

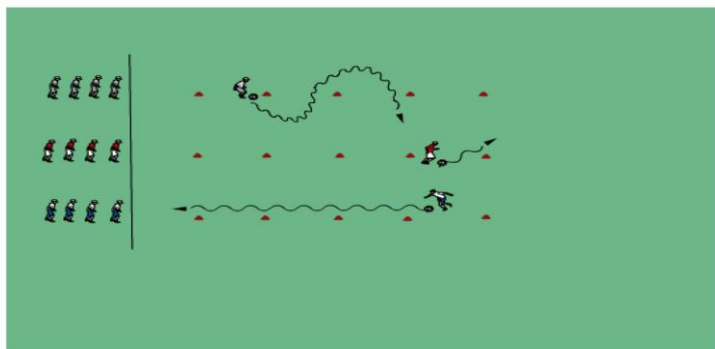
## NAUCZANIE I DOSKONALENIE TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ W FORMIE GIER I ZABAW (22 przykłady)

### 1. Wyścig rzedów

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: Dowolna, podzielona na dwa lub trzy zespoły

Zasady: Na sygnał startują pierwsi zawodnicy, którzy prowadzą piłkę między talerzykami. Po przeprowadzeniu piłki przekazują ją następnemu zawodnikowi. Zwycięża zespół, który szybciej przeprowadzi piłkę.



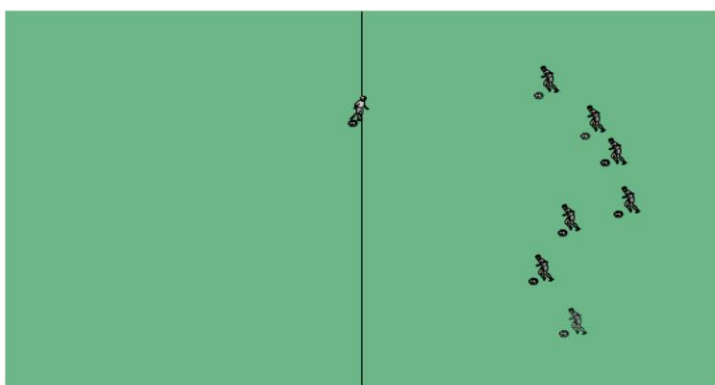
### 2. Polowanie

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: Dowolna

Zasady: Salę/boisko dzielimy na dwie części. Na jednej stoi myśliwy, na drugiej zawodnicy uciekający – zwierzyzna. Wszyscy uczestnicy z piłkami. Zawodnicy prowadząc piłkę starają się przebiec na drugą stronę sali/boiska unikając trafienia piłką przez myśliwego. Zadanie myśliwego jest trafienie piłką w nogi uciekających. Każdy trafiony w nogi piłką staje się myśliwym i dołącza do grona myśliwych, których liczba wzrasta z każdym trafieniem. Zwycięża zawodnik, który ostatni zostanie trafiony (upolowany).

Uwaga: za każdym „polowaniem” myśliwi przechodzą na drugą stronę sali lub boiska.

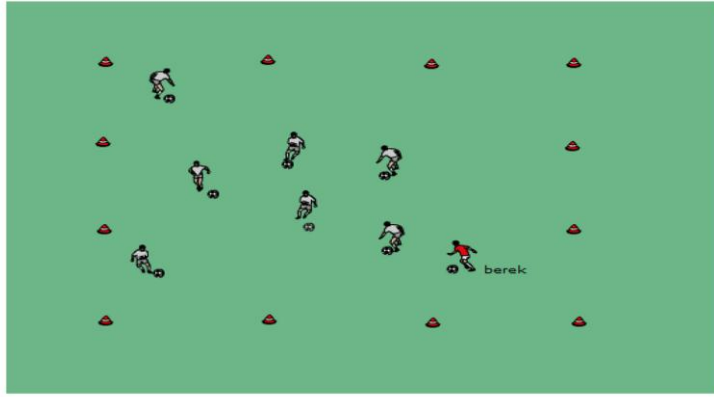


### 3. Berek z piłkami

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: 8 – 10

Zasady: Na ograniczonym terenie wszyscy zawodnicy prowadzą piłkę i uciekają przed berkiem, natomiast berek stara się ręką dotknąć uciekającego. Po każdym dotknięciu zmiana berka.

