



## ***ROZDZIAŁ 4***



*TRENING DLA ORLIKÓW  
I MŁODZIKÓW (E I D)*

#### WYKORZYSTAJ OPTYMALNE ŚRODOWISKO I PREDYSPOZYCJE DO NAUKI!

#### NALEŻY UWZGLĘDNIĆ RÓŻNE POZIOMY ROZWOJU DZIECI!

Trening dostosowany do stopnia rozwoju dziecka oznacza w przypadku orlików i młodzików (E i D) uwzględnienie ich uwarunkowań biologiczno-sportowych. Doświadczeni trenerzy wiedzą, że fazy rozwoju nakładają się na siebie. Dlatego dzieci w tym wieku

mogą, pod względem dojrzałości psychicznej i fizycznej, wykazywać znaczące różnice. Rozsądnym wydaje się więc, aby przy klasyfikacji do grupy treningowej brać pod uwagę przede wszystkim biologiczny, a nie kalendarzowy wiek dziecka.

U dzieci, które rozwijają się zgodnie z przyjętymi normami, wiek kalendarzowy i biologiczny pokrywają się. Dzieci rozwijające się szybciej (rozwój przyspieszony)



#### ORLIKI I MŁODZIKI (E I D):

- ▶ wykazują wyraźną radość z gry i ruchu
- ▶ mają lepszą zdolność koncentracji (fizyczną i psychiczną)
- ▶ są spokojniejsze



**Czas na doskonalenie podstawowych elementów techniki piłki nożnej – „Złoty wiek szkolny”!**



**W piłce nożnej szybko rozwijające się dzieci wyprzedzają swoich rówieśników.** Jednak po osiągnięciu pełnej dojrzałości niektórzy dotychczas niewybijający się zawodnicy stają się utalentowanymi sportowcami!

są w stosunku do dzieci rozwijających się później (rozwój opóźniony) większe i cięższe. Cechuje je ponadto wyższy maksymalny pobór tlenu przy wdechu, większa siła mięśni i większa objętość serca. Na motorycznej wydolności fizycznej dzieci rozwój przyspieszony odbija się pozytywnie, opóźniony zaś – negatywnie. Niebezpieczeństwo przeciążenia dzieci o przyspieszonym rozwoju jest niewielkie. Zdecydowanie bardziej ryzykowne jest zbyt małe wykorzystanie ich możliwości podczas gry z dziećmi rozwijającymi się w sposób normalny i opóźniony.

### **„ZŁOTY WIEK SZKOLNY” WŁAŚNIE SIĘ ROZPOCZYNA!**

Pomimo już wspomnianych wcześniej różnic w rozwoju można ogólnie stwierdzić, że w tej kategorii wiekowej mamy do czynienia z przejściem od wieku zabawy do wieku nauki. Wszechstronne ćwiczenia i gry ruchowe, takie jak berek czy też różne warianty zabaw z wykorzystaniem piłki, powinny nadal być częścią zajęć. Jednak stopniowo coraz więcej czasu należy przeznaczyć na systematyczną naukę i doskonalić podstawowe

we elementy techniki piłki nożnej. Istotne cechy osobowości, jak pewność siebie, podwyższona zdolność koncentracji, oraz gotowość do nauki i motywacja stanowią dobrą podstawę do rozpoczęcia – najpóźniej na etapie pracy z młodzikami (D) – metodycznie zaplanowanego szkolenia technicznego.

Szczególnie w momencie przejścia z kategorii orlików (E) do młodzików (D) należy dopasować do indywidualnych możliwości dziecka „metodyczną głębię” oraz zakres i poziom trudności szkoleń technicznych. Dobry trener jest w stanie rozpoznać, czy dziecko jest już na tyle rozwinięte psychicznie i fizycznie, że może rozpocząć systematyczne szkolenie.

Do takiego właśnie systematycznego przekazywania wiedzy o podstawach gry w piłkę nożną, jako trener, potrzebujesz z jednej strony – przeglądu najważniejszych zasad i zagadnień, z drugiej zaś strony – „praktycznych narzędzi”, które pozwolą Ci w ramach treningu klubowego dostosować zakres określonych technik do wieku dziecka i jednocześnie zmotywować je do nauki. Podpowiedzi znajdziesz na kolejnych stronach tego rozdziału

***Złoty wiek szkolny niesie ze sobą idealne predyspozycje do osiągnięcia znaczących postępów w nauce techniki piłki nożnej podczas treningów!***



## ROZDZIAŁ 4 TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E I D) WYTYCZNE



### CELE I KLUCZOWE ZAGADNIENIA TRENINGU

#### Szkolenie ruchowe właściwe dla piłki nożnej

Ćwiczenie koordynacji ruchowej z piłką

Wszechstronne zadania ruchowe

#### Trening techniki

Emocjonujące zabawy i współzawodnictwo

Wielokrotne powtórzenia (z myślą o zagadnieniach kluczowych)

#### Gra w piłkę nożną

Małe gry w piłkę nożną z akcentem na zagadnienia kluczowe

Praktyczne zastosowanie przyswojonych technik w praktyce



### JAK PODEJŚĆ DO ZAPLANOWANIA TRENINGU?

Dzieci w omawianym przedziale wieku powinny już przyswajać sobie zagadnienia techniczne, ale w umiarkowanej ilości podczas jednych zajęć. Technika musi być poznawana przez okres wielu tygodni, ugruntowywana i doskonalona. Tylko w taki sposób uda się włączyć ją na stałe do repertuaru umiejętności zawodnika. Jeśli w ciągu jednego tygodnia zapoznamy dziecko z techniką wykonania na przykład 5 zwodów, możemy być pewni, że nie opanuje dobrze żadnego z nich – będzie miało po prostu zbyt mało czasu, by przećwiczyć odpowiednią ilość razy poszczególne elementy techniki piłki nożnej.

Jeśli natomiast poświęcimy całą jednostkę treningową jednemu kluczowemu zagadnieniu, możemy być przekonani, że dziecko powtórzyło ten element techniki wielokrotnie. Na przykładzie nauki zwodów piłkarskich może to wyglądać następująco: rozgrzewka z prowadzeniem piłki i ćwiczeniem zmiany kierunku poruszania się. W części głównej zajęć – nauka zwodów i strzałów do bramki. Turniej końcowy w małych drużynach – rywalizacja w zdobywaniu bramek z zastosowa-

niem dryblowania. We wszystkich częściach treningu zajmujemy się więc nauką zwodów.

Co więcej, poszczególne jednostki treningowe w dłuższej perspektywie powinny być ze sobą skorelowane. Pięćset powtórzeń w ciągu jednego miesiąca przyniesie lepsze skutki niż pięćdziesiąt powtórzeń co miesiąc. Program zagadnień należy więc układać nie w odniesieniu do jednych zajęć, ale w perspektywie całego tygodnia lub miesiąca.



***Nie należy zbyt wcześnie przywiązywać dzieci do konkretnych pozycji na boisku!***

*Wszystkie dzieci powinny uczyć się techniki zwodów piłkarskich.*



#### MODUŁY METODYCZNE TRENINGU Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI (E I D)



##### MODUŁ 1

###### *Wszechstronne szkolenie ruchowe*

Ogólna zdolność ruchowa w dalszym ciągu jest częścią składową treningu. Będzie ona jednak trenowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej, i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających. Moduł ten powinien być włączony przede wszystkim do rozgrzewki.

###### *Treści treningu:*

- Gry ruchowe typu berek
- Koordynacja biegowa i skokowa
- Ćwiczenia rytmizacji ruchów i na orientację
- Gimnastyka wzmacniająca mięśnie
- Ćwiczenia rozciągające
- Tory przeszkód – koordynacyjne i siłowe, przede wszystkim w treningu halowym.



##### MODUŁ 2

###### *Szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich*

Dotychczas ćwiczenia z piłką ograniczały się do poznania jej właściwości poprzez przetaczanie, skoki, uderzanie itd. Teraz jednak większą rolę odgrywa specyficzna praca z piłką, przygotowująca do następnego modułu, jakim jest nauka techniki (moduł 3).

###### *Treść zajęć*

- Samodzielne ćwiczenia z jedną/dwoma piłkami
- Ćwiczenia w parach z jedną/dwoma piłkami
- Ćwiczenia zręcznościowe przy ścianie hali samodzielnie/w parach
- Zadania dla piłkarskich „czarodziejów”/żonglowanie
- Ćwiczenia wszechstronnego szkolenia ruchowego z akcjami, np. ze strzałem do bramki lub „główkowaniem”.

### MODUŁY METODYCZNE TRENINGU Z ORLIKAMI I MŁODZIKAMI (E I D)



#### MODUŁ 3

##### *Specjalistyczny trening techniki*

W treningu ukierunkowanym na umiejętności piłkarskie zaakcentowane były tylko takie rodzaje techniki, jak: prowadzenie piłki, strzały do bramki i podania piłki. Teraz program rozszerza się o wszystkie pozostałe. Fazy ćwiczeń mogą trwać dłużej, ze względu na lepszą zdolność koncentracji dzieci. Trening techniki prowadzony jest zgodnie z założeniami metodycznymi.

##### *Treść zajęć*

- Ćwiczenia w określonej przestrzeni
- Ćwiczenia ze strzałem do bramki
- Ćwiczenia połączone ze współzawodnictwem
- Forma dwuszeregu dostosowana do dzieci
- Formy gier.



#### MODUŁ 4

##### *Gra w piłkę nożną*

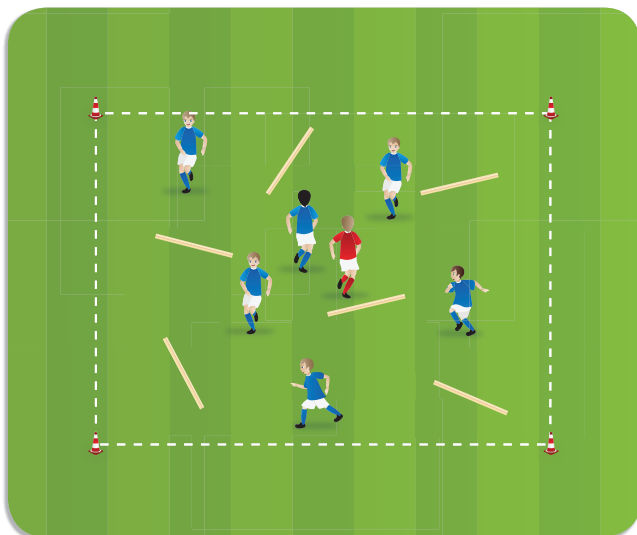
W przypadku niższych kategorii wiekowych gra w piłkę nożną ma na celu przede wszystkim zmotywowanie zawodników i dlatego z reguły nie wprowadza się do niej wielu zasad. W przypadku orlików i młodzików (E i D) zagadnienia techniczne, przy zastosowaniu dodatkowych reguł, powinny być uwzględnione także podczas gry w piłkę, np. gra na bramki z prowadzeniem piłki w przewadze (podania) lub w drużynie grającej z przewagą.

##### *Treść zajęć*

- Gry w układzie od 1 na 1 do 7 na 7
- Gra w przewadze, mniejsze lub równe drużyny
- Odpowiednie rozkładanie akcentów poprzez wykorzystanie różnego rodzaju bramek, ich zmiennej liczby i ustawienia, jak również różnych wielkości pola gry
- Turnieje
- Gry z zawodnikami neutralnymi i zagrywającymi piłkę.



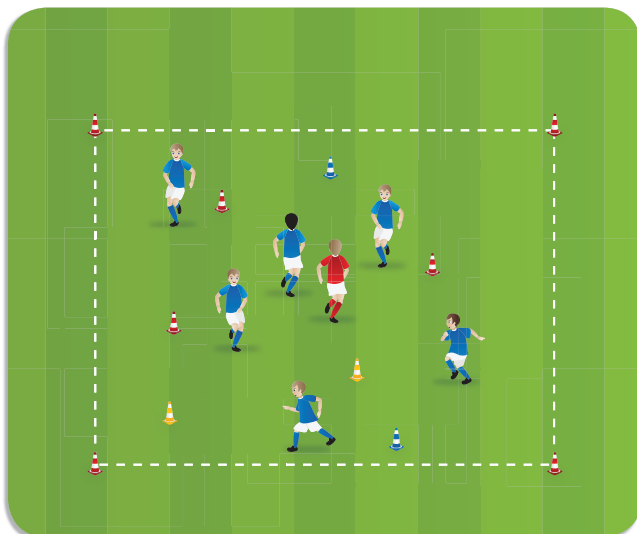
#### SZYBKOŚĆ (GRY RUCHOWE TYPU BEREK)



##### BEREK NA TYCZKACH

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole gry, rozkładając na nim większą ilość tyczek. Wszyscy gracze znajdują się w polu gry. Wybieramy zawodnika, który chwytą inne dzieci – berka.

**Przebieg:** Berek stara się dotknąć jednego z graczy. Nie wolno jednak przebiegać nad tyczkami ani sięgać nad nimi. Schwytyany gracz otrzymuje punkt ujemny i natychmiast staje się nowym berkiem. Kto po 2 minutach będzie miał najmniej punktów ujemnych?



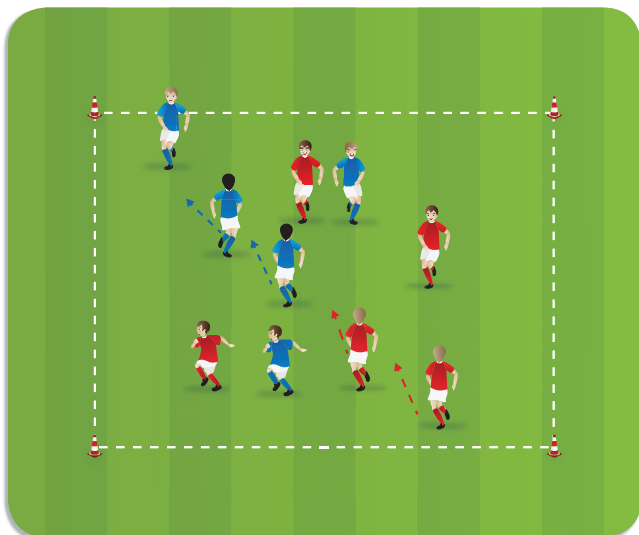
##### BEREK NA WYSPIE

**Przygotowanie:** Jak wyżej, jednak teraz zamiast tyczek wykorzystujemy różnokolorowe pachołki.

**Przebieg gry:** Jak wyżej, ale teraz trener wymienia nazwę jakiegoś koloru. Pachołki o takim kolorze mogą być przez krótki czas jako wyspa – schronienie, chociaż przy jednym pachołku miejsca wystarczy tylko dla jednego zawodnika!

**Wskazówka:** Jeśli brak jest różnokolorowych pachołków, można zamiast kolorów zastosować liczby i użyć zgrupowanych pachołków (po 2, po 3, po 4).

**Gry ruchowe typu berek sprawiają przyjemność graczom w różnym wieku.** W treningu ukierunkowanym na rozwój szybkości i koordynacji ruchowej takie gry są ważnym elementem szkoleniowym. Przeprowadzane są w tym przypadku z akcentem na rozwijanie zdolności szybkiej reakcji i orientacji przestrzennej.

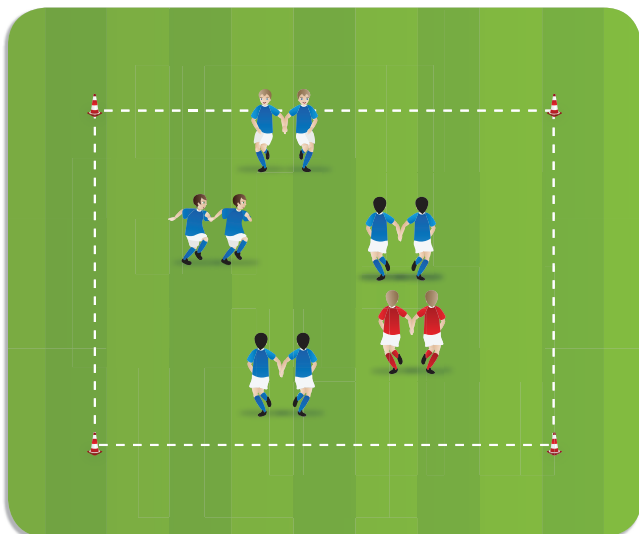


#### KOLOROWY BEREK

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole do gry. Dzielimy grupę na 2 równe zespoły i rozdajemy plastrony potrzebne do określenia przynależności do drużyny. W każdej wybieramy jednego berka.

**Przebieg gry:** Berek stara się dotknąć jakąś osobę ze swojej drużyny. Dotknięty gracz otrzymuje punkt ujemny i sam staje się berkiem.

**Modyfikacja:** W tej wersji berek może dotknąć tylko gracza z drużyny przeciwnej.

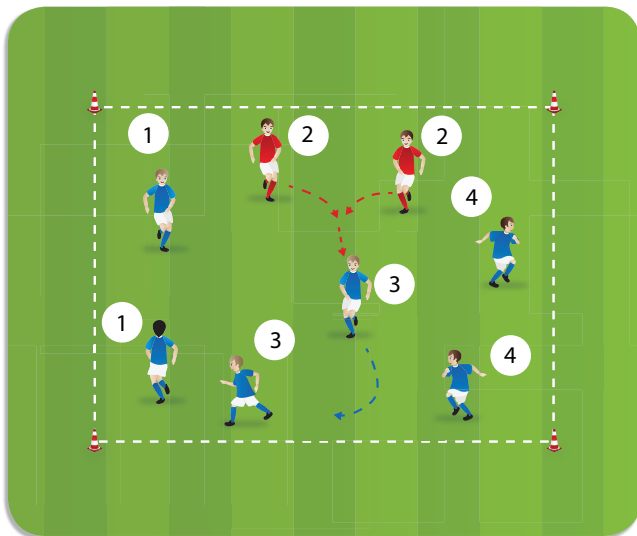


#### BEREK W PARACH I

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole do gry. Dzielimy grupę na pary trzymające się za ręce i rozstawiamy na polu. W każdej grupie wybieramy jedną parę-berka.

**Przebieg gry:** Para „berek” musi dotknąć innej pary, która otrzymuje wtedy punkt ujemny i przejmuje rolę „berka”. Pary, które zwolnią uchwyt rąk, także otrzymują 1 punkt ujemny. Która para po 2 minutach będzie miała najmniej punktów ujemnych?

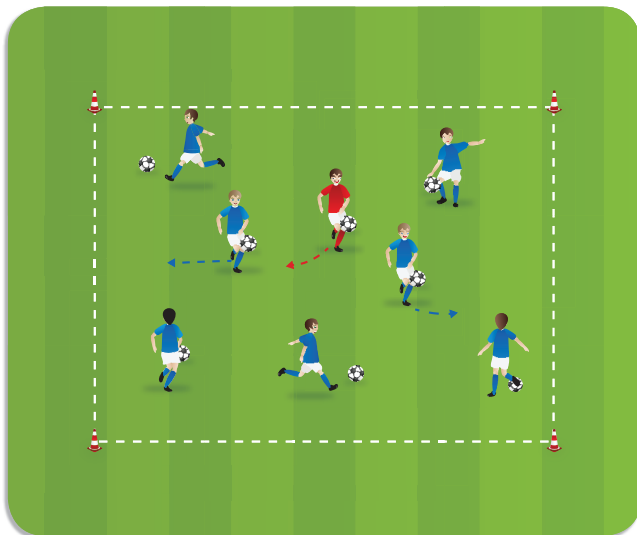
#### SZYBKOŚĆ (ZABAWY RUCHOWE TYPU BEREK)



#### BEREK W PARACH II

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole. Ustawiamy dzieci w parach i każdej dwójce przydzielamy jedną liczbę.

**Przebieg gry:** Wszyscy gracze biegają po boisku. Nagle trener wywołuje jedną liczbę i w ten sposób wyznacza parę „berka”. Wywołani gracze chwytają się szybko za ręce i starają się dotknąć w ciągu 20 sekund jak najwięcej zawodników. Która para złapie najwięcej zawodników?



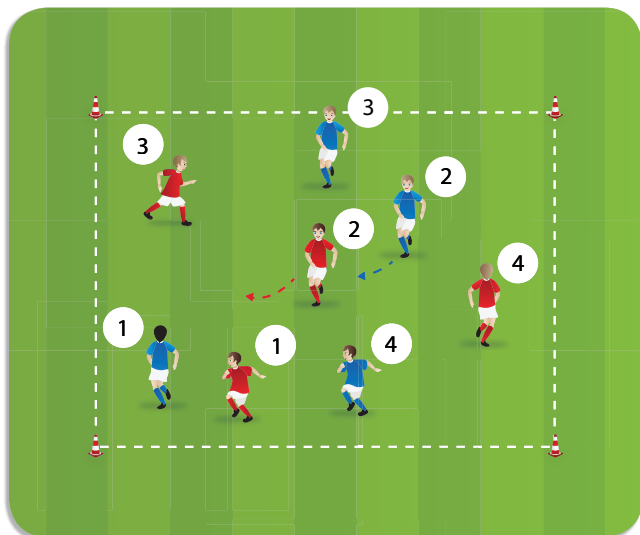
#### KOZŁUJĄCY BEREK

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole. Rozdajemy wszystkim dzieci, oprócz berka, po 1 piłkę.

**Przebieg gry:** Wszyscy gracze biegają po boisku i kozłują piłkę. Berek stara się wybić piłkę któremuś z dzieci. Jeśli mu się uda, pokonane dziecko staje się natychmiast berkiem. Kto w ciągu 2 minut najmniej razy sam będzie berkiem?

**Modyfikacja:** Wybieramy 2 berków jednocześnie.

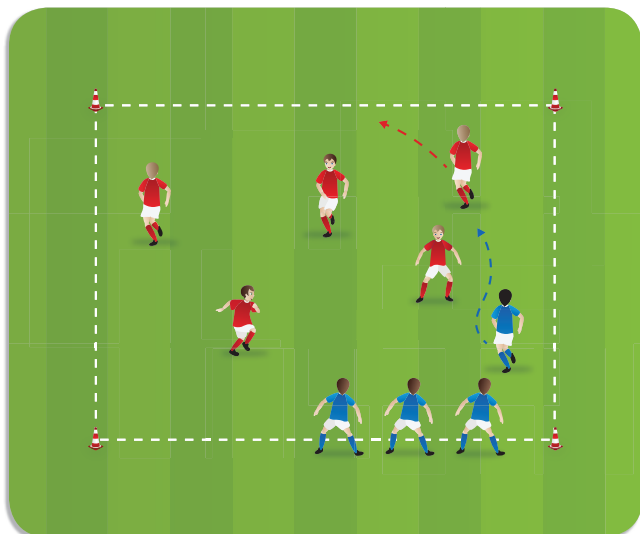
### SZYBKOŚĆ (ZABAWY RUCHOWE TYPU BEREK)



#### BEREK DRUŻYNOWY I

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole i dzielimy grupę na 2 drużyny. Każdy gracz w drużynie otrzymuje własny numer.

**Przebieg gry:** Trener wyznacza berka poprzez zawołanie. Ten (np. niebieska „2”) stara się złapać gracza drużyny przeciwnej o tym samym numerze w określonym czasie (np. 10 sekund). Jeśli mu się nie uda, drużyna przeciwna otrzymuje 1 punkt. Która z drużyn będzie miała po 4 minutach więcej punktów?

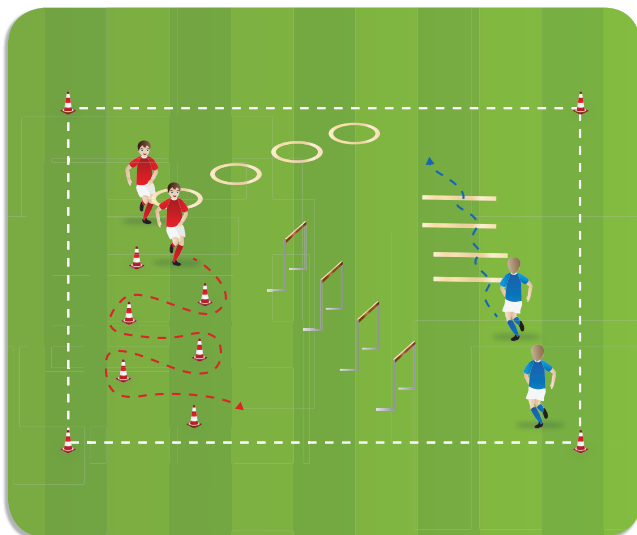


#### BEREK DRUŻYNOWY II

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole i dzielimy grupę na 2 drużyny – A i B. A rozstawiamy na polu, B przy pacholku narożnym.

**Przebieg gry:** Gracze drużyny B wbiegają jeden po drugim na pole i starają się dotknąć gracza drużyny A, co pozwoli im na wprowadzenie kolejnego swojego zawodnika. Gracz, który został właśnie dotknięty, nie może być schwytany przez następnego berka, ale może bronić zawodników swojej drużyny przez blokowanie dostępu do nich (bez użycia rąk). Trener notuje czas, jakiego każdy berek potrzebuje na zdobycie dotknięcia. Która z drużyn szybciej wykona zadanie?

#### KOORDYNACJA RUCHOWA

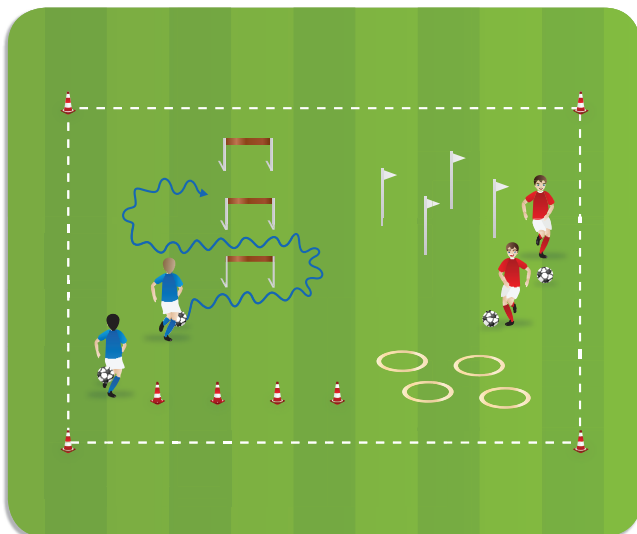


#### BIEG CIENI W PARKU ROZRYWKI

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole gry, ustawiając na nim różne pomoce treningowe. Dzielimy grupę na pary.

**Przebieg gry:** Jeden z graczy przejmuje rolę lidera. Prowadzi bieg. Partner porusza się zawsze w jego cieniu. Przeszkody powinny być pokonywane z dużą dozą kreatywności.

**Modyfikacja:** Ustawiamy bramki. Na końcu slalomu można np. przygotować piłki do strzału do bramki.



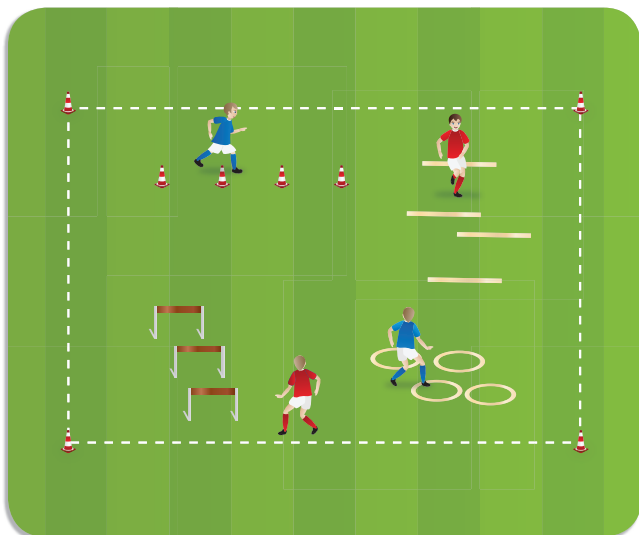
#### BIEG CIENI Z PIŁKĄ W PARKU ROZRYWKI

**Przygotowanie:** Jak wyżej, ale teraz każdy gracz dysponuje 1 piłką.

**Przebieg gry:** Jak wyżej, z tym, że teraz lider stara się pokonać przeszkody, prowadząc piłkę nogą (np. trzymanie piłki między nogami i skoki lub przerzucenie piłki i skok). Jego partner naśladuje wszystkie ruchy, po upływie 1 minuty zmiana ról.

#### Trening koordynacyjny służy przede wszystkim poszerzeniu doświadczeń ruchowych.

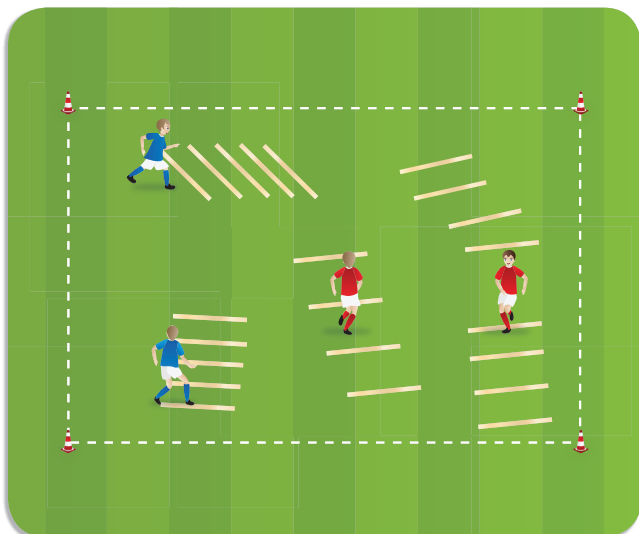
Dawniej dzieci zdobywały je na podówku, dziś trener w klubie musi młodemu zawodnikowi umożliwić przyswojenie wszechstronnych ruchów.



#### PRZESZKODY RÓŻNEJ WYSOKOŚCI

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole. Dowolnie rozmieszczamy na boisku tory z tyczek, płotków i innych przyborów.

**Przebieg gry:** Gracze poruszają się po polu i przebiegają przez przeszkody w różnych kierunkach. Dzięki zróżnicowanej wysokości przeszkód ćwiczona jest skoczność o różnej sile odbicia.

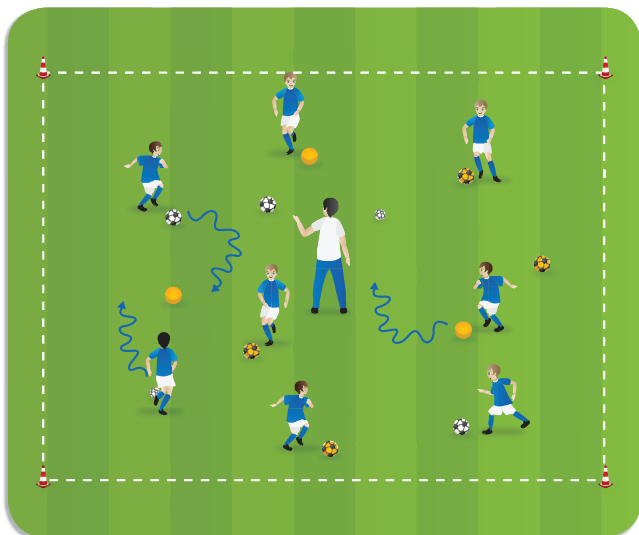


#### RÓŻNE ODLEGŁOŚCI

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole. Rozmieszczamy na polu tory z tyczek – odległości między pojedynczymi tyczkami powinny być zróżnicowane.

**Przebieg gry:** Gracze biegają po polu i pokonują tory z tyczek w różnych kierunkach, każdy tor można pokonać, dotykając podłoża tylko raz między pojedynczymi tyczkami (ćwiczone są kroki różnej długości).

