

DIAMONDS ACADEMY |




Diamenrowe
ŁAMIGŁÓWKI





KRZYŻÓWKA

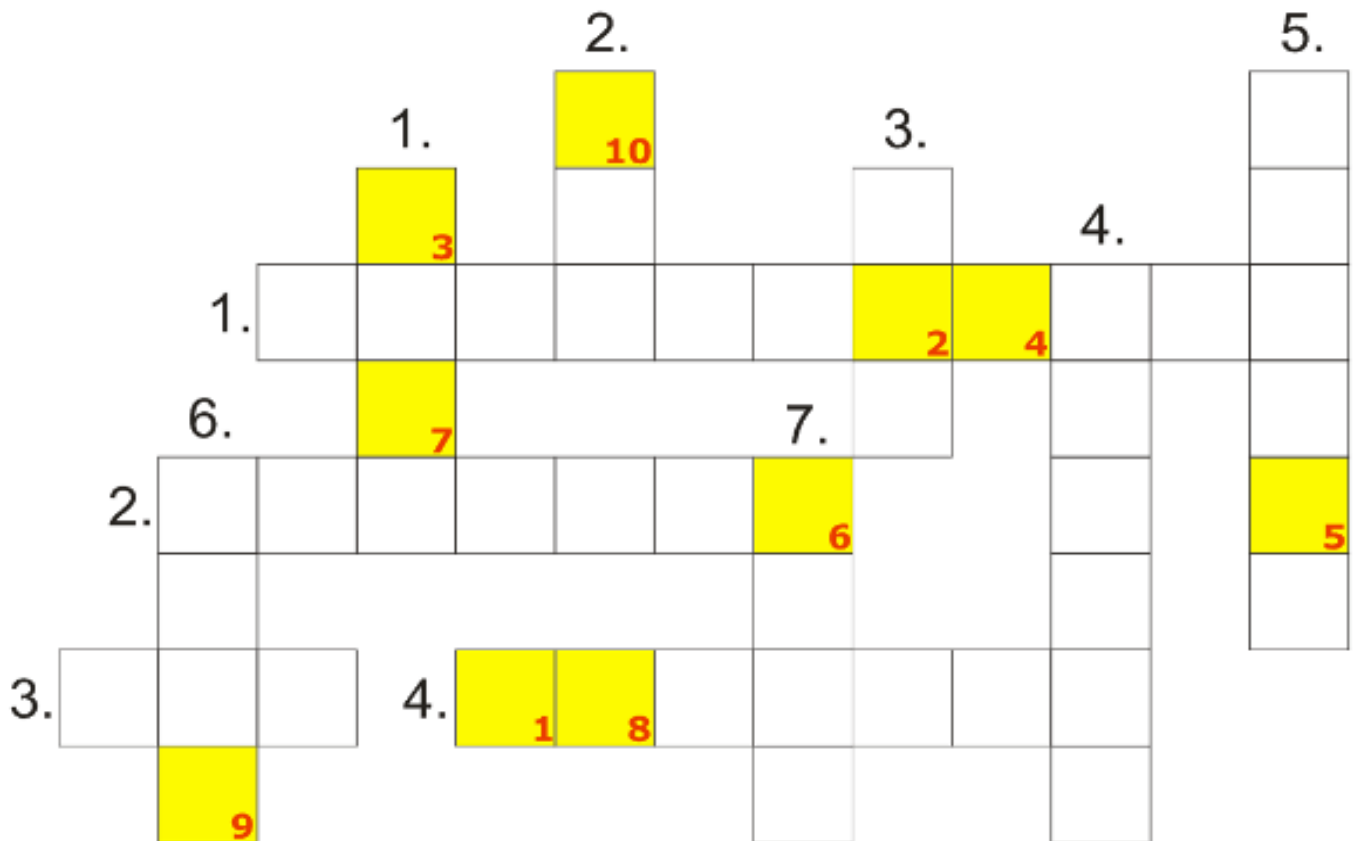
Rozwiąż krzyżówkę. Litery z żółtych pól utworzą hasło.

