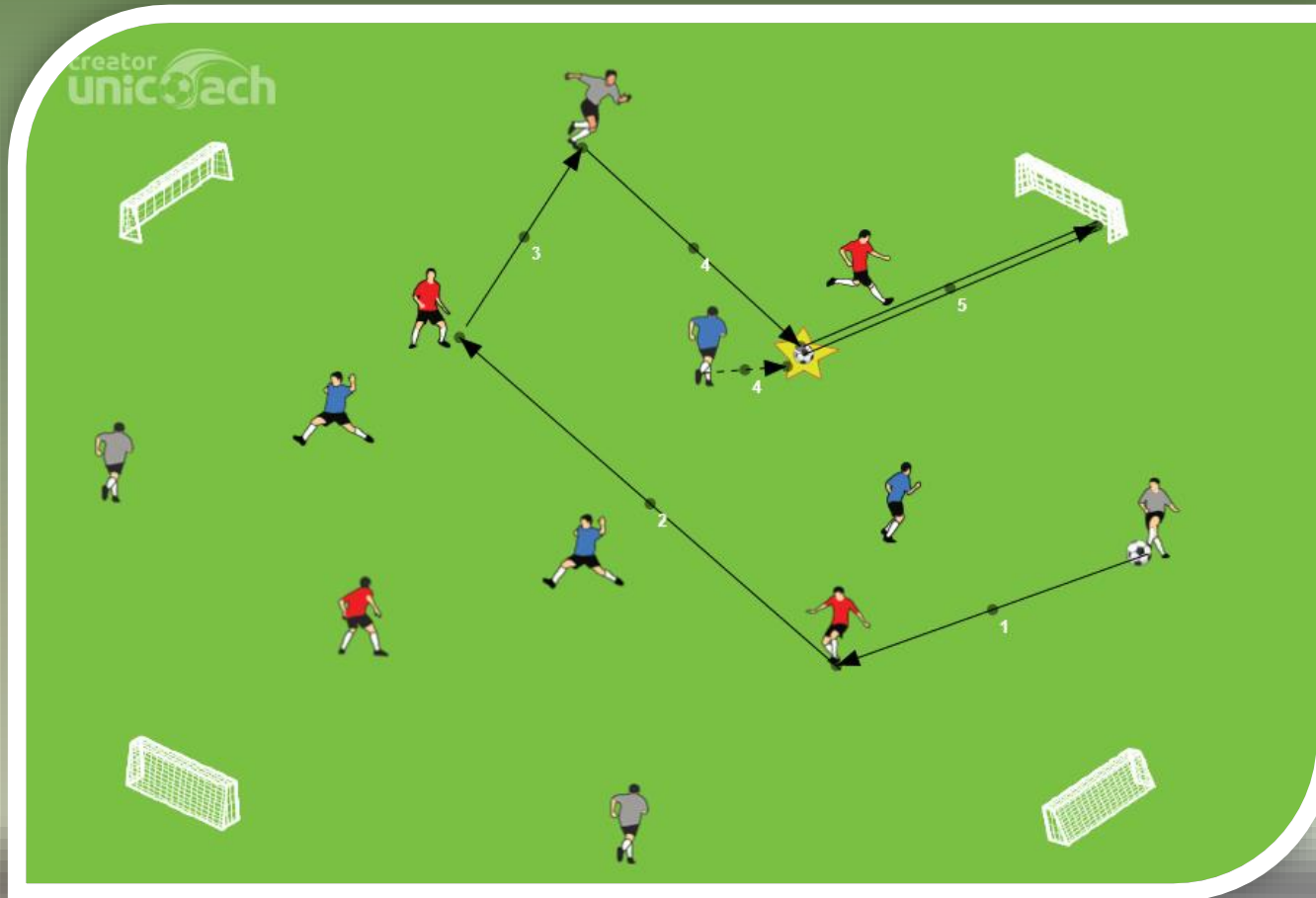




Małe gry z akcentem na fazy przejściowe

## Ćwiczenie nr 1

### Gra na utrzymanie piłki 4x4+4



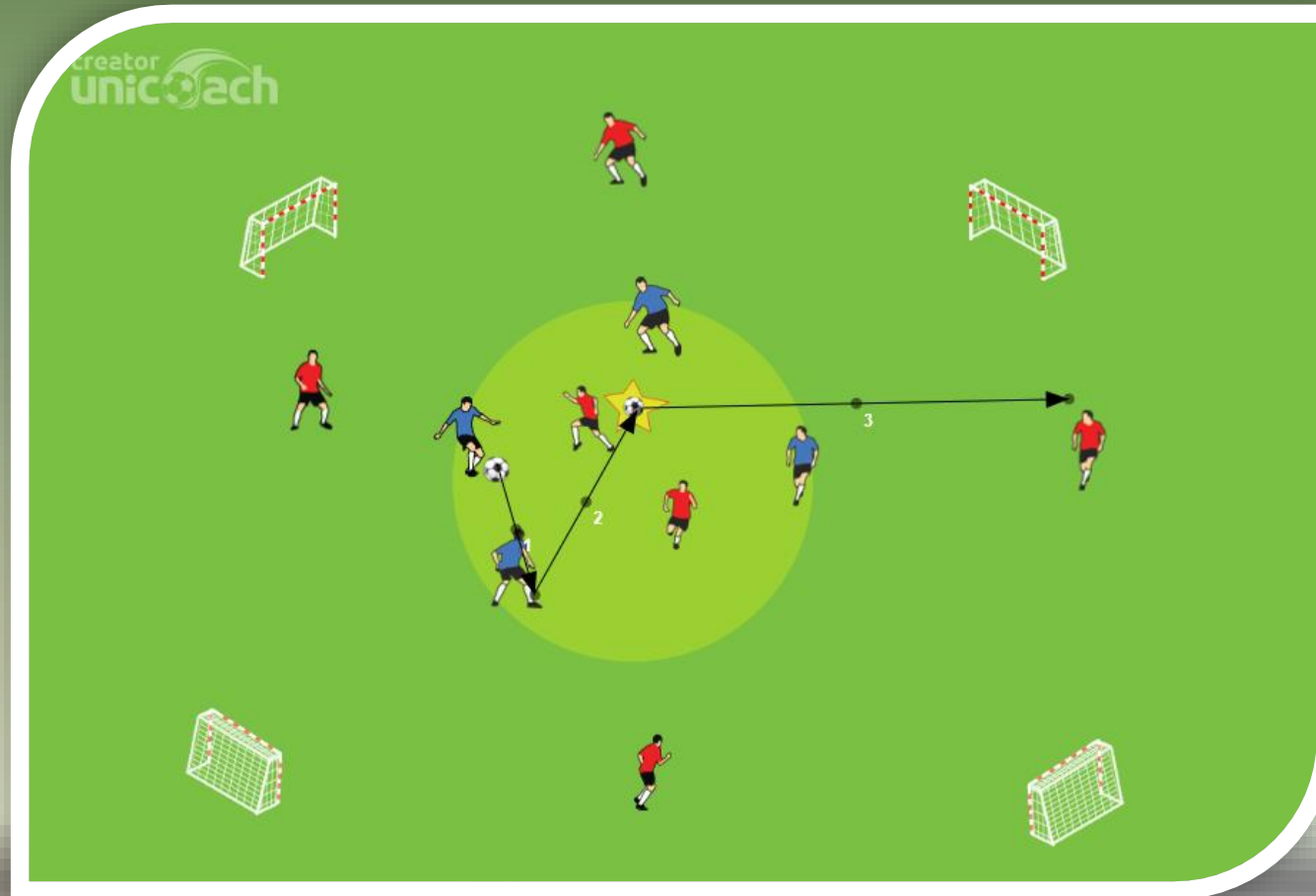
Zawodnicy czerwoni grają na utrzymanie piłki z zewnętrznymi, zdobywają punkt za wymianę określonej przez trenera ilości podań, zadaniem niebieskich jest odbiór piłki i zdobycie gola do dowolnej z czterech bramek. W momencie straty piłki zadaniem czerwonych i szarych jest natychmiastowy atak i szybki odbiór piłki. Po określonym czasie zmiana ról.

