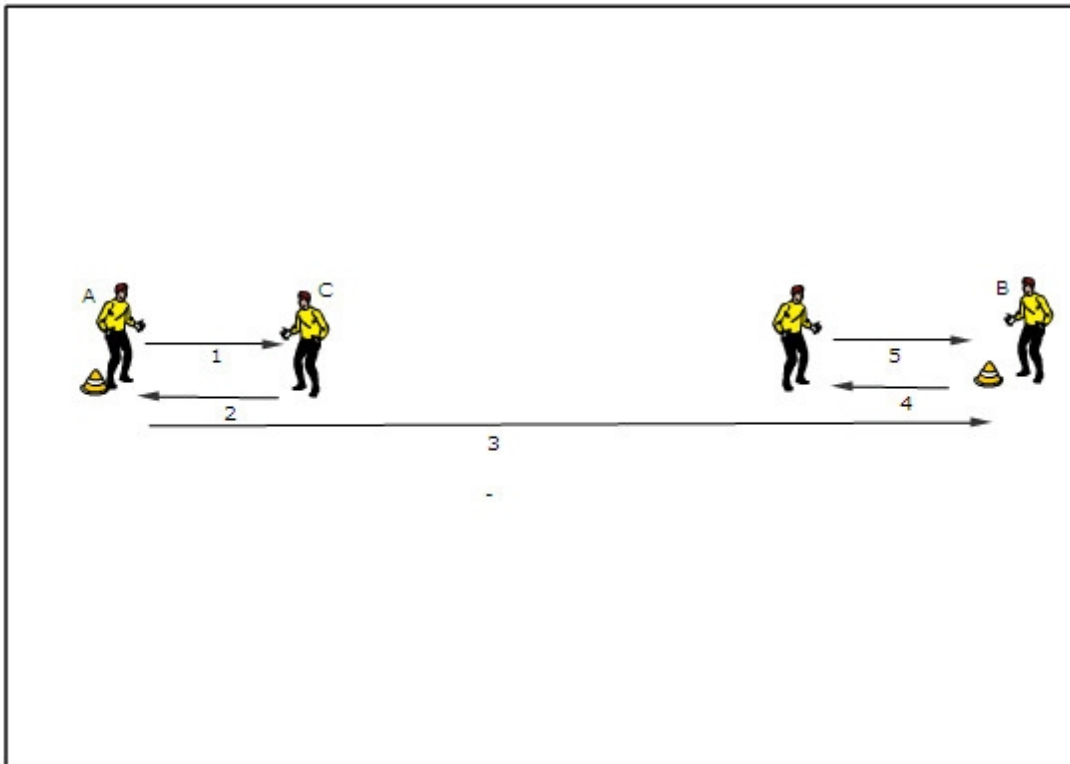


Środki doskonalące grę nogą bramkarza

Marek Dragosz

2009



Liczba zawodników: 4

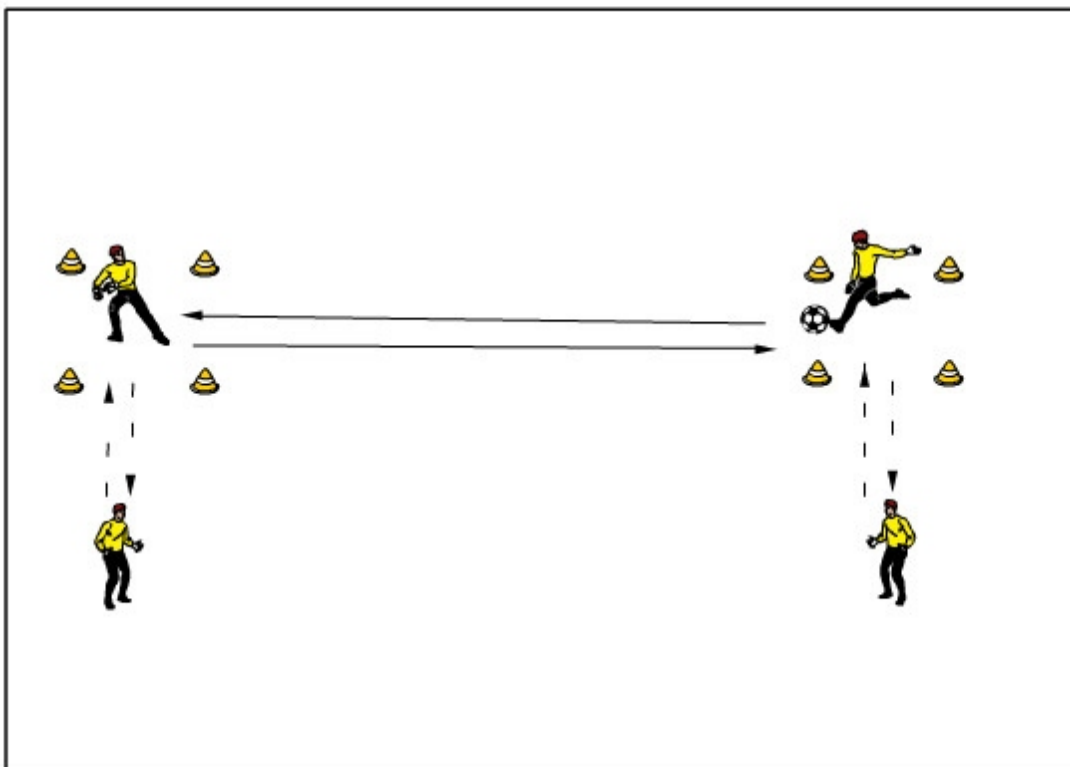
Sprzęt: 2 znaczniki, 1 piłka

Przebieg ćwiczenia: Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik A wykonując krótkie podanie po podłożu do partnera C (1). Ten z kolei odgrywa również po podłożu z powrotem do A (2), który długim podaniem przekazuje piłkę zawodnikowi B (3). Tam wykonuje on z partnerem taką samą kombinację podań jak poprzednia para (4 i 5) i powtarza cykl.

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Po wykonaniu kombinacji podań bramkarze w parach zamieniają się miejscami