POZIOMO

1. Turniej na którym grają najlepsze drużyny.
2. Mistrz Świata 2018 w piłce nożnej mężczyzn.
3. Ustawiany przy rzucie wolnym.
4. Skierowanie piłki do zawodnika z własnej drużyny.

PIONOWO

1. Rozgrywki klubowe.
2. Piłka poza boiskiem.
3. Piłka w siatce.
4. Decyduje o taktyce.
5. Dwa słupki, poprzeczka oraz siatka.
6. Nieprzepisowy atak na przeciwnika.
7. Obrona, pomoc i



HASŁO:



DIAMENTOWA WYKREŚLANKA

Znajdź 20 słów związanych z piłką nożną. Pamiętaj, że wyrazy mogą się zaczynać zarówno od lewej strony, od góry czy od dołu a także po skosie.



K	Y	B	O	O	V	G	W	I	Z	D	E	K	Y	V
G	A	Y	K	A	P	I	T	A	N	A	U	T	I	D
K	E	R	U	I	P	D	F	A	U	L	J	I	E	K
L	R	T	T	X	Y	B	R	A	M	K	A	Y	I	I
Z	W	Q	R	K	X	T	R	E	N	E	R	K	A	B
K	A	W	O	Y	A	U	Q	P	N	D	E	J	C	I
O	L	W	U	D	I	A	M	O	N	D	S	C	K	C
R	B	P	O	Y	K	X	N	F	V	M	Z	A	A	E
K	S	R	J	D	C	U	W	Q	Y	U	T	L	R	T
I	Z	E	B	Q	N	O	Y	Z	F	A	O	I	B	J
Q	U	S	M	D	I	I	B	A	R	G	N	B	I	K
E	N	S	K	J	C	E	C	T	K	M	U	R	T	A
W	X	I	B	Z	O	G	N	Z	D	L	G	N	E	R
W	X	N	A	Z	I	O	F	X	K	H	V	T	R	N
H	S	G	S	A	K	N	E	S	P	A	L	O	N	Y

DIAMENTOWA ZAGADKA MATEMATYCZNA

Rozwiąż zagadki.

Ola, Maja i Pola żonglują łącznie 344. Pola podbija piłkę 2 razy więcej niż Ola, a Maja o 4 razy więcej od Oli. Ile żongluje każda z dziewczynek?

ODPOWIEDŹ

Ola - _____

Maja - _____

Pola - _____

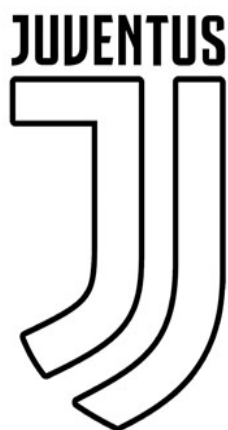
Trenerka Magda ma 28 lat, trenerka Sandra jest o 2 lata starsza. Za ile lat będą miały razem 80 lat?

ODPOWIEDŹ



KLUBY PIŁKARSKIE

Łap za kredki i pokoloruj herby znanych klubów piłkarskich. Następnie dopasuj je do odpowiedniej flagi kraju zgodnie z pochodzeniem.



QUIZ

Sprawdź swoją wiedzę z zakresu piłki nożnej kobiet oraz przepisów i zasad gry. Jeśli nie znasz poprawnej odpowiedzi zachęcamy, aby skorzystać z pomocy internetu i uzupełnić zaległości. W każdym pytaniu jest tylko jedna poprawna odpowiedź.

