

PROPOZYCJE GIER I ZABAW W PIŁCE NOŻNEJ

Marcin Dudziak

Nauczyciel wychowania fizycznego
Trener piłki nożnej UEFA „A”



Piłka nożna należy do najpopularniejszych dyscyplin sportu na świecie. Ma rzesze wiernych kibiców, liczne są też osoby, które grę w piłkę nożną traktują jako formę rekreacji, sposób na rozładowanie stresu, okazję do spotkań ze znajomymi.

Dlatego zasadne jest wprowadzanie tej dziedziny sportu na lekcje wychowania fizycznego. Jej zadaniem jest wyposażenie młodego człowieka w umiejętności, służące podejmowaniu aktywności ruchowej w ciągu całego życia. Wiadomo, że chętniej wracamy do czynności znanych, których wykonywanie sprawia nam radość i przynosi satysfakcję.

Większość chłopców, ale także niektóre dziewczęta bardzo cieszą lekcje tej gry zespołowej na zajęciach wychowania fizycznego. Jest to korzystne zjawisko, gdyż piłka nożna ma pozytywny wpływ na rozwój fizyczny i osobowościowy młodego człowieka.

Tak jak każda gra zespołowa również piłka nożna ma walory socjalizacyjne – sprawia, że człowiek utożsamia się z grupą, do której przynależy. Uprawianie piłki nożnej uczy radzenia sobie z trudnościami oraz zapewnia dobre samopoczucie i długie życie w zdrowiu.

Treningi piłkarskie wzmacniają i hartują organizm. Uczą samodyscypliny, obowiązkowości, punktualności oraz współpracy w grupie.

KORZYŚCI Z WPROWADZENIA GIER I ZABAW NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ NA SPORTOWYCH ZAJĘCIACH POZALEKCYJNYCH

Gry i zabawy w nauczaniu piłki nożnej stanowią doskonały sposób na kształtowanie fizycznych i psychicznych cech ćwiczących, szczególnie w początkowym okresie przyswajania techniki piłki nożnej. Formy te charakteryzuje duża przystępność i wszechstronność. Prowadzenie tego typu zajęć pomaga w kształtowaniu nawyków ruchowych oraz koordynacji ruchowej.

Przedstawione gry i zabawy pokazują, że zarówno technikę gry, jak i zalecenia taktyczne można kształtować w sposób ciekawy dla ćwiczących. Bardzo ważnym elementem gier i zabaw jest rywalizacja, która podnosi atrakcyjność wykonywanych zadań.

Zaprezentowane poniżej propozycje pozwalają na przyswojenie wszystkich elementów techniki

specjalnej w piłce nożnej: prowadzenia piłki, podań i przyjęć piłki, zwodów, dryblingu i uderzenia do bramki. Do niektórych gier można zastosować różnego rodzaju utrudnienia - w zależności od wieku i stopnia zaawansowania technicznie – taktycznego ćwiczących.

Zainteresowanie piłką nożną, głównie chłopców, choć nie tylko, jest bardzo duże, dlatego gry i zabawy związane z tą dyscypliną sportu mogą z pewnością sprawić, że dzięki nim dzieci i młodzież chętniej będzie uczestniczyć w lekcjach wychowania fizycznego. Wyposażenie uczniów w większą wiedzę otyczającą gier i zabaw pozwoli im na ciekawe, aktywne spędzanie wolnego czasu.

Jest to nawiązanie do zaleceń podstawy programowej, która mówi, że jednym z podstawowych zadań wychowania fizycznego w szkole oraz uprawiania sportu poza szkołą jest wykształcenie u dzieci i młodzieży nawyku aktywnego stylu życia.

Zbiór zabaw i gier w piłce nożnej:

LP	Zabawy:	Gry:
1.	Wyspy	Babcia
2.	Stadiony świata	Dziadek
3.	Wyścigi samochodowe	Akcent
4.	Wyborowa para	Dwie strefy
5.	Kółko i krzyżyk	Koperta
6.	Berek policjant	Obwód
7.	Berek murarz	Mała tiki-taka
8.	Berek czarodziej	Duża tiki-taka

ZABAWY

Każda wymieniona zabawa stosowana jest w formie rozgrzewki lub na początku części głównej zajęć. Zabawa powinna bawić i dawać radość uczestnikom poprzez ukryte elementy gry w piłkę nożną.