Modyfikacje:

- zawodnicy wymieniają podania w kolejności środkowy --> zewnętrzny--> środkowy --> zewnętrzny
- zawodnicy środkowi mogą wykorzystać zewnętrznych po określonej ilości podań między sobą
- ograniczenie ilości kontaktów

## Ćwiczenie nr 2

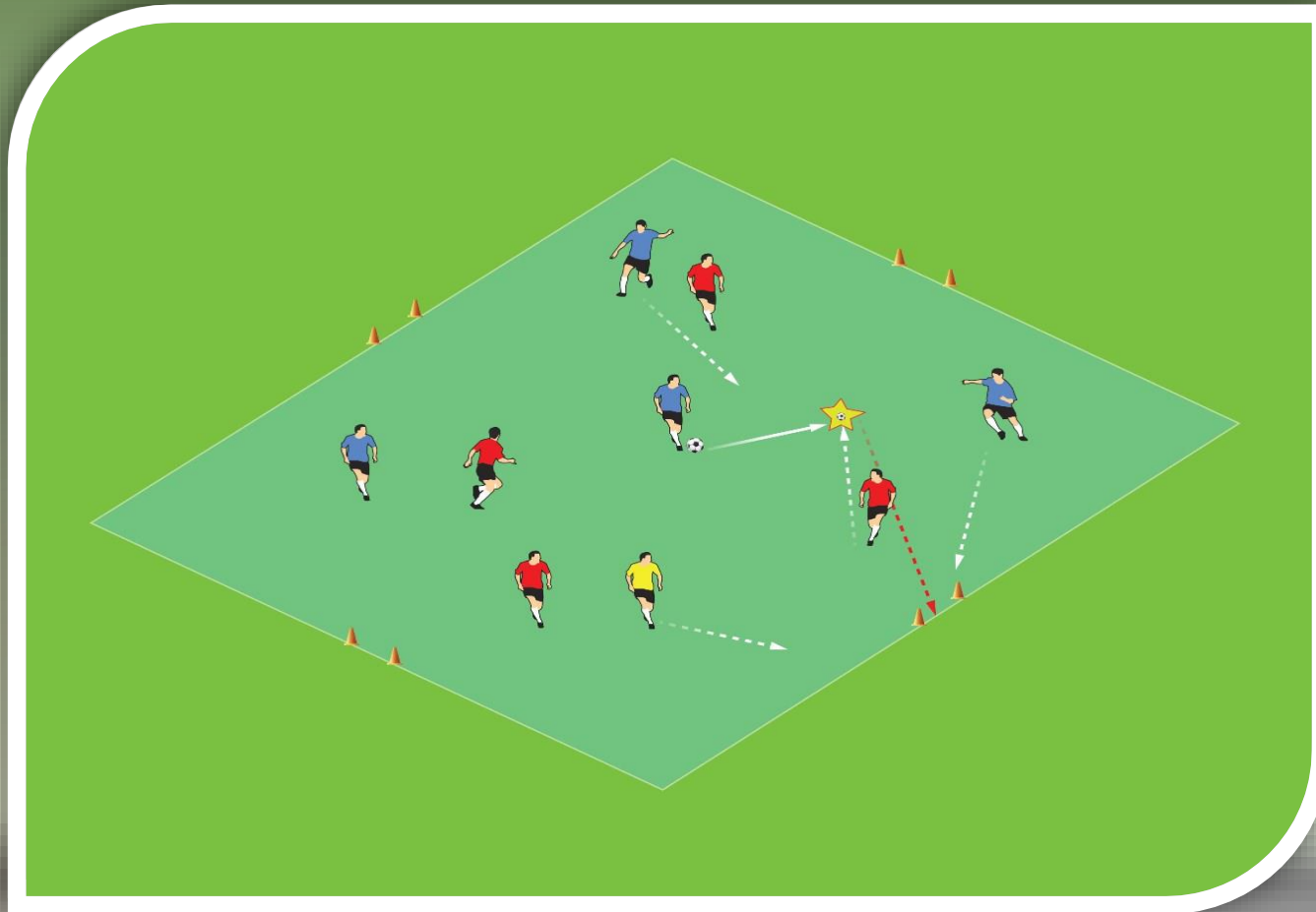
### Gra 4x2 z przejściem do 4x6



W ograniczonym polu zawodnicy grają w przewadze liczebnej 4x2. Po przejęciu piłki przez graczy będących w osłabieniu zagrywają piłkę na zewnątrz do swoich partnerów z drużyny, tworzy się gra 4x6. Zadaniem, drużyny będącej w przewadze jest wymiana dwóch podań przez środek (ograniczone pole, w którym znajdują się dwójka zawodników). Natomiast zawodnicy grający w osłabieniu po ewentualnym przejęciu strzelają do jednej z 4 bramek.