#### KOORDYNACJA RUCHOWA

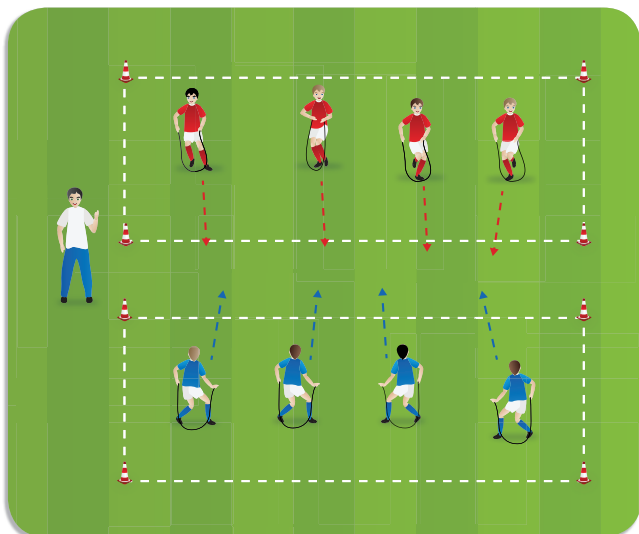


#### RÓŻNE PIŁKI

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole i rozmieszczamy na nim różnego rodzaju piłki (np. miękkie, plastikowe, piłki do piłki ręcznej).

**Przebieg gry:** Gracze prowadzą piłkę w polu. Na komendę trenera (lub sygnał dźwiękowy) gracze zatrzymują swoją piłkę, szukają innej i kontynuują prowadzenie.

**Modyfikacja:** Prowadzenie piłki kierowane przez trenera.

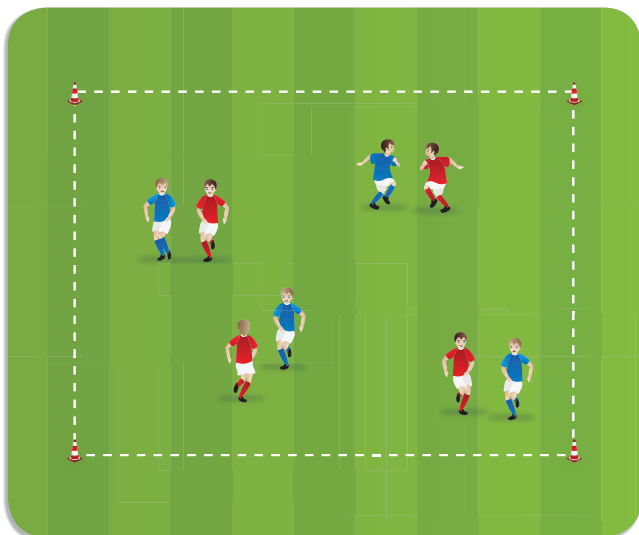


#### SKOK PRZEZ LINĘ

**Przygotowanie:** Wyznaczamy 2 pola. Gracze rozstawią się równomiernie na boisku, każdy z jedną linią.

**Przebieg gry:** Zawodnicy wykonują na polach różne zadania związane ze skokami przez linię (pole 1 = obunożny skok w miejscu, pole 2 = przebieganie przez linię w miejscu), na komendę zmiana pól – gracze biegną, przeskakując przez trzymaną przed sobą linię.

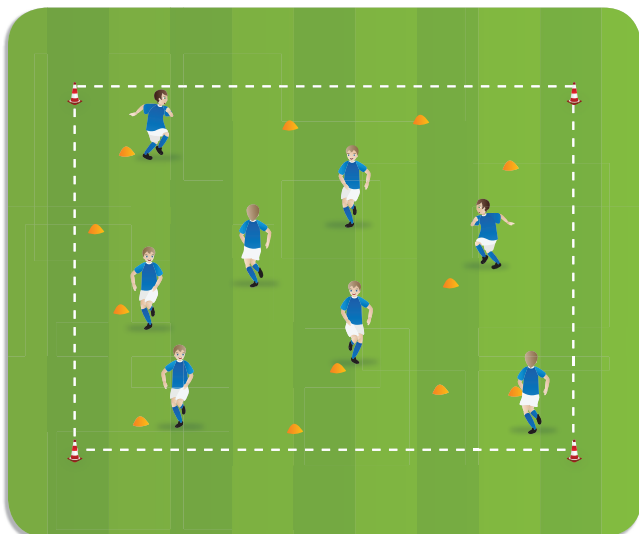
### KOORDYNACJA RUCHOWA



#### GRY RYCERSKIE

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole i dzielimy grupę na pary.

**Przebieg gry:** Zawodnicy biegają swobodnie po polu gry. Na komendę trenera łączą się w pary i od tej pory poruszają się już tylko na jednej nodze. Starają się popchnąć przeciwnika (grając fair, czyli z przodu) i zmusić go w ten sposób do postawienia drugiej stopy na ziemi. Jeśli im się to uda, zwycięski gracz otrzymuje 1 punkt. Po 30 sekundach gry rycerskie zostają zakończone i gracze poruszają się znów w dowolny sposób aż do następnego sygnału.



#### LĄDOWANIE NA JEDNEJ NODZE

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole i rozstawiamy większą ilość płotków/pachołków.

**Przebieg gry:** Gracze poruszają się po polu i przeskakują przez płotki w biegu. Powinni wylądować tylko na jednej nodze i zatrzymać się na niej przez 2–3 sekundy.

**Wskazówka:** Na zmianę lądować raz na lewej, raz na prawej nodze.



#### KOORDYNACJA RUCHOWA

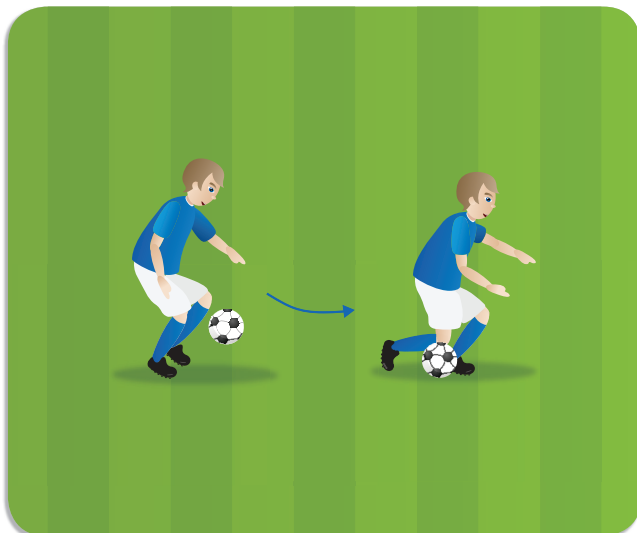


#### ZRĘCZNOŚĆ RUCHOWA I OPANOWANIE PIŁKI (WARIANT 1)

**Przygotowanie:** Na wyznaczonym polu rozstawiamy graczy. Każdy z nich ma piłkę.

**Przebieg gry:** Gracze wykonują kolejno następujące ćwiczenia:

1. Podrzut piłki w górę z pozycji stojącej, dotknięcie obiema rękami podłogi i schwytywanie piłki.
2. Podrzut, pełny obrót i schwytywanie piłki.
3. Podrzut, dotknięcie oboma kolanami ziemi i schwytywanie piłki.
4. Podrzut, przejście do pozycji leżenia przodem i schwytywanie piłki.
5. Podrzut z pozycji siedzącej i schwytywanie w pozycji stojącej.



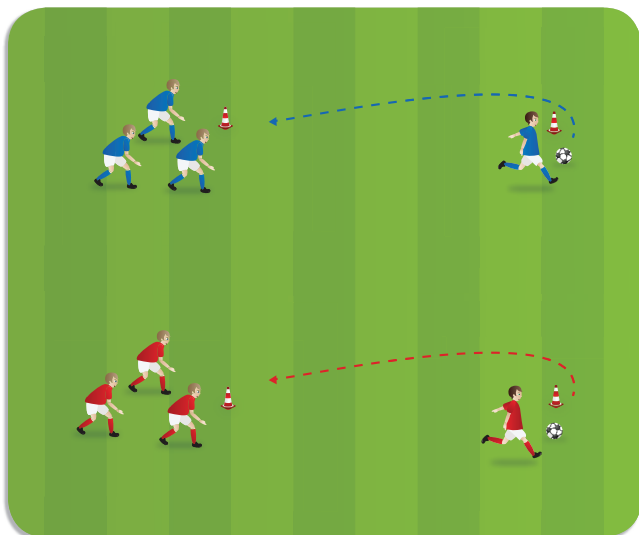
#### ZRĘCZNOŚĆ RUCHOWA I OPANOWANIE PIŁKI (WARIANT 2)

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole i rozstawiamy graczy. Każdy z nich ma piłkę.

**Przebieg gry:** Gracze wykonują kolejno następujące ćwiczenia:

1. Piłkę potoczyć ręką do przodu, pobiec za nią i zatrzymać ją kolanem lub siadając na niej (jak na rysunku).
2. Piłkę podrzucić w górę za głowę i schwytać za plecami. Następnie podrzucić w górę, obrócić się i schwytać.
3. Piłkę kozłować między nogami i schwytać od tyłu.

### KOORDYNACJA RUCHOWA



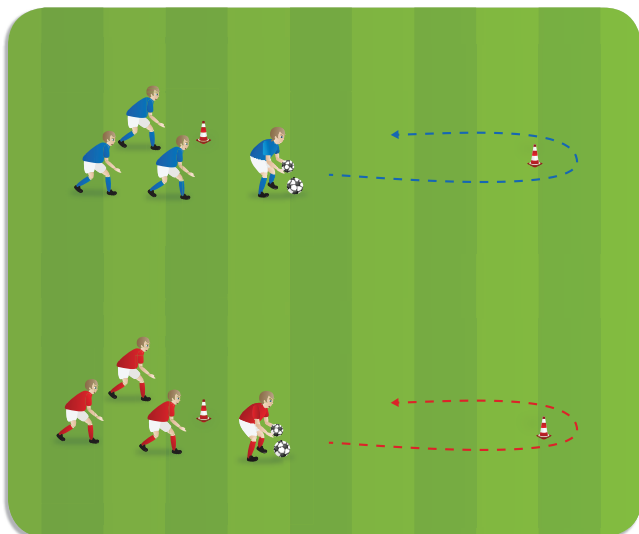
#### SZTAFETA Z PIŁKĄ (WARIANT 1)

**Przygotowanie:** Wyznaczamy dwa tory. Dwie grupy od 2 do 4 zawodników ustawiamy przy pachołku startowym. 1 piłka na grupę.

**Przebieg gry:** Na komendę zawodnicy prowadzą piłkę po wyznaczonym torze do pachołka – po obiegnięciu podają ją partnerowi. Która grupa wykona zadanie najszybciej?

#### Modyfikacje:

- Piłka kozłowana po obiegnięciu
- Balon kopany po obiegnięciu
- Balon podbijany głową
- Bieg z balonem na klatce piersiowej.



#### SZTAFETA Z PIŁKĄ (WARIANT 2)

**Przygotowanie:** Jak wyżej.

**Przebieg gry:** Zawodnicy na komendę toczą 2 piłki, po obiegnięciu i przekazują partnerowi. Która grupa szybciej wykona zadanie?

#### Modyfikacje:

- Prowadzenie 2 piłek po obiegnięciu pachołka
- Prowadzenie jednego balona przy ziemi i kozłowanie drugiego
- Gazeta „przymocowana” na brzuchu i prowadzenie piłki z obiegnięciem pachołka.

#### SIŁA (STABILNOŚĆ)



#### WYCIERACZKA

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na plecach, rozciągnąć ramiona na boki i położyć na wysokości barku. Piłkę chwycić stopami i podnieść nogi do góry.

**Wykonanie:** Nogi powoli odchylić na bok, zatrzymać się krótko w pozycji końcowej i z powrotem przywrócić nogi do pozycji pionowej. To samo powtórzyć, odchylając się na drugą stronę.

**Uwaga:** Piłka ani stopy nie mogą dotknąć podłoża.

#### PRASA Z PIŁKĄ

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na plecach, chwycić piłkę stopami. Biodra i kolana skrócić lekko w lewo. Dłonie położyć płasko pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Podnieść głowę.

**Wykonanie:** Piłkę „odsuwać” od siebie przez powolne rozprostowywanie nóg, aż lędźwie zaczną odrywać się od podłogi, następnie z powrotem ją przyciągnąć.

**Uwaga:** Lędźwie powinny cały czas naciskać na powierzchnie dłoni (samokontrola).

## ROZDZIAŁ 4 TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E I D) WSZECHSTRONNE SZKOLENIE RUCHOWE

209

**W tym wieku trening siłowy nie oznacza pracy nad muskularnym wyglądem!** Chodzi tu o takie wzmocnienie mięśni, aby stawy, ścięgna i torebki stawowe uzyskały stabilność. Zrównoważy to jednocześnie obciążenie wywołane grą w piłkę nożną i zapobiegnie kontuzjom (działania profilaktyczne).



### GORĄCA PODŁOGA

**Pozycja wyjściowa:** W pozycji na brzuchu rozciągnąć ciało. Jedna piłka w rękach, druga między stopami.

**Wykonanie:** Piłki podnosić, unosząc jednocześnie ramiona i nogi, jakby chcąc uchronić się przed „oparzeniem na gorącej podłodze”.

**Uwaga:** Równy oddech (nie należy wstrzymywać wdechu i wydechu).



### JEDNONOŻNE SKOKI PRZEZ SKRZYŻOWANE LINY

**Przygotowanie:** Za pomocą liny (lub skakanek) wyznaczamy krzyż.

**Wykonanie:** Jednonożnie przeskakiwać przez krzyż na boki lub w przód i w tył, w taki sposób, aby nie dotknąć liny.

**Uwaga:** Ćwiczyć wyłącznie na miękkim podłożu i najlepiej bez butów.

#### SIŁA (STABILNOŚĆ)



#### PLANETA NA ORBICIE

**Pozycja wyjściowa:** Leżąc na plecach, lekko ugiąć nogi.

**Wykonanie:** Podnieść tułów i pozwolić, by piłka toczyła się po biodrach.

**Modyfikacja:** Pięty unieść i ćwiczyć, dotykając ziemi jedynie palcami stóp (utrudnienie).

#### KOŁOWE RUCHY RAMION Z PIŁKĄ

**Pozycja wyjściowa:** Stojąc prosto, wyciągnąć na boki ręce, w każdej trzymać piłkę.

**Wykonanie:** Jednocześnie wykonywać kołowe ruchy piłkami, jednak w przeciwnych do siebie kierunkach (do przodu/do tyłu).

**Uwaga:** Ramiona trzymać zawsze na wysokości barku.

## SIŁA (STABILNOŚĆ)

**POZYCJA BOCZNA Z KONTROLĄ NAD PIŁKĄ**

**Pozycja wyjściowa:** W pozycji bocznej chwycić piłkę stopami. Leżącą rękę wyprostować za głowę, drugą wykorzystać do podparcia się w celu utrzymania równowagi.

**Wykonanie:** Podnieść piłkę i lekko uginając rękę „kołysać”.

**Modyfikacja:** Zawieszoną piłką napisać w powietrzu imię.

**SPIDERMAN**

**Przygotowanie:** Jak przy wykonywaniu pompek, tułów lekko zaokrąglony.

**Wykonanie:** Powoli rozciągać ramiona i nogi na zewnątrz – jak pająk. Krótco pozostać w pozycji końcowej i powoli wrócić do pozycji wyjściowej (pająk wspina się po ścianie domu).

**Uwaga:** Nie należy wykonywać żadnych gwałtownych ruchów, ale ćwiczyć, utrzymując przez cały czas kontrolowane napięcie ciała.



#### SAMODZIELNE ĆWICZENIA

##### Ćwiczenie podstawowe



- Piłkę podrzucić w górę jedną ręką, odbić głową, schwycić drugą ręką
- Piłkę wybić z ręki udem, następnie podbić stopą i chwycić
- Piłkę wybić z ręki mniej sprawną nogą, następnie chwycić

##### Ułatwienie

- Główka: podrzucić wysoko piłkę możliwie blisko głowy
- Odbicie stopą: piłka po podbiciu stopą może jeden raz odbić się od podłogi
- Piłkę podrzucić oburącz i chwycić

##### Utrudnienie

- Dwie główki
- Podrzucić piłkę, podbić i chwycić słabszymi kończynami
- Dwa podbicia słabszą stopą
- Piłkarski czarodziej: piłkę podrzucić z jednej strony tułowia, podbić stopą nad głową i chwycić



- Piłkę podrzucić wysoko, obiema rękami dotknąć podłogi i chwycić
- Pomiędzy podrzutem piłki i dotknięciem podłogi raz klasnąć lub wykonać pełny obrót
- W pozycji siedzącej/leżącej/ w pozycji mostka podrzucić piłkę, wstać, chwycić

- Zamiast dotknięcia podłogi klasnąć z tyłu i z przodu tułowia
- Zamiast dotknięcia podłogi wykonać pełny obrót

- Piłkę chwycić jedną ręką
- Piłkę podrzucić wysoko, podbić do przodu i chwycić za plecami
- Podrzucić wysoko, wykonać przewrót w przód i chwycić piłkę

## ROZDZIAŁ 4 TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E I D)

### SZKOLENIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

213

**Samodzielne ćwiczenia z piłką mogą być przeprowadzane w formie rywalizacji:** komu uda się bezbłędnie wykonać ćwiczenie najpierw 5, potem 10 razy? Można też zaproponować jedno, dwa ćwiczenia jako zadanie domowe, a potem poprosić o jego wykonanie na zajęciach.



#### Ćwiczenie podstawowe



- Piłkę oburącz wyrzucić zza pleców do przodu, podbić nogą i chwycić
- Rzucić do przodu, wykonać pełny obrót, a gdy piłka odbije się od podłogi, podbić stopą i chwycić

#### Ułatwienie

- Piłka po podrzucie odbija się od ziemi
- Wyskok do przodu, chwycić piłkę, następnie wybić stopą z ręki i ponowne chwycić

#### Utrudnienie

- Zagrać mniej sprawną nogą
- Dwukrotnie podbić piłkę, za drugim razem tak, aby można ją było chwycić za plecami
- Po podrzucie podbić udem, a następnie stopą



- Podawać piłkę z ręki do ręki, zataczając krąg wokół ciała
- Zmiana kierunku
- Modyfikacja: zmiana wysokości – piłka najpierw toczona wokół stóp, potem wokół stawu skokowego, kolan, bioder, brzucha, klatki piersiowej i głowy

- Toczanie piłki wokół ciała: przyciskać piłkę do ciała, żeby nie spadła na podłoże
- Wykorzystać miękkie lub małe piłki, które dzieciom łatwo będzie utrzymać w rękach

- Stać na jednej nodze
- Zamknąć oczy
- Ćwiczenie wykonywać możliwie szybko i rytmicznie



#### ĆWICZENIA W PARACH

##### Ćwiczenie podstawowe



- Swoją piłkę podrzucić do góry, piłkę podaną przez partnera chwycić i odrzucić z powrotem
- Jak wyżej, druga piłka jest podawana jednak płaskim zagranem po podłożu i posyłana z powrotem w ten sam sposób
- Druga piłka podawana jak w siatkówce, zewnętrznym i wewnętrznym uderzeniem dłoni

##### Ułatwienie

- Piłka „własna” może odbić się od ziemi
- Dystans między partnerami można zmniejszyć
- Obydwie piłki ma pierwszy gracz: piłkę trzymaną w dłoniach podrzuca, tę leżącą na podłodze podaje, potem chwytą pierwszą piłkę

##### Utrudnienie

- Gra mniej sprawną nogą
- Piłki podawane po podłożu kierować do bramki z rozstawionych nóg partnera
- Zwiększyć dystans pomiędzy partnerami
- Stanąc tyłem do partnera, wykonać półobrót do rzuconej piłki



- Obydwaj partnerzy rzucają piłkę jednocześnie do siebie
- Równoczesne odbijanie piłki z woleja ręką i podawanie drugiej piłki po podłożu, uderzenie wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem

- Zmniejszyć dystans między partnerami
- Piłki „wysokie”: rzucone/podbijane z kozłem
- Piłki po podłożu: podawane: jedna bezpośrednio do partnera, druga odbijana od ściany hali

- Zwiększyć dystans między partnerami
- Gra mniej sprawną nogą
- Piłki do odbicia z woleja zagrywane nie do siebie, ale do partnera
- Możliwie często podawać 2 piłki bezpośrednio

## ROZDZIAŁ 4 TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E I D)

### SZKOLENIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

215

**Ćwicząc w parach, dzieci nie tylko zdobywają nowe doświadczenia w ruchu i z piłką, ale zmuszone są czasem do reagowania na niespodziewane zachowania i błędy swojego partnera. Wymaga to od nich rozwijania dodatkowych umiejętności w zakresie zręczności ruchowej i „ducha” gry zespołowej.**



#### Ćwiczenie podstawowe



- W klęku podpartym jednocześnie rzucić piłkę do partnera i chwycić jedną ręką piłkę rzuconą przez niego
- W pozycji siedzącej jednocześnie podawać piłkę ręką do partnera
- Leżąc na plecach, jednocześnie podawać piłkę ręką do partnera

#### Ułatwienie

- Siedzenie zamiast klęku
- Zmniejszyć odległość między partnerami
- W pozycji na plecach jednocześnie rzucać piłki do siebie
- Piłkę podawać/rzucać kozłem

#### Utrudnienie

- Klęk podparty: piłkę toczyć wokół ręki podpierającej
- Zwiększyć odległość między partnerami



- Obydwaj partnerzy jednocześnie mocno odbijają piłkę od ziemi, biegną na pozycję partnera i chwytają jego piłkę
- Jak wyżej, ale piłkę odbić do partnera głową
- Jak wyżej, ale piłka najpierw dwukrotnie odbija się od ziemi i podawana jest z woleja

- Piłka może dwukrotnie odbić się od ziemi
- Zmniejszyć odległość między partnerami
- Zyskanie na czasie: na podłodze względnie na twardym podłożu piłka może być odbita mocniej i wyżej

- Zwiększyć odległość między partnerami
- Dodatkowe zadanie przy zmianie pozycji: biegnąc, „przybić piątkę” z partnerem, pełny obrót, przewrót w przód
- Zmiana pozycji, następnie podać piłkę, uderzając nogą z obrotu, z woleja

#### PIŁKARSCY CZARODZIEJE – ĆWICZENIA PODSTAWOWE

##### Ćwiczenie podstawowe



- Piłkę wybić z rąk prostym podbiciem, dotknąć obiema rękami podłogi, chwycić piłkę
- Jak wyżej, zamiast dotknięcia podłogi pełny obrót, chwycić piłkę
- Jak wyżej, zamiast obrotu odbicie głową i chwyt piłki

##### Ułatwienie

- Ćwiczenia z balonem: balon leci w powietrzu wolniej, przez co mamy więcej czasu na reakcję i działanie
- Łatwiejsze ćwiczenia koordynacyjne, np. klaskanie za plecami i z przodu

##### Utrudnienie

- Gra mniej sprawną nogą
- Wykorzystanie różnego rodzaju piłek: ciężkich, jak piłki do rugby i tenisa; minipiłek nożnych dla dzieci, kulek papieru itd.
- Ograniczyć pole: piłka nie może opuścić pola o wymiarach 2 x 2m



- Piłkę położyć na głowie, pozwolić, by spadła do przodu i odbiła się od ziemi, podbić ją w górę prostym podbiciem, chwycić
- Jak wyżej, jednak piłka powinna spaść na bok lub za zawodnikiem, półobrót lub obrót do piłki, podbicie w górę i chwyt piłki

- Piłka może dwukrotnie odbić się od podłogi
- Po wykonaniu obrotu nie podbijać piłki tylko chwycić ją
- Wyższe odbicie: piłka nie spada z głowy, tylko rzucona jest do tyłu wysokim łukiem, obrót, podbicie do góry i chwycenie piłki

- Gra mniej sprawną nogą
- Bez kozła o ziemię: piłkę podbić i chwycić zaraz po obrocie (rozwiązanie pośrednie: piłkę na początek wystarczy podbić nogą, aby nie spadła na ziemię)
- Ograniczyć pole gry

**Ćwiczenia typu „piłkarscy czarodzieje” są częścią treningu technicznego dla starszych dzieci, chociaż rzadko wykorzystuje się je do szkolenia określonych rodzajów techniki piłkarskiej, a częściej do opanowania piłki i ogólnej zręczności ruchowej.**



#### Ćwiczenie podstawowe



- Piłkę przytrzymać obiema rękami na pośladkach, podbić piętą do góry, obrócić się do piłki i podbić stopą po jej odbiciu się od ziemi
- Jak wyżej, ale piłkę należy wybić nogą z tyłu nad głowę, możliwie do przodu, pozwolić, by się odbiła od ziemi i chwycić

#### Ułatwienie

- Po uderzeniu piętą poczekać, aż piłka uderzy o podłoże i chwycić ją
- Po uderzeniu piętą chwycić piłkę przed odbiciem od podłoża
- Wskazówka: punkt ciężkości ciała przenieść do przodu, przy uderzeniu pochylić się
- Ćwiczyć z balonem

#### Utrudnienie

- Uderzenie piętą, a następnie zagranie piłki nogą zanim uderzy o podłoże
- Piłkę trzymać rękami na karku, stoczyć w dół i kopnąć w górę (nie wybijać z rąk)



- Piłkę podrzucić obiema rękami z przodu, następnie uderzając prostym podbiciem, skierować piłkę możliwie pionowo w górę, chwycić piłkę
- Piłkę kilkakrotnie naprzemiennie uderzać i czekać aż odbije się od podłoża

- Gra balonem
- Balon należy chwycić po każdym wyrzucie w górę

- Gra mniej sprawną nogą
- Stopa – udo – chwyt piłki
- Piłkę kopnąć w górę, pełny obrót (dłonią dotknąć podłogi), kiedy piłka odbija się od podłoża, uderzyć nogą z woleja itd.
- Ograniczyć pole gry

#### SAMODZIELNE ĆWICZENIA PRZY ŚCIANIE W HALI

##### Ćwiczenie podstawowe



- Piłkę uderzyć oburącz o ścianę, dotknąć podłoga i ponownie chwycić
- Jak wyżej, z tym że należy chwycić i rzucić jedną ręką

##### Ułatwienie

- Odbijająca się od ściany piłka może uderzyć o podłogę
- Łatwiejsze ćwiczenia koordynacyjne, np. klaśnięcie z tyłu i z przodu
- Zmniejszyć odległość od ściany

##### Utrudnienie

- Trudniejsze (ze względu na to, że wymagają więcej ruchu i szybkości) zadania koordynacyjne po rzucie, np. przewrót w bok, pełny obrót
- Odbijającą się od ściany piłkę przyjąć na klatkę piersiową/udo, ewentualnie podbić nogą i chwycić



- Piłkę uderzyć o ścianę prostym podbiciem, obiema rękami dotknąć podłoga i ponownie chwycić piłkę
- Nieruchomą piłkę kopnąć w stronę ściany, wykonać pełny obrót i chwycić piłkę

- Odbijająca się od ściany piłka może uderzyć o podłogę
- Łatwiejsze ćwiczenia koordynacyjne np. klaśnięcie z tyłu i z przodu itd.
- Zmniejszyć odległość od ściany

- Odbijającą się od ściany piłkę zatrzymać na klatce piersiowej/udzie/stopie i chwycić rękoma
- Ćwiczyć mniej sprawną nogą
- Kopnąć piłkę tuż po jej upuszczeniu w kierunku ściany – uderzyć wewnętrzną częścią stopy ewentualnie prostym podbiciem
- Toczącą się piłkę „podciąć” w stronę ściany

## ROZDZIAŁ 4 TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E I D)

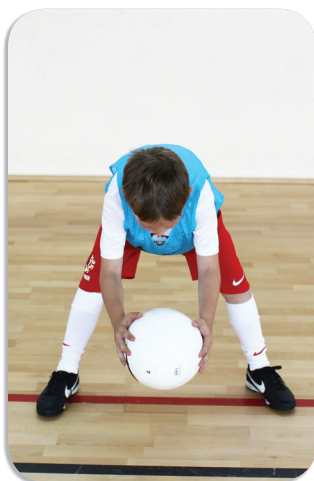
### SKOLENIE UKIERUNKOWANE NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH

219

**W przypadku ćwiczeń przy ścianie dzieci otrzymują jednorazową informację zwrotną jak zagrały piłkę:** odbita piłka trafia do nich i można ją ponownie zagrać lub nie. Należy przy tym uważać, aby nie zniechęcić dzieci - w tym celu ułatwiał trudne zadania, aby następnie stopniowo podwyższał stopień trudności.



#### Ćwiczenie podstawowe



- Stańc plecami do ściany, piłkę rzucić na ścianę, do tyłu zza głowy, chwycić
- Jak wyżej, ale teraz rzucać z pozycji siedzącej, następnie podskoczyć do pozycji stojącej, chwycić
- Jak wyżej, ale w pozycji stojącej, piłka rzucona na ścianę do tyłu przez rozstawione nogi

#### Ułatwienie

- Przed chwytem piłka może raz odbić się od podłoża

#### Utrudnienie

- Po wykonaniu rzutu zasymulować obrót na jedną stronę (wypad, markowanie biegu), obrót w drugą stronę i chwyt piłki
- Piłkę rzucić z jednego boku, obrót na drugi bok, chwyt piłki
- Zatrzymać ciałem piłkę odbijającą się od ściany i chwyt rękoma



- Piłkę podać w kierunku ściany wewnętrzną stroną stopy, następnie wykonać przewrót w przód i odbić piłkę podcięciem nogą do ściany, chwycić
- Jak wyżej, pełny obrót zamiast przewrotu
- Jak wyżej, pierwsza piłka podcięta, druga uderzana z woleja

- Piłkę odbić od ściany, za pierwszym razem zatrzymać i nieruchomą piłkę „podciąć” w kierunku ściany
- Za drugim razem chwycić po jednym odbiciu od ziemi

- Obydwa strzały wykonać mniej sprawną nogą
- Wykorzystać przybory treningowe dostępne w hali jako przeszkody, nad którymi trzeba przelobować piłkę i przeskoczyć
- Materace oprzeć o ścianę. Po drugim odbiciu chwycić piłkę, rzucając się szczupakiem na materac

#### ĆWICZENIA W PARACH PRZY ŚCIANIE HALI

##### Ćwiczenie podstawowe



- Zawodnik A wykonuje możliwie prawidłowy wrzut (jak przy aucie) piłki na ścianę, B chwytą piłkę
- Jak wyżej, A rzuca jednak piłkę zza głowy, stojąc tyłem do ściany
- A i B stoją obok siebie. Gracz A rzuca piłkę ręką o ścianę, B chwytą

##### Ułatwienie

- Przejście do wyrzutu, ale niekoniecznie zgodnie z regulami
- Przed chwyceniem piłki może się ona raz odbić od podłogi
- A i B stoją jeden za drugim. Po rzucie A, B przechodzi do przodu, żeby chwycić piłkę

##### Utrudnienie

- Rzucać lub uderzać piłką o ścianę, jak przy kozłowaniu (przejście do uderzenia z obrotu)
- Wykorzystywać różnego rodzaju piłki
- Odbijająca się od ściany piłka może być zastopowana głową/klatką piersiową/udem/stopą i schwytana



- A wykonuje pełny obrót, rusza w kierunku B, uderza o ścianę piłkę rzuconą przez partnera i przyjętą przez niego po kozle, chwytą ją po odbiciu od ściany
- Jak wyżej, jako ruch poprzedzający wykonać przewrót w przód/tył

- Pacholek jako pomoc: gdzie należy rzucić piłkę, skąd trzeba wystartować lub uderzyć
- Rzut piłki do partnera po skosie do przodu, nie na bok

- Gra słabszą stopą
- Piłka rzucona do partnera musi być przez niego uderzona, zanim spadnie na ziemię
- Przewrót w przód na materacu, rzuconą z przodu piłkę uderzyć jak przy przewrocie, opaść z powrotem na materac

**Te ćwiczenia są kompleksowe, co oznacza, że dzieci przy ich wykonywaniu muszą zwrócić uwagę na wiele szczegółów. Ich zadaniem jest skoordynowanie zarówno własnych ruchów, jak i odbijającej się od ściany piłki – a to wszystko we współpracy z partnerem.**



#### Ćwiczenie podstawowe



- Obydwaj gracze rzucają piłkę równocześnie na ścianę, każdy z nich chwyta piłkę partnera
- Jak wyżej, ale obaj rzucają od tyłu zza głowy
- Jak wyżej, obaj rzucają piłkę ręką

#### Ułatwienie

- Jeden z graczy podrzuca piłkę lub rzuca ręką, drugi uderza piłkę po podłożu
- Odbijające się piłki mogą raz uderzyć o podłoże
- Tylko pierwsze podanie odbijane od bandy/ściany, drugie podane kozłem bezpośrednio do partnera

#### Utrudnienie

- Ćwiczenie mniej sprawna nogą
- Presja czasu (tzw. deficyt czasu): która para w ciągu jednej minuty wykona jak najwięcej podań?
- Zadanie wykonać, siedząc plecami do ściany i rzutami zza głowy



- Obydwaj gracze z piłką, piłki jednocześnie rzucić na ścianę, przebiec na pozycję startową partnera i chwycić jego piłkę odbitą się od ściany
- Jak wyżej, piłkę rzucić ręką albo rzucić oburącz od tyłu zza głowy

- Odbijające się od ściany piłki mogą uderzyć o podłoże
- Odległość między partnerami można zmniejszyć
- Piłki rzucone kozłem
- Dla orientacji ustawić pacholek, który musi być okrążony

- Zadanie koordynacyjne przy zmianie pozycji: „przybicie piątki” z partnerem dłońmi, pełny obrót, przewrót w bok
- Odbitą od ściany piłkę jeszcze raz uderzyć z woleja na ścianę i chwycić
- Naprzemienne uderzanie piłki z woleja po jednorazowym odbiciu od podłoża (forma obwodowa)



#### PRZEGLĄD TECHNIKI PIŁKARSKIEJ

##### PRZEJŚCIE OD ZABAWY DO SZKOLENIA

Okres przypadający na wiek od 10 do 13 lat jest dla dzieci naturalnym przejściem od czasu zabawy do czasu nauki. Gama wszechstronnych gier i zadań powinna być nadal włączana do planu każdego treningu, stopniowo jednakże wzrasta znaczenie systematycznej nauki i doskonalenia podstawowych umiejętności tech-

nicznych. Najpóźniej w momencie pracy z młodzikami (D) takie cechy osobowości, jak pewność siebie, podwyższona zdolność koncentracji, oraz gotowość do nauki i motywacja („złoty wiek szkolny”) stanowią dobrą podstawę do rozpoczęcia metodycznie zaplanowanego szkolenia technicznego i przyswojenia przez dzieci podstawowych technik.



