

PIĘKARSKI TRENING



SPIIS TREŚCI



GRY

3

SZYBKOŚĆ

12

DRYBLING

17

GRY POZYCYJNE

27

KONSPEKTY

34

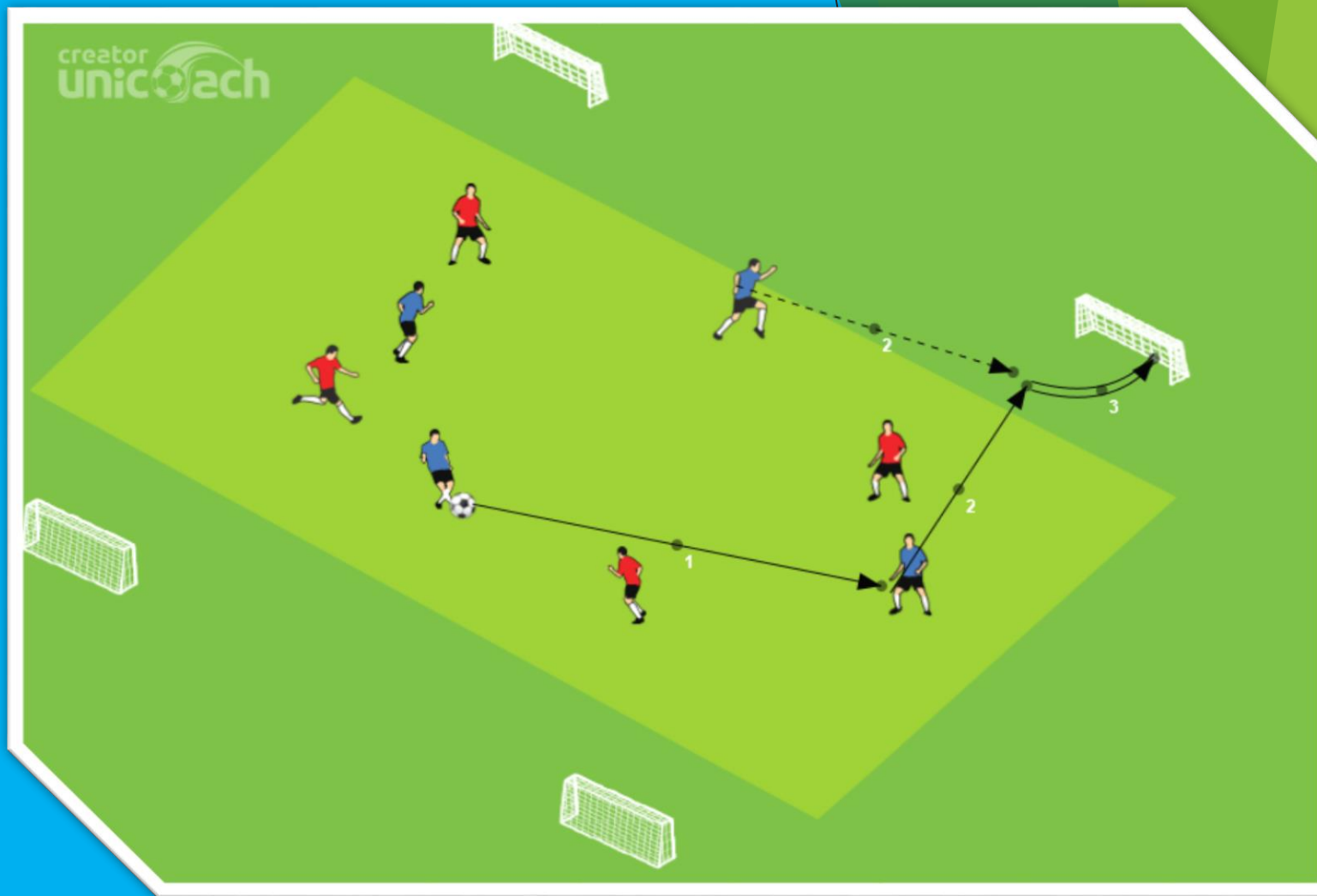
GRY

4x4 Decydujące podanie

★ **PRZEBIEG:** Drużyna posiadająca piłkę ma możliwość zdobycia punktu po strzale do dowolnej z czterech bramek z wyznaczonej strefy w pierwszym lub drugim kontakcie po podaniu od partnera z drużyny. Dla zachowania intensywności w przypadku bramki lub wyjścia piłki za pole gry trener wznowia podaniem do jednej z drużyn.

★ **MODYFIKACJE:**

- ograniczenie ilości bramek do których można oddać strzał
- decydujące podanie wykonane bez przyjęcia



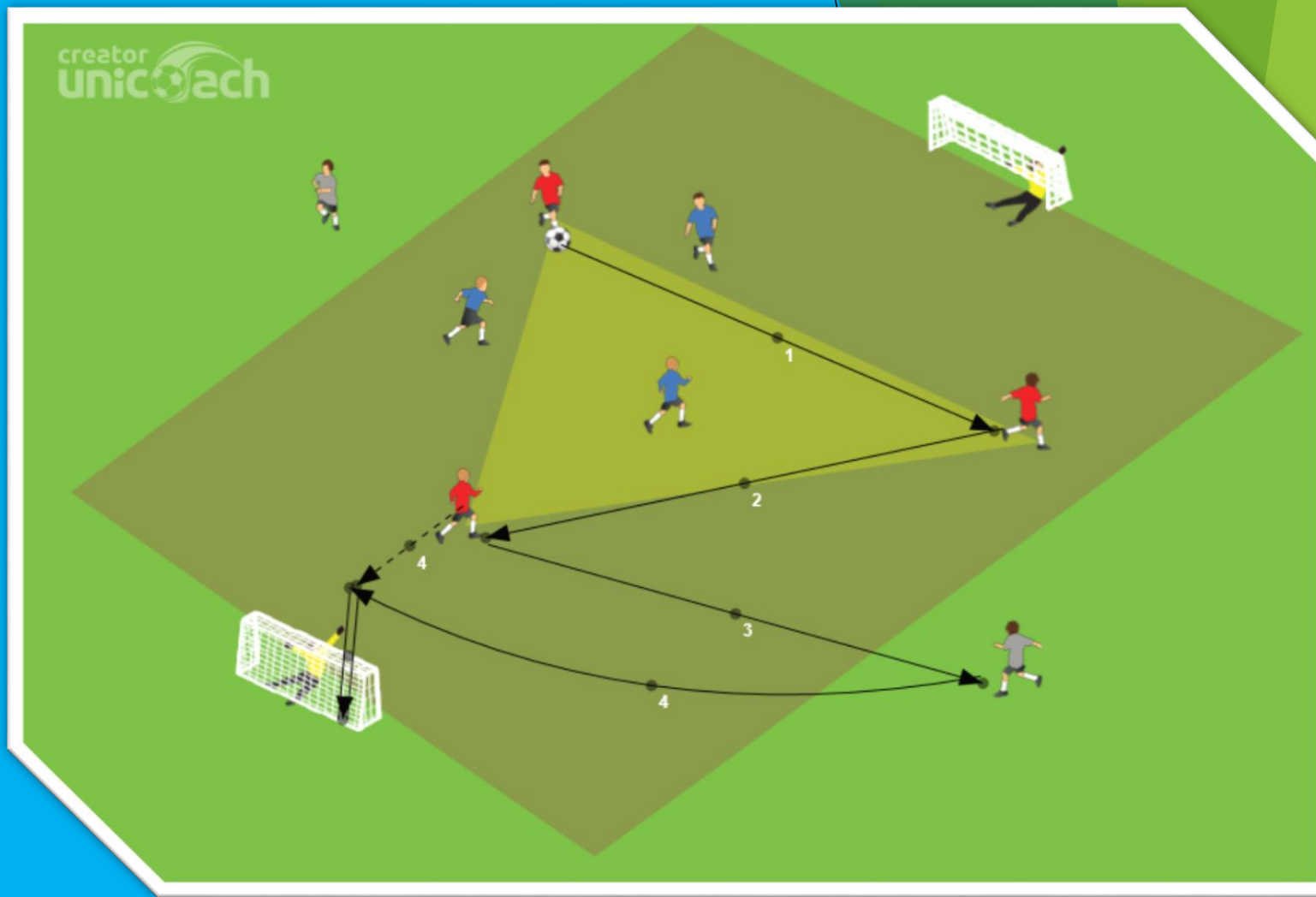
GRY

3x3+2N z akcentem na
współprace środkowych
pomocników

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem trójki zawodników znajdującej się przy piłce jest wymiana określonej przez trenera ilości podań i oddanie strzału do dowolnej bramki, po wymianie określonej ilości podań możliwość wykorzystania zawodników neutralnych do zdobycia bramki.

★ **MODYFIKACJE:**

- po wymianie podań pomiędzy zawodnikami w środku, konieczność wymiany podania z neutralnym
- podanie do neutralnego = rotacja na pozycjach zawodników środkowych
- neutralni - gra na 1 kontakt
- trener wskazuje kolor bramki do której należy zdobyć bramkę



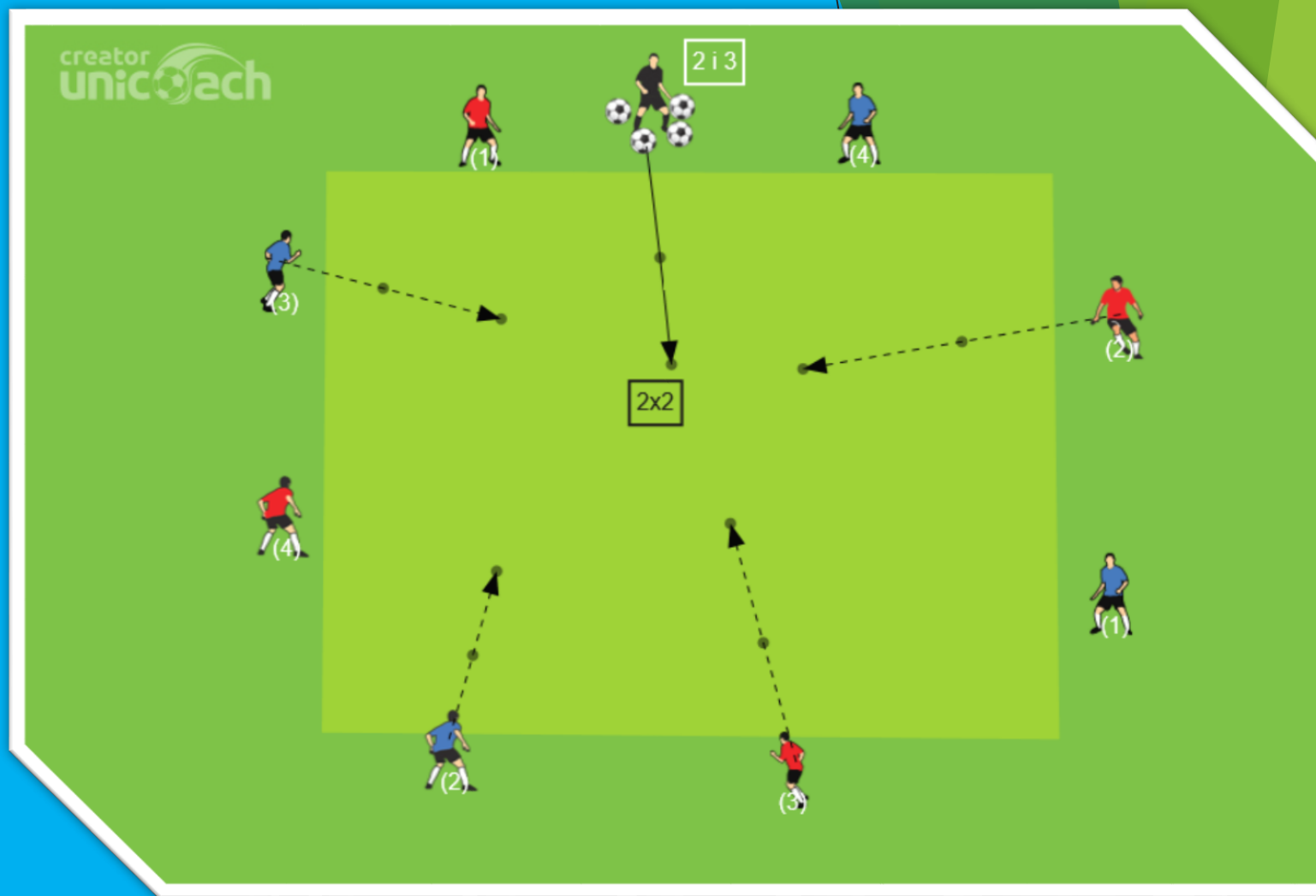
GRY

Dynamiczna gra na utrzymanie piłki 2x2+2 zewnętrznych

★ **PRZEBIEG:** Każdy z zawodników ma przypisany numer. Trener wypowiada numery zawodników i wprowadza piłkę do gry 2x2. Zadaniem zawodników jest zdobycie punktów za wymianę podań z graczami zewnętrznymi (wykorzystanie przewagi 4x2), których numer nie został wywołany. Trener określa czas przez jaki toczy się gra, po czym zawodnicy wracają na swoje miejsca i zadanie rozpoczyna się od początku.

★ **MODYFIKACJE:**

- Wywołanie jednego lub 3 numerów
- ograniczenie ilości kontaktów



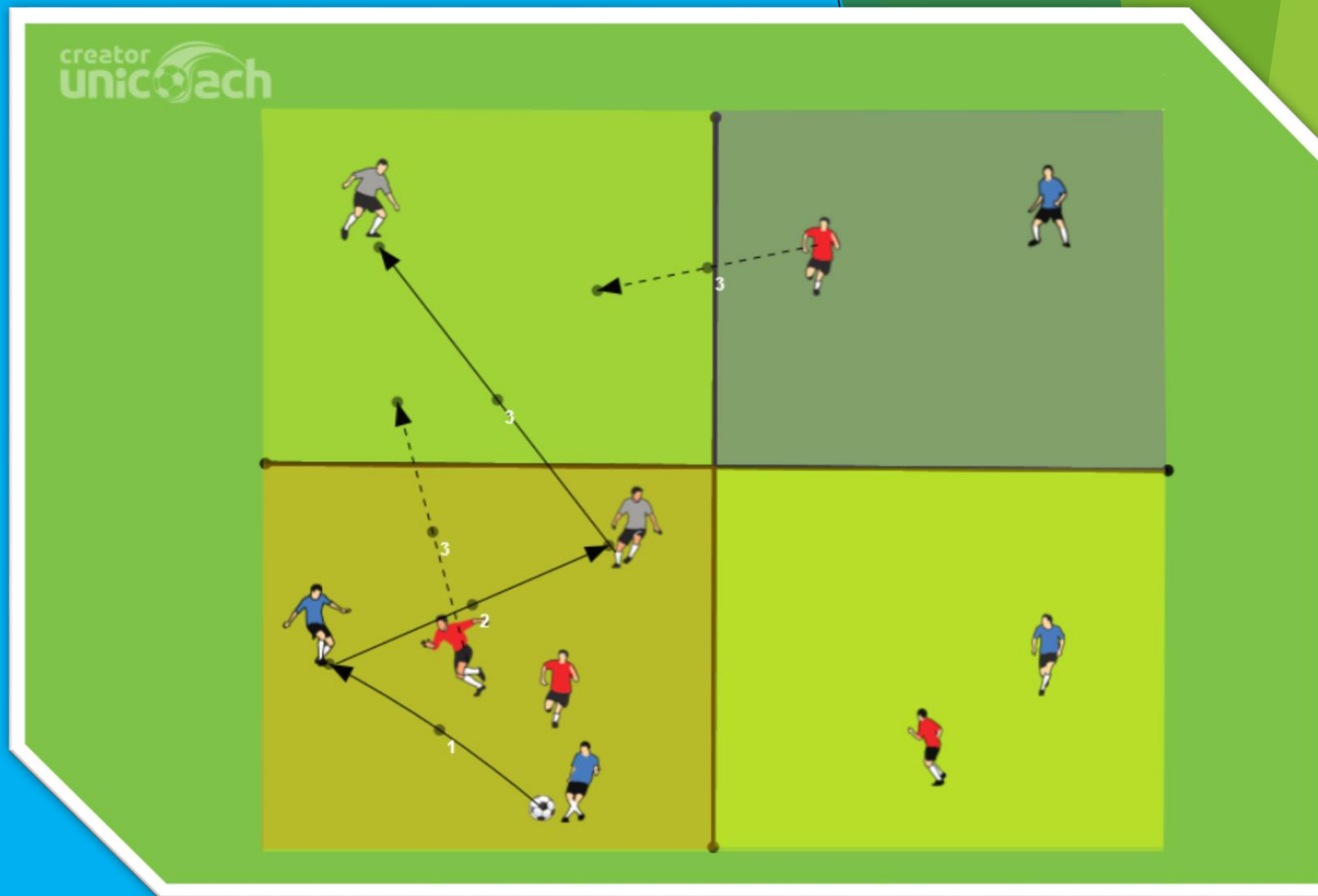
GRY

Orientacyjna gra 4x4 + 2N w 4 sektorach

★ **PRZEBIEG** Zadaniem zawodników w sektorze w którym znajduje się piłka jest stworzenie trójkąta dzięki któremu będą mieli możliwość posiadania piłki w sytuacji 3x2. (pozostali zawodnicy zajmują pojedynczo pozostałe pola). Piłkę można zagrać do innego sektora tylko w momencie:

- stworzenie trójkąta (linia podania)
- wymianie w sytuacji 3x2 określonej przez trenera ilości podań

W przypadku nie spełnienia przez drużynę jednego z dwóch warunków lub straty piłki następuje zmiana ról.



