

Piłka nożna – czy to sport tylko dla mężczyzn?

Slajd 1

Piłka nożna

Slajd 2

Piłka nożna (futbol) – jest to gra zespołowa, w której dwie drużyny starają się zdobyć w określonym czasie jak najwięcej punktów poprzez wbicie piłki do bramki.

Nie jest tajemnicą, że to najpopularniejsza dyscyplina sportowa z około 4 miliardami fanów na całym świecie.

Slajd 3

Skąd fenomen piłki nożnej?

FIFA – Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej zrzesza więcej państw (209) niż Organizacja Narodów Zjednoczonych!

W piłkę grają wszędzie, na każdym kontynencie.

Największą popularnością cieszy się w Europie i Ameryce Południowej, ale zapełnia również stadiony pozostałych kontynentów.

W wielkich metropoliach i na małych wysepkach chłopcy uganiają się za kulą ze skóry i gumy wypełnioną powietrzem.

Slajd 4

Dlaczego właśnie futbol?

Dlaczego ten sport tak pasjonuje, chociaż są inne, wydawałoby się – równie interesujące?

Przede wszystkim futbol jest bardzo komunikatywny, łatwy w odbiorze.

W przeciwieństwie do innych sportów rozgrywanych na wielkich stadionach (rugby, baseball) zasady gry są dla widza łatwe do rozszyfrowania. Wszystko sprowadza się do strzelenia gola.

Widz łatwo rozróżnia zawodników przeciwnych drużyn (różne barwy kostiumów), widzi piłkę wędrującą po boisku i od początku do końca każdej akcji jest trzymany w napięciu.

Na dobrych meczach sytuacje zmieniają się błyskawicznie, więc nie ma czasu na nudę i zniechęcenie.

Slajd 5

Historia piłki nożnej

Najstarsze wzmianki o zabawach i grach przypominających piłkę pochodzą ze starożytnych Chin, Japonii, Grecji i Rzymu.

Nie da się ustalić dokładnej daty powstania tego sportu, ale pierwsze notatki na ten temat pochodzą z końca XII wieku.

Slajd 6

Historia c.d.

Pierwsze międzynarodowe mecze towarzyskie miały miejsce już w XIX wieku, więc musiała powstać organizacja, która będzie to wszystko kontrolować.

FIFA, czyli Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej została założona w Paryżu w 1904 roku.

Slajd 7

Ogólne zasady gry:

- wymiary boiska do piłki wynoszą 105 x 68 m,
- szerokość bramek wynosi 7,32 m a ich wysokość 2,44 m,
- obwód piłki wynosi 68-70 cm a jej rozmiar to 5,
- pełny skład drużyny liczy 11 zawodników, w tym bramkarz,
- piłkę w czasie gry można uderzać głową, nogą, przyjmować na klatkę piersiową itp., nie wolno jedynie rozmyślnie zagrywać jej rękami (zakaz ten nie dotyczy bramkarza),
- sędzia może pokazać zawodnikowi 2 rodzaje kartek: żółtą oraz czerwoną (ta pierwsza pozwala jeszcze kontynuować zawodnikowi grę, czerwona oznacza usunięcie zawodnika z boiska – 2 żółte kartki = czerwona),
- czas gry wynosi 90 min. (2 połowy, każda po 45 min.).

Slajd 8

Czy wiesz, że?

„Spalony” - zawodnik drużyny atakującej znajduje się na pozycji spalonej, gdy jest na połowie przeciwnika i w momencie podania do niego piłki ma przed sobą mniej niż dwóch graczy drużyny przeciwnej.

Slajd 9

Mundial

Mundial (Mistrzostwa/Puchar Świata w piłce nożnej) – największa międzynarodowa impreza piłkarska, w której biorą udział męskie reprezentacje narodowe, rozgrywana co 4 lata.

Pierwsze mistrzostwa odbyły się w 1930 roku w Urugwaju.

Pierwszym zwycięzcą był gospodarz mistrzostw – Urugwaj.

Z kolei najwięcej tytułów mistrzowskich posiada reprezentacja Brazylii (aż 5!).

Slajd 10

Sukcesy Polaków

Największym osiągnięciem Polski w turnieju FIFA jest dwukrotne trzecie miejsce osiągnięte w 1974 i 1982 r., a w ME – ćwierćfinał w 2016 r.

Slajd 11

Piłka nożna – zalety

- kształtuje aparat ruchu człowieka i poprawia kondycję ogólną organizmu,
- poprawia wytrzymałość, siłę, szybkość i zwinność,
- pomaga zredukować stres,
- podnosi odporność na urazy (mięśni, stawów, kości),
- poprawia przemianę materii, sprzyjając odchudzaniu i przeciwdziałając otyłości,
- przebywanie na świeżym powietrzu sprawia, że rośnie liczba połączeń nerwowych w mózgu, co ma korzystny wpływ na procesy myślenia,
- kształtuje postawę fair-play, uczy zdrowej rywalizacji,
- poprawia samoocenę, integruje z rówieśnikami.