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4

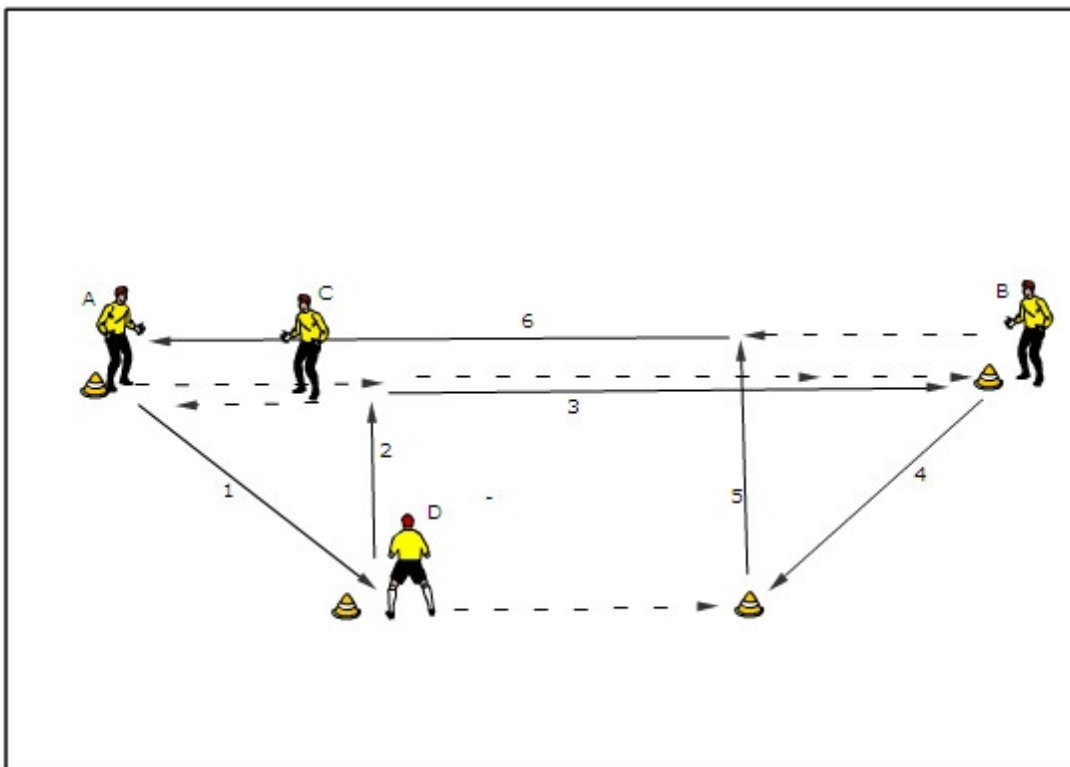
Sprzęt: 8 znaczników, 1 piłka

Przebieg ćwiczenia: Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z wnętrza jednego z utworzonych kwadratów wykonując długie podanie po do partnera w przeciwległym kwadracie. Ten podobnie wykonuje zwrotne podanie w kierunku drugiego kwadratu. Po wykonaniu podań bramkarze w kwadratach zamieniają się miejscami z partnerami stojącymi na zewnątrz.

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Przyjęcie wewnątrz kwadratu, wyprowadzenie piłki na zewnątrz i podanie