GRY

Celem każdej wymienionej gry jest: doskonalenie podania i przyjęcie piłki kierunkowej. We wszystkich grach zwracamy uwagę na: siłę podania, grę obiema nogami, podania powinny być zagrane po ziemi wewnętrzną częścią stopy tzw. pas, gra z piłką i bez piłki jest tak samo ważna.

Zabawa nr 1: WYSPY



Źródło: www.pilkanoznadladzieci.pl

Organizacja

Grupa podzielona jest na cztery zespoły. Dzieci ustawiają się w wyznaczonych ze stożków kwadratach (wyspach). Na środku pola zabawy ustawiony jest pacholek, a obok niego leżą wszystkie piłki (skarby).

Przebieg

Zadaniem dzieci jest zdobycie jak największej liczby piłek (skarbów). Na sygnał trenera wszyscy jednocześnie ruszają, biegną po piłki i prowadzą je na swoje wyspy. Można zabrać tylko jedną piłkę na raz. Dzieci nie mogą stać i osłaniać piłek; wszyscy są przez cały czas w ruchu. Gdy skończą się piłki na środku pola, dzieci mogą zabierać je z wysp innych drużyn. Trener przerywa zabawę po wyznaczonym czasie (np. 60-90 sekund). Wygrywa zespół, który ma na swojej wyspie najwięcej skarbów.

Modyfikacje

Zabawa bez piłek. Piłki nosimy w rękach. Trener dokłada bombę (może to być piłka innego koloru lub oznacznik). Odejmuje ona jeden punkt drużynie, która będzie miała ją na wyspie po zakończeniu rundy. Dzieci muszą przekładać bombę ze swojej wyspy do wysp innych drużyn. Rywalizacja

indywidualna – każdy ma swoją wyspę (stożek) i musi zebrać jak najwięcej piłek. Może być nawet 12-16 wysp. Trzeba podkreślić, że piłki zabieramy za każdym razem z innej wyspy. Rywalizacja sztafetowa – 4 wyspy (kwadraty), po piłkę rusza tylko jeden zawodnik z wyspy, dopiero gdy on wróci to rusza następna osoba z drużyny.

Wskazówki i uwagi

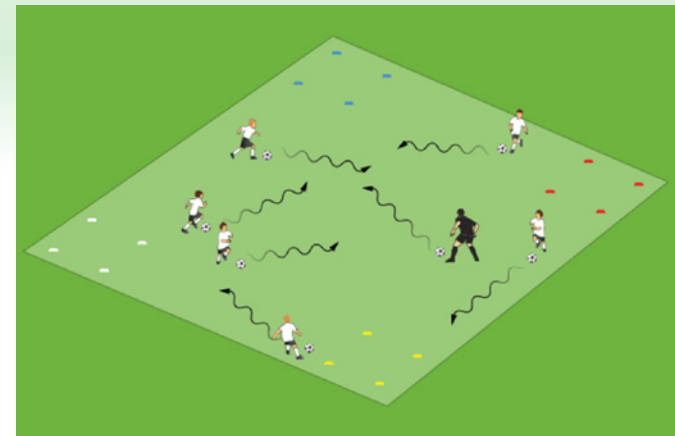
Jest to bardzo dynamiczna i intensywna zabawa. Czas trwania należy dostosować do wieku i możliwości dzieci. Wykonujemy przynajmniej 3-4 rundy, by każda drużyna miała szansę zdobyć punkt. Warto podkreślić, że nie wolno zabierać piłek w trakcie prowadzenia, ani bronić swojej wyspy. Dzieci mają skupić się na zdobywaniu piłek, a nie ich ochronie.

Zabawa „Wyspy”

Zawodnicy muszą cały czas obserwować pole zabawy, szukać wysp z piłkami, omijać kolegów i jak najszybciej wrócić do siebie na wyspę.

W zabawie mamy: sprawność ogólną, obserwację, szybkość reakcji, prowadzenie piłki i wszystko na bardzo wysokiej intensywności dzięki drużynowej rywalizacji.

