



# PODRĘCZNIK TRENERA

## PIŁKI NOŻNEJ DZIECI



*Łączy nas piłka*

**Wydawca:**

Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa  
[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl) oraz [www.laczynaspilka.pl](http://www.laczynaspilka.pl)

**Autorzy:**

Ulf Drewes, Bernhard Merkel

**Tłumaczenie:**

Dariusz Szubert, Marek Wanik

**Redakcja merytoryczna:**

Leszek Cიცirko

**Konsultacje merytoryczne:**

Bogdan Basałałaj, Michał Libich, Dariusz Gęsior

**Projekt graficzny, grafiki, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie  
wykonane przez Asystent Trenera Sp. z o.o. na zlecenie PZPN**

**Nadzór redakcyjny:** Marcin Papierz

**Korekta:** Anna Marecka

**Projekt graficzny, skład i łamanie:** Agnieszka Budzicz

**Grafiki:** Grzegorz Gromadzki

# **TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI**

---

**PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)**

---

**WPROWADZENIE**



## TREŚĆ WPROWADZENIA

		Strona
1.	Słowo wstępne	6
2.	Ogólne uwagi dotyczące piłki nożnej dzieci	7
3.	Treści, zadania i cele w treningu dziecięcym	8
4.	System licencyjny PZPN	9
5.	Przegląd 9 segmentów	10
6.	Objaśnienie znaków na grafikach stosowanych w segmentach	12



## **DRODZY TRENERZY,**

przekazujemy w Wasze ręce najnowszą publikację Polskiego Związku Piłki Nożnej skierowaną specjalnie do Was. „Podręcznik trenera piłki nożnej dzieci” to 9 segmentów poświęconych w całości szkoleniu dzieci w najmłodszych kategoriach wiekowych: skrztach, żakach i orlikach.

W rozwoju młodych piłkarzy jest to okres szczególnie ważny, bo jak wiadomo – czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał. Żeby wyrosli nam dorośli piłkarze, którzy zastąpią obecnych reprezentantów, musimy już dzisiaj uczyć dzieci tajników piłki nożnej. Przede wszystkim jednak musimy zachęcić je do grania i zainspirować do tego, żeby nie tylko na treningu, ale w każdej wolnej chwili grały na boisku, na podwórku, w parku i w każdym innym miejscu.

Najlepszych piłkarzy wychowują najlepsi Trenerzy, a najlepsi Trenerzy to ci, którzy wciąż się uczą, zdobywając nową wiedzę, śledząc trendy obowiązujące na całym świecie. „Podręcznik trenera piłki nożnej dzieci” to na pewno duża dawka wiedzy, którą – mam nadzieję – zastosujecie w swojej codziennej pracy z zawodnikami. Dzisiaj dostęp do wszelakich ćwiczeń, zabaw i gier m.in. dzięki Internetowi jest bardzo ułatwiony. Oprócz środków treningowych w szkoleniu dzieci potrzebna jest systematyczna praca i przemyślany plan. „Podręcznik trenera piłki nożnej dzieci” wraz z innymi materiałami Polskiego Związku Piłki Nożnej dostarcza właśnie takiej usystematyzowanej wiedzy, którą każdy trener może zastosować w swojej wizji szkolenia długoterminowego.

Koledzy Trenerzy! Korzystajcie z tej wiedzy, a wszystko dla dobra naszych dzieci i młodzieży, z której wyrosną przyszli reprezentanci Polski.

***Łączy Nas Piłka***

**ZBIGNIEW BONIEK**  
PREZES POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

## 2. OGÓLNE UWAGI DOTYCZĄCE PIŁKI NOŻNEJ DZIECI

Zbyt długo dzieci w sporcie postrzega się jako „małych dorosłych” i konfrontuje się je ze zredukowanym treningiem dla dorosłych. Ostatnimi czasy ugruntowało się przekonanie, że dzieci należy szanować w odniesieniu do ich samodzielności i specyfiki pod względem fizycznym i psychicznym, a zatem trening z zakresu piłki nożnej musi być zorganizowany w sposób dostosowany do dziecka:

### → Klubowa piłka nożna często w zbyt małym stopniu uwzględnia potrzeby dzieci

Dzieci oczekują od piłki nożnej w klubie zabawy, rozrywki i radości. Jednak te potrzeby są często uwzględniane przez trenerów i opiekunów w zbyt małym stopniu. Sportowe cele, a mianowicie zdobywanie mistrzostw i pucharów, są określane przez dorosłych i często warunkują codzienny trening, nadając mu ukierunkowany na sukcesy cel. Dzieci słyszą więc ze wszystkich stron wołania, okrzyki motywacyjne, zarzuty, a nierzadko nawet groźby. Są poddane w ten sposób psychologicznemu naciskowi z długofalowymi konsekwencjami: nie wolno popełniać błędów! Szerokie kręgi zatacza w nich strach, tłumione są ich uczucia, kreatywność i chęć ryzyka. Ten „wewnętrzny” balast dzieci często łączy z treningiem w klubie. W małym stopniu mogą one uczestniczyć tam w swobodnych, niewymuszonych grach.

### → Przyczyny niepowodzeń sportowych młodzieży należy szukać już w wieku dziecięcym

Młodzież w wieku od 12 do 14 lat nierzadko ma za sobą od 6 do 8 lat „wyczynowego uprawiania piłki nożnej w klubie”. Dla części z dorastających dzieci jest to już aż nadto, odwracają się one od klubu (syndrom wypalenia), w większym stopniu zajmują się beztruską, amatorską piłką nożną z przyjaciółmi lub przechodzą do modnych innych dyscyplin sportu, a niekiedy całkowicie kończą swoją aktywność sportową.

### → Także piłka nożna u dorosłych jest napiętnowana przez rozwój w wieku dziecięcym i młodzieżowym

Krytyka dzisiejszej piłki nożnej u dorosłych może być ujęta następującymi słowami: zanikająca kultura gry naznaczona przez brak kreatywności, jaką systematycznie zastępowała uniwersalna piłka nożna, w której nie przestrzegano zasad gry fair play. Korzeni złej kondycji piłki nożnej z pewnością można upatrywać w rozwoju piłki nożnej dzieci i młodzieży.

Kiedy w obliczu przykładów z innych dyscyplin sportu zdecydowano, aby w strukturę gry i rozwój umiejętności w klubach piłkarskich włączać także dzieci poniżej 10. roku życia, przeoczono przy tym następujące elementy:

### → Cele i motywacje dzieci

Dzieci w tej kategorii wiekowej szukają w piłce nożnej, a tym samym w klubie czegoś innego niż zorganizowanego sukcesu drużynowego. Jeśli ktoś tego nie szanuje, niech spróbuje przypomnieć sobie własne dzieciństwo: wielu z obecnych decydentów w pionie szkolenia młodzieży grało w piłkę w wieku dziecięcym na ulicy, na podwórkach na jedną lub kilka bramek, na wyboistych łąkach bez sędziów i z nielicznymi zasadami, ale z ogromnym entuzjazmem. Do chwili dołączenia do klubów piłkarskich w wieku 11, 12 lub 13 lat dzieci te grały w piłkę nożną bez jakiegokolwiek wpływu osoby dorosłej, a przy tym osiągnęły pod względem technicznym i taktycznym zdumiewająco wysoki poziom.

### → Wymagania piłki nożnej jako gry zespołowej

Piłka nożna ze swoimi kompleksowymi, ukierunkowanymi i specjalistycznymi działaniami ruchowymi, zasadami i regułami oraz miejscem na kreatywność wymaga zupełnie innej podbudowy formalnej niż indywidualne dyscypliny sportu ze stosunkowo łatwo możliwymi do zoptymalizowania warunkami osiągnięcia dobrych wyników. Zbyt wczesna specjalizacja, zbyt wcześnie eksploatawanie najbardziej uzdolnionych nie są zatem korzystne dla dzieci, a tym samym dla całej piłki nożnej.

### 3. TREŚCI, ZADANIA I CELE W TRENINGU DZIECIĘCYM

Powyższe uwagi przemawiają za tym, że dziecko i jego potrzeby ponownie muszą zostać postawione w centrum gry w piłkę nożną w tym wieku. Najważniejszym zadaniem treningu dzieci jest odkrycie w nich radości z ruchu, w szczególności przy grze w piłkę nożną, oraz długofalowe podtrzymanie tej tendencji. Należy przy tym uwzględnić następujące aspekty:

#### → **Ogólna zręczność ruchowa i opanowanie piłki**

Należy odwoływać się do naturalnej potrzeby ruchu dzieci! Powinny one poprzez kompleksowe i wszechstronne ruchy z piłką i bez piłki zdobywać doświadczenia, które dzieci kiedyś mogły nabywać w grze na ulicy, łące lub gdzie indziej. Zapewni to niezbędną później elastyczność oraz umiejętność szybkiego, pewnego i ukierunkowanego na cel reagowania na różne sytuacje podczas gry – z piłką i bez piłki.

#### → **Ukierunkowanie na wszechstronny rozwój**

Wiele zróżnicowanych ruchowo form gry, a nie bezzasadne i nierzadko statyczne ćwiczenia, przyczyniają się do zdrowego i zwiększającego poziom umiejętności rozwoju ruchowego dziecka. Wyspecjalizowane, dostosowane do potrzeb dziecka formy ruchowe mają za zadanie w szczególności stabilizować kręgosłup i miednicę, wzmacniać mięśnie pleców i brzucha, co ma na celu zapobieganie problemom z niewłaściwą postawą.

#### → **Technika i taktyka piłkarska**

Technikę i taktykę należy stosować u dzieci w podstawowej formie i w miarę możliwości w atrakcyjny sposób. Oprócz metody „obserwuj i naśladuj” dzieci powinny też uczyć się według zasady „wypróbuj i szukaj rozwiązań”. Dzięki temu w znacznym stopniu stymulowane będą ich kreatywność, samoświadomość i motywacja. Koniecznie należy unikać zbyt wczesnego ukierunkowania taktycznego poszczególnych graczy na określone pozycje: bramkarza, obrońcy, pomocnika, napastnika. Powyższe nie spełnia wymogów szkolenia we współczesnej piłce nożnej, gdzie każdy zawodnik powinien rozwijać się, grając na różnych pozycjach.

#### → **Indywidualny rozwój**

Różnica w poziomie umiejętności pomiędzy dziećmi jednej kategorii wiekowej jest czasami bardzo duża, co jest uwarunkowane przez wiek i poziom rozwoju oraz przez różnorakie doświadczenia ruchowe, zebrane przed zapisaniem się do klubu. W celu podniesienia poziomu techniki ważne jest, aby w treningu każdemu dziecku zapewnić jak najwięcej kontaktów z piłką. Trener nie powinien przy tym powoływać się na najwyższy poziom umiejętności w grupie („Zobaczcie wszyscy, Jaś umie podbić piłkę 17 razy! Ile razy wy ją podbijecie?”), ale stawiać raczej na zindywidualizowane podnoszenie umiejętności („Świetnie Grzesiu, umiesz już podbić piłkę sześć razy, a nie trzy!”). W ten sposób u dzieci dochodzą do głosu wiara w siebie i motywacja. W centrum zainteresowania powinny stać nie tylko „ci lepsi”. Wszystkie dzieci powinny być traktowane przez trenera w takim samym stopniu i wspierane przez niego w rozwijaniu umiejętności.

Pod tym względem piłka nożna w klubie może być bliższa interesom wszystkich dzieci w większym stopniu niż piłka uliczna, gdzie ostatecznie jest miejsce głównie dla najlepszych, a słabsi pozostają często w cieniu.

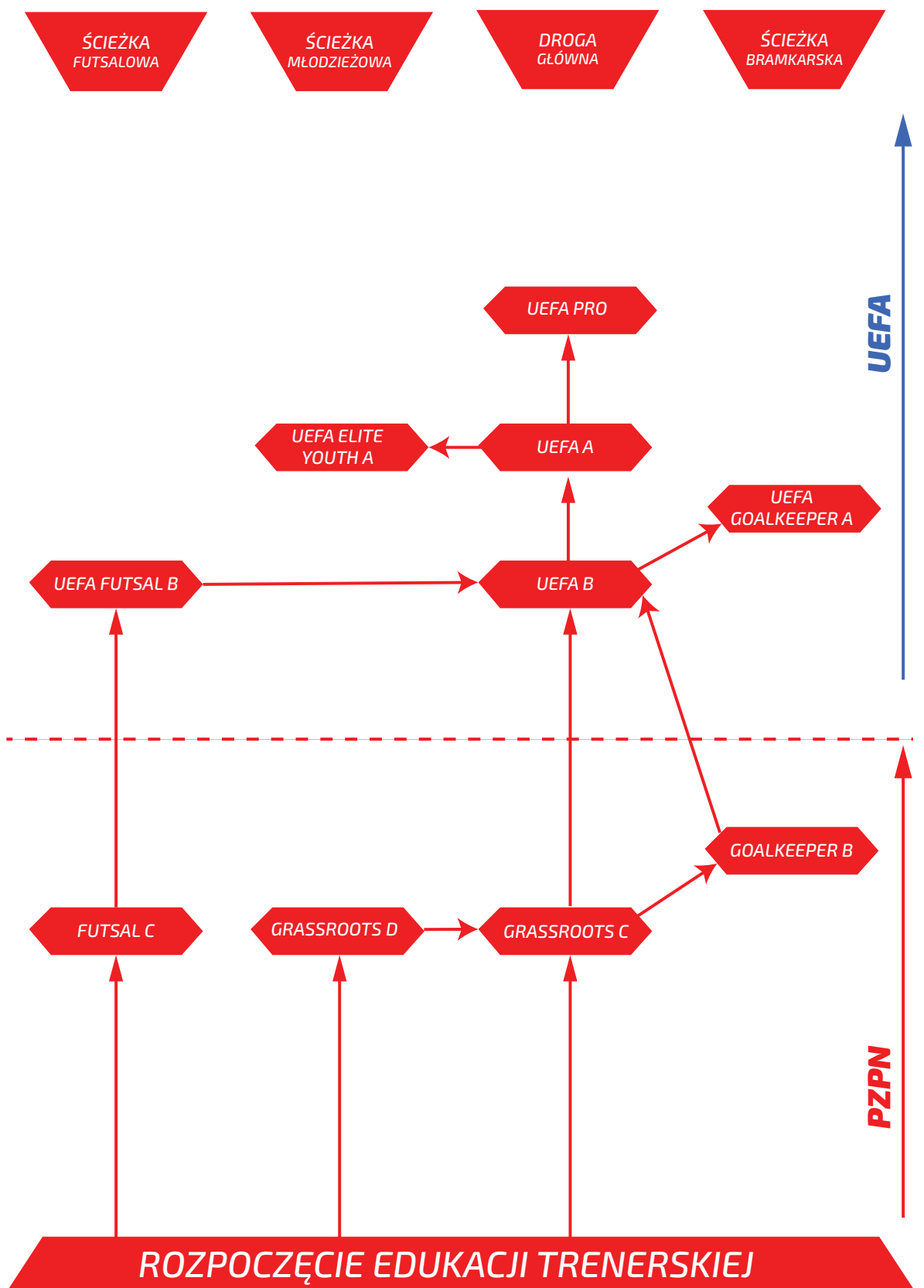
#### → **Popularyzacja ducha gry zespołowej i fair play**

Duch gry zespołowej i fair play stanowią ważne wartości ludzkiego współdziałania, które poprzez drużynową dyscyplinę sportu, „piłkę nożną”, powinny być wspierane i podtrzymywane. Chodzi tu także o to, że lepszy gracz musi akceptować gracza słabszego jako partnera do gry, dzieci są uczone zachowania kooperatywnego, a zasady gry są akceptowane i przestrzegane. Duch gry zespołowej jest oczywiście czynnikiem decydującym o wynikach i sukcesach w klubowej piłce nożnej i nigdy nie jest za wcześnie na jego rozwój.

Także pod tym względem klub piłkarski prowadzony przez osoby dorosłe może w znacznie większym stopniu przyczynić się do pozyskiwania przez dzieci tych kompetencji niż pozbawiona większości zasad piłka uliczna.



## 4. SYSTEM LICENCYJNY PZPN



## 5. PRZEGLĄD 9 SEGMENTÓW

(JT = jednostka treningowa, P = praktyka, T = teoria)

### SEGMENT 1

#### Wprowadzenie do treningu dzieci w kategorii wiekowej G (przedszkolaków-skrzatów)

4 JT

- demonstracja praktyczna z drużyną dzieci w kategorii wiekowej G
- struktura i treści lekcji treningowej

2 JT T

2 JT T

### SEGMENT 2

#### Zabawy dzieci w treningu w kategorii wiekowej G

4 JT

- zabawy z piłką i bez piłki, część I
- zabawy z piłką i bez piłki, część II

2 JT P

2 JT P

### SEGMENT 3

#### Wprowadzenie do treningu dzieci w kategorii wiekowej F (żaków) i E (orlików)

4 JT

- demonstracja praktyczna z drużyną dzieci w kategorii wiekowej F lub E
- struktura i treści jednostki treningowej

2 JT T

2 JT T

### SEGMENT 4

#### Rozgrzewka dzieci w kategorii wiekowej F (żaków) i E (orlików)

4 JT

- indywidualna praca z piłką
- zabawy bieżne i formy sztafety (rywalizacji)
- gimnastyka dla dzieci
- małe gry z piłką

1 JT P

1 JT P

1 JT P

1 JT P

### SEGMENT 5

#### Główna część i zakończenie treningu dzieci w kategorii wiekowej F (żaków) i E (orlików), część I

4 JT

- szkolenie techniki prowadzenia piłki
- szkolenie techniki strzału
- warianty gry 4 × 4

1 JT P

1 JT P

2 JTP/T

## SEGMENT 6

**Główna część i zakończenie treningu dzieci  
w kategorii wiekowej F (żaków) i E (orlików) część II****4 JT**

- szkolenie techniki: podania, uderzenia piłki głową
- szkolenie gry 1×1
- gry w grupach i warianty gry 4 × 4

2 JT P  
1 JT P  
1 JT P

## SEGMENT 7

**Trening halowy dla dzieci w kategorii wiekowej F (żaków) i E (orlików)****4 JT**

- formy gry i ćwiczeń
- trening w stacjach

2 JT P  
2 JT P

## SEGMENT 8

**Zadania związane z treningiem i meczami****4 JT**

- zadania trenera dziecięcego (AG)
- zasady gry I

2 JT T  
2 JT T









## SEGMENT 9

**Możliwości spędzania czasu wolnego, święta i wyjazdy****4 JT**

- aktywność poza treningiem i zawodami
- małe gry na imprezach sportowych i przy innych okazjach

2 JT T  
2 JT P

## 6. OBJAŚNIENIE ZNAKÓW NA GRAFIKACH STOSOWANYCH W SEGMENTACH

-  – podanie
-  – prowadzenie piłki, drybling
-  – strzał
-  – bieg bez piłki
-  – odległość między zawodnikami
-  – linie pomocnicze
-  – oznaczenie kolejności działań
-  – strata piłki

-  – piłka
-  – bramka
-  – oznacznik
-  – bramka mała
-  – stożek
-  – chorągiewka
-  – tyczka
-  – pacholek
-  – postać

# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT 1

#### Wprowadzenie do treningu dzieci w kategorii wiekowej G

**4 JT**

- demonstracja praktyczna z drużyną dzieci w kategorii wiekowej G
- struktura i treści lekcji treningowej

2 JT T  
2 JT T



## SPIS TREŚCI

		Strona
<b>1.</b>	<b>Przykłady praktyczne</b>	<b>16</b>
1.1.	Lekcja treningowa na boisku	16
1.2.	Lekcja treningowa w hali sportowej	17
<b>2.</b>	<b>Uwarunkowania somatyczne jako jeden z czynników stymulujących rozwój młodego organizmu</b>	<b>18</b>
2.1.	Zabawa i ruch – istotne elementy dziecięcego rozwoju	18
2.2.	Rozwój motoryczny w wieku przedszkolnym	18
2.3.	Doświadczenia ruchowe i ich znaczenie dla rozwoju psycho-środowiskowego	18
2.4.	Doświadczenia ruchowe i ich znaczenie dla rozwoju umysłowego	19
2.5.	Z czym wiąże się aktywność ruchowa dzieci w wieku przedszkolnym?	19
2.6.	Ograniczenia dziecięcej sprawności fizycznej dnia codziennego	19
<b>3.</b>	<b>Umiejętności koordynacyjne – podstawa gry w piłkę nożną</b>	<b>20</b>
3.1.	Co to takiego „koordynacja” – przykłady z zajęć ruchowych z dziećmi i młodzieżą	20
3.2.	Dokładniejsze objaśnienie pojęcia „koordynacja”	20
<b>4.</b>	<b>Organizowanie lekcji treningowej w kategorii wiekowej G</b>	<b>23</b>
4.1.	Zadania oferty sportowej klubu piłkarskiego	23
4.2.	Jakie zasadnicze kwestie należy uwzględnić przy budowaniu lekcji treningowych?	23
4.3.	Czego dzieci uczą się na treningu?	23
4.4.	Struktura lekcji treningowej (od 45 do 60 min)	24
4.5.	Treści lekcji treningowej	24
4.6.	Szczególne znaczenie zabaw z podziałem na role	24
<b>5.</b>	<b>Wskazówki dla prowadzenia drużyn dzieci w kategorii wiekowej G</b>	<b>24</b>
<b>6.</b>	<b>Podsumowanie: wczesnodziecięca faza rozwoju (od 4 do 6 lat) i jej konsekwencje dla treningu</b>	<b>25</b>

## 1. PRZYKŁADY PRAKTYCZNE

### 1.1. LEKCJA TRENINGOWA NA BOISKU

#### 1) ZŁAP SZARFĘ!

(8 MIN)

Każde dziecko otrzymuje oznacznik lub szarfę, które wkłada z tyłu w spodenki jako „ogonek”. Po rozpoczęciu gry dzieci próbują złapać tyle „ogonków”, ile tylko się uda, a przy tym jak najdłużej utrzymać własny „ogonek”. Gra jest zakończona, kiedy żadne dziecko nie ma „ogonka”. Kto zebrał najwięcej „ogonków” (2 serie)?

#### 2) FORMY MAŁYCH GIER

(10 MIN)

Całą grupę dzieli się na kilka drużyn. Na małych boiskach (ok. 10 × 16 m) dzieci grają w konfiguracjach 2 × 2 do 4 × 4 bez bramkarza, każdorazowo na 2 bramki z pachołków (od 3 do 5 m szerokości).

#### Wskazówki metodyczne:

- 2 × 2 w przypadku starszych dzieci,
- po 4 minutach zarządzić w razie potrzeby krótką przerwę,
- jeśli gra także bramkarz, w razie potrzeby następuje zmiana bramkarza.

#### 3) STRZELANIE BAMEK

(8 MIN)

Trener i opiekun stają jako bramkarze w bramce. Dzieci układają piłki obok siebie na podłożu, na komendę dzieci równocześnie strzelają do bramki. Około 10 serii. Jeśli nie ma opiekuna, dzieci dzieli się na 2 grupy. Podczas gdy jedna grupa strzela do bramki, druga ma dowolne zajęcia z piłką. Potem następuje zmiana.

#### 4) POLICJA DROGOWA

(8 MIN)

Tworzy się 4 grupy. Każda grupa znajduje się w narożniku (stożek) boiska o wymiarach 15 × 15 m. Trener – „policjant drogowy” – staje na środku pola. Wyciągniętymi ramionami wskazuje na obie grupy, które mają zamienić się miejscami. Kiedy policjant wskaże na dwie grupy stojące obok siebie, muszą one obie trenera i zamienić się miejscami. Która drużyna będzie pierwsza po drugiej stronie (ewentualnie dzieci mogą usiąść)?

#### Warianty:

- bieganie, skakanie na jednej nodze itp.
- prowadzenie piłki.

#### 5) BINGO

(8 MIN)

Pachołki stoją na boisku w nieregularnych odstępach, od 3 do 5 m. Zawodnicy z piłką (2/3 grupy) próbują „ustrzelić” jak najwięcej pachołków. Po każdym trafieniu (czyli przewróceniu pachołka) głośno krzyczą „Bingo”. Dzieci bez piłki (1/3 grupy) muszą szybko ponownie ustawić pachołki (od 2 do 3 serii).



#### 6) JAZDA SAMOCHODEM

(8 MIN)

Grupy po 3 lub 4 dzieci mniej więcej tego samego wzrostu ustawiają się jedno dziecko za drugim. Pierwsze dziecko dostaje „kierownicę” (dysk sygnalizacyjny), inne dzieci kładą ręce na ramionach dziecka stojącego przed nimi. Samochody mogą jeździć we wszystkich kierunkach, ale nie mogą się zderzać ani się przerywać (zdjęcie rąk z ramion) (od 3 do 4 serii ze zmianą pozycji, tak by każdy raz był „kierowcą”).

#### Warianty:

- pokonanie toru przeszkód (pachołki, równoległa strona, jako „pobocze”), okrągły parkur (pole na środku boiska).
- jazda indywidualna, każde dziecko dostaje „kierownicę”.
- jazda indywidualna z różnymi biegami: „1 bieg”, „2 bieg”, „3 bieg”, „wsteczny”.

#### 7) GRA W PIŁKĘ

##### W MAŁYCH DRUŻYNACH

(10 MIN)

- zobacz przykład 2.



## 1.2. LEKCJA TRENINGOWA W HALI SPORTOWEJ

### 1) DOWOLNE OSWAJANIE SIĘ Z PIŁKĄ (8 MIN)

Dzieci mogą wykonywać w hali dowolne czynności z piłką: dryblowanie, strzelanie do bramki, uderzenie do góry – według ich upodobania. W miarę możliwości należy udostępnić kilka bramek. Trener i opiekun mogą odgrywać rolę bramkarza, przy czym powinni od czasu do czasu zmieniać bramki.

### 2) ZŁAP CZAPKĘ! (8 MIN)

Jedno dziecko jest wyznaczane przez trenera na uciekającego. Zakłada ono na głowę – jako wyraźny znak dla pozostałych, goniących je dzieci – wełnianą czapkę. Kto ściągnie czapę z głowy uciekającego, zakłada ją i jest goniony przez pozostałe dzieci. Ale uwaga, nie wolno ciągnąć za włosy!

Ewentualnie powtórka z 2 czapkami!



Złap czapkę

### 3) GRA W PIŁKĘ W MAŁYCH DRUŻYNACH (10 MIN)

Według uproszczonych zasad:

- konfiguracja 2 × 2 lub 4 × 4,
- bez bramkarza/z bramkarzem,
- pole gry: każdorazowo około 10 × 16 m.

### 4) GRA Z BALONEM (8 MIN)

- dowolne zadania: „Spróbuj utrzymać balon w powietrzu tak, by nie spadł na ziemię!”,
- zadania zdefiniowane: „Utrzymuj balon w powietrzu rękami (głową, ramieniem, stopami, piętami itp.), podskakuj z balonem między nogami!”,
- podawanie balona partnerowi.

### 5) GRA „AU!” (8 MIN)

Dzieci prowadzą, każde jedną piłkę. Mają za zadanie trafić biegającego w różnych kierunkach trenera, ewentualnie jeszcze jednego opiekuna, strzałem w nogi poniżej kolana. Każde trafienie trener/opiekun potwierdza głośnym okrzykiem „Au!”

(od 2 do 3 serii).

### 6) OGIEŃ, WODA, BURZA, LÓD (8 MIN)

Dzieci biegają po polu gry w różnych kierunkach. Na hasła „ogień”, „woda”, „burza” lub „lód” muszą wykonywać zadania ruchowe, które wcześniej zostały omówione i zademonstrowane.

#### Wskazówki metodyczne:

można podchwycić pomysły dzieci, np.:

- przy hasle „ogień” bieg do bramki („Metal się nie pali!”),
- przy hasle „woda” bieg na „wyspę” (okrąg na środku boiska lub do „podwyższenia” na boisku),
- przy hasle „burza” należy leżeć płasko na ziemi,
- przy hasle „lód” trzeba znieruchomieć jak lodowy sopel.

### 7) INNE FORMY MAŁYCH GIER (10 MIN)

- zobacz przykład 3.
- można też utworzyć nowe drużyny.



Gra z balonem

## 2. UWARUNKOWANIA SOMATYCZNE JAKO JEDEN Z CZYNNIKÓW STYMULUJĄCYCH ROZWÓJ MŁODEGO ORGANIZMU

### 2.1. ZABAWA I RUCH – ISTOTNE ELEMENTY DZIECIĘCEGO ROZWOJU

Okres przedszkolny obejmuje czas od ok. 3 do 6/7 lat (pójście do szkoły) i jest określany jako „złoty czas dzieciństwa”.

Świat dziecka w wieku przedszkolnym to świat jego zabaw i ruchu. Jeśli przyjrzymy się małym dzieciom przy ich codziennych zajęciach, można dojść do wniosku, że nie ma dla nich nic piękniejszego i przynoszącego więcej satysfakcji niż dokazywanie, bieganie, granie, wspinięcie się i skakanie. Dzieci są stale w ruchu i nie przepuszczą żadnej okazji, aby balansować na krawężniku, skakać z podestu lub schodków czy też przekraczać rowy. Wszystkie takie dające

się zaobserwować formy ruchu określa się mianem „ogólnej sprawności dziecka”.

To, co dla osoby dorosłej wydaje się prostą, beużyteczną zabawą, dla dziecka stanowi bodziec do rozwoju i uczenia się. Dzieci myślą i działają w ruchu, wyrażają swoje odczucia poprzez ruch, a niekiedy można już na podstawie postawy ciała rozpoznać, jakie emocje towarzyszą dziecku w danej chwili.

Rozwój dziecka jest procesem kompleksowym, w którym ruch ma szczególne znaczenie. Poprzez ruch dzieci poznają siebie i swoje ciało, otoczenie i spotykanych ludzi. Dzieci eksplorują świat poprzez ruch.

### 2.2. ROZWÓJ MOTORYCZNY W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Poznane we wczesnym dzieciństwie (od 1. do 3. roku życia) podstawowe formy ruchu (chodzenie, bieganie, skakanie, czołganie się, toczenie, popychanie, ciągnięcie, wiszenie, balansowanie, wspinięcie i noszenie) są różnicowane i doskonalone od formy podstawowej po formę zaawansowaną.

Błyskawiczny dalszy rozwój dziecięcej motoryki wyraża się w trzech kierunkach:

- ilościowym zwiększaniu umiejętności: dzieci uczą się np. szybciej biegać lub dalej skakać,
  - jakościowym polepszaniu procesów ruchowych: ruchy stają się powoli „bardziej płynne” i „pewniejsze”,
  - umiejętności zachowania się w różnych sytuacjach.
- Oprócz tego dziecku udaje się łączyć ze sobą

poszczególne formy ruchu (np. bieganie i skakanie, rzucanie i łapanie).

Postępy są istotne zwłaszcza z punktu widzenia umiejętności koordynacyjnych (zobacz punkt 3, strona 20 i dalsze), np. umiejętność zachowania równowagi, a także pod względem wyspecjalizowanej sprawności motorycznej. Podstawą błyskawicznego, motorycznego dalszego rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym jest ich wyrazista potrzeba zabawy i ruchu, ich ciekawość, chęć aktywności oraz utrzymujące się dążenie do nowych odkryć i doświadczeń. Wszechstronna aktywność motoryczna jest nie tylko niezbędnym warunkiem zdrowego rozwoju fizycznego i ruchowego, ale też rozwoju umysłowego i środowiskowo-emocjonalnego.

### 2.3. DOŚWIADCZENIA RUCHOWE I ICH ZNACZENIE DLA ROZWOJU PSYCHO-ŚRODOWISKOWEGO

Poprzez ruch dzieci zbierają doświadczenia o sobie, uczą się wartościować samego siebie, poddawać się próbom, rozwijają w ten sposób podstawę pewności siebie i wiary w swoje umiejętności. Uczą się wstępować w relacje z innymi, oceniać fizyczne umiejętności innych oraz uczestniczyć w zespołowych grach ruchowych.

Środowiskowe uwarunkowania dziecka zależą często od tego, czy jest ono akceptowane przez innych jako partner, czy też nie. Często powstaje błędne koło: słabsze motorycznie dziecko jest wykluczane z wielu

wspólnych zabaw, izolacja stymuluje brak pewności siebie, dziecko jeszcze bardziej zamyka się w sobie, a poprzez brak możliwości ćwiczenia staje się jeszcze mniej zręczne i słabsze pod względem sprawności fizycznej. Z drugiej strony osoba mająca rozwinięte umiejętności motoryczne jest popularna w grupie. Dużym uznaniem cieszy się ten, kto potrafi szybko biegać, dobrze łapać piłkę lub umiejętnie się wspinać. W ten sposób umiejętności motoryczne wywierają istotny wpływ na zwiększanie zespołowej umiejętności działania i poczucie własnej wartości dziecka.

Poczucie własnej wartości dziecka pozostaje zatem w ścisłym związku z jego sprawnością ruchową. Dziecko, któremu brak pewności siebie, jest ograniczone także pod względem zachowania ruchowego, boi się sytuacji, które są dla niego nieznane i których nie może właściwie ocenić, a przez to ich unika.

Wychowanie ruchowe, jeśli uwzględni zwrotne oddziaływania pomiędzy poczuciem własnej wartości a zachowaniami ruchowymi, może dostarczać zablokowanym psychicznie dzieciom perspektyw sukcesu (motywacji) i przyczyniać się do stabilizacji ich osobowości.

## 2.4. DOŚWIADCZENIA RUCHOWE I ICH ZNACZENIE DLA ROZWOJU UMYSŁOWEGO

Myślenie odbywa się u dziecka początkowo w formie aktywnego działania; poprzez praktyczne pokonywanie problemów dziecko dochodzi do uzyskania sprawności umysłowej.

To, że chodzi tutaj nie tylko o oczekiwania, ale także o to, że są już sprawdzalne obserwacje, pokazuje badanie na próbie 300 dzieci w wieku od 4 do 6 lat (ZIMMER 1981). Udowodniono w nim bardzo ścisły

związek pomiędzy rozwojem ruchowym dziecka a jego inteligencją, a tym samym kryterium jego samodzielności. Oprócz tego dzięki regularnie realizowanej w skali roku ukierunkowanej ofercie ruchowej, która miała stymulować przede wszystkim własną inicjatywę dziecka, można było stwierdzić nie tylko wzrost umiejętności motorycznych; biorące udział w badaniu grupy wykazywały także znacznie lepsze osiągnięcia w teście na inteligencję.

## 2.5. Z CZYM WIĄŻE SIĘ AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM?

Ruch oznacza dla dzieci:

- poznawanie swojego ciała i siebie, rozwijanie obrazu własnej osoby, lepsze radzenie sobie z własnymi umiejętnościami cielesnymi oraz uczenie się wchodzenia w relacje z innymi,
- działania ruchowe z partnerami, komunikowanie i porozumiewanie się z innymi, wspólne regulowanie zasad gier, podejmowanie uzgodnień oraz wspólne ukierunkowanie na działania, gra z innymi i przeciw innym,
- działania ruchowe z partnerami, stwarzanie różnorodnych sytuacji boiskowych, bycie aktywnym i możliwość wywierania wpływu poprzez własne działania,
- wyrażanie siebie, przejawianie swoich potrzeb, odczuć i wrażliwości w ruchu, a także poprzez odczuwanie wesołości i radości nauczanie ruchu oraz kreatywności,
- poznawanie świata przestrzennego i materialnego, odkrywanie go i eksplorowanie, eksperymentowanie z różnymi sytuacjami podczas zabaw, zapoznanie z przyborami i urządzeniami,
- porównywanie siebie z innymi, doskonalenie własnych umiejętności, rywalizowanie, radzenie sobie z porażkami oraz radość ze zwycięstw.

## 2.6. OGRANICZENIA DZIECIĘCEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DNIA CODZIENNEGO

Niestety w ramach dzisiejszej ogólnej sprawności dzieci napotykają następujące ograniczenia:

- mała przestrzeń do ćwiczeń w przedszkolu,
- zawężenie poprzez technicyzację i zmotoryzowanie świata: rodzice i dzieci korzystają częściej z samochodu i windy itp. niż z własnych nóg; zabawa na ulicy nie jest już możliwa ze względu na niebezpieczeństwo spowodowane dużą liczbą samochodów,
- coraz mniej wolnych przestrzeni, także na wsiach,
- place zabaw dla dzieci nie są dostosowane do potrzeb dziecka,
- rodzice mają coraz mniej czasu dla swoich dzieci przez to dzieci, zwłaszcza młodsze, o wiele częściej bawią się w domu niż na zewnątrz,
- nadmiernie ostrożni rodzice hamują potrzebę dziecka do mierzenia się z ryzykiem oraz do rozwijania w ten sposób zaufania do własnych umiejętności: „Nie rób tego!”, „Zostaw to!”, „Schodź natychmiast!” itp.

Odpowiednio do tego wiele dzieci ma dzisiaj deficyty ruchowe. Przekłada się to naturalnie na ogólny rozwój dziecka, a także na grę w piłkę nożną, co w dalszej części podręcznika zostanie dokładniej wyjaśnione.

### 3. UMIEJĘTNOŚCI KOORDYNACYJNE – PODSTAWA GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ

#### 3.1. CO TO TAKIEGO „KOORDYNACJA”

##### – PRZYKŁADY Z ZAJĘĆ RUCHOWYCH Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ

Koordinacja jest ważną kwestią nie tylko dla treningu w kategorii wiekowej G, ale także w konsekwencji całego treningu dziecięcego, młodzieżowego i seniorskiego. Zanim zostanie przedstawiona bardziej szczegółowa definicja, unaoczmy te zagadnienie na przykładach.

##### Przykład 1:

Jeśli rzuci się piłkę 4-letniemu dziecku, można zaobserwować, że dziecko to wykona ruch w celu złapania piłki, ale piłka dużo wcześniej spadnie na ziemię – dziecko sięga zatem po piłkę za późno. Jak można to wyjaśnić? Dziecko widzi wprawdzie nadlatującą piłkę, mózg wysyła przez odpowiednie drogi nerwowe polecenie do danej partii mięśni – jednak trwa to wszystko ciągle jeszcze zbyt długo, aby dziecko mogło odpowiednio szybko złapać piłkę. Im częściej jednak dziecko ma okazję jej łapania, tym lepsza staje się współpraca nerwów i mięśni, tym szybciej dziecko reaguje tak, że coraz częściej udaje mu się złapać piłkę. Z czasem dziecko będzie też w stanie łapać nieco szybciej rzuconą piłkę.

- **Reakcja jest elementem koordynacji i może być doskonalona przez ciągłe ćwiczenia.**

##### Przykład 2:

Jeszcze trudniej jest dziecku, jeśli piłka nie zostanie rzucona precyzyjnie, dokładnie do niego. W takim przypadku musi ono nie tylko wykonać odpowiedni i szybki ruch w celu złapania piłki, ale też musi uwzględnić orbitę lotu piłki, konieczna jest zatem korekta ruchu. Dla 4-letniego dziecka jest to nierozwiązywalne zadanie,

a nawet dzieci 5-letnie będą mieć z nim jeszcze spore trudności, w zależności od tego, z jaką dokładnością będzie rzucona w ich kierunku piłka.

- **Oprócz reakcji także ukierunkowanie na poruszający się obiekt składa się na koordynację.**

##### Przykład 3:

W grze w piłkę u najmłodszych zwykle da się zaobserwować tworzenie grup wokół piłki.

Można to uzasadnić jeszcze niewykształconą zdolnością orientacji. Zawołania trenera lub opiekuna, jak „Rozdzielcie się!” i tym podobne sformułowania początkowo nie wywołują żadnej zmiany zachowania!

##### Przykład 4:

Kiedy obserwuje się młodzież podczas gry w piłkę, można też zauważyć różne style biegania. Są zawodnicy, którzy poruszają się po linii prostej, elegancko, a przy tym często bardzo szybko, a także zawodnicy, którzy biegną „kanciasto” i z np. silnymi skrętami bioder.

- **Styl biegania warunkowany jest przez współdziałanie różnych grup mięśni. Im lepiej są koordynowane ruchy cząstkowe, tym mniej energii potrzeba na bieganie. Koordinacja przekłada się zatem na kondycję.**

Podczas gdy u dzieci możliwe są jeszcze znaczne polepszenia ruchów (przykłady 1, 2 i 3), u młodzieży jest to już ograniczone lub wręcz niemożliwe (przykład 4).

#### 3.2. DOKŁADNIEJSZE OBJAŚNIENIE POJĘCIA „KOORDYNACJA”

(zobacz tabelę na s. 22)

- **Koordinacja to współdziałanie centralnego układu nerwowego i mięśni szkieletowych.**
- **Centralny układ nerwowy kontroluje i reguluje udział poszczególnych mięśni oraz intensywność sił.**
- **Mięśnie wysyłają poprzez sensory i receptory komunikaty zwrotne o zmianach położenia i o udziale sił.**
- **Ruch jest przez to w trakcie wykonywania, przez cały czas kontrolowany lub odpowiednio**

**dopasowywany w kontekście jego celowości, a zatem jest koordynowany.**

- **Podczas gdy umiejętności techniczne odnoszą się do utrwalonych, niekiedy zautomatyzowanych konkretnych ruchów, umiejętności koordynacyjne stanowią utrwalone, ale uogólnione, to znaczy zasadnicze dla całego szeregu ruchów warunki osiągnięcia celów przez człowieka.**
- **Najważniejsze zdolności koordynacyjne to:**

- zdolność dostosowania i przestawienia działań ruchowych,
- zdolność kinestetycznego różnicowania ruchów,
- zdolność czucia rytmu ruchów,
- zdolność sprężenia (łączenia) ruchów,
- zdolność orientacji przestrzennej,
- zdolność szybkiej reakcji,
- zdolność równowagi.

- Zasadniczo rozróżnia się umiejętności koordynacyjne ogólne i umiejętności koordynacyjne specjalne.

*Umiejętności koordynacyjne ogólne* stanowią wynik różnorodnego szkolenia ruchowego w różnych sytuacjach ruchowych. Występują też często w różnych zakresach życia codziennego i sportu przez to, że dowolne zadania ruchowe są rozwiązywane racjonalnie i twórczo.

*Umiejętności koordynacyjne specjalne* są wykształcane natomiast bardziej w ramach odpowiedniej dyscypliny wyczynowej i cechują się mnogością wariantów w technice sportowej.

Szkolenie koordynacyjne można przeprowadzać odpowiednio z piłką lub bez niej.

- Umiejętności koordynacyjne stanowią podstawę dobrej, sensomotorycznej zdolności uczenia się, tzn. im wyższy jest ich poziom, tym szybciej i efektywniej można uczyć się nowych lub trudnych ruchów („trening elementów możliwych do wytrenowania”).
- Typowa dla wysoko rozwiniętej zręczności ekonomia – warunkowana przez precyzję kontroli ruchów – umożliwia wykonywanie takich samych ruchów z mniejszym nakładem sił

w zakresie mięśni, a tym samym umożliwia działanie w sposób energooszczędny. Dzięki temu określana jest wysokość stopnia wykorzystania umiejętności kondycyjnych.

- Na podstawie dobrze rozwiniętej umiejętności koordynacyjnej także w późniejszych latach trenowania możliwe jest nauczenie nowych oraz doskonalenie już posiadanych umiejętności z zakresu techniki sportowej.
- Istotnymi warunkami sukcesu nauki w treningu koordynacyjnym są różne i często zmienne zadania ruchowe.
- Im bardziej zaawansowane są umiejętności koordynacyjne, tym bardziej zręczne, płynne, dynamiczne, ekonomiczne, a tym samym lepiej technicznie wykonywane są ruchy podczas gry w piłkę nożną. Nowe techniki łatwiej można przyswoić (uczenie za jednym „podejściem”, np. w starszej klasie dzieci 10–12-letnich).
- Celem koordynacji ruchowej jest to, aby z jak najmniejszym zaangażowaniem mięśni oraz z jak najmniejszym wysiłkiem dążyć do osiągnięcia zadowalającego efektu z punktu widzenia optymalnych ruchów. Obejmuje to także rozluźnienie niepotrzebnych w danej chwili mięśni.

#### **ZAPAMIĘTAJ:**

Do wieku 10–12 lat powinno być rozwiniętych  $\frac{3}{4}$  umiejętności koordynacyjnych. Opóźnień w szkoleniu koordynacji nie da się później nadrobić!

## ZNACZENIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ W TRENINGU DZIECI

### Ogólne pojęcie koordynacji ruchowej

Koordynacja ruchowa jako warunek i podstawa uczenia się, doskonalenia i stosowania właściwej dla piłki nożnej techniki i taktyki oraz ekonomicznego wykorzystywania umiejętności kondycyjnych. Głównym efektem treningu koordynacyjnego jest „doskonalenie współpracy” między centralnym układem nerwowym a układem mięśniowym.

Dzieci mają zyskać umiejętność:

- większej zręczności,

- szybkości, solidności i precyzji we właściwej ocenie sytuacji i wybieraniu właściwych działań,
- działania w sposób celowy.

W wieku 10 lat  $\frac{3}{4}$  umiejętności koordynacyjnych powinno już być wykształconych.

Opóźnień w szkoleniu koordynacji nie da się później nadrobić!

Dokładniejsze definicje, treści treningu z piłką lub bez piłki	Znaczenie koordynacji w piłce nożnej
<p><b>zdolność zachowania równowagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• balansowanie,</li> <li>• zmiana ruchu na pozycję statyczną,</li> <li>• przechodzenie z jednego ruchu w drugi;</li> </ul> <p><b>zdolność rytmizacji:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rytm powinien zmieniać się w ruch,</li> <li>• rytm ruchów powinien być wyuczony;</li> </ul> <p><b>zdolność reakcji:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• należy szybko reagować,</li> <li>• trzeba szybko rozpoczynać działanie,</li> <li>• krótki odcinek biegu należy pokonać w szybkim tempie,</li> <li>• tempo biegu musi być zróżnicowane,</li> <li>• stosunek ruchowy powinien być korygowany podczas ruchu;</li> </ul> <p><b>zdolność orientacji przestrzennej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jest za mało przestrzeni do gry,</li> <li>• coś stoi na drodze,</li> <li>• trzeba zachować przestrzeń i odległości,</li> <li>• sytuacje cały czas się zmieniają;</li> </ul> <p><b>zdolność zróżnicowania ruchów</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ruchy powinny być dostosowane do celu,</li> <li>• ruchy powinny być wykonywane precyzyjnie,</li> <li>• ruchy powinny być dostosowane pod względem sił do różnych warunków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontakt z przeciwnikiem,</li> <li>• lądowanie po uderzeniu piłki głową z wysokości,</li> <li>• zmiany kierunku przy prowadzeniu piłki;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ruch wstecz i ruch przy strzale,</li> <li>• prowadzenie piłki,</li> <li>• wykorzystywanie zwodów;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyprzedzanie przeciwnika,</li> <li>• zapobieganie oddawaniu strzałów,</li> <li>• powstrzymanie zamarkowanego strzału;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• synchronizacja przy uderzeniu piłki głową,</li> <li>• podawanie między przeciwnikami,</li> <li>• decyzja: drybling albo podanie;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „czucie piłki”,</li> <li>• prowadzenie piłki,</li> <li>• podawanie,</li> <li>• przyjmowanie i odbiór piłek,</li> <li>• strzał</li> </ul>

### Dla grupy wiekowej dzieci od 4 do 10 lat obowiązują następujące zasady:

- Tylko dobre wszechstronne przygotowanie podstawowe umożliwi późniejszą specjalizację na wysokim poziomie.
- Właściwe dla piłki nożnej ćwiczenia koordynacji muszą ograniczać się do najbardziej elementarnych umiejętności.
- W grach zespołowych zwykle większość składowych koordynacji jest zaangażowana równocześnie.

## 4. ORGANIZOWANIE LEKCJI TRENINGOWEJ W KATEGORII WIEKOWEJ G

### 4.1. ZADANIA OFERTY SPORTOWEJ KLUBU PIŁKARSKIEGO

Klub piłkarski ze swoimi sekcjami dziecięcymi jest oprócz przedszkola i rodziny jedną z najważniejszych instytucji, jeśli idzie o określanie, podtrzymywanie i wspieranie dziecięcych potrzeb ruchowych oraz o ich dostosowanie.

Wraz z rozpoczęciem treningu inicjowany jest pierwszy proces odłączania od domu rodzinnego.

W każdym tak rozumianym, zapoczątkowywanym pedagogicznie wspieraniu ruchowym dzieci przez dorosłych występuje jednak niebezpieczeństwo, że niektóre aspekty za silnie zejdą na pierwszy plan, a tym samym będą podkreślane zbyt jednostronnie. Często np. rywalizacja dzieci między sobą jest tak bardzo stymulowana przez dobór gier i rodzaj podziału zadań, że dzieci wszystkie działania natychmiast porównują z zadaniami innych.

Właśnie w zakresie elementarnym nie powinno chodzić o rywalizację, ale o osiąganie możliwych do zrealizowania celów. Oferty sportowe i ruchowe również nie powinny orientować się za bardzo na określonych dyscyplinach sportowych lub być naznaczone przez wyobrażenia, które mają o sporcie dorośli. Możliwie wczesne kierowanie do określonych form sportu może wprawdzie leżeć w interesie wczesnego

szukania talentów i sportu wyczynowego, przeciwstawia się jednak dążeniom tych, którzy starają się jak najbardziej wszechstronnie popularyzować sport i przez to rozwijać dzieci.

Na pierwszym planie wczesnodziecięcego wychowania ruchowego powinny stać ukierunkowane na grę i odpowiednie dla dzieci oferty ruchowe, które umożliwiają wszechstronne, szeroko zakrojone doświadczenia ruchowe i wychodzą naprzeciw naciskowi ze strony badań i aktywności.

Sport dla dzieci musi być do nich dostosowany, jego oferta musi odpowiadać potrzebom dzieci dotyczącym chęci zabawy oraz ruchu dającego radość. Nie wolno próbować wykorzystywać dziecka do własnych celów.

Chociaż naukowo zostało potwierdzone, że dzieci mogą uczyć się różnych rzeczy jak najwcześniej i w innych dziedzinach życia faktycznie tak to się odbywa, nie jest to żadne uzasadnienie, że dzieci powinny tak być szkolone. Nie wszystko, co jest technicznie możliwe, jest zasadne z pedagogicznego, biologicznego i psychologicznego punktu widzenia. Jeśli poważnie potraktujemy znaczenie ruchu u dzieci, musimy najpierw postawić sobie pytanie, co sport i ruch mogą zrobić dla dzieci, a nie, co dzieci mogą zrobić dla sportu.

### 4.2. JAKIE ZASADNICZE KWESTIE NALEŻY UWZGLĘDNIĆ PRZY BUDOWANIU LEKCJI TRENINGOWYCH?

- Dzieci powinny zostać zainteresowane piłką nożną bez wywierania na nie presji.
- Należy dzieciom przedstawić wszechstronną i zróżnicowaną ofertę ruchową.
- Formy „gry w piłkę nożną” powinny zawsze stanowić tylko jeden z elementów treningu.
- W żadnym wypadku nie należy prowadzić szkolenia z zakresu techniki lub taktyki, któremu dzieci nie będą mogły sprostać.

- Należy stosować dużo różnych przyborów i przyrządów.
- Zawsze trzeba zostawić dzieciom miejsce na rozwój własnej kreatywności i współkształtowanie treningu.
- W miarę możliwości należy stosować także zabawy muzyczne i wokalne, w celu wyrobienia u dzieci poczucia rytmu.

### 4.3. CZEGO DZIECI UCZĄ SIĘ NA TRENINGU?

- Doskonalenie jakości wszechstronnych form ruchu (np. bieganie, skakanie, wspinanie się, podskakiwanie).
- Łączenie różnych form ruchu (np. bieganie i rzucanie, bieganie i strzelanie).
- Właściwe ocenianie odległości i szybkości.
- Przewidywanie (antycypacja) ruchów własnych i współpartnerów oraz reagowanie na nie.

- Stosowanie różnych przyborów (np. różne rodzaje piłek).
- Ocenianie własnych sukcesów/niepowodzeń oraz sukcesów i niepowodzeń innych osób oraz reagowanie na nie.
- Pomaganie podczas wspólnych gier i zabaw, przyjmowanie pomocy, uwzględnianie potrzeb innych osób.

#### 4.4. STRUKTURA LEKCJI TRENINGOWEJ (OD 45 DO 60 MIN)

W planowaniu godzin należy uwzględnić z jednej strony duży nacisk na ruch i grę oraz silnie wykształconą ciekawość dziecka wszystkim, co nieznane, a z drugiej strony niewielką zdolność koncentracji oraz szybkie zmęczenie. Dlatego dzieciom należy zaoferować w jednej jednostce treningowej:

- różne formy zabaw,
- różne małe gry (od 1 × 1 do 5 × 5),
- krótkie przerwy na odpoczynek pomiędzy grami; tutaj trener powinien odwołać się do poprzedniej gry i objaśnić zasady kolejnej,
- tory przeszkód, sztafety.

#### 4.5. TREŚCI LEKCJI TRENINGOWEJ

Zabawy, małe gry i formy gier z różnymi elementami powinny być zestawiane w sposób zróżnicowany, a zatem powinny to być gry:

- które obejmują bieganie, skakanie itp.,
- w których dzieci muszą szybko reagować na sygnał wizualny lub dźwiękowy,
- w których dzieci uczą się mieć kontakt z kilkoma piłkami,

- w których dzieci wcielają się w określone role (zwierzęta, samochody, w króla itp.),
- w których dzieci uczą się zaszeregowania do określonej grupy, czyli uczą się wchodzenia w relacje z partnerem lub ze współgraczami,
- w których łączone są różne formy ruchu, jak bieganie i rzucanie lub bieganie i strzelanie.

#### 4.6. SZCZEGÓLNE ZNACZENIE ZABAW Z PODZIAŁEM NA ROLE

- Role, które mają być pełnione przez dzieci, pochodzą ze świata przeżyć i świata doświadczeń, niekiedy są wytworem fantazji.
- Ponieważ role i sytuacje są przedstawiane w ruchu oraz zwykle wyrażane środkami mechanicznymi, zabawy z podziałem na role są bardzo odpowiednie (do włączania w wychowanie poprzez ruch).
- Identyfikacja z pełnionymi rolami: ojciec, matka, król. Podobnie popularne są także zwierzęta i pojazdy.
- Dziecko może wcielać się zarówno w rolę silniejszego (rozwijanie umiejętności forsowania

- własnych celów), jak i słabszego (potrzeba ochrony) albo rolę tego, czego dziecko się obawia (zły pies, czarownica, zjawa). Pozwala to redukować napięcia, odreagować agresję, zrealizować w konkretnej lub symbolicznej formie niespełnione lub niedozwolone życzenia oraz stabilizować w ten sposób równowagę ducha.
- W przedstawianej grze, w tańcu, przy prostych grach ruchowych dziecko może obejmować role, które w codziennym życiu odgrywa rzadko lub których na co dzień nie odgrywa nigdy.

### 5. WSKAZÓWKI DLA PROWADZENIA DRUŻYN DZIECI W KATEGORII WIEKOWEJ 6

- Bądź cierpliwy i akceptuj warunkowane rozwojem zaburzenia o charakterze buntu u dziecka!
- Rozpoczynaj i kończ trening razem ze wszystkimi! Pozwól dzieciom usiąść!
- Zawsze wyjaśniaj zasady tylko najbliższej gry!
- Świadomie używaj języka, mimiki i gestów!
- Próbuje kontrolować chęć ruchu dzieci przez spokojny i zrównoważony sposób mówienia oraz ruchy.
- Mów prostym, obrazowym i zrozumiałym językiem!
- Nie mów zbyt monotonicznie, ale próbuj wytwarzać napięcia!