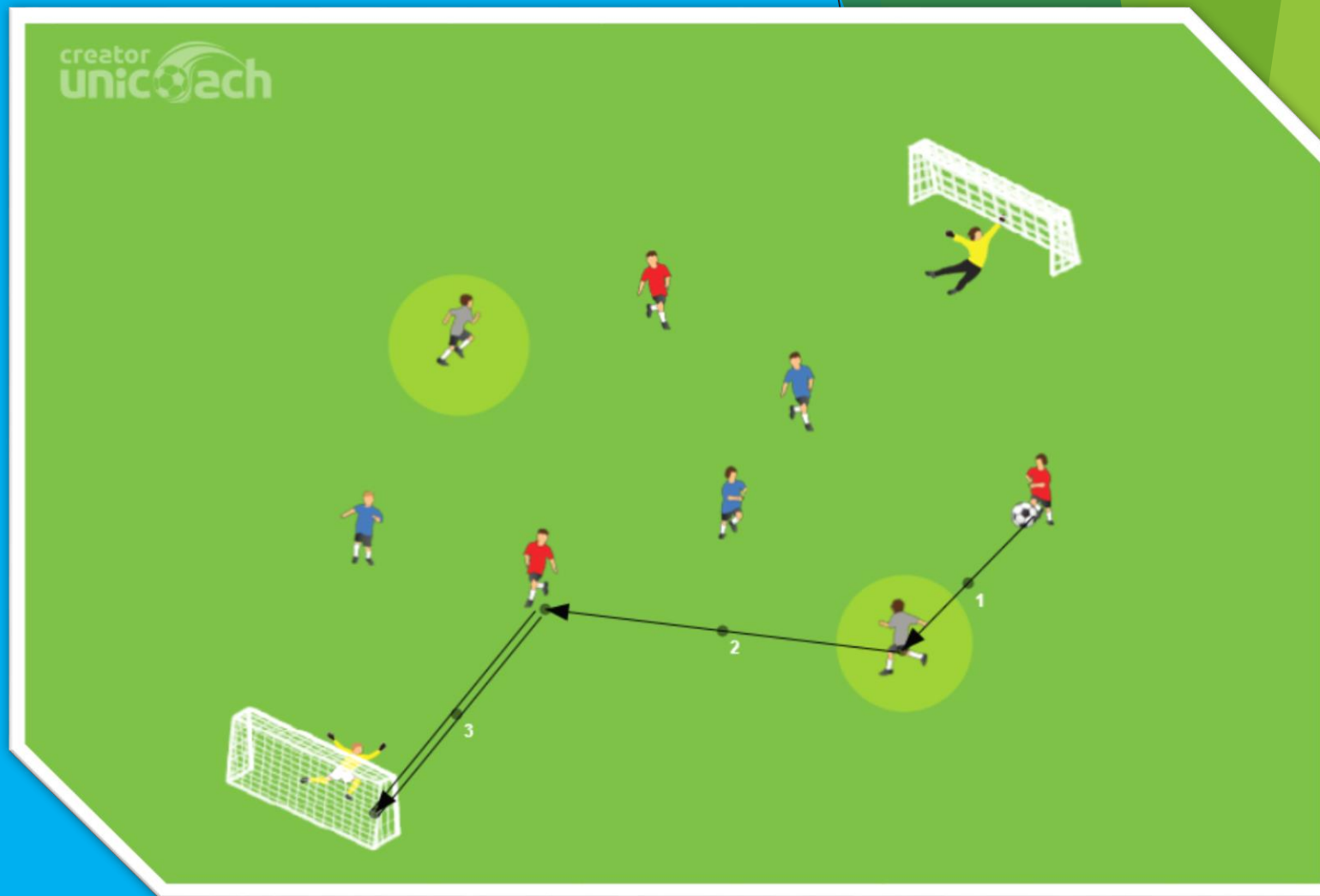
GRY

3x3 + 2 neutralnych
na dowolną bramkę

★ **PRZEBIEG:** Drużyna posiadająca piłkę ma możliwość zdobycia bramki (strzał do dowolnej) po asyście od zawodnika neutralnego. Dla zachowania intensywności gdy piłkę opuści pole gry, trener podaniem wprowadza kolejną piłkę..

★ **MODYFIKACJE:**

- przed strzałem drużyna wymienia określoną przez trenera ilość podań
- wymiana piłki z dwójką neutralnych
- trener wskazuje bramkę do której należy oddać strzał

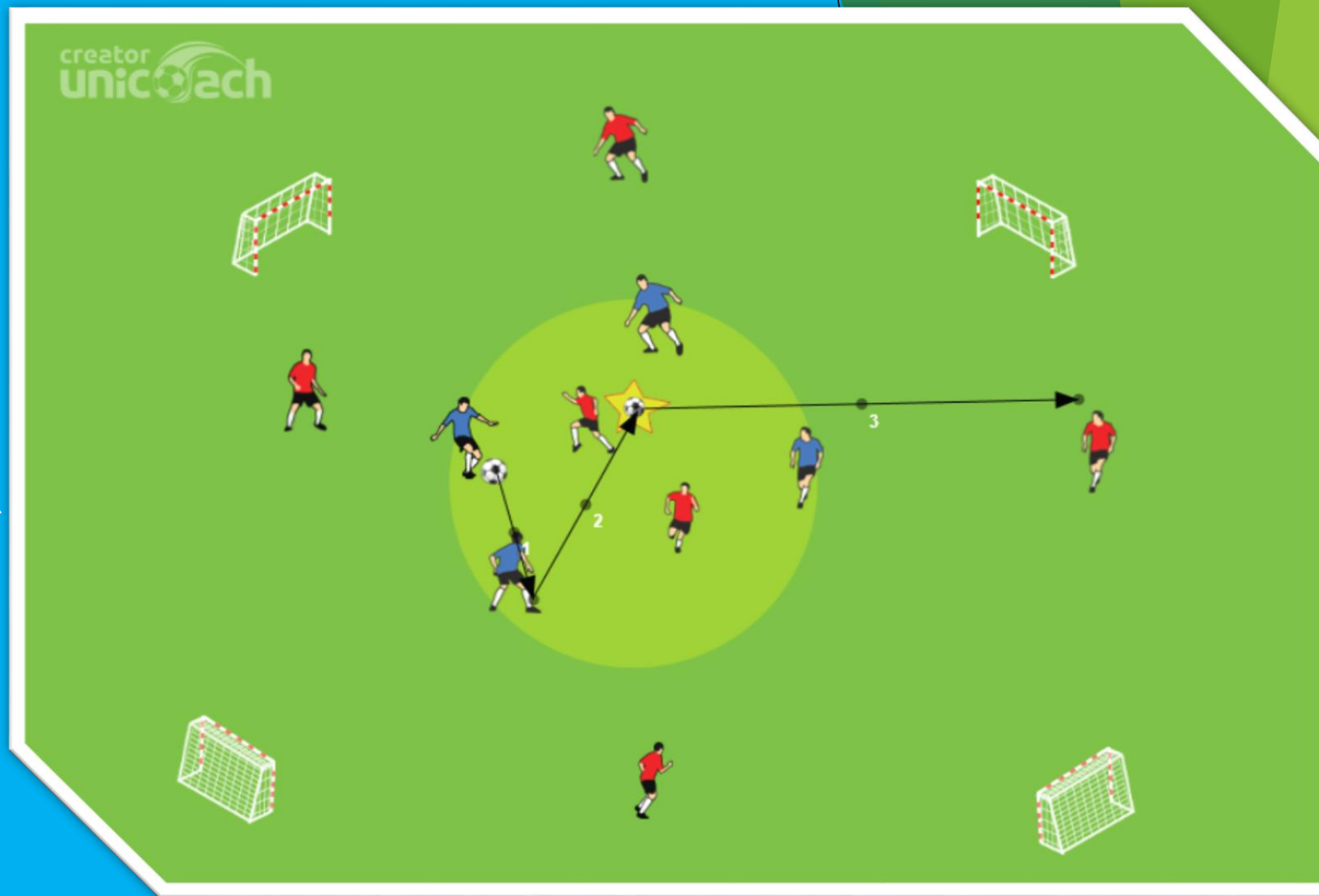


GRY

gra przejściowa z 4x2 do 4x6



PRZEBIEG: 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 6x4. 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.



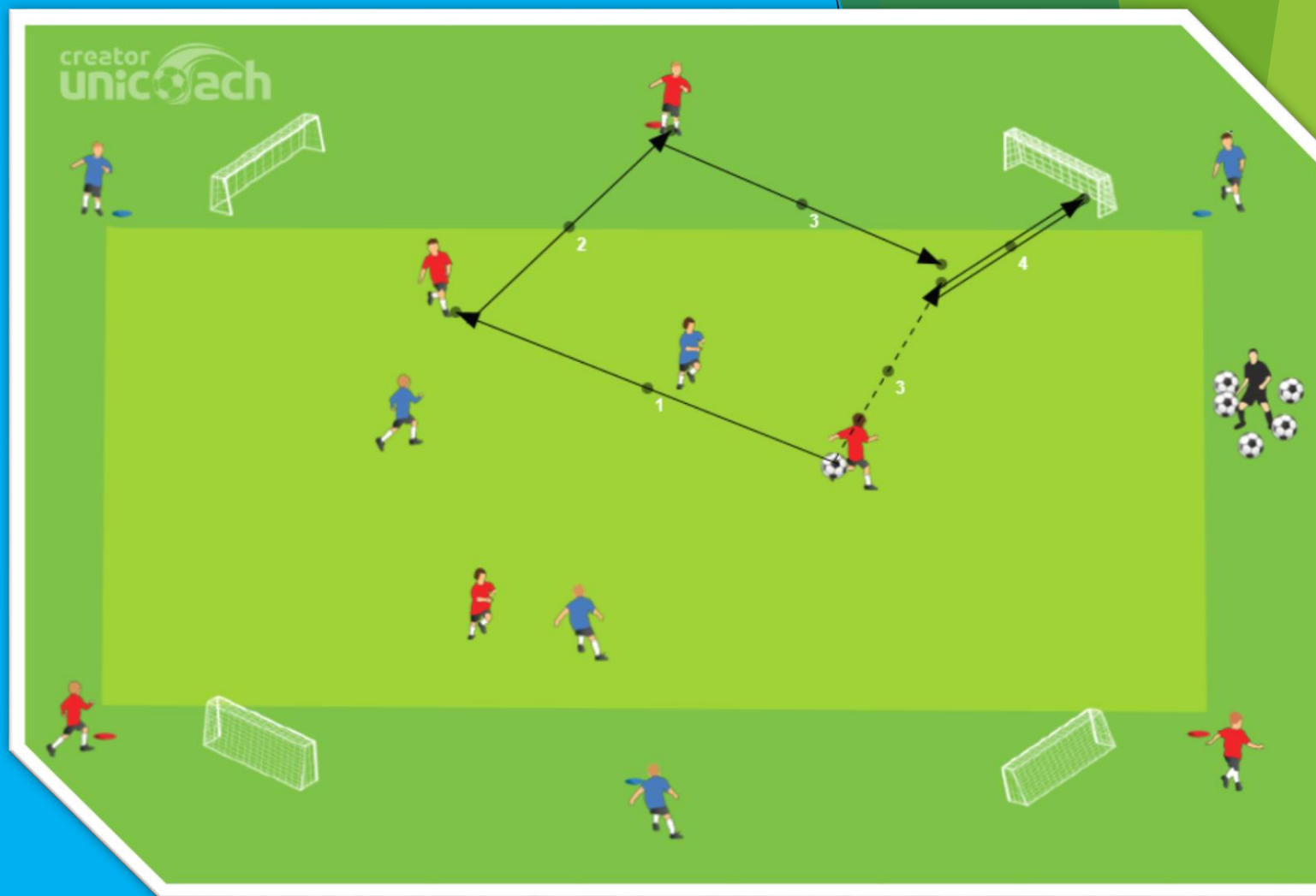
GRY

Płynna gra 3x3

PRZEBIEG: Zawodnicy po zmianie miejsce rozpoczynają grę 3x3. Zadaniem jest wymiana przynajmniej jednego podania z partnerem znajdującym się w środku a następnie zdobycie bramki po asyście zawodnika zewnętrznego (do dowolnej bramki). Dla zachowania intensywności po każdej bramce trener wznawia grę podaniem. Na sygnał trenera następuje płynna zmiana zawodników, zewnątrzni po wymianie miejsc rozpoczynają grę ich miejsce na zewnątrz zajmują zawodnicy, którzy rywalizowali w środku.

MODYFIKACJE:

- ograniczenie ilości bramek do których można oddać strzał
- decydujące podanie wykonane bez przyjęcia



GRY

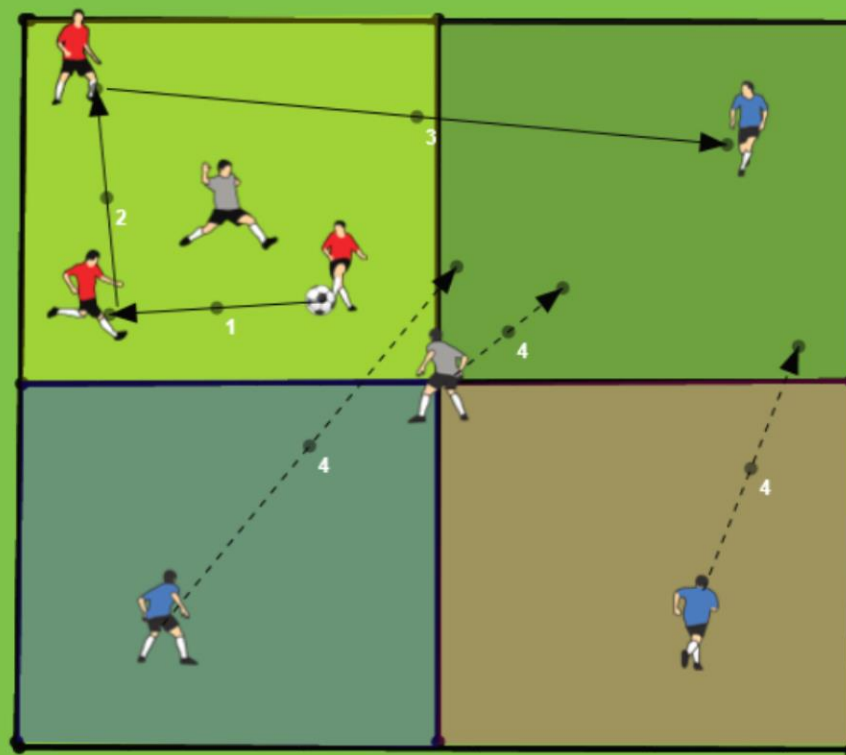
Orientacyjna podwójna gra 3x1

PRZEBIEG: W jednym z kwadratów toczy się gra 3x1, pozostałe pola zajmuje kolejna trójka zawodników. Po wymianie określonej przez trenera ilości podań następuje przeniesienie gry do innego kwadratu. Zadaniem zawodników zajmujących pola jest stworzenie przewagi 3x1 natomiast trójka, która utrzymywała się przy piłce zajmuje wolne kwadraty. W przypadku odbioru obrońcy wymieniają się podaniem.