## Ćwiczenie nr 3

### Gra 4x4+1



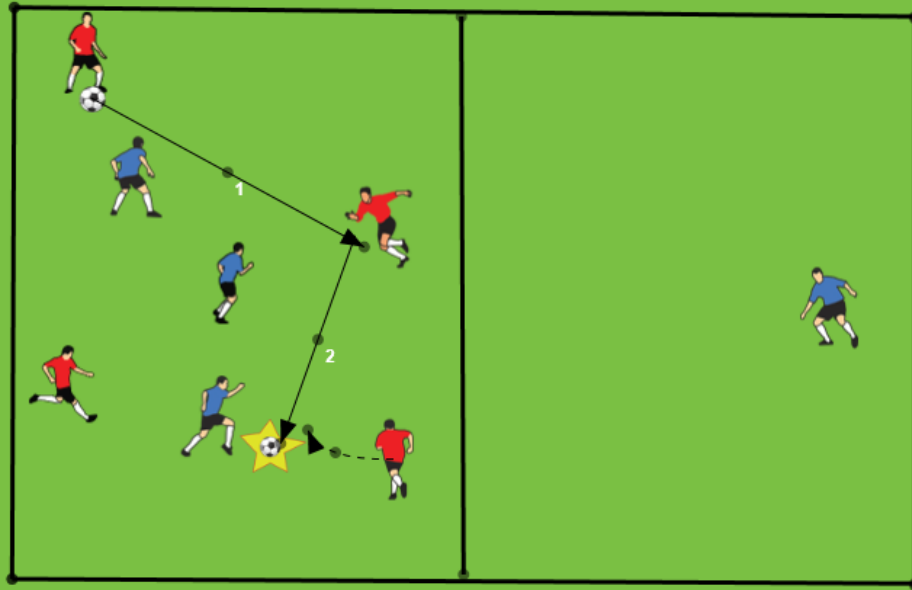
Zadaniem zespołu niebieskiego jest utrzymanie się przy piłce i wymienienie 6 podań, co daje im 1 pkt. Czerwoni mają za zadanie odbiór piłki i przeprowadzenie jej przez jedną z 4 bramek. Niebiescy po stracie muszą jak najszybciej dążyć do odbioru piłki lub wybiec jej poza pole gry. Jeżeli uda im się wybić przez jedną z 4 bramek, wznawiają w posiadaniu piłki. W przypadku innego wybiecia, wznawia druga drużyna. Zawodnik neutralny gra z zespołem będącym przy piłce.



