stosowanych na Wyspach Brytyjskich na system metryczny. Generalna zasada dotycząca odległości od piłki, jaką musi zachować zawodnik drużyny przeciwnej przy jakimkolwiek wznowieniu gry nogą (rozpoczęcie meczu, rzut wolny, rzut karny, wybiecie piłki przez bramkarza po wyjściu jej poza boisko) mówi, że nie może to być mniej niż 9,15 metra. Stąd np. dochodzi do sytuacji, kiedy sędzia musi przesuwając mur zawodników na tę odległość, jeśli ustawił się on bliżej.

Bramki

Bramki to konstrukcje składające się z dwóch słupków (umocowanych trwale z gruntem), poprzeczki i siatki, w którą wpada piłka (lub czasem zawodnicy obu drużyn...). Na boisku są dwie bramki, po obu jego stronach, ustawione dokładnie pośrodku każdego węższego boku boiska. Wymiary bramki, liczone od wewnętrznej strony słupków, to 7,32 metra (szerokość) i 2,44 metra (wysokość).

Szerokość i głębokość słupków i poprzeczki powinna się mieścić w granicach 10-12cm. Słupki i poprzeczka powinny mieć zaokrąglone krawędzie (najlepszy jest przekrój okrągły), a siatka nie może być wykonana z materiału zagrażającego bezpieczeństwu piłkarzy. Do rzadkości i już raczej przeszłości należą incydenty z przerywaniem siatki przez piłkę po bardzo mocnych strzałach zawodników. Bramki pomalowane są na biało.

Piłka

Piłka do gry w futbol nie jest już zwykłym skórzanym workiem. Nie jest już nawet niezwykłym skórzanym workiem. Od jakiegoś czasu futbolówki wykonuje się ze specjalnej pianki, zgrzewanej, a nie szytej. Wystarczy spojrzeć na piłki Adidasa, którymi gra się na wszystkich dużych imprezach. To szczytowe osiągnięcia nowoczesnych technologii. Ich parametry odpowiadają najostrożniejszym kryteriom FIFA i UEFA.

Według przepisów piłka powinna mieć obwód nie mniejszy niż 68cm i nie większy niż 70cm, a jej waga wynosi od 410g do 450 g. Określone zostało również ciśnienie powietrza, jakie musi panować we wnętrzu piłki w momencie rozpoczęcia meczu – od 0,6 do 1,1 atmosfery.

Drużyny

Na boisku na początku meczu pojawiają się dwie drużyny w 11-osobowych składach (włączając bramkarza). Na ławce rezerwowych może przebywać maksymalnie 7 graczy rezerwowych oraz 5 innych osób (trener, asystent trenera, kierownik drużyny, lekarz i masażysta). W czasie gry można dokonać takiej ilości wymian zawodników, jaka jest opisana w regulaminie rozgrywek. Zawodnik, który opuści plac gry nie ma już możliwości powrotu na boisko w tym meczu. Każda drużyna musi mieć kapitana, który jako jedyny ma możliwość bezpośredniego zwracania się do sędziego w trakcie meczu. Wszyscy piłkarze drużyny (oprócz bramkarza) muszą być ubrani w jednakowe kostiumy (koszulka, spodenki i getry). Istnieją oddzielne przepisy regulujące strój piłkarzy.

Strój piłkarski

Strój piłkarza składa się z koszulki, spodenek, getrów, ochraniaczy na golenie oraz butów. Ochraniające muszą być całkowicie zakryte przez getry, a koszulka wpuszczona w spodenki. Niedopuszczalne jest granie w koszulkach bez rękawów oraz w jednoczęściowych kostiumach, w których koszulka jest na stałe połączona ze spodenkami. Na plecach koszulek każdy piłkarz musi mieć widoczny numer, który widnieje również (w mniejszym rozmiarze) na przedniej części spodenek. Pod spodenki można włożyć tzw. spodenki mięśniowe, które muszą być tego samego koloru, co spodenki.

Sędzia spotkania ocenia, czy stroje obu drużyn nie są do siebie zbyt podobne, tak że można mieć problemy z rozróżnieniem przynależności klubowej zawodników. W takiej sytuacji sędzia nakazuje wymianę koszulek drużynie, która jest gospodarzem meczu. Bardzo ważnym elementem stroju piłkarza są buty. Najczęściej zaopatrzone są w korki (wkręcane lub przymocowane na stałe), które pozwalają utrzymać równowagę i kontrolę nad ciałem w czasie meczu. Oczywiście nie wolno używać obuwia z podeszwą potencjalnie niebezpieczną dla przeciwnika – zawsze ocenia to sędzia.

Sędziowie

Do prowadzenia meczu piłkarskiego wyznacza się sędziego głównego, dwóch jego asystentów (kiedyś zwanych sędziami bocznymi) oraz sędziego technicznego (na szczeblu centralnych). Sędzia główny jest niepodzielnym władcą na boisku i na terenie bezpośrednio przyległym do niego. Wszystkie decyzje arbitra podjęte podczas meczu są obowiązujące nawet jeśli po meczu okaże się, że sędzia ewidentnie skrzywdził którąś z drużyn. Każdy z asystentów odpowiada za swoją połowę boiska i pomaga w obiektywnym prowadzeniu meczu, sygnalizując pozycje spalone, wyjście piłki poza obszar boiska czy sytuacje, które umknęły uwadze sędziemu głównemu.

Żaden z asystentów nie jest jednak upoważniony do podejmowania jakichkolwiek decyzji. Komunikacja pomiędzy sędziami jest teraz ułatwiona, gdyż mogą się porozumiewać m.in. dzięki systemowi słuchawek i mikrofonów.

Często słyszy się w trakcie gry okrzyk „sędzia-powietrze”. Nie oznacza on bynajmniej nawoływania do ignorowania decyzji sędziego, a jedynie przypomina innym piłkarzom, że nawet jeśli po trafieniu w arbitra piłka zmienia swój lot, to nie należy zatrzymywać gry, tylko ją kontynuować, bez względu na to, która z drużyn skorzystała na tej niecodziennej sytuacji. Innymi słowy, przypadkowy kontakt sędziego z piłką nie powoduje przerwania gry.

Sędziowie byli kiedyś ubrani na czarno. Od momentu, kiedy władze piłkarskie uznały, że w dobie kolorowych obrazków taki strój to przeżytek, nie ma już tego przepisu. Kolor stroju sędziego może być w zasadzie dowolny, byle nie mylił się z barwami żadnej z drużyn. Ubiór sędziego jest bardzo podobny do ubioru piłkarza – bluza lub koszulka, spodenki, getry i buty piłkarskie.

Z zasady sędziowie nie korzystają z żadnych ochraniaczy, choć pewnie na mecze ostro grających drużyn zdarza im się takie założyć. Do wyposażenia sędziego głównego należą dwa gwizdki (jeden zapasowy), zegarek, stoper, notatnik z ołówkiem, moneta (lub coś innego przydatnego w losowaniu połów, przed rozpoczęciem meczu) oraz żółta i czerwona kartka. Sędziowie asystenci wyposażeni są w chorągiewki.