Zabawa nr 2: STADIONY ŚWIATA



Źródło: www.pilkanoznadladzieci.pl

Organizacja

Każde dziecko ma piłkę. Wszyscy stoją w rozсыпce na wyznaczonym polu. Trener ustawia 4 kwadraty (stadiony) w narożnikach pola zabawy. Każdy kwadrat zbudowany jest ze stożków innego koloru. Trener wspólnie z dziećmi ustala nazwę każdego stadionu. Kolor stożków związany z kolorem koszulek danego klubu (np. białe – Real Madryt, czerwone – Manchester United).

Przebieg

Dzieci prowadzą piłki w dowolny sposób. Na sygnał trenera wszyscy prowadzą piłki do wywołanego stadionu i zatrzymują je stopą. Trener zadaje 2-3 krótkie pytania związane z klubem, na którego stadionie są zawodnicy (np. W jakiej lidze gra ten klub? Wymieńcie piłkarzy tego klubu? Jak się nazywa ich stadion?). Po krótkiej pogadance na stadionie dzieci dalej prowadzą piłki i czekają na kolejny sygnał.

Modyfikacje

Zabawa bez piłek. Dzieci biegają w dowolnych kierunkach. Dzieci wykonują na stadionie proste zadanie dodatkowe (np. przeskoki na piłce). Rywalizacja – zawodnicy podzieleni na 2-4 zespoły. Drużyna, która pierwsza ustawi się na stadionie (jej wszyscy zawodnicy) otrzymuje punkt.

Wskazówki i uwagi

Bardzo prosta zabawa, z którą poradzą sobie nawet zawodnicy 7-letni. Trener może określić sposób, w jaki dzieci prowadzą piłki lub jak zatrzymują piłki na stadionie.

Zabawa Stadiony Świata

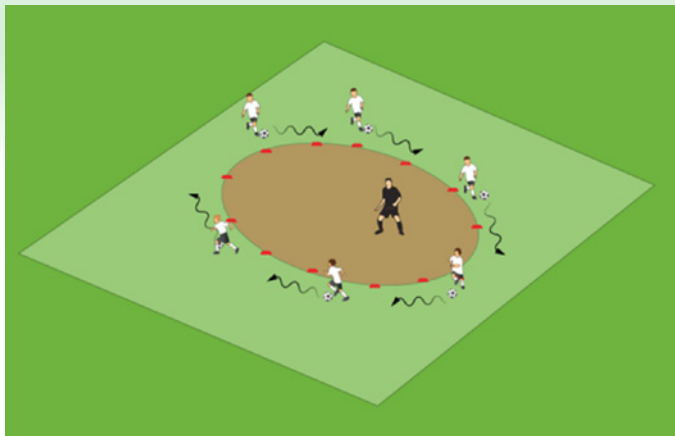
Pierwszym zadaniem w tej zabawie jest **ustalenie nazw stadionów**. Potrzebne są oczywiście 4 kolory stożków lub pacholek. Mogą to być na przykład:

- niebieski – Chelsea lub Napoli,
- biały – Real Madryt lub Juventus,
- czerwony – Manchester United lub Liverpool,
- żółty – Borussia Dortmund lub Villareal.

W zabawie mamy:

Prowadzenie piłki, zmiany kierunków, orientację przestrzenną, czas reakcji i mini quiz piłkarski.

Zabawa nr 3: WYŚCIGI SAMOCHODOWE



Źródło: www.pilkanoznadladzieci.pl

Organizacja

Każde dziecko ma piłkę. Trener ustawia na środku pola zabawy duży okrąg ze stożków (jak na ilustracji). Wszyscy rozstawieni są w równych odległościach na zewnątrz okręgu (tor wyścigowy).

Przebieg

Na sygnał trenera dzieci zaczynają prowadzić piłki w wyznaczoną stronę.

Ich zadaniem jest prowadzenie piłek dookoła toru i wyprzedzenie jak największej liczby osób. Zawodnicy liczą na głos wyprzedzonych kolegów. Czas trwania jednego wyścigu wynosi 40-60 sekund. Trener przerywa zabawę i pyta dzieci, ile osób udało im się wyprzedzić. Następnie wszyscy prowadzą piłki w drugą stronę. Zadanie powtarzamy 2 lub 4 razy (raz w jedną, raz w drugą stronę).

