

ZBIÓR GIER PROGRESYWNYCH



★ ODWIEDŹ NAS! ★



WSTĘP: ↓

Opracowany zbiór gier progresywnych zawiera 5 poziomów trudności dla każdej z 10 umiejętności, co łącznie tworzy aż 50 gier! Głównym ich celem jest podniesienie poziomu świadomego funkcjonowania zawodnika w grze. Kluczową rolą stosowania gier jest jednoczesny wpływ na wszystkie obszary szkolenia piłkarskiego (techniczny, taktyczny, mentalny, motoryczny). Bezpośrednia rywalizacja z przeciwnikiem w zdecydowany sposób wpływa na intensywność prowadzonych zajęć, wymuszając na zawodnikach odpowiednią decyzyjność i ciągłe szukanie rozwiązań w zmieniających się warunkach gry. Modyfikuj, inspiruj, twórz własne gry. Powodzenia!

Grafiki opracowane w



SPIS GIER:



- #1 UMIEJĘTNOŚĆ POSIADANIA PIŁKI
- #2 UMIEJĘTNOŚĆ GRY W OBRONIE
- #3 UMIEJĘTNOŚĆ ROZMIESZCZANIA SIĘ PO BOISKU
- #4 UMIEJĘTNOŚĆ ZDOBYWANIA WOLNEJ PRZESTRZENI PRZEZ DRYBLING
- #5 UMIEJĘTNOŚĆ WYKORZYSTYWANIA PRZEWAGI LICZEBNEJ
- #6 UMIEJĘTNOŚĆ ZMIANY CIĘŻARU GRY
- #7 UMIEJĘTNOŚĆ PRZEPROWADZENIA ATAKU SZYBKIEGO
- #8 UMIEJĘTNOŚĆ TWORZENIA GEOMETRII GRY
- #9 UMIEJĘTNOŚĆ WYKORZYSTYWANIA GŁĘBOKOŚCI W GRZE
- #10 UMIEJĘTNOŚĆ REAGOWANIA W FAZACH PRZEJŚCIOWYCH
- REGUŁY GRY – W SKRÓCIE

Strona

3

7

11

15

19

23

27

31

35

39

43





GRY PROGRESYWNE:

#1

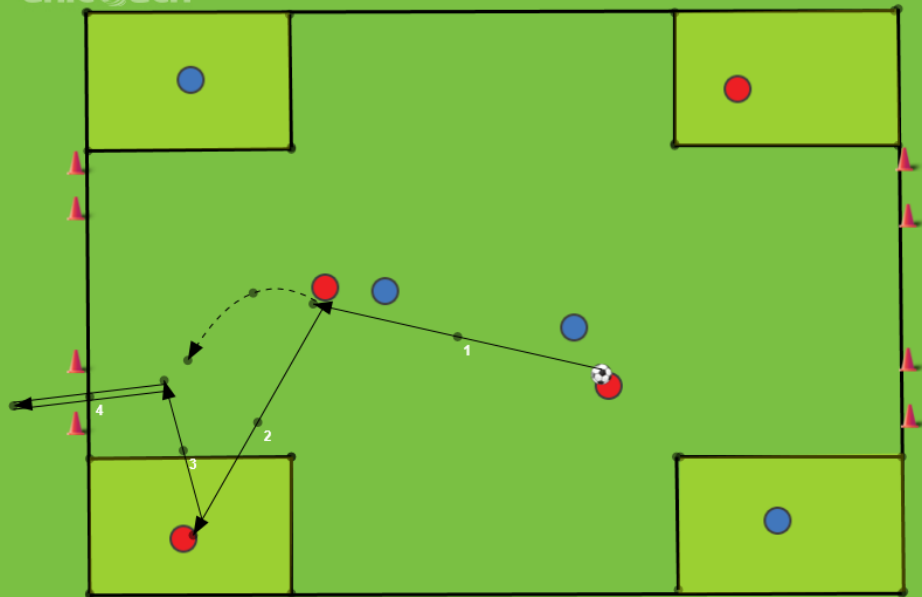
**UMIEJĘTNOŚĆ
POSIADANIA PIŁKI**

ORGANIZACJA

KATEGORIA WIEKOWA	PROPONOWANE WYMIARY POŁA
F+E - Żak + Orlik	20m x 20m
D - Młodzik	25m x 25m
C - Trampkarz	30m x 30m
B/A - Junior	35m x 35m

WSKAZÓWKI I KOREKTA:

- Odpowiednie ustawienie ciała w pozycji otwartej
- Obserwacja pola gry
- Tworzenie realnej linii podania
- Ruch zawodników „od i do” piłki
- Przyjęcie piłki z kontrolą przestrzeni
- Kreatywność w podejmowanych działaniach



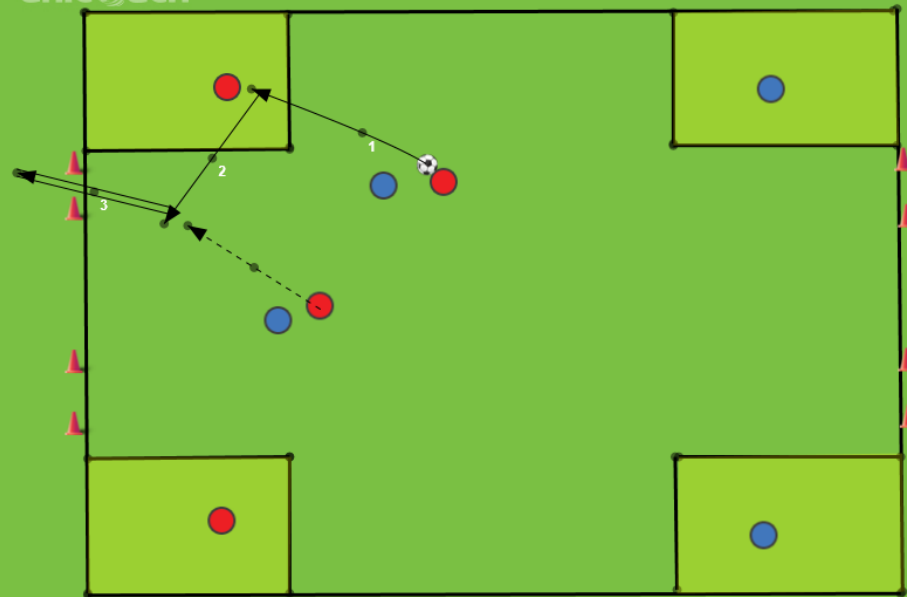
POZIOM I



GRA 2x2+2Z
w przekątnych kwadratach

PRZEBIEG:

Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest utrzymanie się przy piłce i zdobycie bramki po asyście od jednego z zewnętrznych ustawionych po przekątnej. **Do dowolnej z 4 bramek.**



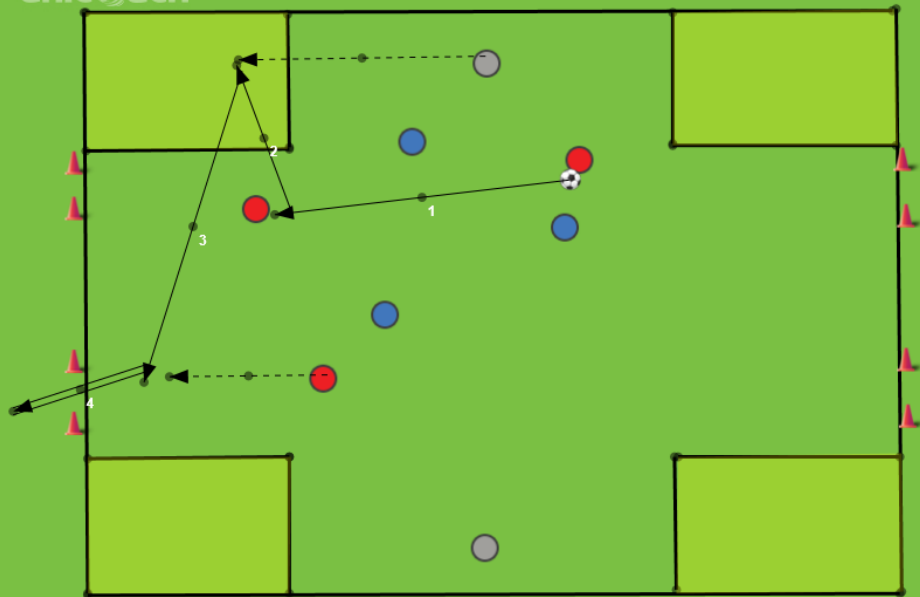
POZIOM II



GRA 2x2+2Z
w przyległych kwadratach

PRZEBIEG:

Zadaniem drużyny jest utrzymanie się przy piłce i zdobycie bramki po asyście od jednego z zewnętrznych. **Do jednej z dwóch bramek znajdujących się pomiędzy zawodnikami zewnętrznymi własnej drużyny.**



