

GRY I ZABAWY W NAUCZANIU I DOSKONALENIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



Podstawową sprawą w nauczaniu dzieci i młodzieży jest i musi być naturalny ruch oraz swoboda w zabawie z piłką. Zajęcia powinny być bardzo urozmaicone, aby nie nudziły zawodników podczas zajęć treningowych. Niedozwolone jest stosowanie intensywnych ćwiczeń. Gry i zabawy są formą, która bardzo mobilizuje wszystkich ćwiczących.

Wybór form, zasad, metod oraz środków treningowych odgrywa znaczącą rolę w etapach nauczania gry w piłkę nożną dzieci i młodzieży. Dostosowanie wyżej wymienionych elementów w szkoleniu „młodych piłkarzy” ma znaczenie przy tworzeniu podstaw ruchowych, jak i kształtowaniu predyspozycji z zakresu psychologii sportu.

Należy sobie uświadomić, iż forma zabawy i gry ma odniesienie do procesu szkoleniowego i w pewnych etapach ma różne role do spełnienia. W etapie nauczania wstępnego głównie będzie miała za zadanie wprowadzić w „świat piłki nożnej”, zainteresować dzieci do danej dyscypliny sportowej. W kolejnych etapach może kształtować cechy ruchowe, jak i nauczać lub doskonalić pewne zachowania na boisku piłkarskim.

Skonstruowanie odpowiedniej zabawy lub gry – uwzględniającej wiek, ogólną sprawność fizyczną, techniczną, cechy psychiczne czy też doświadczenie zawodnika – może osiągnąć wspaniałe efekty szkoleniowe.

O czym trzeba pamiętać przygotowując gry i zabawy ruchowe, aby spełniły one zaplanowany cel szkoleniowy?

1. Umiejętnie dobrać zespoły, aby zachować element równej rywalizacji od początku do końca trwania zabawy lub gry (ewentualnie dokonać korekt personalnych w czasie trwania)
2. Należy zapoznać ćwiczących z treścią gry i zabawy (omówienie, pokaz).
3. Kontrolować przebieg zabawy, dbać o przestrzeganie przepisów, korygować błędy.
4. Ogłosić wynik rywalizacji i ocenić czy zostały osiągnięte cele założone w danej zabawie czy grze.

Aby odpowiednio przygotować się do zajęć z gier i zabawa ruchowych należy:

- w przemyślany sposób przygotować konspekt zajęć treningowych
- wybrać odpowiednie miejsce, gdzie zabawa będzie się odbywała (boisko, hala itp.)
- przewidzieć i zaplanować odpowiedni czas zabawy lub gry
- wybrać sprzęt potrzebny do realizacji zadania (piłki, pachołki, bramki, itp.)
- być przygotowanym na każdą liczbę trenujących (umożliwić wszystkim udział)

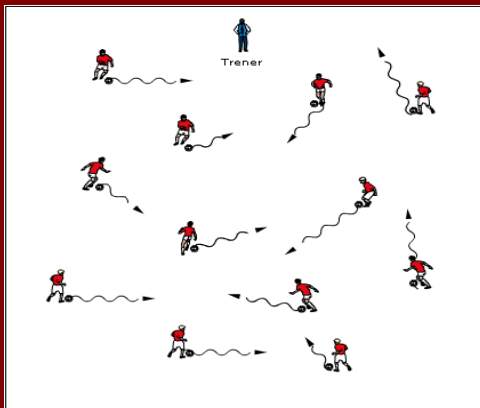
Uważam, że bardzo ważną sprawą jest uświadomienie sobie przez trenera, że cel szkoleniowy jaki zakładamy podczas pracy z dziećmi i młodzieżą jest bardzo oddalony w czasie i może nie przynieść oczekiwanego efektu w postaci wyszkolenia zawodnika – piłkarza, ale powinien przynieść przynajmniej w aspekcie wychowania młodego człowieka pod względem wartości moralno-etycznych. Zachowywanie przyjaznych stosunków z młodymi ludźmi owocować będzie wzajemnym zrozumieniem, zaufaniem dla prowadzącego trenera, co może wpłynąć pozytywnie na rozwój w postęпах sportowych swojego podopiecznego. Zawodnicy podczas gier i zabaw powinni nauczyć się też tego, że nie zawsze się wygrywa, a trzeba również z godnością przyjmować każdą porażkę i wyciągać z niej odpowiednie wnioski na przyszłość.

W zaproponowanych przez mnie grach i zabawach zawodnicy mają bardzo częsty kontakt z piłką, co na wstępnym etapie szkolenia uważam za bardzo ważny element. Zaproponowałem gry i zabawy, które można zastosować w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniczno-taktycznych podczas zajęć piłkarskich.

1. „Trener na polowaniu”.	16. „Drużynowy konkurs celności”
2. „Patrz na trenera”	17. „Obrona swojego pola”
3. „Uciekaj od piłki”	18. „Sztafeta promienista z prowadzeniem”
4. „Piłkarz bez piłki”	19. „Ogonki z piłkami”
5. „Najlepszy drybler”	20. „Zbijak głową”
6. „Berek z piłką - wybawiony”	21. „Kto szybciej ten strzela”
7. „Bombardowanie”	22. „Dziadek parami”
8. „Żonglerka drużynowa”	23. „Wywoływanka ze strzałem”
9. „Raz, dwa, trzy trener patrzy”	24. „Raki zdobywają piłkę”
10. „ Minutka z piłką”	25. „Wybijanka drużynowa”
11. „Ogniste kule”	26. „Żonglerka ze sztafetą wahadłową”
12. „Walcz i kiwaj się”	27. „Berek ręczno-nożny”
13. „Lisek chytrusek”	28. „Wyścig piłek w szeregach”
14. „Naśladuj partnera”	29. „Graj przez strefę”
15. „Jaka to liczba”	30. „Gra 6x6 - podaj piłkę w strefę”



