



Biblioteka gier bezdotykowych to nasza propozycja dla trenerów na wykorzystanie środków treningowych spełniających rządowe wymogi o grupach 5 osobowych plus trener oraz odległości społecznej (2 metry) przy jednoczesnym zachowaniu podstaw szkolenia opartych na Filarach – Intensywność, Kreatywność, Indywidualizacja, Szczegółowość, Mentalność.

Pamiętajmy, aby czas spędzony z naszymi zawodnikami wykorzystać maksymalnie efektywnie (jakość – NIE pośpiech) stosując środki treningowe, których zawodnik sam nie może wykonać w domu.

Gry, nawet te bezkontaktowe są znakomitym pomysłem na treningi w małych grupach.

Więcej porad i inspiracji znajdziecie na Facebooku – „Łączy Nas Trening”. Zapraszamy.

Trenerze, pamiętaj o filarach szkolenia!

TRENERZE, ZAWSZE PAMIĘTAJ O:

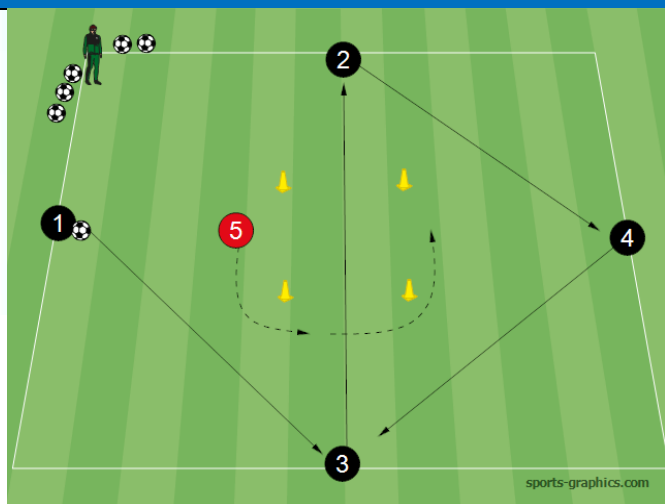
- Przygotowaniu punktów coachingowych do każdej gry. Wybierz 1-3 elementy na które będziesz zwracał zawodnikom uwagę, wymuszając jakość wykonania. Najlepiej jeżeli zaplanowane punkty będą pasowały do wszystkich środków treningowych w danej jednostce treningowej.
- Pamiętaj o dobraniu właściwego czasu pracy w stosunku do czasu wypoczynku. Zależy od możliwości i potencjału zawodników.
- Tak organizuj kolejne środki treningowe, aby przejście z jednego do drugiego nie wymagało dużo czasu na ustawianie i wyjaśnianie kolejnych zadań.
- Zawsze w grach stosuj fazy przejściowe

GRA 1

MENTALNOŚĆ

TEMAT GRY: Szukanie linii podań

GRAFIKA



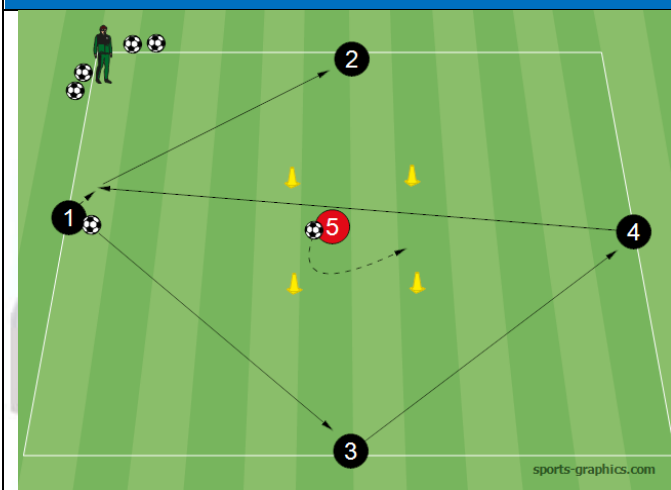
OPIS

Opis: 4 zawodników ustawionych w rombie. W środku kwadrat i 1 zawodnik bez piłki. Celem zawodników zewnętrznych jest zagranie piłki przez kwadrat (szukanie linii podania). Zadanie zawodnika środkowego to przechwycenie piłki i podanie jej do trenera lub wyprowadzenie poza pole gry. Gdy to się uda, zamiana miejsc z tym co stracił piłkę.

