



**ZESTAW GIER
DOSKONALĄCYCH
SZYBKIE DZIAŁANIE
ZAWODNIKA
W KONTAKCIE Z
PRZECIWNIKIEM**



**DZISIEJSZA PIŁKA NOŻNA TO GRA, KTÓRA JEST CORAZ SZYBSZA,
DYNAMICZNIJSZA**

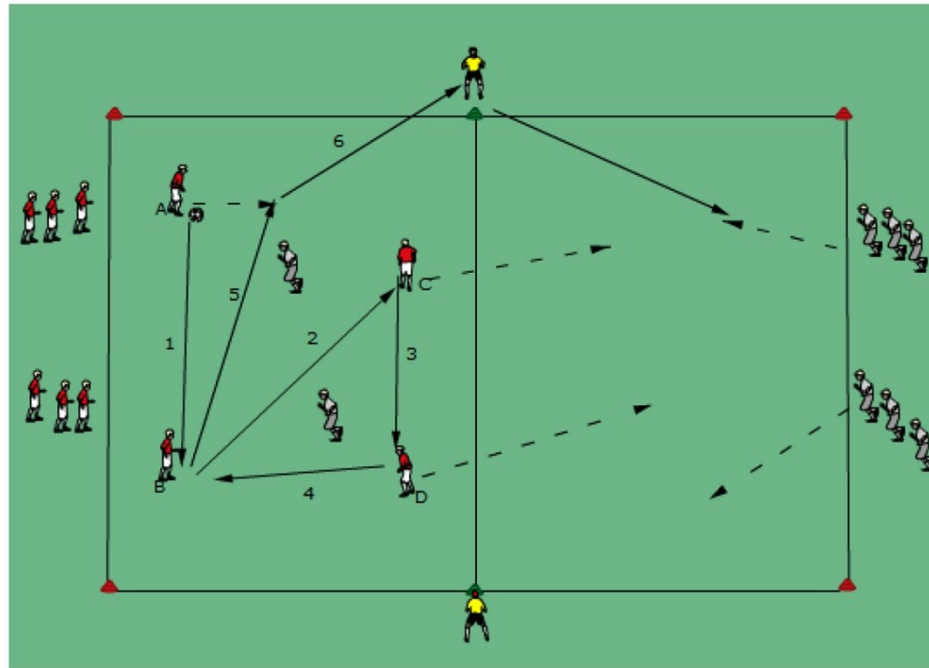
**PROWADZONA NA ZAGĘSZCZONYCH, OGRANICZONYCH POWIERZCHNIACH
BOISK,**

**PRZY CIĄGŁEJ ZMIENNOŚCI SYTUACJI, AGRESYWNYM KRYCIU PRZECIWNIKA.
OPRÓCZ WYSOKIEGO POZIOMU ZAAWANSOWANIA TECHNICZNO-
TAKTYCZNEGO**

**ZAWODNICY MUSZĄ POSIADAĆ UMIEJĘTNOŚCI PRECYZYJNEGO I SZYBKIEGO
OPANOWANIA PIŁKI PRZY AGRESYWNYM KRYCIU PRZECIWNIKA,
PODEJMOWANIA TRAFNEJ I SZYBKIEJ DECYZJI JAK ROZEGRAĆ AKCJĘ.
SZYBKOŚĆ DZIAŁANIA PIŁKARZA ZALEŻY OD SIŁY EKSPLOZYWNEJ MIĘŚNI
KOŃCZYN DOLNYCH, ZDOLNOŚCI KOORDYNACJI RUCHÓW I ZDOLNOŚCI
POSTRZEGANIA (REAGOWANIA) SYTUACJI, ORIENTACJI PRZESTRZENNEJ
(GDZIE JEST WSPÓŁPARTNER, PIŁKA, PRZECIWNIK, JAK UWOLNIĆ SIĘ OD
PRZECIWNIKA, JAK ZAGRAĆ NA WOLNE POLE).**

