

Jednostka treningowa, przeprowadzona z bramkarzami ze szkółki bramkarskiej: Last Line Goalkeeping School w Edynburgu. Celem jednostki było przygotowanie młodych zawodników do gry szkolnej 4v4. Akcent części głównej treningu jak i rozgrzewki to chwyt piłki (basic handling).

Pozdrawiam serdecznie
Daniel Pawłowski

1. Rozgrzewka:

Ośmiu zawodników w polu zaznaczonym ze znaczników (jak na rys. poniżej), wykonuje różne formy ruchu. Akcent: dynamiczne rozciąganie.

- a. zawodnicy wymieniają między sobą podania piłki po ziemi,

Punkty Szkoleniowe:

- **pozycja ciała,**
- **komunikacja,**
- **prawa, lewa noga,**
- **1 kontakt, 2 lub 3 kontakty,**
- **po podaniu zmiana miejsca (pass and change).**

- b. zawodnicy rękoma wymieniają między sobą podania piłki następującymi sposobami:

- dolny,
- pół-górny,
- górny.

Punkty Szkoleniowe:

- **pozycja gotów,**
- **rzuty piłką, prawą jak i lewą ręką,**
- **poprawny chwyt,**
- **komunikacja.**



- c. Czterech bramkarzy przemieszcza się wew. pola utworzonego ze znaczników (rysunek). 4 bramkarzy z piłkami jest ustawionych 3 metry od wierzchołków kwadratu (niebieski znacznik). Zawodnicy wew. pola, wykonują różne formy ruchu, kiedy któryś z nich jest gotowy, przyjmuje pozycje przy jednym z wierzchołków i reaguje na uderzenie piłki. Po oddaniu piłki bramkarz kieruje się w stronę następnego wierzchołka lub kontynuuje dynamiczne rozciąganie. Na komendę trenera 4 zawodników wychodzi z pola, a 4 wchodzi.

PSz:

- **pozycja gotów,**
- **poprawny chwyt piłki,**
- **różne rodzaje serwisu, prawą i lewą nogą.**



- c. gra 4v4. Żółci przeciwko czerwonym. Gra polega na wymianie podań między zawodnikami. Która drużyna wymieni 5 podań między sobą otrzymuje 1 pkt.

PSz:

- **podania piłki tylko w górze, po chwycie piłki natychmiastowe przyciągnięcie jej do klatki piersiowej,**
- **pozycja gotów,**
- **komunikacja.**



2. Część główna:

4 bramkarzy ćwiczy w połówce bramki. Zawodnik nr 1 uderza piłkę po ziemi w stronę bramkarza (2). Po chwycie piłki bramkarz przemieszcza się i podaje piłkę zawodnikowi nr 4. Bramkarz nr 3 ustawia się w pozycji gotów i czeka na uderzenie. Golkiper (1), który wcześniej uderzał piłkę stoi teraz obok słupka i czeka na swoją kolej. Bramkarze po drugiej stronie bramki ćwiczą w tej samej sekwencji.



PSz:

- **pozycja gotów,**
- **ustawienie się w bramce w relacji do piłki,**
- **poprawny chwyt.**

Modyfikacja:

- różny rodzaj serwisu,
- po 2 kolejkach zmiana strony bramki,
- zawodnik przy piłce prowadzi piłkę zanim odda strzał na bramkę.

3. Gra szkolna 4v4:

Akcent: strzały na bramkę.

Trener decyduje kiedy następuje zmiana bramkarzy. Każdy rzut różny lub aut rozpoczyna się od bramkarza.

PSz:

- **pozycja,**
- **przemieszczanie się w bramce,**
- **komunikacja,**
- **wprowadzenie piłki do gry.**



4. Rozbieganie, streczing.