## Ćwiczenie nr 5

Gra 4x3+1

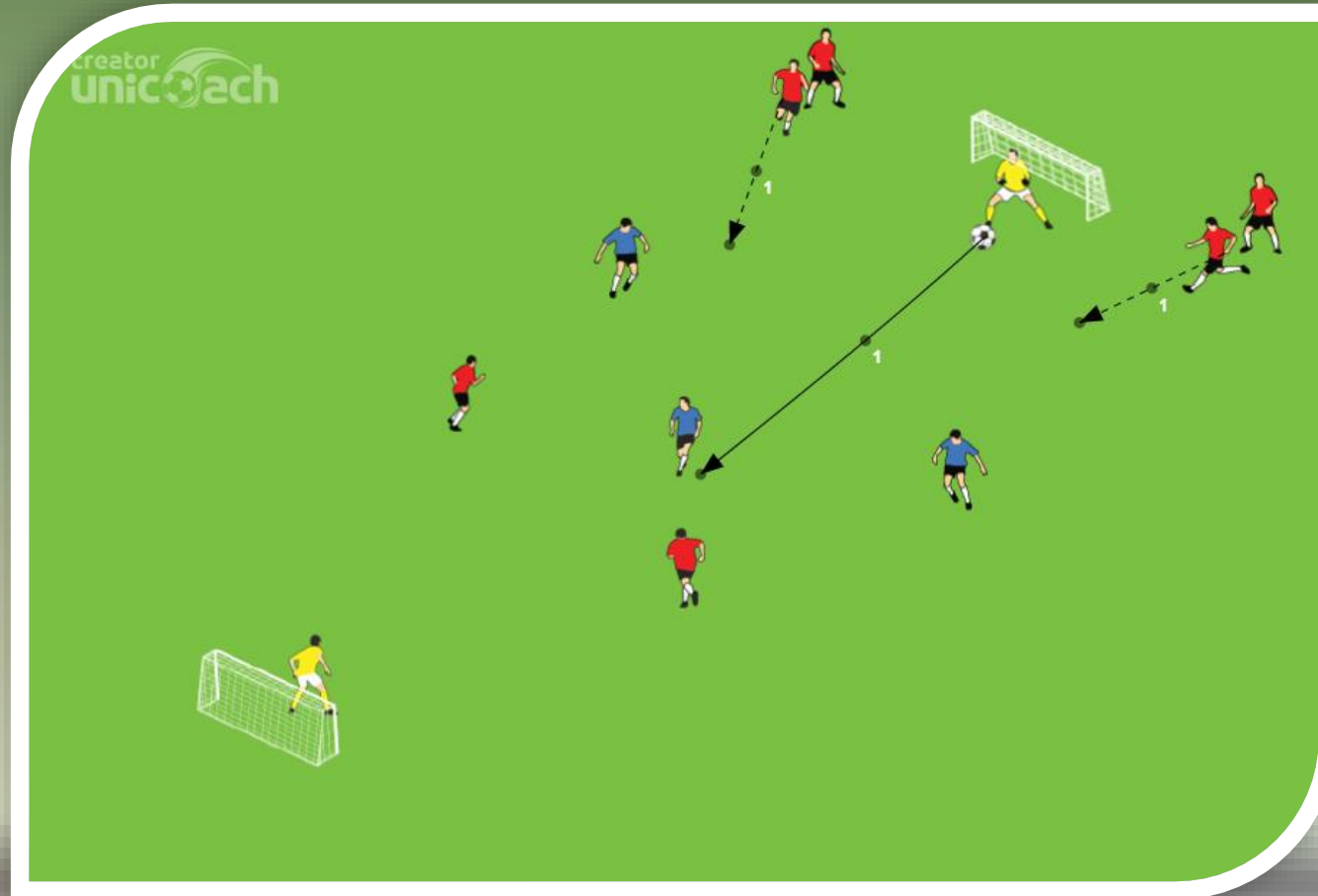
creator  
unicobach



W ograniczonym polu zawodnicy grają w przewadze liczebnej 4x3. W momencie straty starają się jak najszybciej zaatakować przeciwnika tak aby uniemożliwić mu podanie do drugiego pola w którym zadania drużyn zostaną odwrócone. Po 8 wykonanych podaniach pkt, w przypadku straty piłki i udanego natychmiastowego odbioru wykonane podania nie są kasowane.