##### PODSTAWOWE ELEMENTY TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ



1

Prowadzenie piłki

2

Zwody

3

Strzały

4

Podania

5

Przyjęcia i prowadzenia piłki

6

Uderzenia piłki głową

### 1. NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI

#### **KTÓRE ELEMENTY TECHNIKI PROWADZENIA PIŁKI POWINNY POZNAĆ DZIECI?**

Zadaniem trenera jest skupienie się szczególnie na tym, aby dzieci nauczyły się prowadzić piłkę różnymi technikami, w sposób bardziej kontrolowany, a więc prowadząc ją bliżej. Powinny przy tym coraz częściej odrywać wzrok od prowadzonej piłki, aby móc obserwować otoczenie. Warto trenować następujące elementy:

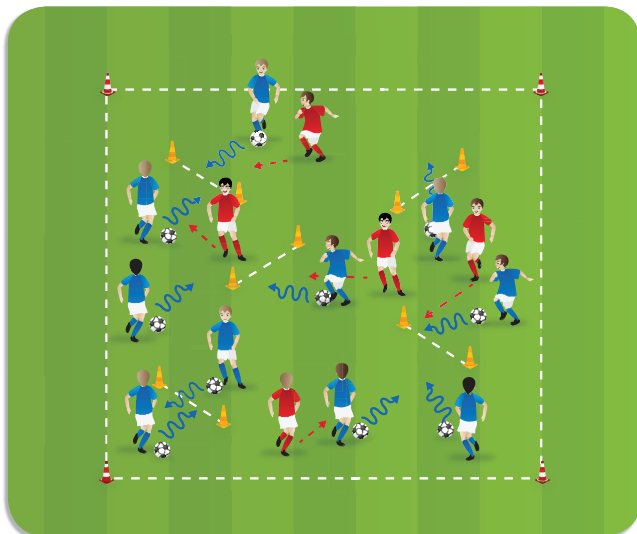
- **Wszechstronność (obunożność):** Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika, zmiana kierunku, przygotowanie do zводу – w zmieniających się sytuacjach w czasie gry prowadzenie musi być oprowadzone obunożnie. Trening zaczyna się już teraz!
- **Kontrola nad całą grą:** Zawodnicy podczas prowadzenia piłki powinni obejmować piłkę wraz z po-

lem gry spojrzeniem peryferyjnym, aby w każdym momencie móc przeprowadzić dla siebie i drużyny najdogodniejszą akcję.

- **Zmiany tempa:** Nagłe zmiany tempa, takie jak przyspieszenia z piłką z pozycji stojącej lub nagłe zatrzymania z piłką w pełnym biegu, pomagają zmylić przeciwnika i różnicować tempo gry.
- **Zmiany kierunku:** Jak przy zmianie tempa, zmiana kierunku może być wykorzystana jako prosty zwód w celu ogrania przeciwnika lub przeniesienia środka ciężkości gry.
- **Prowadzenie piłki i podania:** Podanie w celu zabezpieczenia piłki lub przeprowadzenia ataku zazwyczaj następuje po prowadzeniu piłki. Dlatego też te dwie techniki należy trenować razem.

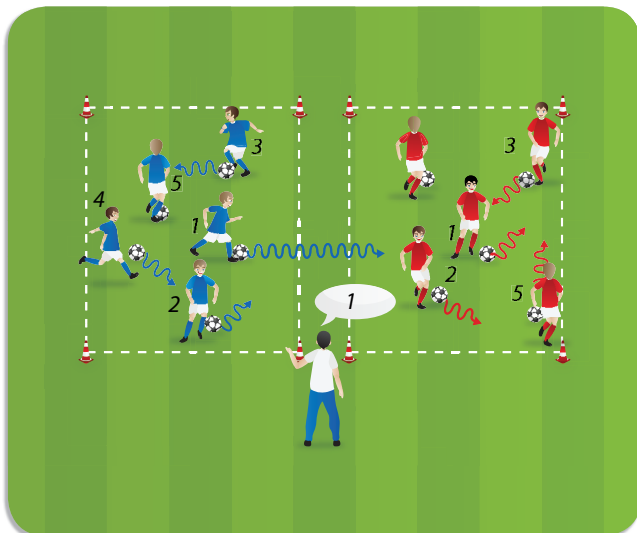


#### NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W FORMIE ZABAWOWEJ – ZADANIA TECHNICZNE



#### Wyścig przez bramki z pachołków

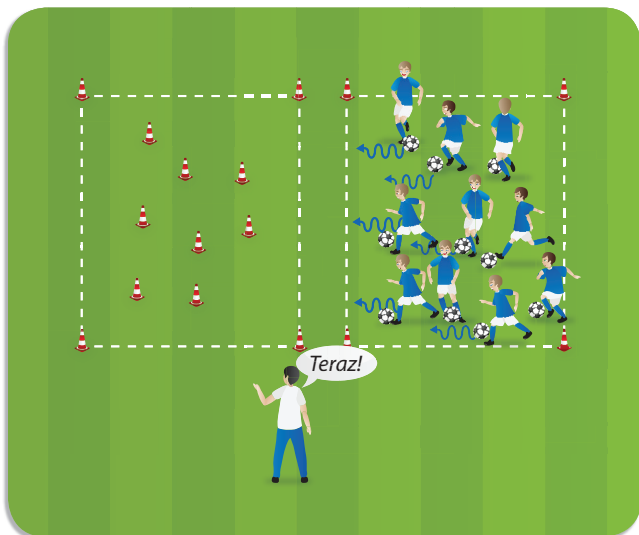
- Na polu 10 x 15 metrów ustawiamy dowolnie 5 bramek z pachołków (o szerokości 1,5 metra).
- Wszystkich graczy rozstawiamy na polu (2/3 z piłką, 1/3 bez).
- Zawodnicy prowadzą piłkę przez bramki (nie wolno jednak przechodzić 2 razy z rzędu przez tę samą bramkę).
- Gracz bez piłki stara się przeszkodzić i zabrać piłkę.
- Komu po 2 minutach udało się przedryblować więcej bramek?



#### Berek numerowany

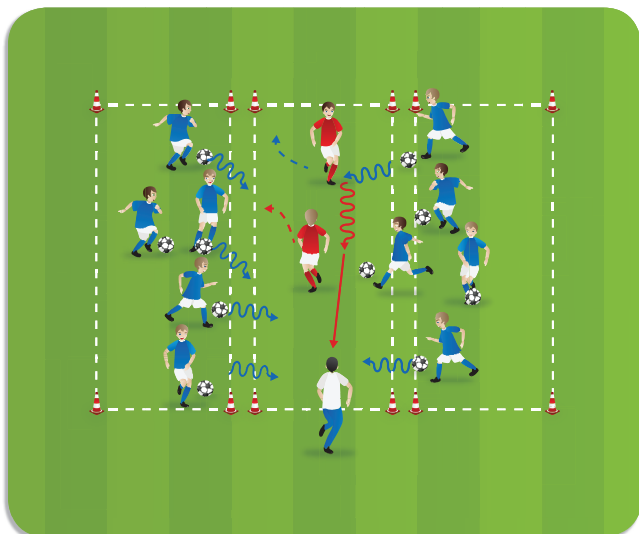
- Wyznaczamy 2 kwadraty do prowadzenia piłki o wymiarach 12 x 12 metrów.
- Dzielimy grupę na dwie równe drużyny i kierujemy je do odpowiedniego pola – każdy gracz otrzymuje numer.
- Po sygnale startowym berek nr „1” prowadzi piłkę na sąsiednie pole i stara się dotknąć zawodnika o tym samym numerze.
- Następnie prowadzi piłkę z powrotem i przekazuje prawo do dotknięcia graczowi z numerem „2”.
- Rywalizacja: Gdy ostatni z graczy wróci na swoje pole, należy zatrzymać stoper. Która grupa była szybsza?

### NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W FORMIE ZABAWOWEJ – ZADANIA TECHNICZNE



#### **Prowadzenia piłki między pachołkami**

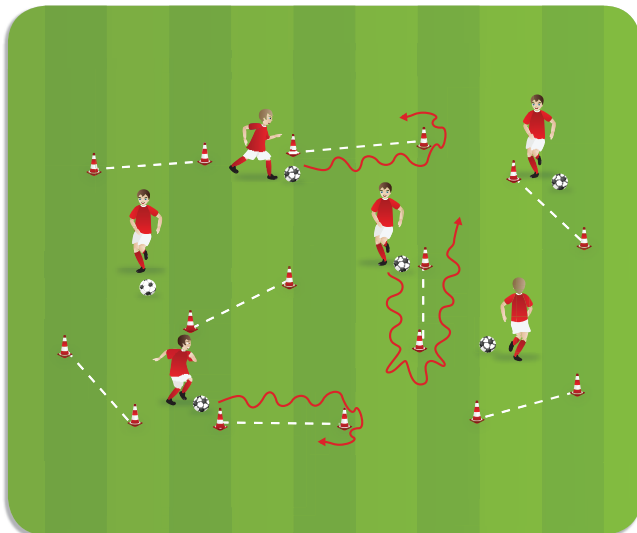
- Wyznaczamy w pewnej odległości od siebie 2 pola o wymiarach ok. 10 x 10 metrów.
- Na jednym polu ustawić dowolnie od 2 pachołki mniej niż jest graczy, na drugim polu gracze prowadzą piłkę.
- Na znak trenera (dźwiękowy lub wzrokowy) każdy z graczy prowadzi piłkę tak szybko, jak to możliwe, na drugie pole i „zajmuje” pachołek. Gracze, którzy nie znajdą dla siebie pachołka muszą wykonać zadanie dodatkowe.
- Zamiast pachołków można wykorzystać inne przybory.



#### **Piraci za rzeką**

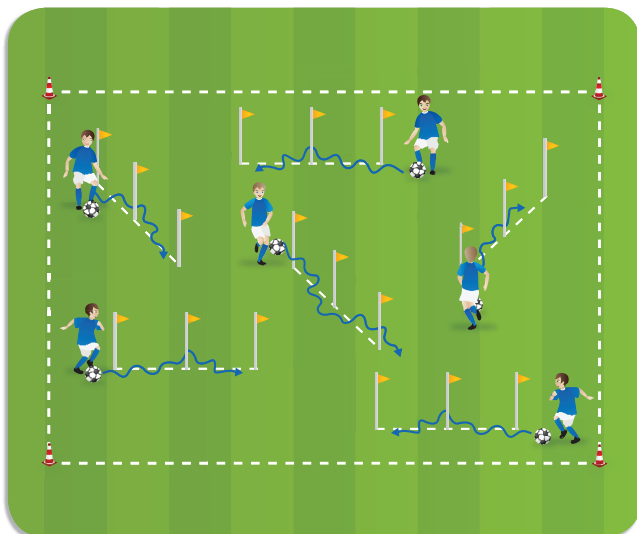
- Wyznaczamy 3 pola gry.
- Gracze z piłką zajmują pola zewnętrzne i na znak trenera muszą prowadzić piłkę na środkowe pole.
- W strefie środkowej (rzeka) grasuje od 2–3 piratów, którzy w biegu rabują skarby innych zawodników.
- Piraci podają zdobytą piłkę trenerowi stojącemu z boku (jaskinia skarbów). Która para piratów najszybciej zdobędzie wszystkie skarby?
- Gracze, którzy wypadli z gry, wykonują żonglerkę.

#### NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



#### Zmiana kierunku przy bramce

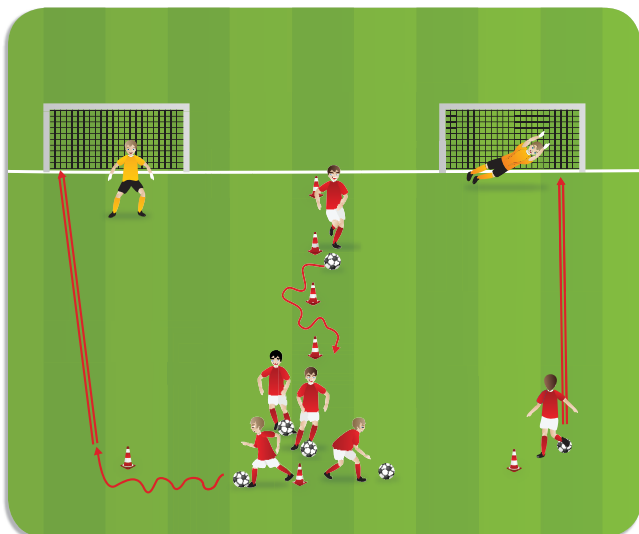
- Każde dziecko staje z piłką przy pachołku startowym.
- Naprzeciw dziecka znajduje się bramka (z pachołków).
- Dzieci rozpoczynają od prowadzenia piłki od jednego pachołka bramki do drugiego, obiegają go, dalej prowadzą piłkę z powrotem do pachołka startowego.
- Przy obrocie o 180 stopni zawodnicy wykorzystują różne techniki: „nakrycie” piłki wewnętrzną i zewnętrzną stroną stopy, przetaczanie do tyłu podszwąg itd.
- Odstęp między pachołkami powinien wynosić ok. 3 metrów.
- Rywalizacja: Które dziecko jako pierwsze wykona to zadanie przy każdej z bramek?



#### Podwójne bramki

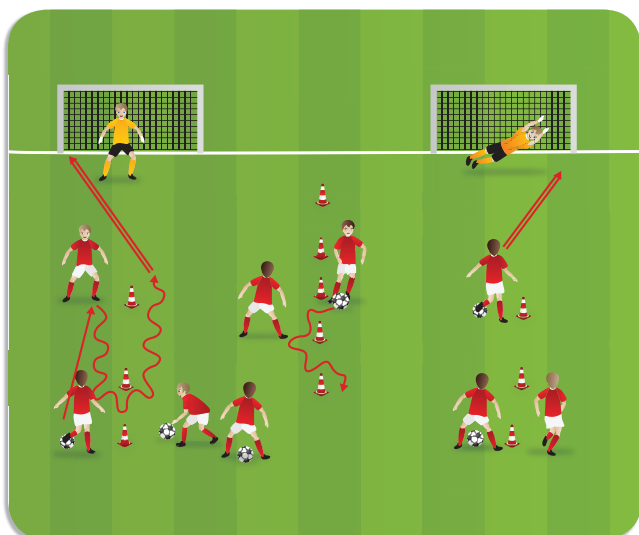
- Na polu gry rozstawiamy za pomocą pachołków lub tyczek od 6 do 8 podwójnych bramek (ok. 3 metrów szerokości). Każdy gracz ma piłkę.
- Zawodnicy slalomem prowadzą piłkę przez podwójne bramki.
- Do bramek należy podbiegać od przodu: „swobodniejsze” prowadzenie piłki przez linię bramki, urozmaicona zmiana kierunku i prowadzenia piłki w tempie przez następną linię bramki.
- Rywalizacja: Który gracz najszybciej poprowadzi piłkę slalomem przez 5 bramek?

### NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – STRZAŁ DO BRAMKI



#### **Zmiana kierunku o 90 stopni ze strzałem do bramki**

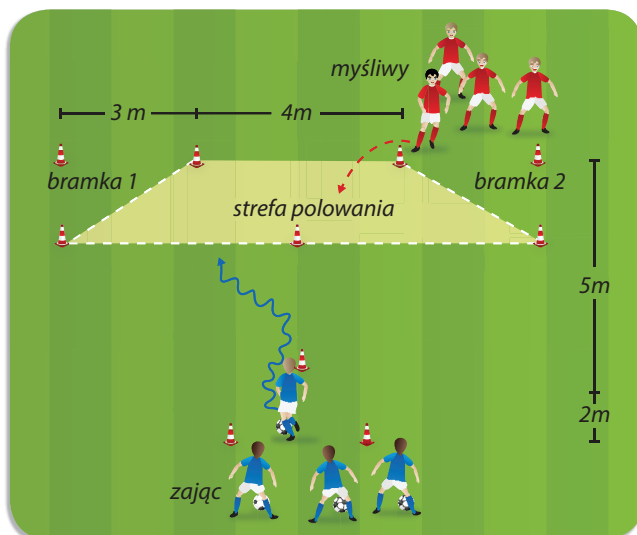
- Przygotowanie zadania jak na rysunku – gracze prowadzą piłkę do stojącego z boku pachołka, wykonują zwrot o 90 stopni i oddają strzał do bramki.
- Następnie zawodnicy wracają w wolniejszym tempie, prowadząc piłkę slalomem między pachołkami do pachołka startowego.
- Wskazówka: Dzięki równolegle ustawionemu torowi czas oczekiwania zostaje skrócony. Przy grupie liczącej więcej niż 10 graczy można podobnie zorganizować tor na tyłach bramki.



#### **Zmiana kierunku o 180 stopni ze strzałem do bramki**

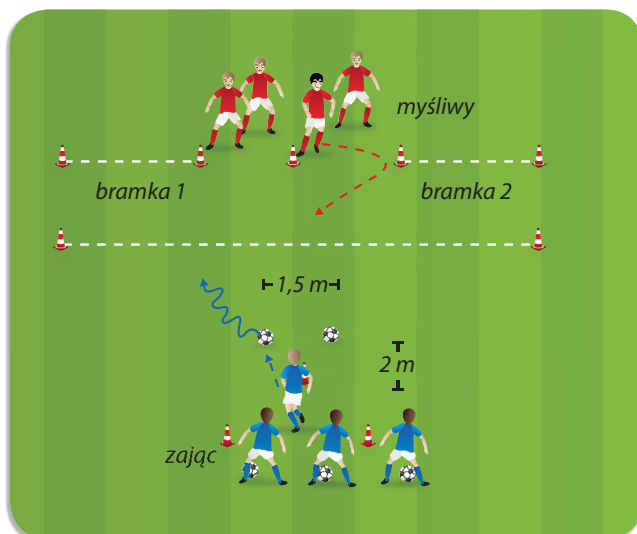
- Rozpoczynamy podaniem z pachołka startowego do gracza przy pachołku najbliższym bramce. Zawodnik przyjmuje podanie, prowadzi piłkę jak na rysunku, do pachołka oddalonego od bramki i strzela.
- Gracz podający piłkę przechodzi do pachołka przy bramce, strzelec prowadzi piłkę slalomem powrotnym. Przy więcej niż 10 graczach można podobnie zorganizować tor na tyłach bramki.
- Uproszczenie poprzez rezygnację z podania poprzedzającego. Gracze rozpoczynają prowadzenie piłki przy pachołku najbliższej bramki i tam też ustawiają się po powrocie.

#### NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – SZYBKA REAKCJA NA PRZECIWNIKA



#### Zajęc i myśliwy (wariant 1)

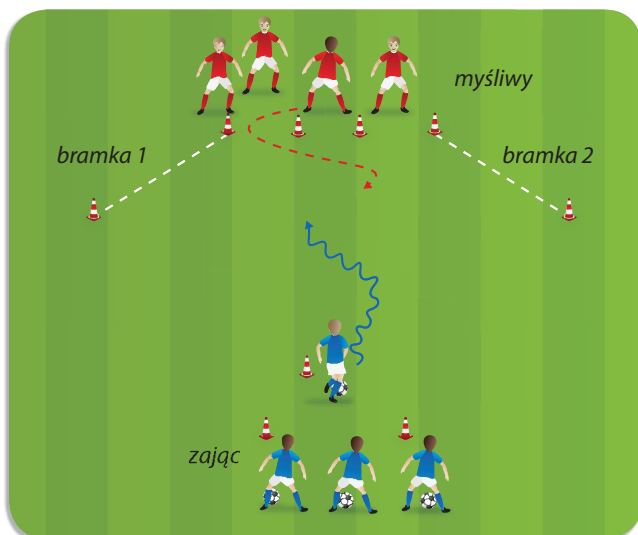
- Na komendę trenera myśliwy rusza do strefy polowania z za wewnętrznego słupka bramki nr 2.
- Równocześnie zajęc prowadzi piłkę w kierunku bramki nr 1.
- W zależności od zachowania myśliwego zajęc decyduje się na przejście przez bramkę nr 1 lub 2 (ustalamy, z której strony jest to dozwolone!).
- Po każdej rundzie zmiana ról (rywalizacja w grupach 2-osobowych!).
- Modyfikacja: Bramki należy przechodzić, prowadząc piłkę od drugiej strony.



#### Zajęc i myśliwy (wariant 2)

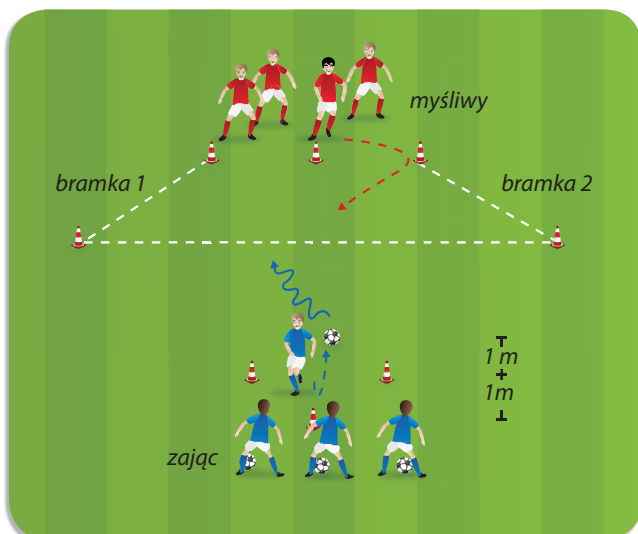
- Teraz myśliwy daje sygnał do startu: biegnie w kierunku wewnętrznego słupka bramki nr 1 lub 2.
- Zajęc obserwuje myśliwego i prowadzi piłkę w przeciwnym kierunku.
- W zależności od zachowania myśliwego zajęc decyduje się na przejście przez bramkę nr 1 lub 2.
- Po każdej rundzie zmiana ról (rywalizacja w grupach 2-osobowych!).

### NAUCZANIE PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – SZYBKA REAKCJA NA PRZECIWNIKA



#### Zajęc i myśliwy (wariant 3)

- Początkowo myśliwy stoi plecami do zajęcia. Rozpoczyna polowanie, odwracając się i wbiegając z lewej lub prawej strony „swojej” bramki do strefy polowania.
- Zajęc prowadzi piłkę najpierw w kierunku wolnej strony i w zależności od zachowania myśliwego decyduje się na przejście przez bramkę nr 1 lub 2. Następnie zmiana ról.
- Modyfikacja: Jeśli zajęcowi uda się przejście, może oddać strzał do bramki bronionej przez bramkarza.



#### Zajęc i myśliwy (wariant 4)

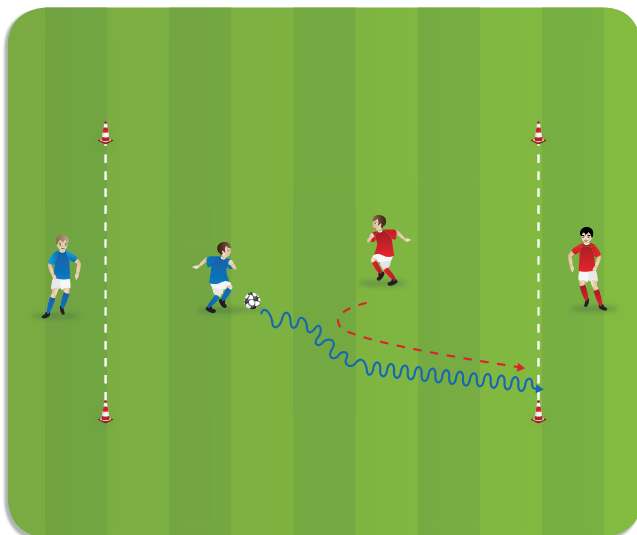
- Zajęc stoi przed pachołkiem plecami do myśliwego. Rozpoczyna polowanie, biegnąc do pachołka, dotyka go i następnie obraca się, przyjmuje piłkę i prowadzi ją dalej.
- Jednocześnie myśliwy biegnie do wewnętrznego słupka bramki nr 1 lub 2.
- Zajęc na początku prowadzi piłkę w kierunku wolnej strony i w zależności od zachowania myśliwego decyduje się na przejście przez bramkę nr 1 lub 2. Następnie zmiana ról.



## ROZDZIAŁ 4 TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E I D)

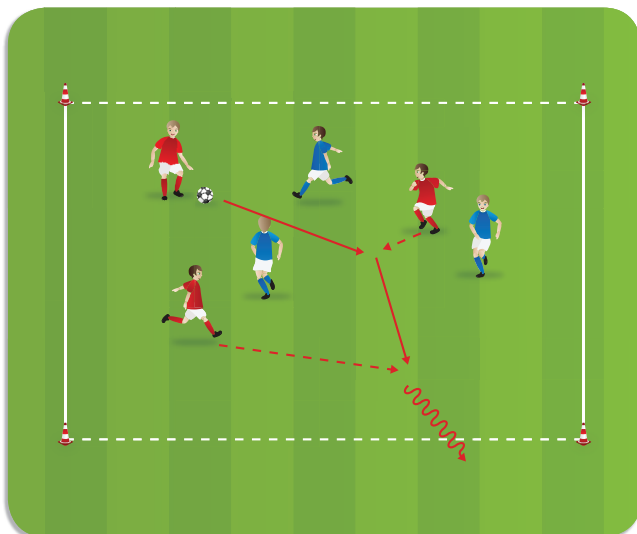
### SPECJALISTYCZNY TRENING TECHNIKI

**PROWADZENIE PIŁKI:  
FORMY GIER UKIERUNKOWANYCH NA ĆWICZENIE TECHNIKI**



#### **1 na 1 na 2 bramki**

- Ustawiamy naprzeciw siebie 2 bramki z pachotków o szerokości 10 metrów.
- 2 zawodników pauzuje, a 2 kolejnych gra 1 na 1.
- Gracz przy piłce jest atakującym, drugi obrońcą.
- Cel: Przebiec, prowadząc piłkę przez bramkę przeciwnika.
- Czas: Maksymalnie 1 minuta, następnie zmiana – wchodzi druga para.



#### **3 na 3 na 2 bramki**

- 2 drużyny po 3 graczy.
- Pole gry o wymiarach 15 x 20 metrów.
- Gra 3 na 3, celem jest przeprowadzenie piłki przez linię boczną należącą do przeciwnika (bramka).
- Czas: maksymalnie 3 minuty, następnie łatwe ćwiczenia z piłką.
- Modyfikacja: Po pierwszej bramce zwycięska (!) drużyna kontynuuje grę bez przerwy w drugim kierunku.

### 2. NAUCZANIE ZWODÓW

#### **KTÓRE ELEMENTY TECHNIKI ZWODÓW PIŁKARSKICH POWINNY PRZYSWOIĆ SOBIE DZIECI?**

Za pomocą zwodów można wypracować sobie – niezależnie od zajmowanej pozycji – przestrzeń do przeprowadzenia kolejnych akcji na boisku. Spektakularnych tricków można nauczyć się, ćwicząc samodzielnie. Podczas treningu klubowego nacisk kładziemy jednak na często stosowane zwody. Następujące elementy powinny zostać ujęte w ramach treningu zwodów piłkarskich:

- **Dynamika ruchu:** „Kiwki” powinny być wykonywane z coraz większą pewnością, tak aby ich wiarygodność zmyliła przeciwnika.
- **Zmiany tempa:** Po pierwszym zwodzie tempo akcji powinno wzrosnąć, aby wykorzystać zdobytą nad przeciwnikiem przewagę i ominąć go.
- **Alternatywy:** Na początku wszystkie zwody należy ćwiczyć obunożnie. Dla każdego z nich należy mieć przygotowane rozwiązanie alternatywne, w razie gdyby przeciwnik nie zareagował zgodnie z naszymi oczekiwaniami.
- **Repertuar:** Im wyższa kategoria wiekowa i poziom umiejętności, tym więcej należy przyswoić

sobie zwodów. Jeśli gracz potrafi wykonać tylko jeden rodzaj zwodu, przeciwnik szybko się na niego przygotowuje.

Zwodem, który ma bardzo szerokie zastosowanie, jest zwód ciałem z wykorzystaniem przeniesienia i obniżenia środka ciężkości ciała (patrz rysunki na str. 232). Pozostałe zwody, które powinny być szkolone podczas treningów klubowych, na kolejnych stronach.



#### NAUCZANIE ZWODÓW

**Step over/nożyce** (step over = krok nad, krok w górę)



- Wychodząc z prowadzenia piłki, wykonujemy wykrok na zewnątrz/do przodu nad (step over) lub wokół (nożyce) piłki.
- Na nogę wykonującą wykrok należy przenieść środek ciężkości ciała.
- Następnie dynamicznie wystartować z piłką w drugą stronę.

#### Wykrok



- Z prowadzenia piłki po przekątnej wykonać wykrok przed piłką do przodu/na stronę zewnętrzną.
- Na nogę wykonującą wykrok należy przenieść środek ciężkości ciała.
- Następnie dynamicznie wystartować z piłką w drugą stronę.
- Modyfikacja: podwójny wykrok lub step over w przeciwnym kierunku. Przeniesienie środka ciężkości ciała raz na jedną, raz na drugą nogę lub step over i start w przeciwnym kierunku.

