



ROZDZIAŁ 3



*GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA
DLA ŻAKÓW (F)*

CELOWY ROZWÓJ ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH DZIECI!

Wiele dzieci, najpóźniej w momencie rozpoczynania edukacji szkolnej, chciałoby regularnie trenować grę w piłkę nożną w klubie sportowym, w gronie kolegów. Futbol jest więc nieprzypadkowo sportem numer 1 wśród dzieci, a na klubach spoczywa w tej sytuacji duża odpowiedzialność – największe możliwości rozwojowe zdolności koordynacyjnych przypadają bowiem na wiek od 6 do 13 lat, czyli okres obejmujący m.in. żaki.

Szkolenie „od małego” przynosi szybko zauważalne rezultaty. Z żakami (F) należy trenować w sposób urozmaicony, sięgając także po gry i ćwiczenia niekoniecznie związane z piłką nożną. Presja na wyniki i nauka taktyk obronnych nie mają tu zastosowania, co powinni wziąć sobie do serca także rodzice. Pamiętajmy, że na rozwój koordynacji ruchowej nigdy nie jest „za wcześnie”, a co najwyżej „za późno”!



TAKIE SĄ ŻAKI (F):

- ▶ czerpią wiele radości z gry i ruchu
- ▶ mają niewielką zdolność koncentracji
- ▶ są często wrażliwe i rozchwiane emocjonalnie
- ▶ często brakuje im pewności siebie



Należy rozwijać zdolności koordynacyjne!



Zdolności koordynacyjne są podstawą „sportowej inteligencji”, wskaźnikami talentu i umożliwiają szybkie przyswajanie umiejętności przez dzieci i młodzież.

ĆWICZENIA I GRY Z PIŁKĄ POWINNY STANOWIĆ PODSTAWĘ ZAJĘĆ!

Jak wynika z przeglądu celów i kluczowych zagadnień treningu dla tej kategorii wiekowej, przedstawionego na kolejnych stronach, należy zrównoważyć elementy wszechstronnego szkolenia ruchowego i gry w piłkę nożną.

Szczególnego znaczenia nabiera przy tym kompleksowe szkolenie koordynacyjne z wykorzystaniem różnego rodzaju piłek – w formie zadań ruchowych. Kreatywność i opanowanie piłki to cel, jaki chcemy osiągnąć.

W pierwszej fazie ćwiczeń – które ze względu na niewielką zdolność zawodników do koncentracji nie mogą trwać długo – wskazane jest przekazywanie podstawowych technik z zakresu prowadzenia piłki, podań i strzałów. Należy przy tym pamiętać o zastosowaniu podejścia metodycznego, dostosowanego do wieku grających:

1. Krótki czas trwania ćwiczeń – zazwyczaj trener pokazuje zadania, a dzieci próbują je naśladować.
2. Ćwiczenia można organizować w formie współzawodnictwa.

3. Wskazane, aby łączyć ze sobą ćwiczenia i zabawę.

Uwaga: podstawowe elementy techniki piłki nożnej należy ćwiczyć z poszczególnymi grupami podczas zabaw (np. zabawy z prowadzeniem piłki) lub współzawodnictwa (konkurs strzałów do bramki). Trener powinien objaśniać, pokazywać i korygować błędy w czasie wykonywania ćwiczenia w sposób możliwie obrazowy i dostosowany do języka dzieci. Dlatego koryguj tylko znaczące niedociągnięcia, a nie detale. Chodzi nam o to, aby dzieci przyswoiły różne techniki podczas zabawy.

Cztery podstawowe zasady gier i ćwiczeń przedstawione zostały na stronach 142–143.

Klasyczny podział jednostki treningowej nie ma zastosowania także w przypadku pracy z grupami żaków (F). Dzieci w tym wieku nie potrzebują jeszcze precyzyjnie opracowanej rozgrzewki – zamiast tego chcą i powinny od razu szybko się ruszać. Dlatego, tak jak w przypadku zajęć z przedszkolakami, także i tu, jeszcze przed powitaniem i wprowadzeniem do gry, warto zaproponować fazę swobodnej zabawy.

W części wstępnej proponuj rozmaite łatwe gry

Wszechstronne szkolenie ruchowe pozostaje kluczowym zagadnieniem zajęć.

Kompleksowe szkolenie zdolności koordynacyjnych z wykorzystaniem piłek zyskuje przy tym coraz większe znaczenie. Celem jest opanowanie „czucia” piłki przez dzieci, przez częsty z nią kontakt.



**CELE I KLUCZOWE ZAGADNIENIA TRENINGU****Szkolenie ruchowe**

Ogólna sprawność ruchowa!

Różnorodne aktywności sportowe!

Kreatywność i opanowanie piłki!

Gra w piłkę nożną

Radość i zabawa!

Ogólny zarys techniki!

Duch zespołu i kreatywność!



ruchowe typu „berek”, które pozwolą się dzieciom szybko rozbiegać. W ten sposób naturalna chęć ruchu i zabawy zostanie zaspokojona już w pierwszej części zajęć. Ułatwi to pracę z dziećmi w następnych etapach treningu, ponieważ nie będą już one tak niespokojne.

Głównym punktem zajęć powinny być przeprowadzane na przemian gry motywacyjne i krótkie ćwiczenia, które pozwolą dzieciom zapoznać się z podstawowymi elementami techniki piłki nożnej. Najlepszym sposobem jest połączenie nauki podstaw technicznych (przede wszystkim różnych form prowadzenia piłki)

z motywującymi ćwiczeniami polegającymi na oddawaniu strzałów do bramki.

Na grę należy przewidzieć dokładnie tyle samo czasu, ile przeznaczone zostało na ćwiczenia – pod koniec zajęć rozegrane powinny zostać mecze piłki nożnej w niewielkich drużynach.

Oprócz rytuału pożegnalnego w tej grupie wiekowej można już wprowadzić coś w rodzaju krótkiego omówienia zajęć. Inaczej, niż w przypadku treningu piłki nożnej dorosłych, omówienie to ma tylko jeden cel – chcemy pochwalić dzieci i zmotywować je do następnych zajęć!



Gry ruchowe typu berek powinny być częścią każdych zajęć – jako forma dająca możliwość wybiegania się dzieciom na początku treningu lub jako motywujące urozmaicenie w przerwach między ćwiczeniami lub grami. Poza tym ćwiczenie uników świetnie rozwija opanowanie ciała.



JAK ZBUDOWAĆ PLAN ZAJĘĆ?

Faza swobodnej zabawy



Włączenie w plan treningu etapów, podczas których dzieci mogą się swobodnie wybiegać, ma swoje uzasadnienie. Dają one możliwość nieskrępowanego ruchu i jednocześnie okazję do samodzielnego ćwiczenia różnych trików piłkarskich. Swobodna zabawa powinna być zaplanowana zarówno na początku treningu, jak i po intensywnych częściach szkoleniowych w jego trakcie.

Prowadzenie piłki na każdym zajęciach



Nacisk na prowadzenie piłki powinien być położony na każdym zajęciach. Poprzez częsty kontakt z piłką, jej prowadzenie dziecko uczy się „czucia” piłki i rozwija koordynację ruchową. Poza tym dzieci lubią dryblować! A ćwiczenie nawet prostych zwodów pozytywnie wpływa na doskonalenie ogólnej motoryki ciała.

Wyjaśniać i pokazywać



Wskazane jest aby nowe ćwiczenia i techniki trener przekazywał językiem zrozumiałym dla dzieci i obrazował je różnymi porównaniami. Dzieci powinny znajdować się blisko trenera, aby zobaczyć dokładnie, jak wykonać dane zadanie.

JAK ZBUDOWAĆ PLAN ZAJĘĆ?

Ulubione gry: dzieci kontra trener



Rywalizacja i możliwość wygranej ze swoim trenerem sprawia dzieciom ogromną przyjemność i motywuje do pracy. Mogą to być zabawy, w których trener bierze udział bezpośrednio (np. jako „myśliwy”) albo jako rzucający wyzwania („Założę się, że nie uda Wam się trafić 10 razy do mojej bramki!”).

Rozwijanie samodzielności i odpowiedzialności



Dzieci powinny być współodpowiedzialne za niektóre elementy treningu, np. przy przygotowywaniu i sprzątanu przyrządów, tyczek, pachotków, a także zbieraniu piłek z boiska.

Gra w przewadze



Najważniejszym punktem treningu dla wszystkich dzieci w tej kategorii wiekowej są małe gry. Umiejętność gry zespołowej jest dopiero rozwijana. Do tego celu nadają się gry z przewagą jednego lub więcej zawodników (np. 3 na 1, 3 na 2), ponieważ takie formy rywalizacji w sposób automatyczny rozwijają wspomniane wyżej umiejętności.

MODUŁY METODYCZNE ZAJĘĆ Z ŻAKAMI (F)



MODUŁ 1

Wszechstronne szkolenie ruchowe

Ogólna zdolność ruchowa, obejmująca biegi, starty, skoki i przewroty, jest bazą do rozwoju późniejszej optymalnej sprawności piłkarskiej. Ukierunkowany rozwój zdolności koordynacyjnych jest podstawowym zagadnieniem treningu dla tej kategorii wiekowej.

Treść zajęć

- Gry ruchowe typu berek
- Rywalizacja w formie sztafet
- Rozwój podstawowych zdolności ruchowych (biegi, skoki, przewroty, przetaczanie się, podskoki itd.) poprzez zabawę
- Ćwiczenia w sali:
 - tor przeszkód
 - ćwiczenia na przyrządach
- Gimnastyka dla dzieci – w formie zabawowej:
 - ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność (np. czołganie się między nogami kolegi); ćwiczenia na wzmocnienie wszystkich partii mięśniowych.



MODUŁ 2

Szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich

Dzieci powinny rozwijać opanowanie różnego rodzaju piłek. Podczas zajęć należy więc wykorzystywać szeroką gamę piłek do przeprowadzania krótkich ćwiczeń i gier. Dzięki temu rozwijamy w sposób ukierunkowany nie tylko zdolności koordynacyjne, ale przede wszystkim także zdolność percepcji.

Treść zajęć

- Ogólne szkolenie zdolności koordynacyjnych z wykorzystaniem piłek:
 - samodzielne ćwiczenia z różnego rodzaju piłkami
 - ćwiczenia w parach i grupach 3-osobowych
 - ćwiczenia w formie rywalizacji, oddawanie strzałów do bramki
- Krótkie zabawy z piłką.

MODUŁY METODYCZNE ZAJĘĆ Z ŻAKAMI (F)



MODUŁ 3

Specjalistyczny trening techniki

Dzieci powinny poprzez zabawę przyswoić sobie podstawowe elementy techniki piłkarskiej. Trening musi być dostosowany do możliwości dzieci. Należy naprzemiennie układać zabawy i ćwiczenia, a do zadań wprowadzać elementy rywalizacji.

Treść zajęć

- Prowadzenie piłki:
 - zabawy oparte na prowadzeniu piłki; prowadzenie piłki slalomem (plus strzły do bramki)
 - zadania techniczne, nauka prostych zwodów
- Strzaly do bramki:
 - uderzenie prostym podbiciem
 - trening metodą obwodową, sztafeta, rywalizacja w parach i w drużynach połączone z oddawaniem strzałów do bramki
- Podania piłki:
 - uderzenie wewnętrzną częścią stopy (także jako strzał do bramki, w formie rywalizacji).



MODUŁ 4

Gra w piłkę nożną

Gra w piłkę nożną w małych grupach („podwórkowa piłka nożna”) powinna być częścią każdego zajęcia. Także w tym przypadku należy pozwolić dzieciom na swobodną grę wolną od reguł, a w przypadku współzawodnictwa – wolną od wywierania presji na osiągnięcie wyniku. Zabawa i radość z gry w piłkę jest podstawą wszystkiego!

Treść zajęć

- Małe gry (2 na 2, 3 na 3, 4 na 4) i gra w przewadze w celu rozwijania umiejętności gry zespołowej
- Małe turnieje piłki nożnej 3 na 3, 4 na 4
- Trening mieszany: w czasie, gdy jedna grupa gra w piłkę, druga wykonuje np. badania techniczne, następnie zmiana.

UROZMAIACONE ZADANIA RUCHOWE – PROGRAM ĆWICZEŃ



Rzut plastronem na odległość

- Dzieci łączą się w pary. Każda z par staje naprzeciw siebie w odległości 3–4 m. Na każdą parę przypadają 2 plastrony.
- Zadanie 1. Obrócić się do tyłu i rzucić plastronem za siebie nad głowę. Partner chwyta plastron.
- Zadanie 2. Partnerzy stoją naprzeciw siebie i równocześnie rzucają i chwytają plastrony.
- Zadanie 3. Teraz obaj partnerzy rzucają za siebie nad głowę, obracają się i chwytają plastron rzucony przez kolegę z pary.
- Która z par jako pierwsza wykona zadania 5 razy z rzędu?



Plastron i piłka

- Na każdą parę przypada piłka i plastron.
- Zadanie 1. Partnerzy równocześnie rzucają do siebie piłkę oraz plastron i chwytają je.
- Zadanie 2. Jak w zadaniu 1, ale teraz piłkę rzuca my kozłem.
- Zadanie 3. Jedno dziecko z pary trzyma plastron i piłkę: plastron podrzuca w górę, piłkę rzuca do kolegi, chwyta plastron i również rzuca go do kolegi. Partner chwyta oba przybory.

UROZMAICONE ZADANIA RUCHOWE – PROGRAM ĆWICZEŃ

Skok przez plastron / podawanie plastronu

Przygotowanie gry:

- Plastrony zwinąć w rulony i ułożyć na podłodze, przy każdym plastronie stoi jedno dziecko.

Przebieg skoków:

- Zadanie 1. Na komendę obunożne skoki przez plastron do przodu i do tyłu.
- Zadanie 2. Na komendę skok przez plastron na prawej, potem na lewej nodze, do przodu i do tyłu.
- Zadanie 3. Na komendę przewrót w przód nad 3 kolejnymi plastronami.

Przebieg podawania plastronów:

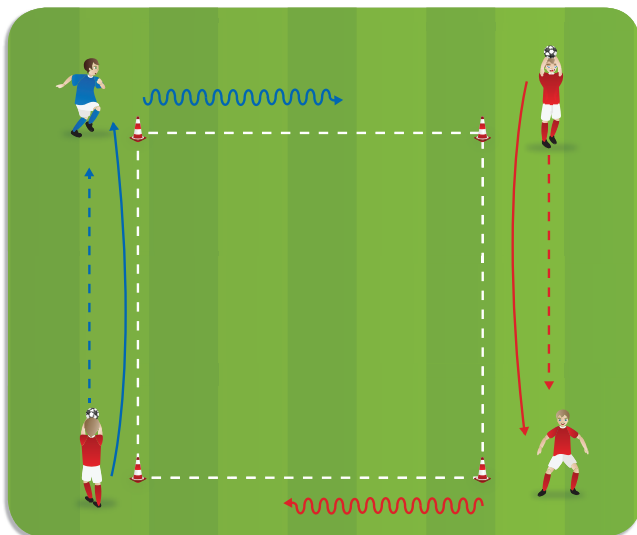
- Przy plastronie siedzi po 2 zawodników.
- Zadanie 1. Obaj leżą na plecach, nogi podkurczone, podeszwy stóp jedna przy drugiej. Podają sobie plastron ręką z boku, na wysokości ud.
- Zadanie 2. jak w zadaniu 1, teraz plastron podawany jest jednak nad kolanami.
- Zadanie 3. Partnerzy leżą głowami do siebie, jeden z nich chwyta plastron stopami – podawanie i odbieranie plastronu na boki stopami („plastron krąży”). Po 5 podaniach zmienić kierunek.

Wskazówki:

- Powyższe ćwiczenia mogą być wykorzystane w części gimnastycznej zajęć lub w przerwach jako urozmaicenie.
- W wielu salach sportowych są też do dyspozycji taśmy, które można wykorzystać zamiast plastronów.

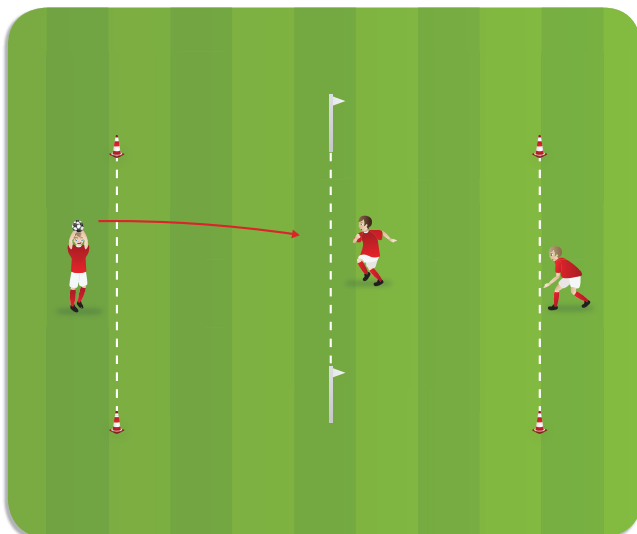


ZABAWY BIEŻNE I ZABAWY PODOBNE DO „BERKA” – PROGRAM ĆWICZEŃ



Rzut piłką i start z kozłowaniem piłki

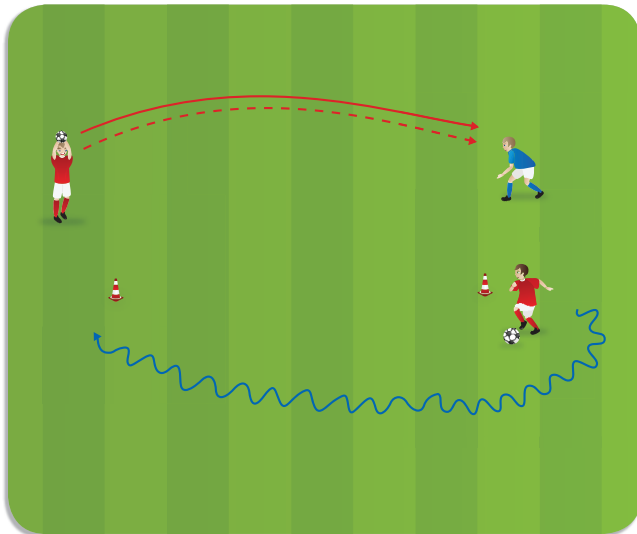
- Na rogach kwadratu (6 x 6 metrów) zaznaczonego pachołkami ustawiamy 4 graczy, na których przypadają 2 piłki.
- Piłkę trzymają osoby znajdujące się naprzeciw siebie po przekątnej kwadratu.
- Zadanie: rzut do partnera (należy podać kierunek!) i rozpoczynamy zabawę – partner chwyta, kozłuje do następnego rogu i przekazuje piłkę następnej osobie.
- Kto pierwszy dogoni drugiego zawodnika z piłką?
- W następnej rundzie rzuty w drugą stronę.



