



100 gier piłkarskich

Lookpass

Mateusz Góra



Lookpass

Mateusz Góra

100 gier piłkarskich

Korzystanie i publikowanie fragmentów książki do celów niekomercyjnych nie wymaga zgody właściciela. Nie będziemy się za to ścigać, ale miło będzie, jeśli publikując fragment podasz przy okazji źródło. Niemiło, jeśli podasz siebie jako autora.

[kontakt: lookpass@wp.pl](mailto:lookpass@wp.pl)

Podziękowania

Książka - przewodnik powstała dzięki wielu osobom.

Dziękuję tym, którzy zarazili mnie pasją do piłki we wczesnych latach mojego życia, czyli tacie i braciom.

Dziękuję tym, którzy podjęli ryzyko i dali mi szansę pracy nad rozwojem piłki nożnej. Wiem, że nie sprawiałem dobrego pierwszego wrażenia, ale mimo tego dostrzeżliście we mnie potencjał i obdarzyliście zaufaniem. Filip Potycz, Wojtek Stanowski, Mariusz Kartocha - dziękuję. Dziękuję mojemu trenerowi Waldkowi Michalcowi, z którym miałem okazję trenować jako junior i przeżyć wiele wspaniałych piłkarskich emocji. Dziękuję Maćkowi Szelidze za przekazaną wiedzę. Dziękuję wszystkim, którzy wysyłali mi materiały, z których mogłem korzystać podczas pisania książki. W skład tej sporej grupy wchodzi: Paweł Kubicz, Piotr Szałek, Łukasz Łączny, Dariusz Dul, Grzegorz Ornotowicz, Adrian Piankowski, Przemek Szczypiór, Radek Salamon, Alek Kraśnicki, Grzegorz Maliga, Jędrzej Wichłacz, Maciek Tokarczyk, Emil Batorski, Łukasz Sterniuk.

A przede wszystkim dziękuję mojej żonie – Gosi. Była dla mnie najważniejszym konsultantem oraz recenzentem. A co najistotniejsze, podczas najbardziej intensywnych dni pracy, kiedy zaszywałem się w kącie, Gosia dbała o wszystkie ważne elementy w naszej relacji oraz o to, żebym mógł się skupić wyłącznie na pisaniu. Dzięki temu unikałem stresu, mimo braku czasu nabierałem energii ze zdrowych i pysznych posiłków, a mieszkanie było fantastycznym miejscem do tworzenia. Dziękuję Gosiu za wyrozumiałość i wsparcie ☺.

Wstęp

Lookpass to projekt z myślą nie tylko o polskiej piłce. Przecież w całym światowym futbolu wiele elementów, inicjatyw i pomysłów, zarówno ze sportowego jak i organizacyjnego punktu widzenia:

- **po pierwsze, wymaga zmian i poprawy,**
- **po drugie, powinno się rozwijać,**
- **po trzecie, czeka na odkrycie i poznanie.**

Jeśli kiedykolwiek byłeś trenerem to jestem przekonany, że myślałeś o odpowiednim skatalogowaniu wszystkich swoich treningów. Może próbowałeś to robić używając segregatora lub komputera, zbierałeś swoje notatki w jednym miejscu. Niestety niełatwo było później znaleźć to, czego potrzebowaleś. Jeśli jesteś trenerem pewnie wiele razy zastanawiałeś się jak uatrakcyjnić zajęcia. Chciałeś jak najlepiej nauczyć swoich zawodników poszczególnych elementów gry. Dobrze to wychodziło w trakcie ćwiczeń, ale gorzej w grze. Odpowiedzią na te problemy jest przewodnik, który dla Was napisałem.

Ta książka - przewodnik to zbiór 100 różnorodnych gier. A nawet kilkuset, jeśli każdy dokona własnych modyfikacji. Dlaczego gry, a nie ćwiczenia? Pomijając skrajne wyjątki, wszyscy, a w szczególności dzieci, wolą grać niż wykonywać ćwiczenia. To gry sprawiają więcej radości, dzięki czemu motywują i zachęcają do udziału w treningach. *Trenerze kiedy będzie mecz?* Większość z nas słyszała kiedyś to pytanie. Warto także pamiętać, że to gry są najbardziej zbliżone do warunków turniejowych i meczowych. Dlatego przewodnik, który oddaję Wam do dyspozycji pomoże zarówno osiągać dobre efekty szkoleniowe jak i sprawi, że zajęcia będą atrakcyjne, urozmaicone i ciekawe.

Rozpoczynając pisanie książki zależało mi, aby dzięki uniwersalności pomogła ona wielu trenerom w przygotowaniu dobrego treningu. Niezależnie od miejsca pracy, liczebności grup i poziomu zawodników. W związku z tym warto, abyście wiedzieli, że:

- gry są bardzo uniwersalne dzięki temu można je wykorzystać niezależnie od preferowanego stylu gry,
- elementy, które proponuję trenować są na tyle ogólne, aby każdy z Was mógł sam zdecydować, co dokładnie chce osiągnąć w danej grze,
- gry są gotowe do użycia, jednocześnie zachęcam Was do ich modyfikacji, eksperymentowania i poszukiwania własnych rozwiązań,
- używając wyłącznie tej książki będziecie w stanie bez żadnych innych pomocy przygotować odpowiednie gry dla wszystkich zespołów do kategorii młodzika.

Niniejsza książka to projekt z myślą nie tylko o treningu. To projekt z myślą propagowania idei dzielenia się. W pojedynkę każdy z nas – trenerów, managerów, prezesów klubów jest w stanie osiągnąć dużo. Jednak działając razem jesteśmy w stanie wyznaczać nowe trendy, sposoby pracy, promować na dużą skalę właściwe podejście. Możemy zamykać się ze swoimi pomysłami. Możemy przekazywać swoją wiedzę wyłącznie za pieniądze. Z drugiej strony wspólnym wysiłkiem jesteśmy w stanie znacząco wpłynąć w pozytywny sposób na piłkę nożną. Najpierw lokalnie, później regionalnie, a w końcu na skalę kraju i świata. Możemy mówić jak to w Polsce jest dużo zawiści. Z drugiej strony swoim działaniem i przykładem możemy pokazać, że jest całkiem inaczej. Możemy gonić zachód, ale wtedy zawsze będziemy krok za nim. Z drugiej strony możemy realizować własne, nowatorskie pomysły i stać się liderami, a przede wszystkim trenerami z wizją, kulturą, szacunkiem, otwartością – profesjonalistami.

Ja już dawno wybrałem drogę tworzenia rzeczywistości w jakiej chcę żyć i pracować. Ta książka to część tej rzeczywistości. Wielką radość sprawi mi wykorzystywanie przez Was pomysłów, które w niej zamieszczam. Równie wielką radość sprawi mi to, jeśli chociaż jednego trenera zainspiruję do zmiany swoich działań. I zamiast krytykowania rzeczywistości, którą mamy stworzyć coś dla dobra piłki nożnej, co pomoże tworzyć nową rzeczywistość.

Legenda

Schematyczny rysunek boiska do danej gry treningowej z pominięciem jego rozmiarów.

Umiejętność, którą sugeruję trenować w danej grze.



Drybling I

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór

Prowadzenie piłki

Ochrona piłki

Pozostałe umiejętności, które sugeruję trenować w danej grze.

Mecz

Ilość zawodników: 1x1

Cel: Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

Przebieg: Standardowa gra 1x1, lecz na cztery bramki. Dodatkowa bramka zwiększa ilość możliwości, dzięki czemu rozgrywka staje się bardziej rozbudowana i mocniej poprawiamy inteligencję zawodników.

Uwagi i modyfikacje: a) Gotowi do gry rezerwowi zawodnicy, którzy zmieniają się według określonych zasad np. po bramce, stracie piłki, opuszczeniu boiska przez piłkę. b) W tej prostej, ale nie łatwej grze odpowiednimi modyfikacjami możemy udoskonalić i pomóc lepiej zrozumieć wiele umiejętności. Zmienić możemy np. sposób w jaki zdobywany jest punkt, miejsce z którego można oddać strzał, wprowadzić dodatkowego zawodnika – wszystko w zależności od tego, czego chcemy nauczyć.

Zobacz także:

Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

1. Drybling I
2. Drybling II

Przedryblowanie obrońcy oraz podjęcie właściwej decyzji po dryblingu.

1. Drybling III
2. Drybling IV
3. Drybling V

Przedryblowanie obrońcy poprzez oszukanie go.

1. Drybling VI

Powrót do:

1. Odbiór I

Odnosniki do pozostałych gier, w których możemy rozwijać tą samą umiejętność.

Mecz – forma gry.

Ilość zawodników – minimalna sugerowana ilość zawodników potrzebna do danej gry.

Cel – szczegółowo opisana umiejętność, którą chcemy trenować.

Przebieg – rozpisane zasady gry.

Uwagi i modyfikacje – sugerowane zmiany, które można zastosować, aby osiągnąć zamierzony efekt.

Objaśnienia

Joker – dodatkowy zawodnik grający z drużyną, która jest w posiadaniu piłki (joker ofensywny) lub z drużyną, która stara się odzyskać piłkę (joker defensywny).

Mecz – forma gry, w której dwie lub więcej drużyn zawsze docelowo dąży do strzelenia gola. Zazwyczaj gra na dwie lub cztery bramki.

Gra na utrzymanie – forma gry, w której dwóch lub więcej zawodników podzielonych jest pomiędzy napastników i obrońców. Celem jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce i nie oddanie jej przeciwnikowi. W tej grze punkty zdobywa się na przykład za wymienienie określonej ilości podań.

Strefa – wydzielona część boiska. W danej strefie lub pomiędzy nimi panują określone zasady jak na przykład spalony lub zakaz podawania z jednej do drugiej.

Umiejętności:

Drybling – zdolność napastnika do indywidualnego minięcia przeciwnika.

Gra w przewadze – zdolność wykorzystania przewagi liczebnej do utrzymania piłki/stworzenia sytuacji/kontrataku.

Komunikacja – pomaganie sobie na boisku, dzięki używaniu odpowiednich komunikatów.

Kontratak – zdolność drużyny do szybkiego stworzenia sytuacji bramkowej po odzyskaniu piłki.

Kontrola piłki – używanie pierwszego kontaktu z piłką do kontynuowania gry.

Krycie – odpowiednie ustawianie się obrońców w zależności od tego, gdzie usytuowani są napastnicy.

Ochrona piłki – zdolność napastnika do indywidualnego utrzymania się przy piłce mimo kontaktu z przeciwnikiem.

Odbiór – zachowanie obrońcy, które nie pozwoli napastnikowi na progres w grze oraz pomoże drużynie w zdobyciu piłki.

Percepcja w ataku – zdolność podejmowania decyzji przez napastników co do swojego ustawienia i akcji z piłką w zależności od tego, co widzą.

Podania – zdolność do prawidłowego przemieszczania piłki do partnerów z drużyny.

„Podnoszenie głowy” – zdolność napastnika do odrywania wzroku od piłki (zachowując nad nią kontrolę) i rozglądania się po boisku w celu zebrania najważniejszych informacji.

Prowadzenie piłki – zdolność, która pozwala napastnikowi „sprawować władzę” nad piłką podczas jej prowadzenia.

Rozmieszczanie się – zdolność do zajmowania miejsca boisku najlepszego dla drużyny.

Strzał – zdolność pozwalająca jak najlepiej wykończyć akcję.

Ustawienie ciała – zdolność do ustawiania swojego ciała w taki sposób, aby jak najlepiej móc kontynuować akcję po otrzymaniu piłki (napastnicy) lub kontrolować napastników (obrońcy).

Wsparcie – ułatwianie kontynuowania akcji zawodnikowi z piłką, dzięki ustawianiu się w odpowiednim miejscu.

Sugestie

Wszystkie gry są szczegółowo opisane. Poniżej dodatkowo przedstawiam moje sugestie, które można stosować w większości gier.

1. Zawodnicy muszą na treningu zdobywać bramki, im młodszy tym więcej. Pomimo tego warto w grze wykorzystywać bramkarzy. Stwarza to warunki bardziej zbliżone do meczowych oraz niejako zmusza zawodników do treningu strzału niezależnie od celu. Jeśli jednak brakuje nam zawodników, to możemy zrezygnować z bramkarzy. Warto wtedy pamiętać o tym, aby nie było zbyt łatwo zdobyć bramki.
2. Również jokerów można dowolnie dodawać lub usuwać, po to aby ułatwić lub utrudnić rozwiązanie problemu w grze.
3. Wielkość boiska oraz ilość zawodników są bardzo ważne dla powodzenia gry. W zależności od poziomu i wieku zawodników należy w taki sposób manipulować tymi parametrami, aby osiągnąć cel treningowy.
4. Starajmy się, aby wszyscy zawodnicy obecni na treningu brali udział w grze. Jeśli się to nie uda i będziemy mieli zmienników, to zmiany muszą być częste i płynne.
5. Nie komplikujmy i nie twórzmy zbyt dużo zasad. To, że gra jest prosta wcale nie oznacza, że będzie łatwo. Wszyscy zawodnicy powinni móc bez problemu zrozumieć zasady, aby móc skoncentrować się wyłącznie na podnoszeniu swoich umiejętności. Również trenerowi łatwiej jest skupić się na głównym celu, jeśli nie musi ciągle zwracać uwagi na reguły. Warto unikać takich punktów, które są niejednoznaczne np. podajemy tylko do kolan; co 8 sek. zmiana pozycji itp. trudno to dobrze skontrolować.
6. Zachęcam do wprowadzenia, szczególnie w kategoriach do orlika, zasady karnych zamiast różnych. Rzuty różne zazwyczaj nie pomagają nam w treningu danej umiejętności, a zajmują sporo czasu ze względu na chodzenie po piłkę, ustawianie jej i wznawianie gry. Proponuję, aby jeśli piłka wyjdzie na rzut różny piłka była wprowadzana przez bramkarza, a jeśli różny będzie po raz trzeci to strzelamy karnego. Dzieciaki uwielbiają ten element gry, więc poprawiamy płynność gry, jednocześnie sprawiając im radość.
7. Również w kategoriach do młodzika, kiedy nie powinniśmy jeszcze przywiązywać zawodników do pozycji warto, aby zawodnicy grali na różnych pozycjach w trakcie treningu. Nie chcąc zaniedbywać ustawienia wyznaczamy w danej grze zawodników na poszczególne pozycje. Robimy jednak płynne zmiany pozycji. Prostym rozwiązaniem jest na przykład przechodzenie zawodników o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Tej gracie uczą się po jednym, maksymalnie dwóch treningach.
8. Wykorzystujmy minimalną potrzebną ilość grzybków, pachołków i innych przyrządów do wyznaczania boiska, a starajmy się jak najlepiej wykorzystać gotowe linie boiska. Zbyt duża ilość zamiast pomagać przeszkadza, bo piłka na nich podskakuje, są przestawiane i stają się mylące, zawodnicy się na nich ślizgają i potykają.

Spis gier (strony)

Drybling	- 11, 24, 32, 41, 48, 55
Gra w przewadze	- 16, 33, 96, 103, 110
Komunikacja	- 46, 101
Kontratak	- 52, 58, 85, 90, 91, 102
Kontrola piłki	- 14, 29, 74, 75
Krycie	- 26, 57, 72, 73, 76, 78, 80, 88, 94, 97, 99
Ochrona piłki	- 12, 15, 27, 30, 56
Odbiór	- 31, 47, 53 oraz 11, 24, 55
Percepcja w ataku	- 17, 20, 61, 79, 95
Podania	- 43, 44, 45, 49, 50, 64, 77, 89, 92, 104, 109
"Podnoszenie głowy"	- 21, 22, 35, 39, 51, 66, 70, 71, 93, 98
Prowadzenie piłki	- 13, 18, 19, 25, 40, 54, 62, 83
Rozmieszczanie się	- 23, 59, 60, 65, 105
Strzał	- 81, 82, 84, 87, 107, 108
Ustawienie ciała	- 36 oraz 42, 63, 68, 73, 84
Wsparcie	- 28, 34, 37, 38, 42, 63, 67, 68, 69, 86, 100, 106

Do tworzenia gier używałem strony: <http://fussballtraining.com/esg/>

Każdy, kto przestaje się uczyć jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym.

Henry Ford



Drybling I

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór

Prowadzenie piłki

Ochrona piłki

Mecz

Ilość zawodników: 1x1

Cel: Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

Przebieg: Standardowa gra 1x1, lecz na cztery bramki. Dodatkowa bramka zwiększa ilość możliwości, dzięki czemu rozgrywka staje się bardziej rozbudowana i mocniej poprawiamy inteligencję zawodników.

Uwagi i modyfikacje: a) Gotowi do gry rezerwowi zawodnicy, którzy zmieniają się wedle określonych zasad np. po bramce, stracie piłki, opuszczeniu boiska przez piłkę. b) W tej prostej, ale nie łatwej grze odpowiednimi modyfikacjami możemy udoskonalić i pomóc lepiej zrozumieć wiele umiejętności. Zmienić możemy np. sposób w jaki zdobywany jest punkt, miejsce z którego można oddać strzał, wprowadzić dodatkowego zawodnika – wszystko w zależności od tego, czego chcemy nauczyć.

Zobacz także:

Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

1. Drybling I

2. Drybling II

Przedryblowanie obrońcy oraz podjęcie właściwej decyzji po dryblingu.

1. Drybling III

2. Drybling IV

3. Drybling V

Przedryblowanie obrońcy poprzez oszukanie go.

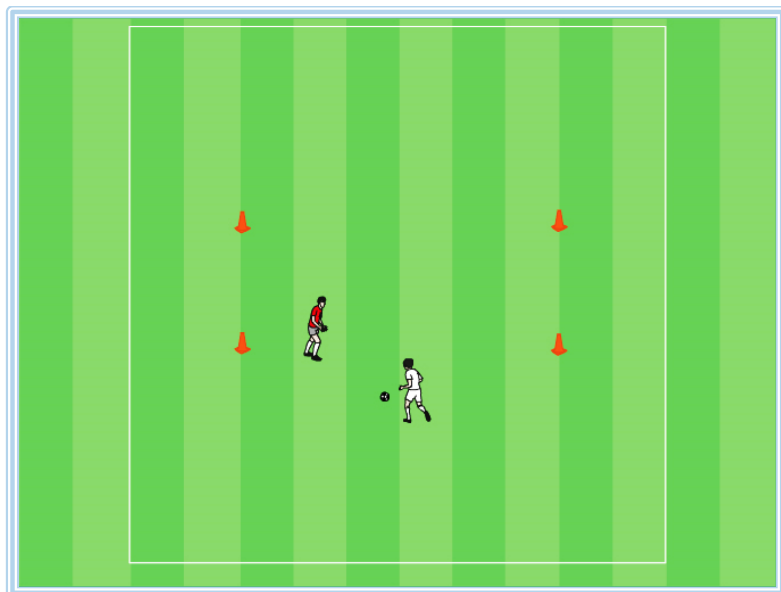
1. Drybling VI

Powrót do:

1. Odbiór I

2. Odbiór II

3. Odbiór III

**Ochrona piłki I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Drybling****Prowadzenie piłki****Gra na utrzymanie****Ilość zawodników:** 1×1

Cel: Utrzymanie piłki samemu mimo naciskającego przeciwnika.

Przebieg: Małe boisko z dwoma bramkami ustawionymi z pachołków. Napastnik ma za zadanie przeprowadzić piłkę przez bramkę, utrzymać ją, a następnie przeprowadzić przez drugą bramkę ustawioną naprzeciwko. Gra cały czas toczy się w ten sposób. Po odbiorze zawodnik utrzymuje kolejność przeprowadzania przez bramki. Za bramkami muszą być minimum 2-3 metry miejsca.

Uwagi i modyfikacja: Ta prosta (ale nie łatwa!) gra jest bardzo skuteczna. Ważne, aby odpowiednio dopasować wielkość boiska do elementu, który chcemy trenować oraz dobrze dobrać zawodników pod kątem umiejętności.

Zobacz także:

Utrzymanie piłki samemu mimo naciskającego przeciwnika.

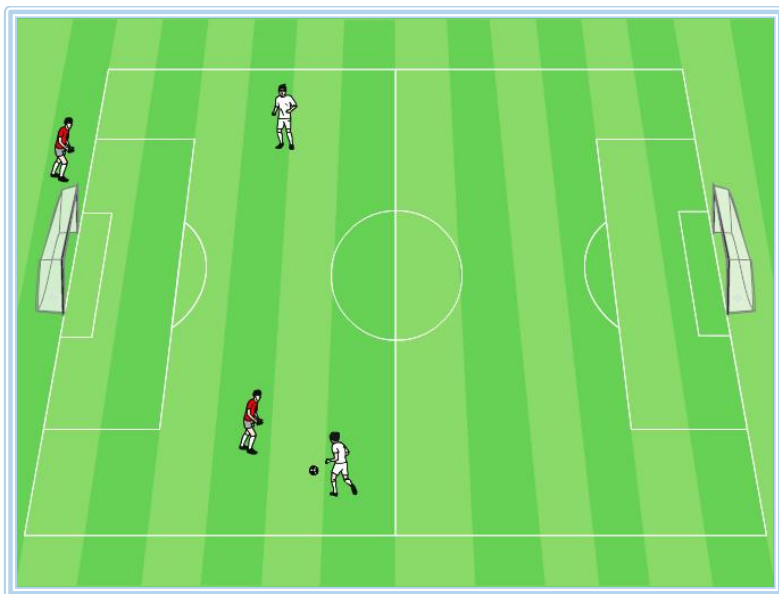
1. Ochrona piłki I**2. Ochrona piłki II****3. Ochrona piłki III**

Ochrona piłki przed przeciwnikiem dzięki ustawieniu się pomiędzy nim, a piłką.

1. Ochrona piłki IV

Utrzymanie piłki samemu i oddanie strzału mimo naciskającego przeciwnika.

1. Ochrona piłki V

**Prowadzenie piłki I**

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”**Gra w przewadze****Rozmieszczanie się****Mecz****Ilość zawodników:** 2x2

Cel: Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

Przebieg: Dwóch napastników gra przeciwko jednemu obrońcy. Drugi z obrońców ustawia się za linią końcową lub gra jako bramkarz. Ustalamy tę zasadę oraz wyznaczamy zawodnika, który zawsze pełni tę rolę. Zadaniem napastników jest zdobyć bramkę. Jeśli obrońcy odzyskają piłkę lub padnie bramka to drużyny zmieniają się rolami i gra 2x1 toczy się w kierunku drugiej bramki. Jeden z wcześniejszych napastników schodzi za linię końcową lub gra jako bramkarz, a obaj zawodnicy aktualnie atakującej drużyny są napastnikami.

Uwagi i modyfikacja: a) Na bramce stawiamy stałych bramkarzy, przez co liczba zawodników wzrasta do sześciu. Wtedy wyznaczony zawodnik zawsze opuszcza boisko, kiedy jego drużyna nie posiada piłki. b) Punkt zdobywany jest dzięki przeprowadzeniu piłki przez linię końcową.

Zobacz także:

Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

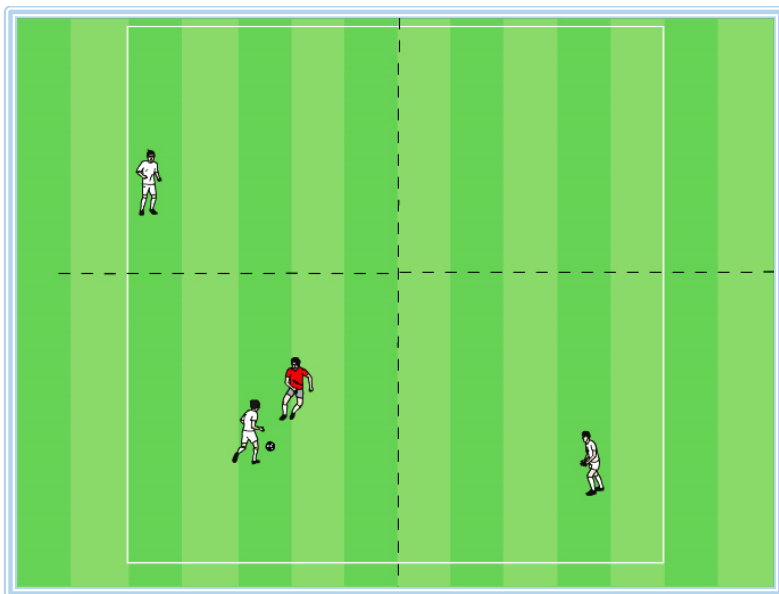
1. Prowadzenie piłki I
2. Prowadzenie piłki II

Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

1. Prowadzenie piłki III
2. Prowadzenie piłki V
3. Prowadzenie piłki VI
4. Prowadzenie piłki VII
5. Prowadzenie piłki VIII

Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

1. Prowadzenie piłki IV

**Kontrola piłki I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie**„Podnoszenie głowy”****Gra na utrzymanie**

Ilość zawodników: 3×1

Cel: Niezatrzymywanie piłki w momencie jej otrzymania.

Przebieg: Boisko 18x18m podzielone na cztery równe strefy. Aby podać piłkę trzeba zmienić strefę. Wyjątkiem jest sytuacja kiedy zawodnik zaczyna grę z „autu” – może wtedy podać bez wcześniejszego jej prowadzenia. Obrońca musi odzyskać piłkę, aby stać się napastnikiem. Jeśli tak się stanie, to zmienia się z zawodnikiem, który ją stracił i gra jest kontynuowana bez jakiegokolwiek przerwy. Jeśli bez straty piłki zostanie wymienionych dziesięć podań, wówczas napastnicy otrzymują punkt. Wygrywa ten zawodnik, który pierwszy zdobędzie pięć punktów.

Uwagi i modyfikacja: a) Dodatkowy obrońca.

Zobacz także:

Niezatrzymywanie piłki w momencie jej otrzymania.

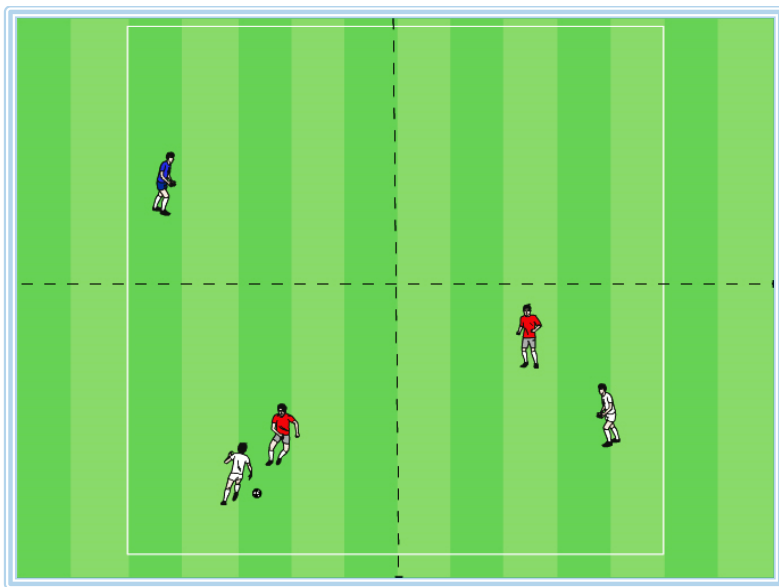
1. Kontrola piłki I

Robienie progresu w pierwszym kontakcie.

1. Kontrola piłki II

Stworzenie przewagi nad przeciwnikiem w pierwszym kontakcie z piłką.

1. Kontrola piłki III**2. Kontrola piłki IV**

**Ochrona piłki II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Prowadzenie piłki**Drybling****Gra na utrzymanie****Ilość zawodników:** $2 \times 2 + J$

Cel: Utrzymanie piłki samemu mimo naciskającego przeciwnika.

Przebieg: Gra toczy się w kwadracie, który jest podzielony na cztery równe części. Zawodnik z piłką musi zmienić mały kwadrat, aby móc oddać piłkę koledze. Także wtedy, kiedy piłka wyszła na „aut”. Za pięć wymienionych podań napastnicy otrzymują punkt. Wygrywa ten, kto zdobędzie najwięcej punktów w określonym czasie.

Uwagi i modyfikacja: a) Gra w równowadze. b) Ustawiona jedna bramka. Jeśli zawodnicy wymienią pięć podań, mogą oddać strzał na bramkę.

Zobacz także:

Utrzymanie piłki samemu mimo naciskającego przeciwnika.

1. Ochrona piłki I
- 2. Ochrona piłki II**
3. Ochrona piłki III

Ochrona piłki przed przeciwnikiem dzięki ustawieniu się pomiędzy nim, a piłką.

1. Ochrona piłki IV

Utrzymanie piłki samemu i oddanie strzału mimo naciskającego przeciwnika.

1. Ochrona piłki V

**Gra w przewadze I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Wsparcie

„Podnoszenie głowy”

Mecz

Ilość zawodników: 3x1 + BR

Cel: Wykorzystywanie przewagi stworzonej na małej przestrzeni.

Przebieg: Zadaniem drużyny będącej w przewadze jest zdobycie bramki znajdującej się w centrum pola gry, pilnowanej przez bramkarza. Natomiast zadaniem zawodnika „białego” jest odbiór piłki i zdobycie gola poprzez uderzenie do dowolnej bramki znajdującej się na obwodzie pola gry. Piłkę po zakończeniu akcji wprowadza wyłącznie trener (nie ma możliwości rozpoczęcia gry od bramki ani wprowadzenia piłki przez bramkarza).

Uwagi i modyfikacja: a) Pole gry może być ograniczone, ale nie musi. b) Bramki będące na obwodzie mogą być obrócone tyłem do środka pola. c) Dla utrudnienia można dodać wykonanie x ilości podań przez zespół grający w przewadze, przed wykonaniem uderzenia do bramki. d) Gra może odbywać się w składach 2x1 + bramkarz, 3x2 + bramkarz itd., w zależności od kategorii wiekowej oraz umiejętności podopiecznych.

Zobacz także:

Wykorzystywanie przewagi stworzonej na małej przestrzeni.

1. Gra w przewadze I**2. Gra w przewadze II**

Utrzymanie się przy piłce wykorzystując przewagę liczebną.

1. Gra w przewadze III**2. Gra w przewadze V**

Tworzenie i wykorzystywanie przewagi podczas posiadania piłki.

1. Gra w przewadze IV



Percepcja w ataku I

Gra na utrzymanie**Ilość zawodników:** 4x1

Cel: Identyfikacja, który z kolegów z drużyny jest gotowy do tego, żeby otrzymać podanie.