### NAUCZANIE ZWODÓW

**Rivelino** (od nazwiska legendarnego brazylijskiego piłkarza)



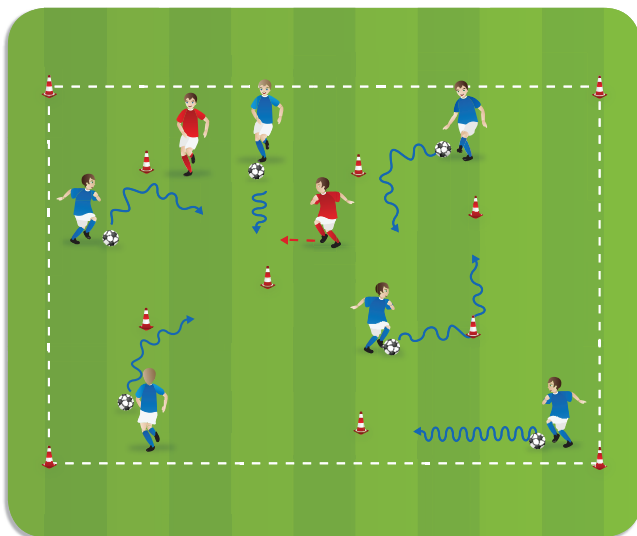
- Z prowadzenia piłki wyjść do wykroku do wewnątrz (po skosie do przodu) nad piłką, a stopę na moment postawić na ziemi.
- Nogę postawną odstawić do tyłu, przenieść na nią środek ciężkości ciała i zabrać piłkę w przeciwną stronę, zewnętrzną częścią stopy wykonującej zwód.

**Markowanie strzału (zwód z zamierzonym uderzeniem)**



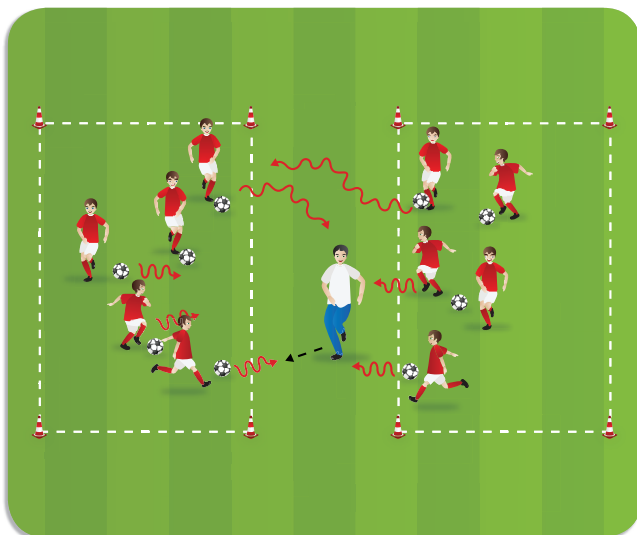
- Wychodząc z prowadzenia piłki (uproszczenie: piłkę uderzyć do przodu i pobiec za nią), zamarkować strzał.
- Wymach przerwać w ostatnim momencie, a piłkę „zagarnąć” w lewo lub w prawo, wykorzystując do tego wewnętrzną lub zewnętrzną część stopy nogi uderzającej.

#### NAUCZANIE ZWODÓW W FORMIE ZABAWOWEJ – ZADANIA TECHNICZNE



#### **Zwód Rivelino przed pachołkiem z graczem przeszkadzającym (przeciwnikiem)**

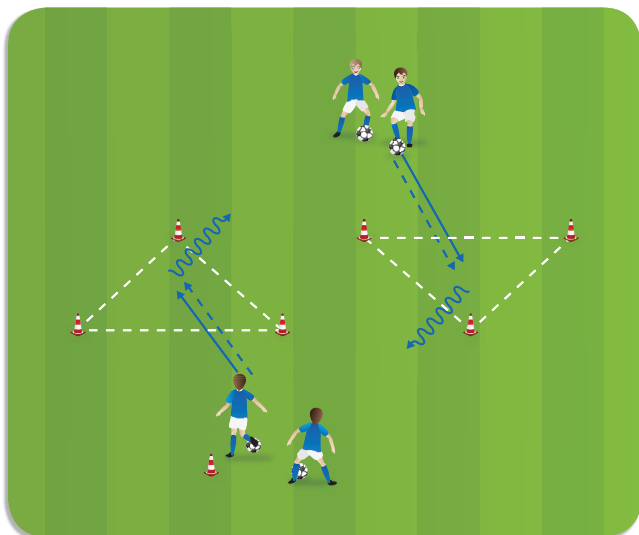
- Na polu gry dowolnie ustawiamy większą liczbę pachołków. Każdy gracz ma piłkę.
- Gracze prowadzą piłkę w polu i przed każdym pachołkiem wykonują dowolny zwód.
- 2 gracze przeszkadzających zastępuje drogę prowadzącemu piłkę, jednak nie atakuje go.
- Wychodząc z prowadzenia piłki, gracz wykonuje „step over” ze strony zewnętrznej do wewnętrznej nad toczącą się piłką. Stopę nogi wykonującej zwód na moment postawić na ziemi i zewnętrzną jej stroną „zagarnąć” piłkę i wystartować w stronę przeciwną.



#### **Zamiana pól z przeciwnikiem**

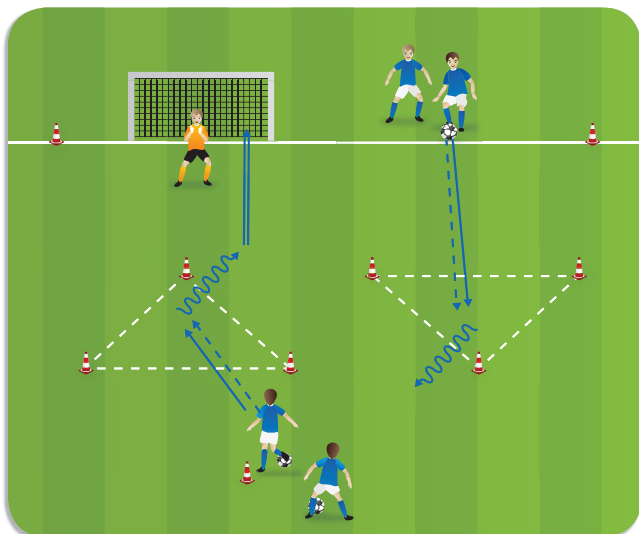
- Wyznaczamy 2 pola obok siebie, lub jedno za drugim.
- Trener porusza się pomiędzy polami.
- Dzieci rozmieszczają się w równej liczbie na obu polach i starają się tak często, jak to możliwe, prowadzić piłkę, mijając trenera, z jednego pola na drugie (=1 punkt). Między polami muszą zastosować zwód.
- Trener wykopuje na bok piłki, które udało mu się przejść od zawodników.
- Kto po 5 minutach będzie miał najwięcej punktów?

### NAUCZANIE ZWODÓW W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



#### **Forma obwodowa ze zwodami**

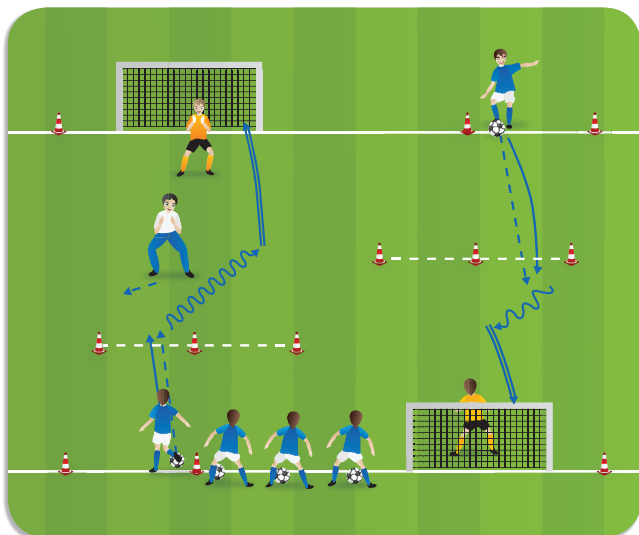
- Zawodników z piłką ustawiamy przy pachółku startowym.
- Pierwszy gracz uderza piłkę do trójkąta z pachółków (odstęp 1–2 m), biegnie za nią, wykonuje zwód i prowadzi piłkę, wychodząc z trójkąta.
- Następnie startuje zawodnik nr 2.
- Analogiczne zachowanie przy drugim trójkącie.
- Utrudnienie: Wykonanie zwodu przy wychodzeniu z prowadzenia piłki.
- Kto wymyśli inne warianty zwodów?



#### **Forma obwodowa ze zwodami i strzałami do bramki**

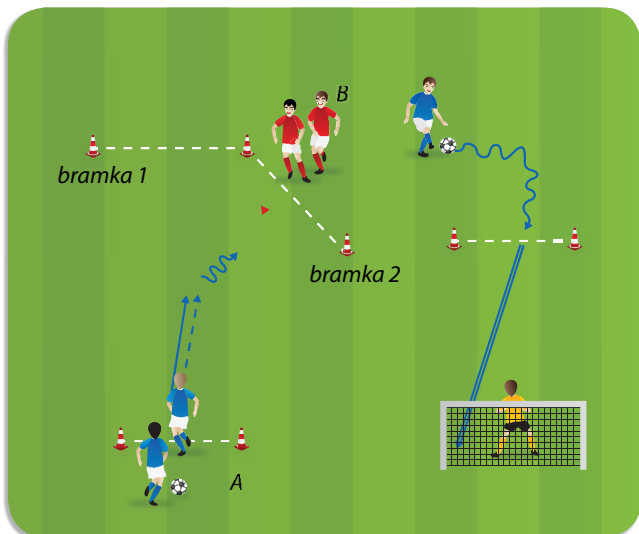
- Jak wyżej, jednak teraz po opuszczeniu trójkąta należy oddać strzał do bramki bronionej przez bramkarza.
- Współzawodnictwo na szybkość: 2 zawodników na komendę trenera posyła piłkę do odpowiedniego trójkąta, wykonuje zwód i strzela. Kto trafi jako pierwszy?

#### NAUCZANIE ZWODÓW W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – ZE STRZAŁEM DO BRAMKI



#### „Oderwanie wzroku” od piłki

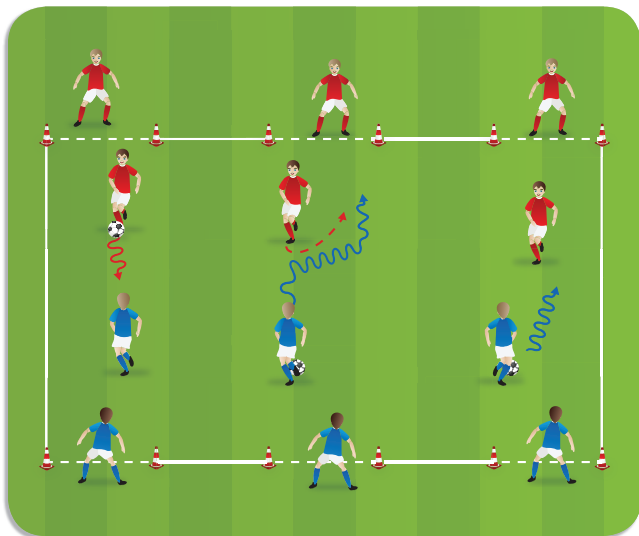
- Pierwszy gracz przy pachołku startowym uderza piłkę do przodu przez lewą lub prawą bramkę z pachołków, biegnie za piłką i obserwuje trenera.
- Jego zachowanie będzie decydujące dla dalszego przebiegu: jeśli zastąpi on bezpośrednią drogę do bramki, gracz musi wykonać zwód (np. markowanie strzału), przedostać się drugą stroną i strzelić. Jeśli zaś trener nie usunie się na bok, gracz powinien, szybko prowadząc piłkę, pobiec prosto i strzelić.



#### „Przyjaźni napastnikom” w sytuacjach 1 na 1

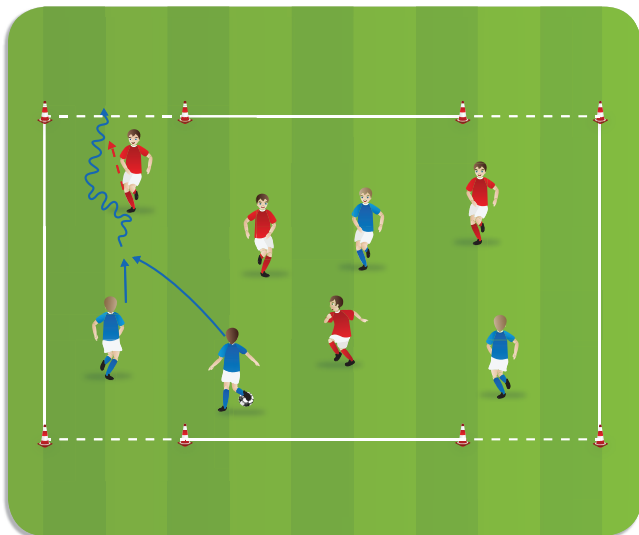
- Zawodnik A podaje piłkę do przodu, biegnie za nią i obserwuje zawodnika B.
- Gdy tylko A poda piłkę do przodu, B wbiega na pole i stara się „zastawić” A drogę do przejścia przez bramkę nr 1 lub 2.
- A musi zdecydować, czy będzie prowadził piłkę przez bramkę nr 1, czy wykona zwód i przeprowadzi przez bramkę nr 2.
- Po 5 prób w jednej rundzie, po każdej z nich strzał do bramki.
- Następnie zmiana ról (rywalizacja w grupach 2-osobowych).

### NAUCZANIE ZWODÓW – FORMY GIER UKIERUNKOWANYCH NA TECHNIKĘ



#### **Potrójna gra 1 na 1 na 6 bramek**

- Na liniach bocznych pola – o wymiarach 15 x 25 metrów – w odległości 5 m ustawiamy 3 bramki.
- Po 2 graczy każdej drużyny gra równocześnie 1 na 1, ale gracz posiadający piłkę może trafić do wszystkich 3 bramek.
- Zawodnicy, którzy w danym momencie nie grają, ustawiają się za bramkami i zbierają piłki.
- Po ok. 30 sekundach do gry wchodzi 3 kolejne pary, grając 1 na 1.



#### **Gra 4 na 4 na 4 bramki**

- Na każdej linii bocznej pola – o wymiarach 20 x 30 metrów – ustawiamy po 2 bramki (szerokość 8 metrów).
- 2 drużyny po 4 graczy.
- Gra 4 na 4, celem jest przeprowadzenie piłki przez bramkę przeciwnika (=zdobycie bramki).
- Bramki zdobyte po wykonaniu zwodu punktowane są podwójnie.



### 3. NAUCZANIE STRZAŁÓW

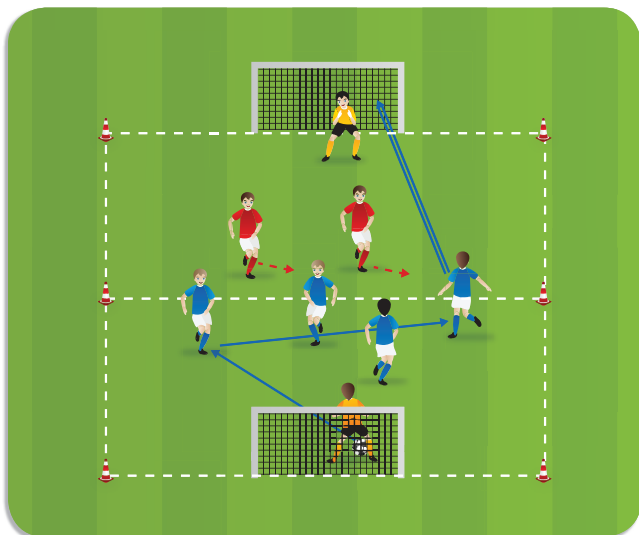
#### **KTÓRE ELEMENTY TECHNIKI ODDAWANIA STRZAŁU POWINNY PRZYSWOIĆ SOBIE DZIECI?**

Techniką właściwą w przypadku oddawania mocnych strzałów czy podań na dalszą odległość jest uderzenie piłki prostym podbiciem. Strzały do bramki wymagają jednak, w zależności od pozycji zajmowanej w stosunku do bramki, opanowania większej ilości wariantów techniki. Oprócz konieczności wykonywania ćwiczeń obunożnie należy zwrócić uwagę na takie elementy, jak:

- **Siła uderzenia:** Siła uderzenia jest pochodną siły i techniki. Ale włożenie przesadnej siły w uderzenie nie gwarantuje jeszcze wcale, że strzał będzie mocniejszy. Decydujące znaczenie ma tu prawidłowa technika ruchu zawodnika, dlatego też pracując z dziećmi z tej grupy wiekowej, należy położyć na nią szczególny nacisk.
- **Precyzja:** W przypadku dzieci uderzenia do celu nigdy nie są ćwiczone za często. Także tu sprawdza się współzależność – im więcej siły w uderzeniu, tym mniejsza precyzja. A precyzja jest konieczna, aby podać piłkę do kolegi z drużyny czy też trafić do bramki, celując w tę strefę, która jest poza zasięgiem bramkarza.
- **Warianty techniczne:** Aby zawodnik umiał później strzelić bramkę „z każdej pozycji”, niezbędne jest, aby opanował różne warianty techniki uderzenia prostym podbiciem.
- **Presja przeciwnika:** Mecz piłki nożnej wymaga umiejętności wykorzystywania wszystkich technik oddawania strzału z pełnego biegu i pod presją przeciwnika. Z dziećmi w omawianym wieku ćwiczymy jednak oddawanie strzałów bez – ewentualnie przy niewielkiej – presji przeciwnika.

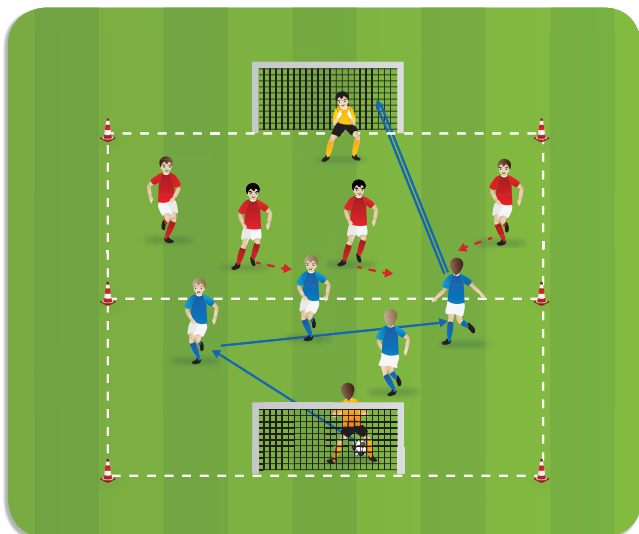


### NAUCZANIE STRZAŁÓW W FORMIE ZABAWOWEJ – ZADANIA TECHNICZNE



#### **Gra 4 na 2 plus 2 bramkarzy**

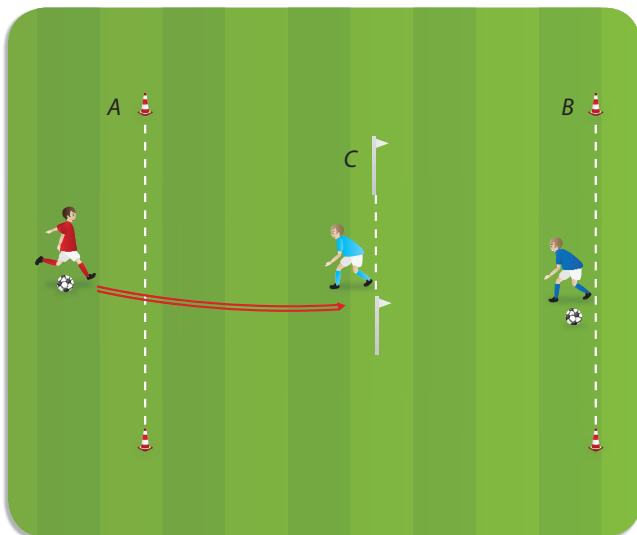
- 2 bramki z bramkarzami (odstęp w zależności od umiejętności i uwarunkowań motorycznych). Zaznaczamy linię środkową.
- Jedna drużyna 2-osobowa gra na jednej połowie, druga 4-osobowa na drugiej.
- Drużyna 4-osobowa podaje sobie piłkę na własnej połowie, a w odpowiednim momencie stara się strzelić do bramki przeciwnika.
- Przeciwnicy usiłują zastąpić na swojej połowie wszystkie możliwe drogi do bramki, by w ten sposób zablokować strzał.



#### **Gra 4 na 4 plus 2 bramkarzy**

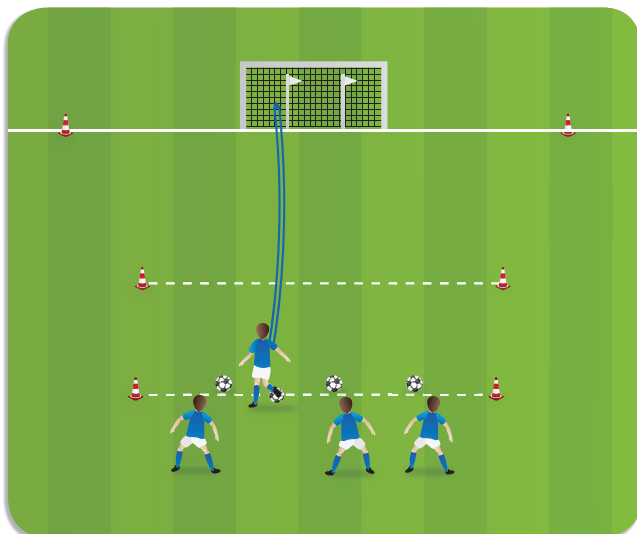
- Przebieg jak wyżej, ale teraz mamy 2 drużyny po 4 graczy, które poruszają się wyłącznie na swoich połowach pola.
- Jedna drużyna podaje do siebie piłkę na swojej połowie, a w odpowiednim momencie stara się strzelić do bramki przeciwnika. Przeciwnicy usiłują zastąpić na swojej połowie wszystkie możliwe drogi do bramki.
- Po strzale do bramki atakować może drużyna przeciwna.

#### NAUCZANIE STRZAŁÓW W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICSTWO



#### Gra 1 na 1 na 1

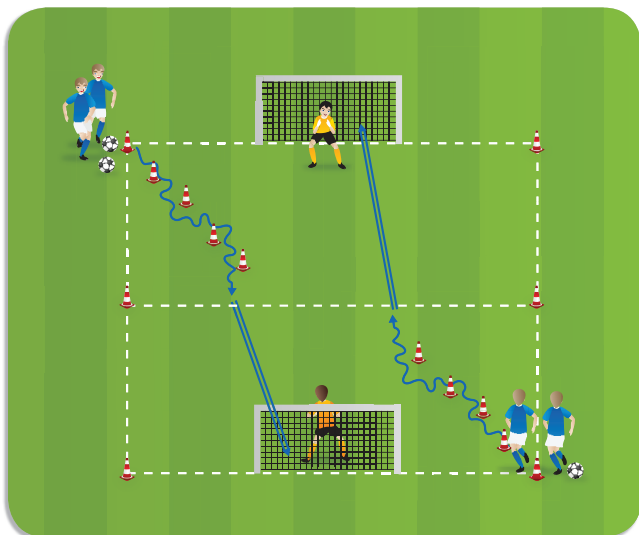
- 3 gracze trenuje po obu stronach bramki z tyłek o szerokości 5 metrów: A i B stoją naprzeciw siebie w odległości 15 do 20 metrów po obu stronach bramki, zawodnik C jest bramkarzem.
- Strzały oddawane są na zmianę z obu stron.
- Kto zdobędzie gola, zostaje bramkarzem.
- Za każdy obroniony strzał bramkarz otrzymuje 1 punkt.
- Kto po 4 minutach będzie miał najwięcej punktów?



#### Strzały w zewnętrzne strefy bramki

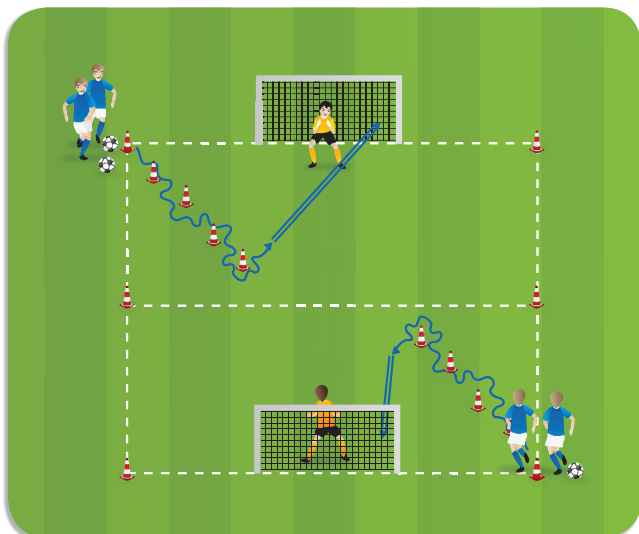
- Grupa licząca od 4 do 6 dzieci stoi z piłką ok. 12 metrów przed klasyczną bramką na linii strzału.
- Zawodnicy starają się trafić w zewnętrzne strefy pola trafiań bramki.
- Ten, komu się to uda, może przenieść się na bliższą bramki linię strzału i spróbować uderzenia mniej sprawną nogą. Jeśli zdobędzie bramkę, wraca z powrotem na linię oddaloną itd.
- Kto jako pierwszy zaliczy 5 zmian linii?
- Modyfikacja: kto w ciągu 5 minut zdobędzie najwięcej trafień?

### NAUCZANIE STRZAŁÓW W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



#### **Precyzyjne techniki strzału**

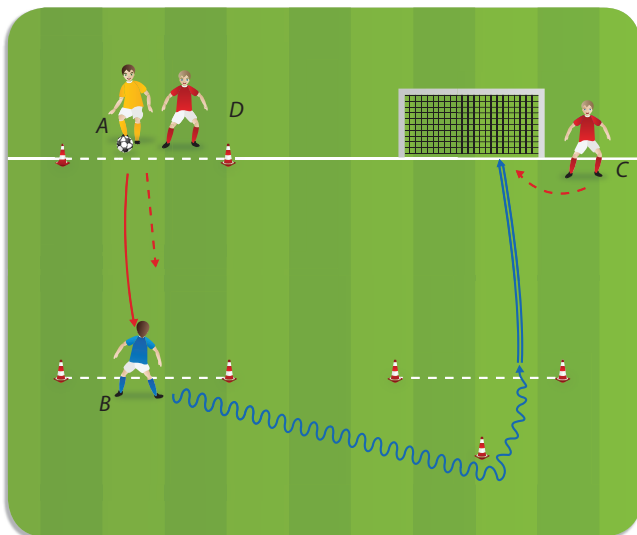
- 2 bramki z bramkarzami, ustawione w odległości 35 metrów od siebie.
- Gracze stają w 2 równie licznych grupach za 2 slalomami z przeszkodami.
- Gracze prowadzą piłkę jeden po drugim slalomem i strzelają do bramki.
- Który gracz w ciągu 5 minut lub oddając 10 strzałów, zdobędzie najwięcej trafień?
- Modyfikacja: pachołki do slalomu rozstawić szerzej na boki, po prowadzeniu dodać zwód.



#### **Strzał do bramki po prowadzeniu piłki**

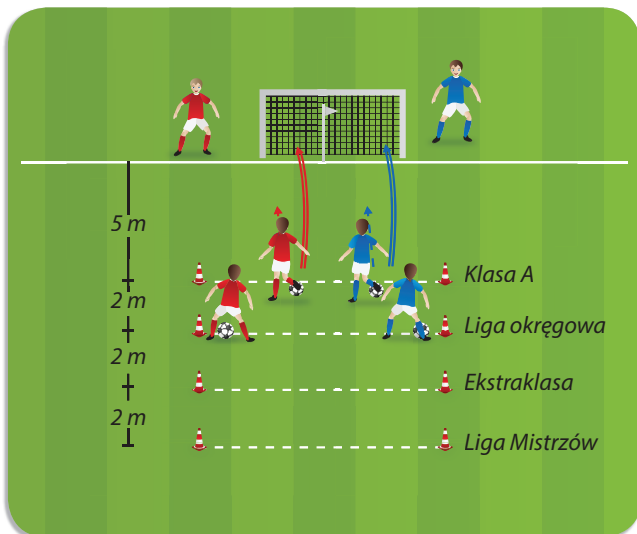
- 2 bramki z bramkarzami ustawione w odległości 30 metrów do siebie.
- Gracze stają po przekątnej, naprzeciw siebie, w 2 równie licznych grupach. Przed każdą z grup ustawiony jest slalom.
- Gracze prowadzą piłkę jeden po drugim slalomem i strzelają do bramki po wykonaniu półobrotu. Następnie wracają na pozycję wyjściową.
- Który gracz w ciągu 5 minut lub oddając 10 strzałów, zdobędzie najwięcej trafień?

#### STRZAŁY DO BRAMKI – MOTYWUJĄCE ĆWICZENIA TECHNICZNE



#### Strzały w formie obwodowej

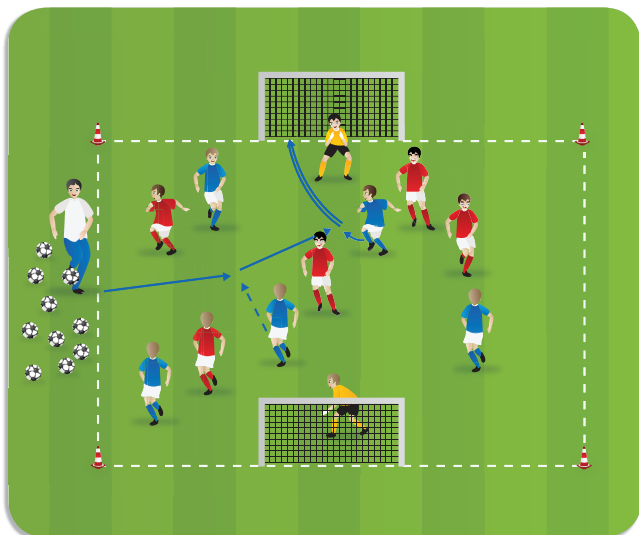
- Gracz A przed linią strzału podaje piłkę do B przez bramkę z pachołków i biegnie na jego pozycję.
- Zawodnik B przyjmuje piłkę, prowadzi piłkę wokół pachołka na drugą linię strzału, strzela do bramki i przechodzi na pozycję przyjmującego piłkę.
- Jego poprzednik C przejmuje piłkę z bramki i ustawia się za graczem D itd.
- Rywalizacja: kto zdobędzie jako pierwszy 10 trafień? Punktowane są trafienia do bramki klasycznej i do bramki z pachołków.



#### Awans i spadek

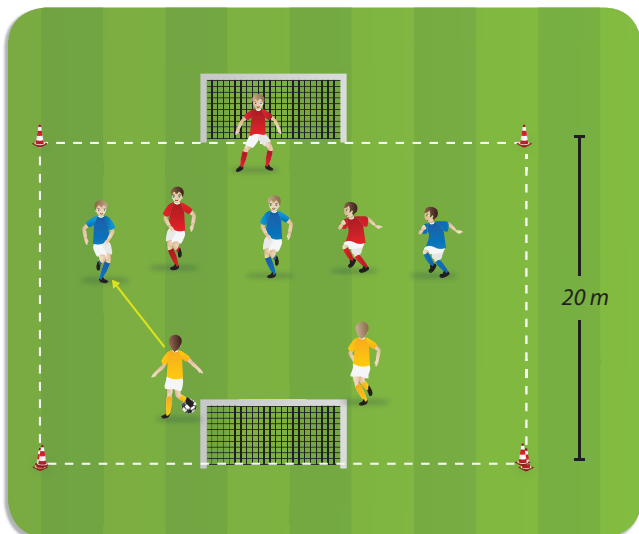
- Zaznaczamy 4 linie i nazywamy je jak na rysunku.
- Pierwsi gracze obu drużyn 3-osobowych starają się strzelić do swojej połowy bramki (zaznaczonej tyczką) ze swojej linii ligowej.
- Jeśli drugi strzelec trafi z linii ligowej, jego drużyna awansuje. Przy 2 przestrelonych bramkach grupa spada o miejsce niżej w „tabeli”.
- Która grupa zdobędzie tytuł pierwszej drużyny w Lidze Mistrzów?