1. Trener na polowaniu



- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: prowadzenie piłki, kontrola nad piłką

Opis ćwiczenia:

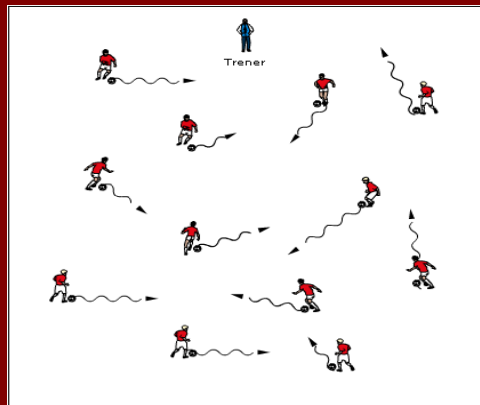
Wszyscy zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze (dowolnie lub w sposób określony przez trenera). Na gwizdek muszą zatrzymać się nieruchomo w miejscu zatrzymując piłkę podszwaw stawiając stopę na piłce. Trener sprawdza czy któryś z zawodników się nie rusza, nie odzywa. Kto się nie zatrzyma z piłką w miejscu lub będzie się odzywał wykonuje zadanie np.. 3- 5 przysiadów (lub inne wyznaczone przez trenera)

2. Patrz na trenera

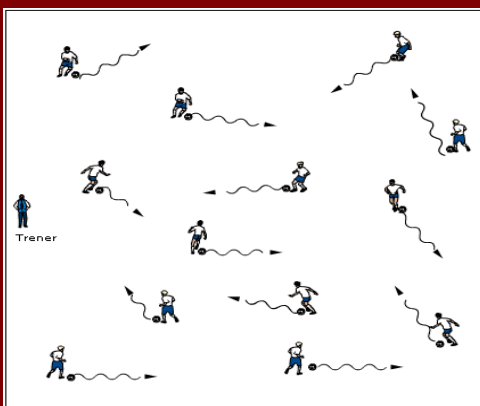
- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki , pachołki
- Cel: prowadzenie piłki, kontrola nad piłką, szybkość reakcji (dostosowania)

Opis ćwiczenia:

Każdy zawodnik prowadzi piłkę przy nodze (sposób prowadzenia określa trener) Na wyznaczony sygnał trenera (słowny, dźwiękowy) zawodnik spogląda na trenera, który wykonuje umówiony ruch i zawodnik musi wykonać ustalone zadanie z piłką, np. ręce trenera w górze – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy , ręka lewa w górze – prowadzenie piłki tylko lewą stopą, itp..



3. Uciekaj od piłki



- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłka, pachołki
- Cel : prowadzenie piłki, kontrola nad piłką, orientacja przestrzenna

Opis ćwiczenia:

Wszyscy zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze (sposób prowadzenia określa trener). Na umówiony sygnał przez trenera wszyscy zawodnicy zatrzymują piłkę. Zadaniem zawodników jest takie ustawienie z piłką, żeby odległość od innego zawodnika była większa niż na odległość wyciągniętych obu rąk. Zawodnicy, których odległość będzie mniejsza wykonują dodatkowe Zadanie – np. przysiady, itp..

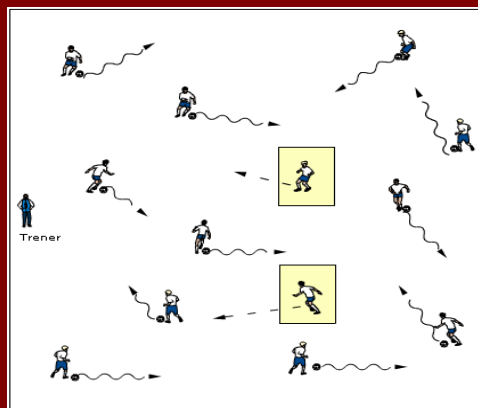
4. Piłkarz bez piłki

- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: prowadzenie piłki, kontrola nad piłką, orientacja przestrzenna

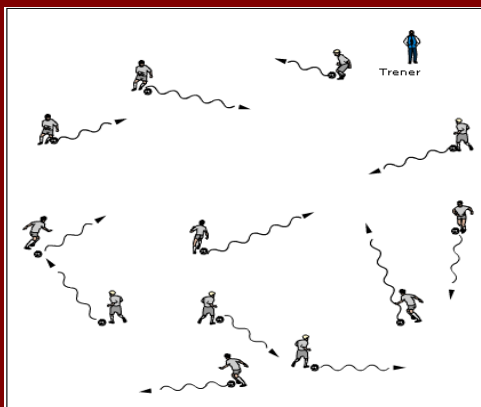
Opis ćwiczenia:

Wszyscy zawodnicy z wyjątkiem dwóch posiadają piłkę przy nodze. Trener określa sposób prowadzenia piłki.

Na wyznaczony sygnał trenera zadaniem zawodników jest zatrzymanie w miejscu swojej piłki i znalezienie innej piłki i postawienie na niej nogi. Zawodnicy bez piłki również starają się znaleźć piłkę. Zwracamy uwagę, żeby zawodnicy się nie „umawiali” na wymianę piłek.