Czas trwania gry

Mecz piłkarski składa się z dwóch części (połów), z których każda trwa 45 minut. Połowy przedzielone są 15-minutową przerwą. Wszelkie przerwy w grze nie powodują zatrzymania czasu, a decyzję o ewentualnym przedłużeniu trwania spotkania podejmuje wyłącznie sędzia główny meczu. Przedłużenie meczu musi zostać ogłoszone na specjalnej tablicy, wraz z długością trwania tego przedłużenia. Powodem wydłużenia czasu gry są z reguły liczne lub dłuższe przerwy w meczu, np. kontuzja zawodnika, poprawianie oznakowania boiska, celowe opóźnianie wznowienia gry przez zawodników jednej z drużyn czy zaistnienie przejściowych zaburzeń atmosferycznych.

W sytuacji, kiedy wynik meczu musi być rozstrzygnięty (np. w fazie pucharowej mistrzostw świata czy Ligi Mistrzów) i do rozstrzygnięcia nie wystarcza podstawowych 90 minut meczu, wtedy sędzia zarządza dogrywkę. Dogrywka trwa dwa razy po 15 minut, z 5-minutową przerwą między obiema połowami. Jeśli dogrywka nie wystarcza do tego, by wyłonić zwycięzcę, o wyniku końcowym decydują rzuty karne – 2 serie po 5 jedenastek dla każdej z drużyn. W przypadku remisu po tej serii karnych, sędzia nakazuje dalsze ich wykonywanie, aż do momentu, gdy w jednej kolejce któryś z zawodników nie wykorzysta rzutu karnego, a jego przeciwnik trafi. Teoretycznie może się więc zdarzyć, że taki mecz będzie trwał bardzo długo. W praktyce dość szybko wyłania się zwycięzcę rzutów karnych.

Zdobycie gola

Bramka zostaje uznana w momencie, gdy piłka całym swym obwodem przekroczy linię bramkową. Jeśli choćby skrawkiem swojej powierzchni dotyka linii bramkowej, gol nie zostanie uznany. Gol może być zdobyty z akcji, z rzutu wolnego bezpośredniego, rozpoczęcia gry, rzutu karnego, rzutu różnego lub rzutu od bramki. Nie można natomiast strzelić bramki bezpośrednio z rzutu sędziowskiego, rzutu wolnego pośredniego, wrzutu z autu. Oczywiście fakt strzelenia lub niestrzelenia gola musi potwierdzić arbiter główny spotkania. Jeśli nie jest pewny, czy bramka została zdobyta prawidłowo, pozostaje mu jedynie skonsultować się ze swoim asystentem.

Spalony (ofsajd)

Pozycja spalona to jeden z najbardziej kontrowersyjnych przepisów w piłce nożnej. Wiele osób nie rozumie na czym ona polega. W skrócie można powiedzieć, że na pozycji spalonej znajduje się zawodnik drużyny atakującej, gdy w momencie podania do niego piłki (do przodu) jest on na połowie przeciwnika bliżej linii końcowej boiska niż piłka i przedostatni zawodnik drużyny broniącej. Z reguły ostatnim zawodnikiem drużyny broniącej jest bramkarz, więc można powiedzieć, że przepis ten dotyczy sytuacji, gdy piłkarz drużyny atakującej znajduje się w momencie podania piłki bliżej bramkarza drużyny broniącej niż inni zawodnicy tej drużyny.

Należy również umieć rozróżnić zawodnika na pozycji spalonej od zawodnika spalonego. W pierwszym przypadku sędzia nie musi odgwizdywać przewinienia, jeśli zawodnik na pozycji spalonej ewidentnie nie bierze udziału w grze (np. spokojnym krokiem oddala się od bramki przeciwnika) lub nie odnosi żadnych korzyści z przebywania na pozycji spalonej. Zawodnik spalony czynnie bierze udział w akcji. O pozycji spalonej nie ma mowy, jeśli zawodnik znajduje się na własnej połowie boiska lub jeśli piłka jest do niego podawana z rzutu różnego lub wrzutu z autu.

Przywilej korzyści

Przywilej korzyści, nazywany na podwórkach „prawem korzyści”, stosuje sędzia (choć nie musi) w sytuacji, kiedy pomimo ewidentnego naruszenia przepisów przez jedną z drużyn, ta druga odniesie (lub może odnieść) większą korzyść z braku reakcji sędziego niż wtedy, gdy arbiter odgwizdże przewinienie. Możemy mówić o zastosowaniu przywileju korzyści w sytuacji, gdy np. ewidentnie faulowany piłkarz zdoła odegrać piłkę do partnera tak, że ten znajdzie się w sytuacji sam na sam z bramkarzem przeciwnika.

Sędzia raczej nie odgwizdże faulu, ale po rozstrzygnięciu sytuacji zwróci ustnie uwagę zawodnikowi faulującemu lub nawet ukarze go kartką. Chodzi o podjęcie przez arbitra błyskawicznej decyzji, co bardziej opłaca się drużynie, która jest przy piłce – odgwizdanie faulu i podyktowanie np. rzutu wolnego czy też „puszczenie” gry.

Przewinienia zespołowe i ich konsekwencje

Drużyna zawodnika, który popełni przewinienie (faul) na boisku może zostać ukarana rzutem wolnym lub rzutem karnym. Rzuty wolne dzielimy na bezpośrednie i pośrednie. Różnica między nimi polega na tym, że egzekwując rzut wolny bezpośredni można od razu (bezpośrednio) strzelać na bram-

kę przeciwnika. Natomiast rzut wolny pośredni musi składać się przynajmniej z podania i dopiero ze strzału. Minimalna odległość zawodników drużyny, przeciwko której został odgwizdany rzut wolny, nie może być mniejsza niż 9 metrów i 15 centymetrów.

Rzut wolny bezpośredni zostaje podyktowany, gdy zawodnik jednej z drużyn:

- kopie lub usiłuje kopnąć przeciwnika (bardzo ważna sprawa – w przepisach piłki nożnej, również sama chęć sfaulowania kwalifikuje się do odgwizdania przewinienia),
- podstawia lub próbuje podstawić nogę przeciwnikowi,
- skacze na przeciwnika lub nieprawidłowo atakuje go ciałem (dozwolona jest tzw. walka bark w bark, ale pod warunkiem, że kontakt ciał jest dłuższy, a nie gwałtowny i chwilowy, bez względu na to),
- uderza lub usiłuje uderzyć przeciwnika,
- popycha przeciwnika lub go trzyma,
- atakuje przeciwnika bezpośrednio nogami,
- pluje na przeciwnika,
- umyślnie dotyka piłki ręką.

Jeśli którekolwiek z tych zagrań ma miejsce w obrębie pola karnego, a przewinienie zostało popełnione na zawodniku drużyny atakującej, sędzia dyktuje rzut karny. Rzut karny jest bezpośredni, ale może być również wykonany między dwoma zawodnikami (w formie rzutu pośredniego). Warunkiem jest podanie piłki do przodu, a zawodnik, do którego podanie jest adresowane, musi w momencie podania znajdować się poza polem karnym. Strzelec rzutu karnego nie może dobijać piłki, jeśli ta odbije się od słupka lub poprzeczki i niedotknięta przez nikogo innego wróci do niego.

Ciekawostką jest fakt, że jeśli strzelając z rzutu wolnego bezpośredniego w kierunku swojej bramki piłka nie dotknie żadnego z zawodników i wpadnie do tej bramki, gol samobójczy nie jest uznany, a sędzia jedynie dyktuje rzut różny dla przeciwnika.