## Ćwiczenie nr 6

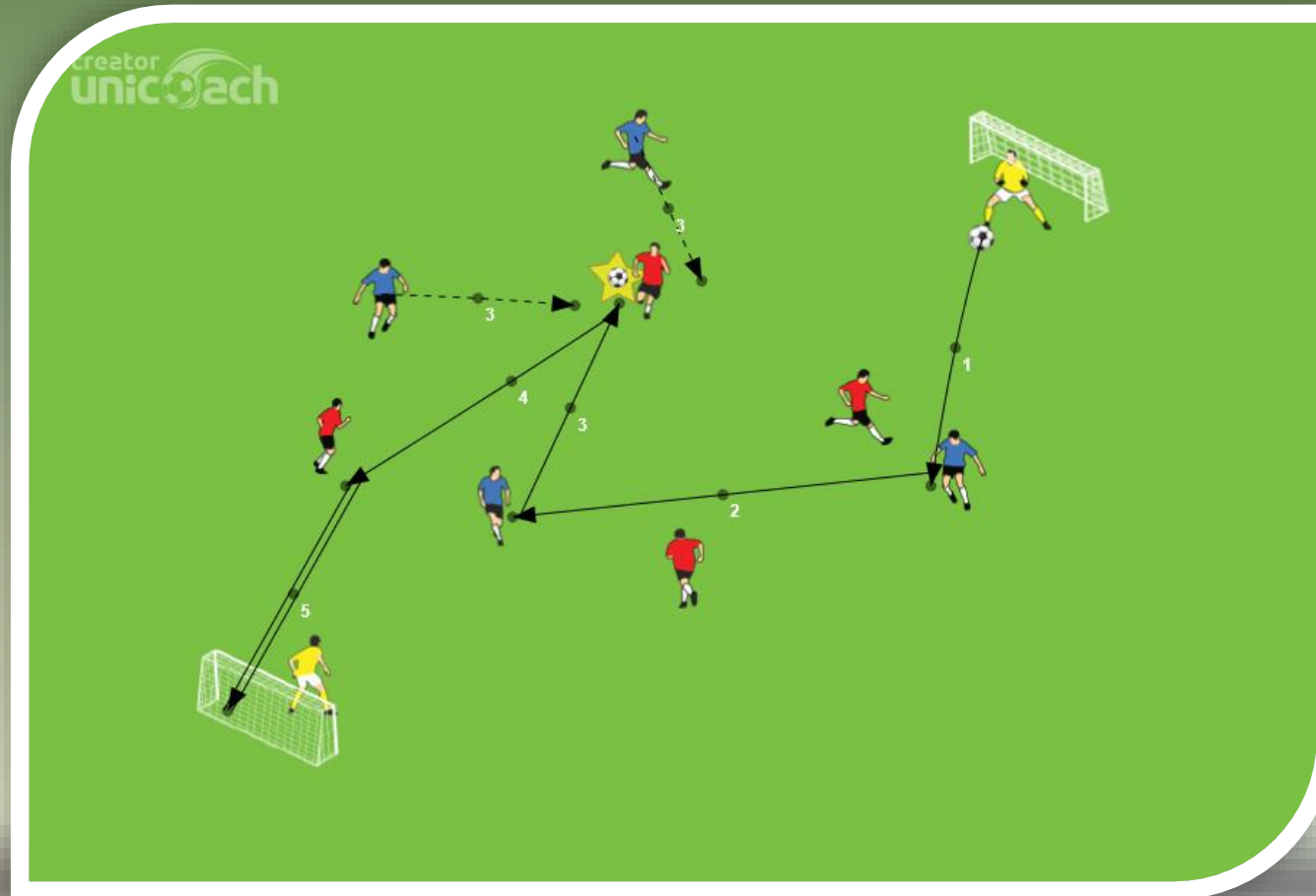
### Gra 3x2 z przejściem do 4x3 na dwie bramki



Grę rozpoczynają niebiescy, bramkarz wprowadza piłkę podaniem do jednego z partnerów. Rozpoczyna się gra 3x2, jednak w momencie wprowadzenia piłki przez bramkarza dwóch czerwonych obrońców ustawionych za bramką włącza się automatycznie do gry. Wracają oni, żeby pomóc dwóm swoim partnerom w obronie bramki. Po odbiorze czerwoni (już w przewadze 4x3) atakują bramkę niebieskich. Grę kontynuujemy do momentu zakończenia akcji (bramka, piłka poza polem gry itd.)