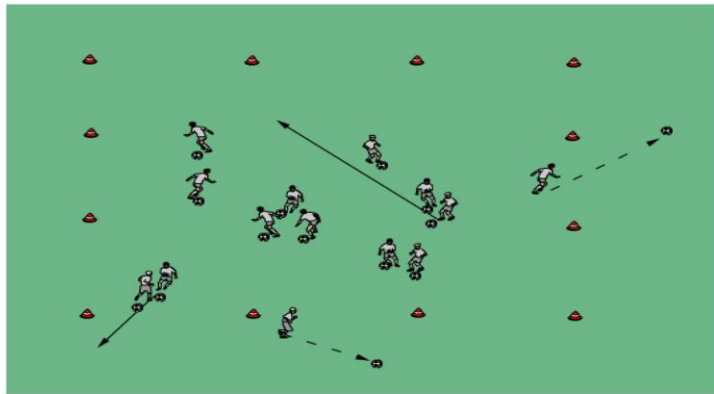


#### 4. Wybijanie piłki

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba zawodników: Dowlolna

Zasady: Na ograniczonym terenie wszyscy zawodnicy prowadzą piłkę w różnych kierunkach. Zadanie wszystkich uczestników jest następujące: prowadząc piłkę starać się wybić piłkę innemu uczestnikowi, chroniąc jednocześnie własną piłkę. Uczestnik, któremu wybito piłkę biegnie po nią i następnie dołącza do zabawy.

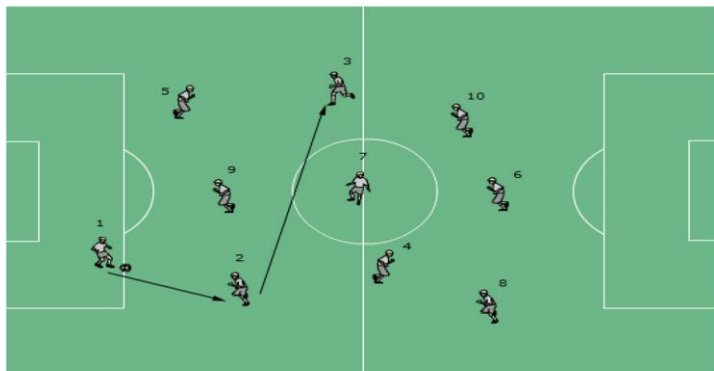


#### 5. Rozsyпка numerowana

Miejsce: Boisko lub Sala

Liczba uczestników: 8 – 10

Zasady: Uczestnicy otrzymują numery od 1 do 8 lub 10. Zabawa polega na podawaniu piłki w odpowiedniej kolejności 1 do 2, 2 do 3, 3 do 4 itd. Wszyscy uczestnicy są w ruchu. Podanie posiadającego piłkę polega na poszukaniu wzrokiem partnera i podaniu do niego dokładnej piłki. W miarę opanowania zabawy dodajemy drugą lub trzecią piłkę.



**6. Gra uproszczona 7 x 7**

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: 5 x 5, 7 x 7, 9 x 9

Zasady: Gra uproszczona na ½ boiska na małe bramki 7 x 7 lub 9 x 9, natomiast na sali najlepiej jest grać 5 x 5.



**7. Gra na 4 bramki**

Miejsce: Boisko

Liczba uczestników: Od 5 x 5 do 9 x 9

Zasady: Gra na 4 bramki polega na tym, że jeden zespół broni dwie swoje bramki i atakuje na dwie bramki przeciwnika.



**8. Gra na odwrócone bramki**

Miejsce: Boisko

Liczba uczestników: Zespoły od 5 x 5 do 9 x 9

Zasady: Gra uproszczona na bramki postawione inaczej (odwrócone)

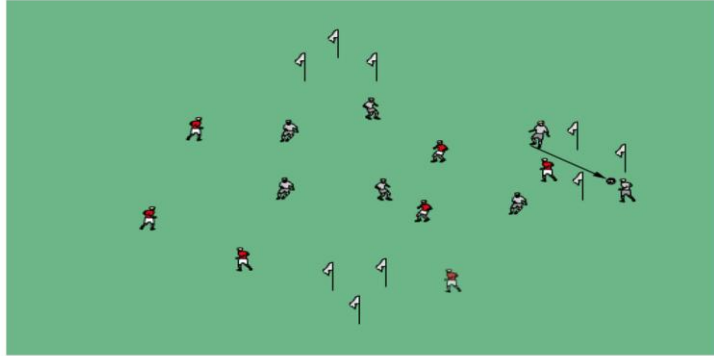


### 9. **Gra na trójkątne bramki**

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: Zespoły od 5 x 5 do 9 x 9

Zasady: Chorągiewkami wyznaczamy bramki trójkątne o boku 2m. Bramki umieszczamy tak, żeby można było prowadzić grę dookoła bramek. Bramkę można zdobyć jeżeli piłka przekroczy linię z dowolnej strony trójkątnej bramki, ale tylko do wysokości chorągiewek.