GRA 2

TEMAT GRY:

GRAFIKA



OPIS

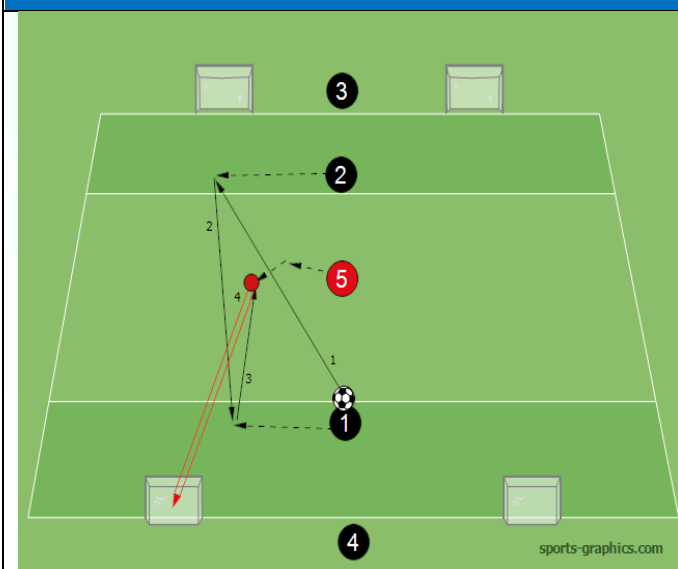
Opis: 4 zawodników ustawionych w rombie. W środku kwadrat i 1 zawodnik z piłką.

Celem zawodników zewnętrznych jest zagranie piłki przez kwadrat (szukanie linii podania). Zadanie zawodnika środkowego to kontrolując swoją piłkę, przechwycenie piłki rywala. Po przechwycie lub wybiciu piłki należy podać 1 z piłek do trenera. Gdy to się uda zamiana miejsc z tym co stracił piłkę.

GRA 3

TEMAT GRY: Szukanie linii podania lub skanowanie przestrzeni za plecami

GRAFIKA



OPIS

Opis: Pole gry jak na rysunku. 3 strefy.

Zawodnicy 1 i 2 podają do siebie piłkę nie opuszczając swoich stref.

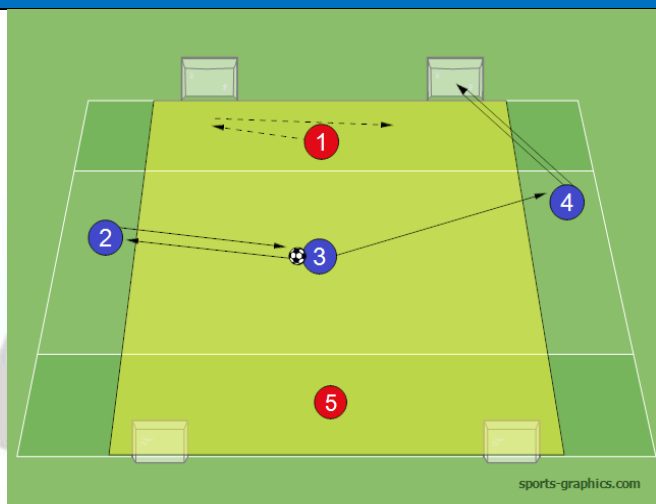
Zawodnik 5 stara się ją odebrać. Gdy to się uda stara się zdobyć gola na dowolną bramkę. Po każdej bramce zamiana zadań zawodników.

Zawodnicy 3 i 4 w oczekiwaniu na swoją kolej, mają wyznaczone zadania dodatkowe.

GRA 4

TEMAT GRY: Podanie progresywne

GRAFIKA



OPIS

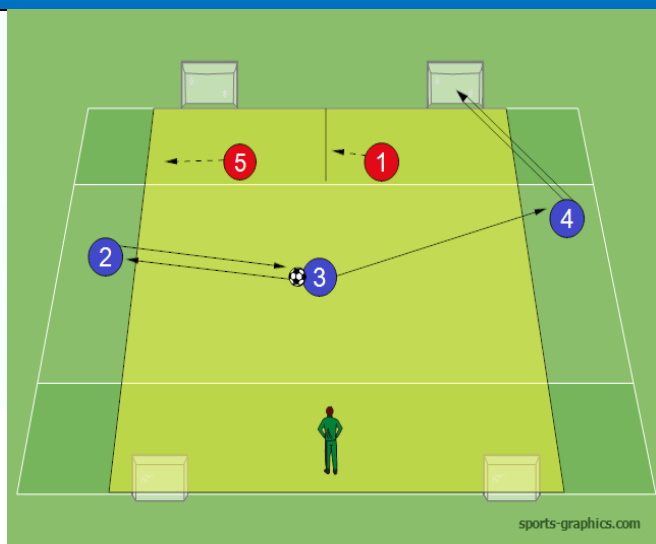
Opis: Zawodnicy atakujący i zawodnicy broniący grają w swoich strefach. Zadaniem zawodników niebieskich jest zdobycie gola po uderzeniu na jedną z 2 bramek. Zawodnik czerwony stara się przechwycić piłkę. Jeżeli to się uda, stara się podać piłkę do partnera ustawionego po drugiej stronie.