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4

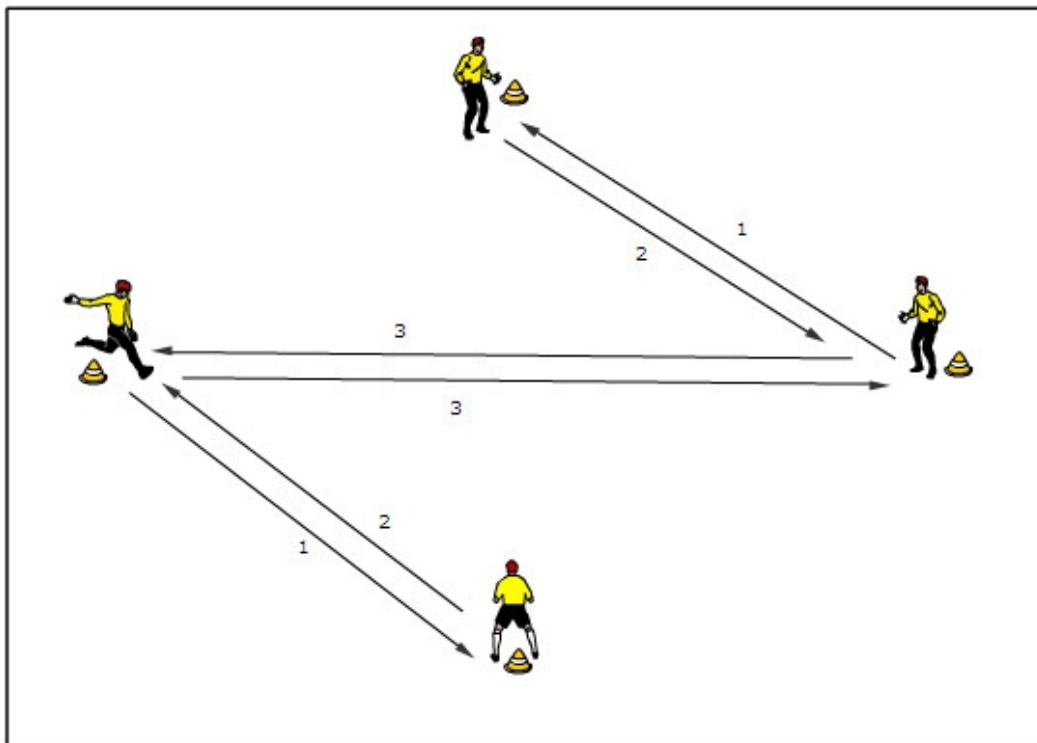
Sprzęt: 4 znaczniki, 1 piłka

Przebieg ćwiczenia: Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik C wykonując atak na zawodnika A posiadającego piłkę. Bramkarz wykonuje podanie do D (1) i obiegając atakującego go C wychodzi na wolne pole. D zagrywa z pierwszej piłki do D (2) a ten również pierwszym kontaktem zagrywa do B (3) i wykonuje atak w jego kierunku. B podaje do D (4), który zmienił swoją pozycję a ten odgrywa piłkę analogicznie do pierwszej kombinacji podań (5) po czym B zagrywa do C (6). Zawodnicy A, B i C pozostają w ruchu w pomiędzy swoimi znacznikami, zawodnik D zmienia pozycje pomiędzy swoimi.

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki
- Podania poprzedzone ruchem zwodnym

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4

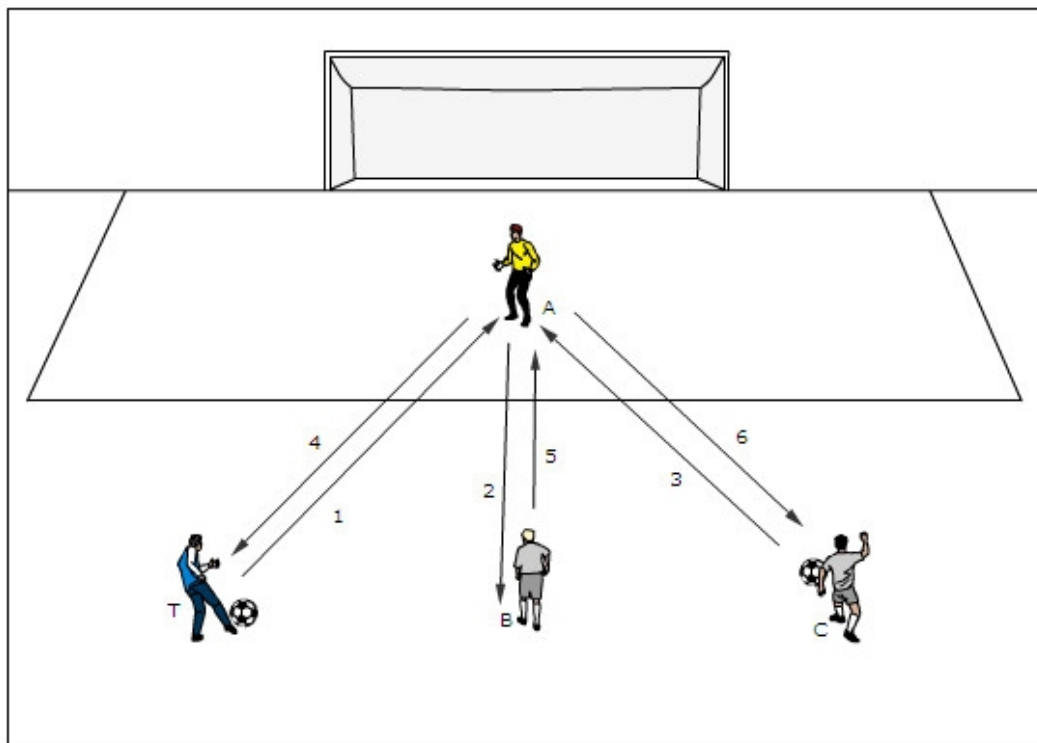
Sprzęt: 4 znaczniki, 2 piłki

Przebieg ćwiczenia: Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna dwóch zawodników równocześnie podając do partnerów po swojej prawej stronie (1). Ci wykonują podanie zwrotne (2), po którym następują podania prostopadłe (3). Po nich cykl się powtarza.