- Spróbuj pobudzić dziecięcą wyobraźnię, dobierając do danej formy zabawy „małą” historyjkę!
- Nie ograniczaj zbytnio dzieci w ich potrzebie ruchu, umożliwiaj im własną aktywność ruchową poprzez „otwarte” zadania (niebędące szkoleniem technicznym)!
- Nigdy nie szczędź pochwał! Na koniec treningu pochwal wszystkie dzieci!
- Przekazuj jak najwięcej pozytywnych emocji!



## 6. PODSUMOWANIE: WCZESNODZIECIĘCA FAZA ROZWOJU (OD 4 DO 6 LAT) I JEJ KONSEKWENCJE DLA TRENINGU

Właściwości motoryczne organizmu	Wskazówki do treningu
Wyrazista potrzeba ruchu	Dużo zróżnicowanych gier i zabaw: – gry z bieganiem i łapaniem, – sztafety, – gry i zabawy z piłką
Szybkie męczenie się	Umożliwienie przerw przy intensywnych ruchowo grach najpóźniej po 2–4 min, następnie druga seria
Duża ruchliwość stawów	Nie jest wymagana gimnastyka rozciągająca
Słabo wykształcona muskulatura	Wzmocnienie przez bieganie, skakanie, podskakiwanie, czołganie się, wspinanie się, przesuwanie, ciągnięcie, zwisy
Niskie umiejętności koordynacyjne	– Różne gry i zabawy: • bez piłki: bieg, z łapaniem, w sztafecie, • z piłką: gry związane z rzucaniem, łapaniem, strzelaniem na bramkę i do celu, gry z prowadzeniem piłki. – Zwracanie uwagi na dwustronność i obunożność
Niskie umiejętności techniczne	– Nauczanie koordynacji jako podstawa. – Brak specjalnego szkolenia technicznego
Różne warunki osiągnięcia wyników	Umożliwienie indywidualnego uczenia, np. według zasady: każde dziecko ma 1 piłkę
Duża różnica osiągnięć w ramach drużyny	Zwrócenie uwagi na różnicę poziomu trudności zadań, np.: silniejszy kontra silniejszy

Właściwości psycho-środowiskowe	Wskazówki do treningu
Intensywny świat uczuć	Oferta ruchowa pełna radości i zabawy
Dzieci stale dążą do nowych odkryć i doświadczeń	Uczenie przez określanie zadań: – małe gry, – osvajanie z różnymi piłkami, – inne środki ruchowe (np. z wykorzystaniem przyrządów i urządzeń w hali)
Niska zdolność koncentracji	– Propozycja środków ruchowych. – Brak długich objaśnień. – Zasady zabaw zredukowane do minimum
Bardzo silna chęć do naśladowania	Uczenie przez naśladowanie
Małe umiejętności taktyczne	– Małe grupy (3 × 3, 4 × 4, 5 × 5). – Brak specjalnego szkolenia taktycznego
Duże ukierunkowanie na siebie	– Ćwiczenia i praca w grupach. – Powstrzymanie się od tworzenia wyrazistych sytuacji rywalizacji
Pewność siebie i zaufanie do siebie wykształcone w niewielkim stopniu	– Umożliwienie przeżywania sukcesów. – Dużo pochwał, pochwały dla wszystkich
Dzieci żyją w świecie fantazji	– Oferta ruchowa w oprawie małych historyjek. – Gry z podziałem na role (król, zwierzęta, samochody...)
Bojaźliwość dziecka w nowej grupie	– Cierpliwe podchodzenie do trudności. – Angażowanie rodziców w proces adaptacji dziecka
Trener jest ważną osobą	– Dawanie przykładu. – Trener jako partner do gry z dzieckiem



# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT 2

#### Zabawy dzieci w treningu w kategorii wiekowej G

**4 JT**

- zabawy z piłką i bez piłki, część I
- zabawy z piłką i bez piłki, część II

2 JT P  
2 JT P



## SPIS TREŚCI

		Strona
1.	Wprowadzenie	30
2.	Zabawy i gry w ramach zajęć ogólnorozwojowych	30
3.	Wskazówki praktyczne dotyczące zabaw i gier	30
4.	Zestawienie zabaw i gier dla dzieci z kategorii wiekowej G	31
4.1.	Gry bez piłki	31
4.2.	Gry z piłką i bez piłki	43
4.3.	Gry z piłką	44

## 1. WPROWADZENIE

Poniżej znajduje się zestawienie 100 zabaw i gier z piłką i bez piłki, które są odpowiednie dla dzieci z kategorii wiekowej G. Poprzez zwiększenie tempa zabawy oraz/lub powiększenie odcinków biegowych i przez dodatkowe zadania (warianty) niektóre można przystosować do treningu dzieci z kategorii wiekowej F lub nawet z kategorii wiekowej E.

Nie trzeba koniecznie cały czas proponować dzieciom całkowicie nowych zabaw. Powtórzenia od

czasu do czasu są dozwolone, w ten sposób można utrwalić to, czego dziecko się nauczyło, a poprzez podane warianty możliwe jest rozszerzenie lub doskonalenie umiejętności dziecka. Zresztą trener sam zauważy, że dzieci oczekują powtórek szczególnie lubianych zabaw. Niniejsze zestawienie zabaw i gier przynosi odpowiednią liczbę bodźców dla solidnego szkolenia dzieci zaczynających swoją przygodę z piłką nożną.

## 2. ZABAWY I GRY W RAMACH ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH

Znaczenie zabaw i gier zostało określone już w segmencie 1. Zabawy i gry z piłką lub bez niej stanowią znakomitą podstawę kompleksowego, opartego na zabawie szkolenia dziecka stawiającego pierwsze kroki w grze w piłkę nożną.

- Zwykle prosty pomysł gry odpowiada za zwiększenie motywacji u dzieci; w takie gry można też grać bez specjalistycznych wcześniejszych umiejętności lub wiedzy.
- Indywidualne szkolenie stawiające na pierwszym planie zabawy i gry w grupie.
- W każdej grze angażowane są zwykle różne czynniki koordynacji.

- Zabawy służą także celom kondycyjnego szkolenia dzieci poprzez zadania ruchowe, tj. bieganie, podskakiwanie, czołganie się, wspinanie się itp.
- Wymagania techniczne i taktyczne są niskie.
- Gry z piłką mają na celu w głównej mierze oswojenie się z piłką.
- Gry oferują wszystkim dzieciom możliwości rozwoju (kreatywność, aktywne granie).
- Na pierwszym planie stoi gra z innymi, a nie przeciw innym.

## 3. WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE DOTYCZĄCE ZABAW I GIER

Każdy trener powinien uwzględnić przy doborze zabaw i gier stan rozwoju i umiejętności swojej drużyny. Gra powinna zatem być dostosowana do odpowiedniej grupy osób uczących się. W tym zakresie możliwe są następujące znane w praktyce możliwości zmian:

### ➤ Pomysł gry/zasady gry

Powinny one być ujęte jak najprościej, odpowiednio do rozwoju umysłowego dziecka z tej kategorii wiekowej. Poprzez dodatkowe zadania można jednak uczynić znaną zabawę bardziej interesującą lub tworzyć ją z dodatkowymi wymogami stawianymi dzieciom.

### ➤ Pole gry

Także wielkość pola ma istotny wpływ na przebieg gry. Boisko powinno być dostosowane do danych umiejętności grupy, pozostaje jednak także w ścisłym związku z daną liczbą graczy. Na przykład boisko odpowiednie dla 12 dzieci będzie o wiele za duże dla 8 dzieci. **Dlatego podane w tekście wielkości należy traktować jedynie jako wartości orientacyjne.** Każdy opiekun/trener powinien to dokładnie obserwować przy grze i w razie potrzeby natychmiast wprowadzać niezbędne zmiany.

### ➤ Liczba graczy

Często zasadny jest podział całej drużyny na kilka mniejszych grup, zwłaszcza przy większej liczbie osób. W mniejszych grupach wiele zabaw będzie dla dzieci bardziej przejrzystych i bardziej angażujących ruchowo. Dużą korzyść ma rozwiązanie, kiedy oprócz trenera do dyspozycji pozostaje druga osoba dorosła jako „prowadzący” grę. Dzięki temu możliwa jest lepsza i zindywidualizowana opieka nad dziećmi.

### ➤ Czas zabawy (gry)

Łączny czas w przypadku zabawy (gry) nie powinien zasadniczo przekraczać 10 min. Wiele zabaw (np. gry z łapaniem i bieganiem) jest bardzo intensywnych ruchowo. W tych zabawach każdorazowo po 3–4 min należy zarządzać krótkie przerwy. Kiedy dzieci odpoczną, można przystępować do drugiej serii. Druga lub nawet trzecia seria możliwa jest także wówczas, kiedy interesujące zadania zabawy (gry) mają być realizowane przez jak największą liczbę dzieci (np. przy zabawach z łapaniem, rola łapiącego).

Większość gier można przeprowadzić zarówno w hali sportowej, jak i na boisku.

## 4. ZESTAWIENIE ZABAW I GIER DLA DZIECI Z KATEGORII WIEKOWEJ G

### 4.1. GRY BEZ PIŁKI

#### PODCHODY

Dzieci siedzą obok siebie w kółku. Na jego środku siedzi w kukki jedno dziecko z zamkniętymi lub zasłoniętymi oczami. Na znak trenera jedno dziecko lub kilkoro dzieci skrada się od linii koła, idąc na czubkach palców, w stronę dziecka siedzącego w środku. Jeśli to dziecko usłyszy hałas i wskaże właściwy kierunek, skradające się dziecko musi ponownie usiąść w kółku, a szczęścia może próbować kolejne dziecko.

Jeśli komuś uda się przechytryć dziecko siedzące w środku, zajmuje jego miejsce.

#### GRY Z ZADANIAMI

Dzieci poruszają się swobodnie na danej przestrzeni, nie dotykając się. Na znak trenera mają one wykonywać określone zadania, np. „Uściśnij tyle rąk, ile zdołasz!”, „Jesteś mały (duży, okrągły)!\”, biegać z różnymi szybkościami („pierwszy bieg”, „drugi bieg”, „trzeci bieg!”), „Poruszaj się w zwolnionym tempie”, „Zamień się w sopel lodu” itp.

#### OBSERWUJ I NAŚLADUJ

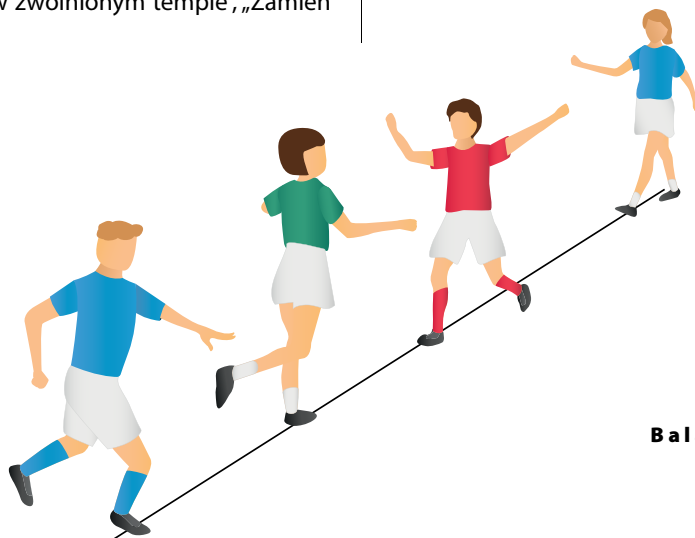
Dzieci tworzą duży okrąg. Jedno dziecko staje wewnątrz okręgu i pokazuje coś, co wszyscy inni muszą naśladować: podskakiwanie, taniec, siadanie, klaskanie, tupanie, głośny śmiech itp. Kto następny pójdzie do środka?

#### ATOMY/SWÓJ LGNIE DO SWEGO

Dzieci mają swobodnie poruszać się w danej przestrzeni, a na znak trenera tworzyć grupę. Trener może stosować liczby (atomy) lub wspólne właściwości, jako kryteria dla znajdowania grupy (np. niebieskie buty, biały sweter, ten sam wzrost, ten sam kolor włosów).

#### BALANSOWANIE NA LINIE

Dzieci „balansują” na liniach podłogi hali. Jeśli spotka się dwójka dzieci, witają się i idą dalej jedno za drugim, nie schodząc z danej linii.



Balansowanie na linie

#### JAZDA SAMOCHODEM

Grupy od 3 do 4 dzieci, mniej więcej tego samego wzrostu, ustawiają się jedno dziecko za drugim. Pierwsze dziecko dostaje „kierownicę”, inne dzieci kładą ręce na ramionach dziecka stojącego przed nimi. Samochody mogą jeździć we wszystkich kierunkach, ale nie mogą się zderzać ani się przerywać, czyli zdjąć rąk z bioder (od 3 do 4 serii ze zmianą pozycji, tak aby każdy raz był „kierowcą”).

#### Warianty:

- pokonanie toru przeszkód (pachołki, równoległa strona, jako „pobocze” itp.), parkur okrągły (okrąg na środku boiska).

- jazda indywidualna na różnych „biegach”: „pierwszy bieg”, „drugi bieg”, „trzeci bieg”, „wsteczny”!

#### Instrukcje metodyczne

Trener powinien uatrakcyjnić dzieciom grę poprzez używanie obrazowego języka, np. „Kiedyś istniały auta, w których siedziało się jeden za drugim” albo „Każde auto otrzymuje sportową kierownicę (stożek, krążek do rzucania), dzięki któremu można odpowiednio kierować pojazdem” (skręcać w prawo lub w lewo, a przy tym przechylać się w osi skrętu): „Wydamy z siebie odgłosy silnika”!

### NIEDŹWIEDZIU, WYJDŹ DO NAS!

Dzieci znajdują się na początku gry po jednej stronie hali za linią końcową, a „niedźwiedź” w swojej „jaskini” (dwie maty ułożone poprzecznie na dwóch trzycięściowych kołach). Dzieci skradają się cicho do „jaskini” i wołają „Niedźwiedziu, wyjdź do nas!”. „Niedźwiedź” wychodzi/wyskakuje nagle z „jaskini” i próbuje złapać dzieci biegnące do swojej linii. Złapane dzieci stają się „niedźwiedziami” i muszą także wejść do „jaskini”. Następnie zaczyna się druga seria.

### DRAŻNIENIE NIEDŹWIEDZIA

Na niskiej skrzynce stoi „niedźwiedź”, którego pozostałe dzieci drażnią, próbując go dotknąć. „Niedźwiedź” próbuje uchwycić ramiona lub ręce innych dzieci. Jeśli mu się to uda, złapane dziecko musi zamienić się z nim rolami.

### ZADANIA RUCHOWE

Spróbuj...

... szybko biec, iść bardzo wolno, iść jak olbrzym, iść jak skrzat, iść na czubkach palców, iść na piętach, podskakiwać na jednej nodze, biec głośno, biec cicho, iść jak słoń, skradać się jak kot, pełzać jak wąż itp.



Czyszczenie podłogi

### CIUCIUBABKA

Na boisku o wymiarach 5 × 5 m ciuciubabka (gracz z zamkniętymi oczami) próbuje złapać biegnące dookoła inne dzieci, słysząc ich odgłosy. Jeśli uda się złapać jakieś dziecko, ciuciubabka zamienia się z nim na role. Ciuciubabce można ułatwić zadanie w taki sposób, że wszystkie inne dzieci mogą się poruszać tylko w określony sposób: poruszanie się na czterech nogach, poruszanie się do tyłu, podskakiwanie na jednej lub na dwóch nogach.

### CZYSZCZENIE PODŁOGI

Gra przeznaczona do hali lub do pomieszczenia gimnastycznego z gładką podłogą. Każde dziecko dostaje ściereczkę do kurzu lub płytkę wykładzinową. Na ściereczce lub (odwróconej) płytce okładzinowej dziecko ma się ślizgać, „jeździć na łyżwach”, udawać „samochód” lub „taczkę”. Jedno dziecko (bez ściereczki/płytki) może też okrążać inne dziecko (siedzące na ściereczce) przy linie do skakania lub przy hula hop albo też dwoje siedzących na ściereczce dzieci przyciąga się za linę do skakania w swoim kierunku.

#### Instrukcje metodyczne:

- poprzez hasło („Zastanów się, co można zrobić z płytką wykładzinową!”) pobudza się kreatywność dzieci.

### BRACIE, POMOCY!

Ścigany przez goniącego gracz woła „Pomocy!”, po czym może go uratować inny uciekający, jeśli poda mu rękę, ponieważ jako para obaj są chronieni przed złapaniem. Kiedy ścigający ich minie, każdy znowu bez opóźnienia rozpoczyna udział w grze, aby mogła wyzwalać dalsze emocje.

#### Wariant:

- uciekający może się uratować, kiedy usiądzie na podłodze, trzymając się za rękę z innym graczem.



### CHIŃSKI MUR

Na murze (od 5 do 8 położonych wąską stroną obok siebie mat do ćwiczeń lub dwie linie) stoi od 1 do 3 strażników muru. Wszyscy inni zawodnicy próbują przejść przez mur, tak by nie złapali ich strażnik/strażnicy.

#### Warianty:

- od 2 do 3 strażników: kto zostanie złapany, zamienia się ze strażnikiem na rolę.
- 1 strażnik: kto zostanie złapany, pomaga strażnikowi. Który zawodnik nie zostanie schwytany?

### NIEZDARNY WOREK

Dzieci siedzą lub stoją razem w kółeczku, jeden zawodnik biega dookoła nich z woreczkiem grochu lub podobnym. Zawodnicy nie mogą obrócić się do tyłu. Dzieci wołają razem „Nie obracaj się, bo worek jest blisko. Kto się obróci lub zaśmieje, temu kark szernieje!”. Podczas wypowiedzania tych słów biegające dziecko musi zostawić worek za jedną siedzącą lub stojącą osobą, w miarę możliwości niezauważalnie i biec dalej. Ten, za kim leży worek, musi błyskawicznie go wziąć i gonić biegnącego. Kto będzie pierwszy na zwolnionym miejscu, uciekający czy goniący? Przegrany w biegu zaczyna kolejną rundę gry.

### NADCHODZĄ OLBRZYMI

Tworzone są dwie drużyny – „olbrzymi” i „elfy”. Olbrzymi stoją przy linii końcowej swojej połowy boiska, a elfy biegają po połowie boiska olbrzymów. Kiedy trener zawoła „Nachodzą olbrzymi” – próbują złapać elfy. Elfy szybko biegają i próbują uratować się za linią końcową drugiej, wolnej połowy boiska. Wielkość boiska wynosi od około 16 × 8 m do 20 × 10 m.

### DZIKA OŚMIORNICA

Dzika ośmiornica znajduje się na jednej, a ryby na drugiej stronie hali. Na zawołanie ośmiornicy „Nachodzi dzika ośmiornica!” ryby usiłują przebiec na drugą stronę, tak by nie zostały dotknięte przez ośmiornicę. Złapanie ryby staje się dzikimi ośmiornicami.

#### Wariant:

- zmiana rodzaju ruchu: raczkowanie, podskakiwanie itp.

### MYŚLIWIEC – SZYBOWIEC

Myśliwce i szybowce różnią się głośnością i prędkością. Dlatego dzieci na zawołanie „Myśliwiec!” mają biegać szybko i z pełną siłą przez halę; zawołanie „Szybowiec” oznacza dla dzieci, że mają biec powoli i cicho. W celu urozmaicenia samoloty mogą też „robić międzylądowanie” (kłaść się na brzuchu).



Myśliwiec – szybowiec

### CZARODZIEJ

Na środku boiska stoi czarodziej i trzyma w ręku czarodziejską różdżkę. Kiedy podniesie rękę, wszyscy zawodnicy są pod wpływem jego czaru i wychodzą ze swoich kryjówek (narożników), aby swobodnie poruszać się na środku pola. Czarodziej wykonuje przy podniesionym ramieniu różne ruchy (kuca, podskakuje, biega w bok itp.).

Ruchy te muszą być w taki sam sposób wykonywane przez pozostałych. Kiedy czarodziej odrzuci różdżkę, wszyscy zawodnicy są wolni i uciekają do swoich kryjówek. Czarodziej próbuje złapać tak wielu z nich, ilu tylko się uda. Złapani stają się jego pomocnikami (uczniami czarodzieja) lub jeden z nich zamienia się rolami z czarodziejem.

### ŁAPANIE Z KRYJÓWKĄ

Gramy w zasadniczą postać gry z łapaniem, ale w jednym narożniku wyznaczonego pola do gry zaznaczona jest kryjówka, w której uciekający mogą odpocząć i nie mogą zostać złapani. Mogą też być zastosowane różne małe kryjówki (pachołki, płytki wykładzinowe) na polu gry.

### ŁAPANIE

Z grupy wybiera się od 1 do 3 graczy jako łapiących (szarfa w rękę). Mają oni za zadanie złapać biegających dokoła graczy lub chociaż ich dotknąć. Jeśli któryś zostanie złapany, zwalnia danego łapiącego, podczas gdy ten ostatni zaczyna brać udział w grze jako uciekający. Złapanie tej samej osoby się nie liczy! Przekroczenie granicy boiska, aby się uratować przed goniącym, jest równoznaczne ze złapaniem.

### SZUKANIE PRZYJACIELA

Dzieci ustawiają się dwójkami, trzymając się za ręce. Na zawołanie trenera albo wyznaczonego dziecka „Nowy przyjaciel!” dzieci powinny wyszukać sobie innego partnera.

#### Warianty:

- zawołanie „Nowy przyjaciel!” wydaje się wśród innych zawołań, jak „Siadamy!”, „Kłękamy!”, „Kładziemy się na brzuchu”, „Kładziemy się na plecach”, „Ustawiamy się w kucki, jak do zjazdu na nartach”, na które pary powinny odpowiednio reagować,
- pary poruszają się, idąc lub biegnąc,
- dzieci biegają pojedynczo. Zawołanie brzmi „Pojedynczo!”, „We dwoje”, „We troje”. Dzieci muszą się ustawiać odpowiednio do tych zawołań.



Łapanie

### BIEGANIE DOKOŁA

W dużym czworokącie kładzie się 4 maty (hala) lub stożki (po 4 zamiast jednej maty). Dzieci dzieli się na 4 grupy. Grupy noszą nazwy zwierząt, np. „Lisy”, „Zające”, „Wilki” lub „Psy”. Każda grupa siada na przypisaną mu przez trenera matę lub w przestrzeni wyznaczonej przez 4 stożki (ok. 2 × 1,5 m). Jeśli stosuje się stożki/matę w różnych kolorach, grupy mogą też otrzymać nazwy kolorów „Biała”, „Niebieska”, „Czerwona” i „Żółta”. Jeśli trener wymieni jakąś nazwę zwierzęcia lub koloru,

wszystkie dzieci z tej grupy będą biegać wokół czworokąta ponownie na swoje miejsce. Po kilku powtórzeniach mogą też być wołane jednocześnie dwie, trzy lub nawet wszystkie cztery nazwy.

#### Wariant:

- zamiana miejsc po zawołaniu trenera, np. „Niebieska i czerwona”, a przy tym różne rodzaje ruchów, jak podskakiwanie, skakanie, chód raka itp.

**RATUNEK**

Dzieci biegają w różnych kierunkach na boisku (ok. 15 × 15 m). Od 2 do 3 dzieci próbuje jako goniący (oznaczeni szarfami lub oznacznikami) złapać innych. Kto zostanie złapany, pozostaje na boisku z rozstawionymi nogami, może jednak zostać „uratowany” i dalej brać udział w grze, kiedy jeszcze niezłapany gracz przeczołga się pomiędzy nogami złapanego. Czy goniącym uda się w określonym czasie gry złapać wszystkie dzieci i zatrzymać je w miejscu? Jeśli nie, ile dzieci zostało złapanych po zakończeniu gry? W razie potrzeby druga seria z nowymi goniącymi.

**ZŁAP OGONEK/ZŁAP SZARFĘ!**

Każde dziecko otrzymuje szarfę (oznacznik), którą wkłada z tyłu w spodenki, jako „ogonek”. Po rozpoczęciu gry dzieci próbują złapać tyle szarf, ile tylko się uda, oraz jak najdłużej utrzymać własny „ogonek”. Gra jest zakończona, kiedy żadne dziecko nie ma „ogonka”. Kto zebrał najwięcej szarf (oznaczników)? W razie potrzeby 2 serie.

**Wskazówki metodyczne**

- tasiemki (długość ok. 60 cm).
- pole gry (ok. 15 × 15 m) oznaczyć stożkami, ewentualnie wykorzystać także linie dużego boiska (pole karne).

**Złap czapkę!****ZŁAP CZAPKĘ!**

Jedno dziecko jest wyznaczane przez trenera na uciekającego. Zakłada ono na głowę – jako wyraźny znak dla pozostałych, łapiących je dzieci – wełnianą czapkę. Kto ściągnie czapkę z głowy uciekającego dziecka, zakłada ją i jest goniony przez pozostałe dzieci.

**GRY Z ŁAPANIEM**

Wszystkie dzieci znajdują się na wcześniej ustalonym boisku. Jedno dziecko jest wyznaczane przez trenera na łapiącego. Musi być ono rozpoznawalne dla wszystkich (podnosi ramiona, a trener wymienia jego imię). Kiedy łapiący złapie kogoś ze współgraczy, staje się on łapiącym, a łapiący uciekającym.

**Warianty:**

- łapanie po angielsku: łapiący musi podczas łapania trzymać rękę w uzgodnionym miejscu.
- łapanie przez słonia: „słoń” sięga jedną ręką za czubek nosa, a drugą przekłada przez tak utworzony otwór. Może on złapać innych graczy tylko swoją „trąbą”. Słoń może biegać, wszyscy inni muszą chodzić.
- łapanie z kryjówką: zagrożeni gracze mogą się uratować w kryjówce (zaznaczony okrąg, pole bramkowe, pacholki...). Pobyt tam jest dozwolony tylko przez 3 s. Będąc w kryjówce, dzieci powinny liczyć do trzech!

**KOLOROWE NAROŻNIKI**

Cztery narożniki boiska oznaczone są różnymi kolorami (oznaczniki, piłki, hula hop...). Na środku boiska trener ma te same kolory i podnosi je do góry na zmianę. Na ten znak dzieci, które dotąd dowolnie bawią się na boisku, muszą biec, podskakiwać, iść dużymi krokami itp. do wskazanego narożnika.

**ZŁAP WĘŻA!**

Trener ciągnie za sobą linę o długości od 3 do 4 m i wykonuje ruchy węża. Gracze próbują nadepnąć na „węża”.

**ŻABY I BOCIANY**

Za dwiema przeciwległymi liniami są duże „stawy”, w których znajdują się „żaby”. Na środku, na łądzie, panują (od 3 do 4) „bociany”. Żaby muszą na zawołanie trenera przedostać się z jednego stawu do drugiego, podczas gdy bociany próbują je „złapać” (dotknąć). Jeśli bocian złapie żabę, następuje zamiana ról.

**Wariant:**

- zacznij z jednym bocianem. Każda złapana żaba staje się dodatkowym bocianem. Kto najdłużej zostanie żabą?

### OGIEŃ, WODA, BURZA, LÓD

Dzieci biegają po polu gry w różnych kierunkach. Na hasła „Ogień”, „Woda”, „Burza” lub „Lód” muszą wykonywać zadania ruchowe, które wcześniej zostały omówione i zademonstrowane.

#### Wskazówki metodyczne:

warto tutaj podchwycić pomysły dzieci, np. przy haśle:

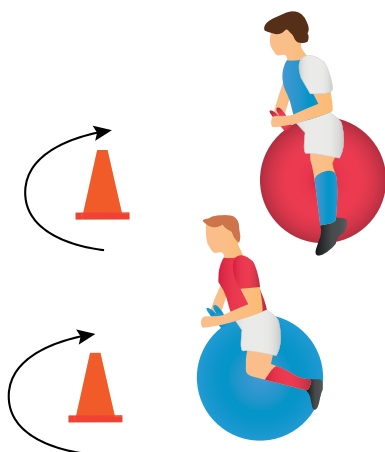
- „Ogień” – biec do bramki („Metal się nie pali!”),
- „Woda” – biec na „Wyspę” (środkowy okrąg lub „Podwyższenia” na boisku),
- „Burza” – leżeć płasko na ziemi,
- „Lód” – znieruchomieć jak lodowy sopel.

### ROZPOZNAWANIE ODGŁOSÓW

Gra dla relaksu i odprężenia (np. w połowie lub pod koniec godziny treningu). Trener, używając różnych przedmiotów (np. pęczek kluczy, blaszana puszka, szeleszczący papier, tamburyn), wytwarza dźwięki, które dzieci mają za zadanie rozpoznać z zamkniętymi oczami.

### ZAWODY GRUPOWE

W zawodach grupowych wszyscy zawodnicy są przyporządkowywani do dwóch drużyn. Na sygnał trenera biegają naprzeciw siebie. Która grupa, jako pierwsza, ze wszystkimi zawodnikami, osiągnie linię docelową (odległość od około 10 do 20 m)?



### PANIE LISIE, KTÓRA GODZINA?

Jedno dziecko leży jako „lis” przed swoją lisią norą (wykorzystać narożnik boiska o długości około 16 m, linię pola karnego i linię bramkową!), wygrzewając się na słońcu i śpiąc. Głośno chrapie. Inne dzieci są „zającami”, które złoścą lisa. Drażnią one śpiącego lisa i pytają „Panie lisie, która godzina?”. Lis odpowiada, podając dowolne godziny „Wpół do trzeciej”, „Ósma” itp. Kiedy jednak krzyknie „Pora śniadania”, zające muszą uciekać przed szybko skaczącym lisem i próbować ukryć się za linią końcową. Kto zostanie schwytyany, jest nowym lisem.

### BUDA DLA PSA

Dzieci stoją w dwóch kółkach. Zawodnicy wewnętrznego koła znajdują się w postawie bocznego rozkroku, stanowią oni „budy dla psów”. Zawodnicy okręgu zewnętrznego, w którym jest więcej zawodników niż w okręgu wewnętrznym, biegają wokół kółka. Na sygnał (gwizd, klaskanie w ręce) trenera każdy z nich próbuje prześlizgnąć się do „budy dla psa”. Kto nie ma budy? Kilka serii, potem zamiana zadań.

#### Warianty:

- podczas gdy „budy dla psa” stoją w kółku, inni zawodnicy powinni poruszać się wewnątrz i na zewnątrz okręgu: biegać (jak psy), czolgać się, skakać itp.,
- gracze obydwu kółek biegają w przeciwnych kierunkach (konieczne oznakowania!). Dopiero na sygnał okrąg wewnętrzny przyjmuje pozycję bocznego rozkroku.



Sztafeta na piłce do skakania

### SZTAFETA NA PIŁCE DO SKAKANIA

Zawodnicy są dzieleni na dwie drużyny, które ustawiają się, jedno dziecko za drugim, przy oznaczeniu (linia, stożek). Pierwsi zawodnicy z każdej drużyny startują na piłce do skakania i próbują jak najszybciej zrobić obrót wokół oznaczonego elementu w odległości około 10 m i wrócić, podskakując na piłce.

Następnie przekazują piłkę kolejnemu zawodnikowi. Która drużyna zwycięży?

#### Warianty:

- sztafeta na piłce do skakania jako sztafeta wahadłowa.
- sztafeta na piłce do skakania w slalomie itp.

**WIDZĘ COŚ, CZEGO TY NIE WIDZISZ...**

„Widzę coś, czego ty nie widzisz i jest to czerwone!” – na to wezwanie trenera dzieci rozglądają się dokoła i próbują znaleźć ten przedmiot. Komu się to uda, wymyśla następane zadanie.

**CZY MYSZ JEST W DOMKU?**

Wszystkie dzieci z wyjątkiem dwóch tworzą – wyciągniętymi rękami – zamknięte koło. W dwóch mniej więcej przeciwległych miejscach dzieci otwierają okrąg, tak że powstaje dwoje „drzwi”. Jedno dziecko wbiega jako „mysz” do kółka, a inne czyha jako „kot” poza kółkiem. Kot pyta kolejno dzieci: „Czy mysz jest w domu?”. Dzieci odpowiadają, początkowo podając różne czynności codzienne, które akurat mysz wykonuje, np. „Właśnie czyta”, „Właśnie się kąpie”, „Właśnie je”... Mysz wewnątrz koła wykonuje odpowiednie czynności dopasowane do opisów. Kiedy jednak dziecko odpowie „Nie, nie ma jej w domu”, mysz opuszcza dom przez drzwi, obiega koło i próbuje, nie dając się złapać kotu, dostać się z powrotem do domu przez drugie drzwi. Wszystkie dzieci powinny raz wystąpić w roli kota i raz w roli myszy.

**GRA Z WIELBŁĄDEM**

Troje dzieci mniej więcej tego samego wzrostu przyjmuje pozycję kłku podpartego. Czwarte dziecko kładzie się na plecach „wielbłąda” i zamyka oczy. Wielbłąd transportuje dziecko przez określony odcinek i próbuje się potem powoli położyć, tak by leżące na nim dziecko nie spadło.

**SZTAFETA KARTOFLA**

Zawodników dzieli się na dwie drużyny, które ustawiają się, jedno dziecko za drugim, przy linii lub przy oznaczeniu (pachołek). Pierwsze dziecko z każdej drużyny otrzymuje łyżkę. W odległości około 10 m leży tyle ziemniaków (piłek do tenisa stołowego), ilu jest zawodników w każdej drużynie. Pierwsze dziecko z każdej drużyny biegnie do ziemniaków, bez pomocy wolnej ręki bierze kartofel na łyżkę i szybko wraca. Wrzuca ziemniaka do przygotowanego kartonu (kosza) i przekazuje łyżkę następnemu zawodnikowi danej drużyny, po czym ustawia się na końcu rzędu. Kto zgubi swój ziemniak po drodze, również może go podnieść tylko łyżką. Która drużyna jako pierwsza dostarczy wszystkie ziemniaki?

**CHODŹ ZE MNĄ! – UCIEKAJ STĄD!**

Wszyscy zawodnicy, z wyjątkiem jednej osoby, tworzą szeroko rozłożonymi ramionami zamknięte koło, a następnie puszcza ręce. Wolny zawodnik biega wokół koła i wołając „Chodź ze mną” albo „Uciekaj stąd” daje lekkiego kuksańca w ramię stojącego w kole zawodnika. Ten odpowiednio reaguje na polecenie uderzającego albo biegnie za nim, albo biegnie w przeciwnym kierunku i zaczynają się zawody o zwolnione miejsce. Kto po zrobieniu rundy dotrze jako pierwszy na zwolnione miejsce? Kto tam dotrze pierwszy, musi w następnej serii przejąć rolę osoby poza kołem.

**Wariant:**

- bieg slalomem wokół zawodników ustawionych po okręgu.

**Chodź ze mną! – Uciekaj stąd!****KOT I MYSZ**

Wyciągnięte ręce dzieci tworzą 1 lub 2 kółka. W każdym kółku znajduje się jeden gracz jako „mysz”. Poza kołem czyha jedno dziecko jako „kot”. Kot próbuje

schwycić mysz, przy czym oboje mogą przechodzić ze środka na zewnątrz lub odwrotnie. Kółka mają za zadanie chronić mysz i blokować drogę kotu.

### KULAWY LIS

Ścigający stoi, kuca lub siedzi na środku boiska, wszyscy inni zawodnicy przechodzą tuż obok niego, drażnią go różnymi ruchami, próbują go dotknąć i sprowokować słowami „Kulawy lis nikogo nie złapie!”. Nagle lis wyskakuje, aby zapolować na uciekających przed nim zawodników.

#### Warianty:

- kto zostanie złapany, zamienia się rolami z lisem.
- każdy złapany uciekający również staje się „lisem”.  
Który zawodnik zostanie na końcu na boisku?

### ZNAJDŹ MATERIAŁ

Wszystkie dzieci biegają po hali. Trener wymienia różne materiały (np. „skóra”, „drewno”, „szkło”), właściwości materiałowe (np. „miękki”, „twardy”, „niski”) lub kolory. Po każdym zawołaniu dzieci muszą szybko biec do wymienionych materiałów. Potem trener sprawdza prawidłowość wykonania zadania. Następnie dzieci biegną ponownie przez halę, aż nastąpi kolejne zawołanie.



Mistrzu, daj nam pracę

### MISTRZU, DAJ NAM PRACĘ

Po węższej stronie boiska o wymiarach ok. 12 × 20 m stoi czterech lub pięciu zawodników „mistrzów”, a na przeciw nich, po drugiej stronie stoją pozostali zawodnicy „czeladnicy”. Wymyślają oni zajęcie i podchodzą na odległość około 2 m do mistrzów. Tam mówią chórem „Mistrzu, daj nam pracę!”, na co mistrzowie pytają „Jaki jest wasz fach?”. Wówczas „czeladnicy” wykonują ruchy przedstawiające daną profesję i natychmiast wracają za swoją linię, kiedy tylko mistrzowie ją odgadną. Ci ostatni próbują złapać przed linią jak najwięcej „czeladników”. Kto zostanie złapany, staje się pomocnikiem mistrzów.

#### Warianty:

- grę można powtarzać innymi ruchami rąk tak często, aż wszyscy „czeladnicy” zostaną schwytni.
- możliwe jest także, że złapani „czeladnicy” zajmą rolę mistrza.

### MOJE PRAWIE MIEJSCE JEST PUSTE

Wszystkie dzieci i trener siadają w dużym kole, tak by po prawej stronie obok trenera zostało jedno wolne miejsce. Trener rozpoczyna grę słowami „Moje prawe miejsce jest puste, chcę, by zajął je ... (imię dziecka)!”. Wywołane dziecko musi szybko zareagować, wstać, podbiec do wolnego miejsca i usiąść na nim. Zawodnik, obok którego prawe miejsce zostało zwolnione, kontynuuje grę itd.

#### Wariant:

- wywołany zawodnik zadaje pytanie zwrotne: „Jak mam przyjść?”. Zawodnik wołający określa rodzaj ruchu.

### PÓŁNOC

Łapiący stoi za linią końcową węższej strony boiska o wymiarach 12 × 20 m, a inni zawodnicy znajdują się po przeciwległej stronie. Zbliżają się oni stopniowo do łapiącego i pytają go: „Która godzina?”. Łapiący może odpowiadać, podając różne godziny; kiedy jednak po kilku pytaniach odpowie „Północ!”, jest to sygnał dla uciekających, aby szybko brali nogi za pas i próbowali się schronić w bezpiecznym miejscu za swoją linią końcową. Łapiący próbuje przy tym złapać zawodnika przed linią. Jeśli się to uda, następuje zamiana ról.

#### Wariant:

- łapiący nie stoi, czyhając za linią, ale idzie przez boisko, a za nim idą pozostali zawodnicy.

### ŁAPANIE MIESIĄCY

Zawodnicy stoją po węższej stronie prostokąta o wymiarach ok. 10 × 20 m. Goniący znajduje się na środku boiska. Głośno wymawia nazwę miesiąca, po czym wszyscy zawodnicy, którzy urodzili się w tym miesiącu, muszą przebiec na przeciwległą stronę. Kto zostanie złapany, zamienia się rolami z goniącym.

### ŁAPANIE Z NAŚLADOWANIEM

Na nie za dużym boisku (do maks. 10 × 10 m) jeden goniący próbuje złapać innego zawodnika. Goniący określa przy tym rodzaj ruchu: bieg do przodu, bieg do tyłu, boczne skakanie w rozkroku, poruszanie się na czworaka, skakanie na jednej nodze, skakanie na dwóch nogach, czołganie, skakanie jak żaba, ruch rakiem itp.

Wszyscy zawodnicy muszą poruszać się w sposób określony przez goniącego. Jeśli jakiś zawodnik zostanie złapany, to on staje się goniącym i to on określa odtąd rodzaj ruchu.

### WOŁANIE IMION

Dzieci dowolnie poruszają się na polu gry. Trener woła nazwisko dziecka, które musi zatrzymać się w miejscu. Wszystkie pozostałe dzieci powinny jak najszybciej usiąść wokół wywołwanego dziecka. Kiedy dzieci jeszcze się w wystarczającym stopniu nie znają, wymienione dziecko może podnieść obie ręce.

#### Warianty:

- zmiana rodzaju ruchu (podskakiwanie, skakanie, bieg do tyłu itp.).
- zawsze na początku wywołane dziecko zajmuje rolę organizatora gry.

#### Instrukcje metodyczne:

- połowa pola karnego jako pole gry,
- linię dzielącą pole karne oznaczyć pachołkami,
- kiedy dzieci siadają wokół wywołanego dziecka, trener może określić kolejny rodzaj ruchu.



Wołanie imion

### BIEG NA ORIENTACJĘ

Na początku gry trener obchodzi z dziećmi niezbyt duży teren gry i wskazuje dzieciom określone punkty (np. punkt jedenastego metra, punkt środkowy, linia bramkowa...) i obiekty w rejonie boiska (np. kosz na śmieci, ławki dla widzów, chorągiewka narożna, słupki bramki, poręczce...). Następnie dzieci poruszają się dowolnie na ustalonym, małym boisku. Trener wylicza głośno kilka niewystępujących na boisku przedmiotów. W pewnym momencie, kiedy wymieni wcześniej opisany punkt, wszystkie dzieci biegną

szybko do tego miejsca i kucają przy nim. Gra odbywa się dalej w taki sposób, że dzieci dowolnie biegają w ustalonym polu gry.

#### Warianty:

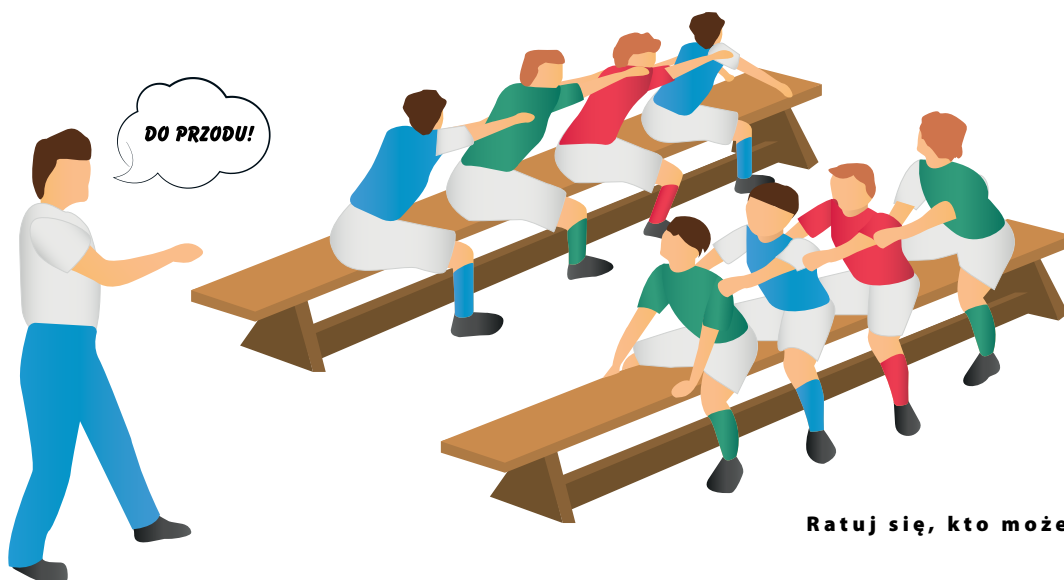
- zmiana rodzaju ruchu: podskakiwanie, skakanie, bieg do tyłu, bieg ze skrzyżowanymi rękami.
- dziecko wymienia każdy kolejny punkt docelowy.
- dzieci pozostają w danym punkcie docelowym i biegną z niego bezpośrednio do następnego punktu.

## KOŃ I JEŹDZIEC

Dzieci stoją w dwóch kołach. Zawodnicy z wewnętrznego okręgu znajdują się w pozycji ławeczki, są „koniami”. Osoby stojące w zewnętrznym okręgu, w którym jest kilku zawodników więcej niż w okręgu wewnętrznym, biegają wokół tego okręgu. Na sygnał (gwizdek, klaśnięcie rękami) trenera każdy próbuje się w boczny rozkroku usadowić na koniu. Kto nie ma konia? Kilka serii, potem zamiana zadań.

### Warianty:

- podczas gdy „konie” stoją w okręgu, inni współpartnerzy mogą poruszać się wewnątrz i na zewnątrz okręgu: skakać, czołgać się, podskakiwać itp..
- zawodnicy obydwu okręgów biegają w przeciwnym kierunku (konieczne oznakowania!). Dopiero na sygnał okrąg wewnętrzny zajmuje pozycję koni.



Ratuj się, kto może

## „WYRZUCIĆ” Z NASZEGO MIESZKANIA

Do tej gry potrzeba będzie dużo małych różnych przedmiotów, jak miękkie piłki, kubeczki plastikowe itp.

Grupa dzieci jest dzielona na 4 rodziny. Każda rodzina otrzymuje jednoznacznie i przejrzysto oddzielone, własne mieszkanie, w którym w ciągu tygodnia zebrali się mnóstwo nieprzydatnych rzeczy. W tym celu drobne przedmioty zostały równomiernie rozrzucone w poszczególnych mieszkaniach. Dzisiaj jest dzień sprzątanego, ale dokąd wynieść wszystkie śmieci? Najlepiej po prostu wrzucić je do mieszkania sąsiada. Oczywiście nie będzie on zadowolony z faktu posiadania czyichś śmieci, ma bowiem i tak dużo roboty ze swoimi. A zatem śmieci zostaną przerzucone do następnej rodziny. Czy którejś rodzinie uda się całkowicie uwolnić swoje mieszkanie ze śmieci?

## POPCORN

Wszystkie dzieci biegają/skaczą na boisku (ok. 8 × 8 m). Dzieci, które się dotkną, pozostają „sklejone” ze sobą i biegają/podskakują, dalej trzymając się za ręce. Kto teraz ich dotknie, przyłącza się do danej grupy itp.

## RATUJ SIĘ, KTO MOŻE

Dzieci siedzą okrakiem w jednym kierunku na długich ławkach (łodzie wiosłowe). Ręce mają na ramionach osoby siedzącej przed nimi. Na hasła trenera „Do przodu!” i „Do tyłu!” dzieci poruszają się w określonym rytmie. W przypadku nagłego zawołania „Sztorm, ratuj się, kto może!” wszyscy wyskakują ze swoich „łodzi” i szukają miejsca na małych „wyspach” (skrzynie, maty, płytki wykładzinowe), które mają wystarczająco dużo miejsca tylko dla dwójki lub trójki dzieci. Potem następuje kolejna seria i dzieci znowu wracają do „łodzi”.

## GRA W ROBOTY

Dzieci zbierają się dwójkami. Jedno dziecko jest „robotem”, inne dziecko jest „inżynierem” (konstruktor, operator). Inżynier wydaje robotowi komendy ruchów, które mają być wykonywane w sposób „mechaniczny” (ręce i nogi długo, kanciaste ruchy):

- po „naciśnięciu przycisku” na czole robot porusza się do przodu,
- po „naciśnięciu przycisku” na prawym/lewym ramieniu robot obraca się w prawo/w lewo,
- po „naciśnięciu przycisku” z tyłu głowy robot zaczyna iść do tyłu,
- po naciśnięciu przycisku na klatce piersiowej robot się zatrzymuje. Przycisk ten inżynier musi nacisnąć, kiedy występuje niebezpieczeństwo, że dwa zmierzające ku sobie roboty się zderzą.



### ŚPIĄCY OLBRZYM

Po wąskiej stronie prostokątnego pola do gry obydwie narożniki są odgraniczone jako kryjówki. Mieszkają w nich „skrząty”. Za przeciwną stronę czai się „olbrzym”. Na początku gry skrząty dowolnie biegają po „lesie” (po boisku) i podchodzą blisko olbrzymowi. Na zawołanie trenera „Nachodzi olbrzym!” olbrzym ściga uciekające skrząty. Kto zostanie schwytyany przed dotarciem do kryjówki, musi w kolejnej grze pomagać olbrzymowi łąpać pozostałe skrząty. Zwycięza skrząta, który najdłużej uchroni się przed olbrzymem.

### STRAŻNIK GRANICY

Linką lub kilkoma połączonymi ze sobą sznurkami, które na jednym końcu są podłączone do słupka bramki bądź innego elementu na wysokości około 50 cm, tworzona jest „barierka”, która jest na zmianę podnoszona i zamykana (w tym celu trener podnosi i opuszcza swobodny koniec). Dzieci muszą bardzo dokładnie się temu przyglądać i uważać, aby w sposób niezakłócony dostać się z jednej strony barierki na drugą.

#### Wariant:

- w pewnej odległości od siebie tworzona jest druga bariera lub tworzonych jest kilka barier. Jako strażnicy granicy mogą i powinny występować także dzieci.



Łapanie baniek mydlanych

### ŁAPANIE BANIEK MYDLANYCH

Z podwyższenia (krzesło lub inne podwyższenie) trener wypuszcza w powietrze bańki mydlane. Dzieci mają za zadanie biegać za unoszącymi się powietrzem i wirującymi bańkami i doskakiwać do nich.

### STÓJ! BIEGNIJ!

Jedna czwarta (lub jedna trzecia) grupy zawodników pełni podczas serii gry na boisku o wymiarach około 15 × 15 m funkcję goniących i jest oznaczona szarfami lub oznacznikami. Złapani przez goniących z zawołaniem „Stój!” zawodnicy poruszają się w pozycji kucznej. Mogą jednak zostać uratowani poprzez dotknięcie ręką i zawołanie „Biegnij!” przez niezłapanego jeszcze zawodnika i ponownie uczestniczyć w grze. Seria jest zakończona albo po upływie określonego czasu, albo kiedy wszyscy zawodnicy zostaną schwytani. W razie potrzeby należy przeprowadzić kilka serii ze zmianą ról.

### RUCH DROGOWY

Wszystkie dzieci poruszają się jak samochody po danym terenie. Muszą przy tym, jak wszyscy użytkownicy ruchu drogowego, zwracać uwagę na „światła”. Światła te są symbolizowane przez kolorowe chusty, karty lub dyski sygnalizacyjne, które przez trenera są podnoszone do góry w nieregularnych odstępach czasu.

Czerwona chusta = stop!

Żółta chusta = uwaga, jedź powoli (albo przygotuj się do dalszej jazdy)!

Zielona chusta = swobodny przejazd, jedź szybko  
niebieska chusta = jazda do tyłu!

### POCIĄG

Dzieci ustawiają się jedno za drugim i kładą ręce na ramionach poprzednika. Trener prowadzi grupę i określa tempo. Kieruje taki „pociąg” do różnych przystanków na boisku. Po dotarciu na nie dzieci wysiadają (zdejmują ręce z ramion poprzednika), wykonują określone ruchy dla danego przystanku i naśladują przy tym określone dźwięki:

**Las:** przeciąganie się, rozciąganie, głęboki oddech, spacerowanie, podskakiwanie...

**Zoo:** naśladowanie zwierząt...

**Basen:** pływanie stylem klasycznym i kraulem w pozycji na brzuchu...

**Szkolny dziedziniec:** balansowanie, podskakiwanie, pajacyki...

**Boisko:** bieganie, skakanie, strzelanie bramek...

### UDAWANIE ZWIERZĄT

Dzieci biegają we wszystkich kierunkach po hali w rytm muzyki. Kiedy muzyka jest wyłączana, trener wymienia nazwę zwierzęcia, a dzieci próbują naśladować jego ruchy i odgłosy (np. pies, kot, koń, mysz, małpa).

### SKAMIENTALI

Dzieci biegają po hali do rytmu bębna lub do rytmu muzyki. Po wyłączeniu muzyki zatrzymują się w miejscu jak skamieniały. Nikt nie może stracić równowagi, także jeśli stoi na jednej nodze.

### SZUKAJ MNIE/POLOWANIE NA KRÓLIKA

Grupa dzieli się dowolnie na boisku o wymiarach około 10 × 10 m, każdy ustawia się na płycie wykładzinowej albo w środku hula-hoop. Jednemu dziecku zasłania się oczy. Ma ono za zadanie znaleźć i złapać innych zawodników. Zawodnicy mogą kucać, wykonywać ruchy górą częścią ciała albo wykonywać częściowe kroki (jedna stopa musi przy tym pozostać na płycie wykładzinowej/w hula-hoop). Kto zostanie znaleziony, zamienia się rolami z szukającym.



Szukaj mnie/Polowanie na królika

## 4.2. GRY Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI

### POLICJA DROGOWA

Tworzy się 4 mniej więcej tak samo liczne grupy. Każda grupa znajduje się w narożniku (stożek) boiska o wymiarach 15 × 15 m. Trener jako „policjant drogowy” staje na środku pola. Wyciągniętymi ramionami wskazuje na dwie grupy, które mają zamienić się miejscami. Kiedy policjant wskaże na dwie grupy stojące obok siebie, muszą one obiec trenera i zamienić się miejscami. Która drużyna będzie pierwsza pod drugiej stronie? Ewentualnie także dziecko może wystąpić w roli policjanta drogowego.

#### Warianty:

- bieganie bez piłki lub z piłką w ręku.
- podskakiwanie z piłką w ręku, toczenie piłki.

### ZMIEŃ DOMEK/POSZUKAJ SOBIE DOMKU

Przebieg jak w grze „Zmień drzewko”, tylko teraz płytki wykładzinowe lub hula-hoop stosuje się jako „domki”.

#### Warianty:

- na sygnał weź piłkę do ręki, biegnij do domku i usiądź w nim.
- prowadź piłkę do domku, oprzyj podeszwę buta na piłce, nie tracąc przy tym równowagi.

### ZMIEŃ DRZEWKO/

### POSZUKAJ SOBIE DRZEWKA

Na boisku w nieregularnych odległościach od 3 do 5 m stoją pachołki (o jeden pachołek mniej niż liczba graczy). Przy każdym pachołku staje dziecko, które kładzie powierzchnię dłoni na „drzewku”. Zawodnik, który nie ma drzewka, woła „Zmień drzewko!”. Po czym wszyscy zawodnicy opuszczają swoje drzewko, aby dobiec do innego i znowu położyć na nim dłoń. To dziecko, któremu się to nie uda, wydaje następną komendę „zmiany drzewka”.

#### Warianty:

- różne rodzaje ruchów, jak podskakiwanie, czołganie, galopowanie (długie skoki) itp.
- trener wydaje polecenia zmiany.
- dzieci biegają, skaczą, podskakują (itp.) pomiędzy drzewkami, dopóki nie rozlegnie się sygnał lub zawołanie „Poszukaj sobie drzewka!”.
- dzieci prowadzą piłkę pomiędzy „drzewkami”, nie dotykając ich. Na sygnał:
  - a) biorą piłkę pod ramię i biegną do „drzewka”, a następnie kładą wolną rękę na „drzewku”,
  - b) prowadzą piłkę do „drzewka” itp.



Zmień drzewko/Poszukaj sobie drzewka

### BIEGANIE Z LICZBAMI

W czterech narożnikach pola gry umieszczane są po 1, 2, 3, 4 lub po 2, 3, 5, 6 (itp.) dyski lub pachołki. Dzieci swobodnie biegają po boisku. Na zawołanie osoby prowadzącej ćwiczenia, np. „Trzy”, dzieci mają za zadanie biec do danego narożnika.

#### Wariant:

- dzieci prowadzą piłkę nogą lub ją niosą. Na zawołanie dzieci mają za zadanie biec do danego narożnika.

### 4.3. GRY Z PIŁKĄ

#### OD 2 × 2 DO 5 × 5 BEZ BRAMKARZA

Gra w piłkę nożną według uproszczonych zasad (ewentualnie można zarządzić krótką przerwę).

#### Wskazówki metodyczne:

- bramki z pachołków (od 4 do 5 m) lub małe bramki,
- boisko o długości około 16 m (od linii bramkowej do granicy pola karnego).