Przebieg: Czterech zawodników wymienia między sobą podania dwiema piłkami, tak aby obrońca ich nie przejął. Jedną z piłek rzucają do siebie rękoma, natomiast drugą podają nogami, ale nie mogą jej skierować do kolegi, który ma już jedną piłkę w rękach. Obrońca oprócz tradycyjnego zdobycia piłki, może też odzyskać jedną z nich klepiąc zawodnika, który ma piłkę w rękach. Z obrońcą zmienia się ten, kto odpowiada za stratę piłki

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Identyfikacja, który z kolegów z drużyny jest gotowy do tego, żeby otrzymać podanie.

1. Percepcja w ataku I

Szukanie miejsca, które jest gorzej bronione przez przeciwnika.

1. Percepcja w ataku II
2. Percepcja w ataku V

Poszukiwanie i wykorzystywanie wolnego zawodnika.

1. Percepcja w ataku III

Kontrolowanie tego, gdzie znajduje się obrońca.

1. Percepcja w ataku IV

**Prowadzenie piłki II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie**„Podnoszenie głowy”****Gra w przewadze****Mecz****Ilość zawodników:** 2x2 + J

Cel: Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

Przebieg: Standardowy mecz 2x2 z jokerem ofensywnym, na cztery bramki. Każda z drużyn atakuje i broni dwóch z nich.

Uwagi i modyfikacja: a) Zakaz gry z pierwszej piłki. b) Za bramkę przyznawany jest 1 pkt., za przeprowadzenie piłki przez linię końcową 2 pkt. c) Wyznaczona zostaje strefa, spoza której nie można zdobyć bramki.

Zobacz także:

Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

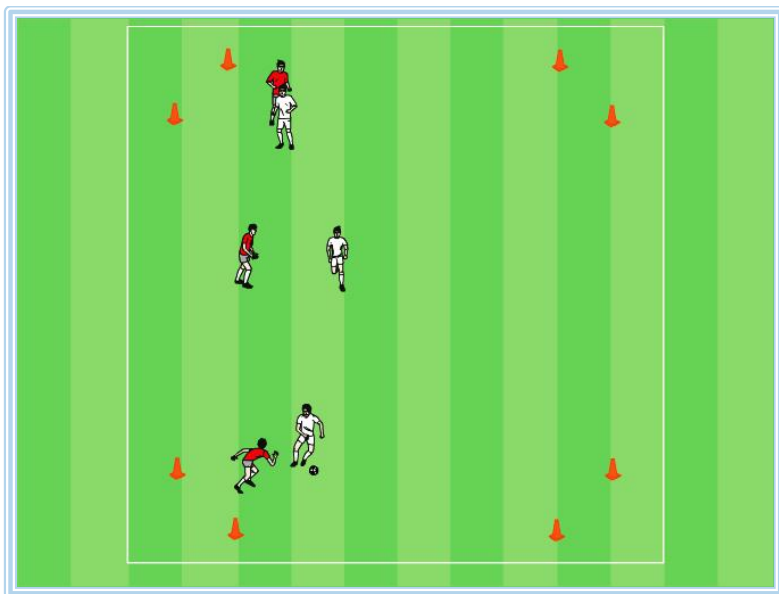
1. Prowadzenie piłki I
- 2. Prowadzenie piłki II**

Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

1. Prowadzenie piłki III
2. Prowadzenie piłki V
3. Prowadzenie piłki VI
4. Prowadzenie piłki VII
5. Prowadzenie piłki VIII

Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

1. Prowadzenie piłki IV

**Prowadzenie piłki III**

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

„Podnoszenie głowy”

Krycie

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

Przebieg: Dwie drużyny grają na boisku w kształcie kwadratu, z czterema bramkami w rogach boiska, przez które można przeprowadzić piłkę. Za przeprowadzenie przez bramkę zdobywa się punkt. Drużyna pozostaje w posiadaniu piłki i może zdobyć kolejne punkty. Aby tego dokonać po przeprowadzeniu piłki przez bramkę musi wykonać minimum jedno podanie.

Uwagi i modyfikacja: a) Zakaz gry na jeden kontakt.

Zobacz także:

Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

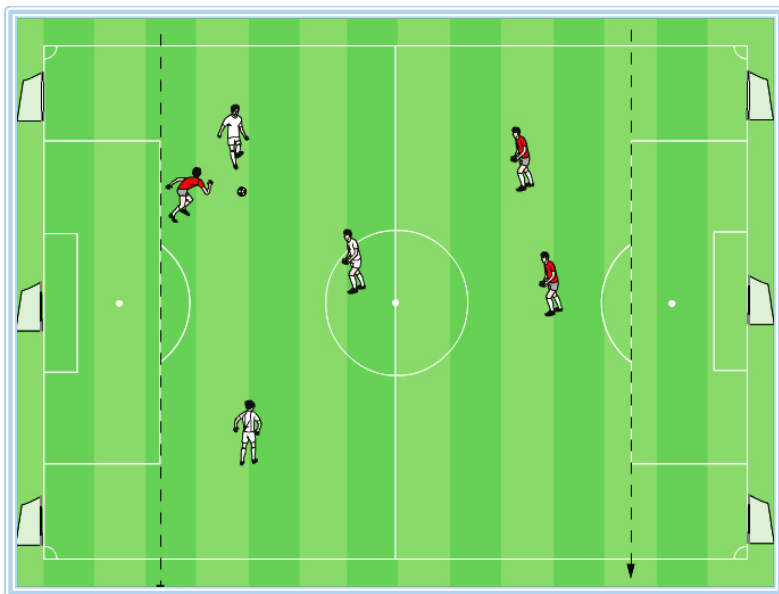
1. Prowadzenie piłki I
2. Prowadzenie piłki II

Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

- 1. Prowadzenie piłki III**
2. Prowadzenie piłki V
3. Prowadzenie piłki VI
4. Prowadzenie piłki VII
5. Prowadzenie piłki VIII

Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

1. Prowadzenie piłki IV

**Percepcja w ataku II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Podanie

Strzał

Ustawienie ciała

Mecz

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Szukanie miejsca, które jest gorzej bronione przez przeciwnika.

Przebieg: Zawodnicy zespołu przy piłce grają na swojej połowie. Przeszkadza im jeden obrońca. Dwaj pozostali ustawiają się na własnej połowie, ale nie wchodzą do strefy najbliższej bramkom. Drużyna, która jest przy piłce musi wymienić minimum trzy podania, a następnie ze swojej połowy trafić do jednej z trzech bramek po stronie przeciwnika. Jeśli drużyna odbierze piłkę, przechodzi do ustawienia w ataku.

Uwagi i modyfikacje: a) Strzał do bramki tylko z pierwszej piłki.

Zobacz także:

Identyfikacja, który z kolegów z drużyny jest gotowy do tego, żeby otrzymać podanie.

1. Percepcja w ataku I

Szukanie miejsca, które jest gorzej bronione przez przeciwnika.

1. Percepcja w ataku II

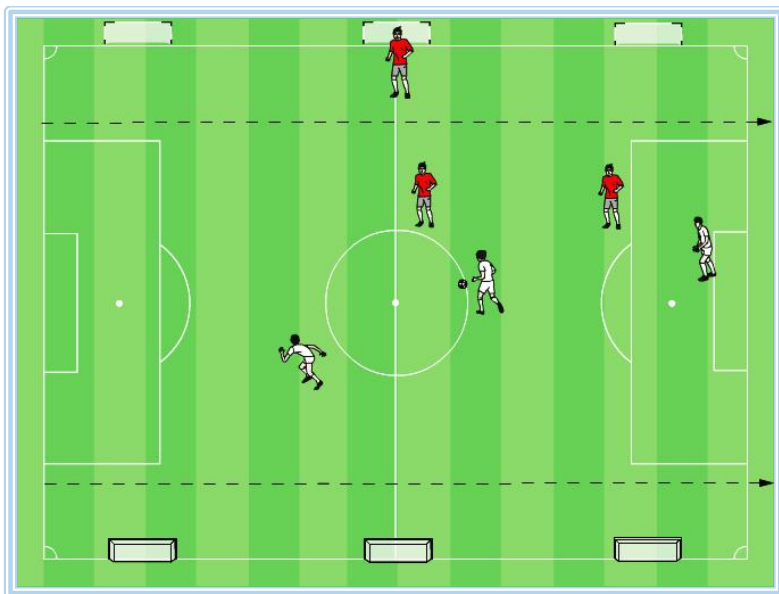
2. Percepcja w ataku V

Poszukiwanie i wykorzystywanie wolnego zawodnika.

1. Percepcja w ataku III

Kontrolowanie tego, gdzie znajduje się obrońca.

1. Percepcja w ataku IV

**„Podnoszenie głowy” I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Prowadzenie piłki

Gra w przewadze

Percepcja w ataku

Mecz

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

Przebieg: Punkt zdobywany strzelając do bramki, w której nie ma bramkarza. Bramkarz gra w swojej strefie, kiedy jego drużyna się broni, a na całym boisku kiedy atakuje. Stara się on bronić bramki, która w danym momencie jest najważniejsza.

Uwagi i modyfikacje: a) Strzał do bramki tylko z pierwszej piłki.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

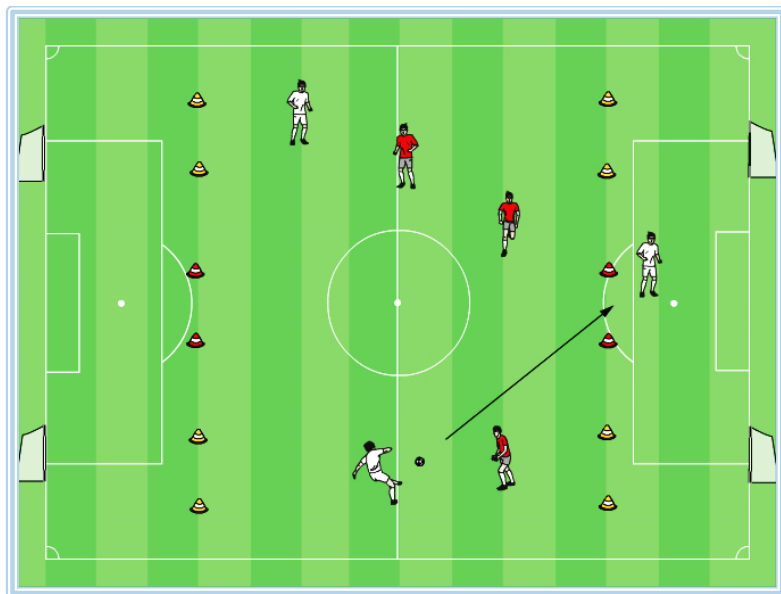
1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX

**„Podnoszenie głowy” II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Prowadzenie piłki

Percepcja w ataku

Krycie

Mecz

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

Przebieg: Aby oddać strzał drużyna musi wymienić podanie przez jedną z trzech małych bramek ustawionych na połowie przeciwnika. To podanie musi być w kierunku ofensywnym. Obie drużyny atakują i bronią na dwie bramki.

Uwagi i modyfikacje: a) Wprowadzamy jokera ofensywnego. b) Zamiast podania przez bramkę obowiązuje konieczność przeprowadzenia, co daje możliwość oddania strzału.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

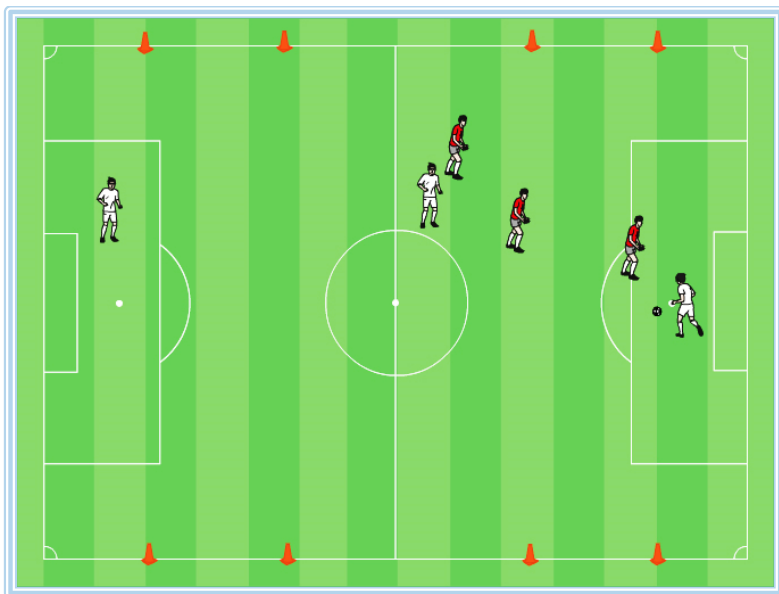
1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX

**Rozmieszczanie się I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Prowadzenie piłki

„Podnoszenie głowy”

Percepcja w ataku

Mecz

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Zajmowanie miejsca na boisku w zależności od ustawienia pozostałych zawodników z naszej drużyny.

Przebieg: Mecz, w którym punkt zdobywa się za przeprowadzenie piłki przez jedną z dwóch bramek. Boisko jest podzielone na prawą i lewą połowę. Wszyscy trzej zawodnicy drużyny będącej przy piłce nie mogą znajdować się na tej samej połowie. Obrońcy przemieszczają się dowolnie.

Uwagi i modyfikacja: a) Obrońcy muszą robić przewagę na tej połowie, na której jest piłka.

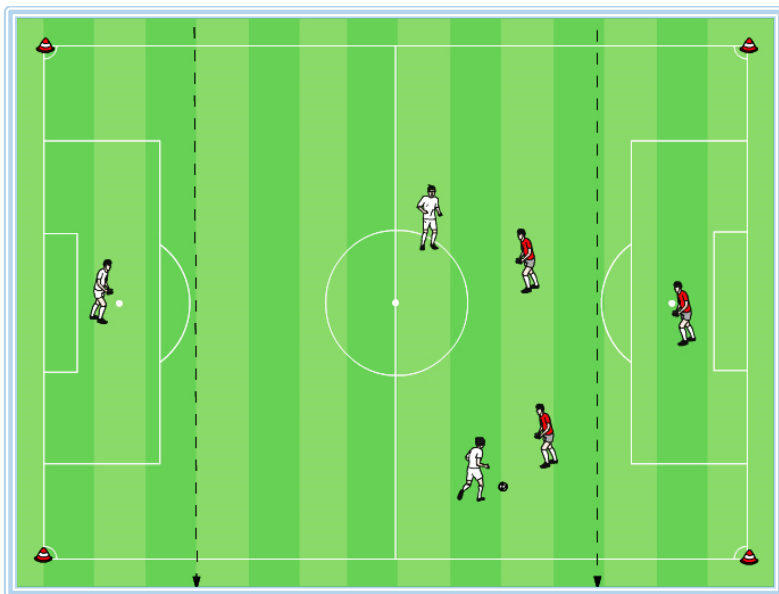
Zobacz także:

Zajmowanie miejsca na boisku w zależności od ustawienia pozostałych zawodników z naszej drużyny.

1. Rozmieszczanie się I
2. Rozmieszczanie się IV
3. Rozmieszczanie się V

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, po to, aby utrzymać balans w ustawieniu drużyny.

1. Rozmieszczanie się II
2. Rozmieszczanie się III

**Drybling II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Mecz**

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

Przebieg: W obu drużynach jeden zawodnik gra wyłącznie w strefie defensywnej. Pozostali gracze w środku. Napastnicy starają się wprowadzić piłkę do strefy defensywnej przeciwnika, a następnie w sytuacji 1x1 minąć obrońcę i przeprowadzić piłkę przez linię końcową. Za tak udaną akcję drużyna zdobywa punkt.

Uwagi i modyfikacje: a) Ustawiamy po dwie małe bramki na końcowych liniach. Na tyle małe, żeby trudno było do nich trafić z kilku metrów, co wymusi na napastnikach konieczność minięcia obrońcy.

Zobacz także:

Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

1. Drybling I
2. **Drybling II**

Przedryblowanie obrońcy oraz podjęcie właściwej decyzji po dryblingu.

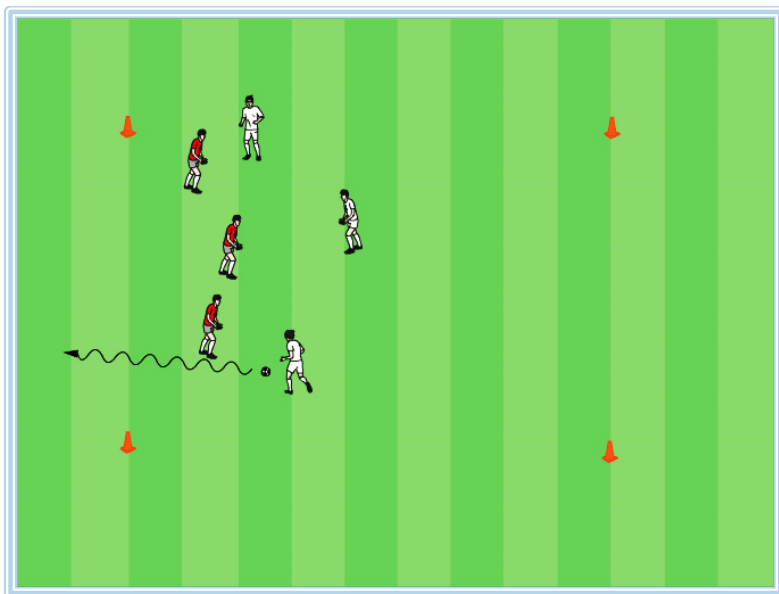
1. Drybling III
2. Drybling IV
3. Drybling V

Przedryblowanie obrońcy poprzez oszukanie go.

1. Drybling VI

Powrót do:

1. Odbiór I
2. Odbiór II
3. Odbiór III

**Prowadzenie piłki IV**

W tej grze można jeszcze trenować:

Drybling**Odbiór****Mecz**

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

Przebieg: Mecz, w którym punkt można zdobyć za przeprowadzenie piłki przez linię końcową. Obowiązuje zakaz gry na jeden kontakt.

Uwagi i modyfikacja: Brak.

Zobacz także:

Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

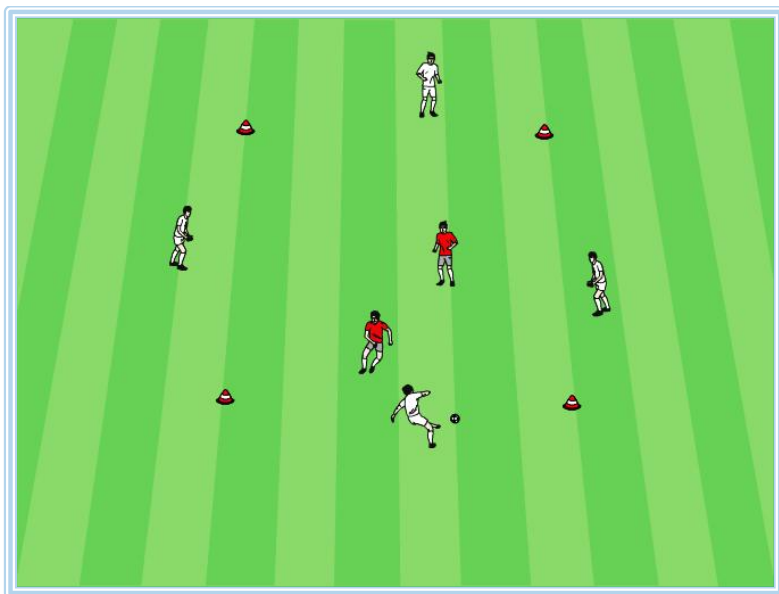
1. Prowadzenie piłki I
2. Prowadzenie piłki II

Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

1. Prowadzenie piłki III
2. Prowadzenie piłki V
3. Prowadzenie piłki VI
4. Prowadzenie piłki VII
5. Prowadzenie piłki VIII

Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

1. Prowadzenie piłki IV



Krycie I

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie

Podania

Gra na utrzymanie**Ilość zawodników:** 4x2

Cel: Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy mną, a drugim obrońcą.

Przebieg: Dwaj gracze będący w środku współpracują, wzajemnie asekurując się w taki sposób, aby uniemożliwić wykonanie podania między nimi. Zawodnicy na zewnątrz za każde wymienione dziesięć podań otrzymują punkt. Podanie pomiędzy obrońcami liczy się potrójnie. Zawodnik, który notuje stratę wchodzi do środka zmieniając się z obrońcą.

Uwagi i modyfikacja: Brak.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

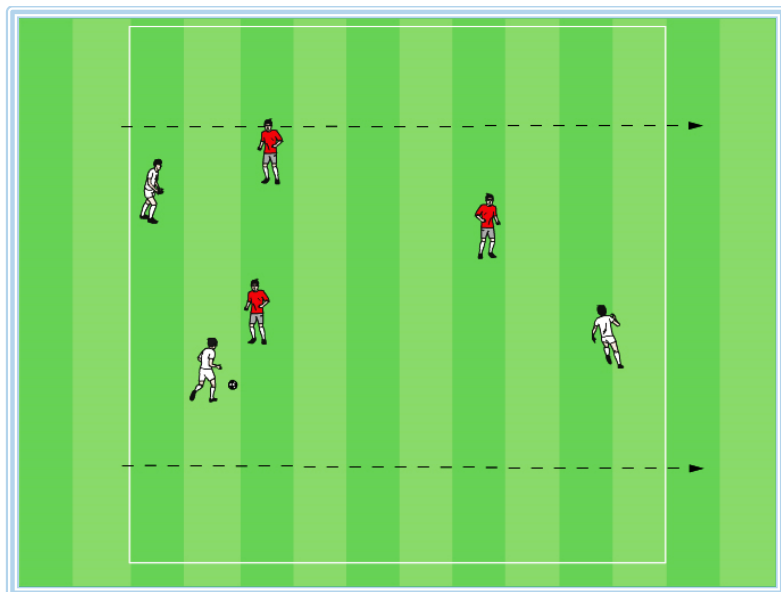
1. Krycie I**2. Krycie VIII**

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II**2. Krycie IV****3. Krycie VII****4. Krycie IX**

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III**2. Krycie V****3. Krycie VI****4. Krycie X****5. Krycie XI**



Ochrona piłki III

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór

Drybling

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Utrzymanie piłki samemu mimo naciskającego przeciwnika.

Przebieg: Drużyny bronią jednej strefy, drugą atakują (na dole/na górze). Napastnicy starają się wprowadzić piłkę do strefy. Dopóki tego nie zrobią gra toczy się w środkowej części. Jeśli piłka zostanie wprowadzona przez napastnika, wtedy mogą wejść do niej pozostali zawodnicy. Zawodnik, który wprowadził piłkę musi sam utrzymać się przy niej do momentu, aż ją straci, lub kiedy wszyscy jego koledzy z drużyny znajdują się w tej części boiska – wtedy zdobywają punkt.

Uwagi i modyfikacja: a) Dodatkowy punkt za zdobycie bramki. Jeśli zawodnik utrzymał się przy piłce do czasu, aż wszyscy jego koledzy weszli do strefy ataku, muszą spróbować zdobyć bramkę. b) Joker ofensywny.

Zobacz także:

Utrzymanie piłki samemu mimo naciskającego przeciwnika.

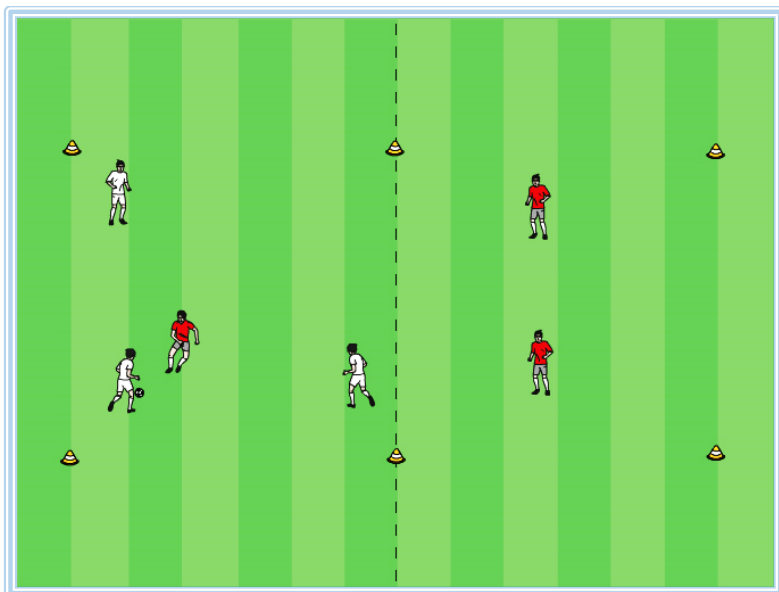
1. Ochrona piłki I
2. Ochrona piłki II
- 3. Ochrona piłki III**

Ochrona piłki przed przeciwnikiem dzięki ustawieniu się pomiędzy nim, a piłką.

1. Ochrona piłki IV

Utrzymanie piłki samemu i oddanie strzału mimo naciskającego przeciwnika.

1. Ochrona piłki V

**Wsparcie I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Podania**Gra na utrzymanie**

Ilość zawodników: 3x3

Cel: Zajęcie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

Przebieg: W ograniczonym polu zawodnicy grają na dwa kontakty 3x1. Po wymianie pięciu podań przenoszą się do przyległego pola i grają 3x2 na dowolną ilość kontaktów. Jeśli ponownie wymienią pięć podań - zdobywają punkt. Jeśli stracą piłkę, wracają do wcześniejszego pola i rozpoczynają grę 3x1. Zmiana ról następuje po określonym czasie.

Uwagi i modyfikacja: a) W zależności od poziomu zawodników trener określa ilość kontaktów, minimalną ilość podań oraz czas gry.

Zobacz także:

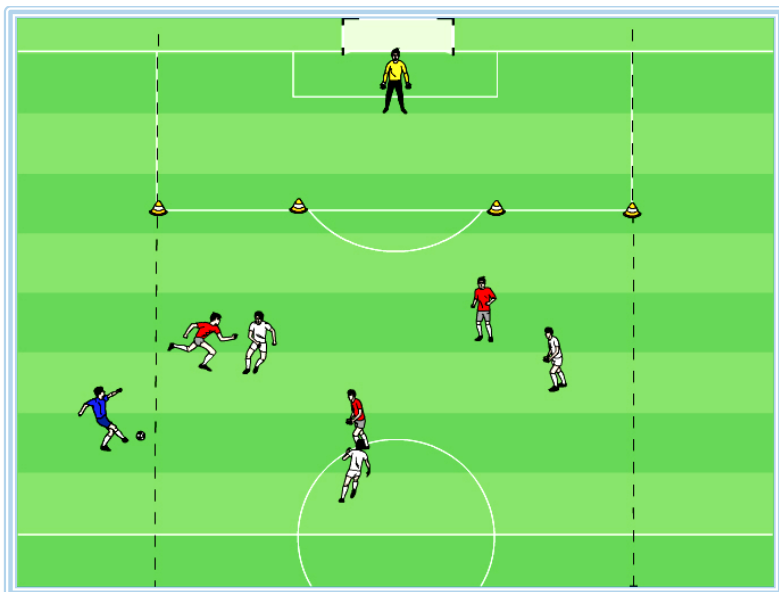
Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I

2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII

**Kontrola piłki II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie**Ustawienie ciała****Drybling****Mecz**

Ilość zawodników: 3x3 + BR

Cel: Odpowiednia kontrola piłki w momencie jej otrzymania. Jeśli to możliwe - robienie progresu w pierwszym kontakcie.

Przebieg: Gra toczy się w dwóch strefach. Za każdym razem kiedy piłka wyjdzie za linię końcową (bramka, piątka, rzut różny), trener wprowadza ją do gry podając do drużyny, której się należy. To podanie zawsze jest skierowane do strefy przed polem karnym. Aby wejść do strefy strzału - pola karnego drużyna musi wymienić wcześniej minimum dwa podania.

Uwagi i modyfikacje: a) Zmniejszenie lub zwiększenie wymaganej ilości podań – w zależności od poziomu grupy.

Zobacz także:

Niezatrzymywanie piłki w momencie jej otrzymania.

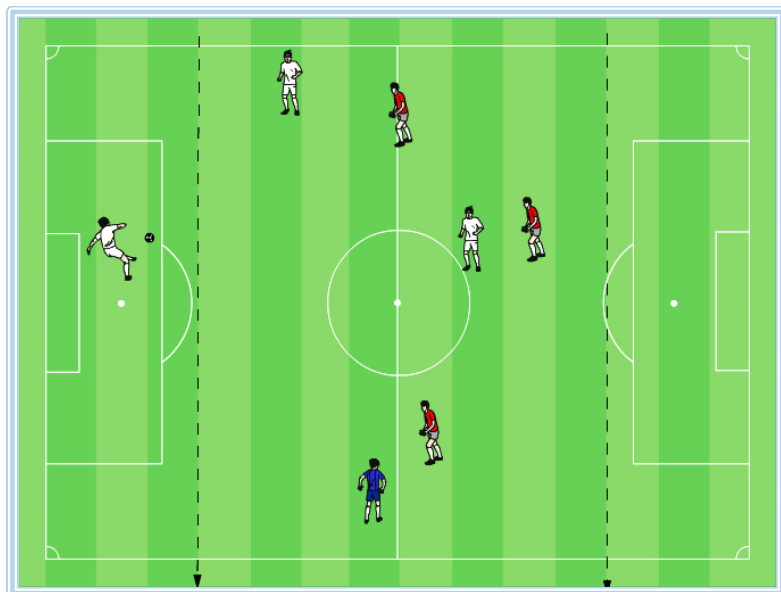
1. Kontrola piłki I

Robienie progresu w pierwszym kontakcie.

1. Kontrola piłki II

Stworzenie przewagi nad przeciwnikiem w pierwszym kontakcie z piłką.

1. Kontrola piłki III
2. Kontrola piłki IV



Ochrona piłki IV

W tej grze można jeszcze trenować:

Prowadzenie piłki

Drybling

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 3x3 + J

Cel: Ochrona piłki przed przeciwnikiem dzięki ustawieniu się pomiędzy nim, a piłką.

Przebieg: Gra toczy się w środkowej strefie. Zadaniem drużyny będącej przy piłce jest wprowadzenie jej (nie podanie) do skrajnej strefy. Może to zrobić tylko jeden zawodnik. Po zdobyciu punktu w ten sposób zespół stara się zrobić to samo z drugiej strony. Piłkę do centralnej strefy podaje zawodnik, który zdobył punkt.

Uwagi i modyfikacje: a) Zakaz gry z pierwszej piłki.
b) Usunięcie jokera.

Zobacz także:

Utrzymanie piłki samemu mimo naciskającego przeciwnika.