Wskazówki i uwagi

Jest to bardzo dynamiczna i intensywna zabawa. Czas jej trwania należy dostosować do wieku i możliwości dzieci. Ważne jest, by dzieci prowadziły piłkę blisko nogi (zwłaszcza na zakrętach). Dzięki temu piłka im nie ucieknie i będą mogły wyprzedzić więcej osób.

Zabawa: „Wyścigi samochodowe”

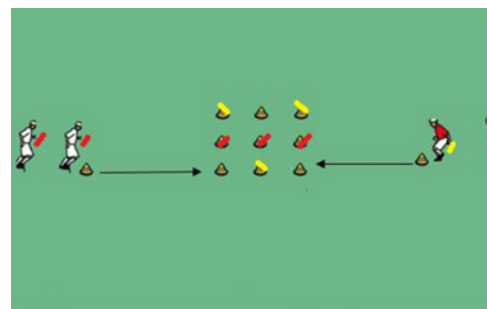
Bardzo intensywna zabawa, w której główny nacisk kładziemy na prowadzenie piłki (zarówno „bliskie” na zakrętach, jak i „dalekie” jeśli jest miejsce na prostej) i obserwację. Głowa musi być u góry, by wyprzedzić kolegów i nie wypaść z toru wyścigowego. Po każdym wyścigu można krótką chwilę porozmawiać z dziećmi na temat jak efektywniej prowadzić piłkę (można to im pokazać). Będzie to akurat przerwa na złapanie oddechu, ponieważ rywalizacja wymusza w tej zabawie pełne zaangażowanie. Dzieci powinny się tutaj nie oszczędzać i prowadzić piłkę najszybciej jak potrafią.

Zabawa nr 4: WYBOROWA PARA



Źródło: asystent-renera.pl

Zabawa nr 5: KÓŁKO I KRZYŻYK



Źródło: asystent-renera.pl

Organizacja

8 osób, 4 piłki, 8 chorągiewek.

Przebieg

Na ograniczonym polu ćwiczeń, w którym rozstawione są małe bramki (szerokość 1 m), następuje wymiana piłek z przyjęciem i prowadzeniem. Dwójka zawodników, która w określonym czasie (1-2 min) wymieni więcej podań – zwycięża. Szybka wymiana podań wymaga uwzględnienia rodzaju uderzenia, nogi uderzającej oraz ustawienia się do partnera w celu łatwego przyjęcia i szybkiego prowadzenia piłki do następnej bramki. Wymóg takich działań jest możliwy w znacznym stopniu od analizy gry, która angażuje procesy myślowe do sprawnego działania.

Uwaga:

Każde podanie musi być wykonane przez inną bramkę.

Organizacja

6 osób, 11 talerzyków, 6 west (po 3 innego koloru).

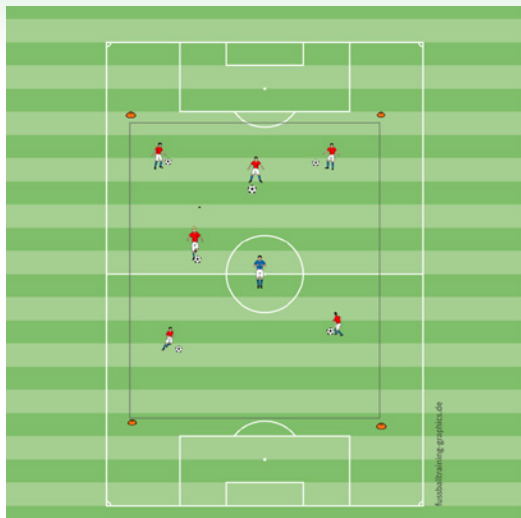
Przebieg

Gry możecie wykorzystać w części wstępnej lub na początku części głównej lekcji. Ustawiamy 9 talerzyków obok siebie, tworząc pole gry. Uczniowie ustawieni w rzędach naprzeciw siebie. Każdy uczeń trzyma koszulkę (każdy rząd ma inny kolor znacznika). Na gwizdek pierwsze osoby z rzędu biegną do talerzyka i kładą na nim koszulkę, wracają na linię startu. Następna osoba (wykonuje to samo zadanie) startuje dopiero, gdy poprzednia przekroczy linię startu. Kolejne osoby startują i „przetawiają” koszulki na talerzykach, tak aby utworzyć linię, składającą się z trzech jednakowych koszulek.

