

## Przykładowe ćwiczenia dla bramkarza w okresie przygotowawczym

**Opracowanie:** mgr Michał Chamera

**Zadania główne:** rozwój sprawności ogólnej, doskonalenie elementów techniczno-taktycznych

**Zadania dodatkowe:** doskonalenie gry nogą, kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej, szybkości reakcji bramkarza

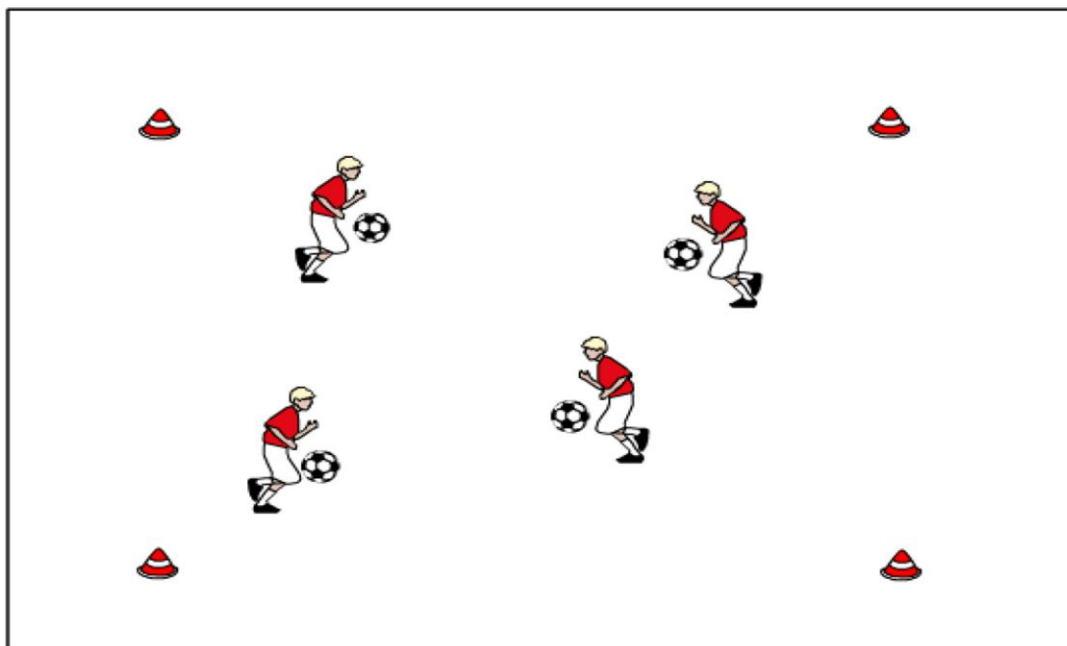
**Czas trwania zajęć:** 60 min

**Miejsce:** hala sportowa

**Liczba bramkarzy:** 4 (grupa wiekowa 16-18 lat)

**Sprzęt:** piłki nożne, piłki lekarskie, piłki tenisowe, płotek, ławeczki, kapelusze, materace, tyczki, pacholki, rebounder, drabinki koordynacyjne