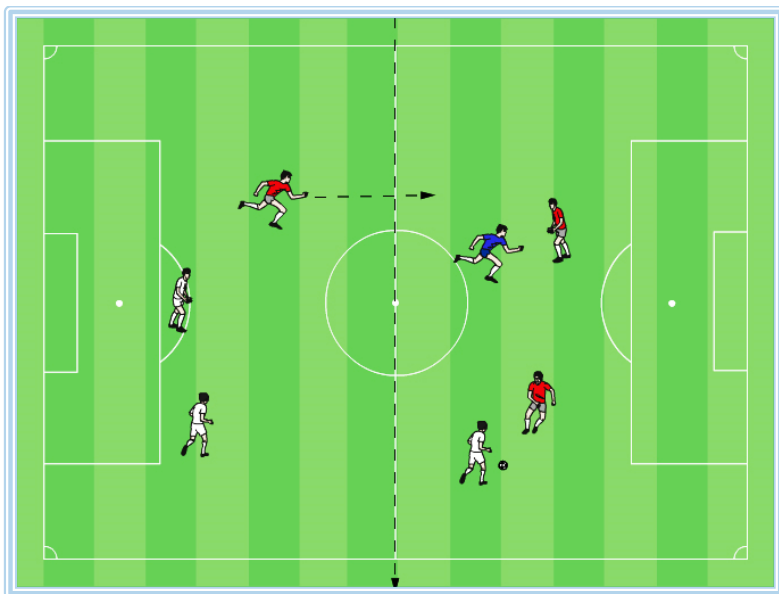
1. Ochrona piłki I
2. Ochrona piłki II
3. Ochrona piłki III

Ochrona piłki przed przeciwnikiem dzięki ustawieniu się pomiędzy nim, a piłką.

1. Ochrona piłki IV

Utrzymanie piłki samemu i oddanie strzału mimo naciskającego przeciwnika.

1. Ochrona piłki V



Odbiór I

W tej grze można jeszcze trenować:

Krycie

Drybling

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + J

Cel: Właściwe zachowanie się obrońcy w grze 1x1 przeciwko napastnikowi z piłką.

Przebieg: Gra toczy się na dwóch połowach. W każdej drużynie występuje dwóch obrońców (na swojej połowie) oraz jeden napastnik (na połowie przeciwnika) + joker ofensywny. Jeden z obrońców/joker drużyny atakującej może wprowadzić piłkę na połowę przeciwnika, doprowadzając do sytuacji 2x2. Jeśli tak się stanie, napastnik drużyny broniącej może wrócić na defensywną połowę i pomóc w odzyskaniu piłki. Kiedy piłka zostanie odebrana lub padnie bramka, napastnik wraca na ofensywną połowę. Zakaz podań pomiędzy połowami. Punkt zdobywany za przeprowadzenie piłki przez linię końcową.

Uwagi i modyfikacje: a) Ustawione bramki oraz ewentualnie bramkarze i punkt zdobywany poprzez strzał do bramki.

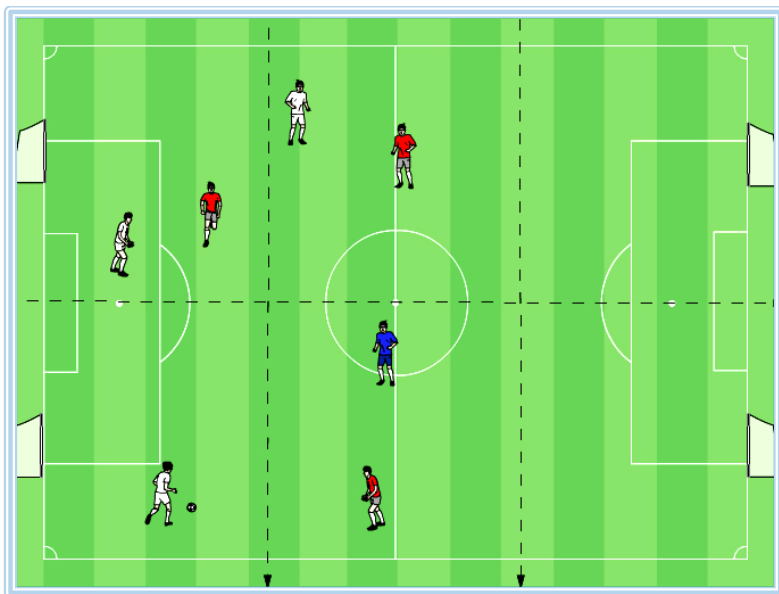
Zobacz także:

Właściwe zachowanie się obrońcy w grze 1x1 przeciwko napastnikowi z piłką.

1. Odbiór I
2. Odbiór II
3. Odbiór III

oraz:

1. Drybling I
2. Drybling II
3. Drybling VI

**Drybling III**

W tej grze można jeszcze trenować:

Prowadzenie piłki

Ochrona piłki

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + J

Cel: Dokonywanie właściwej decyzji po przedryblowaniu przeciwnika.

Przebieg: Pole gry podzielone jest na sześć części. Zawodnik, aby móc podać lub oddać strzał musi dostać się do innej części. Wyjątkiem jest strefa strzału (2 części najbliższe bramki przeciwnika), w której gracz po otrzymaniu piłki/odbiorze może od razu zdecydować się na strzał. Joker gra na dwa kontakty i może podać piłkę bez zmiany strefy. Obie drużyny atakują na dwie bramki.

Uwagi i modyfikacje: a) Strzał do bramki tylko z pierwszej piłki.

Zobacz także:

Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

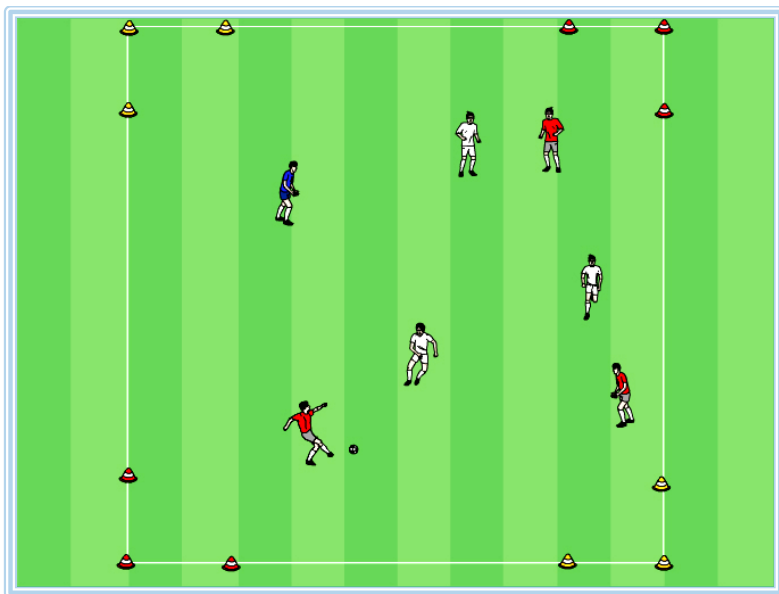
1. Drybling I
2. Drybling II

Przedryblowanie obrońcy oraz podjęcie właściwej decyzji po dryblingu.

1. Drybling III
2. Drybling IV
3. Drybling V

Przedryblowanie obrońcy poprzez oszukiwanie go.

1. Drybling VI

**Gra w przewadze II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Prowadzenie piłki

Wsparcie

„Podnoszenie głowy”

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + J

Cel: Wykorzystywanie przewagi stworzonej na małej przestrzeni.

Przebieg: Dwie drużyny, których zadaniem jest zdobyć punkt, poprzez zatrzymanie piłki w jednym z trójkątów przypisanych danej drużynie (np.: czerwony lub żółty). Dowolna ilość kontaktów z piłką. Drużyna będąca w ataku (posiadaniu piłki) gra z zawodnikiem neutralnym.

Uwagi i modyfikacje: a) Zawodnik neutralny ma ograniczenie do dwóch kontaktów z piłką. b) Ograniczenie ilości kontaktów z piłką dla wszystkich graczy.

Zobacz także:

Wykorzystywanie przewagi stworzonej na małej przestrzeni.

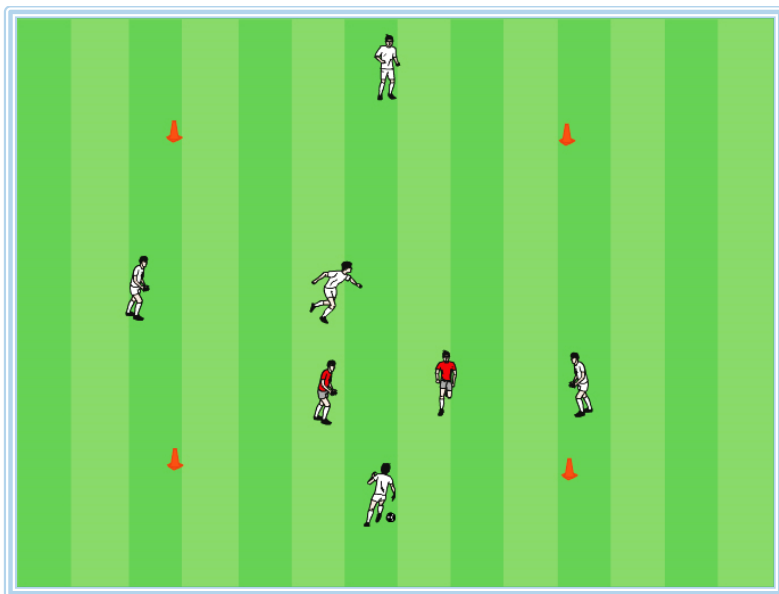
1. Gra w przewadze I
- 2. Gra w przewadze II**

Utrzymanie się przy piłce wykorzystując przewagę liczebną.

1. Gra w przewadze III
2. Gra w przewadze V

Tworzenie i wykorzystywanie przewagi podczas posiadania piłki.

1. Gra w przewadze IV



Wsparcie II

W tej grze można jeszcze trenować:

Krycie

Percepcja w ataku

Podania

Gra na utrzymanie**Ilość zawodników:** 5x2**Cel:** Szukanie wolnej przestrzeni w celu utrzymania podania.

Przebieg: Jeden zawodnik atakujący oraz dwóch obrońców w środku. Po jednym atakującym poza kwadratem, za każdym z jego boków. Za każde podanie do środkowego na konto drużyny broniącej zostaje dopisana jedna pompka (wykonywane po skończonej akcji). Zmiany jak w popularnym „dziadku”. Za każdy odbiór (zaliczony, jeśli wykonane jedno podanie pomiędzy obrońcami) jedna pompka na konta drużyny atakującej.

Uwagi i modyfikacje: a) Co określony czas zawodnicy zmieniają się pozycjami. b) Obrońcy trzymają znacznik w ręce. Jeśli odbiorą piłkę, to odbierający zmienia się rolą z napastnikiem, który ją stracił i przekazuje mu znacznik.

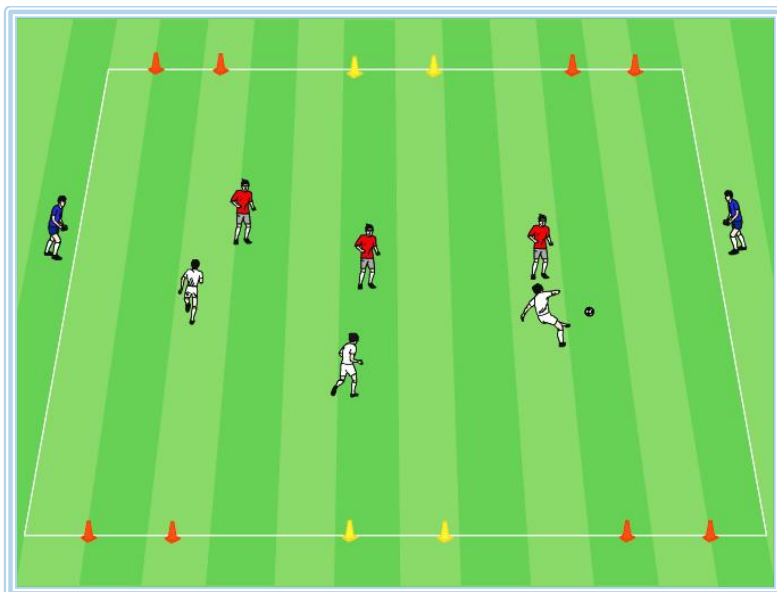
Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. **Wsparcie II**
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII



„Podnoszenie głowy” III

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Kontrola piłki

Ustawienie ciała

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 2 J

Cel: Szukanie wolnego kolegi w celu tworzenia progresu w grze.

Przebieg: Mecz 3x3 + 2 jokerów ofensywnych grających po obu stronach boiskach za linią boczną. Każda z drużyn atakuje na trzy bramki, po jednej ze stron. Jokerzy nie mogą zdobywać bramki.

Uwagi i modyfikacje: a) Strzał możliwy jedynie z określonej odległości. b) Zawodnicy zdobywają punkt poprzez przeprowadzenie piłki przez jedną z bramek/linię końcową. c) Ograniczenie liczby kontaktów wszystkim zawodnikom/jokerom.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

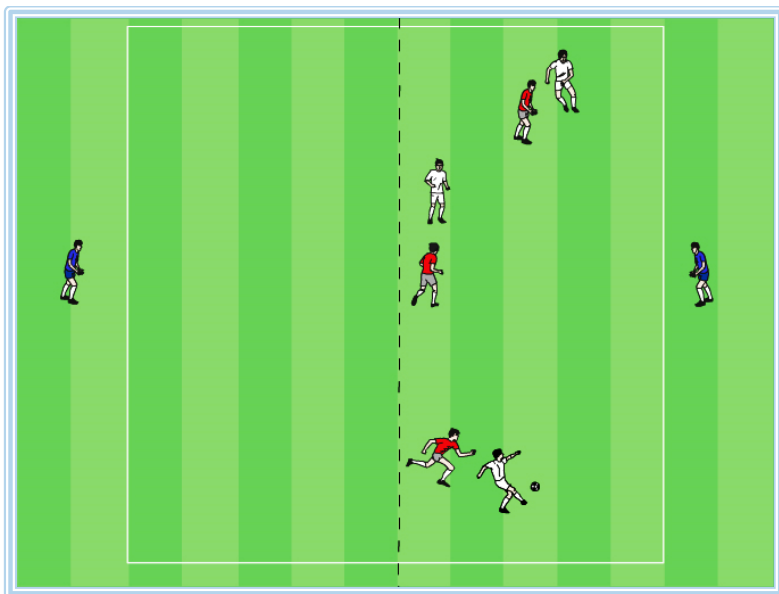
1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX



Ustawienie ciała I

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie

Podania

Percepcja w ataku

Gra na utrzymanie**Ilość zawodników:** 3x3 + 2 J

Cel: Ustawienie ciała, które pozwoli na widzenie dużej części boiska.

Przebieg: Zawodnicy mają utrzymać piłkę i dostarczyć ją podaniem do jokera, będącego na zewnątrz boiska. Podanie z jokerem może wymienić tylko zawodnik, który jest na połowie bliższej jokera. Ta sama zasada dotyczy również podania powrotnego. Jeśli drużyna bez straty piłki dostarczy ją na jeden, a później drugi koniec, to zdobywa punkt.

Uwagi i modyfikacje: a) Ograniczenie ilości kontaktów.
b) Dodatkowy joker ofensywny w polu gry.

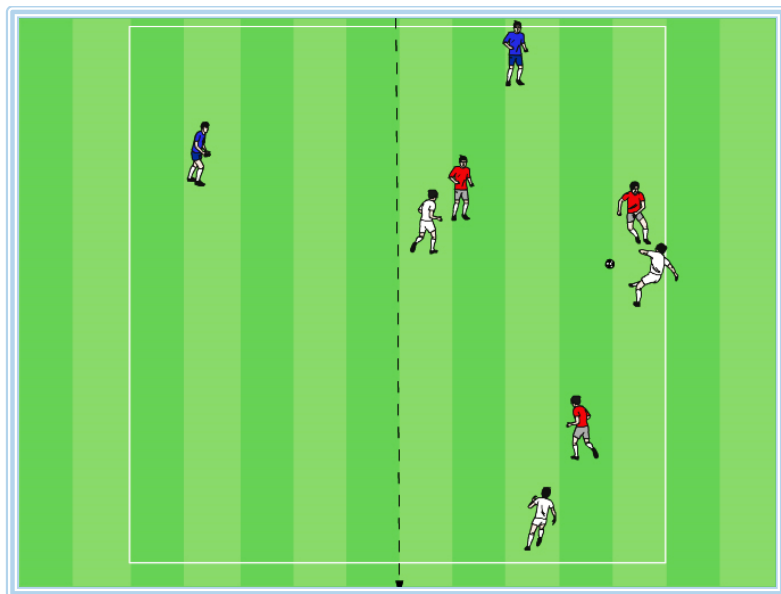
Zobacz także:

Ustawienie ciała, które pozwoli na widzenie dużej części boiska.

1. Ustawienie ciała I

oraz:

1. Wsparcie V
2. Wsparcie VI
3. Wsparcie VIII
4. Krycie IV
5. Strzał III



Wsparcie III

W tej grze można jeszcze trenować:

Ustawienie ciała

Podania

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 3x3 + 2 J

Cel: Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać zawodnikowi z piłką dużo możliwości kontynuowania akcji.

Przebieg: Gra toczy się w polu gry podzielonym na dwie równe połowy. W danym momencie zawodnicy razem z jokerem grają na jednej połowie, starając się utrzymać piłkę. Po wymianie minimum czterech podań podają piłkę do drugiego jokera na przeciwną stronę, na którą przebiegają zarówno napastnicy jak i obrońcy. Tutaj ponownie starają się wymienić cztery podania, po czym mogą z powrotem zagrać piłkę na pierwszą połowę. Gra jest kontynuowana w ten sposób. Po stracie piłki napastnicy zamieniają się rolami z obrońcami. Po zdobyciu piłki „nowi” atakujący mogą zagrać piłkę na drugą stronę lub wymieniać podania na tej, na której się znajdują.

Uwagi i modyfikacje: a) Można manipulować ilością zawodników, wielkością pola gry, ilością kontaktów oraz ilością wymaganych podań.

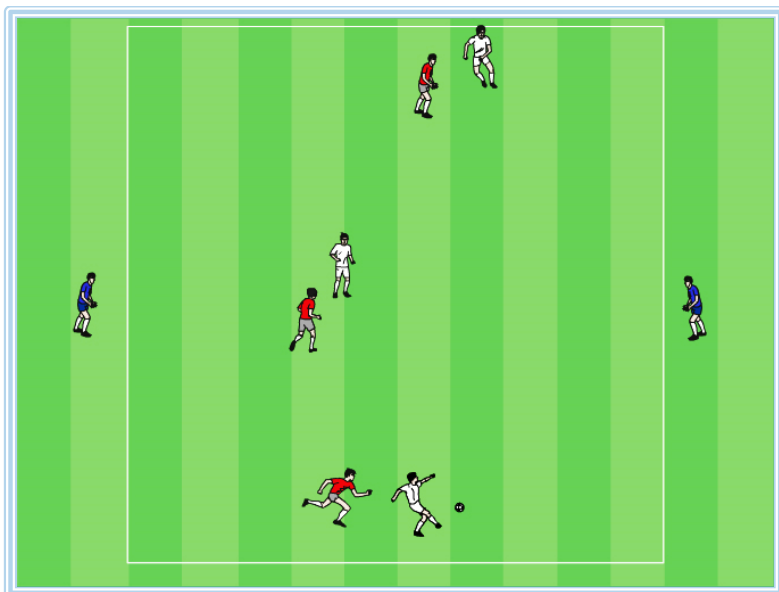
Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
- 3. Wsparcie III**
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII



Wsparcie IV

W tej grze można jeszcze trenować:

Podania

Ochrona piłki

Ustawienie ciała

Gra na utrzymanie**Ilość zawodników:** 3x3 + 2 J

Cel: Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać zawodnikowi z piłką dużo możliwości kontynuowania akcji.

Przebieg: Dwie drużyny grają przeciwko sobie na utrzymanie piłki. Drużyna, która jest przy piłce musi wymienić minimum cztery podania, żeby skierować piłkę do jokera. Jokerzy ustawieni są po przeciwnych stronach i grają tylko z pierwszej piłki. Jeśli drużyna wymieni dwa podania z jokerami bez straty piłki, to zdobywa punkt.

Uwagi i modyfikacje: a) Można manipulować ilością zawodników, wielkością pola gry, ilością kontaktów oraz ilością wymaganych podań.

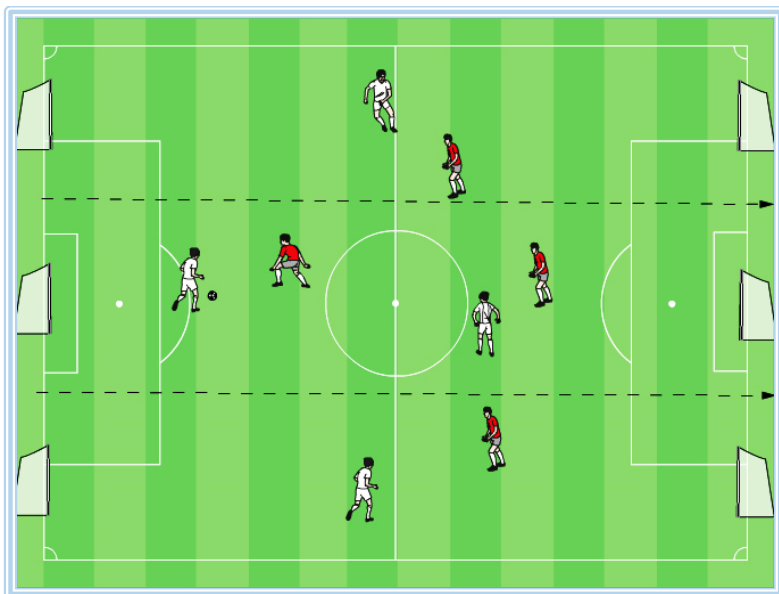
Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
- 4. Wsparcie IV**
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII

**„Podnoszenie głowy” IV**

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Mecz

Ilość zawodników: 4x4

Cel: „Podnoszenie głowy” przez zawodnika, który jest przy piłce.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy strefy. Każda z drużyn broni i atakuje na trzy bramki, po jednej w każdej ze stref. Bramka zostaje zaliczona, jeśli strzał został oddany do bramki znajdującej się w strefie, gdzie jest maksimum jeden obrońca. Z wyjątkiem strzału obowiązuje zakaz gry na jeden kontakt.

Uwagi i modyfikacje: a) Joker ofensywny.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

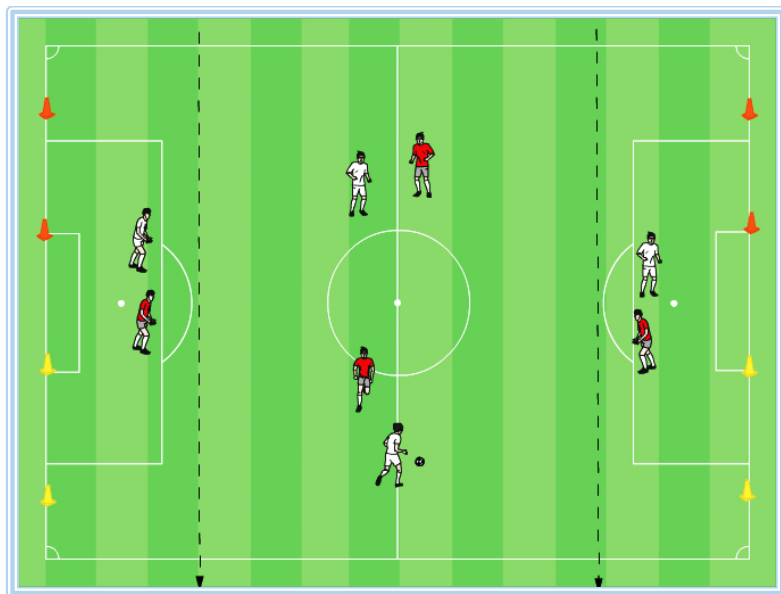
1. „Podnoszenie głowy” I
2. **„Podnoszenie głowy” IV**
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX



Prowadzenie piłki V

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Drybling

Odbiór

Mecz

Ilość zawodników: 4x4

Cel: Prowadzenie piłki w kierunku, w którym łatwiej zdobyć bramkę oraz wykorzystywanie przewagi stwarzanej przez kolegę z drużyny.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy części. W każdej drużynie jest dwóch pomocników oraz po jednym zawodniku w skrajnych strefach. Zadaniem pomocników jest wprowadzenie piłki właśnie do skrajnej strefy, a następnie drużyna atakująca w sytuacji 2x1 stara się zdobyć punkt przeprowadzając piłkę przez jedną z dwóch bramek. Obie drużyny atakują na cztery bramki. Po wejściu do skrajnej strefy nie można już się wycofać do środka. Jeśli piłka przekroczy linię końcową napastnik wprowadza ją do gry wolnym podaniem do strefy środkowej. Zanim drużyna będzie mogła zdobyć punkt pomocnicy muszą wymienić ze sobą minimum jedno podanie.

Uwagi i modyfikacje: a) Każda z drużyn atakuje na dwie z czterech bramek.

Zobacz także:

Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

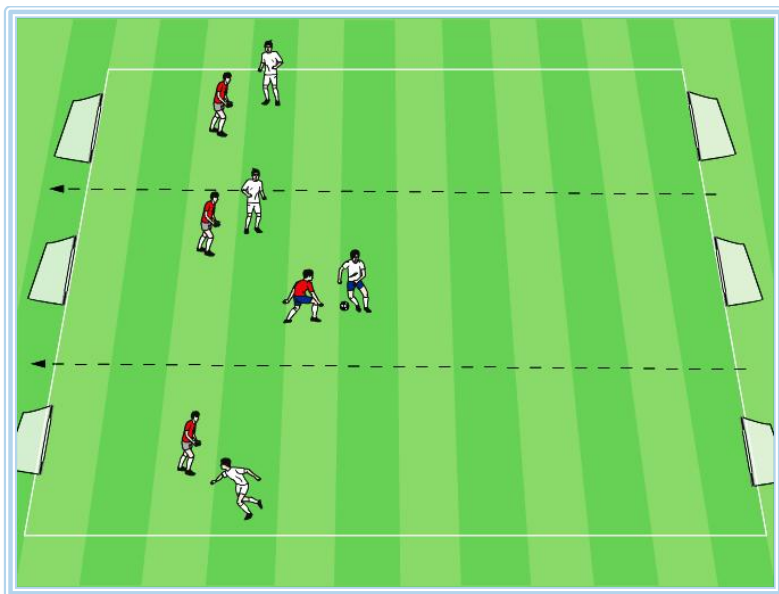
1. Prowadzenie piłki I
2. Prowadzenie piłki II

Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

1. Prowadzenie piłki III
- 2. Prowadzenie piłki V**
3. Prowadzenie piłki VI
4. Prowadzenie piłki VII
5. Prowadzenie piłki VIII

Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

1. Prowadzenie piłki IV

**Drybling IV**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Mecz**

Ilość zawodników: 4x4

Cel: Skuteczny drybling oraz dobra decyzja po dryblingu.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy strefy. Każda z drużyn broni i atakuje na trzy bramki. W każdej strefie jest na stałe po jednym zawodniku z obu drużyn. Czwarty, wyznaczony zawodnik, może natomiast przemieszczać się dowolnie pomiędzy wszystkimi strefami.

Uwagi i modyfikacje: a) Dodajemy ofensywnego jokera.

Zobacz także:

Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

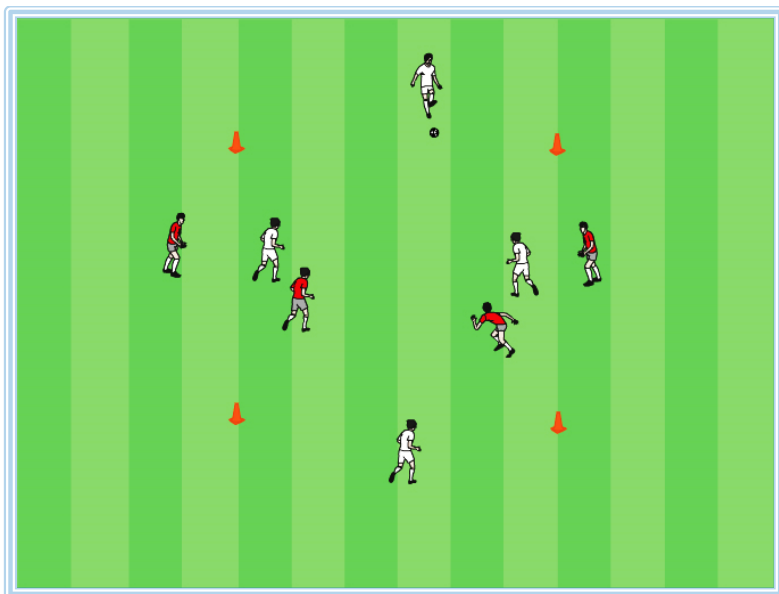
1. Drybling I
2. Drybling II

Przeddryblowanie obrońcy oraz podjęcie właściwej decyzji po dryblingu.

1. Drybling III
- 2. Drybling IV**
3. Drybling V

Przeddryblowanie obrońcy poprzez oszukanie go.

1. Drybling VI



Wsparcie V

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Podania

Ustawienie ciała

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 4x4

Cel: Ustawianie się tak, aby zawodnik z piłką miał jak najwięcej możliwości podania i prowadzenia piłki.

Przebieg: W środku kwadratu gra toczy się 2x2. Na zewnątrz znajduje się po dwóch jokerów. W danej akcji nie biorą udziału jokerzy drużyny odzyskującej piłkę. Jokerzy grają na jeden kontakt. Co minutę punkt dla drużyny, która jest przy piłce.

Uwagi i modyfikacje: a) Punkt dla drużyny, która wymieni pięć podań. b) Jokerzy grają na dowolną ilość kontaktów. c) Dodatkowy joker w środku. d) Zakazane lub dozwolone jedno podanie pod rząd pomiędzy jokerami.

Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

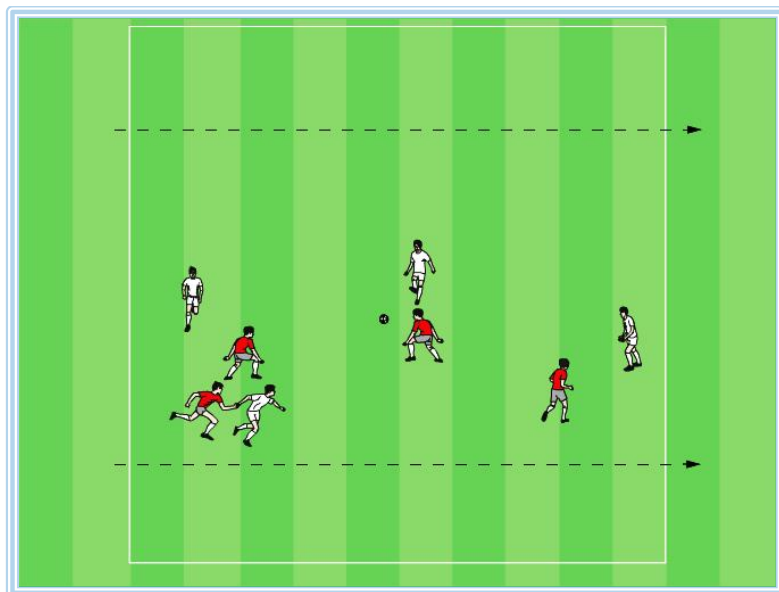
1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
- 5. Wsparcie V**
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII

Powrót do:

1. Ustawienie ciała I

**Podania I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Krycie****Gra na utrzymanie****Ilość zawodników:** 4x4**Cel:** Stosowanie penetrujących podań.