5. Najlepszy drybler



- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłka, pachołki
- Cel: drybling, prowadzenie piłki, orientacja przestrzenna

Opis ćwiczenia:

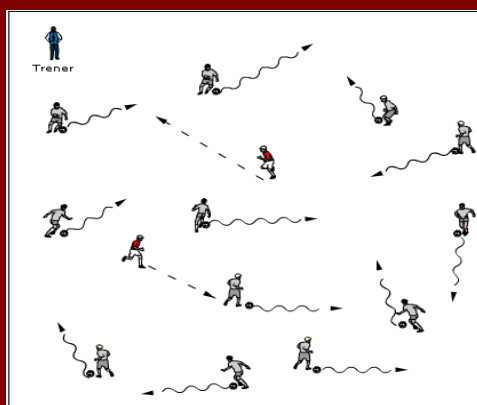
Wszyscy zawodnicy prowadzą piłkę w wyznaczonym polu (sposób prowadzenia piłki stopą określa trener). Na sygnał trenera każdy zawodnik stara się wybić piłkę innemu zawodnikowi, „chroniąc” jednocześnie swoją piłkę. Zawodnik, któremu piłka zostanie wybita wykonuje żonglerkę poza wyznaczonym polem. Zabawę wygrywa dwóch zawodników, którzy najdłużej utrzymają się w wyznaczonym polu przy piłce

6. Berek z piłką - wybawiony

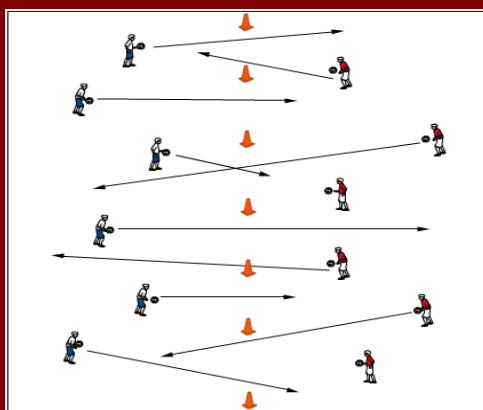
- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłka, pachołki
- Cel: prowadzenie piłki, uderzenie wewnętrzną częścią stopy

Opis ćwiczenia:

Wyznaczamy dwóch berków bez piłki. Pozostali zawodnicy posiadają piłkę przy nodze. Zadaniem berków jest „wyłapanie” wszystkich zawodników prowadzących piłkę poprzez klepięcie zawodnika. Zadaniem zawodników z piłką jest prowadzenie piłki i uciekanie przed berkiem. Zawodnik, który zostanie klepinięty przez berka zatrzymuje się w miejscu, staje w rozkroku i trzyma piłkę nad głową. Może zostać on wybawiony gdy inny zawodnik z piłką zagra piłkę pomiędzy jego nogami.



7. Bombardowanie



- Liczba zawodników: parzysta (dwa zespoły o równej liczbie zawodników)
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: orientacja przestrzenna, szybkość działania

Opis ćwiczenia:

Zawodnicy trzymają piłkę w rękach, na sygnał trenera rozpoczynają przrzuwanie piłek ponad ustawionymi pachołkami na drugą stronę. (strona drużyny przeciwnej). Trener określa czas jednej gry (np. 2 min.) Po upływie czasu następuje liczenie piłek – wygrywa zespół na którego stronie jest mniej piłek.

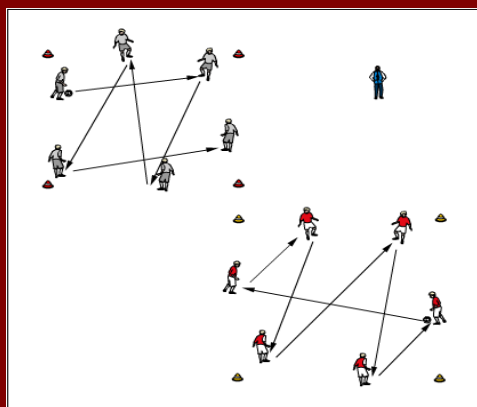
Zabawę najlepiej realizować na sali

8. Żonglerka drużynowa

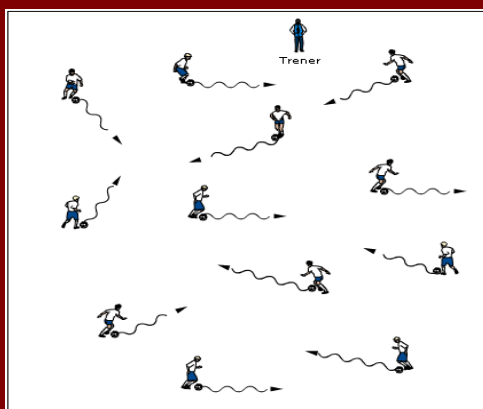
- Liczba zawodników: parzysta (dwa zespoły o równej liczebności)
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: technika uderzeń piłki w powietrzu

Opis ćwiczenia:

Jedna piłka na zespół. Na sygnał trenera zawodnicy rozpoczynają żonglerkę drużynową. Żonglerka trwa do momentu upadku piłki na podłogę (powtarzamy np. pięć razy). Wygrywa zespół który wygrał większą liczbę powtórzeń. Odmiana: każdy zawodnik posiada piłkę i po określonym czasie następuje liczenie piłek w zespołach które nie dotknęły podłogi – za każdą piłkę punkt dla zespołu.