### 1. Ćwiczenia indywidualne i grupowe z użyciem piłek



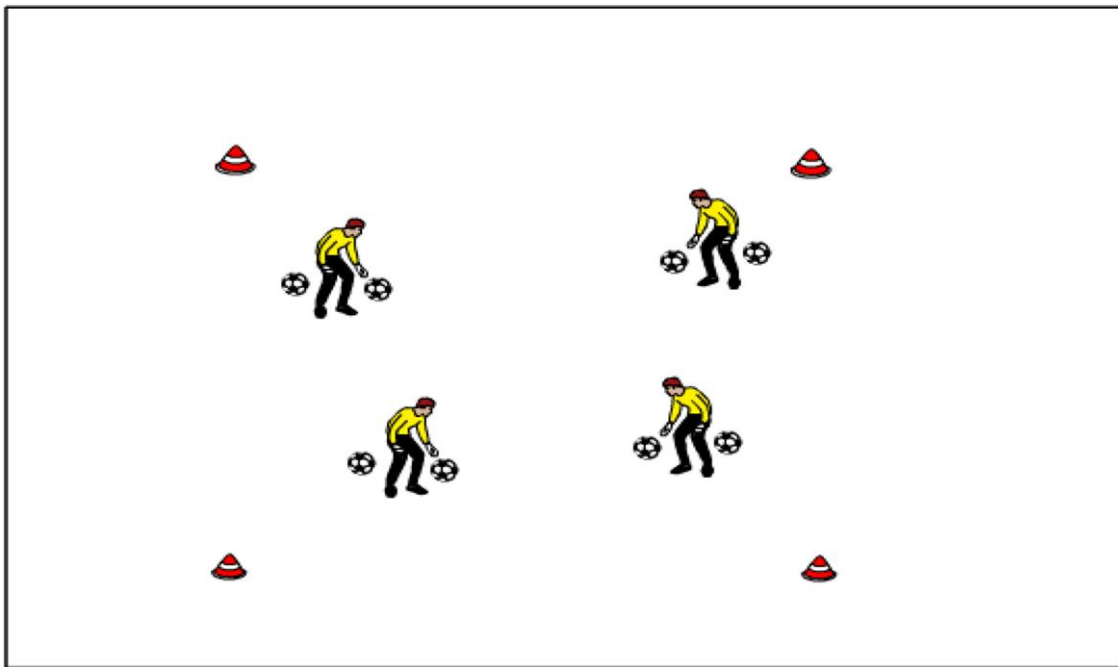
*Zawodnicy poruszają się w truchcie w polu oznaczonym pacholkami*

Przebieg ćwiczeń:

- 1) zawodnicy w truchcie kozłują piłkę, na sygnał wymiana piłek
  - a) po kozle ręką

- b) w powietrzu z przed klatki piersiowej
  - c) po ziemi (zamachem dolnym)
- 2) kozłowanie piłki w pewnym momencie zawodnik odbija piłkę w wyższy koziół wykonuje pad siatkarski lub do pompki ,szybkie powstanie i chwyt piłki
- 3) w podporze przodem kozłowanie piłki ,raz jedną raz druga ręką

## 1. Ćwiczenia indywidualne i grupowe z użyciem piłek



*Zawodnicy poruszają się w truchcie w polu oznaczonym pachółkami*

### Przebieg ćwiczeń:

- 4) zawodnicy w truchcie kozłują dwie piłki (każdy!!!)
- a) jedna wyżej druga niżej
  - b) kozłowanie ze zmianą

5) w parach wymiana dwóch piłek ,między sobą

- a. górną
- b. po koźle
- c. jedna górną ,druga po koźle

6 ) jedna piłka krążenie wokół bioder druga dorzucona przez partnera i oddanie piłki głową

## **2. Ćwiczenia z użyciem płotka**

1) Podanie piłki ręką pod płotkiem ,przeskok i chwyt piłki

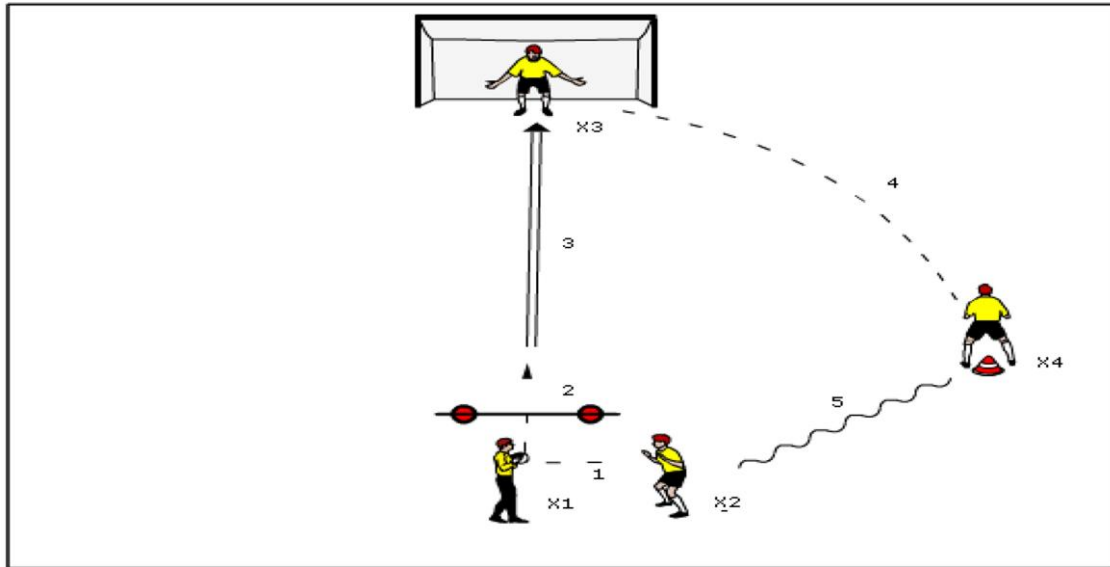
2) Podrzut piłki nad płotkiem ,przejście pod i chwyt piłki z powietrza

