

# **Konspekt lekcji wychowania fizycznego**

## **piłka nożna – nauka uderzeń i przyjęć**

### **wewnętrzną częścią stopy**

Wysłany na 12 kwietnia 2013 przez Piotr Nowak



### **Konspekt lekcji wychowania fizycznego piłka nożna - uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy**

Uderzenia wewnętrzną częścią stopy stosowane są najczęściej w czasie gry. O przewadze nad innymi podaniami decydują: odległość (niewielka) od partnera, dokładność i uniwersalność.

Przy nauczaniu uderzeń, kształtujemy również przyjęcia wewnętrzną częścią stopy.

Uderzenia piłki  
Uderzenia są nieodłącznym elementem gry w piłkę nożną. W dzisiejszych czasach, gdzie tempo gry jest niesamowicie szybkie, umiejętność prawidłowego przyjęcia i podania piłki ma kluczowe znaczenie. Wyróżniamy:

- uderzenia wewnętrzną częścią stopy-najczęściej stosowane w czasie gry;
- uderzenia prostym podbiciem;
- uderzenia wewnętrznym podbiciem;
- uderzenia zewnętrznym podbiciem;

- uderzenia sytuacyjne.

## Jaka jest systematyka nauczania uderzeń?

Nogą-wewnętrznym podbiciem w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piłki leżącej</li> <li>• piłki toczącej się</li> <li>• piłki po koźle</li> <li>• piłki z powietrza</li> <li>• piłki z półwoleja</li> </ul>
Nogą-prostym podbiciem w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piłki opuszczonej z rąk</li> <li>• piłki opuszczonej po koźle</li> <li>• piłki leżącej</li> <li>• piłki toczącej się</li> <li>• piłki z powietrza</li> <li>• piłki z półwoleja</li> </ul>
Nogą-zewnętrznym podbiciem w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piłki opuszczonej z rąk</li> <li>• piłki po koźle</li> <li>• piłki leżącej</li> <li>• piłki toczącej się</li> <li>• piłki z powietrza</li> <li>• piłki z półwoleja</li> </ul>
Nogą-wewnętrzną częścią stopy w ruchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• piłki toczącej się</li> <li>• piłki po koźle</li> <li>• piłki z powietrza</li> <li>• piłki z półwoleja</li> </ul>
Sytuacyjne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szpicem</li> <li>• piętą</li> <li>• udem</li> <li>• zewnętrzną częścią stopy</li> <li>• nożycami</li> </ul>

## Jaka jest prawidłowa technika uderzeń i przyjęć wewnętrzną częścią stopy?

Powierzchnia uderzenia rozpoczyna się od podstawy palca dużego, przez wewnętrzną część stopy, poniżej kostki aż do

pięty. Noga postawna jest lekko ugięta w kolanie, stopa skierowana palcami w kierunku uderzenia. Noga uderzająca piłkę ugięta w kolanie, stopa odchylona nieco na zewnątrz. Usztywniony staw skokowy w momencie uderzenia piłki, tułów od strony stawu biodrowego pochylony do przodu, głowa pochylona w dół, wzrok skierowany na piłkę.

Najczęstsze błędy: tułów cofnięty, noga postawna za daleko od piłki, uderzenie przednią częścią stopy, palce stóp skierowane w złym kierunku, odchylenie tułowia w chwili uderzenia piłki, noga uderzająca wyprostowana w stawie kolanowym, krzyżowanie nóg, nieprawidłowe ustawienie ciała (bokiem do piłki).