9. Minutka z piłką



- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki
- Cel: kontrola nad piłką, prowadzenie piłki

Opis ćwiczenia:

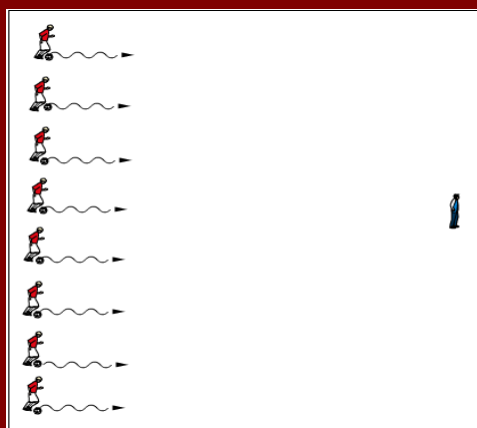
Wszyscy zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze w określonym polu. Jednocześnie każdy z nich odlicza minutę (60 sekund) od momentu rozpoczęcia zabawy. Który zawodnik prowadząc piłkę stwierdzi, że minuta już minęła zatrzymuje się i stawia stopę na piłce. Zabawę wygrywa ten zawodnik, który najdokładniej „odmierzył” czas jednej minuty i po tym czasie zatrzymał się z piłką w miejscu.

10. Raz, dwa, trzy trener patrzy

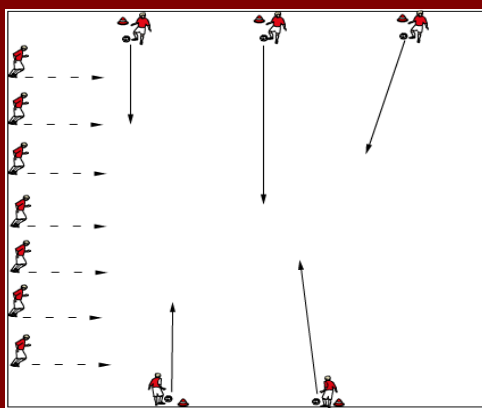
- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki
- Cel: prowadzenie i kontrola nad piłką

Opis ćwiczenia:

Wszyscy zawodnicy ustawiają się po jednej stronie wyznaczonego pola prowadzą piłkę przy nodze. Po przeciwnej stronie pola ustawia się trener. Zabawa polega na tym, aby jak najszybciej zawodnik przeprowadził piłkę na przeciwną stronę wyznaczonego pola zabawy. Poruszać się z piłką można gdy trener jest odwrócony tyłem do zawodników. Gry trener jest odwrócony przodem trzeba się zatrzymać., jeżeli zawodnik będzie się poruszał wraca na „linię startu”.



11. Ogniste kule



- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: uderzenie wewnętrzną cz. stopy

Opis ćwiczenia:

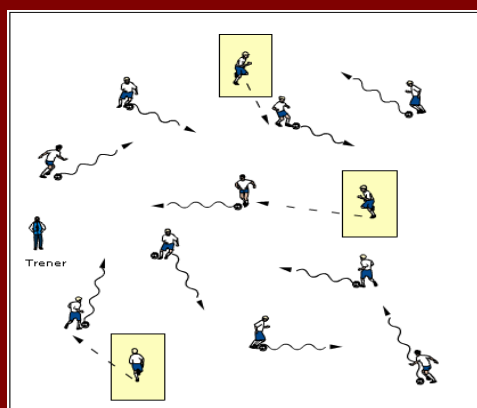
Zadaniem zawodników będących bez piłki jest przebiegnięcie na drugą stronę pola zabawy i uniknięcie trafienia piłką. Zawodnicy z piłkami uderzają piłkę wewnętrzną częścią stopy po podłożu starając się trafić w przebiegającego zawodnika. Któremu z zawodników uda się pokonać cztery odcinki bez trafienia go piłką wygrywa. Można wprowadzić rywalizację drużynową.

12. Walcz i kiwaj się

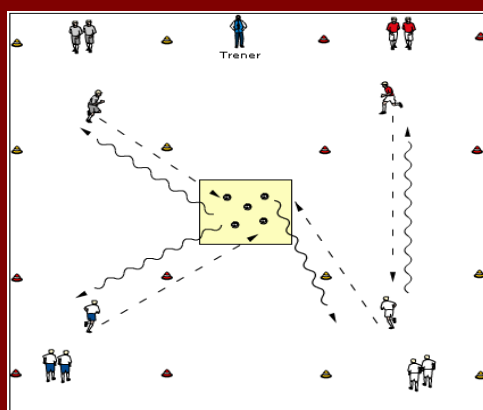
- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: drybling, gra 1x1

Opis ćwiczenia:

W wyznaczonym polu zabawy zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze. Trzech z nich nie posiada piłek i stara się je zdobyć podczas gry 1x1 z dowolnym zawodnikiem z piłką. Kto straci piłkę, atakuje innego zawodnika w celu odbioru piłki. Jeden zawodnik bez piłki nie może poruszać się cały czas za jednym zawodnikiem z piłką. Po nieudanej próbie odbioru piłki szuka innego zawodnika.



13. Lisek chytrusek



- Liczba zawodników: 12
- Przybory: piłki, pachołki,
- Cel: prowadzenie piłki, orientacja przestrzenna

Opis ćwiczenia:

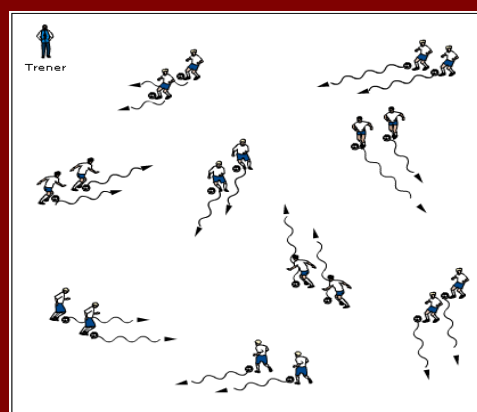
Zawodnicy podzieleni na trzy zespoły po czterech zawodników. Po jednym zawodników z każdej drużyny bierze udział w jednej serii zabawy. Zabawa polega na zdobyciu przez jednego zawodnika dwóch piłek (w jednej serii). Zawodnicy mogą zabierać po jednej piłce (na raz) ze środka boiska lub z pola innego zawodnika. Z piłką zawodnik porusza się – prowadząc ją nogą.

