**Konspekt lekcji wychowania fizycznego – piłka nożna prowadzenie piłki wybraną częścią stopy**

Konspekt lekcji wychowania fizycznego – piłka nożna prowadzenie piłki wybraną częścią stopy

Prowadzenie piłki jest podstawowym elementem techniki piłki nożnej, który należy szkolić od najmłodszych lat.  Wprawdzie we współczesnym futbolu znaczenie tego elementu zmalało i często jego zastosowanie jest negowane, to jest ono ciągle konieczne i przydatne w wielu fragmentach gry. Skuteczność prowadzenia piłka zależy od:

* poziomu technicznego opanowania ruchów z piłką
* wykorzystanie warunków zewnętrznych, sposobu krycia
* trafności decyzji
* zdolności spostrzegania, przewidywania, koordynacji ruchowej

**Pamiętaj, że prowadzenie piłki jest środkiem do osiągnięcia celu, a nie podstawowym celem gry.**

Wyróżniamy prowadzenie piłki po linii prostej: wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, po linii łamanej i krzywej: wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym podbiciem, zewnętrznym podbiciem.

**Jakie są najczęstsze błędy przy prowadzeniu piłki?**  
-zbyt dalekie wypuszczenie piłki,  
-wzrok skupiony tylko na piłce,  
-dotykanie piłki ręką (dzieci w wieku 4-6 lat),  
-nadmierny wyprost palców,  
-zbyt wolne prowadzenie.

Zaczynamy naukę od ćwiczeń oswajających z piłką:  
-podbijanie stopą piłki od podłoża,  
-żonglerka piłki PN,  
-żonglerka piłki LN,  
-żonglerka piłki PN i LN na zmianę,  
-żonglerka PN i LN w powietrzu,  
-jw. na zmianę,  
-żonglerka piłki w różnych formach-marszu, truchcie,  
-żonglerka w grupie: po jednym, kilku uderzeniach.

### Konspekt lekcji wychowania fizycznego – piłka nożna prowadzenie piłki, przykładowe ćwiczenia:

**Prowadzenie piłki z zatrzymaniem wybraną częścią stopy**  
Ćwiczenie wprowadzające do prowadzenia piłki prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, podeszwą. Prowadzenie piłki wskazanym przez trenera sposobem, na gwizdek zatrzymanie piłki różnymi częściami ciała:  
podeszwą  
kolanem  
siad na piłce  
łydką  
barkiem  
łokciem  
brzuchem(w pozycji leżenia przodem)  
czołem  
brodą

Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach, dwie piłki ustawione przy żółtych pachołkach. Zawodnicy wykonują bieg slalomem, następnie prowadzą piłkę, zostawiają przy przeciwnym pachołku i biegną na koniec przeciwnego rzędu.

**Prowadzenie piłki między pachołkami**  
Uczniowie ustawieni w rzędzie. Prowadzenie piłki sposobem wskazanym przez trenera między pachołkami.

**Zabawa „Poprowadź do swojej dziupli”**  
Przybory i urządzenia: ½ boiska do piłki nożnej, 16 pachołków, 16 lub więcej piłek  
Liczba uczestników: 12-16 uczniów  
Przebieg i organizacja zabawy:  
Na środku boiska tworzymy pole, w którym znajdują się piłki. Zadaniem uczniów jest jak największe nagromadzenie piłek w swoich dziuplach. Zabawa kończy się, gdy ostatnia piłka zniknie ze środka.

**Prowadzenie piłki w kwadratach**  
Zawodnicy w swoich kwadratach prowadzą piłkę przez 15s sposobem wskazanym przez trenera. Na gwizdek zostawiają piłki i zmieniają kwadrat, wykonując ćwiczenia na niskich płotkach lub obręczach gimnastycznych.

**Prowadzenie piłki do pachołków**  
Na gwizdek prowadzenie piłki prostym podbiciem do pachołków:  
a) I gwizdek-I pachołek  
b) II gwizdki-II pachołki  
c) III gwizdki-III pachołki  
d) IV gwizdki-IV pachołki

**Prowadzenie piłki ze zmianą pozycji**  
Uczniowie ustawieni w dwóch szeregach, po przeciwnych stronach boiska (twarzą do siebie). Na gwizdek, prowadzenie piłki sposobem wskazanym przez trenera, ze zmianą stron. Wygrywa zespół, który szybciej zmieni pozycję.

**Zabawa „Do której piłki”**

Przybory i urządzenia: ½ boiska do piłki nożnej, 4 pachołki, 6 piłek, 6 kolorowych talerzyków.  
Liczba uczestników: 9-12 uczniów  
Przebieg i organizacja zabawy:  
Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach, na sygnał-prowadzenie piłki do pachołka, w tym momencie trener daje sygnał (kolor lub wielkość piłki), po zatrzymaniu swojej piłki, zawodnicy muszą jak najszybciej dobiegnąć do wskazanego koloru lub piłki.

**Zabawa „Utwórz figurę”**  
Przybory i urządzenia: boisko do piłki nożnej, 12 piłek  
Liczba uczestników: 12 uczniów (2 drużyny)  
Przebieg i organizacja:  
Uczniowie prowadzą piłkę sposobem wyznaczonym przez trenera, w wyznaczonym polu. Na gwizdek zostawiają piłki i ustawiają się jak najszybciej np. w szereg, koło, trójkąt, kwadrat itp. Drużyna, która zrobi to, jako ostatnia, otrzymuje punkt karny. Zespół, który zbierze 3 punkty karne, wykonuje 10 pompek.

**Doskonalenie prowadzenia piłki**  
Uczeń prowadzi piłkę na ograniczonym polu, między słupkami. Na sygnał, ćwiczący prowadzą piłkę dookoła najbliższego słupka