

## **Konspekt zajęć treningowych dla bramkarza**

### **Obwód ćwiczebny**

**Prowadzący:** Michał Chamera

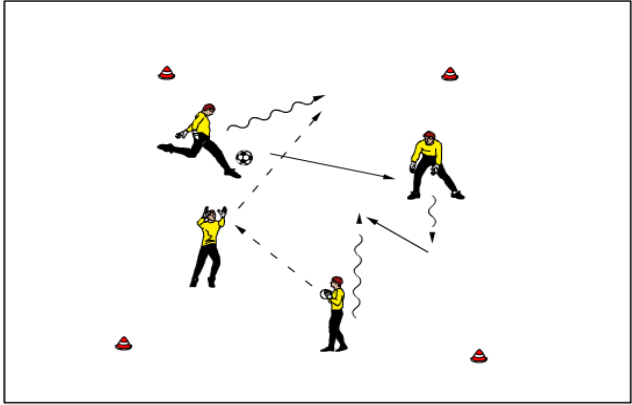
**Zadanie główne:** kształtowanie koordynacji ruchowej, doskonalenie sprawności specjalnej

**Zadanie dodatkowe :** doskonalenie „gry nogą” w treningu bramkarskim

**Czas trwania:** 60 min

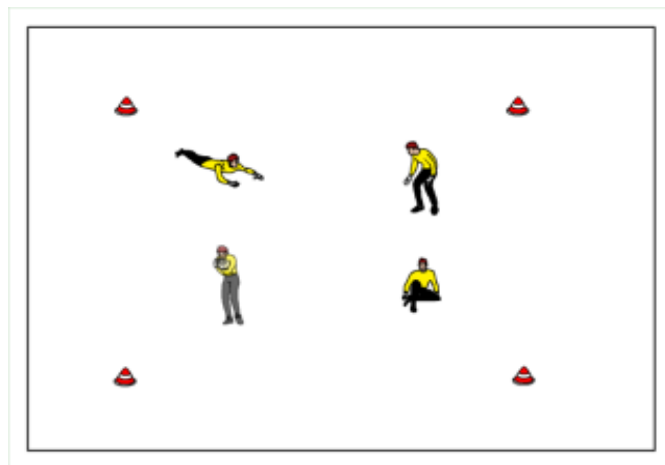
**Liczba Zawodników:** 4

**Sprzęt:** piłki, siatka odbijająca, 2 materace, kapelusze, 2 płotki, piłka lekarska

L.p	Tok zajęć	Organizacja	Czas	Opis ćwiczenia
1.	<p><b>CZ.WSTĘPNA(8')</b></p> <p><b>Ćwiczenia doskonalące i kształtujące elementy techniki, chwytu piłki i gry nogą</b></p>		5'	<p>Bramkarze ustawienie jak na rysunku(w kwadracie). Jeden z piłką w dłoniach ,drugi z piłką przy nodze, dwóch bramkarzy bez piłek. W truchcie wymiana piłek ,między bramkarzami. 1 Piłka zagrana nogą dołem, przyjęcie i odegranie(2 kontakty), 2 piłka rzucona ręką na chwyt.</p> <p><b>Założeniem jest aby jeden bramkarz nie miał dwóch piłek równocześnie.</b></p> <p><b>Odmiany:</b></p> <p>- 1piłka zagrana nogą dołem, przejęcie i prowadzenie ,2 piłka (lekarska)rzucona na chwyt.</p> <p>- 1piłka zagrywana z pierwszej po podłożu, 2 piłka uderzona nogą na chwyt.</p>
2.	<p><b>Ćwiczenia rozciągające</b></p>	<p>Ćwiczenia rozciągające z piłkami.</p>	3'	<p>Każdy bramkarz z piłką wykonuje indywidualne formy rozciągania.</p>

**CZ. Główna  
(47')**

3. **Ćwiczenia  
koordynacyjne,  
doskonalące  
chwyt piłki**

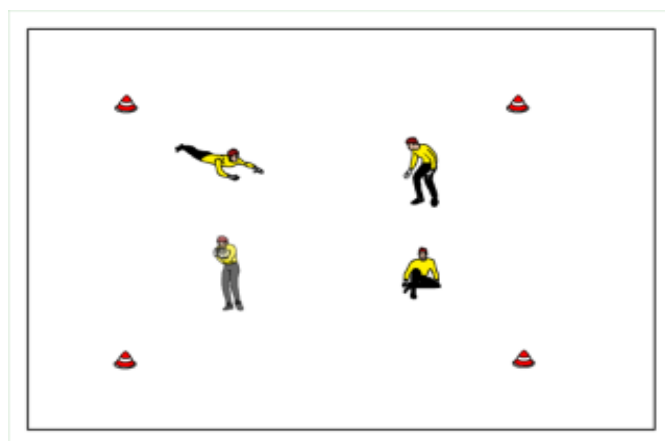


7'  
10'

Ustawienie jak na  
rysunku w kwadracie:  
Každy z bramkarzy  
posiada piłkę i wykonuje  
następujące ćwiczenia:

- rzut piłki nad sobą  
chwyt za sobą i  
odwrotnie .
- w rozkroku piłka  
rzucona za sobą, między  
nogami, chwyt piłki .
- w rozkroku skłon  
rzut piłki za plecami nad  
sobą ,chwyt piłki.
- w rozkroku piłka  
,między nogami  
, "ósemka „ po ziemi i w  
powietrzu .
- stojąc odbicie piłki w  
koziół za sobą obrót  
przez drugie ramie i  
chwyt .
- siad rozkroczny,  
odbicie piłki o podłoże  
,chwyt piłki .
- leżenie na brzuchu  
,kołyska-piłka  
przetoczona pod klatka  
piersiową .
- leżenie na brzuchu  
odbicie piłki o podłoże i  
chwyt piłki.