#### PIŁKA DO KOSZA

Proste zasady gry: wrzucić piłkę ze skrzyni gimnastycznej do kosza od koszykówki.

#### Wskazówki metodyczne:

- pięcio-, cztero-, trzyczęściowe skrzynki, w zależności od wzrostu i zręczności rzutowej dziecka,
- zabezpiecz spód miękkimi materacami.



Oswajanie się z piłką

#### OSWAJANIE SIĘ Z PIŁKĄ

##### a) sztuczki z piłką

„Spróbuj złapać piłkę!”, np.:

- wypuścić piłkę z rąk i ją złapać,
- podrzucić piłkę do góry i ją złapać (kilkakrotnie, z obrotem ciała),
- uderzać piłkę z miejsca i piłkę będącą w ruchu.

##### b) gry w piłkę z partnerem

„Grajcie razem w piłkę!”:

- rzucanie, kopanie, toczenie piłki, strzał w kierunku partnera,
- łapanie piłki/przytrzymywanie piłki nogą oraz odgrywanie

#### Wskazówki metodyczne:

- dzieci powinny znajdować własne możliwości,
- odwołuj się do pomysłów i propozycji dzieci, pozwól dzieciom na wykonywanie własnych „sztuczek” z piłką,
- zwracaj uwagę na oburęczność i obunożność, zarządzaj ćwiczenia z lewej i z prawej strony.

#### WYMIANA PIŁEK

Dzieci biegają, każde z jedną piłką, w różnych kierunkach. Na sygnał trenera (np. klaskanie rękami, zawołanie) każde dziecko zatrzymuje swoją piłkę na nodze, pozostawia ją w spoczynku i biegnie do zwolnionej innej piłki.

#### Wariant:

- prowadzący ćwiczenia opowiada podczas prowadzenia piłki historycjkę, a po wcześniej uzgodnionym słowie-haśle (np. mama, słoń, samochód wyścigowy) następuje wymiana piłek.

#### Wskazówki metodyczne:

- należy zwracać uwagę na powolne prowadzenie piłki, ale na szybki start do innej piłki,
- swobodne prowadzenie piłki,
- prowadzenie piłki tylko prawą nogą,
- prowadzenie piłki tylko lewą nogą.

**PODNIĘŚ!**

W tylnej części boiska, w miarę możliwości przed ścianą, strażnik strzeże dwóch kręgli, które nie mogą stać zbyt blisko siebie. Pozostali zawodnicy próbują z linii wrzutu przewrócić kręgle. Muszą jednak za każdym razem samodzielnie iść po rzuconą piłkę. Przy tym strażnik, który próbuje wszystkie piłki odbić ręką lub nogą, stara się złapać zawodnika w obrębie pola. Jeśli uda mu się to jeszcze przed linią wrzutu, złapany zawodnik zamienia się rolami ze strażnikiem. Złapanie możliwe jest jednak tylko tak długo, jak długo kręgle stoją. Jeśli kręgiel się przewróci, rzucający krzyczy natychmiast „Podnieś!”, a strażnik musi przerwać łapanie. Kiedy nie jest dostępny element do odbijania piłek (ściana), pole za linią końcową strażnika uznaje się za kryjówkę. Rzucający musi jednak przy wracaniu z piłką przejść przez pole strażnika.

**Wskazówki metodyczne:**

- należy zacząć od rzucania z krótkich odległości, a przy dużej pewności rzutu i łapania stopniowo zwiększać odległości.

**ZBIERANIE PIŁEK/PEŁNA SKRZYŃKA**

Na środku hali ustawia się część skrzyni gimnastycznej, która jest wypełniona różnymi piłkami (piłki do gry w piłkę nożną, piłki gimnastyczne). Trener lub co bardziej zręczny zawodnik rzuca piłki kolejno w różnych kierunkach i próbuje opróżnić skrzynkę. Wszyscy inni zawodnicy usiłują temu zapobiec, szybko zbierając piłki i próbując utrzymać pełną skrzynię. Kto będzie zwycięzcą?

**Zbieranie piłek/Pełna skrzynia****GRA „AU”!**

Dzieci prowadzą, każde jedną piłkę. Mają za zadanie próbować trafić biegającego w różnych kierunkach trenera, ewentualnie jeszcze jednego opiekuna, strażnika w nogi poniżej kolana. Każde trafienie trener/opiekun potwierdza głośnym okrzykiem „Au”.

Od 2 do 3 serii.

**Wskazówka metodyczna:**

- trener może regulować stopień trudności gry, biegnąc wolno lub szybko, może też umożliwiać „słabszym” dzieciom trafienie go (podbiegać w ich kierunku), a silniejszym utrudniać trafienie (wysoko podskakiwać, odpowiednio ustawiać się) itp.

**GRA W MOSTY**

Połowa dzieci stoi z rozstawionymi nogami („mosty”) na polu gry. Pozostałe dzieci mają po jednej piłce na nodze, którą próbują przetoczyć przez mosty.

**Warianty:**

- dowolnie przeprowadzić piłkę przez mosty,
- przeprowadzić piłkę przez mosty od przodu,
- przeprowadzić piłkę przez mosty od tyłu.

### PIŁKA PRZYCHODZI Z RATUNKIEM

Na polu o wymiarach od 15 × 15 do 20 × 20 m jeden lub dwóch łapiących (oznaczonych szarfą lub oznacznikiem) próbuje złapać innych. Na polu leżą nieregularnie położone piłki. Aby uratować się przed złapaniem przez łapiącego, można podnieść piłkę – ale tylko z biegu. Kiedy łapiący się oddali, trzeba ponownie odłożyć piłkę.

#### Wskazówka metodyczna:

- piłki mogą być poukładane w hali w ringo, aby zapobiec ich toczeniu się.

### NA DRUGI BOK

Hala jest dzielona na dwie połowy (taśma/linka musi zostać rozpięta na wysokości 1 m). Każda drużyna próbuje przetransportować leżące we własnej połowie hali piłki (dwa razy tyle różnych piłek, ile jest dzieci w drużynie) na drugi bok.

- 1. seria:** przerzucanie piłek nad linką,
- 2. seria:** przerzucanie, toczenie lub strzelanie piłek pod linką.

Która drużyna jako pierwsza zdoła uprzętnąć swoje pole lub po upływie czasu gry będzie mieć mniej piłek, wygrywa.

### BINGO

Na boisku w nieregularnych odległościach od 3 do 5 m stoi ogółem od 12 do 15 lekkich plastikowych pachołków. Około 2/3 wszystkich zawodników otrzymuje po 1 piłce, 1/3 pozostaje bez piłki. Zawodnicy z piłką próbują ustrzelić jak najwięcej pachołków. Każde trafienie (przewrócony pachołek) wskazują głośnym zawołaniem „bingo!”. Dzieci bez piłek muszą szybko ponownie ustawić pachołek (3 serie od 2 do 3 min). Po każdej serii zmiana osób stawiających pachołki!

### RZUCANIE O ŚCIANĘ I ŁAPANIE:

Z odległości początkowo od 1 do 2 m:

1. oburęczne rzucanie i łapanie (nad głową, wyrzut z piersi),
2. jednoręczne rzucanie (w prawo i w lewo),
3. jedno- lub wielokrotne klaskanie rękami przed złapaniem,
4. obrót przed złapaniem,
5. pozycja plecami do ściany, rzucanie piłki nad głową lub przez rozstawione nogi o ścianę, obrót ciała i złapanie piłki,
6. rzucanie piłki pod podniesioną nogą,
7. rzucanie piłki o ścianę jedną ręką przez plecy,
8. ćwiczenia z partnerem: rzucanie piłki o ścianę (bezpośrednio, z odbiciem od ziemi lub inne wyżej opisane formy), partner łapie piłkę.

#### Wskazówki metodyczne:

- należy stosować piłki do gry w piłkę nożną i piłki gimnastyczne,
- z rosnącym stopniem opanowania piłki można pozwoli zwiększać odległość od ściany.

### JEDEN, DWA, TRZY – KTO MA PIŁKĘ?

Maksymalnie 5 zawodników staje w półokręgu lub w linii i trzyma ręce na plecach. Przed nimi, ale plecami do grupy stoi w odległości około 5 m jeden zawodnik z piłką. Na zawołanie „Jeden, dwa, trzy – kto ma piłkę?” rzuca on piłkę do tyłu nad głową w stronę innych zawodników. Jeden z nich chowa piłkę za swoimi plecami. Na zawołanie „Cztery, pięć, sześć – kto ma ją teraz?” – rzucający obraca się i próbuje zgadnąć, kto jest posiadaczem piłki. Może on przy tym kontynuować wyliczankę „Siedem, osiem, dziewięć – to jesteś ty!”. Dozwolona jest jednak tylko jedna próba. Jeśli wskaże on na właściwego zawodnika, zawodnik ten musi zamienić się z nim rolami. Zawodnicy mogą utrudniać odgadnięcie, wykonując mylące ruchy.

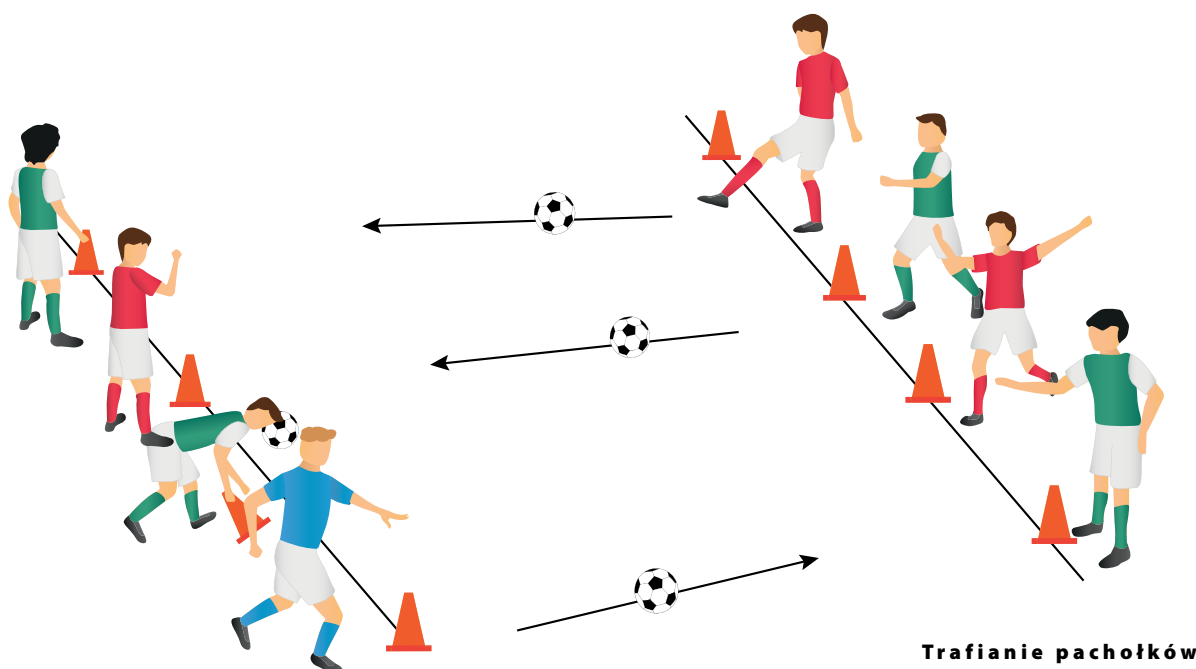


### „PSIA” PIŁKA NOŻNA/„PSIA” SZTAFETA

W tej grze chodzi o to, aby piłkę, czołgając się, prowadzić głową do przodu, tak by nie stoczyła się na bok oraz bez używania rąk. Gra ta możliwa jest do zrealizowania także jako sztafeta (sztafeta wahadłowa, sztafeta ze zmianami).

### TRAFIANIE PACHOŁKÓW (KRĘGLI)

Uliczka o szerokości od 5 do 6 m oddziela dwie grupy zawodników, przy czym zawsze dwóch zawodników stoi dokładnie naprzeciw siebie. Przed każdym zawodnikiem stoi pachołek (boisko) lub kręgiel (hala). Zawodnicy próbują przewrócić stojący naprzeciw nich pachołek lub kręgiel. Pachołka lub kręgiela nie wolno przy tym ochraniać. Przewrócone pachołki lub kręgle nie mogą być ponownie ustawiane przez stojących za nimi zawodników. Ile trafień wykona każdy we wcześniej określonym czasie gry? Gra możliwa do zrealizowania także jako konkurs drużynowy.



### W LESIE

Połowa dzieci stoi na boisku, udając „drzewa”. Inne dzieci prowadzą piłkę – każde swoją – wokół drzew. Po określonym czasie następuje zamiana ról.

#### Warianty:

- dzieci tworzą rząd drzew, przez który pozostałe dzieci mają przeprowadzić piłkę w slalomie.
- dzieci tworzą „aleję” (2 rzędy). Dzieci z piłką biegają pomiędzy obydwojema rzędami.
- podbijanie lub toczenie piłki.

### POLOWANIE

Od 2 do 4 dzieci zostaje oznaczonych szarfami lub oznacznikami jako „myśliwi”. Każde dziecko dostaje na początku miękką piłkę (wielkość od piłeczki do tenisa do piłki do gry w piłkę ręczną). Dodatkowo na polu gry (ok. 10 × 10 m) mogą znajdować się rozrzucone inne piłki. „Myśliwi” mają próbować trafić inne dzieci („zające”). Na każdy rzut można użyć innej piłki. Trafienia w głowę się nie liczą! Po pewnym czasie inne dzieci zamieniają się zadaniami z „myśliwymi”.

#### Warianty:

- trafione dziecko musi pozostać nieruchomo w miejscu. Którzy myśliwi w określonym czasie ustrzelą najwięcej zajęcy?
- tylko jedno dziecko jest wybierane myśliwym, który próbuje ustrzelić zająca. Kto zostanie trafiony, staje się następnym myśliwym.

### POLOWANIE W KOLE (NAGONKA)

Zawodnicy („myśliwi”) stoją za linią koła. W kole znajduje się zawodnik („zając”), na którego myśliwi polują przy użyciu piłki do gry w siatkówkę.

#### Warianty:

- jeśli zając zostanie trafiony przez myśliwego, zamienia się z nim miejscami.
- który zając zaliczy w określonym czasie gry najmniej trafień.
- piłki złapane przez zająca nie liczą się jako trafienia.
- w kole znajduje się od 3 do 4 zajęcy. Zwycięzcą jest ten, kto zostanie złapany jako ostatni. Złapani przyłączają się do koła.

### PIŁKA WĘDRUJĄCA PO KOLE

Tworzy się dwa lub więcej okręgów. Piłka w każdym okręgu jest rzucana od jednego zawodnika do drugiego. Odległość zawodników od siebie wynika z dostępnego miejsca i stopnia umiejętności. Któremu okręgowi uda się przetrzucić piłkę w określonym czasie tak, by nie spadła na ziemię?

### GRA Z BALONAMI

Każde dziecko otrzymuje balon, który ma utrzymać w hali w powietrzu.

- Swobodne zadania: „Spróbuj utrzymać balon w powietrzu”.
- Konkretnie zadania: „Utrzymaj balon w powietrzu przy użyciu rąk (głowy, uda, nóg, pięt itp.), podskakuj z balonem trzymany między nogami!”.
- Pokonaj z balonem przeszkody (np. podłużna ławka, kozioł itp.), tak by balon nie spadł.
- Dogrywanie balonu w parach.

### DRAŻNIENIE

Dalsza forma „piłki wędrującej po kole”. Piłka wędruje szybko po kole od jednego zawodnika do drugiego, nikt nie może zostać pominięty. Poza kołem czai się zawodnik, który próbuje przechwycić piłkę. Można go drażnić, zmieniając kierunek rzutu po kole, a także poprzez markowanie ruchów utrudniać osobie spoza koła złapanie piłki. Jeśli mimo to łapiący złapie piłkę, zamienia się on na rolę z zawodnikiem, który jako ostatni podawał piłkę lub jako ostatni trzymał ją w rękach.

### STRZELNICA

Za pomocą piłek gimnastycznych oraz piłek do gry w piłkę nożną podzieleni na grupy zawodnicy próbują przewrócić lub ustrzelić ustawione lekkie pacholki lub kręgle gimnastyczne, stojąc w jednej linii. Która grupa wykona najwięcej trafień?

### UDERZ PIŁKĘ

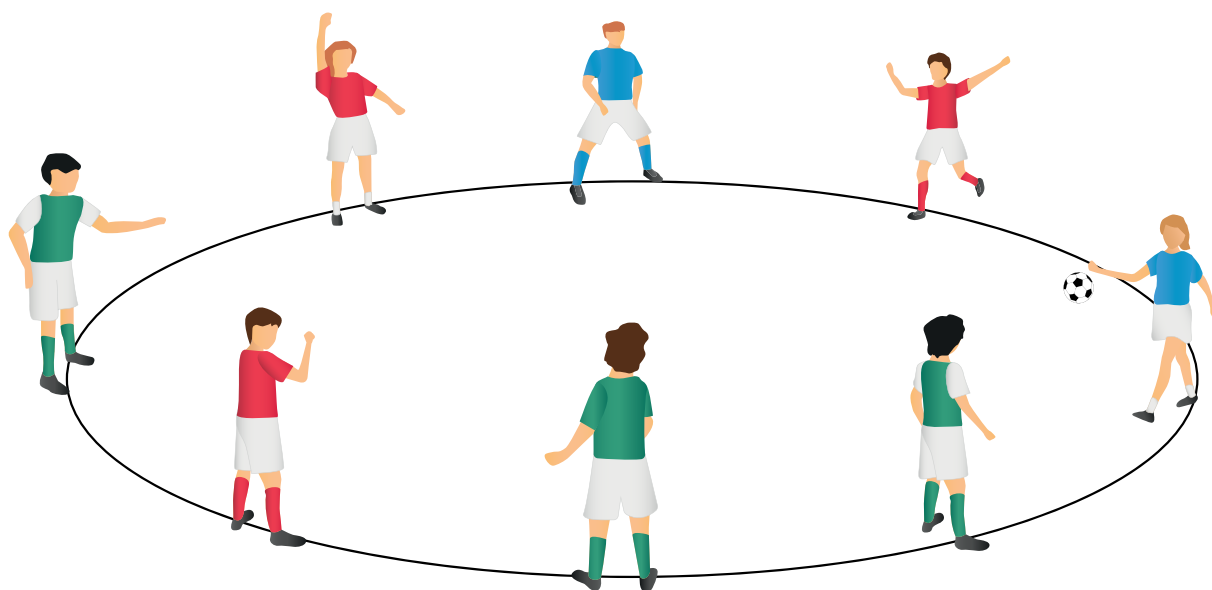
W małej i lekkiej siatce na piłkę – przymocowanej na długim sznurku do pierścienia gimnastycznego w hali lub do urządzenia treningowego do ćwiczenia główek na boisku – znajduje się piłka wodna lub lekka piłka do gry. Wokół niej stoją w kółku dzieci, każde dziecko stoi na płytce wykładzinowej, której nie może opuścić. Piłkę można odbijać według upodobania wszystkimi możliwymi częściami ciała. Należy uważać, aby nikt nie oberwał w nos!

### PIŁKA STARTOWA

Wszyscy zawodnicy ustawiają się na linii startowej. Naprzeciw nich, w odległości około 20 m stoi rzucający na linii docelowej. Na środku leży miękka piłka o wielkości piłki do gry w piłkę ręczną. Po sygnale startowym wszyscy uciekający próbują osiągnąć przeciwległą linię docelową, tak by nie zostali trafieni przez rzucającego; wraz z sygnałem startowym biegnie on bowiem na środek, aby wziąć piłkę. Kiedy jakiś zawodnik zostanie trafiony piłką przed linią docelową, w następnej serii jest rzucającym. To samo dotyczy uciekającego, który przy przekraczaniu pola gry dotknie leżącą piłkę.

#### Warianty:

- piłki nie rzuca się, ale się ją kopie.
- występuje kilku rzucających i odpowiednio większa liczba piłek.



Piłka wędrująca po kole



## KOLUMNADA

Połowa dzieci stoi nieruchomo, jako „kolumny”, w różnych miejscach pola do gry. Inne dzieci prowadzą piłkę – każde swoją – wokół kolumn. Po określonym czasie następuje zamiana ról.

## PIŁKA W TUNELU

Dzieci dzieli się na dwie grupy. W każdej grupie stają one blisko siebie z szeroko rozstawionymi nogami. Pierwsze dziecko z danej grupy otrzymuje piłkę, biegnie na tył, toczy piłkę przez długi tunel do przodu i samo ustawia się z szeroko rozstawionymi nogami na końcu tunelu. Kiedy piłka utkwi w tunelu, dzieci tworzące tunel muszą trochę pomóc w realizacji zadania. Pierwsze dziecko sięga po toczącą się piłkę, biegnie do tyłu i toczy piłkę również do przodu itp.

### Warianty:

- pierwsze dziecko toczy piłkę do tyłu pomiędzy nogami. Następnie dziecko biegnie na tył.
- piłkę uderza się nogą przez tunel.
- obie grupy konkurują ze sobą – która grupa szybciej zdoła pokonać określony odcinek (np. 10 m).

## STRZELANIE BRAMEK

Trener staje na bramce jako bramkarz. Wszystkie dzieci próbują równocześnie strzelić do bramki. Około 10 serii.

### Wskazówki metodyczne:

- określić oznakowanie pola strzału,
- odbijać piłki w różnych kierunkach i różnych odległościach w obrębie pola gry.

## KTO PIERWSZY RZUCI/KOPNIE PIŁKĘ DO BRAMKI?

Każdy zawodnik ma piłkę. Na zawołanie trenera „Kto pierwszy strzeli bramkę?” wszyscy niosą/dryblują piłkę do małej bramki i próbują do niej strzelić. Następnie w wolnym tempie wracają z piłką do punktu wyjścia.

### Warianty:

- podczas dryblingu na wyznaczonym polu o wymiarach około 15 × 15 m rozbrzmiewa zawołanie trenera.
- piłki leżą poza polem gry. Z określonego, wybranego przez trenera rodzaju ruchu (np. bieganie, czołganie, podskakiwanie bez piłki) nagle rozbrzmiewa zawołanie, po którym dzieci muszą biec do piłki.



Piłka w tunelu

## PIŁKA NOŻNA W TUNELU

Trener biega w różnych kierunkach po polu gry. Dzieci trzymają się go z piłką przy nodze. Nagle trener zatrzymuje się z rozstawionymi nogami. Dzieci próbują wszystkie piłki kopnąć pomiędzy nogami trenera, ale on przepuszcza tylko trzy pierwsze piłki i biegnie dalej.

1. seria: strzelanie od przodu i od tyłu.
2. seria: strzelanie od przodu.
3. seria: strzelanie od tyłu.

### Wskazówki metodyczne:

- trener może regulować poziom trudności dla dzieci, biec wolno lub szybko, może też ułatwiać „slabszym” dzieciom dokonanie trafienia (dobiegając do nich),
- w miarę możliwości należy wykorzystać jako „tunel” także drugą osobę dorosłą.

**NOTATKI**

# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT ③

#### Wprowadzenie do treningu dzieci w kategorii wiekowej F i E

**4 JT**

- demonstracja praktyczna z drużyną dzieci w kategorii wiekowej F lub E
- struktura i treści jednostki treningowej

2 JT T  
2 JT T



## SPIS TREŚCI

		Strona
1.	Przykład praktyczny 1 (wariant A)	54
2.	Przykład praktyczny 2 (wariant B)	57
3.	Przykład praktyczny 3 (hala)	59
4.	Wprowadzenie do bloku teoretycznego	61
5.	Trening podstawowy	61
6.	Struktura i treści jednostki treningowej	61
7.	Pięć elementów treningu podstawowego	63
7.1.	Nauczanie czucia piłki	63
7.2.	Kształtowanie sprawności fizycznej	63
7.3.	Nauczanie podstawowych elementów techniki piłkarskiej	63
7.4.	Nauczanie umiejętności gry 1 × 1	64
7.5.	Małe gry w piłkę na bramki (4 × 4)	64
8.	Rozwój fizyczny/psycho-środowiskowy	65

## 1. PRZYKŁAD PRAKTYCZNY 1 (WARIANT A)

### FAZA ROZGRZEWKI

(20 MIN)

#### Gra z łapaniem: łapanie w parach (7 min)

Na odgraniczonym polu gry (15 × 15 m) tworzą się pary, które obejmują się rękami. Jedna para łapiących goni inne pary. Po odpowiednim złapaniu (bez zwolnienia uchwytu rąk) złapana para staje się goniącym.

#### Warianty:

- Kolejno określone pary łapiących i złapanych siadają w kucki. Która para złapie najwięcej osób w określonym czasie (30 s)?
- Jak wyżej. Która para najszybciej złapała wszystkie inne dzieci?

#### Cel:

- „wyciszyć” pierwszy nacisk na ruch,
- szkolenie zręczności ruchowej.

#### Sprzęt:

- 4 pachołki lub inne tego typu elementy,
- 1 oznacznik na parę goniących.

#### Rzucanie do góry/łapanie piłki (6 min)

**a)** Z różnych sytuacji wyjściowych (np. pozycja siedząca, pozycja na kolanach) wyrzut piłki oraz łapanie jej w pozycji stojącej lub w wyskoku. Kto jako pierwszy 10 razy skutecznie złapie piłkę, trzyma ją w górze?

**b)** Po wyrzuceniu piłki należy wykonać dodatkowe zadanie (np. obrót w przód), a następnie złapać piłkę.

**c)** Wyrzucić piłkę oraz łapać ją w różnych pozycjach (np. stojąc na jednej nodze, leżąc na plecach). Kto jako pierwszy złapie wszystkie piłki w ciągu 30 s?

#### Cel:

- trenowanie czucia piłki.

#### Sprzęt:

- 1 lekka piłka do gry na każdego zawodnika.

#### Instrukcja:

- trener demonstruje dzieciom poszczególne zadania.

#### Podbijanie piłki (7 min)

**a)** pozwolić piłce opaść z ręki, podbijać piłkę nogą i ją łapać. Najpierw prawą, a potem lewą nogą i na odwrót.

**b)** jak a), lecz przed złapaniem raz jeszcze podrzucić piłkę na ziemi.

**c)** jak b), lecz po wyskoczeniu ponownie podbijać piłkę do góry stopą.

#### Cel:

- trenowanie czucia piłki.

#### Sprzęt:

- 1 lekka piłka do gry na każdego zawodnika.

#### Instrukcja:

- trener demonstruje dzieciom poszczególne zadania.



Podbijanie piłki

**PIERWSZA FAZA GRY****(20 MIN)****4 x 3 + 1 bramkarz**

Każdorazowo grają ze sobą dwa zespoły. W drużynie broniącej się 1 zawodnik stoi na bramce. Pozostali 3 zawodnicy bronią się przed 4 zawodnikami drużyny atakującej. W przypadku zdobycia piłki role się zmieniają.

**Cel:**

- niewymuszona gra w celu wspierania motywacji i elementarnych doświadczeń z gry.

**Sprzęt:**

- 2 lekkie piłki do gry,
- bramki lub pachołki.

**Instrukcja:**

- jak najmniej interweniować.

**FAZA TECHNICZNA****(25 MIN)****Zatrzymanie prowadzenia piłki po usłyszeniu sygnału dźwiękowego/wizualnego (7 min)**

Wszyscy zawodnicy dowolnie prowadzą piłkę na wyznaczonym terenie (ok. 20 x 20 m), a następnie:

- po zawołaniu „stop” natychmiast zatrzymują piłkę podeszwą buta,
- po podniesieniu ręki przez trenera (zamiast zawołania „stop”) zatrzymują piłkę podeszwą buta,
- po podniesieniu ręki przez trenera zatrzymują piłkę kolanem,
- po podniesieniu ręki przez trenera zatrzymują piłkę pośladkami,
- po podniesieniu ręki przez trenera zatrzymują piłkę podeszwą stopy i dalej prowadzą piłkę kogoś innego.

**Cel:**

- szkolenie podstawowych form prowadzenia piłki,
- niepatrzenie na piłkę.

**Sprzęt:**

- 1 lekka piłka do gry na każdego zawodnika.

**Instrukcja:**

- ćwiczyć prawą i lewą nogę.

**Zatrzymanie prowadzenia piłki****Zmiana pól****(6 min)**

- po podniesieniu ręki przez trenera jak najszybsze prowadzenie piłki do drugiego wyznaczonego obszaru, a tam kontynuowanie prowadzenia piłki itp.,
- jak a), tylko przy zmianie pola dryblowanie przez obszar przejściowy,
- w każdym polu znajduje się każdorazowo połowa dzieci, po podniesieniu ręki przez trenera jak najszybsze prowadzenie piłki do przeciwległego obszaru (ruch w przeciwnych kierunkach).

**Cel:**

- szkolenie podstawowych form prowadzenia piłki,
- niepatrzenie na piłkę.

**Sprzęt:**

- 1 lekka piłka do gry na każdego zawodnika.

**Instrukcja:**

- ćwiczyć prawą i lewą nogę.

**Konkurs strzałów do bramki (12 min)**

Maksymalnie sześciu zawodników ustawia się, każdy z jedną piłką, za linią strzału, przed bramką bez bramkarza:

- a) komu uda się strzelić do bramki toczącą się piłkę (linia strzału: 15 m),
- b) jak a), ale piłka musi wpaść do bramki bez kontaktu z ziemią (linia strzału 11 m),
- c) komu uda się strzelić do bramki piłkę wypuszczoną z ręki? (linia strzału: 15 m). Jeśli zawodnicy chcą wejść do bramki, należy im to umożliwić.

**Cel:**

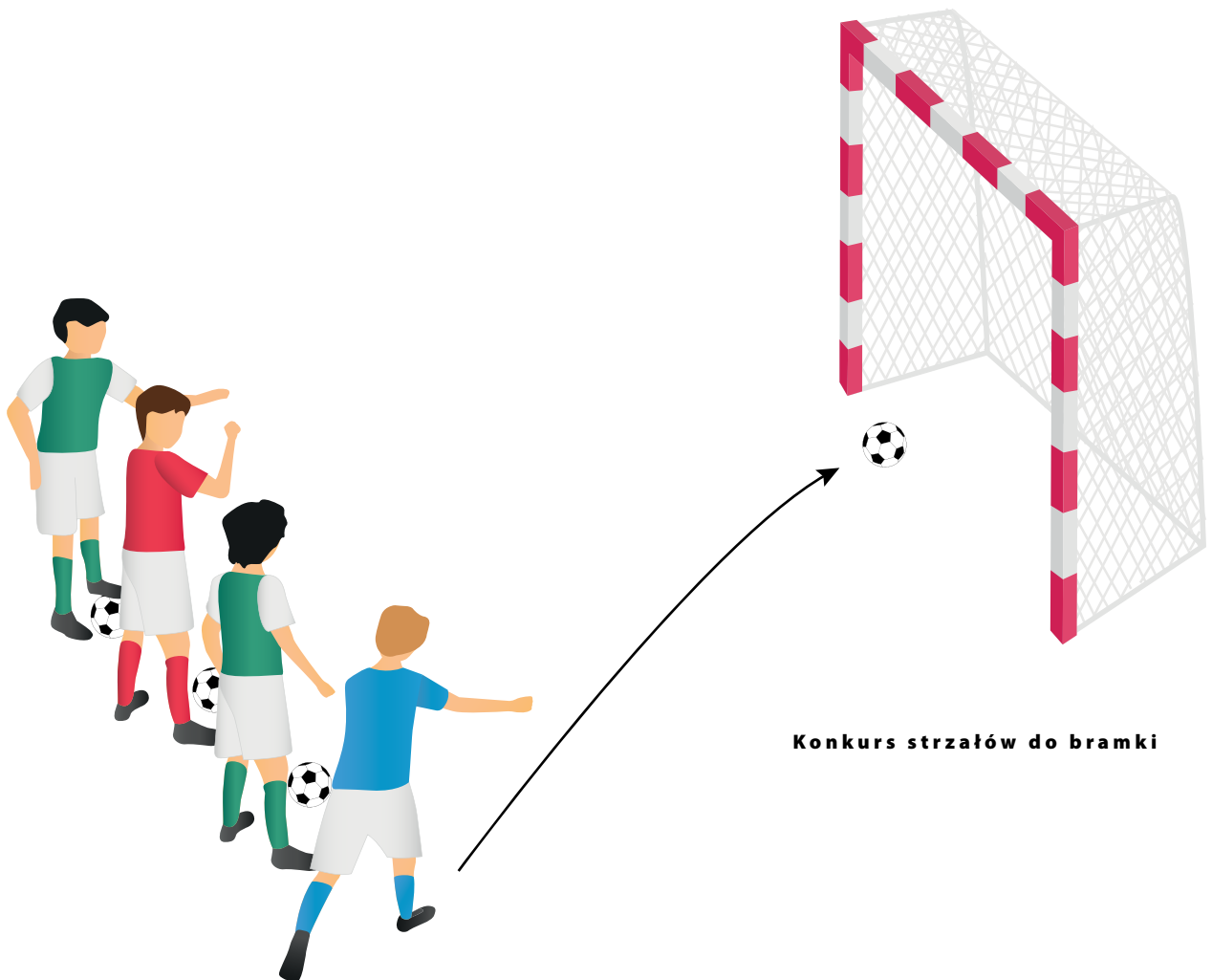
- szkolenie podstawowych form strzałów.

**Sprzęt:**

- 1 lekka piłka do gry na każdego zawodnika,
- od 1 do 2 bramek,
- 2 pachołki lub inne elementy jako oznaczenia linii.

**Instrukcja:**

- kolejną serię zaczynać, kiedy wszystkie piłki ustawione są do strzałów.



**Konkurs strzałów do bramki**

**DRUGA FAZA GRY****(20 MIN)**

gra 4 × 4, 3 × 3 i tym podobne

**Cel/sprzęt/instrukcje:**

- zobacz pierwsza faza gry.



## 2. PRZYKŁAD PRAKTYCZNY 2 (WARIANT B)

### FAZA ROZGRZEWKI

(20 MIN)

#### Podaj po koźle

(8 min)

Na wyznaczonym terenie (20 × 20 m) dwie drużyny grają w piłkę ręczną na bramki bez bramkarzy. Wszystkie rzuty do bramki i odegrania możliwe są tylko poprzez podania piłki po koźle.

#### Cel:

- zaspokojenie pierwszej potrzeby ruchu,
- szkolenie zręczności w kontakcie z piłką.

#### Sprzęt (na dane pole do gry):

- 4 pachołki lub inne elementy, oznaczniki,
- 1 piłka, 2 bramki (z pachołków).

#### Sztafeta wahadłowa

(7 min)

Każda drużyna składa się z około 4 zawodników, którzy stoją naprzeciw siebie w odległości około 10 m (2 × 2)

**a)** po sygnale do startu zawodnik 1 biegnie na stronę przeciwną, dotyka zawodnika 2, który wówczas startuje i dotyka zawodnika 3 itd.

Która grupa jako pierwsza osiągnie swoje pierwotne ustawienie?

**b)** jak a), lecz teraz przy bieganiu piłka jest podbijana ręką,

**c)** jak a), lecz przy bieganiu należy prowadzić piłkę nogą.

#### Cel:

szkolenie zręczności w kontakcie z piłką i zręczności ruchowej.

#### Sprzęt:

- 1 lekka piłka do gry na każdą grupę,
- 2 pachołki jako punkt startowy i punkt docelowy na daną grupę.



#### Gimnastyka

(łącznie 5 min)

**a)** bieg zjazdowy

(2 min)

Trener i dzieci tworzą kółko i nisko przykucając, naśladowują zjazd na nartach. Trener wydaje różne polecenia (np. skręt w lewo = przeniesienie ciężaru ciała na lewą nogę, skręt w prawo = odpowiednio do powyższego, daleki skok = skok daleko do przodu).

**b)** rzucanie piłki do partnera, ćwiczenie w parach (3 min). 2 dzieci kładzie się ze złączonymi nogami (stopy nałożone jedna na drugą) naprzeciw siebie na plecach. Piłka jest podrzucana do partnera poprzez lekkie podniesienie tułowia.

#### Cel:

- w a) wzmocnienie mięśni nóg,
- w b) wzmocnienie mięśni brzucha.

#### Sprzęt:

- 1 piłka na parę.

#### Instrukcja:

- ad a) trener wydaje wiele ważnych poleceń.

**FAZA TECHNICZNA (25 MIN)****Parkur z bram utworzonych z pachołków (10 min)**

Na wyznaczonym terenie (20 × 20 m) ustawione są bramki z pachołków mające około 2 m szerokości. Tworzą się pary zawodników, które w ramach prostej współpracy próbują pokonać te bramki:

- Która para jako pierwsza pokona 20 bramek?
- Która para pokona najwięcej bramek w ciągu 2 min?

**Cel:**

- szkolenie podstawowych form podawania.

**Sprzęt:**

- 1 piłka na parę,
- około 20 pachołków lub tym podobnych elementów.

**Instrukcja:**

- uwagać na to, aby każdorazowo przechodzić przez nową bramkę.

**Strzał do bramki po dograniu (15 min)**

4 dzieci tworzy grupę. Na wyznaczonym polu gry grają 2 × 2 na bramki, przy czym każdorazowo jedna para dogrywa sobie piłkę i z pewnej odległości strzela do bramki, która jest strzeżona przez drugą parę.

**Cel:**

- szkolenie podstawowych form strzelania.

**Sprzęt:**

- 1 do 2 piłek na grupę,
- 8 pachołków lub podobnych elementów na grupę.

**Strzał do bramki po dograniu****FAZA GRY (45 MIN)****Turniej 4 × 4 lub podobny na małym polu gry****Cel:**

- niewymuszona gra w celu egzekwowania motywacji i elementarnego doświadczania gry.

**Sprzęt:**

- 2 piłki,
- bramki lub pachołki.

**Instrukcja:**

- jak najmniej ingerować w grę.

### 3. PRZYKŁAD PRAKTYCZNY 3 (HALA)

#### FAZA ROZRUCHU

(10 MIN)

##### Wieża

(10 min)

Dwie drużyny grają ze sobą w piłkę ręczną. Każda z nich ustawia jednego strażnika wieży na skrzyni w polu 6 m (linia ciągła) boiska do piłki ręcznej na połowie przeciwnika. Potem poprzez udane dogranie próbuje się w taki sposób podać piłkę strażnikowi, aby mógł on ją złapać, nie opuszczając skrzyni. Drużyna przeciwna stara się temu zapobiec. Jeśli przechwyci piłkę, próbuje ze swej strony dograć ją do własnego strażnika wieży. Wchodzenie na pole 6 m jest zabronione. Która drużyna wykona więcej dograń w określonym czasie?

##### Cel:

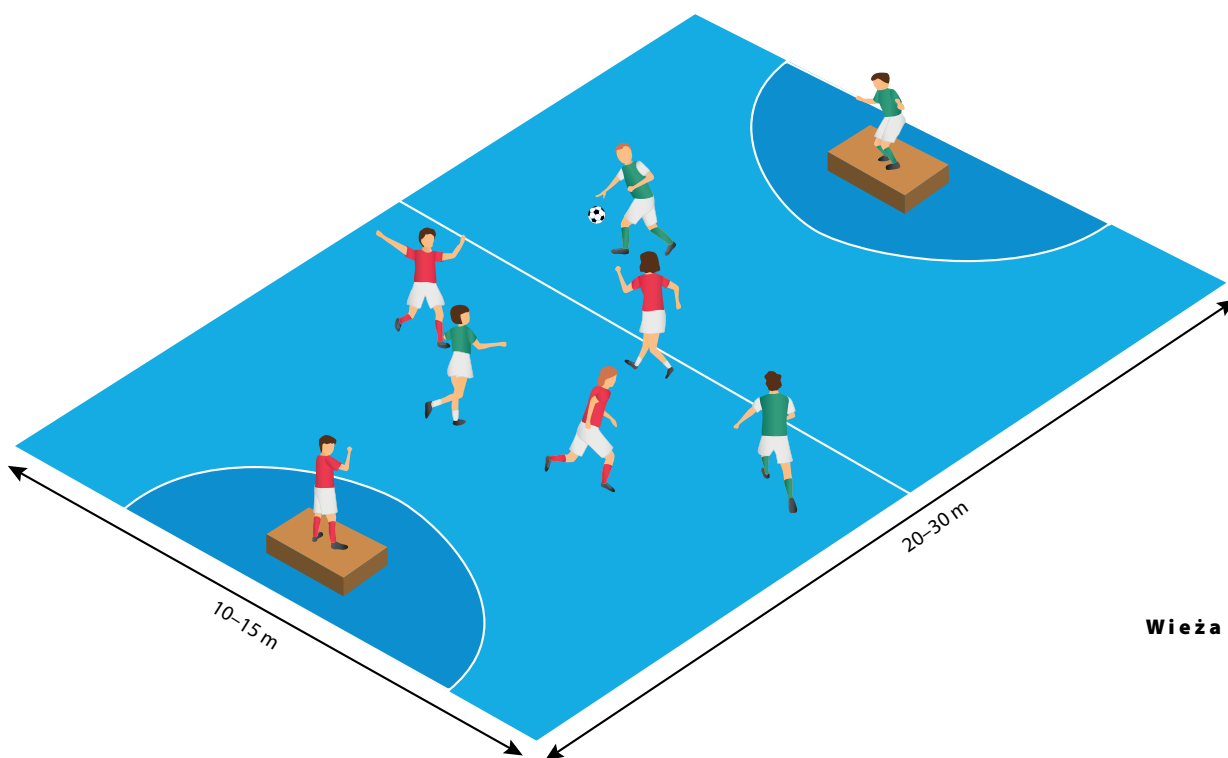
- zaspokojenie pierwszej potrzeby ruchu,
- szkolenie zręczności w kontakcie z piłką.

##### Sprzęt:

- 1 piłka,
- 2 skrzynie.

##### Instrukcja:

- jeśli chcemy przejść do piłki nożnej, następuje podanie wypuszczonej z ręki piłki nogą, a piłka jest ponownie łapana itp. W celu utrudnienia można grać drugą nogą.



Wieża

#### FAZA TECHNICZNA

(25 MIN)

##### Trening w stacjach (na każdą stację 4 do 5 min)

Po tym, jak trener z całą drużyną obejdzie poszczególne stacje i je wyjaśni, tworzone są grupy po 4 zawodników i przydzielane do poszczególnych stacji.

##### Cel:

- szkolenie elementów technicznych, prowadzenia piłki, podań, strzałów, gry głową, gry 1 × 1.

##### Sprzęt:

- 10 lekkich piłek,
- 10 pachołków.

##### Instrukcja:

- zawodnicy powinni brać udział w tworzeniu stacji albo ćwiczyć w parach, podczas gdy trener buduje stacje.

**Stacja 1**

Kilka metrów przed bramką jest ustawiana poprzecznie otwarta część podłużnej skrzyni. W odległości około 4 m jest ustawiany układający się slalomowo parkur z pachołków. Zawodnicy startują kolejno, mniej więcej z linii środkowej, prowadzą piłkę wokół pachołków, a kończą, strzelając do bramki przez część skrzyni. Potem przynoszą piłkę i ustawiają się z tyłu.

**Stacja 2**

Po 2 zawodników ma jedną piłkę. Zawodnik 1 rzuca piłkę do góry i próbuje uderzyć ją głową o ścianę hali w taki sposób, by zawodnik 2 mógł złapać piłkę. Tak samo zachowuje się następnie zawodnik 2 itp.

**Stacja 3**

Kilka metrów przed położoną poprzecznie podłużną ławeczką ustawiają się zawodnicy, jeden za drugim.

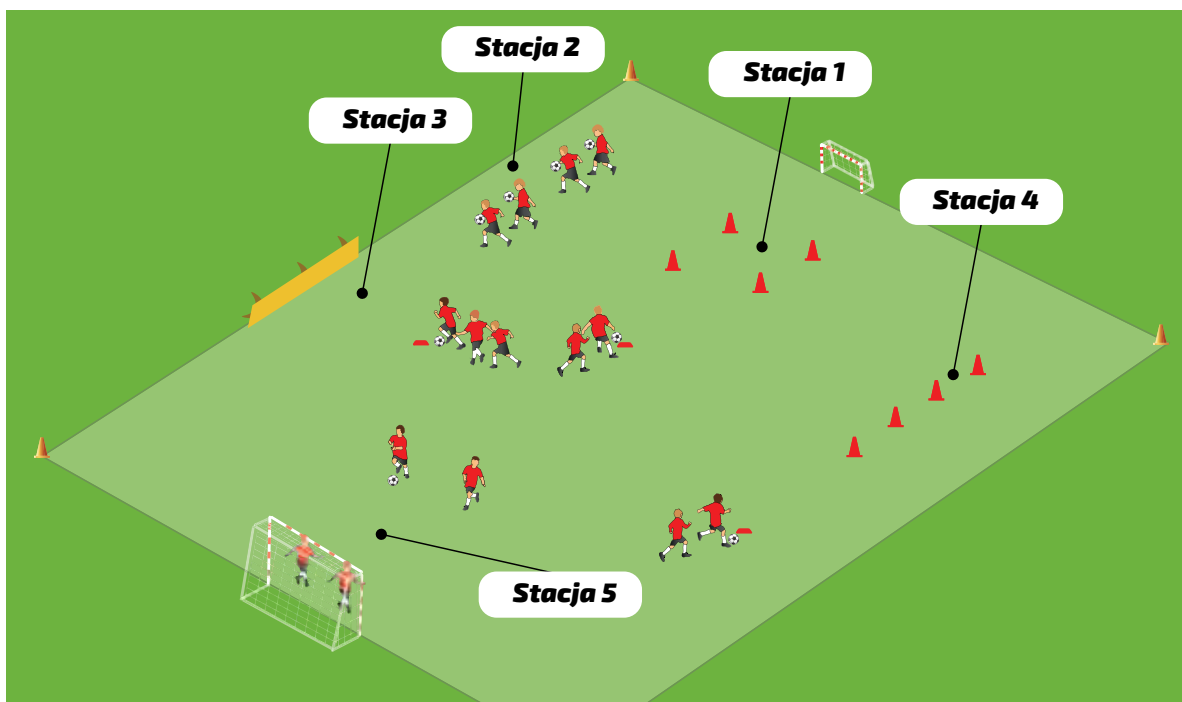
Zawodnik 1 odbija piłkę od podłużnej ławki, zatrzymuje powracającą piłkę i ustawia się na końcu grupy, podczas gdy zawodnik 2 odbija zatrzymaną piłkę o ławkę itp. W celu utrudnienia można odgrywać piłkę bez zatrzymania, czyli bezpośrednio.

**Stacja 4**

Przed grupą zawodników ustawiany jest prosty parkur z pachołków. Zawodnik 1 prowadzi piłkę wokół niego, a z punktu końcowego podaje piłkę zwrótnie do zawodnika 2 i biegnie z boku parkuru z powrotem do grupy, gdzie ustawia się na końcu.

**Stacja 5**

Dwaj zawodnicy z danej grupy odgrywają rolę bramkarzy w jednej bramce. Pozostali dwaj grają na boisku 1 × 1 i próbują dotrzeć do bramki. Po każdej zdobytej bramce następuje zamiana ról bramkarzy i zawodników.



**Trening w stacjach**

**FAZA GRY****(25 MIN)****Turniej 4 × 4 lub podobny**

2 zespoły grają poprzecznie, na połowie hali, na dwie bramki z pachołków

**Cel:**

- swobodna gra w celu wspierania motywacji i elementarnych umiejętności gry.

**Sprzęt:**

- 2 lekkie piłki,
- 8 pachołków.

**Instrukcja:**

- na środku hali obydwa pola gry należy w miarę możliwości odgraniczyć od siebie ławkami.

## 4. WPROWADZENIE DO BLOKU TEORETYCZNEGO

Należy jednoznacznie stwierdzić, że dziecięcy trening piłki nożnej zawsze powinien różnić się od treningu dorosłych. Potrzeby i stan rozwoju (fizycznego, umysłowego, emocjonalnego) dzieci różnią się w znacznym stopniu od stanu rozwoju dorosłych. Trzeba to uwzględnić przy budowaniu planów treningowych

z zakresu gry w piłkę nożną odpowiednio do potrzeb i możliwości dzieci.

Dlatego dzisiaj na treningu dzieci i młodzieży preferuje się trójpodział na trening podstawowy, trening zaawansowany i trening wyczynowy (zob. rysunek).

**Dzieci z kategorii wiekowej F i E = Trening podstawowy**  
**Dzieci z kategorii wiekowej D i C = Trening zaawansowany**  
**Dzieci z kategorii wiekowej B i A = Trening wyczynowy**



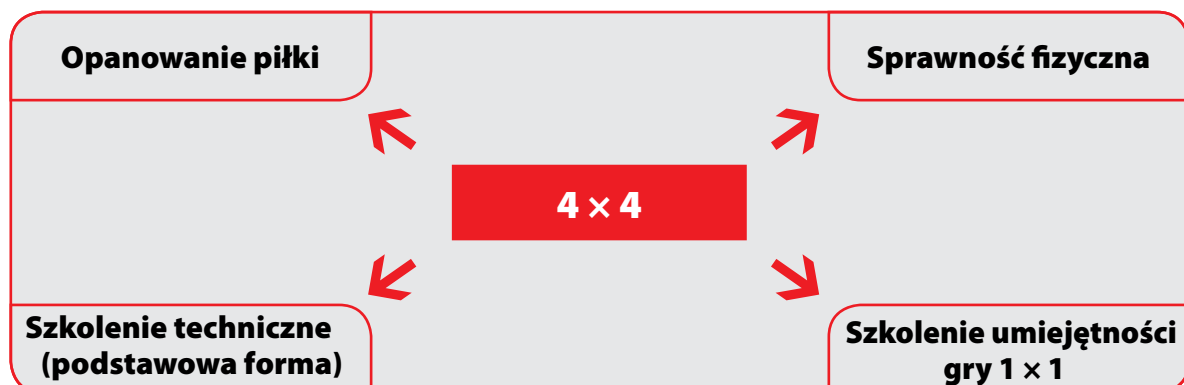
Fazy szkolenia w treningu dzieci i młodzieży

## 5. TRENING PODSTAWOWY

W części pierwszej zajmujemy się treningiem podstawowym. Jak wskazuje już jego nazwa, w tej fazie wiekowej mają być wypracowane podstawy do późniejszych optymalnych umiejętności piłkarskich. Kto bowiem buduje dom, nie położywszy wcześniej fundamentów?

Szczegółowo oznacza to, że na treningu są oferowane ćwiczenia z zakresu opanowania piłki i sprawności ruchowej, oraz to, że dzieci uczą się podstawowych form elementarnych technik piłkarskich (prowadze-

nie, podania, strzały, uderzanie piłki głową) oraz gry 1 × 1. Większą część jednostki treningowej zajmują jednak zabawy i gry piłkarskie, dzieci lubią bowiem grać ze sobą; w ten sposób uczą się piłki nożnej przede wszystkim poprzez zajęcia praktyczne. Liczebność drużyny w takich grach nie powinna być zbyt wysoka. Najlepiej, gdy gra się systemem 4 × 4. Dzięki temu zapewnione są udane wrażenia z gry i wszyscy uczestnicy są niemal przez cały czas zaangażowani we wszystkie sytuacje podczas jej trwania (zob. rysunek).



Elementy treningu podstawowego

## 6. STRUKTURA I TREŚCI JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Optymalne w tym kontekście byłyby dwie jednostki treningowe na tydzień, z których jedna niemal całkowicie powinna być poświęcona swobodnej grze.

Jeżeli możliwe jest przeprowadzenie tylko jednej jednostki treningowej w tygodniu, to powinna ona trwać około 90 min i może być podzielona na dwa sposoby.

**Wariant A:** faza rozgrzewki, pierwsza faza gry, faza techniczna, druga faza gry

**Wariant B:** faza rozgrzewki, faza techniczna, końcowa faza gry

Na początku każdej jednostki występuje około 20-minutowa faza rozgrzewki. Faza rozgrzewki we właściwym tego słowa rozumieniu, z ćwiczeniami biegowymi i rozciągającymi, ze względów anatomicznych i fizjologicznych nie jest u dzieci konieczna. Ta faza obejmuje ćwiczenia z zakresu opanowania piłki i zręczności ruchowej, jak też zadania gimnastyczne, pozwalające przeciwdziałać deficytom siłowym i ruchowym, które (zwykle z powodu braku ruchu) coraz częściej występują już u dzieci uczęszczających

do szkoły podstawowej. W wariantcie A po fazie rozgrzewki następuje około 20-minutowa faza gry. Tutaj dzieci dostają możliwość grania na bramki w różnych formach ( $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$ ,  $3 \times 2 + 1$ ,  $4 \times 2 + 2$  itp.). Następnie jest przeprowadzana około 25-minutowa faza techniczna, w której oferowane są dzieciom gry i ćwiczenia z zakresu szkolenia technicznego i szkolenia gry  $1 \times 1$ . Na końcu występuje druga faza gry w piłkę na bramki ( $4 \times 4$  lub tym podobne), która zamyka jednostkę treningową (zob. rysunek).

#### WARIANT A:

ok. 15–20 min	<b>faza rozgrzewki</b> ćwiczenia z zakresu opanowania piłki i koordynacji.
ok. 15–20 min	<b>pierwsza faza gry</b> gra w piłkę nożną ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ , $2 \times 1 + 1$ , $3 \times 2 + 1$ itp.)
ok. 20–25 min	<b>faza techniczna</b> gry motywacyjne z zakresu prowadzenia piłki, podań, strzałów, uderzenia piłki głową, doskonalenie umiejętności gry $1 \times 1$
ok. 20–25 min	<b>druga faza gry</b> różne gry/turnieje w małych drużynach ( $4 \times 4$ lub tym podobne)

Podział jednostki treningowej

W wariantcie B po fazie rozgrzewki następuje około 25-minutowa faza techniczna, taka jak opisana powyżej. W pozostałym czasie, około 45 min, powinno się

pozwolić dzieciom grać w piłkę na bramki i to we wszystkich możliwych konfiguracjach:  $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$ ,  $4 \times 4$ ,  $5 \times 4$ ,  $4 \times 3$ , turnieje itp. (zob. rysunek).

#### WARIANT B:

ok. 15–20 min	<b>faza rozgrzewki</b> ćwiczenia z zakresu czucia piłki i zręczności ruchowej
ok. 20–25 min	<b>faza techniczna</b> gry motywacyjne z zakresu prowadzenia piłki, podań, strzałów, uderzenia piłki głową, doskonalenie umiejętności gry $1 \times 1$
ok. 40–45 min	<b>faza gry</b> różne gry/turnieje w małych drużynach ( $4 \times 4$ lub tym podobne)

Podział jednostki treningowej

## 7. PIĘĆ ELEMENTÓW TRENINGU PODSTAWOWEGO

Poniżej zostanie dokładniej opisanych pięć elementów treningu podstawowego. Objąsniłone zostanie, dlaczego i jak mają być one nauczane (doskonalone).

Przykłady ćwiczeń dla danej rubryki są przedstawione w segmentach od 4 do 7.