### STRZAŁY DO BRAMKI – FORMY GIER I ZABAW UKIERUNKOWANYCH NA TECHNIKĘ



#### **Jajka w gnieździe**

- 2 drużyny na jednym polu zabawy. Na liniach podstawowych po 1 bramce z bramkarzem.
- Trener stoi z 10 piłkami na zewnątrz pola i zagrywa pierwszą „neutralnie” w pole.
- Drużyny starają się możliwie szybko strzelić do jednej z bramek. Jeśli uda się, trener zagrywa natychmiast następną piłkę na pole.
- Która drużyna podrzuci więcej jajek do gniazda przeciwnika?



#### **Gra 3 plus 2 (neutralnych) na 2 plus 1 bramkarz**

- 2 bramki w odległości 20 metrów od siebie.
- 2 drużyny po 3 graczy i dodatkowo 2 neutralnych.
- 1 gracz drużyny broniącej staje w bramce, jego partnerzy grają na pozycji obrońcy.
- Atakujący starają się strzelić bramkę razem z jednym z neutralnych.
- Przy stracie piłki lub przy trafieniu druga drużyna rozpoczyna atak grając w przewadze z neutralnymi, a jeden z broniących staje automatycznie w swojej bramce.

#### 4. NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI

##### KTÓRE ELEMENTY TECHNIKI PODAŃ PIŁKI POWINNY PRYZWOIĆ SOBIE DZIECI?

Dzieci z omawianej kategorii wiekowej powinny rozpocząć naukę podstawowych elementów techniki niezbędnych w grze zespołowej. Chodzi tu przede wszystkim o różnego rodzaju podania. Oprócz obunożnego wykonywania wszystkich zadań dużą rolę odgrywać będą teraz następujące elementy:

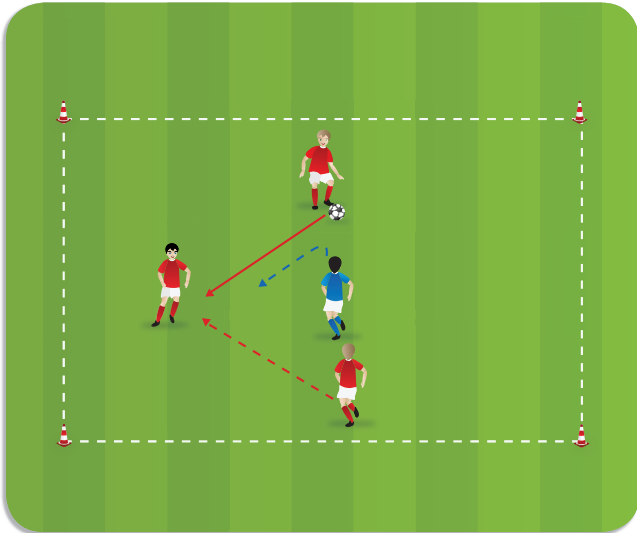
- **Prawidłowy przebieg akcji:** Jeśli podczas treningu podstawowego nie zwrócimy uwagi na poprawne wykonanie zagadnień technicznych, błędy popełniane podczas akcji będą w późniejszym wieku hamowały rozwój dziecka i trudno będzie je skorygować.
- **Zmienne techniki:** Podczas rywalizacji wykorzystywane mogą być podania piętą, czubkiem stopy lub głową. Podania wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, jak i wewnętrznym podbiciem są jednak najczęściej używane i umożliwiają najbardziej kontrolowane podania. Dlatego też powinny być ważnym punktem w planie treningu.
- **Dokładność:** Najważniejszym celem jest zawsze możliwie największa dokładność. W nauczaniu

podaj nie możemy akcentować siły uderzenia, ale przede wszystkim jego precyzyjne, optymalne wykonanie. W późniejszym etapie szkolenia jest to szczególnie istotne.

- **Odległości:** Dominują podania na niewielką odległość, m.in. ze względu na to, że dzieciom w tym wieku brak jest jeszcze odpowiedniej siły potrzebnej do uderzeń, tzw. „długich” podań.
- Uwaga, bardzo ważne! W szkoleniu wszystkich grup wiekowych, a zwłaszcza młodych piłkarzy, stawiamy na jakość, a nie na ilość i siłę.

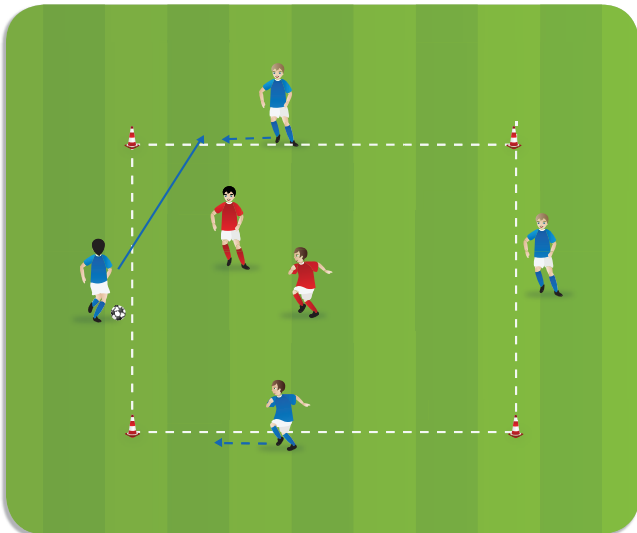


### NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI W FORMIE ZABAWOWEJ – ZADANIA TECHNICZNE



#### **Gra z przeciwnikiem 3 na 1**

- Za pomocą pachołków wyznaczamy pole o wymiarach 12 x 12 metrów.
- 4 graczy z piłką ustawiamy w polu gry.
- 3 atakujących stara się podawać piłkę do siebie w taki sposób, aby obrońcy nie mogli jej przejąć.
- Jeśli piłka zostanie wybita na aut lub dotknie obrońcy (zostanie przejęta przez obrońcę), zamienia się on rolą z atakującym, który popełnił błąd.
- Modyfikacja: zmiana ról dopiero po popełnieniu trzeciego błędu.

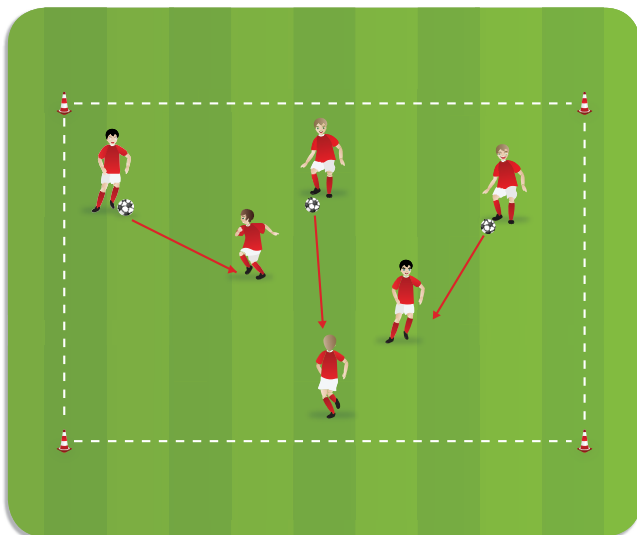


#### **Gra 4 na 2**

- Na jednym polu gry, o wymiarach 10 x 15 metrów, gra 2 obrońców, poza liniami granicznymi 4 atakujących.
- Atakujący powinni po maksymalnie trzecim kontakcie z piłką podać ją, przecinając linie pola gry – pewnie i dokładnie.
- Jeśli obrońca przejmie piłkę, ten z obrońców, który dłużej gra w polu, zamienia się rolą z atakującym, który popełnił błąd.

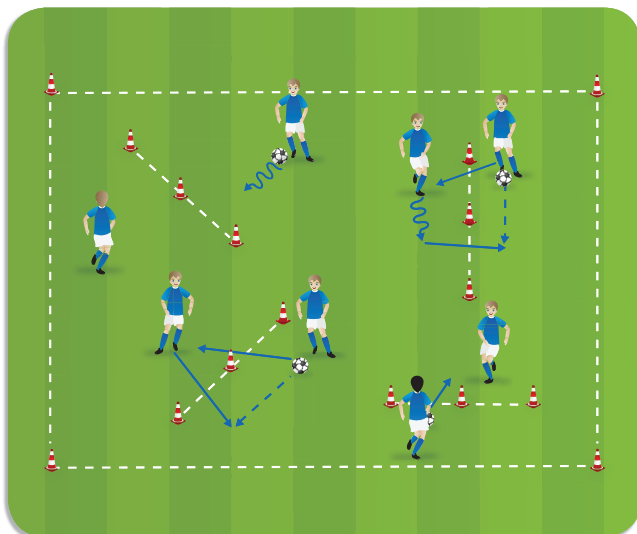


#### NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



#### **Gra bez przeciwników w grupach 2-osobowych**

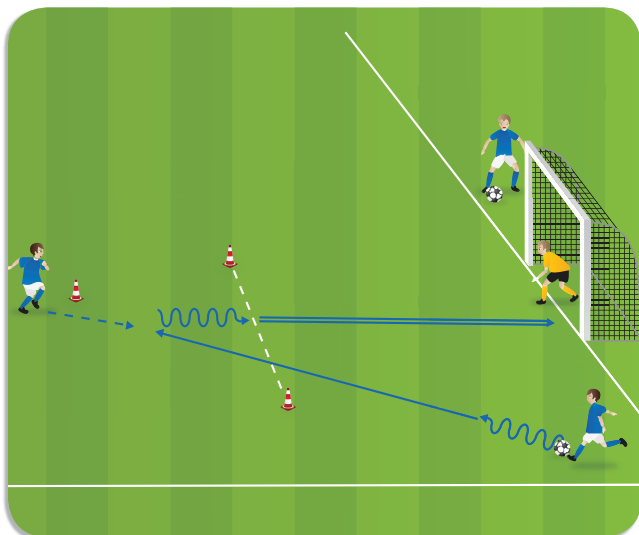
- Na polu gry rozstawiamy grupy 2-osobowe z piłką.
- Gracze wykonują w zależności od umiejętności następujące zadania:
  1. Podanie z pozycji stojącej do kolegi z drużyny
  2. Podanie po prowadzeniu piłki do kolegi z drużyny
  3. Podanie po prowadzeniu piłki z wykorzystaniem zaproponowanej przez trenera techniki (np. tylko wewnętrzna część stopy).
- Rywalizacja: kto pierwszy bezbłędnie wykona 10 podań?



#### **Podwójne bramki**

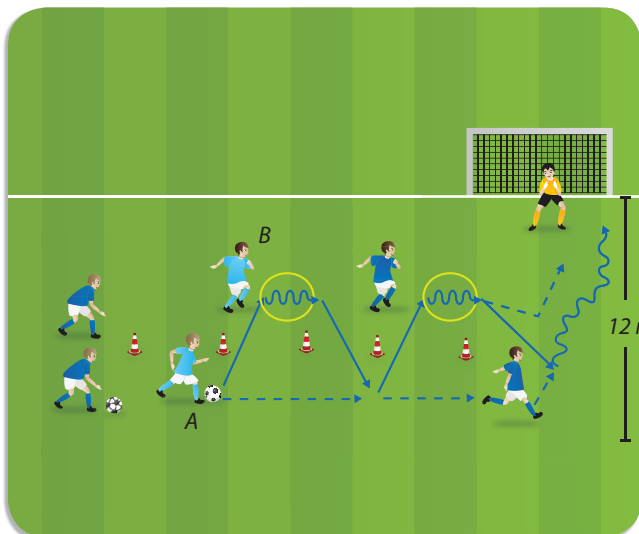
- Na wyznaczonym polu gry ustawiamy dowolnie za pomocą pachołków „podwójne bramki” (3 pachołki na 1 bramkę). Gracze w parach, 1 piłka na parę.
- Swobodne podania przez bramki.
- Pary podają do siebie na przemian przez „świątła” obydwu bramek.
- Po podaniu prowadzenie piłki przez kolejną bramkę.
- Która z par jako pierwsza wykona ćwiczenie na 10 bramek?

### NAUCZANIE PODAŃ PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – ZE STRZAŁEM DO BRAMKI



#### **Strzały do bramki po prowadzeniu piłki**

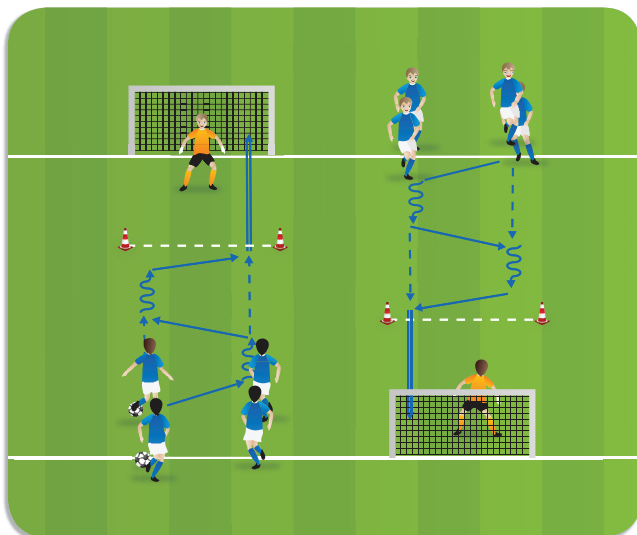
- Rozstawiamy graczy z piłką obok bramki strzeżonej przez bramkarza, kolejni zawodnicy stają ok. 12 metrów przed bramką.
- Pierwszy gracz stojący obok bramki prowadzi piłkę w pole, ruszając zza linii podstawowej i podaje do zawodnika bez piłki.
- Ten przyjmuje piłkę, prowadzi ją i strzela z linii wyznaczonej 7 metrów przez bramką, wewnętrzną częścią stopy.
- Strzelec i gracz podający piłkę przechodzą do następnej grupy.



#### **Podania ze strzałem do bramki**

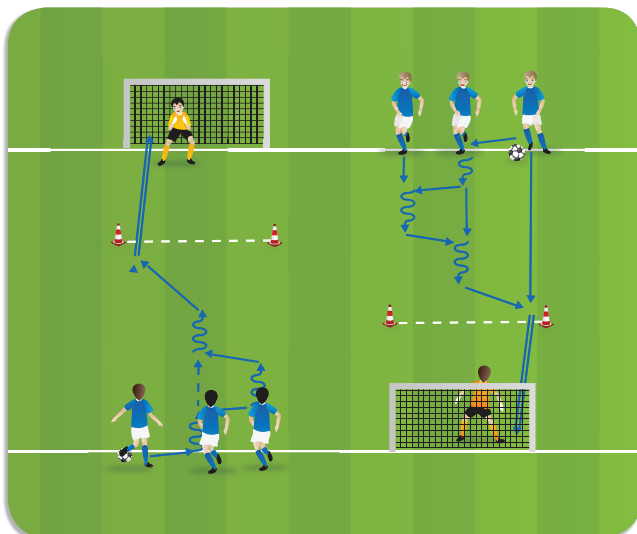
- Zawodnicy A i B wykonują podania między rozstawionymi pachołkami, poruszając się do przodu.
- Po ostatnim podaniu A w pojedynku 1 na 1 z B atakuje bramkę bronioną przez bramkarza i stara się strzelić gola.
- Wskazówka: gracze, którzy podają piłkę mniej sprawną nogą, mogą to wykonywać na 2 lub kilka kontaktów z piłką.

#### PODANIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – ZE STRZAŁEM DO BRAMKI



#### *Podanie przed strzałem do bramki w grupach 2-osobowych*

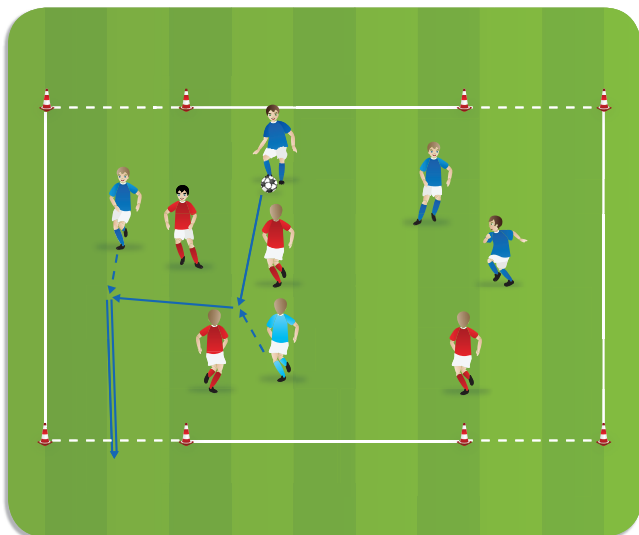
- 2 bramki z bramkarzami rozstawione po przekątnej w odległości 20–30 metrów od siebie.
- Ok. 8 metrów przed każdą bramką należy zaznaczyć linię strzału.
- Ustawiamy tyle samo par przed każdą z bramek.
- 2 pierwsze pary biegnąc do przodu, podają piłkę i celują do bramki z linii strzału.
- Po strzale do bramki biorą piłkę i ustawiają się za ostatnią parą drugiej grupy.



#### *Podanie przed strzałem do bramki w grupach 3-osobowych*

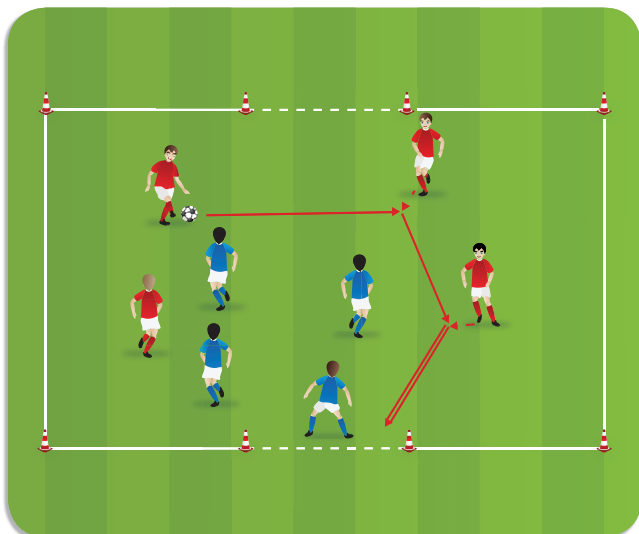
- Przygotowanie pola jak wyżej.
- Graczy dzielą się na 3-osobowe grupy.
- Pierwsze 2 trójki biegnąc do przodu, podają piłkę i celują do bramki z linii strzału.
- Po strzale do bramki biorą piłkę i ustawiają się za ostatnią parą drugiej grupy.

### PODANIA PIŁKI – FORMY GIER UKIERUNKOWANYCH NA NAUCZANIE TECHNIKI



#### **Gra 4 na 4 plus 1 neutralny na 4 małe bramki**

- Ustalamy pole gry i na liniach podstawowych ustawiamy po 2 bramki z pachołków o szerokości 2 metrów.
- Wyznaczamy 2 drużyny po 4 graczy.
- 1 dodatkowy zawodnik gra jako neutralny.
- Grający w ataku mogą zdobyć jedną z 2 bramek przeciwnika.
- Pomaga im w tym zawodnik neutralny.



#### **Gra 4 na 3 plus bramkarz**

- Wyznaczamy pole gry o wymiarach 15 x 20 metrów.
- Na liniach podstawowych ustawiamy po 1 bramce z pachołków o szerokości 5 metrów.
- Wyznaczamy 2 drużyny po 4 graczy.
- Gra 4 na 3 (1 gracz drużyny broniącej jest bramkarzem).
- Przy przejęciu piłki przez drużynę broniącą zmiana kierunku akcji ofensywnej pod warunkiem, że najpierw piłka zostanie podana do bramkarza.

#### 5. NAUCZANIE PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI

##### KTÓRE ELEMENTY TECHNIKI PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI POWINNY PRZYSWOIC SOBIE DZIECI?

Pewne i obunożne przyjmowanie oraz prowadzenie piłki, także pod presją przeciwnika, jest kwintesencją gry w piłkę nożną. Kto nie opanuje tych umiejętności, szybko straci piłkę w czasie gry. Podczas treningu, pod czujnym okiem trenera, zawodnicy powinni ćwiczyć następujące elementy:

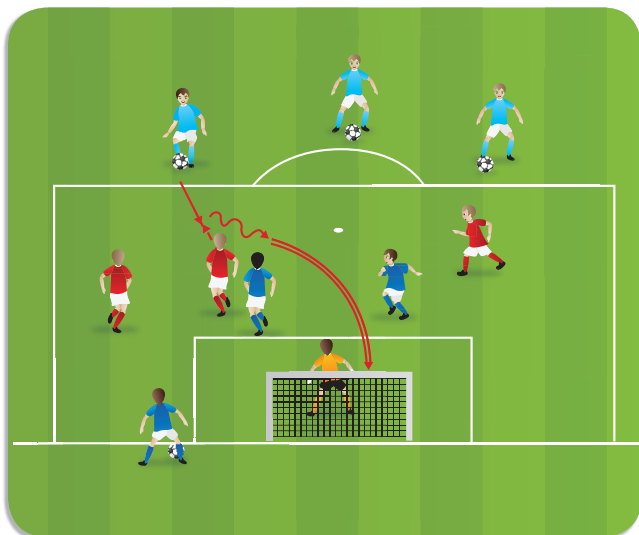
- **Przyjęcie wewnętrzną częścią stopy:** Gracz musi zsynchronizować ruch nogi przyjmującej z toczącą się piłką (piłka blisko stopy gotowej do ewentualnego zagrania lub zwodu).
- **Manewr ciałem:** Przyjęcie z ruchami zwodnymi ciałem, w celu uzyskania najbardziej dogodnej pozycji do zainicjowania lub kontynuowania akcji.
- **Zabezpieczenie piłki:** Jeśli zawodnik podający piłkę znajduje się pod presją przeciwnika i nie może uwolnić się spod krycia przez przejście na wolne pole, zabezpiecza posiadanie piłki, ustawiając się lekko bokiem do przeciwnika, przyjmując ją zewnętrznym podbiciem nogi dalszej od przeciwnika

i tym samym zasłaniając piłkę ciałem.

- **Tempo gry:** Przy przyjęciu i prowadzeniu piłki tempo gry nie powinno być zwalniane.
- **Akcje „na bramkę” (zakończenie akcji):** Wybierając sposób przyjęcia piłki, należy od razu myśleć o przygotowaniu akcji na bramkę. Ustawiony niedaleko obrońca w idealnym przypadku może zostać ograny. Przyjęcie piłki i jej prowadzenie zgodnie z ruchem zawodnika przygotowuje do takich akcji, jak prowadzenie piłki, podanie, dośrodkowanie lub strzały do bramki.

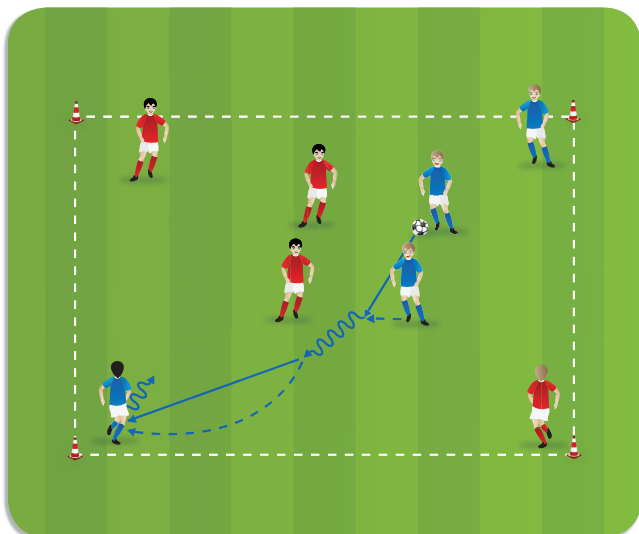


### NAUCZANIE PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI W FORMIE GIER I ZABAW – ZADANIA TECHNICZNE



#### **Gra 3 na 2 (plus 1) z 3 zawodnikami podającymi piłkę na 1 bramkę**

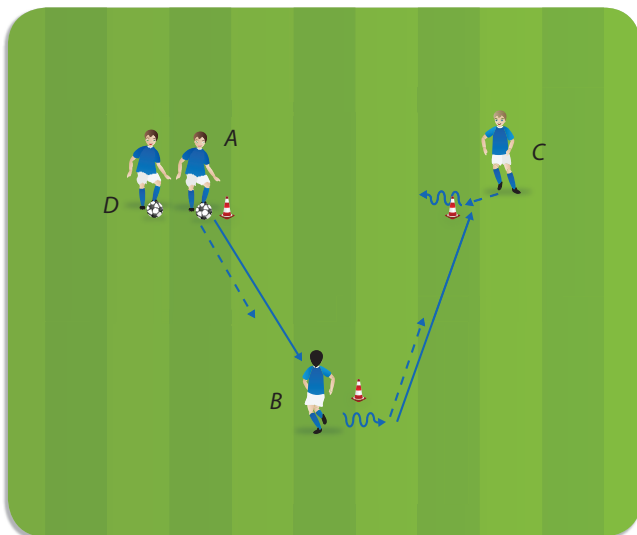
- Pierwszy zawodnik podaje piłkę do grupy 3 na 2 w polu karnym. Wskazówka: pauzujący obrońca zongluje. W następnej rundzie pauzuje kolejny.
- Do bramki uderzać można tylko po przyjęciu i poprowadzeniu piłki.
- Następny gracz może podać piłkę na pole karne dopiero wtedy, gdy pierwsza piłka jest w bramce lub została wybita z pola gry.
- Po 3 podaniach drużyny zamieniają się rolami.



#### **Gra 2 na 2 plus 4 rezerwowych**

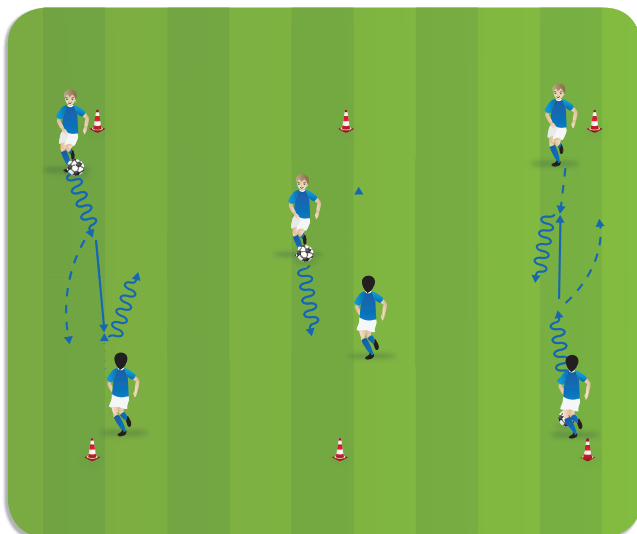
- Z każdej z 2 drużyn gra po 2 zawodników w układzie 2 na 2, pozostali zawodnicy po przekątnej boiska, naprzeciw siebie, czekają jako rezerwowi na możliwość zagrania.
- Grając 2 na 2, napastnicy powinni zabezpieczać piłkę tak długo, jak tylko to jest możliwe. Kto poda piłkę do jednego z rezerwowych ze swojej drużyny, natychmiast zamienia się z nim zadaniem.
- Czas gry: maksymalnie 4 minuty.

#### NAUCZANIE PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



#### Trening techniki w trójkącie

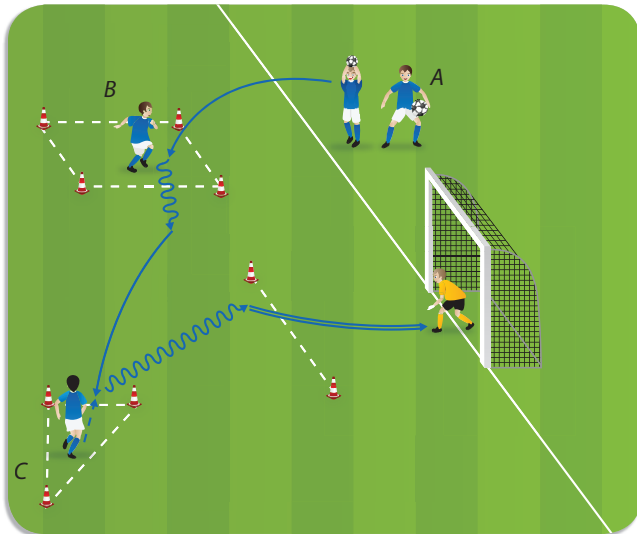
- 4 graczy ustawia się w trójkącie równobocznym (długość boków 10 metrów).
- Zawodnik A podaje piłkę do B i biegnie za swoim podaniem. Gracz B przyjmuje i prowadzi w kierunku C, podaje do C i biegnie za swoim podaniem.
- Zawodnik C przyjmuje i prowadzi w kierunku A i prowadzi piłkę do punktu wyjściowego itd.
- Gdy tylko A zajmie pozycję B, D podaje do A itd. Po kilku podaniach zmiana kierunku gry.
- Która z 4-osobowych grup wykona najwięcej bezbłędnych akcji po kolei?



#### W grupach 2-osobowych

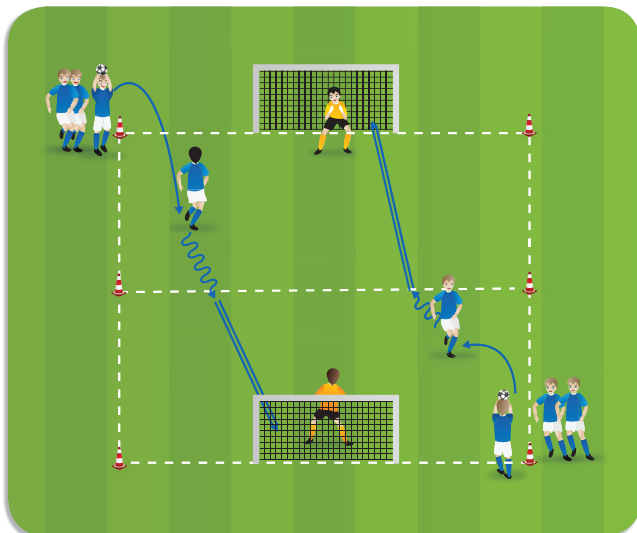
- Dzielimy grupę na pary, na każdą parę przypada 1 piłka, obaj partnerzy stoją w odległości ok. 12 metrów, naprzeciw siebie na wysokości pachoczków.
- Gracze biegają truchtem do siebie, zawodnik z piłką podaje ją do partnera, ten przyjmuje w ruchu i prowadzi dalej.
- Obydwaj na przeciwległym pachoczków.
- Zmiana ról.
- Druga runda: zmiana nogi prowadzącej piłkę.
- Która z par najszybciej wykona 10 podań?

### NAUCZANIE PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – ZE STRZAŁEM DO BRAMKI



#### **Rzut do partnera, przyjęcie/podanie, przyjęcie/ strzał**

- Zawodnik A rzuca piłkę do zawodnika B.
- Gracz B przyjmuje piłkę w polu kwadratu (5 x 5 metrów), wykonuje obrót i podaje do C.
- Zawodnik C przyjmuje piłkę i prowadzi w kierunku bramki, strzela z zaznaczonej linii.
- Gracze A, B, i C przesuwają się o jedną pozycję do przodu.

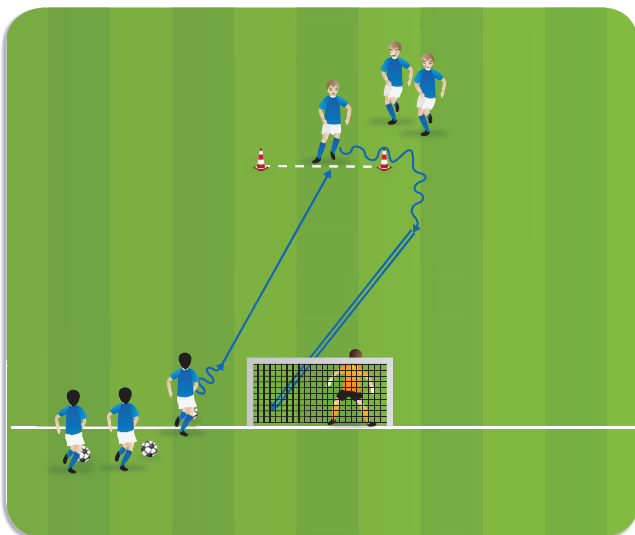


#### **Przyjęcia piłek półgórnych i górnych**

- W odległości 35 metrów ustawić 2 bramki z bramkarzami, rozstawić graczy niedaleko bramek.
- W każdej grupie jeden z zawodników staje przed swoją drużyną plecami do bramki oddalonej o 10 metrów.
- Pierwszy gracz rzuca piłkę kozłem do ćwiczącego zawodnika, który przyjmuje podanie i prowadzi piłkę, odwraca się do bramki i strzela.
- Następnie zmiana ról.