Rzut wolny pośredni zostaje odgwizdany jeśli:

- bramkarz przez czas dłuższy niż 6 sekund kontroluje (trzyma) piłkę w rękach i nie pozbywa się jej,
- bramkarz na własnym polu karnym złapie piłkę, wypuści ją i ponownie złapie (nie dotyczy to oczywiście kozłowania piłki),
- bramkarz złapie w ręce piłkę podaną nogą (od kolana w dół) przez zawodnika swojej drużyny (piłka podana innymi częściami ciała może być spokojnie złapana przez bramkarza bez obawy o popełnienie przewinienia) lub z wrzutu z autu,
- zawodnik gra w sposób niebezpieczny (np. atakuje wyprostowaną nogą lub nogą podniesioną powyżej biodra przeciwnika, będącego w jego zasięgu),
- zawodnik przeszkadza przeciwnikowi w poruszaniu się (np. zagradza drogę do piłki w sytuacji, kiedy sam nie ma z piłką żadnej styczności i nie ma szans, aby tę styczność mieć),
- zawodnik przeszkadza bramkarzowi drużyny przeciwnej w rozpoczęciu gry,
- zawodnik zachowuje się niesportowo.

Jeśli piłka uderzona z rzutu wolnego pośredniego wpadnie po bezpośrednim uderzeniu do bramki, sędzia nie uznaje takiego gola i dyktuje rzut od bramki.

Kary indywidualne

Sędzia ma prawo zastosować wobec zawodników kary indywidualne w postaci napomnienia (żółta kartka) lub wykluczenia z gry (kartka czerwona). Zawodnik, któremu arbiter pokaże w czasie meczu drugą żółtą kartkę, automatycznie otrzymuje kartkę czerwoną i musi opuścić boisko. Zdarza się, że sędzia wobec bardzo poważnego naruszenia przepisów od razu pokazuje czerwony kartonik. Kary indywidualne mogą otrzymać nie tylko zawodnicy przebywający w danym momencie na boisku, ale również piłkarze z ławki rezerwowych. Inne osoby z ławki rezerwowych nie mogą być upominani kartkami, ale sędzia może ich po prostu wyrzucić na trybuny (czyli pozbawić przywileju przebywania w strefie technicznej).

Stałe fragmenty gry

Komentatorzy sportowi często używają tego określenia. Oznacza ono wszelkie rzuty i wrzuty, jakie mają miejsce w trakcie gry i które wiążą się z wznawianiem gry. Do stałych fragmentów gry zaliczamy:

- rzut wolny bezpośredni,
- rzut wolny pośredni,
- wrzut piłki z autu (dwoma rękami znad głowy),
- rzut różny,
- rzut od bramki,
- rzut karny.

Załącznik 2.

TEST SPRAWDZAJĄCY ZNAJOMOŚĆ PRZEPISÓW GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

1. Jaka jest ilość graczy na boisku w drużynie piłki nożnej?

- 9
- 11
- 8

2. Gra trwa

- 2x45 minut
- 60 minut
- 2x50 minut

3. Żółta kartka oznacza:

- 3 punkty kary
- ostrzeżenie
- opuszczenie przez zawodnika boiska

4. Dwie krótsze linie boiska nazywamy liniami:

- bocznymi
- środkowymi
- bramkowymi

5. Sędzia wskazuje wrzut, kiedy:

- piłka po uderzeniu, podaniu lub odbiciu przekroczy całym obwodem linię boczną
- piłka po uderzeniu znajdzie się w bramce
- zawodnik wykona nieprawidłowe podanie piłki

6. Rzut karny wykonywany jest z punktu karnego, który znajduje się w odległości:

- 8 metrów od linii bramkowej
- 11 metrów od linii bramkowej
- 14 metrów od linii bramkowej

7. W przypadku odnotowania pozycji spalonej sędzia dyktuje:

- rzut wolny pośredni dla drużyny przeciwnej
- rzut karny
- rzut różny

8. Sytuacja, gdy piłkarz drużyny atakującej, w momencie kierowania podania do niego jest na połowie drużyny przeciwnej, bliżej linii końcowej bramki, aniżeli dwóch zawodników drużyny broniącej (jednym z nich może być bramkarz), nazywana jest w piłce nożnej:

- przewinieniem
- faulem
- spalonym

9. Sędziowie asystenci:

- biegają po boisku
- biegają poza boiskiem wzdłuż linii bocznych
- biegają za linią bramki

10. W systemie pucharowym rozgrywa się mecze:

- tylko między rozlosowanymi w pary zespołami
- każdy z każdym
- według kolejności zgłoszeń do zawodów

Oznaczenie scenariusza: I.6.7

Temat zajęć: Trening stacyjny o dużym natężeniu.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: doskonalenie elementów technicznych i taktycznych.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

– doskonalenie strzałów do bramki.

Motoryczność:

– kształtowanie zwinności.

Wiadomości:

– wykorzystanie w czasie gry wrzutu z autu.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki, chorągiewki.

Metody pracy:

– słowna,

– analityczna,

– syntetyczna,

– kompleksowa.

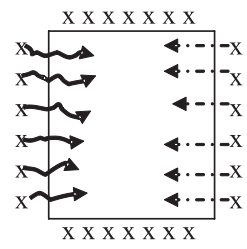
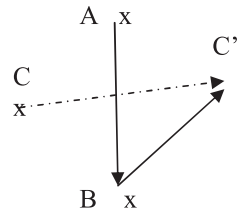
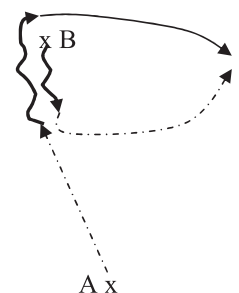
Formy pracy:

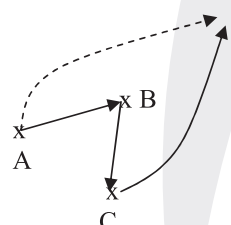
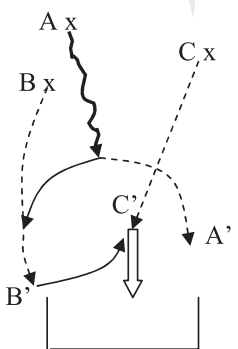
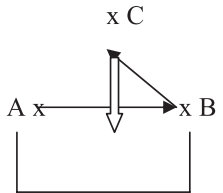
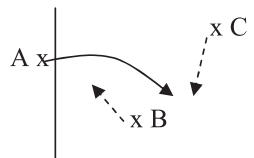
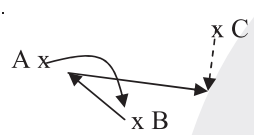
– zabawowa,

– ścisła,

– fragmentów gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Czynności organizacyjno-porządkowe: – przywitanie, – sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących.			5	
2.	Przedstawienie celów.			5	
3.	Rozgrzewka.	Ćwiczenia w parach: – prowadzenie piłki przez szerokość boiska, – prowadzenie piłki na przemian PN i LN, – prowadzenie piłki ze zmianami kierunku, – prowadzenie piłki ze zmianą tempa, – prowadzenie piłki, podrzut w górę, opanowanie piłki, dalsze prowadzenie, – krążenia piłką wokół T, – przetaczanie piłki podszwą naprzemiennie PN i LN, – bieg z toczeniem piłki ręką, – przetaczanie piłki tyłem, podszwą, naprzemiennie PN i LN, – szybkie prowadzenie piłki na szerokości boiska.		20	Uczniowie ustawiają się na czterech stronach połowy boiska. Połowa zawodników ma piłki. Dwie grupy, stojące naprzeciwko siebie startują jednocześnie, w połowie drogi następuje przekazanie piłki. Po dotarciu na skraj boiska startują dwie następne grupy. 
4.	Część główna.	Trening stacyjny.	Piłki, chorażewki, znaczniki.	30	Przygotowujemy 8 stacji 3-osobowych.
		Ćwiczenie 1. Podania w biegu.			Wszyscy uczniowie są stale w ruchu - podania i przyjęcia piłki.
		Ćwiczenie 2. Podania w ruchu.			To samo ćwiczenie, tylko podania z pierwszej piłki
		Ćwiczenie 3. Gra bez piłki Podania piłki w ruchu, z akcentem na zawodnika bez piłki.			
		Ćwiczenie 4. Przekazywanie piłki: – blokowanie piłki, – przekazywanie piłki.			 B prowadzi piłkę w kierunku A. W ostatnim momencie pozostawia piłkę dla A, ucieka i otrzymuje podanie od A.