### 10. **Gra na strącanie pachółków**

Miejsce: Boisko lub sala

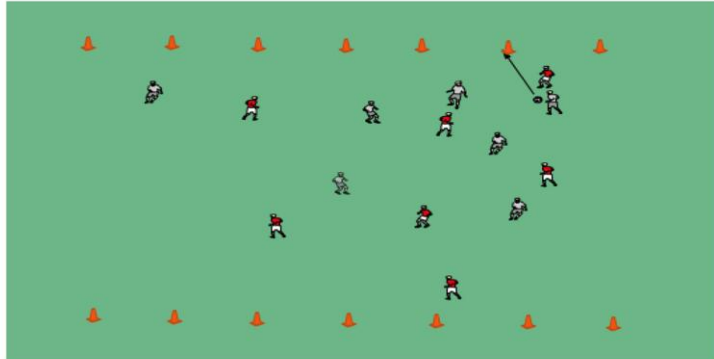
Liczba uczestników: zespoły od 5 x 5 do 9 x 9

Zasady: Zdobywanie punktów polega na strącaniu pachółków drużyny przeciwnej.

Uwaga: Można zastosować dwie wersje ustawienia pachółków:

1 – ustawienie na liniach bramkowych boiska lub sali

2 – ustawienie pachółków 7 do 10m. od linii końcowych boiska lub sali tak, żeby można było prowadzić grę dookoła pachółków i zdobywać punkty z różnych stron.

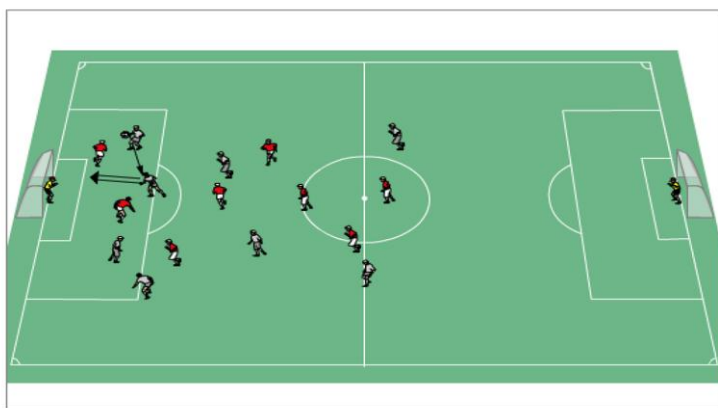


### 11. **Piłka ręczna – strzał głową**

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: Zespoły 5 x 5 do 9 x 9

Zasady: Piłka ręczna ograniczona liczbą kroków z piłką do 3. Bramkę można zdobyć głową po podaniu od partnera.

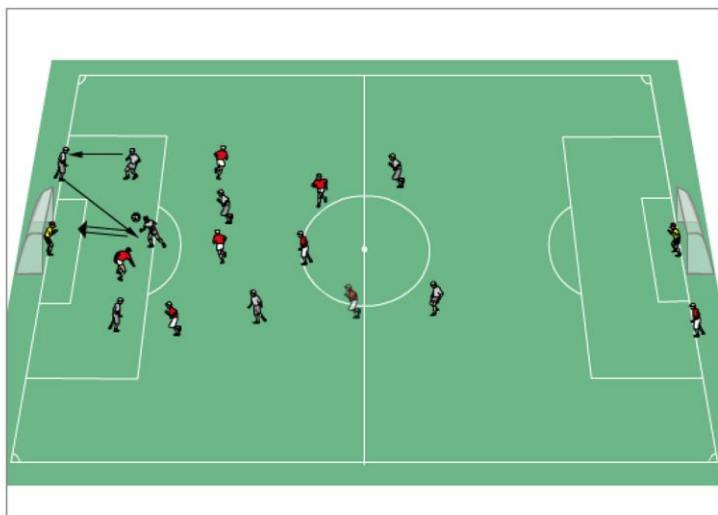


## 12. Piłka ręczna z pomagającymi

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: Zespoły 5 x 5 do 9 x 9

Zasady: Piłka ręczna ograniczona liczbą kroków z piłką do 3. Bramkę można zdobyć głową po podaniu od zawodnika pomagającego, stojącego obok bramki przeciwnika.