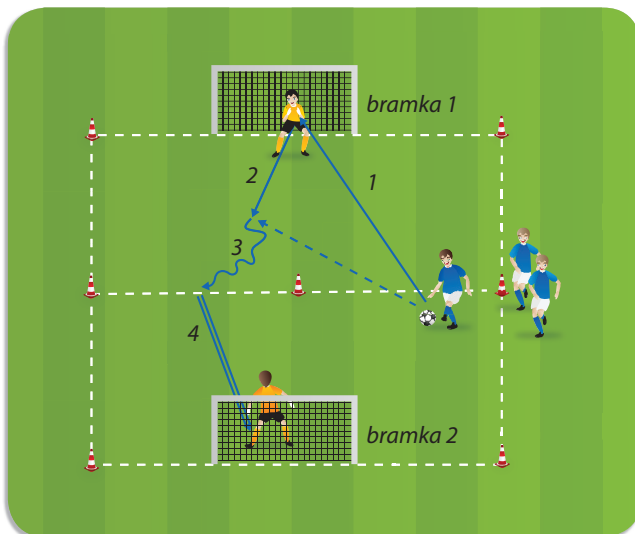


#### NAUCZANIE PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – ZE STRZAŁEM DO BRAMKI



#### **Przyjęcie piłki toczącej się po podłożu (wariant 1)**

- Zawodników podzielonych na 2 równie liczne grupy ustawiamy przed bramką bronioną przez bramkarza.
- Grupa A (z piłką) ustawia się koło bramki. Grupa B czeka w odległości ok. 20 metrów centralnie przed bramką między 2 pachotkami.
- Zawodnik A prowadzi piłkę kilka metrów w pole i podaje po podłożu do gracza B, który przyjmuje i prowadzi piłkę wokół pachotka, wprowadzając w pole karne i strzela do bramki. Następnie zmiana ról.

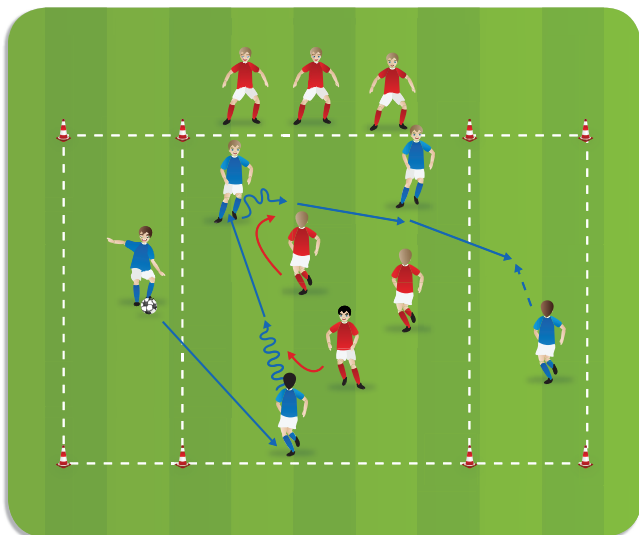


#### **Przyjęcie piłki toczącej się po podłożu (wariant 2)**

- W odległości 30 metrów od siebie ustawić 2 bramki z bramkarzami. Zawodnicy z piłką ustawiają się przy zaznaczonym punkcie w środku pomiędzy bramkami.
- Podanie na dalszą odległość do bramkarza nr 1, który chwyta piłkę i podaje po podłożu do gracza w polu gry.
- Zawodnik wybiega do piłki, przyjmuje podanie i prowadzi w kierunku pachotka, obiega go i po prowadzeniu strzela do drugiej bramki.

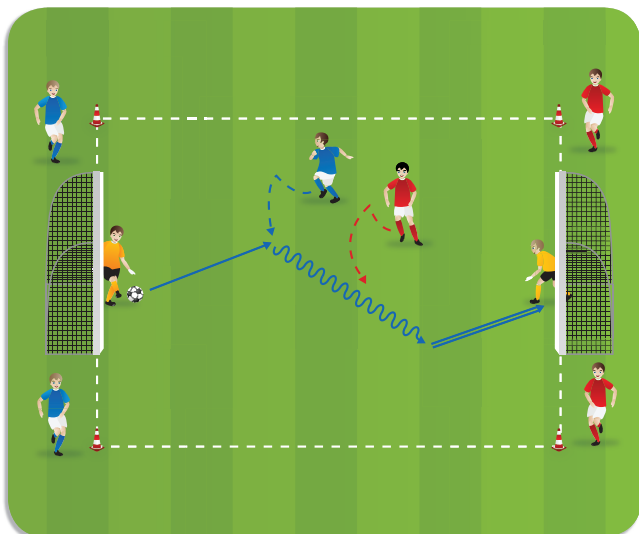
### NAUCZANIE PRZYJĘCIA I PROWADZENIA PIŁKI

#### – FORMY GIER UKIERUNKOWANYCH NA ZAGADNIENIA TECHNICZNE



#### **Gra 4 na 3 ze skrzydłami**

- Na polu gry (20 x 20 metrów) wyznaczyć zawodników na „zewnętrzne skrzydła” (5 x 20 metrów).
- Drużyna posiadająca piłkę łączy siły z zawodnikami skrzydeł zewnętrznych, którzy jednak nie mogą atakować (biorących udział tylko w rozgrywaniu piłki).
- Po 45 sekundach jedna z drużyn zamienia się pozycją z graczami ze skrzydeł.



#### **Gra 1 na 1 na 2 bramki**

- Ustawiamy naprzeciw siebie 2 bramki bronione przez bramkarzy, w polu gry o wymiarach 20 x 15 metrów staje 1 napastnik i 1 obrońca.
- Bramkarz podaje do swojego napastnika, ten przyjmuje piłkę, prowadzi ją i usiłuje trafić do bramki przeciwnej.
- Jeśli obrońca przejmie piłkę, następnie kontratak.
- Następnie zmiana ról.

## 6. NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ

### **KTÓRE ELEMENTY TECHNIKI UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ POWINNY PRZYSWOIĆ SOBIE DZIECI?**

Nauczanie uderzenia piłki głową w grach i zabawach może być prowadzone już od najmłodszych lat. Należy przy tym zwrócić uwagę na to, aby nie wykorzystywać do tego celu ciężkich lub twardych piłek. Zasada ta obowiązuje także w przypadku orlików i młodzików.

Trening powinien być systematyczny i oparty na odpowiedniej metodyce pracy. Na początku nauczanie uderzenia piłki głową w pozycji stojącej – dokładność ważniejsza jest tu od siły uderzenia. Następnie należy wprowadzić uderzenie ze zmianą kierunku ruchu. Kiedy obie techniki zostaną opanowane, można ćwiczyć uderzenia piłki głową z odbicia jednonóż i obunóż. Poza tym coraz większego znaczenia nabierają następujące zagadnienia:

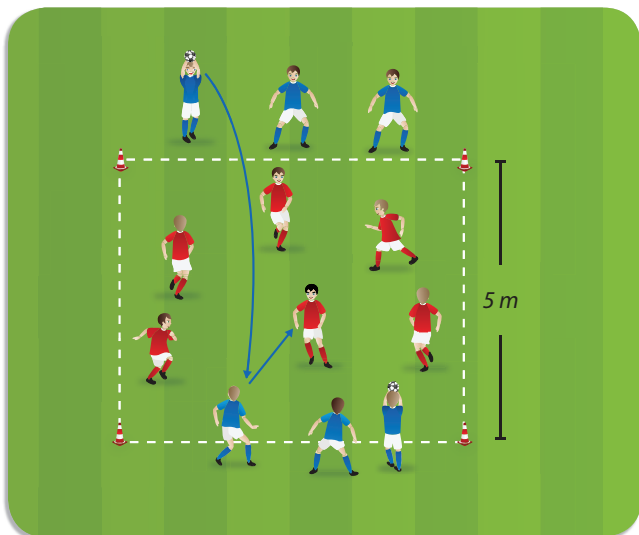
- **Wycucie czasu:** Podstawą udanego uderzenia piłki głową jest zarówno właściwe określenie toru lotu podanej piłki, jak i właściwego momentu uderzenia głową, tzw. timing, a później – wyskoku.
- **Wyskok obunóż:** Wyskok obunóż do uderzenia piłki głową jest rzadko stosowany w grze. Wystę-

puje najczęściej w sytuacji defensywnej. Ta łatwa technika stanowi jednak ważny krok w metodycznym nauczaniu.

- **Wyskok jednonóż** należy ćwiczyć tylko z awansowanymi młodzikami (D). Zaletą wyskoku jednonóż jest wyższy wyskok, większy zasięg, kontakt zawodnika z piłką.
- **Odważne uderzenie piłki głową:** Oczy powinny jak najdłużej pozostać otwarte! Należy koniecznie ćwiczyć z lżejszymi piłkami, aby pokonać lęk przed uderzeniem.

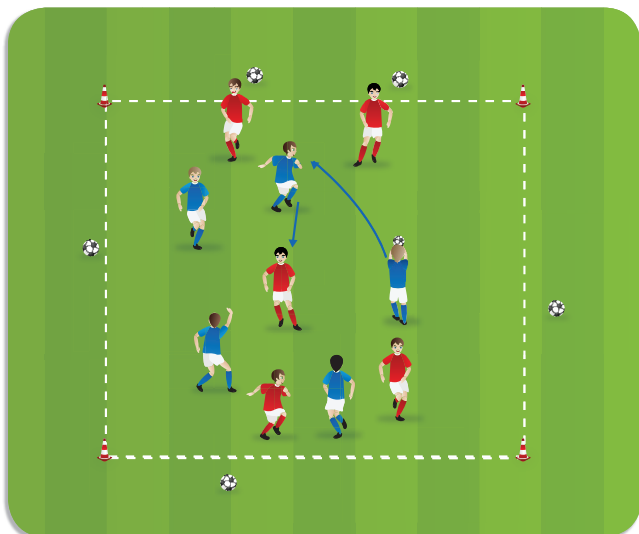


### NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ W FORMIE ZABAWOWEJ – ZADANIA TECHNICZNE



#### Trafianie „główką”

- Zawodnicy drużyny A ustawiają się z 2 piłkami po przeciwległych stronach wyznaczonego boiska (5 x 5 metrów).
- Gracze drużyny B znajdują się w polu zabawy.
- Drużyna A stara się rzucać piłki w taki sposób, aby jej zawodnik mógł trafić uderzeniem piłki głową jednego z zawodników drużyny przeciwnej.
- Zmiana ról po 3 minutach.
- Która drużyna zdobędzie więcej trafień?



#### Piłka ręczna z trafianiem przeciwnika „główką”

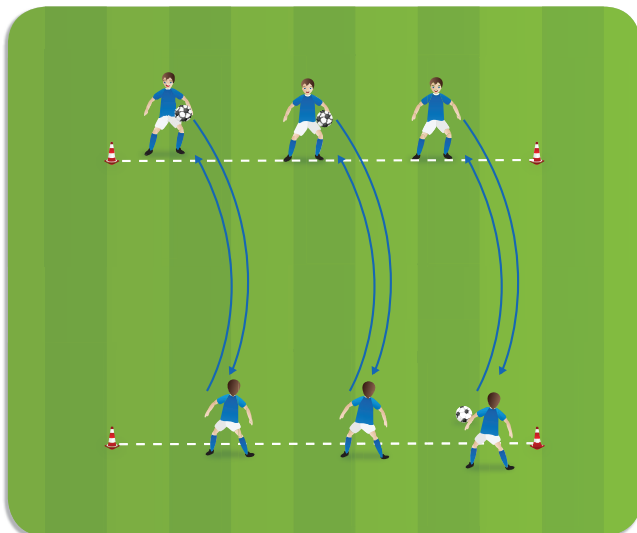
- Wyznaczamy pole o wymiarach 12 x 12 metrów.
- Piłki rezerwowe rozmieszczamy z każdej strony boiska.
- Graczy dzielimy na 2 drużyny.
- Każda grupa ma po 2,5 minuty na wykonanie zadania: trafienie przeciwnika uderzeniem piłki głową (po rzucie jednego ze współgraczy).
- Następnie zmiana ról. Która drużyna wygra?

#### NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – WSPÓŁZAWODNICTWO



#### „Główki” po 2 stronach

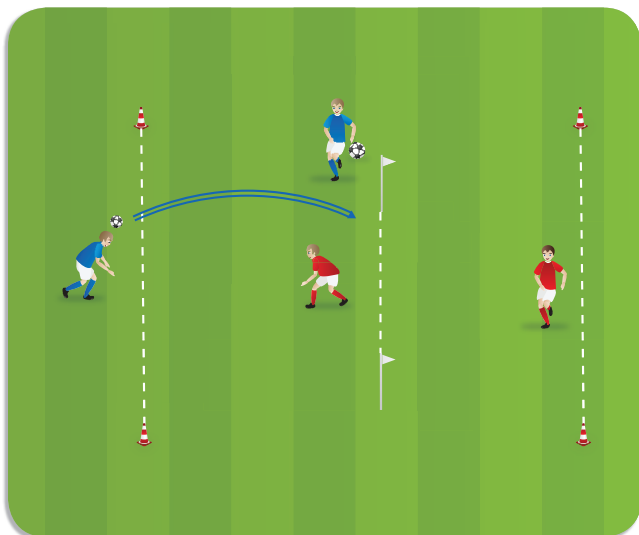
- Po 3 graczy ustawia się w linii prostej – gracze zewnętrzni mają po 1 piłkę i rzucają na zmianę do gracza pośrodku, który dokładnie uderza piłkę głową w miejscu po półobrocie.
- Zmiana ról po 10 akcjach.
- Któremu graczowi uda się takie wykonanie 10 „główek”, żeby partner nie musiał wykonywać wyroku, chcąc chwycić odbitą głową piłkę?
- Modyfikacja: „główkowanie” z pozycji stojącej lub z krótkiego rozbiegu.



#### W dwuszeregu

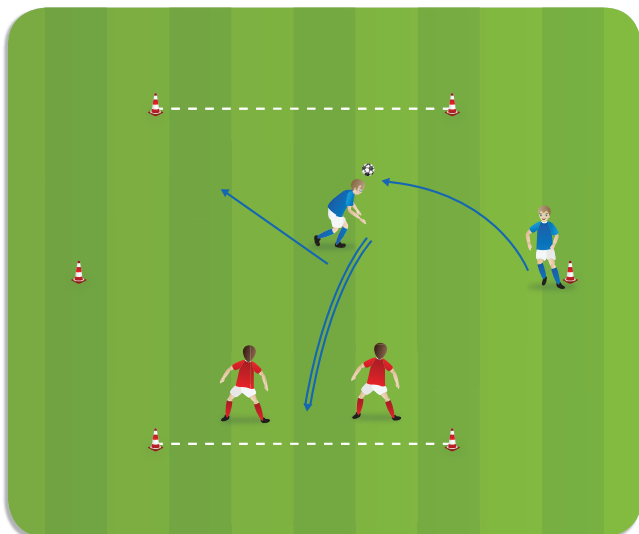
- Zawodnicy tworzą pary, każdej przydzielamy 1 piłkę. Partnerzy stają w odstępach ok. 5 metrów naprzeciw siebie.
- Zawodnik trzymający piłkę rzuca ją do partnera, ten oddaje ją, uderzając piłkę głową.
- Zmiana ról po 10 „główkach”.
- Rywalizacja: która para pierwsza wykona 10 „główek” w taki sposób, że zawodnik rzucający piłkę będzie mógł ją ponownie chwycić, nie ruszając się z miejsca?

### NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – ZE STRZAŁEM DO BRAMKI



#### **Pary zawodników – współzawodnictwo (wariant 1)**

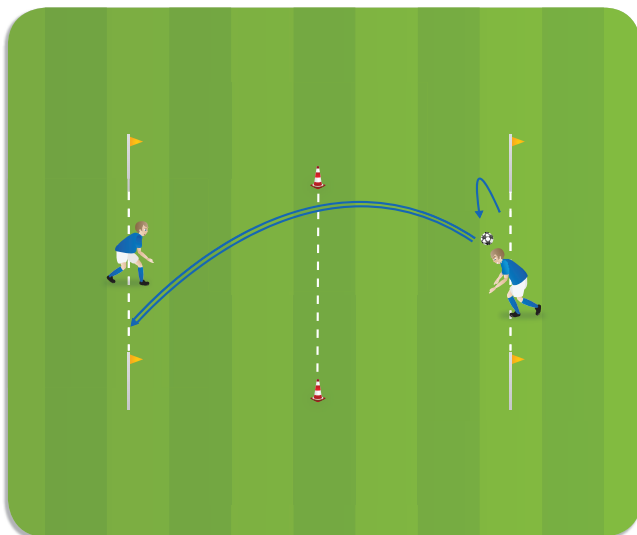
- Po 2 pary zawodników ćwiczą przy bramce z tyłek o szerokości 5 metrów.
- Jeden z zawodników pierwszej pary jest bramkarzem, drugi zbiera piłki za bramką.
- Zawodnicy drugiej pary dysponują 1 piłką i „główkują” na zmianę po dorzuceniu przez partnera z linii oddalonej 5 metrów od bramki.
- Po 10 „główkach” każdego zawodnika pary zamieniają się rolami.



#### **Pary zawodników – współzawodnictwo (wariant 2)**

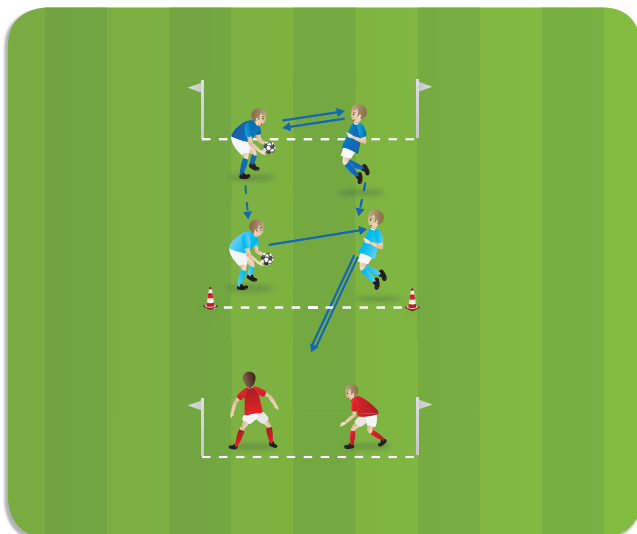
- Ustawiamy 2 bramki z pachołków (szerokość od 8 do 10 metrów), na końcach linii środkowej – po 1 pachołku.
- Zawodnik z każdej pary po dorzuceniu piłki przez partnera uderza głową w kierunku bramki przeciwnika. Rzuty mogą być wykonywane jedynie z miejsca oznaczonego pachołkiem.
- Która drużyna zdobędzie w ciągu 3 minut więcej bramek?

#### NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ W MOTYWUJĄCYCH ĆWICZENIACH TECHNICZNYCH – ZE STRZAŁEM DO BRAMKI



#### **Gra motywacyjna z uderzeniem piłki głową – współzawodnictwo**

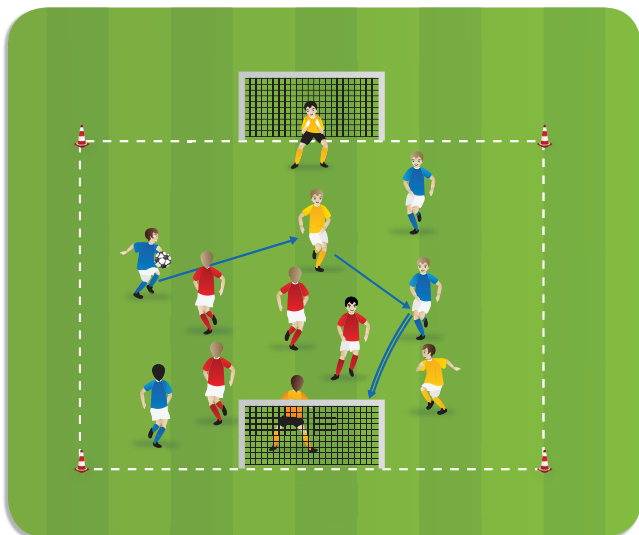
- W rywalizacji w „główkowaniu” bierze udział jednorazowo po 2 zawodników, stając w odstępnie ok. 6 metrów w linii 2 bramek z tyczek o szerokości 5 metrów.
- Jeden z zawodników podrzuca sobie piłkę i uderza głową z pozycji stojącej do bramki przeciwnika.
- Współpartner ma chwycić piłkę rękami lub spróbować uderzyć bezpośrednio piłkę głową. Jeśli to mu się uda, ma prawo do uderzenia piłki głową do bramki przeciwnika – wykonanego z linii środkowej.



#### **Pary zawodników – współzawodnictwo (wariant 3)**

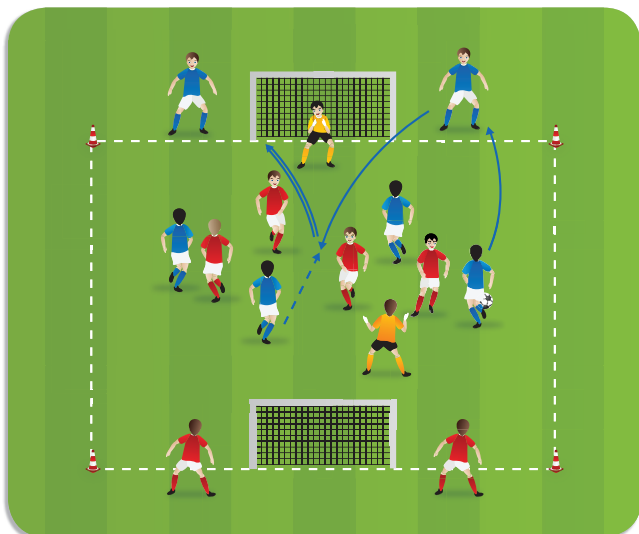
- Para zawodników porusza się w polu przed własną bramką – aż do linii środkowej. Jeden z zawodników dorzuca piłkę, drugi uderza głową.
- Na linii środkowej zawodnik wykonuje uderzenie piłki głową do bramki.
- Następnie atakuje druga para.
- Która drużyna zdobędzie więcej bramek w ciągu 3 minut?

### NAUCZANIE UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ – FORMY GIER I ZABAW UKIERUNKOWANYCH NA ZAGADNIENIA TECHNICZNE



#### **Gra w piłkę ręczną i „główkowanie” (wariant 1)**

- Ustawiamy 2 bramki z bramkarzami w odległości 20 metrów.
- Tworzymy 2 drużyny po 4 graczy i 2 zawodników neutralnych.
- Drużyna atakująca rzuca do siebie piłkę, grając razem z zawodnikami neutralnymi.
- Liczą się tylko trafienia po uderzeniu piłki głową.
- Która drużyna w ciągu 5 minut zdobędzie więcej bramek?

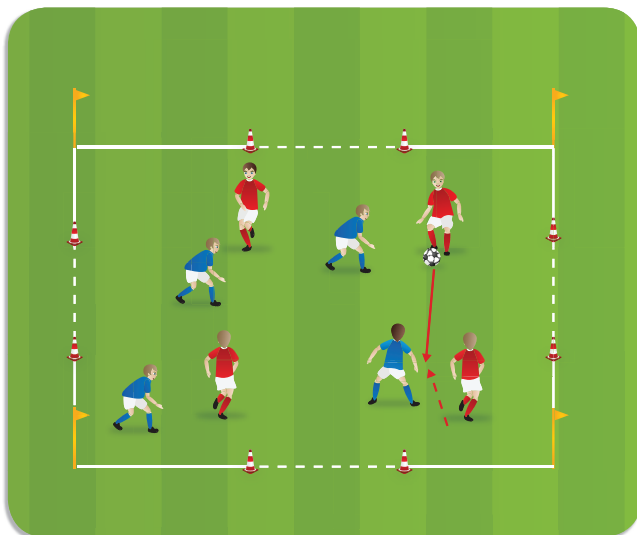


#### **Gra w piłkę ręczną i „główkowanie” (wariant 2)**

- Jak wyżej, z tym że dorzucenie piłki do uderzenia głową musi być wykonane przez zawodnika stojącego obok bramki przeciwnika.



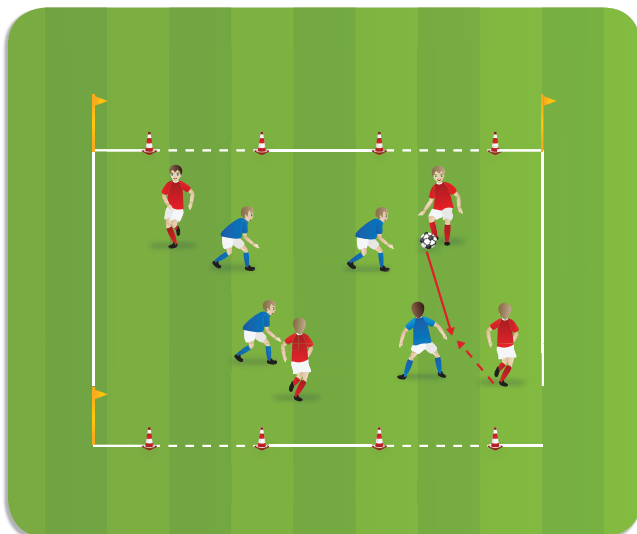
#### MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



#### GRA 4 NA 4 NA 4 BRAMKI Z PACHOŁKÓW (WARIANT 1)

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole gry (10 do 15 x 15 do 20 metrów). Na każdej linii 1 bramka (szerokość 2 metry). 2 drużyny (A i B) po 4 graczy.

**Przebieg:** Każda z drużyn A i B broni swoich 2 bramek i atakuje te należące do przeciwnika.



#### GRA 4 NA 4 NA 4 BRAMKI Z PACHOŁKÓW (WARIANT 2)

**Przygotowanie:** Jak wyżej, ale teraz ustawiamy po 2 bramki na dwóch przeciwległych liniach pola.

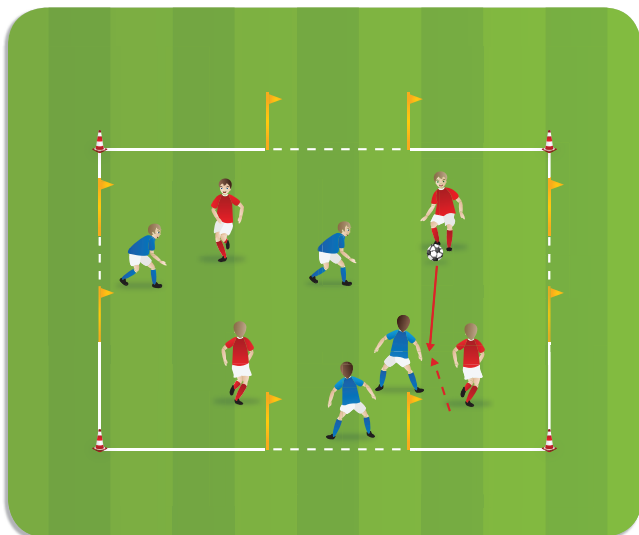
**Przebieg:** Jak wyżej.

## ROZDZIAŁ 4 TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E I D)

### GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

263

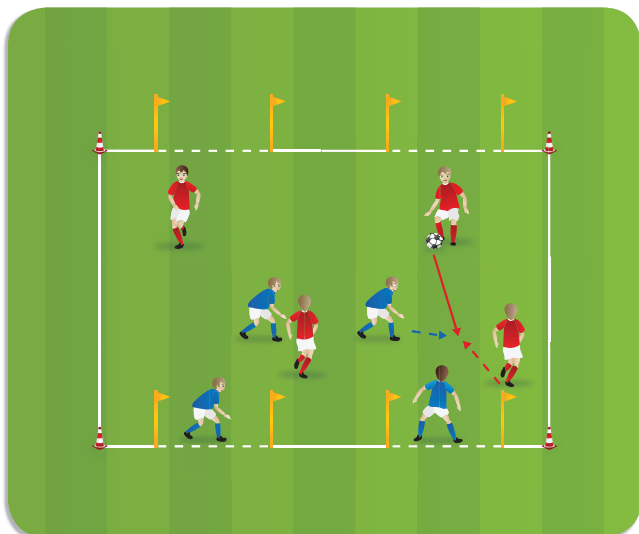
**Różnice w poziomie umiejętności u poszczególnych dzieci** powinny być wyrównywane przez trenera:  
1. Na kilku polach grają drużyny o podobnej „sile”. 2. Liczniejsza drużyna złożona z dzieci słabszych gra z drużyną mniej liczną, ale „silniejszą”. 3. Bramki zdobyte przez dzieci słabsze punktowane są podwójnie.



#### GRA 4 NA 2 PLUS 2 BRAMKARZY NA 4 BRAMKI (WARIANT 1)

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole o wymiarach 20 x 15 metrów. Na każdej linii 1 bramka (5 do 8 metrów szerokości). 2 drużyny po 4 graczy.

**Przebieg gry:** 2 gracze drużyny broniącej bronią bramki, pozostała dwójka gra w polu przeciwko 4 napastnikom drużyny przeciwnej.

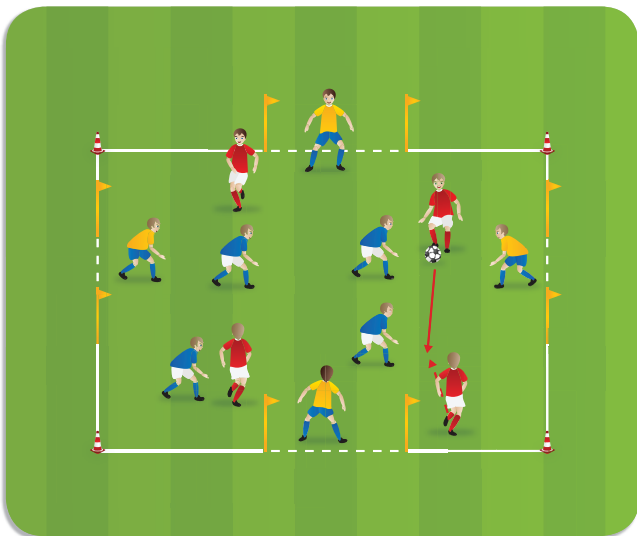


#### GRA 4 NA 2 PLUS 2 BRAMKARZY NA 4 BRAMKI (WARIANT 2)

**Przygotowanie:** Jak wyżej, ale teraz ustawiamy po 2 bramki na dwóch przeciwległych liniach pola.

**Przebieg gry:** Jak wyżej.

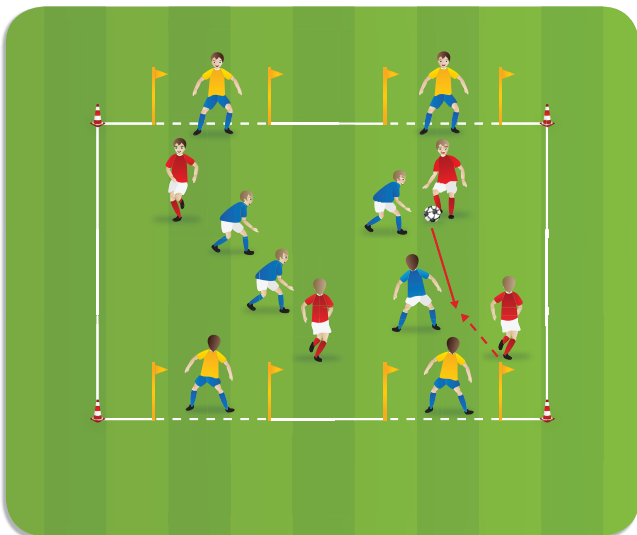
#### MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



#### GRA 4 NA 4 Z 3 DRUŻYNYMI (WARIANT 1)

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole gry o wymiarach 25 x 20 metrów. Na każdej linii ustawiamy 1 bramkę (o szerokości 5 do 8 m). Grupa dzieli się na 3 drużyny (A do C) po 4 graczy.