**PRZEDSTAWIONY PONIŻEJ ZESTAW GIER MA NA CELU POMOC W
DOSKONALENIU I ROZWIJANIU TYCH WŁAŚNIE UMIEJĘTNOŚCI.**

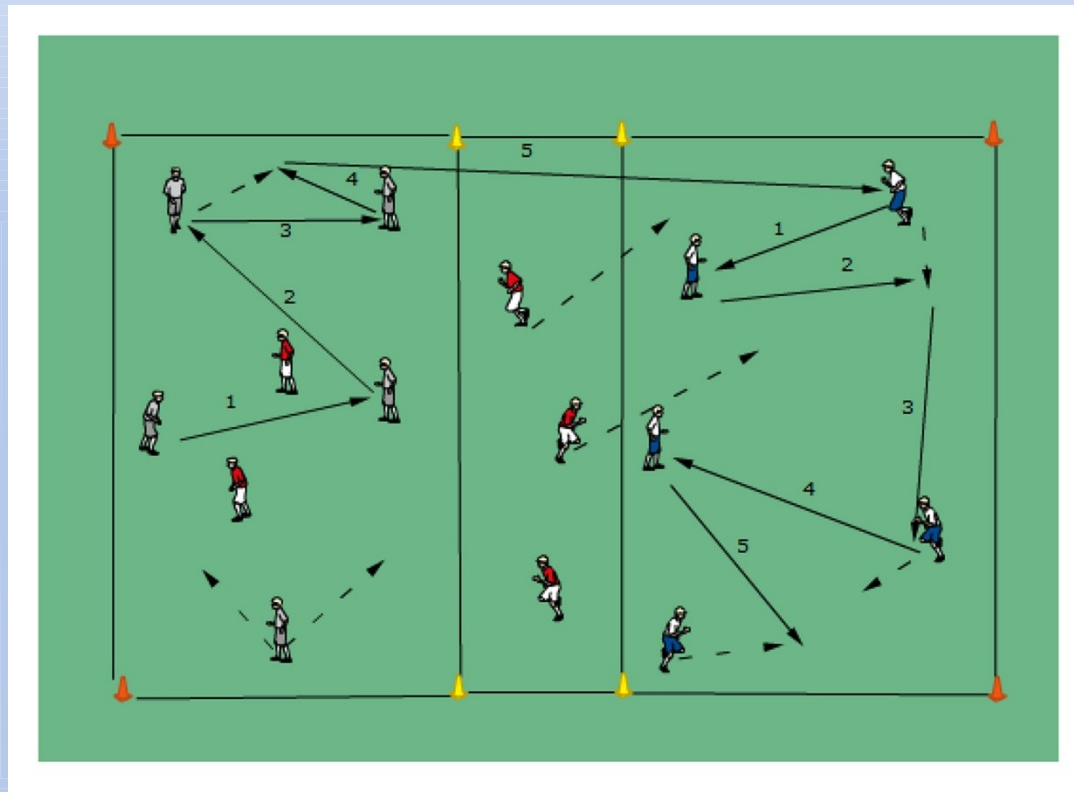
GRA NR 1



BOISKO:

- POLE GRY PODZIELONE NA DWIE STREFY O WYMIARACH 15X15 METRÓW,
- DWA ZESPOŁY 8 OSOBOWE + BRAMKARZE NA POŁOWIE BOISKA
- W SEKTORZE PIERWSZYM GRA 4X2, „CZERWONI” MUSZĄ WYMIENIĆ 5 PODAŃ I NASTĘPNIE ZAGRAĆ DO BRAMKARZA, KTÓRY PODAJE DO DRUGIEJ STREFY GDZIE DRUGI ZESPÓŁ GRA 4X2 (PRZECHODZĄ ZAWODNICY DO ODBIORU C i D)