		Ćwiczenie 5. Kombinacja trójkowa.			 <p>Zawodnik A zagrywa do B, B odgrywa do C, który zagrywa do A.</p>
		Ćwiczenie 6. Atak trójkowy.			 <p>Zawodnik A prowadzi piłkę do środka, zagrywa do obiegającego B, B podaje do nadbiegającego C lub A, strzał.</p>
		Ćwiczenie 7. Gra w trójkacie.			 <p>Zawodnik A podaje do B, który z kolei zagrywa do C, strzał.</p>
		Ćwiczenie 8. Wrzuty z autu.			 <p>Zawodnik A markuje krótki wrzut do B (wystawia się), rzuca do wbiegającego C.</p>  <p>Zawodnik A rzuca piłkę do B, który odgrywa do A, ten zagrywa piłkę do C.</p>
5.	Część główna II.			20	Trener nie dopuszcza do zbyt ostrej gry ciałem.
6.	Część końcowa.	Ćwiczenia rozluźniające.	Piłki.	10	
		Turniej rzutów karnych, podsumowanie zajęć.			

Oznaczenie scenariusza: I.6.8

Temat zajęć: Trening specjalny dla obrony.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: doskonalenie elementów taktyki obrony.

Cele szczegółowe:

Umiejętności

- doskonalenie strzałów na bramkę.

Motoryczność:

- kształtowanie orientacji przestrzennej.

Wiadomości:

- zasady dla obrońców.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki, chorągiewki.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

Formy pracy:

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmenty gry,
- gra szkolnej.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Czynności organizacyjno-porządkowe: <ul style="list-style-type: none">– przywitanie,– sprawdzenie obecności i przygotowania.		Piłki, kamizelki, znaczniki, chorągiewki.	5	
2.	Przedstawienie celów.			10	Wspólne omówienie zasad gry defensywnej - indywidualnie i w zespole.

3.	Rozgrzewka.	Zabawa „Berek wąż”.		5	Uczniowie w rozsypce w polu karnym. Berka tworzą dwie osoby, trzymające się za RR. Po dotknięciu któregoś z uczniów, złapany dołącza do węża.
		Gra z toczeniem piłki.		5	4x4 na małym boisku – gra z toczeniem piłki ręką po podłożu. Punkt zdobywa drużyna, która postawi piłkę na linii końcowej boiska.
		Gra w „Dziadka”.		5	6x2 Zawodnicy tworzą koło, dwóch uczniów w środku stara się przejąć piłkę. Po dotknięciu piłki następuje zamiana miejscami. Wychodzi zawodnik, który grał w środku dłużej.
		Gra „Obrona twierdzy”.		5	6x2 Zawodnicy tworzą koło. Dwóch uczniów w środku stara się obronić twierdzę (piłki ułożone w stożek). Po celnym trafieniu następuje zmiana zawodników w środku.
		Gra „Tenis piłkarski”.		5	Gra w trzech sektorach. W środkowym sektorze 5 zawodników stara się przejąć piłkę głową, nogą itp. Jeśli to uczynią, następuje zmiana zespołów.
		„Piłka ręczna”.		5	Zawodnicy w dwóch zespołach grają w poprzek boiska na małe bramki. Uczniowie trzymają piłkę w RR i podają, uderzając nogą lub głową. Strzał na bramkę można oddać tylko z pierwszej piłki.
4.	Część główna I.	Ćwiczenie 1. „Hamowanie”.		5	Zawodnik B próbuje wyhamować napastnika A, który prowadzi piłkę, jednocześnie jak najwolniej się wycofując.
		Ćwiczenie 2. „Spychanie”.		5	Zawodnik B próbuje powstrzymać napastnika A, spychając go w rejon, gdzie nie ma zagrożenia dla bramki.
		Ćwiczenie 3. Gra na jedną bramkę.		5	5 obrońców przeciwko 4 napastnikom. Wolny obrońca wychodzi do przodu i atakuje prowadzącego piłkę. Gdy zostanie ograny jego zadanie przejmuje następny zawodnik.
5.	Część główna II.	Gra szkolna.		20	Gra z założeniami defensywnymi. Drużyna broniąca się ustawia się w defensywie, stosując zasady gry obronnej.
6.	Część końcowa.	Ćwiczenia rozciągające w parach.		5	
		Zbiórka, omówienie zajęć.		5	Rozsypka.

Oznaczenie scenariusza: I.6.9.

Temat zajęć: Test sprawności technicznej Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB).

Przeznaczenie: uczniowie z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: ocena sprawności technicznej.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- wyrabianie czucia piłki przez zawodnika.

Motoryczność:

- kształtowanie sprawności ogólnej.

Wiadomości:

- zasady gry w piłkę nożną.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, znaczniki, pachołki, małe bramki.


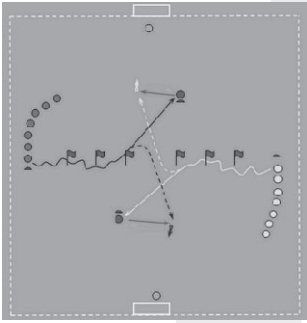
Metody pracy:

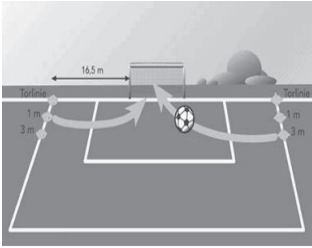
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna.