**Przebieg gry:** Drużyny A i B grają ze sobą, każda z nich broni 2 bramek. C wystawia bramkarzy.

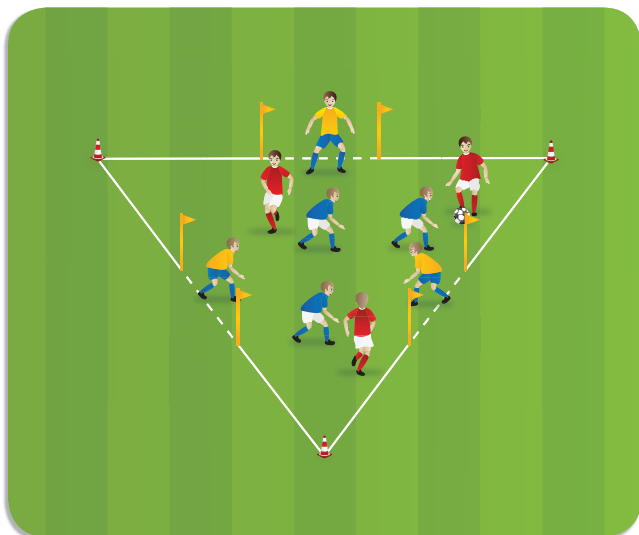


#### GRA 4 NA 4 Z 3 DRUŻYNYMI (WARIANT 2)

**Przygotowanie:** Wyznaczamy ponownie pole gry o wymiarach 25 x 20 metrów. Na każdej linii podstawowej ustawiamy po 2 bramki (o szerokości 5 do 8 m). Grupa dzieli się na 3 drużyny (A do C) po 4 graczy.

**Przebieg gry:** Jak wyżej.

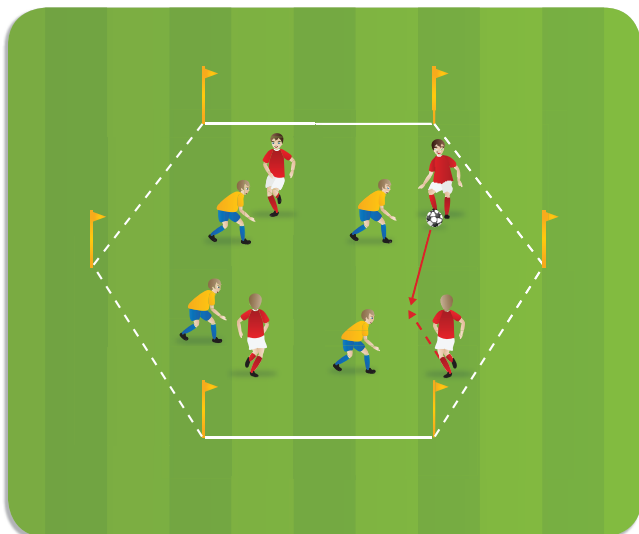
### MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



#### GRA 3 NA 3 NA 3 BRAMKI

**Przygotowanie:** Wyznaczamy trójkątne pole gry o długości boku ok. 15–20 metrów. na każdym z boków ustawić 1 bramkę (o szerokości ok. 4 metrów). Podzielić grupę na 3 drużyny (A do C) po 3 graczy.

**Przebieg gry:** Drużyna A gra przeciwko B. Drużyna C wystawia bramkarzy. Można atakować wszystkie bramki.

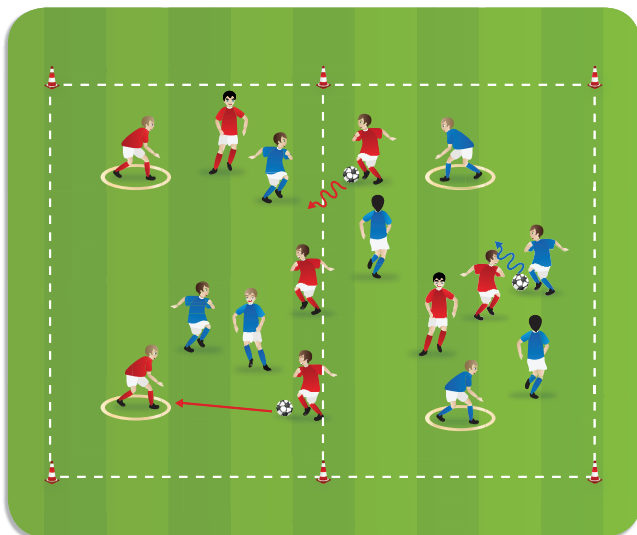


#### GRA 4 NA 4 NA UKOŚNE BRAMKI

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole gry jak na rysunku. Bramki ustawione pod kątem (szerokość ok. 10 metrów). Dzielimy grupę na 2 drużyny po 4 graczy.

**Przebieg gry:** Gra 4 na 4. Na każdą drużynę przypadają 2 bramki. Należy przeprowadzić piłkę przez linię bramkową.

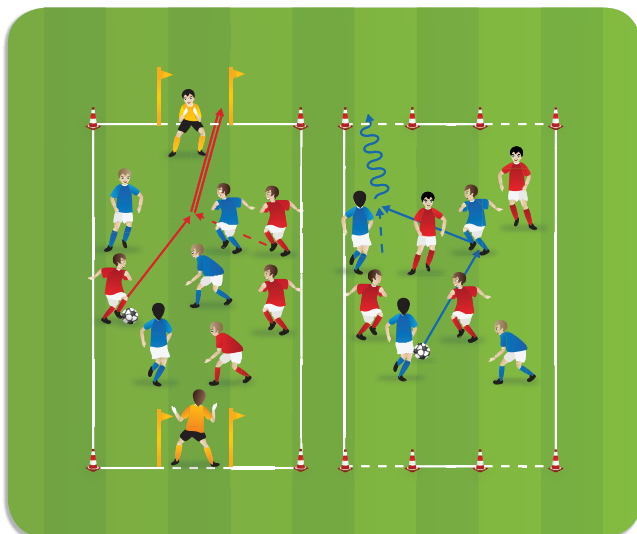
#### MAŁE GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



#### PIŁKA BRAMKARZA

**Przygotowanie:** 2 równe drużyny. Każda ma 2 bramkarzy, którzy ustawiają się na materacach lub miejscach oznaczonych znacznikami.

**Przebieg gry:** Drużyny powinny prowadzić grę zespołową, której celem jest podanie piłki do „swojego” bramkarza w taki sposób, aby był on w stanie chwycić piłkę rękami, nie opuszczając swojego miejsca (=1 punkt). Grę kontynuujemy, wyrzucając piłkę za linię środkową.



#### TURNIEJ Z PUNKTACJĄ INDYWIDUALNĄ

**Przygotowanie/przebieg:** Dzielimy grupę na drużyny liczące po 4 graczy. Wyznaczamy kilka pól gry. Pierwszy turniej rozgrywamy w trybie 4 na 4, przy czym drużyny po każdej 3-minutowej rundzie wyznaczane są od nowa. Przydział punktów: każdy gracz otrzymuje na swoje konto 10 punktów za zwycięstwo i 5 za remis. Dodatkowo wszyscy gracze otrzymują punkt dodatkowy za każdą bramkę zdobytą przez ich drużynę.

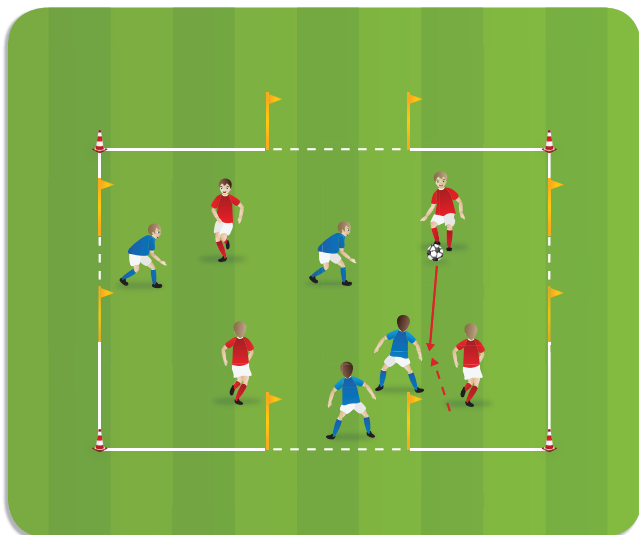
## ROZDZIAŁ 4 TRENING DLA ORLIKÓW I MŁODZIKÓW (E I D)

### GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ

267

**Gra w klasycznym układzie 11 na 11 zawodników jest zbyt dużym obciążeniem dla dzieci!**

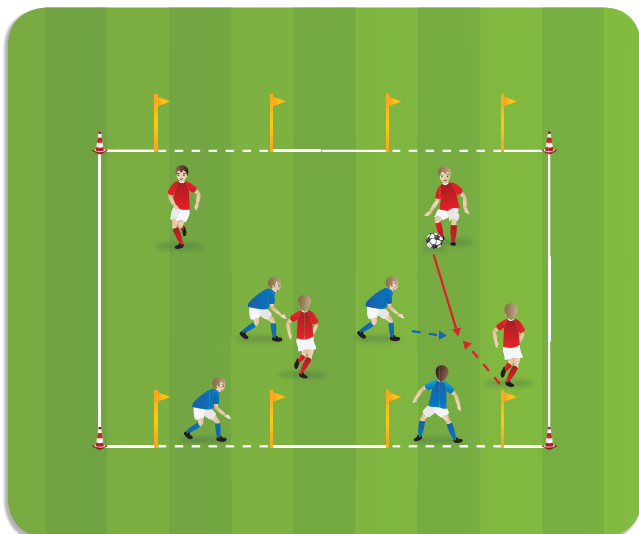
Uprozczone gry dzieci mają postrzegać jak prawdziwy mecz piłki nożnej i każde z nich musi mieć możliwość spełnienia się. Formy gry muszą być ukierunkowane na odpowiedni cel dydaktyczny.



#### GRA 4 NA 4 NA BRAMKI

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole gry (wielkość ok. 25 x 20 metrów). Na liniach bocznych po 2 bramki z tyczek (o szerokości 8 metrów). Dzielimy grupę na 2 drużyny po 4 graczy.

**Przebieg gry:** Swobodna gra, drużyna atakująca powinna przeprowadzić piłkę przez bramkę przeciwnika. Która drużyna w ciągu 4 minut zdobędzie więcej bramek?



#### GRA CELOWA 7 NA 7

**Przygotowanie:** Wyznaczamy pole gry o wymiarach 55 x 35 metrów. Na liniach podstawowych ustawiamy po 1 bramce bronionej przez bramkarza. Dzielimy grupę na 2 drużyny po 6 graczy.

**Przebieg gry:** Gra 7 na 7.

Wskazówki taktyczne i dalsze informacje o roli trenera w czasie współzawodnictwa znajdują się na kolejnych stronach.

#### TAKTYKA W GRZE 7 NA 7

Dzieci w tym wieku zasadniczo nie potrafią jeszcze rozpoznać ani pojąć kompleksowych zależności taktycznych w grze. Podczas pracy z nimi wskazane jest więc jedynie objaśnienie pozycji w grze, jak również sposobów pokazywania się do gry oraz uwalniania spod pressingu przeciwnika. Trener nie powinien wymagać więcej od swoich podopiecznych, nawet jeśli przychodzi mu to z trudem, bo bardzo chciałby zapewnić dzieciom radość z wygranej, przyswajając im kilka taktycznych sztuczek. Poniżej znajdziesz więc kilka wskazówek, jak rozwiązać ten dylemat, kierując się interesem dzieci.

#### SYSTEM GRY:

#### DLACZEGO SPRAWDZA SIĘ SYSTEM 3-3

Ze względu na to, że dzieci jeszcze nie do końca opanowały elementy techniki piłki nożnej, powinny mieć możliwość gry i uczenia się na uproszczonych zasadach. Podstawową zasadą jest pozostawienie każdemu dziecku możliwie dużo miejsca i czasu do przyjęcia

podania. Jest to realne, gdy gracze w polu rozstawieni są równomiernie (pod względem szerokości i długości boiska) – a więc w systemie 3-3.

Gra w ataku z udziałem 3 napastników najlepiej spełnia oczekiwania dzieci: chcą przecież zdobyć jak najwięcej bramek! W dodatku młodym graczom trudniej jest zrozumieć podział pola w systemie, w którym mamy tylko 1 lub 2 napastników – kto powinien przechodzić i na jakie pozycje? Czy także będzie miał możliwość zagrania? W systemie 3-3 istnieją natomiast stałe punkty przyjmowania/zagrywania piłki. W ten sposób rozwiązujemy problem „gry grupowej”:



**Zdobywać bramki! Grać ofensywnie!** Nie liczy się wynik. O straconych bramkach po kilku dniach nikt nie będzie pamiętał. Samodzielnie zdobyta bramka będzie jednak długo wspomniana przez dziecko!

nie zawsze wszystkie dzieci muszą w tym samym momencie biec do jednej piłki.

W przypadku gry w obronie dzieci powinny mieć możliwość ukierunkowanego ruchu do piłki, bez określonych przeciwników, chyba że drużyna przeciwna także wystąpi z 3 napastnikami w ataku. W przypadku gry z dziećmi rezygnujemy z pozycji pomocnika. Z jednej strony bramkarze od samego początku uczą się grać razem z zespołem, z drugiej strony konieczna byłaby rezygnacja z jednego z napastników, a co za tym idzie, także i z wyżej opisanych zalet tego systemu gry.

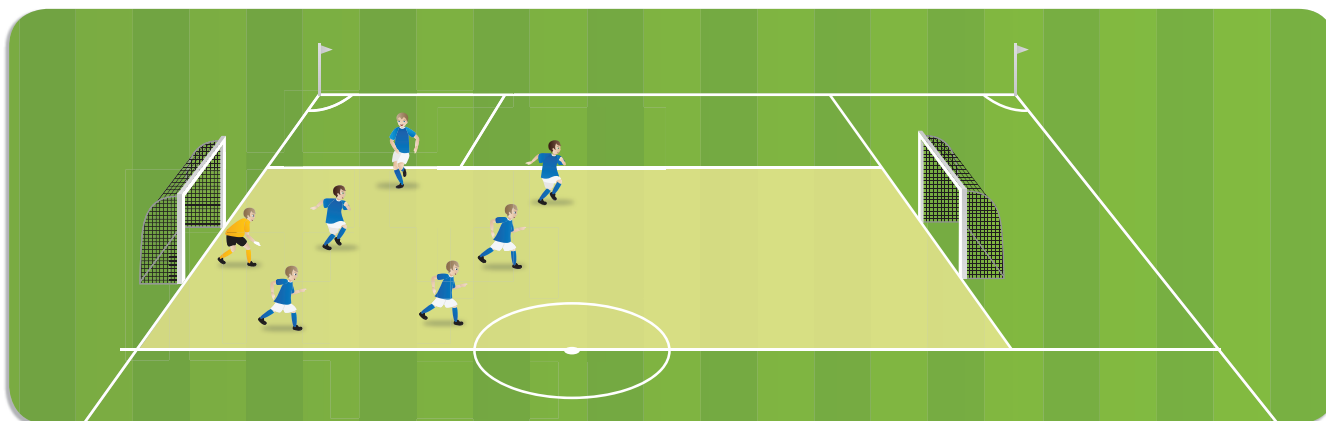
#### KWESTIA BRAMKARZA

W ramach wszechstronnej edukacji piłkarskiej każde dziecko powinno zapoznać się także z rolą bramkarza. Nie należy jednak dokonywać zamiany na tej pozycji w trakcie trwania jednej z połówek meczu. Byłoby to zbyt skomplikowane i zgodnie z regułami dozwolone tylko w przypadku przerwy w grze.

Jeśli więcej dzieci chciałoby grać na pozycji bramkarza, należy umożliwić każdemu z nich grę w tej roli przez całą połowę meczu. W następnym meczu gra kolejnych

#### SYSTEM 3-3 – GRA NA MAŁYCH BOISKACH

- Łatwe do zrozumienia zasady
- Wprowadzenie do gry ukierunkowanej na posiadanie piłki
- Duże pole akcji dla wszystkich graczy
- Bramkarz uczestniczy w grze
- Do ataku wykorzystywana jest cała szerokość pola
- Gra ofensywna z 3 napastnikami





dwóch bramkarzy itd. Jeśli któreś z dzieci bardzo nie chce grać na bramce – nie należy go do tego zmuszać.

Specjalizacja zawodników w roli bramkarza ma sens najwcześniej podczas pracy z młodzikami (D). Nawet jeśli jedno, dwoje lub troje dzieci wykazuje wyraźne uzdolnienia w tym kierunku, należy umożliwić im także swobodną grę w polu. Jeśli zawodnik zupełnie nie radzi sobie z tym zadaniem, należy mu oszczędzić nieprzyjemnej sytuacji, w której jego drużyna traci wygraną z powodu popełnianych przez niego błędów. Jednak w pozostałych przypadkach częste zmiany wszystkich dzieci na pozycji bramkarza powinny być dla trenera czymś oczywistym.

#### **WPROWADZAJ ZMIANY NA POZYCJI OD CZASU DO CZASU, ALE NIE NA ZASADZIE „ROTACJI”!**

Podobne zasady, jak w przypadku rozwiązania kwestii bramkarza, obowiązują także przy pozycjach w polu gry – im więcej okazji do zbierania doświadczeń na różnych pozycjach gry będą miały dzieci, tym lepiej dla nich. Także w przypadku graczy z pola zbyt wczesna specjalizacja na pozycjach nie jest wskazana. Nawet jeśli jedno z dzieci lepiej radzi sobie w obronie, a drugie w ataku i strzałach, to każde powinno mieć możliwość poznania gry na różnych pozycjach. Dzieci grające na

pozycjach obok siebie (z przodu, z boku, z tyłu) mogą nawet podczas meczu zamieniać się nimi w zależności od sytuacji – kiedy są już dość rozegrane.

Mając zawsze na uwadze ułatwienie dzieciom gry, pozwalamy im grać z wykorzystaniem swojej mocniejszej strony. Prawonożni grają na pozycjach centralnych lub z prawej strony boiska. Lewonożni – w środku lub z lewej. Utalentowane lub obunożne dzieci powinny trenować także stronę słabszą. Dotyczy to przede wszystkim zawodników „zewnątrznych” – jeśli lewnożny gracz nadbiegnie z piłką z prawej strony w kierunku środka pola, może wykończyć akcję bardziej sprawną nogą.

Aby dzieci mogły się w końcu przyzwyczaić do gry na danej pozycji, nie powinny jej wciąż zmieniać w czasie meczu. Lepszym podejściem jest zmiana ustawienia na boisku z meczu na mecz. Graczowi mniej utalentowanemu wyświadczylibyśmy jednak niedźwiedzią przysługę, każąc mu grać na pozycji, na której nie miałby żadnych szans wykazania się ani spełnienia w grze.

#### **ZMIANY ZAWODNIKÓW**

##### **– ODŁÓŻ STOPER NA BOK...**

Stojąc na linii bocznej, nie stwarzaj wrażenia pośpiechu dlatego, że chcesz dokonywać regularnych zmian

**Różnorodność pozycji.** WSZYSCY gracze powinni od samego początku zapoznawać się z grą zarówno na pozycji bramkarza, jak i na innych pozycjach w polu.

na boisku. Ledwo co zdążyłeś objaśnić nowemu zawodnikowi, na jakiej pozycji ma grać, i pochwaliłeś jego poprzednika, stoper przypomina Ci już o konieczności dokonania następnej zmiany...

Trener, który dysponuje wieloma graczami na ławce rezerwowych, powinien wszystkim im pozwolić na grę w drugiej połowie meczu – i to niezależnie od jego rezultatu! Pozwoli to uniknąć ciągłego zamieszania ze zmianami. Poza tym jest sprawiedliwe i umożliwia grę przez całą połowę. Jest to też minimalny czas gry dla tych, którzy znajdują się w kadrze zespołu. Należy jednak wcześniej poinformować dzieci o tym, że mamy zamiar dokonać zmiany podczas przerwy, a także o tym, że w następnej grze skład może wyglądać zupełnie inaczej. Jeśli masz tylko 1 czy 2 graczy rezerwowych, można dokonywać zmian na bieżąco.

#### **TALENTY A ZAWODNICZY MNIEJ UTALENTOWANI – POSZUKAJ KOMPROMISU!**

Tam, gdzie (jeszcze) dominuje myślenie w kategorii wyników, najlepsi w drużynie dziecięcej zawodnicy grają częściej. Należy to zmienić – po pierwsze, także najlepsi zawodnicy powinni zrozumieć, że w imię gry

zespołowej powinni od czasu do czasu usiąść na ławce. Gracze rezerwowi tak samo chcieliby sobie zagrać... Po drugie, zawodnicy słabsi będą się rozwijać jeszcze wolniej, jeśli podczas meczu będą mogli jedynie zagrywać do tych silniejszych, sami nigdy nie przejmując pełnej odpowiedzialności za grę, nie ćwicząc prowadzenia piłki i nie odważając się strzelać do bramki. Dzieci, które nie są w stanie dotrzymać kroku pozostałym zawodnikom, nie należy odstawiać na „boczny tor”. Jeśli sprawia im radość samo noszenie koszulki i przynależność do drużyny, nie muszą uczestniczyć w grze dokładnie tyle czasu, ile gracze bardziej zdolni. Należy to jednak wcześniej ostrożnie omówić z rodzicami. Jeśli dzieci mniej uzdolnione chcą brać w udział w grze tak samo długo jak pozostałe, postaraj się wyjść naprzeciw ich oczekiwaniom, zachęcając jednocześnie drużynę do okazania zrozumienia. W piłce nożnej dzieci ważna jest szeroka perspektywa – nie doprowadź do sytuacji, w której zachęcasz dzieci już tylko do treningu, a nie do gry!



***W piłce nożnej dzieci chodzi oczywiście o wspieranie talentów, nie należy jednak wykluczać dzieci mniej uzdolnionych. Każde dziecko powinno mieć możliwość udziału w grze. Piłka nożna to sport dla wszystkich!***



#### JAK UŁOŻYĆ JEDNOSTKĘ TRENINGOWĄ – WSKAZÓWKI

Prowadząc zajęcia treningowe dla tej kategorii wiekowej, należy zwrócić uwagę na następujące aspekty:

#### ZADANIA TRENINGOWE DOSTOSOWUJEMY DO ZRÓŻNICOWANEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI!

- Podział zawodników na grupy według uwarunkowań somatycznych.

- Zadania powinny być wykonalne dla wszystkich zawodników, dla graczy sprawniejszych wprowadzamy dodatkowe utrudnienia, aby były one dla nich bardziej skomplikowane (np. ćwiczenia wykonywane obunożnie, kombinacja zwodów).
- Zawodnicy o podobnym poziomie umiejętności wykonują zadania parami.



#### CZĘŚCI SKŁADOWE KAŻDEJ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ



Indywidualne ćwiczenia z piłką



Zabawy ruchowe typu berek jako szkoła biegania dla dzieci



Zagadnienia techniczne w atrakcyjnych motywujących formach



Małe gry w piłkę nożną



**Gry są formami treningowymi**, które zawierają w sobie ideę gry polegającą na „zdobywaniu i bronieniu bramek”. Można w nich również zaakcentować zagadnienia techniczne. Formy ćwiczeniowe także zawierają elementy gier, ale bez uwzględnienia idei gry.

### PLAN PRZYKŁADOWEJ JEDNOSTKI TRENINGOWEJ



**CZĘŚĆ  
WSTĘPNA**  
OK. 20 MINUT

- Indywidualna praca z piłką
- Małe gry w piłkę
- Zabawy ruchowe typu berek i sztafeta
- Ćwiczenia koordynacyjne z przyborami



**CZĘŚĆ  
GŁÓWNA**  
OK. 35 MINUT

- Trening techniki, np. w formie ćwiczeń strzałów
- Forma gry jako trening techniki



**CZĘŚĆ  
KOŃCOWA,**  
OK. 25 MINUT

- Małe gry w piłkę nożną
- Gra końcowa z akcentami technicznymi
- Omówienie zajęć

**Stworzyć możliwie dużo okazji do spełnienia się wszystkich dzieci w grze!**

- Współzawodnictwo punktowane, na czas lub do zdobycia bramki.
- Ćwiczenia można połączyć z oddawaniem strzałów do bramki. Należy przy tym pamiętać, aby linię strzału wyznaczyć w miejscu umożliwiającym częste trafienia.

**Zapewnić dzieciom tak wiele kontaktu z piłką, jak to tylko możliwe!**

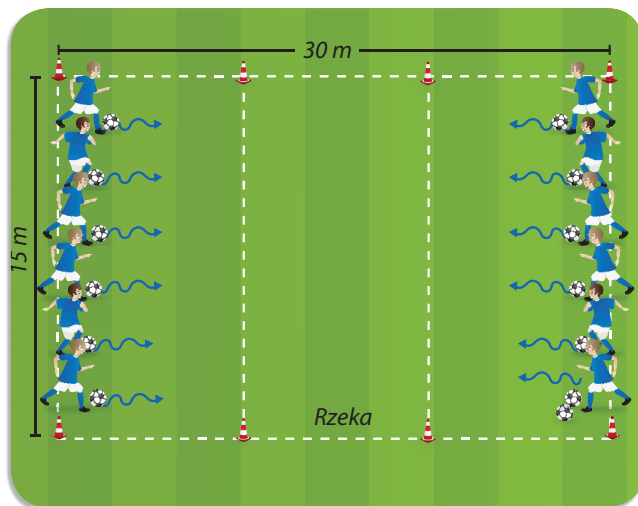
- Gracze z każdym kontaktem osiągają większe opanowanie piłki.
- Kontakt z piłką z wykorzystaniem nóg i rąk.

**Podczas małych gier w piłkę nożną stworzyć każdemu z dzieci możliwość wygranej!**

- Drużyny wyznaczać tak, aby były równie silne.
- Trener może sterować przebiegiem gry przez aktywny udział w niej (np. podaje piłkę do „słabszych” graczy).

#### PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA NA OTWARTYM BOISKU

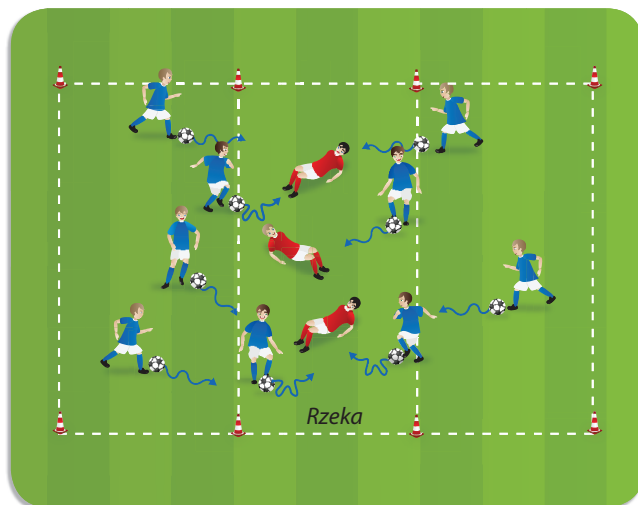
##### CZĘŚĆ WSTĘPNA



##### Przeprowa przez rzekę (wariant 1)

Gracze muszą przepłynąć przez rzekę ze swoim skarbem (piłką) wg podanego przykładu:

- Lewą/prawą nogą.
- Żonglując.
- Podanie przez rzekę, bieg za piłką i prowadzenie blisko nogi.
- Pacholek ustawiony jako skała wystająca ponad powierzchnię wody; należy go ominąć prowadząc piłkę z wykorzystaniem zwodu.



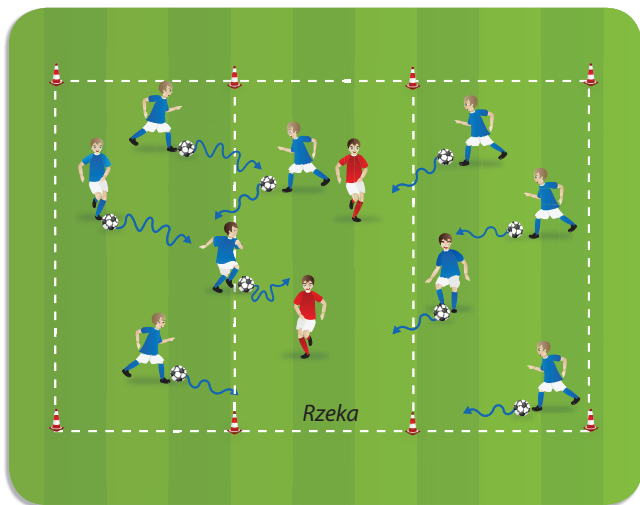
##### Przeprowa przez rzekę (wariant 2)

- Trzech graczy w rzece porusza się „rakiem”.
- Pozostali „przeływają” rzekę, chroniąc swój skarb i omijając raki.
- Jeśli rakowi uda się dotknąć skarbu, zamienia się rolą z prowadzącym piłkę.
- Komu uda się najwięcej razy przebiec przez pole, nie tracąc skarbu?

**Kluczowym zagadnieniem tej jednostki treningowej jest prowadzenie piłki, ale poprzez wprowadzenie do gry przeciwników zbliżamy się do rzeczywistych sytuacji 1 na 1. Dzięki stworzeniu warunków sprzyjających atakowaniu wciąż zapewniamy dzieciom satysfakcję z gry.**



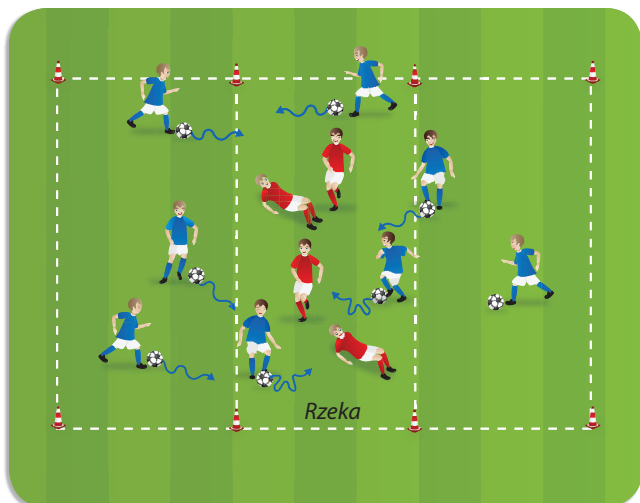
CZAS TRWANIA: 20 MINUT



### Przeprawa przez rzekę (wariant 3)

- Podobny przebieg gry jak w 2. wariacie, jednak teraz „raki” stają się piratami i poruszają się normalnie.

# 3



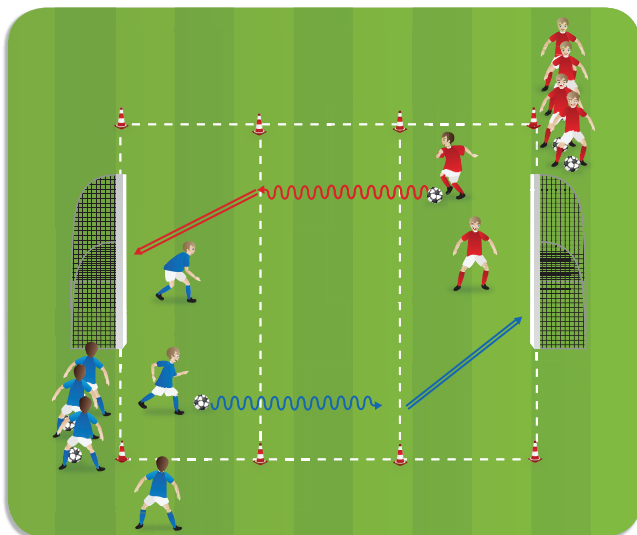
### Przeprawa przez rzekę (wariant 4)

- Podobny przebieg gry jak w 2. i 3. wariacie, ale teraz w rzece grasują 2 raki i 2 piratów.

