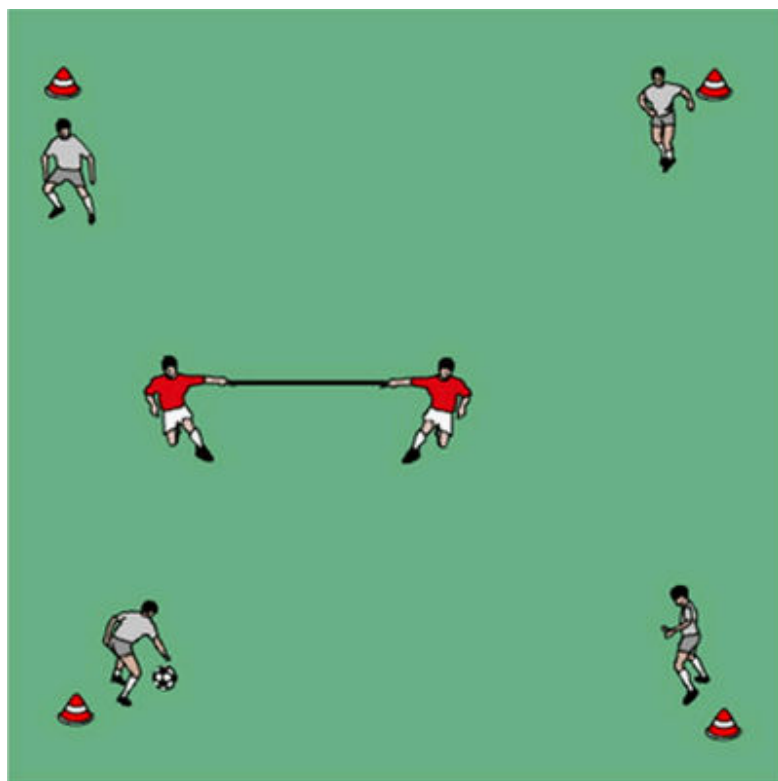


Ćwiczenia budujące więzi i atmosferę w zespole – cz. 1



Kategoria: Rozgrzewka / gry i zabawy

Wiek: U 10 – U 18

Cel: budowanie atmosfery i więzi pomiędzy zawodnikami w zespole, doskonalenie współpracy i zrozumienia z partnerem, nauczanie odpowiedzialności za zespół, doskonalenie techniki podań, kształtowanie szybkości operowania piłką, kształtowanie zwrotności i orientacji przestrzennej.

Ilość ćwiczących:



- 2



- 4

Pole ćwiczenia:



— - 1

▲ - 4

⚽ - 1

Autor; Marek Dragosz

Przebieg ćwiczenia:

Proponowane ćwiczenie to odmiana gry 4 x 2 przeprowadzanej w kwadracie o boku 10 m. z dwójką zawodników w środku połączonych ze sobą za pomocą laski gimnastycznej. Zadaniem zawodników grających na zewnątrz jest wymiana 20 podań między sobą tak, aby piłki nie zdołali dotknąć poruszający się w parze środkowi. Jeżeli uda się zawodnikom zewnętrznym podać piłkę między środkowymi, wówczas podanie zaliczane jest za 5 punktów. Zawodnik środkowy po przechwycie piłki zajmuje miejsce kolegi, który ją stracił.

Wskazówki:

- czas gry; 10 minut,
- zawodnicy zewnętrznymi grają maksymalnie na dwa kontakty,
- każde wymienione podanie pomiędzy zawodnikami zewnętrznymi zaliczane jest za jeden punkt,
- po wymianie 20 podań pomiędzy zewnętrznymi środkowi muszą ponieść karę np. 5 pompek,
- środkowymi nie mogą się rozłączyć,
- środkowi muszą komunikować się ze sobą i współpracować podczas działań obronnych.

www.footballtrening.pl