Kształtujemy:

szybkość, zwinność, oraz logiczne myślenie.

Zabawa nr 6: BEREK POLICJANT



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Organizacja

Każde dziecko ma piłkę. Wszyscy stoją w rozsypane na wyznaczonym polu.

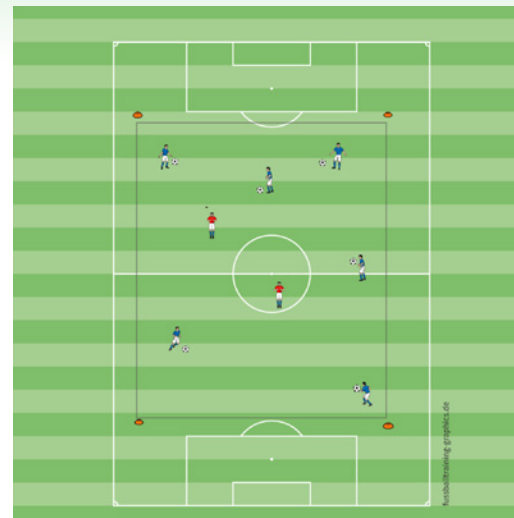
Przebieg

Dzieci prowadzą piłki w dowolny sposób. Na sygnał trenera wszyscy prowadzą piłki daną częścią stopy np. podeszwą, prostym podbiciem, wewnętrzną częścią stopy, zewnętrznym podbiciem. Wprowadzany zostaje policjant, który stara się odebrać zawodnikowi piłkę. Schwytywany zawodnik zostaje policjantem.

W zabawie mamy:

prowadzenie piłki, zmiany kierunków, orientację przestrzenną, czas reakcji, szybkość, zwody, drybling.

Zabawa nr 8: BEREK CZARODZIEJ



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

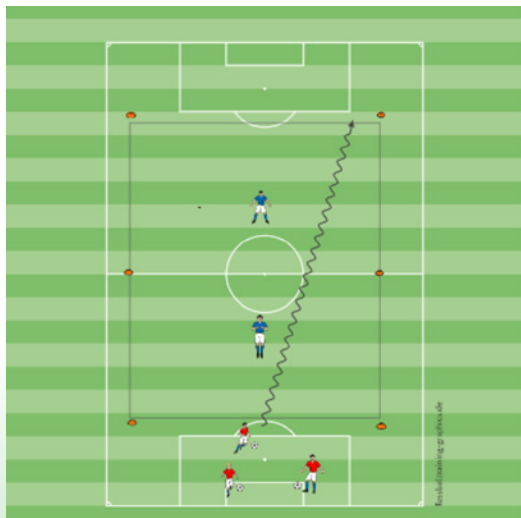
Organizacja

8 osób, 6 piłek.

Przebieg

Dwóch berków jest bez piłki, pozostałe sześć osób prowadzi piłkę. Złapana osoba staje w rozkroku, trzyma piłkę w rękach nad głową. Wybawiający muszą przetoczyć piłkę między nogami złapanego. Po chwili zmiana berków. Cały czas motywujemy uczniów do współpracy – nie mogą dać się złapać, ale także mają za zadanie wybawić jak najwięcej partnerów.

Zabawa nr 7: BEREK MURARZ



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Organizacja

Każde dziecko ma piłkę. Dwóch murarzy staje w wyznaczonych strefach.

Przebieg

Dzieci prowadzą piłki w dowolny sposób. Na sygnał trenera zawodnik stara się przeprowadzić piłkę na drugą stronę boiska. Złapany zawodnik zmienia się z murarzem.

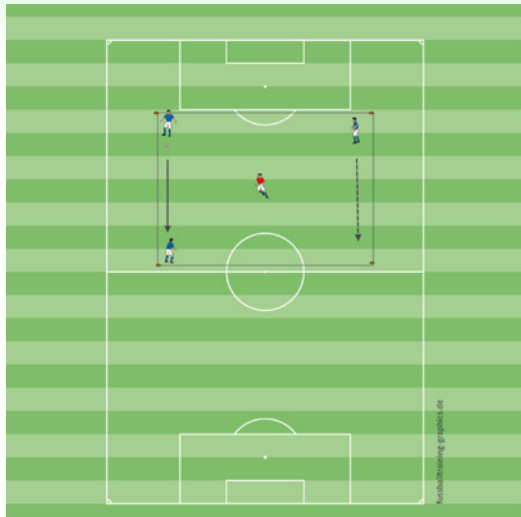
Modyfikacje:

Murarz może wybić lub odebrać piłkę.