Dwa ognie

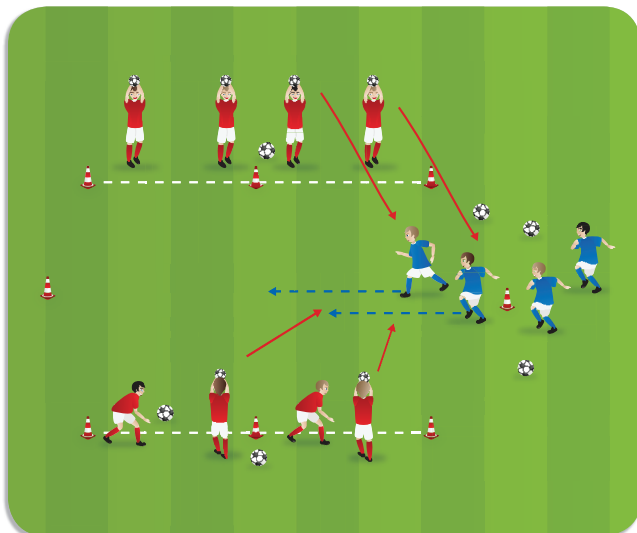
- Na obu brzegach boiska bramki z pachołków, na środku, w odległości 5 metrów, bramka z tyczek (o szerokości od 3 do 4 m).
- Po jednym zawodniku na bramkę, ten stojący na środku może się poruszać jedynie po linii bramki.
- Pozostali próbują trafić w niego piłką (1 punkt).
- Jeśli środkowy zawodnik chwyci piłkę, zyskuje jeden punkt i zamienia się rolą i pozycją z zawodnikiem rzucającym.
- Modyfikacja: zmiana po każdym zdobytym punkcie.

Przykłady te pokazują, że zabawy bieżne mogą być realizowane z wykorzystaniem piłki i wprowadzeniem elementów technicznych. Urozmaicają poza tym dotychczas znane zabawy dzięki włączeniu nowych pomysłów formalnych i emocjonującej rywalizacji.



Wahadło – rzuty

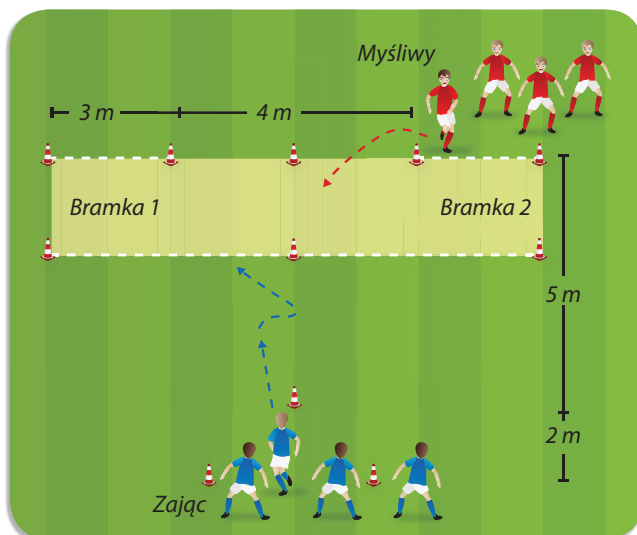
- Ustawiamy 2 pachołki w odległości od 5 do 8 metrów.
- Przy każdym pachołku jeden zawodnik z piłką, przy jednym z nich dodatkowo trzeci zawodnik bez piłki.
- Zabawa formą obwodową dokoła linii wyznaczonych przez pachołki: po jednej stronie rzut do partnera bez piłki, obaj przebiegają na kolejną pozycję, następnie kozłują z piłką do przeciwnego pachołka itd.
- Rywalizacja drużyn 3-osobowych: która z nich pierwsza wykona 10-krotny bieg z piłką, kozłując w wyznaczonym czasie?



Ruchomy cel – rywalizacja drużynowa

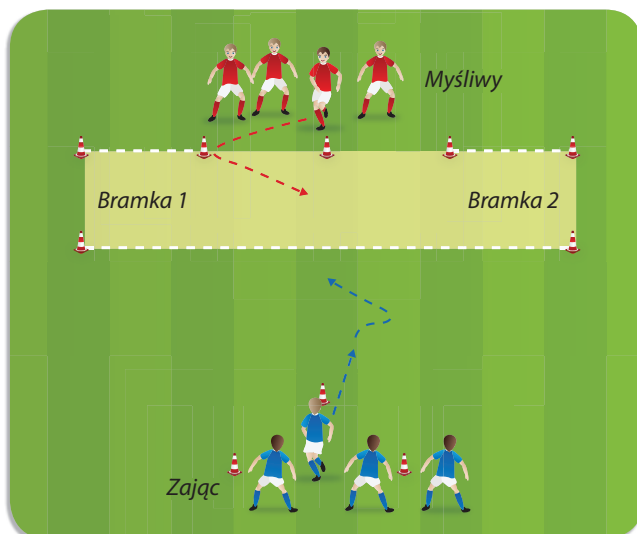
- 2 linie rzutów w odległości 10 metrów, po bokach pola 2 pachołki.
- Dzieci tworzą 3 drużyny – 2 ustawić na liniach rzutu, trzecią przy jednym z pachołków.
- Drużyny stojące na liniach mają do dyspozycji 4–6 piłek i starają się trafić w zawodników biegnących na komendę do drugiej linii pachołków (modyfikacja: zawodnicy biegną, kozłując).
- Każda drużyna przebiega 3-krotnie, która z nich trafi najwięcej razy?

ZABAWY BIEŻNE I ZABAWY PODOBNE DO „BERKA” (AKCENT NA ĆWICZENIE UNIKÓW)



Zając i myśliwy (wariant 1)

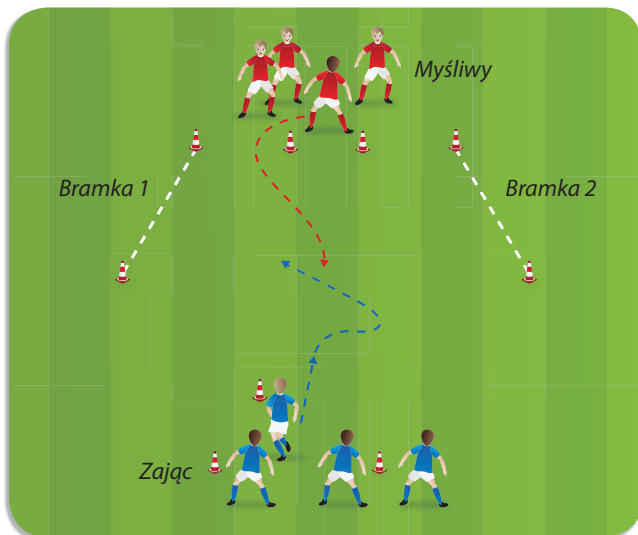
- Na komendę trenera myśliwy startuje do strefy polowania, obiegając wewnętrzny słupek bramki numer 2.
- W tym samym czasie zając rusza do bramki numer 1.
- Obserwując zachowanie myśliwego, zając próbuje się przedostać przez bramkę 1 lub 2 (wcześniej należy ustalić, od której strony jest to możliwe).
- Przy każdej kolejnej rundzie zmiana ról (rywalizacja w grupach 2-osobowych).



Zając i myśliwy (wariant 2)

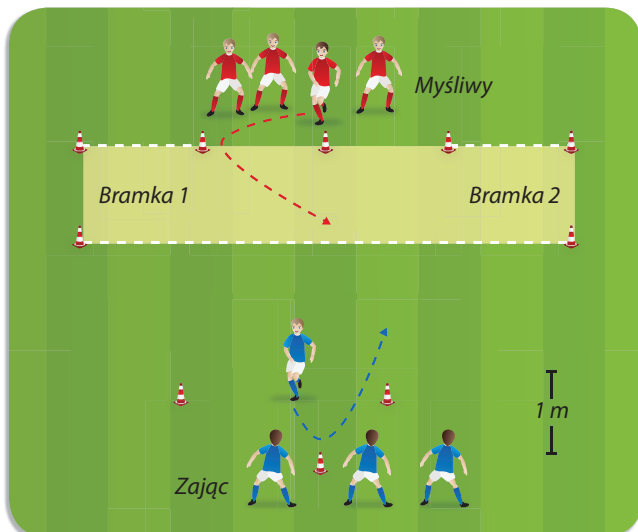
- Sygnał do rozpoczęcia daje myśliwy, który biegnie w stronę wewnętrznego słupka bramki 1 lub 2.
- Zając biegnie najpierw w stronę przeciwną do tej, po której znajduje się myśliwy.
- Obserwując zachowanie myśliwego, zając próbuje przedostać się przez bramkę 1 lub 2.
- Przy każdej kolejnej rundzie zmiana ról (współzawodnictwo w parach myśliwy–zając).

ZABAWY BIEŻNE I ZABAWY PODOBNE DO „BERKA” (AKCENT NA ĆWICZENIE UNIKÓW)



Zajac i myśliwy (wariant 3)

- Myśliwy początkowo stoi plecami do zająca. Rozpoczyna grę, odwracając się i wbiegając z lewej lub prawej strony „swojej” bramki z pachołków do strefy polowania.
- Zajac biegnie najpierw w kierunku „wolnej” strony i przedostaje się finalnie przez bramkę 1 lub 2, podejmując decyzję w zależności od zachowania myśliwego.
- Modyfikacja: jeśli zającowi uda się przedostać na drugą stronę, może on oddać strzał do bramki (przygotować wcześniej piłki!).
- Przy każdej kolejnej rundzie zmiana ról.



Zajac i myśliwy (wariant 4)

- Zajac stoi plecami do myśliwego przed jednym z pachołków. Rozpoczyna polowanie, podbiegając do pachołka, dotyka go, a następnie odwraca się.
- W tym samym czasie myśliwy biegnie w kierunku wewnętrznego słupka bramki 1 lub 2.
- Zajac biegnie najpierw ponownie w kierunku „wolnej” strony, a następnie decyduje, w zależności od zachowania myśliwego, przez którą bramkę z pachołków przedostanie się na drugą stronę.
- Przy każdej kolejnej rundzie zmiana ról (współzawodnictwo w parach myśliwy–zajac).

ROZDZIAŁ 3 *GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA ŻAKÓW (F)*

SZKOLENIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

SZKOLENIE ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH Z WYKORZYSTANIEM PIŁEK – PROGRAM ĆWICZEŃ

Samodzielne ćwiczenia

Przygotowanie gry:

- Na każde dziecko przypada 1 piłka (można wykorzystać różne rodzaje piłek).

Przebieg skoków:

- Piłkę podrzucić lewą ręką, pozwolić, by odbiła się od ziemi, podbić jeden raz lewą nogą, chwycić ją.
- Powtórzyć ćwiczenie z użyciem prawej nogi.
- Piłkę położyć na głowie, pozwolić, by spadła, podbić nogą i chwycić.
- Piłkę podbijać udem (raz lewym lub prawym) i chwycić.
- Piłkę podbić głową i chwycić.
- Piłkę dwa razy podbić udem (naprzemiennie lewym lub prawym lub 2 razy lewym i 2 razy prawym) i chwycić.

Modyfikacja:

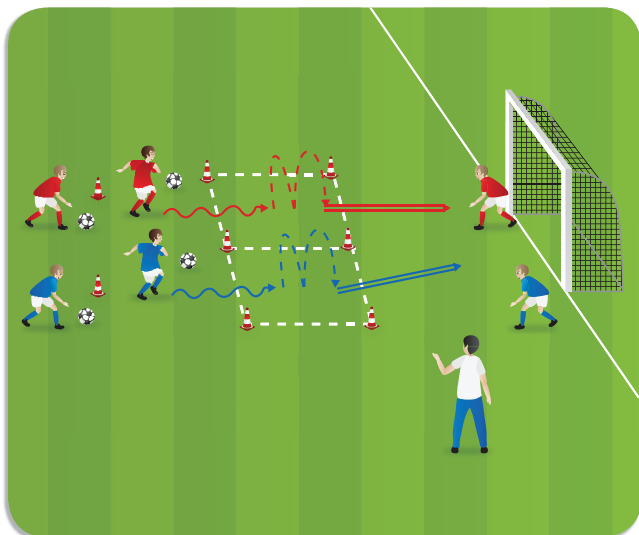
- Rywalizacja: komu uda się wykonać zadanie x razy? Kto pobije własny rekord?

Wskazówki:

- Najpierw ćwiczenia, a potem motywujące współzawodnictwo. Jeśli ciągle wygrywają najsilniejsi, należy spróbować inaczej zachęcić dzieci: „Postaraj się pobić Twój najlepszy dotychczasowy wynik!”.
- Chwalić wszystkie dzieci za ich osiągnięcia.
- „Ubrać” ćwiczenia w bajkowe sceny: mali cyrkowcy na arenie, bawiące się kociątką itd.

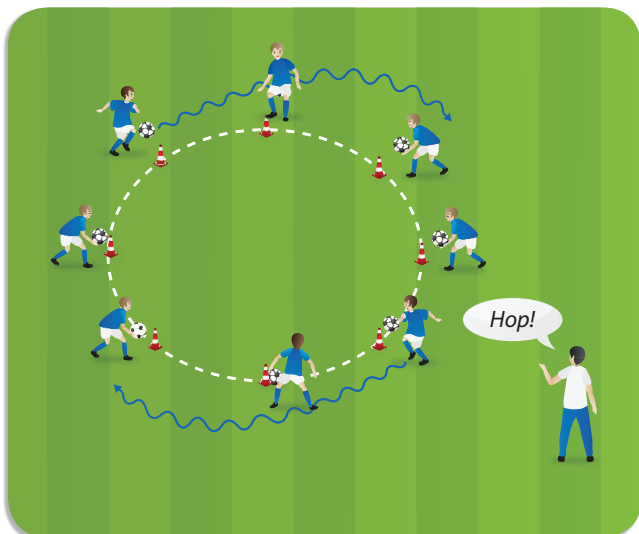


Szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich ma na celu rozwój zręczności ruchowej i panowanie nad piłką. Zastosowanie znajdą tu różnorodne formy ćwiczeń – od zadań wykonywanych samodzielnie i w parach do rywalizacji z wykorzystaniem bramki lub bez niej. **Najważniejsze, aby nie było nudno!**



Samodzielne zadanie i strzał do bramki

- Na ziemi, 6 metrów przed bramką, której broni 2 zawodników (każdy przy jednym słupku), zaznaczyć 2 kwadraty, a na 3 metry przed nimi ustawić pachołki wyznaczające miejsce startu.
- Na sygnał trenera 2 pierwszych graczy rusza z piłką w ręce, zatrzymuje się na swoim kwadracie i 2 razy podbija piłkę kolaniem (patrz warianty na str. 150), a następnie chwyta ją i strzela do bramki.
- Czyja piłka pierwsza wylądzuje w siatce?
- Zawodnicy stojący przy bramce biorą piłki i przenoszą się na miejsce oznaczone pachołkami startowymi, strzelcy ustawiają się przy bramce.



Samodzielne zadanie i wyścigi

- 8 pachołków ustawić, zaznaczając kształt koła (odległości między pachołkami powinny wynosić od 1–2 metrów), przy każdym pachołku 1 zawodnik z piłką.
- Na komendę 2 graczy stojących naprzeciw siebie musi wykonać zadanie (patrz zbiór ćwiczeń na str. 150).
- Następnie obiegają koło z piłką w ręce (należy podać kierunek!) i starają się dogonić przeciwnika i klepnąć go.
- Jeśli im się to nie uda, biegają do następnego zawodnika, który natychmiast po klepnięciu startuje.

SZKOLENIE ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH Z WYKORZYSTANIEM PIŁEK – PROGRAM ĆWICZEŃ

Ćwiczenia w parach

Przygotowanie gry:

- Grupę podzielić na pary, rozdać po 2 piłki na parę.
- Partnerzy stają naprzeciw siebie w odległości 2–3 metrów.
- Partnerzy stale zamieniają się rolami przy wykonywaniu różnych zadań w ramach tego ćwiczenia.

Propozycje ćwiczeń:

- Pierwszy zawodnik podaje piłkę po podłożu, uderzając wewnętrzną częścią stopy i jednocześnie chwytając piłkę rzuconą przez partnera.
- Jeden zawodnik uderza piłkę z woleja po własnym podrzuceniu, drugi równocześnie rzuca piłkę kozłem.
- Pierwszy zawodnik próbuje trafić piłką do bramki utworzonej z rozstawionych nóg partnera i jednocześnie chwytając rzuconą przez partnera piłkę.
- Pierwszy zawodnik ma obydwie piłki: jedną podrzuca do góry, a drugą podaje do partnera nogą, następnie chwytając pierwszą piłkę i rzuca do partnera.
- Jak wyżej, ale rzucona piłka przed podaniem musi być odbita od podłoża.

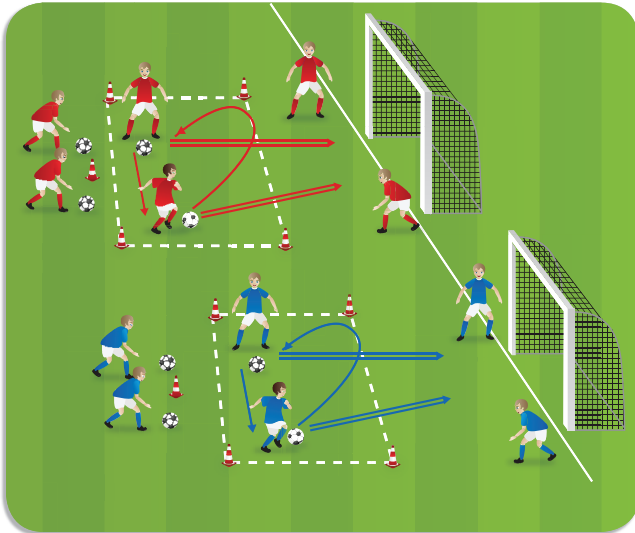
- Pierwszy zawodnik wyrzuca piłkę jak przy aucie, partner podaje piłkę nogą. Uwaga: nie wymagamy prawidłowego wrzutu z autu, chodzi jedynie o to, aby poćwiczyć oburęczny wyrzut piłki nad głową.
- Jeden zawodnik podaje piłkę wrzutem z autu, drugi po odbiciu piłki kozłem od podłoża.