Modyfikacja:
zawodnicy niebiescy grają na 4 bramki

GRA 5

TEMAT GRY: Identyfikacja wolnej przestrzeń + kierunek gry

GRAFIKA



OPIS

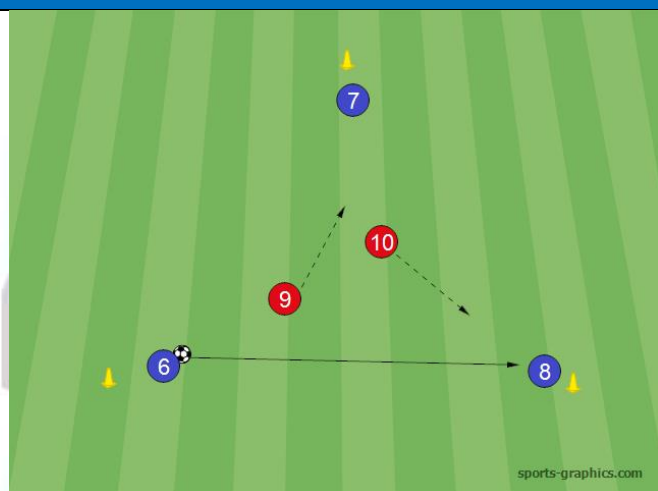
Opis: Zawodnicy atakujący i zawodnicy broniący grają w swoich strefach. Zadaniem zawodników niebieskich jest zdobycie gola po uderzeniu na jedną z 2 bramek. Zawodnicy czerwoni starają się przechwycić piłkę i podać do trenera.

Modyfikacja:
Zawodnik po zagranii piłki musi obiec bramkę którą ma za plecami i dopiero wraca do gry.

GRA 6

TEMAT GRY: Nauczanie asekuracji defensywnej w grze 3 x 2

GRAFIKA



OPIS

Opis: Trzech zawodników wymienia podania po trójkącie, zadaniem dwóch obrońców broniących biernie jest odpowiednie ustawienie się względem zawodnika z piłką. Pierwszy obrońca ustawia się w pozycji półbocznej wywierając presję, drugi asekuje go chroniąc przestrzeń za jego plecami.

Zawodnicy nie odbierają piłki bezpośrednio i nie zbliżają się do siebie na bliżej niż 2 metry.

GRA 7

TEMAT GRY: Doskonalenie dryblingu z akcentem na kształtowaniu percepcji

GRAFIKA



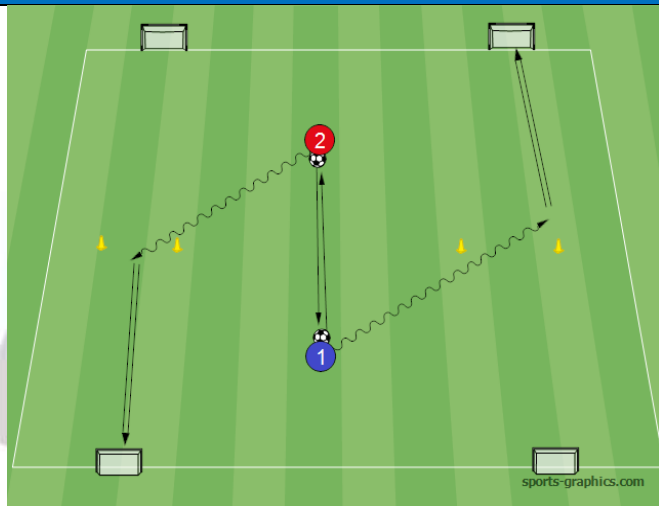
OPIS

Opis: Zawodnicy rywalizują w parach w polach oznaczonych pachołkami. Zawodnik czerwony jako „strona decydująca” wybiera kierunek prowadzenia piłki między pomarańczowymi pachołkami, starając się poprzez zmianę tempa i stron prowadzenia piłki zgubić „naśladowcę” i jako pierwszy przekroczyć linię żółtych pachołków.

GRA 8

TEMAT GRY: GRA 1 x 0 z akcentem na dynamiczne prowadzenie piłki

GRAFIKA



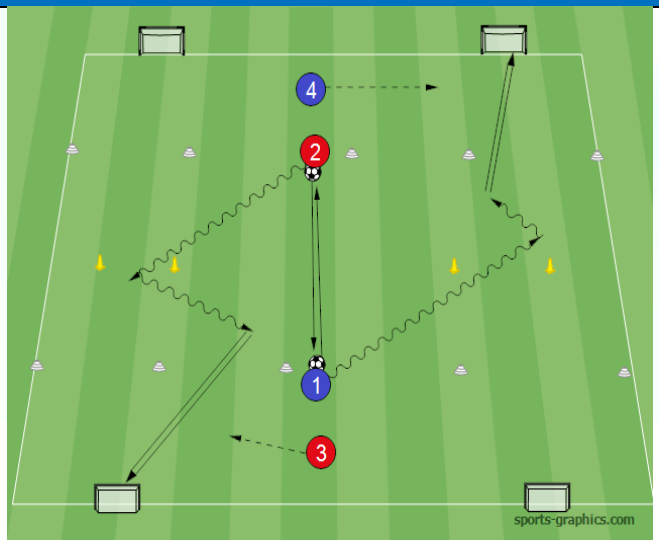
OPIS

Opis: Zawodnicy podają do siebie piłki. W dowolnym momencie wyznaczona osoba przyjmuje piłkę i stara się przeprowadzić ją między pachołkami i oddać strzał. Partner robi to samo przez drugą „brameczkę”.