14. Naśladuj partnera

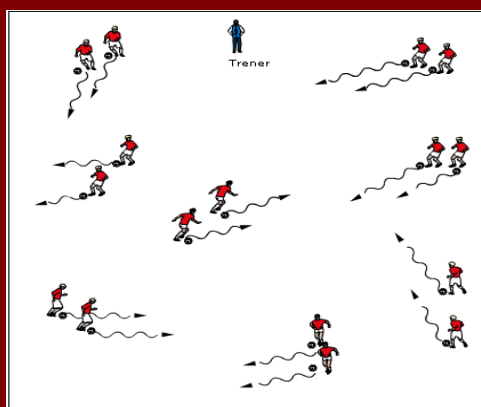
- Liczba zawodników: dowolna (parzysta)
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: prowadzenie piłki, kontrola nad piłką, orientacja przestrzenna

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący dobierają się w dwójki. Wszyscy zawodnicy prowadzą piłkę przy nodze jeden za drugim. Zawodnik poruszający się jako pierwszy wykonuje zadania z piłką – zwody, zatrzymania, zmiany kierunku, zmiany tempa. Drugi zawodnik (z tyłu) stara się naśladować pierwszego, wykonując te same ćwiczenia. Po określonym czasie przez trenera zmiana zadań.



15. Jaka to liczba



- Liczba zawodników: dowolna (parzysta)
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: prowadzenie piłki, kontrola nad piłką, orientacja przestrzenna

Opis ćwiczenia:

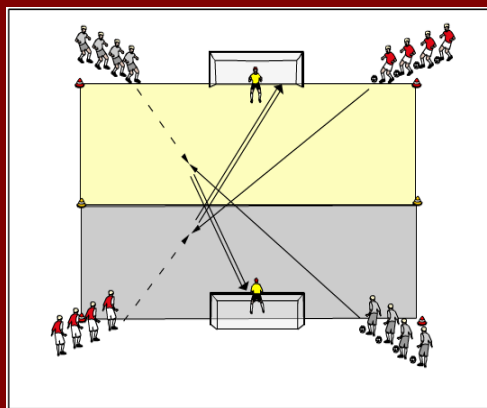
Ćwiczący dobierają się w dwójki. Każdy prowadzi piłkę przy nodze. Pierwszy zawodnik (z przodu) prowadząc piłkę podnosi ręce do góry wskazując za pomocą palców u rąk liczbę np. trzy. Drugi z pary prowadząc piłkę przy nodze „odczytuje” pokazywaną liczbę przez pierwszego zawodnika. Zmiana zadań po określonym czasie przez trenera

16. Drużynowy konkurs celności

- Liczba zawodników: 16 (dwa zespoły po 8 zawodników)
- Przybory: piłki, bramki, pachołki
- Cel: strzał do bramki

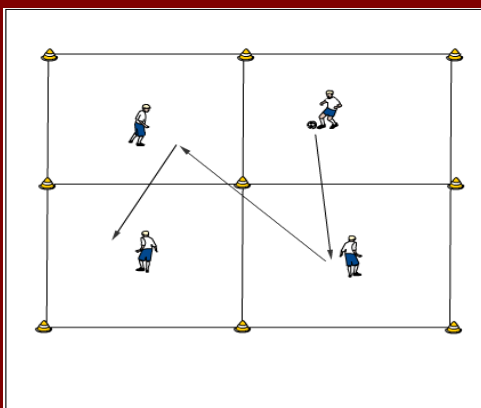
Opis ćwiczenia:

Dwie drużyny (każda podzielona na dwie grupy po czterech zawodników) rywalizują ze sobą w konkursie celności – strzałach do bramki. Zawodnicy z piłką wykonują podanie do zawodnika bez piłki, który oddaje strzał do bramki z wyznaczonej strefy (czerwoni – ze strefy szarej, biali – ze strefy żółtej). Po strzale zmiana miejsc. Wygrywa zespół z większą liczbą zdobytych bramek w określonym czasie. Po jednej serii strzałów zmiana stron pomiędzy drużynami



17. Obrona swojego pola

- Liczba zawodników: 4 w jednym polu gry
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: technika uderzeń piłki z powietrza



Opis ćwiczenia:

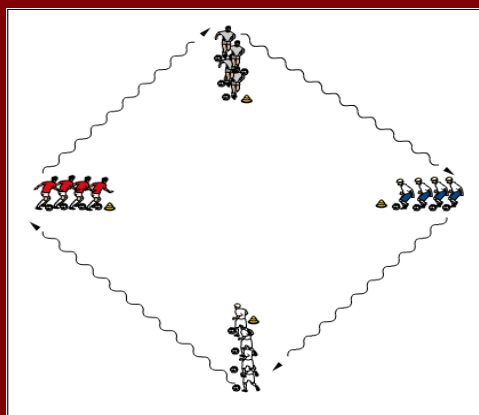
Każdy z zawodników posiada swoje pole gry. Gra toczy się jedną piłką, którą uderzają na zmianę zawodnicy. Jeden zawodnik może dotknąć piłkę dwa razy w jednej kolejce. Zadaniem zawodnika jest tak uderzyć piłkę żeby znalazła się w polu innego zawodnika. Jeżeli piłka odbije się w jednym polu to zawodnik z tego pola otrzymuje jeden pkt. ujemny. Jeżeli, któryś z zawodników uderzy piłkę tak, że odbije się ona poza polem gry to również otrzymuje pkt. ujemny. Wygrywa zawodnik, który po określonym czasie gry będzie miał najmniej punktów ujemnych.