Modyfikacje:

- Rywalizacja: która z par jako pierwsza wykona ćwiczenia 10 razy z rzędu?
- Która z par przy 16 powtórzeniach ćwiczenia będzie miała mniej niż 7 błędów (np. nieschwytana lub źle podana piłka)? Wskazówka: należy tak dobrać liczbę, aby udało się zaliczyć zadanie wszystkim parom. Po serii ćwiczeń, kiedy dzieci nabiorą wprawę, można obniżyć liczbę błędów.

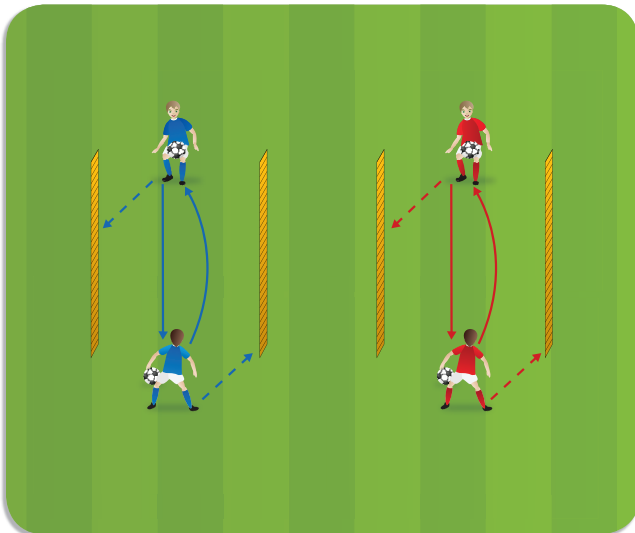


SZKOLENIE ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH Z WYKORZYSTANIEM PIŁEK – PROGRAM ĆWICZEŃ



Ćwiczenia w parach ze strzałem do bramki

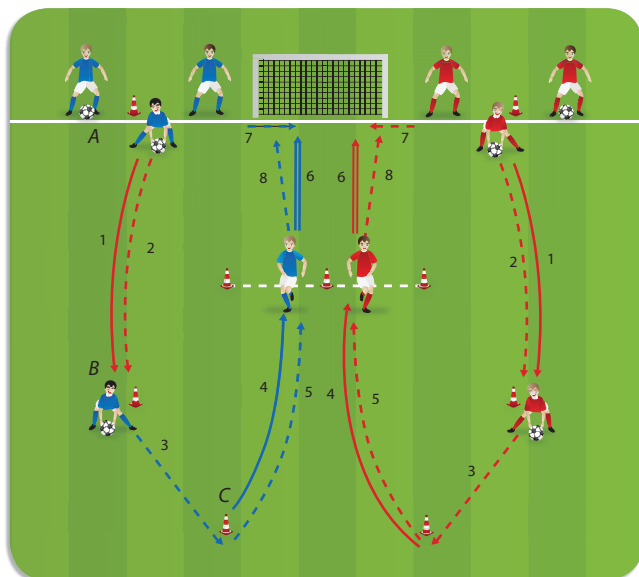
- Ustawiamy równoległe 2 bramki, po 2 graczy (obok słupków) przy każdej z nich, 6 metrów przed każdą z bramek wyznaczyć 2 kwadraty, na 3 metry przed nimi ustawić po 1 pachołku startowym.
- Na komendę pierwsze 2 pary biegną z piłką w rękę i ustawiają się na kwadracie.
- Jeden z zawodników rzuca, a drugi nogą podaje po podłożu piłkę do kolegi.
- Zawodnik, który chwyci piłkę ręką, rzuca ją do bramki, drugi uderza nogą.
- Zawodnicy stojący przy bramce biorą piłki i przenoszą się na miejsce oznaczone pachołkami startowymi, strzelcy ustawiają się przy bramce.



Ćwiczenie w parach – kształtowanie równowagi

- Rywalizują dwie 2-osobowe drużyny.
- Pary na komendę wykonują dowolne zadanie ze zbioru na str. 150, a następnie zamieniają się pozycjami – w tym celu muszą przejść, utrzymując równowagę, po ułożonych linach.
- Której z par uda się najszybciej 5 razy zamienić miejscami?

ZABAWY Z PIŁKĄ – PROGRAM ĆWICZEŃ



Sztafeta z rzutami i strzałami z woleja do bramki

Przygotowanie:

- 6–8 metrów przed bramką wyznaczamy pachołkami linię strzału.
- Za pomocą 6 pozostałych pachołków, tak jak na rysunku, należy zaznaczyć pozostałe pozycje na obu połowach boiska.
- Grupa dzieli się na 2 drużyny (każda na swojej połowie boiska).

Przebieg gry:

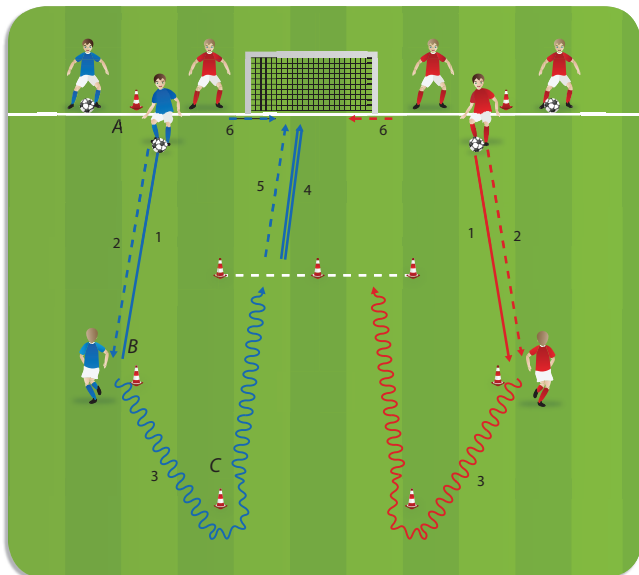
- Każda drużyna wyznacza zawodnika stojącego przy słupku od bramki, na linii strzału i przy pachołkach A i B (jak na rysunku).
- Reszta graczy ustawia się z piłką przy pachołku A.
- Gracz przy pachołku A rzuca piłkę do zawodnika przy pachołku B i biegnie za nią.
- Gracz przy pachołku B toczy piłkę ręką do pachołka C i stamtąd rzuca do zawodnika z drużyny stojącego na linii strzału.
- Zawodnik na linii strzału musi chwycić piłkę, obrócić się i rzucić piłkę do bramki.
- Zawodnik stojący przy bramce chwyta piłkę i ustawia się za pachołkiem A, strzelec zajmuje miejsce przy bramce (zgodnie zasadami formy obwodowej).

Modyfikacje:

- Z bramkarzami, ale wówczas strzał do 2 bramek.
- Rywalizacja: która strona pierwsza zdobędzie po 10 bramek?
- Każdy start na komendę – który zawodnik pierwszy trafi do bramki?
- Każdy start na komendę – która drużyna pierwsza wygra 5 pojedynków?

Obydwie przedstawione poniżej zabawy oparte są na tych samych zasadach, różnią się jednak treścią.

Pierwsza zabawa ze względu na elementy toczenia i rzucania piłką bliższa jest założeniom wszechstronnego szkolenia ruchowego. Natomiast prowadzenie i podania piłki to już trening techniki.



Sztafeta z prowadzeniem, podaniem piłki i strzałem do bramki

Przygotowanie:

- Każda z drużyn ustawia po jednym graczu przy słupku bramki i przy pachołkach A i B (jak na rysunku).
- Pozostali ustawiają się przy pachołku A.
- Pierwszy gracz przy pachołku A rzuca piłkę do gracza przy pachołku B i biegnie za piłką.

- Przyjmujący podanie prowadzi piłkę do linii startu, obiegając pachołek A i strzela do bramki.
- Zawodnik stojący przy bramce bierze piłkę i ustawia się za pachołkiem A, strzelec zajmuje miejsce przy bramce (zgodnie z zasadami formy obwodowej).

Modyfikacje:

- Z bramkarzami, ale wówczas strzał do 2 bramek
- Rywalizacja z bramkarzami: która strona pierwsza zdobędzie 5 bramek?
- Rywalizacja bez bramkarzy: która strona pierwsza zdobędzie 10 bramek?
- Każdy start na komendę – który zawodnik pierwszy trafi do bramki?
- Każdy start na komendę – która drużyna pierwsza wygra 5 pojedynków?

Wskazówki:

- Gdy grupa dzieci jest bardzo liczna, można zorganizować lustrzane boiska na tyłach bramki.

AKCENT ZAJĘĆ NA NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI

TREŚĆ TRENINGU

W treningu dla żaków (F) największy akcent kładziemy na prowadzenie piłki. Szkolenie powyższego elementu nie powinno być monotonne, a wkomponowane w formę współzawodnictwa w grach i zabawach. Nie należy jeszcze korygować drobnych niedociągnięć

technicznych, wystarczy ogólne przyswojenie zasad prowadzenia. Dzieci powinny uczyć się obrotów o 45 stopni (slalom), zmiany kierunku stóp o 90 stopni, prowadzenia piłki podeszwą i zewnętrznym podbiciem stopy, jak i „prostych” zmian kierunku, zarówno sprawniejszą, jak i mniej sprawną nogą.



OGÓLNE ZASADY PROWADZENIA PIŁKI, KTÓRE POWINNY OPANOWAĆ DZIECI:



Prowadzenie piłki stopą przy zachowaniu różnej wielkości odstępu między stopą a piłką. Preferowane są raczej większe odstępy.



Zmiany kierunku prowadzenia piłki nie są przypisane do konkretnego miejsca ani czasu.

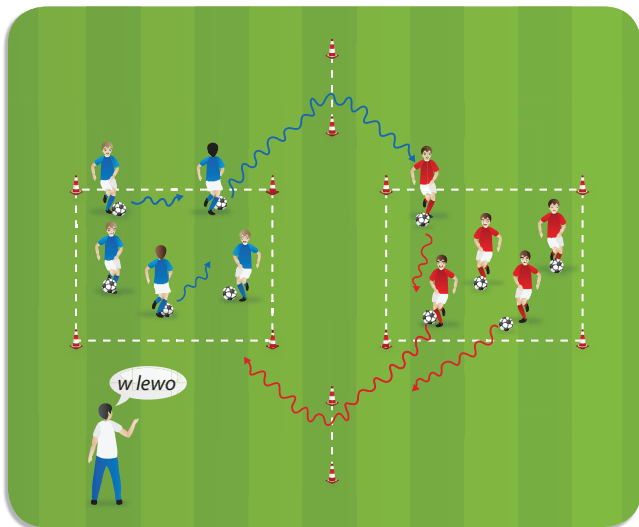


Należy zapewnić dzieciom dużo czasu i miejsca na ćwiczenie prowadzenia piłki.



Pracując z dziećmi, należy korygować tylko znaczące błędy techniczne.

NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W FORMIE ZABAWOWEJ



Zmiana pól przez zewnętrzne bramki

Przygotowanie:

- W odległości 10 metrów od siebie wyznaczamy 2 kwadraty do prowadzenia piłki o wymiarach 10 x 10 metrów.
- Po obu stronach, w odległości 10 metrów, ustawić na środku 2 bramki z pachotków o szerokości 3 metrów.
- 2 drużyny, każda na swoim polu, po 1 piłce na dziecko.

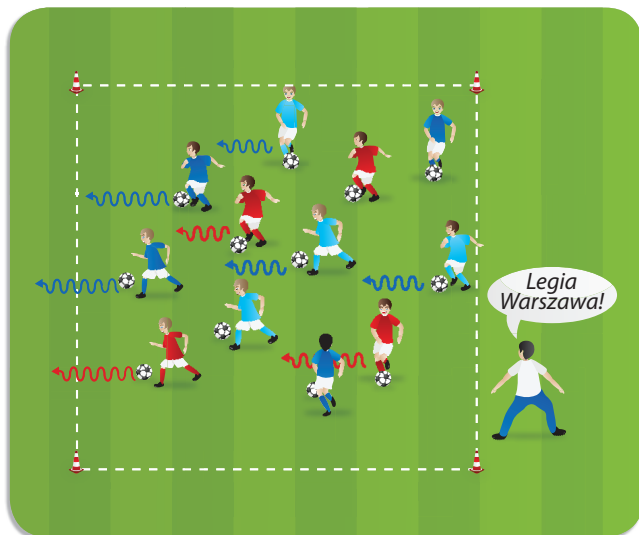
Przebieg:

- Dzieci prowadzą piłkę na polu swojej drużyny, wykonując ćwiczenia zadawane przez trenera.
- Na komendę „w lewo!” lub „w prawo!” drużyny zmieniają pola.
- Muszą przy tym przebiec przez tę z bramek, która znajduje się po lewej lub odpowiednio po prawej stronie kierunku ich biegu.

Modyfikacje:

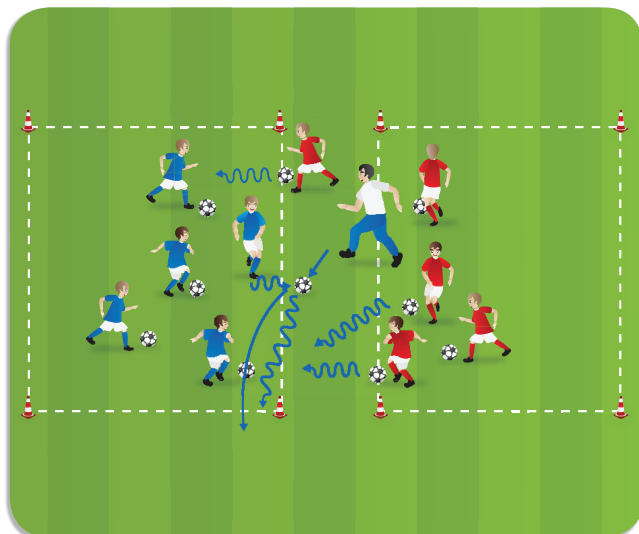
- Na sygnał wizualny: trener podnosi w górę czerwony plastron – dzieci zmieniają pola z lewej strony, żółty plastron – z prawej.
- W polu gry dzieci wykonują najróżniejsze ćwiczenia, np. zatrzymywanie piłki mniej sprawną nogą, obrót o 180 stopni.
- Prowadzenie piłki wokół boiska – celem jest powrót na pole, które drużyna opuściła na początku.
- Rywalizacja: która z drużyn jako pierwsza w komplecie znajdzie się na nowym boisku?
- Zwycięska drużyna otrzymuje 1 punkt – która z drużyn jako pierwsza zdobędzie 3 punkty?

NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W FORMIE ZABAWOWEJ



Szybko na stadion

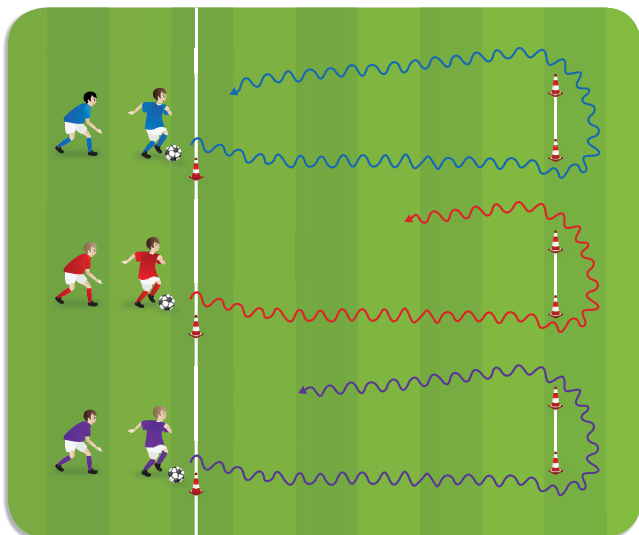
- Wyznaczamy pole o wymiarach 20 x 20 metrów, 4 boki kwadratu nazwać imieniem różnych klubów ekstraklasy.
- Gracze poruszają się po polu, wykonując różne zadania z piłką (np. podania piłki).
- Trener wywołuje nazwę jednego z klubów – wszyscy przeprowadzają piłkę przez daną linię.
- Dzielimy grupę na 2 do 4 drużyn – przegrywa drużyna gracza, który jako ostatni przebiegnie przez linię.
- Zadania dodatkowe – pajacyki, koziołki itd.



Zmiana pola z drużyną przeciwników

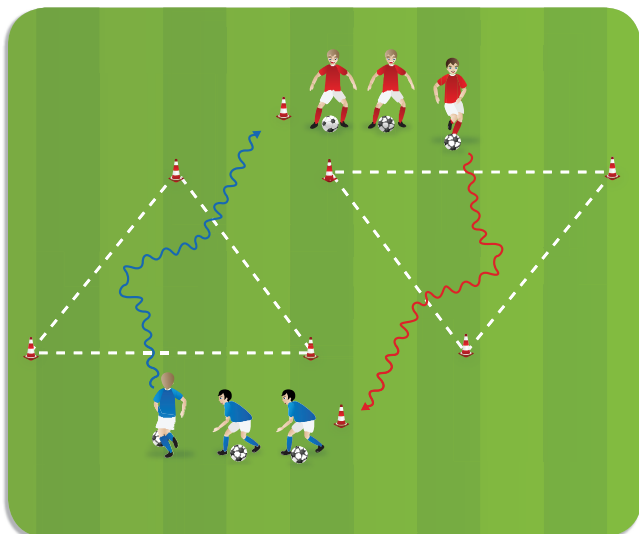
- Wyznaczamy obok siebie 2 pola gry z liczbowo równymi zespołami.
- Trener porusza się na przejściu między polami i stara się utrudnić prowadzącym piłkę dzieciom przejście na drugą stronę. Wybija za linię boczną piłki, których nie opanowali gracze.
- Każdy udane prowadzenie piłki na przeciwne pole to 1 zdobyty punkt.
- Który zespół będzie miał najwięcej punktów po 5 minutach?

**NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH
TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO ZE ZWODAMI**



Sztafeta ze zmianą kierunku o 90 stopni

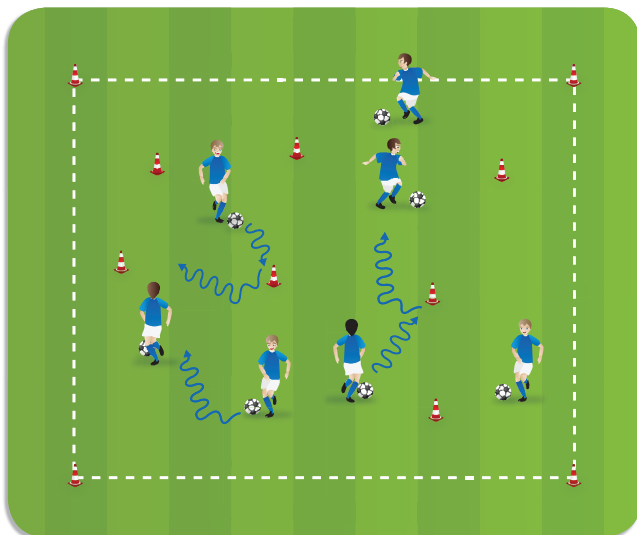
- Na linii startowej ustawiamy pary zawodników, po 1 piłkę na parę.
- 4 metry przed każdą parą ustawiamy szeroką na 2 metry bramkę z pachotków.
- Jeden z graczy prowadzi piłkę, obiegając bramkę i przekazując piłkę partnerowi.
- Zmiany kierunku prowadzenia piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz podeszwą.
- Każdy z graczy prowadzi piłkę 3-krotnie, która para skończy jako pierwsza?



Obieganie ze zwodem

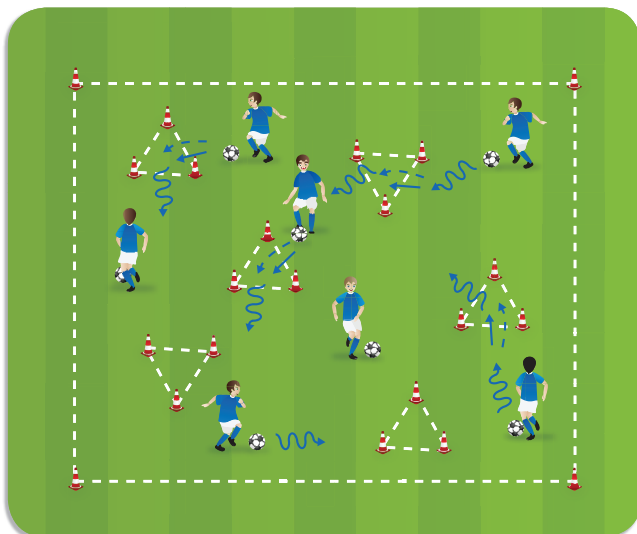
- Przygotowanie ćwiczenia jak na rysunku.
- Pierwsi gracze z każdej grupy startują jeden po drugim i prowadzą piłkę do strefy zwodów (trójkąt), wykonują zwody pokazane przez trenera (wykrok w lewo, przejęcie piłki na prawo) i prowadzą piłkę, obiegając odległy pachotek do kolejnej strefy.
- Nauka podstaw, następnie rywalizacja: która z drużyn szybciej ukończy cały tor?
- Uwaga! Przy odwróceniu kierunku gry, należy także odpowiednio odwrócić trójkąty.

WSPÓŁZAWODNICTWO ZE ZWODAMI



Zwody z zatrzymaną piłką

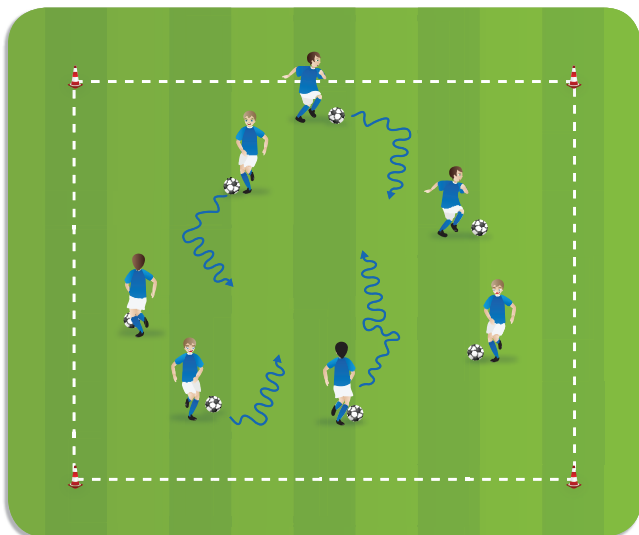
- Wyznaczamy pole gry, ustawiamy na nim dowolnie kilka pachołków.
- Gracze prowadzą piłkę po polu, zatrzymując się przed każdym z pachołków, wykonują zwód i prowadzą piłkę dalej.
- Rywalizacja: kto najszybciej wykona zwody przed 5 pachołkami?
- Wskazówka: odległość między pachołkami powinna wynosić co najmniej 5 metrów.



Zwody z piłką w ruchu

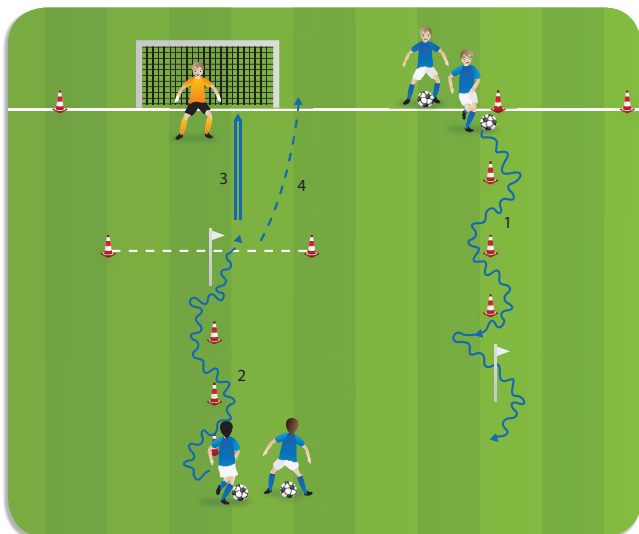
- Na wyznaczonym boisku ustawiamy kilka trójkątów z pachołków (długość boku 3 m).
- Gracze prowadząc piłkę, podbiegają do trójkątów, zatrzymują piłkę, podają do trójkąta i biegną za nią, wykonują zwody z toczącą się piłką i prowadząc piłkę, opuszczają trójkąt przez jeden z boków.
- Wskazówka: odległość między trójkątami powinna wynosić co najmniej 5 metrów.
- Komu uda się wykonać najwięcej rodzajów zwodów?

WSPÓŁZAWODNICTWO ZE ZWODAMI



Zwody w wolnym prowadzeniu piłki

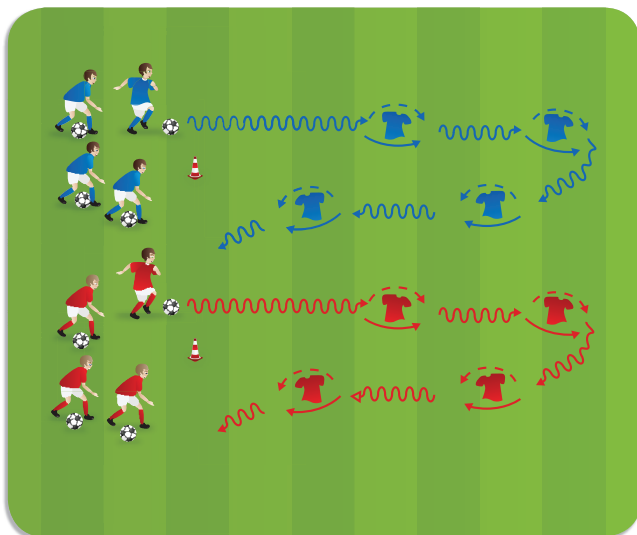
- Gra samochodowa: na wyznaczonym polu gracze prowadzą piłkę na 3 różnych biegach (bieg 1 – wolne prowadzenie piłki, bieg 2 – średnie tempo, bieg 3 – szybkie prowadzenie piłki).
- Jeśli auto jedzie na pierwszym biegu, gracz wykonuje zwód i przechodzi na bieg drugi, a potem trzeci itd.
- Modyfikacja: trener podaje, na którym biegu jadą auta.



Zwody w obieganiu połączone ze strzałem do bramki

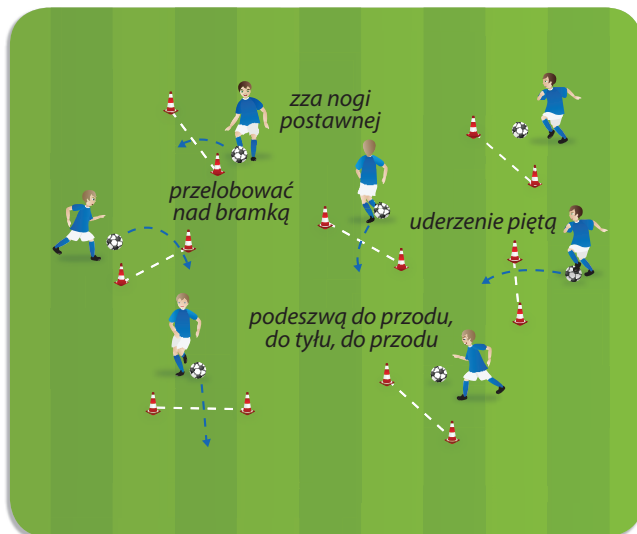
- Przed bramką z bramkarzem ustawiamy słom zakończony linią strzału.
- Drugi słom ustawiamy na drodze powrotnej do pachołka startowego.
- Gracze prowadzą piłkę słomem jeden za drugim (zachować odpowiedni odstęp!), zatrzymują piłkę przed tyczką, wykonują zwód, prowadzą piłkę do linii i oddają strzał do bramki.
- Następnie biorą piłkę z bramki, prowadzą piłkę w analogiczny sposób słomem powrotnym i ustawiają się przed pachołkiem startowym.

NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



Przerzucanie plastronów

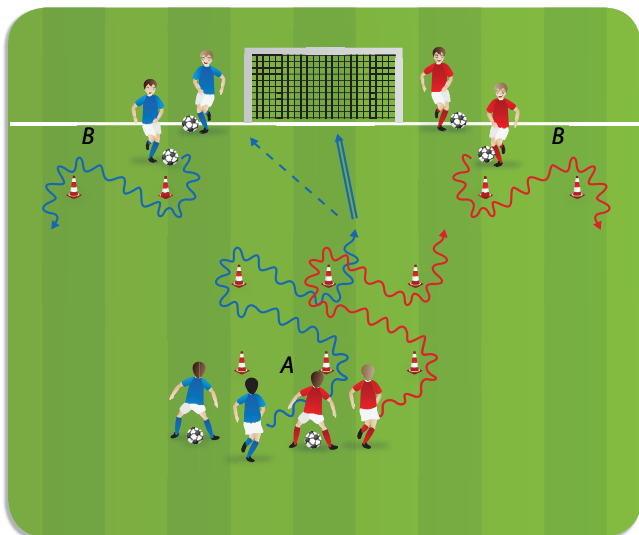
- Grupy czwórek (każde dziecko z piłką) ustawiamy przed torem przeszkód z plastronów (jak na rysunku).
- Gracze obu drużyn kolejno prowadzą piłkę po torze przeszkód.
- Przed każdym plastronem zatrzymują piłkę, uderzają nad nim i kontynuują.
- Modyfikacja: piłka między stopami, skok przez plastron.
- Rywalizacja: każda drużyna musi wykonać 3 pełne tory – która pierwsza będzie w komplecie z powrotem na starcie?



Zaczarowane bramki

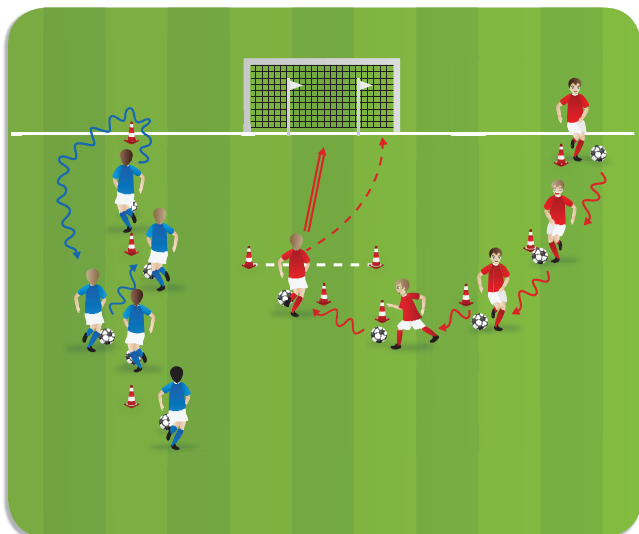
- Wyznaczamy pole do prowadzenia piłki (20 x 20 metrów) i ustawiamy na nim kilka pachotków.
- Dzieci prowadzą piłkę po polu i strzelają zaczarowane bramki zgodnie ze wskazówkami trenera.
- Zaczarowane bramki: uderzenie piętą, przełobowanie piłki, uderzenie zza nogi postawnej, podeszwą przeciągnięcie piłki do przodu, do tyłu, znów do przodu i spowodowanie, by potoczyła się do bramki itd.
- Rywalizacja: kto pierwszy odda strzały do 5 zaczarowanych bramek?

NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH ZE STRZAŁEM DO BRAMKI



Prowadzenia piłki po torze przeszkód

- Przygotowanie ćwiczenia jak na rysunku, odstęp między pachółkami słomowymi 2 metry, odległość do strzału 10 metrów.
- Dwóch pierwszych graczy przy pachółku A rozpoczyna prowadzenie piłki na komendę trenera: obiegają pachółek z prawej strony, biegną do przodu w lewo i w prawo, strzał do bramki – który z nich trafi pierwszy?
- Strzelcy zajmują miejsca podających, prowadzą piłkę słomem B i wracają na start.
- Modyfikacje: start z lewej strony pachółka, start od słomku B, bramkarze w bramkach, rywalizacja drużyn w formie obwodowej.



Żywy stoper

- Wyznaczamy jeden słomk na łuku i drugi w linii prostej z boku.
- Dzielimy grupę na dwie drużyny (na każde dziecko przypada 1 piłka), każda drużyna ustawia się przy swoim słomku.
- Rozpoczyna drużyna przy słomku w linii prostej – prowadząc piłkę 5 razy między pachółkami.
- Równocześnie druga drużyna, biegnąc słomkiem po łuku, stara się oddać jak najwięcej celnych strzałów do bramki – trafienia do bocznych, zewnętrznych części bramki punktowane są podwójnie.

AKCENT ZAJĘĆ NA NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI

TREŚĆ TRENINGU

W przeciwieństwie do prowadzenia piłki i strzałów do bramki nauczanie podań nie odgrywa jeszcze w przypadku zajęć dla żaków (F) dużej roli. Podczas treningu uderzenie wewnętrzną stroną stopy powinno być kierowane zawsze do bramki/przez bramkę. Łatwe do zdobycia cele zapewnią dzieciom uczucie satysfakcji

i spełnienia w grze, aby młodzi gracze związali się ze sportem na dłużej. Centralnym punktem treningu są urozmaicone, intensywne pod względem ruchowym rodzaje gier i zabaw, które zaspokajają dziecięcą potrzebę wybiegania się. Podania piłki należy również ćwiczyć w formie rywalizacji i strzałów do bramki, dostosowanej do możliwości i oczekiwań dzieci.



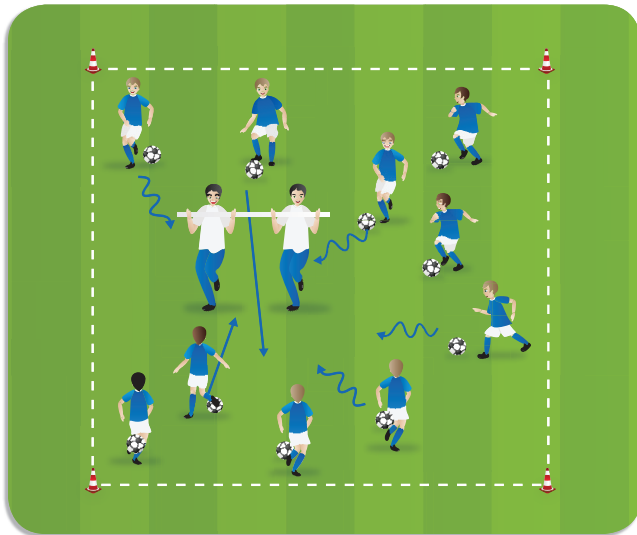
NAUCZANIE OGÓLNYCH PODSTAW TECHNIKI PODAŃ PIŁKI OBEJMUJE:

- ▶ Noga oddająca strzał lekko odgięta, piłka uderzana wewnętrzną stroną stopy.
- ▶ Noga postawna stoi obok piłki.
- ▶ Piłka uderzana jest centralnie, trajektoria lotu może jednak czasem odchyłać się w prawą lub lewą stronę.
- ▶ Po uderzeniu zauważalny jest częściowy wymach nogą.



Nauczanie podań piłki odgrywa w przypadku treningu dla żaków (F) drugorzędną rolę.

NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI W FORMIE ZABAWOWEJ



Ruchoma bramka

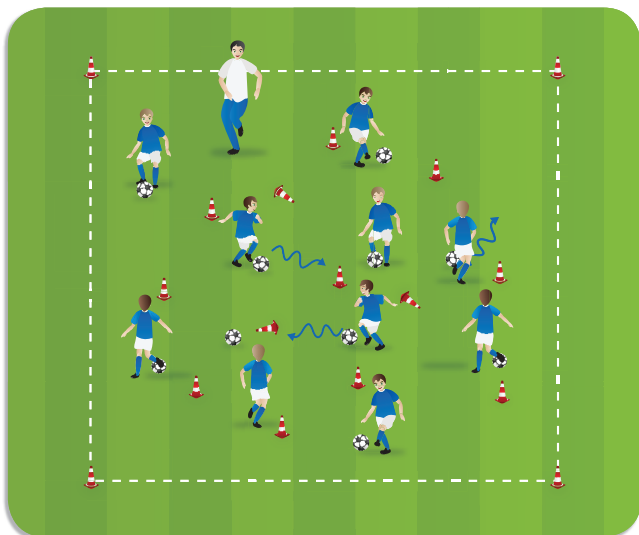
- Trener i jedno z dzieci (lepiej – jedno z rodziców) tworzą ruchomą bramkę, trzymając na wysokości klatki piersiowej tyczkę lub linę, z którą poruszają się po polu o wymiarach 20 x 20 metrów.
- Każde z dzieci ma piłkę i próbuje strzelić do ruchomej bramki. Komu uda się oddać najwięcej celnych strzałów w ciągu 3–5 minut?
- Wskazówka: tempo poruszania się bramki należy dostosować do możliwości dzieci.