GRA 9

TEMAT GRY: GRA 1 x 0 z akcentem na postrzeganie

GRAFIKA



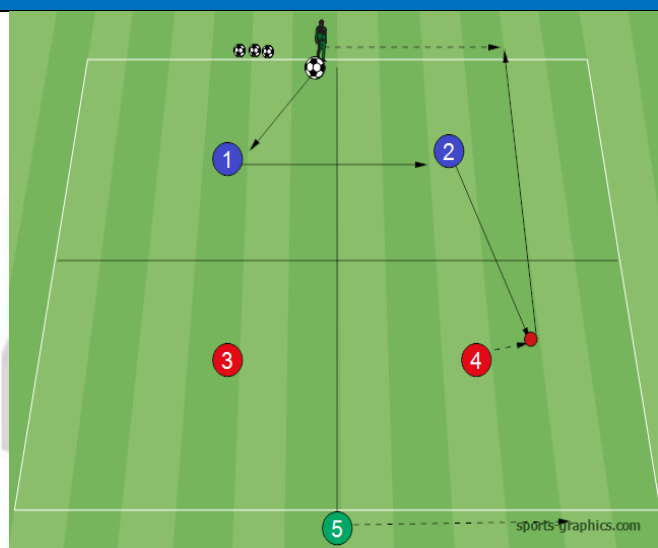
OPIS

Opis: Zawodnicy podają do siebie piłki. W dowolnym momencie wyznaczona osoba przyjmuje piłkę i stara się przeprowadzić ją między pachołkami i oddać strzał. Przeszkadza mu w tym zawodnik ustawiony za białymi stożkami. Po drugiej stronie także toczy się gra 1x1.

GRA 10

TEMAT GRY: PODANIE LINIA WYŻEJ

GRAFIKA



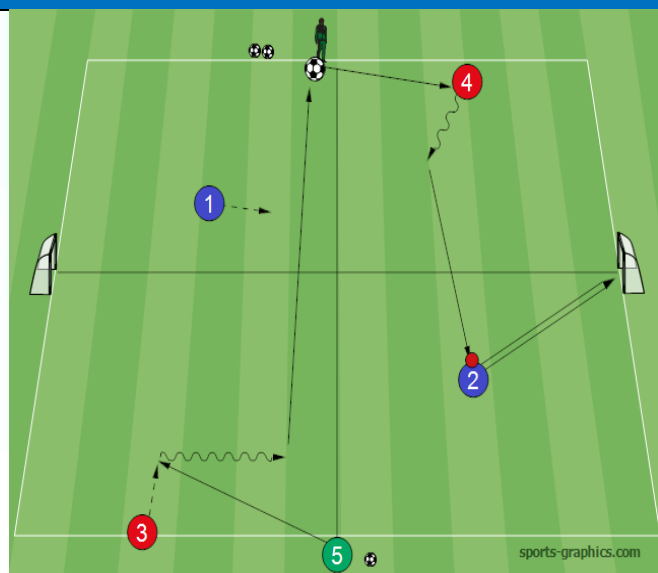
OPIS

Opis: Grę rozpoczyna trener poprzez podanie do jednego zawodnika z pary niebieskiej. Zawodnicy niebiescy wymieniają podania jednocześnie szukając linii podania do zawodnika neutralnego ustawionego linię wyżej. Zadaniem zawodników czerwonych jest przeciąć podanie i zagrać ją do trenera, który wychodzi na pozycję. Za każde skuteczne podanie linii wyżej do zawodnika neutralnego drużyna otrzymuje 1 pkt. Zawodnicy poruszają się wyłącznie w swoich strefach.

GRA 11

TEMAT GRY: PODANIE LINIA WYŻEJ

GRAFIKA



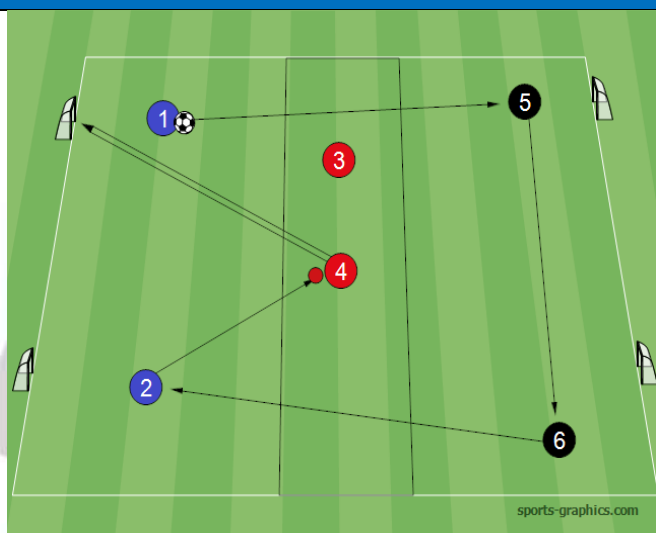
OPIS

Opis: Grę rozpoczynają zawodnicy zewnętrzni. Po otrzymaniu piłki zawodnicy czerwoni starają się podać piłkę do zawodników zewnętrznych. Jeżeli niebieski przechwyci piłkę następuje zamiana ról. Za każde skuteczne podanie linii wyżej lub skuteczny strzał do bramki zaliczamy 1 pkt. Zawodnicy poruszają się wyłącznie w swoich strefach.