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki
- Podania poprzedzone ruchem zwodnym

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4 lub 3 i trener

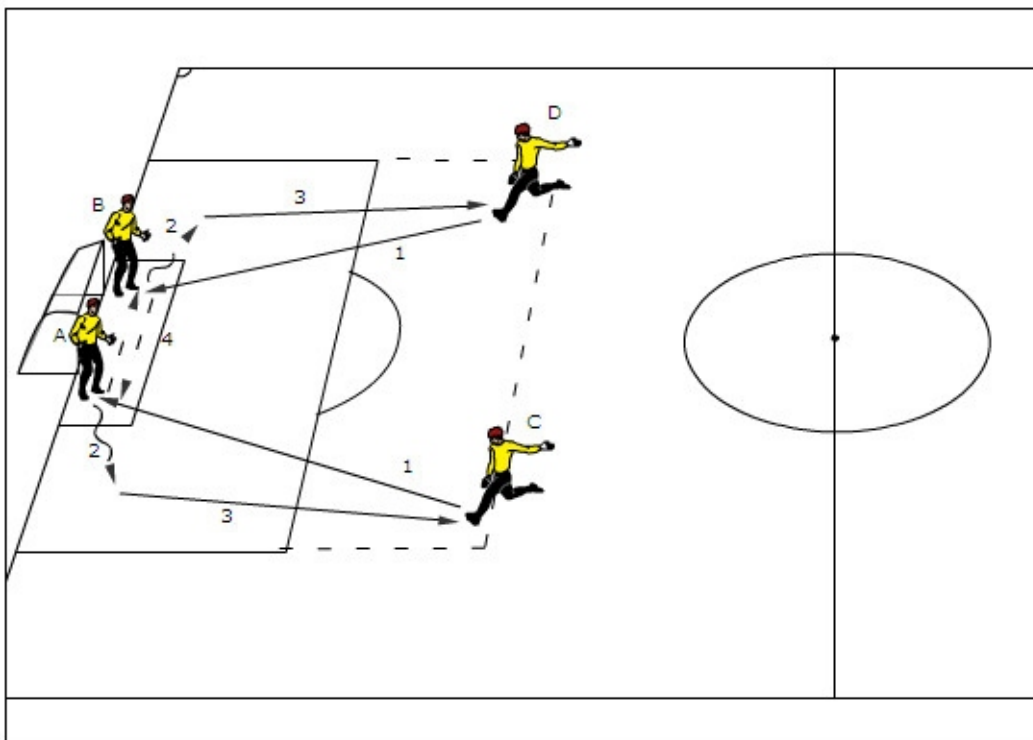
Sprzęt: 4 znaczniki, 2 piłki

Przebieg ćwiczenia: Zawodnicy ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna T podając do ćwiczącego A (1). Jego zadaniem jest odegranie piłki do zawodnika nie posiadającego piłki z zastrzeżeniem, że nie może to być podanie zwrotne. W sytuacji pokazanej na rysunku A musi zatem podać do B (2). Drugą piłkę do A podaje C (3). Bramkarz A musi więc kolejne podanie wykonać do T (4)