Kolejność stosowanych środków w procesie nauczania uderzeń powinna być następująca:

- środki ukierunkowane, przygotowawcze
- pokaz, objaśnienie (charakterystyka elementu, zastosowanie, sposób, technika)
- środki z piłki leżącą, ćwiczący w miejscu
- środki z piłką leżącą, ćwiczący w ruchu
- środki z piłką od ćwiczącego, ćwiczący w ruchu za piłką
- środki z piłką do ćwiczącego, ćwiczący w ruchu do piłki
- środki z piłką z boku ćwiczącego, ćwiczący w ruchu do piłki
- środki doskonalące w formie zabawowej
- środki doskonalące w formie fragmentów gry
- środki doskonalące w formach gry uproszczonej, szkolnej, właściwej

### **Rozgrzewka piłkarzy FC Barcelona (głównie uderzenia i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy)**

**Konspekt lekcji wychowania fizycznego piłka nożna-  
uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy,  
przykładowe ćwiczenia:**

**Ćwiczenie czucia właściwej płaszczyzny uderzenia piłki**  
Ćwiczący A z doskoku uderza piłkę przyciśniętą stopą przez partnera. Ćwiczący A kontroluje właściwe ustawienie stopy.

Ćwiczenie wykonywane z dużą częstotliwością, dynamicznie. Po 2 minutach zmiana ról. Ćwiczący równocześnie doskakują do piłki ustawionej między nimi (uderzają ją), kontrolują ustawienie stóp w momencie uderzenia.

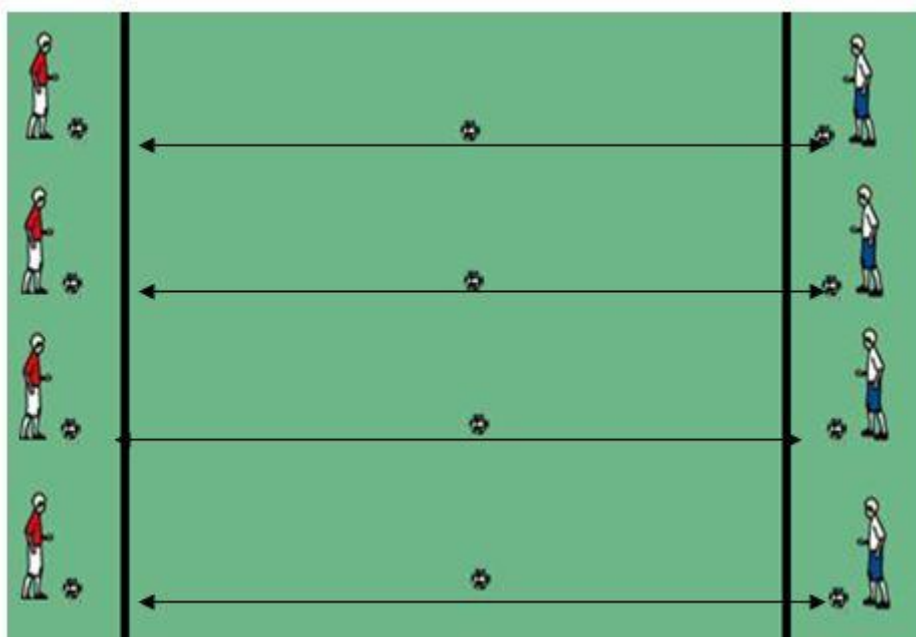


**Uderzenie piłki o ścianę, ławeczkę gimnastyczną. Uderzenie zarówno prawą jak i lewą nogą.**



**Uderzenie piłki z doskoku**  
**Uderzenia w dwójkach**

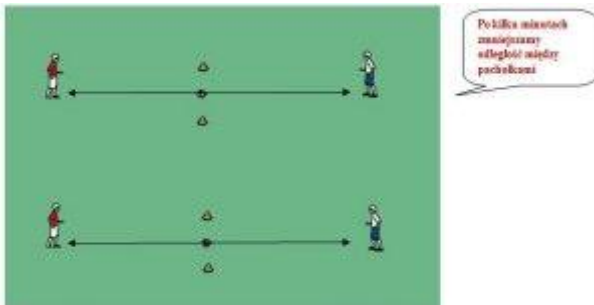
Uczniowie ustawieni w dwójkach, naprzeciw siebie w odległości 5-8m. Podania piłki w dwójkach z przyjęciem piłki wewnętrzną częścią stopy. Przyjęcie piłki jedną nogą, drugą podanie.