3) Zagranie piłki nogą pod płotkiem, przeskok obunóż na płotkiem, uderzenie wew. cz. Stopy na chwyt dla zawodnika stojącego w bramce

4) Wyrzut piłki ręką nad płotkiem , przejście pod płotkiem ,chwyt piłki ,uderzenie piłki z wolej na chwyt na zawodnika stojącego w bramce

5) Przeskok z piłką nad płotkiem lub przejście z piłką pod płotkiem rzut ręką do bramki

*\*dla ćwiczeń 1-5 ustawienie wyjściowe jak na rysunku poniżej*



6) Podrzut piłki przez X1, chwyt i oddanie piłki lekarskiej od X2.

X1 przeskak z piłką nad płotkiem, uderzenie piłki z półwoleja w bramkę, start do bramki, X3 po złapaniu piłki zagrywa piłkę do X4, którego zadaniem jest przyjęcie piłki i zagranie piłki po ziemi do X2, który odgrywa piłkę z powrotem do X4.

X4 przyjmuje piłkę i prowadzi ją na miejsce X2 ( patrz rysunek)

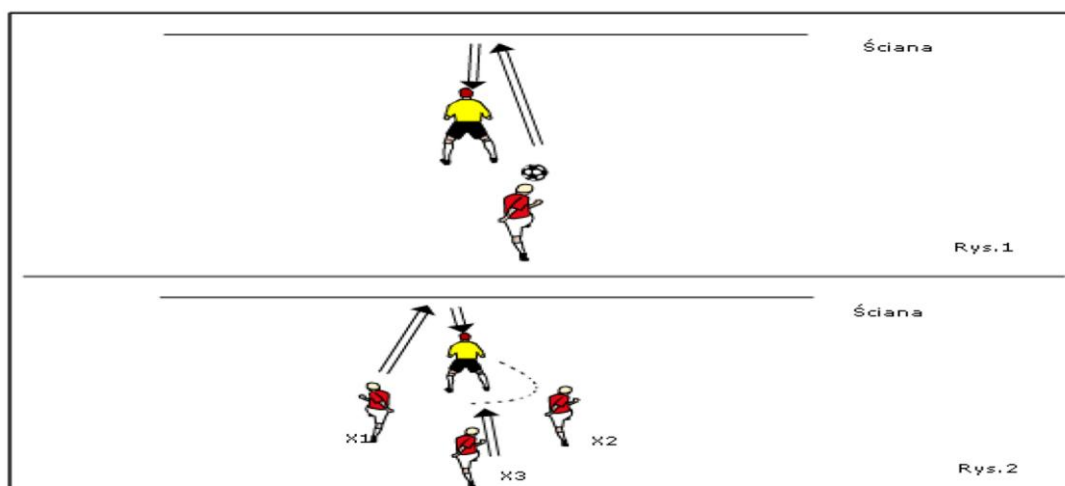
Zmiany zgodnie z ruchem wskazówek zegara

### 3. Ćwiczenia z wykorzystaniem ściany

1) Jedna piłka dla zawodnika, odbicie piłki o ściana jednorącz i chwyt również jednorącz

2) Dwie piłki dla każdego zawodnika, odbicia i chwyt piłek o ścianę

- a) w powietrzu
- b) po koźle



3) Zawodnik przodem do ściany w odległości około 3 m za nim zawodnik z piłką.

Uderzenie piłki przez zawodnika z piłką z woleja o ścianę, chwyt piłki przez zawodnika stojącego z przodu (rys.1)

4) Ustawienie tak jw. na słowo TAK – chwyt piłki na Nie- przyjęcie piłki.