### 7.1. NAUCZANIE CZUCIA PIŁKI

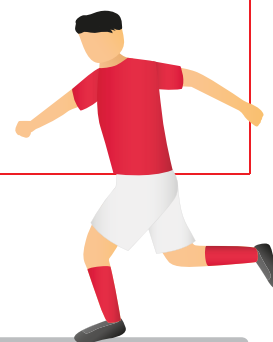
<b>DLACZEGO?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ zaznajomienie się z piłką,</li> <li>▶ poznanie wszystkich możliwych wariantów piłki (po podłożu, po koźle, w powietrzu),</li> <li>▶ osiągnięcie kompleksowej zręczności w opanowaniu piłki jako podstawy dla optymalnych umiejętności gry w piłkę nożną</li> </ul>
<b>JAK?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ praca indywidualna z piłką,</li> <li>▶ małe gry,</li> <li>▶ zadania w grupach po dwie osoby</li> </ul>

### 7.2. KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

<b>DLACZEGO?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ bieganie/poruszanie się w różnych postaciach z nagłymi zmianami tempa i kierunku oraz z różnych pozycji wyjściowych jest podstawą ruchową piłki nożnej,</li> <li>▶ sprawności ruchowe, jak bieganie, zatrzymywanie, wykonywanie zwodów, wymijanie, skoki, podskoki i upadanie są podstawą do wypracowania optymalnych umiejętności</li> </ul>
<b>JAK?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ sztafeta,</li> <li>▶ zabawy bieżne,</li> <li>▶ wykorzystanie „obcych dla piłki nożnej” przyborów i urządzeń sportowych</li> </ul>

### 7.3. NAUCZANIE PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW TECHNIKI PIŁKARSKIEJ

<b>DLACZEGO?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ w kategorii wiekowej F i E najpierw nauczane są najważniejsze elementy techniczne w formie ogólnej, zanim będą potem doskonalone w kategorii wiekowej D, złotym wieku do uczenia się umiejętności motorycznych</li> </ul>
<b>JAK?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ gry motywacyjne z zakresu:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• prowadzenia piłki,</li> <li>• strzałów,</li> <li>• podań,</li> <li>• uderzenia piłki głową</li> </ul> </li> </ul>



## 7.4. NAUCZANIE UMIEJĘTNOŚCI GRY 1 × 1

<b>DLACZEGO?</b>	▶ 1 × 1 to najważniejsza sytuacja zasadnicza w piłce nożnej
<b>JAK?</b>	▶ wszystkie możliwe warianty gry 1 × 1 na jedną lub na dwie bramki

## 7.5. MAŁE GRY W PIŁKĘ NA BRAMKI (4 × 4)

<b>DLACZEGO?</b>	<p>▶ najmniejsza możliwa forma gry, w której występują istotne elementy „dużej gry w piłkę nożną”;</p> <p>▶ małe drużyny i małe powierzchnie gry gwarantują, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dzieci mają pełen przegląd gry,</li> <li>• każda osoba ma wystarczająco dużo okazji do kontaktu z piłką,</li> <li>• zapewnionych jest wiele sytuacji strzeleckich do zdobywania bramek = zapewnione jest doświadczanie pozytywnych emocji przez dzieci,</li> <li>• możliwe są akcje indywidualne,</li> <li>• umożliwia się zróżnicowaną wspólną grę i pobudza się zespołowe zachowania obronne, czyli wzajemną pomoc graczy,</li> <li>• nie muszą być pokonywane długie odcinki, biegnąc,</li> <li>• nie trzeba wykonywać długich podań,</li> <li>• wszystkie dzieci uczestniczą w niemal każdej akcji w ataku i obronie</li> </ul>
<b>JAK?</b>	▶ różne gry/turnieje w małych drużynach (4 × 4 lub podobne)



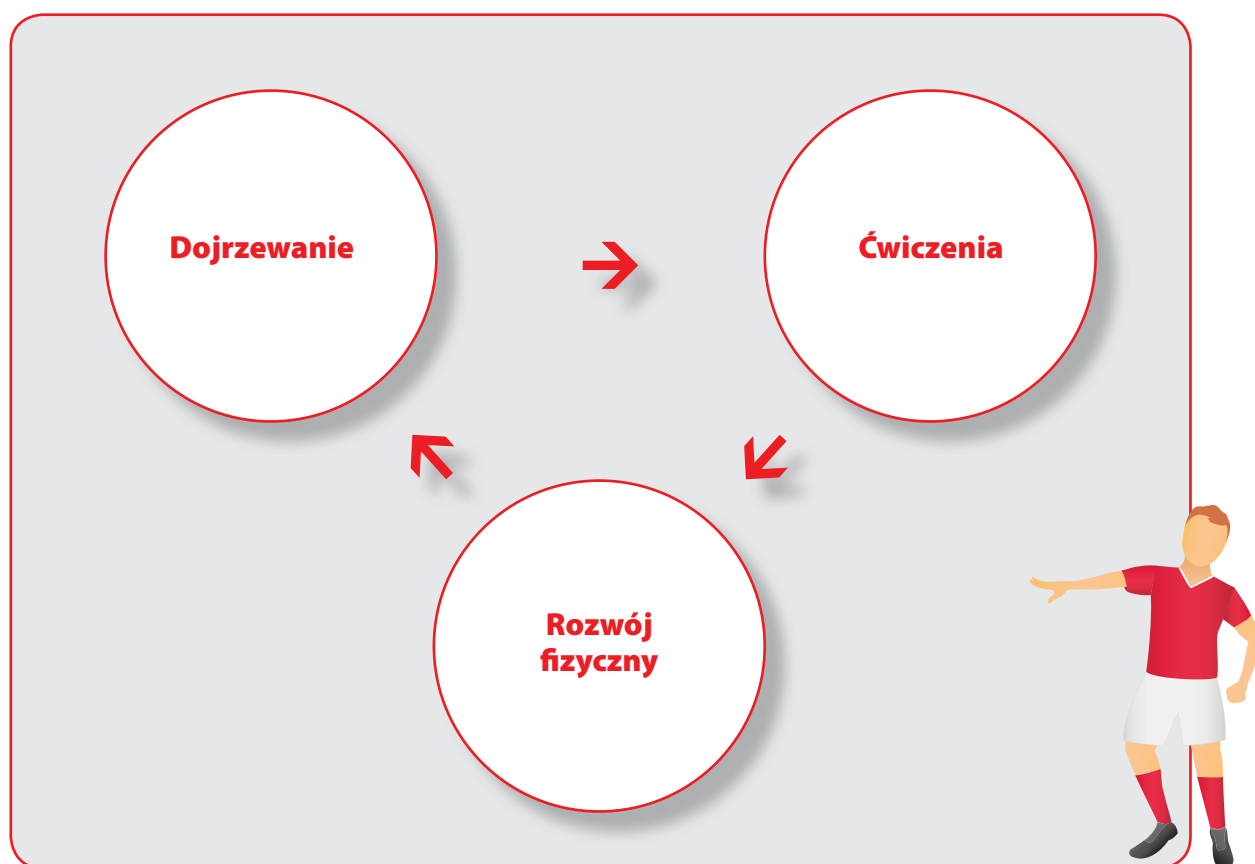
## 8. ROZWÓJ FIZYCZNY/PSYCHO-ŚRODOWISKOWY

Rozwój motoryczny każdej osoby opiera się zasadniczo na dojrzwaniu i ćwiczeniu. Kiedy układ nerwowy i aparat ruchowy osiągną określony stopień dojrzałości, muszą zostać odpowiednio „skonfigurowane”, zanim możliwe będzie uczenie się kolejnego stopnia dojrzałości.

Oznacza to w treningu dziecięcym, że muszą być dobrane ćwiczenia, które odpowiadają danemu stopniowi dojrzałości. „Wymagać, ale nie przeciążać” – to dewiza pozwalająca osiągnąć taki dalszy rozwój krok po kroku.

Tylko ćwiczenie w optymalnej, właściwej formie zapewnia robienie postępów (zob. poniższy rysunek).

Jak pierwszoklasiści zaczynają w szkole podstawowej od kresek i kótek, które zresztą rysują bardzo nieporadnie, by po kilku tygodniach z dumą przenieść na papier pierwsze słowa, tak mali piłkarze najpierw muszą poznać piłkę i jej specyfikę. Później zaczynają powoli coraz częściej praktyczne zajęcia z gry w piłkę, a kiedyś nadejdzie też czas, aby nauczyć się np. zwołów (zob. strona 66).



**Dalszy rozwój fizyczny przez dojrzwowanie i ćwiczenia**

Istnieje także ścisłe sprzężenie zwrotne pomiędzy rozwojem fizycznym a rozwojem psycho-środowiskowym (tworzenie się osobowości) u dzieci. Poprzez ruch poznają one swoje ciało i samego siebie, poznają swoje przestrzenne i materialne środowisko, a przede wszystkim osoby ze swojego otoczenia. Jeśli rozwój fizyczny dziecka zostanie przez coś zakłócony, równocześnie zahamowany zostanie też rozwój osobowości dziecka.

Jeśli trener w treningu stosuje, niewykonalne, za trudne zadania przeciąża dziecko, prowadzi je to do frustracji.

Dziecko nie ma wówczas ochoty rozwijać się w tym kierunku, a często dodatkowo pada ofiarą drwin kolegów i „zamyka się w sobie”. Dodatkowe agresywne reakcje potęgują to, że dziecko takie jest ganięne przez dorosłych i unikane przez współpartnerów. Dziecko izoluje się od dalszych sytuacji ruchowych, deficyty w doświadczeniach ruchowych powiększają się, a tym samym przekłada się to na sytuację psycho-środowiskową.

Powstaje błędne koło, które trener poprzez ukierunkowane, nieprzeciążające zadania ruchowe mógłby przełamać (zob. rysunek powyżej).

### WŁAŚCIWOŚCI MOTORYCZNE/FIZYCZNE

#### Pierwsza zmiana wyglądu i właściwości ciała:

- ▶ kończyny rosną szybciej niż tułów i kręgosłup,
- ▶ aparat ruchowy (kości) nie osiągnął jeszcze ostatecznej postaci,
- ▶ organy układu krążenia powiększają się (umiejętność adaptacji do wysiłku tlenowego zwiększa się; występuje natomiast niewielka umiejętność ponoszenia wysiłku beztlenowego)

### KONSEKWENCJE DLA TRENINGU

- ▶ mająca charakter zabawowy, nieprzeciążająca gimnastyka w celu wzmocnienia mięśni tułowia i nóg, pozwalająca zapobiec ewentualnym wadom postawy/osłabieniom
- ▶ brak jednostronnych i nadmiernych obciążeń kości, zwłaszcza kręgosłupa oraz brak ćwiczeń siłowych z partnerem, ponieważ układ szkieletowy jest obciążany w niewielkim stopniu,
- ▶ trening wytrzymałościowy w formie gry w piłkę w małych grupach (4 × 4) w celu wzmocnienia umiejętności znoszenia wysiłku tlenowego,
- ▶ dostosowane do możliwości dziecka zabawy z bieganiem, łapaniem i sztafetowe są wystarczające do polepszenia podstawowej szybkości (brak długich sprintów ze względu na występującą słabą umiejętność znoszenia wysiłku beztlenowego)

### WŁAŚCIWOŚCI PSYCHO-ŚRODOWISKOWE

- ▶ słaba koncentracja,
- ▶ duża aktywność ruchowa,
- ▶ uczenie się na przykładzie (naśladowanie),
- ▶ wysoka wrażliwość, często nie zrównoważona i mało samoświadoma,
- ▶ jeszcze stosunkowo niski poziom inteligencji,
- ▶ duże współzawodnictwo (porównywanie się z innymi),
- ▶ wiążące się z pójściem do szkoły pierwsze bardziej znaczące zaklasyfikowanie do grupy

### ZNACZENIE DLA TRENINGU

- ▶ częsta zmiana treści o stosunkowo krótkim trwaniu faz ćwiczeń, brak rygoru każącego opanować dane ćwiczenie do perfekcji,
- ▶ zróżnicowana, wszechstronna, motywująca oferta umożliwiająca zbieranie doświadczeń ruchowych (sportowe wykształcenie podstawowe),
- ▶ uczenie poprzez „obserwację i naśladowanie”, a nie poprzez długie objaśnienia,
- ▶ w każdym względzie trzeba stanowić dla dzieci wzór,
- ▶ zwracać uwagę na każde dziecko; zawsze chwalić i motywować; wykazywać cierpliwość i tolerancję; pokrzepiać i zachęcać do dalszych wysiłków, pocieszać oraz uspokajać (występowanie w roli przyjaciela, a nie dyktatora),
- ▶ tylko przekazywanie przedtaktycznych zasad zachowania; wszystko inne jest jeszcze za trudne,
- ▶ organizowanie wielu małych konkursów,
- ▶ umożliwienie uczenia się/doświadczenia obcowania z grupą, wspieranie kompetencji interpersonalnych (zaszeregowywanie i podporządkowywanie, akceptowanie innych, a nie trenowanie „gwiazd”)

# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

4

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT 4

#### Rozgrzewka dzieci w kategorii wiekowej F i E

4 JT

→ samodzielna praca z piłką	1 JT P
→ zabawy bieżne w formie rywalizacji	1 JT P
→ gimnastyka dla dzieci	1 JT P
→ zabawy z piłką	1 JT P



## SPIS TREŚCI

		Strona
1.	Wprowadzenie	70
2.	Samodzielna praca z piłką (czucie piłki)	70
3.	Zabawy bieżne w formie rywalizacji (sprawność fizyczna)	74
4.	Gimnastyka dla dzieci (szkolenie siłowe i ruchowe)	78
5.	Zabawy z piłką (czucie piłki, elementy rywalizacji)	82

## 1. WPROWADZENIE

W treningu podstawowym każda jednostka treningowa zaczyna się od fazy rozgrzewki. Właściwa faza rozgrzewki, znana z seniorskiej piłki nożnej, obejmująca ćwiczenia biegowe i rozciągające, ze względów anatomiczno-fizjologicznych nie jest u dzieci konieczna. Faza rozgrzewki obejmuje ćwiczenia doskonalące czucie piłki i sprawność fizyczną, a także ujęte w formie zabawowej ćwiczenia gimnastyczne, przeciwdziałające powstawaniu deficytów siłowych i fizycznych wynikających zwykle z braku ruchu.

Na kolejnych stronach przedstawione zostanie, jak może wyglądać szkolenie poszczególnych segmentów w ramach zajęć treningowych.

Dwie jednostki zajęciowe obejmują szkolenie czucia piłki. Chodzi tutaj o to, by dzieci doskonalily swoje umiejętności w zakresie opanowania przedmiotu sportowego „piłka”, który poznały już w ramach kategorii wiekowej G. Mają one zatem doświadczać wszystkich możliwych sytuacji obcowania z piłką – toczącą się, po koźle, w powietrzu – uderzaną nie tylko nogą. W ten sposób uzyskuje się kompleksową sprawność w opanowaniu piłki, która stanowi niezbędną podstawę optymalnych osiągnięć w późniejszych latach trenowania tej dyscypliny sportu. Osiągamy to w taki sposób, że każde dziecko często samo zajmuje się piłką (indywidualna praca z piłką). Także małe formy gier przyczyniają się do polepszenia opanowania piłki (z elementami rywalizacji), nie ma

bowiem nic bardziej motywującego niż równoczesne zajmowanie się piłką i współzawodnictwo.

Kolejna część omawia dodatkowe gry i ćwiczenia doskonalące sprawność fizyczną. Zarówno bieganie/poruszanie się do przodu we wszystkich odmianach z nagłymi zmianami tempa i kierunku, z różnych pozycji wyjściowych, jak i umiejętności ruchowe, jak start z miejsca, zatrzymywanie się, wykonywanie zwodów, wymijanie, skoki, podskoki, upadanie – są bardzo ważnymi czynnikami, które nie mogą zostać zlekceważone podczas treningu i które są niezbędne dla każdego piłkarza. Przede wszystkim zabawy bieżne z formą rywalizacji, a także stosowanie „niezwiązanych z piłką nożną” przyrządów i urządzeń sportowych, zwłaszcza w treningu halowym, służą polepszeniu stopnia zręczności ruchowej.

Ostatnia część podejmuje temat „gimnastyka dla dzieci”. Coraz częściej ze względu na brak ruchu dzieci chodzące do szkoły podstawowej wykazują deficyty siłowe i ruchowe. Trzeba temu przeciwdziałać, ponieważ są to zarazem czynniki ograniczające możliwości uzyskania progresji szkoleniowej. W wieku dziecięcym gimnastyka powinna jednak przybierać formę zabawy, aby nie oddziaływała w sposób demotywujący. Oprócz tego poprzez wprowadzenie gimnastyki można w dużej mierze uwrażliwić same dzieci na to, że powyższa forma zajęć nie jest nieprzyjemnym dodatkiem, ale ważnym elementem treningu piłkarskiego.

## 2. SAMODZIELNA PRACA Z PIŁKĄ (CZUCIE PIŁKI)

Przedstawione poniżej ćwiczenia stanowią jedynie propozycję, którą można uzupełniać własnymi ćwiczeniami. Przy wszystkich ćwiczeniach trzeba pamiętać o tym, aby trenować zarówno prawą, jak i lewą nogę. Z reguły każde dziecko ma jedną piłkę, co pozwala zapewnić maksymalne sukcesy szkoleniowe.

### KOZŁOWANIE PIŁKI W PARACH

Wszystkie dzieci otrzymują po jednej piłce i dobierają się parami:

- równoczesne kozłowanie piłki o ziemię i próbowanie złapania piłki partnera,
- równoczesne dogrywanie piłki kozłem partnerowi i natychmiastowe odgrywanie piłki kozłem, bez jej łapania,
- rytmiczne kozłowanie, trzymając się za ręce, od czasu do czasu zmiana piłki przy kozłowaniu.



Kozłowanie piłki w parach

### PIŁKA ŚCIENNA

Wszystkie dzieci mają po jednej piłce i uderzają nią w taki sposób o ścianę/przewróconą ławkę, że piłka do nich wraca, jest przez dziecko zatrzymywana i ponownie może zostać uderzona. Kto wykona to ćwiczenie najdłużej bez pomyłki?

#### Wariant:

- jak wyżej, tylko następuje bezpośrednio odgrywanie.

### GRY Z BALONEM

Każde dziecko otrzymuje balon, z którym ma wykonać różne zadania:

- żonglować balonem wszystkimi częściami ciała,
- podbijając balon ręką, głową, klatką piersiową i stopą, przejść z jednej linii na drugą,
- podbijając balon tylko głową, klatką piersiową i stopą, przejść z jednej linii na drugą,
- balonowe polowanie: każde dziecko przywiązuje sobie balon mającą około 1 m długości nitką do nogi na wysokości stopy. Dwie grupy, których skład określają dwa różne kolory balonów, próbują spowodować pęknięcie balonów drugiej grupy. Która grupa jako pierwsza rozbije wszystkie balony przeciwników?

### PIŁKA I BALON

Wszystkie dzieci otrzymują po jednej piłce i po jednym balonie. Następnie mają wykonać poniższe zadania:

- kozłowanie piłki ręką i równoczesne żonglowanie balonem w powietrzu drugą ręką,
- żonglowanie balonem w powietrzu, przy czym piłka zawsze jest kozłowana pod balonem,
- prowadzenie piłki stopami, a przy tym żonglowanie balonem ręką.

### KOZŁOWANIE PIŁKI

Wszystkie dzieci otrzymują po jednej piłce, kozłują piłkę ręką i próbują wykonać następujące zadania:

- kozłowanie do przodu, do tyłu i na boki,
- kozłowanie wysokie, niskie, kozłowanie bez obserwowania piłki, kozłowanie z zamkniętymi oczami,
- kozłowanie z podskokami, rytmiczne przy równoczesnym podskakiwaniu na końcu,
- zajmowanie różnych pozycji (przysiad, siedzenie, stanie na jednej nodze, podpór itp.) podczas kozłowania piłki.



Gry z balonem

### SZYBKA AKCJA Z PIŁKĄ

Wszystkie dzieci otrzymują po jednej piłce, którą mają wykorzystać w następujących zadaniach:

- toczyć piłkę podeszwą buta przed tułowiem,
- uderzyć piłkę z prostego podbicia, a cofnąć ją podeszwą buta,
- cofnąć piłkę podeszwą, a drugą stroną przetrzucić na bok.

### PODANIA PRZECIWLEGŁE

Dwóch zawodników stoi w odległości około 20 m na środku od dwóch linii końcowych. Zawodnik 1 kopie piłkę jak najdalej w kierunku zawodnika 2. Ten może zatrzymać piłkę ręką lub/oraz nogą i kopie ją w kierunku zawodnika 1. Kto „przegoni” swojego oponenta za linię końcową?

### PROWADZENIE RÓŻNYMI PIŁKAMI

Zawodnicy wykonują prowadzenie na wyznaczonej przestrzeni różnymi piłkami (piłka nożna, softball, piłka tenisowa, piłka do rugby itp.), a przy tym wykonują określone zadania:

- dowolne prowadzenie, unikanie zderzeń,
- po usłyszeniu gwizdka zatrzymywanie piłki i szybkie dalsze prowadzenie piłki innej osoby,
- duże/małe koła, prowadzenie piłki po „ósemce” z wewnętrzną i zewnętrzną stroną, w lewo i w prawo,
- dowolne prowadzenie, jeśli przestrzeń jest mała; szybkie prowadzenie, kiedy jest dużo miejsca,
- po usłyszeniu gwizdka zatrzymywanie piłki podeszwą buta i siadanie na piłce. Kto usiądzie jako ostatni?

### ZADANIA PRZY PACHOŁKACH

Każde dziecko otrzymuje piłkę. Na wyznaczonym obszarze rozstawione są pachołki; dzieci mają wykonywać różne zadania, kiedy będą mijać pachołki:

- prowadzenie w kółko wokół pachołka,
- podrzucenie piłki i przyjęcie jej stopą,
- podrzucenie piłki i przyjęcie jej udem,
- podrzucenie piłki i wykonanie „główki”.

### PROWADZENIE PIŁKI Z DODATKOWYMI ZADANIAMI

Wszystkie dzieci otrzymują po jednej piłce i prowadzą ją bez ograniczeń na wyznaczonym terenie. Na znak trenera dzieci muszą wykonywać różne zadania:

- natychmiastowe zatrzymanie piłki podeszwą buta,
- zatrzymanie piłki kolanem/podudziem,
- zatrzymanie piłki podeszwą stopy i prowadzenie jej na bok zewnętrzną częścią stopy,
- zatrzymanie piłki i szybkie dalsze prowadzenie piłki innej osoby,
- cofnięcie piłki podeszwą i dalsze prowadzenie jej w przeciwnym kierunku.

### OPANOWANIE PIŁKI Z ZADANIAMI DODATKOWYMI

Każde dziecko otrzymuje piłkę i prowadzi ją stopą. Na komendę trenera dziecko wykonuje dodatkowe zadania:

- przewrót w przód i dalsze prowadzenie piłki,
- podrzucenie piłki, 1 podpór, złapanie piłki i dalsze jej prowadzenie,
- nieco mocniejsze zagranie piłki do przodu, pobiegnięcie za nią i prześcignięcie piłki, dalsze prowadzenie jej w przeciwnym kierunku,
- skok z pełnym obrotem wokół własnej osi i dalsze prowadzenie piłki.



Opanowanie piłki z zadaniami dodatkowymi



### LUSTRZANA PIŁKA RĘCZNA (NOŻNA)

Dwaj zawodnicy, każdy ze swoją piłką, stoją naprzeciw siebie. Jeden wykonuje ćwiczenia, które drugi zawodnik musi naśladować:

- kozłowanie piłki wysoko/nisko, szybko/wolno, w lewo/w prawo itp.,
- prowadzenie piłki w prawo/w lewo, szybko/wolno itp.

### PODRZUCANIE PIŁKI I JEJ ŁAPANIE

Każdy zawodnik otrzymuje piłkę i ustawia się tak, by miał wystarczająco dużo wolnego miejsca wokół siebie. Do wykonania są następujące zadania:

- podrzucanie piłki z różnych pozycji wyjściowych (leżenie na plecach, leżenie na brzuchu, klęczenie, przykucnięcie itp.) oraz łapanie piłki (w locie). Kto wykona najwięcej czynności w ciągu 30 s?
- podrzucanie piłki z pozycji stojącej i łapanie jej w różnych pozycjach (leżenie na plecach, leżenie na brzuchu, klęczenie, przykucnięcie itp.),
- podrzucanie piłki i wykonywanie dodatkowych zadań (pełny obrót, podskok z pełnym obrotem, przewrót w przód itp.), zanim piłka zostanie złapana.

### UDERZANIE PIŁKI STOPĄ

Każdy zawodnik otrzymuje piłkę i ustawia się tak, by miał wystarczająco dużo wolnego miejsca wokół siebie. Zadania:

- wypuścić piłkę z rąk, uderzyć prostym podbiciem do góry,
- wypuścić piłkę z rąk, uderzyć prostym podbiciem do góry, pozwolić piłce raz się odbić od ziemi i złapać,
- wypuścić piłkę z rąk, uderzyć prostym podbiciem do góry, wykonać dodatkowe zadanie (przykucnięcie, pełny obrót itp.) oraz złapać piłkę,
- wypuścić piłkę z rąk, uderzyć prostym podbiciem do góry, pozwolić piłce raz odbić się od ziemi i ponownie uderzyć prostym podbiciem do góry,
- wypuścić piłkę z rąk, uderzyć prostym podbiciem do góry, odbić piłkę głową/klatką piersiową/udem i złapać.



Podrzucanie piłki i jej łapanie

### 3. ZABAWY BIEŻNE W FORMIE RYWALIZACJI (SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA)

Tylko sprawne i zręczne dzieci mogą zostać dobrymi piłkarzami. W rozumieniu tej zasady trzeba kompleksowo trenować ogólną sprawność fizyczną dzieci. Trening taki obejmuje zabawy i gry bieżne w formie rywalizacji.

Te ćwiczenia z reguły na początku wykonuje się bez piłki, ponieważ piłka jest w nich elementem zakłócającym. Dopiero kiedy osiągnięty zostanie pewien poziom koordynacji, można dodać do ćwiczeń piłkę jako dodatkowy, utrudniający wykonywanie zadań, czynnik.

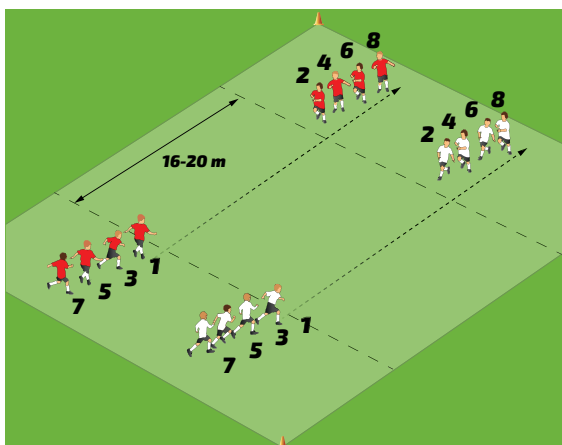
#### SZTAFETA WAHADŁOWA

Dwa zespoły, w miarę możliwości o takiej samej liczbie zawodników, wykonują biegi sztafetowe naprzeciwległe. Każda drużyna dzieli się na równe liczebnie grupy, które stają naprzeciw siebie w odległości od 10 do 15 m. Na znak trenera pierwsze dzieci ze sztafety biegną do stojącego naprzeciw partnera, dotykają go, po czym ów partner startuje, biegnie na przeciwną stronę i dotyka trzeciego zawodnika itp.

Z której drużyny wszyscy zawodnicy pierwsi zajmą ponownie swoje początkowe pozycje?

#### Warianty:

- na środku odcinka należy wykonać dodatkowe zadanie, np. przewrót do przodu, pełny obrót po skoku.
- zamiast dotykania partnera trzeba przejść pomiędzy rozstawionymi nogami kolejnego biegacza.
- podczas biegu trzeba pokonać slalom z pachołków.
- na środku odcinka trener zaznacza mający około 5 m długości odcinek, na którym wykonywane są dodatkowe zadania, np. bieg na czworaka, bieg do tyłu, bieg bokiem.



Sztafeta wahadłowa dla 16 dzieci

#### ZŁAP SZARFĘ

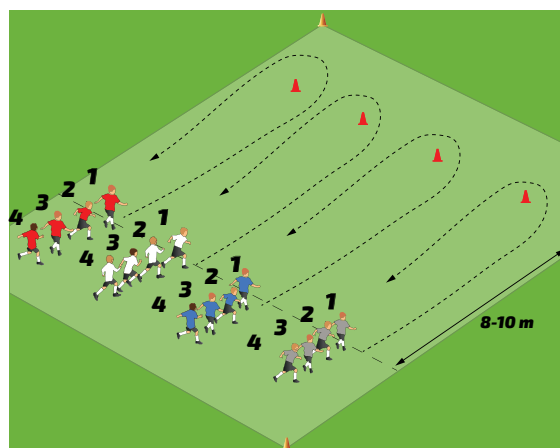
Wszyscy zawodnicy znajdują się na wyznaczonym terenie. Każdy z nich ma z tyłu wetkniętą w spodenki szarfę (oznacznik itp.). Po starcie uczestnicy gry próbują wyciągnąć szarfę innej osobie, a przy tym zachować swoją szarfę. Wyciągnięte szarfy zbiera się w lewej ręce. Kto na końcu – kiedy nikt nie ma już szarfy w spodenkach – zebrał najwięcej szarfy?

#### SZTAFETA Z POWROTEM

Dwie drużyny ustawiają się w szeregu, każdorazowo około 10 m przed punktem zwrotu (pachołkiem). Na znak trenera pierwszy zawodnik z każdej grupy biegnie do punktu zwrotu, obiega go, biegnie z powrotem i dotyka drugiego biegacza, który wówczas biegnie do punktu zwrotu itp.

#### Warianty:

- wykonanie dodatkowego zadania w punkcie zwrotu, np. położenie się na brzuchu, podpór.
- sztafeta „na doczepkę”: pierwszy zawodnik obiega samodzielnie punkt zwrotu i wraca do drużyny, bierze za rękę drugiego zawodnika. Obaj obiegają punkt zwrotu i biegną po trzeciego zawodnika itp. Kiedy cała grupa obiegnie punkt zwrotu, liczba biegaczy stopniowo się zmniejsza, aż na końcu odcinek sztafety pokonuje tylko jeden zawodnik.
- na połowie odcinka ułożone są liczne piłki, które kolejno należy przetransportować do punktu zwrotu (która drużyna jako pierwsza przeniesie wszystkie piłki).
- po trzech zawodników tworzy drużynę. Dwóch z nich biegnie przez dystans sztafety, trzymając się za ręce, a trzeci w tym czasie ma przerwę. Po pokonaniu odcinka jeden z zawodników zamienia się na rolę z osobą dotąd pauzującą; sztafeta jest kontynuowana dopóty, dopóki nie zostaną wykonane biegi we wszystkich kombinacjach dwójkowych. Która grupa jako pierwsza wykona wszystkie trzy kombinacje? Ewentualnie kilka serii.



Sztafeta wahadłowa dla 16 dzieci

### PIŁKA RATUJE

Na wyznaczonym terenie znajduje się wielu zawodników. Od 1 do 3 łapiących próbuje dotknąć innych zawodników. Oprócz tego korzysta się w tej grze z od 1 do 3 piłek. Zawodnicy, którzy mają piłkę, nie mogą zostać złapani. Poprzez zręczne dogrywanie ręką lub nogą w szeregu łapanych zawodników łapiący mają zostać zmyleni. Złapani zamieniają się na role z łapiącymi lub mogą zostać „współłapiącymi”, tak że liczba łapiących się zwiększa.

### ŁAPANIE W PARACH

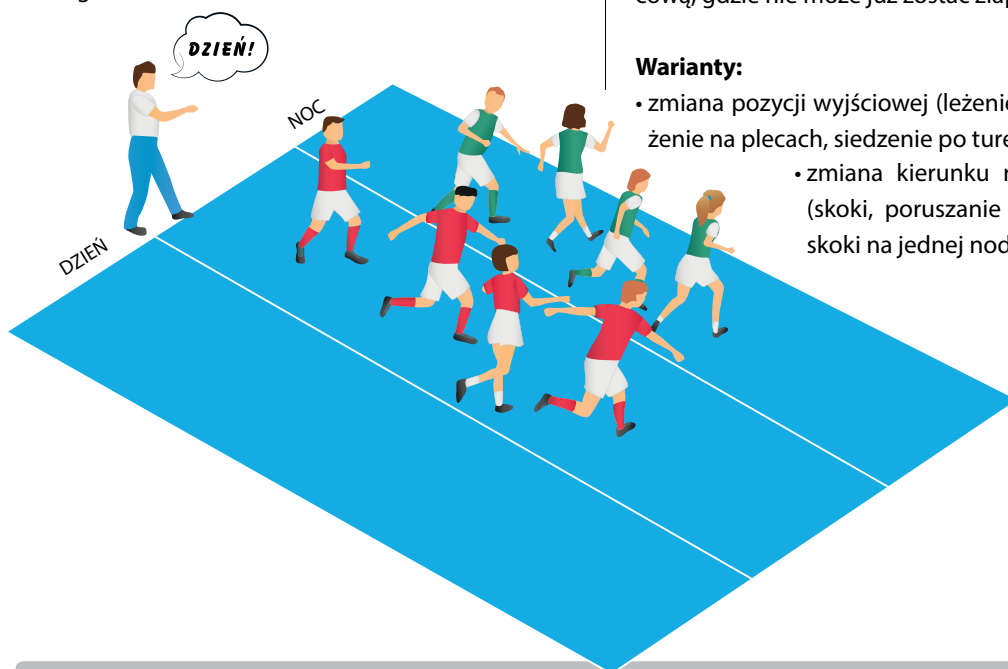
Na wyznaczonym terenie (15 × 15 m) tworzą się pary, w których dzieci trzymają się za ręce. Para łapiących próbuje schwytać inne pary. Przy prawidłowym złapaniu (bez rozłączenia uścisku ręki z partnerem) złapana para staje się parą łapiących.

#### Warianty:

- na zmianę stałe pary łapiących, złapani robią przysiad – która para więcej razy złapie inną parę w określonym czasie (30 s).
- jak wyżej – która para najszybciej złapie wszystkie pozostałe pary?

### SZTAFETA Z ŁAPANIEM

Na polu o wielkości około 10 × 10 m znajdują się zawodnicy grupy A, a poza tym polem zawodnicy grupy B. Po wydaniu sygnału startowego pierwszy łapiący z grupy B wbiega na pole i próbuje złapać zawodnika grupy A. Kiedy mu się to uda, łapiący – poprzez dotknięcie ręką – wpuszcza kolejnego zawodnika na pole. Złapani zawodnicy pozostają na polu. Po określonym czasie grupy A i B zamieniają się zadaniem. Który zespół najwięcej razy złapie zawodników zespołu przeciwnego?



### ŁAPANIE ŁAŃCUCHOWE

Wszyscy zawodnicy znajdują się na wyznaczonym terenie (np. pole karne), jeden z nich jest łapiącym. Kiedy złapie pierwszą osobę, bierze ją za rękę i dwójka dzieci próbuje złapać trzeciego. Także trzeci złapany dołącza do łańcucha. Kiedy czterech zawodników utworzy łańcuch, dzieli się na dwa nowe łańcuchy po dwóch zawodników. Kto zostanie najdłużej bez łańcucha?

### STRAŻNIK MOSTU

Na polu gry zbudowane są na środku dwie bramki z pachołków, każda o szerokości około 6 m (mosty), których strzeże odpowiednio po jednym zawodniku (strażnik mostu). Pozostali zawodnicy próbują przedostać się z jednego brzegu (linia startowa) przez te mosty na przeciwny brzeg (linia docelowa) i nie zostać przy tym złapanym przez strażnika. Złapani zawodnicy stają się nowymi strażnikami mostu.

### RATUJ SIĘ, KTO MOŻE

Na wyznaczonym polu jeden łapiący próbuje złapać inne dzieci.

Uciekające dzieci mogą uratować się, wykonując określone ćwiczenia (przewrót w przód, przerzut bokiem itp.), podczas których nie mogą zostać złapanie.

### DZIEŃ I NOC

Dwie drużyny („dzień” i „noc”) ustawiają się, każda w jednej linii. Odległość pomiędzy dwiema drużynami wynosi około 3 m. Około 20 m za każdą drużyną jest zaznaczona linia końcowa. Trener wykrzykuje obie pory dnia, po czym jedna grupa ma za zadanie złapać drugą grupę. Każde złapanie daje jeden punkt. Uciekająca strona może ukryć się ze swoją linią końcową, gdzie nie może już zostać złapana.

#### Warianty:

- zmiana pozycji wyjściowej (leżenie na brzuchu / leżenie na plecach, siedzenie po turecku itp.).
- zmiana kierunku ruchu do przodu (skoki, poruszanie się na czworaka, skoki na jednej nodze itp.).

**ŁAPANIE****a) z kryjówkami**

Na wyznaczonym terenie ustawione zostają kryjówki. Jeden łapiący próbuje złapać innych zawodników, którzy mogą się schronić w kryjówce. W każdej kryjówce może stać tylko jeden ćwiczący, jeśli przyjdzie do kryjówki nowa osoba, pierwsza musi ją opuścić.

**b) przebiecie się**

Od 2 do 3 łapiących ustawia się przed linią końcową pola. Na przeciwległej linii końcowej stoją pozostali zawodnicy. Na sygnał próbują dotrzeć do tej strzeżonej przez łapiących linii i nie zostać przy tym schwytanymi. Złapani uczestnicy zamieniają się rolami z łapiącym. Kto wykona najwięcej przebieć w dziesięciu seriach?

**c) na zawołanie**

Zawodnicy dobierają się w pary. Jedno dziecko otrzymuje nr 1, a drugie nr 2. Na wyznaczonym polu wszyscy swobodnie biegają. Po zawołaniu trenera („nr 1” lub „nr 2”) wywołany musi w ciągu określonego czasu (15 s) próbować złapać swojego partnera. Jeśli uda mu się to, otrzymuje punkt. Kto po 10 seriach ma najwięcej punktów?

**ZAWODY Z NUMERAMI**

Tworzy się kilka drużyn złożonych z tej samej liczby uczestników, w których dzieci, z przydzielonymi numerami, stoją w odległości 1 m jeden za drugim. Kilka metrów przed każdą drużyną stoi pachołek. Kiedy trener wymienia numer, wywołani obiegają swój pachołek. Kto jako pierwszy będzie z powrotem na swoim miejscu, zdobywa punkt.

**ŁAPANIE A, B, C**

Dzieci tworzą trzyosobowe grupy, każde dziecko otrzymuje literę (A, B, C). Na wyznaczonym polu zawodnik A próbuje złapać zawodnika B. Kiedy mu się to uda, zawodnik B próbuje złapać zawodnika C, potem zawodnik C próbuje złapać zawodnika A itp.

**OGIEŃ, WODA, BURZA I LÓD**

Wszystkie dzieci biegają na polu, na którym ustawionych jest kilka pachołków i od 1 do 2 bramek; dzieci mają za zadanie jak najszybciej reagować na następujące polecenia:

ogień = wszyscy zbierają się w bramce,

woda = każdy biegnie do pachołka (wyspa),

burza = położyć się na ziemi (wichura nie porwie),

lód = zastygnąć w bezruchu.



Ogień, woda, burza i lód

**ZABAWA W DRZEWKO**

Jeden lub kilku łapiących próbuje na wyznaczonym terenie dotknąć inne dzieci trzymaną oburącz piłką. Uderzeni piłką zostają nowymi łapiącymi. Jeśli ktoś stanie na czubkach palców z rozciągniętymi rękami („drzewko”), nie może zostać dotknięty.

**BRACIE, POMOCY!**

Na wyznaczonym polu jeden łapiący próbuje złapać inne dzieci. Uciekający zawodnik woła „Bracie, pomocy!” i może zostać uratowany przez zawodnika, jeśli ten poda mu rękę. W parach obaj zawodnicy są bezpieczni. Kiedy łapiący ich minie, obaj zawodnicy natychmiast się rozdzielają.

### BIEGANIE Z CINIEM

Dwaj uczniowie biegają jeden za drugim. Dziecko z przodu wykonuje określone ruchy, które partner z tyłu musi naśladować.

#### Warianty:

- z piłką (koźlowanie, prowadzenie piłki).
- w grupach po 5 osób.

### KTO NIE MA DOMU?

Na wyznaczonym terenie ustawione są liczne pachołki („domy”), przy każdym z nich stoi jeden zawodnik. Jeden zawodnik nie ma „domu”. Po jego zawołaniu „Zmieniamy domy!” każdy zawodnik musi znaleźć sobie nowy „dom”. Zawodnik, który zostanie bez domu, rozpoczyna kolejną serię.

#### Warianty:

- zmiana pozycji (leżenie na brzuchu/leżenie na plecach, siedzenie po turecku itp.).
- zmiana sposobu poruszania się (skakanie, chodzenie na czworaka, podskakiwanie na jednej nodze itp.).

### ŁAPANIE Z KRZYŻOWANIEM DRÓG

Na początku wyznacza się jednego łapiącego i jednego uciekającego. Po rozpoczęciu gry pozostali zawodnicy próbują na wyznaczonym polu wesprzeć uciekającego, wchodząc w drogę łapiącemu, a w ten sposób zmniejszać jego prędkość.

### CHODŹ ZE MNĄ – UCIEKAJ!

Dzieci stoją w kole. Jedno dziecko biega wokół koła, uderza inne dziecko w ramię i woła „Chodź ze mną” albo „Uciekaj!”. Wybrane dziecko albo biegnie za osobą, która je dotknęła, albo biegnie w przeciwnym kierunku. Kto z tej dwójki dotrze na opuszczone miejsce jako drugi, rozpoczyna drugą serię.

### POTRÓJNE TRAFIENIE

Dwaj łapiący próbują złapać na wyznaczonym polu pozostałych zawodników. Jeśli dziecko zostanie dotknięte po raz pierwszy, musi trzymać się ręką w miejscu, w którym zostało trafione. Przy drugim dotknięciu musi trzymać się tego miejsca drugą ręką. Przy trzecim złapaniu musi przyjąć pozycję ławeczki itp. albo tak długo pozostać w miejscu, aż inny zawodnik wykupi go, przechodząc mu między nogami.

### ŁAPANIE I „WYKUPYWANIE”

Dwaj zawodnicy próbują złapać pozostałe dzieci na wyznaczonym terenie. Złapani muszą stanąć w miejscu z rozstawionymi nogami. Mogą oni jednak zostać wykupieni przez uczestniczących jeszcze w grze zawodników, jeśli ci ostatni przejdą im między rozstawionymi nogami.

Kilka serii z różnymi łapiącymi. Która para łapiących po upływie dwóch minut wykazała się większą liczbą złapanych osób?



Łapanie i „wykupywanie”

## 4. GIMNASTYKA DLA DZIECI (SZKOLENIE SIŁOWE I RUCHOWE)

Aby przeciwdziałać deficytom siłowym i ruchowym wielu dzieci, już w wieku pobierania nauki w szkole podstawowej, na kolejnych stronach przedstawione są ćwiczenia gimnastyczne, które uwzględniają istotne słabe niedobory ruchowe, spotykane w tym wieku.

Wiele z tych ćwiczeń jest niemal zupełnie nieznanymi. Powodem jest to, że w odniesieniu do piłki nożnej

ciągle jeszcze praktykuje się zbyt dużo ćwiczeń, które są wręcz szkodliwe (niefunkcjonalne).

Dlatego dokonano wyboru ćwiczeń, które uwzględniają zarówno aspekty anatomiczno-fizjologiczne, jak i potrzeby dziecka oraz są ujęte w formie zabawy. W ten sposób zapewnia się, że trening jest optymalny, motywujący, kształtujący i atrakcyjny.

### MIĘŚNIE RĄK I PASA BARKOWEGO

#### ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

**1** Dwójka zawodników tworzy parę. Podczas gdy jeden zawodnik przez cały czas opiera się rękami na ziemi w pozycji leżącej, podnosi się i wykonuje ruch w dół, drugi zawodnik próbuje w tym czasie dograć piłkę pod partnerem, a następnie obieć go lub przeskoczyć. Z drugiej strony bierze piłkę ponownie i znowu zagrywa ją pod partnerem itp.

#### ĆWICZENIA ZE WSPÓŁZAWODNICTWEM

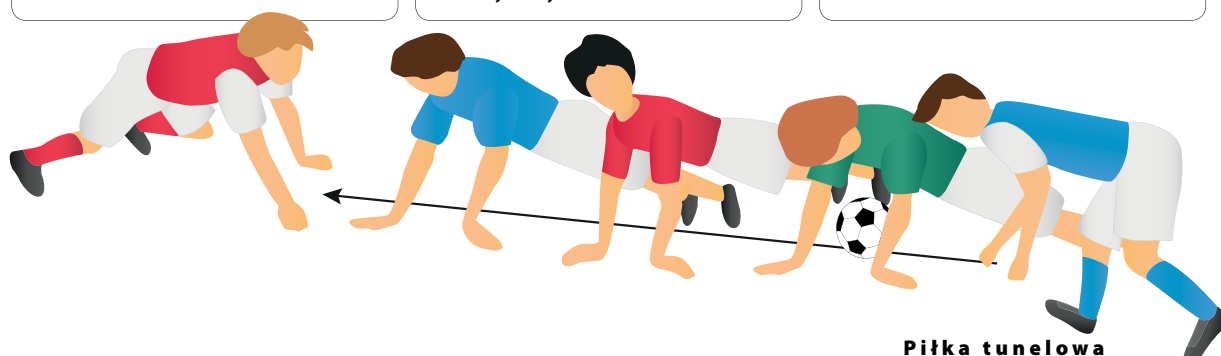
**1** Dwójka zawodników opiera się rękami na ziemi w pozycji do wykonywania pompek i próbuje przy tym tak odciągnąć rękę partnera, aby ten upadł na ziemię.

**2** „Sztafeta z piłką tunelową”  
Dwie drużyny ustawiają się naprzeciw siebie. Zawodnicy każdej drużyny zajmują pozycję do wykonywania pompek, jeden obok drugiego i tworzą w ten sposób tunel. Pierwszy i ostatni zawodnik stoją. Na znak startu pierwszy zawodnik kopie piłkę przez tunel i natychmiast przyłącza się do tunelu w miejscu, w którym stoi. Kiedy piłka przetoczy się przez tunel, wszyscy zawodnicy układają się na brzuchu. Ostatni zawodnik bierze piłkę i prowadzi ją do początku tunelu, aby również kopnąć piłkę przez tunel. Na końcu czeka już ponownie ostatnie dziecko. Czynność tę powtarza się tak długo, aż zostanie przywrócona pierwotna kolejność albo aż zostanie pokonany określony odcinek. Która drużyna była szybsza?

#### ĆWICZENIA NA WYOBRAŹNIĘ

**1** „Taczka”

Dwaj zawodnicy tworzą parę, jeden opiera się rękami na ziemi, podczas gdy drugi trzyma go za uda. W tej pozycji obaj zawodnicy mają za zadanie pokonać określony odcinek (ćwiczenie można rozgrywać także w formie sztafety).



Piłka tunelowa

## MIĘŚNIE BRZUCHA

### ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

- 1 Położenie na plecach, nogi podkuczone, wygięcie w rejonie bioder i kolan o 90°:
  - prowadzenie piłki wokół ud (toczenie, podawanie),
  - układanie piłki na podudziu,
  - prowadzenie piłki na zmianę w lewo i w prawo.
- 2 Położenie na plecach, nogi pionowo wyciągnięte do góry, wygięcie w rejonie bioder 90°:
  - prowadzenie piłki do koniuszków stóp.

→ **Tułów można podnosić przy tym tylko w niewielkim stopniu!**

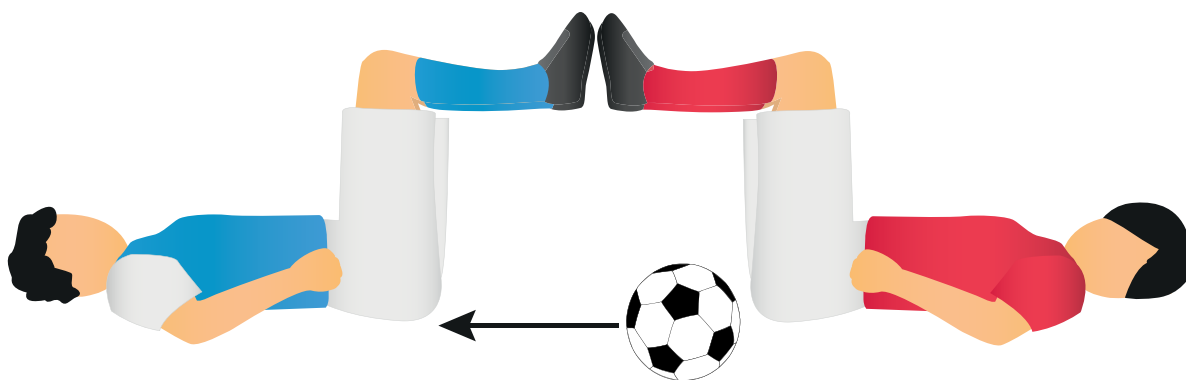
### ĆWICZENIA ZE WSPÓŁZAWODNICTWEM

- 1 Pozycja partnerska, naprzeciw siebie, leżąc na plecach, nogi podkuczone, podeszwy butów zestawione ze sobą:
  - rzucanie piłki pod podudziem partnera,
  - na zmianę toczenie piłki w lewo i w prawo,
  - toczenie piłki w sposób krzyżowy pomiędzy nogami (forma ósemki).
 Która para wykona jako pierwsza określoną liczbę podań?

→ **Tułów można podnosić tylko w niewielkim stopniu!**

### ĆWICZENIA NA WYOBRAŹNIĘ

- 1 Położenie na plecach, nogi podkuczone:
  - „upadek biodronki” – trzepotanie skrzydłami i machanie nogami biodronka, a przy tym sięganie ręką do góry po „ratującą źdźbło trawy”.
- 2 Pozycja na plecach, nogi podkuczone, w rejonie bioder i kolan ugięte 90°:
  - kręcenie plecami (także z piłką), poprzez lekkie bujanie, obracanie się na plecach wokół własnej osi,
  - „wiosłowanie” – naśladowanie ruchu wiosła (tułów można podnosić przy tym tylko w niewielkim stopniu),
  - „jazda rowerem” – naśladowanie jazdy rowerem.



Ćwiczenia ze wzajemną rywalizacją: toczenie piłki na zmianę po lewej i po prawej stronie

## MIĘŚNIE NÓG

### ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

- 1 Cofanie piłki podeszwą buta i zatrzymywanie pośladkami.
- 2 Trzymanie piłki pomiędzy kolanami i podskakiwanie, bez wypuszczenia piłki.
- 3 Próba siadania na jednej piłce przez dwoje dzieci stojących plecami do siebie.

### ĆWICZENIA ZE WSPÓŁZAWODNICTWEM

- 1 „Walka kogutów”:  
2 zawodników staje naprzeciw siebie na jednej nodze i próbuje poprzez popychanie w taki sposób wytrącić partnera z równowagi, aby musiał postawić drugą stopę na ziemi.
- 2 Gra z szukaniem miejsca:  
na polu znajdują się liczne obręcze, ale jest jedna obręcz mniej niż liczba zawodników. Wszyscy poruszają się, podskakując na polu, aż rozlegnie się gwizdek. Teraz każdy musi tak szybko, jak to tylko możliwe, dotrzeć do obręczy. Komu się to nie uda?
- 3 Dwa zespoły rywalizują w formie sztafety. Który wygra:
  - podskoki (w lewo, w prawo, na obu nogach),
  - podskoki przez przeszkody (w lewo, w prawo, na obu nogach).

### ĆWICZENIA NA WYOBRAŹNIĘ

- 1 „Zjazd na nartach”:  
Wszyscy zawodnicy stają w kółku i naśladują zjazd na nartach. Trener wydaje polecenia, np. „Zakręt w lewo!”, „Skok!”, „Długa stromizna – skul się!” itp., na które dzieci muszą odpowiednio reagować z pozycji kucznej.
- 2 Skakanie na linie we wszystkich wariantach.  
Z reguły mięśnie nóg u dzieci są wystarczająco wytrenowane przez samą grę w piłkę. Ćwiczenia można traktować jako uzupełnienie!

→ Z reguły mięśnie nóg u dzieci są wystarczająco wytrenowane przez samą grę w piłkę. Ćwiczenia można traktować jako uzupełnienie!



Walka kogutów



## MIĘŚNIE GRZBIETU

### ĆWICZENIA Z PIŁKĄ

**1** Leżenie przodem, nogi rozstawione, zaciśnięte kolana, wyciągnięte ręce i „lekkie” podniesienie tułowia:

- trzymanie piłki rękami nad ziemią,
- toczenie piłki na rozciągniętych ramionach pomiędzy rękami,
- kozłowanie piłki na zmianę z lewej i z prawej strony,
- toczenie piłki wyciągniętym prawym ramieniem od prawego biodra, dużymi łukami do góry nad ziemią, tam przekazywanie jej do lewej ręki i również prowadzenie do lewego biodra, za/nad plecami, ponowne przekazywanie piłki do prawej ręki itp.

**2** Leżenie na plecach, nogi podkuczone, ze stopami nieruchomo na ziemi, podnoszenie pośladków, tak aby kolana, biodra i ramiona utworzyły linię prostą:

- toczenie piłki wokół bioder.

### ĆWICZENIA ZE WSPÓŁZAWODNICTWEM

**1** Siad prosty, rękami boczne oparcie na ziemi, położenie podudzia na piłce, podniesienie siedzenia, utrzymanie równowagi (napięcie mięśniowe). Kto wytrzyma najdłużej?

**2** Ćwiczenie w parach, położenie naprzeciw siebie przodem, leżąc na brzuchu, nogi wyciągnięte, palce stóp podniesione, kolano zaciśnięte, ramiona wyciągnięte i lekko podniesione:

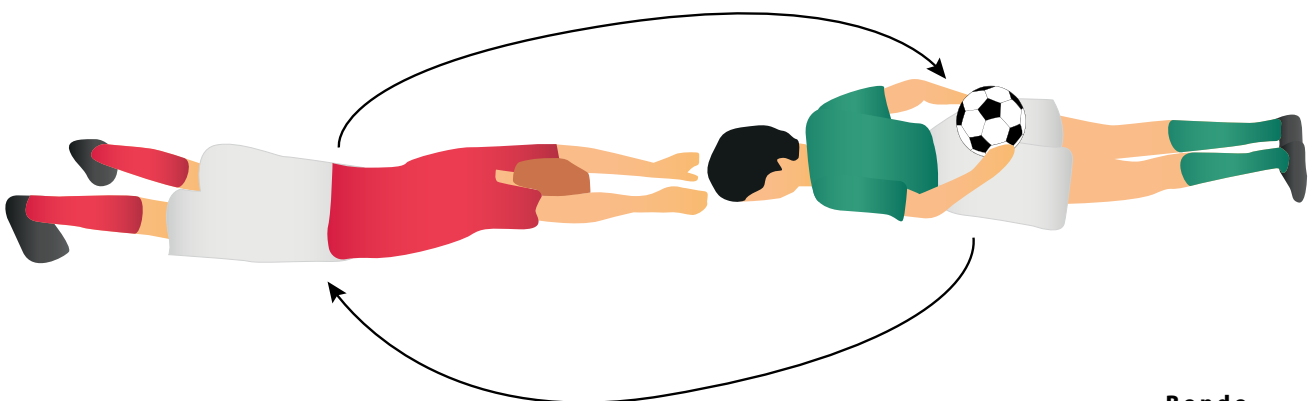
- podawanie piłki,
- „rondo” – toczenie piłki rozciągniętym prawym ramieniem od prawego biodra dużym łukiem do góry nad ziemią, tam przekazywanie piłki partnerowi, który prowadzi ją lewym ramieniem do lewego biodra i przekłada za/nad plecami do swojej prawej ręki, toczy do przodu i podaje do lewej ręki partnera itp.,
- jak wcześniej, lecz teraz piłkę podaje się do partnera po przekątnej (prawa ręka do prawej ręki, lewa ręka do lewej ręki). Która para jako pierwsza wykona określoną liczbę podań?