## Ćwiczenie nr 7

Gra 4x4 + 2 BR

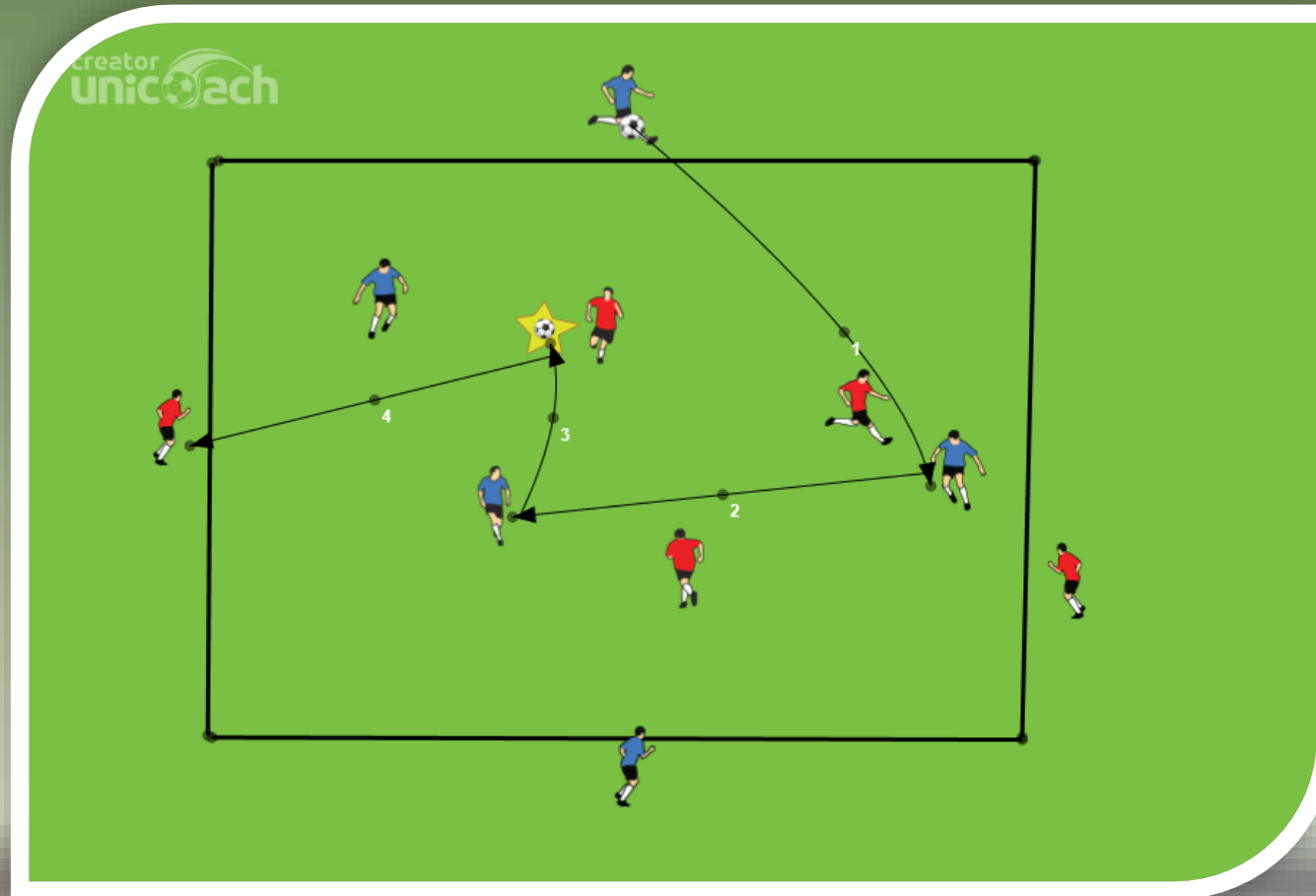


W wyznaczonym polu gry zespół niebieski razem z bramkarzami gra na utrzymanie. Ich zadaniem jest utrzymanie się przy piłce. Zespół broniący (czerwoni) po odbiorze piłki, stara się jak najszybciej wykonać atak na jedną z bramek. Mogą oni oddać strzał bezpośrednio po odbiorze, lub po wykonaniu podania. Po stracie piłki czerwoni natychmiast starają się odebrać piłkę.