1. Który zespół wygrał najwięcej razy kobiecą ligę mistrzów?
 - a) Olympique Lyon
 - b) Wolfsburg
 - c) 1. FFC Frankfurt
 - d) Umeå IK
2. Która piłkarka zdobyła najwięcej tytułów Piłkarka roku FIFA?
 - a) Megan Rapinoe
 - b) Alex Morgan
 - c) Marta
 - d) Mia Hamm
 - e) Brigit Prinz
3. W którym kraju odbyły się pierwsze oficjalne mistrzostwa świata kobiet w 1999 roku?
 - a) Stany Zjednoczone
 - b) Kanada
 - c) Chiny
 - d) Włochy
4. Które najwyższe miejsce miała polska reprezentacja w piłce nożnej kobiet w rankingu FIFA?
 - a) 20
 - b) 24
 - c) 27
 - d) 34
5. W grafice przedstawiającej ćwiczenia piłkarskie podwójna linia ciągła zakończona strzałką to?
 - a) prowadzenie piłki
 - b) podanie
 - c) bieg bez piłki
 - d) strzał
6. W rombie współpracuje
 - a) czterech zawodników
 - b) trzech zawodników
 - c) bramkarz z zespołem
 - d) jedenastu zawodników



7. Prawidłowa technika biegu polega na:
 - a) bieganiu na przodostopiu (palcach) z wyprostowaną sylwetką
 - b) dynamicznej pracy ramion blisko tułowia (ramię i przedramię tworzy kąt ok. 90 stopni)
 - c) wysokim unoszeniu kolan
 - d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
8. Wymiary pola gry w piłce seniorskiej
 - a) długość minimum 90 m maksimum 120 m, szerokość minimum 45 m, maksimum 90 m
 - b) długość minimum 80 m maksimum 120 m, szerokość minimum 40 m, maksimum 70 m
 - c) długość minimum 90 m maksimum 110 m, szerokość minimum 40 m, maksimum 90 m
 - d) długość minimum 70 m maksimum 120 m, szerokość minimum 45 m, maksimum 90 m
9. Waga piłki według przepisów gry wynosi
 - a) 410 g
 - b) między 400 g a 440 g
 - c) między 390 g a 450 g
 - d) między 410 g a 450 g
10. Prawidłowo skomponowana dieta młodej piłkarki zawiera:
 - a) 55-60 % węglowodanów, 15-20 % białka, 30-35 % tłuszczu
 - b) 80 % węglowodanów, 10 % białka, 10 % tłuszczu
 - c) 55-60 % białka, 15-20 % węglowodanów, 30-35 % tłuszczu
 - d) 40 % węglowodanów, 40 % białka, 20 % tłuszczu
11. Zapotrzebowanie na wodę u osób aktywnych wynosi:
 - a) 1,5 l
 - b) 2-2,5 l
 - c) 3 l
 - d) 2 l
12. Witamina D
 - a) jest wytwarzana przez ludzki organizm na skutek działania promieni słonecznych
 - b) jej niedobór u sportowców może obniżać zdolności wysiłkowe, skutkować przewlekłym zmęczeniem i większą podatnością na kontuzje
 - c) bierze udział w procesie mineralizacji kości poprzez zwiększenie wchłaniania wapnia – dzięki temu układ kostny jest silniejszy, bardziej odporny na urazy
 - d) wszystkie odpowiedzi są poprawne



Opowiedzi: 1a, 2c, 3c, 4c, 5d, 6a, 7d, 8a, 9d, 10, 11b, 12d



SUDOKU

Zasady gry Sudoku są niezwykle proste. Kwadratowa plansza jest podzielona na dziewięć identycznych kwadratów 3 x 3 - w każdym z nich znajduje się dziewięć komórek. Twoim zadaniem jest wypełnienie wszystkich komórek planszy cyframi od 1 do 9. W każdym wierszu i każdej kolumnie dana cyfra może występować jedynie raz. Ciekawe z jakim kolorem medalu na szyi zakończysz nasze sudokowe wyzwanie

SUDOKU NA BRĄZOWY MEDAL



3		2	
	1		4

		3	
1			
			4
	2		

SUDOKU NA SREBRNY MEDAL



	1		6		4	3		7
3	5	6						
				5	3	6	9	
	8	3	2	6		4		9
4		5		7	8	2	6	
	4	2	5	3				
						7	2	4
7		9	4		2		8	



SUDOKU NA ŻŁOTY MEDAL

3	2	7	5	1	6	4	9	8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	2	8	7	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	5
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	4	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	6	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	5	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	5	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9	2	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	3
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1	3	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	8	4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9

PIŁKARSKI ANGIELSKI

Przed nami wspólna lekcja angielskiego. Te słówka z pewnością przydadzą się w Waszej piłkarskiej karierze. Połącz polskie słowa z odpowiednikami w języku angielskim. Jeśli pojawi się problem skorzystaj z pomocy słownika.