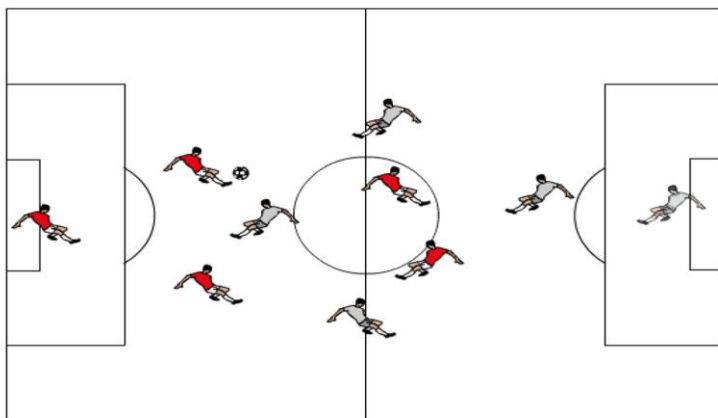


## 13. Gra chiński futbol

Miejsce: Sala

Liczba uczestników: Zespoły 5 x 5

Zasady: Zawodnicy poruszają się po boisku w podporze tyłem.

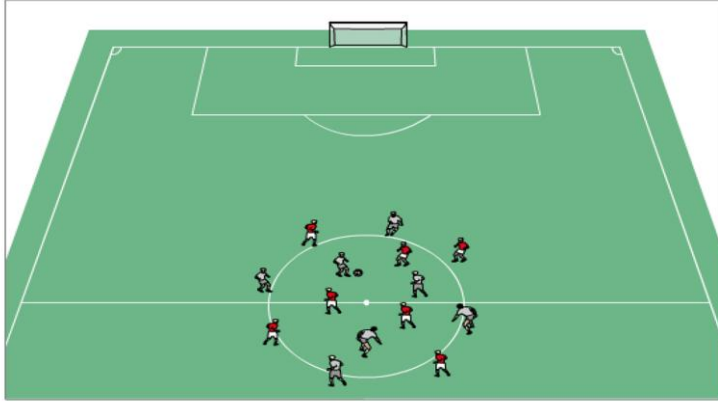


**14. Gra na utrzymanie się przy piłce w kole.**

Miejsce: Boisko, koło środkowe

Liczba uczestników: Zespoły 7 x 7 lub 9 x 9

Zasady: W środku koła dwa zespoły 3 x 3 grają na utrzymanie się przy piłce. Pozostali zawodnicy stoją naprzemiennie na obwodzie koła. W trakcie gry może nastąpić zmiana, jeżeli zawodnik ze środka koła poda do partnera stojącego na obwodzie. Zawodnik ze środka wchodzi na obwód, a zawodnik, z obwodu z piłką wchodzi do środka, gra jest dalej kontynuowana.

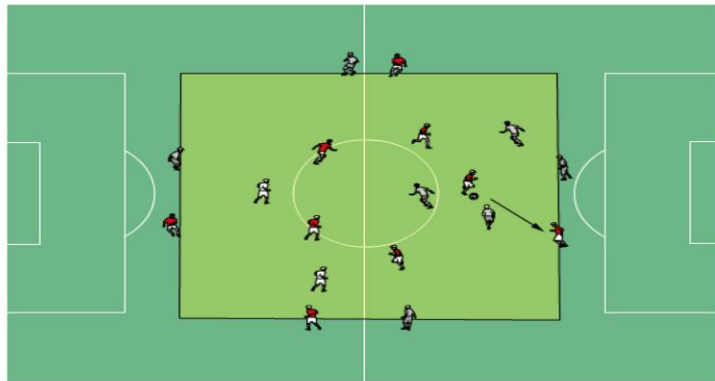


**15. Gra na utrzymanie się przy piłce z zawodnikami na liniach końcowych.**

Miejsce: Boisko

Liczba uczestników: 7 x 7 lub 9 x 9

Zasady: Na każdej linii końcowej boiska stoi dwóch zawodników z przeciwnych drużyn. Zawodnicy w środku 5 x 5 lub 7 x 7 gają na utrzymanie się przy piłce wykorzystując partnerów stojących na liniach końcowych boiska. Zawodnicy stojący na liniach końcowych podają piłkę bez przyjęcia do swoich partnerów.