Formy pracy:

- zabawowa,
- ścisła,
- fragmenty gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część organizacyjno-porządkowa: – sprawdzenie obecności, – podanie celów zajęć, – sprawdzenie przygotowania grupy do zajęć.			5	Uczniowie ustawieni w rozsypance.
2.	Zabawa ożywiająca.	„Berek w dwójkach” Berek stara się złapać uciekających. Nie wolno puścić ręki partnera.		5	Ćwiczący podzieleni są na dwójki i trzymają się za ręce
3.	Ćwiczenia kształtujące.	W truchcie: – krążenie RR w przód, – krążenie RR w tył, – na gwizdek skłony T w przód, – krok dostawny, – bieg skrzyżny, – skłony T, – skip A z klaskaniem, – krążenie T w prawo i w lewo, – skip B, – podskoki – prawa noga, lewa ręka. W miejscu: – skłony T z pogłębieniem w przód, – skrętoskłony T, – krążenia bioder, – krążenia w stawach kolanowych, – krążenia w stawach skokowych, – skłony głowy w przód i na boki.		15	Ćwiczenia wykonywane w dwóch rzędach, w truchcie, na wysokość znaczników, powrót bez ćwiczeń.
4.	Część główna.	Ćwiczenia oswajające z piłką: – prowadzenie piłki dowolną częścią stopy, na gwizdek – zatrzymanie jej podeszwą, – jw., ale zatrzymanie piłki kolanem, – jw., ale zatrzymanie piłki poprzez siad na piśmie, – toczenie piłki podeszwą, – prowadzenie piłki podeszwą prawej nogi, – jw., ale lewą nogą, – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, z nogi na nogę.	Piłki, znaczniki.	20	
		Ćwiczenia techniczne: – strzały na bramkę po krótkim biegu z piłką w rękach, – strzały na bramkę po krótkim prowadzeniu piłki (prowadzenie wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym, prostym podbiciem), – strzały po prowadzeniu piłki, zmniejszając lub zwiększając odległość – strzału, – strzały pod dowolnym kątem, po prowadzeniu piłki – strzały z powietrza, z własnego podania (rzuć piłkę wysoko), – strzały po opanowaniu piłki wyrzuconej w górę, – strzały – piłka ustawiona w miejscu.	Znaczniki, piłki.	20	Strzały w formie rywalizacji rzędów, bez bramkarza. 

	Test sprawności technicznej Niemieckiego Związku Piłki Nożnej (DFB).	Przeprowadzamy go w polu karnym, z wykorzystaniem bramki. Na liniach bocznych pola karnego, po każdej stronie wyznaczone są trzy punkty: Punkt A na łączeniu linii pola karnego z linią końcową boiska. Punkt B na linii bocznej pola karnego, 1m od linii końcowej. Punkt C na linii bocznej pola karnego, 3m od linii końcowej. Zawodnik wykonuje cztery uderzenia z rotacją w kierunku bramki, z dowolnie wybranego przez siebie punktu. Może zmieniać miejsca i strony pola karnego, z których uderza piłkę. Zawodnika ma także możliwość wyboru nogi, którą wykonuje ćwiczenie.	Znaczniki, pachołki, piłki.	10	 <p>Wskazówki: – do 13 roku życia zawodnicy wykonują zadania testowe piłkami o rozmiarze 4 (350g), – pozostali zawodnicy wykonują próbę piłkami o rozmiarze 5. Punktacja: – trafienie z punktu A - 20p., – trafienie z punktu B - 15p., – trafienie z punktu C - 10p. Punktowane są trzy najlepsze próby. Maksymalna ilość punktów do zdobycia to 60p.</p>
5.	Część końcowa.	Ćwiczenia uspokajające: – podnoszenie piłki z podłoża stopą, prawą i lewą nogą, podeszwą, – żonglerka.		10	Rozsyпка.
6.	Podsumowanie lekcji: – zbiórka, – przypomnienie celów lekcji i dokonanie oceny ich realizacji, – ocena aktywności uczniów, – pożegnanie.			5	Rozsyпка.

Oznaczenie scenariusza: I.6.10

Temat zajęć: Trening na okręgu z ćwiczeniami specyficznymi piłkarskimi.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: rozwijanie automatyzacji działań na boisku.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- doskonalenie elementów technicznych i taktycznych.

Motoryczność:

- rozwijanie koordynacyjnych zdolności i orientacji przestrzennej.

Wiadomości:

- znaczenie zastosowania gry kombinacyjnej w ataku.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki.

Metody pracy:

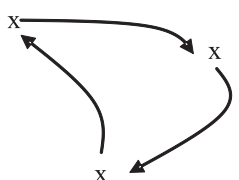
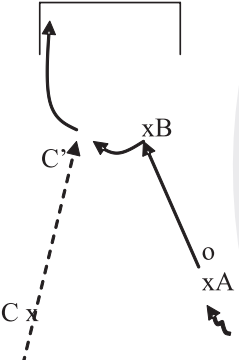
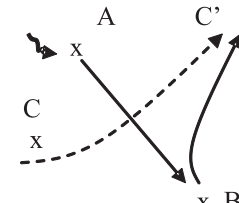
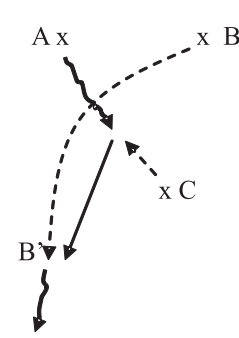
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

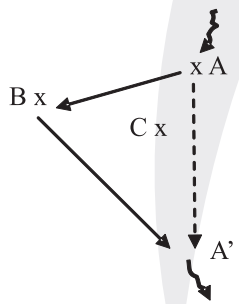
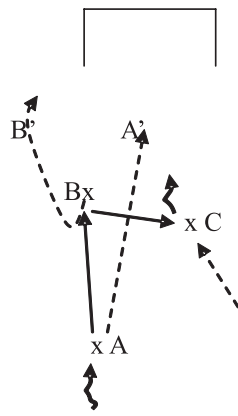
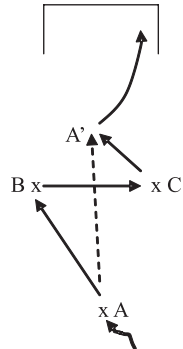
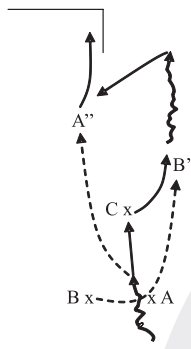

Formy pracy:

- ścisła,
- fragmenty gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna: zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.			10	
2.	Rozgrzewka.			20	Wszechstronną rozgrzewkę przeprowadzamy poza boiskiem.
3.	Część główna. Należy przejść z grupą od stacji do stacji, wyjaśniając każde ćwiczenie.	Trening na okręgu.		50	Zaplanowanym ćwiczeniom przydzielamy fragmenty boiska w taki sposób, że stacje treningowe tworzą okrąg. Na jedną stację przypada od 2-4 osób.

		<p>Ćwiczenie 1. Podanie piłki w ruchu.</p>			 <p>Należy położyć nacisk na dokładność oraz ruch zawodników.</p>
		<p>Ćwiczenie 2. Uderzenie na bramkę.</p>			 <p>Zawodnik A prowadzi piłkę krótko przy nodze i podaje do B. Ten podaje do C i natychmiast ucieka na prawo. C uderza na bramkę.</p>
		<p>Ćwiczenie 3. Podania w trójkącie na dobieg.</p>			 <p>Zawodnik A prowadzi piłkę. W momencie gdy do B jest adresowane podanie, C już decyduje się na miejsce, w którym ma otrzymać podanie od B.</p>
		<p>Ćwiczenie 4. Obiegnięcie za plecami.</p>			 <p>Piłkarz A prowadzi piłkę prosto na obrońcę C. Piłkarz B obiega A i otrzymuje od niego podanie.</p>