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4

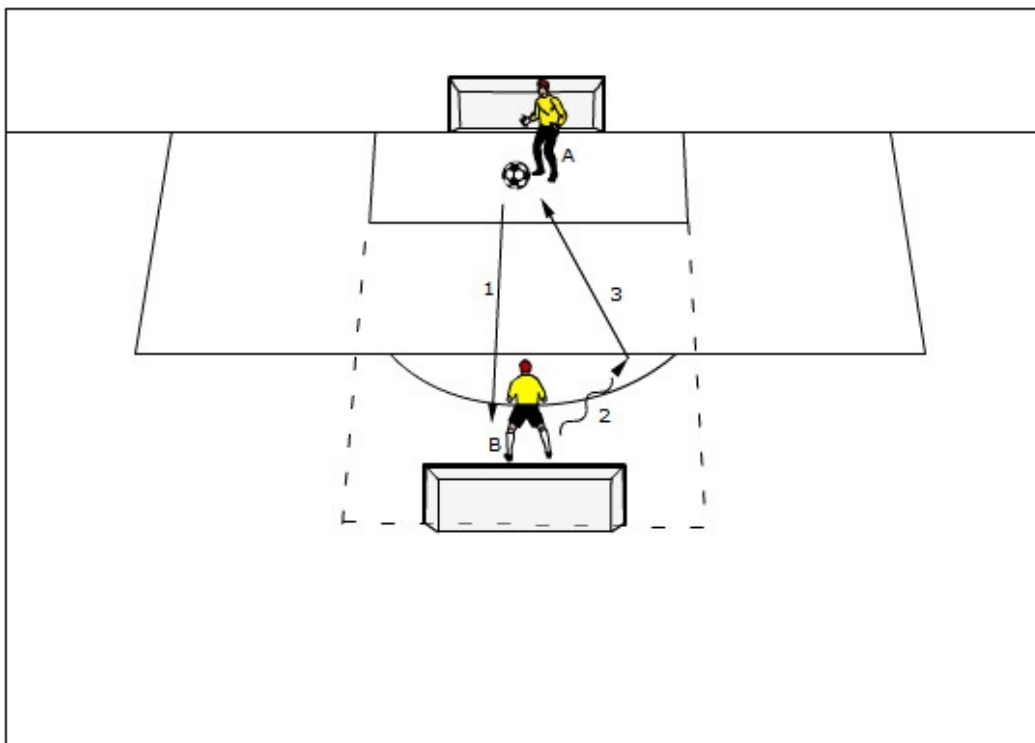
Sprzęt: 4 znaczniki, 2 piłki

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 20 x 40 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczynają równocześnie C i D wykonując podania odpowiednio do A i B (1), którzy przyjmują piłkę (2) i po wykonaniu podań zwrotnych (3) zamieniają się miejscami (4).

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 2

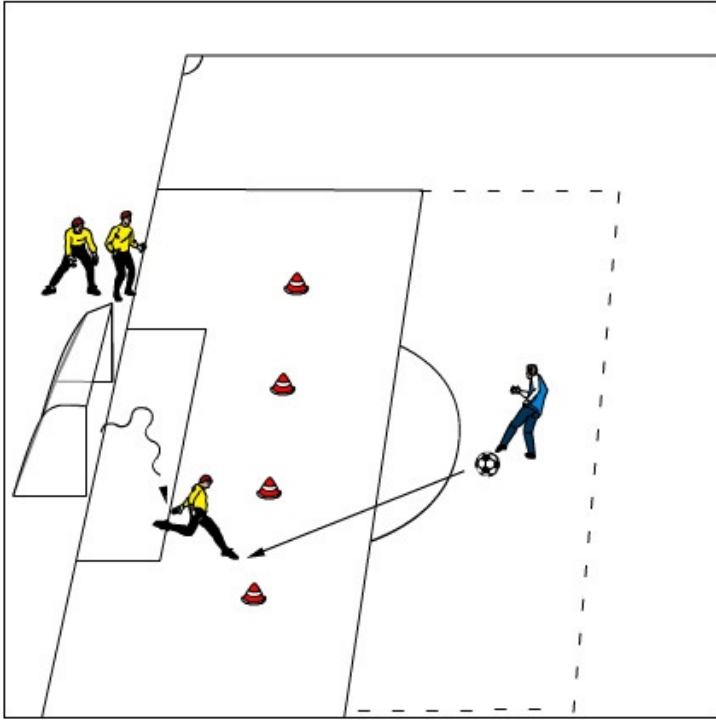
Sprzęt: 2 bramki, 1 piłka

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 20 x 15 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna A wykonując podanie do B (1), który przyjmuje piłkę (2) i wykonuje podanie zwrotne (3).

