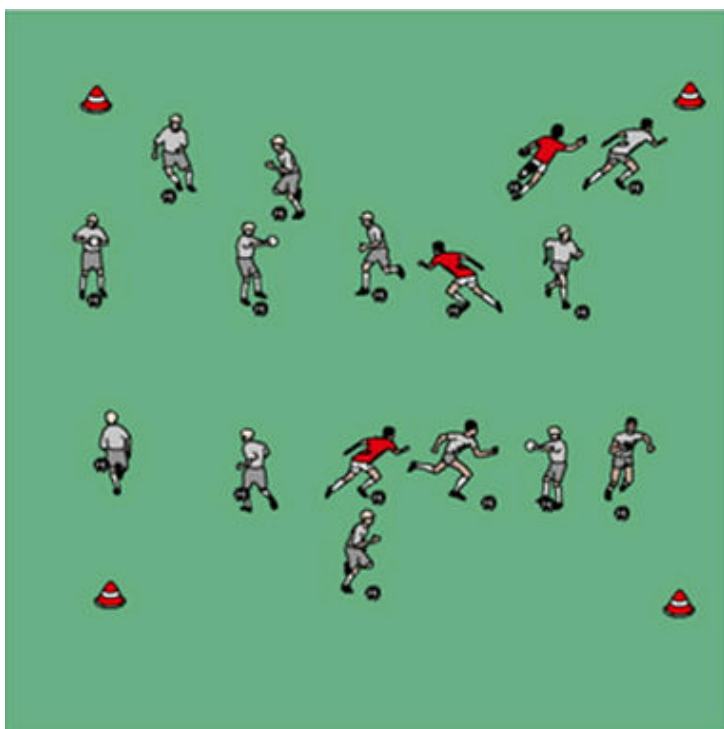


## Ćwiczenia budujące więzi i atmosferę w zespole – cz. 6 /zabawa; Berek z wybawieniem/



Kategoria: Rozgrzewka / gry i zabawy

Wiek: U 10 – U 18

Cel: kształtowanie czasu reakcji, szybkości, zwrotności oraz orientacji przestrzennej, doskonalenie czucia piłki i techniki prowadzenia, doskonalenie współpracy z partnerem.

Ilość ćwiczących:



- 3



- 13

Pole ćwiczenia:



- 4

⚽ - 16

Autor; Marek Dragosz

### Przebieg zabawy:

Wszyscy zawodnicy biorący udział znajdują się z piłkami w wyznaczonym kwadracie o minimalnym boku 15 m. Wśród nich wyznaczamy trzech berków, którzy oprócz piłek posiadają w rękach znaczniki. Ponadto wśród uciekających trzech zawodników trzyma w rękach dodatkowe piłki. Zawodnicy prowadząc piłkę starają się uciec przed berkiem, dodatkowo mogą uchronić się przed złapaniem przez niego chwytem piłki w RR dorzuconej od jednego ze współpartnerów. Berek może złapać /dotknięcie RR/ tylko tych, którzy nie mają piłki w rękach. Po złapaniu uciekający staje się berkiem. W początkowej fazie zabawy zaleca się używać tylko jednej piłki, którą podajemy rękoma. Kolejną można dodać po upływie określonego czasu.

### Wskazówki:

- wielkość pola dopasowujemy do ilości zawodników,
- ilość berków wyznaczamy proporcjonalnie do ilości zawodników uciekających /szybkie zmiany/,
- zwracamy uwagę na krótkie prowadzenie piłki,
- skucie przez berka wykonywane jest poprzez dotknięcie RR w tułów uciekającego,
- zwracamy uwagę na współpracę uciekających i moment wykonywania podań piłki RR,
- trener może podjąć decyzję o szybszej zmianie berka.