GRA 12

TEMAT GRY: Doskonalenie gry formacji obronnej lub szukanie podań progresywnych

GRAFIKA



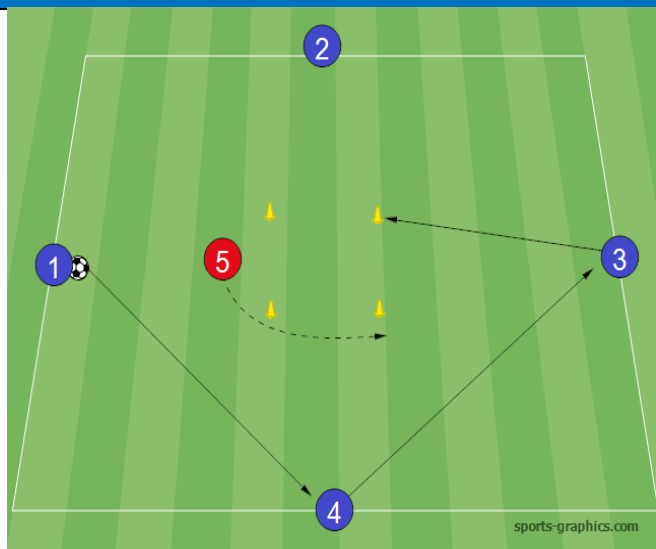
OPIS

Opis: Zawodnicy w zewnętrznych polach podają między sobą piłkę i szukają przestrzeni do zagrania jej na drugą stronę między zawodnikami ze środkowej strefy. Zawodnicy środkowej strefy współpracują ze sobą, asekurowując się nawzajem i blokując piłki zagrywane z pól zewnętrznych. Po przechwycie piłki zawodnicy środkowi starają się zdobyć gola. Jak to się uda zamiana zadań.

GRA 13

TEMAT GRY: Zbijanie pachotków

GRAFIKA



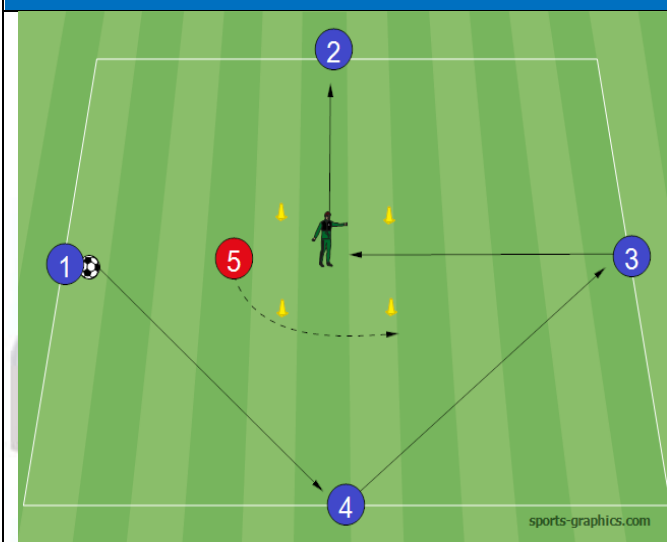
OPIS

Opis: 4 zawodników ustawionych na obwodzie kwadratu. W środku 1 zawodnik bez piłki. Celem zawodników na zewnątrz jest uderzenie piłką w pachotki. Zadaniem obrońcy przez szybkie poruszanie się na zewnątrz kwadratu jest, tak aby zawodnicy wymieniający podanie nie byli w stanie przewrócić pachotki.

GRA 14

TEMAT GRY: Szukanie linii podań

GRAFIKA



OPIS

Opis: 4 zawodników ustawionych w rombie.

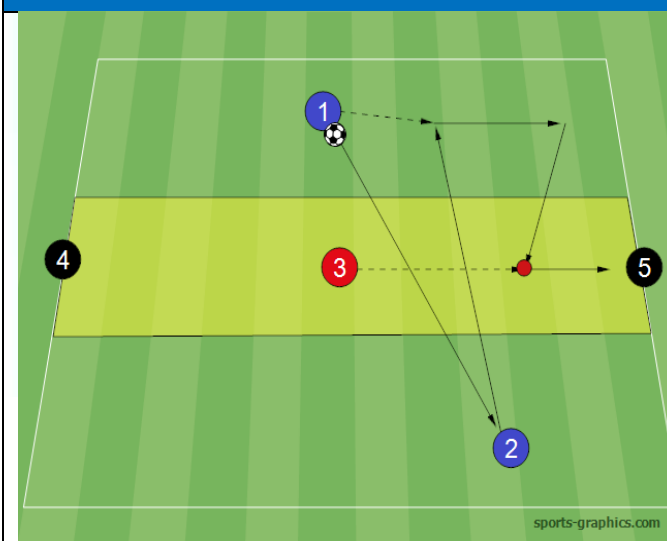
W środku kwadratu 1 zawodnik bez piłki oraz 1 zawodnik bez piłki na zewnątrz kwadratu.