### ĆWICZENIA NA WYOBRAŹNIĘ

**1** Leżenie na brzuchu, nogi wyciągnięte, palce stóp zwrócone ku ziemi, kolano zaciśnięte, ramiona bocznie rozciągnięte i lekko podniesione:

- „lotnik” – naśladowanie samolotu przez wydawanie odgłosów silnika i lekkie zmiany położenia w lewo/w prawo,
- „pływanie” – naśladowanie ruchu podczas pływania stylem klasycznym (tylko ruchy rękami, bo w przeciwnym razie grozi skrzywienie kręgosłupa!).

→ Przy wszystkich ćwiczeniach w leżeniu przodem: wzrok i czubek nosa zwrócone ku ziemi; tylko lekkie podnoszenie tułowia, ponieważ w przeciwnym razie grozi to skrzywieniem kręgosłupa!



Rondo

## 5. ZABAWY Z PIŁKĄ (CZUCIE PIŁKI, ELEMENTY RYWALIZACJI)

Niżej przedstawione formy treningu stanowią jedynie propozycje. Przy wykorzystaniu elementu motywacyjnego „współzawodnictwa” polepsza się – w uzupełnieniu do pojedynczych ćwiczeń z piłką – kontrolowanie piłki, pomimo że przeciwnik próbuje

przeszkodzić przy wykonywaniu danego zadania. Dodatkowo, w formie zabawy, dzieci uczą się ważnych taktycznych zasadniczych wzorów zachowań podczas gry w piłkę nożną (współpraca, podział przestrzeni gry i swobodne bieganie).

### POLOWANIE NA PIŁKĘ

Zawodnicy obydwu drużyn ustawiają się, tworząc jedno koło, w taki sposób, że pomiędzy dwoma zawodnikami tej samej drużyny stoi zawsze zawodnik z drużyny przeciwnej.

Każda drużyna ma jedną piłkę i zagrywa ją ręką z drugą drużyną, w określonym kierunku od zawodnika do zawodnika w kółku – aż zostanie przechwycona piłka drużyny przeciwnej.

### GRA Z PRZECHWYCENIEM PIŁKI

Na wyznaczonym polu dwie drużyny grają naprzeciw siebie w konfiguracji 3 × 3 do 5 × 5. Członkowie jednej drużyny dogrywają sobie piłkę tak długo, aż druga drużyna ją przechwyci. Po przechwyceniu druga drużyna dogrywa sobie piłkę tak długo, aż ponownie przechwyci ją pierwsza drużyna itd.

- która drużyna wykona najwięcej podań w określonym czasie?
- dopiero za 10 podań przyznaje się 1 pkt.

### PIŁKA DO CELU

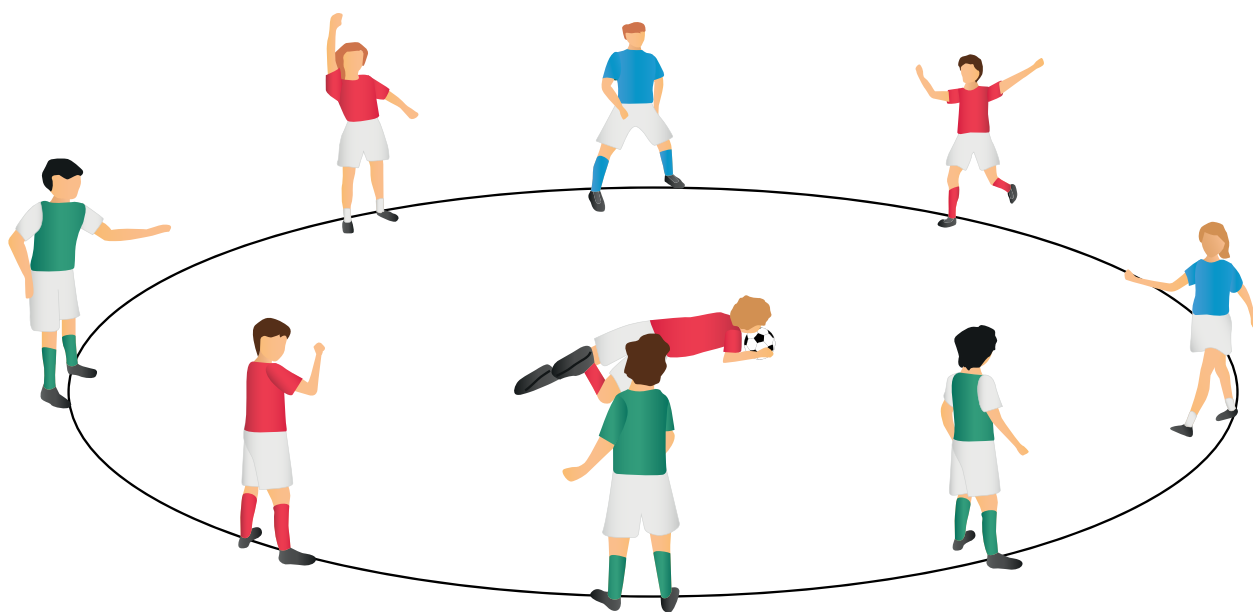
Na polu o długości od 20 do 30 m dwie drużyny ustawiają się naprzeciw siebie, odpowiednio przy liniach końcowych. Na środku znajdują się zbudowane (ewentualnie na ławkach do ćwiczeń) cele (np. pacholki). Zawodnicy strzelają z biegu z linii do celu, aż wszystkie cele zostaną strącone.

Która drużyna zdobędzie najwięcej punktów (wykona najwięcej strąceń)?

### PIŁKA TYGRYSA

Zawodnicy tworzą koło, od 1 do 3 zawodników wchodzi do środka koła jako „tygrys(-y)”.

Zawodnicy z zewnątrz koła dogrywają piłkę (ręką/nogą) do siebie, tygrysy starają się przechwycić piłkę. Kiedy tygrys przechwyci piłkę, jest zastępowany przez zawodnika, który jako ostatni zagrywał piłkę. Kto najmniej razy był w środku koła, zostaje zwycięzcą.



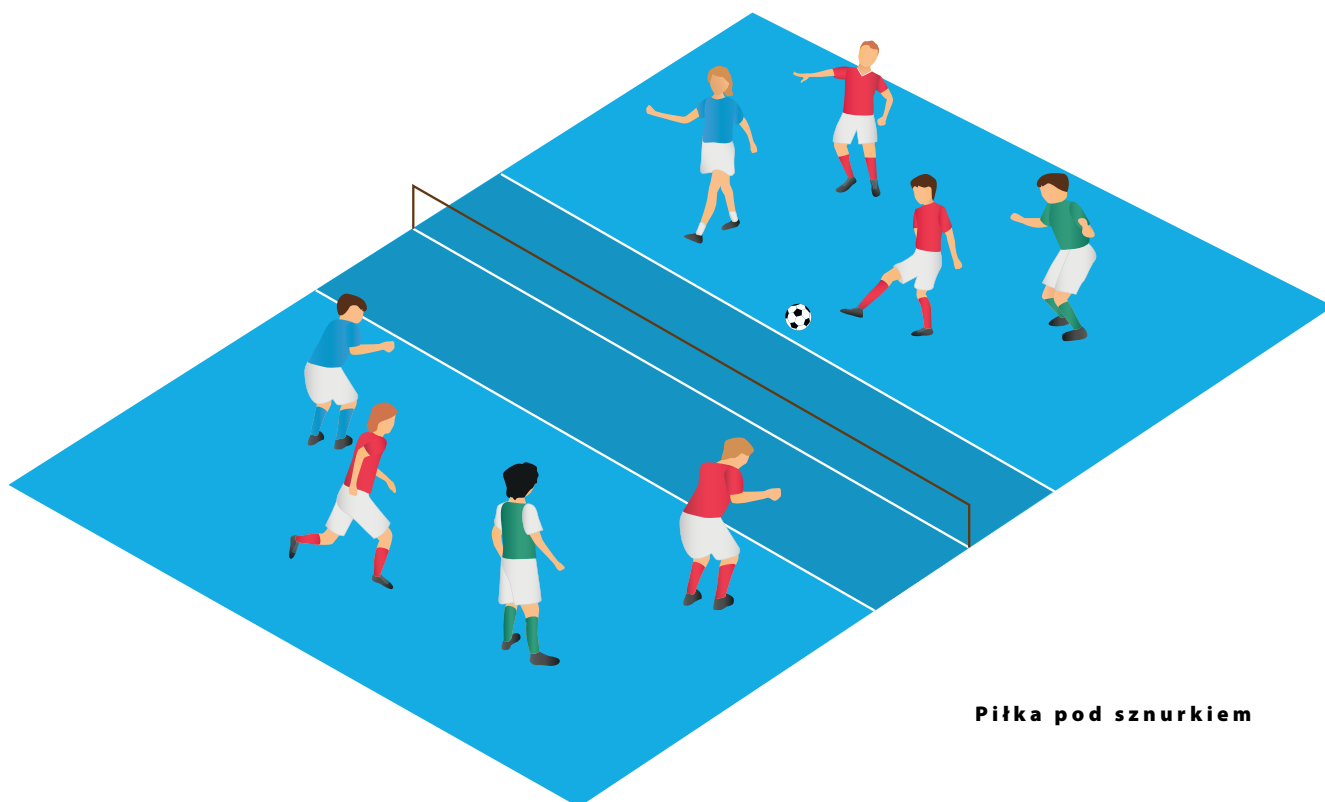
Piłka tygrysa

### PIŁKA MYŚLIWEGO

Dwie drużyny – „myśliwi” i „zające” – znajdują się na boisku o rozmiarach ok. 20 × 20 m. Myśliwi próbują trafić zające piłką. Nie mogą biegać z piłką, muszą zatem dogrywać piłkę do siebie. Liczą się tylko bezpośrednie trafienia. Po zakończeniu serii następuje zamiana ról.

### GRA NA RUCHOMĄ BRAMKĘ

Dwie drużyny grają na wyznaczonym boisku na ruchomą bramkę, którą określają dwaj zawodnicy. Każda drużyna deleguje w tym celu jednego zawodnika. Obaj zawodnicy biorą na ramiona mającą ok. 2 m długości drewnianą listwę i tworzą słupki. Taka żywa bramka musi się poruszać w taki sposób, aby padło jak najmniej bramek. Bramki mogą być strzelane z obydwu stron. Po kilku minutach zawodnicy ci zamieniają się rolami z innymi dziećmi, aż w końcu każdy zawodnik będzie przez chwilę bramkarzem.



Piłka pod sznurkiem

### PIŁKA POD SZNURKIEM

Wielkość boiska ok. 10 × 20 m (w zależności od liczby zawodników). Na środku w poprzek boiska na wysokości ok. 50 cm rozpięta jest linka. W odległości ok. 1,5 m od niej po obu stronach przebiegają linie, które oznaczają mającą 3 m szerokości strefę tabu. Na każdej połowie znajduje się jedna drużyna, która próbuje przekazać piłki pod linką za linię końcową drugiej połowy (rzut/strzał), a próbuje zapobiec temu samemu na swojej połowie.

Za każdą udaną próbę przyznaje się 1 pkt, aż osiągnięta zostanie określona liczba punktów. Rzut/strzał nad linką jest karany przyznaniem punktu ujemnego.

### TOCZENIE PIŁKI

Dwie drużyny grają w toczenie piłki, to znaczy piłkę można toczyć tylko ręką (jak w grze w kręgle), na bramki z pachołków. Bramki liczą się tylko wówczas, kiedy piłka zostanie przetoczona przez bramkę na wysokości pachołka. Bramkarz nie może przy tym leżeć, blokując bramkę.

### PIŁKA Z KRĘGLAMI (PACHOŁKAMI)

Na boisku po dwóch przeciwległych stronach znajduje się strefa o szerokości od 2 do 3 m, w której kręgle są ustawione obok siebie w tej samej odległości. Dwie drużyny grają ze sobą i każda z nich próbuje przewrócić kręgle drużyny przeciwnej oraz ochronić własne przed przewróceniem. Nie można wchodzić do strefy kręgli. Seria jest zakończona, kiedy wszystkie kręgle jednej drużyny zostaną strącone.

### PIŁKA NOŻNA – TENIS

Boisko jest przedzielone na środku przez sznur o wysokości 1 m. Zawodnicy jednej drużyny dzielą się na jednej połowie boiska w taki sposób, że „opanowują” całą przestrzeń. Próbuje zagrać piłkę nogą lub głową nad sznurkiem, w miarę możliwości tak, aby utrudnić odbicie przeciwnikowi po drugiej stronie. Piłka może – zanim zostanie podana do przeciwnika – zostać dotknięta przez trzech zawodników, ale pomiędzy odbiciami dwóch zawodników nie może dotknąć ziemi więcej niż 1 raz. Gra się np. do zdobycia 21 pkt lub na czas.

#### Warianty:

- zawodnicy mogą łapać piłkę rękami.
- zonglowanie piłką liczy się jako 1 kontakt zawodnika z piłką.

### PIŁKA NAROŻNA

Boisko to cała hala sportowa. Od 4 do 6 zawodników tworzy jedną drużynę. Gra się bez bramkarza. Bramki znajdują się w 4 narożnikach hali i składają się z maty do ćwiczeń gimnastycznych oraz podłużnej ławki, która stoi przed matą do ćwiczeń. Bramki zdobywa się, strzelając piłkę. Jeśli piłka zostanie za ławką, drużyna zdobywa punkt albo uzyskaną liczbę oczek; jeśli piłka zostanie na macie, liczba punktów się podwaja.

### PIŁKA BUTELKOWA

Po obu stronach boiska znajdują się dwa okręgi o średnicy około 6 m. Na środku okręgu stoi plastikowa butelka z małą kostką umieszczoną na niej. Celem obydwu drużyn jest trafienie do tego celu spoza koła. Wyrzucona liczba oczek na kostce określa każdorazowo zdobytą liczbę punktów.

### PIŁKA SKRZYNIOWA

Każdorazowo dwie drużyny grają ze sobą w piłkę na danej połowie hali. Za bramki służą części skrzyń, które są ustawione pionowo w odległości od około 2 do 3 m od ściany i na które można strzelać z obu stron, także po wcześniejszym odbiciu piłki od ściany.

### WIEŻA NA BOISKU

Dwie drużyny grają ze sobą na boisku. Każda drużyna ustawia własnego strażnika wieży na małej skrzyni lub na obręczy gimnastycznej w tylnej części połowy drużyny przeciwnej. Zawodnicy próbują poprzez odpowiednie dogrywanie piłki podać piłkę strażnikowi wieży w taki sposób, aby mógł on złapać piłkę, a przy tym nie opuścić skrzyni. Drużyna przeciwna stara się temu przeszkodzić. Kiedy drużyna przechwyci piłkę, stara się ze swej strony dograć piłkę do swojego strażnika wieży. Która drużyna wykona w określonym czasie największą liczbę dograń?

#### Warianty:

- grać piłkę ręką (łapać, rzucać).
- łapać piłkę, odgrywanie piłki stopą (z prostego podbicia).

### GRA W PIŁKĘ W DUECIE (TRZEMA NOGAMI)

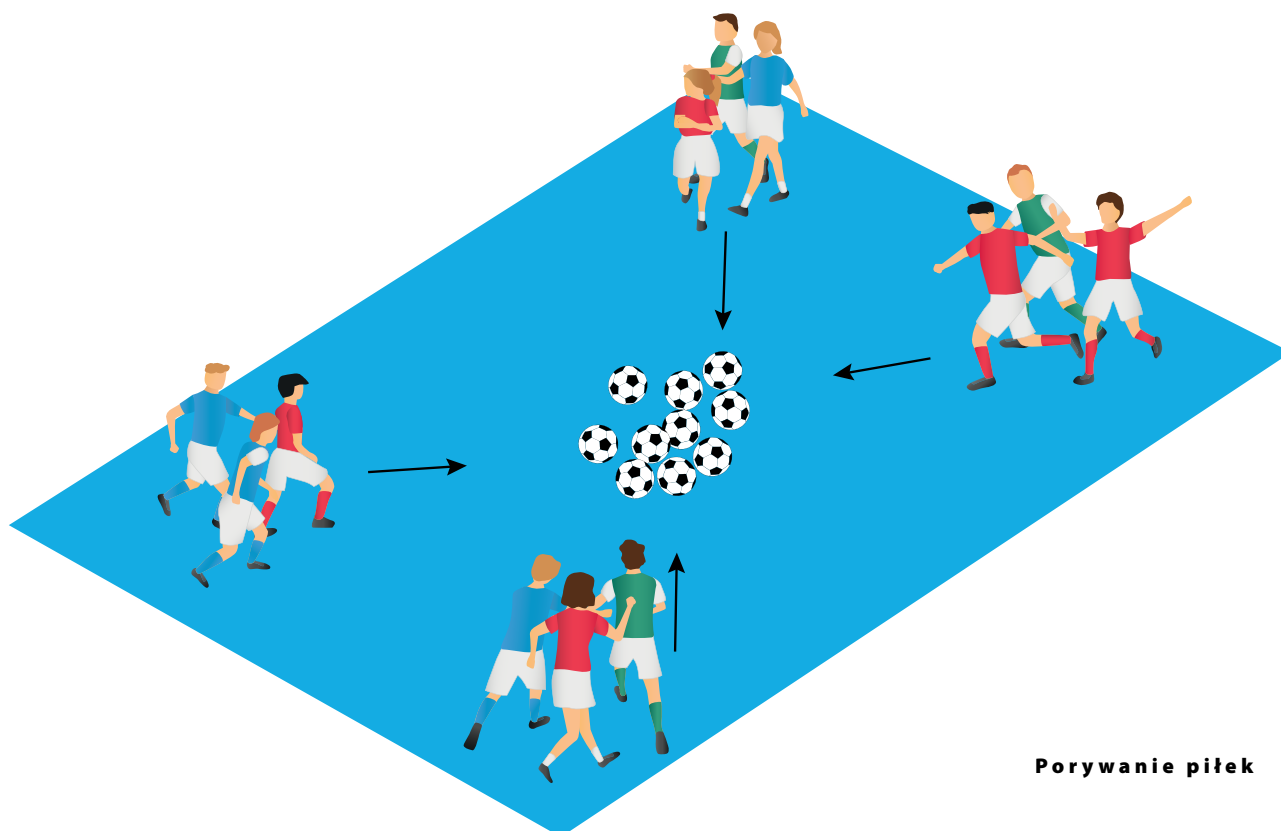
Zasady gry i sposób gry odpowiadają typowym regułom gry w piłkę nożną. Bramki są nieco węższe i bardziej płaskie. Także pole gry jest mniejsze. Po dwóch zawodników wiąże chustą lewą lub prawą nogę ze sobą i trzyma się za ręce. Kilka par tworzy drużynę.

### ODBICIA OD ZIEMI

Na wyznaczonym polu (20 × 20 m) dwie drużyny grają w piłkę ręczną na bramki bez bramkarzy. Strzały do bramki i podania możliwe są tylko poprzez odbicia od ziemi/podania po ziemi.

### PRZEJŚCIE PRZEZ RZEKĘ

Pole gry jest podzielone na 3 strefy. Strefa środkowa to rzeka, której strzegą 2 piraci. Każdy z pozostałych zawodników ma jedną piłkę i próbuje przekazać piłkę, kozłując ją lub prowadząc, z jednego brzegu (strefa startowa) przez rzekę na drugi brzeg (strefa docelowa), tak by nie zostać złapanym przez piratów. Złapani zawodnicy również zostają piratami. Kto po kilku seriach zostaje niezłapanym?



Porywanie piłek

### PORYWANIE PIŁEK

Zawodników dzieli się na grupy po mniej więcej tyle samo osób i ustawia w narożnikach boiska o wymiarach około 20 × 20 m. Na środku boiska ułożone są wszystkie piłki (po jednej piłce na każde dziecko). Na znak trenera wszystkie dzieci biegną na środek, zabierają jedną piłkę i niosą/kozlują/prowadzą ją tak szybko, jak to możliwe, do swojego narożnika. Która drużyna będzie pierwsza?

### TRANSPORTOWANIE PIŁKI

Boisko dzieli się na 3 części. W dwóch zewnętrznych tercjach znajduje się po jednej drużynie, w której każde dziecko ma jedną piłkę. W środkowej tercji leży duża piłka (piłka plażowa, piłka lekarska itp.), którą poprzez ukierunkowane rzuty lub strzały należy przemieścić do strefy drużyny przeciwnej.

### ODBITKI

Na wyznaczonym polu gry każde dziecko ma jedną piłkę i kozłuje ją ręką. Przy tym każde dziecko próbuje kontrolować swoją piłkę, osłaniać ją, a przy tym próbować odbić piłkę innego dziecka (1 pkt). Kto zdobędzie najwięcej punktów?

### PIŁKA NAD SZNURKIEM

Na wyznaczonym boisku, które jest podzielone przez rozpięty na środku, na wysokości około 1,5 m, sznur (np. taśma), ustawiają się naprzeciw siebie dwie drużyny, każda po 2 lub 3 zawodników. Zawodnicy próbują w taki sposób zagrać piłkę ręką/nogą nad sznurem na drugie pole, by przeciwnik nie mógł jej złapać i aby piłka dotknęła ziemi. Kto zdobędzie najwięcej punktów?

### PEŁNA SKRZYŃIA

Na środku pola gry ustawia się skrzynię lub podobny element, która(-y) jest wypełniona(-y) różnymi piłkami. Trener lub jedno dziecko próbuje opróżnić skrzynię, wyrzucając z niej piłki na odległość. Pozostałe dzieci zbierają wyrzucone piłki i przynoszą je z powrotem do skrzyni. Czy skrzynia będzie po minucie całkowicie pusta? Kilka serii.

### PIŁKA RĘCZNA NA TRZECH POLACH

Dwie drużyny ustawiają się naprzeciw siebie. Pole gry jest dzielone na 3 strefy. W strefach zewnętrznych grają atakujący z jednym zawodnikiem więcej, w strefie środkowej jest taka sama liczba zawodników. Zawodnicy przypisani do danej strefy nie mogą jej opuścić. Po około 4 min następuje zmiana pozycji; każdy zawodnik musi raz pełnić zadania atakującego, pomocnika i obrońcy.

#### Wariant:

- piłka ręczna na dwóch polach, piłka nożna na dwóch polach.

### PIŁKA RĘCZNA – „GŁÓWKI”

Dwie drużyny grają w piłkę ręczną na dwie bramki. Bramki można jednak zdobywać tylko głową.

#### Warianty:

- bieganie jest dozwolone tylko bez piłki. W razie posiadania piłki zawodnik musi stać w miejscu.
- piłkę trzeba bezpiecznie złapać, przy dotknięciu ziemi posiadanie piłki przechodzi na drużynę przeciwną.

### ŁAPANIE PIŁEK

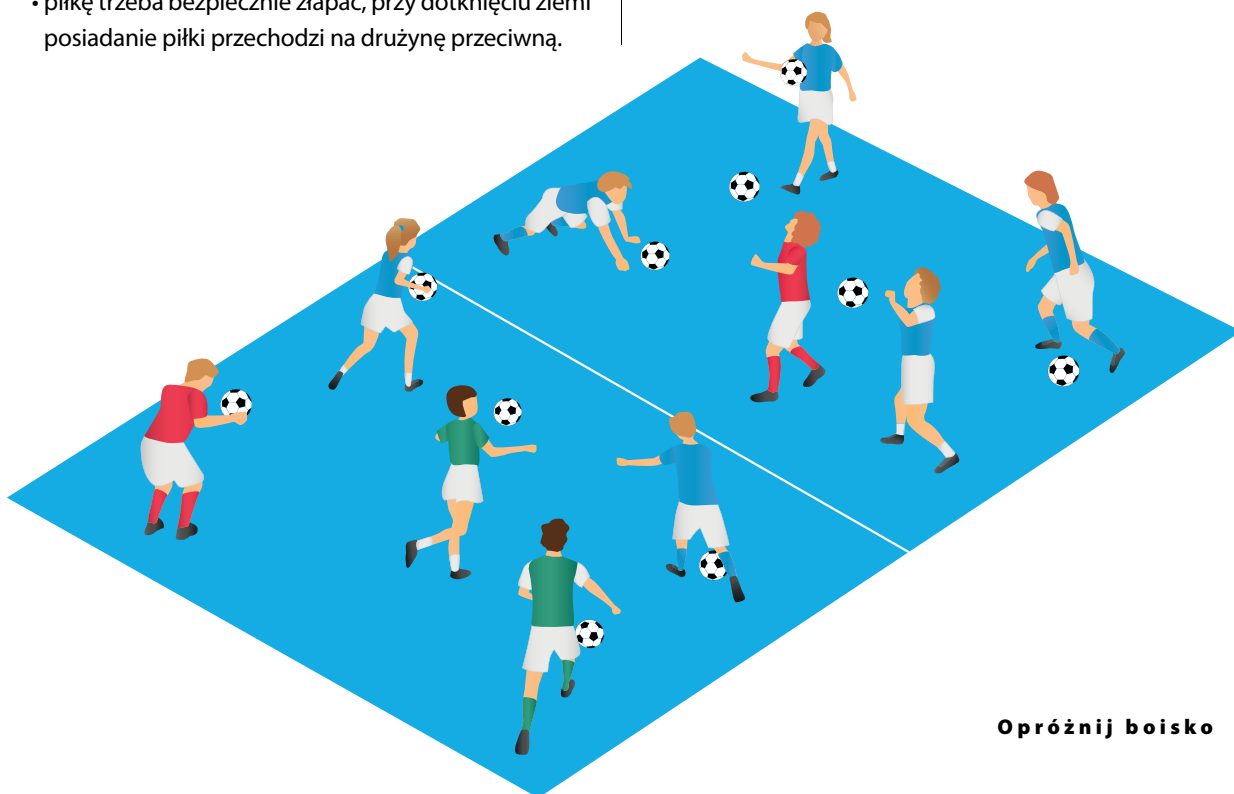
Jedna trzecia wszystkich zawodników znajduje się na wyznaczonym terenie (15 × 10 m). Pozostałe dzieci ustawiają się za wzdłużnymi stronami boiska i próbują podawać sobie liczne piłki, tak by dzieci na boisku nie mogły złapać piłki. Jeśli dogranie zostanie przechwycone, dogrywający i przechwytyjący zamieniają się rolami.

### WRZUCANIE PIŁKI

Boisko jest dzielone na 3 strefy o mniej więcej tej samej wielkości. W każdej strefie znajduje się jedna drużyna. Drużyny w strefach zewnętrznych mają po 1 piłce lub po 2 piłki i mają za zadanie trafić zawodnika drużyny w strefie środkowej odpowiednim rzutem. Po 4 min następuje zmiana drużyn. Która drużyna będzie miała najwięcej trafień, wygrywa.

### PIŁKA W RUCHU

Dwie drużyny ustawiają się naprzeciw siebie, przy czym piłka może być rzucana, przenoszona i kopana. Celem jest umieszczenie piłki za linią końcową przeciwnika.



Opróżnij boisko

### OPRÓŻNIJ BOISKO

Wyznaczone boisko jest dzielone na dwie połówki. Na każdej połowie znajduje się jedna drużyna. Na obydwie drużyny przypada mniej więcej taka sama liczba piłek. Na znak trenera każda drużyna wyrzuca/wykopuje piłki z własnej połowy na połowę przeciwną i stara się opróżnić swoją połowę z piłek. Zwycięża ta drużyna, której się to uda lub która po 2 min gry ma na swojej połowie mniej piłek.

### ZAMEK

Od 5 do 7 dzieci tworzy koło. Na środku koła za pomocą 4 ustawianych obok siebie pachołków tworzy się „zamek”, który jest strzeżony przez strażnika. Zawodnicy z koła próbują poprzez zręczne podawanie piłki doprowadzić zawodnika na korzystną pozycję, aby mógł przewrócić pachołek. Gra jest zakończona, kiedy wszystkie pachołki zostaną przewrócone. Który strażnik zamku najdłużej ochroni swoją twierdzę?

# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT 5

**Główna część i zakończenie treningu dzieci w kategorii wiekowej F i E, część I**

**4 JT**

- nauczanie techniki prowadzenia piłki
- nauczanie techniki strzału
- koncepcja gry 4 × 4

1 JT P

1 JT P

2 JT P/T





## SPIS TREŚCI

		Strona
1.	Wprowadzenie	90
2.	Szkolenie techniki prowadzenia piłki	90
3.	Doskonalenie techniki strzału	95
4.	Koncepcja gry 4 × 4	99
5.	Materiały do ...	100

## 1. WPROWADZENIE

W treningu kategorii wiekowej F i E najważniejsze elementy techniki (prowadzenie piłki, strzały, podania, uderzenia piłki głową) są najpierw nauczane w ogólnej formie, następnie w kategorii wiekowej D, z którym wiekiem dziecięcej motoryki, będą mogły być doskonalone. W segmencie 5 został podjęty temat gier

motywacyjnych w celu trenowania prowadzenia piłki, strzałów i niektórych kombinowanych możliwości treningowych (od prowadzenia piłki do strzału na bramkę).

Na końcu jest przedstawiana w praktyce koncepcja gry 4 x 4.

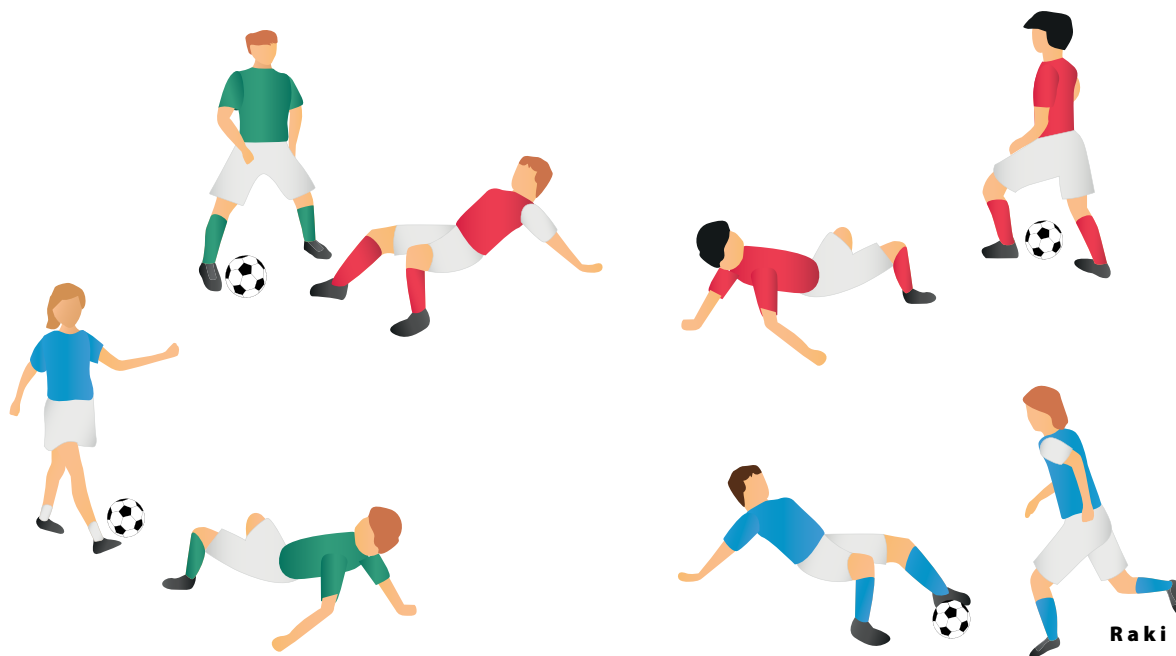
## 2. SZKOLENIE TECHNIKI PROWADZENIA PIŁKI

Poniższe formy zabaw stanowią propozycję, którą można uzupełniać o własne pomysły. Przy wszystkich ćwiczeniach należy pamiętać o tym, aby trenować zarówno prawą, jak i lewą nogę. Z reguły każde dziecko ma podczas treningu swoją piłkę, ponieważ taka forma treningu pozwala uzyskać optymalne efekty.

Celem nauczania prowadzenia piłki jest to, aby dziecko zawsze prowadziło piłkę w sposób kontrolowany (blisko przy nodze). Przy tym każdorazowo wzrok musi być odwrócony od piłki, aby w każdej chwili mieć pełen przegląd sytuacji (gry).

Do poszczególnych sposobów prowadzenia piłki należy:

1. prowadzenie piłki po linii prostej:
  - wewnętrzną częścią stopy (stopa nogi prowadzącej piłkę ustawiona prostopadle do nogi postawnej),
  - prostym podbiciem (stopa nogi prowadzącej piłkę usztywniona w stawie skokowym, palce obciążone do podłoża; cecha gimnastyczna);
2. prowadzenie piłki po linii łamanej: wewnętrzną częścią stopy lub zewnętrzną częścią stopy;
3. prowadzenie piłki po lukach:
  - wewnętrznym podbiciem jednej nogi,
  - zewnętrznym podbiciem drugiej nogi.



### RAKI

Dzieci są dzielone na dwie grupy, spośród których zawodnicy jednej grupy mają po jednej piłce, a pozostali odgrywają rolę „raków”.

Na wyznaczonym terenie raki mają za zadanie, poruszając się tyłem na czworaka, odbierać piłkę zawodnikowi, który ją prowadzi. Jeśli się to uda, zawodnicy zamieniają się pozycjami i zadaniami.

Który zawodnik po kilku minutach gry najrzadziej był „rakiem”?

#### Wariant:

- osoba, która straci piłkę, również staje się „rakiem”.  
Który zawodnik zostanie na końcu na boisku?

## PRZERWANIE PROWADZENIA PIŁKI NA ZNAK RĘKĄ

Zawodnicy w dowolny sposób prowadzą piłkę, każdy jedną, na wyznaczonym terenie. Wokół tego terenu porusza się trener i co jakiś czas daje znak poprzez podniesienie ręki. Zawodnicy powinni wówczas natychmiast zatrzymać piłkę. Osoba, która jako ostatnia przerwie prowadzenie piłki, wykonuje dodatkowe zadanie (np. przewrót w przód).

### Warianty:

- zatrzymywanie piłki kolanem.
- zatrzymywanie piłki pośladkami.
- po zatrzymaniu piłki bieg wokół zaznaczonego miejsca i powrót do piłki.

## PIŁKA NOŻNA W TUNELU

Wszyscy zawodnicy mają piłkę i prowadzą ją na wyznaczonym terenie. Trener porusza się bez piłki na tym terenie, a od czasu do czasu staje w rozkroku. Zawodnicy muszą wówczas jak najszybciej przeprowadzić swoją piłkę przez tunel pomiędzy nogami trenera. Pierwszemu trzej otrzymują po 1 punkcie. Który zawodnik będzie miał najwięcej punktów po 5 minutach gry?

### Warianty:

- dodatkowo można ustawić na boisku kilka pachotków, które nie mogą zostać poruszone.
- w większych grupach kilku zawodników może stworzyć tunel.



Piłka nożna w tunelu

## ATOMY

Wszyscy zawodnicy dryblują, każdy jedną piłką, na wyznaczonym terenie (np. pole karne). Trener wykrzykuje liczbę i tylu zawodników powinno, nie przestając dryblować, ustawić się i utworzyć grupę („atom”).

## WYKOPYWANIE PIŁKI

Na boisku wszystkie dzieci prowadzą piłkę, każde swoją. Jeden zawodnik bez piłki próbuje podbić piłkę innych zawodników i wykopać ją z boiska. Który zawodnik zakłócający prowadzenie piłki wykona najwięcej udanych przechwyty w ciągu 1 min?

### Warianty:

- po udanym wykopie piłki obaj zawodnicy zamieniają się rolami.
- wszyscy mają po jednej piłce i każdy próbuje wykopać piłkę innego zawodnika.
- najlepiej zaznaczyć po przekątnej 4 pola (10 × 10 m). W polu 1 każdy zaczyna dowolne prowadzenie piłki, równocześnie próbuje wykopać piłkę innego zawodnika z boiska. Komu się to uda, może przejść na pole 2 itd. Zawodnik, którego piłka została wykopana, musi cofnąć się o jedno pole (z wyjątkiem pola 1). Na jakich polach stoją zawodnicy po upływie kilku minut gry?

## PRZECHWYTYWANIE PIŁEK

Wszystkie dzieci dowolnie prowadzą piłkę na wyznaczonym terenie. Jeden zawodnik bez piłki próbuje złapać piłkę, wykonując ruchy typowe dla bramkarza. Jeśli mu się to uda, zawodnik, który stracił piłkę, zostaje nowym bramkarzem.

### Wariant:

- z kilkoma bramkarzami.

## SAMOCODOWA PIŁKA NOŻNA

Każdy zawodnik ma jedną piłkę, prowadzi ją dowolnie na wyznaczonym terenie i naśladuje samochód. Trener wydaje polecenia, wymieniając określone biegi. Odpowiednio do danego biegu zawodnicy mają zwiększać lub zmniejszać tempo prowadzenia piłki.

### WYRZUCANIE PIŁKI RĘKĄ

Z wyjątkiem kilku rzucających wszyscy zawodnicy dowolnie prowadzą piłkę na wyznaczonym terenie. Rzucający mają za zadanie trafienie piłek prowadzonych przez inne osoby cełnym rzutem jak przy piłce ręcznej. Po udanej akcji uczestnicy zamieniają się rolami.

### PROWADZENIE PIŁKI Z PRZECHWYTYWANIEM

Na wyznaczonym polu każdy zawodnik prowadzi jedną piłkę. Trzej zawodnicy są wyznaczani na łapiących i otrzymują – w celu lepszego rozpoznania – oznacznik do ręki. Łapiący mają za zadanie wytrącić innych zawodników z prowadzenia piłki przy użyciu oznacznika, powodując, że ci stracą kontrolę nad piłką. Po udanym wykonaniu zadania zawodnicy zamieniają się rolami, a oznaczniki trafiają do zawodników wytrąconych z prowadzenia piłki. Kto po kilku minutach nadal prowadzi piłkę?

#### Warianty:

- osoby prowadzące piłkę korzystają ze swojej niewiódącej nogi.
- na 1 min określa się stałą grupę łapiących. Która grupa wykona więcej przechwyty?
- przebieg jak poprzednio, ale wytrąceni z prowadzenia piłki zawodnicy ustawiają się w rozkroku i muszą zostać wykupieni przez przejście innego zawodnika pomiędzy ich nogami.

### PRZEJŚCIE PRZEZ RZEKĘ

Pole gry jest podzielone na 3 strefy. Strefa środkowa to rzeka, której strzegą 2 piraci. Każdy z pozostałych zawodników ma jedną piłkę i próbuje przetransportować ją, kołując lub dryblując, z jednego brzegu (strefa startowa) przez rzekę na drugi brzeg (strefa docelowa), tak by nie zostać złapanym przez piratów. Złapani zawodnicy również zostają piratami. Kto po kilku seriach pozostaje niezłapany?

### ZDOBYWANIE PACHOŁKÓW

Wszyscy zawodnicy mają po jednej piłce i prowadzą ją bez ograniczeń na zaznaczonym terenie. W odległości od około 15 do 20 m, na innym polu stoi kilka pachółków, ale o jeden pachółek mniej niż liczba uczestniczących w grze zawodników.

Na gwizdek trenera zawodnicy ruszają z piłką, w celu dotarcia do pachółka, czyli zdobycia go. Komu nie uda się zdobyć pachółka, otrzymuje 1 pkt ujemny.

#### Warianty:

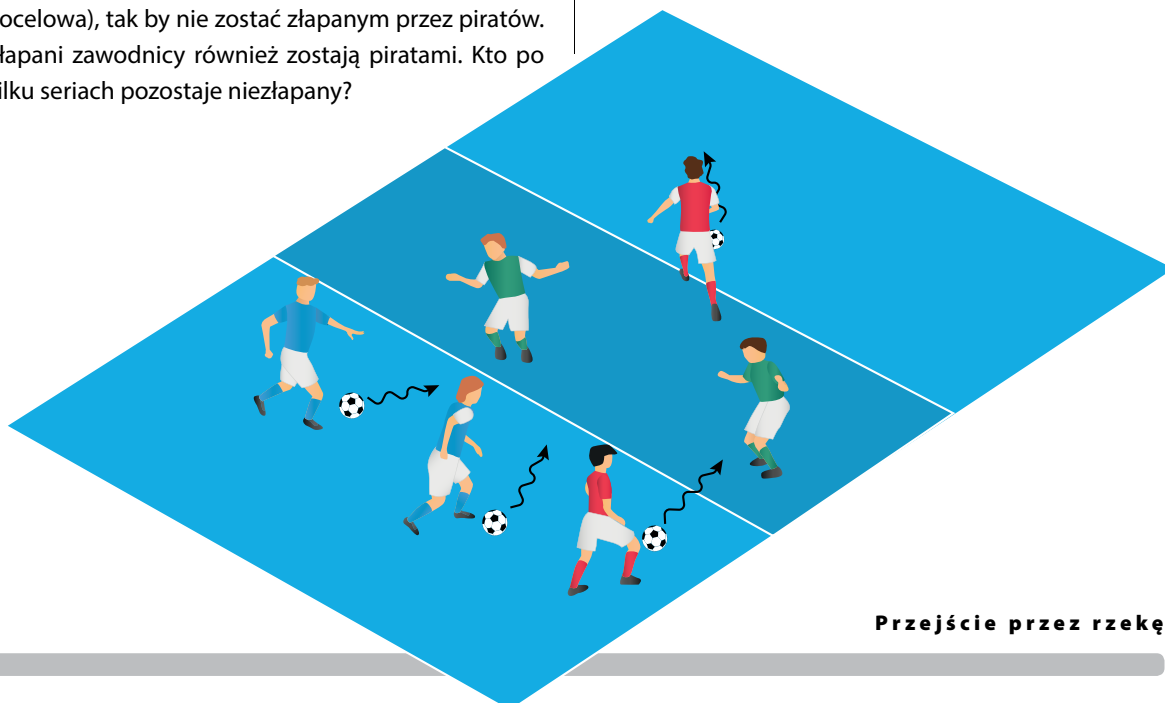
- zamiast gwizdka znak wydawany jest przez trenera ręką (niepatrzenie na piłkę).
- dwa pola („1” i „2”) po lewej i po prawej stronie pola prowadzenia piłki są oznaczane stożkami. Kiedy trener podniesie rękę, wszyscy zawodnicy muszą dostać się do pola 1, kiedy trener podniesie obie ręce, wszyscy muszą dostać się do pola 2.

### ŚLALOM WOKÓŁ BRAMEK Z PACHOŁKÓW

Na wyznaczonym terenie (pole karne) stoi kilka bramek z pachółków (każda o szerokości 2 m). Zawodnicy dowolnie prowadzą piłkę wokół danej przestrzeni. Na znak trenera biegają na dane pole, próbują najszybciej, jak to tylko możliwe, prowadzić piłkę wokół wszystkich bramek z pachółków, a następnie ustawić się przy trenerze. Kto wykona to najszybciej?

#### Warianty:

- kto jako pierwszy pokona 10 (15, 20) bramek.
- kilku zawodników, niemających piłki, próbuje zakłócić prowadzenie piłki poprzez pilnowanie bramek z pachółków.
- zamiast prowadzenia piłki do linii bramkowej, trzeba prowadzić ją w postaci pełnej „ósemki” wokół obydwu pachółków.



Przejście przez rzekę

### PROWADZENIE PIŁKI Z CINIEM

Zawodnicy dobierają się w pary. Jeden z nich ma piłkę; musi on podążać za drugim zawodnikiem (niemającym piłki).

Na znak trenera wykonywane są różne zadania:

- osoba z przodu staje w rozkroku, a osoba prowadząca piłkę zagrywa piłkę przez rozstawione nogi, obiega partnera, aby po odzyskaniu kontroli nad piłką ponownie za nim podążać,
- osoba z przodu kładzie się płasko na ziemi, osoba prowadząca piłkę przerzuca piłkę nad partnerem, przeskakuje go itp.,
- osoba z przodu przyjmuje pozycję ławeczki, osoba prowadząca piłkę zagrywa piłkę pod nim, przeskakuje partnera itp.

Po 1 lub 2 min następuje krótka przerwa i zamiana zadań.



Szereg bez końca

### CHWYT KOSZYKARSKI

Z wyjątkiem kilku łapiących, którzy mają kozłować piłkę, jak w koszykówce, wszyscy zawodnicy dowolnie prowadzą piłkę w ograniczonej przestrzeni. Łapiący mają za zadanie trafić prowadzących piłkę ręką. Po udanym wykonaniu zadania zawodnicy zamieniają się rolami.

### SZEREG BEZ KOŃCA

Grupy od 3 do 5 zawodników ustawiają się jeden za drugim w odległości około 10 m między sobą. Między nimi zbudowany jest rząd z pachołków. Zawodnik 1 rozpoczyna slalom przez rząd pachołków, przekazuje piłkę zawodnikowi 2 i ustawia się na końcu, zawodnik 2 prowadzi piłkę z powrotem przez szereg pachołków i przekazuje piłkę zawodnikowi 3 itp.

#### Warianty:

- zawody sztafetowe z kilkoma grupami. Która grupa jako pierwsza ponownie zajmie swoją pozycję początkową.

### ZAMIANA PÓL

W odległości około 15 m zaznacza się 2 czworokątne pola. Na początku wszyscy prowadzą piłkę na jednym polu. Na znak trenera zawodnicy dryblują w szybszym tempie na inne pole.

#### Warianty:

- zanim nastąpi zamiana pól, trzeba prowadzić piłkę przez jedno z dwóch tylnych oznaczeń.
- wcześniej określony zawodnik rozpoczyna zamianę pól. Kto jako ostatni przejdzie na inne pole, staje się nowym zaczynającym grę.
- na połowie odcinka pomiędzy polami ustawiana jest bramka z pachołków, którą wszyscy muszą pokonać, prowadząc piłkę przy zamianie pól.
- zawodnicy dzielą się równomiernie na dwa pola; na znak trenera obie grupy równocześnie zamieniają się polami (ruch przeciwny).
- przebieg, jak wcześniej, ale teraz na połowie odcinka pomiędzy polami ustawiona jest bramka z pachołków, którą wszyscy zawodnicy muszą pokonać, prowadząc piłkę przy zamianie pól.

**ZŁAP SZARFĘ!**

Wszyscy zawodnicy znajdują się na wyznaczonym polu. Każdy ma jedną piłkę, a z tyłu w spodenki ma włożoną szarfę (oznacznik). Po starcie zawodnicy próbują, podczas prowadzenia piłki, złapać szarfy innych zawodników i ochronić swoją, nie tracąc przy tym kontroli nad piłką. Złapane szarfy są wkładane z tyłu w spodenki. Kto po sygnale „stop” ma najwięcej szarf (oznaczników), wygrywa zabawę.

**Wariant:**

- zawodnicy są dzieleni na dwie grupy, z których jedna dostaje dwie szarfy. Druga grupa próbuje jak najszybciej przechwycić szarfy, potem następuje zamiana ról. Która grupa była szybsza?

**SZTAFETA Z POWROTEM**

Kilka drużyn od 3 do 5 zawodników wykonuje naprzeciw siebie biegi sztafetowe. Zawodnicy ustawiają się około 10 m przed znakiem zwrotu (pachołkiem). Na znak pierwsza osoba z każdej grupy prowadzi piłkę do znaku zwrotu, obiega go, prowadzi piłkę z powrotem i podaje piłkę drugiemu biegaczowi, który z kolei prowadzi ją do znaku zwrotu itp.

**Warianty:**

- prowadzenie piłki przez slalom z pachołków.
- 2 (do 3) serie bez przerwy.

**GRA Z ŁAPANIEM**

Wszyscy zawodnicy znajdują się na wyznaczonym terenie. Trzech z nich, łapiący, mają po jednej piłce i mają za zadanie trafić pozostałych uczestników zabawy. Kto zostanie trafiony, natychmiast bierze piłkę spoza pola i przyłącza się do grupy łapiących. Kto zostanie na końcu, wyznacza łapiących w kolejnej serii.

**KURIERZY**

W miarę możliwości dużo piłek leży w strefie bocznej boiska. Z niej kurierzy (zawodnicy atakujący) prowadzą piłki obok 4 przechwytyjących (zawodników broniących) na zaznaczony obszar (pole środkowe) za przechwytyjącymi. Tam piłki są składowane. Przechwytyjący próbują zakłócić prowadzenie piłki i cofnąć piłki do strefy bocznej. Przechwytyjący nie mogą wchodzić na zaznaczony obszar oraz do strefy bocznej. Jeśli na środku zostaną złożone wszystkie piłki, wyznacza się trzech nowych przechwytyjących. Którzy przechwytyjący będą w stanie najdłużej zapobiegać złożeniu wszystkich piłek na środku boiska?

**SZTAFETA WAHADŁOWA**

Kilka, niezbyt licznych drużyn wykonuje kolejno biegi sztafetowe. Każda drużyna dzieli się na grupy o równej liczbie zawodników, które stoją naprzeciw siebie w odległości od 10 do 15 m.

Na znak trenera pierwsi biegacze prowadzą piłkę do oczekującego partnera i przekazują mu piłkę. Wówczas ten zawodnik wraca z piłką, aby przekazać ją trzeciemu zawodnikowi itd.

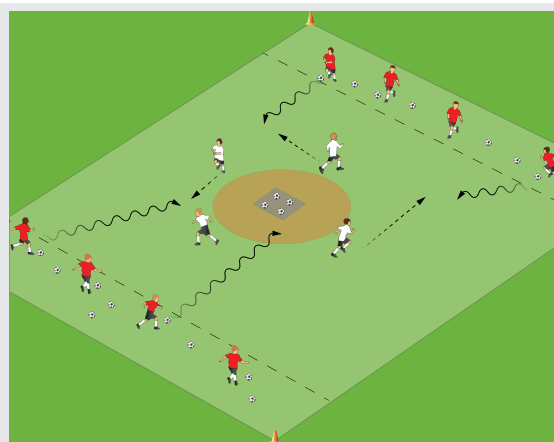
Z której drużyny wszyscy zawodnicy jako pierwsi zajmą swoje początkowe pozycje?

**Wariant:**

- prowadzenie piłki przez slalom wokół pachołków.

**PRZEBICIE SIĘ**

Na boisku o wymiarach 30 × 30 m zaznaczone jest drugie boisko o wymiarach 15 × 15 m. Zawodnicy dzielą się na dwie grupy. Zawodnicy z jednej grupy mają po jednej piłce i udają się na małe pole wewnętrzne, zawodnicy drugiej grupy udają się, jako myśliwi, na pole pomiędzy wewnętrznym polem a zewnętrznymi liniami ograniczającymi. Prowadzący piłkę zawodnicy w polu wewnętrznym mają próbować przeniknąć na strzeżoną przez myśliwych strefę w 10 przebiegach oraz dotrzeć do zewnętrznej linii oznaczającej. Za każdą udaną próbę otrzymują 1 pkt. Po jednym punkcie otrzymują jednak także myśliwi, którym uda się uniemożliwić przebiecie się zawodników z wewnętrznego okręgu. Potem następuje zamiana ról pomiędzy grupami. Która grupa zebrała na końcu więcej punktów?

**Kurierzy**

### 3. DOSKONALENIE TECHNIKI STRZAŁU

Liczne gole podczas gry to niezbędny warunek długofalowej motywacji dzieci. Jeśli ich osiągnięcie nie jest umożliwiane dzieciom w ramach szkolenia zasadniczego, piłka nożna prędzej czy później przestanie sprawiać im przyjemność i opuszczą klub. Dużo zadań treningowych powinno z tego względu być powiązanych z możliwością oddania strzału do bramki. Wiadomo nie od dziś, że największym sukcesem podczas gry w piłkę nożną jest zdobycie bramki.

Nauczenie się dobrej techniki strzeleckiej zajmuje w treningu dzieci ważną pozycję. W celu udanego umieszczenia piłki w bramce trzeba wypracować wiele elementów techniczno-koordynacyjnych.

Szkolenie podstawowych form tych technik jest jednym z najważniejszych aspektów treningu. W prosty sposób trzeba przeprowadzać gry ze strzelaniem do bramki, które stopniowo będą mogły być łączone z ćwiczeniami strzeleckimi po dryblingu i dogranii.

Należy strzelać zarówno prawą, jak i lewą nogą (zasada wszechstronności).

Ponieważ w treningu podstawowym pozycja bramkarza nie jest przypisana określonej osobie, przy formach ćwiczeń trzeba pamiętać o tym, aby w miarę możliwości każde dziecko raz odgrywało tę rolę.

#### ŁAMANIE POPRZECZKI

Zawodnicy dwóch grup ustawiają się przed bramką seniorską w odległości 10 m, na jednej linii. Każdy próbuje trafić w poprzeczkę. Piłki są zbierane dopiero wówczas, kiedy wszyscy oddadzą strzał. Kto trafił jako pierwszy?

#### Warianty:

- kto zaliczy najwięcej trafień w określonym czasie?
- kto strzeli z linii pola bramkowego do bramki, tak by piłka nie dotykała ziemi?

#### STRZELANIE DO BRAMEK Z PACHOŁKÓW

Dwa zespoły o tej samej liczbie zawodników ustawiają się naprzeciw siebie w odległości około 25 m za linią strzału. Każdy zawodnik ma piłkę. Na środku pomiędzy obiema grupami jest ustawionych kilka bramek z pachołków (bez bramkarzy). Dzieci próbują zdobyć bramkę z linii strzału. Piłki leżące pomiędzy liniami strzału należy zwrócić przekazując, prowadząc nogą. Która drużyna zaliczy w określonym czasie najwięcej trafień?

#### BINGO

Na wyznaczonym boisku stoi od 10 do 16 lekkich plastikowych pachołków w nieregularnych odległościach od 3 do 5 m. Zawodnicy z piłką próbują strącić jak najwięcej pachołków. Każde trafienie (= przewrócony pachołek) dzieci sygnalizują głośnym zawołaniem „Bingo”. Troje dzieci bez piłki, ustawiacze, które wcześniej wybrano, szybko ponownie ustawiają przewrócone pachołki. Kto najczęściej będzie mieć okazję, aby zawołać „Bingo!”?

#### ZAJĄC I MYŚLIWY

Na wyznaczonym polu znajduje się dwóch myśliwych z piłką. Pozostali zawodnicy rozpraszają się – jako zające – po całym polu. Zadaniem myśliwych jest trafienie zająca w podudzie piłką. Trafione zające również biorą piłkę od trenera i stają się myśliwymi. Ostatnie dwa zające zostają pierwszymi myśliwymi w kolejnej serii.

#### Wariant:

- kto trafi zająca za wysoko, wykonuje dodatkowe zadanie.



**1 × 1**

Zawodnicy dobierają się w pary, które trenują, grając na bramkę z pacholków o szerokości około 4 m. Z odległości ok. 8–10 m pierwszy strzelec uderza do bramki chronionej przez partnera. Jeśli przestrzeli lub bramkarz złapie piłkę, następuje zamiana ról. Kto zaliczył najwięcej trafień po upływie określonego czasu?

**Warianty:**

- wypuścić piłkę z rąk, poczekać, aż się raz odbije od ziemi i strzelić do bramki.
- wypuścić piłkę z rąk i bezpośrednio strzelić do bramki.

**1 × 1 Z BRAMKARZEM**

Trzej zawodnicy trenują, grając na bramkę z pacholków lub z tyczek o szerokości od 4 do 5 m. Jeden zawodnik pełni funkcję bramkarza, dwaj pozostali ustawiają się w odległości ok. 20 m po obu stronach bramki, naprzeciw siebie. Obie strony na zmianę strzelają do bramki. Kto zaliczy trafienie, zmienia się pozycją z bramkarzem. Za każdą złapaną lub odbitą piłkę bramkarz otrzymuje 1 pkt. Kto po upływie określonego czasu zdobędzie najwięcej punktów?