W zabawie mamy:

prowadzenie piłki, zmiany kierunków, orientację przestrzenną, czas reakcji, szybkość, zwody, drybling.

Gra nr 1: BABCIA



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Gra 3x1 z akcentem na szybki odbiór po stracie piłki.

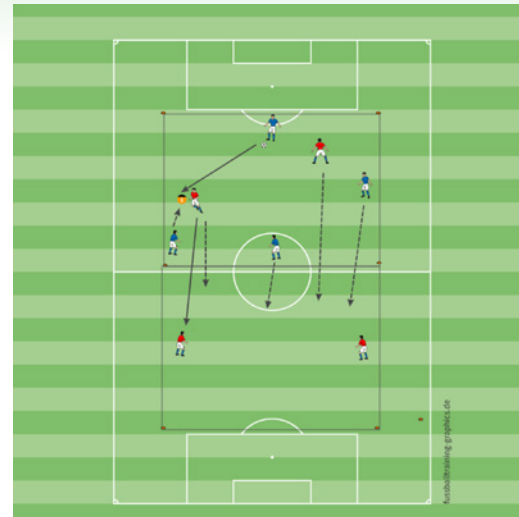
Organizacja

4 osoby, 1 piłka.

Przebieg

Celem zawodników będących w przewadze jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Celem obrońców jest jak najszybszy odbiór piłki. Podania wykonywane są tylko na boki. Jedno pole jest puste, dlatego jeden z zawodników musi mieć zawsze dwie opcje rozegrania po swojej prawej lub lewej stronie. Zmusza to zawodników do ciągłego przemieszczania się.

Gra nr 3: AKCENT



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Gra 4x2 w dwóch strefach z akcentem na szybki odbiór po stracie piłki.

Organizacja

8 zawodników, 1 piłka.

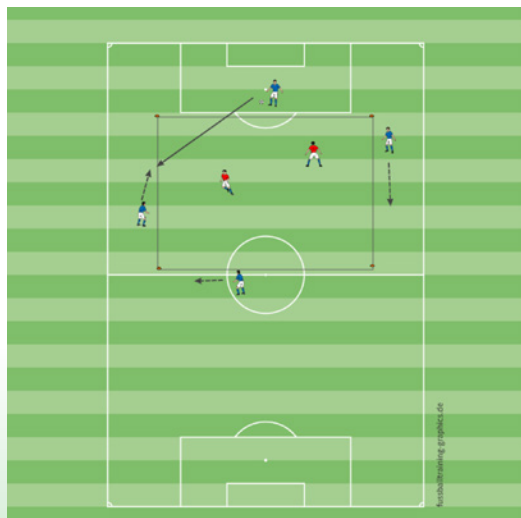
Przebieg

Celem zawodników będących w przewadze jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Celem obrońców jest jak najszybszy odbiór piłki i podanie jej na drugą połowę do swoich partnerów, przebiegnięcie i odbudowanie ustawienia do gry 4x2 przeciwko dwójce zawodników, która straciła piłkę.

Wskazówki:

Natychmiastowa próba odbioru po stracie piłki, podwajanie.

Gra nr 2: DZIADEK



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Gra 4x2 z akcentem na szybki odbiór po stracie piłki.

Organizacja

5 zawodników, 1 piłka.

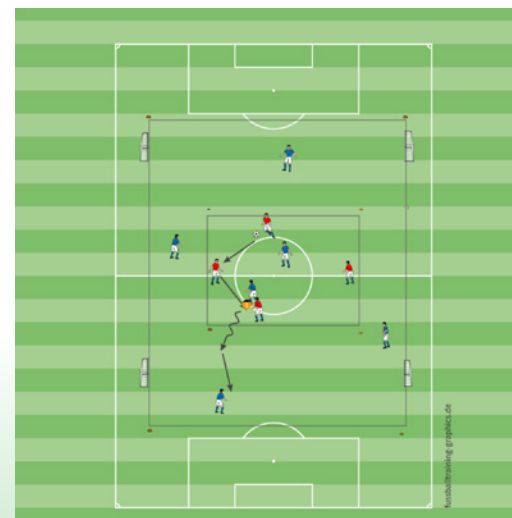
Przebieg

Celem zawodników będących w przewadze jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce. Celem obrońców jest jak najszybszy odbiór piłki.