18. Sztafeta promienista z prowadzeniem piłki

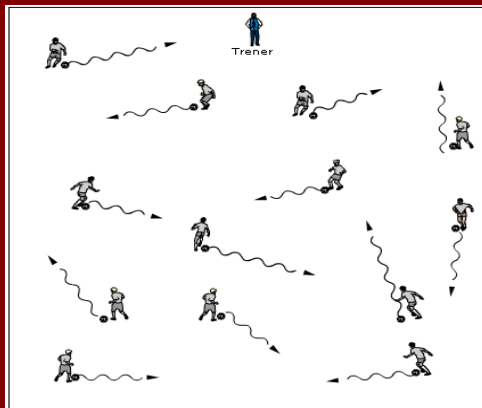
- Liczba zawodników: 16 (4 zespoły po czterech zawodników)
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: prowadzenie piłki, kontrola nad piłką

Opis ćwiczenia:

Zawodnicy podzieleni na cztery zespoły. Każdy zawodnik z piłką przy nodze. Na sygnał trenera zawodnicy ustawieni jako ostatni (na zewnątrz) prowadzą jak najszybciej piłkę za plecami wszystkich zawodników (dookoła). Po skończonym wyścigu zawodnik ustawia się jako pierwszy i jest to sygnał do startu dla ostatniego zawodnika z jego zespołu. Wygrywa zespół, który wykona dane zadanie najszybciej.



19. Berek ogonek z piłkami



- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: prowadzenie piłki, orientacja przestrzenna, spostrzeganie

Opis ćwiczenia:

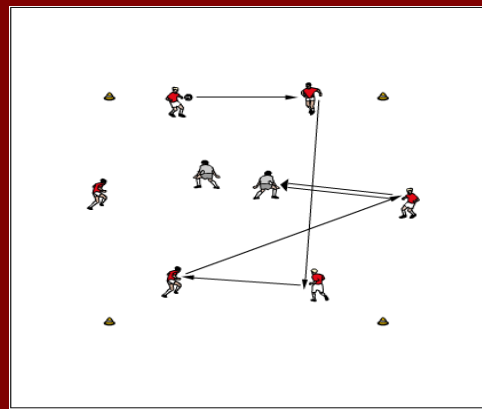
Zawodnicy posiadają piłkę przy nodze, mają również włożone kamizelki z tyłu za spodnie (tak żeby były widoczne). Zawodnicy prowadzą piłkę w sposób określony przez trenera. Na sygnał trenera oprócz prowadzenia piłki starają się wyciągać „ogonki” innym zawodnikom biorącym udział w zabawie. Wygrywa ten zawodnik, który w określonym czasie zbierze najwięcej „ogonków” – kamizelek.

20. Zbijak głową

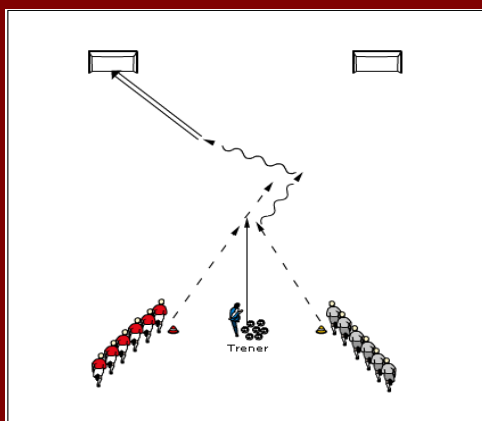
- Liczba zawodników: 6-8
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: uderzenie piłki głową

Opis ćwiczenia:

Sześciu zawodników ustawia się tworząc okrąg, wewnątrz znajduje się dwóch zawodników – w pozycji przysiadu. Zawodnicy znajdujący się w okręgu podają piłkę między sobą rękoma i wykonują uderzenie piłki głową po podrzucie (wykonanym rękoma) od innego partnera w celu trafienia zawodnika znajdującego się w przysiadzie wewnątrz okręgu. Jeżeli zawodnik uderzający piłkę głową nie trafi zawodnika w przysiadzie zamienia się z nim miejscami.



21. Kto szybciej ten strzela



- Liczba zawodników: dowolna (parzysta)
- Przybory: piłki, pachołki, bramki
- Cel: szybkość, gra 1x1

Opis ćwiczenia:

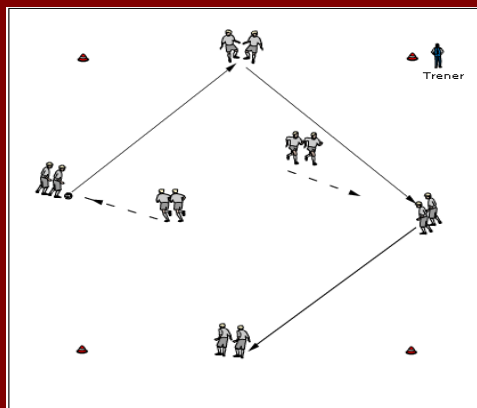
Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły. Trener posiada piłki i jest ustawiony pomiędzy drużynami. Trener zagrywa piłkę przed siebie, zadaniem zawodników jest jak najszybszy bieg do piłki i uderzenie piłki do jednej z małych bramek. Kto pierwszy przy piłce staje się zawodnikiem atakującym, zawodnik bez piłki broni bramek. Starty do piłki odbywają się z różnych pozycji startowych. Kto zdobędzie bramkę zdobywa punkt dla zespołu. Który zespół zdobędzie więcej punktów wygrywa.