Przebieg: Zawodnicy grają na utrzymanie piłki w środkowej strefie. W skrajnych strefach obowiązuje spalony. Zadaniem drużyny będącej przy piłce jest podanie do skrajnej strefy i przejęcie w niej piłki przez jednego z zawodników. Po każdym zdobytym punkcie drużyna atakuje strefę po przeciwnej stronie i nie oddaje piłki przeciwnikowi.

Uwagi i modyfikacje: a) Wprowadzenie jokera ofensywnego lub defensywnego, jeśli drużyna jest mocno zaawansowana. b) Ograniczenie ilości kontaktów.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I

2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

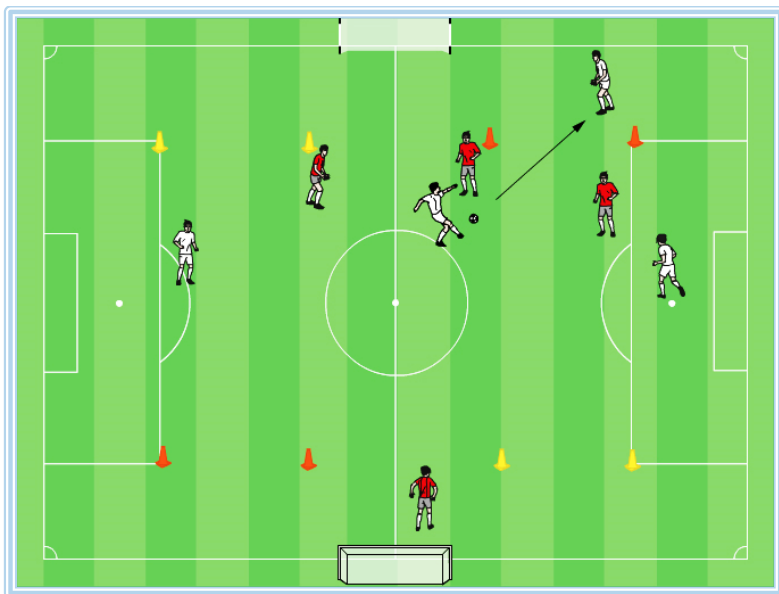
1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII

**Podania II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Krycie****Prowadzenie piłki****Mecz**

Ilość zawodników: 4x4

Cel: Tworzenie progresu w grze podaniem.

Przebieg: Sześciu zawodników gra 3x3 w środkowej strefie. Jeden gracz z każdej drużyny zajmuje miejsce w strefie strzału. Celem drużyny będącej w posiadaniu piłki jest podanie jej do swojego napastnika przez jedną z dwóch bramek. Po podaniu do napastnika do strefy strzału mogą wejść wszyscy zawodnicy, oprócz atakującego drużyny przeciwnej. Gra po bramce jest wznawiana z początku środkowej strefy.

Uwagi i modyfikacje: a) Usuwamy bramki. Podać można przez całą linię. b) Drużyna musi wymienić przynajmniej jedno podanie w strefie strzału, aby móc zdobyć bramkę.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

- 1. Podania II**
2. Podania VII
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

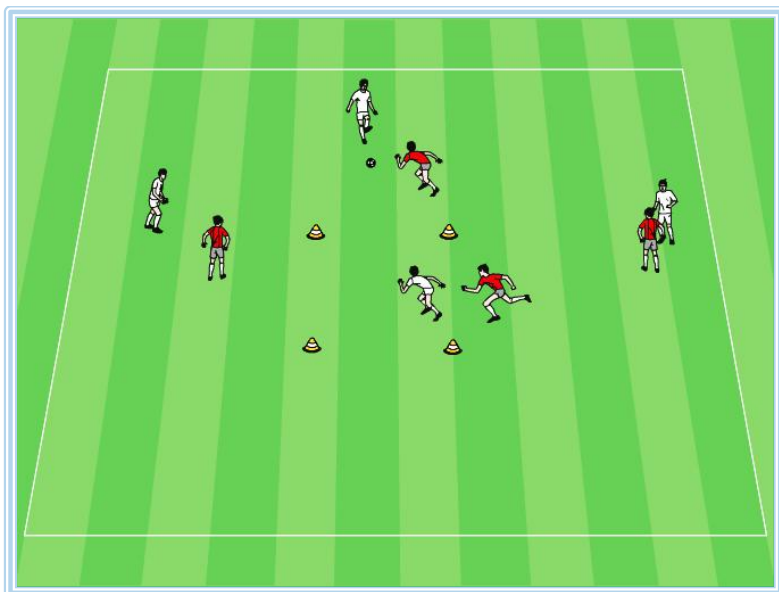
1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII

**Podania III**

W tej grze można jeszcze trenować:

Komunikacja**Wsparcie****Gra na utrzymanie****Ilość zawodników:** 4x4

Cel: Podanie w momencie, kiedy kolega z drużyny daje do tego sygnał.

Przebieg: Zawodnicy grają w dużym kwadracie, w środku którego ustawiamy kolejny – mniejszy. Za podanie do zawodnika w małym kwadracie i następnie wymianę z nim minimum jednego podania drużyna otrzymuje punkt. Obrońcy nie mogą wchodzić do małego punktowanego pola dopóki nie znajdzie się tam żaden z napastników.

Uwagi i modyfikacje: a) Podanie do kwadratu musi zostać wykonane z pierwszej piłki.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

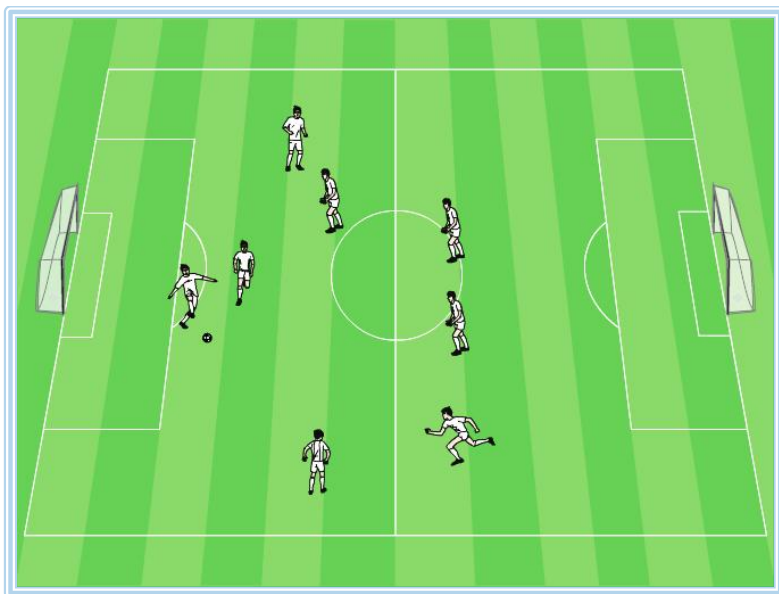
- 1. Podania III**
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII

**Komunikacja I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Percepcja w obronie

Mecz

Ilość zawodników: 4x4

Cel: Komunikowanie się pomiędzy zawodnikami z drużyny.

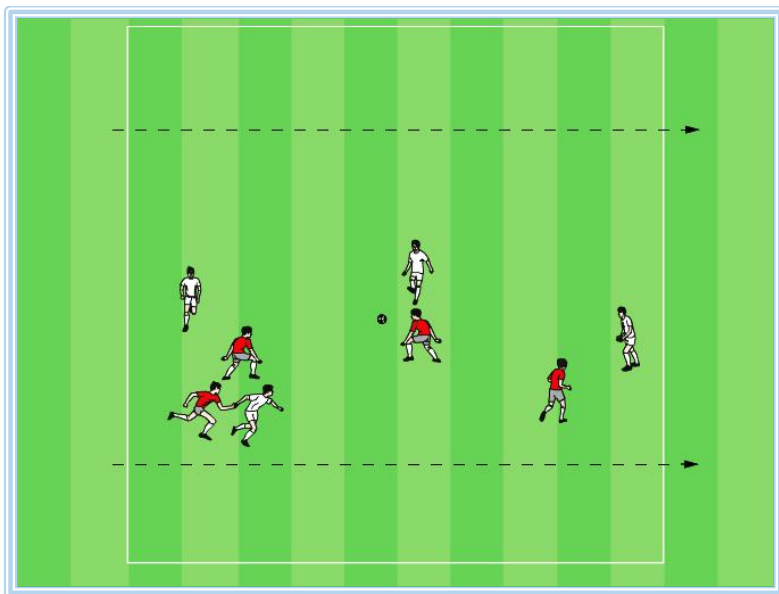
Przebieg: Zawodnicy obu drużyn grają w tych samych kolorach. Staramy się, aby rozmiar boiska spowodował, że gracze będą ustawieni blisko siebie.

Uwagi i modyfikacje: a) Grę można modyfikować na wiele sposobów np. zwiększając liczbę bramek, dodając bramkarzy, jokerów, ograniczając liczbę kontaktów (wskazana), zwiększając liczebność drużyn, zmieniając rozmiary boiska itd.

Zobacz także:

Komunikacja pomiędzy zawodnikami.

1. Komunikacja I
2. Komunikacja II



Odbiór II

W tej grze można jeszcze trenować:

Podania

Krycie

Gra na utrzymanie**Ilość zawodników:** 4x4

Cel: Właściwe indywidualne zachowanie się w obronie przeciwko napastnikowi z piłką, jak i bez piłki.

Przebieg: Zawodnicy grają na utrzymanie piłki w środkowej strefie. Zadaniem drużyny będącej przy piłce jest wprowadzenie piłki dryblingiem do skrajnej strefy. Po każdym zdobytym punkcie drużyna atakuje strefę po przeciwnej stronie i nie oddaje piłki przeciwnikowi.

Uwagi i modyfikacje: a) Zakaz gry na jeden kontakt.

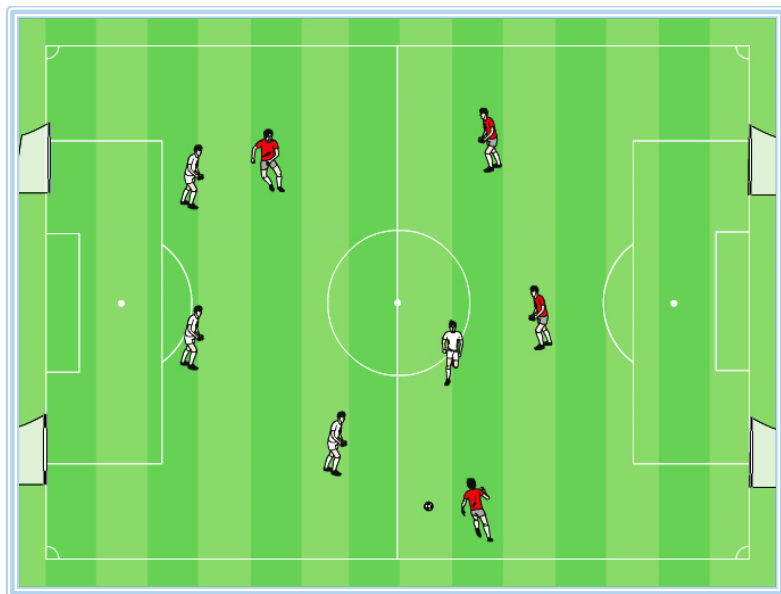
Zobacz także:

Właściwe zachowanie się obrońcy w grze 1x1 przeciwko napastnikowi z piłką.

1. Odbiór I
2. Odbiór II
3. Odbiór III

oraz:

1. Drybling I
2. Drybling II
3. Drybling VI



Drybling V

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Prowadzenie piłki

Mecz

Ilość zawodników: 4x4

Cel: Drybling oraz podjęcie właściwej decyzji po dryblingu.

Przebieg: Obie drużyny grają w ustawieniu: trzech obrońców na swojej połowie i jeden napastnik na połowie przeciwnika (patrz rys.). W drużynie, która posiada piłkę jeden z obrońców musi ją wprowadzić na połowę przeciwnika. Zakazane jest podanie pomiędzy połowami oraz wycofywanie akcji na swoją połowę.

Uwagi i modyfikacje: a) Zachęcamy zawodników do tego, aby jak najczęściej wprowadzali piłkę na połowę przeciwnika. b) Możemy dodatkowo ustawić strefę, którą trzeba osiągnąć, aby móc oddać strzał. c) Zamiast bramek punkt zdobywany poprzez przeprowadzenie piłki przez linię końcową.

Zobacz także:

Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

1. Drybling I
2. Drybling II

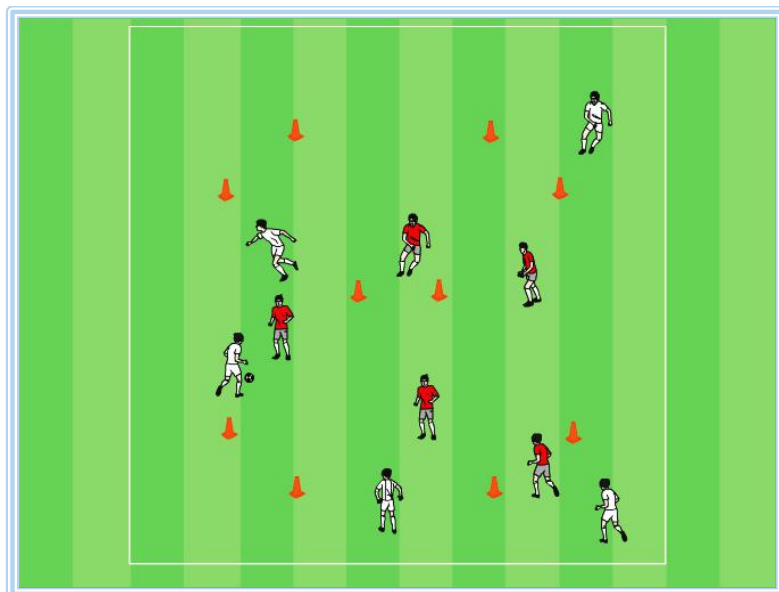
Przedryblowanie obrońcy oraz podjęcie właściwej decyzji po dryblingu.

1. Drybling III
2. Drybling IV

3. Drybling V

Przedryblowanie obrońcy poprzez oszukanie go.

1. Drybling VI



Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 4x4 (na rys. 5x5)

Cel: Właściwa moc podania.

Przebieg: Gra toczy się z czterema przelotowymi bramkami (jeśli zwiększymy liczbę zawodników to ustawiamy tyle bramek ilu jest graczy w jednej drużynie). Zadaniem zawodników poszczególnych zespołów jest wymiana podań po podłożu przez przelotowe bramki. Za trzy podania przez bramkę bez straty piłki drużyna otrzymuje jeden punkt. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie zdobędzie więcej punktów. Drużyna nie zdobywa punktu, jeśli poda piłkę przez tą samą bramkę co poprzednio.

Uwagi i modyfikacje: a) Gra na określoną liczbę kontaktów. b) Gra z jokerami ofensywnymi.

Podania IV

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Wsparcie

Krycie

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

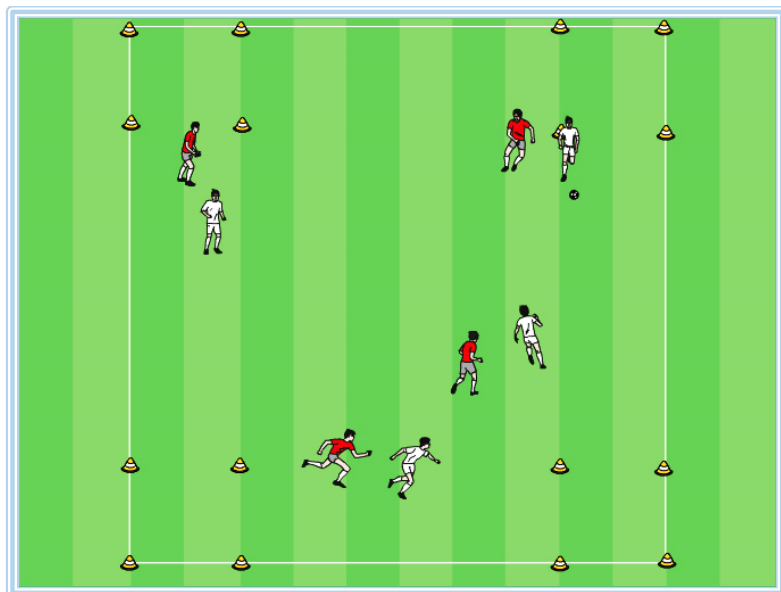
1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII

**Podania V**

W tej grze można jeszcze trenować:

Komunikacja**Percepcja w obronie****Gra na utrzymanie****Ilość zawodników:** 4x4

Cel: Podanie we właściwym momencie, kiedy kolega jest gotowy do otrzymania piłki.

Przebieg: Dwie drużyny grają na utrzymanie piłki. Punkt zdobywa się za przyjęcie piłki w jednym z czterech kwadratów w rogach boiska. Obroncy w ogóle nie mogą wchodzić do kwadratów, a napastnicy bez piłki tylko tuż przed podaniem.

Uwagi i modyfikacje: a) Napastnicy mogą stać w kwadracie, ale jeśli dołączy do niego obrońca to oboje muszą go opuścić.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

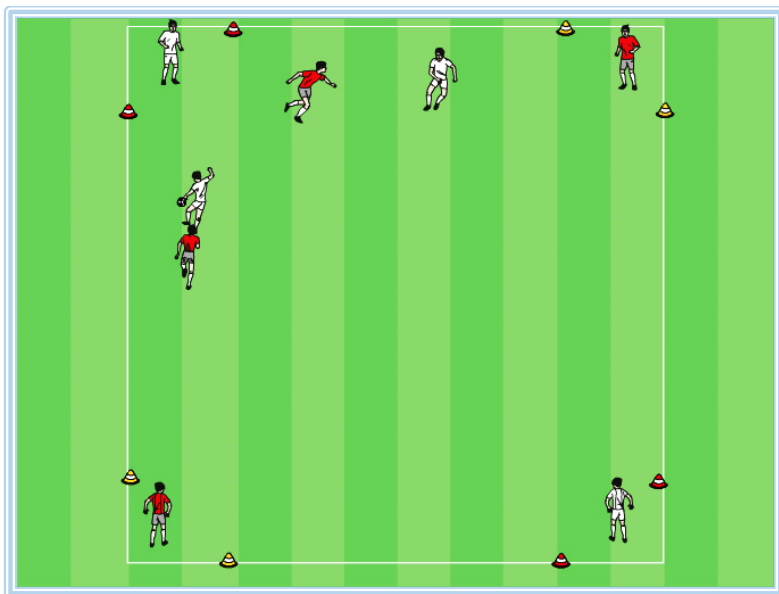
1. Podania III
- 2. Podania V**

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII



„Podnoszenie głowy” V

W tej grze można jeszcze trenować:

Prowadzenie piłki

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 4x4

Cel: Prowadzenie piłki i kierowanie gry w kierunku, gdzie jest mniej przeciwników.

Przebieg: Na boisku w kształcie kwadratu dwie drużyny grają na utrzymanie piłki. W rogach są ustawieni czterej zawodnicy, po dwóch z obu ekip. Zadaniem piłkarzy grających 2x2 w środku jest podanie piłki do dowolnego z czterech zawodników. Jeśli napastnik poda do zawodnika w jego kolorze (np. biały do białego), to oboje zmieniają się miejscami i biały joker wprowadza piłkę do środka. Jeśli poda do innego koloru (np. biały do czerwonego), to biały zostaje w środku, a czerwony joker wykonuje podanie do drużyny, od której otrzymał podanie, czyli do białych. Nie można podać dwa razy z rzędu do tego samego rogu. Za trzy udane podania do jokerów bez straty piłki drużyna otrzymuje punkt.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

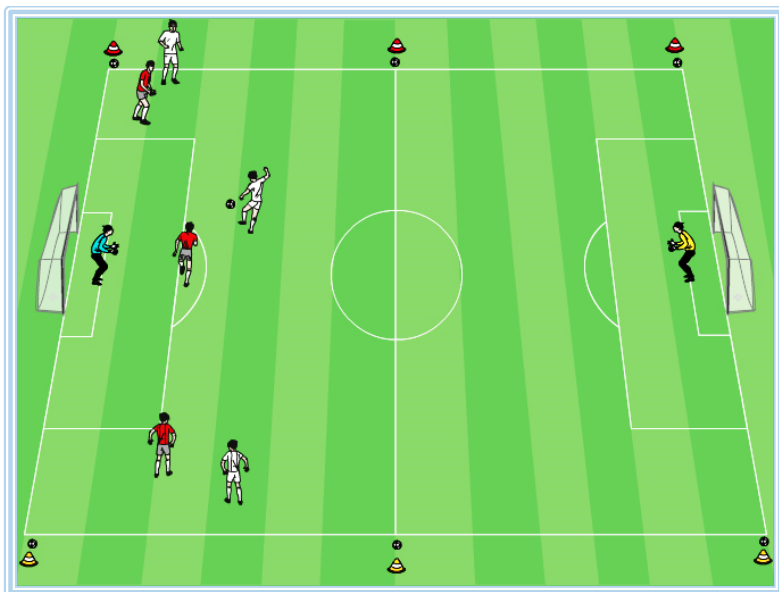
1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX

**Kontratak I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Prowadzenie piłki

Odbiór

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 2 BR

Cel: Szybkie przejście do kontrataku.

Przebieg: Zawodnicy grają standardowy mecz. Jeśli piłka opuści boisko wprowadzamy do gry nową, według następujących zasad. 1. Po golu, zawodnicy, którzy go zdobyli wprowadzają jedną z piłek ze środka boiska, a obrońca, który jest najbliżej swojej bramki biegnie po wcześniejszą piłkę i odkłada ją w miejsce, które się zwolniło. 2. Jeśli piłka opuści boisko, wówczas biegnie po nią zawodnik, który jako ostatni jej dotknął i odkłada ją na wolne miejsce. Natomiast drużyna przeciwna wznawia grę najbliższą piłką od miejsca, w którym poprzednia opuściła boisko.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

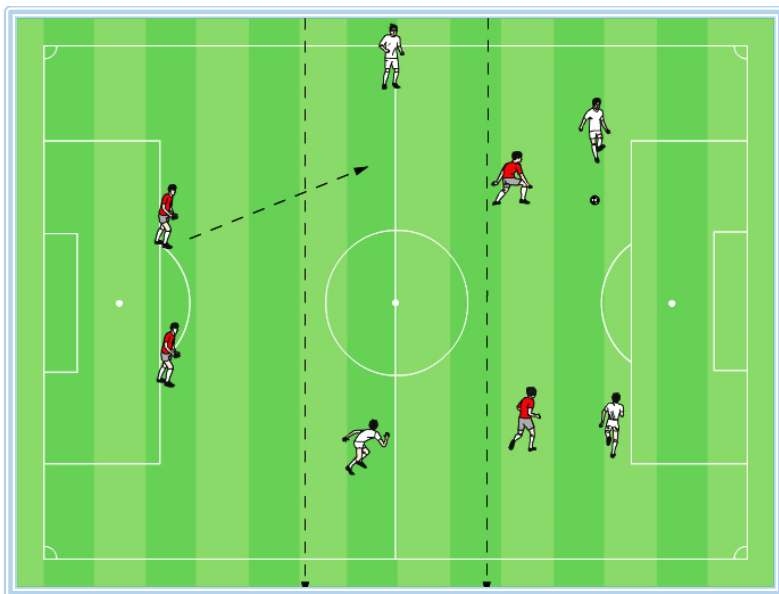
Zobacz także:

Szybkie przejście do kontrataku.

1. Kontratak I
2. Kontratak III
3. Kontratak V

Wykorzystanie przewagi do kontrataku.

1. Kontratak II
2. Kontratak IV
3. Kontratak VI



Odbiór III

W tej grze można jeszcze trenować:

Krycie

Gra w przewadze

Drybling

Mecz**Ilość zawodników:** 4x4

Cel: Właściwe zachowanie się obrońcy w grze 1x1 przeciwko napastnikowi z piłką.

Przebieg: Gra toczy się w trzech strefach. W skrajnych strefach gra toczy się 2x2. Do środkowej strefy obrońcy drużyny atakującej muszą dostarczyć piłkę podaniem. Może do niej wycofać się dwóch napastników drużyny będącej przy piłce oraz wejść jeden obrońca drużyny, która odzyskuje piłkę. Napastnicy drużyny broniącej nie mogą wycofać się do środkowej strefy. Punkt zdobywany za przeprowadzenie piłki przez linię końcową.

Uwagi i modyfikacje: a) Ustawiamy bramki i punkt zdobywany jest poprzez strzał na bramkę ze strefy, w której grają napastnicy drużyny atakującej. b) Dwóch obrońców może wejść do strefy środkowej. c) Obrońca drużyny atakującej może wprowadzić piłkę do strefy środkowej.

Zobacz także:

Właściwe zachowanie się obrońcy w grze 1x1 przeciwko napastnikowi z piłką.

1. Odbiór I
2. Odbiór II
3. Odbiór III

oraz:

1. Drybling I
2. Drybling II
3. Drybling VI

**Prowadzenie piłki VI**

W tej grze można jeszcze trenować:

Drybling**Odbiór****Mecz**

Ilość zawodników: 3x3 + 2 BR

Cel: Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia, aby kontynuować w miejscu, w którym nie przeszkadza nam żaden przeciwnik.

Przebieg: Gra toczy się w trzech strefach. Zawodnicy obu drużyn atakują na obie bramki. Strzał można oddać dopiero ze skrajnej strefy, do której piłkę można wyłącznie wprowadzić. Dopóki piłka nie znalazła się w skrajnej strefie wszyscy gracze oprócz bramkarzy muszą znajdować się w strefie środkowej. Po bramce gra rozpoczyna się przez drużynę przeciwną, z linii bocznej na środku boiska.

Uwagi i modyfikacje: a) Zakaz gry na jeden kontakt. b) Ustawiamy cztery bramki w rogach boiska. Każda z drużyn atakuje na dwie z nich, które są względem siebie po przekątnej.

Zobacz także:

Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

1. Prowadzenie piłki I
2. Prowadzenie piłki II

Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

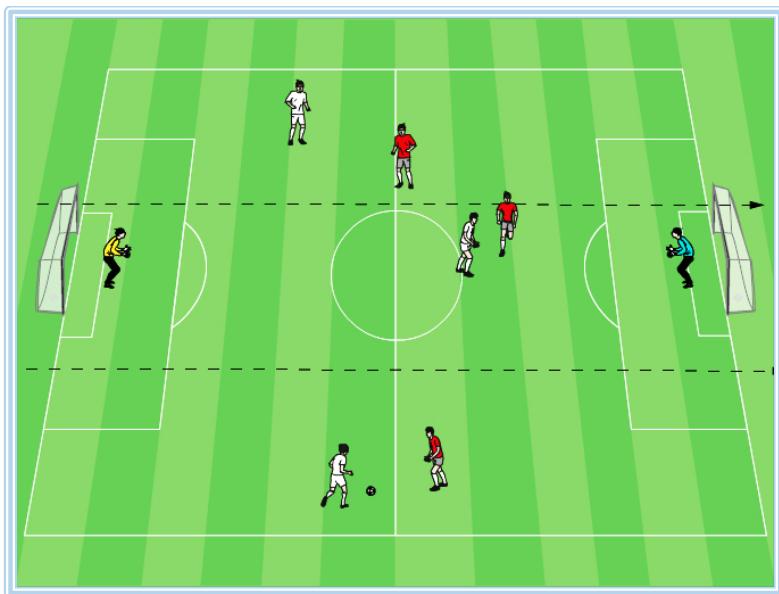
1. Prowadzenie piłki III
2. Prowadzenie piłki V

3. Prowadzenie piłki VI

4. Prowadzenie piłki VII
5. Prowadzenie piłki VIII

Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

1. Prowadzenie piłki IV



Drybling VI

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 2 BR

Cel: Przedrybłowanie obrońcy poprzez oszukanie go.

Przebieg: Napastnicy muszą zająć wszystkie strefy. Po odbiorze następuje podanie do bramkarza, który rozpoczyna grę. Po stracie piłki obrońcy odbierają ją dopiero po jednym podaniu od bramkarza. Defensorzy kryją 1x1.

Uwagi i modyfikacje: a) Napastnik bez piłki musi zwolnić strefę najbliższą piłki.

Zobacz także:

Oszukiwanie przeciwnika, robienie zwodów, aby go wydryblować.

1. Drybling I
2. Drybling II

Przedrybłowanie obrońcy oraz podjęcie właściwej decyzji po dryblingu.

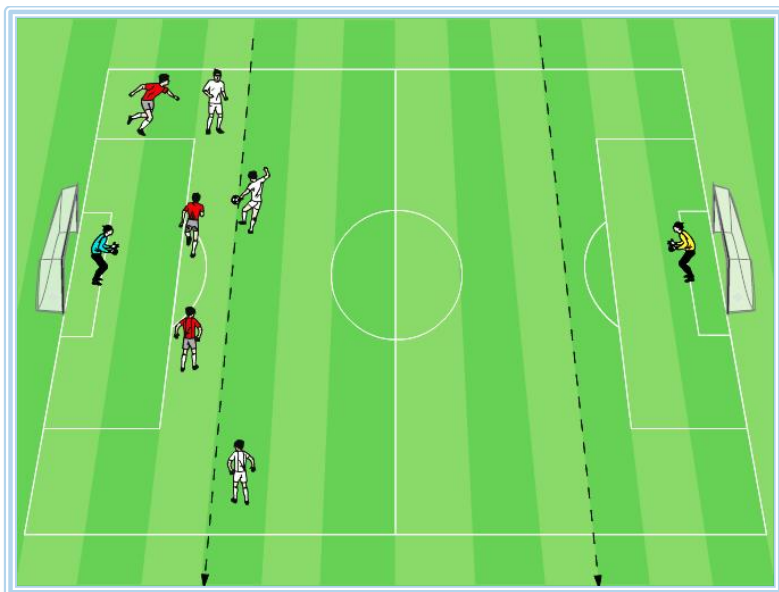
1. Drybling III
2. Drybling IV
3. Drybling V

Przedrybłowanie obrońcy poprzez oszukanie go.