Celem zawodników na zewnątrz jest podanie piłki do gracza w kwadracie. Zadaniem obrońcy przez szybkie poruszanie się na zewnątrz kwadratu jest to, aby zawodnicy wymieniający podania nie byli w stanie wykonać podań do zawodnika będącego w środku kwadratu.

GRA 15

TEMAT GRY: Gra przez strefę środkową

GRAFIKA



OPIS

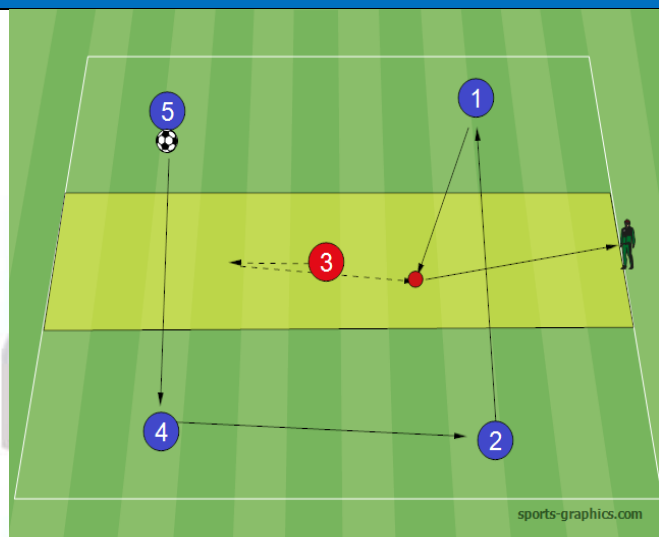
Opis: Zawodnicy niebiescy podają piłkę do siebie tak aby nie przechwycił piłki zawodnik czerwony. Jeżeli mu to się uda, to podaje piłkę do zawodnika zewnętrznego. Po podaniu następuje zamiana ról.

Ten zawodnik co stracił piłkę wchodzi do środka, a pozostali zawodnicy zamieniają się miejscami.

GRA 16

TEMAT GRY: Gra przez strefę 2

GRAFIKA



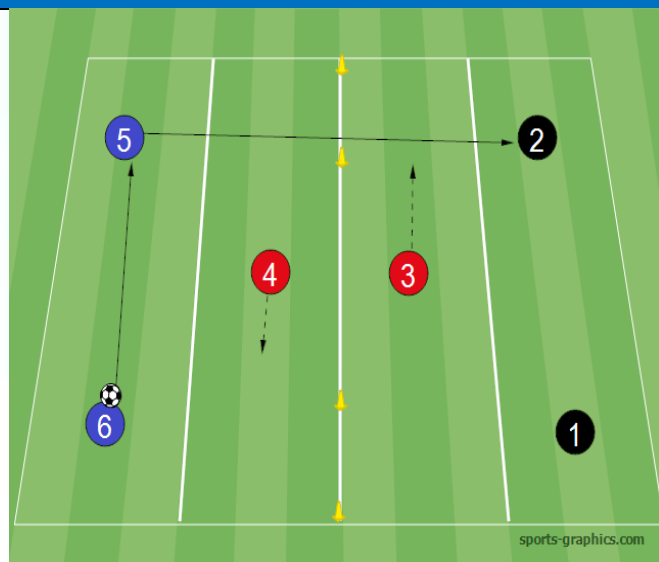
OPIS

Zawodnicy ustawieni w trzech strefach jak na rysunku. Podczas gry zawodnicy nie mogą opuszczać zajmowanej strefy, mogą wymieniać podania w swojej strefie. Zawodnik posiadającego piłkę dąży do wykonania skutecznego podania (dołem) do partnera przez strefę przeciwnego (szukanie linii podania). Zadaniem zawodnika środkowego to przechwycenie piłki i podanie jej do trenera lub wyprowadzenie poza strefę. Gdy to się uda, zamiana miejsc z tym co stracił piłkę.

GRA 17

TEMAT GRY: Podanie progresywne lub szukanie linii podania

GRAFIKA



OPIS

Opis: Gra 2x1 + 2.