MODYFIKACJE:

- w kwadracie gra 3x2
- podanie do innego kwadratu wykonane bez przyjęcia

creator
unicoach



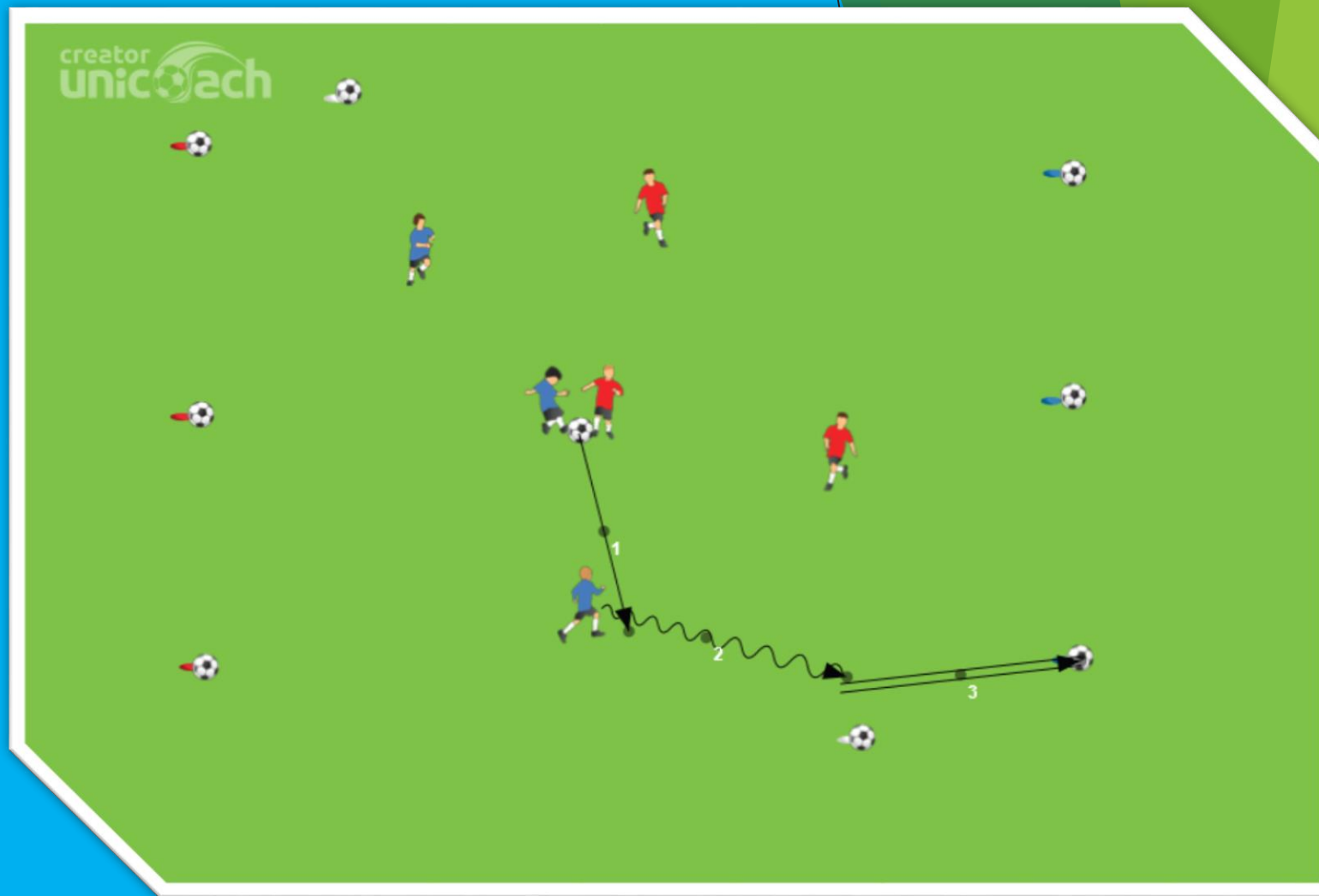
GRY

3x3 punkt za strącenie piłki

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem zawodników jest strącenie piłki (pachołka), za każde trafienie dostają punkt. W przypadku nieudanej próby gracz musi pobiec za piłką w tym momencie drużyna przeciwna wprowadza piłkę zapasową i do czasu powrotu stara się wykorzystać sytuację 3x2.

★ **MODYFIKACJE:**

- ograniczenie ilości kontaktów podczas gry w przewadze
- strzał z pierwszej bramki liczona x3



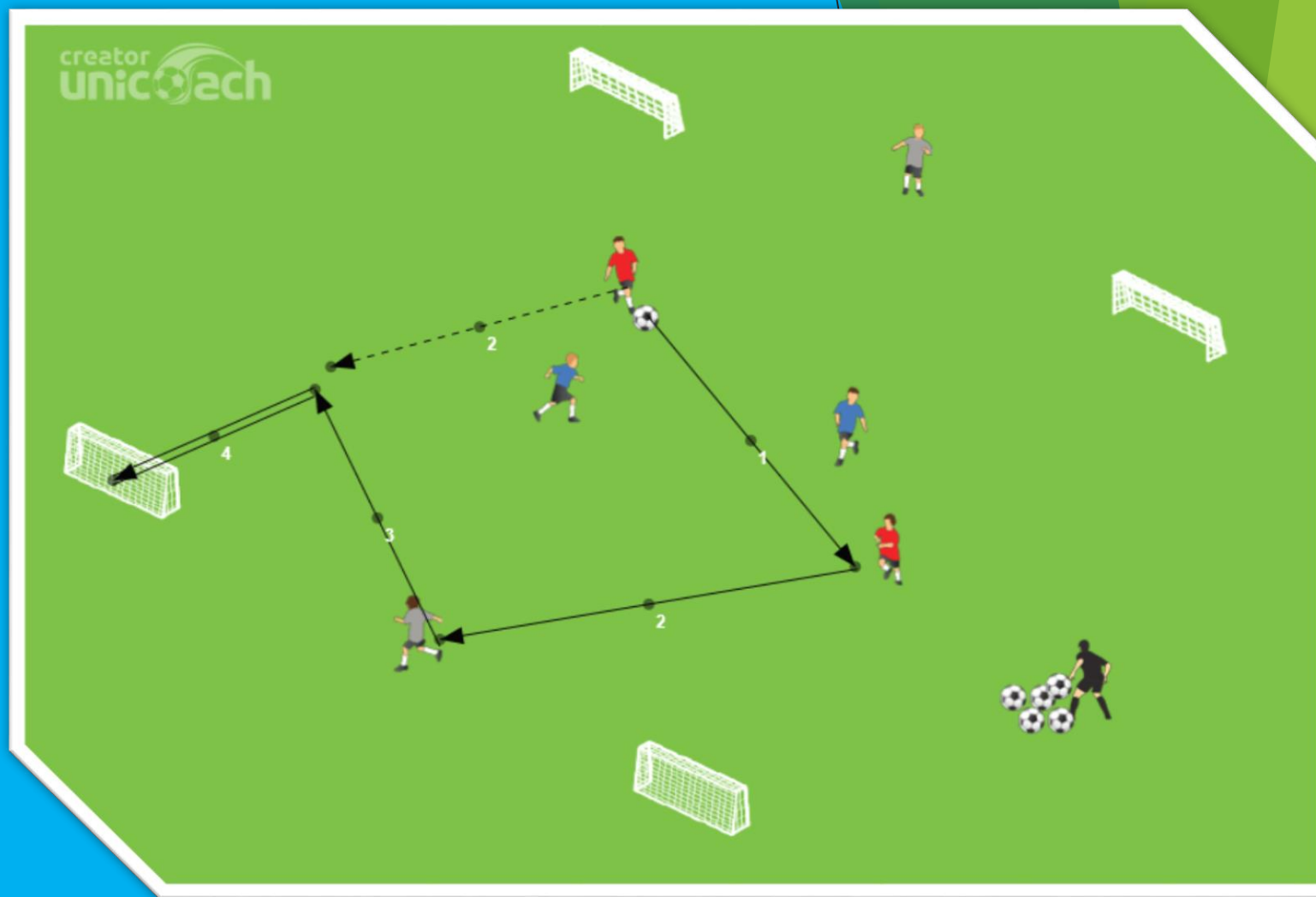
GRY

2x2 + 2N bramka po asyście
zawodnika na "ścianie"

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem zawodników jest wymiana przynajmniej jednego podania w równowadze 2x2. Po wykonaniu zadania mają możliwość zdobycia bramki strzałem do dowolnej z czterech bramek po asyście gracza neutralnego ustawionego na "ścianie". Dla zachowania intensywności po każdej bramce i wyjściu piłki z wyznaczonego pola, trener podaniem wznowia grę.

★ **MODYFIKACJE:**

- trener wskazuje bramki do których można oddać strzał
- podanie do neutralnego możliwe po wymianie określonej ilości podań między środkowymi
- bramka zaliczona po wymianie podania z jednym neutralnym i asyście drugiego z neutralnych



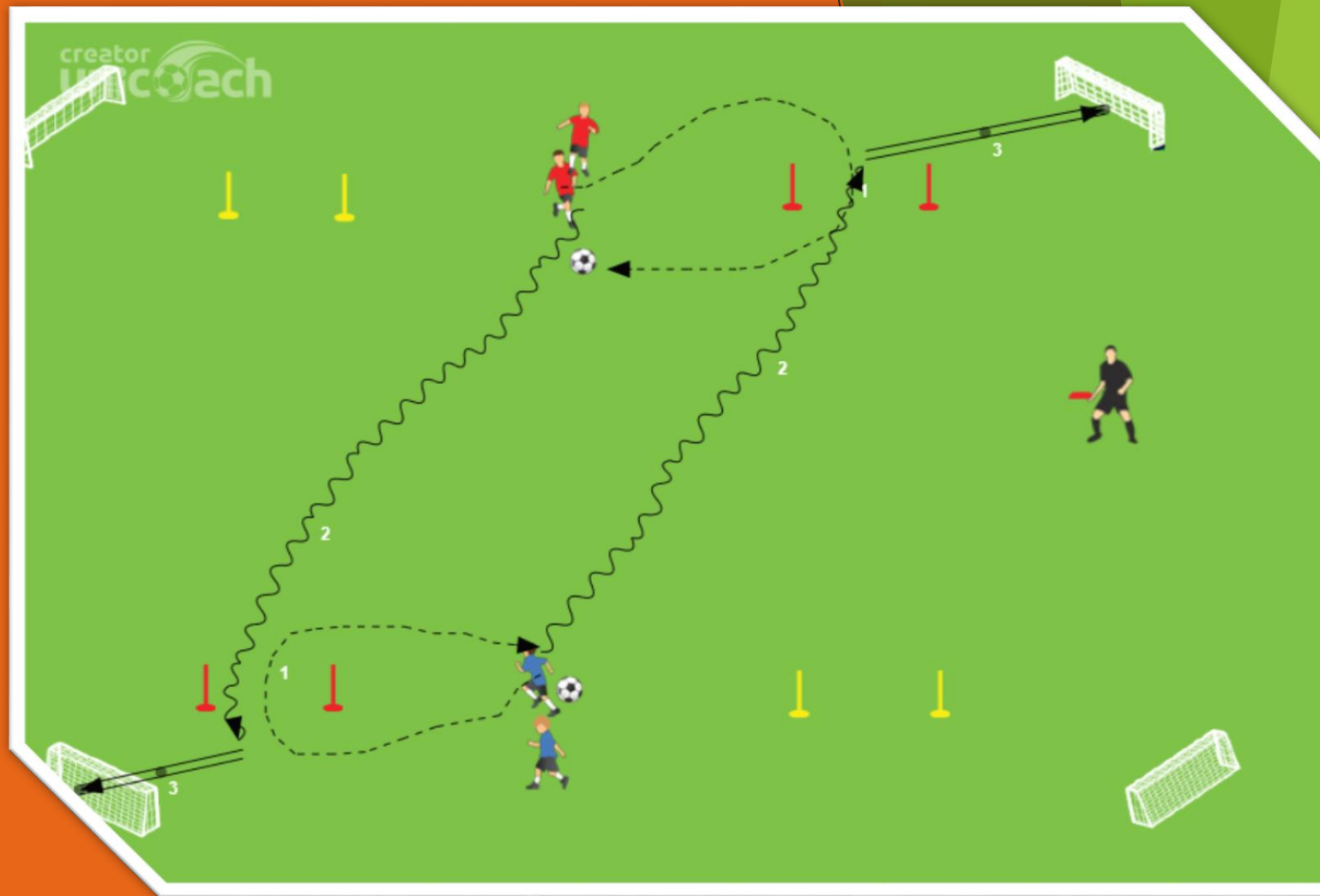
SZYBKOŚĆ

Wyścig przez wskazane bramki

PRZEBIEG: Trener wskazuje kolor bramki do której zawodnicy rozpoczynają bieg bez piłki, następnie wracają i przeprowadzają przez drugą bramkę tego samego koloru, wygrywa zawodnik, który jako pierwszy odda celny strzał.

MODYFIKACJE:

- zawodnicy przed startem wykonują ćwiczenia czucia piłki lub ogólnorozwojowe
- odwrócenie kolorów -czerwony to żółty, żółty to czerwony
- zmiana zasada pokonywania trasy
- po zakończeniu wyścigu trener podaje piłkę i rozpoczyna się pojedynek 1x1.



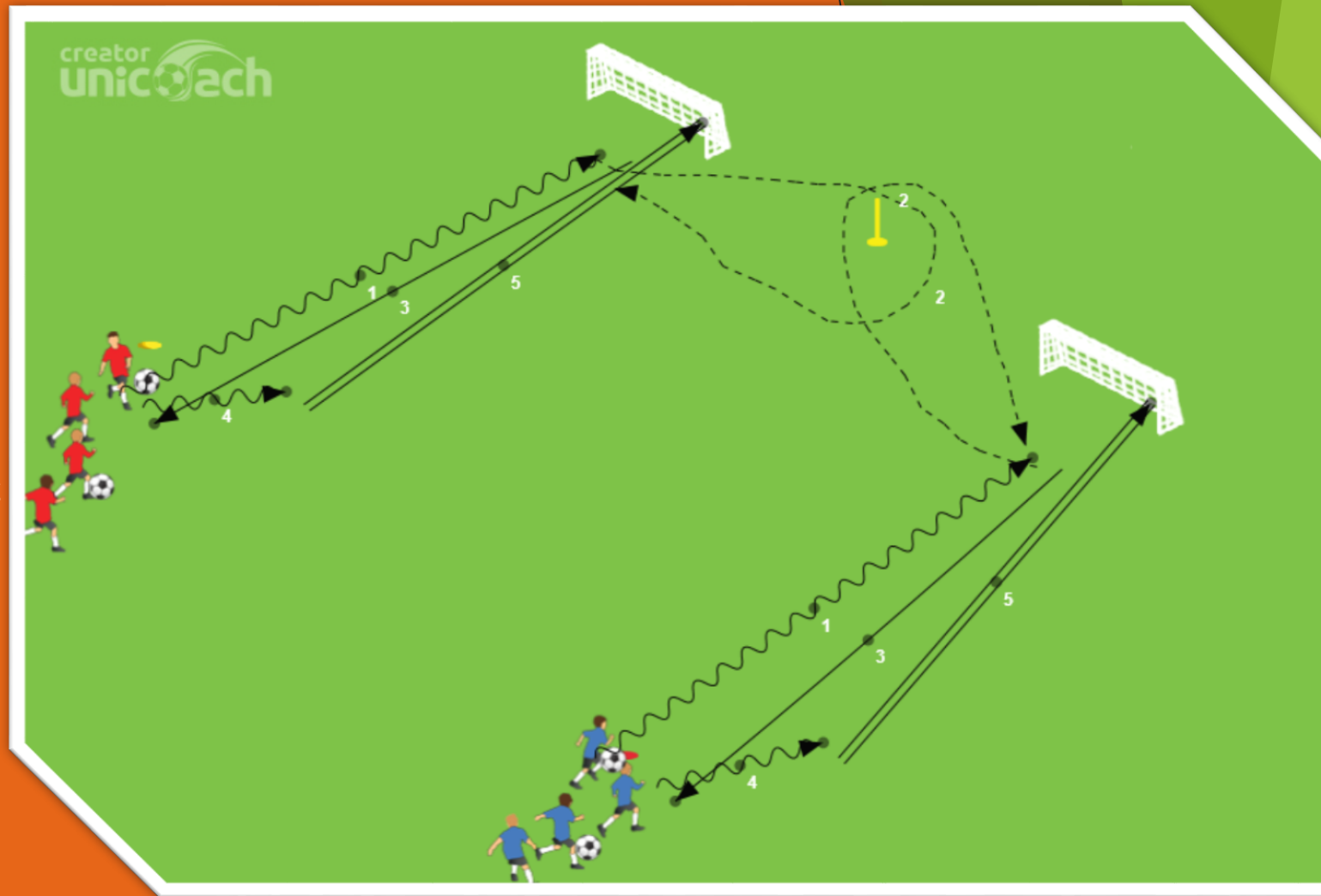
SZYBKOŚĆ

Wyścig w parach zakończony strzałem na bramkę

PRZEBIEG: Na sygnał trenera pierwsi zawodnicy z piłką rozpoczynają prowadzenie piłki w stronę bramki, po zatrzymaniu obiegają tyczkę znajdującą się pomiędzy bramkami a następnie podają piłkę do partnera, wygrywa para, która jako pierwsza odda celny strzał do bramki.

