

ROZKŁAD MATERIAŁU PIŁKA NOŻNA KLASA SPORTOWA

Zajęcia sportowe składają się z kilku części:

1. Zabawne przywitanie, jako element integrujący i zachęcający do wspólnej zabawy.
2. Szybka rozgrzewka angażująca wszystkie dzieci, pozwala na wzrost intensywności * zajęć.
3. Zabawy sportowe przeplatane zabawami wolnymi o dużej intensywności.
4. Zabawy w pozycjach niskich oraz leżących, jako element relaksujący i wyciszający.
5. Wspólne pożegnanie kończy zabawę ze sportem. * wysoka intensywność, pozwala płynnie i ze wzmożonym zainteresowaniem przeprowadzić maluchy przez podane elementy zajęć.

Wprowadzenie do piłki – zabawy z elementami techniki:

1. Zabawy z zatrzymaniem piłki nogą.
2. Zabawy ze strzałami z różnej odległości.
3. Zabawy z prowadzeniem piłki.
4. Gra uproszczona.

Nauka strzału do bramki:

1. Tor przeszkód z piłką trzymaną w rękach zakończony strzałem.
2. Nauka slalomu z piłką trzymaną w rękach.
3. Tor przeszkód ze strzałem do bramki.
4. Gra uproszczona, ze zwróceniem uwagi na bezwarunkową grę nogami.

Nauka rzutu piłki z „out’u”:

1. Rzuty piłki do celu na sygnał z opanowaniem techniki.
2. Gra uproszczona z rzutami piłki z „out’u”.
3. Zabawy z rzutami.
4. Mecz z zatrzymaniem na sygnał.

Nauka podań:

1. Objaśnienie i pokaz podań.
2. Ćwiczenia podań przy ścianie i w parach.
3. Zabawy z podawaniem.
4. Mecz ze zwróceniem uwagi na technikę podań.

Przerwa w nauce techniki:

1. Mecz piłki nożnej.
2. Zabawy bieżne z wykorzystaniem piłek.
3. Zabawy bieżne bez piłek jako doskonalenie kondycji.
4. Rozciąganie jako nauka prawidłowego zakończenia treningu.

Gra uproszczona i utrwalenie poznanych technik:

1. Gra uproszczona ze zwróceniem uwagi na brak możliwości dotykania piłki rękoma.
2. Przypomnienie poznanych elementów: prowadzenie, zatrzymanie, strzał.
3. Zabawy z rzutem piłką „Zbijak”.
4. Zabawa w podania z piłką.

Poruszanie się z piłką:

1. Nauka i doskonalenie slalomu.
2. Prowadzenie piłki w wyznaczonych kierunkach.
3. Prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę.
4. Gra w piłkę z dwoma bramkami.

Trening Gry w piłkę na świeżym powietrzu:

1. Gra w piłkę nożną z dwoma bramkami.
2. Zabawy bieżne i skoczne w berka.
3. Gra w piłkę nożną z dwoma bramkami.
4. Zabawy bieżne i skoczne w berka.

Trening piłki nożnej na świeżym powietrzu:

1. Slalom między pachołkami zakończony strzałem do bramki.
2. Rzut z „out'u” dobiegnięciu do piłki oraz strzał do bramki.
3. Gra drużynowa z oznaczeniami.
4. Zabawy bieżne i skoczne.