POZIOM III

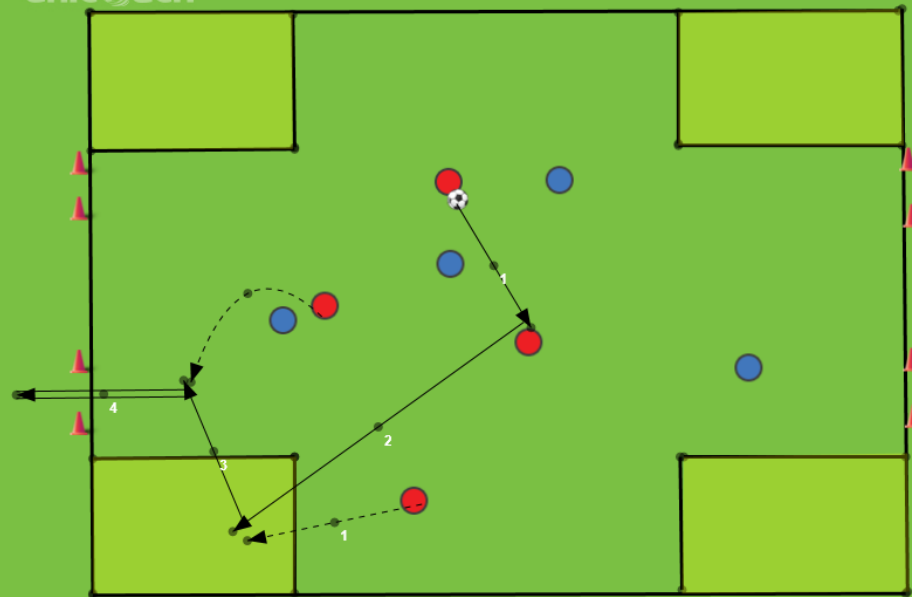


GRA 3x3 + 2N

PRZEBIEG:

Zadaniem zawodników jest utrzymanie się przy piłce i zdobycie bramki **po asyście zawodnika neutralnego znajdującego się w jednym z czterech pól do dowolnej bramki.**

Zawodnik neutralny poprzez obserwację pola gry, decyduje w którym polu powinien się znaleźć.



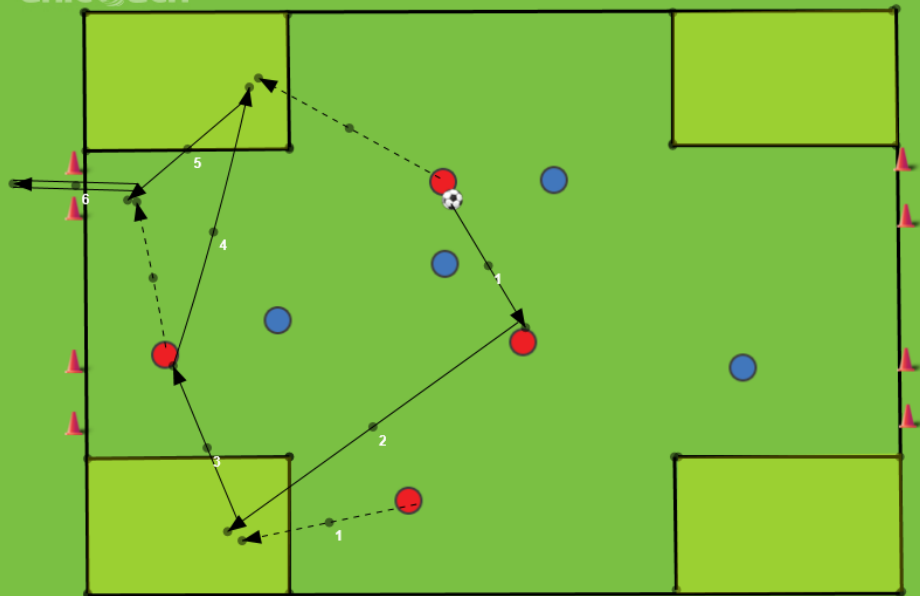
POZIOM IV



GRA 4x4

PRZEBIEG:

Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest **zdobycie podaniem jednego z 4 pól** a następnie zdobycie bramki po wykonaniu **decydującego podania z tego miejsca.**



POZIOM V



GRA 4x4

PRZEBIEG:

Zadaniem zawodników jest **zdobycie podaniem dwóch pól** a następnie zdobycie bramki po wykonaniu **decydującego podania z drugiego zdobytego pola do** dowolnej z czterech bramek.

