

# **Konspekt lekcji wychowania fizycznego – nauka dryblingu, gra 1×1 z przeciwnikiem**

Wysłany na 2 lipca 2013 przez Piotr Nowak



## **Konspekt lekcji wychowania fizycznego – nauka dryblingu, gra 1×1 z przeciwnikiem**

Prowadzenie piłki stanowi odpowiednie przejście do nauczania trudniejszej formy (kompleksowej)-dryblingu. W swoich treningach zwracam dużą uwagę na prawidłowe prowadzenie piłki.

Nie rozumiem niektórych trenerów/instruktorów, którzy ciągle każą tylko podawać piłkę do najbliższego partnera lub wybijać daleko za linię boczną, w sytuacji zagrożenia pod własną bramką. Kiedy dzieci mają nauczyć się swobodnego operowania piłki, jak nie w pierwszych etapach nauczania?

Uwierzcie mi, ale czym później zaczniecie nauczać dryblingu, tym dziecko coraz trudniej będzie przyswajać nowe umiejętności. Dziecko powinno uczyć się na własnych błędach, dajcie mu szansę **SAMODZIELNIE** podejmować decyzję, które nie zawsze muszą być słuszne. Tylko w takich warunkach dziecko prawidłowo będzie się rozwijać, nabierze pewności siebie, co przełoży się nie tylko na postawę na boisku.

## **Z czego składa się drybling?**

- prowadzenie piłki
- gra ciałem
- zwodów

Jednym z podstawowych warunków efektywnego dryblingu jest prowadzenie piłki, koniecznie nogą dalszą od przeciwnika.

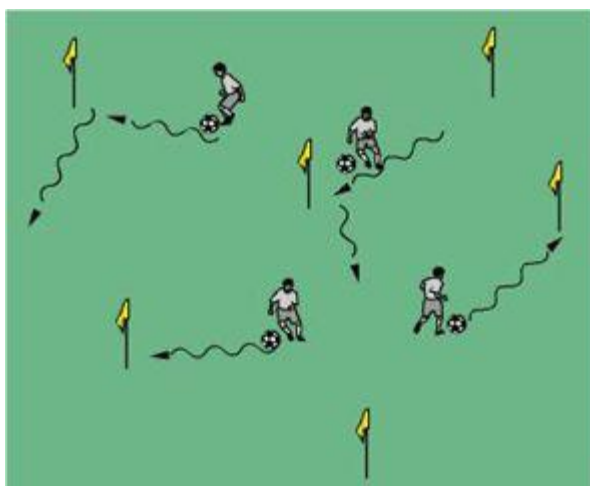
### **Jakie są najczęstsze błędy?**

Prowadzenie piłki nogą bliższą przeciwnika, odpychanie ręką (zamiast barkiem), zbyt długi kontakt z piłką.

Przykład perfekcyjnego dryblingu (Leo Messi)

#### **Konspekt lekcji wychowania fizycznego – nauka dryblingu, przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe**

- prowadzenie piłki prawą i lewą nogą na zmianę
- prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika przy jego biernym zachowaniu
- prowadzenie piłki nogą dalszą w połączeniu ze zmianą tempa (przeciwnik aktywny)
- prowadzenie piłki z równoczesną walką z przeciwnikiem “bark w bark”
- prowadzenie piłki, zwód przed każdą chorągiewką (doskonalenie zwodów)



- drybling po skosie

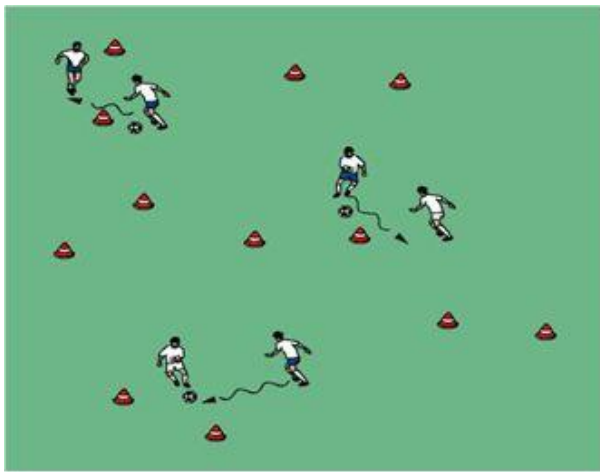
### **Zabawa “Kto zdobędzie więcej bramek”**