ATAKOWAĆ ZAWODNIK BRAMKA DOGRYWKA
DOŚRODKOWANIE
PRZERWA **BRAMKARZ** ŁAWKA REZERWOWYCH
BRONIĆ KONTUZJA GWIZDEK ROZGRZEWKA
POPRZECZKA **BOISKO** NAPASTNIK TRENER
TRENER PRZEGRĄĆ
PODAWAĆ OBDRONCA
WYGRAĆ **SĘDZIA** KARNY
DRUŻYNA KIWAĆ STRZELAĆ
PUCHAR SŁUPEK **PUCHAR** POMOCNIK
KOSZULKA

INJURY
FORWARD WHISTLE WARM UP
EXTRA TIME DRIBBLE
POST BREAK SUBSTITUTES' BENCH
JERSEY CUP WIN
TEAM GOAL PASS
REFeree MIDFIELDER
PLAYER **COACH** GOALKEEPER
BALL PENALTY LOOSE ATTACK
SHOOT **PITCH** CROSS
DEFEND BAR DEFENDER



Czy wiesz, że....?

Pierwszy międzynarodowy mecz w piłce nożnej kobiet pomiędzy Szkocją a Anglią miał miejsce 7 maja 1881 roku.

Najbardziej utytułowany klub w Anglii Dick, Kerr Ladies F.C. został założony w Preston jako zespół kobiet pracujący w czasach I wojny światowej dla firmy Dick, Kerr & Co. Kobiety dołączyły do firmy w 1914 roku, aby pomóc w produkcji amunicji do wojny. Początkowo zniechęcano je do gry w piłkę nożną, później uznano, że zorganizowana aktywność sportowa będzie podnosiła morale w trudnych wojennych czasach. W okresie niskiej produkcji w fabryce w październiku 1917 r. pracownice dołączyły do uczniów stoczni w fabryce na nieformalnych meczach piłki nożnej podczas przerw na herbatę i lunch. Po meczu i pokonaniu mężczyzn z fabryki, kobiety utworzyły zespół. Dick, Kerr Ladies F.C. grały w meczach charytatywnych przeciwko podobnym drużynom w całym kraju i zbierały pieniądze dla rannych żołnierzy podczas i po wojnie. Klub istniał ponad 48 lat (od 1917 do 1965 r.). Kobiety rozegrały 833 mecze – 759 wygrały, 46 zremisowały i przegrały tylko 28. Ich mecze przyciągały od 4 do ponad 50 tysięcy widzów na trybuny. W 1920 roku odbył się pierwszy mecz międzynarodowego stowarzyszenia piłki nożnej kobiet, gdzie zawodniczki z Anglii pokonały drużynę Francji 2:0. Mecz oglądało 25 tysięcy kibiców. Do historii przeszło spotkanie, które odbyło się w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia 1920 r. Zawodniczki wygrały 22:0 z St. Helen's Ladies a na trybunach było 53 tysięcy kibiców – był to rekord w kobiecych meczach przez 98 lat.



Związek Piłki Nożnej (FA) zakazał kobietom przez 50 lat korzystania z boisk i stadionów kontrolowanych przez kluby związane z FA twierdząc, że „gra w piłkę nożną jest nieodpowiednia dla kobiet i nie należy ich zachęcać”. Niektórzy sugerowali, że mogło to być również spowodowane zazdrością, bo mecze kobiet przyciągały tłumy. Mimo zakazu niektóre drużyny kobiet nadal grały. Powstało Angielskie Stowarzyszenie Piłki Nożnej kobiet a kobiety grały na boiskach do rugby. Zasada została uchylona w 1971 r. W 2008 roku, Federacja piłkarska przeprosiła za zakazanie kobietom gry w piłkę nożną.

