**Konspekt lekcji wychowania fizycznego** piłka nożna-ćwiczenia oswajające z piłką

Ćwiczenia oswajające z piłką wykorzystujemy na pierwszych lekcjach wychowania fizycznego z zakresu piłki nożnej. Zajęcia mogą mieć charakter[**gier i zabaw ruchowych**](https://wychowaniefizyczne.net/gry-i-zabawy-ruchowe)**.**Ważne jest, żeby dziecko oswoiło się z piłką, wykorzystujemy do tego różne ćwiczenia.

Prowadzenie piłki jest podstawowym elementem techniki piłki nożnej, który należy szkolić od najmłodszych lat.  Ćwiczenia przygotowane  są dla różnych kategorii wiekowych. W każdym ćwiczeniu stosujemy prowadzenie piłki prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, wewnętrznym podbiciem, podeszwą-zarówno prawą i lewą nogą.

Ćwiczenia można na wiele sposób modyfikować, w zależności od potrzeb, poziomu zaawansowania grupy ćwiczebnej oraz warunków bazowych.

Najczęstsze błędy:

* zbyt dalekie wypuszczenie piłki,
* wzrok skupiony tylko na piłce,
* dotykanie piłki ręką  (dzieci w wieku 4-6 lat),
* nadmierny wyprost palców stóp,
* zbyt wolne prowadzenie.

**Nauka swobodnego operowania piłką**

-prowadzenie ze zmianą kierunku  
-j.w w szybszym tempie  
-podbijanie piłki prostym podbiciem LN i PN  
-podbijanie piłki udem LN i PN  
-toczenie piłki podeszwą tyłem  
-toczenie piłki podeszwą przodem  
-przetaczanie piłki podeszwą do wewnątrz LN i PN  
-w wolnym truchcie, prowadzenie piłki dowolnym sposobem  
-wyrzut piłki oburącz w przód, chwyt piłki przed sobą

Ćwiczenia oswajające z piłką (żonglerka)  
-podbijanie stopą piłki od podłoża  
-żonglerka piłki PN  
-żonglerka piłki LN  
-żonglerka piłki PN i LN na zmianę  
-żonglerka PN i LN w powietrzu  
-j.w na zmianę  
-żonglerka piłki w różnych formach-marszu, truchcie  
-żonglerka w grupie: po jednym, kilku uderzeniach

**Zabawa “Traf w trenera”**

Jedna z moich ulubionych zabaw, którą stosuję często w swoich treningach. Zabawa jest prosta w przygotowaniu, daję dużo radości dzieciom. Ćwiczący starają się trafić piłką w trenera.

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
  + siadamy na piłce
  + łydką
  + barkiem
  + łokciem
  + brzuchem(w pozycji leżenia przodem)
  + czołem
  + brodą

**Prowadzenie piłki do wyznaczonych kół**  
Zawodnicy ustawieni w rzędzie. Na linii startu znajdują się piłki. Na gwizdek pierwsza osoba z rzędu prowadzi piłkę sposobem wybranym przez trenera, do pierwszego koła, wraca po drugą piłkę, którą prowadzi do drugiego koła oraz trzecią piłkę do trzeciego koła. Zadaniem kolejnej osoby z rzędu jest prowadzenie piłek z kół na linię startu.

**Zabawa „Raz dwa trzy Trener patrzy”**  
Przybory i urządzenia: boisko do piłki nożnej, 12-14 piłek  
Liczba uczestników: 12-14 uczniów  
Przebieg i organizacja zabawy:  
Wszyscy zawodnicy ustawieni około 20 m od trenera. Gdy trener jest odwrócony, uczniowie prowadzą piłkę. Na hasło 1,2,3 T. patrzy, trener się odwraca a uczniowie muszą stać nieruchomo. Kto się poruszy, zaczyna od początku. Wygrywa zawodnik, który jako pierwszy dotrze do trenera.