Trafianie w piłkę lekarską

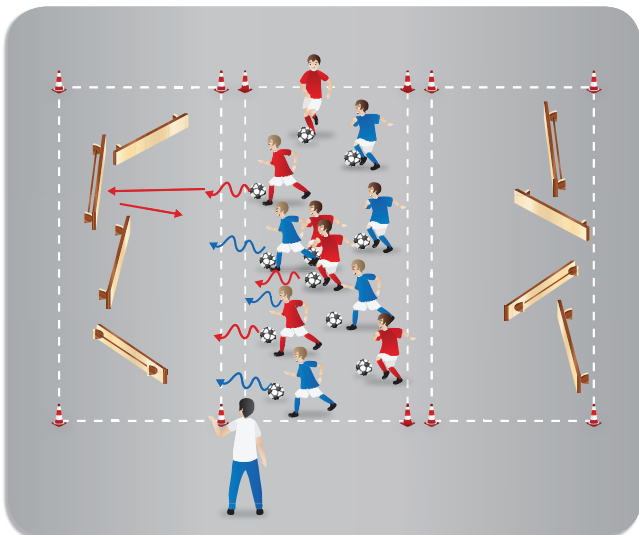
- Trener (lub jedno z dzieci) prowadzi piłkę lekarską w poprzek wyznaczonego pola gry.
- W pewnym momencie trener uderza piłkę na nieco większą odległość i jednocześnie daje znak.
- Gracze muszą teraz trafić w piłkę lekarską precyzyjnym uderzeniem.
- Za pierwsze 5 trafień gracz dostaje 1 punkt. Następnie liczenie zaczyna się od początku. Kto pod koniec będzie miał najwięcej punktów?

NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI W FORMIE ZABAWOWEJ



Pachołkowe bingo

- Na polu gry o powierzchni 10 x 15 metrów rozstawiamy swobodnie 10–15 pachołków.
- Każde dziecko ma 1 piłkę i stara się trafić w jak największą liczbę pachołków.
- Ok. 10 sekund po rozpoczęciu gry trener zaczyna stawiać przewrócone pachołki.
- Po każdym trafieniu dzieci wołają głośno „Bingo!” (możliwy także jakiś motywujący sygnał dźwiękowy).
- Czy dzieciom uda się przewrócić trafieniami wszystkie pachołki?



Bieg z piłkami (w sali)

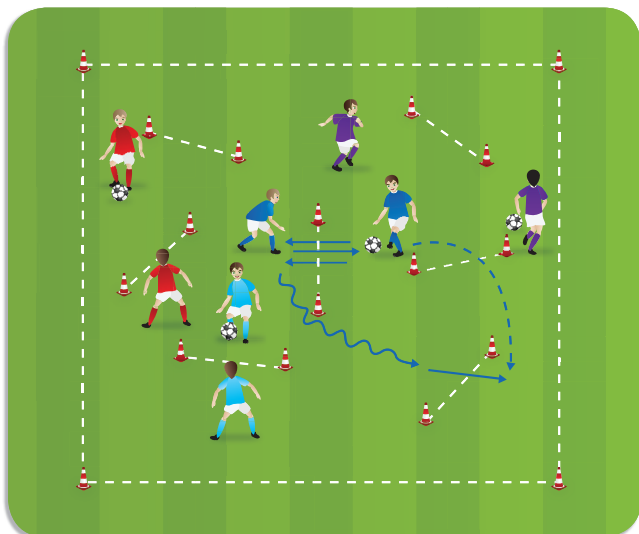
- Wyznaczamy 3 pola, na dwóch zewnętrznych układamy przewrócone na bok długie ławeczki gimnastyczne.
- Dzieci z piłkami ustawiają się w środkowym polu.
- Na początku prowadzą piłkę w jego obszarze.
- Na sygnał trenera dzieci biegną na wskazane pole i 5 razy podają piłkę w taki sposób, aby odbiła się od ławki.
- Kto skończy, podnosi piłkę w górę. Kto będzie pierwszy?

NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



Dzieci ustawione w dwuszeregu: podania przez bramkę (z rozstawionych nóg)

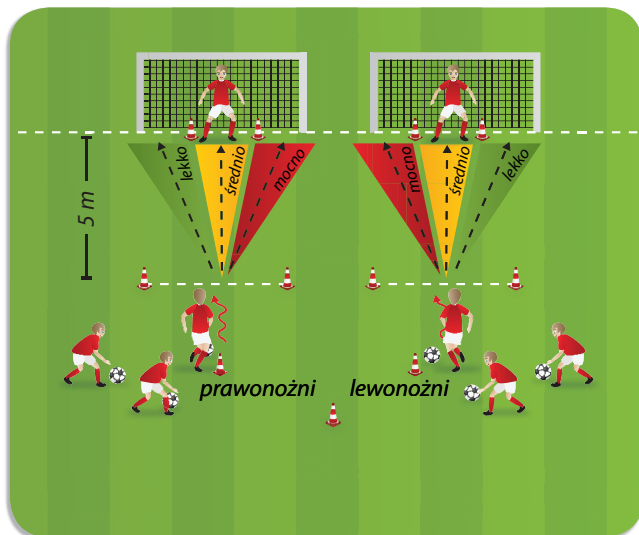
- Dzieci dobierają się w pary, 1 piłka na parę.
- Naprzemienne podania przez „bramkę” z rozstawionych nóg (odległość 3 m. między ćwiczącymi).
- Najpierw ćwiczenia, potem rywalizacja: gracz może usiąść, jeśli wykona 8 podań przez bramkę – która para będzie pierwsza?
- „Podniesienie poprzeczki”: zwiększenie odległości między ćwiczącymi – „Czy teraz też Wam się uda?”.
- Harmonijka: 3 razy po każdym podaniu krok w tył, potem w przód.



Podania piłki przez bramki z pachołków

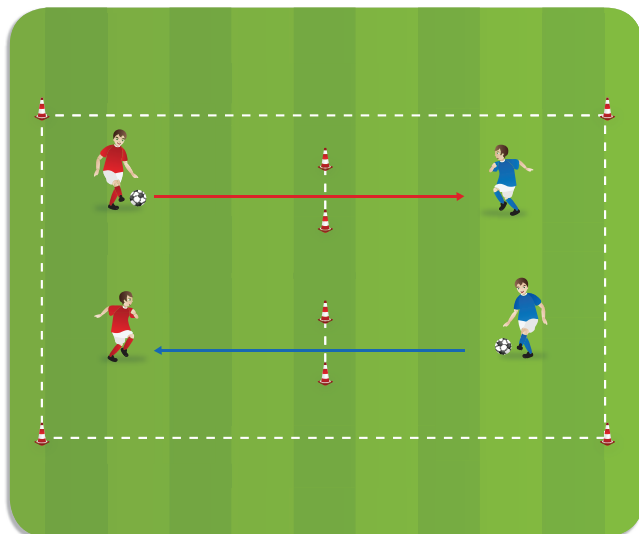
- Na polu gry ustawiamy kilka bramek z pachołków o szerokości 2 metrów.
- Dzieci dobierają się w pary, po 1 piłce na parę.
- Każda z par 3 razy podaje piłkę przez bramkę, następnie powtarza to z następną bramką itd.
- Najpierw ćwiczenia, potem rywalizacja: która drużyna będzie najszybsza?
- Modyfikacje: gra z obecnością gracza przeszkadzającego (trener) lub: pierwsze podanie przez bramkę, powrotne obok niej.

NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIA TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



Podanie piłki jako uderzenie do celu: podania po prowadzeniu

- Przygotowanie gry jak na rysunku, dzieci dzielą się na dwie drużyny i ustawiają po jednej osobie podającej piłki w bramce, pozostałe dzieci stają przy pachołku startowym.
- Forma obwodowa: pierwszy zawodnik z każdej drużyny podbiega, prowadząc piłkę, podaje przez bramkę z linią strzału i zajmuje pozycję dziecka zbierającego piłki, które z kolei ustawia się przy pachołku startowym.
- Punktacja: lekko – 1, średnio – 2, mocno – 3.
- Najpierw ćwiczenia, potem rywalizacja – która drużyna zbierze pierwsza 20 punktów.



Wąski korytarz I

- Rozdajemy po 1 piłce na parę.
- Gracze z każdej pary stają naprzeciw siebie w odległości 10 metrów, między nimi bramka o szerokości 3 metrów.
- Wewnętrzną część stopy podają piłkę przez bramkę z pachołków – ćwiczyć wszechstronnie (obunożnie).
- Można obniżyć poziom trudności ćwiczenia, powiększając bramkę i zmniejszając dystans między graczami; poziom trudności może być też podniesiony w analogiczny sposób.
- Kto w 10 próbach zdobędzie więcej trafień?

AKCENT ZAJĘĆ NA NAUCZANIE STRZAŁÓW DO BRAMKI

TREŚĆ TRENINGU

Czy jest ktoś, kto nie lubi strzelać goli? Najbardziej naturalną i przez to najłatwiejszą do przyswojenia formą jest uderzenie prostym podbiciem. Tak samo, jak w przypadku prowadzenia i podań piłki, żakom wystarczy jedynie opanowanie ogólnych zasad techniki oddawania strzałów, bez korygowania detali. Przed-

szkolaki uczyły się uderzać nieruchomą lub toczącą się do przodu piłkę, starsze dzieci powinny ćwiczyć oddawanie strzałów z prowadzenia lub uderzenia po koźle czy z woleja po podrzuceniu z rąk. Ćwiczenia w małych grupach, w formie obwodowej, gwarantują, że zadania powtórzone zostaną wielokrotnie i będą lepiej zapamiętane.

OGÓLNE ZASADY STRZAŁÓW DO BRAMKI:

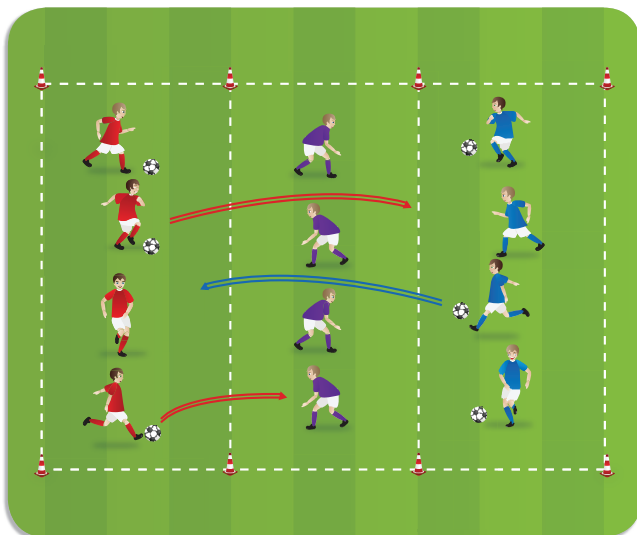
Przy uderzaniu piłki prostym podbiciem:

- ▶ stopa usztywniona w stawie skokowym
- ▶ stopa uderza piłkę centralnie
- ▶ wymach nogą ukierunkowany na cel
- ▶ lot piłki prosty, bez rotacji.



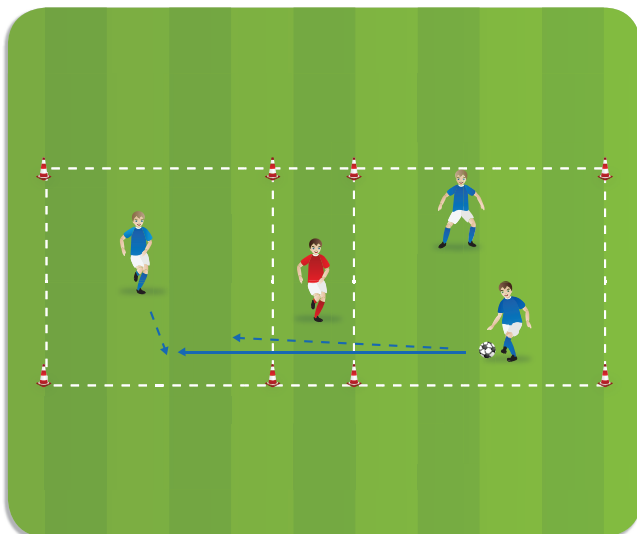
Uderzenie prostym podbiciem to najbardziej naturalny sposób oddania strzału!

NAUCZANIE STRZAŁÓW DO BRAMKI W FORMIE ZABAWOWEJ



Strzały przez „strefę bramkarza”

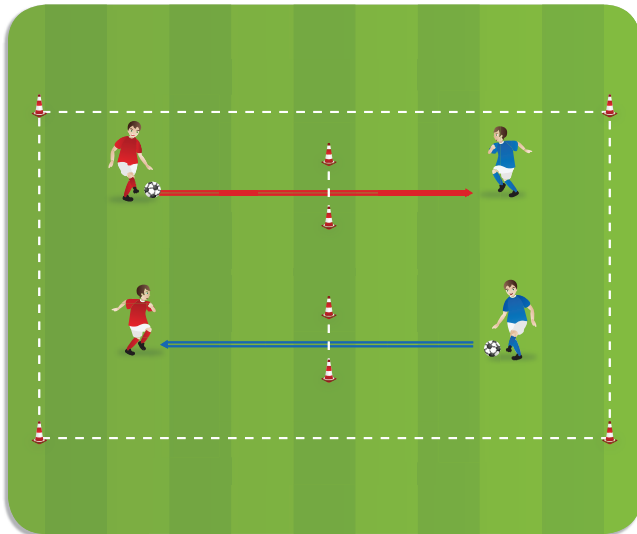
- Wyznaczamy pole o wymiarach 30 x 40 metrów i dzielimy je na 3 strefy, kierujemy do nich piłkarzy.
- Środkowa część to strefa bramkarza. Każdy z graczy w strefach zewnętrznych dysponuje 1 piłką.
- Gracze powinni oddawać możliwie płaskie strzały przez strefę bramkarza.
- Gracze w środku starają się chwycić piłkę. Kto straci piłkę na korzyść bramkarza, zamienia się z nim rolą.



Strażnik mostu

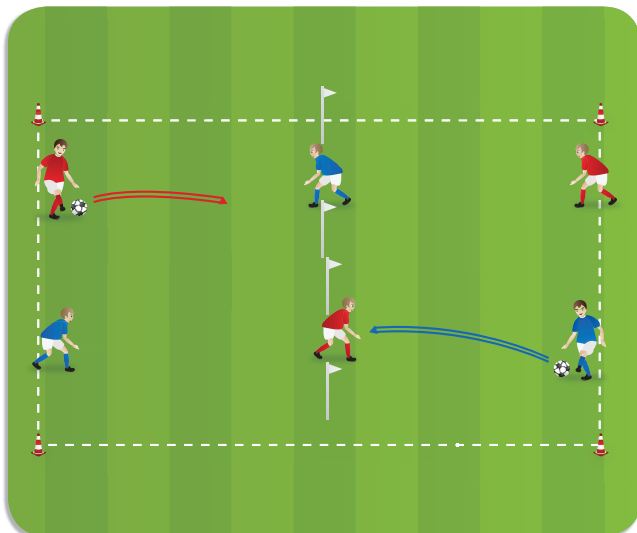
- Po 4 graczy na wyznaczonym polu o wymiarach 15 x 10 metrów, przed nimi 1 strażnik mostu w „dole” (strefa środkowa) o szerokości 2 metrów.
- 2 graczy w strefie zewnętrznej stara się podać piłkę do graczy w drugiej strefie.
- Jeśli się to uda, podający piłkę może przebiec na następne pole.

NAUCZANIE STRZAŁÓW DO BRAMKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO W ATRAKCYJNYCH FORMACH ORGANIZACYJNYCH



Wąski korytarz II

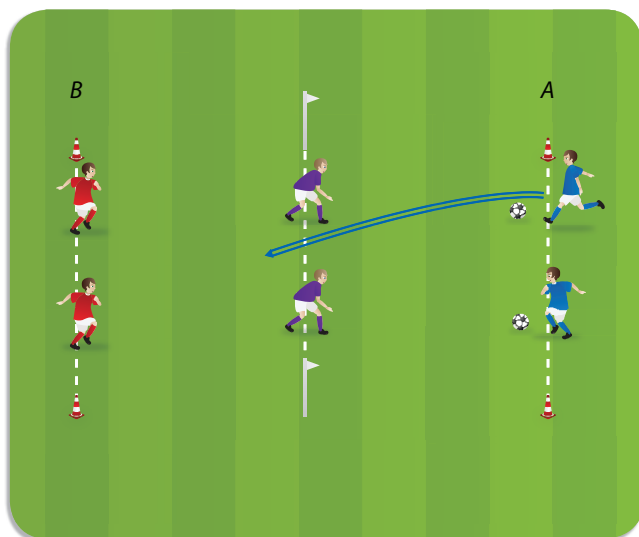
- Grupę dzielimy na pary, na które przypada 1 piłka.
- Obaj gracze stają w odległości 10 metrów naprzeciw siebie, a między nimi znajduje się bramka z pachołków o szerokości 3 metrów.
- Prostym podbiciem uderzają piłkę w kierunku bramki – należy ćwiczyć wszechstronnie (obużnie).
- Ćwiczenie można ułatwić lub utrudnić, zwiększając i zmniejszając odległość i szerokość bramek.
- Komu uda się trafić 10 razy przy 10 próbach?