1. Drybling VI

Powrót do:

1. Odbiór I
2. Odbiór II
3. Odbiór III



Ochrona piłki V

W tej grze można jeszcze trenować:

Drybling

Odbiór

Rozmieszczanie się

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 2 BR

Cel: Utrzymanie piłki samemu i oddanie strzału mimo naciskającego przeciwnika.

Przebieg: W strefie strzału może przebywać tylko jeden atakujący, by bramka została zaliczona. Liczba broniących bez ograniczeń. Do strefy strzału piłka może zostać podana lub wprowadzona uwzględniając zasadę, że może tam w danej chwili znajdować się tylko jeden napastnik.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Utrzymanie piłki samemu mimo naciskającego przeciwnika.

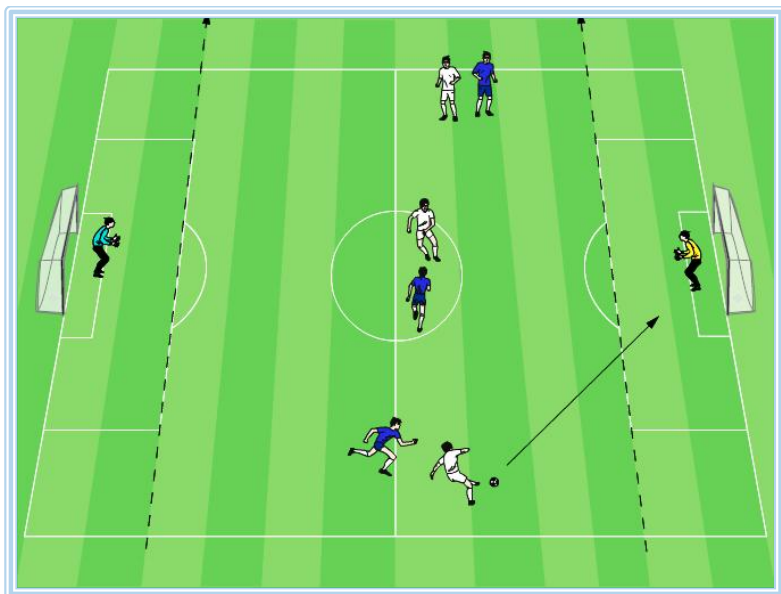
1. Ochrona piłki I
2. Ochrona piłki II
3. Ochrona piłki III

Ochrona piłki przed przeciwnikiem dzięki ustawieniu się pomiędzy nim, a piłką.

1. Ochrona piłki IV

Utrzymanie piłki samemu i oddanie strzału mimo naciskającego przeciwnika.

1. Ochrona piłki V



Krycie II

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 2 BR

Cel: Krycie – ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bronioną przestrzenią (zazwyczaj bramką).

Przebieg: Po odbiorze piłki następuje podanie do bramkarza. Bramkarzowi nie można zabrać piłki. Dopóki piłka nie została podana do bramkarza przez drużynę, która odzyskała piłkę, to nie może ona zdobyć bramki. Jeśli drużyna, która straciła piłkę zdąży ją odebrać zanim przeciwnik poda ją do bramkarza, to może zdobyć bramkę bez konieczności wycofywania akcji.

Uwagi i modyfikacje: a) Podanie do bramkarza jest wolne – nie można go przejąć.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

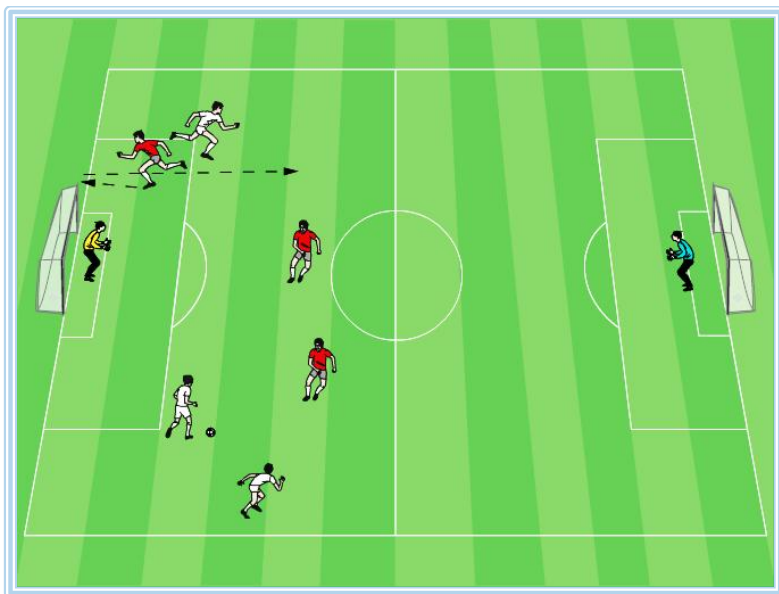
1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
3. Krycie VII
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V
3. Krycie VI
4. Krycie X
5. Krycie XI

**Kontratak II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Odbiór

Prowadzenie piłki

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 2 BR

Cel: Wykorzystanie przewagi do kontrataku.

Przebieg: Standardowy mecz, w którym obowiązuje jedna dodatkowa zasada. Jeśli drużyna straci piłkę, to jej najbardziej wysunięty zawodnik musi jak najszybciej dobiec do końcowej linii i wrócić do gry.

Uwagi i modyfikacje: a) Warto przygotować trzy zespoły, przy czym jeden cały czas odpoczywa. Co kilka minut dokonujemy ich zmiany.

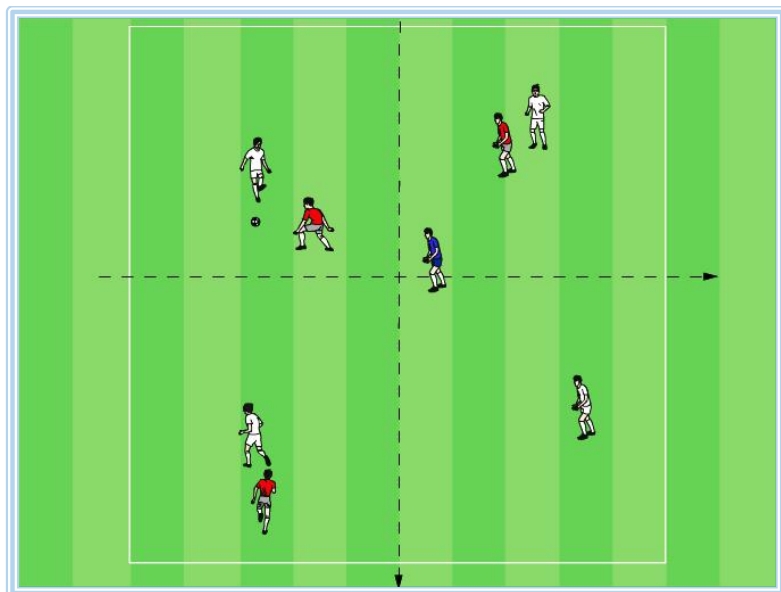
Zobacz także:

Szybkie przejście do kontrataku.

1. Kontratak I
2. Kontratak III
3. Kontratak V

Wykorzystanie przewagi do kontrataku.

- 1. Kontratak II**
2. Kontratak IV
3. Kontratak VI

**Rozmieszczanie się II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 4x3 + J

Cel: Utrzymanie balansu w rozmieszczeniu na boisku.

Przebieg: Gra na utrzymanie 4x3 z jokerem. Każdy z napastników ustawia się w innej części pola gry. Zawodnik, który wykonał podanie musi przebiec do innej strefy z wyłączeniem tej, do której podał. To zmusza pozostałych zawodników do zmiany swojej pozycji tak, aby utrzymać balans w swoim ustawieniu. Czyli starają się odnaleźć wolną część boiska i ją zająć. Te zasady nie dotyczą jokera, który wyłącznie pomaga w utrzymaniu piłki. Po odbiorze obrońcy oddają piłkę napastnikom. Po określonym czasie następuje zmiana ról.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

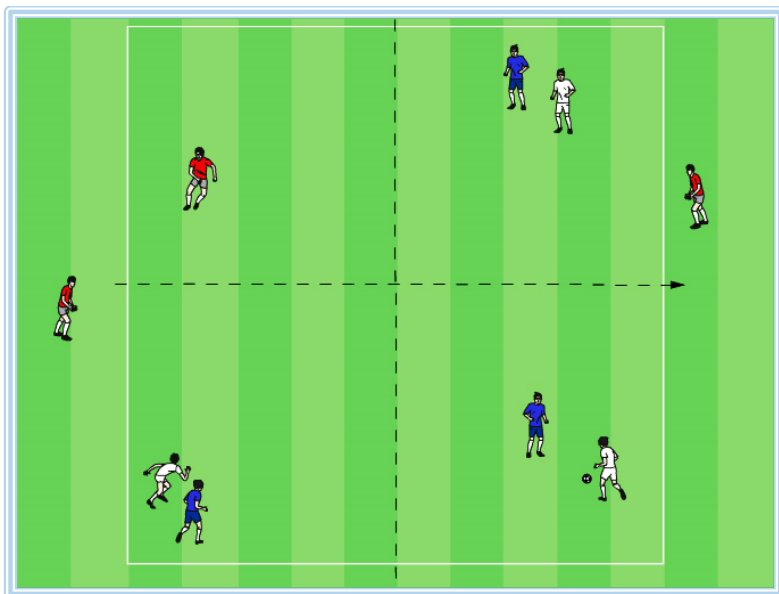
Zobacz także:

Zajmowanie miejsca na boisku w zależności od ustawienia pozostałych zawodników z naszej drużyny.

1. Rozmieszczanie się I
2. Rozmieszczanie się IV
3. Rozmieszczanie się V

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, po to, aby utrzymać balans w ustawieniu drużyny.

1. Rozmieszczanie się II
2. Rozmieszczanie się III



Rozmieszczanie się III

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

„Podnoszenie głowy”

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 3x3 + 3 J

Cel: Poszukiwanie i zajmowanie miejsca na boisku, dzięki któremu drużyna obejmie swoim ustawieniem dużo przestrzeni.

Przebieg: Niebiescy kontra biali grają na utrzymanie. Pole gry to duży kwadrat podzielony na cztery mniejsze kwadraty (patrz rys.). Każdy zawodnik drużyny atakującej musi ustawić się w innym małym kwadracie. Po podaniu podający musi zmienić zajmowany dotychczas kwadrat. Zajmuje jeden z tych, w którym jest jego kolega. Nie może pójść tam, gdzie podał piłkę. Kolega z kolei zmuszony jest znaleźć przestrzeń (kwadrat), w której nie ma nikogo z jego drużyny. Z drużyną, która jest przy piłce gra dodatkowo trzech jokerów – jeden w środku i dwóch na zewnątrz. Jokerom zewnętrznym nie można zabrać piłki.

Uwagi i modyfikacje: a) W początkowej fazie nauki proponuję grę 2x2 + J bez jokerów zewnętrznych. Oczywiście zależy to od poziomu zawodników.

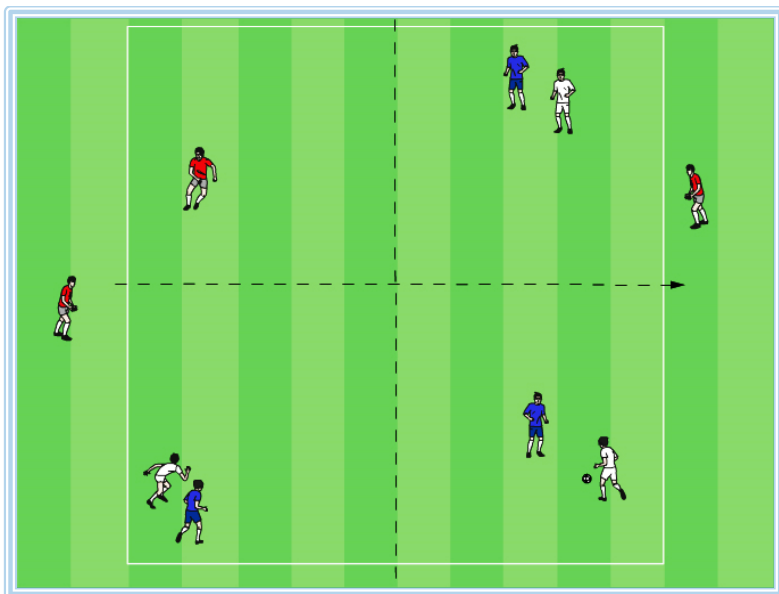
Zobacz także:

Zajmowanie miejsca na boisku w zależności od ustawienia pozostałych zawodników z naszej drużyny.

1. Rozmieszczanie się I
2. Rozmieszczanie się IV
3. Rozmieszczanie się V

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, po to, aby utrzymać balans w ustawieniu drużyny.

1. Rozmieszczanie się II
2. **Rozmieszczanie się III**



Percepcja w ataku III

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

„Podnoszenie głowy”

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 3x3 + 3 J

Cel: Poszukiwanie i wykorzystywanie wolnego zawodnika.

Przebieg: Niebiescy kontra biali grają na utrzymanie. Pole gry to duży kwadrat podzielony na cztery mniejsze kwadraty (patrz rys.). Z drużyną, która jest przy piłce gra dodatkowo trzech jokerów – jeden w środku i dwóch na zewnątrz. Podanie może zostać wykonane tylko do jokera zewnętrznego lub kolegi z drużyny, który jest w małym kwadracie bez przeciwnika. Po otrzymaniu piłki od jokera zewnętrznego, trzeba wymienić minimum jedno podanie, aby móc go ponownie wykorzystać. Jokerzy zewnętrzni nie mogą wymieniać podań między sobą. Jokerom zewnętrznym nie można zabrać piłki.

Uwagi i modyfikacje: a) W początkowej fazie nauki proponuję grę 2x2 + J bez jokerów zewnętrznych. Oczywiście zależy to od poziomu zawodników, b) Bardzo trudna wersja: można zabierać piłkę jokerom zewnętrznym.

Zobacz także:

Identyfikacja, który z kolegów z drużyny jest gotowy do tego, żeby otrzymać podanie.

1. Percepcja w ataku I

Szukanie miejsca, które jest gorzej bronione przez przeciwnika.

1. Percepcja w ataku II

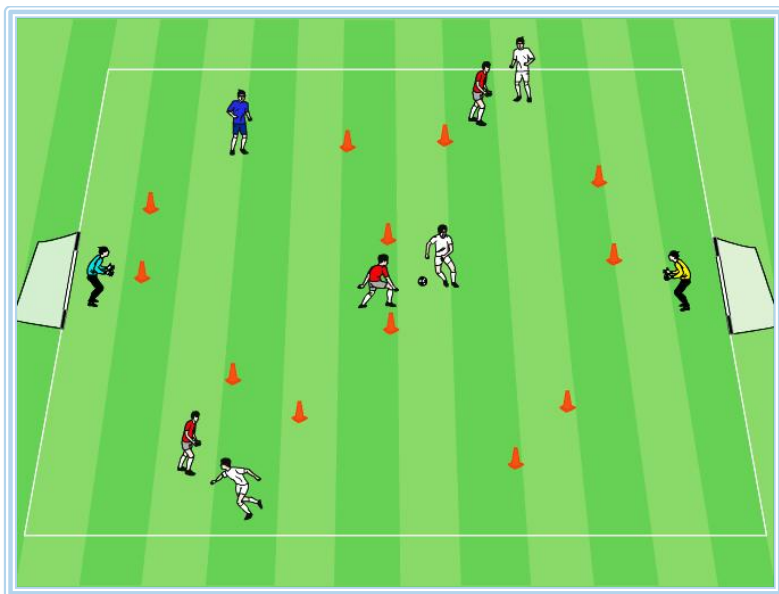
2. Percepcja w ataku V

Poszukiwanie i wykorzystywanie wolnego zawodnika.

1. Percepcja w ataku III

Kontrolowanie tego, gdzie znajduje się obrońca.

1. Percepcja w ataku IV

**Prowadzenie piłki VII**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Mecz**

Ilość zawodników: $3 \times 3 + J + 2 \text{ BR}$

Cel: Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

Przebieg: W tej grze zawodnicy mogą zdobyć punkt strzelając gola lub przeprowadzając piłkę przez pomarańczową bramkę. Za przeprowadzenie piłki przez bramkę drużyna otrzymuje punkt tylko wtedy, jeśli później zawodnik nie stracił piłki, czyli podał lub zdobył bramkę. Zawodnik może przeprowadzić piłkę przez dowolną ilość bramek, ale nie dwa razy z rzędu przez tą samą. Jeśli dobrze podał, to zdobywa tyle punktów ile bramek zaliczył, a jeśli zdobył bramkę to punkty mnożą się $\times 2$. Zakaz gry na jeden kontakt (z wyjątkiem strzału).

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

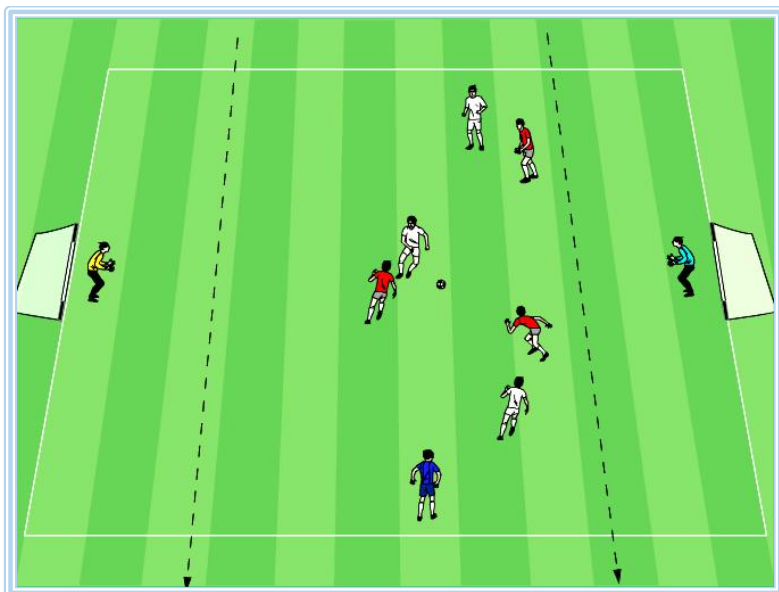
1. Prowadzenie piłki I
2. Prowadzenie piłki II

Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

1. Prowadzenie piłki III
2. Prowadzenie piłki V
3. Prowadzenie piłki VI
- 4. Prowadzenie piłki VII**
5. Prowadzenie piłki VIII

Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

1. Prowadzenie piłki IV

**Wsparcie VI**

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Podania

Ustawienie ciała

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + J + 2 BR

Cel: Zajmowanie takiego miejsca, które pozwoli na wykorzystanie przewagi oraz da zawodnikowi z piłką dużo możliwości kontynuowania akcji.

Przebieg: Gra toczy się w środkowej strefie. Do strefy strzału piłka musi zostać wprowadzona. Jeśli tak się stanie mogą do niej wejść wszyscy zawodnicy. Po odbiorze piłki drużyna musi wymienić minimum jedno podanie w strefie środkowej, aby móc wprowadzić piłkę do strefy ataku. Po bramce/niecelnym strzale grę rozpoczyna bramkarz podając ją do strefy środkowej, w której znajdują się wszyscy zawodnicy. Również wtedy obowiązuje konieczność wykonania minimum jednego podania w centralnej części boiska.

Uwagi i modyfikacje: a) Ograniczona ilość kontaktów.

Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

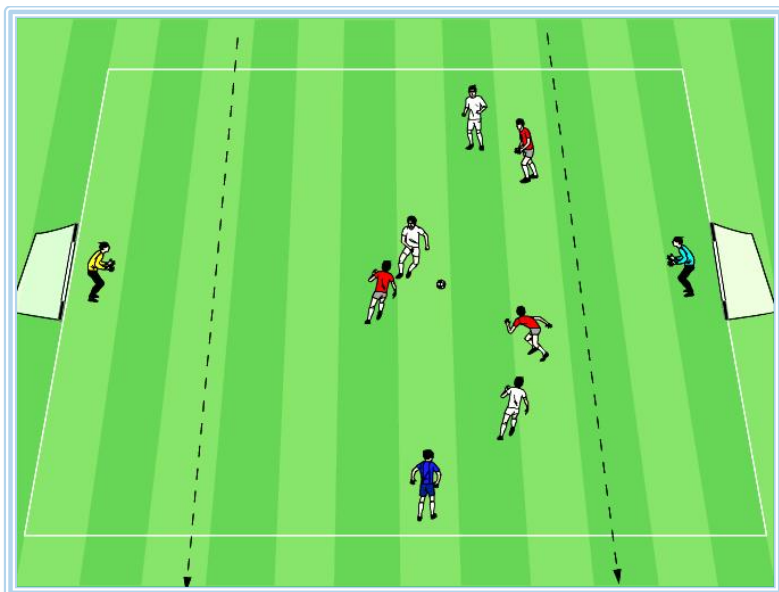
Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI

2. Wsparcie VIII

Powrót do:

1. Ustawienie ciała I

**Podania VI**

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra bez piłki

Gra w przewadze

Wsparcie

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + J + 2 BR

Cel: Wykonanie penetrującego podania.

Przebieg: Gra toczy się w środkowej strefie. Do strefy strzału piłka musi zostać dostarczona podaniem. Jeśli tak się stanie mogą do niej wejść wszyscy zawodnicy. Po odbiorze piłki drużyna musi wymienić minimum jedno podanie w strefie środkowej, aby móc wprowadzić piłkę do strefy ataku. Po bramce/niecelnym strzale grę rozpoczyna bramkarz, podając ją do strefy środkowej, w której znajdują się wszyscy zawodnicy.

Uwagi i modyfikacje: a) Usuwamy bramkarzy. Punkt otrzymujemy za przejście podania w skrajnej strefie, w której obowiązuje spalony. Po zdobyciu punktu ta sama drużyna stara się zrobić to samo z drugiej strony, zaczynając grę od wprowadzenia piłki podaniem do centralnej strefy.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
- 2. Podania VI**
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII



Rozmieszczanie się IV

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Ustawienie ciała

Mecz

Ilość zawodników: $3 \times 3 + 1 + 2$ BR

Cel: Wykorzystywanie całej szerokości boiska podczas rozgrywania piłki.

Przebieg: Boisko jest podzielone wzdłuż na trzy strefy. Drużyna, która jest przy piłce musi ustawić się tak, aby mieć po jednym zawodniku w bocznych strefach i dwóch w centralnej. Zasada obowiązuje również jokera, który jest czwartym graczem atakującego zespołu. W tym ustawieniu muszą wymienić minimum dwa podania zanim oddadzą strzał. Zawodnik z piłką jako jedyny może zmienić strefę, w której się znajduje. Jeśli tak się stanie jeden z kolegów musi zająć jego miejsce, aby utrzymać równowagę na całej szerokości boiska: skrzydłowy – dwóch środkowych – skrzydłowy.

Uwagi i modyfikacje: a) Gra na utrzymanie. Boisko podzielone na trzy strefy: defensywną – centralną – ofensywną, bez bramkarzy. Drużyna, która jest przy piłce musi grać w ustawieniu 1-2-1.

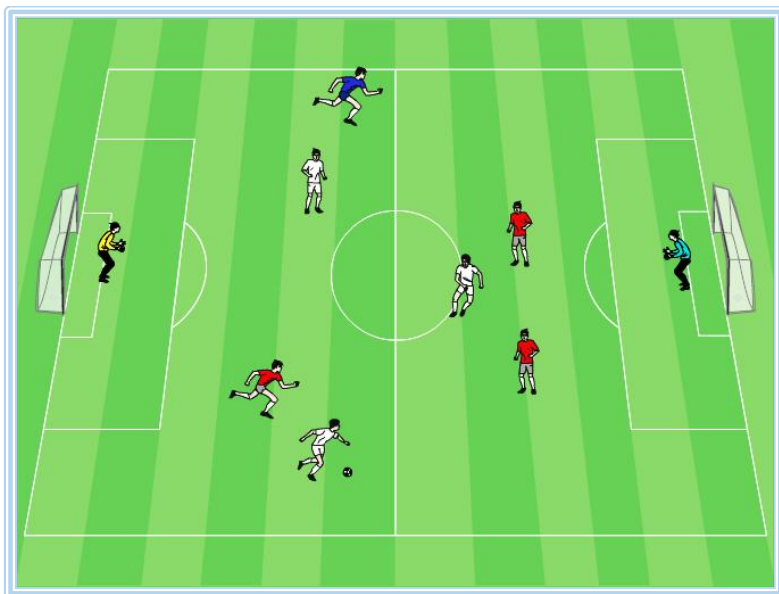
Zobacz także:

Zajmowanie miejsca na boisku
w zależności od ustawienia
pozostałych zawodników
z naszej drużyny.

1. Rozmieszczanie się I
- 2. Rozmieszczanie się IV**
3. Rozmieszczanie się V

Zajmowanie odpowiedniego
miejsce, po to, aby utrzymać
balans w ustawieniu drużyny.

1. Rozmieszczanie się II
2. Rozmieszczanie się III

**„Podnoszenie głowy” VI**

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Percepcja w ataku

Prowadzenie piłki

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + J + 2 BR

Cel: Poszukiwanie i wykorzystywanie przewagi na boisku.

Przebieg: Dwa zespoły grają w ustawieniu: dwóch obrońców na swojej połowie oraz napastnik na połowie przeciwnika + bramkarze. Jest to stałe ustawienie dla drużyny bez piłki. Natomiast jeden z obrońców drużyny atakującej może wprowadzić piłkę na połowę przeciwnika. Pomiedzy połowami nie można podawać piłki. Joker ofensywny może zająć dowolne miejsce na boisku.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

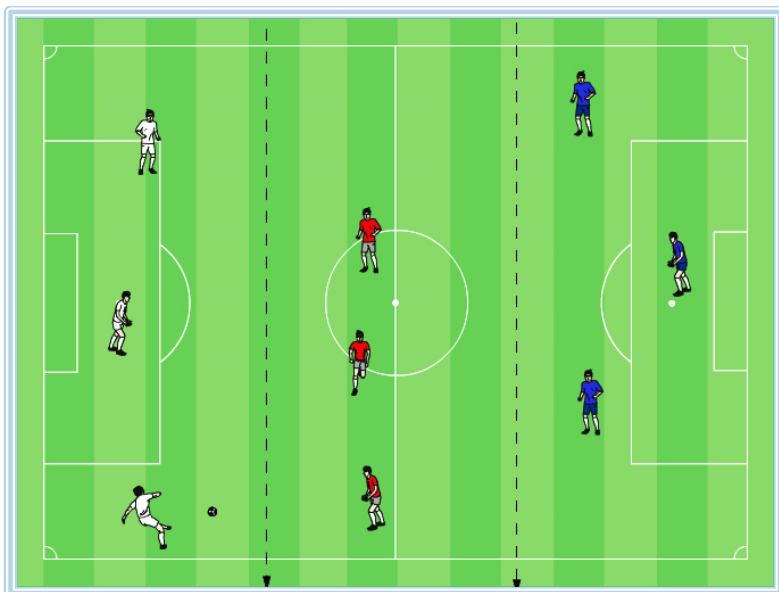
1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
- 3. „Podnoszenie głowy” VI**
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX



Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 3x3x3

Cel: Dobre ustawianie się w celu otrzymania podania od kolegi z drużyny. Szukanie linii podania pomiędzy obrońcami.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy strefy. W środkowej ustawia się trzech obrońców, w skrajnych po trzech napastników. Nikt nie może opuszczać swojej części boiska. Zadaniem sześciu napastników jest wymienianie podań między strefami, co zawsze poprzedzają trzy podania wewnątrz własnej. Zmiana ról, co określoną liczbę minut. Wygrywa zespół, który wymieni piłkę bez straty największą ilość razy pomiędzy strefami.

Uwagi i modyfikacje: a) Podanie pomiędzy strefami na jeden kontakt. b) Jeden z obrońców opuszcza środkową strefę i przeszkadza drużynie przy piłce.

Wsparcie VII

W tej grze można jeszcze trenować:

Podania

Rozmieszczanie się

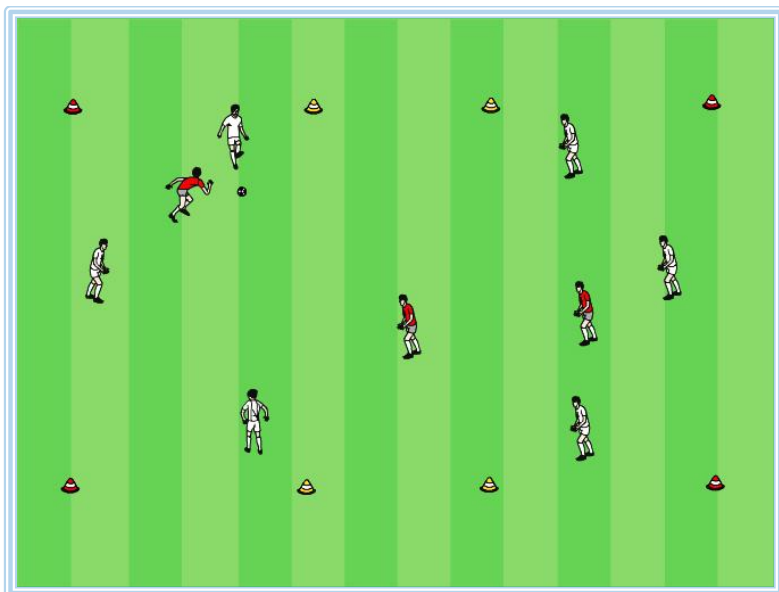
Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
- 6. Wsparcie VII**
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII



Wsparcie VIII

W tej grze można jeszcze trenować:

Podania

„Podnoszenie głowy”

Ustawienie ciała

Gra na utrzymanie**Ilość zawodników:** 6x3

Cel: Dobre ustawianie się w celu otrzymania podania od kolegi z drużyny.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy strefy. W dwóch skrajnych drużyny grają 3x1, w środkowej ustawiony jest tylko jeden obrońca. Zespół, który jest przy piłce musi wymienić trzy podania, a w czwartym podaniu skierować piłkę do swoich kolegów po przeciwnej stronie. Zmiany odbywają trójkami/indywidualnie po stracie piłki lub, co określoną ilość minut.

Uwagi i modyfikacje: a) Czwarte podanie musi być zagrane z pierwszej piłki. b) Gra bez środkowego obrońcy, ale z pustą środkową strefą zmuszającą do dłuższego podania.

Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

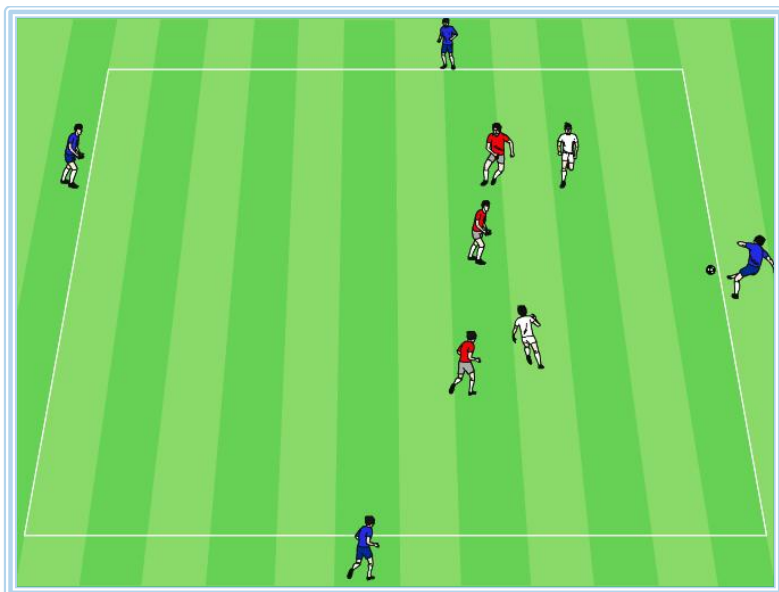
1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
- 2. Wsparcie VIII**

Powrót do:

1. Ustawienie ciała I

**Wsparcie IX**

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Percepcja w ataku

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 6x3

Cel: Ruch bez piłki w celu zwiększenia możliwości jej rozegrania.

Przebieg: Czterech zawodników ustawionych na zewnątrz kwadratu, na każdym z jego boków, gra razem z dwoma partnerami, którzy zajmują miejsce w środku. Trzech obrońców również gra w środku. Drużyna w przewadze musi wymienić osiem podań, żeby otrzymać punkt. Jeśli obrońcy zdobędą piłkę, to starają się wymienić cztery podania, za co także otrzymują punkt.

Uwagi i modyfikacje: a) Najłatwiejsza wersja to gra z dowolną ilością kontaktów, bez możliwości zabierania piłki zawodnikom zewnętrznym. Drugi poziom trudności to dodanie możliwości zabierania piłki wszystkim zawodnikom. Najtrudniejsza wersja to konieczność gry z pierwszej piłki przez zewnętrznych graczy.

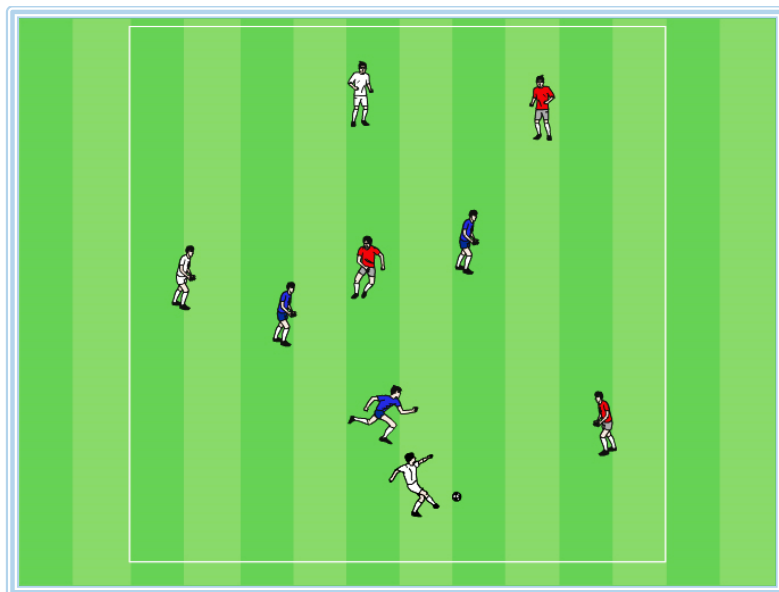
Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
- 7. Wsparcie IX**
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII

**„Podnoszenie głowy” VII**

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie

Percepcja w ataku

Ustawienie ciała

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 6x3

Cel: Poszukiwanie i wykorzystywanie przewagi na boisku.

Przebieg: Dwa zespoły grają razem przeciwko trzeciemu. Ich celem jest utrzymanie piłki. Zawodnik, który jest przy piłce nie może podać do kolegi, który jest w tym samym kolorze co on. Przykład: czerwoni z białymi grają przeciwko niebieskim. Biali może podać tylko do czerwonego. Drużyna, która traci piłkę zmienia się rolami z obrońcami.

Uwagi i modyfikacje: a) Ułatwieniem może być gra między sobą czterech zespołów – trzy przeciwko jednemu. b) Wprowadzenie jokera ofensywnego, który daje dodatkową przewagę.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

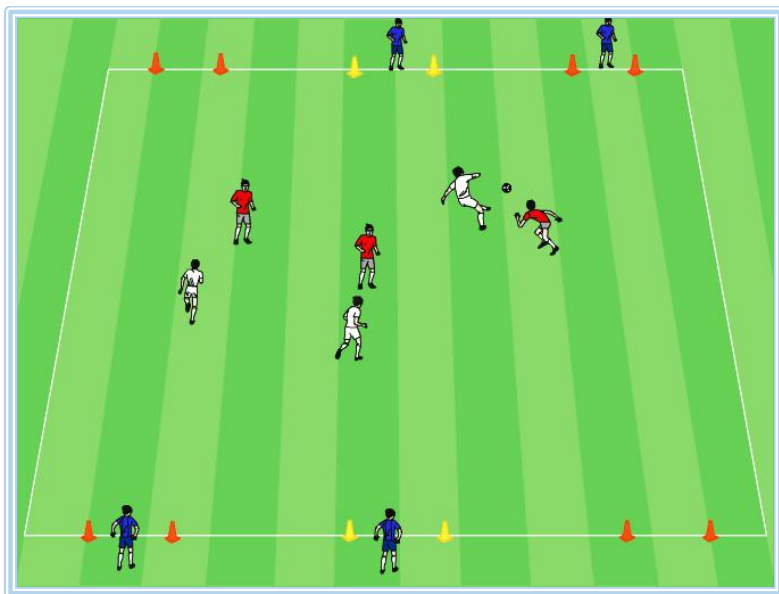
1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. **„Podnoszenie głowy” VII**
3. „Podnoszenie głowy” IX

**„Podnoszenie głowy” VIII**

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Prowadzenie piłki

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 4J

Cel: Zbieranie informacji o rozmieszczeniu swoich kolegów podczas prowadzenia piłki.

Przebieg: Mecz, w którym punkt zdobywa się poprzez podanie przez bramkę do jednego z dwóch jokerów, ustawionych za linią końcową. Jokerzy mogą i powinni się przemieszczać w taki sposób, aby maksymalnie ułatwić swojej drużynie zdobycie punktu. Każda z drużyn atakuje na trzy bramki z danej strony.

Uwagi i modyfikacje: a) Dodanie jokera w środku boiska.
b) Ustawienie tylko jednego jokera z obu stron.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
- 4. „Podnoszenie głowy” VIII**

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX



Krycie III

W tej grze można jeszcze trenować:

Kontratak

Odbiór

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 2 J + 2 BR

Cel: Identyfikacja przeciwnika do krycia indywidualnego.

Przebieg: Z drużyną, która jest przy piłce gra dwóch jokerów. Na połowie przeciwnika może znaleźć się maksymalnie trzech napastników w konfiguracji: dwóch napastników + joker. Dwóch jokerów może być razem tylko na swojej połowie.

Uwagi i modyfikacje: a) Minimum trzy podania przed wejściem na połowę przeciwnika. b) Jeśli piłka została odebrana na połowie przeciwnika konieczne jest zarówno podanie jej do kolegi na własną połowę jak i wymiana minimum trzech podań przed ponownym wtargnięciem (☺).

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
3. Krycie VII
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V
3. Krycie VI
4. Krycie X
5. Krycie XI



Krycie IV

W tej grze można jeszcze trenować:

Kontrola piłki

Ustawienie ciała

Mecz

Ilość zawodników: 3x3 + 2 J + 2 BR

Cel: Ustawienie obrońcy pomiędzy napastnikiem, a swoją bramką.

Przebieg: Mecz z dwoma jokerami ofensywnymi ustawionymi za linią boczną oraz dwoma skrajnymi strefami strzału. Do strefy strzału piłka jest dostarczana wyłącznie podaniem od jokera. Może on jednak podać w każde miejsce na boisku.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

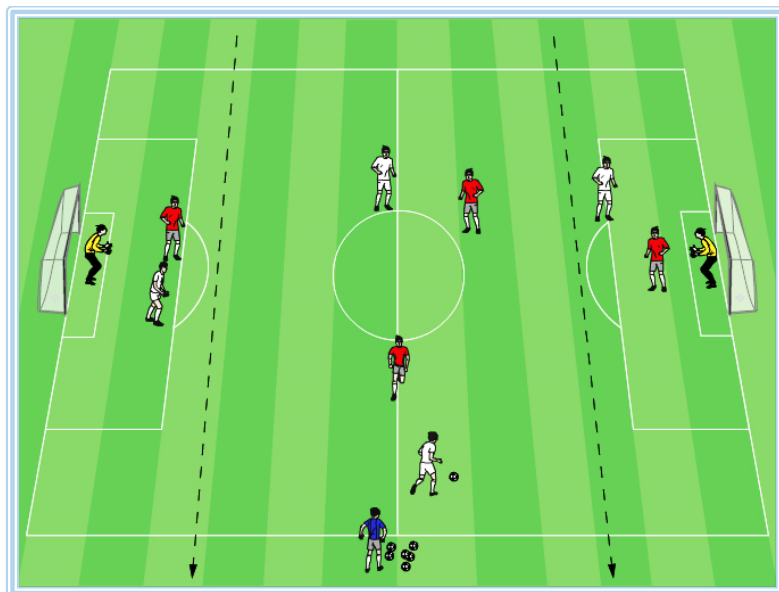
1. Krycie II
- 2. Krycie IV**
3. Krycie VII
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V
3. Krycie VI
4. Krycie X
5. Krycie XI

Powrót do:

1. Ustawienie ciała I



Kontrola piłki III

W tej grze można jeszcze trenować:

Ustawienie ciała

Podania

Prowadzenie piłki

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Stworzenie przewagi nad przeciwnikiem w pierwszym kontakcie z piłką.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy strefy. W skrajnych po jednym zawodniku z obu z drużyn, a w środkowej po dwóch. Zawodnicy mogą strzelać do obu bramek, jednak dopiero ze skrajnych stref. Nie mogą natomiast zmieniać swoich stref. Piłkę do swojego napastnika pomocnicy muszą podać. Nie gramy na jeden kontakt. Jeśli piłka opuści linię końcową, to kolejną do gry wprowadza trener/inny zawodnik ze środka linii bocznej.

Uwagi i modyfikacje: a) Minimum jedno podanie w strefie środkowej przed dograniem do strefy strzału.

Zobacz także:

Niezatrzymywanie piłki w momencie jej otrzymania.

1. Kontrola piłki I

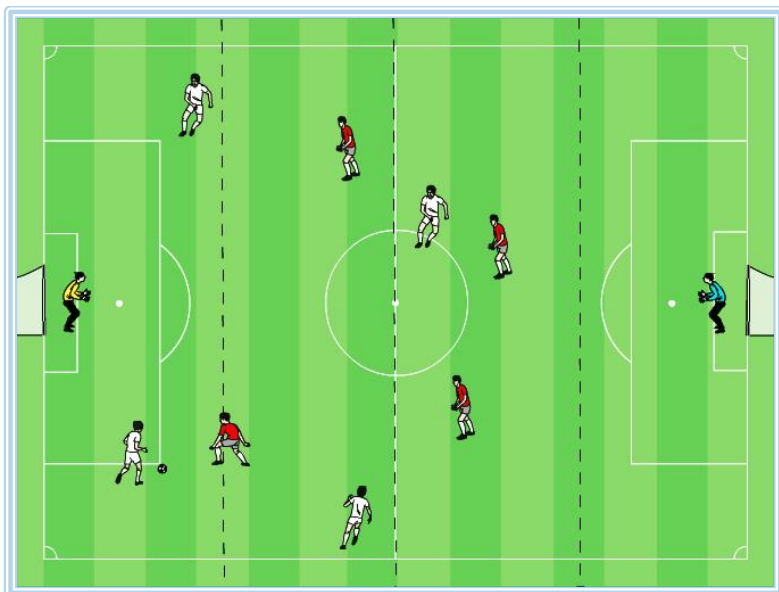
Robienie progresu w pierwszym kontakcie.

1. Kontrola piłki II

Stworzenie przewagi nad przeciwnikiem w pierwszym kontakcie z piłką.

1. Kontrola piłki III

2. Kontrola piłki IV

**Kontrola piłki IV**

W tej grze można jeszcze trenować:

Krycie**Podania****Mecz**

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Stworzenie przewagi nad przeciwnikiem w pierwszym kontakcie z piłką.

Przebieg: Boisko podzielone na cztery strefy. Zawodnicy grają na minimum dwa kontakty. Strzał może zostać oddany z pierwszej piłki. Aby zdobyć bramkę drużyna musi wymienić minimum trzy podania pomiędzy strefami.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Niezatrzymywanie piłki w momencie jej otrzymania.

1. Kontrola piłki I

Robienie progresu w pierwszym kontakcie.

1. Kontrola piłki II

Stworzenie przewagi nad przeciwnikiem w pierwszym kontakcie z piłką.

1. Kontrola piłki III
- 2. Kontrola piłki IV**

**Krycie V**

W tej grze można jeszcze trenować:

Komunikacja**Mecz**

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Poszukiwanie przeciwnika, którego trzeba kryć indywidualnie.

Przebieg: Dwie drużyny grają mecz z bramkami ustawionymi na środku boiska, tyłem do siebie. Każda z drużyn atakuje na jedną z bramek. Obrońcy lub bramkarz jeśli przejmą piłkę, muszą skierować grę na drugą stronę, aby tam móc zdobyć bramkę. Bramka zostaje zaliczona jeśli wszyscy zawodnicy drużyny atakującej znajdą się na połowie przeciwnika.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

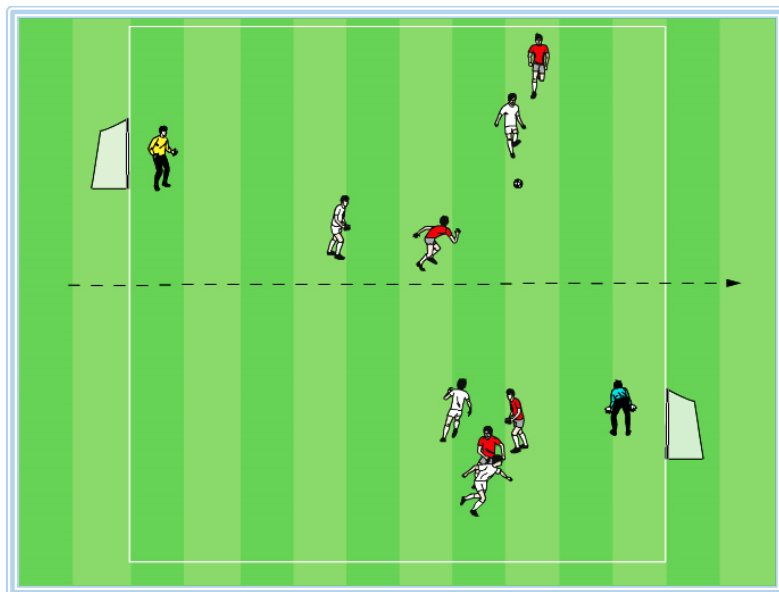
1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
3. Krycie VII
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
- 2. Krycie V**
3. Krycie VI
4. Krycie X
5. Krycie XI

**Podania VII**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Mecz**

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Poszukiwanie podania/dośrodkowania, które pomoże stworzyć sytuację bramkową.

Przebieg: Boisko podzielone na dwie połowy. Na każdej z nich gra toczy się 2x2. Biali bronią jednej bramki i atakują na drugą. Czerwoni odwrotnie (patrz rys.). Zawodnicy nie mogą zmieniać stref, w których się znajdują.

Uwagi i modyfikacje: a) Możemy wymagać konkretnego rodzaju podań pomiędzy strefami np. po ziemi, lub w powietrzu.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
- 2. Podania VII**
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

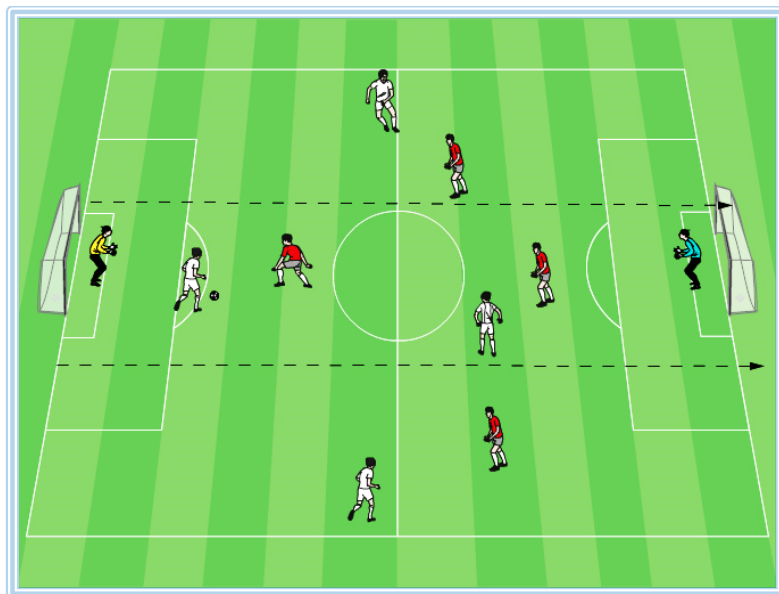
1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII



Krycie VI

W tej grze można jeszcze trenować:

Rozmieszczanie się

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Krycie właściwego zawodnika/dobrej strefy/dobre ustawienie się podczas krycia.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy strefy. Przed oddaniem strzału drużyna musi wymienić minimum trzy podania między strefami. Zawodnik, po podaniu piłki do kolegi musi zmienić strefę. Poza tym między strefami zawodnicy przemieszczają się dowolnie.

Uwagi i modyfikacje: a) W zależności od poziomu zawodników możemy zmieniać ilość podań, dodać jokerów bądź zrezygnować ze zmiany strefy po podaniu. b) Zawodnicy drużyny atakującej muszą zająć wszystkie strefy.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
3. Krycie VII
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V

3. Krycie VI

4. Krycie X
5. Krycie XI

**Percepcja w ataku IV**

W tej grze można jeszcze trenować:

Ustawienie ciała**Mecz**

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Kontrolowanie tego, gdzie znajduje się obrońca.

Przebieg: Napastnicy mają z tyłu „zamontowane” ogonki zrobione ze znaczników. Najlepiej po prostu włożyć je w spodenki. Obrońcy mają w trakcie gry dodatkowe zadanie – zabierać ogonki napastnikom bez piłki. Napastnik, który straci ogonek opuszcza boisko, wkłada go z powrotem i wraca do gry. Uwaga – zwracamy uwagę na to, żeby gra nie zamieniła się w berka. Jeśli napastnik zauważył obrońcę, który próbował zdobyć jego ogon, to ten obrońca w tym momencie odpuszcza. Obrońcy starają się zdobywać ogonek wtedy, kiedy napastnik ich nie kontroluje (nie widzi).

Uwagi i modyfikacje: W zależności od poziomu, wieku i mentalności zawodników gra może bardzo łatwo zamienić się w berka. Po drugie napastnicy mogą mówić: widziałem go, nie powinien mi zabierać ogonka. Trzeba na to zwracać uwagę, a gra będzie wychodzić lepiej z każdą kolejną próbą.

Zobacz także:

Identyfikacja, który z kolegów z drużyny jest gotowy do tego, żeby otrzymać podanie.

1. Percepcja w ataku I

Szukanie miejsca, które jest gorzej bronione przez przeciwnika.

1. Percepcja w ataku II
2. Percepcja w ataku V

Poszukiwanie i wykorzystywanie wolnego zawodnika.

1. Percepcja w ataku III

Kontrolowanie tego, gdzie znajduje się obrońca.

1. Percepcja w ataku IV

**Krycie VII**

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w obronie

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Krycie – ustawianie się pomiędzy napastnikiem, a bronioną przestrzenią (zazwyczaj bramką).

Przebieg: obrońcy mają z tyłu „zamontowane” ogonki zrobione ze znaczników. Napastnicy natomiast starają się je zdobyć. Obrońca, który straci ogonek opuszcza boisko, wkłada go z powrotem i wraca do gry. Uwaga – zwracamy uwagę na to, żeby gra nie zamieniła się w berka. Jeśli obrońca zauważył napastnika, który próbował zdobyć jego ogon, to ten napastnik w danym momencie odpuszcza. Napastnicy starają się zdobywać ogonek tylko wtedy, kiedy obrońca ich nie kontroluje (nie widzi).

Uwagi i modyfikacje: W zależności od poziomu, wieku i mentalności zawodników gra może bardzo łatwo zamienić się w berka. Po drugie napastnicy mogą mówić: widziałem go, nie powinien mi zabierać ogonka. Trzeba na to zwracać uwagę, a gra będzie wychodzić lepiej z każdą kolejną próbą.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
- 3. Krycie VII**
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V
3. Krycie VI
4. Krycie X
5. Krycie XI

**Strzał I**

W tej grze można jeszcze trenować:

Podania**Krycie****Ustawienie ciała****Mecz**

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Wykończenie akcji po dośrodkowaniu.

Przebieg: Po dwóch zawodników z każdej z drużyn, zaczyna grę jako skrzydłowi oraz środkowi. Drużyna, która wejdzie w posiadanie piłki, stara się ją podać do jednego ze skrzydłowych. Kiedy skrzydłowy zdoła opanować piłkę w swojej strefie, wykonując trzy kolejne kontakty z piłką, może kontynuować akcję bez przeciwnika. Skrzydłowy akcję kończy dośrodkowaniem do jednego z dwóch partnerów znajdujących się w strefie środkowej, którzy grają przeciwko dwóm obrońcom drużyny przeciwnej.

Uwagi i modyfikacje: a) Strzał konieczny z głowy lub z pierwszej piłki. b) Wprowadzanie utrudnień etapami:

1. Brak obrońców w bocznych strefach.
2. Brak bramkarzy, a ich rolę pełni jeden z obrońców, drużyny broniącej.
3. Skrzydłowy, który nie jest w posiadaniu piłki może dołączyć do środkowej strefy i stworzyć sytuację 3x2.

Zobacz także:

Wykończenie akcji po dośrodkowaniu.

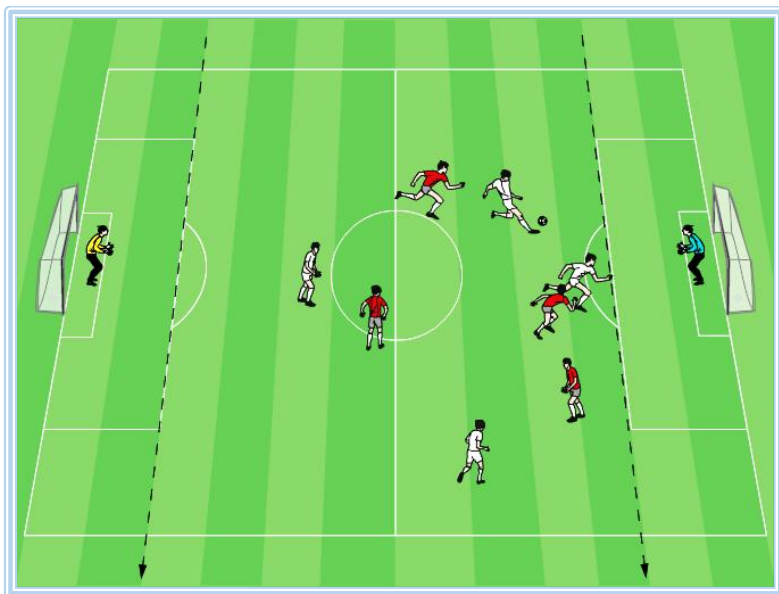
1. Strzał I

Strzały z dystansu.

1. Strzał II

Skuteczne wykończenie akcji.

1. Strzał III**2. Strzał IV****3. Strzał V****4. Strzał VI**

**Strzał II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Krycie**Mecz**

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Skuteczne strzały z dystansu oraz ruch w kierunku bramki po oddaniu strzału.

Przebieg: Dwie drużyny grają mecz wyłącznie w środkowej strefie i tylko z niej mogą oddać strzał. Do strefy skrajnej zawodnicy mogą wejść tylko po oddaniu strzału, po to aby dobić uderzenie. Jeśli piłka wyjdzie na rzut rożny/bramkowy/padnie bramka, wówczas grę wznawia bramkarz. Dobitka jest zaliczona tylko wtedy, jeśli piłka została odbita przez bramkarza lub trafiła w słupki/poprzeczkę.

Uwagi i modyfikacje: a) Wprowadzenie jokera ofensywnego.

Zobacz także:

Wykończenie akcji po dośrodkowaniu.

1. Strzał I

Strzały z dystansu.

1. Strzał II

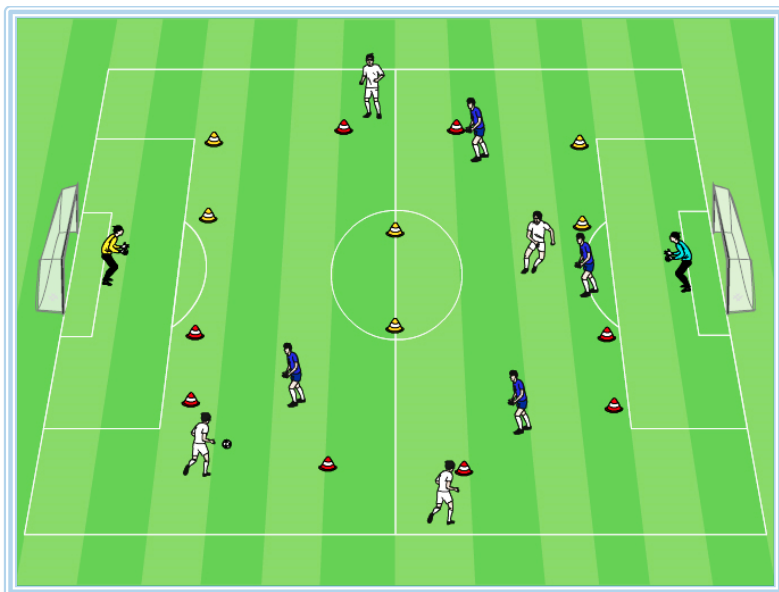
Skuteczne wykończenie akcji.

1. Strzał III

2. Strzał IV

3. Strzał V

4. Strzał VI

**Prowadzenie piłki VIII**

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + 2 BR

Cel: Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

Przebieg: Zawodnicy nie grają z pierwszej piłki – wyjątkiem jest strzał. Aby móc go oddać drużyna musi przeprowadzić piłkę przez minimum dwie z pięciu małych bramek (rys. żółte i czerwone talerzyki), które są najbliżej bramki przeciwnika. Przeprowadzenie piłki przez dwie bramki najbliższe naszego bramkarza jest dozwolone, ale nie liczone.

Uwagi i modyfikacje: a) Wprowadzenie jokera ofensywnego. b) Zmiana ilości i ustawienia bramek.

Zobacz także:

Wykorzystywanie wolnej przestrzeni do szybkiego prowadzenia piłki.

1. Prowadzenie piłki I
2. Prowadzenie piłki II

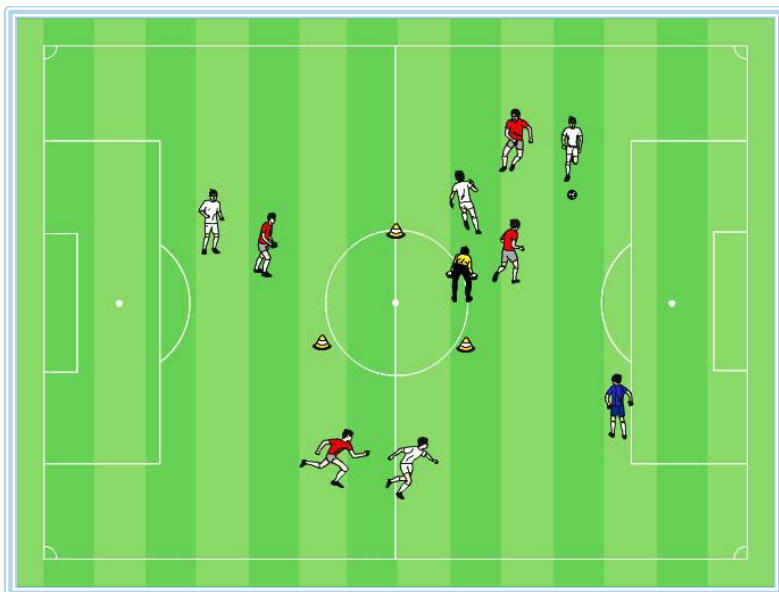
Prowadzenie piłki zmieniając kierunek prowadzenia.

1. Prowadzenie piłki III
2. Prowadzenie piłki V
3. Prowadzenie piłki VI
4. Prowadzenie piłki VII

5. Prowadzenie piłki VIII

Prowadzenie piłki blisko przy nodze.

1. Prowadzenie piłki IV

**Strzał III**

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Gra w przewadze

Ustawienie ciała

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + J + BR

Cel: Wykorzystanie przewagi pod bramką przeciwnika do stworzenia sytuacji strzeleckiej i jak najlepsze wykończenie akcji.

Przebieg: Na środku pola gry ustawiamy trzy bramki w formie trójkąta (patrz rys.). Celem drużyny będącej przy piłce jest zdobycie bramki oddając strzał na dowolną z tych bramek. Nikt nie może przebiegać ani podawać przez środek trójkąta, włącznie z bramkarzem. Po bramce gra rozpoczynana jest ze środka linii bocznej. Jeśli bramkarz zdobył piłkę to podaje ją do przeciwnej drużyny.

Uwagi i modyfikacje: a) Strzał tylko z pierwszej piłki.
b) Wymagana określona ilość podań przed oddaniem strzału.

Zobacz także:

Wykończenie akcji po dośrodkowaniu.

1. Strzał I

Strzały z dystansu.

1. Strzał II

Skuteczne wykończenie akcji.