		<p>Ćwiczenie 5. Podania w trójkącie.</p>			 <p>Kładziemy nacisk na podania z pierwszej piłki, pozostanie w ruchu i zmianę tempa.</p>
		<p>Ćwiczenie 6. Kombinacje w ataku. A prowadzi piłkę w kierunku B, który zwo- dem ciała uwalnia się od swojego prze- ciwnika i otrzymuje podanie. B zagrywa bezpośrednio do C. A startuje do przodu. B uwalnia się, biegnąc wzdłuż linii bocznej. Piłkarz C zagrywa odpowiednio do sytuacji.</p>			
		<p>Ćwiczenie 7. Strzał na bramkę.</p> <p>Zawodnik A prowadzi piłkę, podaje do B, który przenosi grę na drugą stronę do piłka- rza C. Ten zagrywa w poprzek do atakujące- go piłkarza A, który uderza na bramkę.</p>			
		<p>Ćwiczenie 8. Kombinacja w ataku.</p> <p>Piłkarz A biegnie z piłką w kierunku C i podaje do C. Piłkarz B obiega za plecami za- wodnika A. C podaje do B. A uwalnia się od obrońcy, otrzymuje podanie od B i strzela.</p>			
		<p>Ćwiczenie 9. Podania piłki głową.</p> <p>Jeden z zawodników podaje piłkę, a jego partner podaje głową z różnych pozycji, mimo przeszkadzania przez umiarkowanie aktywnego przeciwnika</p>			
Część końco- wa.	Ćwiczenia rozluźniające i stretchingowe.		10		

Oznaczenie scenariusza: I.6.11

Temat zajęć: Trening specjalny gry w drugiej linii.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: funkcja środka pola: atak i obrona.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- wykorzystanie techniki w grze zespołowej.

Motoryczność:

- kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

Wiadomości:

- przepisy gry, sposoby wykonania stałych fragmentów gry.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

Formy pracy:

- ścisła
- fragmenty gry.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna: zbiórka, sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.			5	
2.	Rozważania nad grą w środku pola. Funkcje środka pola – atak. Funkcje środka pola – obrona.			10	Nauczyciel razem z uczniami dyskutuje na temat funkcji poszczególnych zawodników i działań całej drużyny podczas gry w środku pola, zarówno w ataku, jak i w obronie.
3.	Rozgrzewka.	<ul style="list-style-type: none"> – Trucht, – przekładanki przodem i tyłem, – krok odstawno-dostawny, – wieloskoki, – przysiady i wyskoki w górę, – krążenia tułowia, nóg, ramion, – wyścigi w parach (biegi, skoki), – skrętoskłony. 			
4.	Część główna I.	Doskonalenie techniki i taktyki w grze szkolnej.		30	Przed rozpoczęciem gry należy ustalić kierunki poruszania się zawodników z piłką i bez piłki (do środka boiska, do linii, wzdłuż linii, do tyłu, do przodu, w bok) oraz kierunek i rodzaj zagrań piłką (np.: do najbliższego zawodnika, przez całe boisko, między zawodnikami, do bramki itp.).
5.	Część główna II.	Stałe fragmenty gry.			Po teoretycznym wypracowaniu kilku możliwości, wybieramy predysponowanych zawodników. Z nimi starannie studiujemy wszystkie fazy rzutu wolnego. Pozostali zawodnicy grają trzech na trzech.
		<p>Ćwiczenie 1. Zawodnik A przy piłce ma możliwość oddania bezpośredniego strzału na bramkę, podania do wybiegającego B lub E. Zawodnicy C i D, w zależności od ustaleń, blokują wyjście obrońców z muru.</p>			
		<p>Ćwiczenie 2. Pozorowane uderzenia. Zawodnik B startuje dla pozorów; natychmiast lub z drobną zwłoką A zagrywa do C. C podaje do B, który strzela na bramkę.</p>			

		Ćwiczenie 3. Krótki róg.			
6.	Część końcowa.	Uspokojenie organizmu.			Marsz dookoła boiska, ćwiczenia oddechowe, rozluźniające, relaksacyjne, wymachy ramion w bok i do tyłu.
		Korekcja wad postawy.			Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp. Uczniowie dobierają się parami. Siad ugięty przodem do siebie, w odległości ok. 2m. Dłonie oparte z tyłu na ziemi, między stopami leży piłka. Uniesienie nóg i rzut piłki do kolegi, który stara się złapać ją w dłonie, a następnie w ten sam sposób odrzuca piłkę.
		Podsumowanie lekcji. Zbiórka, przypomnienie celów lekcji i ocena ich realizacji. Ocena aktywności i osiągnięć.			

Oznaczenie scenariusza: I.6.12

Temat zajęć: Zadania poszczególnych graczy w fazie atakowania i obrony.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: zadania formacji drużyny w różnych fazach gry.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- nauka obrony strefowej.

Motoryczność:

- szybkość startowa, zwrotność.

Wiadomości:

- znaczenie zastosowania obrony strefowej.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki.

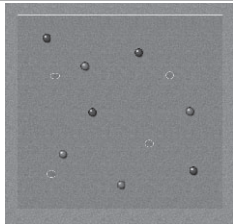
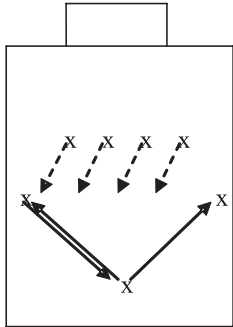
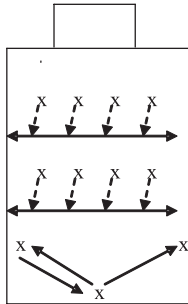
Metody pracy:

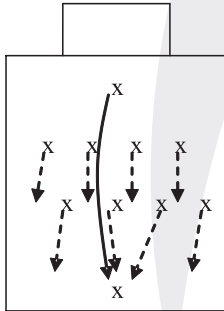
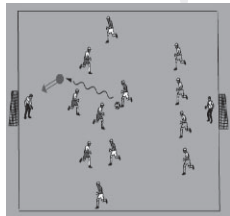
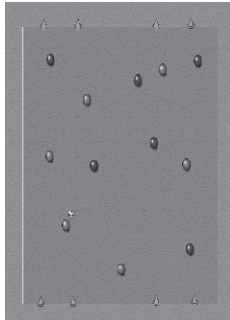
- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

Formy pracy:

- zabawowa,
- ściśła,
- fragmenty gry,
- gra szkolna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna: – sprawdzenie obecności, – omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.			5	
2.	Rozgrzewka.	Zabawa ożywiająca „lawina”.		5	
		Gra na utrzymanie piłki. 3 zespoły. 2 zespoły grają przeciwko trzeciemu na utrzymanie piłki. Strata piłki przez zawodnika powoduje zmianę ról całego zespołu.		5	
		Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami.		10	
3.	Część główna I.	Zabawa bieżna „cień”.		5	Ćwiczenie w parach. Zawodnik prowadzi piłkę, a partner stara się go gonić krokiem dostawnym, przeplatanką, itp.
		Gra pomocnicza 4x2.		5	Gra po obwodzie na dwa dotknięcia piłki, z akcentem na atak na zawodnika z piłką.
		Zabawa bieżna „łap w strefie”. Obrońcy w swoich strefach muszą złapać napastników, którzy mogą zmieniać strefy, a ich zadaniem jest dobiegnięcie do linii bramkowej.		5	
		Jak wyżej - napastnicy z piłkami starają się dotrzeć do linii bramkowej, obrońcy odbierają lub wybijają im piłkę.		5	
	Część główna II.	Ćwiczenia taktyczne w formie ściślej.			
		Rozgrywający podaje do skrzydłowych, co powoduje zmianę ustawienia obrońców w strefie - obrońcy przesuwiają się w kierunku piłki.		5	
		Jaki wyżej – zmiana miejsca i kierunku przesuwania się w strefie 4 obrońców i 4 pomocników.		5	