Pojedynek na bramki

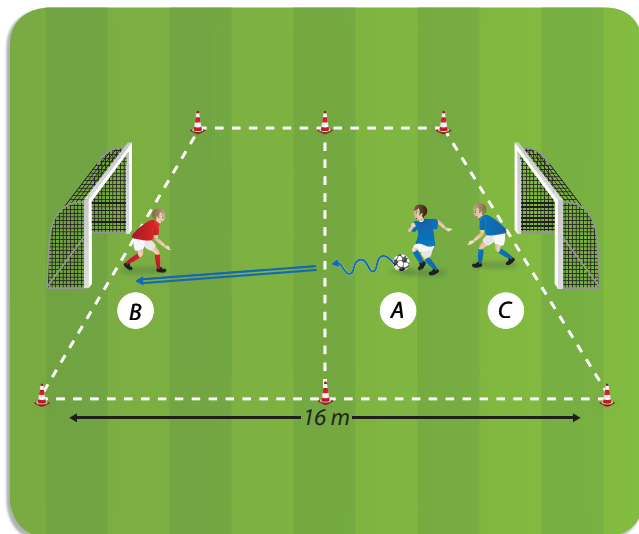
- Dwie 3-osobowe grupy, na każdą przypada 1 piłka.
- W ustawionej z tyczek bramce przeciwnika stoi gracz drużyny przeciwnej.
- Rywalizacja – gracze stojący na zewnątrz starają się jak najwięcej razy uderzyć celnie piłką (gracze zmieniają się co 8 trafień).
- Która grupa będzie miała więcej trafień?
- Następnie gracz zewnętrzny zamienia się pozycją i rolę z bramkarzem swojej drużyny.

NAUCZANIE STRZAŁÓW DO BRAMKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH



Strzały do bramek – gra 2 na 2 na 2

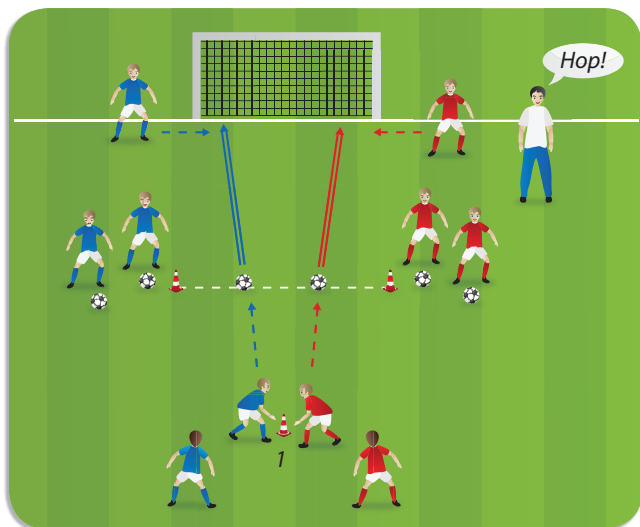
- 3 pary graczy ćwiczą razem.
- 2 pary A i B ustawiają się w odległości 15–20 metrów naprzeciw siebie.
- Pośrodku stoi bramka z tyczek o szerokości 6 metrów, broniona przez graczy z pary C.
- Gracze A oddają strzały jeden po drugim, następnie atakują gracze B. Po każdych 5 minutach następuje zmiana – kolejna para zajmuje pozycję na bramce.
- Która para po upływie określonego czasu będzie miała najwięcej trafień?



Strażnicy bramek

- Ustawiamy 3 graczy między 2 bramkami. Każde dziecko ma piłkę.
- Zawodnik A zaczyna, prowadzi piłkę i strzela do bramki gracza B.
- Następnie zawodnik B prowadzi piłkę i strzela do bramki gracza C itd.
- Wskazówka: wcześniejsze przygotowanie piłek przy każdej bramce skraca czas oczekiwania na zwrot „przestrzelonych” piłek.

NAUCZANIE STRZAŁÓW DO BRAMKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH



Formuła 1

Przygotowanie:

- Ok. 8 metrów przed bramką (2 x 5) zaznaczamy linię strzału, 5 metrów przed nią ustawiony pachołek startowy.
- Ustawiamy po 1 dziecku przy słupku bramki, kolejna dwójka z piłką jest na końcach linii startowej i następne 2 dwójki przy pachołku startowym.
- 2 piłki są na linii strzału.

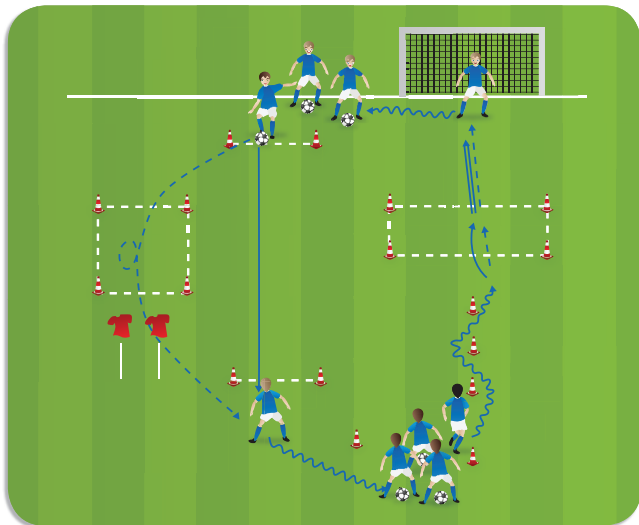
Przebieg gry:

- Pierwsza dwójka dzieci na starcie dotyka na komendę pachołka i biegnie do „swojej” piłki na linii startu.
- Oddają strzały, 1 punkt zdobywa gracz, którego piłka pierwsza wpadnie do siatki w bramce.
- Strzelcy biegną do pachołków na miejsce podających piłki, podający z kolei ustawiają się z piłką na końcach linii strzału.
- Pierwsza para na linii strzału przygotowuje kolejne piłki i ustawia się na starcie, gdzie przygotowuje się już do rywalizacji następna para.
- Współzawodnictwo drużynowe: gracze z lewej i prawej bramki są osobnymi drużynami – która z nich pierwsza zdobędzie 10 punktów?
- Dodatkowe zasady: gracz uderza piłkę do kolejnego pachołka (1 metr za linią strzału) i dopiero wtedy strzela.

Zalety gry:

- Zastosowanie techniki podczas zabawy.
- Łatwy przebieg ćwiczenia.
- Trening techniki sprawia przyjemność dzięki motywującej rywalizacji drużyn.

NAUCZANIE STRZAŁÓW DO BRAMKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH



Ćwiczenia w formie obwodowej

Przygotowanie:

- 10 metrów przed bramką z bramkarzem wyznaczamy strefę strzałów o wymiarach 2 x 2 metry, a 2 metry przed nią – slalom (zachować 3–4 metry odległości między pachołkami).
- Po obu stronach linii strzału przygotowujemy kwadraty do ćwiczeń, ustawiając je za pomocą pachołków.
- Przygotować plastry i tyczki.
- Dzieci ustawiają się z piłką przy pachołku startowym przed ustawionym torem.

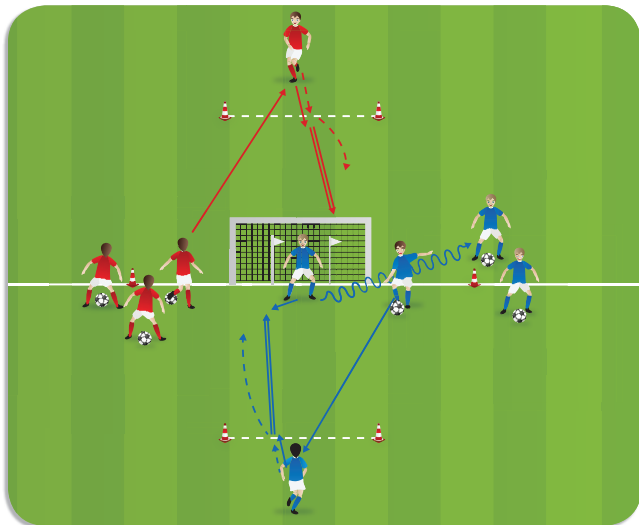
Przebieg gry:

- Pierwszy gracz prowadzi piłkę slalomem, podaje do strefy strzału i uderza prostym podbiciem do bramki.
- Startuje drugi zawodnik, a strzelec zamienia się z bramkarzem.
- Droga powrotna: przed linią do uderzenia prostym podbiciem podaje piłkę przez bramkę z pachołków do kolegi z drużyny, w polu ćwiczeń wykonuje przewrót w przód, za bramką z pachołków musi poczekać na następną piłkę i prowadzić z powrotem na start.
- Rywalizacja: który gracz uzyska najwięcej trafień i będzie miał najbardziej efektywne podania?
- Dodatkowa zasada 1: za polem ćwiczeń należy obunożnie przeskoczyć przez 2 plastry leżące w odległości 1 metra od siebie.
- Dodatkowa zasada 2: za plastronami należy przebiec się, utrzymując równowagę między dwiema ustawionymi tyczkami – raz do przodu raz do tyłu.

Zalety gry:

- Większość dzieci jest stale w ruchu.
- Różnorodność zadań i dodatkowych zasad stanowi urozmaicenie ćwiczenia.
- Od łatwego do trudniejszego: na początek niewiele zadań (ewentualnie w pierwszej rundzie jeszcze bez przewrotu!), następnie dodawane nowe zadanie.
- Technika oddawania strzałów ćwiczona jest jednocześnie w dwóch miejscach.

NAUCZANIE STRZAŁÓW DO BRAMKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH



Przód na tył

Przygotowanie:

- Na środku ustawiamy bramkę (2x5), powierzchnię trafienia dzielimy 2 tyczkami na 3 części.
- Za pomocą 2 pachołków wytyczamy na 8 do 10 metrów przed bramką linię strzału.
- W odległości 2 metrów od boków bramki ustawiamy pachołki startowe.
- Analogicznie przygotowujemy boisko z tyłu bramki.
- Dzieci tworzą 2 drużyny i ustawiają się z piłkami przy pachołkach startowych.

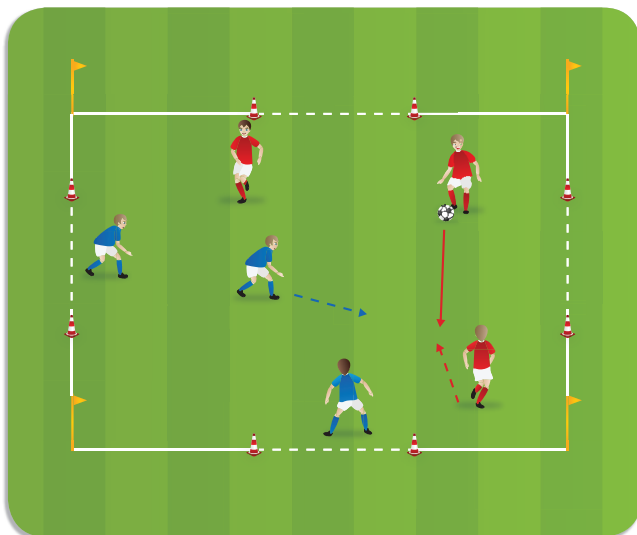
Przebieg gry:

- Jeden gracz stoi bez piłki na linii strzału, drugi – jako zawodnik broniący bramki, a pozostali ustawiają się z piłkami przy pachołkach startowych.
- Zawodnik przy pachołku startowym uderza piłkę prostym podbiciem do bramki z pachołków.
- Stojący tam gracz zatrzymuje piłkę za linią i uderza piłkę w kierunku bramki.
- Uderzenia w zewnętrzne części pola trafiań bramki liczą się podwójnie.
- Gracz odnoszący piłkę ustawia się z nią na starcie, zawodnik, który wcześniej zagrywał piłkę do strzelca, zajmuje jego pozycję, a strzelec ustawia się w bramce, w celu odniesienia piłek (lub jako wariant: w roli bramkarza).
- Rywalizacja: Która drużyna pierwsza zdobędzie 10 punktów – ta z frontowej czy z tylnej strony bramki?
- Rewanż: Podania i strzały wykonywane mniej sprawną nogą.

Zalety gry:

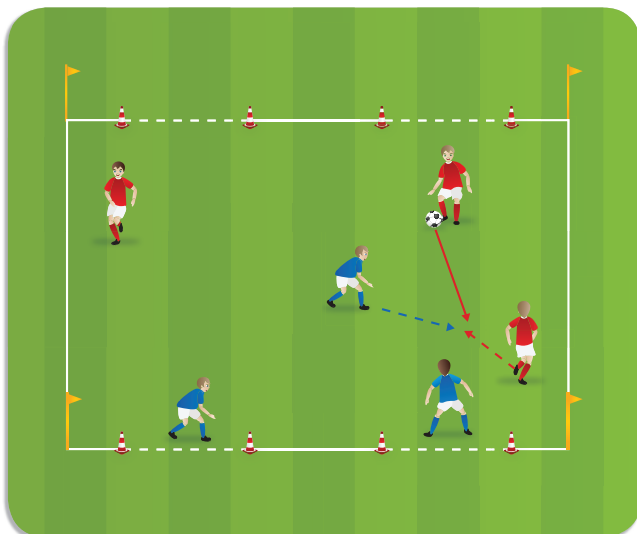
- Ta forma gry nie wymaga wiele miejsca ani przyborów treningowych.
- W przypadku większych grup wszystkie dzieci będą w ruchu. Można również ćwiczyć z obu stron bramki.
- Jasne i przejrzyste dla trenera i dzieci zasady.
- Technika uderzenia prostym podbiciem jest ćwiczona w ciekawy sposób zarówno przy podawaniu piłki, jak i strzale do bramki.

MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



Gra 3 na 1 na 4 bramki z 2 bramkarzami (wariant 1)

- Wyznaczamy pole o wymiarach 15 x 20 metrów, po 1 bramce z pachołków (szerokość 6 metrów) na każdej stronie.
- Tworzymy 3-osobowe drużyny.
- Gra 3 na 3, każda drużyna broni dwóch sąsiadujących bramek z pachołków.
- Dwóch graczy drużyny, która w danym momencie się broni, musi grać na pozycji bramkarza (zawodnicy w tej roli powinni się zmieniać).
- Można wyznaczyć równoległe pola gry i przeprowadzić turniej w układzie 1 na 1.



Gra 3 na 1 na 4 bramki z 2 bramkarzami (wariant 2)

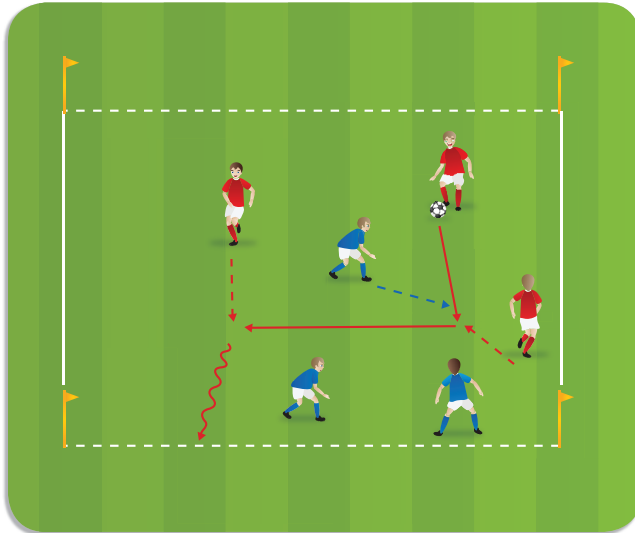
- Przygotowanie gry jak wyżej, jednak teraz bramki wyznaczamy na dwóch przeciwległych liniach podstawowych.
- System turniejowy lub rozgrywkowy jw.
- Po strzale do bramki lub stracie piłki jednej z drużyn, role bramkarzy przejmują zawsze ci gracze, którzy mają najbliższą do bramek swojej drużyny.
- Wskazówka: bramki z pachołków lub tyczek najlepiej ustawić przed ogrodzeniem (taśma lub siatka ochronna), aby piłki nie potoczyły się za daleko.

ROZDZIAŁ 3 *GRY, ZABAWY I ĆWICZENIA DLA ŻAKÓW (F)*

GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

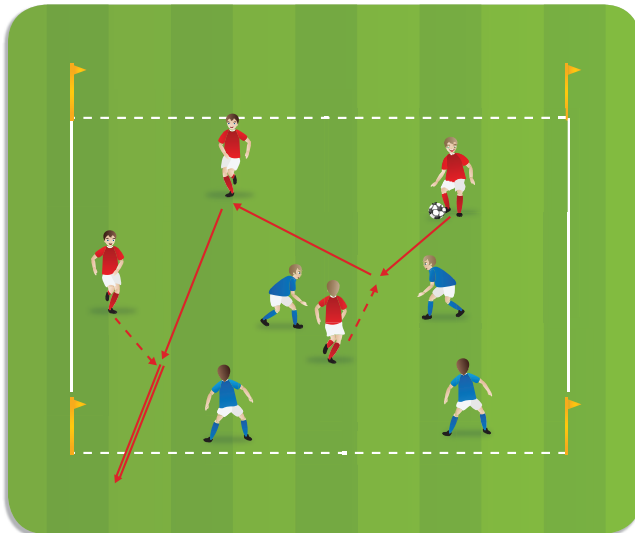
177

Małe gry w piłkę nożną powinny być rozgrywane na każdych zajęciach. Pokazują one, jak wiele dostosowanych do możliwości i oczekiwań dzieci form gry można zaproponować tylko z wykorzystaniem pachołków i niewielkiej liczby zawodników. Ponadto wykorzystać można bramki z siatkami, grać z różnego rodzaju piłkami (lekkimi!) itd.



Gra 3 na 1 na 2 bramki z 2 bramkarzami

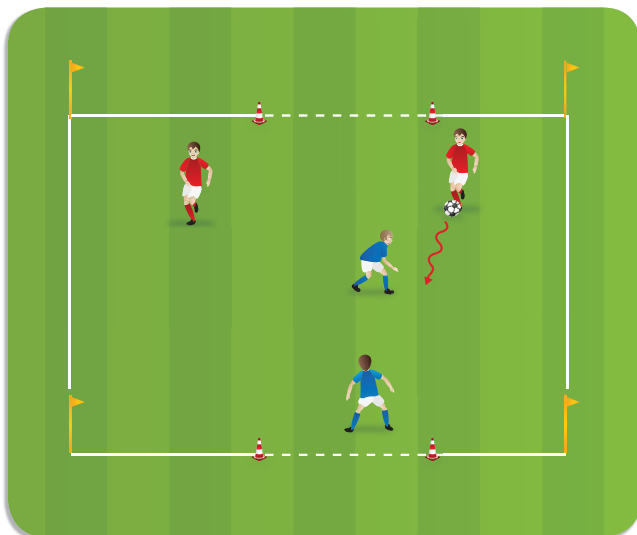
- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 15 x 20 metrów, dłuższe boki pola są teraz bramkami.
- 2 graczy broniących się drużyn ustawia się na swojej linii bramkowej, trzeci gra jako obrońca w polu.
- Wszyscy 3 zawodnicy drużyny rozgrywającej piłkę grają w ataku.
- Starają się przeprowadzić piłkę przez linię bramkową.