**Warianty:**

- wypuścić piłkę z rąk, poczekać, aż raz odbije się od ziemi i strzelić do bramki.
- wypuścić piłkę z rąk i bezpośrednio strzelić do bramki.

**TYLKO STRZELEC ZDOBYWA PUNKTY**

Półowa drużyny ustawia się za linią strzału (8 do 10 m od bramki) przed bramką ze stałym bramkarzem. Każdy ma jedną piłkę i zawodnicy strzelają kolejno do bramki. Kto przy 10 próbach zdobędzie najwięcej trafień?

**Warianty:**

- wypuścić piłkę z rąk, poczekać, aż raz odbije się od ziemi i strzelić do bramki.
- wypuścić piłkę z rąk i bezpośrednio strzelić do bramki.
- po krótkim prowadzeniu piłki z 15. metra strzał z linii strzału.
- prowadzić piłkę slalomem i strzelić z linii strzału.

**GRA „AU”**

Dzieci prowadzą piłkę, każde jedną, na wyznaczonym terenie. Muszą próbować trafić piłką w nogi biegającego po polu gry trenera, ewentualnie jeszcze jednego zawodnika. Każde trafienie jest sygnalizowane przez trenera/zawodnika głośnym „Au!”. Kto wykona najwięcej trafień?

**Wariant:**

- kto trafi trenera/zawodnika zbyt wysoko, wykonuje dodatkowe zadanie (np. przewrót w przód).

**KRÓL JEDENASTEGO METRA**

Półowa grupy treningowej udaje się do jednej bramki. Zawodnik, który jako pierwszy przejmuje rolę bramkarza, otrzymuje 8 (13) pkt, pozostali zawodnicy odpowiednio po 5 (10) pkt. Zawodnicy strzelają z odległości 9 m do bramki o szerokości 5 m.

Kto przestrzeli swoją „jedenastkę”, zamienia się pozycjami z bramkarzem. Kto jako bramkarz „zainkasuje” trafienie, traci 1 pkt. Jeśli jakiś zawodnik ma 0 pkt, jest wykluczony z gry. Kto jako ostatni pozostanie na placu gry, zostaje „królem jedenastego metra”.



### STREFA BRAMKARZA

Pole o rozmiarach około 25 × 40 m jest dzielone na 3 strefy, w których równomiernie rozstawiają się zawodnicy. Środkowa strefa jest strefą bramkarza, w strefach zewnętrznych każdy zawodnik ma jedną piłkę. Piłkę należy płasko kopnąć przez środkową strefę na drugą stronę. Kto straci swoją piłkę na rzecz bramkarza, zamienia się z nim zadaniami i pozycją. Kto po 5 min wykona więcej przerzutów piłki?

#### Warianty:

- jako współzawodnictwo grupowe: bramkarze odkładają na bok złapaną piłkę. Kiedy wszystkie piłki zostaną wyłączone z gry, kolejna grupa przechodzi do strefy bramkarza, a po niej trzecia grupa. Która grupa bramkarska będzie najszybsza?

### TYLKO BRAMKARZ ZBIERA PUNKTY

Półowa drużyny ustawia się za linią strzału (8 do 10 m od bramki) przed bramką o szerokości 5 m, której strzeże bramkarz. Każdy zawodnik ma jedną piłkę. Wszyscy strzelają kolejno do bramki. Kto nie trafi, ustawia się ponownie z tyłu. Jeśli bramka zostanie zdobyta, strzelec zamienia się na rolę z bramkarzem. Za każdą złapaną lub strzeloną obok bramki piłkę bramkarz dostaje 1 pkt. Kto ma na końcu najwięcej punktów?

#### Warianty:

- wypuścić piłkę z rąk, poczekać, aż raz odbije się od ziemi i strzelić do bramki.
- wypuścić piłkę z rąk i bezpośrednio strzelić do bramki.
- po krótkim prowadzeniu piłki z 15 m strzelić do bramki z linii strzału.
- z około 15 m pokonać kilka metrów i strzelić do bramki z linii strzału w biegu.
- pokonać, prowadząc piłkę, slalom i oddać strzał do bramki z linii strzału.

### STRZAŁY DO ZAZNACZONYCH CZĘŚCI BRAMKI

Dwie pary trenują na zwykłej bramce (ogółem uczestnicy w treningu 8 dzieci). Do celów treningu 1,5 m od słupka bramki ustawia się 1 pacholek lub inny element oznaczający na linii bramkowej. Z linii strzału (od 12 do 15 m przed bramką) jeden z dwóch partnerów 10 razy strzela w zaznaczony obszar, a jego kolega przynosi piłki. Potem następuje zamiana ról. Reszta drużyny gra w tym czasie w piłkę na bramki z pacholek. Po trzech seriach para przechodzi na małe boisko i inna para zaczyna ćwiczenia strzeleckie. Która para zaliczy najwięcej trafień?

#### Warianty:

- wypuścić piłkę z rąk, poczekać, aż raz odbije się od ziemi i strzelić do bramki.
- wypuścić piłkę z rąk i bezpośrednio strzelić do bramki.
- po krótkim prowadzeniu piłki z 15 m strzał z linii strzału.
- z około 15 m pokonać z piłką kilka metrów i strzelić do bramki z linii strzału, w biegu.
- prowadzenie piłki slalomem i strzał z linii strzału.

### STRZAŁ DO BRAMKI PO OKREŚLENIU SPOSOBU RUCHU

Zawodnicy dobierają się parami i ustawiają się w odległości od 3 do 4 m obok siebie na linii startowej, 15 m przed strzeżoną przez bramkarza bramką. Zawodnik A, który jest w posiadaniu piłki, daje zadanie ruchowe (np. 1 przysiad) i biegnie z piłką w celu oddania strzału. Zawodnik B musi powtórzyć zadanie ruchowe i podążać za zawodnikiem mającym piłkę, aby spróbować uniemożliwić mu oddanie strzału. W następnej serii zamiana ról.



Tylko bramkarz zbiera punkty

**STRZAŁY DO ŚRODKOWEJ BRAMKI**

Dwie grupy, każda po 3(4) zawodników, ustawiają się na linii strzału w odległości około 20 m naprzeciw siebie. Pomiędzy nimi stoi na środku bramka z pachotków/drażków o szerokości od 4 do 5 m. Każdy z zawodników jednej grupy ma piłkę i strzelają kolejno do strzeżonej przez zawodnika drużyny przeciwnej bramki. Potem następuje zamiana ról. Kilka serii, aż każdy zawodnik wypełni zadania bramkarza. Która grupa zaliczy najwięcej trafień?

**Warianty:**

- wypuścić piłkę z rąk, poczekać, aż raz odbije się od ziemi i strzelić do bramki.
- wypuścić piłkę z rąk i bezpośrednio strzelić do bramki.
- po krótkim prowadzeniu piłki (5 m) strzał z linii strzału.
- pokonać z piłką kilka metrów i strzelić do bramki z linii strzału.
- prowadzenie piłki slalomem i strzał z linii strzału.
- bramkarz podaje piłkę, po czym następuje bezpośredni strzał.
- bramkarz rzuca piłkę wysoko, należy ją przyjąć i oddać strzał do bramki.

**STRZAŁ DO BRAMKI PO ŚLALOMIE**

Połowa drużyny ustawia się za linią strzału (8 do 10 m od bramki) przed bramką o szerokości 5 m, której bronni bramkarz. Każdy zawodnik ma jedną piłkę. Przed każdą bramką stoi grupa dzieci. Kilka metrów przed bramką zaznaczony jest slalom, który trzeba pokonać. Zawodnicy kolejno prowadzą piłkę – obok słupków slalomu – pokonują slalom i kończą wykonywanie zadania, oddając strzał do bronionej przez bramkarza bramki.

**2 × 2 × 2**

Trzy pary dzieci trenują, grając na bramki z pachotków/drażków o szerokości od 7 do 8 m. Jedna para stoi na bramce, dwie pozostałe pary stoją na linii strzału w odległości około 20 m po obu stronach bramki. Kolejno strzelają do bramki, najpierw zawodnik pierwszej grupy, potem zawodnik drugiej grupy itp. Po kilku minutach inna para zamienia się z tą, która dotąd stała na bramce. Która para osiągnie na końcu najwięcej trafień?

**Warianty:**

- wypuścić piłkę z rąk, poczekać, aż raz odbije się od ziemi i strzelić do bramki.
- wypuścić piłkę z rąk i bezpośrednio strzelić do bramki.
- po krótkim prowadzeniu piłki z 15 metra strzał z linii strzału.
- z około 15 m pokonać z piłką kilka metrów i strzelić do bramki z linii, w biegu.
- prowadzenie piłki slalomem i strzał z linii.
- zawodnik wyklada piłkę partnerowi, a ten oddaje strzał.

**STRZAŁ DO BRAMKI PO PROWADZENIU PIŁKI ŚLALOMEM**

Drużyna dzieli się na 2 grupy. Każda grupa ćwiczy na jedną bramkę. Kilka metrów przed każdą bramką zaznaczony jest slalom. Zawodnicy kolejno prowadzą piłkę slalomem i strzelają do bronionej przez bramkarza bramki. Następnie ustawiają się w drugiej grupie, z tyłu.



## 4. KONCEPCJA GRY 4 × 4

Koncepcja gry 4 × 4 narodziła się już w połowie lat 80. ub. wieku w Holandii. Holenderski Związek Piłki Nożnej (KNVB), którego praca z młodzieżą była wówczas przykładem dla całej Europy, w pewnym momencie podważył zasadność dotychczasowego treningu w grupach wiekowych do dwunastu lat. Zbyt często była to kalka treningu dorosłych, gdzie królują stereotypowe formy ćwiczeń. Tak ważna w tym wieku radość z gry w ogóle nie była uwzględniana, a dzieci miały niewiele frajdy z trenowania i gry.

Dlatego ukierunkowano się na swobodną/nierygorystyczną grę w piłkę, która przypominała uliczną piłkę nożną z minionych dziesięcioleci. Próbowano włączyć jej podstawowe właściwości, jak przyjemność z gry, kreatywność i motywację w szkolenie dzieci w wieku od 6 do 12 lat. W celu przekazania zawodnikom zadowolenia z osiągniętych wyników, co pozwala uzyskać długofalową motywację do gry w piłkę nożną, opracowano koncepcję gry 4 × 4.

W tradycyjnym modelu gry 11 × 11 poszczególne dzieci odgrywają zbyt małą i pozbawioną większego znaczenia rolę w strukturach drużyny, tylko kilkoro

najlepszych wychodzi na pierwszy plan. Uznano, że konieczne jest zmniejszenie liczebności drużyn. Najmniejsza jednostka, która obejmuje wszystkie treści gry w piłkę – mianowicie strzelanie bramek i bronienie bramki przed strzałami, kreatywne akcje indywidualne (drybling) oraz ukierunkowana na cel współpraca – to grupa 4 osób. Należało też odpowiednio zmniejszyć wielkość pola do gry, aby nie przeciążyć dzieci koniecznością pokonywania długich odcinków biegowych i wykonywania długich podań. Tak narodziła się koncepcja gry 4 × 4.

Z czasem w Holandii koncepcja ta ugruntowała się do tego stopnia, że nawet w szkołach na zajęciach z wychowania fizycznego realizowane są już projekty w ramach gry 4 × 4, które z powodzeniem łączą zalety tej formy gry z celami szkoleniowo-pedagogicznymi. Oprócz tego w najmłodszych drużynach klubowych grę opiera się niemal wyłącznie na bazie modelu 4 × 4, w którym rezygnuje się z przyznawania punktów i prowadzenia tabeli. Następują regularne nowe podziały grup, co pozwala na bezproblemowe rywalizowanie ze sobą, odpowiednio słabszych i silniejszych drużyn.

### ZALETY KONCEPCJI GRY 4 × 4:

- łatwiejszy przegląd sytuacji na boisku dla dzieci z tej kategorii wiekowej (mała liczba zawodników, mniejsze boisko);
- najmniejsza możliwa forma gry, w której występują wszystkie taktyczno-techniczne elementy „dorosłej” piłki nożnej;
- wszyscy zawodnicy przez cały czas uczestniczą we wszystkich prowadzonych akcjach, w ofensywie i defensywie:
  - nie dochodzi do głosu frustracja, nie występuje niepotrzebne bieganie bez piłki,
  - wysoki efekt dydaktyczny,
  - przez małą liczebność zespołu rozwija się wzajemną pomoc zawodników na boisku;
- nie ma stresu i presji;
- minimalna potrzeba miejsca i materiału;
- bardzo zróżnicowana forma współzawodnictwa i treningu;
- dzięki niewielu przypadkom faulowania nie ma potrzeby uczestnictwa w grze sędziego.



## 5. MATERIAŁY DO...

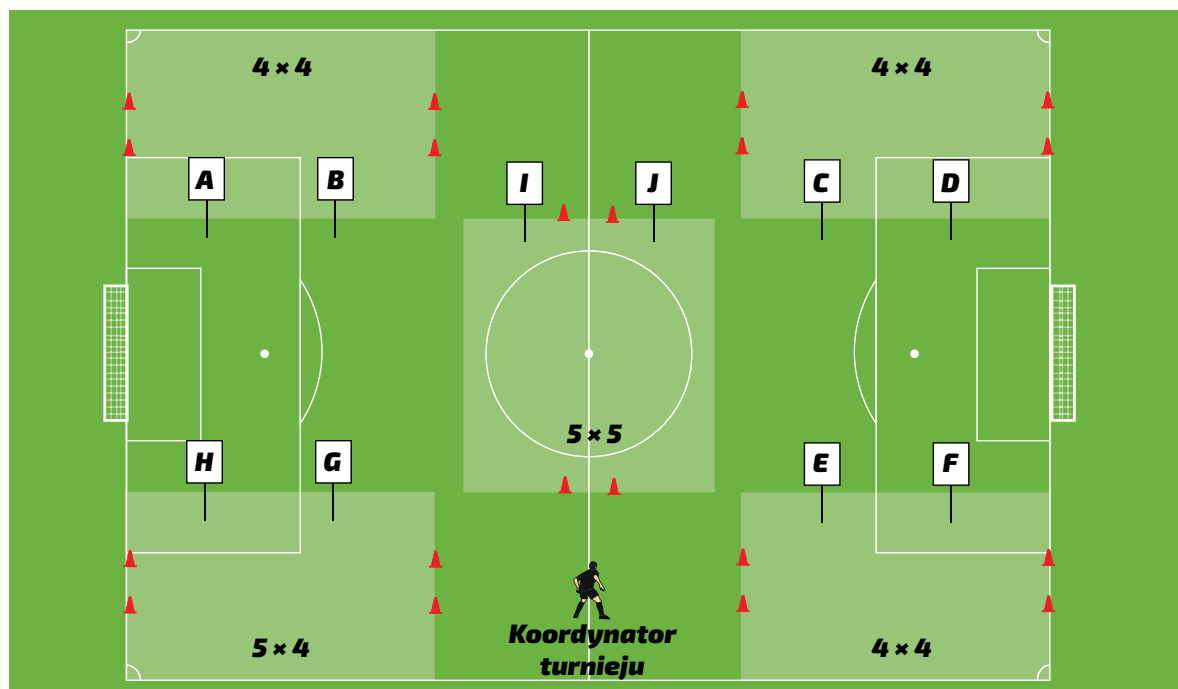
# GRY 4 × 4

# PIŁKA NOŻNA

# BEZ STRESU I PRESJI

4 × 4 – to nie nowa zabawa towarzyska, ale współzawodnictwo, które przypomina uliczną piłkę nożną. Gra się na niewielkim terenie. Jako bramki wystarczające są 2 pachołki, ponieważ strzały należy oddawać po ziemi. Nie ma bramkarza, obrońcy, pomocnika i napastnika – wszyscy zawodnicy w równym stopniu zajmują się wykonywaniem zadań w obronie i ataku. I najważniejsze: nie ma sędziego, zawodnicy samodzielnie bowiem mają za zadanie przestrzegać reguł rozgrywki.

# 4 × 4...



Tak wygląda podział boiska, które przygotowaliśmy dla maksymalnie 50 uczestników turnieju 4 × 4: 5 boisk, każde o wymiarach 20 × 40 m (bez zachowania skali), zaznaczonych alfabetycznie w odniesieniu do określonych drużyn i oznaczonych napisami na koszulkach (np. „A”). W tym schemacie przewiduje się podział boiska dla dokładnie 43 zawodników.

## ... jako idealna forma gry w zakresie współzawodnictwa i treningu piłki nożnej dla dzieci

Jeśli ktoś przyjrzy się boiskom do gry w piłkę nożną w treningu młodzieżowym, stwierdzi, że niemal wszędzie daje się zauważyć dobrą wolę i duże zaangażowanie trenera. Do przemyślenia pozostaje jednak forma treningu, która często jest kopią treningu dorosłych. Najmniejsza jednostka (drużyna), która wypełnia praktycznie wszystkie zadania piłkarskie, to grupa czterech zawodników. Idealna forma współzawodnictwa najmłodszych to właśnie model gry 4 × 4, ponieważ jest on równie skuteczny jako forma współzawodnictwa, jak też doskonalenie techniki, a przy tym jest zróżnicowany i optymalnie uzupełnia inne metody szkolenia.

Najważniejsze aspekty i korzyści rozgrywki w kombinacji 4 × 4 można podsumować w następujący sposób:

- rozwijanie uniwersalnego szkolenia technicznego i taktycznego indywidualnych zawodników w przejrzystej dla nich grupie, z odpowiednio zaadaptowaną wielkością boiska;
- strzelanie do bramki, zdobywanie bramek i unieвозмоżliwanie zdobycia bramki są centralnymi zadaniami gry;
- prowadzenie piłki z ukierunkowaną na cel współpracą, jako niezbędny warunek udanej gry jest tu wymagane i rozwijane;
- wszyscy mogą uczestniczyć w grze – nie ma miejsca na frustrację i bieganie bez potrzeby;
- ze względu na obowiązujące proste zasady gry nie ma potrzeby kontrolowania gry przez sędziego, co pozwala rozwijać dzieciom ducha gry fair play. Na pierwszym planie stoją wyszkolenie sportowe, indywidualne podejście do gry oraz kreatywność;
- ze względu na minimalne zapotrzebowanie miejsca i sprzętu oraz ze względu na prostą organizację gra w modelu 4 × 4 możliwa jest do przeprowadzenia praktycznie zawsze i wszędzie;
- na treningu ta koncepcja gry umożliwia wiele wariantów ukierunkowanych na współzawodnictwo, pod tym względem szkoleniowiec w żaden sposób nie jest ograniczony;
- 4 × 4 jako wychodząca poza granice klubu forma współzawodnictwa lub treningu akcentuje radość z gry oraz komunikację pomiędzy dziećmi, ich opiekunami i klubami.

## ORGANIZACJA

Turniej w modelu gry 4 × 4 można zorganizować już od 7 do 10 uczestników na boisku o wielkości 20 × 40 m. Jest to korzystne, ponieważ ten model można stosować jako wychodzące poza granice klubu współzawodnictwo oraz jako forma treningu do celów przeprowadzenia wewnątrzklubowych turniejów z niewielką liczbą zawodników. Ze względu na swoją specyfikę z dowolnie tworzonymi, stale zmieniającymi się „składami”, liczba możliwych uczestników tego modelu gry zależy tylko od dostępnego boiska.

Przeprowadzane przed każdą serią gier turnieju tworzenie składu lub nowe zestawianie drużyn można zorganizować w sposób oszczędzający czas, jeśli podział pół gry/przydział do drużyn będzie wynikać z ponumerowanej listy uczestników według określonego wcześniej klucza (zobacz załączoną tabelę dla 7–10 uczestników). Imienne wpisanie uczestników następuje dopiero wówczas, kiedy ich personalia są w pełni znane, czyli tuż przed rozpoczęciem turnieju. Z takiego wpisania automatycznie wynikają składy zespołów do pierwszej i do kolejnych serii gier. W skrajnym przypadku można też dodawać nowych uczestników podczas trwającego turnieju. Mają oni jednak w oczywisty sposób mniejsze szanse na zwycięstwo.

Po utworzeniu listy uczestników zawodnicy są instruowani przez organizatora o ich przydziale do boisk/drużyn lub mogą sami zyskać informację o tym z umieszczonej przy tablicy wyników listy uczestników (uczestnicy, którzy nie znają zasad turnieju, muszą zostać odpowiednio poinstruowani).

Następnie wszyscy zawodnicy udają się na przydzielone im boiska, określone zespoły zakładają zaś koszulki oznaczające poszczególne drużyny. Kiedy wszystkie „drużyny” są gotowe, następuje gwizdek oznaczający rozpoczęcie pierwszej serii, jeden dla wszystkich drużyn. Natychmiast po zakończeniu gry ponownie należy złożyć koszulki w miejscu, w którym znajdowały się przed grą. Potem wszyscy uczestnicy albo obserwatorzy gry biegną do koordynatora turnieju i zgłaszają – bez wcześniejszego wezwania – wyniki gier.

Organizator wpisuje wyniki i uzyskaną liczbę punktów drużyny na plan gier. Zawodnicy mogą poinformować się na podstawie wywieszanej obok tablicy wyników listy uczestników, do którego boiska są przydzieleni w kolejnej serii, udają się tam i przygotowują do kolejnej serii gier. Odbывается się to podczas przerwy trwającej ok. 5 min. Kiedy wszystkie zespoły są już gotowe, rozpoczyna się kolejna seria gier.



Plan gier turniejowych	Ocena wyniku	Punkty dla każdego gracza
Zgłoszenie wyniku	wygrana	= 20 pkt
	przegrana	= 0 pkt
	remis	= 10 pkt
	+ za każdą zdobytą bramkę	= 1 pkt

pole/drużyna wynik			punkty drużyny lub jej zawodników
pierwsza seria gier	A–B	___ : ___	A: ___ B: ___
	C–D	___ : ___	C: ___ D: ___
	E–F	___ : ___	E: ___ F: ___
	G–H	___ : ___	G: ___ H: ___
	I–J	___ : ___	I: ___ J: ___
druga seria gier	A–B	___ : ___	A: ___ B: ___
	C–D	___ : ___	C: ___ D: ___
	E–F	___ : ___	E: ___ F: ___
	G–H	___ : ___	G: ___ H: ___
	I–J	___ : ___	I: ___ J: ___
trzecia seria gier	A–B	___ : ___	A: ___ B: ___
	C–D	___ : ___	C: ___ D: ___
	E–F	___ : ___	E: ___ F: ___
	G–H	___ : ___	G: ___ H: ___
	I–J	___ : ___	I: ___ J: ___
czwarta seria gier	A–B	___ : ___	A: ___ B: ___
	C–D	___ : ___	C: ___ D: ___
	E–F	___ : ___	E: ___ F: ___
	G–H	___ : ___	G: ___ H: ___
	I–J	___ : ___	I: ___ J: ___
piąta seria gier	A–B	___ : ___	A: ___ B: ___
	C–D	___ : ___	C: ___ D: ___
	E–F	___ : ___	E: ___ F: ___
	G–H	___ : ___	G: ___ H: ___
	I–J	___ : ___	I: ___ J: ___

Przykład planu gier turniejowych, zapis wyników gier dla maksymalnie 50 uczestników oraz 5 serii gier z całkowitym czasem gier od 50 do 60 min (czas trwania gry w jednej serii od 10 do 12 min) oraz całkowitym czasem turnieju od ok. 90 do 100 min, ze skalą wartościowania.

lista uczestników z oceną wyników		pierwsza seria gier		druga seria gier		trzecia seria gier		czwarta seria		piąta seria gier		łącznie liczba punktów	miejsce
Nr.	Imię	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów		
1		A		A		A		A		A			
2		A		B		A		B		A			
3		A		A		B		B		A			
4		A		B		B		A		B			
5		B		A		A		B		A			
6		B		B		A		B		A			
7		B		A		B		A		B			
8		B		B		B		A		B			
9		B		A		A		A		A			
10		A		B		B		B		B			

Lista uczestników ze zdefiniowanym kluczem przydziału na boiska dla 7–10 uczestników turnieju (np. jako wersja treningowa). Zarówno w parach z jednym zawodnikiem więcej/mniej 3 × 4 i 3 × 5, jak i w konfiguracjach 4 × 4 i 5 × 5 drużyny automatycznie zmieniają się według wybranego klucza. Na początku zawodów wystarczy tylko wpisać nazwiska uczestników. Ostatnie dwie kolumny są przeznaczone na ustalenie zwycięzcy turnieju.

## Zasady gry i wskazówki

- Boisko ok. 40 × 20 m, wyznaczone np. pachołkami.
- Bramki o szerokości ok. 4 m, zaznaczone pachołkami lub chorągiewkami.
- Zalecany czas trwania turnieju: od 5 do 6 gier, każda od 10 do 12 min (bez przerwy). Od 3 do 5 min przerwy pomiędzy poszczególnymi grami. Łączny czas turnieju od około 90 do 100 min.
- Turniej, wraz ze związaną z nim dokumentacją, może zostać przygotowany, zrealizowany i chwilę po ostatniej rundzie gier całkowicie oceniony przez jedną osobę. Klasyfikacja daje dzieciom szczególnie wiele radości.
- Dla każdej rundy gier obowiązuje zasada: wszyscy zawodnicy zwycięskiej drużyny otrzymują po 20 pkt plus po 1 pkt za zdobytą bramkę. W przypadku remisu każdy zawodnik dostaje 10 pkt plus punkty za zdobyte bramki. Zawodnicy drużyny pokonanej dostają tylko punkty za zdobyte bramki.

Zwycięzcą turnieju jest na końcu zawodnik z największą liczbą punktów (w tym celu liczba punktów każdego zawodnika jest sumowana w poziomym wierszu planu turniejowego). Nie ma zatem zwycięzcy drużynowego, lecz zwycięzcami są poszczególne osoby. „Ocena zaangażowania” i zmiany składów zespołów zapewniają, że niewielu zawodników odejdzie z placu gry bez uczestnictwa w choćby jednej zwycięskiej grze.

- Podstawowy model gry to 4 × 4. Można jednak grać z większą/mniejszą liczbą zawodników lub w układzie 5 × 5, tak by wszyscy obecni zawodnicy zawsze uczest-

niczyli w grze. Dla 50 zawodników wystarczy zwykłe boisko piłkarskie. W przypadku więcej niż 50 zawodników trzeba wykorzystać drugie boisko. Korzystne jest, jeśli mimo to organizator zostaje ten sam.

- Listy drużyn/listy wyników powinny być powiększone do formatu A3; zwiększy to ich przejrzystość.
- Do wpisywania podziału boisk w danej rundzie gier należy w celu zwiększenia przejrzystości tabeli stosować inny kolor; można też skreślać już odbyte rundy gier.
- Oznaczenia miejsc (np. „A”) są umieszczone jako kartki o formacie A4 lub A3 z mającymi ten sam rozmiar kartonami do plastikowej teczki, aby można było ich używać także przy deszczowej pogodzie. Te oznaczenia miejsc są potem mocowane na słupkach lub na dużych pachołkach oznaczających boiska.
- Wszystkie koszulki są składane po każdej rundzie gry przy danej literce (oznaczenie miejsca). Piłka pozostaje na boisku.
- Na końcu należy zorganizować dodatkową serię gier (które nie będą klasyfikowane) i w tym czasie sporządzić listę wyników zawodników.
- Wraz z odgwiezaniem końca ostatniej serii gier dzieci zbierają wszystkie akcesoria do gry.
- Mogą wystąpić spory o nagrody. Zaleca się pochwalenie wszystkich uczestników gry, a szczególnie zawodników, którzy zajęli wysokie miejsca. Ewentualnie można rozdać drobne nagrody.

- Gra się bez sędziego, (z reguły) bez bramkarza i bez obowiązywania zasady o wychodzeniu piłki na aut.
- Wszystkie gry rozpoczynają się i kończą się równocześnie.
- Bramki można zdobywać z każdego miejsca, ale nie bezpośrednio z wrzutu z autu.
- Wysokość bramki: wysokość pachołka lub chorągiewki, w zależności od rodzaju oznaczeń.
- Przy celowym zagraniu ręką przed własną bramką zarządzany jest rzut karny z linii środkowej (bez bramkarza).
- Zamiast wrzutu z autu można piłkę (spokojnie) wprowadzić do gry nogą.
- Po zdobyciu bramki piłka jest wprowadzana spokojnie do gry poprzez wybicie nogą z linii bramkowej obok bramki.
- Rzuty różne wykonuje się z narożników boiska.
- W przypadku turniejów wewnątrzklubowych odpowiednie są niekiedy zmienione zasady gry, tzn. gra z bramkarzem lub bez bramkarza, z szerokimi, wąskimi, wysokimi lub niskimi bramkami, z lub bez określonych założeń taktycznych, w zależności od celu rozgrywki. Dotyczy to nie tylko dzieci.

## Możliwości rozszerzenia turnieju

- Forma turnieju ze stałymi czteroosobowymi drużynami z własnego klubu (Mistrzostwa Świata z nazwami krajów, np.: Niemcy, Brazylia, Włochy, Holandia).
- Forma turnieju z zaproszonymi czteroosobowymi drużynami z różnych klubów. Można też grać z jednym zawodnikiem, występującym na zmianę w różnych drużynach.
- Jeśli na wszystkich boiskach znajdują się bramki o wystarczającej szerokości, np. bramki pięciometrowe, piąty zawodnik może dołączyć do gry jako regularny bramkarz. Lepiej jest jednak, kiedy jeden zawodnik może łapać piłkę rękami, ale też normalnie grać w polu.
- Po „turnieju pojedynczym”, (np. po czterech zagrywnych seriach) następuje ostatnia seria rozgrywana jako turniej drużynowy, gdzie pierwsi czterej zawodnicy tworzą jedną drużynę. Grają oni finałowy mecz z zawodnikami sklasyfikowanymi niżej. Także inne drużyny tworzone są z zawodników zajmujących kolejne miejsca.
- Jeśli dostępni są wybrani zawodnicy z pierwszej drużyny, stanowiący wzór dla dzieci, na każdą literę może przypadać jeden zawodnik dorosły, który gra z juniorami.

## Potrzebny sprzęt

- Piłki (liczba zależna od liczby zawodników).
- Stożki i pachołki oznaczające bramki oraz wyznaczające linie boiska.
- Koszulki w dwóch kolorach (ilość zależna od liczby zawodników).
- Przygotowany plan gier turniejowych.
- Kolorowe mazaki (w miarę możliwości w różnych kolorach).
- Duże litery na oznaczenia miejsc.
- Taśma klejąca.
- Gwizdek.
- Zegar lub stoper.
- Ewentualnie małe nagrody.



### Arkusze do skopiowania

Poniższe arkusze są przeznaczone do skopiowania i do zastosowania podczas przeprowadzania turnieju.



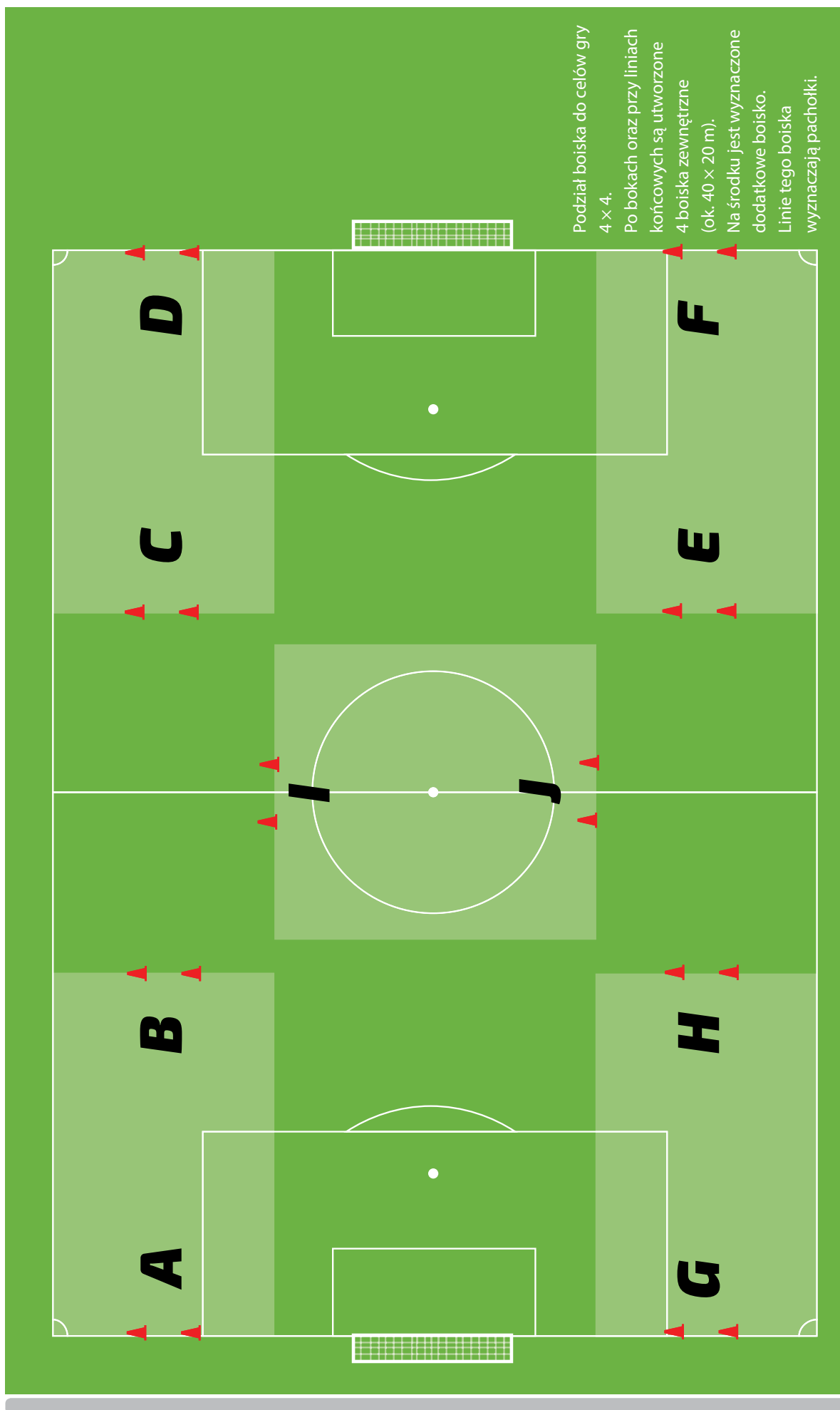
## Przydział do drużyn

Liczba zawodników	Liczba boisk		Uwaga (ewentualna gra z zawodnikami zmieniającymi drużyny)
20	2 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
21	1 boisko	3 × 3	
	1 boisko	4 × 4	
	1 boisko	4 × 3	(Zawodnik zmieniający drużyny)
22	2 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	3 × 3	
23	2 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	4 × 3	(Zawodnik zmieniający drużyny)
24	3 boiska w składach	4 × 4	
25	2 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
26	2 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
27	1 boisko	4 × 4	
	1 boisko	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
28	1 boisko	4 × 4	
	2 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
29	1 boisko	4 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	2 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
30	3 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
31	3 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	4 × 3	(Zawodnik zmieniający drużyny)
32	4 boiska w składach	4 × 4	
33	3 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
34	3 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
35	2 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
36	2 boiska w składach	4 × 4	
	2 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
37	1 boisko	4 × 4	
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	2 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
38	4 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	3 × 3	
39	4 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	4 × 3	(Zawodnik zmieniający drużyny)
40	5 boisk w składach	4 × 4	

## Przydział do drużyn

Liczba zawodników	Liczba boisk		Uwaga (ewentualna gra z zawodnikami zmieniającymi drużyny)
41	4 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
42	4 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
43	3 boiska w składach	4 × 4	
	1 boisko	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
44	3 boiska w składach	4 × 4	
	2 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
45	2 boiska w składach	4 × 4	
	2 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
46	2 boiska w składach	4 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	3 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
47	1 boisko	4 × 4	
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	3 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
48	4 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	1 boisko	4 × 4	
49	4 boiska w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)
	1 boisko	5 × 4	(Zawodnik zmieniający drużyny)
50	5 boisk w składach	5 × 5	(Zawodnik zmieniający drużyny)

W przypadku większej liczby niż 50 zawodników musi być dostępne drugie boisko. Jeśli w turnieju uczestniczy na przykład 70 zawodników, na pierwszym boisku może grać 40 zawodników, a na drugim boisku 30 zawodników. Możliwy jest też podział po 35 zawodników na dane boisko piłkarskie.

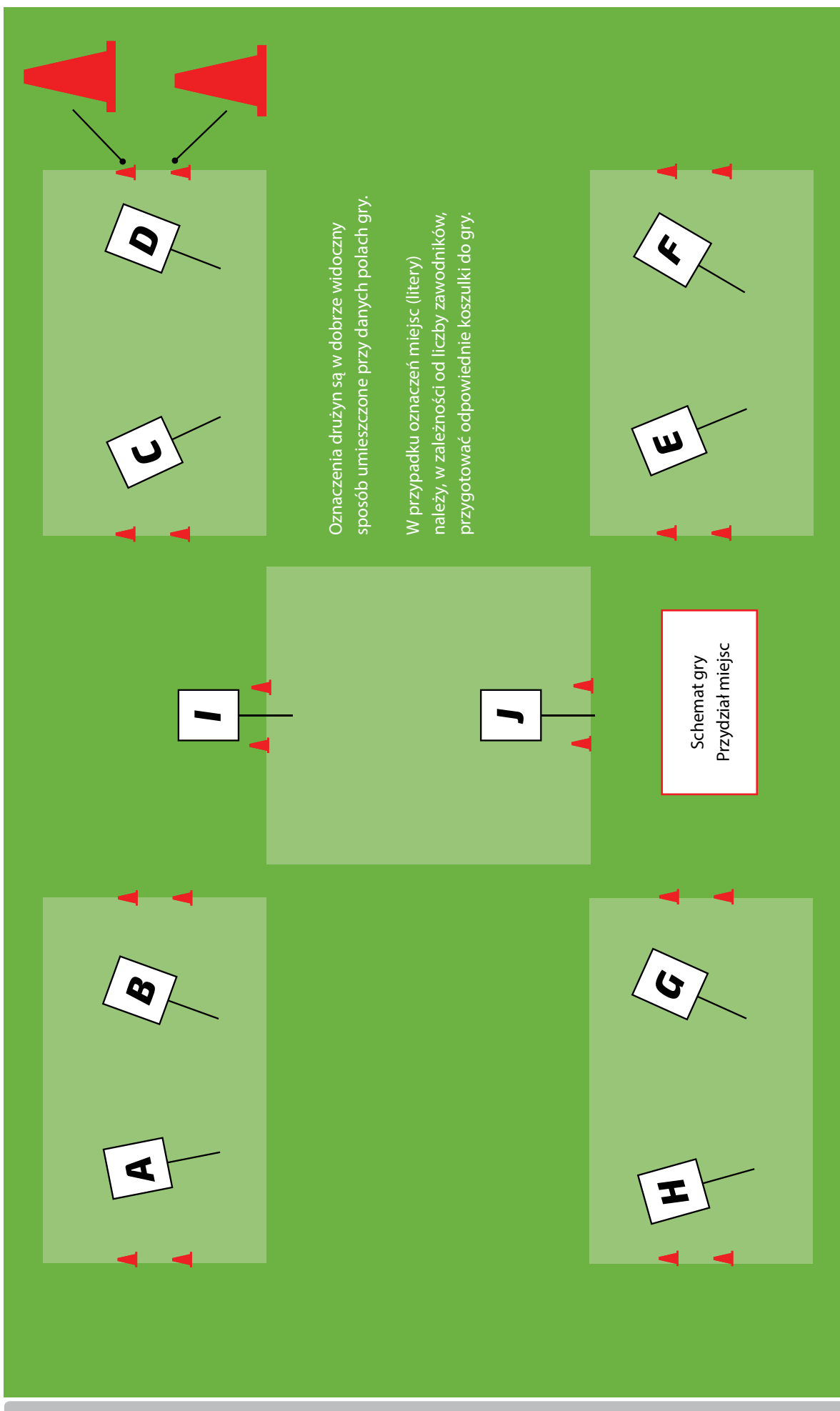


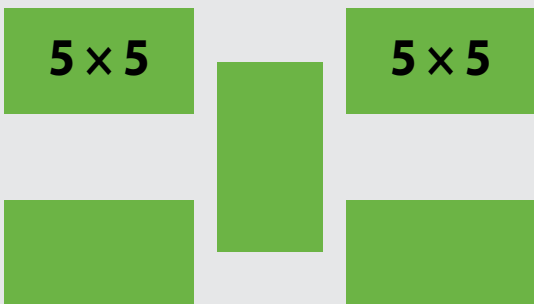
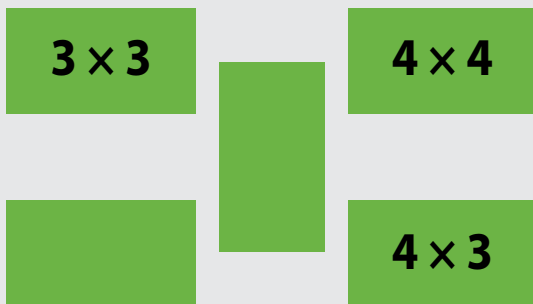
Podział boiska do celów gry  
4 x 4.

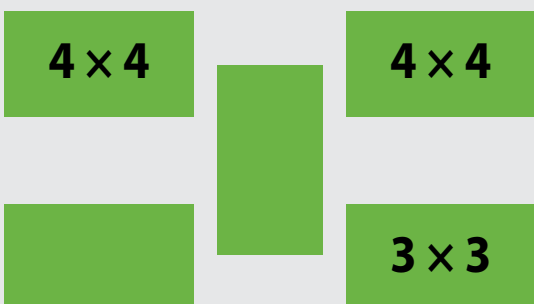
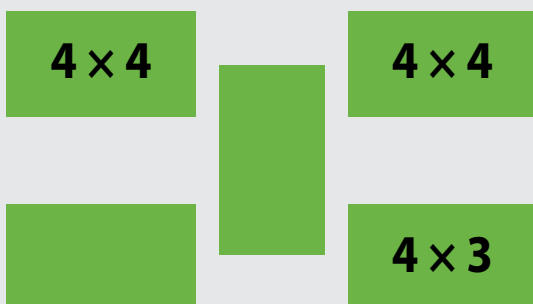
Po bokach oraz przy liniach  
końcowych są utworzone  
4 boiska zewnętrzne  
(ok. 40 x 20 m).

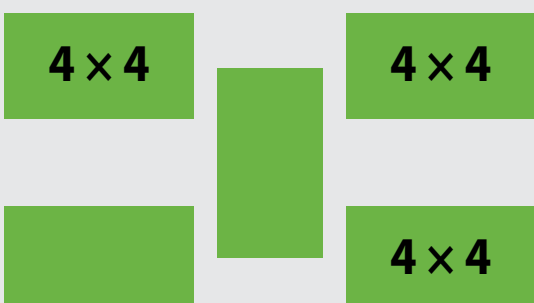
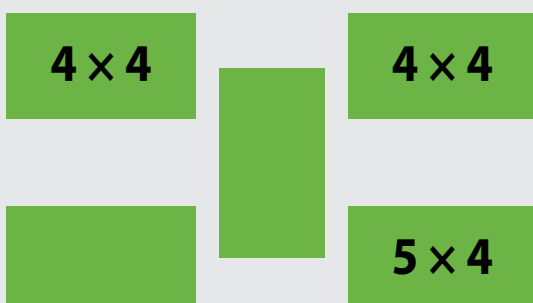
Na środku jest wyznaczone  
dodatkowe boisko.

Linie tego boiska  
wyznaczają pacholki.



Organizacja gier dla 20 zawodników	Organizacja gier dla 21 zawodników
 <p>2 boiska 5 × 5 = 5A × 5B 5C × 5D</p>	 <p>1 boisko 3 × 3 = 3A × 3B 1 boisko 4 × 4 = 4C × 4D 1 boisko 4 × 3 = 4E × 3F</p>

Organizacja gier dla 22 zawodników	Organizacja gier dla 23 zawodników
 <p>2 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 1 boisko 3 × 3 = 3E × 3F</p>	 <p>2 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 1 boisko 4 × 3 = 4E × 3F</p>

Organizacja gier dla 24 zawodników	Organizacja gier dla 25 zawodników
 <p>3 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 4E × 4F</p>	 <p>2 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 1 boisko 5 × 4 = 5E × 4F</p>

## Organizacja gier dla 26 zawodników

4 × 4

4 × 4

5 × 5

2 boiska 4 × 4 = 4A × 4B  
 4C × 4D  
 1 boisko 5 × 5 = 5E × 5F

## Organizacja gier dla 27 zawodników

4 × 4

5 × 5

5 × 4

1 boisko 4 × 4 = 4A × 4B  
 1 boisko 5 × 5 = 5C × 5D  
 1 boisko 5 × 4 = 5E × 4F

## Organizacja gier dla 28 zawodników

4 × 4

5 × 5

5 × 5

1 boisko 4 × 4 = 4A × 4B  
 2 boiska 5 × 5 = 5C × 5D  
 5E × 5F

## Organizacja gier dla 29 zawodników

4 × 5

5 × 5

5 × 5

1 boisko 4 × 5 = 4A × 5B  
 2 boiska 5 × 5 = 5C × 5D  
 5E × 5F

## Organizacja gier dla 30 zawodników

5 × 5

5 × 5

5 × 5

3 boiska 5 × 5 = 5A × 5B  
 5C × 5D  
 5E × 5F

## Organizacja gier dla 31 zawodników

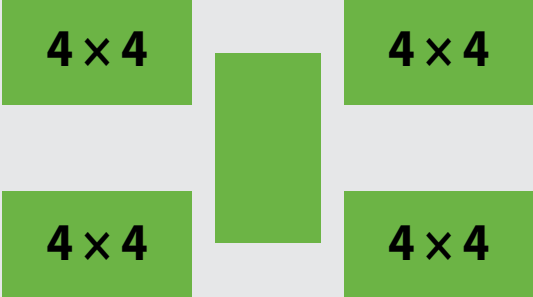
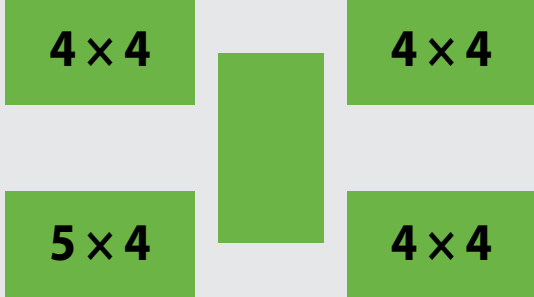
4 × 4

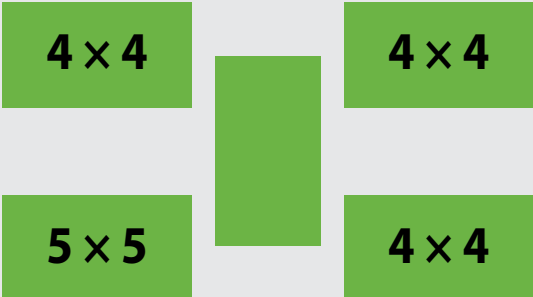
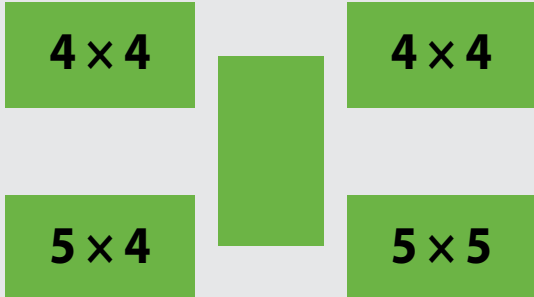
4 × 4

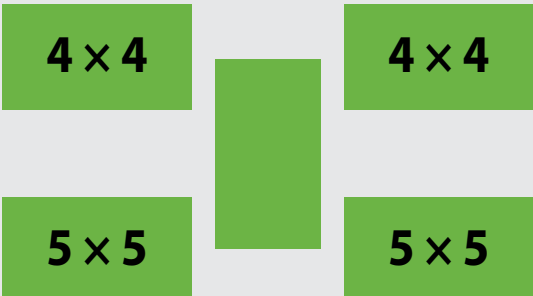
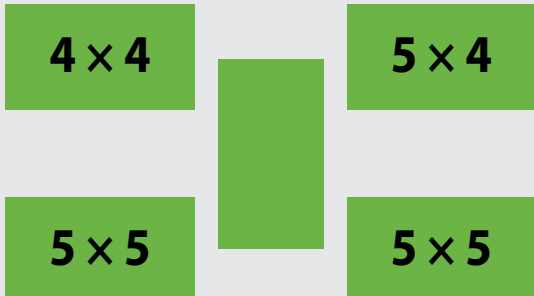
4 × 3

4 × 4

3 boiska 4 × 4 = 4A × 4B  
 4C × 4D  
 4E × 4F  
 1 boisko 4 × 3 = 4G × 3H

Organizacja gier dla 32 zawodników	Organizacja gier dla 33 zawodników
 <p>4 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 4E × 4F 4G × 4H</p>	 <p>3 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 4E × 4F 1 boisko 5 × 4 = 5G × 4H</p>

Organizacja gier dla 34 zawodników	Organizacja gier dla 35 zawodników
 <p>3 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 4E × 4F 1 boisko 5 × 5 = 5G × 5H</p>	 <p>2 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 1 boisko 5 × 5 = 5E × 5F 1 boisko 5 × 4 = 5G × 4H</p>

Organizacja gier dla 36 zawodników	Organizacja gier dla 37 zawodników
 <p>2 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 2 boiska 5 × 5 = 5E × 5F 5G × 5H</p>	 <p>1 boisko 4 × 4 = 4A × 4B 1 boisko 5 × 4 = 5C × 4D 2 boiska 5 × 5 = 5E × 5F 5G × 5H</p>

## Organizacja gier dla 38 zawodników

 $4 \times 4$  $4 \times 4$  $3 \times 3$  $4 \times 4$  $4 \times 4$ 

4 boiska  $4 \times 4$  = 4A × 4B  
 4C × 4D  
 4E × 4F  
 4G × 4H  
 1 boisko  $3 \times 3$  = 3I × 3J

## Organizacja gier dla 39 zawodników

 $4 \times 4$  $4 \times 4$  $4 \times 3$  $4 \times 4$  $4 \times 4$ 

4 boiska  $4 \times 4$  = 4A × 4B  
 4C × 4D  
 4E × 4F  
 4G × 4H  
 1 boisko  $4 \times 3$  = 4I × 3J

## Organizacja gier dla 40 zawodników

 $4 \times 4$  $4 \times 4$  $4 \times 4$  $4 \times 4$  $4 \times 4$ 

5 boiska  $4 \times 4$  = 4A × 4B  
 4C × 4D  
 4E × 4F  
 4G × 4H  
 4I × 4J

## Organizacja gier dla 41 zawodników

 $4 \times 4$  $4 \times 4$  $5 \times 4$  $4 \times 4$  $4 \times 4$ 

4 boiska  $4 \times 4$  = 4A × 4B  
 4C × 4D  
 4E × 4F  
 4G × 4H  
 1 boisko  $5 \times 4$  = 5I × 4J

## Organizacja gier dla 42 zawodników

 $4 \times 4$  $4 \times 4$  $5 \times 5$  $4 \times 4$  $4 \times 4$ 

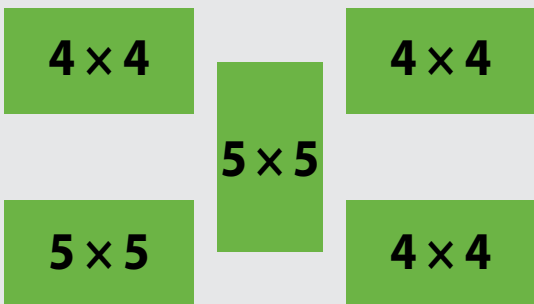
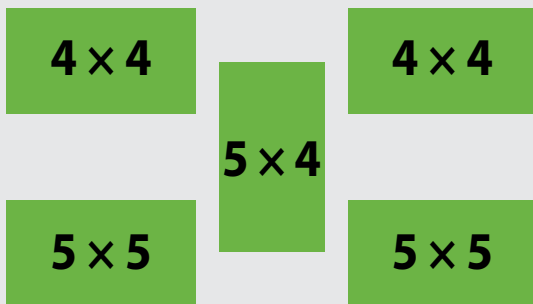
4 boiska  $4 \times 4$  = 4A × 4B  
 4C × 4D  
 4E × 4F  
 4G × 4H  
 1 boisko  $5 \times 5$  = 5I × 5J

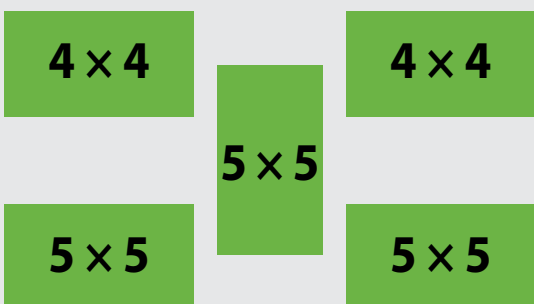
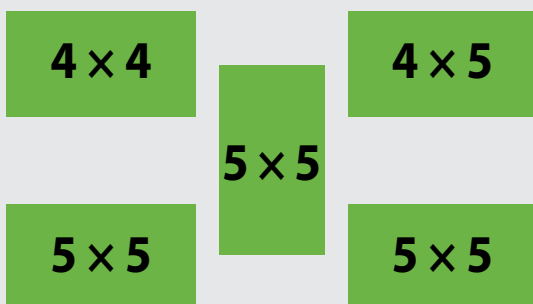
## Organizacja gier dla 43 zawodników

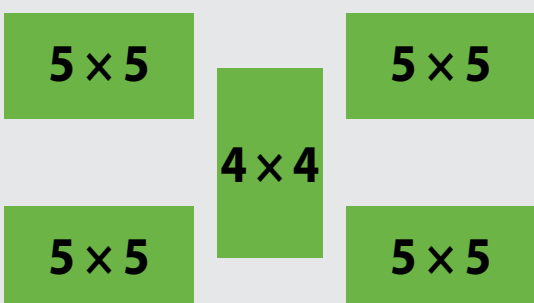
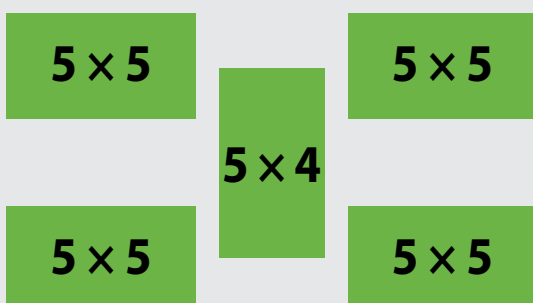
 $4 \times 4$  $4 \times 4$  $5 \times 4$  $5 \times 5$  $4 \times 4$ 

3 boiska  $4 \times 4$  = 4A × 4B  
 4C × 4D  
 4E × 4F  
 1 boisko  $5 \times 5$  = 5G × 5H  
 1 boisko  $5 \times 4$  = 5I × 4J



Organizacja gier dla 44 zawodników	Organizacja gier dla 45 zawodników
 <p>3 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 4E × 4F 2 boiska 5 × 5 = 5G × 5H 5I × 5J</p>	 <p>2 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 2 boiska 5 × 5 = 5E × 5F 5G × 5H 1 boisko 5 × 4 = 5I × 4J</p>