22. Dziadek parami

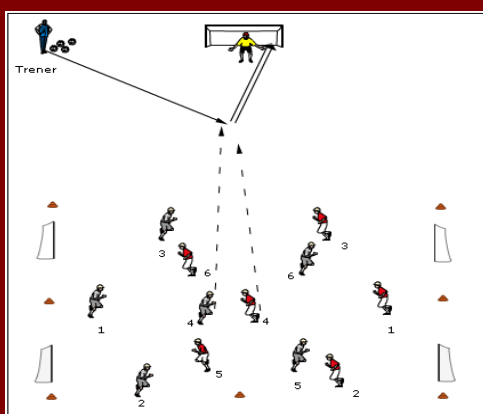
- Liczba zawodników: 12
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: uderzenie piłki, współpraca w dwójkach

Opis ćwiczenia:

Zawodnicy dobierają się w dwójki. Cztery dwójki ustawiają się na zewnątrz wyznaczonego pola, dwie znajdują się w środku. Zadaniem zawodników na zewnątrz jest wykonywanie podań między sobą tak, żeby piłki nie przejęli zawodnicy w środku. Sposób kontaktu z piłką zawodników na zewnątrz określa trener. Wszyscy zawodnicy trzymają się za ręce i nie mogą się rozerwać. Jeżeli dwójka w środku przejmie piłkę wychodzi na zewnątrz.



23. Wywoływanka ze strzałem



- Liczba zawodników: 12
- Przybory: piłki, pachołki, bramki
- Cel: uderzenia piłki, drybling, strzał do bramki, szybkość reakcji

Opis ćwiczenia:

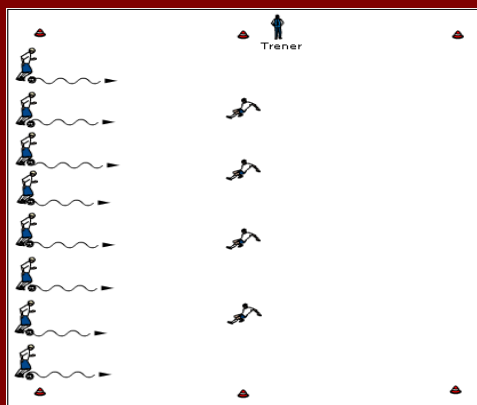
Zawodnicy rywalizują w grze 6x6. Wszyscy zawodnicy w każdym zespole ponumerowani od 1 do 6. Na sygnał (- wywołana cyfra, np. 4) trenera zawodnicy z dwóch drużyn „oznaczeni” tym numerem opuszczają pole gry i biegną do piłki zagranej przez trenera w celu oddania strzału do bramki. Kto zdobędzie piłkę i celnie uderzy do bramki zdobywa punkt dla swojego zespołu. Punktacja również za zdobywanie bramek w grze 6x6.

24. Raki zdobywają piłkę

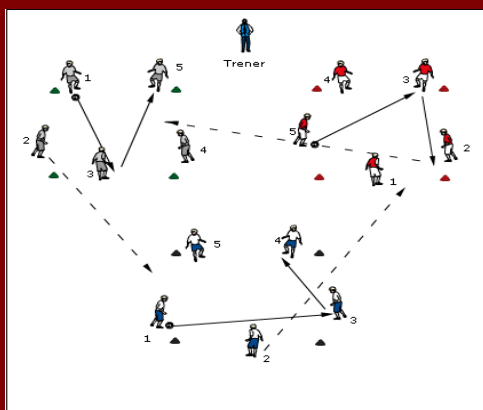
- Liczba zawodników: dowolna
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: drybling z piłką

Opis ćwiczenia:

Wyznaczeni zawodnicy ustawiają się na środku pola zabawy – wykonując podpór tyłem i naśladują raki. Pozostali zawodnicy - z piłkami starają się przeprowadzić piłkę z jednej strony pola zabawy na drugą. Jeżeli jakiś „zawodnik – rak” dotknie piłkę zawodnika prowadzącego ją, to zamieniają się oni wówczas zadaniem. Sygnał do prowadzenia piłki daje trener.



25. Wybijanka drużynowa



- Liczba zawodników: 15
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: uderzenie piłki, przyjęcie piłki

Opis ćwiczenia:

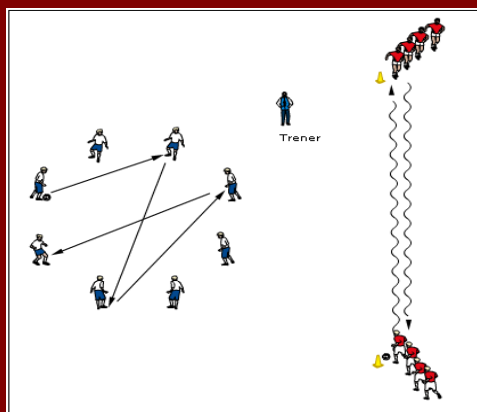
Zespoły składające się z 5 zawodników. Zawodnicy „ponumerowani” od 1-5, wykonują pomiędzy sobą podania piłki z przyjęciem (sposób przyjęcia i uderzenia piłki określa trener). Na sygnał trenera – wywołanie dowolnego numeru (np. 2) po jednym zawodniku z każdej drużyny wybiega do innego pola w celu odbioru piłki przeciwnikowi i wybijeniu piłki poza pole. Który zawodnik zrobi to najszybciej zdobywa punkt dla swojego zespołu.