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4 lub 3 i trener

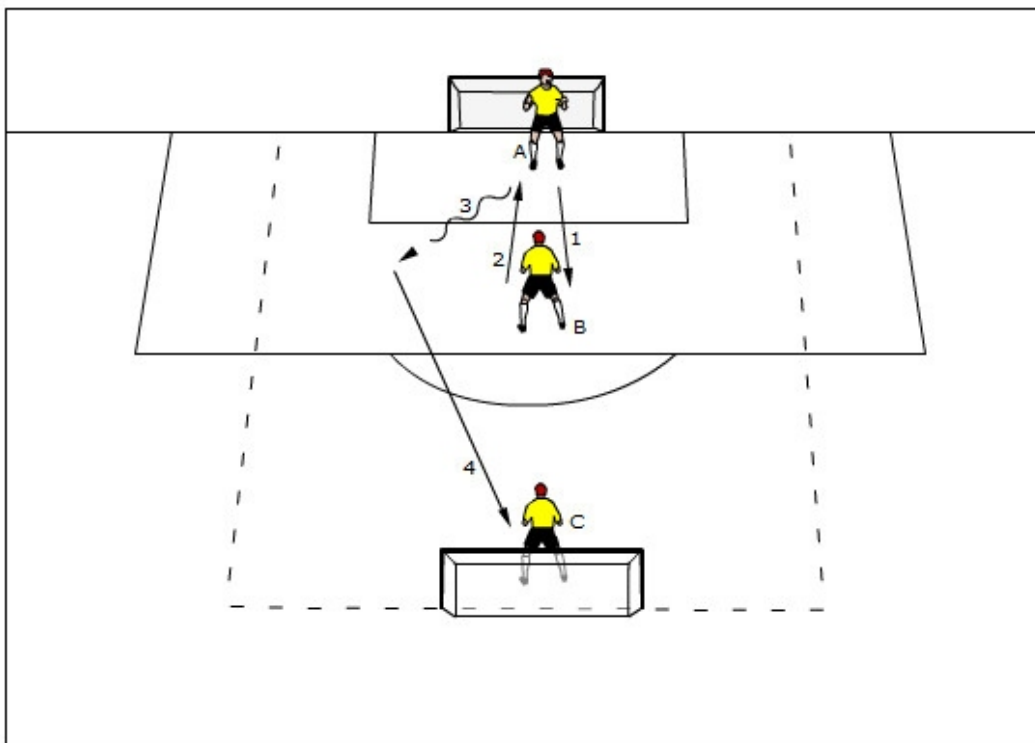
Sprzęt: 4 znaczniki, 1 piłka

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 20 x 40 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna T wykonując podanie do jednego z ćwiczących bramkarzy, w dowolnie wybrana przestrzeń pomiędzy znacznikami. Zadaniem ćwiczącego jest reakcja na sposób podania i miejsce, w które zostanie ono wykonane. Bramkarz po przyjęciu wykonuje podanie zwrotne do T.

Odmiany:

- Różne formy podań

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 3

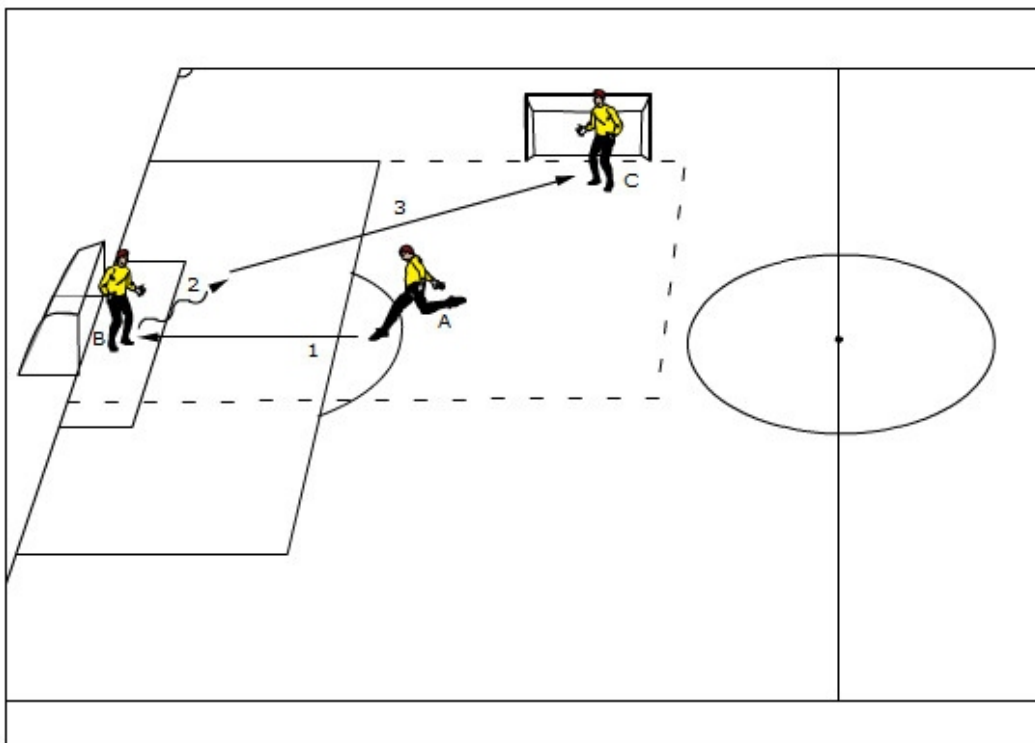
Sprzęt: 2 bramki, 1 piłka

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 20 x 30 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna A wykonując podanie do B (1). Ten wykonuje podanie zwrotne do A (2), który po opanowaniu piłki (3) podaje do C (4).

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki
- B po podaniu (2) wykonuje atak na A