Rzut piłki ręką przez zawodnika będącego z tyłu

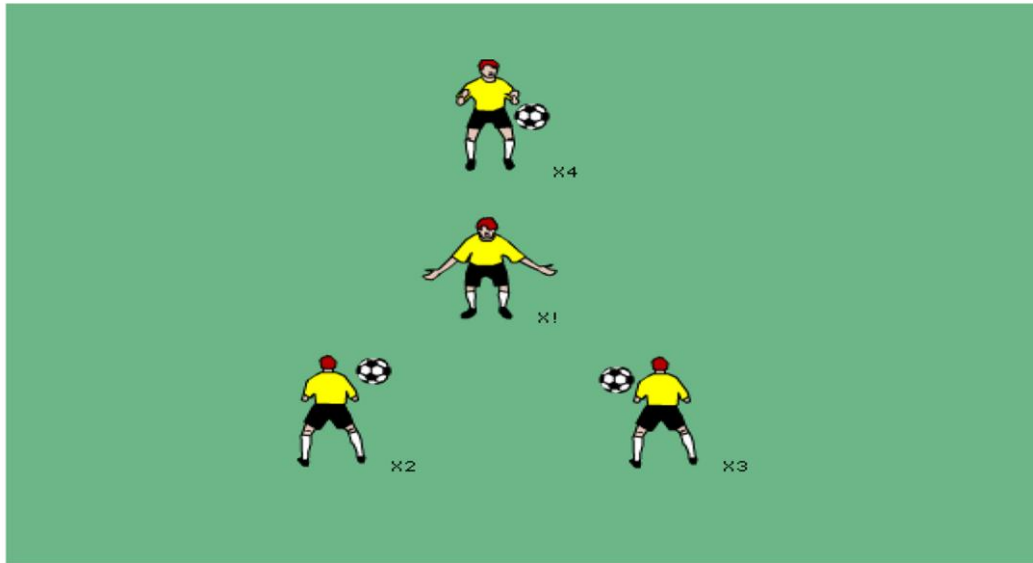
5) Ustawienie jw. wykładnikiem są kolory piłek np.: piłka pomarańczowa to chwyt piłki, piłka biała to przyjęcie piłki.

6) Zawodnik przodem do ściany trzech zawodników z piłkami za jego plecami

X1, lub X2 uderzają piłkę z woleja o ścianę, chwyt piłki przez zawodnika, szybki obrót w stronę X3 i chwyt lub przyjęcie piłki (zależne od koloru piłek) (rys.2)

7) ustawienie zawodników w rzędzie około 5m przed ścianą, za ich plecami ustawiony trener, który rzuca piłkę o ścianę wywołując imię bramkarza, jego zadaniem jest jak najszybszy chwyt piłki.

#### 4. Ćwiczenia szybkości reakcji i koordynacji wzrokowo-ruchowej



1) Ustawienie jak na rysunku.

Zawodnik X1 w postawie bramkarskiej z zamkniętymi oczami.

Zawodnicy X2,X3 - różne kolory piłek (np.: czerwona ,zielona), na sygnał X1 lub X2

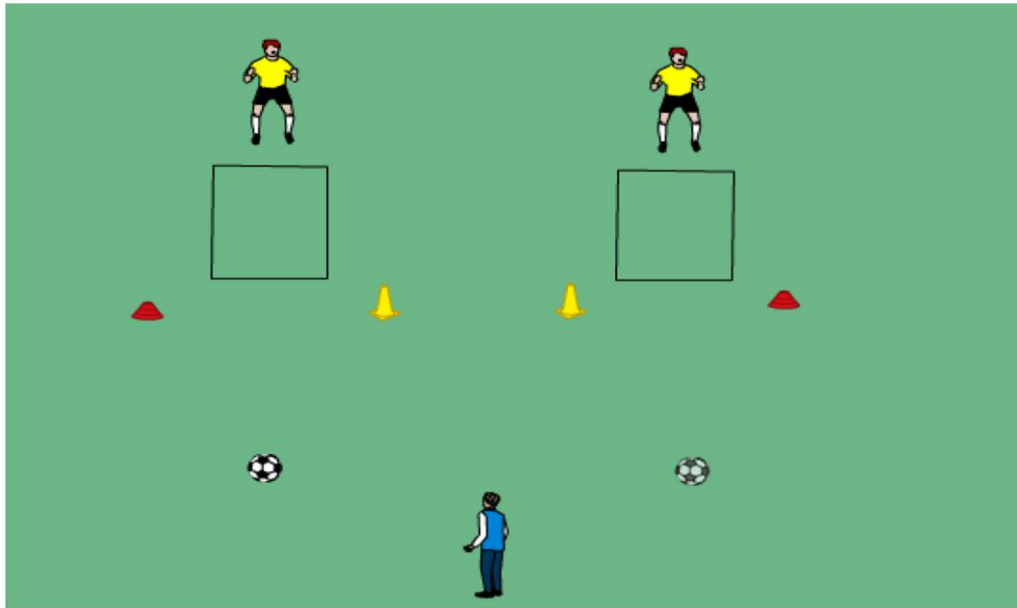
( wcześniej ustalone) dorzuca piłkę bramkarzowi X1 ,który otwiera oczy i jeżeli otrzymuje piłkę zieloną to ją chwyta, natomiast jeżeli czerwona to ją przyjmuje.

