

Przedstawiam trzy ćwiczenia dla bramkarzy w wieku 7-9 lat. Jak zobaczycie, każde ćwiczenie jest ujęte w formę gry lub zabawy. Jedyne ćw. trzecie posiada w swojej treści zademonstrowaną technikę ruchu, lecz de facto jest ono zachowane w formie zabawy. Najważniejsze podczas pracy z tak młodymi chłopcami to przede wszystkim bezpieczeństwo oraz nauka, właśnie poprzez gry i zabawy. Wykorzystuje ich naturalną ciekawość świata, używam różnorodnych kolorowych przyrządów oraz różnych piłek.



Copyright by Daniel Pawłowski

#### 4 kolorowe kwadraty.

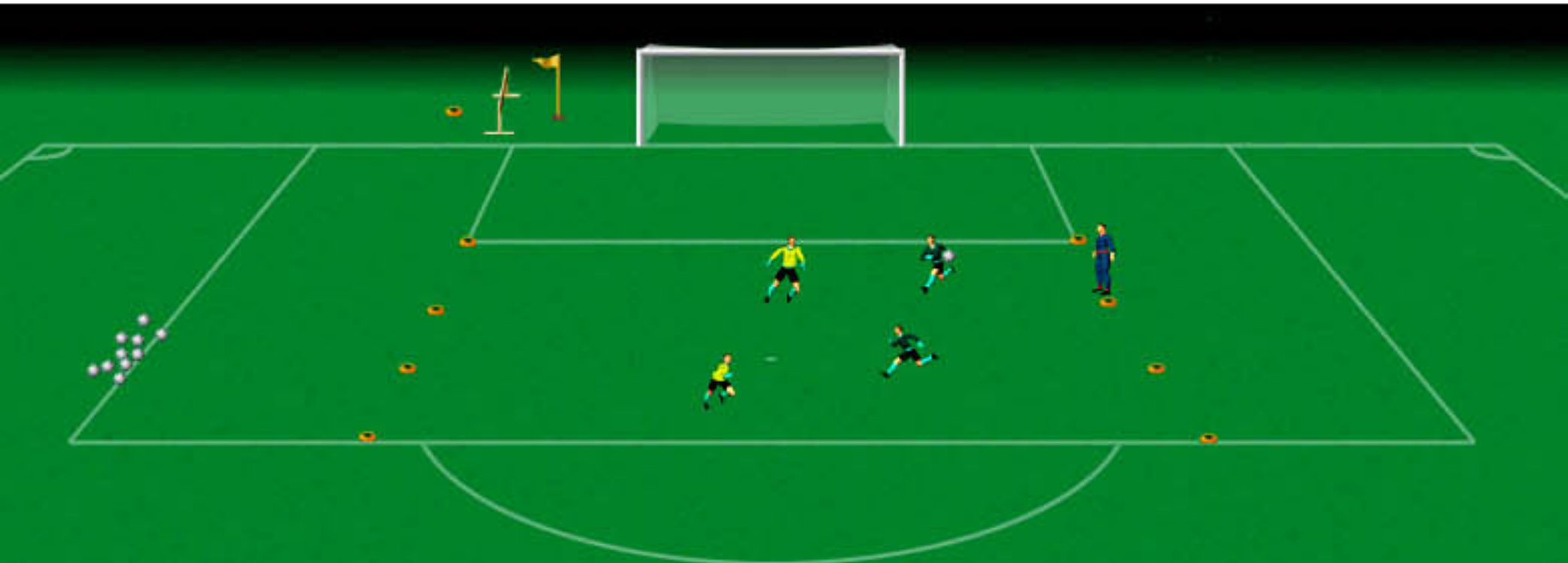
Cztery rodzaje piłek rozrzuconych na zaznaczonym polu: rozm.5, rozm. 3, rozm.1 oraz piłki tenisowe. Każdy rodzaj piłek przynależy do danego kwadrata (koloru). I tak, piłka rozm.5 - kolor czerwony, p. rozm. 3 - kolor niebieski, p. rozm.1 - k. biały, p. tenisowa - k. pomarańczowy.

Bramkarze w truchcie przemieszczają się w polu karnym, tr. wywołuje kolor, np. biały, bramkarz chwyta do rąk daną piłkę, w tym wypadku - rozm. 1, szybko biegnie i kładzie piłkę w kwadracie (białym). Powraca do truchtu, tr. znów wywołuje dany kolor. Kto najszybciej położy piłkę w danym kw. zdobywa 4 punkty, kto drugi otrzymuje 3 pkt., następnie: 2 pkt. oraz 1 pkt.

Wariacja:

- wywołany kolor to sygnał, aby zabrać piłkę z kw. i położyć ją na środku pola gry,
- wywołany kolor to sygnał, aby jak najszybciej wprowadzić piłkę do kw. tocząc ją podeszwą stopy,

[www.goalkeeper.pl](http://www.goalkeeper.pl)



Copyright by Daniel Pawłowski

#### 5 podań.

Dwie drużyny po dwóch bramkarzy (żółci i zieloni) grają przeciwko sobie w zaznaczonym polu. Bramkarze z tej samej drużyny mają wykonać pomiędzy sobą, 5 podań (piłka rozm. 1), aby zdobyć 1 pkt. Piłka jest wyłącznie rzucana. Drużyna, która zdobyła punkt, oddaje piłkę drużynie przeciwnej.

Wariacja:

- zmiana piłki na: tenisową lub rozm. 2,
- zawodnik, który podał piłkę, ma za zadanie przybić "5" trenerowi, tr. w tym wypadku, przemieszcza się w polu gry,

[www.goalkeeper.pl](http://www.goalkeeper.pl)



Copyright by Daniel Pawłowski

#### Jeden, dwa lub trzy.

Tr. demonstruje bramkarzom trzy pozycje. Pierwsza to pozycja gotów (nr 1), druga to chwyt piłki z przykłonem (nr 2), trzecia to chwyt piłki o wyprostowanych nogach (nr 3). Bramkarze stoją przy znacznikach, tr. wywołuje cyfrę 1, 2 lub 3, bramkarze biegną w stronę swoich piłek, zatrzymują się przy piłce i wykonują pozycję oznaczoną wywołanym numerem. Odległość między znacznikiem, a piłką - 3 metry.

Wariacja:

- odwrotność numerów i pozycji,
- zwiększenie dystansu między znacznikiem, a piłką,
- oznaczenie danej pozycji kolorem lub imieniem,

[www.goalkeeper.pl](http://www.goalkeeper.pl)