Gra 4 na 2 na 2 bramki z 2 bramkarzami

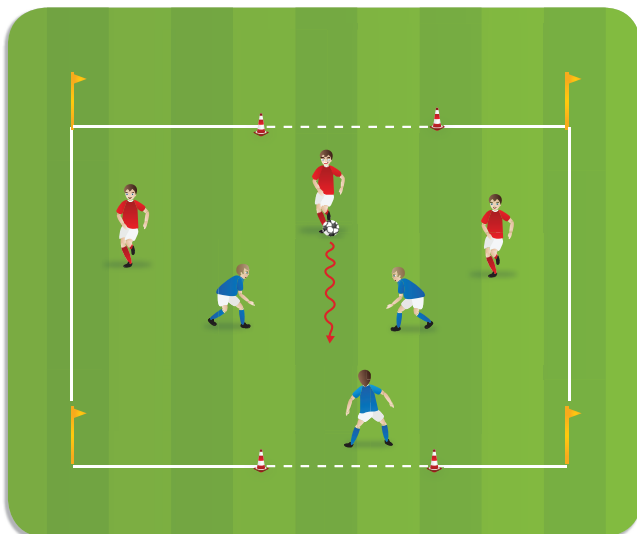
- Wyznaczamy pole gry jak wyżej, jednak teraz drużyny są 4-osobowe.
- 2 gracze drużyny broniącej się ustawia się na swojej linii bramkowej, 2 pozostałych zawodników gra w roli obrońców w polu.
- Wszyscy 4 gracze drużyny rozgrywającej piłkę biorą udział w akcji ofensywnej.
- Starają się przeprowadzić piłkę przez linię bramkową.

MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



Gra 2 na 1 na 2 bramki z bramkarzem

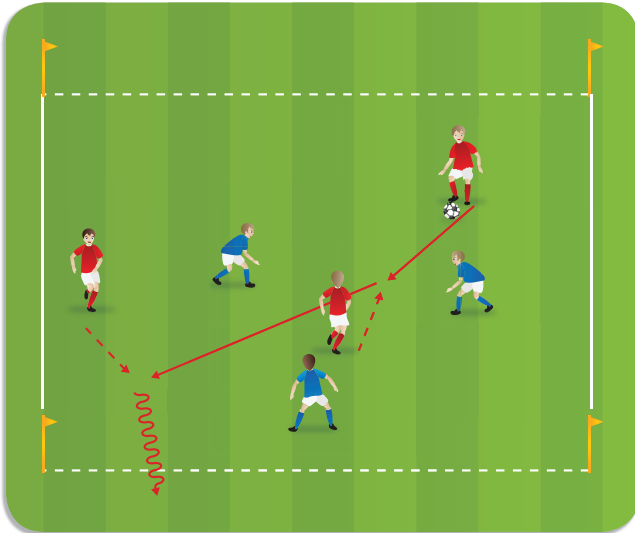
- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 15 x 20 metrów, na liniach podstawowych ustawiamy bramki z pachołków o szerokości 6 metrów.
- Dzieci tworzą 2-osobowe drużyny.
- 1 gracz drużyny broniącej staje w bramce, drugi broni w polu (należy często zamieniać dzieci rolami).
- 2 gracze drużyny rozgrywającej piłkę atakuje bramkę rywali.



Gra 3 na 2 na 2 bramki z bramkarzem

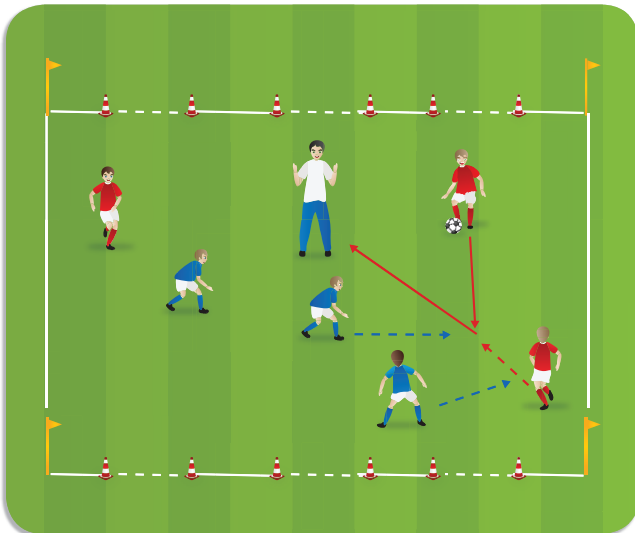
- Przygotowanie pola jak wyżej, ale teraz należy wyznaczyć 3-osobowe drużyny.
- 1 gracz drużyny broniącej staje w bramce, pozostali bronią w polu.
- Wszyscy 3 zawodnicy drużyny posiadającej piłkę atakują bramkę rywali.
- Wskazówka: jeśli gracze drużyny przegrywającej zbyt rzadko uzyskują trafienia, należy nieco powiększyć bramkę przeciwników (chodzi o to, aby wszyscy mogli się spełnić w grze!).

MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



Gra 1 na 1 lub (maksymalnie) 4 na 4 na 2 linie bramkowe

- Wyznaczyć pole gry, dostosować je do wielkości drużyn: w przypadku gry 1 na 1 – 10 x 15 metrów, dla drużyny 4 x 4 – 15 x 20 metrów.
- Dzielimy grupę na dwie drużyny.
- Gra na utrzymanie. Drużyna posiadająca piłkę stara się przekroczyć linię końcową przeciwnika.
- Wskazówka: im mniejsze drużyny, tym więcej kontaktu z piłką dla każdego dziecka. Ale gra staje się wtedy bardziej wymagająca!



Gra 3 na 3 na 6 bramek z trenerem

- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 15 x 20 metrów, na dwóch liniach końcowych ustawić po 3 bramki z pachołków o szerokości 2 metrów.
- Tworzymy 3-osobowe drużyny.
- Gra 3 na 3 na 6 bramek; trener gra zawsze z drużyną atakującą, ale nie może oddawać strzałów.
- Wskazówka: trener gra z dziećmi dla nich, nie dla siebie! Nie chodzi o to, aby udowodnić, że potrafi grać lepiej od 7-letnich dzieci!
- Modyfikacja: 4 na 4 plus na 6 bramek z trenerem.

PODZIAŁ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

JAK UŁOŻYĆ PLAN ZAJĘĆ – WSKAZÓWKI

Podział jednostki treningowej na trzy części jest jak najbardziej wskazany także w przypadku żaków. Musimy pamiętać, że rozgrzewka dla tej grupy wiekowej jest specyficzna. Dzieci muszą jednak przygotować się psychicznie do treningu, skupić całą swoją uwagę na piłce nożnej. Kiedy się już „wyszaleją”, należy przedstawić im kolejne punkty treningu i zmotywować do gry.

W części głównej kluczowe zagadnienie techniczne (np. strzały do bramki) będzie ćwiczone intensywnie w urozmaiconych formach treningowych. Należy przy tym pamiętać, że gry i ćwiczenia powinny występować naprzemiennie. Na koniec dzieci będą chciały swobodnie zagrać w piłkę nożną. Po tym, budującym poczucie przynależności do zespołu (drużyny) treningu, dzieci zegnają się z trenerem („rytuał” pożegnalny).



ELEMENTY SKŁADOWE KAŻDEJ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ:



Samodzielne ćwiczenia z piłką.



Gry ruchowe typu „berek” w celu rozbiegania dzieci.



Akcent na naukę prowadzenia piłki i oddawania strzałów do bramki.



Małe gry w piłkę nożną.



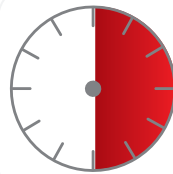
Formy gier to formy treningowe, które oparte są na idei gry polegającej na „strzałach i obronie bramek”. Można przy tym zaakcentować ważne elementy techniczne. W ćwiczeniach przedstawiane są podobne treści, nie są one jednak oparte na idei gry.

PLAN PRZYKŁADOWEJ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ



**CZĘŚĆ
WSTĘPNA**
OK. 20 MINUT

- Faza swobodnej zabawy
- Powitanie i nastrojenie grupy do gry
- Wszechstronny ruch
- Ciekawe ćwiczenia z piłką



**CZĘŚĆ
GŁÓWNA**
OK. 30 MINUT

- Na przemian ćwiczenia i gry
- Ew. dodatkowa faza swobodnej zabawy
- Małe gry



**CZĘŚĆ
KOŃCOWA**
OK. 25 MINUT

- Poznać futbol: gra w małych drużynach do bramek
- „Rytuał” pożegnalny
- Końcowe omówienie zajęć

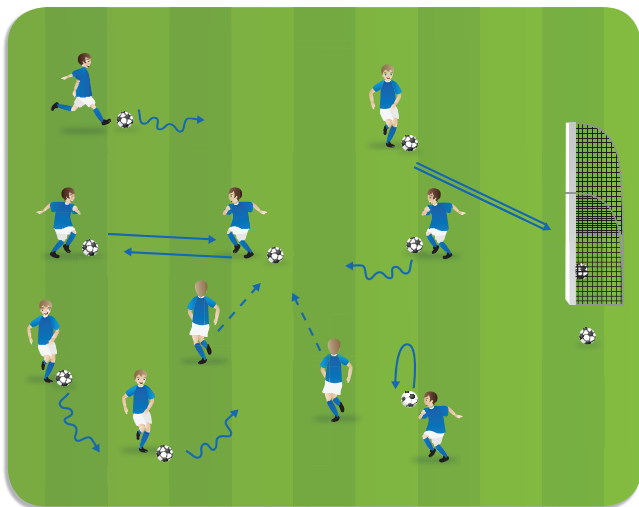
PRZEPROWADZENIE TRENINGU

Nawet jeśli trening jest dobrze zaplanowany, przeprowadzenie efektywnego dydaktycznie treningu wymaga także umiejętnego poprowadzenia zajęć. Należy pamiętać o zasadzie, że każde z dzieci musi być indywidualnie rozwijane i motywowane. Między poszczególnymi dziećmi w tej kategorii wiekowej dają się jednak zauważyć bardzo duże różnice pod względem rozwoju fizycznego. Warto więc podzielić grupę na mniejsze zespoły adekwatnie do ich możliwości fizycznych

i stawiać im odpowiednie, wymagające, lecz możliwe do wykonania zadania. Także w formach gier i w meczu końcowym drużyny powinny być tak dobrane, aby prezentowały wyrównany poziom. W przypadku współzawodnictwa należy zwracać uwagę na to, aby wszystkie dzieci miały równie wiele kontaktu z piłką i możliwości wygranej. Podczas tak zorganizowanych zajęć każde dziecko, niezależnie od poziomu umiejętności, może się dalej rozwijać i jednocześnie spełniać w grze, odnosząc swoje małe sukcesy.

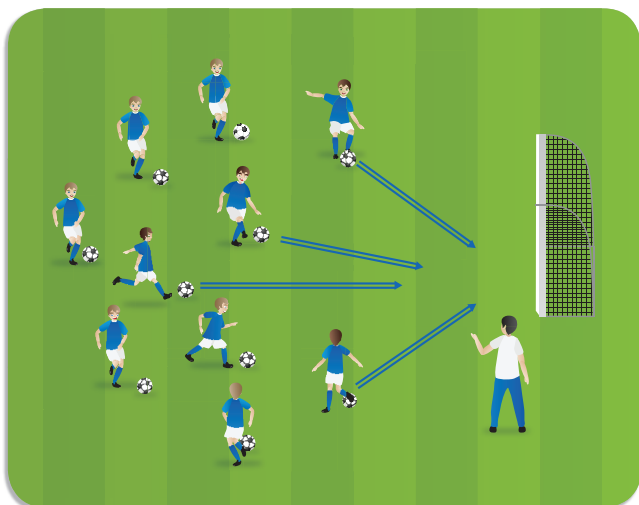
PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA NA OTWARTYM BOISKU

CZĘŚĆ WSTĘPNA



Faza swobodnej zabawy przed rozpoczęciem treningu

- Dzieci przychodzą po kolei z szatni, biorą po jednej piłce i bawią się nią, biegając po boisku.
- Mogą przy tym wyszaleć się i wybiegać, dzięki czemu przy powitaniu nie będą takie niespokojne.
- Trener przygotowuje przyrządy i pomoce treningowe i/lub wita się z rodzicami (utrzymywanie kontaktu).



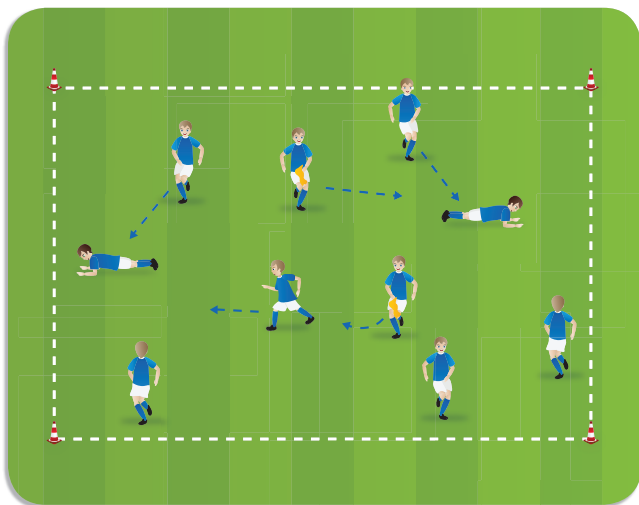
Powitanie

- Zwołanie dzieci do rozpoczęcia treningu: „Jak szybko traficie swoimi piłkami do bramek i dotkniecie słupka bramki?”
- W ten sposób wszystkie piłki i dzieci znajdują się od razu w jednym miejscu (zawsze wskazujemy trafienie w jedno miejsce).
- Trener tworzy pozytywną atmosferę i objaśnia zasady pierwszej gry.

Zajęcia te cechuje idealna naprzemienność gier motywacyjnych, ruchowych i oswajających z piłką.
Nakład pracy potrzebny do przygotowania ćwiczeń jest przy tym naprawdę niewielki. Materace potrzebne do przeprowadzenia 2 ostatnich gier można przygotować już na samym początku.

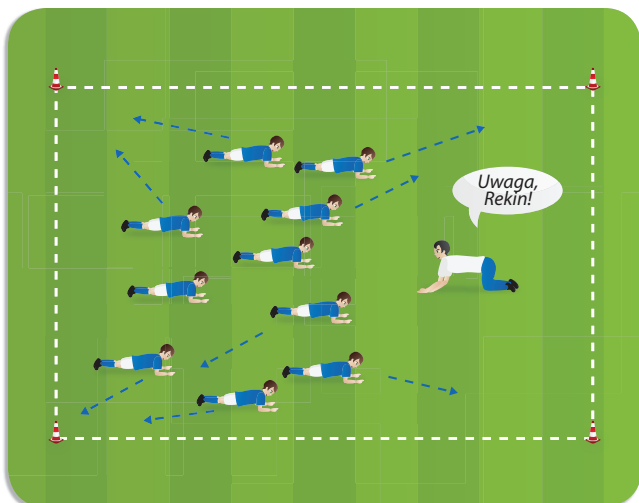


CZAS TRWANIA: 20 MINUT



Gra na rozbieganie: ściganie i ratowanie

- Dwoje ścigających usiłuje dotknąć kolejnych dzieci i przekazać im swoją rolę.
- Nie wolno jednak dotykać dziecka, jeśli zdąży ono położyć się na brzuchu.
- W tym samym czasie tylko dwoje dzieci może leżeć w pozycji na brzuchu.
- Wyjście z pozycji na brzuchu może nastąpić wówczas, kiedy inne dziecko dotknie leżącego.

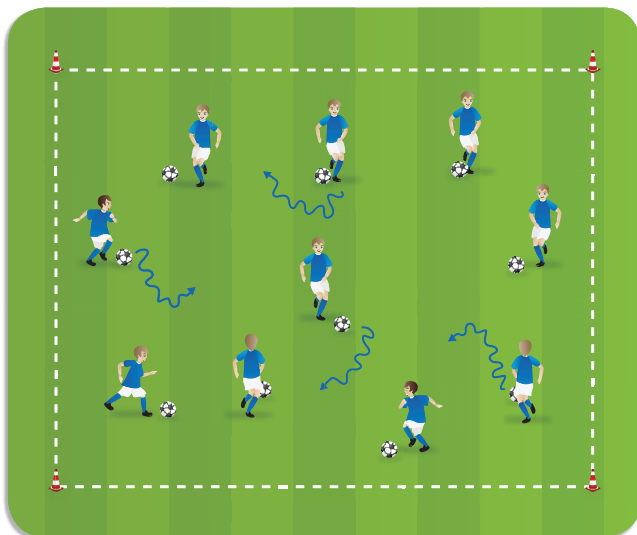


Wszechstronna szkoła ruchu

- Trener i dzieci w środku pola pływają w morzu.
- Dzieci wykonują ćwiczenia pływackie za przykładem trenera: pływanie żabką, pływanie synchroniczne (np. jazda na rowerze w powietrzu), skoki z wieży (przewrót w przód) itd.
- Na ostrzeżenie „Uwaga! Rekin!” wszystkie dzieci ratują się ucieczką na wyspę (pachołek).

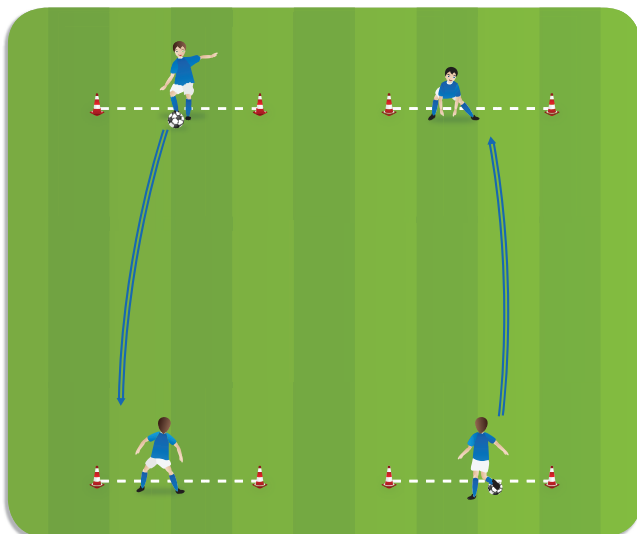
CZĘŚĆ GŁÓWNA

CZAS TRWANIA: 30 MINUT



Urozmaicona szkoła piłki

- Dzieci wykonują różne ćwiczenia z piłką.
- Np. prowadzenie piłki ze zmianą kierunku, przetaczanie podeszwą stopy, przejście do żonglowania: piłkę podbijać udem, potem stopą, chwycić ponownie itd.
- Na sygnał wykonują szybkie prowadzenie piłki dookoła pachołka granicznego, zwód przed pachołkiem itd.
- Można także rozmieścić na brzegach boiska więcej pachołków.