# 4

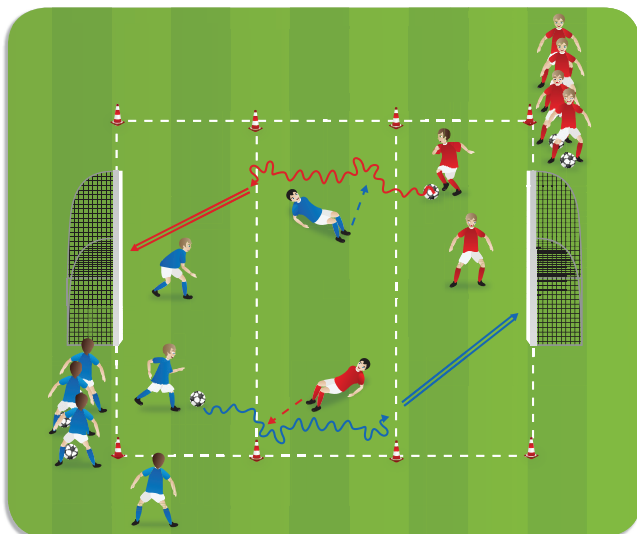
CZĘŚĆ GŁÓWNA

CZAS TRWANIA: 35 MINUT



#### **Przeprawa przez rzekę ze strzałem do bramki**

- Pierwsi gracze przeprowadzają piłkę przez rzekę.
- Następnie przenoszą skarb do komnaty (strzelając do bramki).
- Każda drużyna wystawia jednego rozbójnika (bramkarza), który rabuje skarby tuż przed komnatą, broniąc bramki.
- Następny gracz startuje, jak tylko poprzedni odda strzał. Która drużyna zanieś do komnaty więcej skarbów (zdobędzie więcej bramek)?

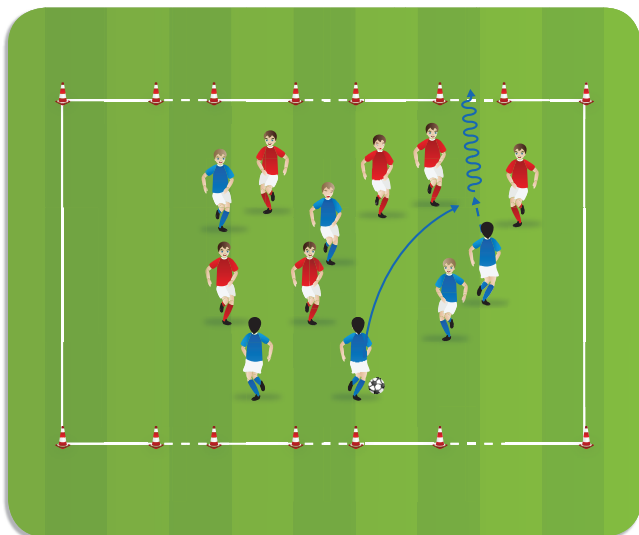


#### **Przeprawa przez rzekę z przeciwnikiem i strzałem do bramki**

- Jak wyżej, jednak teraz podczas przeprawy przez rzekę należy przeprowadzić 1 raka.
- Skarb uznany jest za przejęty, jeśli rak dotknie piłki lub rozbójnik obroni bramkę.
- Następny gracz startuje jak tylko poprzedni odda strzał. Która drużyna zanieś do komnaty więcej skarbów?

CZĘŚĆ KOŃCOWA

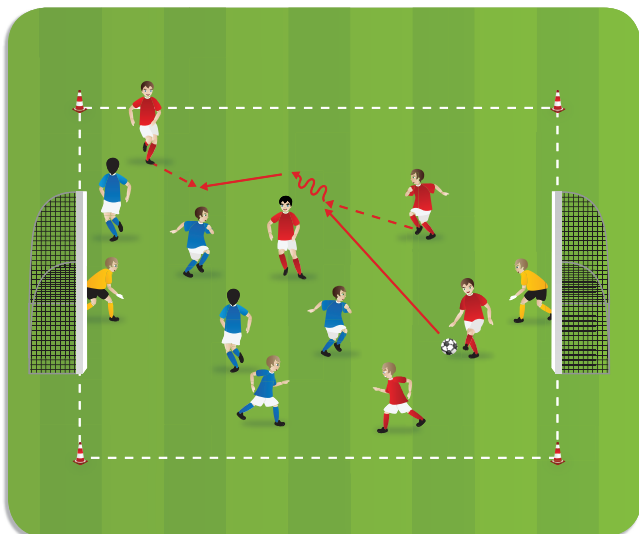
CZAS TRWANIA: 25 MINUT



### **Gra na bramki po prowadzeniu piłki**

- Wykorzystujemy pole gry z części głównej.
- Na każdej linii bocznej ustawiamy 3 bramki z pachołków o szerokości 4 metrów.
- Swobodna gra do 3 bramek, jednak aby zdobyć punkt, należy przeprowadzić piłkę przez linię bramkową.

1



### **Gra na klasyczne bramki z bramkarzami**

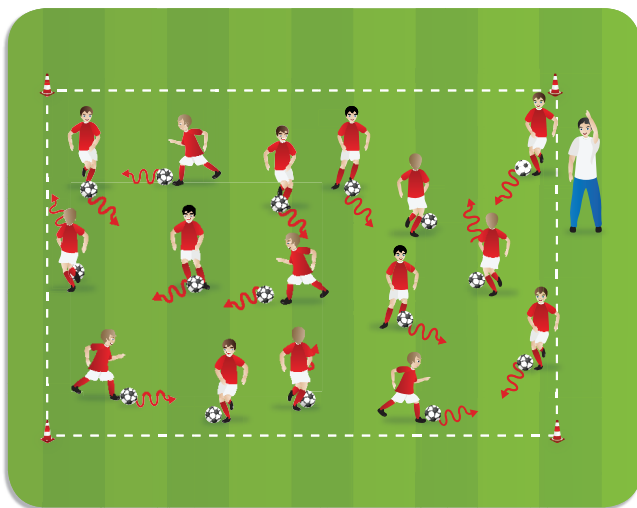
- Po 1 bramkarzu na drużynę
- Gra dowolna. Która drużyna w ciągu 8 minut zdobędzie najwięcej goli?

2



#### DRUGI PRZYKŁAD JEDNOSTKI TRENINGOWEJ NA OTWARTYM BOISKU

##### CZĘŚĆ WSTĘPNA



##### Szkoła prowadzenia piłki

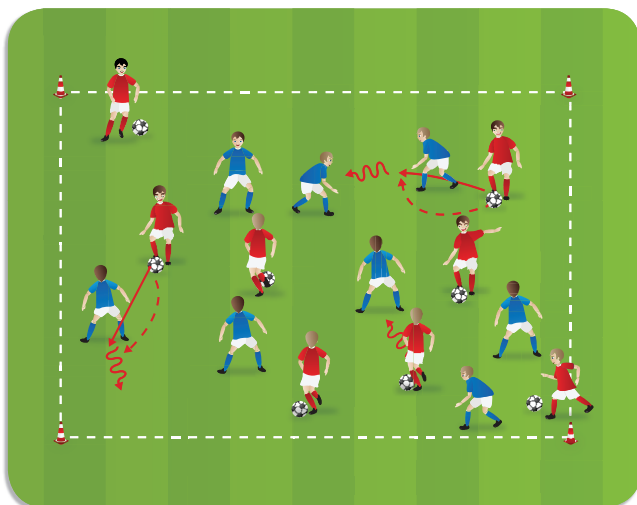
Każdy z zawodników w polu dysponuje własną piłką.

**Ćwiczenie 1:** Swobodne prowadzenie.

**Ćwiczenie 2:** Prowadzenie „ósemką”.

**Ćwiczenie 3:** Na sygnał wzrokowy trenera na moment zatrzymać piłkę udem/pośladkami.

**Ćwiczenie 4:** Na znak trenera tak szybko, jak to możliwe, prowadząc piłkę, obiec pachotek graniczny i wrócić na środek pola.



##### Prowadzenie piłki z przeszkodami

2 drużyny: A z piłkami, B bez piłek.

**Ćwiczenie 1:** Gracze z drużyny B rozdzielają się i stają w rozkroku, drużyna A stara się trafić w ciągu 2 minut do jak największej liczby „tuneli”.

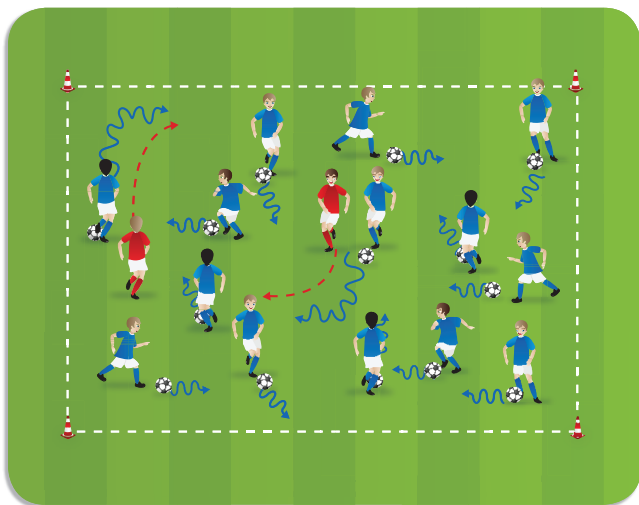
**Ćwiczenie 2:** Drużyna B leży na ziemi, gracze A lobują piłkę nad przeszkodami.

**Ćwiczenie 3:** Gracze B tworzą „most”. A musi podać piłkę przez most i przeskoczyć go.

**Kluczowym zagadnieniem tej jednostki treningowej jest prowadzenie piłki.** Podczas rozgrzewki dzieci wykonują ćwiczenia w wyznaczonej przestrzeni. W części głównej organizujemy formy strzału do bramki, a w części końcowej dwie gry – przy czym przez cały czas trenujemy prowadzenie piłki!

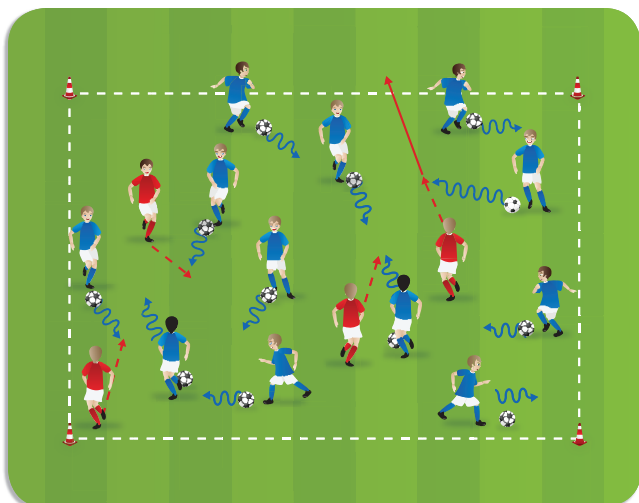


**CZAS TRWANIA: 20 MINUT**



#### Zabezpieczyć piłkę (wariant 1)

- Wszyscy gracze znajdują się w polu. Dwóch z nich, jako gracze goniący, nie ma piłki. Pozostali prowadzą piłkę.
- Gracze goniący powinni, wykorzystując reguły gry dozwolone dla bramkarzy, w ciągu 60 sekund zdobyć tyle piłek, ile potrafią.
- Następnie zamieniają się rolą z dwoma zawodnikami prowadzącymi piłkę.
- Która z par goniących zdobędzie w podanym czasie największą liczbę piłek?

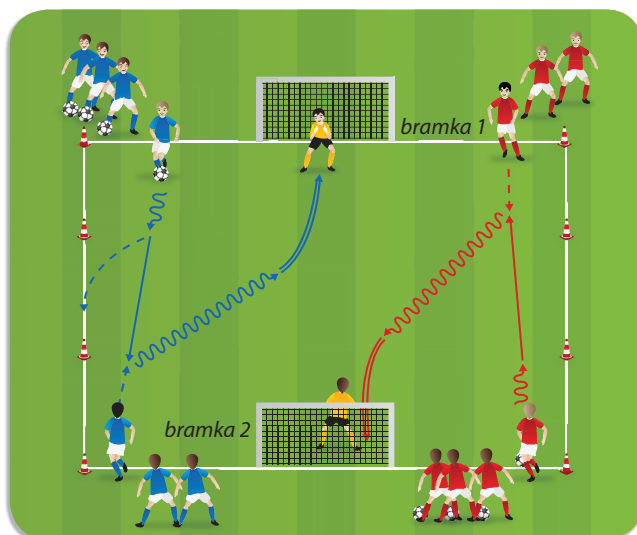


#### Zabezpieczyć piłkę (wariant 2)

- Wszyscy gracze znajdują się w polu (3/4 z piłką – drybluje, 1/4 bez piłki – gra jako rozbójnicy).
- Rozbójnicy starają się wybić z pola piłki zawodników prowadzących, zgodnie z zasadami gry.
- Jeśli im się to uda, następuje zmiana ról.
- Każda strata piłki to punkt ujemny.
- Kto po 8 minutach będzie miał najmniej punktów ujemnych?

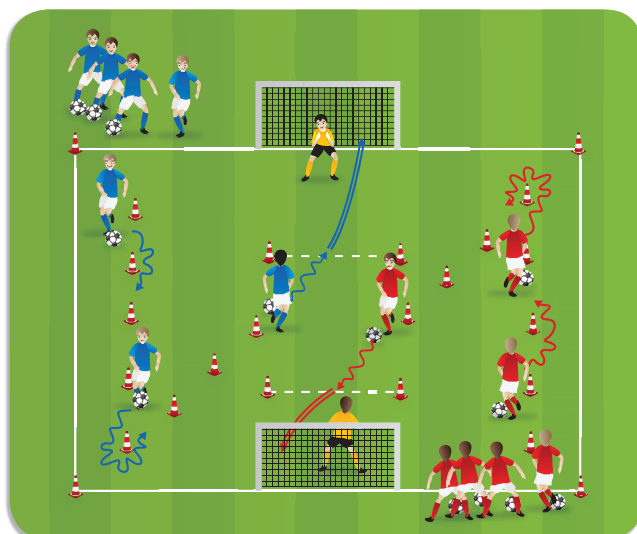
CZĘŚĆ GŁÓWNA

CZAS TRWANIA: 35 MINUT



#### **Prowadzenie piłki ze strzałem do bramki**

- 2 bramki bronione przez bramkarzy, ustawione w odległości 25 metrów od siebie.
- Gracze rozstawieni jak na rysunku.
- Zawodnik A prowadzi piłkę w kierunku B.
- Zawodnik B biegnie do A i oczekuje podania.
- A podaje do B.
- B przyjmuje w kierunku bramki nr 1, prowadzi piłkę i strzela.
- Podobny przebieg dla bramki nr 2.

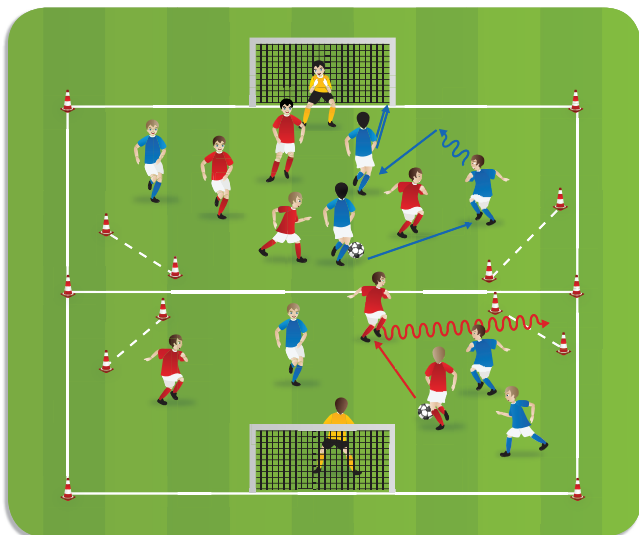


#### **Prowadzenie piłki w formie obwodowej ze strzałem do bramki**

- Gracze prowadzą piłkę slalomem i strzelają do „swoich” bramek.
- Modyfikacja: prowadzenie piłki według informacji podanej przez trenera (np. tylko lewą/prawą nogą).

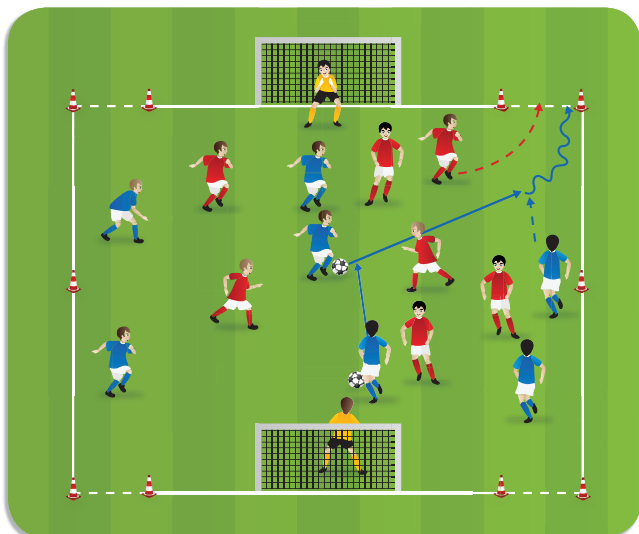
CZĘŚĆ KOŃCOWA

CZAS TRWANIA 25 MINUT



### **Gra 3 na 3 i 4 na 4 na 3 bramki na 2 połowach boiska**

- Za każdym razem jedna z drużyn atakuje bramkę klasycznych wymiarów – przeciwnik zaś kontratakuje prowadzącą piłkę do obu bramek z pachołków.
- Piłka przez bramki z pachołków powinna być przeprowadzona z obu stron.
- Która z drużyn po 4 minutach zdobędzie więcej punktów?



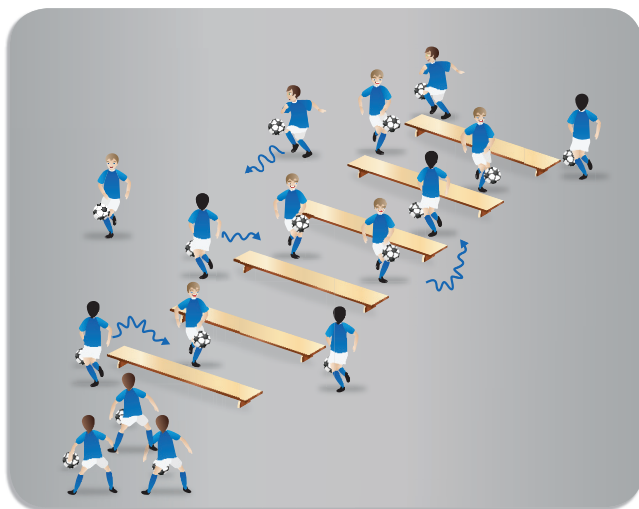
### **Gra 7 na 7 plus 2 bramkarzy na 6 bramek**

- Dzielimy grupę na 2 drużyny po 7 graczy.
- Na brzegach linii podstawowych ustawiamy po 2 bramki do przeprowadzenia przez nie piłki (szerokość 5 metrów), a pośrodku klasyczną bramkę z bramkarzem.
- Gra 7 na 7, przy czym można trafiać, zarówno prowadząc piłkę do bramek z pachołków, jak i strzelając do bramki klasycznej.
- Która drużyna w ciągu 8 minut zdobędzie więcej bramek?

#### PRZYKŁADOWA JEDNOSTKA TRENINGOWA - ZAJĘCIA W HALI SPORTOWEJ

CZĘŚĆ WSTĘPNA

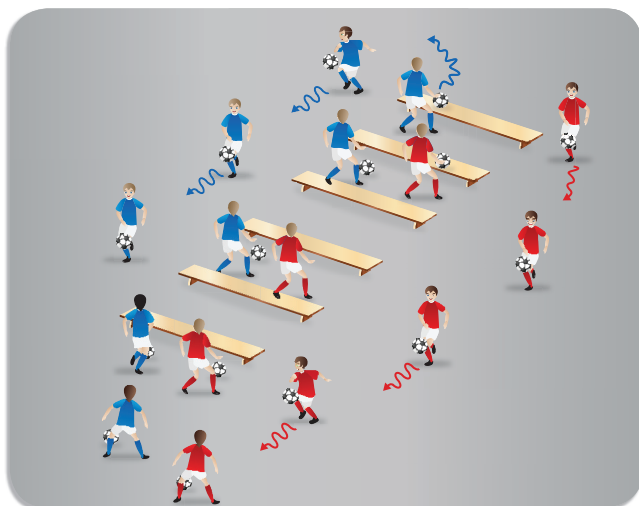
CZAS TRWANIA: 20 MINUT



#### Szkoła piłki i ruchu (wariant 1)

Ustawiamy 6 długich ławeczek gimnastycznych równoległe do siebie (w odstępnie ok. 1,5 metra). Gracze startują z odległości 3 metrów i wykonują następujące zadania:

- Bieg slalomem do przodu, na boki lub do tyłu, z jednoczesnym kozłowaniem piłki (Modyfikacja: zmiana stylu biegu po przebiegnięciu każdej ławeczki).
- Bieg slalomem i odbijanie piłki od ławki.
- Slalom w biegu z wysokim podnoszeniem kolan i kozłowanie.



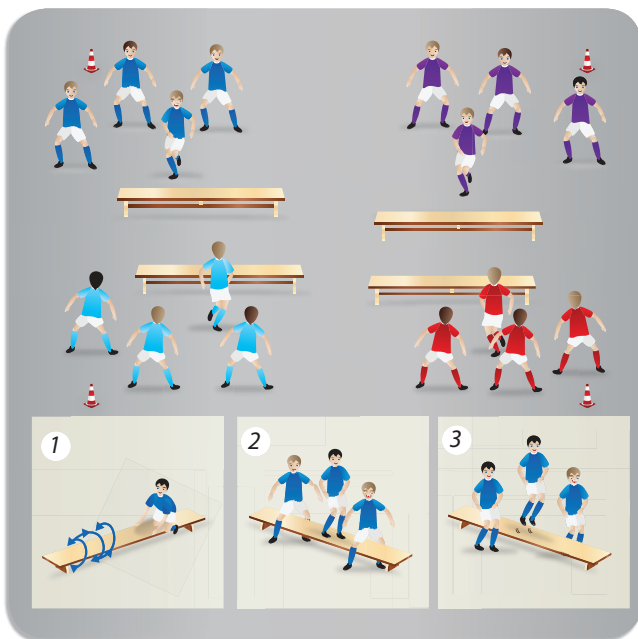
#### Szkoła piłki i ruchu (wariant 2)

Przygotowanie ćwiczenia jak wyżej, jednak teraz należy podzielić dzieci na 2 grupy, które wykonują następujące zadania (pamiętać o zachowaniu odstępu!):

- Przechodzenie przez ławki z jednoczesnym kozłowaniem.
- Bieg przez ławki z jednoczesnym kozłowaniem.
- Naskoki obunóż i zeskoki z jednoczesnym kozłowaniem.
- Bieg przez ławki i jednocześnie naprzemiennie kozłowanie o ławkę i podłogę.

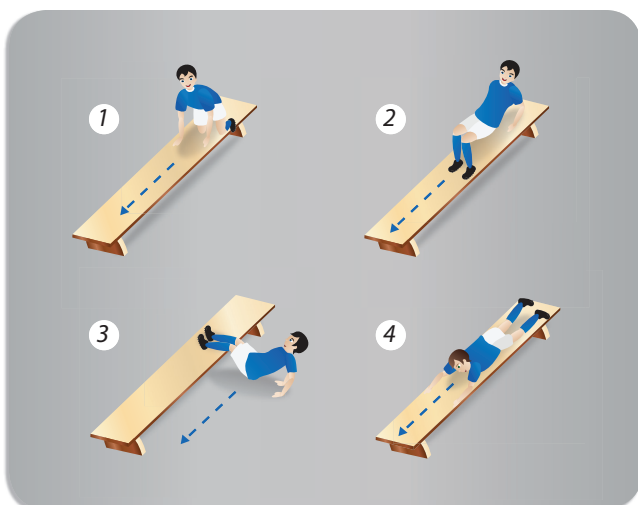
### CZĘŚĆ WSTĘPNA

CZAS TRWANIA: 20 MINUT



#### Współzawodnictwo w biegach z zadaniami ruchowymi (wariant 1)

- Rozstawiamy na sali 4 ławeczki gimnastyczne. Grupę dzielimy na 4 zespoły po 4 graczy i ustawiamy każdą z drużyn za jedną z ławeczek.
- Rywalizacja na komendę: pierwsi gracze z każdej drużyny przeskakują jeden po drugim przez wszystkie ławki i dają sygnał startu, dotykając następnego gracza. Która grupa będzie szybsza?
- Modyfikacja: teraz gracze muszą pokonać każdą z ławek 4 skokami jak przy skoku przez skrzynię (jak na rysunku 1 u dołu), skokiem rozkrocznym (2) i ukośnie (3).

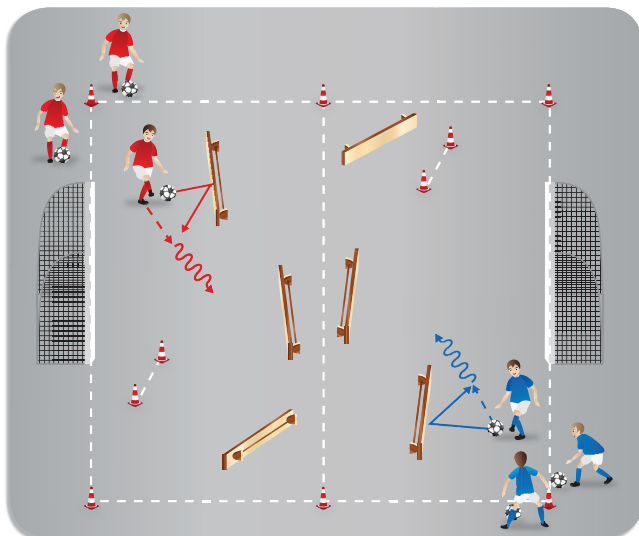
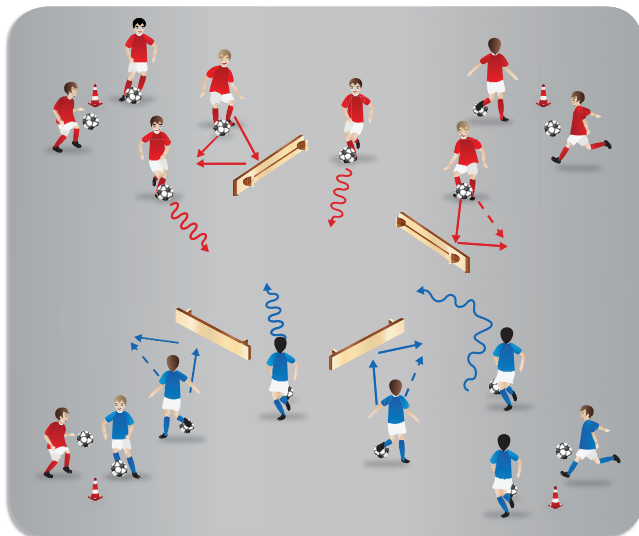


#### Współzawodnictwo w biegach z zadaniami ruchowymi (wariant 2)

- Rywalizacja jak wyżej, ale przy ławeczkach należy wykonać inne zadania:
- Przejście po ławeczce na czworakach (rysunek nr 1).
- Przejście rakiem (2).
- Przejście rakiem w poprzek (3).
- Przecignięcie po ławeczce w pozycji leżąc przodem (4).

CZĘŚĆ GŁÓWNA

CZAS TRWANIA: 35 MINUT



#### Podstawowe ćwiczenia techniczne

Przygotowanie gry jak przy współzawodnictwie w biegach, ale teraz każdy gracz ma 1 piłkę, a ławeczki są przewrócone na bok. Dwóch graczy z każdej grupy wykonuje zadania. Pozostali zonglują w narożniku hali. Po ćwiczeniu 3. – zmiana ról.

**Ćwiczenie 1:** Prowadzenie piłki wokół ławeczek – przez 30 sekund.

**Ćwiczenie 2:** Odbijanie piłki o każdą z ławeczek.

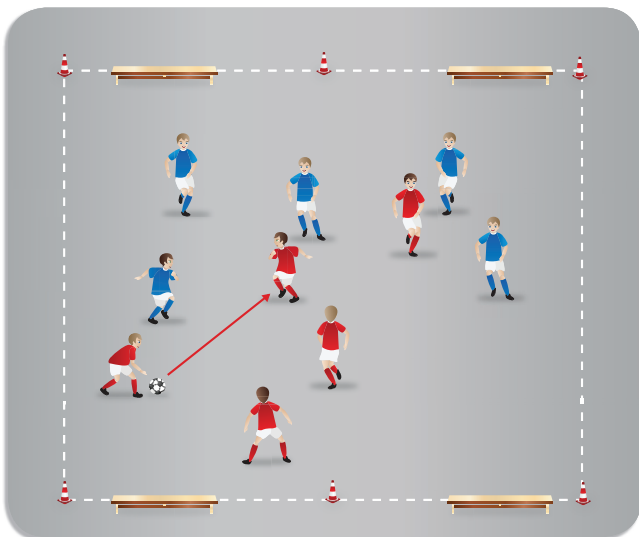
**Ćwiczenie 3:** Podwójne odbicie piłki od każdej z ławeczek.

#### Współzawodnictwo w strzałach do bramki

- Na sygnał trenera startują pierwsi zawodnicy z drużyn i uderzają piłką o każdą z ławeczek, prowadzą piłkę przez linię końcową (pachołek) i strzelają do bramki.
- Ten z nich, który pierwszy przeprowadzi piłkę przez linię, zdobywa 1 punkt dla swojej drużyny. Za celny strzał dodatkowy punkt.
- Każda seria rozpoczyna się na sygnał.
- Która drużyna zdobędzie więcej punktów?

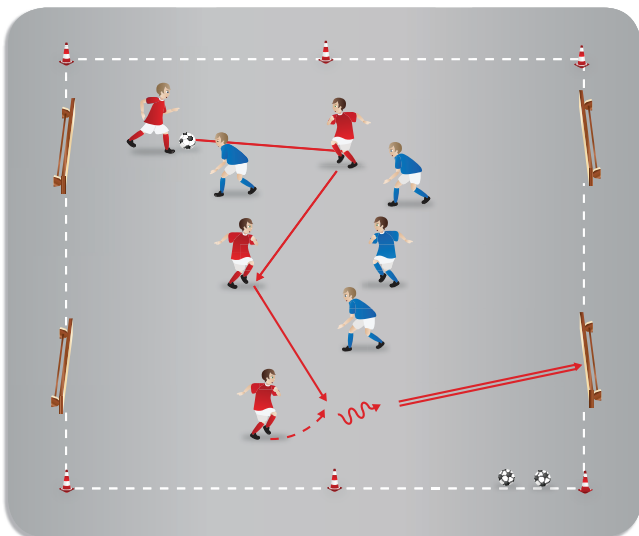
CZĘŚĆ KOŃCOWA

CZAS TRWANIA 25 MINUT



### **Piłka toczona po ławeczkach**

- Jak w poprzednim ćwiczeniu, ale teraz gracze mogą prowadzić piłkę jedną lub obiema nogami.
- Gracze nie mogą być atakowani, zamiast tego należy zastępować drogę podania i przechwytywać piłki.
- Która drużyna zdobędzie więcej trafień w ciągu 5 minut?



### **Długie ławki jako bramki**

- Podwójna gra 4 na 4 na jednej połowie hali.
- Każda drużyna broni obu ławek na swojej linii podstawowej (skierowanych powierzchnią siedziska w stronę pola gry).
- Aby zdobyć punkt, należy uderzyć w jedno z siedzisk. Jeśli gracz z drużyny natychmiast po strzale przejmie piłkę, otrzymuje dodatkowy punkt.
- Która drużyna zdobędzie więcej punktów w ciągu 5 minut?