Modyfikacje:

- zawodnicy po odbiorze piłki muszą wyprowadzić piłkę podaniem do partnera za obwód pola,
- zawodnicy po odbiorze piłki muszą wyprowadzić piłkę dryblując.

Gra nr 4: DWIE STREFY



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Organizacja

10 osób, 1 piłka.

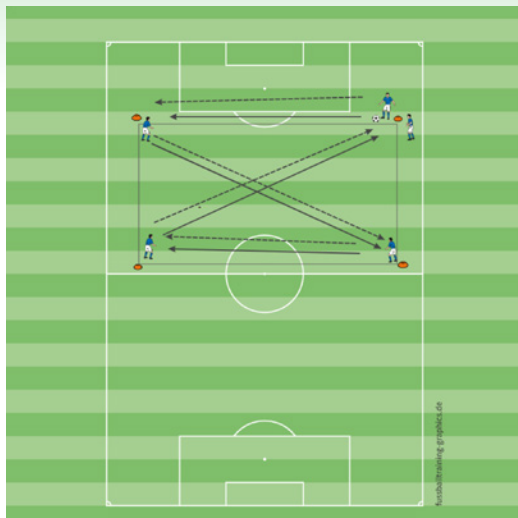
Przebieg

W środkowym czworokącie gra 4x2. Na zewnątrz na każdej prostej ustawionych jest czterech zawodników broniących wewnątrz małego kwadratu. Zadaniem zawodników będących początkowo w przewadze jest utrzymanie się przy piłce. Obrońcy po przechwycie podają do swoich partnerów ustawionych na zewnątrz. Następuje gra 6x4 na utrzymanie. Jeden z czterech zawodników po odbiorze oddaje strzał do jednej z czterech bramek.

Zwracamy uwagę na:

- szybkość działania po przechwycie, decyzja co do podania. wyprowadzić piłkę podaniem do partnera za obwód pola,
- zawodnicy po odbiorze piłki muszą wyprowadzić piłkę dryblując.

Gra nr 5: KOPERTA



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Organizacja

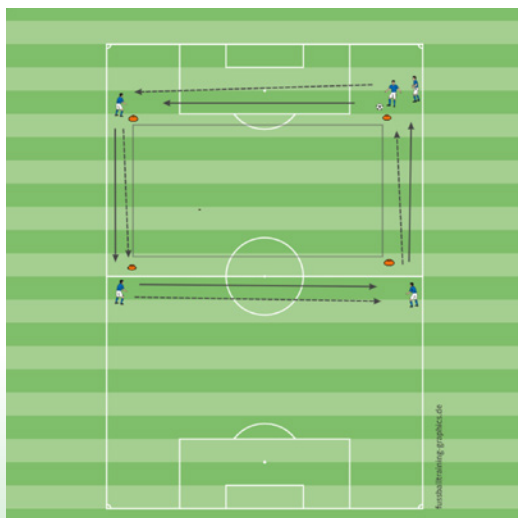
5 zawodników, 1 piłka.

Przebieg

Zawodnicy wymieniają podania między sobą w kształcie koperty. Pierwsze podanie wykonane jest po linii prostej. Natomiast drugie po linii przekątnej.

Po każdym zagraniu piłki do partnera dany zawodnik biegnie szybko za piłką, tworząc tzw. pressing na kolejnym zawodniku. W trakcie pressingu zawodnik zobowiązany jest do zagrania piłki w odpowiednią stronę.

Gra nr 6: OBWÓD



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Organizacja

5 zawodników, 1 piłka.