MODYFIKACJE:

- trener ustalonym sygnałem zmienia zadanie zawodników, po przyjęciu kierunkowym oddają strzał do bramki znajdującej się po przekątnej
- przed startem zawodnicy wykonują ćwiczenia czucia piłki



SZYBKOŚĆ

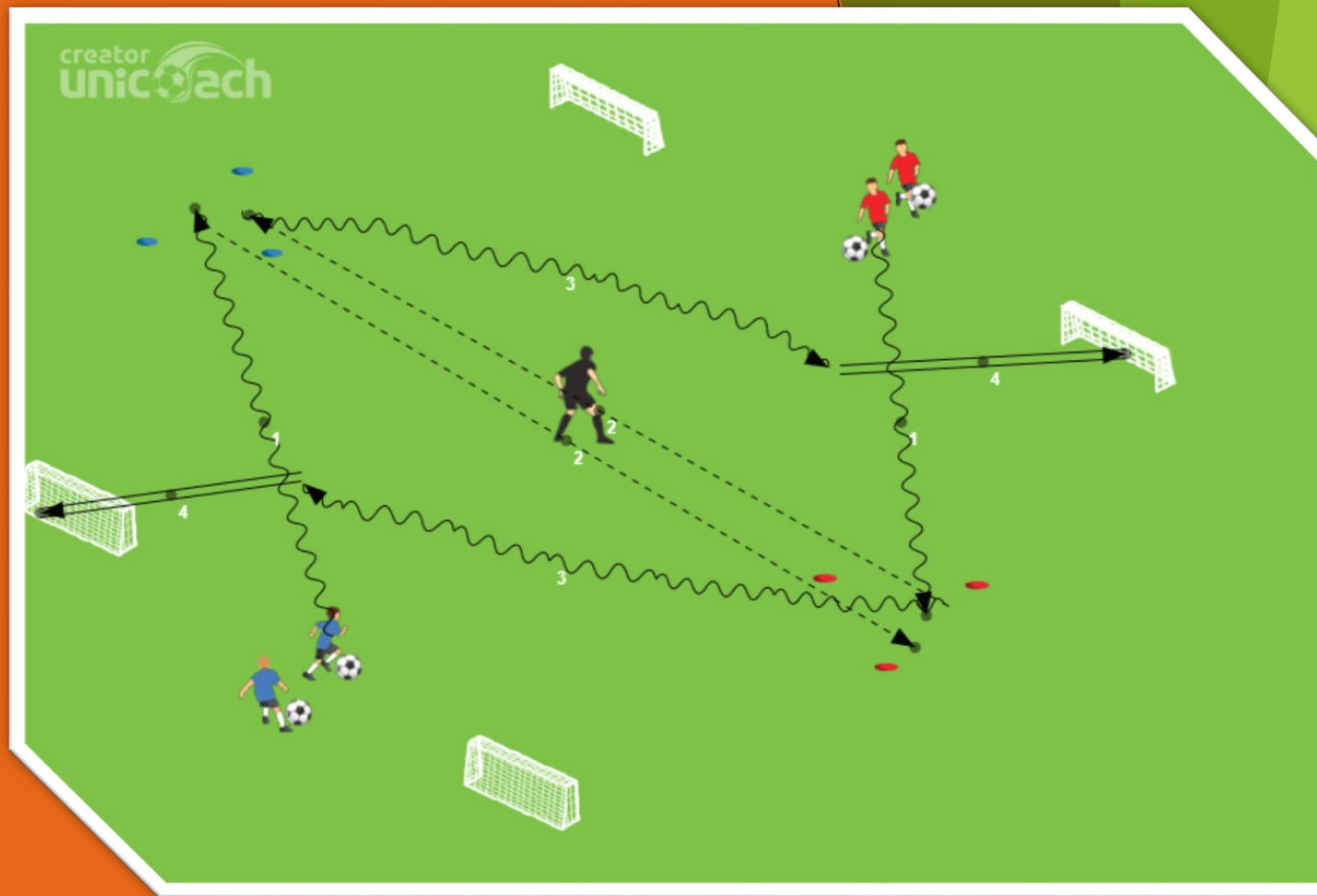
Dwójkowy wyścig w formie kompleksowej

PRZEBIEG: Trener ustawieniem ciała i ruchem ręki wskazuje trójkąt jednemu z graczy. Drugi wykonuje zadanie w przeciwnym trójkącie. Zadaniem zawodników jest wprowadzenie piłki do odpowiedniego trójkąta, zmiana miejsc oraz celny strzał do przeciwnej bramki.

Wygrywa gracz który jako pierwszy odda celny strzał.

MODYFIKACJE:

- zawodnicy przed startem wykonują ćwiczenia czucia piłki lub ogólnorozwojowe
- zawodnik biegnie do przeciwnego trójkąta, którego nie wskazał mu trener
- po zakończeniu wyścigu trener podaje piłkę i rozpoczyna się pojedynek 1x1.

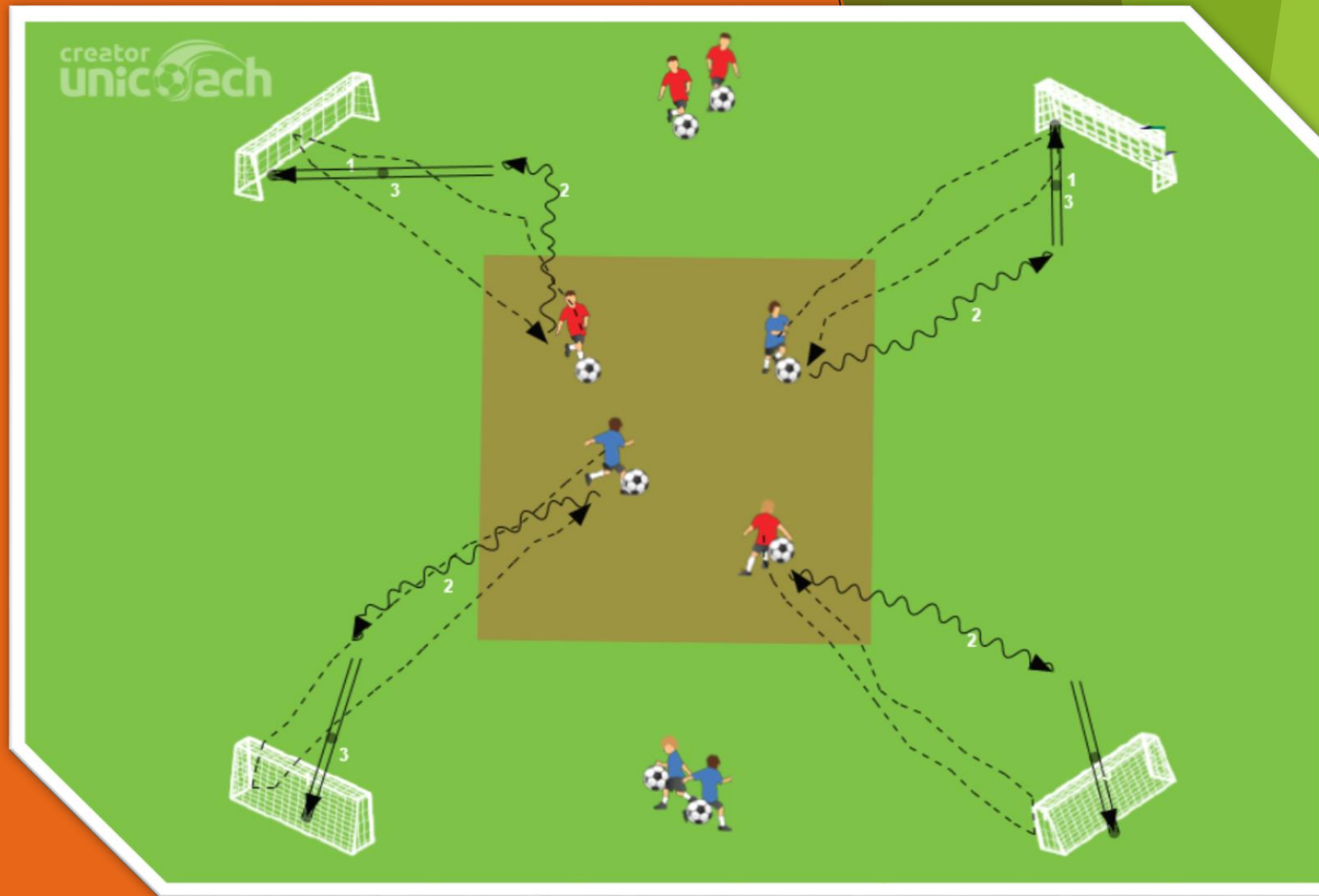


SZYBKOŚĆ

Orientacyjny wyścig zakończony strzałem do bramki

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy w wyznaczonym polu wykonują elementy czucia piłki lub prowadzenia w sposób wskazany przez trenera. Na sygnał zostawiają piłkę, wybierają bramkę do której oddają strzał (zawodnicy nie mogą wybrać tej samej bramki) po powrocie do piłki, wyprowadzają z wyznaczonego pola do wybranej przez siebie bramki, wygrywa zawodnik, który jako pierwszy odda celny strzał.

★ **MODYFIKACJE:**
- zadaniem zawodników jest oddanie strzału do bramki, którą wybrał partner z drużyny.



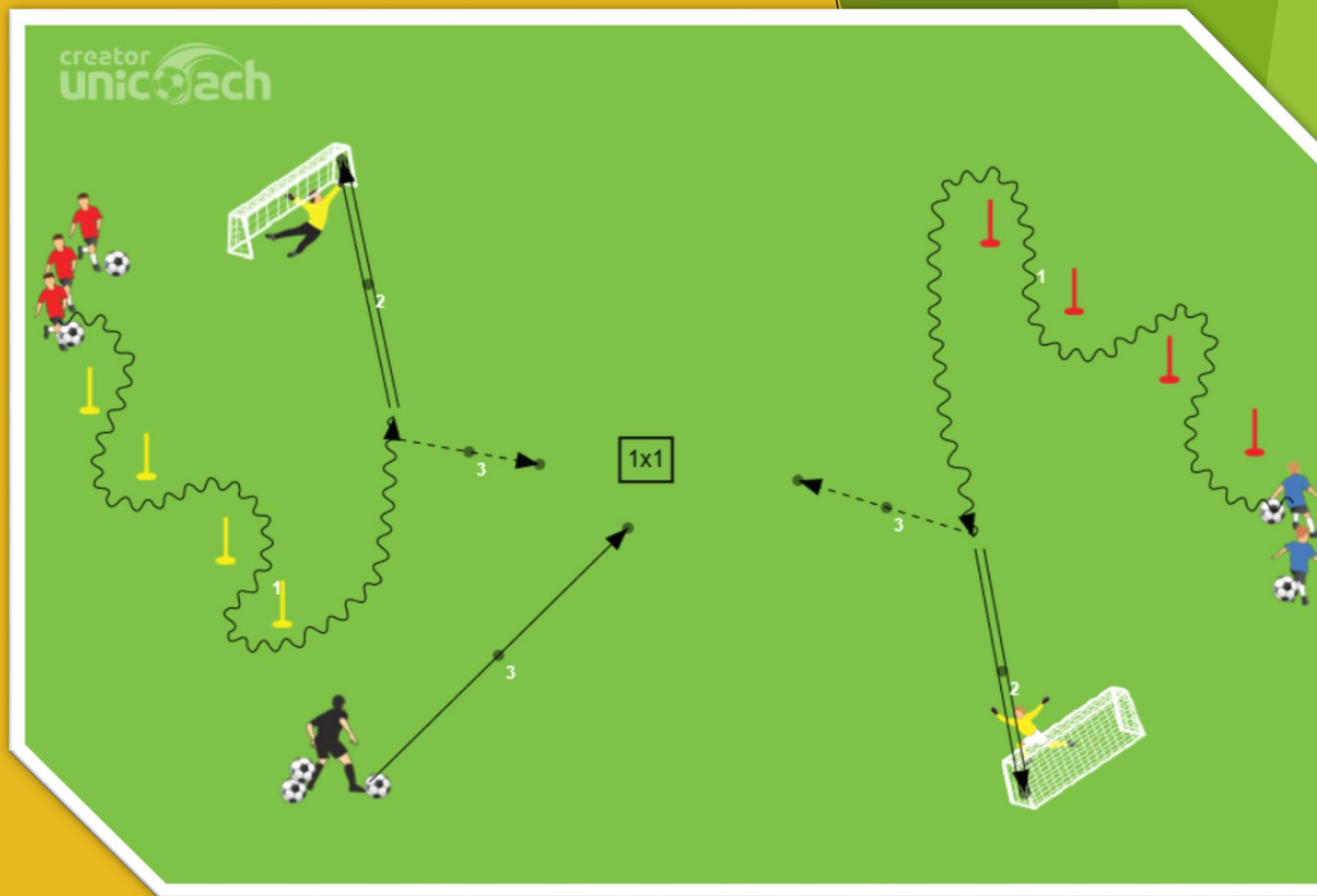
DRYBLING

Pojedynek 1x1 po prowadzeniu

PRZEBIEG: Na sygnał trenera zawodnicy rozpoczynają prowadzenie piłki następnie oddają strzał do bramki. W momencie oddania strzału trener wprowadza piłkę i rozpoczyna się pojedynek 1x1. Zawodnika z piłką może zdobyć bramkę strzelając do jednej z dwóch bramek. W przypadku odbioru zawodnik może zdobyć bramkę na takich samych zasadach po przekroczeniu połowy wyznaczonego pola. Dla zwiększenia intensywności w przypadku szybkiego zakończenia akcji trener wprowadza kolejną piłkę do gry.

MODYFIKACJE:

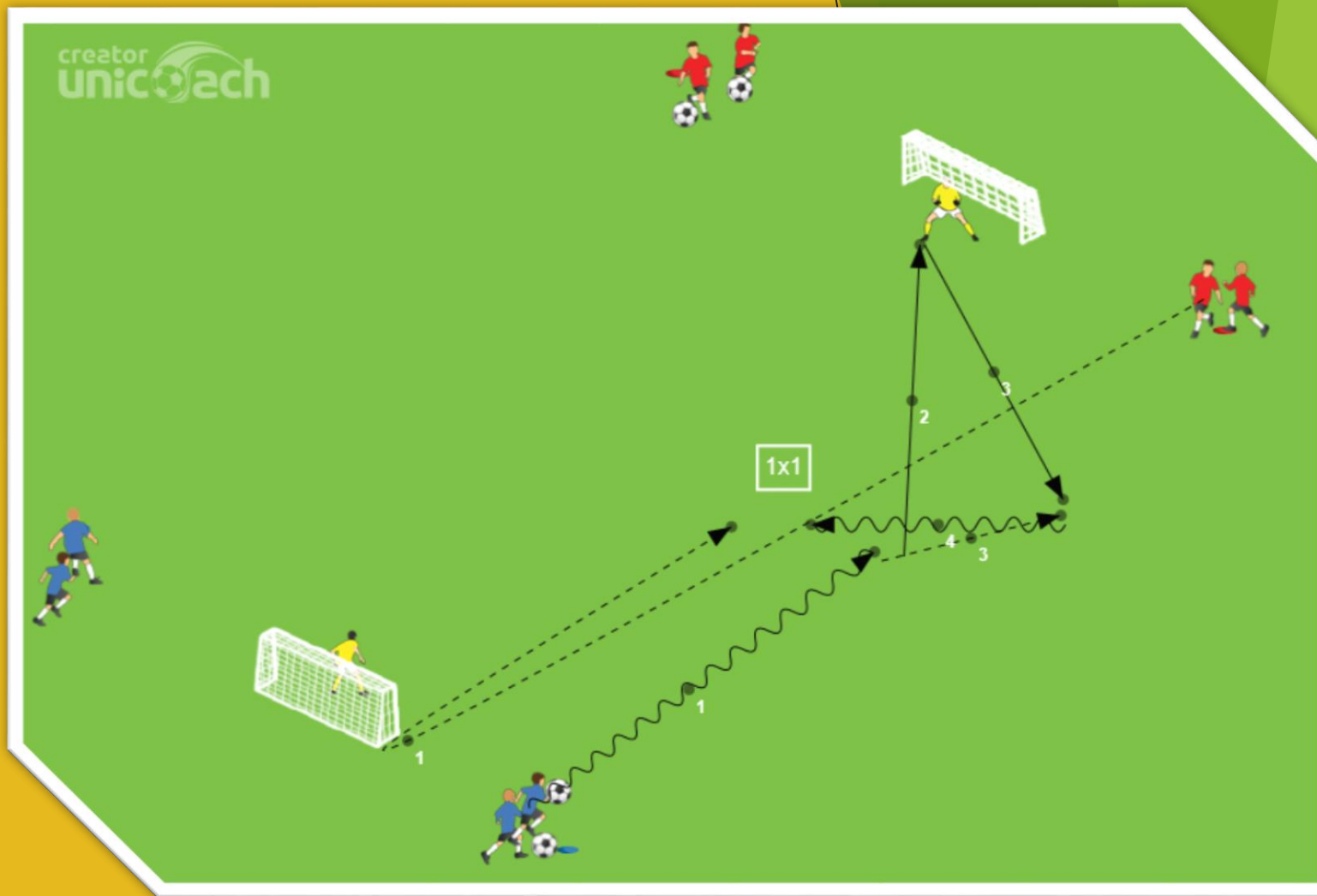
- określony czas na zakończenie pojedynku 1x1
- wskazanie przez trenera bramki do której należy oddać strzał
- podział ćwiczących na 4 grupy i wskazanie zawodników, którzy rozpoczynają ćwiczenie
- przejsie do gry 2x2