Następnie X1,wykonuje szybki obrót w kierunku X4 i jeżeli np.: otrzymał piłkę najpierw zieloną to odgrywa piłkę wew.cz. stopy z powietrza (lewa, prawa, noga),natomiast jeżeli otrzymał czerwoną to odgrywa piłki głową .

*Różne warianty i rozwiązania*

- a) różne kolory piłek
- b) po zamknięciu oczu zawodnicy X2, X3 wymieniają się piłkami
- c) różne formy ćwiczeń wykonywane przez X1 po dorzucie piłki od X4

#### 4. Ćwiczenia szybkości reakcji i koordynacji wzrokowo-ruchowej

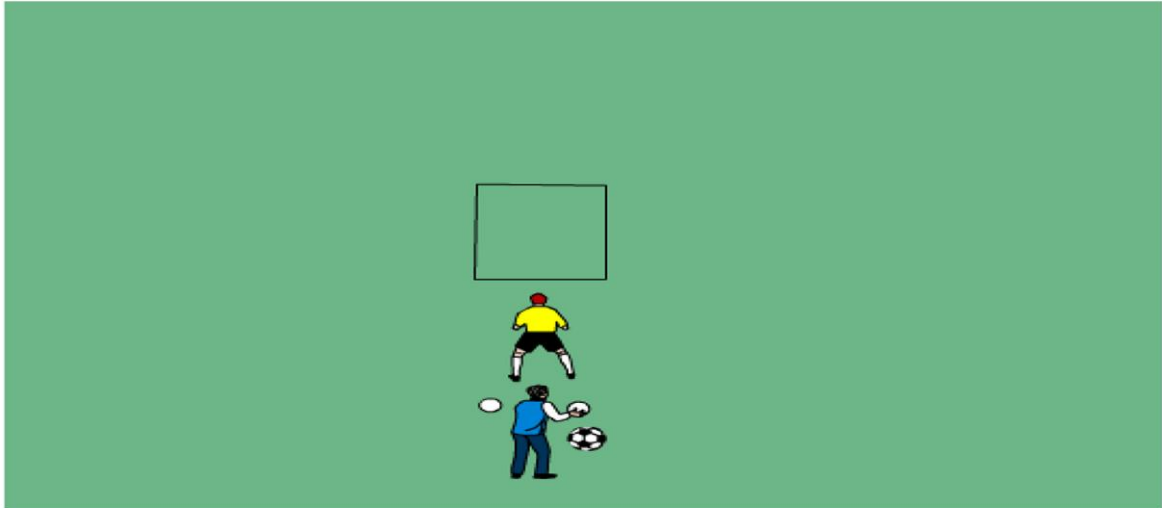


3) Ustawienie jak na rysunku, na sygnał bramkarze wykonują przewrót w przód na materacu i dotykają wywołanego przez trenera pachołka (czerwony lub żółty), start do piłki i chwyt jej podchwycem bez upadku.

*Odmiany:*

- a) j. w. ale w trakcie wykonywania przewrotu trener wskazuje ręką (lewą lub prawą), którego pachołka powinien dotknąć bramkarz dalej jw.
- b) jw. ale przewrót w tył ,dotknięcie przeciwnego pachołka niż wskazany wcześniej przez trenera i start do piłki

#### **4. Ćwiczenia szybkości reakcji i koordynacji wzrokowo-ruchowej**



#### 4) Ustawienie jak na rysunku

Trener posiada 3 kolory piłek, zawodnik stojący przed trenerem ustawiony w postawie bramkarskiej.