Slajd 12

Piłka nożna kobiet

Piłka nożna, to nie tylko sport dla „chłopców”.

Coraz większą popularność zyskuje kobieca piłka nożna. W roku 1991 zostały zorganizowane po raz pierwszy Mistrzostwa Świata Kobiet.

Pierwszymi mistrzyniami zostały Amerykanki i to właśnie one stanowią światową potęgę w tej dyscyplinie, posiadając 4 tytuły.

Slajd 13

Piłka nożna w warunkach domowych

Wiadomo, nic nie zastąpi gry w zespole, ale nie powinno to jednak spowodować, że stracimy motywację.

W domu też można!

Jeżeli posiadasz ogródek, sprawa jest prosta! Ustaw 2 pachołki i do dzieła! 😊

Jeżeli jednak mieszkasz w bloku, nie zniechęcaj się – przede wszystkim posprzątaj pokój, żeby zrobić sobie miejsce do treningu (rodzice na pewno się ucieszą). ;)

W mieszkaniu zalecam, mimo wszystko ćwiczenia z miękką piłką, typu soft – mniejsze prawdopodobieństwo wybicia szyby. 😊

Slajd 14

Przykładowe ćwiczenia z piłką w domu:

- drybling między butelkami z wodą,
- strzały do celu,
- podania z bratem, siostrą, mamą, tatą, dziadkami, ;)
- odbijanie piłki od ściany,
- konkurs rzutów karnych.

Slajd 15

Czy piłka nożna to sport dla mnie?

Przed wszystkim w piłkę nożną może grać każdy, niezależnie od płci i wieku!

Staje się ona coraz popularniejsza w damskich kręgach i cały czas się rozwija. Powstają nowe kluby i stowarzyszenia.

Poza korzyściami zdrowotnymi przynosi również korzyści poza zdrowotne: uczy współpracy w grupie oraz obowiązkowości.

Można w nią grać praktycznie wszędzie!

Slajd 16

A więc do dzieła – może to właśnie Ty uniesiesz kiedyś Puchar Świata wraz z drużyną! ;)

Slajd 17

Ciekawostki

- najwyżej położony stadion na świecie (4100 m n.p.m.) znajduje się w La Paz w Boliwii,
- pierwsze wkręcane korki do piłki nożnej zaprojektował założyciel firmy Adidas – Adolf „Adi” Dassler w 1920 roku,
- najszybsza bramka w historii została strzelona w 2,8 sekundzie meczu przez Urugwajczyka Ricardo Oliviera w 1998 roku,
- najszybszą bramkę pod względem prędkości zdobył legendarny Roberto Carlos – postawił piłkę do siatki z prędkością 170 km/h!
- w 1998 roku sędzia Martin Sylvester sam usunął się z boiska – powodem było podniesienie ręki na jednego z piłkarzy,
- najwyższy wynik meczu piłkarskiego wynosi 149:0 i padł na Madagaskarze w 2002 roku,

- piłka nożna znajduje się w programie IO od 1900 roku.

Slajd 18

TEST

1. Co oznacza skrót FIFA i w którym roku powstała? (Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej, powstała w 1904 r.)
2. Podaj wymiary bramki: szerokość i wysokość. (szerokość 7,32 m, wysokość 2,44 m)
3. Ile wynosi czas meczu piłkarskiego? (90 minut, dwie połowy po 45 minut)
4. Co to jest „spalony”? (zawodnik drużyny atakującej znajduje się na pozycji spalonej, gdy jest na połowie przeciwnika i w momencie podania do niego piłki ma przed sobą mniej niż dwóch graczy drużyny przeciwnej)
5. Reprezentacja którego kraju zdobyła Mistrzostwo Świata najwięcej razy? (Brazylia- 5 razy)
Ile razy zawodnicy tego kraju sięgnęli po tytuł?
6. Jaki jest największy sukces polskich piłkarzy? (dwukrotne trzecie miejsce w 1974 i 1982, a w ME – ćwierćfinał w 2016 roku)
7. Czy piłka nożna znajduje się w programie IO? (tak, od 1900 r.)
Jeśli tak, to od kiedy?
8. Ilu zawodników liczy drużyna piłkarska? (11 zawodników)
9. Podaj 3 zalety uprawiania piłki nożnej. (np. poprawia wytrzymałość, siłę, szybkość i zwinność, pomaga zredukować stres, podnosi odporność na urazy)

Slajd 19

ZADANIE 1.

Zastanów się i napisz czy poleciałbyś trenowanie piłki nożnej swoim znajomym? Swoją odpowiedź uzasadnij w 10 zdaniach.

ZADANIE 2.

Wymień najpopularniejsze kluby piłkarskie w Europie.