DRYBLING

Kompleksowe przejście do gry 2x2

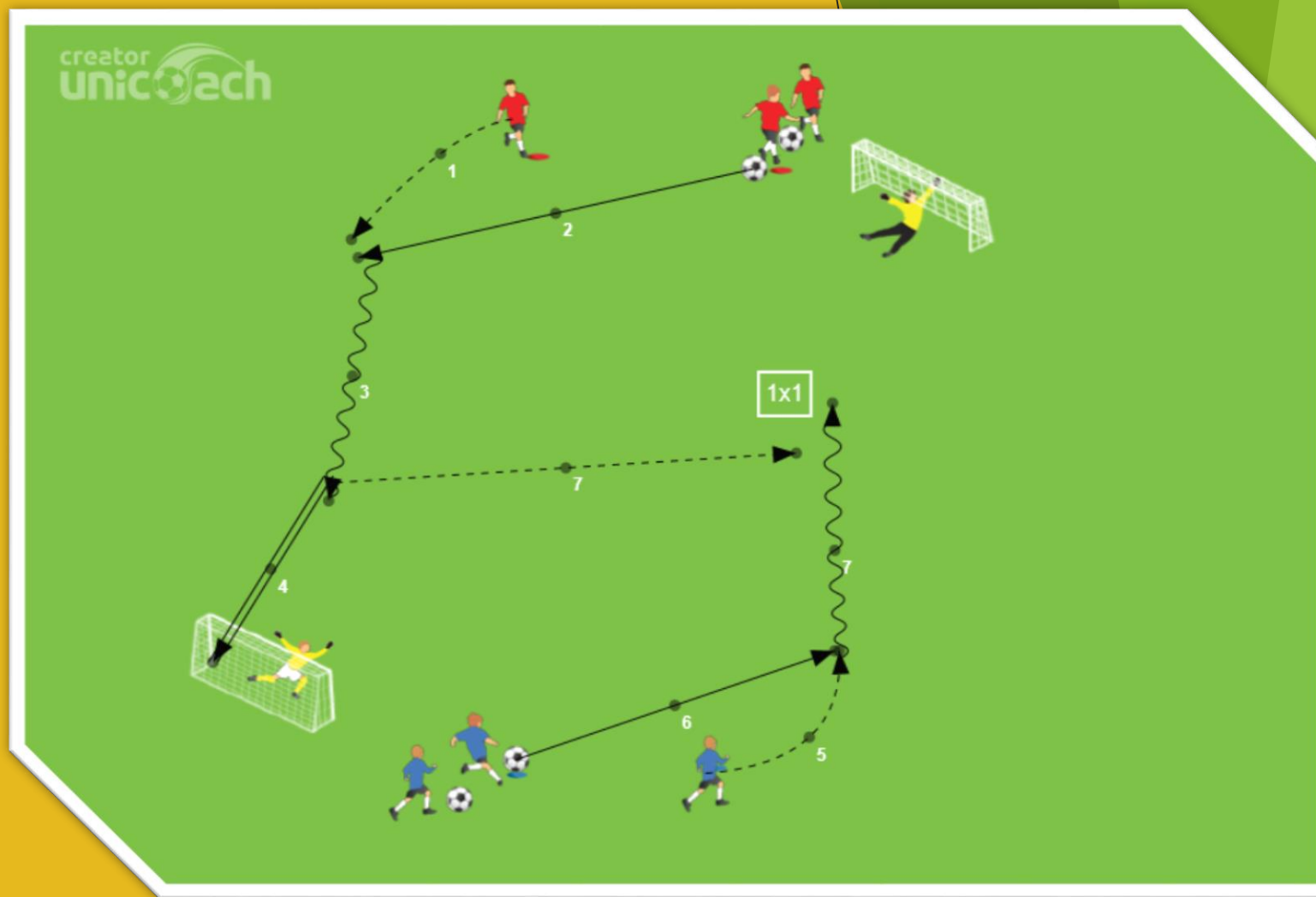
★ **PRZEBIEG:** Pierwsi zawodnicy z piłką rozpoczynają prowadzenie piłki, następnie wymieniają podanie z bramkarzem. Po wyjściu na pozycję i przyjęciu kierunkowym w pozycji otwartej rozpoczynają pojedynek 1x1 z zawodnikiem przeciwnej drużyny, który w trakcie wykonywania prowadzenia dotknął słupka bramki ustawionej po drugiej stronie. W momencie zakończenia pojedynku 1x1 zawodnicy dołączają do trwającego pojedynku tworząc grę 2x2. Dla zachowania intensywności po zakończonej akcji trener podaniem wprowadza kolejną piłkę.



DRYBLING

1x1 po przyjęcie kierunkowym w pozycji otwartej

★ **PRZEBIEG:** Zawodnik czerwony wychodzi na pozycję po przyjęciu w pozycji otwartej prowadzi piłkę i oddaje strzał następnie staje się obrońcą. W tym momencie grupa niebieska rozpoczyna to samo zadanie i dochodzi do pojedynku 1x1. Po każdej akcji atakujący staje się obrońcą.

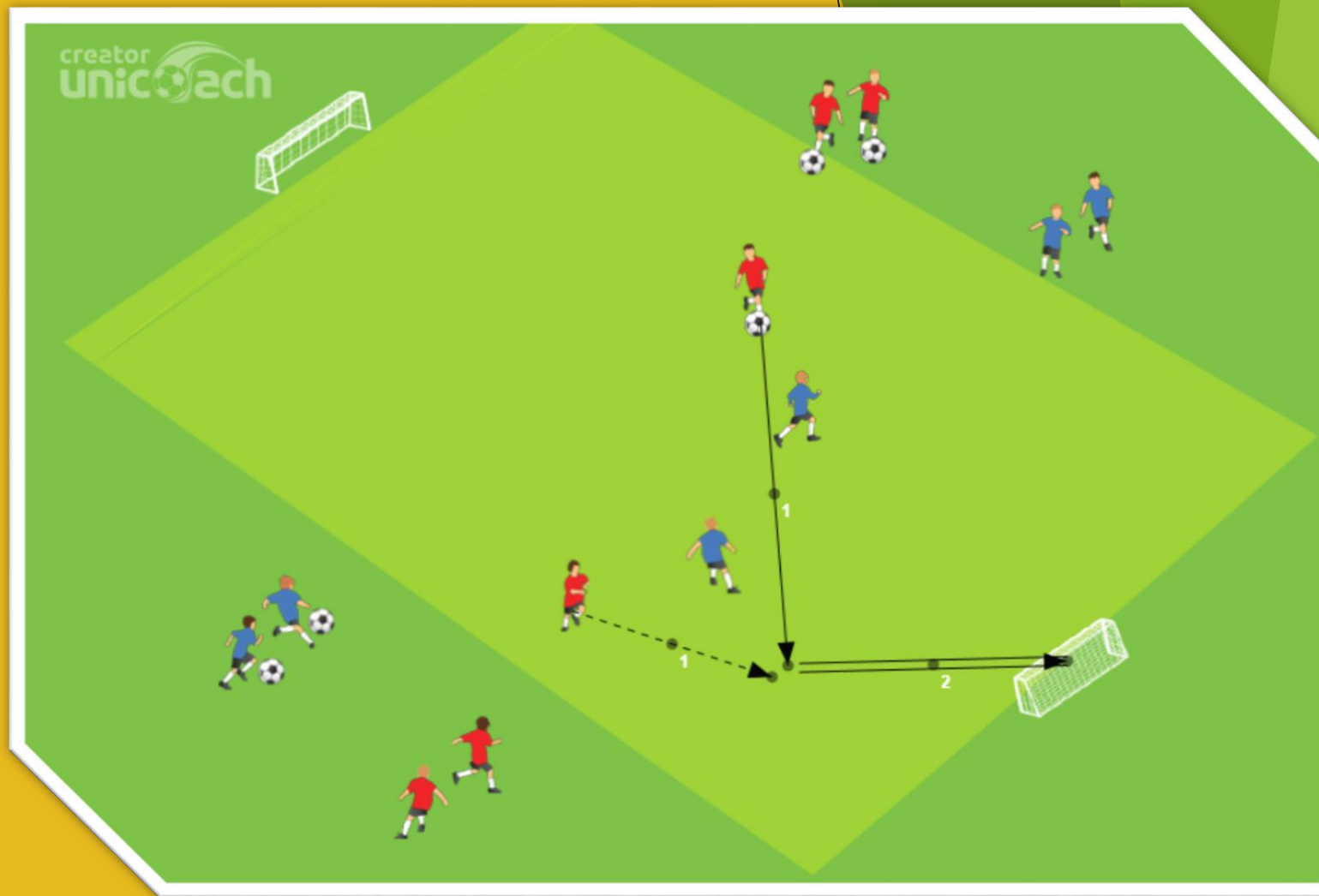


DRYBLING

Drużynowa bitwa 2x2



PRZEBIEG: Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny ustawione jak na grafice. Zadaniem zawodników jest zdobycie bramki po wymianie przynajmniej jednego podania z partnerem do dowolnej bramki. Drużyna, której zawodnicy zdobyli bramkę zostają na boisku a do gry wchodzi kolejna dwójka zawodników z drużyny przeciwnej. Dla zachowania intensywności trener wprowadza kolejną piłkę w przypadku gdy ta opuści pole gry



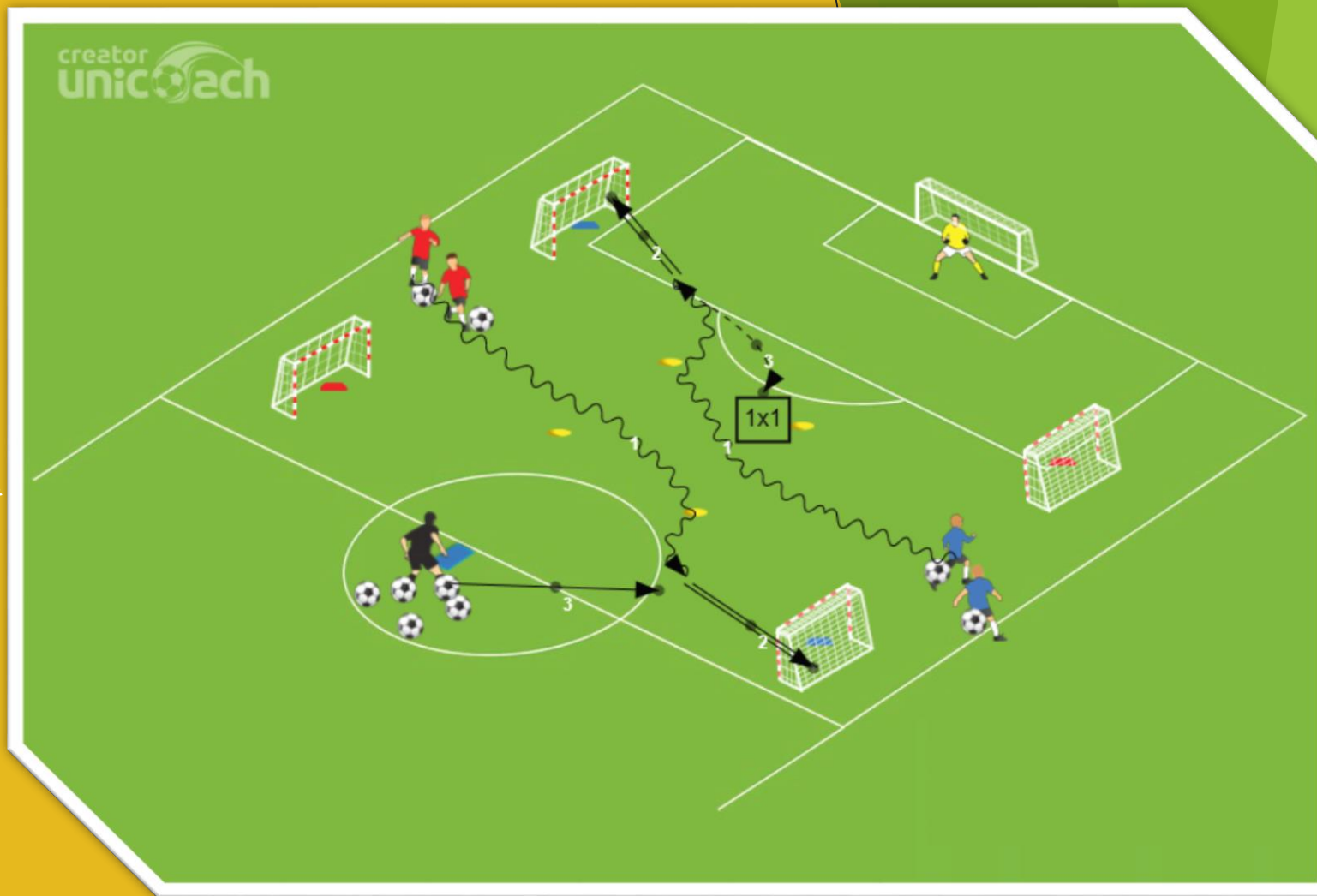
DRYBLING

Kompleksowe przejście do gry 1x1

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy zaczynają prowadzenie i obserwują trenera który wskazuje kolor bramki. Ich zadaniem jest wykonanie zwodu na stożku w odpowiednim kierunku i oddanie strzału do bramki. Po zakończeniu rywalizacji, jeden z zawodników ustawiony w pozycji otwartej otrzymuje podanie od trenera, po przyjęciu kierunkowym rozpoczyna się pojedynek 1x1. Gracz z piłką może zdobyć gola po strzale do bramki bronionej przez bramkarza, natomiast obrońca po przechwycie może zdobyć gola do jednej z czterech małych bramek.

★ **MODYFIKACJE:**

- określony czas na zakończenie pojedynku 1x1
- wskazanie przez trenera bramki do której należy oddać strzał
- podział ćwiczących na 4 grupy i wskazanie zawodników, którzy rozpoczynają ćwiczenie
- przejście do gry 2x2



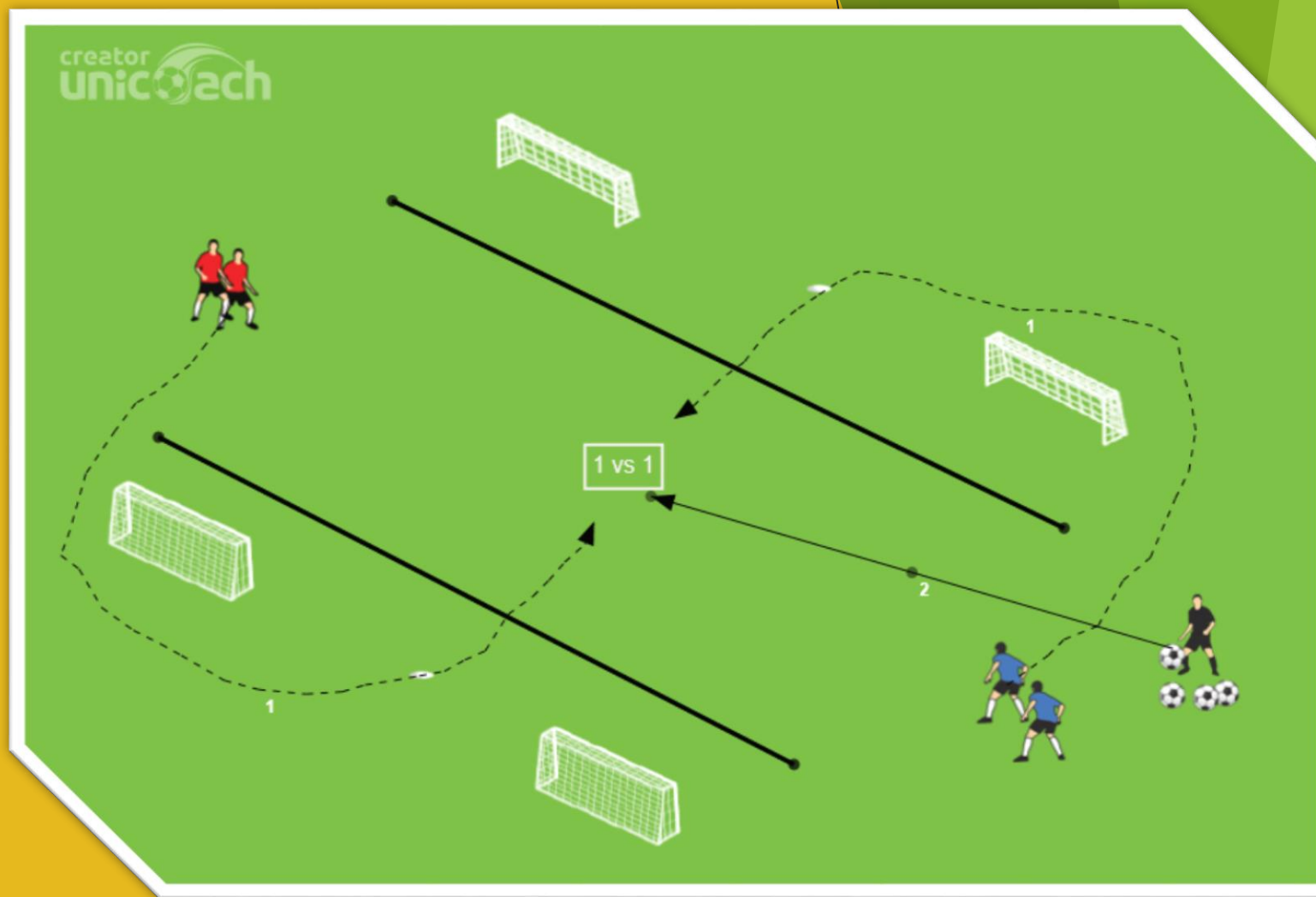
DRYBLING

Pojedynek 1x1 po reakcji na sygnał dźwiękowy

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy na sygnał trenera (I gwizdek w prawo, II gwizdki w lewo) startują i dotykają oznaczniaka, który zrobi to jako pierwszy otrzymuje podanie od trenera. Następuje gra 1x1 na wyznaczonym polu, gra toczy się do momentu zdobycia bramki przez jednego z dwóch graczy, w przypadku opuszczenia pola gry lub szybkiego zakończenia akcji trener wprowadza kolejną piłkę.