		Ustawienie wyjściowe w strefie: 4 obrońców i 4 pomocników. Wybicie piłki do drugiego bramkarza jest sygnałem do skrócenia pola gry i rozpoczęcia ataku dwóch pomocników na przeciwnika z piłką (podwajanie).		5	
		Gra symulowana 4+6x4 na duże bramki. Obrońcy ustawieni w linii grają na spalone. Po skończonej akcji obrońcy biorą udział w działaniach ofensywnych na drugą bramkę.		10	
		Gra na duże bramki. Każda drużyna broni strefowo dwóch małych bramek. Gra dowolna. Za zdobycie bramki (dużej) drużyna otrzymuje 3p, za zdobycie małej bramki - 1p. Po zdobyciu „małej” bramki można atakować na dużą bramkę.		15	 Wymuszamy ustawienie obrońców daleko od swojej bramki. Ustawienie 4 obrońców w linii przed małymi bramkami narzuca stałe skracanie pola gry.
Część końcowa.		Ćwiczenia rozluźniające i stretchingowe. Omówienie zajęć z uwzględnieniem błędów formacji i poszczególnych zawodników.		10	

Oznaczenie scenariusza: I.6.13

Temat zajęć: Sprawdzian sprawności ogólnej zawodników.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: określenie sprawnościowego potencjału młodych piłkarzy.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników.

Motoryczność:

- kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

Wiadomości:

- sposoby sprawdzania przygotowania ruchowego.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki, stoper, taśma miernicza, kreda.

Metody pracy:

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

Formy pracy:

- ścisła,
- fragmenty gry,
- gra szkolna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna: – sprawdzenie obecności, – omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.			5	Zbiórka w dwuszeregu.
2.	Rozgrzewka.	<ul style="list-style-type: none"> – Trucht, – marsz, na zmianę małe i duże kroki (dokładne stawianie stóp od piety do palców), – trucht, na komendę bieg w miejscu z unoszeniem kolan, – trucht, na sygnał przysiad z dwukrotnym pogłębieniem, – marsz, co trzeci krok unosimy nogę i dotykamy rękami stopy, – trucht ze skrętami tułowia w lewo i w prawo, – bieg bokiem, – marsz z krążeniem ramion w przód i w tył, – bieg tyłem, półobrót, bieg przodem itd., – marsz, co trzeci krok skłon w przód, skręto-skłon, – trucht, na sygnał bieg w miejscu, systematycznie zwiększamy tempo, – trucht, na sygnał przyspieszamy do krótkiego sprintu, – bieg tyłem, na sygnał obrót i krótkie przyspieszenie, – sprint przez całą szerokość boiska, – trucht, głębokie wdechy. 		10	Ustawienie w rzędach parami, na całej szerokości boiska.
3.	Część główna.	<p>1. Szybkość</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bieg na 50 metrów: • start na sygnał trenera z pozycji wysokiej, • liczy się najlepszy wynik z dwóch wykonanych prób, • czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 sekundy, • próba wykonana na bieżni LA. 	Stoper, lista badanych.		Na każdego badanego przypada jeden mierzący czas. Bieżnia powinna: być prosta, posiadać tory oraz znajdować się w dobrym stanie. Próby należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
		<p>2. Wytrzymałość</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bieg na 1000 metrów: • start na sygnał trenera z pozycji wysokiej, • czas mierzony z dokładnością do 1 sekundy, • próba wykonana na bieżni LA. 	Stoper, lista badanych.	30	Bieżnia powinna być równa i dobrze przygotowana. Próbę należy przeprowadzać w dobrych warunkach atmosferycznych - względnie bezwietrznych i przy optymalnej temperaturze powietrza.
		<p>3. Moc</p> <ul style="list-style-type: none"> – Skok w dal z miejsca: • na linii, z jednoczesnego odbicia obunóż, • skok mierzony w centymetrach, • liczy się najlepszy wynik z dwóch wykonanych prób. 	Piaskownica lub 2 materace, taśma miernicza, kreda, lista badanych.		Skok z upadkiem w tył na plecy jest nieważny i należy go powtórzyć.

		<p>4. Zwinność</p> <p>– Bieg 4x10 metrów z przenoszeniem klocek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • start z pozycji wysokiej na sygnał trenera, • po pierwszym odcinku zawodnik podnosi klocek i przenosi go na koniec drugiego odcinka, • zawodnik przenosi 2 klocki, które znajdują się w kołach; klocek nie może być rzucony, • liczy się najlepszy wynik z dwóch wykonanych prób, • czas mierzony jest z dokładnością do 1/10 sekundy. 	Stoper, dwa klocki o wymiarach 5x5x5cm, półkole.		Próba zostaje unieważniona, gdy klocek jest do półkole wrzucony. Tak wykonaną próbę należy powtórzyć.
		<p>5. Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30s - próba siły mięśni brzucha</p> <p>Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby nie odrywały się od podłoża. Na sygnał startu badany wykonuje skłony w przód, dotykając łokciami kolan, a następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund. Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.</p>	Mata, stoper.		Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.
		<p>6. Sprawdzenia dodatkowe</p> <p>Oprócz pakietu obowiązkowych testów sprawnościowych trener może przeprowadzić dodatkowe sprawdziany specjalistyczne m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> – małe gry: 3x3, 4x4 (czas gry: 2x10min.), – gry: 5x5, 8x8 (czas gry: 2x15min.), – inne sprawdziany umiejętności technicznych. 			Zawodnicy uczestniczący w sprawdzianach będą dodatkowo oceniani przez trenera podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej.
	Część końcowa.	Turniej rzutów karnych. Ćwiczenia rozluźniające i stretchingowe. Omówienie wyników prób.			

Oznaczenie scenariusza: I.6.14

Temat zajęć: Sprawdzian sprawności specjalnej zawodników:

- próby przygotowania (ruchowego) technicznego,
- miniturniej piłkarski.

Przeznaczenie: uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: określenie technicznego potencjału młodych piłkarzy.

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- testy określające sprawnościowy potencjał młodych zawodników.

Motoryczność:

- kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

Wiadomości:

- sposoby sprawdzania przygotowania technicznego.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, kamizelki, znaczniki, stoper, taśma miernicza, kreda.

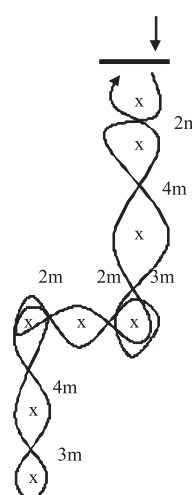
Metody pracy:

- słowna,
- analityczna,
- syntetyczna,
- kompleksowa.