- a) Jeżeli trener dorzuci piłkę koloru zielonego to bramkarz wykonuje przewrót w przód na materacu i chwyci jak najszybciej piłkę bez upadku
- b) Jeżeli trener dorzuci piłkę koloru pomarańczowego bramkarz wykonuje przewrót w tył na materacu i chwyci jak najszybciej piłkę bez upadku
- c) Jeżeli trener dorzuci piłkę koloru czarnego bramkarz wykonuje pad siatkarski na materacu i chwyci jak najszybciej piłkę bez upadku
- d) Jeżeli trener dorzuci piłkę koloru zielonego ale w koziół bramkarz wykonuje jak najszybszy chwyt piłki z upadkiem na materacu
- e) Jeżeli trener dorzuci piłkę koloru pomarańczowego ale w koziół bramkarz wykonuje upadek na materac "kołyska" bramkarska i chwyci jak najszybciej piłkę

## 4. Ćwiczenia szybkości reakcji i koordynacji wzrokowo-ruchowej

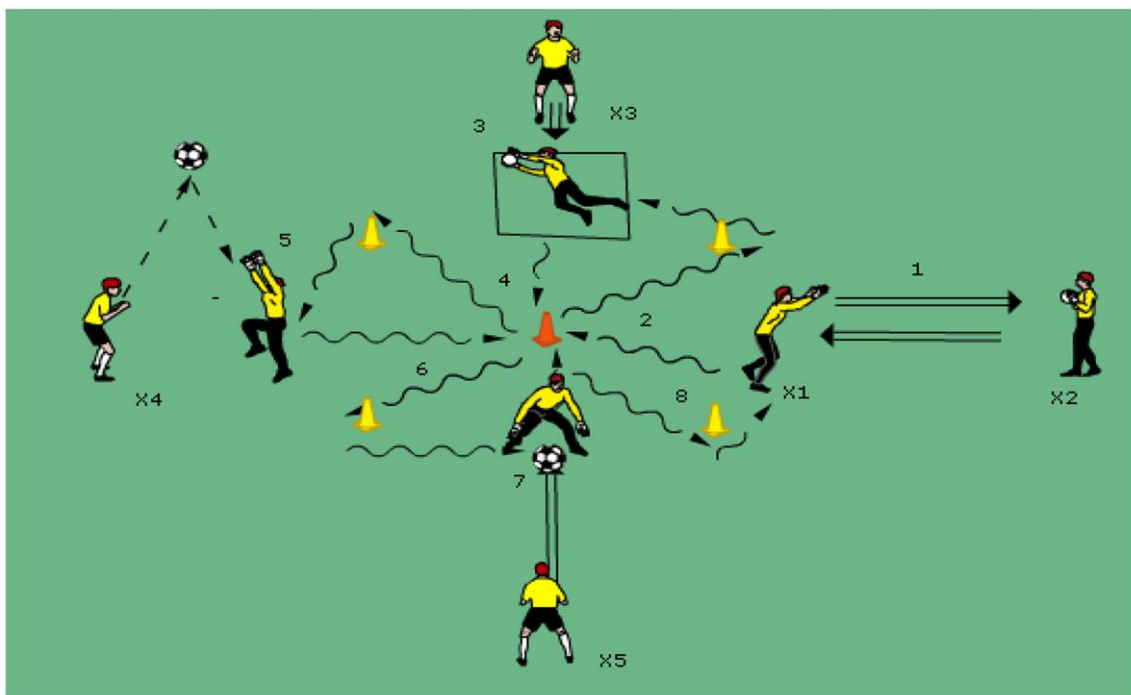




## 5. Ustawienie jak na rysunku

- a) Na sygnał Trenera zawodnika X1, dotyka jak najszybciej wywołanych pachołków np. żółty i chwytą uderzoną piłkę przez X2 lub dotyka pachołków czerwonych i chwytą uderzoną piłkę przez X3
- b) Na sygnał Trenera zawodnika X1, dotyka jak najszybciej wskazanego 1 pachołka np. żółty tył i chwytą uderzoną piłkę przez X2 lub dotyka wskazanego czerwonego pachołka przód i chwytą uderzoną piłkę przez X3
- c) Na sygnał Trenera zawodnika X1, dotyka jak najszybciej przeciwnie wskazanego lub wywołanego pachołka (np. jak trener krzyczy żółty to zawodnika dotyka czerwonego) i chwytą piłkę od przeciwnie wywołanego bramkarza ((jak trener wywołuje Filip (czyli np.: zawodnik X2), to zawodnik chwytą piłkę od Marcina (zawodnika X3))