1. Strzał III

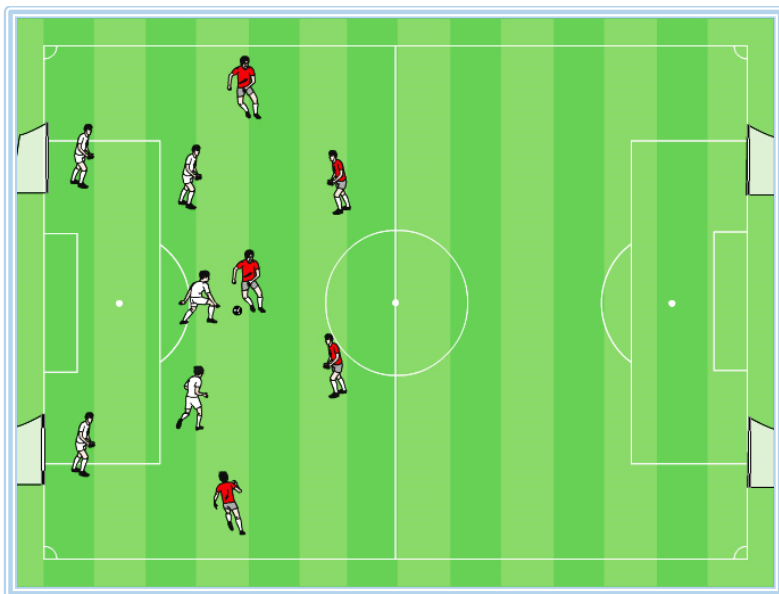
2. Strzał IV

3. Strzał V

4. Strzał VI

Powrót do:

1. Ustawienie ciała I

**Kontratak III**

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Gra w przewadze

Percepcja w ataku

Mecz

Ilość zawodników: 5x5

Cel: Szybkie wyjście z kontratakiem.

Przebieg: Każda drużyna ma dwóch bramkarzy, którzy grają na bramce tylko jeśli nie są w posiadaniu piłki. W drużynie będącej przy piłce bramkarze stają się zawodnikami z pola. Po stracie piłki dwóch bramkarzy szybko biegnie do swoich bramek, aby wcielić się w aktualną dla nich rolę. Pozostali zawodnicy mogą oczywiście mocno naciskać na przeciwnika, szczególnie w pierwszych sekundach po stracie.

Uwagi i modyfikacje: a) Strzał możliwy tylko z połowy przeciwnika.

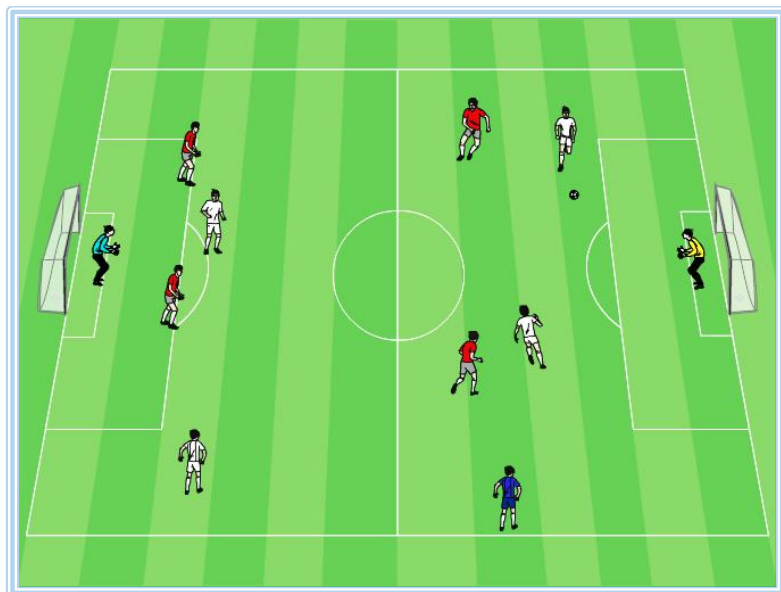
Zobacz także:

Szybkie przejście do kontrataku.

1. Kontratak I
- 2. Kontratak III**
3. Kontratak V

Wykorzystanie przewagi do kontrataku.

1. Kontratak II
2. Kontratak IV
3. Kontratak VI



Wsparcie X

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Percepcja w ataku

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + J + 2 BR

Cel: Ruch bez piłki w celu zwiększenia możliwości rozegrania piłki.

Przebieg: Zawodnicy obu drużyn grają w ustawieniu bramkarz + dwóch obrońców na swojej połowie oraz dwóch napastników na połowie przeciwnika. Dodatkowo w grze występuje joker ofensywny. Zawodnicy zespołu odzyskującego piłkę grają wyłącznie na swoich wyznaczonych połowach. Gracze zespołu będącego w posiadaniu piłki mogą tak się ustawić, aby tworzyć przewagę 3x2 na połowie, na której jest piłka. Tę przewagę może tworzyć joker oraz każdy inny zawodnik. Ta zasada nie wlicza bramkarzy.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
- 8. Wsparcie X**
9. Wsparcie XI
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII



Strzał IV

W tej grze można jeszcze trenować:

Ochrona piłki

Mecz

Ilość zawodników: 3x3x3 + 3 BR

Cel: Wykorzystywanie pierwszej okazji do oddania strzału.

Przebieg: Trzy zespoły grają jednocześnie każdy z każdym w polu z trzema bramkami i bramkarzami, jak na rysunku. Drużyna, która jest przy piłce ma zdobyć gola oddając strzał na dowolną bramkę. Jeśli piłka w jakikolwiek sposób opuści boisko grę wznawia bramkarz, który był najbliżej miejsca, w którym to się stało.

Uwagi i modyfikacje: a) O piłkę wprowadzoną do gry przez bramkarza nie walczy zespół, który wybił ją poza boisko, ale od razu dołącza do gry jak tylko któryś z zawodników dotknie piłkę. b) Strzał tylko z pierwszej piłki.

Zobacz także:

Wykończenie akcji po dośrodkowaniu.

1. Strzał I

Strzały z dystansu.

1. Strzał II

Skuteczne wykończenie akcji.

1. Strzał III

2. Strzał IV

3. Strzał V

4. Strzał VI

**Krycie VIII**

W tej grze można jeszcze trenować:

Podania**Mecz**

Ilość zawodników: 5x5 + 2 BR

Cel: Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

Przebieg: W każdej drużynie wyznaczony jest jeden napastnik oraz jeden obrońca, który cały czas pozostaje na odpowiedniej połowie. Celem czterech zawodników i bramkarza przy piłce jest podanie ze swojej połowy do napastnika, poprzez czerwoną bramkę na środku boiska. Odbywa się wtedy pojedynek 1x1. Jeśli piłka opuści boisko grę zawsze rozpoczyna bramkarz drużyny, której należy się piłka. Na połowie tego bramkarza ustawia się po czterech zawodników, a na drugiej połowie zostaje po jednym obrońcy i napastniku (patrz rys.), których role wcześniej określiliśmy.

Uwagi i modyfikacja: Brak.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

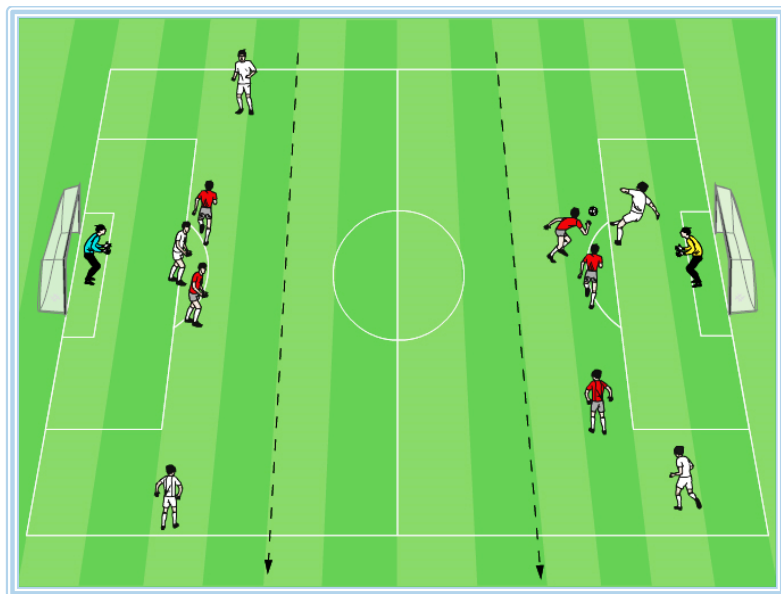
1. Krycie I
2. **Krycie VIII**

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
3. Krycie VII
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V
3. Krycie VI
4. Krycie X
5. Krycie XI



Podania VIII

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór

Kontrola piłki

Mecz

Ilość zawodników: 5x5 + 2 BR

Cel: Stworzenie sytuacji strzeleckiej dzięki długiemu podaniu.

Przebieg: W obu drużynach po bramkarzu, dwóch obrońców i trzech napastników w wyznaczonych strefach, których nie mogą opuszczać (patrz rys.). Środkowa strefa jest wolna od jakichkolwiek zawodników. Strzał może zostać oddany tylko przez napastników. Obrońcy dostarczają im piłkę długim podaniem. Za każdym razem kiedy piłka opuści boisko, grę wznowiają obrońcy lub bramkarz drużyny, która powinna być przy piłce. Wymagajmy od napastników mocnego naciskania na obrońców i bramkarza przeciwnika, jeśli Ci drudzy są w posiadaniu piłki.

Uwagi i modyfikacje: a) Aby gra była płynna należy przygotować sporo piłek. b) Obowiązują normalne rzuty z autu, a wznowienie przez obrońców dotyczy tylko sytuacji, kiedy piłka wyjdzie poza linię końcową lub w strefie w środkowej.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

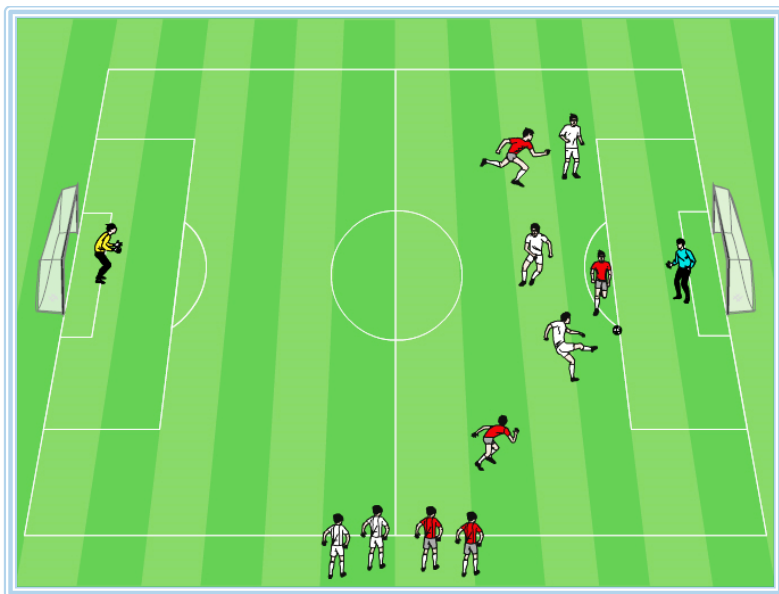
1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII



Kontratak IV

W tej grze można jeszcze trenować:

Krycie

Gra w przewadze

Mecz

Ilość zawodników: 5x5 + 2 BR

Cel: Szybkie przejście do ataku w momencie odzyskania piłki.

Przebieg: Mecz rozgrywany jest 3x3 z bramkarzami. Po dwóch zawodników każdej z drużyny czeka na wejście za linię boczną. Jeśli zawodnik traci piłkę, to kolega zza linii bocznej woła go i dokonywana jest zmiana. Nowy gracz może wejść na boisko dopiero, kiedy jego partner je opuści.

Uwagi i modyfikacje: a) Przybicie „piątki” zawodnika schodzącego z rezerwowym daje temu drugiemu sygnał do wejścia na boisko. b) Zawodnik może opuścić boisko w dowolnym miejscu. Jak tylko to zrobi, to zastępuje go kolega.

Zobacz także:

Szybkie przejście do kontrataku.

1. Kontratak I
2. Kontratak III
3. Kontratak V

Wykorzystanie przewagi do kontrataku.

1. Kontratak II
- 2. Kontratak IV**
3. Kontratak VI

**Kontratak V**

W tej grze można jeszcze trenować:

Krycie**Rozmieszczanie się****Mecz**

Ilość zawodników: 5x5 + 2 BR

Cel: Szybkie wyjście z kontratakiem.

Przebieg: Dwie drużyny grają standardowy mecz. Aby bramka została uznana wszyscy napastnicy muszą być na połowie przeciwnika. Również wszyscy obrońcy powinni znaleźć się na swojej połowie. W przypadku strzelenia bramki za każdego obrońcę, który nie wrócił na swoją połowę liczony jest dodatkowy punkt dla strzelających.

Uwagi i modyfikacje: a) Ograniczenie liczby kontaktów.

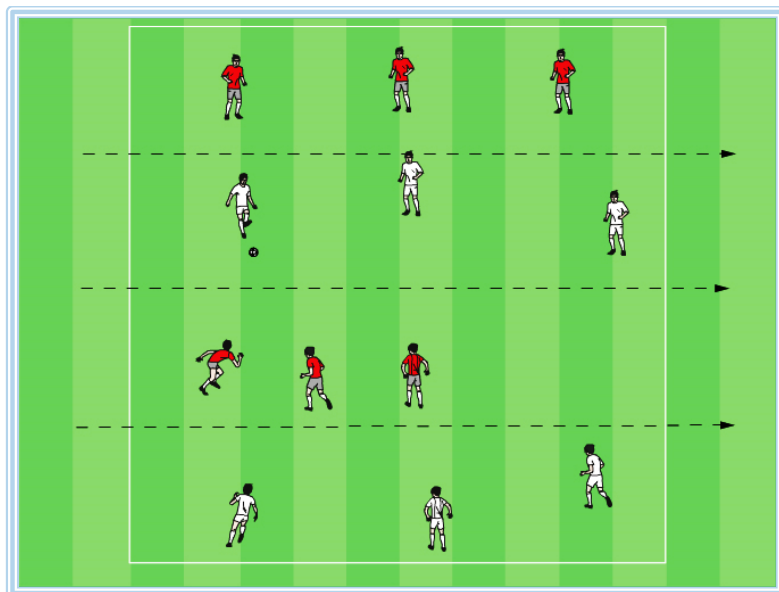
Zobacz także:

Szybkie przejście do kontrataku.

1. Kontratak I
2. Kontratak III
- 3. Kontratak V**

Wykorzystanie przewagi do kontrataku.

1. Kontratak II
2. Kontratak IV
3. Kontratak VI



Podania IX

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 6x6

Cel: Wykonywanie podań przecinających całą linię przeciwnika.

Przebieg: Dwie drużyny ustawiają po trzech zawodników w dwóch strefach, tak jak na rysunku. Gracze nie mogą opuszczać swoich stref. Zawodnicy mają za zadanie podać piłkę do swoich kolegów z drugiej strefy, tak aby przeciwnicy nie przejęli piłki. Podanie musi być wykonane do kolan.

Uwagi i modyfikacje: a) Dodanie obrońcy w każdej strefie.
b) Gra toczy się na jeden kontakt – zawodnicy mogą wymienić maksymalnie dwa podania w swojej strefie.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
3. Podania X
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

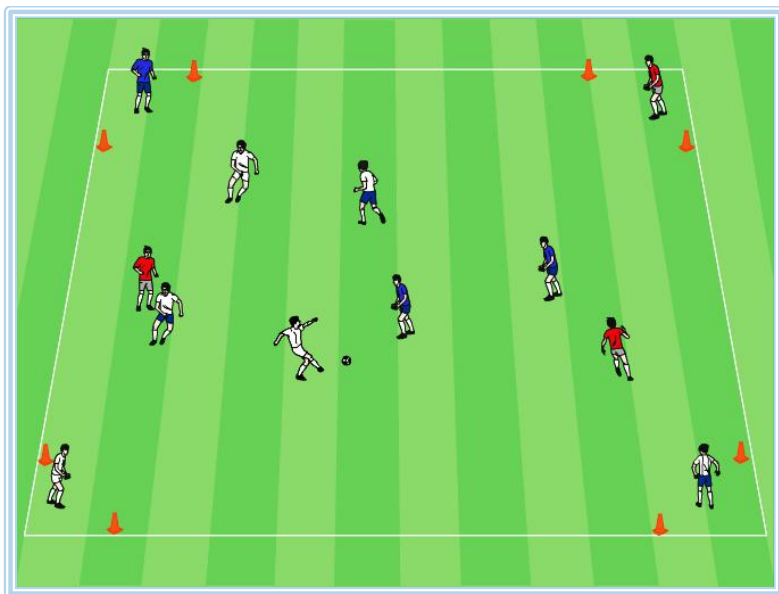
1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII

**„Podnoszenie głowy” IX**

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 6x6

Cel: „Podnoszenie głowy” podczas prowadzenia piłki – zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

Przebieg: Dwunastu zawodników podzielonych na cztery zespoły (kolory). Gra toczy się 6x6. Każdy zespół tworzą po dwa kolory. Jeden zawodnik z każdej drużyny staje w strefie w rogu boiska (zawodnicy, którzy tworzą jedną drużynę zajmują miejsce na przeciwko siebie). Zawodnik może podać piłkę tylko do kolegi, który jest innego koloru niż on i należy do jego zespołu. Np. czerwoni tworzą zespół z białymi – biały podaje tylko do czerwonego, czerwony do białego. Punkt zdobywamy podając piłkę do zawodnika w strefie, w rogu boiska. Po podaniu gra jest kontynuowana przez drużynę, który zdobyła punkt.

Uwagi i modyfikacje: a) Ograniczenie liczby kontaktów.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

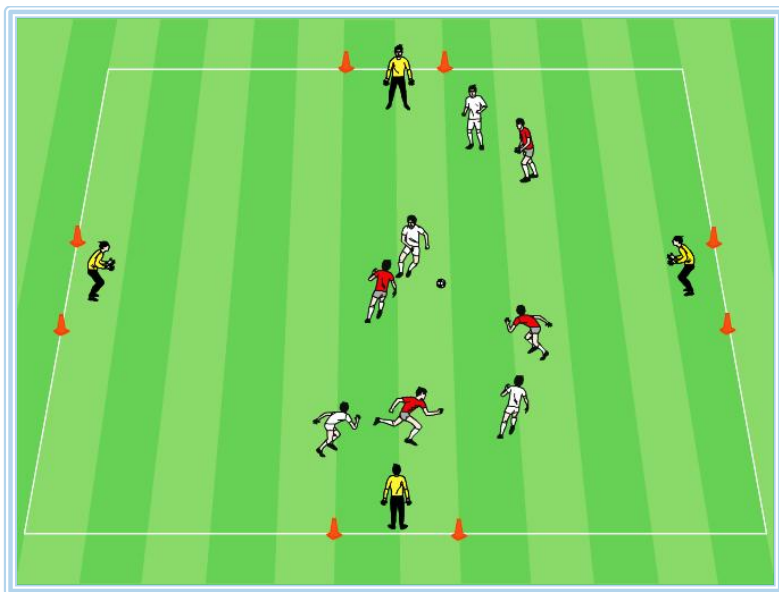
1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX

**Krycie IX**

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w obronie

„Podnoszenie głowy”

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + 4 BR

Cel: Krycie odpowiedniej przestrzeni.

Przebieg: Gra toczy się na cztery bramki. W danym momencie zawodnicy atakują tylko jedną z nich. Na ustalone hasło np. „zmiana” zawodnicy atakują inną bramkę zgodnie z ustalonymi wcześniej zasadami np. atakujemy kolejną bramkę z prawej strony.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

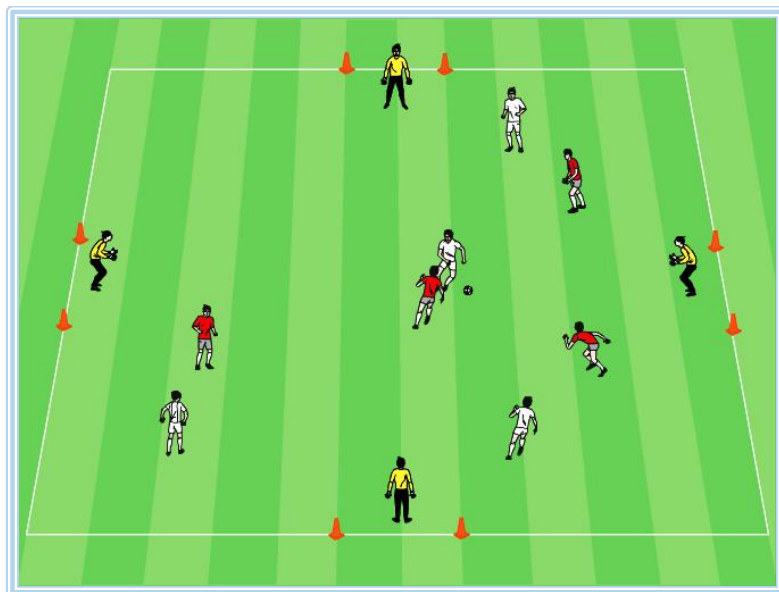
1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
3. Krycie VII
- 4. Krycie IX**

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V
3. Krycie VI
4. Krycie X
5. Krycie XI



Percepcja w ataku V

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Podania

Wsparcie

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + 4 BR

Cel: Prowadzenie piłki, kierowanie gry w miejsce, z którego będzie największa szansa na zdobycie bramki.

Przebieg: Gra toczy się na cztery bramki. Drużyna będąca przy piłce może oddać strzał do dowolnej z nich, za co otrzymuje 1 pkt. Później kontynuuje grę i może znowu zdobyć gola na każdą z bramek z wyjątkiem tej, za którą otrzymali już punkt w tej akcji. Jeśli im się to uda otrzymują dodatkowe 2 pkt. Następnie zostają dwie bramki i za strzelenie gola drużyna otrzymuje 3 pkt., a za skuteczny strzał do ostatniej z bramek – 4 pkt. Za każdym razem kiedy drużyna straci piłkę w następnej akcji rozpoczyna zabawę od początku mając do dyspozycji cztery bramki. Maksymalna ilość punktów do zdobycia w jednej akcji to 6/10. Jest to możliwe, jeśli drużyna utrzyma piłkę i strzeli po jednym голу na każdą z bramek. Po strzelonym голу grę rozpoczyna bramkarz, który go przepuścił.

Uwagi i modyfikacje: a) Wprowadzenie jokera ofensywnego. b) Zmiana punktowania np. jedna bramka – 0 pkt., punktujemy dopiero od drugiej albo za dwie pierwsze bramki – 1 pkt., za dwie kolejne po 2 pkt.

Zobacz także:

Identyfikacja, który z kolegów z drużyny jest gotowy do tego, żeby otrzymać podanie.

1. Percepcja w ataku I

Szukanie miejsca, które jest gorzej bronione przez przeciwnika.

1. Percepcja w ataku II

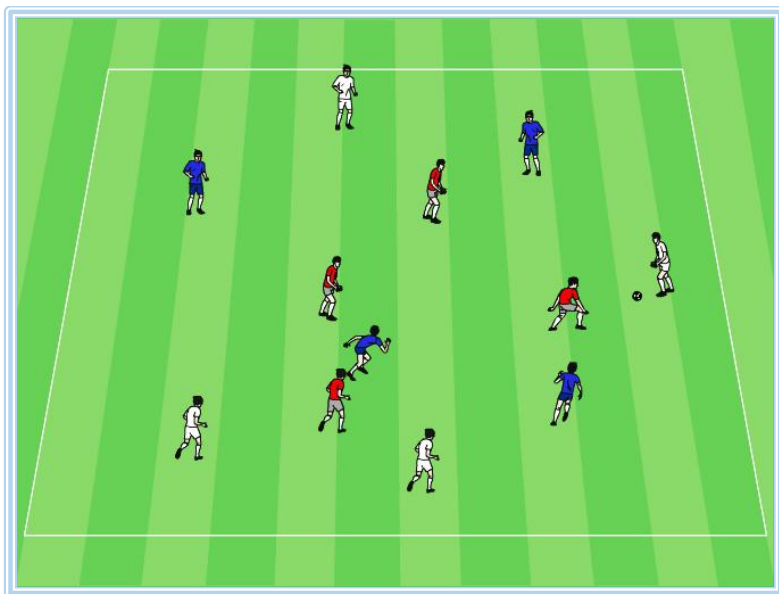
2. Percepcja w ataku V

Poszukiwanie i wykorzystywanie wolnego zawodnika.

1. Percepcja w ataku III

Kontrolowanie tego, gdzie znajduje się obrońca.

1. Percepcja w ataku IV



Gra w przewadze III

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie

„Podnoszenie głowy”

Podania

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 8x4

Cel: Utrzymanie się przy piłce wykorzystując przewagę liczebną.

Przebieg: Dwie drużyny grają razem przeciwko trzeciej, utrzymując się przy piłce. Jeśli zawodnik straci piłkę, to cała jego drużyna staje się obrońcami bez przerywania gry. Za wymienienie dziesięciu podań napastnicy zdobywają punkt.

Uwagi i modyfikacje: a) Ograniczenie liczba kontaktów.

Zobacz także:

Wykorzystywanie przewagi stworzonej na małej przestrzeni.

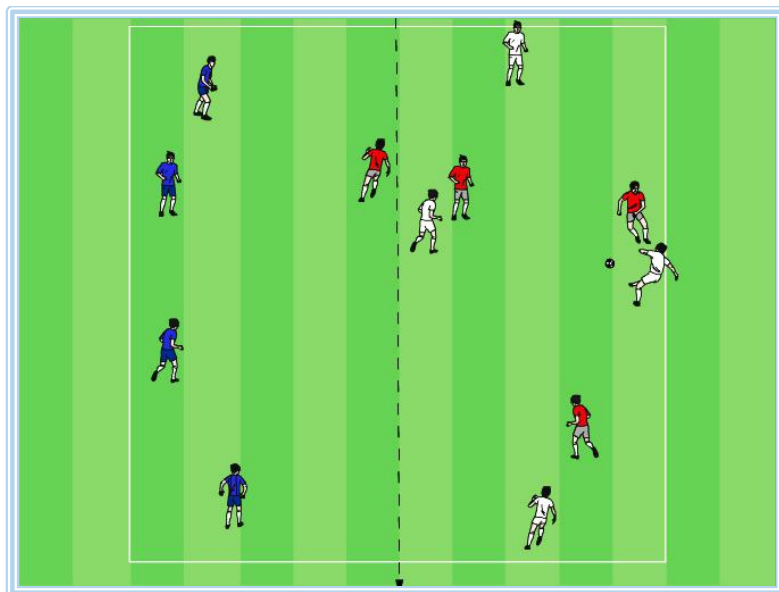
1. Gra w przewadze I
2. Gra w przewadze II

Utrzymanie się przy piłce wykorzystując przewagę liczebną.

1. Gra w przewadze III
2. Gra w przewadze V

Tworzenie i wykorzystywanie przewagi podczas posiadania piłki.

1. Gra w przewadze IV



Krycie X

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 4x4x4

Cel: Krycie indywidualne – poszukiwanie przeciwnika do krycia.

Przebieg: Pole gry jest podzielone na dwie równe połowy. Na jednej z nich toczy się gra na utrzymanie 4x4. Zawodnicy, którzy są przy piłce muszą wymienić minimum cztery podania. Jeśli to zrobią mogą podać piłkę na drugą połowę do trzeciej drużyny (na rys. biali do niebieskich). Obrońcy (rys. czerwoni) przebiegają wtedy na drugą stronę i starają się tam zdobyć piłkę. Po zdobyciu piłki nowa drużyna atakująca może ją od razu podać na drugą stronę.

Uwagi i modyfikacje: a) Zwiększenie/zmniejszenie liczby wymaganych podań. b) W grze ważne jest to, aby obrońcy musieli przebiegać z jednej strony na drugą, co powoduje, że na nowo muszą poszukiwać zawodnika do krycia.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

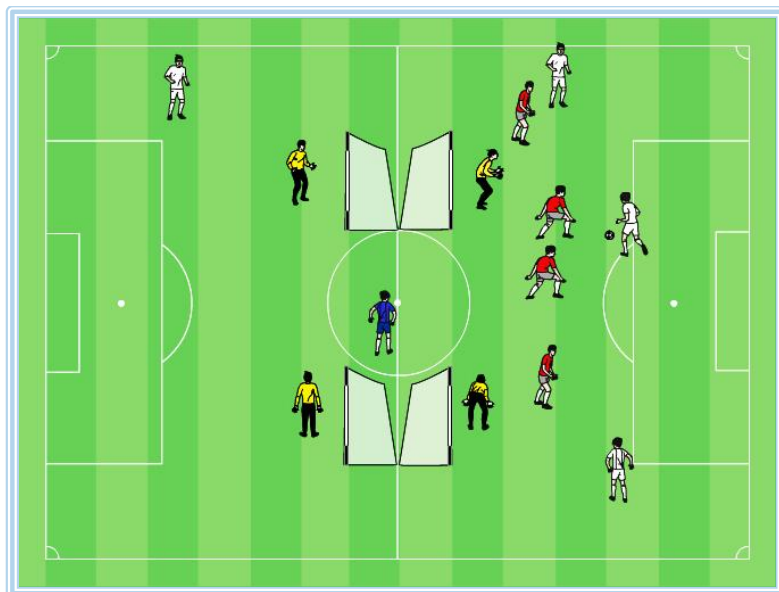
1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
3. Krycie VII
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V
3. Krycie VI
- 4. Krycie X**
5. Krycie XI



„Podnoszenie głowy” X

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Strzał

Rozmieszczanie się

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + J + 4 BR

Cel: Tworzenie sytuacji strzeleckiej w miejscu, w którym mamy przewagę. Wykorzystywanie wolnego zawodnika z drużyny.

Przebieg: Drużyny grają mecz z normalnymi zasadami, przy czym strzelają na cztery bramki ustawione na środku boiska (patrz rys.). Nie obowiązują rzuty różne, a jeśli piłka opuści boisko – rozpoczynamy rzutem z autu. Po bramce gra rozpoczynana jest z linii końcowej/bocznej.

Uwagi i modyfikacje: a) Strzał z pierwszej piłki za dwa punkty – pomoże to w poszukiwaniu zawodnika, który ma taką możliwość.

Zobacz także:

Poszukiwanie miejsca, w którym nie ma przeciwnika.