Lily Parr grająca w Dick, Kerr Ladies FC została pierwszą kobietą wprowadzoną do galerii sław Międzynarodowego Muzeum Piłki Nożnej w Manchesterze. Jej kariera piłkarska trwała 32 lata, strzeliła w trakcie niej 980 bramek, a przygodę z futbolem zakończyła mając 46 lat.



W 1970 roku Włoska federacja kobiet w piłce nożnej, znana jako Federazione Femminile Italiana Giuoco Calcio przeprowadziła w Rzymie turniej „Mistrzostwa Świata” wspierana przez producenta wina Martini Rossi. FIFA ani żadne stowarzyszenie krajowe piłkarskie nie wsparło mistrzostw. W turnieju udział wzięło 7 reprezentacji, a finał przy dopingu 40 tysięcy kibiców wygrała Dania pokonując 2:0 Włoszki.

Rok później formuła turnieju została bardziej rozbudowana. Odbływały się kwalifikacje w Europie i w Ameryce. Do turnieju głównego awansowały reprezentacje z Meksyku, Argentyny, Anglii, Danii, Francji i Włoch. Wyeliminowane zostały reprezentacje Austrii, Holandii, Szwecji i Kostaryki. Mecz pomiędzy Francją a Holandią (4:0) został uznany jako pierwszy oficjalny mecz piłki nożnej kobiet. Sponsorzy turnieju Martini & Rossi zapłacili za podróż, zakwaterowanie i stroje dla drużyn. Bramki zostały pomalowane na różowo biało a personel nosił różowe ubrania, żeby przypodobać się kobietom i rodzinom. Maskotką turnieju była Xochitl – młoda dziewczyna w stroju piłkarskim z futbolówką. Dania wygrała turniej po pokonaniu Meksyku 3:0 w finale, a hat-tricka strzeliła 15-letnia Susanne Augustesen. Ze względu na nieoficjalny charakter turnieju, duński związek piłkarski nie uznaje sukcesu reprezentacji. W drużynie angielskiej grała 13-letnia Leah Caleb, 14-letnia Gill Sayell i 15-letnia Chris Lockwood.





Od 1981 roku odbywały się turnieje Mundialito – nieoficjalne mistrzostwa w piłce nożnej kobiet. Do 1988 roku odbyły się pięć turniejów. Trzy razy wygrały Włoszki, a dwa Angielki. W 1991 roku w Chinach odbyły się pierwsze oficjalne mistrzostwa świata w piłce nożnej kobiet organizowane przez FIFA (Międzynarodową Federację Piłki Nożnej). W turnieju wzięło udział 12 państw, wygrały Amerykanki pokonując 2:1 Norweżki. Dotychczas tytuł mistrzyń świata czterokrotnie zdobywały Amerykanki. Dwukrotnie mundial wygrywały Niemki. A Norweżki i Japonki zdobywały tytuł raz. W pierwszych dwóch edycjach (1991 i 1995) w turnieju uczestniczyło dwanaście drużyn. W 1999 roku po raz pierwszy wystąpiło 16 reprezentacji. Od 2015 roku w turnieju występują 24 zespoły. Ponad 1,12 milion ludzi na całym świecie oglądało mistrzostwa świata w 2019 roku, które odbyły się we Francji.



Pierwsze oficjalne Mistrzostwa Europy w piłce nożnej kobiet odbyły się w 1984 roku. Najbardziej utytułowane są Niemki, które sięgnęły po mistrzostwo 8 razy, Norweżki i Szwedki raz, a ostatnie mistrzostwa Europy wygrały Holenderki w 2017 r. W eliminacjach do mistrzostw Europy biorą udział 52 kraje, a do turnieju finałowego dostaje się 16 reprezentacji. Najwięcej kibiców (41301 osób) zgromadził mecz finałowy w 2013 roku pomiędzy Niemkami a Norweżkami (1:0).