## 5. Ćwiczenia obwodowe



### 1) Ustawienie jak na rysunku

(1) Zawodnik X1 chwyta i oddaje piłkę lekarską do X2, (2) dotyka środkowy pachołek i omija odzew .tyczkę wykonując (3) chwyt piłki półgórnej od X3 z upadkiem na materac ((4)dotknięcie środkowego pachołka), następnie wykonuje (5) chwyt piłki dorzuconej od X4 w powietrzu z akcentem „kolanko do góry”((6)dotknięcie środkowego pachołka), oraz (7)chwyt piłki bez upadku od X4 piłki uderzonej po ziemi ”przyklęk na kolanko”).(8)dotknięcie środkowego i powrót do sytuacji wyjściowej.

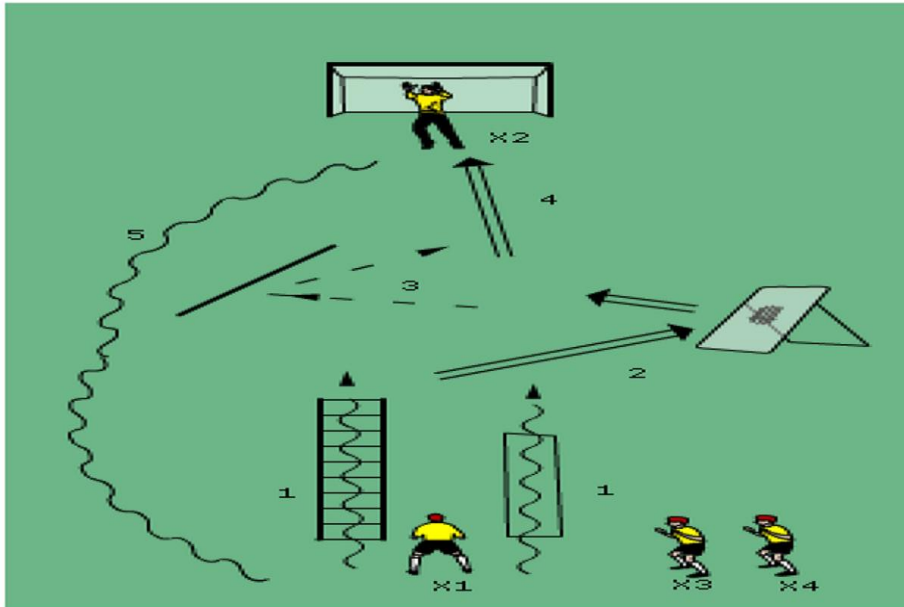
Następuję ponowne wykonanie czynności wg wcześniejszych założeń (ilości obwodów np.:4) w tym samym kierunku lub w przeciwnym

### Uwagi do ćwiczenia:

-zawsze po wykonaniu ćwiczenia dotyka środkowego pachołka i omija od zewnątrz tyczkę  
ćw. kierunku współwiczającego

- kierunek ruchu dowolny z zastrzeżeniem, że musi odbyć jeden pełen obwód

## 5. Ćwiczenia obwodowe



2) ustawienie jak na rysunku

X1 przebiega po ławeczce kozłując piłkę o podłoże lub pokonuje drabinkę koordynacyjną również kozłując piłkę o podłoże (1). Następnie wykonuje (2) rzut piłką o rebounder (chwyt i przyjęcie piłki) i zagrywa (3) (zamachem dolnym ręką lub nogą o ławeczkę), łapie piłkę w ręce lub przyjmuje nogą i rzuca ręką do bramki zamachem górnym lub uderza piłkę z podłoża do bramki (4), szybkie start do bramki.

X2 broniąc bramki chwytą piłkę od (rzuconą ręką lub uderzoną nogą) X1 i wraca na początek obwodu wykonując ćwiczenia z piłką w truchcie lub prowadząc piłkę różnymi częściami stopy po podłożu (5)