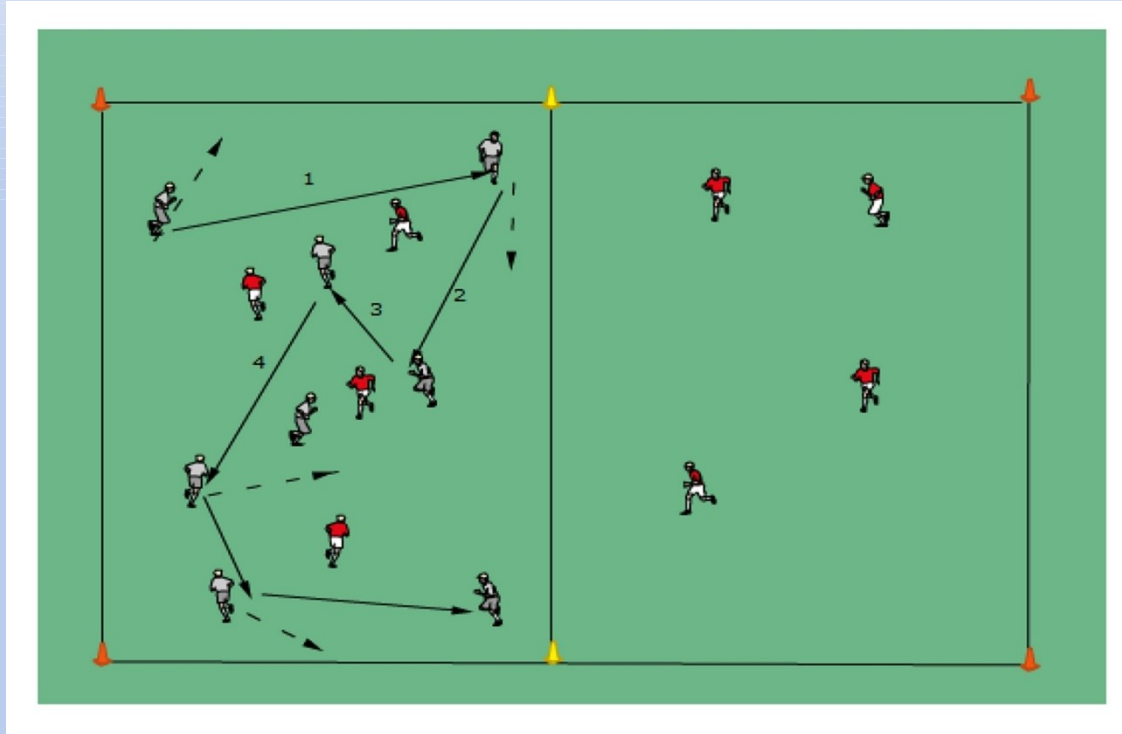
GRA NR 2



BOISKO:

- TRZY STREFY, ŚRODKOWA O WYMIARACH 15X8 METRÓW, DWIE BOCZNE 15X15 METRÓW
- PO 5 LUB 6 ZAWODNIKÓW W KAŻDEJ STREFIE,
- W SEKTORACH BOCZNYCH GRA NA UTRZYMANIE 5X2 (6X2), PO WYMIANIE 5 PODAŃ PRZEGRANIE PIŁKI DO DRUGIEJ STREFY BOCZNEJ I TAM GRA 5X2 (6X2) GDZIE WBIEGA 2 ZAWODNIKÓW ODBIERAJĄCYCH ZE STREFY ŚRODKOWEJ

GRA NR 3



BOISKO:

- DWIE DRUŻYNY PO 8 ZAWODNIKÓW – DODATKOWO PODZIELONYCH NA 4
- DWIE STREFY O WYMIARACH 25X25 (30X30) METRÓW,
- W STREFIE PIERWSZEJ GRA NA UTRZYMANIE 8X4, ZESPÓŁ ZDOBYWA PUNKT PO WYMIANIE 5-7 PODAŃ,
- ZESPÓŁ ODBIERAJĄCY PO PRZEJĘCIU PIŁKI ZAGRYWA DO STREFY II i TAM ROZPOCZYNA GRĘ NA UTRZYMANIE 8X4 (WBIEGA JEDNA 4 ZESPOŁU POPRZEDNIO BĘDĄCEGO PRZY PIŁCE)

GRA NR 4



BOISKO:

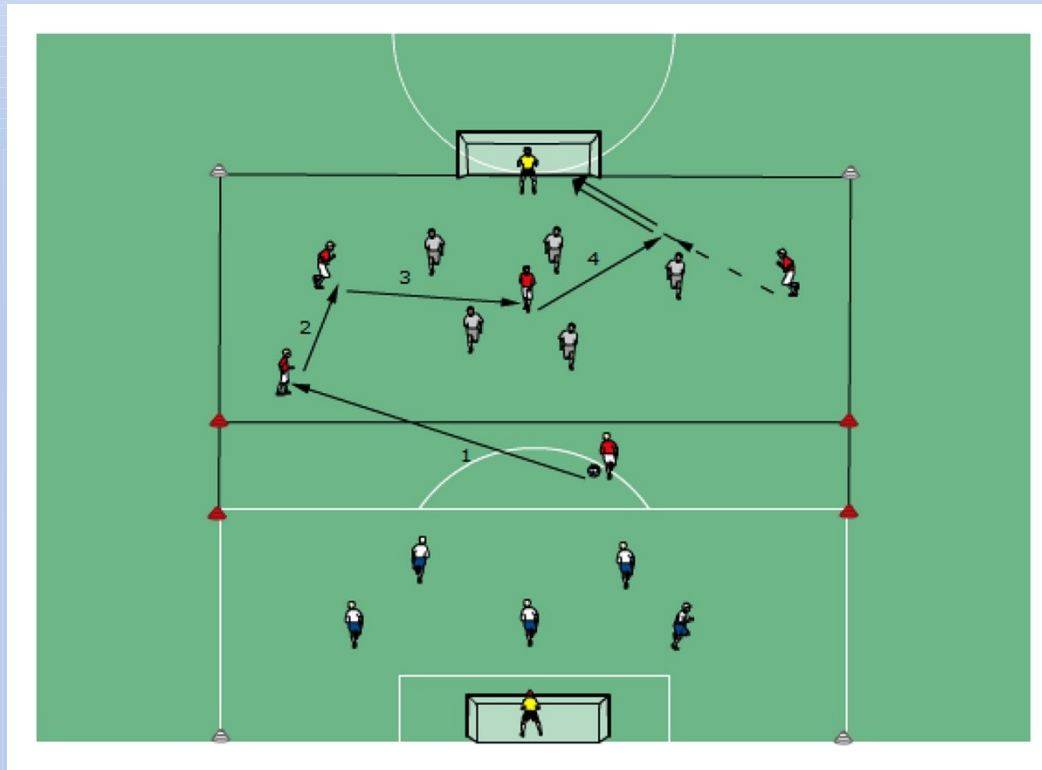
- POLE GRY 32X30 METRÓW,
- DWA ZESPOŁY 8 OSOBOWE + BRAMKARZE
- PO 4 ZAWODNIKÓW Z KAŻDEGO ZESPOŁU ZNAJDUJE SIĘ ZA LINIAMI BOCZNYMI
- ZMIANY CZWÓREK CO 4 MINUTY