Organizacja gier dla 46 zawodników	Organizacja gier dla 47 zawodników
 <p>2 boiska 4 × 4 = 4A × 4B 4C × 4D 3 boiska 5 × 5 = 5E × 5F 5G × 5H 5I × 5J</p>	 <p>1 boisko 4 × 4 = 4A × 4B 1 boisko 5 × 4 = 5C × 4D 3 boiska 5 × 5 = 5E × 5F 5G × 5H 5I × 5J</p>

Organizacja gier dla 48 zawodników	Organizacja gier dla 49 zawodników
 <p>4 boiska 5 × 5 = 5A × 5B 5C × 5D 5E × 5F 5G × 5H 1 boisko 4 × 4 = 4I × 4J</p>	 <p>4 boiska 5 × 5 = 5A × 5B 5C × 5D 5E × 5F 5G × 5H 1 boisko 5 × 4 = 5I × 4J</p>

## Organizacja gier dla 50 zawodników

5 × 5

5 × 5

5 × 5

5 × 5

5 × 5

5 boisk 5 × 5 = 5A × 5B  
 5C × 5D  
 5E × 5F  
 5G × 5H  
 5I × 5J

## Organizacja gier dla ... zawodników

## Organizacja gier dla ... zawodników

## Organizacja gier dla ... zawodników

4 x 4 Układ gier dla 40 zawodników		Pierwsza seria gier		Druga seria gier		Trzecia seria gier		Czwarta seria gier		Piąta seria gier		Łączna liczba punktów	Miejsce w klasyfikacji
Numer	Nazwisko	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów		
01		A		A		B		G		C			
02		A		B		C		F		E			
03		A		C		D		E		G			
04		A		D		E		D		I			
05		B		E		F		C		J			
06		B		F		G		J		A			
07		B		G		H		A		H			
08		B		H		I		J		F			
09		C		I		J		I		D			
10		C		J		A		H		B			
11		C		A		C		F		A			
12		C		B		D		G		B			
13		D		C		E		H		C			
14		D		D		F		E		D			
15		D		E		G		D		E			
16		D		F		H		C		F			
17		E		G		I		B		G			
18		E		H		J		A		H			
19		E		I		A		J		I			
20		E		J		B		I		J			

4 x 4 Układ gier dla 40 zawodników		Pierwsza seria gier		Druga seria gier		Trzecia seria gier		Czwarta seria gier		Piąta seria gier		Łączna liczba punktów	Miejsce w klasyfikacji
Numer	Nazwisko	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów		
01		F		A		D		I		C			
02		F		B		E		H		F			
03		F		C		F		G		A			
04		F		D		G		F		I			
05		G		E		H		E		E			
06		G		F		I		D		J			
07		G		H		J		C		H			
08		G		G		A		B		B			
09		H		I		B		A		G			
10		H		J		C		J		D			
11		H		A		E		B		J			
12		H		B		F		I		D			
13		I		C		G		H		F			
14		I		D		H		G		H			
15		I		E		I		F		B			
16		I		F		J		E		I			
17		J		G		A		D		G			
18		J		H		B		C		E			
19		J		I		C		B		C			
20		J		J		D		A		A			

Numer	4 x 4 Układ gier dla 40 zawodników		Pierwsza seria gier		Druga seria gier		Trzecia seria gier		Czwarta seria gier		Piąta seria gier		Łączna liczba punktów	Miejsce w klasyfikacji
	Nazwisko	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko	Liczba punktów	Boisko		
01														
02														
03														
04														
05														
06														
07														
08														
09														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														

## Arkusz klasyfikacyjny (przykład)

### Punkty dla drużyny lub dla poszczególnych zawodników

Zwycięzca	=	20 pkt
Remis	=	10 pkt
Przeegrany	=	0 pkt
Punkty za zdobycie bramki	=	1 pkt za każdą strzeloną bramkę

#### PIERWSZA SERIA GIER

##### Wynik

A × B	3	:	2
C × D	1	:	1
E × F	4	:	2
G × H	_____	:	_____
I × J	_____	:	_____

##### Liczba punktów

A:	23	B:	2
C:	11	D:	11
E:	24	F:	2
G:	_____	H:	_____
I:	_____	J:	_____

#### DRUGA SERIA GIER

##### Wynik

A × B	_____	:	_____
C × D	_____	:	_____
E × F	_____	:	_____
G × H	_____	:	_____
I × J	_____	:	_____

##### Liczba punktów

A:	_____	B:	_____
C:	_____	D:	_____
E:	_____	F:	_____
G:	_____	H:	_____
I:	_____	J:	_____

#### TRZECIA SERIA GIER

##### Wynik

A × B	_____	:	_____
C × D	_____	:	_____
E × F	_____	:	_____
G × H	_____	:	_____
I × J	_____	:	_____

##### Liczba punktów

A:	_____	B:	_____
C:	_____	D:	_____
E:	_____	F:	_____
G:	_____	H:	_____
I:	_____	J:	_____

#### CZWARTA SERIA GIER

##### Wynik

A × B	_____	:	_____
C × D	_____	:	_____
E × F	_____	:	_____
G × H	_____	:	_____
I × J	_____	:	_____

##### Liczba punktów

A:	_____	B:	_____
C:	_____	D:	_____
E:	_____	F:	_____
G:	_____	H:	_____
I:	_____	J:	_____

#### PIĄTA SERIA GIER

##### Wynik

A × B	_____	:	_____
C × D	_____	:	_____
E × F	_____	:	_____
G × H	_____	:	_____
I × J	_____	:	_____

##### Liczba punktów

A:	_____	B:	_____
C:	_____	D:	_____
E:	_____	F:	_____
G:	_____	H:	_____
I:	_____	J:	_____

## Arkusz klasyfikacyjny

	<b>Punkty dla drużyny lub dla poszczególnych zawodników</b>
Zwycięzca	= 20 pkt
Remis	= 10 pkt
Przegrany	= 0 pkt
Punkty za zdobycie bramki	= 1 pkt za każdą strzeloną bramkę

### PIERWSZA SERIA GIER

Wynik

A × B \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 C × D \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 E × F \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 G × H \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 I × J \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Liczba punktów

A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_  
 C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_  
 E: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_  
 G: \_\_\_\_\_ H: \_\_\_\_\_  
 I: \_\_\_\_\_ J: \_\_\_\_\_

### DRUGA SERIA GIER

Wynik

A × B \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 C × D \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 E × F \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 G × H \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 I × J \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Liczba punktów

A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_  
 C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_  
 E: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_  
 G: \_\_\_\_\_ H: \_\_\_\_\_  
 I: \_\_\_\_\_ J: \_\_\_\_\_

### TRZECIA SERIA GIER

Wynik

A × B \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 C × D \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 E × F \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 G × H \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 I × J \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Liczba punktów

A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_  
 C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_  
 E: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_  
 G: \_\_\_\_\_ H: \_\_\_\_\_  
 I: \_\_\_\_\_ J: \_\_\_\_\_

### CZWARTA SERIA GIER

Wynik

A × B \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 C × D \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 E × F \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 G × H \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 I × J \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Liczba punktów

A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_  
 C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_  
 E: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_  
 G: \_\_\_\_\_ H: \_\_\_\_\_  
 I: \_\_\_\_\_ J: \_\_\_\_\_

### PIĄTA SERIA GIER

Wynik

A × B \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 C × D \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 E × F \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 G × H \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_  
 I × J \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Liczba punktów

A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_  
 C: \_\_\_\_\_ D: \_\_\_\_\_  
 E: \_\_\_\_\_ F: \_\_\_\_\_  
 G: \_\_\_\_\_ H: \_\_\_\_\_  
 I: \_\_\_\_\_ J: \_\_\_\_\_





# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT 6

Główna część i zakończenie treningu w kategorii wiekowej F i E

4 JT

→ nauczanie techniki

2 JT P

→ nauczanie gry 1×1

1 JT P

→ małe gry i warianty gry 4×4

1 JT P



## SPIS TREŚCI

		Strona
1.	Wprowadzenie	124
2.	Nauczanie techniki podań	124
3.	Nauczanie techniki uderzenia piłki głową	128
4.	Nauczanie gry 1 × 1	130
5.	Małe gry i warianty gry 4 × 4	133
6.	Formy turniejowe	139

## 1. WPROWADZENIE

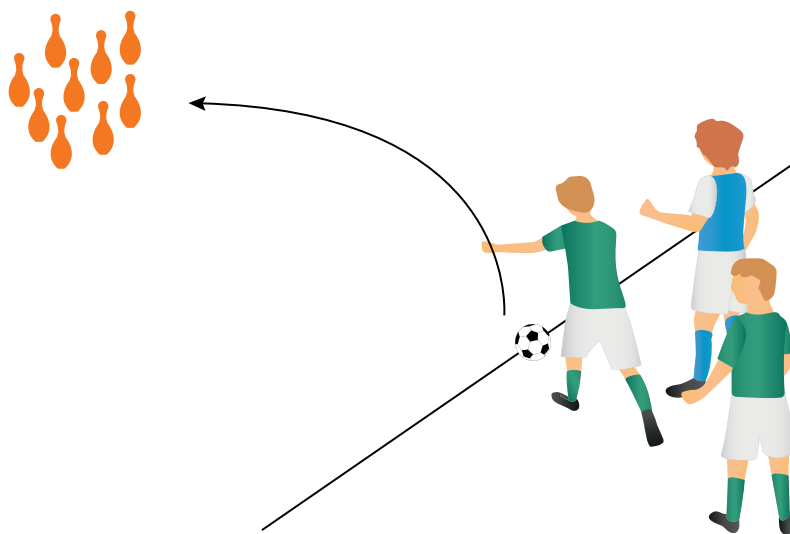
W treningu w kategorii wiekowej F i E najważniejsze elementy techniki gry (prowadzenie piłki, strzały, podania, uderzenia piłki głową) są trenowane najpierw w formie ogólnej. Ich doskonalenie nastąpi w treningu kategorii wiekowej D, złotym wieku motoryki. Segment 6 podejmuje tematy gier

motywacyjnych mających na celu szkolenie podania oraz uderzenia piłki głową. Oprócz tego pokazane są tutaj możliwości przeprowadzenia szkolenia w grze 1 × 1. Na końcu przedstawionych jest kilka wariantów rozgrywki w konfiguracji „4 × 4” lub innych małych gier.

## 2. NAUCZANIE TECHNIKI PODAŃ

Już w tej kategorii wiekowej dzieci muszą poznać podstawy techniczne umożliwiające dalsze szkolenie. Dzieci powinny przyswoić sobie różne techniki podań piłki (wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy oraz prostym i wewnętrznym podbiciem). Najdokładniejsze jest podanie wewnętrzną częścią stopy, ponieważ w tym przypadku kontakt z piłką ma największa powierzchnia stopy. Należy pamiętać o następujących czynnikach wpływających na poprawne uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy:

- ustawienie nogi postawnej na wysokości piłki,
- stopa nogi uderzającej ustawiona prostopadłe do stopy nogi postawnej,
- uderzenie w środek piłki wewnętrzną powierzchnią stopy nogi uderzającej,
- w momencie uderzenia nogi lekko ugięte w stawach kolanowych (pozycja labilna),
- tułów (w momencie uderzenia) lekko pochylony nad piłką.



Kręgle

### KRĘGLE

Od 3 do 4 zawodników tworzy drużynę. W odległości od 10 do 15 m (w zależności do umiejętności i możliwości zawodników) ustawia się przed nimi 9 kręgli (lub pachółków). Zawodnicy próbują przewrócić kręgle piłką, uderzoną z linii strzału, tak jak w grze w kręgle. Kto już uderzył piłkę, ustawia się z tyłu za pozostałymi zawodnikami. Jeden zawodnik odpowiada za podawanie piłki strzelającym. Od czasu do czasu powinien on być zmieniany przez innych. Zwycięża ta drużyna, która jako pierwsza przewróci wszystkie kręgle. Ponieważ wiele form gry przeprowadza się w parach, równocześnie szkoli się też podstawy przyjęcia i odbioru

piłki. W starszych kategoriach wiekowych te kwestie zyskują jeszcze większe znaczenie.

Przy wszystkich ćwiczeniach należy zwracać uwagę na to, aby trenowano zarówno prawą, jak i lewą nogę.

#### Wariant:

- można też przydzielić dodatkowe zadania dwóm zawodnikom. Jeden odpowiada za podawanie piłki strzelającym, a drugi ponownie ustawia przewrócone kręgle – która drużyna po określonej ilości serii osiągnęła najwięcej trafień.

**KRZYŻ**

Dzieci dobierają się w 4 grupy liczące po 3 lub 4 zawodników. Te 4 grupy ustawiają się (každorazowo w rzędzie) w formie krzyża. Dwa stojące naprzeciw siebie w odległości kilku metrów (w zależności od umiejętności zawodników) rzędy tworzą jedną drużynę. Za każdym rzędem znajduje się pachołek, który oznacza punkt do obiegania. Gra zaczyna się, kiedy zawodnik nr 1 każdej drużyny dogrywa piłkę stojącemu naprzeciw siebie zawodnikowi nr 2, natychmiast biegnie wokół dwóch pachołków na przeciwległą stronę i tam ustawia się w rzędzie. W tym czasie zawodnik nr 2 dogrywa piłkę do zawodnika nr 3, również biegnie wokół dwóch pachołków na drugą stronę itd. Która drużyna jako pierwsza w całości wymieni się miejscami z zawodnikami stojącymi po przeciwnej stronie?

**Warianty:**

- podania bezpośrednie.
- zamiast biegania: uderzenia piłki głową, bieganie w różnych kierunkach.

**SLALOM PRZEZ BRAMKI Z PACHOŁKÓW**

Na wyznaczonym terenie (pole karne) stoi kilka bramek z pachołków (o szerokości 2 m). Zawodnicy tworzą pary mające po 1 piłce. Na znak trenera pary startują, próbują tak szybko, jak to możliwe, podać piłkę przez wszystkie bramki z pachołków, a następnie wrócić do trenera. Kto wykona najwięcej podań?

**Warianty:**

- która para jako pierwsza pokonała 10 (15, 20) bramek? Nie wolno 2 razy z rzędu podawać piłki przez tę samą bramkę.
- która para wykona w ciągu 2 min najwięcej podań przez bramki? Nie wolno 2 razy z rzędu podawać piłki przez tę samą bramkę.

**TRAFIANIE PIŁKI LEKARSKIEJ**

Każdy zawodnik ma jedną piłkę. Trener lub 1 zawodnik prowadzi piłkę lekarską na ograniczonym polu. Od czasu do czasu zagrywa on piłkę lekarską nieco dalej i daje sygnał. Teraz każdy zawodnik próbuje trafić piłkę lekarską dokładnym podaniem. Za pierwszych 5 trafień przyznaje się po jednym punkcie. Kto będzie mieć najwięcej punktów po kilku seriach?

**Wariant:**

- aby zapobiec temu, że wszyscy zawodnicy będą biegać tuż za trenerem, możliwe jest także to, że kilku zawodników w tym samym czasie będzie prowadzić piłkę lekarską.

**POLOWANIE**

Dwóch zawodników łapie się za ręce i biega jak para zajęcy na wyznaczonym terenie. Pozostali mają każdy po jednej piłce i odgrywają rolę myśliwych. Mają za zadanie w ciągu 1 min trafić piłką obydwa zajęcy tak często, jak to będzie możliwe. Potem dwaj inni zawodnicy przejmują zadania pary zajęcy.

**Wariant:**

- dwie pary zajęcy biegają równocześnie.

**LICZENIE PODAŃ**

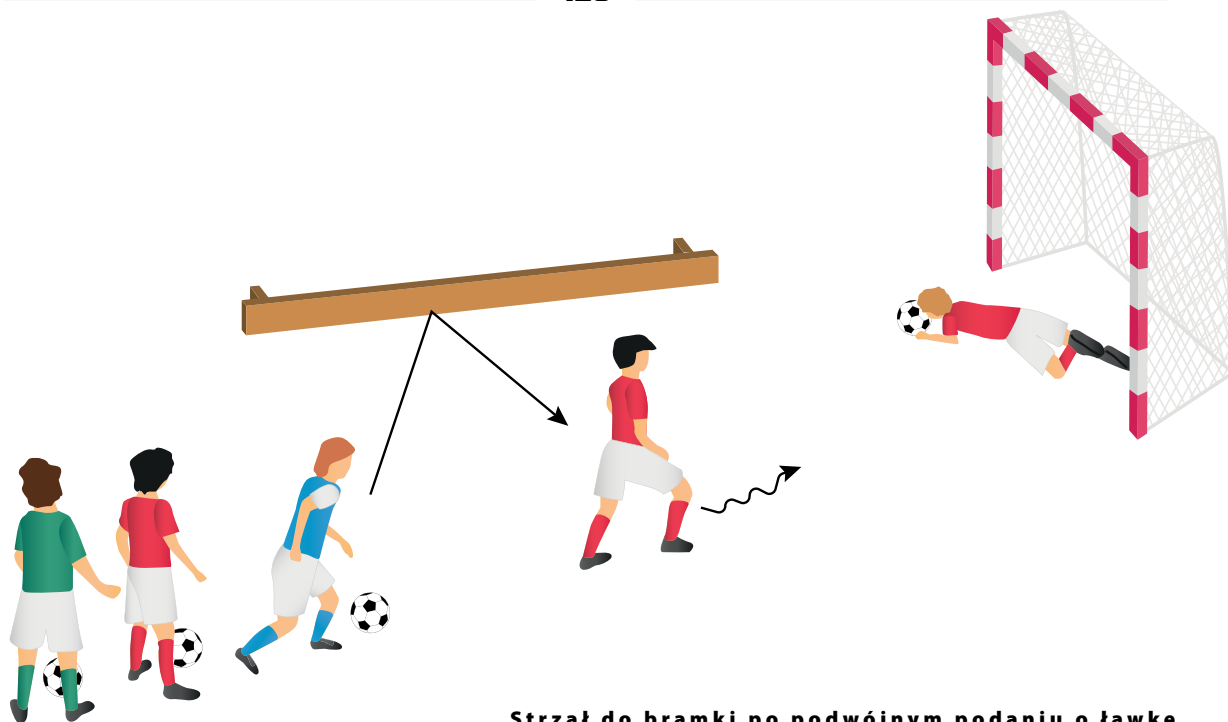
Na wyznaczonym terenie dwie drużyny grają ze sobą. Zawodnicy jednej drużyny podają piłkę tak długo, aż inna drużyna ją przechwyci i również zacznie sobie podawać. Która drużyna osiągnie najdłuższą serię podań bez przechwyty w określonym czasie?

**Wariant:**

- za 5 podań przyznaje się 1 pkt.



Slalom przez bramki z pachołków



Strzał do bramki po podwójnym podaniu o ławkę

### PODANIE POPRZECZNE Z PÓZNIEJSZYM STRZAŁEM DO BRAMKI

Dwie bronione przez bramkarzy bramki ustawia się w odległości od ok. 25 do 30 m, z bocznym przesunięciem względem siebie. Około 10 m przed każdą bramką zaznaczona jest linia strzału. Zawodnicy dobierają się w pary i kolejne pary ustawiają się na wysokości drugiej bramki przed bramkami. Mają one za zadanie podawać piłkę w biegu aż do chwili, w której jeden z zawodników strzela do bramki z linii strzału. Po zwrotnym podaniu piłki ruszają kolejne grupy.

#### Warianty:

- podania piłki przez bramki z pachołków, które są ustawione na odcinku przeznaczonym na bieg.
- dozwolony jest tylko dwukrotny kontakt z piłką (1. kontakt z piłką: przyjęcie piłki, 2. kontakt z piłką – odegranie).
- podania bez przyjęcia.

### RZĄD BEZ KOŃCA

Jedna grupa dzieli się na połowy, każda po 2 lub 3 zawodników, którzy ustawiają się naprzeciw siebie, w odległości około 10 m. Pomiedzy obiema połowami na połowie odcinka postawiony jest pachołek. Zawodnik nr 1 prowadzi piłkę do pachołka, podaje piłkę do stojącego naprzeciw zawodnika nr 2 i ustawia się z tyłu. Zawodnik nr 2 prowadzi piłkę z powrotem do pachołka i podaje piłkę do zawodnika nr 3 itd.

#### Warianty:

- natychmiastowe podanie bez prowadzenia piłki.
- podanie bez przyjęcia.
- sztafeta z udziałem kilku grup – która z grup, jako pierwsza zajmie ponownie pozycję startową.

### STRZAŁ DO BRAMKI PO PODWÓJNYM PODANIU O ŁAWKĘ

Od 5 do 6 zawodników ustawia się jeden za drugim ok. 15 m przed bramką. Prowadzą piłkę kolejno w stronę bramki, wykonują podwójne podanie o przewróconą ławkę, przyjmują piłkę i strzelają do (bronionej przez bramkarza) bramki. Po zwrotnym podaniu piłki zawodnicy ponownie ustawiają się z tyłu. Kto po kilku seriach wykona najwięcej trafień?

#### Wariant:

- położyć 2 lub więcej ławek jedna za drugą i wykonywać kilka podwójnych podań.

### SZCZWANY LIS

Tworzy się grupy po pięciu zawodników. Na wyznaczonym terenie o wymiarach ok. 6 × 6 m znajduje się 1 zawodnik bez piłki; pozostali 4 zawodnicy ustawiają się (każdy z piłką) po różnych stronach boiska. Zadaniem zawodnika z piłką jest trafienie zawodnika na boisku precyzyjnym trafieniem poniżej uda. Jeśli się to uda, strzelec zamienia się z zawodnikiem z pola. Kto po kilku minutach najczęściej występował w polu?

### PIŁKA ŚCIENNA

Każde dziecko ma piłkę i podaje ją o ścianę lub o powierzchnię do siedzenia przewróconej na bok ławki, aby piłka jak najdokładniej powróciła do jego nogi; potem następuje przyjęcie piłki i natychmiastowe kolejne podanie. Kto wykona najdłuższą serię?

#### Warianty:

- zagrania bez przyjęcia.
- różnicowanie odległości od ściany.

**SQUASH**

Dwaj zawodnicy podają sobie piłkę, odbijając ją o ścianę tak, aby jak najdokładniej powróciła do nogi partnera; partner przyjmuje piłkę i natychmiast ponownie odbija o ścianę. Kto wykona najdłuższą serię?

**Warianty:**

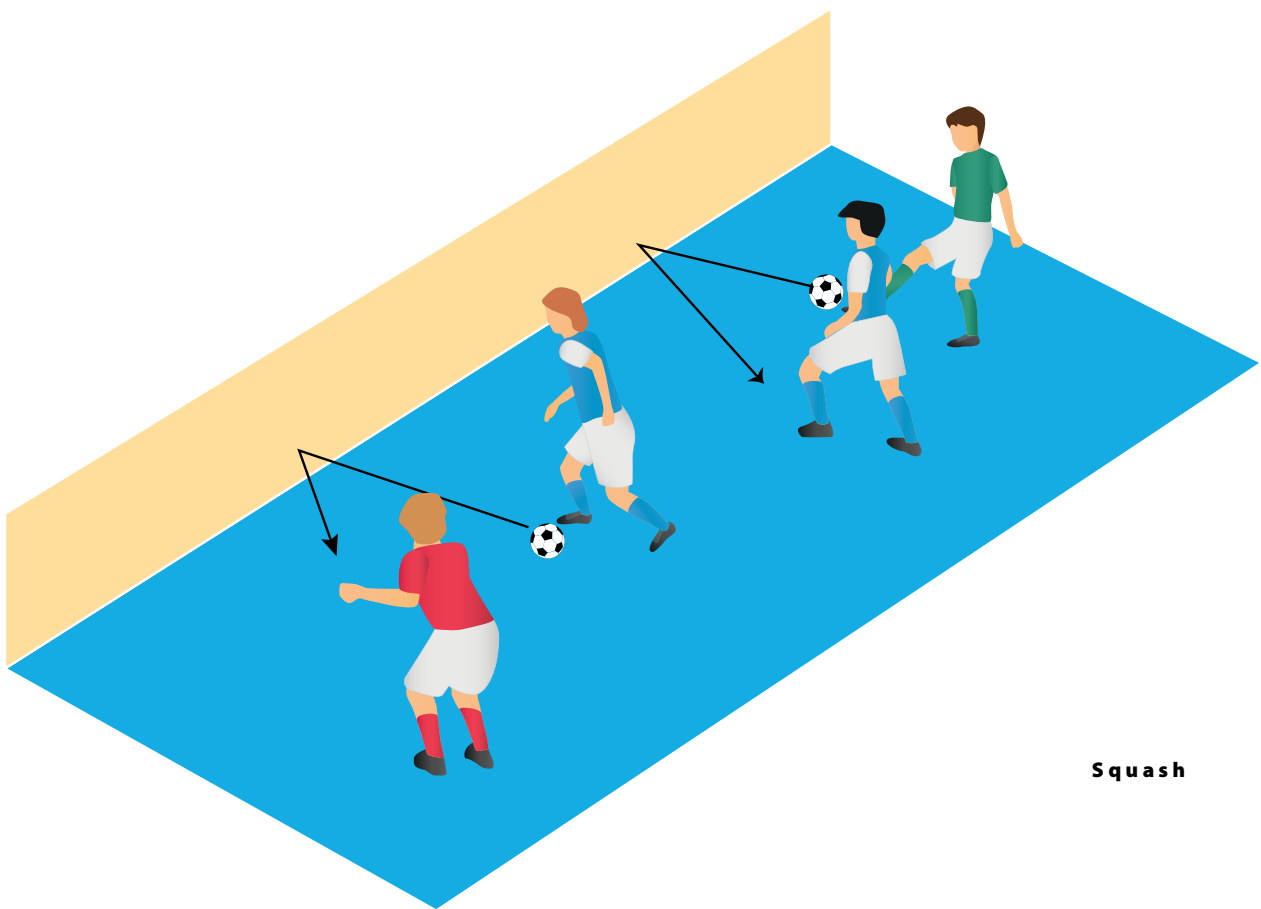
- na ścianie zaznaczyć linię. Piłkę można odbijać o ścianę tylko powyżej tego zaznaczenia.
- zagrania bez przyjęcia.

**UDERZANIE PIŁKI O ŁAWKĘ**

Kilka metrów przed położoną poprzecznie ławką ustawiają się jeden za drugim 4 zawodnicy. Zawodnik nr 1 podaje piłkę o ławkę i natychmiast ustawia się na końcu swojej grupy. Zawodnik nr 2 zatrzymuje powracającą piłkę, również odbija ją o ławkę i ustawia się na końcu grupy itp. Kto nie trafi w ławkę, otrzymuje punkt minusowy. Kto po kilku minutach ma najmniej punktów minusowych?

**Warianty:**

- podania bez przyjęcia.
- gra niewiodącą nogą.



Squash

**TOCZENIE PIŁKI LEKARSKIEJ**

Zawodnicy są podzieleni na 2 drużyny, które ustawiają się naprzeciw siebie za linią. Pomiędzy obiema liniami ułożonych jest kilka piłek lekarskich. Wszyscy zawodnicy mają po jednej piłce do piłki nożnej i każda drużyna ma za zadanie poprzez odpowiednie uderzenia trafić w piłki lekarskie tak, aby przesunąć je za linię

przeciwnika, a przy tym zapobiegać przekroczeniu przez nie własnej linii bramkowej. Za każdą piłkę lekarską za linią przeciwnika przyznaje się 1 pkt. Która drużyna zdobędzie po kilku minutach najwięcej punktów, wygrywa.

### 3. NAUCZANIE TECHNIKI UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ

Nauczanie uderzenia piłki głową nie ma jeszcze istotnego znaczenia dla kategorii wiekowej od 6. do 10. lat. Z jednej strony wynika to z tego, że dzieci w tym wieku mają jeszcze obawy przed uderzeniem piłki głową. Z drugiej strony nieutrwalony jeszcze aparat ruchowy (w tym przypadku struktury kostne głowy) nie pozwala na intensywny trening odbijania piłki głową. W konsekwencji znane ćwiczenia, jak np. uderzenie piłki głową z wysokości lub uderzenie piłki głową „szczupakiem” albo trening wahadłowy, nie występują jeszcze w szkoleniu kategorii wiekowej F i E. Zamiast tego można trenować uderzenia piłki głową realizowane w formie zabawowej. Zawodnicy

oswajają się z odbijaniem piłki głową w prostych formach rozgrywki. Należy przy tym pamiętać, że nie mogą być stosowane ciężkie lub twarde piłki. Balony wypełnione powietrzem, piłki do softballu oraz lekkie piłki są tutaj idealnymi przedmiotami do niwelowania dziecięcego strachu przed uderzeniem piłki głową. Zakładanym celem jest to, że zawodnicy dowiedzą się i poznają, w jaki sposób można uderzać piłkę głową w najbardziej kontrolowany sposób, a mianowicie jak uderzać piłkę czołem, ponieważ stanowi ono najszerszą powierzchnię kontaktu z piłką (należy dopilnować, aby dzieci nie odbijały piłki sklepieniem czaszki lub skronią, co często w tym wieku występuje).

#### ODBIJANIE BALONU

Każdy zawodnik ma 1 balon:

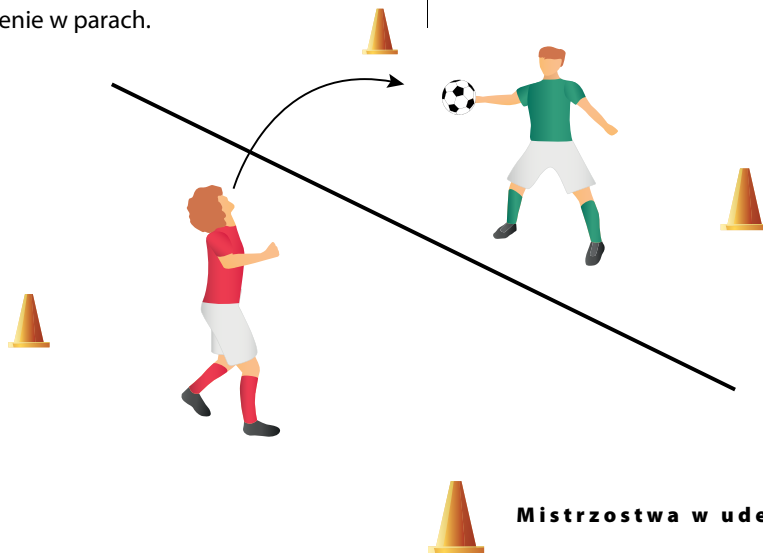
- żonglowanie balonem przy użyciu głowy,
- transportowanie balonu na określonym odcinku, podbijając go głową, a ponadto
- równoczesne utrzymywanie w powietrzu dwóch balonów,
- dogrywanie balonu głową w parach,
- równoczesne utrzymywanie w powietrzu trzech balonów – ćwiczenie w parach.

#### UDERZENIA PIŁKI GŁOWĄ O ŚCIANĘ

Każdy zawodnik ma jedną piłkę. Podrzuca on piłkę do góry i próbuje odbić ją głową o ścianę, tak by mógł ponownie złapać piłkę. Kto wykona najdłuższą serię?

#### Wariant:

- uderzenia piłki głową w parach, tak by partner mógł złapać piłkę.



#### Mistrzostwa w uderzaniu piłki głową

#### MISTRZOSTWA W UDERZANIU PIŁKI GŁOWĄ (KONKURENCJA INDYWIDUALNA)

Każdorazowo po dwóch zawodników uczestniczy w zawodach w uderzaniu piłki głową. Każdy z nich broni bramki zbudowanej z 4 lub 5 pachołków lub drążków i próbuje samodzielnie podrzucić do góry piłkę odbić do bramki partnera głową. Może on podchodzić do linii środkowej. Odległość pomiędzy dwiema bramkami musi być dostosowana do umiejętności zawodników (ok. 6 m). Aby wymusić właściwe czynności ruchowe, gra powinna najpierw następować z pozycji klęcznej, następnie będzie kontynuowana

w pozycji wysokiej. Bezpośrednie odbijanie piłki głową do tyłu jest dozwolone, w celu zaskoczenia przeciwnika. Kto zdobędzie po kilku minutach najwięcej bramek?

#### Warianty:

- kto jako pierwszy zaliczy 10 trafień?
- zmiana wielkości bramek.
- rzucanie piłki przez przeciwnika (fair!) i następujące po tym uderzenie jej głową.



### PODBIJANIE I STRZAŁ DO BRAMKI

Drużyna jest dzielona na połowy, spośród których każda trenuje na oddzielnej bramce. Każdy zawodnik ma jedną piłkę. Podbija ją przed siebie głową, biegnie za nią i strzela z linii strzału do bramki. Kto zaliczy najwięcej trafień?

### PIŁKA RĘCZNA

Dwie drużyny grają w piłkę ręczną z bramkarzami w bramkach. Trafienie można zaliczyć jednak tylko uderzeniem głową albo po samodzielnym dograniu albo po dograniu współpartnera. W celu uniknięcia akcji indywidualnych powinno być dozwolone wykonanie tylko od 2 do 3 kroków z piłką.

#### Wariant:

- punkty przyznaje się tylko za uderzenie po dograniu przez partnera.

### TRAFIANIE Z „GŁÓWKI”

Wszyscy zawodnicy biegają po wyznaczonym polu (wielkość w zależności od liczebności drużyny). Trzej zawodnicy, jako „łapiący” mają piłkę i próbują trafić z „główek” innych zawodników podrzuconą przez siebie piłką. Kto zostanie trafiony, zamienia się rolami z „łapiącym”. Kto zaliczy najwięcej trafień?

### PIŁKA NAD SZNURKIEM

Na wyznaczonym terenie, który jest przedzielony na środku przez rozpięty na wysokości około 1,5 m sznur, ustawiają się naprzeciw siebie dwie drużyny każda po 2 lub 3 zawodników. Drużyny próbują zagrywać piłkę ręką/nogą/głową nad sznurkiem na pole przeciwnika, tak by drużyna przeciwna nie mogła jej złapać i aby piłka dotknęła podłoża. Kto zaliczy najwięcej punktów? Uderzenia piłki głową liczą się potrójnie!

### „GŁÓWKI” (KONKURENCJA W PARACH)

Dwie pary zawodników przystępują do współzawodnictwa w odbijaniu piłki głową. Zawodnicy z pary A odbijają piłkę na zmianę z linii (ok. 4 m przed bramką) na bramkę z pachołków lub drążków. Tej bramki broni jeden z zawodników z pary B, podczas gdy drugi zawodnik podaje uderzoną piłkę. Po każdym dziesięciu odbiciach piłki głową na każdego zawodnika z pary A następuje zamiana ról. Która para wykona najwięcej trafień w ciągu kilku minut?

#### Warianty:

- zmiana wielkości bramki.
- polecenie dogrania piłki przez partnera i uderzenie jej głową.
- gra dwóch na dwóch na dwie bramki.



Trafianie z „główek”

### RZUCANIE PIŁKI I STRZAŁ GŁOWĄ

W pobliżu bramki o szerokości ok. 5 m np. 5 zawodników rzuca sobie nawzajem piłki i próbuje zdobyć bramkę uderzeniem z „główek”. Każdy z zawodników przez minutę pełni funkcję bramkarza. Kto puści najmniej bramek strzelonych z „główek”?

#### Warianty:

- zmiana wielkości bramki.
- zaznaczenie koła wokół bramki, zdobycie bramki głową uderzeniem spoza tego koła liczy się podwójnie.

## 4. NAUCZANIE GRY 1 × 1

Stara prawda piłkarska dowodzi, że drużyna, która jest lepsza w grze 1 × 1, wygra cały mecz. Podkreśla to szczególne znaczenie prowadzenia gry 1 × 1, a tym samym gra 1 × 1 stanowi prawdopodobnie najważniejszą sytuację w grze w piłkę nożną.

Dlatego już w treningu zasadniczym powinno następować pierwsze szkolenie w tym kierunku, jednak dopiero wówczas, kiedy dzieci opanują podstawy dryblingu i kontroli nad piłką. Taki trening następuje w specjalnych formach gry, aby dzieci odpowiednio wcześniej nauczyły się rozstrzygać na swoją korzyść pojedynki w obronie i ataku. Przy tym należy położyć główny nacisk na to, aby zawodnik broniący zawsze poruszał się pomiędzy bramką a atakującym i aby nie atakował swojego przeciwnika pochopnie, ale aby

cierpliwie czekał na właściwy moment na odebranie piłki. Zawodnik atakujący próbuje z kolei w odpowiednim momencie akcją indywidualną doprowadzić do wykończenia akcji strzałem. Wszystkie pozostałe zachowania taktyczne można trenować dopiero od kategorii wiekowej D.

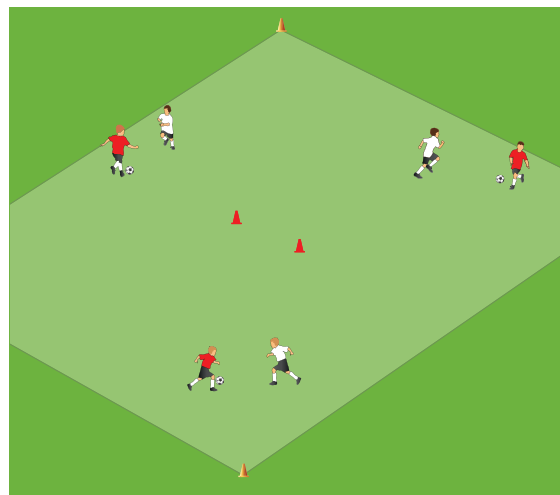
Ponieważ te formy gry są bardzo intensywne ruchowo, trzeba pamiętać o wystarczającej długości przerw pomiędzy seriami, aby nie ograniczyć efektu uczenia się. Ta przerwa może być na przykład wypełniona małymi konkurencjami technicznymi. Inną możliwością jest trening w stacjach, przy którym stacja „1 × 1” jest wymieniana ze stacją szkolenia technicznego, która służy aktywnemu wypoczynkowi. Z reguły czas gry przy rozgrywce 1 × 1 nie powinien przekraczać 1 min.

### GRA 1 × 1 NA BRAMKĘ Z PACHOŁKÓW

Okolo 3 par zawodników prowadzi równocześnie grę 1 × 1 w pobliżu mającej ok. 2 m szerokości bramki z pachołków. Zawodnik prowadzący piłkę próbuje ograć przeciwnika i strzelić bramkę. Strzelanie do bramki jest możliwe z obu stron. Po skutecznym trafieniu gra jest natychmiastowo kontynuowana, przy czym nie wolno przebiegać przez bramkę. Po upływie 1 min tworzone są nowe pary (w czasie koniecznej przerwy). Kto będzie mieć na końcu najwięcej trafień?

#### Warianty:

- gra z bramkarzem na szerszą bramkę (5 m).
- jedna para pełni przez czas gry funkcję bramkarza – która para zatrzyma najwięcej strzałów.



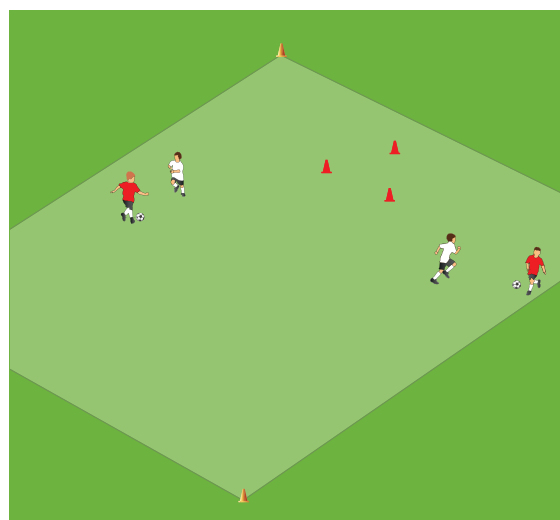
Gra 1 × 1 na bramkę z pachołków

### GRA 1 × 1 NA TRÓJKĄTNĄ BRAMKĘ

Dwie pary zawodników prowadzą równocześnie grę 1 × 1 w pobliżu trójkątnej bramki z pachołkami (odległość pomiędzy pachołkami 2 m). Zawodnik prowadzący piłkę próbuje ograć przeciwnika i strzelić bramkę. Strzelanie do bramki jest możliwe z trzech stron. Po skutecznym trafieniu gra jest natychmiastowo kontynuowana, przy czym nie wolno przebiegać przez bramkę. Po upływie 1 min tworzone są nowe pary (w czasie koniecznej przerwy). Kto będzie mieć na końcu najwięcej trafień?

#### Wariant:

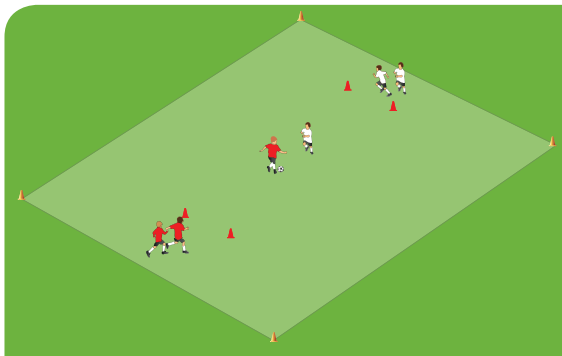
- gra z bramkarzem na większą bramkę (5 m).



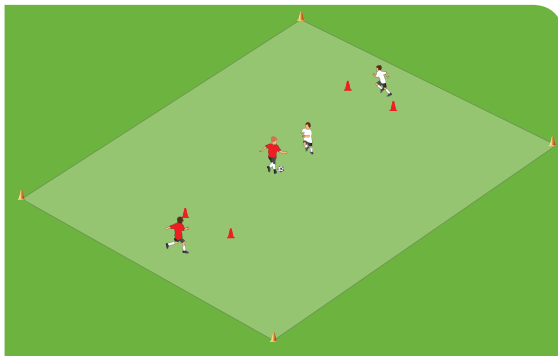
Gra 1 × 1 na bramkę trójkątną

**1 × 1 NA 2 BRAMKI Z PACHOŁKÓW****bez bramkarza**

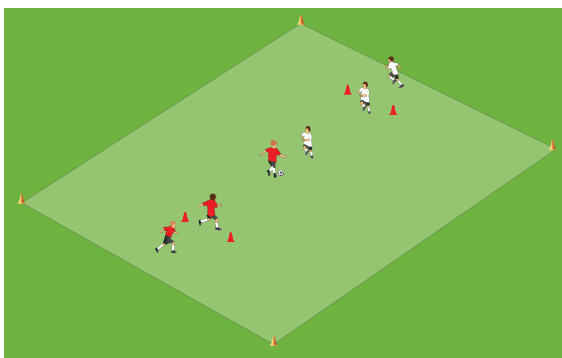
a) grupa sześćosobowa



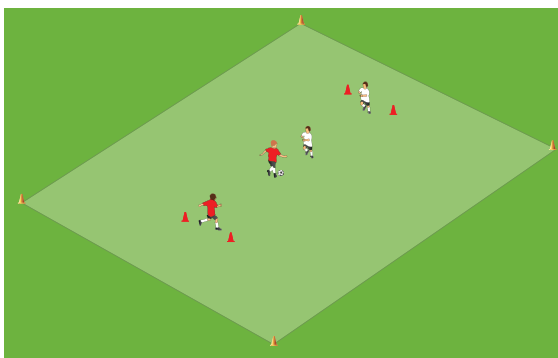
b) grupa czteroosobowa

**z bramkarzem**

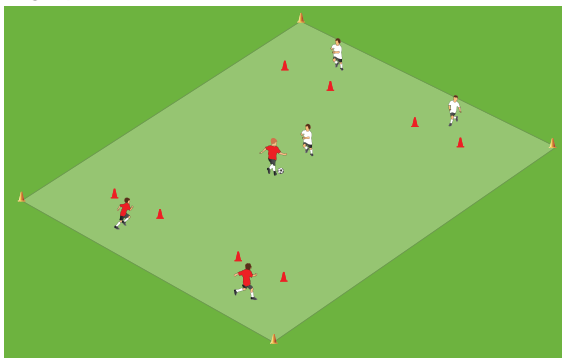
a) grupa sześćosobowa



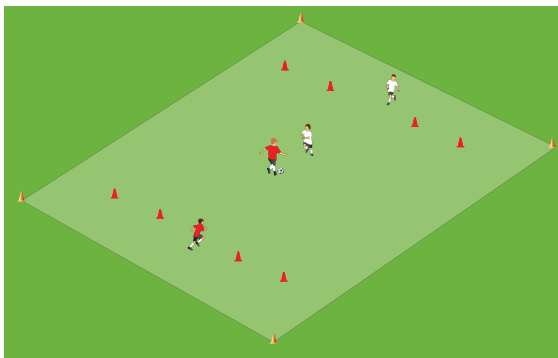
b) grupa czteroosobowa

**1 × 1 NA 4 BRAMKI Z PACHOŁKÓW****bez bramkarza**

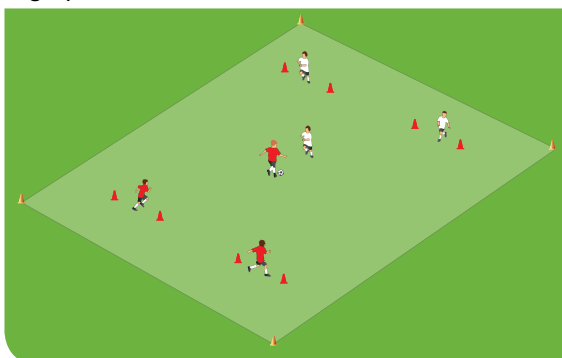
a) grupa sześćosobowa



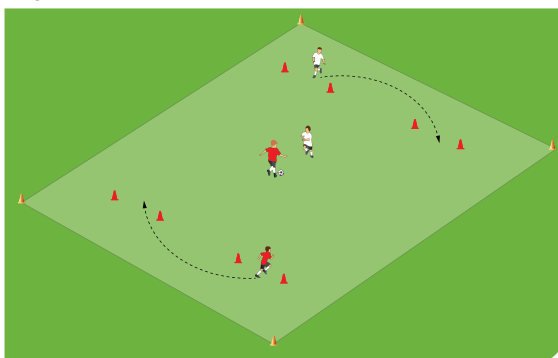
b) grupa czteroosobowa

**z bramkarzem**

a) grupa sześćosobowa



b) grupa czteroosobowa



Bramkarz stoi każdorazowo w bramce atakowanej

**MŁYNEK**

Trzech zawodników tworzy 1 grupę. W grupie tej prowadzona jest gra na zmianę w konfiguracji 1 × 1 na 2, ustawione naprzeciw siebie w odległości 15 m bramki z pachołków. Zawodnik nr 1 prowadzi atak na bramkę A bronioną przez zawodnika nr 2. Jeśli akcja zostanie zakończona strzałem, strzelec pauzuje, a zawodnik nr 2 prowadzi atak na bramkę B bronioną przez zawodnika nr 3. Po zakończeniu akcji zawodnik nr 3 ponownie prowadzi atak na bramkę A bronioną przez zawodnika nr 1 itd.

**TUNEL**

Tworzy się grupy po 3 zawodników, które ustawiają się w rozproszeniu na polu gry. Jeden zawodnik z grupy ustawia się z rozstawionymi nogami i tworzy tym samym tunel bramkowy. Dwaj pozostali zawodnicy grają w konfiguracji 1 × 1 na tak utworzoną bramkę. Po trafieniu pokonany w pojedynku zawodnik tworzy nowy tunel bramkowy. Kto zaliczy po kilku minutach najwięcej trafień?

**KONKURENCJA DRUŻYNOWA 1 × 1  
NA 3 MAŁE BRAMKI**

Na liniach bocznych boiska o wymiarach ok. 40 × 20 m ustawia się w regularnych odległościach 3 małe bramki z pachołków. Sześciu (lub 4 zawodników) tworzy 1 drużynę. Trzech (2) z nich gra w konfiguracji 1 × 1 przeciw 3 (2) zawodnikom przeciwnej drużyny, przy czym można strzelać do wszystkich 3 bramek przeciwnej drużyny. Zawodnicy pauzujący podają piłki po strzałach. Po upływie 1 min następuje zamiana ról z pauzującymi zawodnikami.

**Warianty:**

- aby zdobyć bramkę, trzeba przeprowadzić piłkę przez linię bramkową.
- poszerzenie bramek i włączenie do gry pauzujących zawodników jako bramkarzy.
- każda para gra tylko na 2 ustawione naprzeciw siebie bramki.

**1 × 1 ZE STRZAŁEM DO BRAMKI**

Na wyznaczonym polu gry, oddalonym od bramki o ok. 20 m ponumerowane pary zawodników prowadzą grę 1 × 1 o posiadanie piłki. Trener (albo 1 z zawodników) stoi w bramce i pełni funkcję bramkarza. Od czasu do czasu trener woła numer jakiejś pary. Posiadający piłkę zawodnik natychmiast rozpoczyna bieg w kierunku bramki i stara się zaliczyć celne trafienie, jego przeciwnik usiłuje zaś temu zapobiec. Po oddaniu strzału pokonany zawodnik jako pierwszy dostaje piłkę, a obaj zawodnicy udają się z powrotem na pole gry.

**DALSZY BIEG PO TRAFIENIU**

Zaznacza się kwadratowe pole, na środku każdego boku ustawia się bramki. Każdej bramce przypisany jest zawodnik obrony, który ma za zadanie bronić bramki przed atakującymi. Pozostali zawodnicy są dzieleni na 4 grupy, które ustawiają się na środku pola w kierunku biegu na daną bramkę.

Po sygnale startu pierwszy zawodnik każdej z grup prowadzi piłkę do wyznaczonej bramki i próbuje tam pokonać obrońcę i zdobyć bramkę. Jeśli mu się to uda, może on biec na kolejną bramkę (w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara) i grać przeciw znajdującemu się tam obrońcy. Jeśli nie uda się zdobyć bramki, zawodnik nie może biec do kolejnej bramki, ale musi ustawić się ponownie w rzędzie zawodników. Kto jako pierwszy wykona całą serię?

**Warianty:**

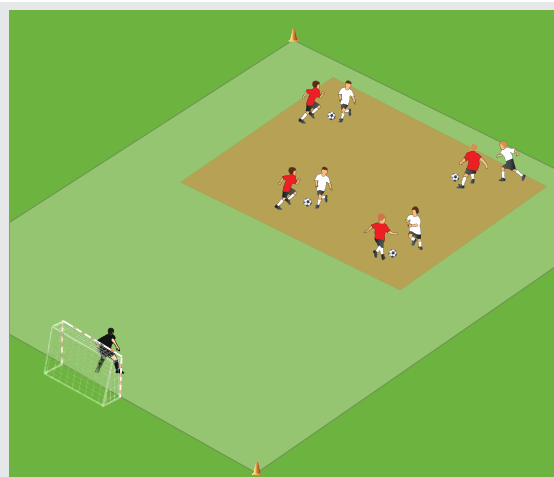
- kto wykona najwięcej serii w określonym czasie?
- jeśli utworzą się długie kolejki, także zawodnik, który nie strzeli bramki, może dalej biec na kolejną bramkę; za każdą strzeloną bramkę przyznaje się 1 pkt. Kto będzie miał najwięcej punktów po kilku seriach?

**1 × 1 NA CZĘŚCI SKRZYŃ**

Na polu gry układa się kilka części skrzyń. Zawodnicy dobierają się w pary i grają 1 × 1. Celem zawodnika prowadzącego piłkę jest zdobycie bramki poprzez uderzenie w jedną z części skrzyni. Przeciwnik próbuje przejąć piłkę i ze swej strony strzelać do „bramki”. Ten sam zawodnik nie może jednak zaliczyć dwóch trafień z rzędu na tej samej części skrzyni. Po trafieniu gra jest bez przerwy kontynuowana. Po około 1 min tworzy się nowe pary. Kto zaliczy najwięcej trafień w ciągu kilku minut?

**Wariant:**

- części skrzyni są tak ustawiane, że otwory mogą być stosowane jako bramki.



Gra 1 × 1 ze strzałem do bramki

## 5. MAŁE GRY I WARIANTY GRY 4 × 4

Ponieważ dzieci uczą się gry w piłkę przede wszystkim poprzez liczne zajęcia z samej gry, dla każdego trenera lub prowadzącego ćwiczenia jest ważne, aby dysponował szerokim repertuarem form gry. W ten sposób trening w kategorii wiekowej F i E może być prowadzony w sposób zróżnicowany i motywujący.

W segmencie 5 przedstawiono zalety rozgrywki w konfiguracji 4 × 4 oraz model ze stale zmieniającymi się drużynami. W uzupełnieniu do tego w tu przedstawianym segmencie zostaną pokazane warianty gier w konfiguracji 4 × 4.

Oprócz gry 4 × 4 możliwe są oczywiście także inne małe gry (2 × 2, 3 × 3 i inne), które również muszą zostać wkomponowane w szkolenie.

Uwzględniają one małą liczebność drużyny i umożliwiają odczucie dużej satysfakcji poszczególnych dzieci z gry.

### KREATYWNOŚĆ

Aby stymulować niewymuszoną atmosferę przy takich grach, trener powinien jak najrzadziej interweniować. Dzieci mogą się wówczas rozwijać, urzeczywistniać swoje koncepcje prowadzenia gry oraz doskonalić kreatywność.

### FORMY TURNIEJOWE

Niektóre z wymienionych tutaj form gry przy odpowiedniej liczbie uczestników mogą być też przeprowadzane w formie turnieju. Różne formy turniejowe są opisane na końcu tego rozdziału.

### 4 × 1 NA 1 BRAMKĘ Z NEUTRALNYM BRAMKARZEM

Czterech atakujących gra przeciw 1 zawodnikowi obrony na 1 bramkę, która jest broniona przez neutralnego bramkarza. Po określonym czasie następuje zamiana ról. Który zawodnik obrony i który bramkarz puszcza najmniej bramek?

#### Warianty:

- 4 × 1 bez bramkarza.
- 4 × 1 + 2 (3) neutralnych bramkarzy.
- 4 × 2 bez bramkarza.
- 4 × 2 + 1 neutralny bramkarz.
- 4 × 2 + 2 neutralnych bramkarzy.
- 4 × 3 bez bramkarza.
- 4 × 3 + 1 neutralny bramkarz.
- bramki można zdobywać od przodu i od tyłu.
- wielkość bramki jest dostosowana do zadań i umiejętności zawodników.

### 3 × 1 NA 1 BRAMKĘ Z NEUTRALNYM BRAMKARZEM

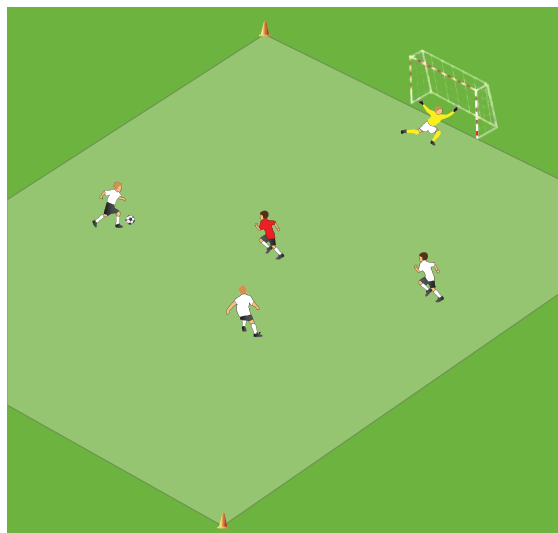
Tutaj 3 atakujących prowadzi grę przeciw 1 zawodnikowi obrony i 1 neutralnemu bramkarzowi. Po określonym czasie następuje zamiana ról. Który zawodnik obrony i który bramkarz puszcza najmniej bramek?

#### Warianty:

- 3 × 2 + 1 neutralny bramkarz.
- 3 × 3 bez bramkarza.
- bramki można zdobywać z przodu i od tyłu.
- wielkość bramki jest dostosowana do zadań i umiejętności zawodników.