Przybory i urządzenia: boisko do piłki nożnej, 6 piłek, 12 pachołków

Liczba uczestników zabawy: 12 uczniów

Przebieg i organizacja zabawy:

Zawodnicy dobrani w dwójki. Na boisku ustawiamy małe bramki (wyznaczone przez dwa pachołki). Uczniowie rywalizują w dwójkach (wiele pojedynków 1×1). Ćwiczący zdobywa jeden punkt, gdy przeprowadzi piłkę przez dowolną bramkę, w dowolnym kierunku. Wygrywa uczeń, który zdobędzie więcej punktów.



### **Zabawa “Król dryblingu”**

Przybory i urządzenia: boisko do piłki nożnej, 12 piłek, 4 pachołki

Liczba uczestników: 12 uczniów

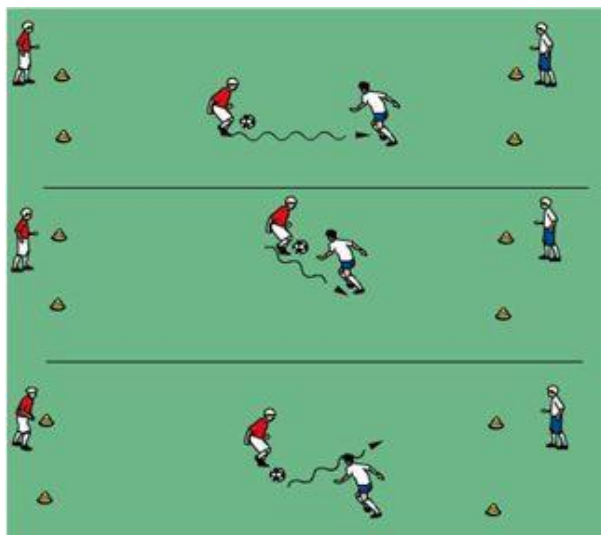
Przebieg i organizacja zabawy:

Każdy uczeń prowadzi piłkę w wyznaczonym polu. Zadaniem ćwiczącego jest prowadzenie piłki oraz wybicie piłki współcześnie poza pole zabawy. Wygrywa osoba, która jako ostatnia zostanie na boisku z piłką. Pole zabawy można wyznaczyć za pomocą pachołków lub linii boiska do siatkówki.



### Turniej gry 1x1

Dobieramy najlepszych zawodników rywalizujących ze sobą. Gra 1x1 przodem do przeciwnika, z jak największą ilością kontaktów z piłką.



-dribling 1x1, szkółka piłkarska FC Chelsea

<b>Gra</b>	<b>szkolna</b>	<b>z</b>	<b>ograniczeniami:</b>
-zwiększanie obciążenia poprzez zmniejszenie liczby zawodników			
-gra		bez	przyjęcia
-gra	na	dwa,	trzy
-gra		określoną	nogą
-gra	na	dwie	bramki
-zawodnik, który straci piłkę		musi	sam ją odzyskać
-zawodnik po podaniu partnerowi		biegnie	za piłką
-na sygnał przyspieszenie		lub	zwolnienie gry
-bramkarz	nie	może	łapać piłki
-strzały	z	dalszej	odległości

-strzały	tylko	z	pierwszej	piłki
-krycie				indywidualne
-gra	na		dwie	bramki
-bez		podaj		powrotnych
-gra	dwoma,		trzema	piłkami
-gra		ze		„spalonym”
-ograniczony czas w ataku i obronie				

Powyżej przedstawiłem przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy w nauczaniu i doskonaleniu dryblingu. Wszystkie ćwiczenia wykorzystałem w swoich lekcjach/treningach piłki nożnej. Stale je modyfikuję w zależności od liczebności grupy, poziomu zaawansowania uczestników oraz warunków bazowych.