Jeżeli grupa jest zaawansowana - podania bez przyjęcia

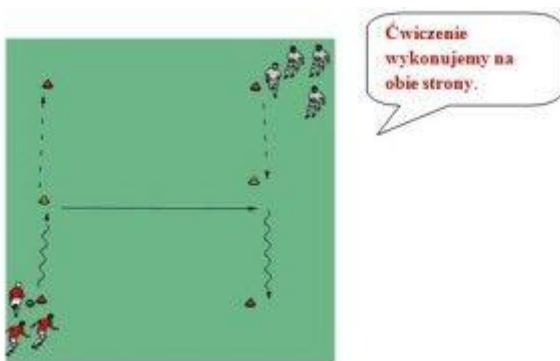
## Uderzenie między pachołkami

Uczniowie ustawieni w dwójkach w odległości 5-8m. Zadaniem ćwiczących jest podanie między pachołkami. Możemy wprowadzić element rywalizacji, która dwójka wykona więcej podań w określonym czasie. Punkty karne przyznawane są za każdorazowe trafienie w pachołek. Przyjęcia wewnętrzną częścią stopy, w grupach zaawansowanych-podania bez przyjęcia.



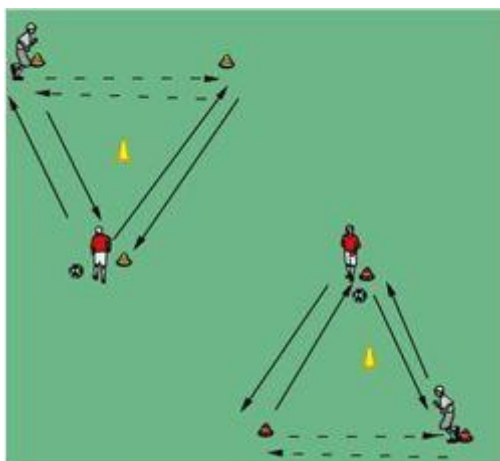
## Uderzenia piłki z przyjęciem kierunkowym

Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach po przekątnej. W połowie dystansu zawodnik z piłką wykonuje podanie, zawodnik bez piłki stara się przyjąć kierunkowo. Kładziemy mocny nacisk na podanie do przodu i przyjęcie kierunkowe. Odległość dostosować do możliwości ćwiczących oraz warunków bazowych.



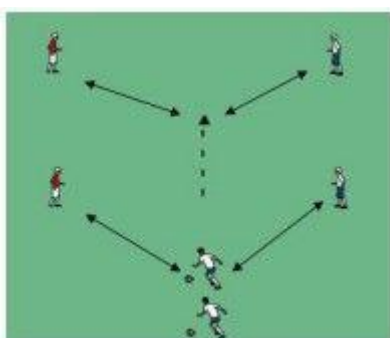
## Uderzenie z wyjściem na pozycję

Zawodnicy dobrani w dwójki (jedna piłka, ustawienie jak na rysunku) Żółty pachołek to imitacja przeciwnika. Zawodnik bez piłki porusza się po linii dając sygnał, że chce otrzymać podanie, odgrywa piłkę bez przyjęcia lub z przyjęciem zależnie od umiejętności.



### Uderzenie w kwadracie

Kilku uczniów ustawionych w rzędzie. Pozostali uczniowie ustawieni po bokach (tworzą kwadrat). Kolejno ćwiczący z rzędu podają do partnerów ustawionych z boku.



Przyjęcie jedną  
noga, podanie  
drugą.

### Gra „Do 10 podań”

Uczniowie podzieleni na dwa zespoły. Zawodnicy wymieniają między sobą podania (głośno licząc). Drużyna przeciwna stara się przejąć piłkę. Po przejęciu piłki, wymieniają podania między sobą (nie ma podań powrotnych). Drużyna zdobywa punkt, gdy wykona 10 podań z rzędu. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.



Przykładowe ćwiczenia (uderzenia i przyjęcia wewnętrzną częścią stopy) z użyciem sprzętu sportowego-drabinki koordynacyjnej oraz słupków

Podania wewnętrzną częścią stopy oraz przyjęcia kierunkowe w wykonaniu chłopców ze szkoły Interu Mediolan

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