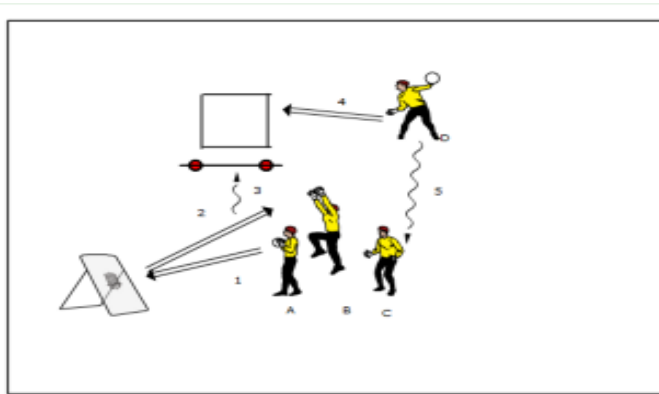
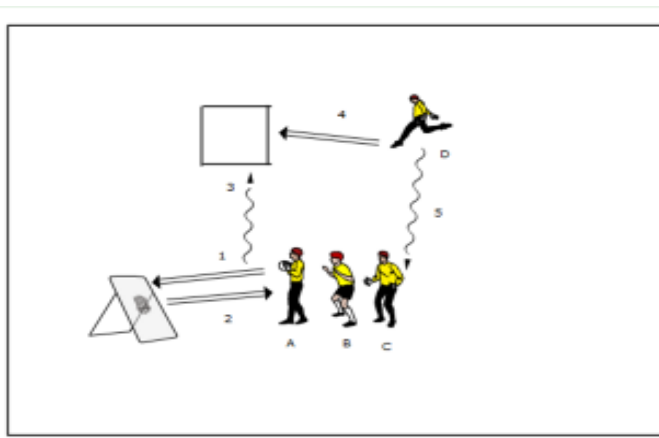
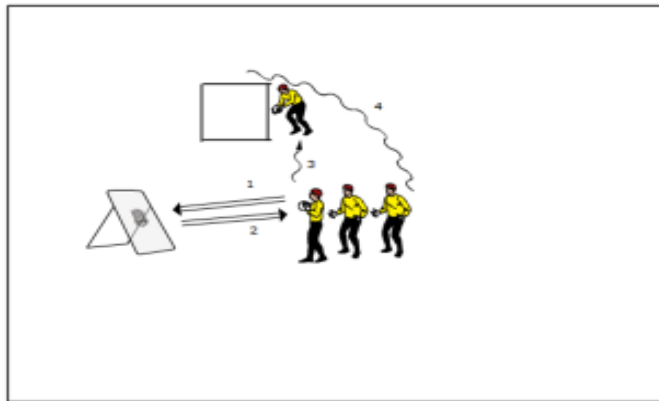
4. **Ćwiczenia  
doskonalące  
koordynacje  
,chwyt piłki, grę  
nogą oraz  
ćwiczenia  
ogólnorozwojowe  
= obwód  
ćwiczebny**



5'

Bramkarze ustawieni jak  
na rysunku w odległości  
około 5 m od siebie. Po  
zagraniu piłki nogą  
bramkarz rusza w swoją  
prawą stronę i wykonuje  
ćwiczenia tj. koordynacje  
na drabinkach i ćw.  
kształtujące górne partie  
mięśniowe.

5. Ćwiczenia doskonalące chwyt piłki sprawność ogólną i technikę specjalną bramkarza = obwód ćwiczebny



15'

Bramkarze ustawieni jak na rysunku w odległości ok. 5 m od siatki .Pierwszy ćwiczący rzuca piłkę ręką ,która odbija się od siatki , łapie ją zgodnie z zasadami techniki specjalnej , następnie wykonuje przewrót w przód z piłką i wraca na koniec rzędu.

Wszystkie czynności po odbiciu piłki od siatki wykonujemy na prawą i lewą stronę

**Odmiany:** - rzut ręką(A) o siatkę, szybki pad do boku na materac, piłkę łapie drugi ćwiczący(B), szybkie powstanie (A),chwyt piłki po uderzeniu od bramkarza(D),przejście bramkarz (A),który jest z piłką an miejsce(D) ,który przemieszcza się na koniec rzędu.

-zmiana kąta ustawienia siatki ,bramkarz (A)rzuca ręką o siatkę (piłka powinna być oddana góra),chwyt piłki przez bramkarza (B) w wyskoku ,bramkarz(A) wykonuje przeskok bokiem przez płotek i łapie piłkę dorzuconą po koźle(D),dalej j.w.

