



*„Gra w piłkę bez myślenia,
jest jak strzelanie bez celowania”*

H. Wein

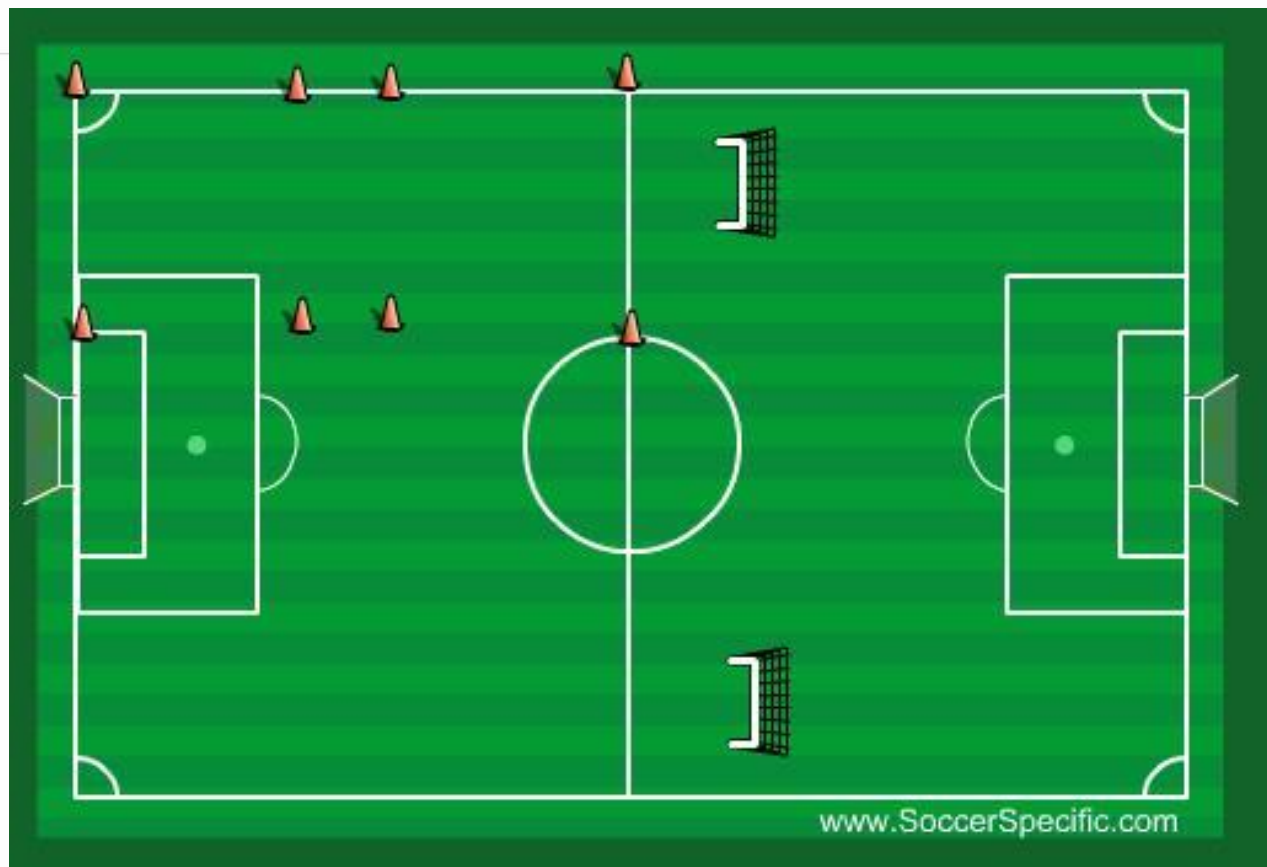
KREATYWNY ZAWODNIK

Przykładowy trening

Miłosz Stępiński & Krzysztof Paluszek
Komisja Techniczna PZPN

Organizacja i wytyczne

- Boisko lub hala
- 14 zaw. + 2 br.
- Kat. Junior D i C
- Min. 14 zaw. W tym 1 bramkarz
- 2 kolory plastronów
- 10 piłek
- 4 tyczki
- dyski





Rozgrzewka 1

Zabawa w 3 kolory – 5 min.



Organizacja:

- Pole zabawy 20x20 m; zawodnicy podzieleni na 3 zespoły – czerwoni, biali i niebiescy.