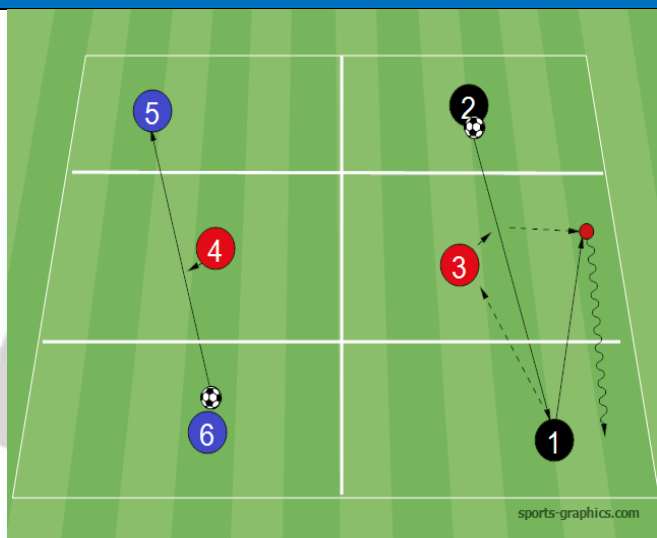
5 zawodników, ustawionych jak na ryc. w 4 strefach. Każdy z zawodników działa w swojej strefie wynikającej z ryc. Jeden zawodnik broniący (czerwony) uniemożliwia zagranie piłki przez „brameczkę” niebieskim, drugi czarnym.

Po zagraniu piłki na drugą stronę aktywny jest tylko drugi czerwony obrońca. Zadaniem zawodników niebieskich i czarnych jest takie zagrywanie piłki przez bramki ustawione z żółtych pachotków, by zawodnicy czerwoni ich nie przechwycili. Po 1 min. następuje zamiana zawodników broniących lub po przechwycie.

GRA 18

TEMAT GRY: szukanie linii podań lub skanowanie przestrzeni przez obrońcę

GRAFIKA



OPIS

Metaj o filarach szkolenia!

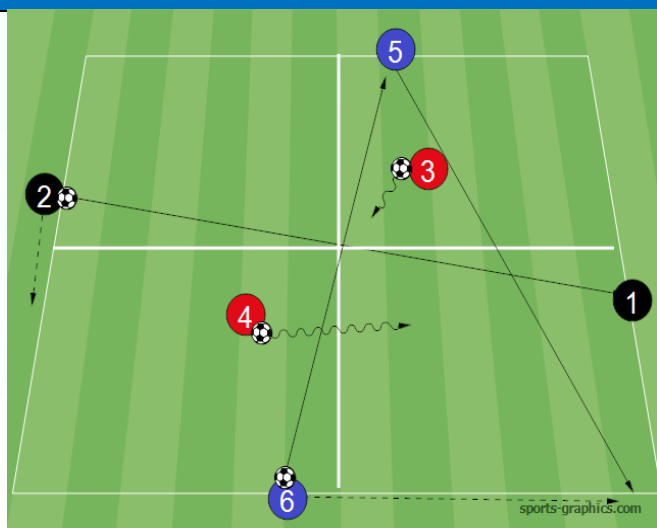
Opis: Zawodnicy z zewnętrznych stref starają się podawać do siebie piłkę, tak by obrońca poruszający się tylko w środkowej strefie nie przejął. Do gry wykorzystujemy trenera. Jeżeli obrońca przejmie piłkę, musi ją podać do zawodnika który nie stracił piłki.

Modyfikacja:
Gra na 2 piłki

GRA 19

TEMAT GRY: Szukanie linii podania, obserwacja, kontrola piłki

GRAFIKA



OPIS

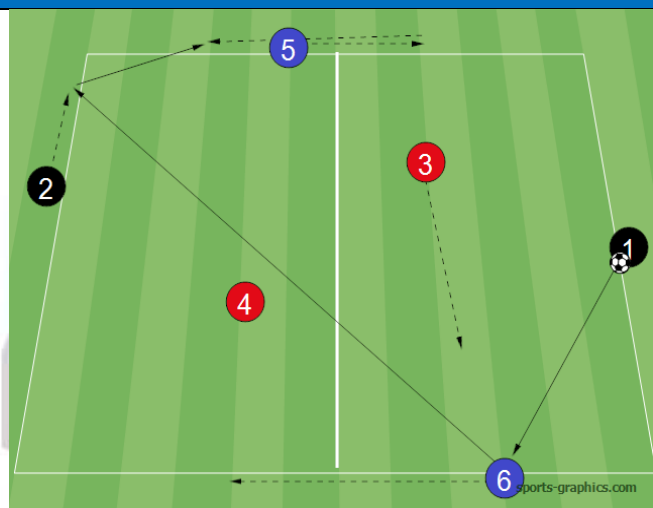
Opis: 4 zawodników ust. na bokach kwadratu (1 piłka na parę). Dwóch zawodników w środku kwadratu (każdy z piłką). Zadaniem zawodników zewnętrznych jest wymiana podań w parach. Zawodnicy środkowi poruszają się w 2 strefach z zadaniem przechwycenia podania. Mogą zabierać piłkę obu parom. Zawodnik który straci piłkę zamienia się rolami z obrońcą.

Modyfikacja:
Zadaniem jest wybiecie piłki piłką u „swojego” obrońcy.