★ **MODYFIKACJE:**

- inwersja sygnałów trenera
- trener wskazuje bramkę do której należy oddać strzał
- gra 2x2

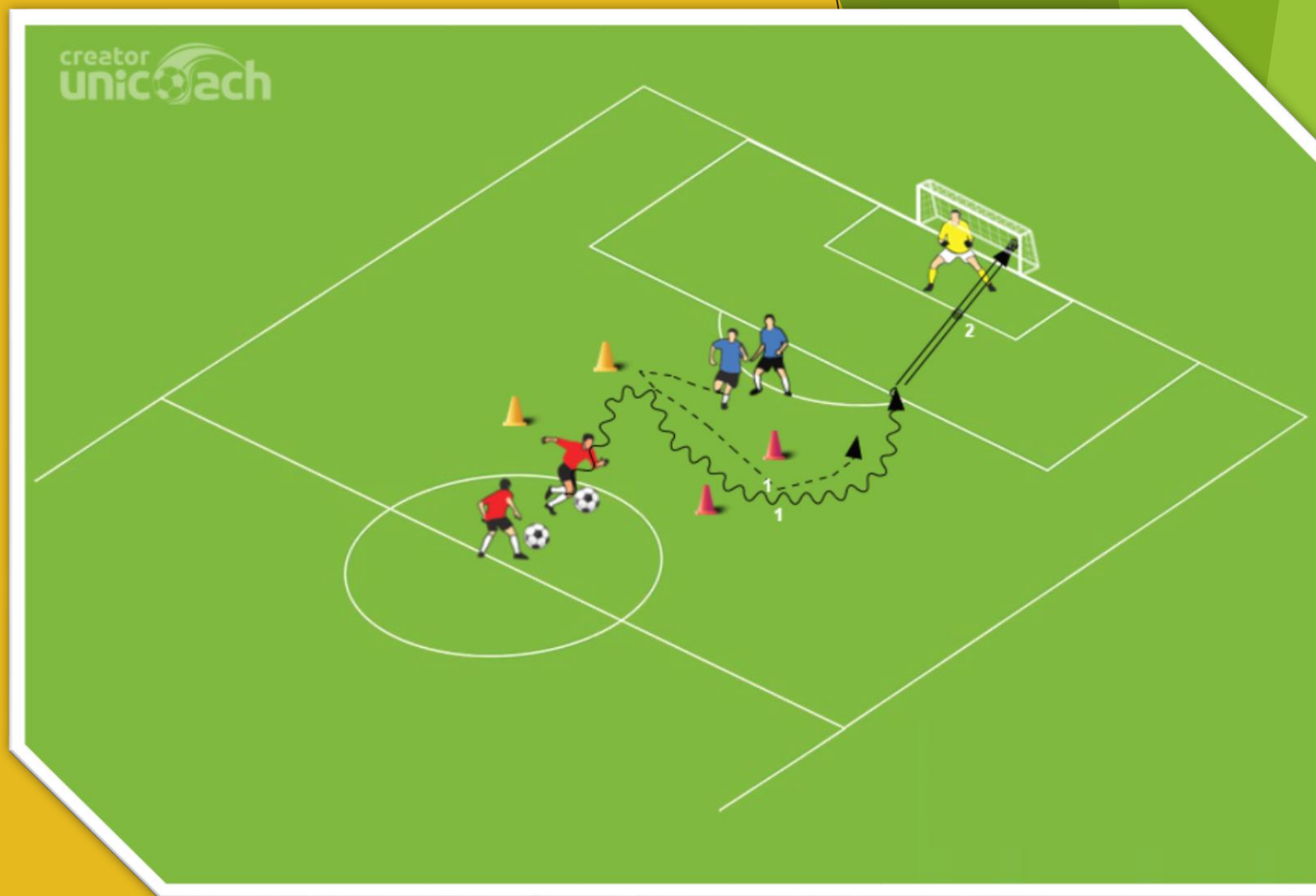


DRYBLING

Podwójny pojedynek 1x1

★ **PRZEBIEG:** Zawodnik z piłką sam wybiera moment i startuje (w momencie dotknięcie piłki atakuje go przeciwnik) jego zadaniem jest przebiegnięcie przez jedną z dwóch małych bramek, (zawodnik bez piłki również musi przebiec tą samą stroną -nie może biec na "skróty") jeśli to mu się uda kontynuuje i stara się zdobyć gola do dużej bramki. W przypadku odbioru zawodnik zdobywa punkt poprzez strzał lub przeprowadzenie przez małe bramki.

★ **MODYFIKACJE:**
-gracz bez piłki rozpoczyna ćwiczenie wybierając bramkę, zadaniem atakującego jest przeprowadzenie przez wolną przestrzeń

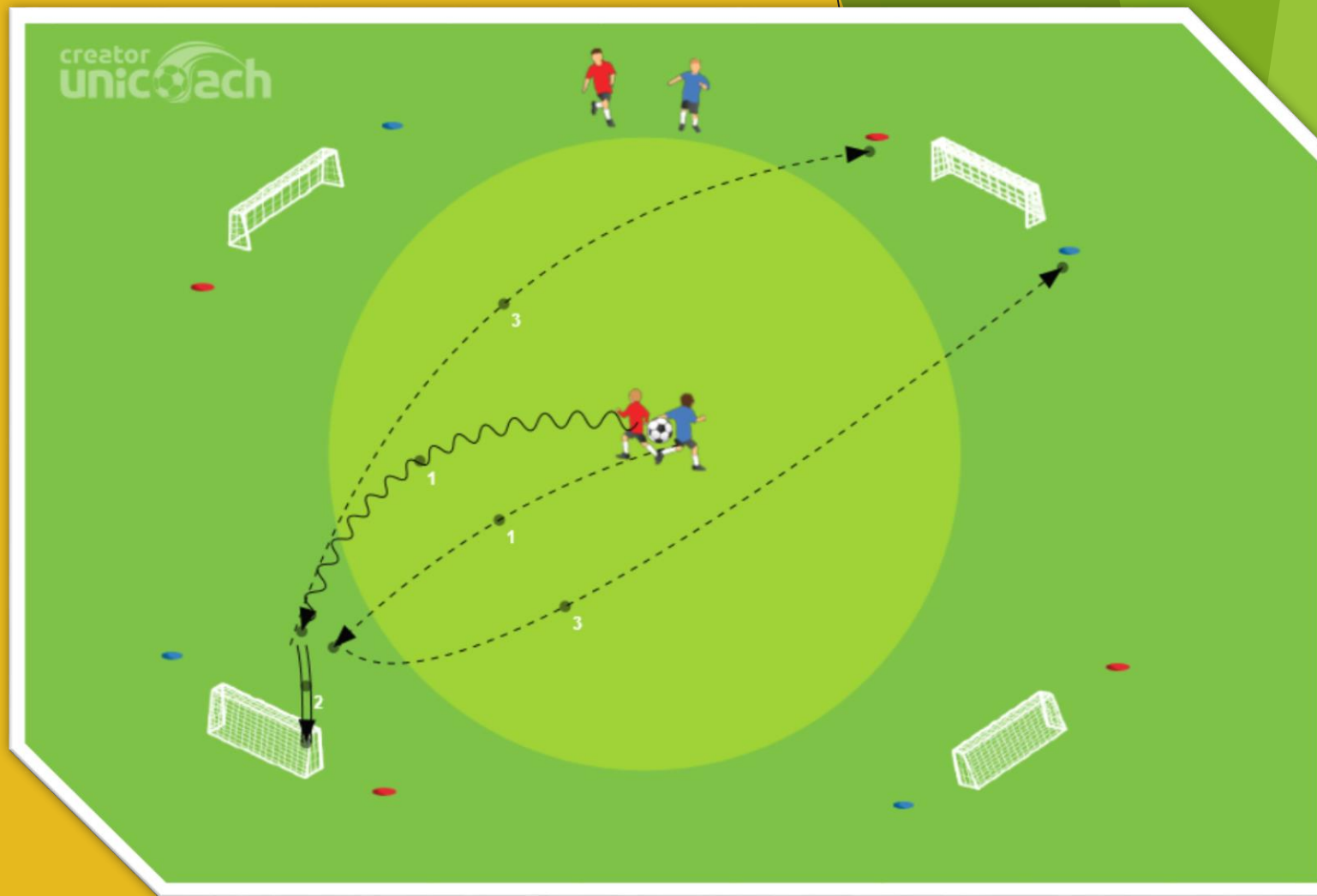


DRYBLING

Pojedynek 1x1 zakończona wyścigiem

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy odwrócenii do siebie plecami (piłka na wysokości odcinka lędźwiowego), na sygnał trenera odwracają się. Zawodnik, który przejmie piłkę stara się zdobyć bramkę do dowolnej z 4 bramek (strzał po wyjściu ze strefy koła), po strzale następuje wyścig obu zawodników do oznaczników ustawionych przy przeciwległej bramce. W przypadku odbioru to samo zadanie. Gra toczy się do zdobycia bramki przez jednego z zawodników (w przypadku gdy piłka opuści pole gry, trener wznawia pojedynek zagrywając dodatkową piłkę).

★ **MODYFIKACJE:**
-trener wskazuje bramkę do której należy oddać strzał



DRYBLING

Pojedynek 1x1 zakończony wyścigiem

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy stoją na środku pola trzymając piłkę na wysokości odcinka lędźwiowego. Odwracają się, zadaniem zawodnika, który pierwszy opanuje piłkę jest przeprowadzenie przez jedną z bramek. Drugi z zawodników może wywołać kolor ratunkowy, który zmusza zawodnika z piłką do przeprowadzenie jej przez bramkę w kolorze, którym została wywołana. W przypadku odbioru piłki przez drugiego gracza może on zdobyć punkt przeprowadzając przez bramkę koloru, którego nie wymienił.

★ W trakcie pojedynku 1x1 tylko jeden z zawodników może wywołać "kolor ratunkowy"

MODYFIKACJE:

-trener wskazuje bramkę, którą należy obieć następnie podaje piłkę do zawodników

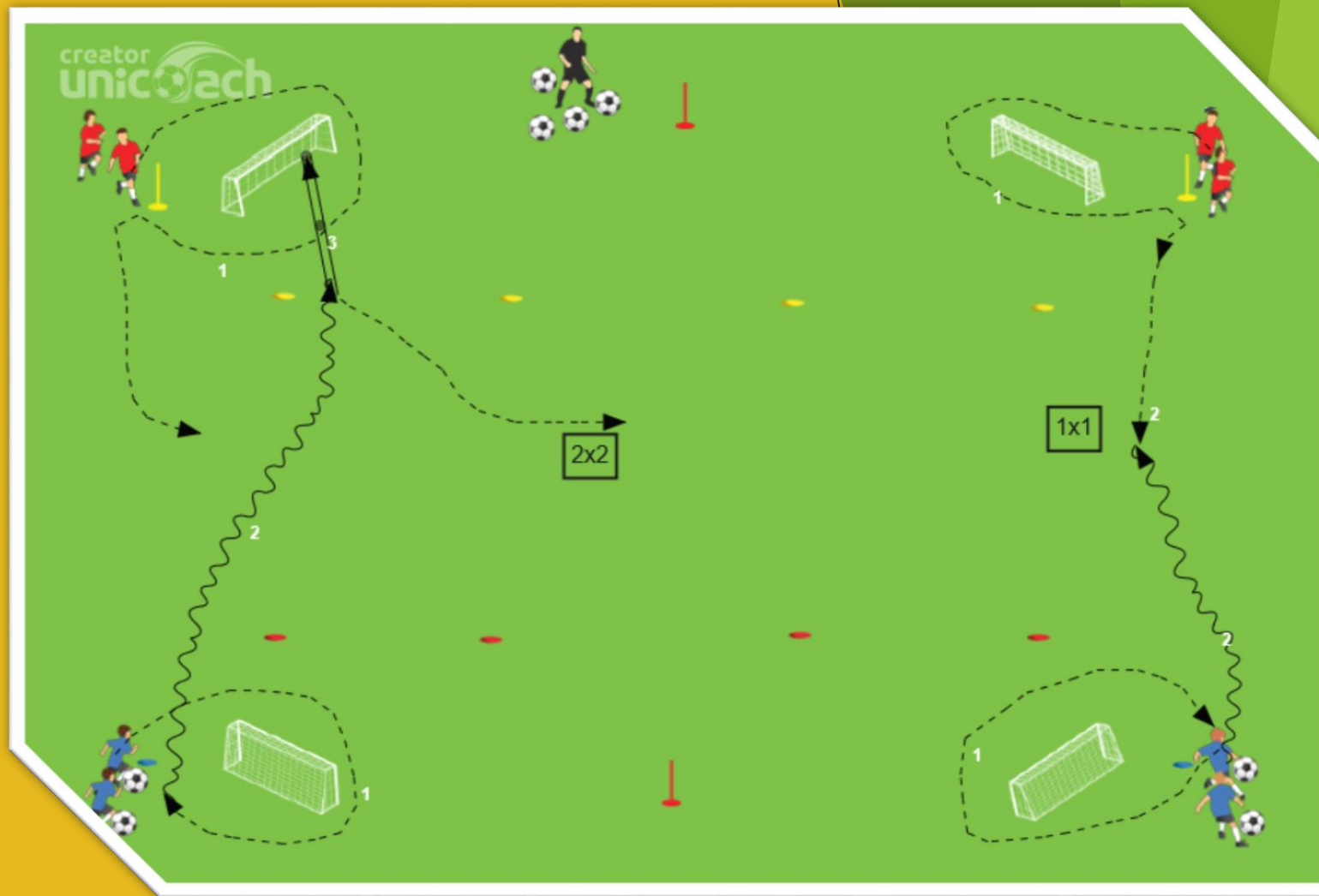


DRYBLING

Przejście z pojedynku 1x1 do gry 2x2.

★ **PRZEBIEG:** Od obiegnięcia bramek zawodnicy rozpoczynają podwójny pojedynek 1x1. W przypadku kiedy, któraś para szybciej zakończy grę, dołącza do trwającego pojedynku tworząc grę 2x2, z możliwością zdobycia gola do przeciwległych bramek. Po zakończeniu gry trener wprowadza piłkę a zawodnicy mogą zdobyć gola do dowolnej z czterech bramek.

★ **MODYFIKACJE:**
-trener wskazuje bramkę, którą należy obieć następnie podaje piłkę do zawodników



System
1-4-3-3

Twój własny
model gry

30 GIER
opartych o:

Narodowy
Model Gry

Rozwój
procesów
poznawczych
zawodnika

GRY POZYCYJNE



FAZA
OTWARCIA GRY

FAZA BUDOWANIA GRY

FAZA
ZAKOŃCZENIA
GRY

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 4x4 + 2N

★ **OPIS:** Pole gry podzielone na dwa sektory (o wielkości 2x pole karne) w grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,4,5,6 + neutralni 2,3.