Przebieg:

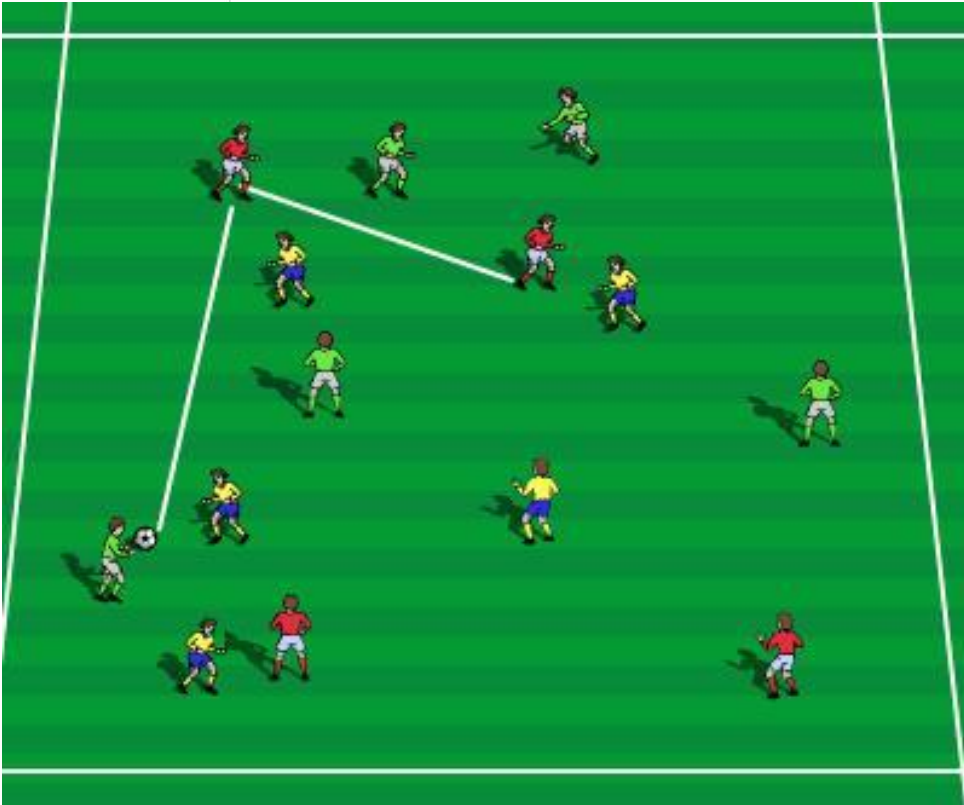
- Zawodnicy poruszają się swobodnie i na sygnał trenera tworzą grupy. Ostatni wykonują 1 przysiad. Przykłady haseł:
 - 3 – różnokolorowi
 - 2 – jeden kolor
 - 4 – po 2 z każdego koloru
 - 3 – 2 z jednego koloru
 - 2 - różnokolorowi

Zapytać o ich kombinacje kolorów !



Rozgrzewka 2

Rzucanka 2 kolory na 3 – 10 min.



Organizacja:

- Pole zabawy 20x20 m; zawodnicy podzieleni na 3 zespoły – czerwoni, biali i niebiescy, 1 piłki

Przebieg:

- Gra dwóch zespołów przeciwko trzeciemu na utrzymanie. Z piłką 2 kroki; spadnie na ziemię lub przechwyt – zmiana broniących

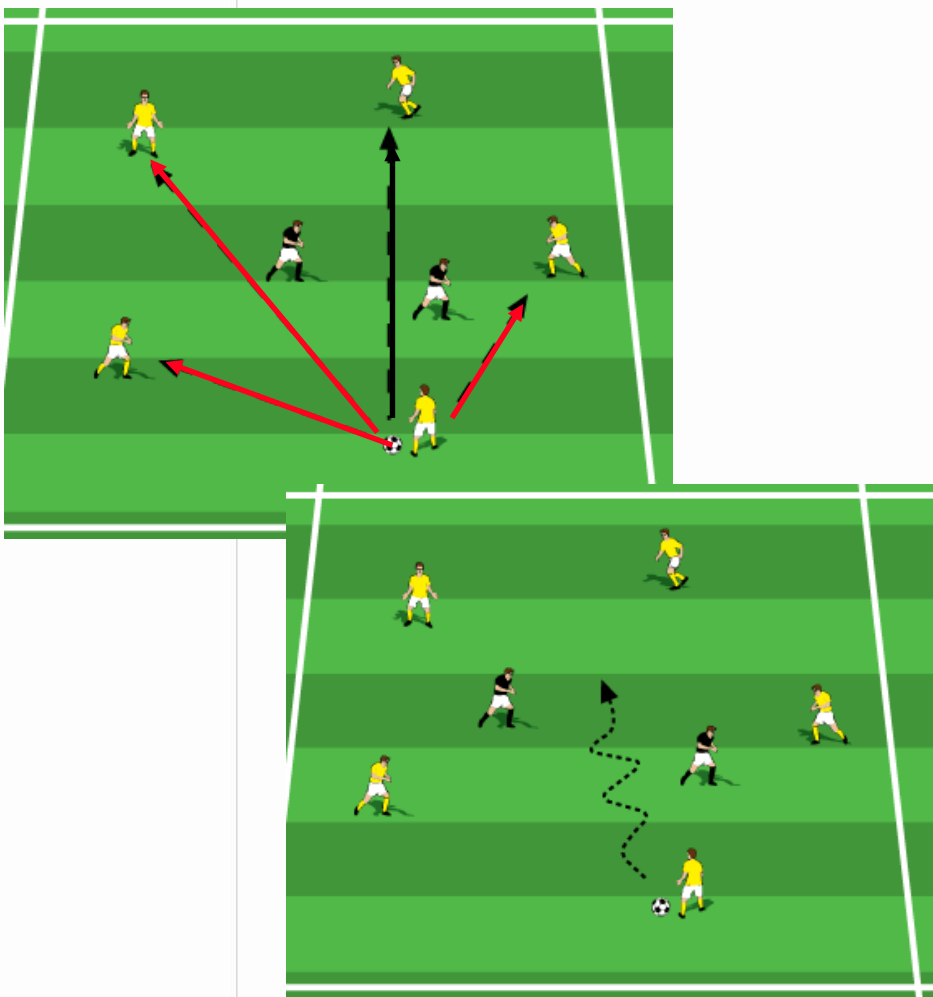
Odmiana:

- J.w. ale nogami.

Jeżeli nie „ogarną” zmian atakujący-broniący – grać na czas, np. ile przechwytów w ciągu 30 sek.

Rozgrzewka 3

Gra 5x2 z zadaniami – 15 min.



Organizacja:

- Pole gry 20x20m; 1 piłka, 2 plastrony.

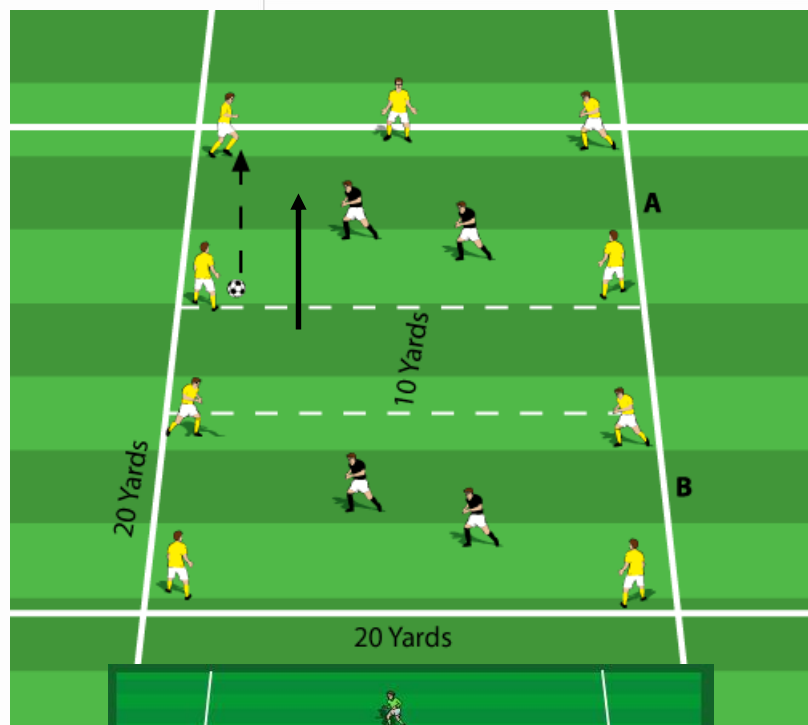
Przebieg:

- **Gra 5x2.:** dowolna liczba kontaktów. Pkt zdobywa się za:
 - 8 podań bez straty – 1 pkt. (nie wolno odegrać piłki z powrotem do podającego !)
 - Podanie między obrońcami – 2 pkt.
 - Drybling między obrońcami – 3 pkt.
- Przechwyt piłki = zmiana obrońców.
- 6 pkt = 10 przysiadów obrońców.
- **Co 4 min. – 1 min. Dynamicznego rozciągania**

Zachęcać do podejmowania ryzyka (podanie i drybling między obrońcami)

Cz. Główna 1

Gra 5x2 x 2 – 20 min.



Organizacja:

- Pole gry 20x50m podzielone na 3 sektory (ryc.) min. 13 zaw., 1 piłka, 4 plastry.

Przebieg:

- **Gra 5x2 x 2:** dowolna liczba kontaktów. Po 6 podaniach atakujący wprowadza piłkę (drybling lub podanie od partnera) w strefę środkową, skąd podaje do sąsiedniego sektora i 5x2 toczy się dalej.