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 3

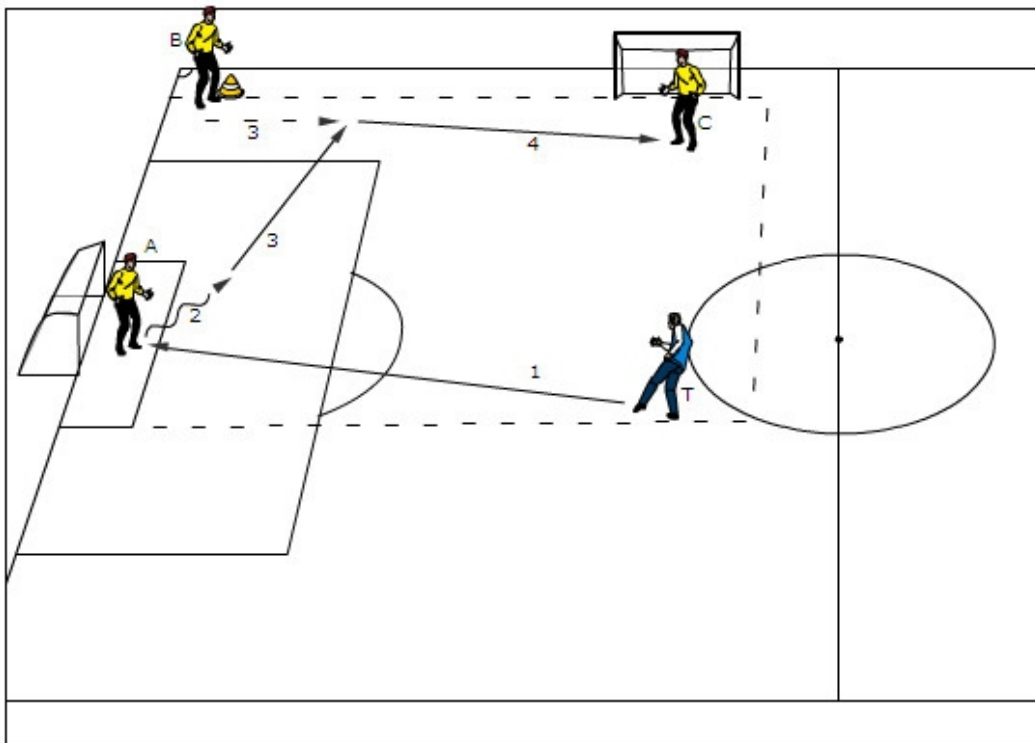
Sprzęt: 2 bramki, 1 piłka

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 30 x 30 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna A wykonując podanie do B (1). Ten po opanowaniu piłki (2) zagrywa do C (3).

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki
- B po podaniu (1) wykonuje atak na A

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4 lub 3 i trener

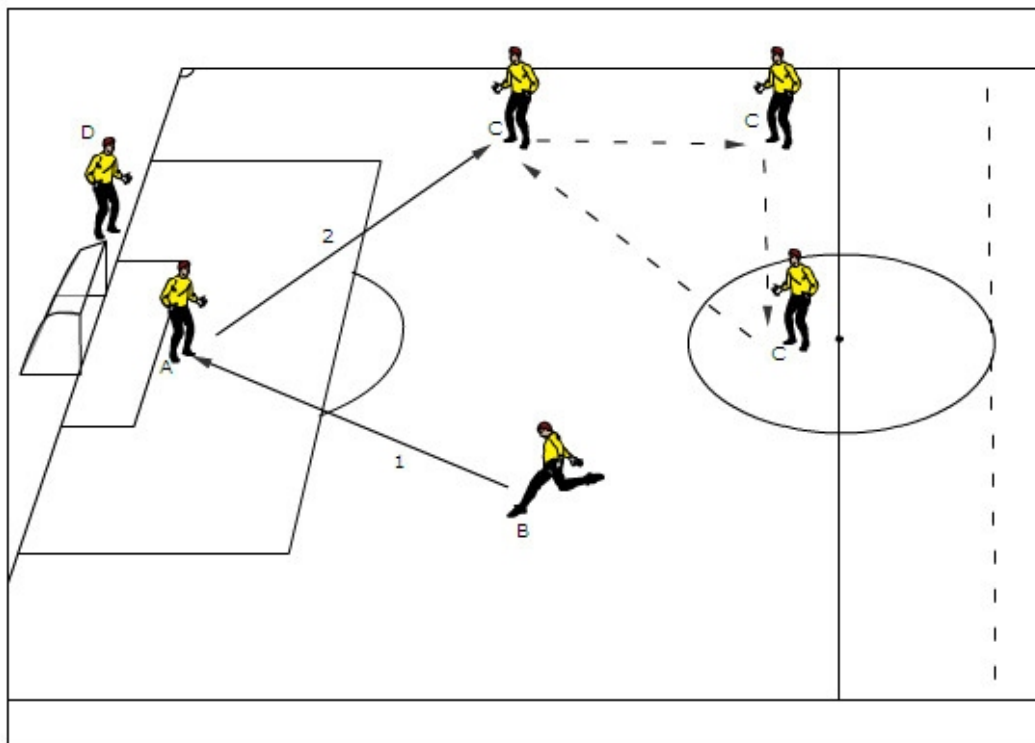
Sprzęt: 2 bramki, 1 piłka

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 40 x 40 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna T wykonując podanie do A (1). Ten po opanowaniu piłki (2) zagrywa do B (3), który znajduje się w ruchu po uprzednio wykonanym kilkumetrowym starcie (3). B z pierwszej piłki zagrywa do C (4), który po opanowaniu piłki przekazuje ją do T i cykl powtarza się.