ZAŁOŻENIEM GRY JEST DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI GRY KOMBINACYJNEJ W PRZEWADZE LICZEBNEJ (8X4). W GRZE 4X4 KAŻDEJ DRUŻYNIE POMAGAJĄ CZTEREJ ZAWODNICY PORUSZAJĄCY SIĘ W OKREŚLONYCH STREFACH POZA WYZNACZONYM POLEM GRY, KTÓRZY GRAJĄ TYLKO NA 1 KONTAKT.

DRUŻYNA ATAKUJĄCA STARA SIĘ PRZEPROWADZIĆ AKCJĘ ZAKOŃCZONĄ STRZAŁEM NA BRAMKĘ. ZESPÓŁ ATAKUJĄCY W MOMENCIE ZDOBYCIA BRAMKI, STRACIE PIŁKI LUB OBRONIE PRZEZ BRAMKARZA STOSUJE PRESSING. DRUŻYNA BRONIĄCA STARA SIĘ AGRESYWNIE ODEBRAĆ PIŁKĘ, PO ODBIORZE SZYBKO PRZECHODZI DO ATAKU.

GRA NR 5



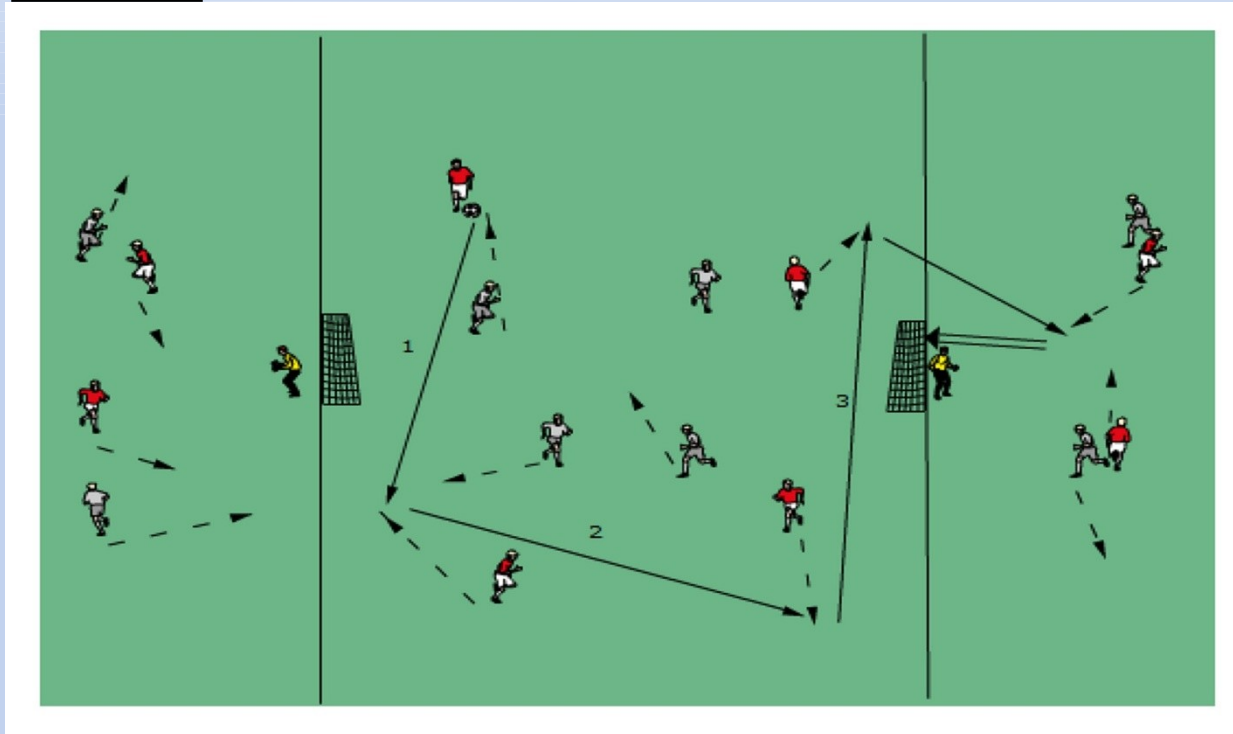
BOISKO:

- TRZY ZESPOŁY 5 OSOBOWE + BRAMKARZE,
- BOISKO DZIELIMY NA TRZY STREFY 16M,6M,16M
- DWIE STREFY BOCZNE – STREFY ATAKU (16M)
- ŚRODKOWA STREFA NEUTRALNA (6M)

GRĘ ROZPOCZYNA ZESPÓŁ A OD STREFY NEUTRALNEJ. ZADANIEM ZESPOŁU ATAKUJACEGO JEST PRZEPROWADZENIE AKCJI OFENSYWNEJ ZAKOŃCZONEJ STRZAŁEM NA BRAMKĘ TYLKO ZE STREFY ATAKU.

ZESPÓŁ A PO STRZELENIU BRAMKI, STRACIE PIŁKI LUB OBRONIE BRAMKARZA STOSUJE OD RAZU PRESSING I STARA SIĘ ODEBRAĆ PIŁKĘ I STRZELIĆ KOLEJNĄ BRAMKĘ. ZESPÓŁ BRONIĄCY B PO STRACIE BRAMKI, EWENTUALNYM ODBIORZE LUB OBRONIE PRZEZ BRAMKARZA PRZECHODZI DO SKONSTRUOWANIA I WYPROWADZENIA ATAKU POD PRESSINGIEM Z WŁASNEJ STREFY DO STREFY NEUTRALNEJ. W MOMENCIE KIEDY ZESPÓŁ B WPROWADZI PIŁKĘ DO STREFY NEUTRALNEJ, STAJE SIĘ ZESPOŁEM ATAKUJACYM. ZESPÓŁ C ZNAJDUJĄCY SIĘ PO DRUGIEJ STRONIE STREFY NEUTRALNEJ.

GRA NR 6



BOISKO:

- TRZY STREFY – ŚRODKOWA O WYM. 30X20 METRÓW, DWIE BOCZNE O WYMIARZE 30X10 METRÓW
- BRAMKI TYŁEM DO STREFY ŚRODKOWEJ
- PO 4 ZAWODNIKÓW W STREFIE ŚRODKOWEJ, PO 2 ZAWODNIKÓW W STREFACH BOCZNYCH
- CO 4 MINUTY ZMIANA ZAWODNIKÓW W STREFACH



W STREFIE ŚRODKOWEJ ODBYWA SIĘ GRA 4X4 NA UTRZYMANIE. ZESPÓŁ BĘDĄCY PRZY PIŁCE PO WYMIANIE TRZECH PODAŃ MOŻE DOGRAĆ PIŁKĘ DO SWOICH PARTNERÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W DWÓCH BOCZNYCH STREFACH.

ZAWODNICY W BOCZNYCH STREFACH CAŁY CZAS SĄ W RUCHU, STARAJĄ SIĘ ODERWAĆ OD KRYJĄCYCH ICH OBROŃCÓW I ODPOWIEDNIM MOMENCIE WYJŚĆ DO ZAGRANEJ PIŁKI I ZDOBYĆ BRAMKĘ. PO ZDOBYCIU BRAMKI TRENER ZAGRYWA NASTĘPNĄ PIŁKĘ W STREFIE ŚRODKOWEJ DO DOWOLNEGO ZAWODNIKA Z ZESPOŁU, KTÓRY ZDOBYŁ BRAMKĘ. ZESPÓŁ BRONIĄCY AGRESYWNIE STARA SIĘ ODEBRAĆ PIŁKĘ, A BRONIĄCY W BOCZNYCH STREFACH KRYJĄ 1X1. GDY ZESPÓŁ BRONIĄCY ODBIERZE PIŁKĘ, WE WSZYSTKICH STREFACH NASTĘPUJE ZMIANA ZADAŃ ZAWODNIKÓW.