Odmiana:

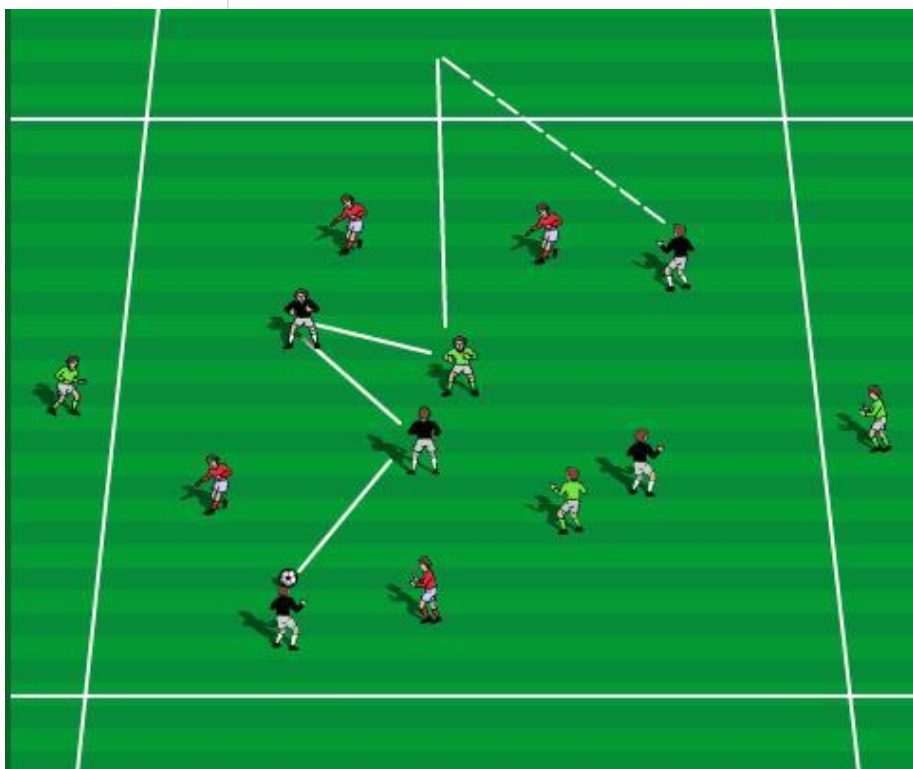
- Na 2 piłki z „poczekalnią” w strefie środkowej.
- Podanie do sąsiedniego sektora przez strefę środkową i przebiegnięcie za piłką.
- **Gra 5x5 + 4 N** na boisku 20x50 „Gra Juszcza”

Zachęcać do ruchu, by unikali stania w sektorach lub w okręgu. Jeden lub 2 ma być w środku



Cz. Główna 2

Gra 5x5 + 4 N – 15 min.



Organizacja:

- Pole gry 20x50m podzielone na 3 strefy (ryc.) – środkową i 2 bramkowe zewnętrzne (10 m), piłki z boku, plastrony w 2 kolorach.

Przebieg:

- **Gra 5x5 + 4 N:** Gra dowolna 5x5 z N. Celem podanie lub wprowadzenie piłki w strefę bramkową przeciwnika. Obrońcom nie wolno wchodzić w strefę obrony. 2 N w środku i 2 na zewnątrz boiska. Gra na max 2 kontakty.

Zachęcać do szukania gry 1x1 (boki) i kombinacyjnych podań do wbiegających w strefę obrony (środek).



Cz. Główna 3 - hala

Fragment gry 4x3 – 20 min.



Organizacja:

- Pole gry jak na rycinie, min. 7 zaw., kilka piłek; zmiennicy za boiskiem.

Przebieg:

- **Po podaniu od zewnętrznego na 2 stronę - fragment gry 4 x 3**
- 4 atakujących ma za zadanie bez zatrzymywania piłki podać ją z powrotem po ziemi do rozpoczynającego grę.
- Podania tylko po podłożu.

Odmiana:

- Gra dowolna 5 x 4, dodatkowy atakujący w środku

Zachęcać 1 podającego do ustawiania się w dziurze między obrońcami. Podania z powrotem szukamy przez środek lub bokami, w zależności od ustawienia obrońców.



Cz. Główna 3 - boisko

Gra 5x6 + 2 N – 20 min.



Organizacja:

- Pole gry jak na rycinie, min. 13 zaw., 1 piłka, 7 plastronów w tym 2 w innym kolorze; linia na 20 m.

Przebieg:

- **Gra 5x6 + 2N:** 5 atakujących w układzie 2-3 przy wsparciu 2 N (1 kontakt) atakuje bramkę bronioną przez br i 5 obrońców w układzie 4-1.
- Za linie 25 m można wejść dryblingiem lub po podaniu.
- Broniący kontrolują na małe bramki lub starają się wymienić 10 podań (gra 6+2N x 5)
- N grają z zespołem przy piłce.

Odmiana:

- Gra dowolna 6x7 bez N

Zachęcać do szukania gry 1x1 (boczne sektory) lub kombinacji podań (po trójkacie, na 3) między i nad obrońcami.