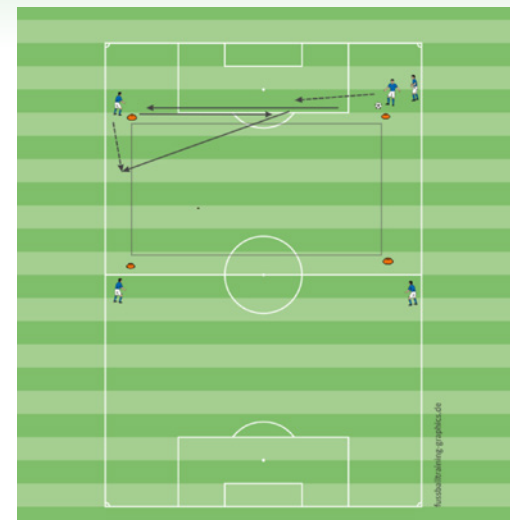
Przebieg

Zawodnicy poruszają się po obwodzie czworokąta. Zawodnicy po zagraniu piłki do partnera, biegną za piłką do kolejnej strefy.

Modyfikacje:

Gra może być kierowana po obwodzie lewą stroną.

Gra nr 7: MAŁA TIKI-TAKA



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Organizacja

5 zawodników, 1 piłka.

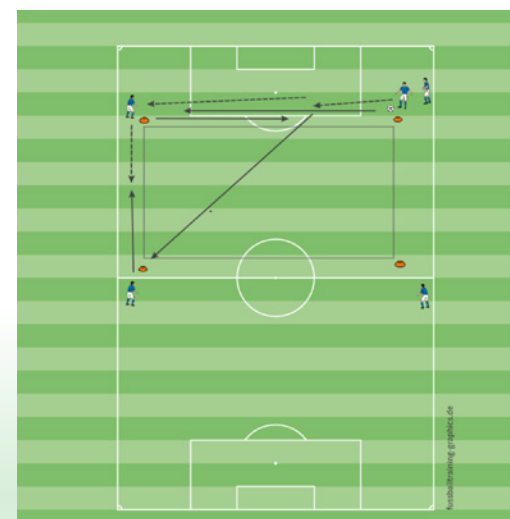
Przebieg

Zawodnicy poruszają się po obwodzie czworokąta. Zawodnicy po zagraniu piłki do najbliższego partnera są w ruchu. Partner odgrywa piłkę, a następnie wychodzi na bliską pozycję w celu dostania piłki z powrotem. Ta sama sekwencja jest grana z kolejnym zawodnikiem. Po sekwencji poszczególni zawodnicy przebiegają do kolejnej strefy.

Modyfikacja:

Gra może być kierowana po obwodzie lewą stroną.

Gra nr 8: DUŻA TIKI-TAKA



Źródło: Opracowanie własne
na podstawie programu graficznego

Organizacja

5 zawodników, 1 piłka.

Przebieg

Zawodnicy poruszają się po obwodzie czworokąta. Zawodnicy po zagraniu piłki do partnera są w ruchu. Partner odgrywa piłkę, a następnie wychodzi na dalszą pozycję w celu dostania piłki już od kolejnego partnera. Ta sama sekwencja jest grana z kolejnym zawodnikiem. Po sekwencji poszczególni zawodnicy przebiegają do kolejnej strefy.

Modyfikacja:

Gra może być kierowana po obwodzie lewą stroną.

PODSUMOWANIE

W zaproponowanych przeze mnie zabawach i grach zawodnicy mają bardzo częsty kontakt z piłką. W podstawowym etapie szkolenia, uważam to za bardzo ważny element. Zaproponowałem gry i zabawy, które można zastosować w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniczno-taktycznych podczas zajęć piłkarskich. Powyższy katalog stanowić może gotowe narzędzie metodyczne dla nauczycieli wychowania fizycznego.

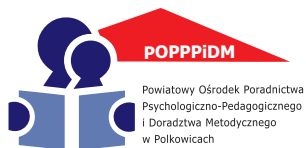
Literatura:

1. Narodowy Model Gry, PZPN, 2016 r.
2. W oparciu o program szkolenia Akademia Młodych Orłów, PZPN.

Źródła:

1. asystent-trenera.pl
2. wychowaniefizycz.net
3. <https://fussballtraining.com/ftg/>
4. www.pilkanoznadladzieci.pl





**POWIATOWY OŚRODEK PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEGO
I DORADZTWA METODYCZNEGO W POLKOWICACH**

ul. Targowa 1, 59-100 Polkowice, tel. 76 746 15 70, fax 76 746 15 71

e-mail: popppidm@polkowice.edu.pl, podm@polkowice.edu.pl

www.polkowice.edu.pl