## Ćwiczenie nr 8

Gra 3+2 x 3+2

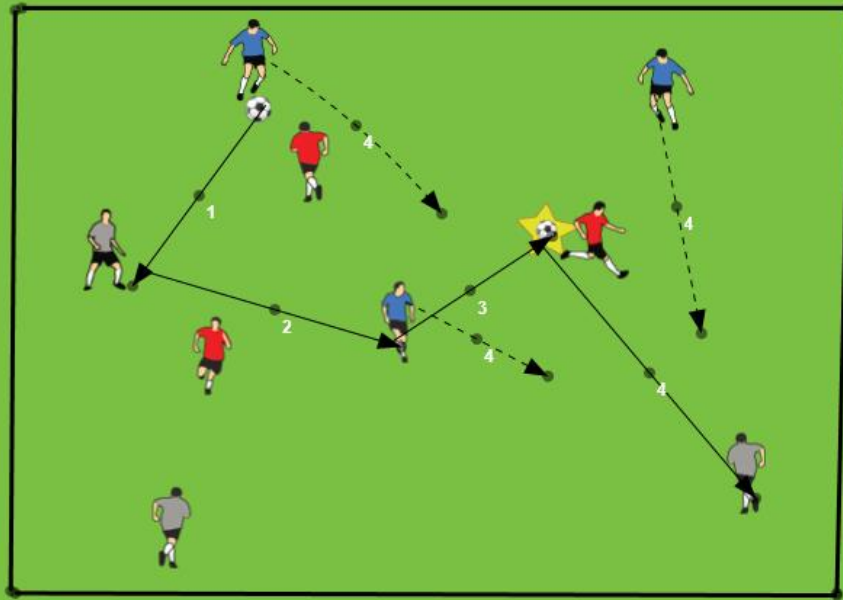


Zadaniem zespołu jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce w przewadze liczebnej – z wykorzystaniem zawodników ustawionych na zewnątrz pola gry. Zespoły mają określony kierunek gry – jeden zespół, wykorzystując zawodników zewnętrznych, kieruje grę w pionie boiska, drugi w poziomie.

## Ćwiczenie nr 9

Gra 3x3 +3

creator  
unicobach

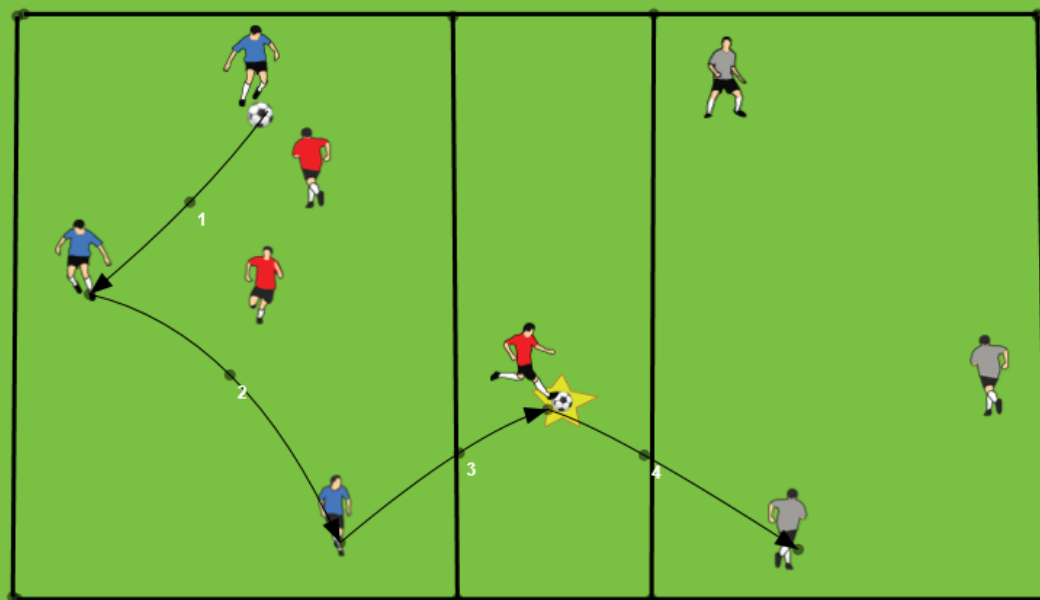


Na wyznaczonym boisku, dzielimy zawodników na 3 zespoły. Dwa zespół są w ofensywie, natomiast 3 zespół jest w defensywie i stara się odebrać piłkę. Zespoły będące w posiadaniu piłki starają się utrzymać przy piłce oraz wymienić wyznaczoną ilość podań przez trenera. W momencie straty piłki, zespół który stracił piłkę przechodzi z ofensywy do defensywy i jak najszybciej stara się odebrać piłkę.

## Ćwiczenie nr 10

### Gra 3x2+1 w trzech drużynach

creator  
unicobach



Ćwiczenie rozpoczynamy fragmentem gry 3x2, zadaniem drużyny znajdującej się przy piłce (po wymianie określonej przez trenera ilości podań) jest podanie do sąsiedniej grupy tak aby piłki nie przejął zawodnik w środkowym pasie. W przypadku udanego przeniesienia piłki fragment gry jest powtarzany z drugą parą środkowych. W przypadku odbioru, środkowi zagrywają do drugiej drużyny i następuje płynna zmiana ról.