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4

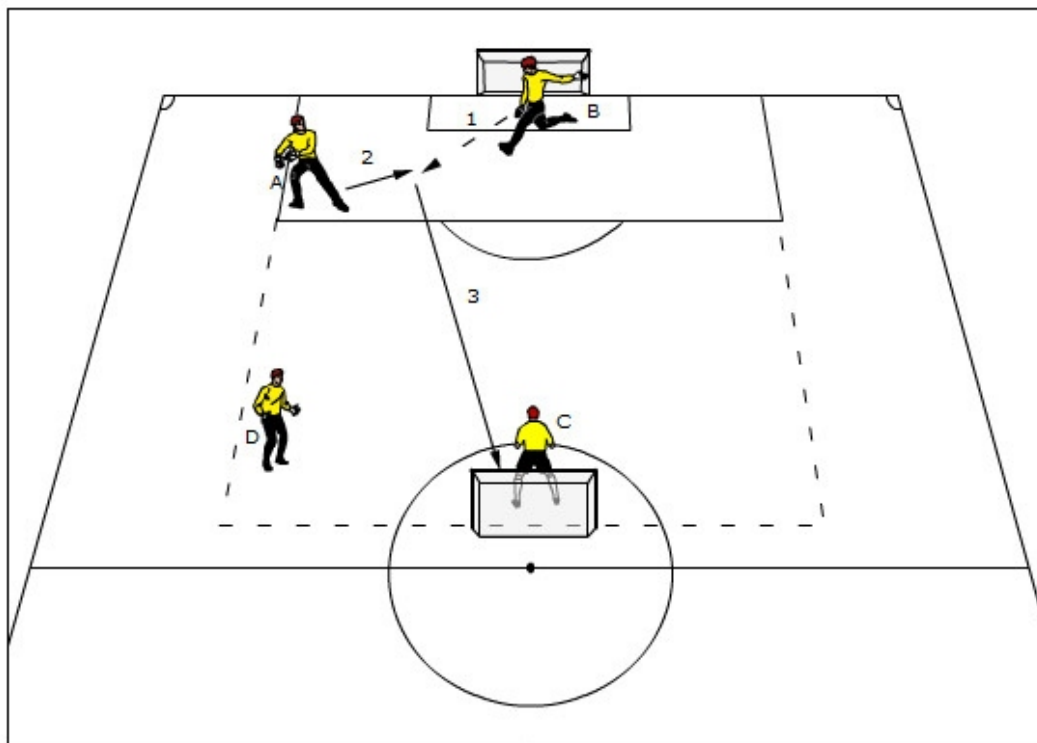
Sprzęt: 10 piłek

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 60 x 60 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna B wykonując podanie do A (1). Ten z pierwszej piłki zagrywa do C (2), który w trakcie ćwiczenia zmienia swoją pozycję. Ćwiczą na zmianę A i D.

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4

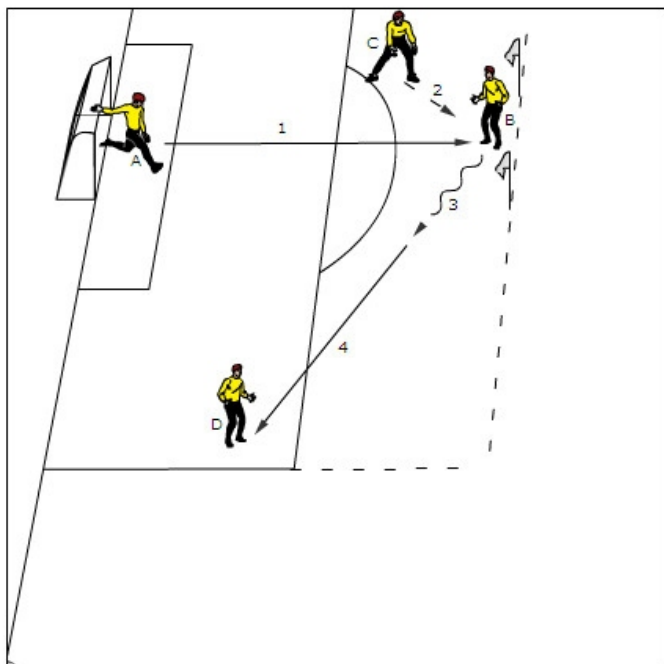
Sprzęt: 8 piłek

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 50 x 40 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna A wykonując podanie do wychodzącego na pozycję (1) bramkarza B (2). Ten z pierwszej piłki zagrywa do C (3). Po opanowaniu piłki C przekazuje ją D i cykl rozpoczyna się z drugiej strony.

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Liczba zawodników: 4

Sprzęt: 8 piłek

Przebieg ćwiczenia: W polu o wymiarach 20 x 40 m bramkarze ustawieni jak na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna A wykonując podanie do wychodzącego na pozycję bramkarza B (1). Ten będąc pod presją atakującego C (2) opanowuje piłkę (3) i zagrywa do D (4). Po wykonaniu ćwiczenia bramkarze zamieniają się miejscami w układzie A-C-B-D.

Odmiany:

- Różne formy podań
- Podania na różną ilość kontaktów
- Podania w ruchu do piłki

Środki doskonalące grę nogą bramkarza

Środki doskonalące grę nogą bramkarza



Więcej ćwiczeń w kwartalniku metodyczno-szkoleniowym Dolnośląskiego Stowarzyszenia Trenerów i Instruktorów oraz Wydziału Szkolenia Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej „Piłka nożna - trening”.

Informacje o kwartalniku i Stowarzyszeniu:

e-mail:

anna.dzpn@gmail.com

lub

tel. (71) 342-23-50