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest zdobycie bramki z połowy przeciwnika. Możliwość wykorzystywania zawodników neutralnych 2/3. Po każdej bramce grę wznowieniem z „5metra” rozpoczyna bramkarz.



GŁÓWNY CEL GRY:

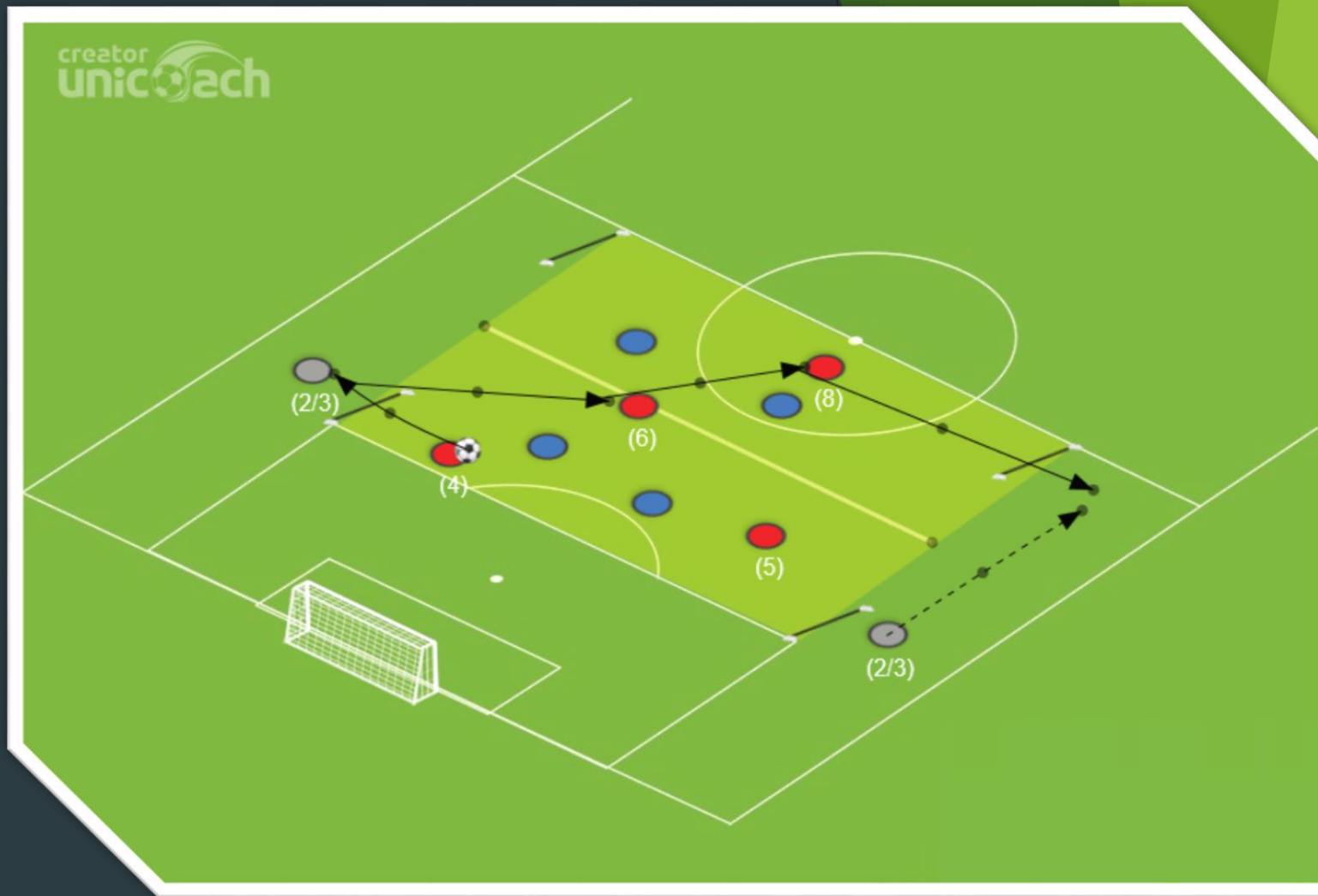
Otwarcie gry w strefie niskiej - w sektorze środkowym

FAZA OTWARCIA GRY

GRA 4x4 + 2N

★ **OPIS:** Pole gry: **długość** - od linii pola karnego do linii połowy boiska, **szerokość** - przedłużenie linii pola karnego. Z dodatkową linią połowy. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 4,5,6,8 + neutralni 2,3.

★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki jest wymiana piłki z neutralnym (pozycja 2/3) w strefie niskiej a następnie średniej.



GŁÓWNY CEL GRY:

Utrzymanie piłki w strefie niskiej z wykorzystaniem ruchu bez piłki w bocznym sektorze zawodników 2 i 3.

FAZA BUDOWANIA GRY

GRA 7x7 + 1N

★ **OPIS:** Pole gry: Długość - półkole 16m, Szerokość - przedłużenie pola karnego. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 4,5,7,8,10,11 + neutralni 2,3,6,9

★ **PRZEBIEG:** Zawodnicy poruszają się w wyznaczonych strefach (rys.) Po wymianie określonej przez trenera ilości podań mają możliwość zdobycia bramki.



GŁÓWNY CEL GRY:

Współpraca środkowych pomocników

FAZA BUDOWANIA GRY

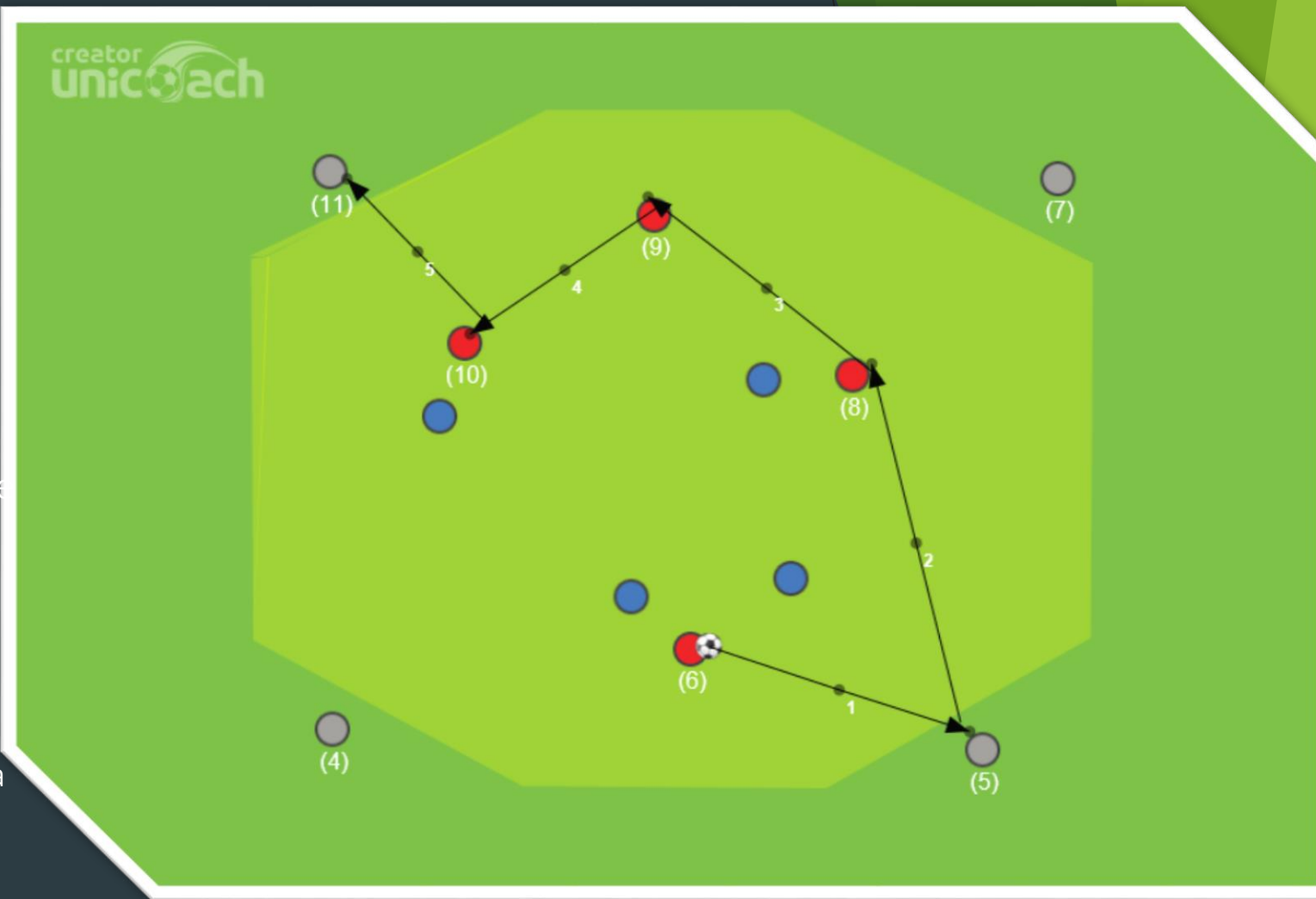
GRA 4x4 + 4N



OPIS: Pole gry – Wielokąt 50m – 35m. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 6,8,9,10) + neutralni 4,5,7,11



PRZEBIEG: Zadaniem zawodników jest wymiana określonej przez trenera ilości podań. Na sygnał trenera zawodnicy zewnątrz wbiegają do środka pola i starają się odebrać piłkę drużynie, która znajduje się w jej posiadaniu. Drużyna, która nie posiadała piłki wybiega na zewnątrz i pełni rolę neutralnych zajmując pozycje (4,5,7,11)



GŁÓWNY CEL GRY:

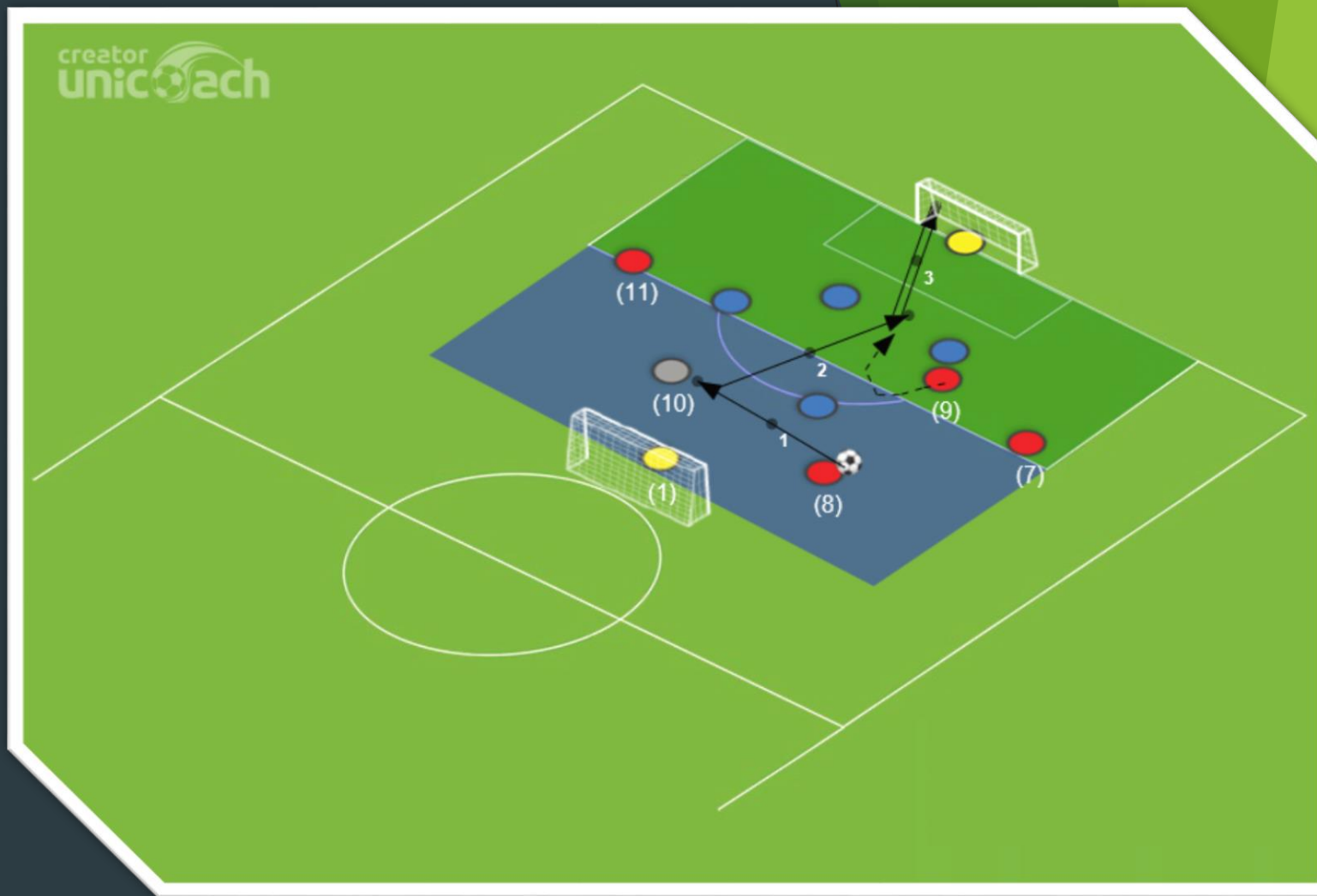
Organizacja gry w fazach przejściowych $O \rightarrow A$, $A \rightarrow O$

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 5x5 + N

OPIS: Pole gry: 2x wielkość pola karnego.
W grze biorą udział zawodnicy z pozycji
1,7,8,9,11 + neutralny 10

PRZEBIEG: Realizacja zadań w strefie wysokiej.
Bramka po asyście zawodnika neutralnego
„10” liczona podwójnie.



GŁÓWNY CEL GRY:

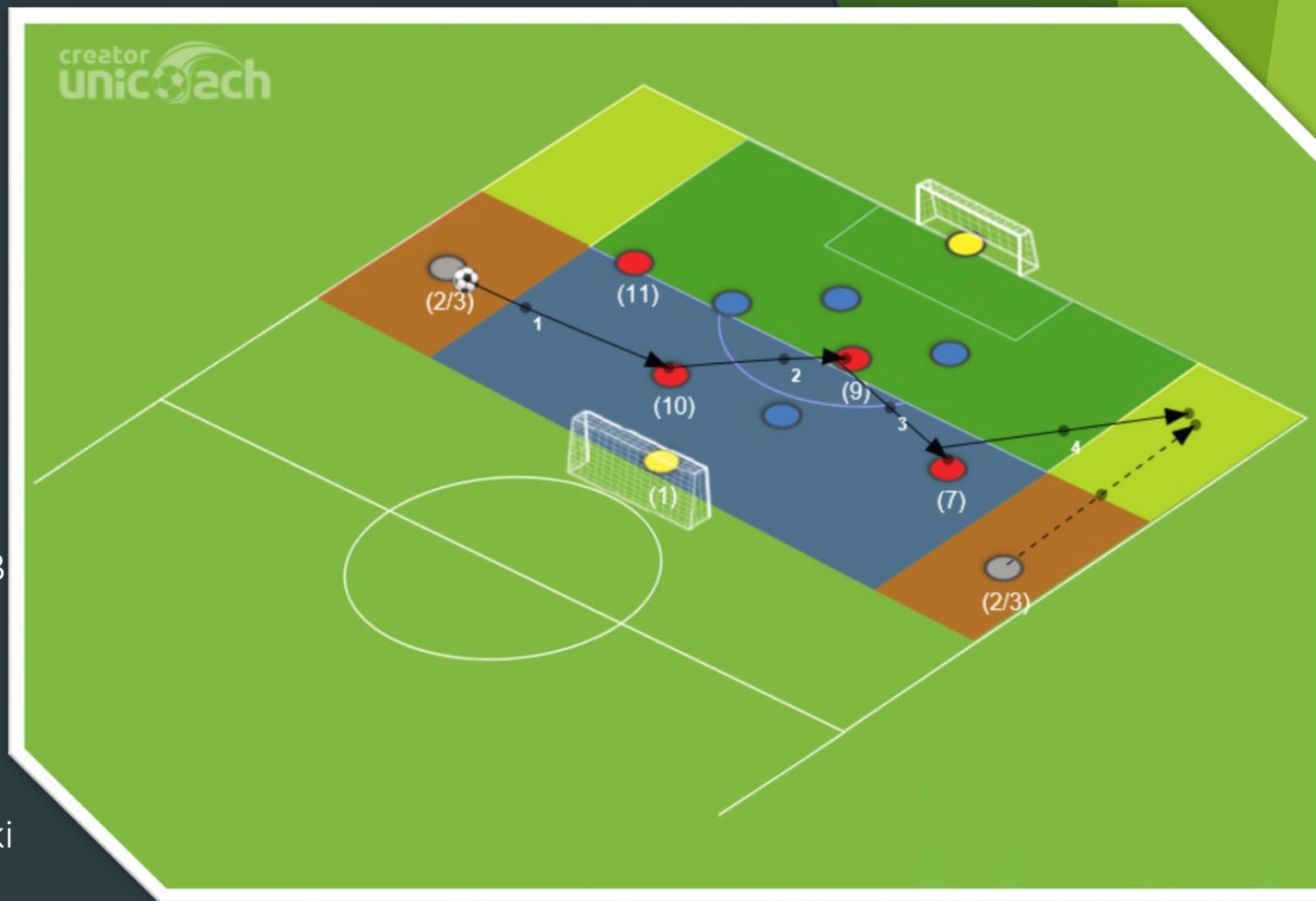
Zakończenie ataku ze środkowego sektora boiska