**16. Gra bułgarska**

Miejsce: Boisko

Liczba zawodników: Zespoły 7 x 7 lub 9 x 9

Zasady: Na boisku wyznaczamy dwie linie. Zespół może zdobyć punkt, jeżeli zatrzyma piłkę nogą na linii przeciwnika.



**17. Gra na przeprowadzenie piłki przez linie przeciwnika**

Miejsce: Boisko

Liczba uczestników: Zespoły 7 x 7 lub 9 x 9

Zasady: Na boisku wyznaczamy dwie linie. Zespół może zdobyć punkt, jeżeli przeprowadzi piłkę przez linię przeciwnika

Uwaga: Punkt można zdobyć tylko wtedy, jeżeli zawodnik krótko prowadząc piłkę przy nodze przekroczy linię przeciwnika.



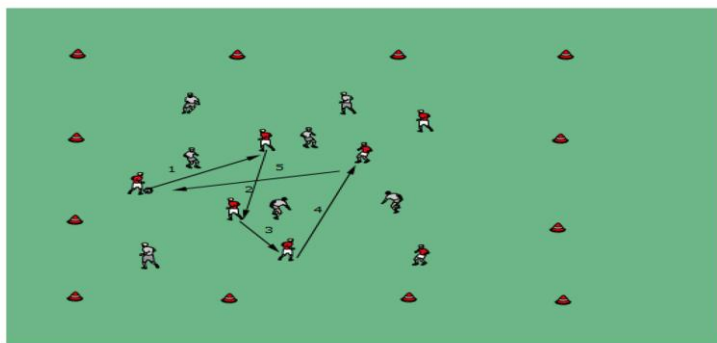
**18. Gra na utrzymanie się przy piłce – wymiana 5 podań.**

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: Zespoły 5 x 5 lub 7 x 7

Zasady: Zespoły na ograniczonym terenie grają na utrzymanie się przy piłce. Punkt można zdobyć, jeżeli zespół wymieni między sobą 5 podań.

Uwaga: Zespół, który zdobył punkt dalej kontynuuje grę.

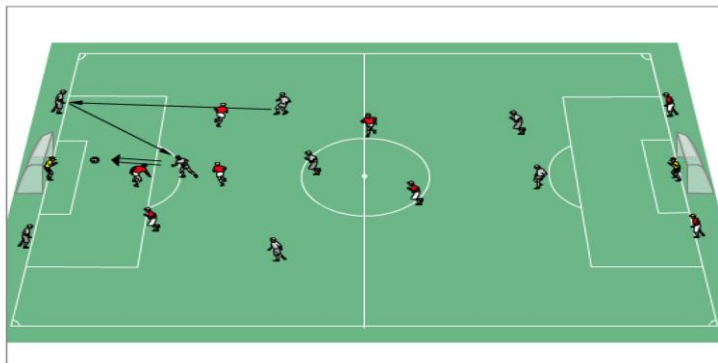


### 19. Gra z zawodnikami pomocniczymi stojącymi na linii bramkowej

Miejsce: Boisko lub sala

Liczba uczestników: Zespoły 5 x 5, 7 x 7, 9 x 9

Zasady: Dowolna gra, bramkę można zdobyć strzałem bez przyjęcia po podaniu piłki przez zawodnika stojącego na linii bramkowej.



### 20. Gra w strefie środkowej – 5 podań

Miejsce: Boisko

Liczba uczestników: Zespoły 7 x 7 lub 9 x 9

Zasady: Na boisku wyznaczamy strefę środkową. Gra dowolna. Zespół może zaatakować bramkę przeciwnika po wymianie 5 podań w strefie środkowej.



### 21. Gra na 7 bramek

Miejsce: Boisko

Liczba uczestników: Zespoły 7 x 7 lub 9 x 9

Zasady: Na boisku wyznaczamy chorągiewkami 7 bramek o szerokości 2m. Gra dowolna. Bramkę można zdobyć, jeżeli piłka przejdzie światło bramki i dotknie ją partner z drużyny zawodnika podającego.

Uwaga: Po zdobyciu bramki zespół kontynuuje grę. Bramkę można zdobyć tylko do wysokości chorągiewek.





**22. Gra uproszczona z przejściem linii środkowej.**

Miejsce: Boisko

Liczba uczestników: Zespoły 7 x 7 lub 9 x 9

Zasady: Gra uproszczona. Bramkę można zdobyć, jeżeli cały zespół atakujący przekroczy linię środkową.