UEFA Women's Champions League, czyli Liga Mistrzyń (wcześniej UEFA Women's Cup) odbywa się od 2001 roku. Od 2018 roku mecz finałowy odbywa się w tym samym mieście co finał ligi mistrzów mężczyzn. Od sezonu 2021/22 po raz pierwszy w historii pojawią się rozgrywki grupowe. Najbardziej utytułowanym klubem w rozgrywkach jest francuski Olympique Lyon, który zdobył puchar sześciokrotnie. 1. FFC Frankfurt wygrywał czterokrotnie, a Umeå IK, Turbine Potsdam i Wolfsburg dwa razy. Mecz finału Ligi Mistrzyń w 2019 roku pomiędzy Lyonem a Barceloną oglądało 19487 widzów.



Żadna kobieta ani żaden mężczyzna nigdy nie strzelił tylu bramek w narodowych barwach co kanadyjska legenda Christine Sinclair. Rozegrała w reprezentacji 296 meczów strzelając 186 bramek.

Tytuł FIFA World Player of the Year – piłkarka roku FIFA

Marta 5 razy: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010

Brigit Prinz 3 razy: 2003, 2004, 2005

Mia Hamm 2 razy: 2001, 2002

Abby Wambach: 1 (2012)

Homare Sawa 1 (2011)

Nadine Angerer 1 (2013)

Nadine Keßler 1 (2014)

Carli Lloyd 1 (2015)

Od 2016 zmieniono nazwę nagrody na

The Best FIFA Women's Player

2016 Carli Lloyd

2017 Lieke Martens

2018 Marta

2019 Megan Rapinoe



Od 2011 r. przyznawana jest nagroda złotej rękawicy, wcześniej wybierano najlepszą bramkarkę turnieju.

1999 Gao Hong i Briana Scurry – zostały wybrane do drużyny gwiazd

2003 Silke Rottenberg

2007 Nadine Angerer

2011 i 2015 Hope Solo

2019 Sari van Veenendaal



Od 2018 roku w piłkarstwie kobiecym przyznawana jest nagroda Złotej Piłki (Women's Ballon d'Or). Trofeum przyznawane jest piłkarce, która zaprezentowała się najlepiej w mijającym roku kalendarzowym. Głosują dziennikarze, trenerzy i kapitanowie reprezentacji. Pierwszą nagrodę w historii dostała reprezentantka Norwegii grająca na co dzień w Olympic Lyon Ada Hegerberg, w 2019 wyróżniona została Megan Rapinoe.



W roku 1957 odbył się pierwszy mecz piłki nożnej kobiet w Polsce podczas którego Kolejorz Katowice wygrał z Czarnymi Szczecin 4:0.

Najbardziej utytułowanym klubem są Czarni Sosnowiec, które dwunastokrotnie wywalczyły mistrzostwo Polski i jedenastokrotnie Puchar Polski.

Pierwszy mecz reprezentacja Polski w piłce nożnej kobiet zagrała 27.06.1981 roku ulegając 3:0 Włoszkom. 12.07.1984 Polki strzeliły pierwszego gola w meczu międzynarodowym przeciwko Czechosłowacji (1:4). Był to pierwszy mecz przed własną publicznością. Reprezentacja w rankingu FIFA najwyżej była sklasyfikowana na 27 miejscu. 12 listopada 2019 roku w Lublinie w spotkaniu z Hiszpanią w ramach eliminacji ME 2021 ustawiono rekord frekwencji - 7528 widzów.

Największym osiągnięciem w historii piłki nożnej kobiet jest mistrzostwo Europy do lat 17 w 2013 r. W drużynie grały obecnie występujące w seniorskiej reprezentacji Polski Ewa Pajor, Ewelina Kamczyk, Paulina Dudek, Gabriela Grzywińska, Sylwia Matysik.



Od 2015 roku istnieje kategoria Piłkarka Roku w plebiscycie tygodnika Piłka Nożna. W roku 2015, 2016 i 2017 wygrywała Kasia Kiedrzynek, a w ostatnich dwóch latach Ewa Pajor.





WWW.DIAMONDSACADEMY.PL