Formy pracy:

- ścisła,
- fragmenty gry,
- gra szkolna.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Część wstępna: – zbiórka, – sprawdzenie obecności, – omówienie tematu zajęć i sposobu jego realizacji.			5	
2.	Rozgrzewka.	Rozgrzewka z piłkami: – dowolna żonglerka piłkami w miejscu i na całym boisku, – prowadzenie piłki na połowie boiska z dowolnymi zwodami, – przysiady, – podskoki z wyrzutami piłki i odbiciami głową, – kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, – biegi ze zmianą tempa oraz kierunków.		15	
3.	Część główna.	Testy sprawności specjalnej		60	Ocena przygotowania: cel – 25-22p. bdb. – 21-18p. db. - 17-14p. dst. – 13-10p. dop. - 6-9p. ndst. – poniżej 6p.
		1. Żonglerka (noga - głowa): – próba jest wykonywana w wyznaczonym kwadracie o wymiarach 8x8, – zawodnik podbija piłkę nogą z podłoża, – piłka podbijano jest w cyklu noga - głowa, każdorazowo przy jednym kontakcie z piłką, – wynik końcowy to suma prawidłowych uderzeń piłki w cyklach noga – głowa, – 1 cykl = uderzenie nogą + uderzenie głową, – próba trwa 30 sekund.		30	16-15 cykli – 5p. 14-13 cykli – 4p. 12-11 cykli – 3p. 10-9 cykli – 2p. 8-7 cykli – 1p. poniżej 7 cykli – 0p.
		2. Prowadzenie piłki słalomem: – zawodnik prowadzi piłkę między chorągiewkami (słalom), po wyznaczonym torze (40 metrów), wg schematu, – czas jest mierzony z dokładnością do 1/10 sekundy, – wynik końcowy to czas pokonania dystansu, w przeliczeniu na punkty: • poniżej 30 sekund – 5p. • 30,0-31,0 – 4p. • 31,1-32,0 – 3p. • 32,1-33,0 – 2p. • 33,1-34,0 – 1p. • powyżej 34 sekund – 0p.			
		3. Uderzenie piłki do celu: – zawodnik uderza stojącą piłkę do celu – kwadratu o bokach 5x5, – kwadrat jest oddalony od miejsca uderzenia piłki o 20m (zawodnicy do 13 lat), – zawodnik wykonuje 6 prób (3 razy lewą i 3 razy prawą nogą).			6 – 5 trafień – 5p. 4 trafienia – 4p. 3 trafienia – 3p. 2 trafienia – 2p. 1 trafienie – 1p. 0 trafień – 0p.

		4. Uderzenie piłki na odległość: – z wyznaczonej linii zawodnik wykonuje 2 próby (lewą i prawą nogą), – odległość jest mierzona w metrach.			23m – 5p. 20m – 4p. 17m – 3p. 15m – 2p. 10m – 1p.
		5. Strzał w wyznaczoną połowę bramki: – zawodnik uderza dowolnym sposobem trzykrotnie prawą i trzykrotnie lewą nogą, z 11m do bramki, – piłka powinna minąć linię bramkową w powietrzu.			5 – 5p. 4 – 4p. 3 – 3p. 2 – 2p. 1 – 1p.
		6. Sprawdziany dodatkowe – minutowe: oprócz pakietu obowiązkowych testów sprawnościowych trener może przeprowadzić dodatkowe sprawdziany specjalistyczne m.in.: – małe gry: 3x3, 4x4 (czas gry: 2x10min.), – gry: 5x5, 8x8 (czas gry: 2x15min.), – inne sprawdziany umiejętności technicznych.			Zawodnicy uczestniczący w sprawdzianach będą dodatkowo oceniani przez trenera podczas gry. Ocena będzie dotyczyła wybranych elementów działania w grze defensywnej i ofensywnej.
4.	Część końcowa.	Uspokojenie organizmu: – posprzątanie boiska, – marsz w różnych kierunkach, – ćwiczenia oddechowe, – wznoszenie i opuszczanie ramion, – wyrzuty nóg, ramion, – skręty i dowolne skrętoskłony tułowia, – przysiady i powstania.		5	Tempo wolne, wszyscy uczestnicy w aktywnym odpoczynku.
		Podsumowanie zajęć: – zbiórka, – przypomnienie celów zajęć i ocena ich realizacji, – ocena aktywności i osiągnięć uczniów.		5	

Oznaczenie scenariusza: I.6.15

Temat zajęć: Turniej piłkarski – omówienie koncepcji gry drużyny i zadań dla zawodników w ramach przyjętego sposobu gry (ustawienia, system, styl).

Przeznaczenie: Uczestnicy obozu z klas 4-6 szkoły podstawowej.

Cel ogólny: koncepcja gry drużyny i zadań dla zawodników w ramach przyjętego sposobu gry (ustawienie, system, styl).

Cele szczegółowe:

Umiejętności:

- opanowanie wszystkich elementów techniki gry, rozsądne gospodarowanie siłami organizmu.

Motoryczność:

- kształtowanie wszystkich cech motorycznych.

Wiadomości:

- przepisy gry,
- rozpoznawanie sygnalizacji i gestykulacji sędziego.

Pomoce dydaktyczne:

piłki, znaczniki, kreda, tablica, plansze sytuacyjne.

Metody pracy:

- gra właściwa.

Przebieg zajęć:

Lp.	Czynności nauczyciela	Czynności ucznia	Pomoce	Czas realizacji (min)	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1.	Sprawdzenie obecności, odprawa przedmeczowa.			5	Spotkanie w szatni.
2.	Przedstawienie celów.	Obrona: Należy położyć nacisk na konieczność stosowania krycia strefowo-indywidualnego. Druga linia: Nie powinno się zatrzymywać piłki zbyt długo przy nodze. Powinno się przekazywać ją dalej i wychodzić na pozycję. Atak: Należy korzystać z nadarżających się okazji i atakować oraz wspomagać zespół, poprzez absorbowanie przeciwnika.	Tablica, kreda, plansze.	15	Zadanie drużyny: Poprzez grę zgodną z zasadami futbolu totalnego, należy wypracowywać okazje i bronić się w zorganizowany sposób.
3.	Rozgrzewka.	Rozgrzewka meczowa: – bez piłki, – z piłką.		25	Konieczna jest dobra rozgrzewka. Zaczynamy swobodnie i stopniowo, systematycznie podnosząc intensywność.
4.	Część główna - turniej piłkarski.	Gra właściwa.		60	
5.	Odprawa pomeczowa, ocena ogólna.	Wnioski.		15	Spotkanie w szatni.

IX. Zalecana literatura

- Bauer G., *Jak grać w piłkę nożną*.
- Bednarski L., Koźmin A., *Piłka nożna. Podręcznik dla studentów i nauczycieli*, Kraków 2004.
- Bergier J., *Mini piłka nożna*, Warszawa 1994.
- Bondarowicz M., *Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku (wiosna , lato, jesień, zima)*, Warszawa 1995.
- Bondarowicz M., *Forma zabawowa w nauczaniu gier zespołowych*, Warszawa 1983.
- Dział Szkolenia PZPN, *Unifikacja piłki nożnej*.
- Jeleń J., *Pół wieku piłkarskich mistrzostw świata*.
- Kapera R., Śledziewski D., *Piłka nożna. Szkolenie dzieci i młodzieży*, Warszawa 1997.
- Kollath E., *Piłka nożna. Technika i taktyka*, Wrocław 1998.
- Panfil R., Żmuda W., *Nauczanie gry w piłkę nożną*, Wrocław 2004.
- Przybylski W., *Piłka nożna cz. II - trening*.
- Sneyers J., *Trening piłki nożnej*, 1995.
- Talaga J., *ABC młodego piłkarza*.
- Talaga J., *Atlas ćwiczeń piłkarskich (technika)*.
- Talaga J., *Piłka nożna. Program szkolenia dzieci i młodzieży*, Warszawa 1999.
- Talaga J., *Trening piłki nożnej*.
- Talaga J., *Taktyka piłki nożnej*.