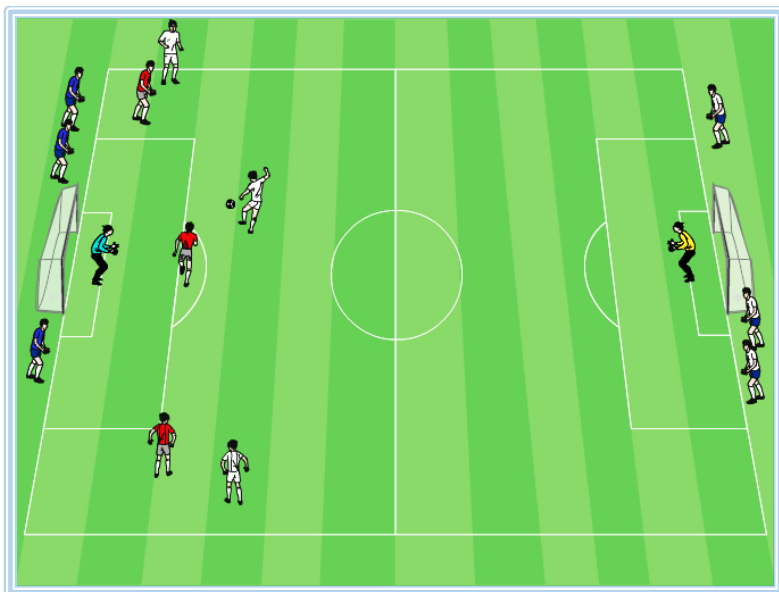
1. „Podnoszenie głowy” I
2. „Podnoszenie głowy” IV
3. „Podnoszenie głowy” X

Rozglądanie się i dostrzeganie kolegów podczas prowadzenia piłki.

1. „Podnoszenie głowy” II
2. „Podnoszenie głowy” III
3. „Podnoszenie głowy” VI
4. „Podnoszenie głowy” VIII

Podczas prowadzenia piłki zdobywanie informacji o tym, gdzie znajdują się poszczególni zawodnicy.

1. „Podnoszenie głowy” V
2. „Podnoszenie głowy” VII
3. „Podnoszenie głowy” IX

**Krycie XI**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Kontratak****Mecz**

Ilość zawodników: 6x6 + 2 BR

Cel: Wybór właściwego zawodnika do krycia.

Przebieg: Dwie drużyny po sześciu zawodników, podzielone dodatkowo na trzysobowe zespoły. W danym momencie na boisku rozgrywany jest standardowy mecz 3x3. W momencie, w którym piłka opuści linię końcową, w drużynie, która broni następuje zmiana wszystkich zawodników, oprócz bramkarza. Przykład (patrz rys.): jeśli czerwoni zdobędą bramkę zmieniają się z niebieskimi, z którymi tworzą jedną drużynę.

Uwagi i modyfikacje: a) W tej grze zależy nam na regularnych zmianach zespołów, ale również nie zbyt częstych. Z tego względu można wprowadzić różne zasady, dotyczące tego, kiedy dany zespół dokonuje zmiany.

Zobacz także:

Asekuracja i krycie w taki sposób, aby napastnicy nie podali piłki pomiędzy dwoma obrońcami.

1. Krycie I
2. Krycie VIII

Ustawienie pomiędzy napastnikiem, a bramką.

1. Krycie II
2. Krycie IV
3. Krycie VII
4. Krycie IX

Identyfikacja przeciwników, których należy kryć.

1. Krycie III
2. Krycie V
3. Krycie VI
4. Krycie X
5. **Krycie XI**



Wsparcie XI

W tej grze można jeszcze trenować:

Podania

Percepcja w obronie

Percepcja w ataku

Gra na utrzymanie**Ilość zawodników:** 7x7**Cel:** Przemieszczanie się w celu otrzymania podania.

Przebieg: Pole gry podzielone na trzy strefy. Strefa centralna (czerwony kwadrat) – gra 3x3. Strefa pomiędzy czerwonym kwadratem, a bokami żółtego – po dwóch zawodników („blokerów”) każdej drużyny, ustawionych naprzeciwko siebie. Ci gracze mają za zadanie blokować możliwość podania. Blokery nie mogą otrzymać podania. Natomiast jeśli odbiorą piłkę, to dogrywają ją do swojego partnera z zespołu. Skrajna strefa – za bokami żółtego kwadratu. Po dwóch zawodników z każdej drużyny, ustawionych naprzeciwko siebie. Ich zadaniem jest ustawiać się tak, aby otrzymać podanie od graczy strefy centralnej, a następnie wykonać podanie powrotne, bezpośrednio do kolegów z tejże strefy.

Uwagi i modyfikacje: a) Wymagana minimalna ilość podań w środkowej strefie przed podaniem do zewnętrznych zawodników.

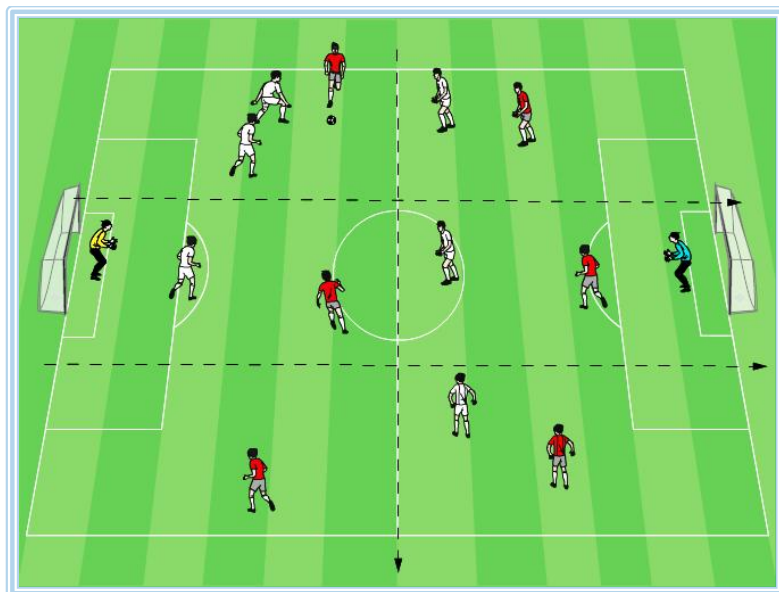
Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
- 9. Wsparcie XI**
10. Wsparcie XII

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII

**Komunikacja II**

W tej grze można jeszcze trenować:

Odbiór**Rozmieszczanie się****Mecz**

Ilość zawodników: 6x6 + 2 BR

Cel: Odpowiednia komunikacja pomiędzy obrońcami.

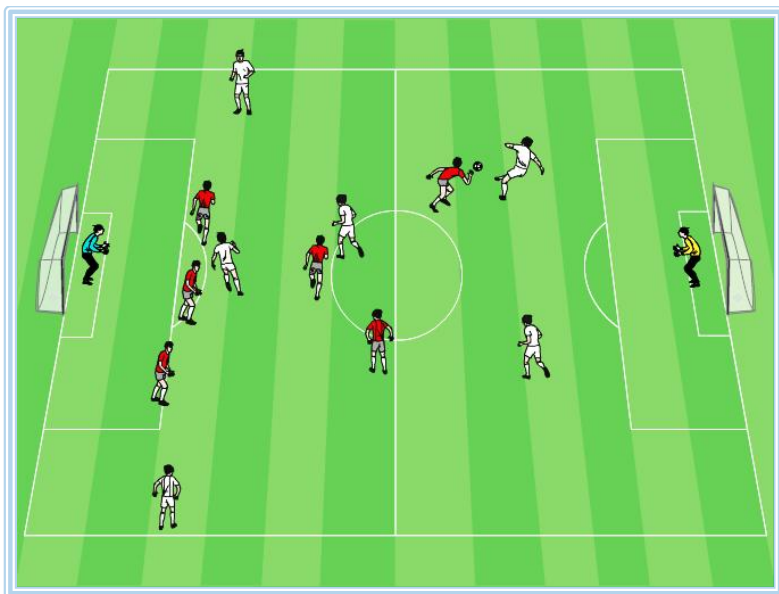
Przebieg: Boisko podzielone na sześć stref. W każdej strefie po jednym zawodniku z obu drużyn. W drużynie broniącej w jednej części boiska może znaleźć się dwóch zawodników. Obrońca może jednak wspomóc wyłącznie kolegę, który zawołał go do swojej strefy. Również bramkarz może „wołać” zawodników. Każdy jest odpowiedzialny wyłącznie za swoją część boiska – obrońca może zawołać do niej swojego kolegę (nawet jeśli wcześniej sam już kogoś wspomógł). Może także ją opuścić jeśli ktoś go poprosił o pomoc, o ile w danej strefie nie będzie więcej niż dwóch zawodników.

Zobacz także:

Komunikacja pomiędzy zawodnikami.

1. Komunikacja I
2. **Komunikacja II**

Uwagi i modyfikacje: a) Ograniczenie ilości przemieszczających się zawodników.



Kontratak VI

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewadze

Mecz

Ilość zawodników: 6x6 + 2 BR

Cel: Wykorzystanie przewagi w szybkim kontrataku.

Przebieg: Rozgrywany jest standardowy mecz. Jednak w momencie straty piłki dwóch zawodników drużyny, która teraz broni ma zadanie do wykonania, które powinno zająć kilka sekund. Przykładowo dobiec do danego punktu, zrobić kilka przysiadów, przeprowadzić piłkę przez tor itd. Ważne, żeby zadanie odbywało się poza boiskiem. Możemy w każdej z drużyn stworzyć trzy pary zawodników i boisko opuszcza wtedy ten, który stracił piłkę oraz kolega, który jest z nim w parze. Zawodnicy, którzy zdobyli piłkę mają za zadanie wykorzystać ten krótki moment dużej przewagi i postarać się zdobyć bramkę w kontrataku.

Uwagi i modyfikacje: a) Dodatkowy punkt za zdobycie bramki podczas gry w przewadze.

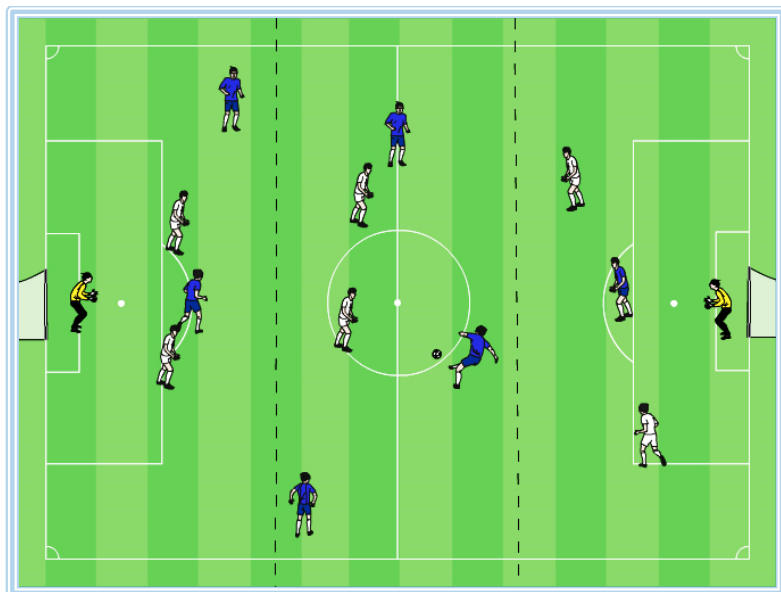
Zobacz także:

Szybkie przejście do kontrataku.

1. Kontratak I
2. Kontratak III
3. Kontratak V

Wykorzystanie przewagi do kontrataku.

1. Kontratak II
2. Kontratak IV
- 3. Kontratak VI**

**Gra w przewadze IV**

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie**Podania****Prowadzenie piłki****Mecz**

Ilość zawodników: 6x6 + 2 BR

Cel: Tworzenie i wykorzystywanie przewagi podczas posiadania piłki.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy równe strefy. W każdej z nich obie drużyny mają po dwóch obrońców, pomocników i napastników. Zawodnicy drużyny będącej w posiadaniu piłki mogą się dowolnie przemieszczać pomiędzy strefami, a zawodnicy drużyny broniącej muszą pozostać w wyznaczonym miejscu.

Uwagi i modyfikacje: a) Ograniczenie ilości przemieszczających się zawodników.

Zobacz także:

Wykorzystywanie przewagi stworzonej na małej przestrzeni.

1. Gra w przewadze I
2. Gra w przewadze II

Utrzymanie się przy piłce wykorzystując przewagę liczebną.

1. Gra w przewadze III
2. Gra w przewadze V

Tworzenie i wykorzystywanie przewagi podczas posiadania piłki.

1. Gra w przewadze IV



Podania X

W tej grze można jeszcze trenować:

Wsparcie

Mecz

Ilość zawodników: 6x6 + 2 BR

Cel: Podanie otwierające drogę do bramki.

Przebieg: Wszyscy zawodnicy drużyny atakującej znajdują się na swojej połowie. Grają tutaj przeciwko pięciu obrońcom. Szósty z obrońców zawsze jako jedyny zostaje na swojej połowie (patrz rys.). Zespół atakujący musi wymienić minimum trzy podania, po czym stara się dograć prostopadłą piłkę na połowę przeciwnika – to jedyny sposób w jaki można się tam dostać. Po podaniu na połowę przeciwnika mogą tam wejść wszyscy zawodnicy. Napastnicy starają się zdobyć bramkę, a w obrońcy odebrać piłkę. Jeśli obrońcy dokonają tego na połowie przeciwnika to podają piłkę na swoją połowę do bramkarza lub zawodnika z pola. Jeśli odbiorą na swojej połowie, to podają do bramkarza. To pierwsze podanie nie jest liczone. Później zgodnie z zasadą minimum trzy podania, zanim piłka zostanie dograna na połowę przeciwnika.

Uwagi i modyfikacje: Brak.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
- 3. Podania X**
4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

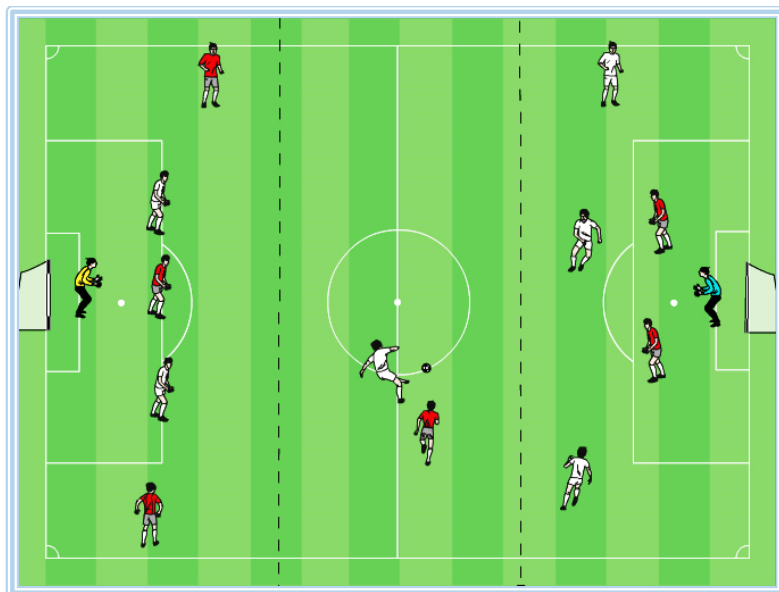
1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII



Rozmieszczanie się V

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Percepcja w obronie

Mecz

Ilość zawodników: 6x6 + 2 BR

Cel: Odpowiednie rozmieszczenie na boisku względem kolegów z drużyny.

Przebieg: Boisko podzielone na trzy równe strefy. Trener na głos mówi w jakim ustawieniu chcemy grać w danym momencie, co obowiązuje obie drużyny (rys. 2-1-3). Po wykonaniu podania zawodnik musi zmienić strefę. To powoduje, że jego partnerzy z drużyny muszą na to zareagować i przemieścić się, aby utrzymać ustawienie. Pomiędzy strefami piłkę przemieszczamy podaniem. Trener, co jakiś czas podaje inne ustawienie, np. 2-2-2, 3-2-1, 1-4-1 itd.

Uwagi i modyfikacje: a) Większa liczba stref. b) Zamiast bramek konieczność postawienia piłki na linii końcowej.

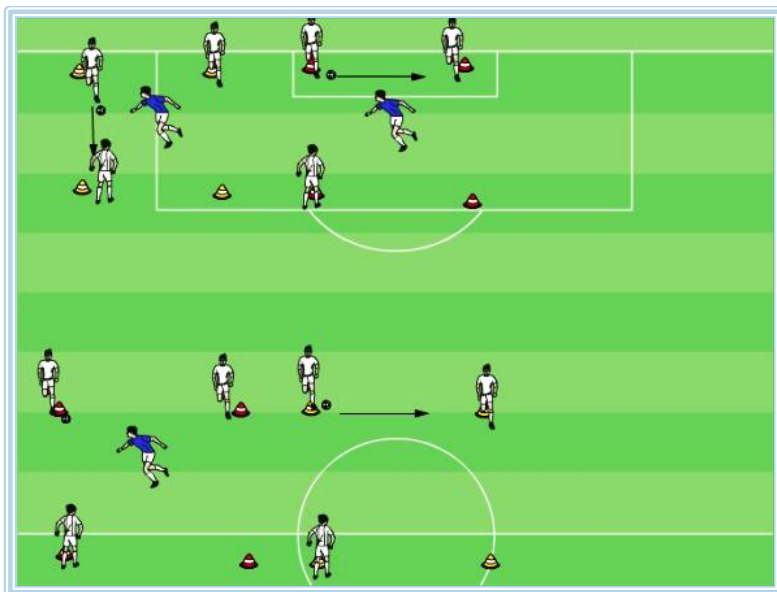
Zobacz także:

Zajmowanie miejsca na boisku w zależności od ustawienia pozostałych zawodników z naszej drużyny.

1. Rozmieszczanie się I
2. Rozmieszczanie się IV
- 3. Rozmieszczanie się V**

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, po to, aby utrzymać balans w ustawieniu drużyny.

1. Rozmieszczanie się II
2. Rozmieszczanie się III



Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 12x3

Cel: Odpowiednie ustawienie się w celu pomocy koledze, który jest przy piłce.

Przebieg: Cztery pola gry. W trzech z nich gramy 3x1. W jednym gramy 3x0 (gracze wymieniają podania). Gracz, który straci piłkę staje się obrońcą, jednak zmienia on kwadrat - biegnie do wolnego i tam stara się odebrać piłkę.

Uwagi i modyfikacje: a) Oczywiście można zrobić rondo 3x1 i nie potrzebujemy wtedy piętnastu zawodników. Kilka rond m.in. daje dodatkowo możliwość rozgrzewki, wpływa na dynamikę, wprowadza różnorodność i elementy percepcyjne dla obrońców.

Wsparcie XII

W tej grze można jeszcze trenować:

Gra w przewodze

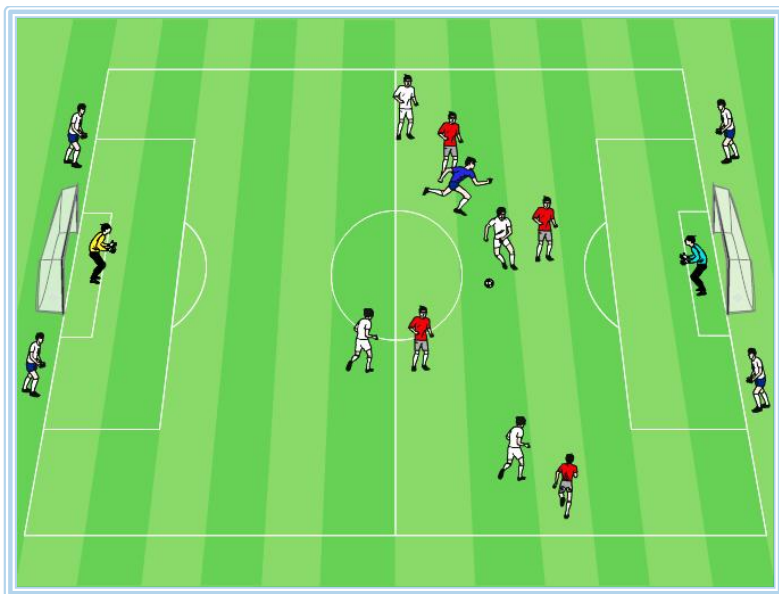
Zobacz także:

Zajmowanie odpowiedniego miejsca, aby dać koledze z piłką dodatkową możliwość rozegrania.

1. Wsparcie I
2. Wsparcie II
3. Wsparcie III
4. Wsparcie IV
5. Wsparcie V
6. Wsparcie VII
7. Wsparcie IX
8. Wsparcie X
9. Wsparcie XI
- 10. Wsparcie XII**

Ustawienie się w taki sposób, żeby móc od razu kontynuować akcję w pożądanym kierunku.

1. Wsparcie VI
2. Wsparcie VIII

**Strzał V**

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Ustawienie ciała

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + 5 J + 2 BR

Cel: Poprawa strzału – wykończenie akcji.

Przebieg: Trzy drużyny po czterech zawodników. Dwie drużyny grają między sobą mecz. Jeden joker gra w polu gry, trzecia drużyna pełni rolę kolejnych czterech jokerów. Każdy z nich jest ustawiony pomiędzy bramką, a narożnikiem boiska. Co kilka minut następuje zmiana drużyny grającej w środku.

Uwagi i modyfikacje: a) Zmiana co cztery minuty. Na boisku zostaje drużyna, która wygrała swój mecz. b) Strzał z pierwszej piłki. c) Jokerzy grają na jeden kontakt.

Zobacz także:

Wykończenie akcji po dośrodkowaniu.

1. Strzał I

Strzały z dystansu.

1. Strzał II

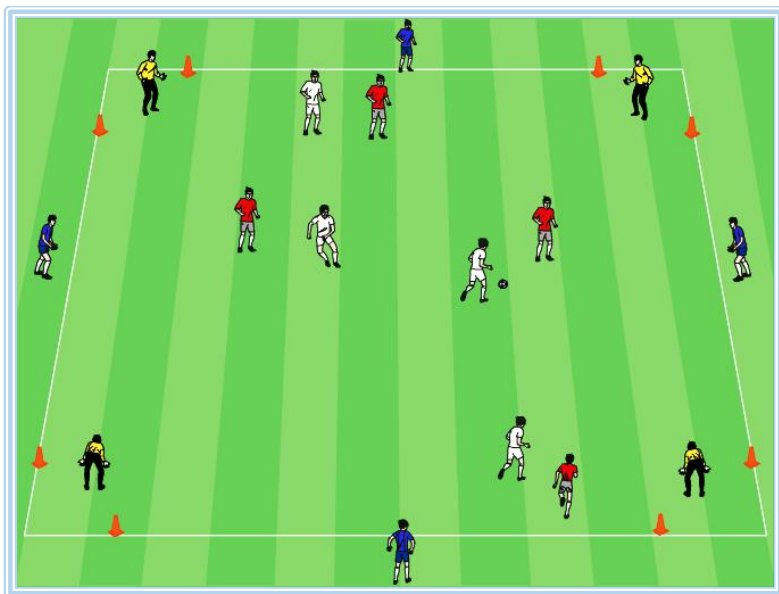
Skuteczne wykończenie akcji.

1. Strzał III

2. Strzał IV

3. Strzał V

4. Strzał VI

**Strzał VI**

W tej grze można jeszcze trenować:

Percepcja w ataku

Gra w przewadze

Mecz

Ilość zawodników: 4x4 + 4 J + 4 BR

Cel: Poprawa strzału – wykończenie akcji.

Przebieg: Cztery drużyny po czterech zawodników. Dwa zespoły grają w środku pola gry. Trzecia drużyna to bramkarze, a czwarta jokerzy na zewnątrz pola gry (patrz rys.). Napastnicy mogą zdobyć bramkę strzelając do dowolnej z czterech bramek. Mogą wykorzystywać jokerów, Ci jednak nie mogą strzelać ani wchodzić do części, w której toczy się gra. Po kilku minutach zmieniamy role poszczególnych drużyn.

Uwagi i modyfikacje: a) Zmiana co 4 minuty. Na boisku zostaje drużyna, która wygrała swój mecz. b) Strzał z pierwszej piłki.

Zobacz także:

Wykończenie akcji po dośrodkowaniu.

1. Strzał I

Strzały z dystansu.

1. Strzał II

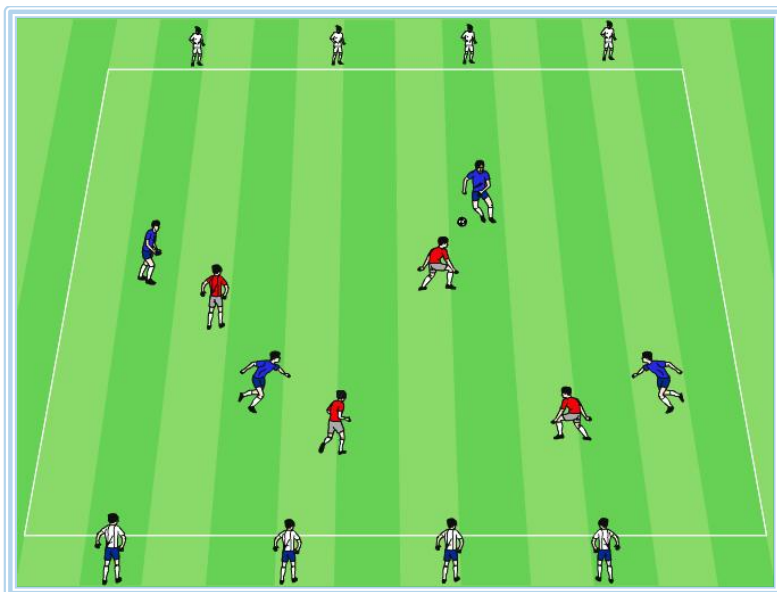
Skuteczne wykończenie akcji.

1. Strzał III

2. Strzał IV

3. Strzał V

4. Strzał VI



Podania XI

W tej grze można jeszcze trenować:

Krycie

Gra na utrzymanie

Ilość zawodników: 8x8

Cel: Stosowanie podań dających progress w grze.

Przebieg: Niebiescy starają się dograć piłkę do drużyny biało-niebieskiej. Czerwoni podają do białych. Po udanym podaniu następuje zmiana miejsc pomiędzy dwiema drużynami. Zespół, który bronił, ale dopuścił do podania zmienia się z tym, który podanie otrzymał. Ten drugi stara się teraz podać piłkę na drugą stronę. Przykład: niebiescy dogrywają piłkę do biało-niebieskich, którzy wchodzą na boisko i starają się dograć piłkę do białych. Niebiescy stają się obrońcami, a czerwoni opuszczają plac gry i oczekują od nich podania.

Uwagi i modyfikacje: a) Ograniczenie liczby kontaktów.
b) Wyznaczenie strefy, z której można podać piłkę do zawodników czekających poza kwadratem.

Zobacz także:

Stosowanie penetrujących podań.

1. Podania I
2. Podania VI
3. Podania IX

Stosowanie podań dających progres w grze.

1. Podania II
2. Podania VII
3. Podania X

4. Podania XI

Wykonywanie podań, kiedy jego adresat jest gotowy, żeby je otrzymać.

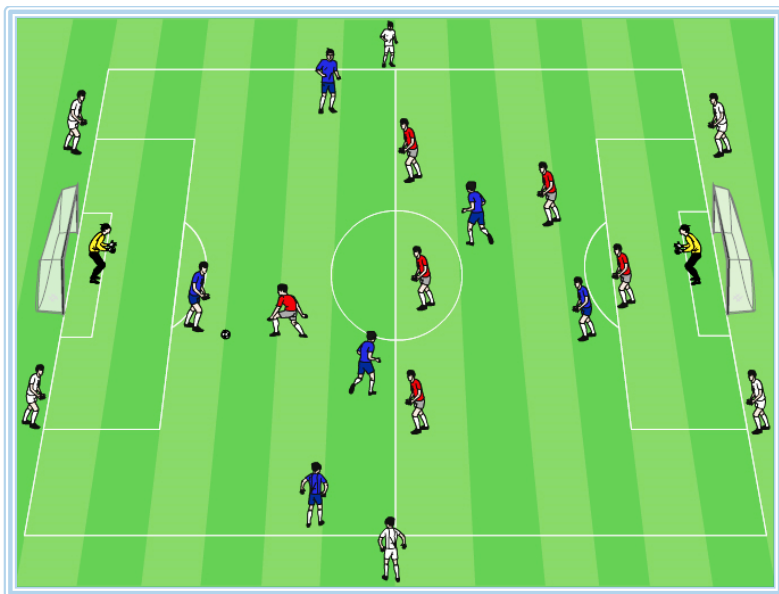
1. Podania III
2. Podania V

Właściwa moc podania.

1. Podania IV

Długie podania.

1. Podania VIII



Gra w przewadze V

W tej grze można jeszcze trenować:

„Podnoszenie głowy”

Podania

Mecz

Ilość zawodników: 6x6 + 6 J + 2 BR

Cel: Poszukiwanie optymalnego rozwiązania pod presją.

Utrzymywanie piłki pod presją.

Przebieg: Mecz 6x6 z bramkarzami oraz jokerami na zewnątrz boiska ustawionymi tak jak na rysunku. Nie można zagrać powrotnej piłki do jokera.

Uwagi i modyfikacje: a) Jokerzy na jeden kontakt.
b) Jokerzy na jeden kontakt, zawodnicy z pola na dwa kontakty.

Zobacz także:

Wykorzystywanie przewagi stworzonej na małej przestrzeni.

1. Gra w przewadze I
2. Gra w przewadze II

Utrzymanie się przy piłce wykorzystując przewagę liczebną.

1. Gra w przewadze III
2. Gra w przewadze V

Tworzenie i wykorzystywanie przewagi podczas posiadania piłki.

1. Gra w przewadze IV

Ebook jest w pełni darmowy. Jeśli mimo tego, chcesz za niego „zapłacić” lub w 5 minut przyczynić się do rozwoju piłki, możesz to zrobić na 3 sposoby:

1. Daj mi feedback.
2. Podziel się informacją o ebooku z Twoimi znajomymi trenerami.
3. Wpłać dowolną kwotę, rozpoczynając od 1 gr na konto Akademii Piłkarskiej Oleśnica. To klub, w którym chwali się zawodników za dobrą postawę; tworzy się atrakcyjne zajęcia dla piłkarzy, a nie tylko trenera; stawia się na technikę i inteligencję; nie krytykuje się sędziów. To klub, którego ambicje sięgają wysoko; który jako organizacja ciągle się uczy i rozwija; miewa gorsze i lepsze okresy; jednak to przede wszystkim klub, który konsekwentnie realizuje nowoczesną wizję pracy z dziećmi, co wymaga nie lada odwagi i często podejmowania trudnych decyzji. Jestem jego częścią i jestem z tego dumny.

Akademia Piłkarska Oleśnica, ul. Spokojna 7, 56-400 Oleśnica

Numer konta: 74 1090 2415 0000 0001 1982 8765

Z dopiskiem: Lookpass.

Dziękuję za to, że chcesz w odpowiedzialny sposób rozwijać piłkę nożną,
Mateusz