26. Żonglerka ze sztafetą wahadłową

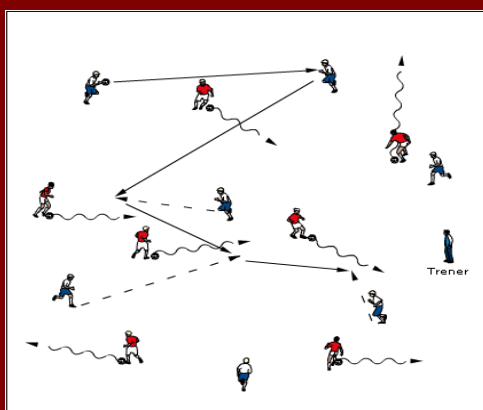
- Liczba zawodników: dowolna (parzysta)
- Przybory: piłka, pachołki
- Cel: szybkość, technika uderzeń z powietrza, prowadzenie piłki

Opis ćwiczenia:

Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły. Jeden zespół wykonuje żonglerkę drużynową, drugi zespół sztafetę wahadłową z prowadzeniem piłki. Zadaniem drużyny wykonującej żonglerkę jest wykonanie jak największej liczby odbić w zespole bez upadku piłki na podłoże. Zadaniem drugiego zespołu jest wykonanie szybkiego prowadzenia piłki. Czas żonglerki ograniczony jest przez długość wykonywania sztafety wahadłowej z piłką.



27. Berek ręczno-nożny



- Liczba zawodników: 14
- Przybory: piłki, pachołki, kamizelki
- Cel: prowadzenie piłki, orientacja przestrzenna,

Opis ćwiczenia:

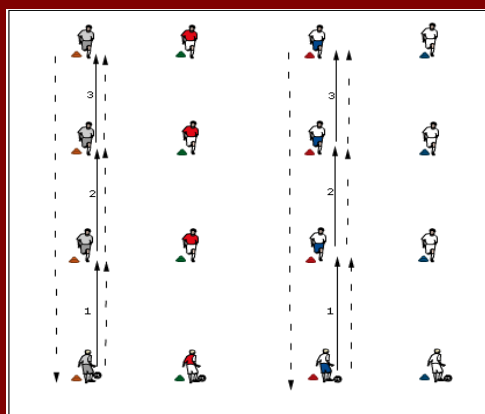
Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły. Zawodnicy posiadający piłkę przy nodze wykonują prowadzenie i uciekają przed zawodnikami drugiej drużyny, którzy wykonują między sobą podania piłki ręką i starają się dotknąć piłką któregoś z zawodników prowadzących piłkę. Zawodnicy podający piłkę ręką mogą biegać tylko bez piłki w rękach. Za każde dotknięcie przeciwnika otrzymują punkt. Po określonym czasie zmiana zadań dla zespołów.

28. Wyścig piłek w rzędach

- Liczba zawodników: 16
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: uderzenie piłki różnymi częściami ciała, szybkość

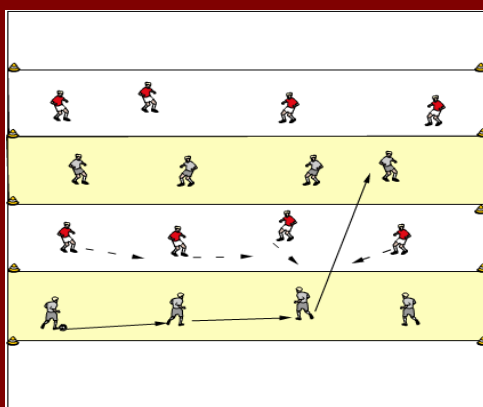
Opis ćwiczenia:

Zawodnicy podzieleni na 4 zespoły. Ustawieni w czterech rzędach, odległości pomiędzy zawodnikami jednego zespołu około 5-7 metrów. Zadanie polega na podawaniu do siebie piłki sposobem określonym przez trenera. Po podaniu piłki każdy zawodnik porusza się na miejsce gdzie zagrał piłkę, ostatni wraca na początek rzędu. Wygrywa zespół, który jako pierwszy wykona zadanie.



29. Graj przez strefę

- Liczba zawodników: 16
- Przybory: piłki, pachołki
- Cel: uderzenia piłki, taktyka gry w strefie („czwórka w linii“)



Opis ćwiczenia:

Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły. Każdy zespół podzielony na dwie 4 osobowe grupy. Zadaniem zespołu, który jest w posiadaniu piłki jest przegranie jej do swoich partnerów z drugiej grupy przez jeden z zespołów przeciwnych. Za każdą udaną próbę podania przez strefę „broniącą” zespół otrzymuje punkt. Trener określa ilość kontaktów z piłką w jednej strefie. Po określonym czasie następuje zmiana miejsc pomiędzy grupami w zespole.

30. Gra 6x6 – podaj piłkę w strefę

- Liczba zawodników: 12
- Przybory: piłki, pachołki, kamizelki
- Cel: uderzenie piłki, działania techniczno-taktyczne

Opis ćwiczenia:

Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły po sześciu zawodników (jak na rysunku). Gra 6x6 polegająca na wykonaniu podania przez jednego zawodnika w wolną strefę (zewnętrzną) do swojego partnera, który będąc w tej strefie może oddać strzał do jednej z małych bramek. Zawodnik nie może wprowadzić piłki w strefę zewnętrzną. Wygrywa zespół, który po określonym czasie zdobędzie więcej bramek.