GRA 20

TEMAT GRY: Progresja w grze

GRAFIKA



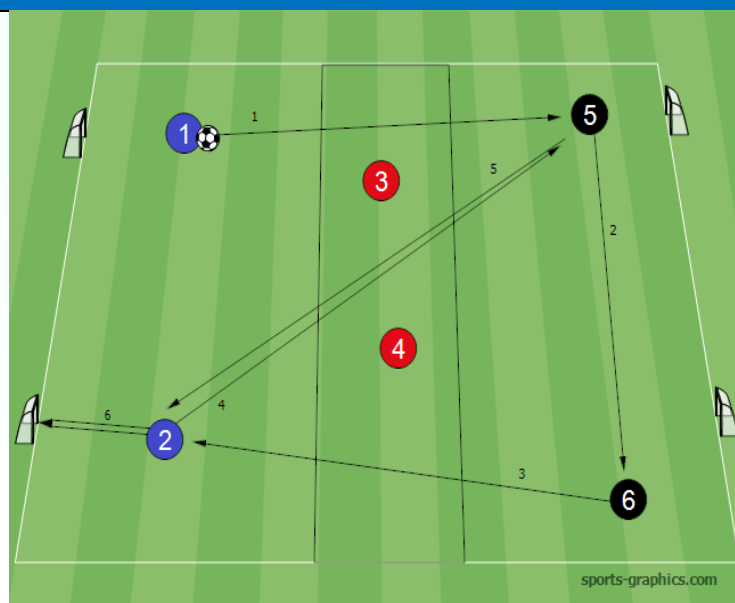
OPIS

Opis: Zawodnicy ustawienie jak na rysunku. Celem zawodników zewnętrznych jest zagranie piłki przez środkową linię do drugiej strefy. Zadanie zawodnika środkowego to przechwycenie piłki i podanie jej do drugiego obrońcy. Zawodnicy zewnętrzni (górny i dolny) mogą zmieniać strefy. Cel to jak najczęstsze podanie piłki od zawodnika czarnego do czarnego. Obrońcy bronią tylko w swoich strefach.

GRA 21

TEMAT GRY: Podania progresywne - wykończenie akcji

GRAFIKA



OPIS

Opis: Dwa zespoły grają przeciwko jednemu. Każdy z zawodników ustawiony w swojej strefie działania, jak na grafice.

Atak:

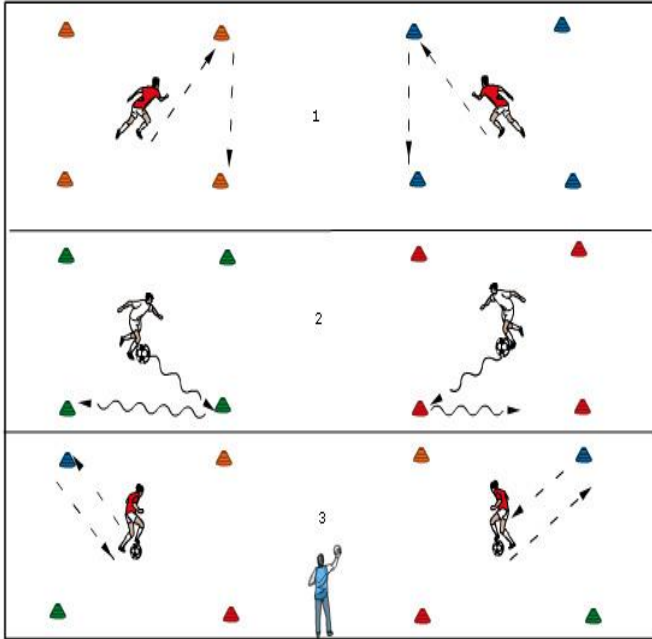
Zadaniem zawodników jest podanie piłki do drugiego zespołu przez strefę środkową. Po wymianie przynajmniej trzech podań przez strefę środkową wykończenie akcji po podaniu do partnera z pierwszej piłki (1 punkt). Każdy zespół rywalizuje oddzielnie o zdobyte punkty.

Obrona:

Zadaniem zawodników w defensywie jest przechwycenie piłki (w swojej strefie działania). Po przechwycie, uderzenie celne na jedną z czterech bramek i zmiana z zespołem, który stracił piłkę.

ZABAWA

TEMAT GRY: Zabawa lustro

GRAFIKA	OPIS
	<p>Opis: Zabawa lustro – zawodnicy w kwadratach naprzeciwko, jeden naśladuje jak w lustrzanym odbiciu ruchy kolegi z przeciwnego kwadratu (dla młodszych grup ułatwieniem może być ustawienie na rogach kwadratów stożków w różnych kolorach)</p> <p>Warianty</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bieg bez piłki, może być poprzedzony wykonaniem ćwiczenia kształtującego 2. Bieg z piłką, może być po wykonaniu ćwiczenia oswajającego 3. Ćwiczenia oswajające z piłką w miejscu i start bez piłki (sygnał do startu może dawać wyznaczony z dwójki zawodnik startem do wybranego stożka lub trener np. przez uniesienie ręki)

Trenerze, Pamiętaj o Filarach Szkolenia!