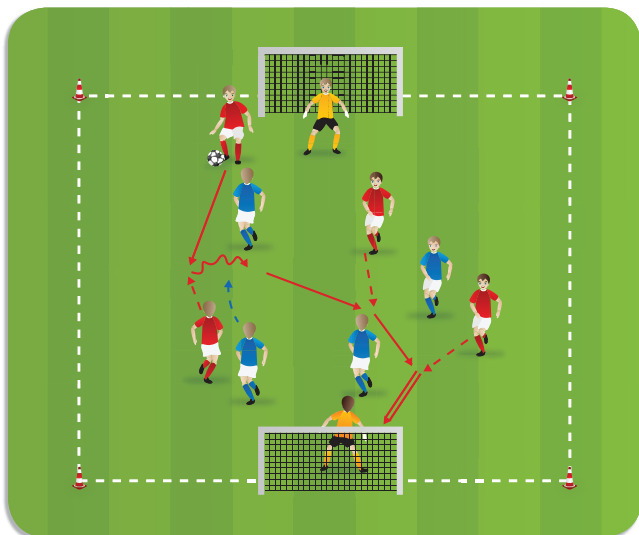
Rywalizacja 2 na 2

w oddawaniu strzałów do bramek

- Rozmieścić bramki z pachołków o szerokości 5 metrów, grupa podzielona na 2-osobowe drużyny.
- Gra 2 na 2, 10 uderzeń na drużynę – jeden z zawodników jest bramkarzem, drugi uderza przed linią startu, zmiana ról po 5 strzałach.
- Modyfikacja: trafienia po podaniu piłki rękoma przez partnera itd.
- Turniej 1 na 1: kto uzyska więcej trafień?

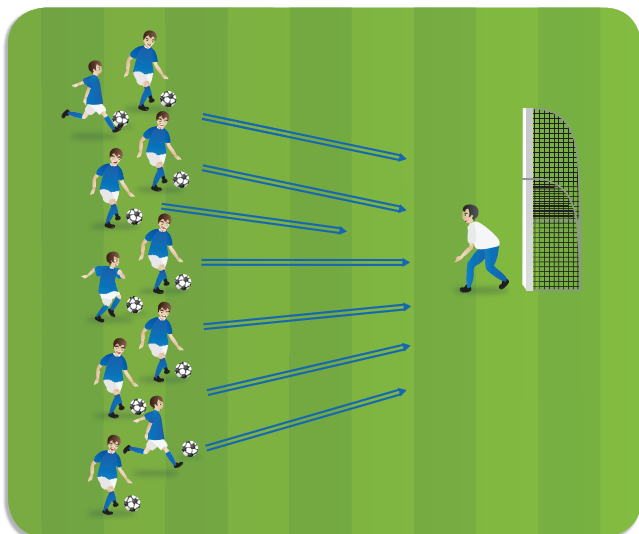
CZĘŚĆ KOŃCOWA

CZAS TRWANIA 25 MINUT



Gra końcowa

- Z pachołków ustawiamy bramki i 2 pola gry (wielkość w zależności od umiejętności – większe lub mniejsze).
- Turniej 4 na 4, każda drużyną gra z każdą: mecze 4-minutowe w grupach 4 na 4, po tym czasie zmiana drużyn.
- Jeśli grupa dzieci nie daje się podzielić przez 4, należy grać w zespołach 3-osobowych lub w systemie: jedna drużyna pauzuje i wykonuje różne zadania techniczne (np. rzut karny).
- Zawodnicy drużyn powinni posiadać podobne umiejętności!

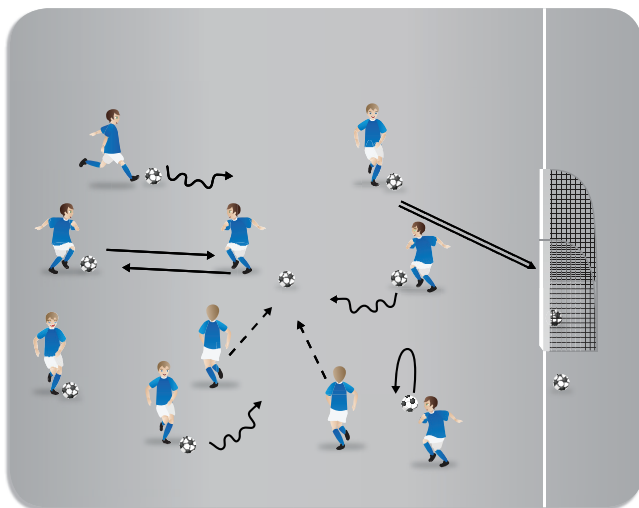


Pożegnanie

- „Rytuał” pożegnalny musi być ważnym momentem zajęć, mogą to być np. strzały z odległości 7 metrów do bramki bronionej przez trenera, lub wspólne jednoczesne uderzenia do dużej bramki, którą trener stara się obronić.
- Wszyscy gracze pomagają przy sprzątanii piłek i przyborów treningowych.
- Zbiórka w określonym miejscu, trener żegna się z dziećmi.
- Należy poczekać, aż wszystkie dzieci zostaną odebrane przez rodziców!

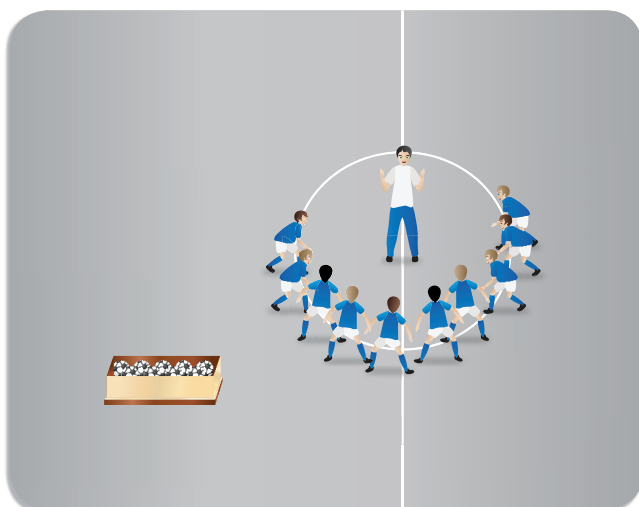
PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA – ZAJĘCIA W HALI SPORTOWEJ

CZĘŚĆ WSTĘPNA



Faza swobodnej zabawy przed rozpoczęciem treningu

- Dzieci przychodzą z szatni, biorą po jednej piłce i bawią się z nią, biegając po hali.
- Mogą się przy tym wyszaleć i wybiegać, dzięki czemu będą spokojniejsze podczas powitania.
- Trener przygotowuje przybory treningowe i wita się z rodzicami (utrzymywanie kontaktu).



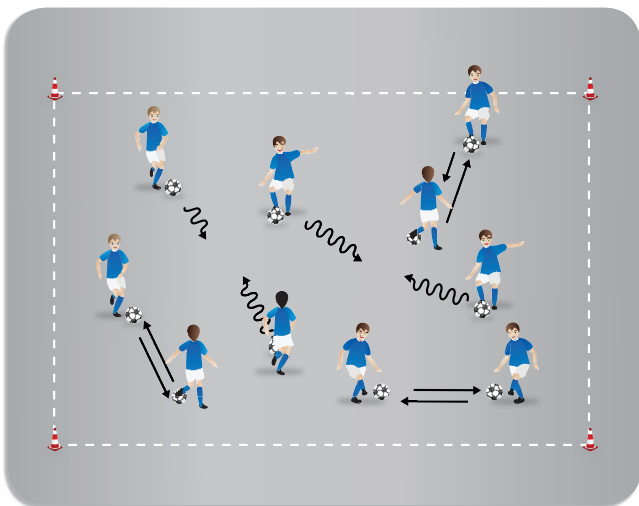
Powitanie

- Zwołanie dzieci do rozpoczęcia treningu: „Jak szybko potraficie odłożyć piłki do skrzyni i ustawić się w łańcuchu na środkowym kręgu?”
- W ten sposób wszystkie piłki i dzieci znajdują się od razu w jednym miejscu (zawsze wskazywać jedno miejsce dla wszystkich dzieci).
- Trener tworzy harmonijną atmosferę i objaśnia zasady pierwszej gry.

Hala ma wiele zalet, ważnych przy przeprowadzaniu treningu piłki nożnej dzieci: podłoga bez nierówności sprzyja przyswajaniu techniki piłkarskiej, zajęcia mogą być prowadzone niezależnie od pogody, a w zamkniętym pomieszczeniu łatwiej jest utrzymać kontrolę nad grupą dzieci.

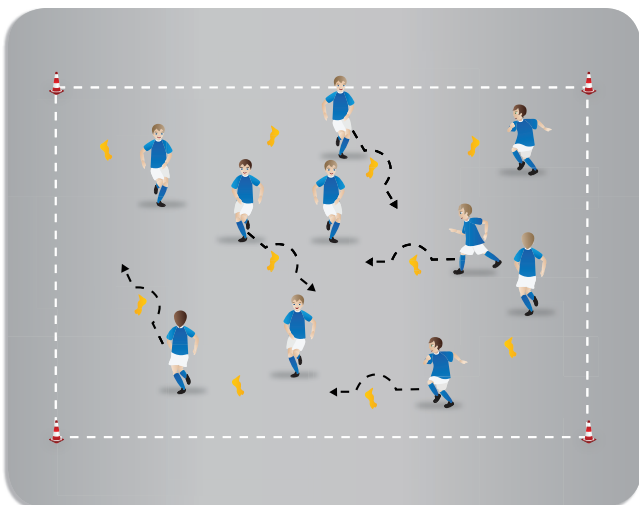


CZAS TRWANIA: 20 MINUT



Samodzielne ćwiczenia z piłką

- Zadania: wymiana piłek, zmiany kierunku, podbijanie piłki w górę i czekanie aż odbije się od podłoża, przetaczanie w tył podeszwą i „podcinanie”, zatrzymanie wewnętrznymi częściami stóp.
- Gra ruchowa „Rybak i ryby”: zmiany tempa (spokojne/wzburzone morze, sztorm), ucieczka na inne pole, gdy nadchodzi rybak (trener).

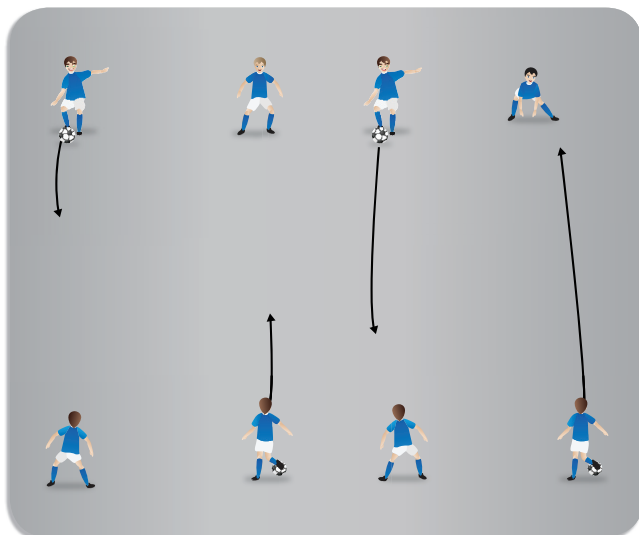


Zabawy z plastronem

- Na polu gry równym połowie boiska do piłki ręcznej rozdać plastrony.
- „Kto najszybciej przeskoczy przez wszystkie plastrony?” lub skoki dwójkami przez plastron, do przodu i do tyłu, na jednej nodze itd.
- Wyrwanie plastronu: każde dziecko biega z plastronem przewieszonym w spodenkach, jak z „ogonkiem”. Kto wyrwie najwięcej plastronów? Plastrony po wyrwaniu wystarczy po prostu rzucić na ziemię. Trener pomaga przy umocowaniu plastronu.

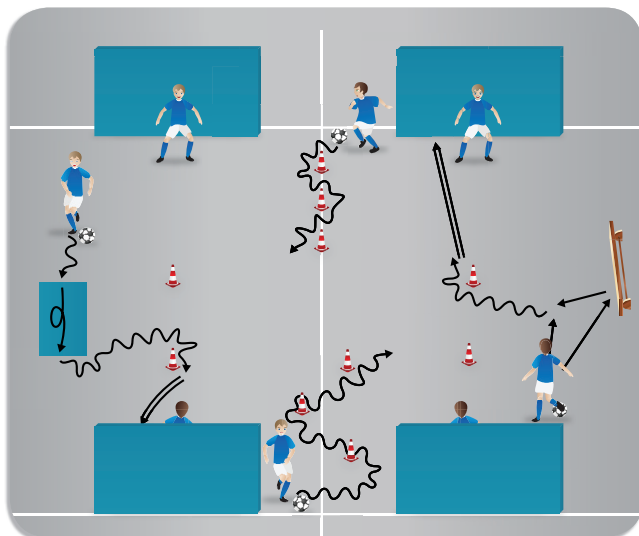
CZĘŚĆ GŁÓWNA

CZAS TRWANIA: 30 MINUT



Uderzenie wewnętrzną częścią stopy do bramki z rozstawionych nóg

- Wyznaczamy pary, po jednej piłce na parę, ustawiamy dzieci o podobnych umiejętnościach.
- Współzawodnictwo: kto trafi do bramki między nogami partnera przy jak najmniejszej liczbie prób, uderzając piłkę wewnętrzną częścią prawej lub lewej stopy?
- Zmiany pozycji: przyjęcie piłki, zamiana miejsc z partnerem, nowe podanie.
- Konkurs drużynowy: ile bramek zdobędą pary w 3 minuty?

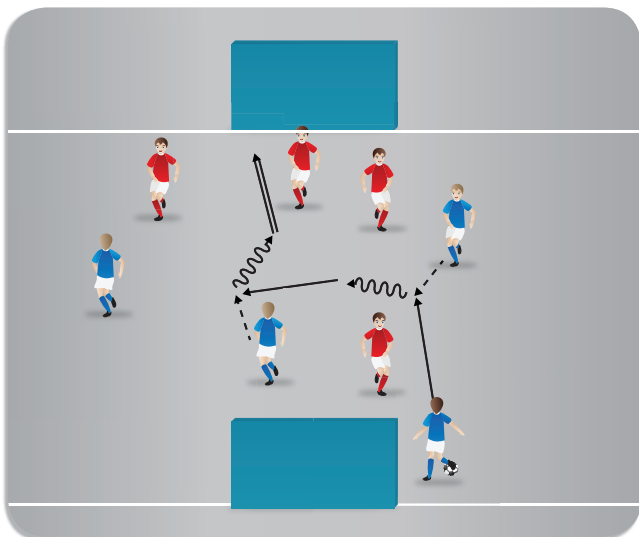


Trening strzałów do bramki

- Forma obwodowa ze strzałem do bramki, ustawiamy bramki z 4 materacy (należy je przygotować przed treningiem!), z bramkarzami.
- Uderzenia do bramki wykonywane są z linii strzałów (wykorzystać namalowane linie w sali).
- Bramkarz chwyta piłkę i prowadzi do następnej stacji, strzelec zajmuje miejsce bramkarza.
- Zadania do wykonywania pomiędzy bramkami: prowadzenie piłki po prostej, następnie słalomem, podwójne uderzenie z odbiciem o ławkę, szeroko rozstawiony na boki słalom, przewrót w przód na materacu.

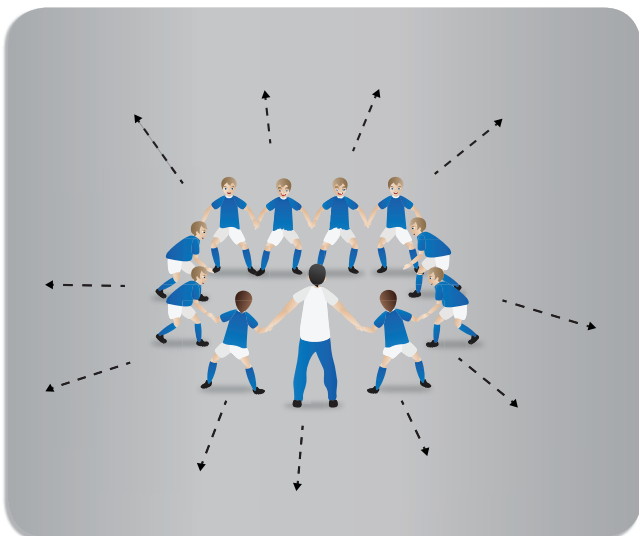
CZĘŚĆ KOŃCOWA

CZAS TRWANIA 25 MINUT



Gra końcowa

- Wyznaczamy 2 pola gry, wykorzystujemy bramki z miękkich materacy z poprzedniego ćwiczenia, rozstawione na połowie boiska do piłki ręcznej.
- W zależności od liczebności grupy dzielimy ją na drużyny 3- lub 4-osobowe, turniej końcowy w trybie „każdy z każdym”.
- Swobodna gra, trafiać także do dużych materacy, najlepiej bez bramkarzy (więcej satysfakcji z gry, żaden gracz nie stoi bez ruchu w bramce).



Pożegnanie

- Wszystkie dzieci pomagają przy sprzątaniu.
- „Rytuał” pożegnalny, np. „dmuchanie balonu”: wszyscy stają w wąskim kręgu i trzymają się za ręce.
- Wszyscy mocno dmuchają – z każdym dmuchnięciem cofają się o krok i krąg (balon) staje się coraz większy, aż pęknie!
- Dzieci przewracają się, gdy balon pęka – najlepszy efekt osiągniemy wtedy, gdy trener będzie bawił się z nimi z równym przejęciem.