FAZA ZAKOŃCZENIA GRY

GRA 5x5 + 2N

★ **OPIS:** Pole gry: Długość -2x pole karne, Szerokość boiska. W grze biorą udział zawodnicy z pozycji 1,7,9,10,11 + neutralny 2,3

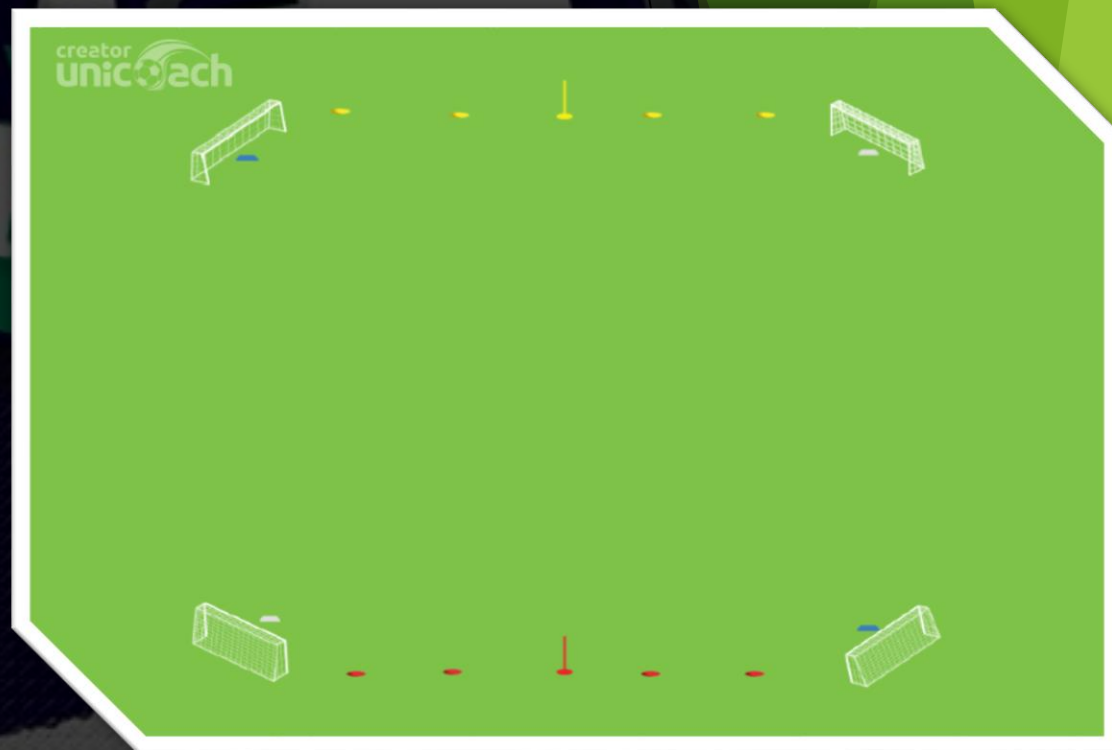
★ **PRZEBIEG:** Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest zmiana strony przy wykorzystaniu neutralnych. Po zdobyciu strefy żółtej oraz pomarańczowej ma możliwość zdobycia bramki



GŁÓWNY CEL GRY:

Zakończenie ataku po zmianie strony

USTAWIENIE BOISKA - A

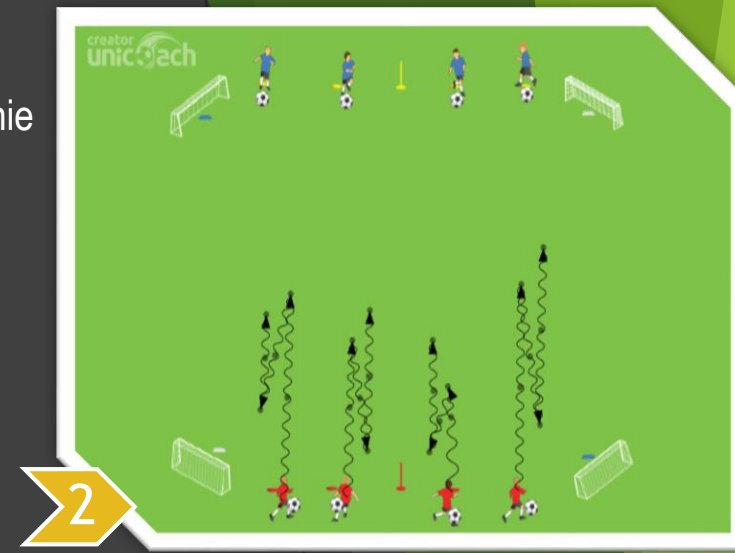




8'

PRZEBIEG: Zawodnicy wykonują elementy czucia piłki w miejscu - głównie używając podeszwy, wew oraz zew części stopy (akcent wykonywania nawrotów). Trener wskazuje stożki, zadaniem zawodników jest jak najszybsze wypowiedzenie pokazanego koloru.

PRZEBIEG: Wskazana grupa przeprowadza piłkę na drugą stronę, każde kłaśnięcie w dłoń trenera oznacza wykonanie nawrotu przez zawodników.



7'



10'

PRZEBIEG: Pierwsi zawodnicy z rzędu naprowadzają piłkę na trenera znajdującego się w środku. Trener wskazuje kolor do którego zawodnicy rozpoczynają wyścig po nawrocie (w zależności od koloru nawrót odpowiednia nogą).

PRZEBIEG: Pojedynek 1x1 po przebiegnięciu za wskazaną przez trenera bramką. Stosujemy inwersje kolorów, biały oznacza niebieskie bramki, niebieski białe bramki. Zawodnicy mogą zdobyć bramkę oddając strzał do dowolnej bramki. W przypadku szybko zdobytego gola, trener wprowadza podaniem kolejną piłkę.



15'





15'

PRZEBIEG: Pojedynek 2x2, zawodnicy obiegają każda z bramek. Zadaniem zawodników jest zdobycie gola po strzale do bramki, której kolor wskazuje trener (stosujemy inwersję kolorów). W przypadku szybko zdobytego gola, trener wprowadza podaniem kolejną piłkę.



20'

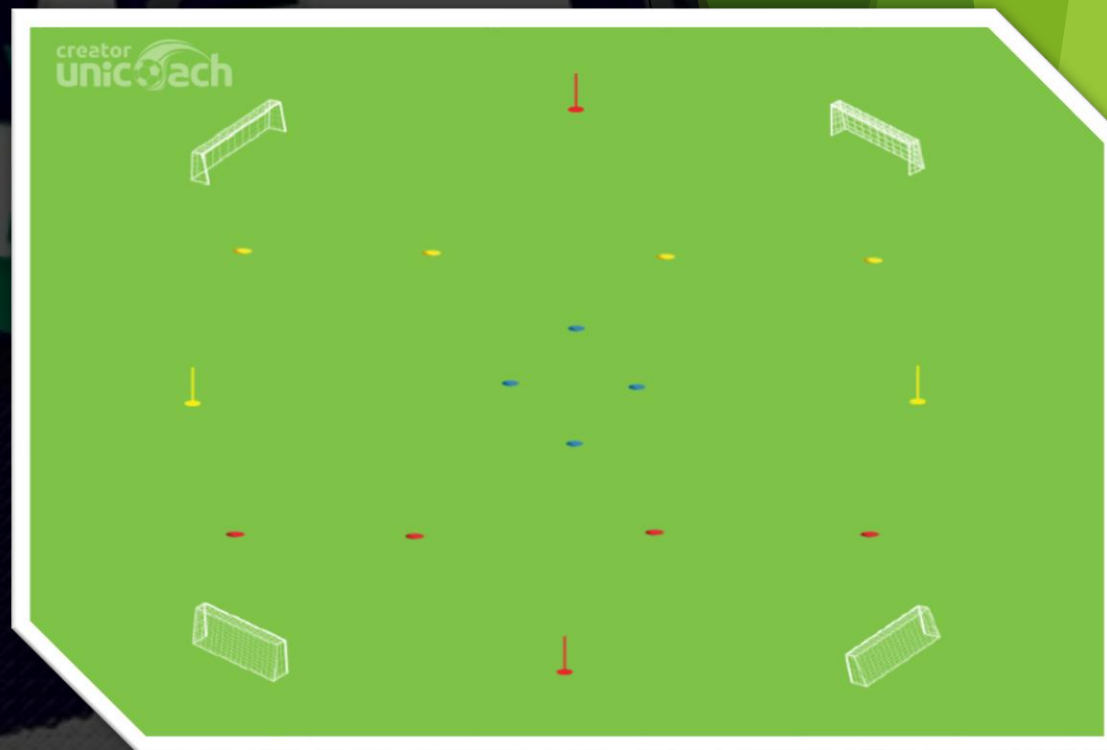
PRZEBIEG: Gra dowolna, drużyny posiadają po dwie bramki danego koloru.

PRZEBIEG: Gra 3x3, gola można zdobyć w momencie w której trener pokazuje kolor bramek. W przypadku braku wskazanego koloru zawodnicy grają na utrzymanie piłki.



15'

USTAWIENIE BOISKA - B





1

8'

PRZEBIEG: Czucie piłki w miejscu głównie używając zew części stopy + przełożenia nogi nad piłką (akcent zwodu pojedynczego) Na I sygnał trenera zawodnicy rozpoczynają grupowy wyścig bez piłek do przeciwnej grupy. II sygnał to samo zadanie z przeprowadzeniem grupy.

PRZEBIEG: Czterech pierwszych zawodników z grupy naprowadza piłkę na stożek, po wykonaniu zwodu przechodzą do sąsiedniej grupy.



2

7'



3

10'

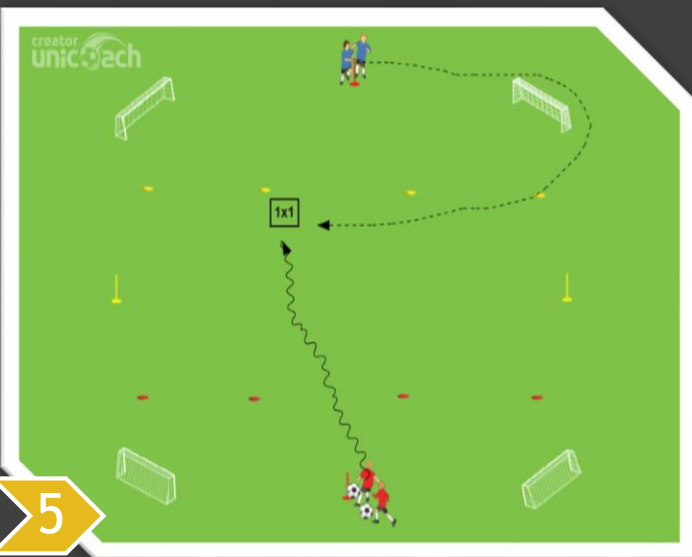
PRZEBIEG: Bramki ponumerowane od 1 do 4 licząc od danej grupy w stronę przeciwną do wskazówek zegara. Wskazana przez trenera grupa rozpoczyna wyścig. Po zatrzymaniu piłki obiegają stożki, po powrocie do piłki wykonują zwód i oddają strzał z wyznaczonej strefy do numeru bramki wywołanej przez trenera.

PRZEBIEG: Zawodnicy w rywalizacji dwójkowej wykonują zwód w zależności od strony wskazanej przez trenera, następnie oddają strzał z wyznaczonej strefy.



4

10'



5

15'

PRZEBIEG: Zawodnik bez piłki obiega jedną z bramek, w tym samym momencie startuje zawodnik z piłką rozpoczynając pojedynek 1x1. Bramka po wykonaniu zwodu liczona x3pkt.

PRZEBIEG: Gra 2x2 bramkę można zdobyć po przyjęciu piłki do strefy strzału lub wykonaniu zwodu do dowolnej z czterech bramek.



6

20'



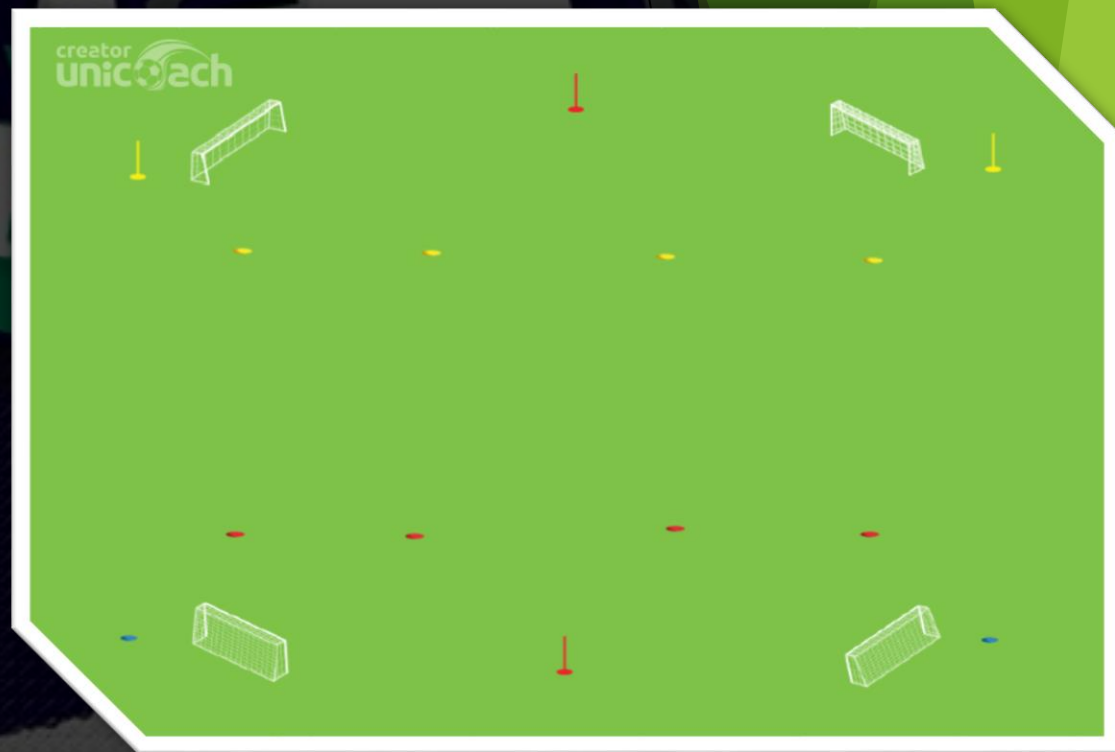
PRZEBIEG: Gra dowolna, każda z drużyn posiada dwie bramki.



7

20'

USTAWIENIE BOISKA - C





15'

PRZEBIEG: Zawodnicy wykonują elementy czucia piłki w biegu z jednoczesną grupową wymianą miejsc.



10'

PRZEBIEG: Trener wskazuje kolor grupy, która rozpoczyna wyścig. Zadaniem zawodników jest wprowadzenie piłki do strefy strzału, zdobycie bramki następnie obiegnięcie bramki i powrót z piłką trzymaną w rękach na miejsce startu.



10'

PRZEBIEG: Drużynowy pojedynek 1x1. W momencie zakończenia akcji, atakujący staje się obrońcą, a ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z przeciwnej drużyny.

PRZEBIEG: Od obiegnięcia bramek zawodnicy rozpoczynają podwójną grę 1x1. W przypadku kiedy, któraś para szybciej zakończy pojedynek, dołącza do trwającego pojedynku tworząc grę 2x2, z możliwością zdobycia gola do przeciwnych bramek. Po zakończeniu gry trener wprowadza piłkę a zawodnicy mogą zdobyć gola do dowolnej z czterech bramek.



20'



15'

PRZEBIEG: Gra 3x3. Bramkę można zdobyć po strzale do dowolnej z czterech bramek z wyznaczonej strefy. Po każdym голу strzelec obiega bramkę a kolejną piłkę do gry wprowadza trener.

PRZEBIEG: Gra dowolna, każda z drużyn posiada dwie bramki.



20'

Materiał powstał przy użyciu:

**creator
unicobach**