4 × 1 na 1 bramkę  
z neutralnym bramkarzem



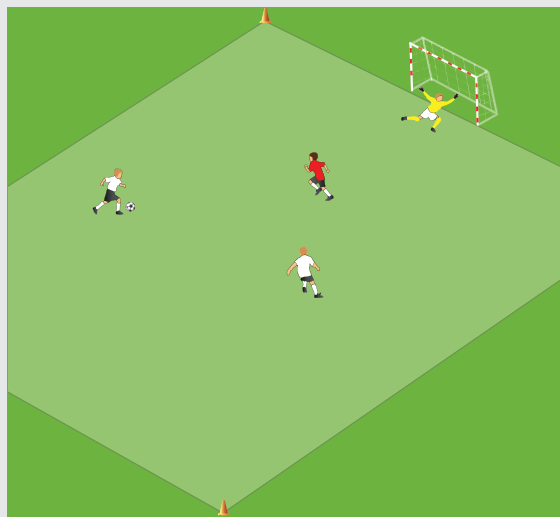
3 × 1 na 1 bramkę  
z neutralnym bramkarzem

### 2 × 1 NA 1 BRAMKĘ Z NEUTRALNYM BRAMKARZEM

Jeden neutralny bramkarz i 1 zawodnik obrony próbują obronić bramkę przed 2 atakującymi. Po określonym czasie następuje zamiana ról. Który zawodnik obrony i który bramkarz puszcza najmniej bramek?

#### Warianty:

- Zamiana ról następuje po każdym trafieniu:
  - strzelec bramki staje się bramkarzem,
  - bramkarz zostaje zawodnikiem obrony,
  - zawodnik obrony zostaje atakującym.



2 × 1 na 1 bramkę  
z neutralnym bramkarzem

### 4 × 1 + 1 BRAMKARZ NA ZMIANĘ NA 2 BRAMKI

Dwa zespoły grają na wyznaczonym polu gry na 2 bramki (szerokość bramki od ok. 4 do 5 m). W drużynie broniącej się 1 zawodnik stoi w bramce, a 1 broni bramki w polu przed 4 atakującymi. Trzeci i czwarty zawodnik drużyny broniącej się stoją poza boiskiem w pozycji gotowości, ponieważ w razie utraty piłki (wymagane sygnalizowanie przez trenera/opiekuna!) przez atakujących następuje zamiana ról: atakujący stają się obrońcami, a obrońcy atakującymi.

#### Warianty:

- 4 × 1 + 2 bramkarzy.
- 4 × 1 + 3 bramkarzy, szerokość bramki ok. 5 do 7 m.
- 4 × 2 + 1 bramkarz.
- 4 × 3 + 0 (czyli bez bramkarza).
- 4 × 3 + 1 bramkarz.



4 × 1 + 1 bramkarz  
na zmianę na 2 bramki

### 4 × 1 + 2 BRAMKARZY NA ZMIANĘ NA 4 BRAMKI

W tej konfiguracji 2 zespoły grają na 4 bramki (wielkość bramki ok. 3 do 4 m). W każdej broniącej się drużynie 2 zawodników stoi w bramce, 1 zawodnik broni w polu przed 4 atakującymi. W razie utraty piłki (konieczne sygnalizowanie przez trenera/opiekuna) następuje zamiana ról.

#### Warianty:

- 4 × 2 + 2 bramkarzy.
- 4 × 3 + 0 (czyli bez bramkarzy).
- z grą rękami lub bez gry rękami przez bramkarza lub bramkarzy.



4 × 1 + 2 bramkarzy  
na zmianę na 4 bramki

### **3 × 1 + 1 BRAMKARZ NA ZMIANĘ NA 2 BRAMKI**

Dwie drużyny grają na wyznaczonym boisku na 2 bramki. W drużynie broniącej się 1 zawodnik stoi w bramce, 1 zawodnik broni bramki przed 3 atakującymi. Jeden kolejny zawodnik drużyny broniącej się staje za bramką. W przypadku utraty piłki (konieczne sygnalizowanie przez trenera/opiekuna!) przez atakujących następuje zamiana ról.

#### **Warianty:**

- 3 × 1 + 0 (czyli bez bramkarza).
- 3 × 1 + 2 bramkarzy.
- 3 × 2 + 1 bramkarz.



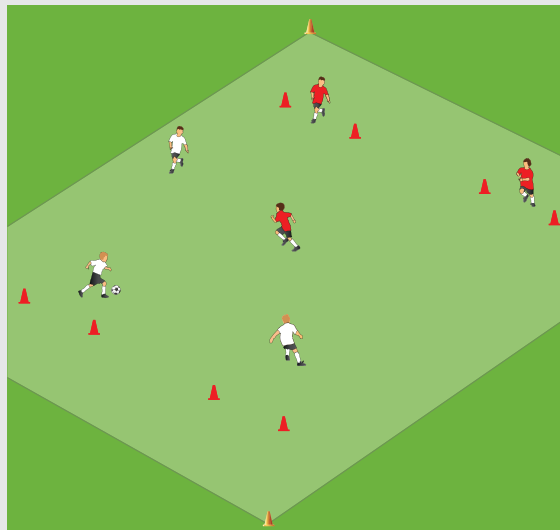
**3 × 1 + 1 bramkarz  
na zmianę na 2 bramki**

### **3 × 1 + 2 BRAMKARZY NA ZMIANĘ NA 4 BRAMKI**

W tej konfiguracji 2 zespoły grają na 4 bramki (wielkość bramki ok. 3 do 4 m). W drużynie broniącej się dwaj zawodnicy stoją w bramce, 1 zawodnik broni bramki w polu przed 3 atakującymi. Przy utracie piłki (konieczna sygnalizacja przez trenera/opiekuna) następuje zamiana ról.

#### **Warianty:**

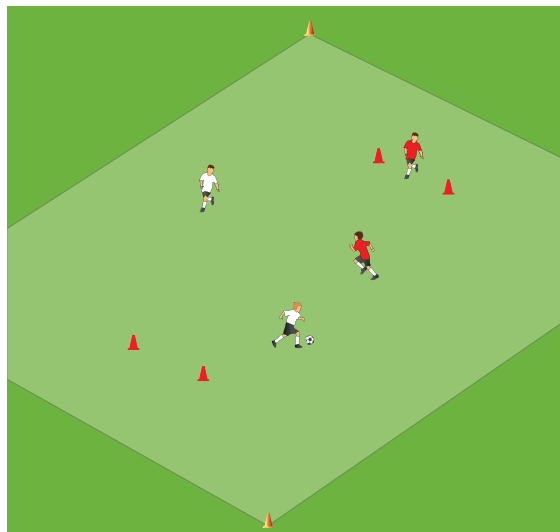
- 3 × 1 + 0 (czyli bez bramkarza).
- 3 × 2 + 0 (czyli bez bramkarza).



**3 × 1 + 2 bramkarzy  
na zmianę na 4 bramki**

### **2 × 1 + 1 BRAMKARZ NA 2 BRAMKI**

Na boisku 2 atakujących gra przeciw 1 zawodnikowi obrony. Drugi zawodnik drużyny broniącej się stoi w bramce. W razie utraty piłki (konieczna sygnalizacja przez trenera/opiekuna) następuje zamiana ról.



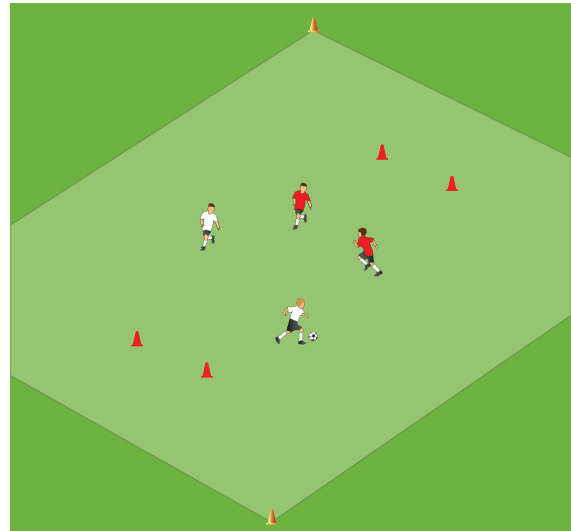
**2 × 1 + 1 bramkarz na 2 bramki**

**2 × 2 NA 2 BRAMKI BEZ BRAMKARZA**

Po 2 pary grają na wyznaczonym boisku przeciw sobie na mającą około 2 m szerokości, stojącą na linii końcowej bramkę drużyny przeciwnej, bez bramkarza.

**Warianty:**

- gra wokół obsadzonej neutralnym bramkarzem, otwartej bramki, do której można strzelać z obu stron.
- na 2 (3) stojące na liniach końcowych bramki.
- zaznaczyć linię, przez którą trzeba przeprowadzić piłkę, zamiast oddawać strzał.

**2 × 2 na 2 bramki bez bramkarza****2 × 2 NA 1 BRAMKĘ  
Z NEUTRALNYM BRAMKARZEM**

Dwóch atakujących gra przeciw 2 obrońcom na mającą ok. 4 do 5 m szerokości bramkę z pachołków z neutralnym bramkarzem. Po każdej bramce strzelec bramki zamienia się na pozycję z bramkarzem.

**2 × 2 na 1 bramkę z bramkarzem****2 + 2 BRAMKARZY × 2 + 2 BRAMKARZY**

Dwa 4-osobowe zespoły przystępują do gry ze sobą na wyznaczonym polu. Dwóch zawodników odgrywa w każdej drużynie rolę bramkarzy, podczas gdy pozostali zawodnicy grają 2 × 2. Po każdej bramce bramkarze i zawodnicy z pola zamieniają się rolami.

**2 + 2 bramkarzy × 2 + 2 bramkarzy**

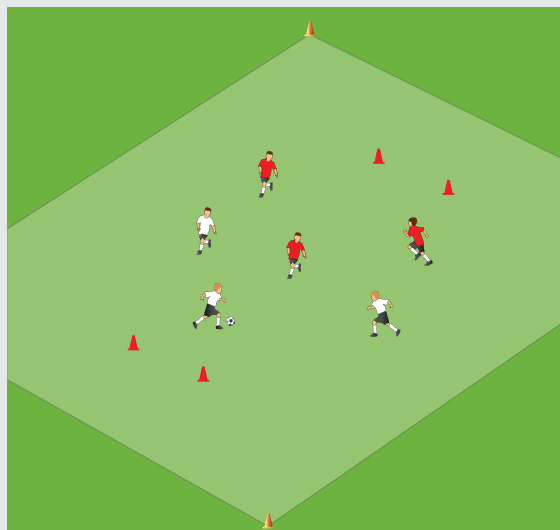


**3 × 3 NA 2 BRAMKI BEZ BRAMKARZY**

Dwa zespoły 3-osobowe grają na wyznaczonym boisku ze sobą do mającej ok. 2 m szerokości, stojącej na linii końcowej bramki przeciwnika, której nie broni bramkarz.

**Warianty:**

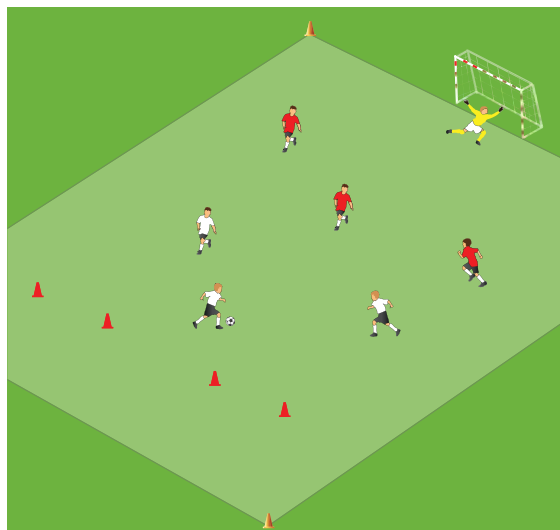
- gra wokół 1 obsadzonej neutralnym bramkarzem, otwartej bramki, do której można strzelać z obydwu stron.
- gra na 2 (3) stojące na liniach końcowych bramki.
- zaznaczyć linię, przez którą trzeba przeprowadzić piłkę, zamiast strzelać do bramki.

**3 × 3 na 2 bramki bez bramkarza****3 × 3 + 1 BRAMKARZ**

Na wyznaczonym boisku prowadzi się grę w konfiguracji 3 × 3. Drużyna A gra na obsadzonej bramkarzem bramkę, drużyna B gra na 2 bramki z pachołków (o szerokości ok. 2 m) bez bramkarza.

**Wariant:**

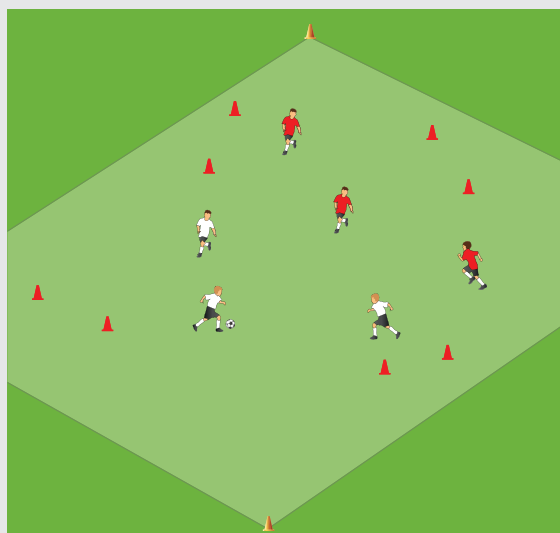
- zaznaczyć linię, przez którą trzeba przeprowadzić piłkę, zamiast strzelać do bramki.

**3 × 3 + 1 bramkarz****3 × 3 NA 4 MAŁE BRAMKI W POLU**

Dwa zespoły 3-osobowe grają na wyznaczonym polu na 4 małe bramki z pachołków (ok. 2 m szerokości). Bramki te są ustawione w polu. Obie drużyny mogą zaliczać trafienia na wszystkich bramkach. Kto po upływie kilku minut będzie mieć najwięcej trafień?

**Wariant:**

- w grze uczestniczą 2 zespoły 2-osobowe.

**3 × 3 na 4 małe bramki w polu**

**4 × 4 + 1 BRAMKARZ**

Na wyznaczonym polu gry prowadzona jest rozgrywka w konfiguracji 4 × 4. Drużyna A gra na 1 bramkę z bramkarzem, drużyna B gra na 3 bramki z pachołków (ok. 2 m szerokości) bez bramkarza.

**Wariant:**

- zaznaczyć linię, przez którą trzeba będzie przeprowadzić piłkę, zamiast oddawać strzał.

**ZMIANA NUMERÓW**

Gra toczy się na wyznaczonym polu w konfiguracji 4 × 4 (3 × 3) na 2 bramki z pachołków o szerokości ok. 2 m bez bramkarza. Każdy zawodnik otrzymuje w swojej drużynie numer. Jeśli zawodnik zdobędzie bramkę, zamienia się z zawodnikiem, który w drugiej drużynie ma ten sam numer.

**Wariant:**

- z bramkarzem na szersze bramki.

**BRAMKA = NUMER**

Na wyznaczonym boisku prowadzona jest gra w konfiguracji 4 × 4 (3 × 3) na 2 bramki z pachołków o szerokości ok. 2 m, bez bramkarza. Zawodnicy każdej drużyny są ponumerowani, począwszy od „1”. Każda bramka daje tyle punktów, jaki numer nosi jej strzelec.

**Wariant:**

- z bramkarzem na szerszą bramkę.

**WZMOCNIENIE**

Gra toczy się na wyznaczonym polu w konfiguracji 4 × 4 (3 × 3) na 2 bramki o szerokości około 2 m bez bramkarza. Jeśli jakiś zawodnik zdobędzie bramkę, wzmacnia drugą drużynę tak, że przez jakiś czas gra prowadzona jest w przewadze liczbowej jednej drużyny.

**Wariant:**

- z bramkarzem na szersze bramki.

**GRA JEDNĄ NOGĄ**

Gra toczy się na wyznaczonym boisku w konfiguracji 4 × 4 (3 × 3) na 2 mające ok. 2 m szerokości bramki z pachołków bez bramkarzy. Ogółem rozgrywa się 3 serie:

**1. seria**

- każdy gra tylko z użyciem prawej nogi.

**2. seria**

- każdy gra tylko z użyciem lewej nogi.

**3. seria**

- każdy gra tylko z użyciem niewiodącej nogi.

**MIMOZY**

Na wyznaczonym polu gra prowadzona jest w konfiguracji 4 × 4 (3 × 3), każda drużyna na 1 bramkę bez bramkarza. Wszyscy zawodnicy są podczas rozgrywki „mimozami” i nie mogą zostać dotknięci przez innych zawodników. Kto zostanie dotknięty przez innego zawodnika, musi pauzować przez 15 s (lub wykonać „zadanie karne”, np. sprint do trenera), zanim będzie mógł ponownie uczestniczyć w grze.

**DODATKOWE PUNKTY DLA NR 1**

Gra prowadzona jest na wyznaczonym boisku w konfiguracji 3 × 3 (2 × 2) na 2 bramki z pachołków z bramkarzami. Dodatkowo do zdobytych bramek przez każdą z drużyn przyznaje się po 1 pkt za każdą bramkę zdobytą przez bramkarza.

**SABOTAŻYSTA**

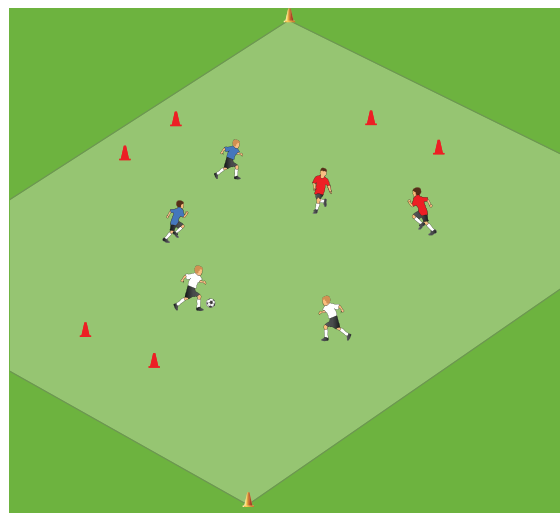
Na wyznaczonym boisku gra prowadzona jest w konfiguracji 4 × 4 (3 × 3), każda drużyna atakuje 1 bramkę niebronioną przez bramkarza. Trener wyznacza w każdej drużynie „sabotażystę”, przy czym pozostali zawodnicy nie wiedzą, kto to jest. „Sabotażysta” może zagrywać piłkę tylko do tyłu. Kiedy zostanie on zdemaskowany?

**PODWÓJNE BRAMKI**

Na wyznaczonym boisku gra prowadzona jest w konfiguracji 4 × 4 (3 × 3) odpowiednio na 2 mające 2 m szerokości, stojące około 2 m jedna za drugą bramki z pachołków bez bramkarzy. Każde trafienie, które przejdzie przez obie bramki, liczy się podwójnie.

**3 BRAMKI**

Na wyznaczonym boisku po 3 stronach ustawia się po 1 bramce z pachołków o szerokości około 2 m. Gra prowadzona jest w konfiguracji 2 × 2 × 2 bez bramkarza, przy czym każda drużyna ma za zadanie bronić 1 bramki i może zaliczać trafienia do 2 pozostałych bramek.

**3 bramki**

## 6. FORMY TURNIEJOWE

### → Każdy z każdym

Tworzy się kilka drużyn, które przystępują do gry na zasadzie „każdy z każdym” w kilku seriach, w celu określenia ostatecznego zwycięzcy. Należy zawsze starać się uzyskać parzystą liczbę drużyn i zapewnić wystarczającą powierzchnię do gry (2 boiska

przy 4 zespołach, 3 boiska przy 6 zespołach). W ten sposób będzie zapewnione, że żaden zespół nie musi pauzować i wszyscy zawodnicy aktywnie uczestniczą w rozgrywce. Przerwy przy zmianach są wystarczające.



#### Przykład: 4 zespoły (A, B, C, D), 2 boiska

1) A-B	C-D
2) A-C	B-D
3) A-D	B-C

### → Zwycięzca przeciw zwycięzcy, przegrany przeciw przegranemu

Tworzy się 4 drużyny. Drużyna A gra przeciw drużynie B, a drużyna C gra przeciw drużynie D. Obie zwycięskie drużyny grają ze sobą finał, obie przegrane drużyny

walczą o miejsce 3. Ten wariant jest odpowiedni, kiedy nie pozostało wiele czasu i można zagrać tylko 2 serie. Także tutaj należy zorganizować 2 boiska równocześnie.

### → II liga, I liga, Ekstraklasa, Liga Mistrzów

Tworzy się 8 drużyn (A, B, C, D, E, F, G, H). Po 2 zespoły grają w danej lidze. Losowanie rozstrzyga, która drużyna zaczyna. Zwycięzca pojedynku przechodzi do wyższej klasy rozgrywek, a przegrany spada do niższej klasy (w Lidze Mistrzów zwycięzca pozostaje w tej klasie, podobnie jak dany przegrany gra dalej

w II lidze). W celu wyłonienia zwycięzcy należy rozegrać przynajmniej 4 serie. Potrzeba będzie do tego 4 boisk. Jeśli nie ma wystarczającej liczby zawodników do utworzenia 8 drużyn, można odpowiednio skrócić cykl rozgrywek, rezygnując z II ligi i tworząc 6 zespołów.

#### Przykład

	pery	wynik	skutek
II Liga	A-C	2:1	A przechodzi do I Ligi C pozostaje w II Lidze
I Liga	F-D	4:0	F przechodzi do Ekstraklasy D przechodzi do II Ligi
Ekstraklasa	B-H	1:2	B przechodzi do I Ligi H przechodzi do Ligi Mistrzów
Liga Mistrzów	G-E	1:0	G pozostaje w Lidze Mistrzów E przechodzi do Ekstraklasy



W przypadku remisu powinna występować szybka możliwość rozstrzygnięcia meczu, np. która drużyna jako pierwsza trafi na pustą bramkę z odległości 20 m.



# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT 7

#### Trening halowy w kategorii wiekowej F i E

4 JT

- formy gier i ćwiczeń
- trening w stacjach

2 JT P  
2 JT P



## SPIS TREŚCI

		Strona
<b>1.</b>	Wprowadzenie	144
<b>2.</b>	Znaczenie gry w hali dla dzieci	144
<b>3.</b>	Specyfika treningu w hali	144
<b>4.</b>	Trening w stacjach w hali	145
<b>4.1.</b>	Planowanie i przeprowadzanie treningu w stacjach	145
<b>4.2.</b>	Podsumowanie: korzyści treningu w stacjach	148
<b>5.</b>	Różny sprzęt i możliwości jego zastosowania	148
<b>6.</b>	Stosowanie sprzętu gimnastycznego w fazie rozgrzewki	149
<b>6.1.</b>	Gry biegowe i ruchowe	149
<b>6.2.</b>	Ćwiczenia z piłką – indywidualne i w parach	151
<b>6.3.</b>	Małe gry z piłką	155
<b>6.4.</b>	Gry sztafetowe i małe gry ze współzawodnictwem	159
<b>7.</b>	Stosowanie sprzętu gimnastycznego na etapie nauczania techniki	160
<b>7.1.</b>	Strzelanie/podawanie	160
<b>7.2.</b>	Prowadzenie piłki ze strzałem	161
<b>7.3.</b>	Uderzenie piłki głową	163
<b>7.4.</b>	Gra 1 × 1	164
<b>8.</b>	Stosowanie sprzętu gimnastycznego w grach	165
<b>9.</b>	Ćwiczenia indywidualne i w parach podczas treningu w stacjach	166
<b>9.1.</b>	Przykład 1 zręcznościowego toru przeszkód (kategoria wiekowa E)	166
<b>9.2.</b>	Przykład 2 zręcznościowego toru przeszkód (kategoria wiekowa E)	168
<b>9.3.</b>	Strzały/podania	169
<b>9.4.</b>	Prowadzenie piłki	173
<b>9.5.</b>	Rzucanie	175

## 1. WPROWADZENIE

Trening halowy w miesiącach od listopada do marca powinien być przeprowadzany także wśród młodych piłkarzy. Wiele kategorii wiekowych trenuje w stosunkowo dużych grupach w małych halach, w których często nie ma bramek. Ponieważ wszystkie dyscypliny sportu zimą trenowane są w hali, nie jest rzadkością sytuacja, że zajęcia odbywają się raz na 2 tygodnie.

W tym segmencie opiekunowie drużyn dziecięcych uzyskują porady dotyczące tego, jak można w interesujący i zróżnicowany sposób kształtować trening w hali – pomimo występujących problemów czasowych i przestrzennych. Hala zapewnia bowiem kilka interesujących możliwości, które trzeba wykorzystać. Jeśli hala jest nieco większa, możliwości gry i ćwiczeń są wręcz niewyczerpane.

Zasadniczo wszystko, co można zrobić z dziećmi na boisku (zobacz segmenty 3 do 6), możliwe jest też do realizacji w hali. W tym segmencie zostaną przedstawione poszczególne możliwości kształtowania gry i treningu, które daje hala. W tym celu przedstawionych zostanie wiele przykładów praktycznych.

Należy zauważyć, że oczywiście także najmłodszy zimą mogą grać w piłkę nożną na świeżym powietrzu – przy odpowiednich warunkach pogodowych. Jeśli nadarzy się taka sposobność, trener powinien zdecydowanie z niej skorzystać, na przykład w wolny od gier dzień w weekend. Nie ma bowiem nic piękniejszego niż zorganizowanie małych rozgrywek piłkarskich na boisku, na które niedawno spadł śnieg! Daje to dzieciom wiele radości, kształtuje koordynację i polepsza kondycję oraz zwiększa odporność ich organizmów.

## 2. ZNACZENIE GRY W HALI DLA DZIECI

Trening halowy jest bardzo lubiany przez dzieci. Korzyści treningu halowego można określić krótko w następujących punktach:

### → Ograniczona przestrzeń gry

- brak długich odcinków biegowych,
- ściany hali zapewniają, że piłki bez większych przerw w grze stale pozostają na boisku,
- błyskawiczne prowadzenie piłki, krótkie podania, gra 1 × 1 i strzały do bramki wychodzą naprzeciw oczekiwaniom dzieci dotyczącym więcej „action”.

### → Równa podłoga hali

- ułatwia kontrolę nad piłką przy dryblowaniu, podawaniu i strzelaniu.

### → Małe drużyny

- częsty kontakt z piłką wszystkich zawodników.
- brak specjalnych wymagań w zakresie umiejętności taktycznych dzięki przejrzystej liczbie graczy.
- każdy zawodnik pełni równocześnie zadania w obronie, pomocy i ataku.
- także dzieci z mniejszymi umiejętnościami mogą z powodzeniem uczestniczyć w grze.

## 3. SPECYFIKA TRENINGU W HALI

Ze względu na zwykle ograniczone czas i przestrzeń trening w hali wymaga od trenera starannego planowania. Zasadniczo należy dążyć do tego, aby wyżej opisane korzyści treningu halowego przyniosły pożytek dla rozwoju piłkarskiego dzieci.

Gra prowadzona z reguły w wąskiej przestrzeni hali jest szczególnie odpowiednia dla kategorii wiekowej F, ponieważ gra dzieci w tym wieku nie zajmuje jeszcze tyle miejsca co u starszych dzieci. Na dwóch połowach zwykłej hali sportowej (boiska poprzecznie, ok. 15 × 12,5 m) można organizować zabawy z piłką i małe gry, np. 4 × 4 z 2 drużynami, a tym samym

dawać zajęcia równocześnie 16 dzieci. Kto jednak trenuje w takich warunkach przestrzennych z bardzo dużymi grupami (ponad 16 dzieci), musi przemyśleć, czy dzieci nie powinny uczestniczyć w określonych grach na zasadzie dokonywania ciągłych zmian – czyli kiedy jedna grupa gra, druga ma przerwę. Należy pamiętać o uzyskaniu zrównoważonego stosunku pomiędzy obciążeniem a odpoczynkiem.

Gry i trening w hali kryją w sobie jednak także pewne niebezpieczeństwa, np. przy upadku na twardą podłogę hali, niedozwolonym wchodzeniu na poręcz lub na inne przyrządy, zbyt małe odległości od ścian hali.



Także obuwie dzieci powinno być kontrolowane. Na zbyt gładkich podszewkach dzieci mogą się łatwo wyrzucić, a w przypadku zbyt tępych podszew mogą łatwo przewrócić się przy wykonywaniu ruchów zatrzymywania lub zmian kierunków. Dlatego w treningu halowym wymagane jest zachowanie przez opiekunów i trenerów szczególnej ostrożności.

Hala ma jednak tę zaletę, że trener może dowolnie korzystać z wielu urządzeń, których nie miałby do dyspozycji na świeżym powietrzu.

W ten sposób ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w parach oraz różne inne warianty gry mogą być kształtowane w interesujący i zróżnicowany sposób. Duch współzawodnictwa pozostaje tutaj zachowany, a motywacja i postępy w nauce techniki piłkarskiej są w dalszym ciągu kontynuowane.

## 4. TRENING W STACJACH W HALI

Pod względem organizacyjnym przy stosowaniu sprzętu halowego zasadne jest też prowadzenie treningu stacyjnego, ponieważ ta forma treningu – ze względu na jej cykliczny charakter oraz ściśle określoną formę – jest bardzo odpowiednia dla zawodników z kategorii wiekowej F i E.

Trening w stacjach stanowi wszechstronną i niemal w sposób nieograniczony zmienną formę organizacyjną służącą doskonaleniu kondycyjnych, technicznych/taktycznych oraz koordynacyjnych podstaw gry w piłkę nożną. Jednak także aspekt społeczny, np. poprzez pracę w parach lub w grupach na stacjach, nie powinien być tutaj zaniedbywany.

### 4.1. PLANOWANIE I PRZEPROWADZANIE TRENINGU W STACJACH

W celu zapewnienia niezakłóconego i efektywnego przebiegu treningu stacyjnego należy uprzednio szczególnie starannie zaplanować. Trener powinien przy tym odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

#### → Jakie cele ma dany trening?

Wymogi stawiane dzieciom na poszczególnych stacjach powinny uwzględniać poziom ich umiejętności oraz oferować radość z rozgrywki zarówno lepszym, jak i słabszym dzieciom. Zestawienie zadań gier i zastosowanych środków powinno być zróżnicowane, aby w szczególności wyraziście sposób motywować dzieci. Zaleca się także, aby jak przy zwykłym treningu postawione zostały określone akcenty (np. slalom dla dzieci z kategorii wiekowej F ze stacjami do „prowadzenia piłki” i „strzałów”).

#### → Ile stacji potrzeba? Ile miejsca wymagają poszczególne stacje?

Trener powinien uwzględnić w pierwszej kolejności listę pozostających pod jego opieką dzieci. Z pewnością nie wszystkie będą uczestniczyć w treningu, ale przy planowaniu należy zakładać liczbę maksymalną. Jeśli np. drużyna składa się z 16 dzieci, są dostępne następujące możliwości (zobacz też część praktyczną):

#### Przykład 1: trening w stacjach z udziałem 16 dzieci

**Możliwość 1:** planuje się utworzenie 8 stacji, w których wszystkie dzieci równocześnie mogą ćwiczyć i grać w parach.

**Możliwość 2:** tworzy się 6 stacji, na których dzieci mają doskonalić umiejętności w parach lub w trójkach na odpowiednich torach przeszkód.

#### Możliwość 3 (jeśli pozostaje do dyspozycji jeszcze jeden opiekun):

Podczas gdy połowa drużyny prowadzi na połowie hali 2 różne gry (np. najpierw dowolną zabawę z piłką, a następnie grę 4 × 4), trener przygotowuje dla dzieci na drugiej połowie boiska 8 stacji, które zawodnicy muszą kolejno pokonać. Całkowity czas na pokonanie toru przeszkód nie powinien przy tym przekraczać 30 min. Potem następuje zamiana ról (łącznie czas ok. 90 min).

#### → Jaki sprzęt i jakie możliwości ćwiczeń są dostępne?

Najlepiej, jeśli trener na początku sezonu halowego sporządzi listę wszystkich dostępnych przyrządów i urządzeń oraz odnotuje wszystkie oznaczenia występujące w hali.

Przy doborze stacji trener powinien zwracać uwagę na to, aby dzieci na danej stacji mogły ćwiczyć w sposób jak najbardziej intensywny. Jeśli na przykład na stacji ma być ćwiczone uderzanie piłki lekarskiej z małej skrzyni, zaleca się przy grupach dwójkowych wprowadzeniu podziału na 2 (czyli 2 małe skrzynie i 2 piłki lekarskie), przy grupach 3-osobowych można ewentualnie zorganizować strukturę trójkową (czyli 3 małe skrzynie i 3 piłki lekarskie). Przy takim podziale potrzeba więcej miejsca na daną stację.

Stacje powinny być zorganizowane w taki sposób, aby dzieci nie przeszkadzały sobie nawzajem. Oprócz tego trzeba ustalić jednoznaczną kolejność, aby nie występowały problemy z orientacją przy zmianie stacji. Karteczki z numerami stacji są tutaj bardzo pomocne. Najlepiej jest stosować okrągły układ toru przeszkód, czyli koło, ponieważ tutaj stacje leżą „jedna obok drugiej”. Tor przeszkód powinien zawierać w miarę możliwości od 6 do 8 stacji, by zapewnić dzieciom odpowiednio zróżnicowane środki treningowe.

#### → Jak ma wyglądać tworzenie stacji?

Na utworzenie i demontaż stacji nie należy poświęcać więcej niż ogółem 15 min cennego czasu treningu w hali. Tor przeszkód najlepiej utworzyć przed treningiem. Trener powinien w miarę możliwości włączyć do organizacji stacji wszystkie dzieci.

Trener powinien za wszelką cenę unikać nadmiernego obciążenia kręgosłupa dzieci przez dźwiganie ciężkiego sprzętu. Określone urządzenia można przynosić tylko z pomocą dorosłych. W tym przypadku zasadne byłoby poprosić o pomoc innego opiekuna lub jednego z rodziców albo nawet odpowiednio poinstruować wszystkich w tym zakresie przed rozpoczęciem treningu. W ten sposób czas „budowy” stacji jest skracany, a trener może – odpowiednio do idei zabawy lub ćwiczeń – skoncentrować się na dokładnym utworzeniu stacji.

Jeszcze lepiej jest oczywiście, kiedy na karteczkach oznaczających stacje zawarte są proste rysunki z potrzebnym sprzętem, budową stacji oraz przebiegiem ćwiczeń. Dzieci mogą wówczas częściowo lub w całości same zająć się utworzeniem stacji, dzięki czemu trener jedynie w niewielkim stopniu musi uczestniczyć w tych działaniach.

Jeśli wszystkie stacje są już ustawione, należy krótko objaśnić i zademonstrować dane zadania, ewentualnie z udziałem dzieci, które budowały daną stację. W tym celu trener przechodzi ze wszystkimi dziećmi od stacji do stacji.

#### → Ile czasu potrzeba na przeprowadzenie treningu w stacjach?

Trening w stacjach to zawsze trening etapowy, tzn. po wysiłku fizycznym musi nastąpić odpoczynek:

- na zabawy i ćwiczenia w jednej stacji (wysiłek fizyczny) przy raczej niewielkim obciążeniu (ćwiczenia techniczne) trener powinien zaplanować czas od 3 do 4 min,
- na zmianę stacji (odpoczynek) wystarczający jest wówczas dodatkowy czas od 20 do 30 s,
- przy bardzo intensywnych ruchowo torach przeszkód (np. ze stacjami typu 1 × 1 lub z zabawami siłowymi) etap odpoczynku należy przedłużyć do ok. 1 do 2 min. Czas wysiłku fizycznego można wówczas odpowiednio skrócić do 1 lub 2 min,
- na trening w stacjach należy przeznaczyć przy 6 stacjach od 20 do 30 min, a przy 8 stacjach od 30 do 40 min.

#### → Jak wygląda rozkład czasowy przy treningu halowym na stacjach?

Trening w stacjach wymaga, co już wyżej wspomniano, dużych nakładów czasu, przez co zajmuje on większą część całych zajęć treningowych (przygotowanie treningu, trening oraz „posprzątanie”). Odpowiednio do tego faza rozgrzewki powinna być nieco krótsza. Wystarczy jedna zabawa (gra), rozgrzewkowa, zakładając, że utworzony na początku zajęć okrąg pozostawia wystarczająco miejsca na taką grę. Jeśli nie, należy włączyć do zabawy rozgrzewkowej zbudowane stacje lub przeszkody, np. „Bawimy się w berka! Możecie biegać wokół ustawionych przeszkód (pachołki, ławki itp.), ale nie wolno ich dotykać!”. Przykład rozkładu czasu jest przedstawiony na kolejnej stronie.

## Przykładowy przebieg treningu w stacjach w hali

Czas treningu: 60 min

Kategoria wiekowa: F

Liczba dzieci: 12

Forma treningu: 6 stacji do prowadzenia piłki i strzałów (ćwiczenia w parach)



Czas	Treści treningu	Wskazówki organizacyjno-metodyczne
2 min	Powitanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie dzieci siedzą na podłożu</li> <li>trener przykucnięty przed grupą</li> </ul>
8 min	Budowa 6 stacji do doskonalenia czucia piłki	<ul style="list-style-type: none"> <li>ewentualnie kartki informacyjne stacji na ścianie, na pachołku lub na chorągiewce</li> <li>wszystkie dzieci pomagają w tworzeniu stacji</li> <li>krótkie, precyzyjne instrukcje trenera</li> <li>należy zwracać uwagę na to, aby dzieci nie były przeciążane przy przemieszczaniu sprzętu</li> <li>ewentualna pomoc osoby dorosłej</li> </ul>
5 min	Objaśnienie zadań związanych z zabawami i ćwiczeniami na stacjach	<ul style="list-style-type: none"> <li>trener przechodzi z dziećmi od stacji do stacji</li> <li>dzieci, które zbudowały daną stację, demonstrują dane zadanie gry</li> </ul>
5 min	Zabawy bieżne	<ul style="list-style-type: none"> <li>na wolnym polu wewnątrz toru przeszkód lub z włączeniem zbudowanych stacji</li> </ul>
20 min	Zabawy i ćwiczenia na stacjach (wraz ze zmianą stacji)	<ul style="list-style-type: none"> <li>trener daje znak czasu zabawy i czasu zmiany</li> <li>dzieci prowadzą zabawę samodzielnie</li> <li>trener obserwuje, interweniuje tylko sporadycznie w celu udzielenia dodatkowych wskazówek, jeśli na przykład jakieś zadanie nie zostało zrozumiane</li> </ul>
5 min	Demontaż stacji	<ul style="list-style-type: none"> <li>dzieci demontują stację, na której grały/wykonywały ćwiczenia na końcu</li> <li>trener obserwuje demontaż, ewentualnie służy pomocą</li> <li>ewentualna pomoc osoby dorosłej</li> </ul>
15 min	Gra końcowa: 3 × 3 lub 6 × 6 z bramkarzem	<ul style="list-style-type: none"> <li>na 2 połówkach hali lub na całej hali</li> <li>ewentualne zarządzanie krótkich przerw</li> <li>co jakiś czas następuje zamiana ról bramkarzy i zawodników z pola</li> </ul>

## 4.2. PODSUMOWANIE: KORZYŚCI TRENINGU W STACJACH

Korzyści z prowadzenia treningu w stacjach można zawrzeć w następujących punktach:

### → Wysoka skuteczność treningu na niewielkiej przestrzeni

Pomimo stosunkowo ściśle ograniczonej przestrzeni treningowej hali sportowej możliwy jest równoczesny trening wielu zawodników.

### → Duża przejrzystość działań w obrębie stacji

Dla trenera jest zapewniana w obrębie poszczególnych stacji i małych grup stosunkowo duża przejrzystość działań dzieci.

### → Wychowanie w duchu samodzielności i odpowiedzialności za swoje działania

Trening na stacjach wymaga samodzielności i odpowiedzialności za własne działania u dzieci.

Z tego względu trener powinien odgrywać rolę obserwatora.

### → Wymuszenie współpracy poprzez działanie w parach lub w małych grupach

Organizacja zabaw i ćwiczeń w parach lub w małych grupach jako podstawowej formy treningu jest w hali idealna.

### → Wysoka motywacja dzięki charakterowi współzawodnictwa

Zwłaszcza u dzieci ćwiczenia często powinny być „ubrane” w formę współzawodnictwa. Ma to pozytywny wpływ na motywację dzieci i wywołuje chęć uczenia się nowych rozwiązań.

### → Brak monotonii treningu: różnorodne stacje zapewniają niezbędną różnorodność. W ten sposób motywacja zostaje zachowana

## 5. RÓŻNY SPRZĘT I MOŻLIWOŚCI JEGO ZASTOSOWANIA

Poniżej wymienia się kilka możliwości stosowania określonego sprzętu halowego podczas treningu.

Z odrobiną wyobraźni można dowolnie uzupełniać i rozszerzać tę listę.

### Ściana hali

- do uderzeń o ścianę i rzucania piłką o ścianę,
- jako powierzchnia, na której można umieścić za pomocą taśmy klejącej oznaczania i pola lub karteczki z informacjami o stacjach,
- jako powierzchnia do odbijania piłki przy wszystkich możliwych grach (niewielki nakład czasowy na powrót piłki do gry).

### Małe skrzynie

- do wskakiwania na nie,
- jako przeszkoda przy ćwiczeniach prowadzenia piłki i ćwiczeniach biegowych,
- w postaci położonej na boku, jako „bramki” (powierzchnia styku: skórzana powierzchnia do siedzenia lub otwór),
- do ustawiania na nich piłek i pachołków, które mają zostać strącone.

### Liny

- do wspinania się i do kotysania się.

### Ławki gimnastyczne

- do przeskakiwania;
- przewrócona ławka gimnastyczna → równowaga;
- leżenie przodem na ławce gimnastycznej → z przeciąganiem ramion z jednego końca na drugi (wzmocnienie mięśni ramion i pleców);
- zawieszenie na ścianie z drabinkami → podciąganie się w położeniu na brzuchu (wzmacnianie mięśni ramion i pleców);
- jako ograniczenie pola gry;
- do ustawiania na nich piłek lekarskich lub pachołków → oddawanie strzałów/rzucanie;
- w położeniu na boku → podania po podłożu z odbiciem o powierzchnię do siedzenia;
- w położeniu na boku → podania poprzeczne z wykorzystaniem ławek podłużnych z późniejszym strzałem na bramkę.

### Poręcze

- do poruszania się w podparciu.

**Miękkie maty podłogowe**

- do wskakiwania na nie oraz do przebiegania nad nimi,
- do zabezpieczenia przed skrzyniami przy skokach,
- do przewrotów,
- jako bramki (w pozycji leżącej lub ustawionej przy ścianie) oraz jako powierzchnie do celowania.

**Skrzynie do przeskakiwania**

- do wspinania się,
- jako duża przeszkoda, którą trzeba minąć, prowadząc piłkę, nad którą trzeba przerzucić piłkę lub nad którą trzeba oddać strzał.

**Ściana z drabinkami**

- do wspinania się – do zawieszania ławek podłużnych.

**Drażki slalomowe/elementy pomocnicze**

- jako ograniczenia,
- bieg slalomem z piłką i bez piłki.

**Elementy skrzyń**

- w pozycji leżącej, jako pojemniki na piłki i pozostały sprzęt,
- ustawione pionowo (strona podłużna), jako bramki, do czołgania się, przeskakiwania, obiegania z piłką lub bez piłki.

**Maty gimnastyczne**

- do układania się na nich i do wskakiwania na nie,
- jako bramki (w pozycji leżącej lub ustawione przy ścianie) oraz jako powierzchnie do celowania,
- jako kryjówki w zabawach bieżnych i z piłką.

**Obręcze i drażki**

- do „podwieszania” się i kołysania.

## 6. STOSOWANIE SPRZĘTU GIMNASTYCZNEGO W FAZIE ROZGRZEWKI

### 6.1. GRY BIEGOWE I RUCHOWE

#### BALANSOWANIE NA LINIACH

Dzieci „balansują” na liniach podłogi hali. Jeśli spotka się ze sobą dwóch zawodników, witają się i idą dalej jeden przy drugim, nie opuszczając danej linii.

#### CZYSZCZENIE PODŁOGI

Gra do hali gimnastycznej lub pomieszczenia do ćwiczeń gimnastycznych z gładką podłogą. Każde dziecko otrzymuje jedną szmatkę do wycierania kurzu lub płytkę wykładzinową. Wraz ze szmatką lub (odwróconą) płytką wykładzinową można wykonywać takie ćwiczenia, jak: ślizganie się, „jazda na łyżwach”, „jazda samochodem” lub „taczka”. Jedno dziecko (bez szmatki/płytki) może też inne dziecko (siedzące na szmatce) ciągnąć na linie lub obręczy gimnastycznej albo też dwoje siedzących na szmatkach dzieci może przyciągać się do siebie, przy użyciu liny.



Czyszczenie podłogi

#### Wskazówka metodyczna:

- poprzez odpowiedni impuls („Zastanówcie się, co można zrobić przy użyciu płytki wykładzinowej!”) wyzwala się kreatywność dzieci.

### CHIŃSKI MUR

Na murze (od 5 do 8 ułożonych obok siebie wąską stroną mat gimnastycznych) stoi od 1 do 3 strażników. Wszyscy pozostali zawodnicy próbują przebiec przez mur, tak by nie zostać złapanym przez strażnika.

#### Warianty:

- przy jednym strażniku: kto zostanie złapany, pomaga strażnikowi. Który zawodnik jako ostatni zostanie niezłapany?
- przy 2 lub 3 strażnikach: kto zostanie złapany, zmienia się na role ze strażnikiem.

### TRANSPORTOWANIE MATY

Konkurencja z drużynami liczącymi maksymalnie po 4 dzieci. Miękkie maty podłogowe ułożone gładką stroną do dołu leżą poprzecznie w stosunku do linii startu. Za każdą matą stoi na linii 4-osobowa drużyna. Na znak organizatora gry dzieci wspólnie rzucają się z rękami wyciągniętymi do przodu na matę, która wskutek uderzenia porusza się o pewną odległość. Dzieci szybko wstają, biorą mały rozbieg i ponownie wspólnie rzucają się na matę. Im lepsza jest współpraca zespołu, tym szybciej i dalej mata jest przesuwana. Która drużyna jako pierwsza osiągnie linię docelową w odległości ok. 20 do 30 m? Ewentualnie druga seria.

### TRZĘSIENIE ZIEMI

Pod miękką matą podłogową układa się od 20 do 30 piłek gimnastycznych. Wokół tej maty układa się dla bezpieczeństwa maty gimnastyczne. Jedno dziecko staje na miękkiej macie, która jest poruszana powoli przez pozostałe dzieci. Dziecko na macie musi próbować utrzymać równowagę i się nie przewrócić. W zależności od zdolności utrzymywania równowagi danego dziecka można poruszać matę szybciej lub wolniej.

#### Wskazówka metodyczna:

- przy dobrze rozwiniętej zdolności utrzymywania równowagi dzieci mogą też próbować stać na macie na jednej nodze (utrudnienie zadania ruchowego).

### BIEGANIE PO MACIE

Dzieci biegają w 3-osobowych grupach na zmianę po miękkiej macie i wypełniają następujące zadania:

- bieg po macie z wysokim podnoszeniem kolan,
- przewrót w przód na macie i dalszy bieg.



**Bieg i skok**

### BIEG I SKOK

Wszystkie dzieci biegają (do przodu, do tyłu, na boki, bieg z podskokami, poruszanie się na boki, bieg z sięganiem piętami do pośladków itp.) po hali, nie przeszkadzając sobie nawzajem. Mają przy tym wykonywać następujące zadania dodatkowe:

- bieg slalomem wokół ustawionych ławek podłużnych,

- podskoki przez ławki, także z półobrotem lub pełnym obrotem,
- bieganie przez ławki lub utrzymywanie równowagi; jeśli spotka się dwoje dzieci, muszą próbować minąć się, nie opuszczając ławki,
- kto na znak trenera, jako pierwszy stanie (usiądzie, położy się) na ławce.

**PIES I KOŚĆ**

Dwie drużyny po 4 lub 5 zawodników („psy”) ustawiają się naprzeciw siebie w odległości ok. 20 m przy dwóch liniach. Na środku wolnego pola znajduje się „kość” (pachołek gimnastyczny). Każdy zawodnik otrzymuje przed grą numer. Organizator gry wymienia numer, po czym 2 psy z tym numerem wyruszają ze swojej „budy” (przeźren za linią), aby złapać kość i przynieść ją do budy. Dopóki pies nie ma jeszcze w rękach kości, dopóty nie może zostać złapany przez psa z drużyny przeciwnej. Kiedy pies złapie kość, musi próbować dostarczyć ją do swojej budy, tak by nie zostać złapany przez psa drużyny przeciwnej (1 pkt). Jeśli zostanie złapany przez psa drużyny przeciwnej, zanim przekroczy linię, traci kość, a tym samym punkt.

**RATUJ SIĘ, KTO MOŻE**

Dzieci siadają okrakiem w jednym kierunku na długich ławkach (łodziach). Ręce trzymają na ramionach osoby siedzącej przed nimi. Na znak trenera „Do przodu!” i „Do tyłu!” dzieci poruszają się w określonym rytmie.

Przy nagłym zawołaniu „Sztorm, ratuj się, kto może!” wszyscy wyskakują ze swoich „łodzi” i szukają miejsca na małych „wyspach” (skrzyniach, matach, płytkach wykładzinowych), które zapewniają miejsce tylko dwójce lub maksymalnie trójce dzieci. Potem następuje kolejna seria, a dzieci ponownie wsiadają do „łodzi”.

**6.2. ĆWICZENIA Z PIŁKĄ – INDYWIDUALNE I W PARACH****KOZŁOWANIE PIŁKI**

Każde dziecko ma swoją piłkę i wykonuje następujące ćwiczenia:

- kozłowanie piłki w miejscu obiema rękami (jedną ręką, prawą ręką, lewą ręką, na zmianę prawą i lewą ręką),
- kozłowanie piłki (prawą ręką, lewą ręką, prawą + lewą ręką) oraz bieg do tyłu/do przodu,
- kozłowanie piłki, dodatkowo bieg z podskokami oraz/lub poruszanie się na boki,
- kozłowanie piłki w miejscu jedną ręką: płasko, wysoko, wokół ciała, pomiędzy rozstawionymi

nogami, w przykłąku, w pozycji siedzącej, stojąc na jednej nodze, w rytmie grupowym, z zamkniętymi oczami itp.,

- kozłowanie piłki i próbowanie przy tym osłonięcia jej własnym ciałem, a przy tym trafienia ręką piłki innych dzieci. Komu się to uda, otrzymuje 1 pkt (kto zbierze najwięcej punktów w czasie całej gry?),
- mocne odbijanie piłki od ziemi i przebieganie, pełzanie, rzucanie się lub wykonywanie przewrotu pod piłką.

Kto wykona to ćwiczenie najwięcej razy?



**Kozłowanie piłki**

## GRY Z BALONEM

Nadmuchiwanych jest taka sama liczba balonów w 2 kolorach, po czym balony te są rozdawane dzieciom. Mają one wykonywać przy użyciu balonów następujące zadania:

- podrzucanie balona tak daleko, jak to tylko możliwe, bieg do niego i łapanie dopiero tuż przed jego zetknięciem z ziemią,
- żonglowanie balonem przy użyciu wewnętrznej strony dłoni, wierzchołka dłoni, czubków palców,

czoła, uda/kolana oraz stopy (kto wykona najwięcej podbić?),

- przekazywanie balonu z jednej strony hali na drugą,
- przekazywanie balonu bez użycia rąk (głową, klatką piersiową) z jednej strony hali na drugą,
- przekazywanie balonu dwójkami, odbijając go czołem, z jednej strony hali na drugą,
- zakończenie: polowanie na balon (6.3), konkurencja biegowa z balonami (6.4).



Gry z balonem

## ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z CZĘŚCIAMI SKRZYNI

Każdy zawodnik ma swoją piłkę. W hali ustawia się, w równomiernym układzie, 8 części skrzyń – stojących na długiej stronie.

Zawodnicy prowadzą piłkę pomiędzy przeszkodami i wypełniają różne zadania:

1. Omijanie przeszkód i innych zawodników.
2. Jak 1, na sygnał trenera zmiana nogi, którą prowadzi się piłkę.
3. Prowadzenie piłki wokół części skrzyni, jeśli akurat są wolne.
4. Jak 3, przed prowadzeniem piłki wykonanie zwodu.
5. Doprowadzenie piłki do skrzyni, zatrzymanie piłki krótko przed nią podeszwą stopy, obiegnięcie przeszkody i ponowne prowadzenie piłki itd.
6. Jak 5, z tym że następuje obejście przeszkody poprzez podskakiwanie na jednej nodze (prawej lub lewej). Przy następnej przeszkodzie należy skakać wokół przeszkody na drugiej nodze.
7. Krótkie zatrzymanie piłki z prowadzenia, a następnie przebiegnięcie nad otwartą częścią skrzyni, pobiegnięcie w lewo lub w prawo i ponowne prowadzenie piłki.

8. Zatrzymanie piłki po prowadzeniu, krótkie uderzenie w część skrzyni, przeskoczenie nad przeszkodą, ponowne przyjęcie piłki oraz dalsze jej prowadzenie.

9. Jak 8, z tym że tym razem następuje obiegnięcie przeszkody.

10. Jak 9, z tym że tym razem przed uderzeniem w część skrzyni wykonuje się zwód.

11. Zatrzymanie piłki podeszwą przed przeszkodą, pobiegnięcie tyłem wokół części skrzyni, wykonanie półobrotu oraz ponowne prowadzenie piłki.

12. Jak 11, potem zagranie piłki przez część skrzyni, obiegnięcie przeszkody i ponowne prowadzenie piłki.

13. Bezpośrednio z prowadzenia piłki wykonanie uderzenia piłki przez część skrzyni oraz przeczołganie się w ślad za piłką przez przeszkodę.

14. Jak 13, przy przechodzeniu przez przeszkodę najpierw trzeba jednak przełożyć nogi itp.

### Wskazówki metodyczne:

- stosowanie piłek do gry w piłkę nożną i piłek gimnastycznych,
- wraz ze zwiększającą się pewnością kontrolowania piłki stopniowe zwiększanie odległości od ściany.



### UDERZANIE PIŁKI O ŚCIANĘ

Uderzenie w piłkę rzuconą ręką na połowę wysokości (w miarę możliwości w linii prostej) i uderzenie jej o ścianę.

#### Warianty:

- podrzucanie piłki do góry, wyskok i uderzenie piłki o ścianę.
- rzucanie piłki na bok i oddanie strzału z obrotu (obrot bioder).
- nieprzerwane uderzanie „powracającej” (odbijającej się) piłki od ściany.
- uderzanie piłki o ścianę z półwoleja.
- zagranie piłki w pole zaznaczone na ścianie taśmą (ok. 50 × 50 cm).

### ODBIJANIE O ŚCIANĘ

Każde dziecko ma swoją piłkę. Dzieci zagrywają piłkę o ścianę lub o przewróconą ławkę gimnastyczną w taki sposób, aby piłka jak najdokładniej powróciła do nogi, zatrzymując ją i natychmiast ponownie uderzają. Kto wykona najdłuższą serię?

#### Warianty:

- uderzenie piłki o ścianę wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem i niewiodącą nogą.
- uderzenie piłki z powietrza bez przyjęcia.



Odbijanie o ścianę

### KOŻŁOWANIE PIŁKI Z PARTNEREM

Grupy po 2 dzieci ustawiają się z piłką w odległości ok. 3 m naprzeciw siebie. Dzieci „mocno” koźlują swoją piłką o ziemię, zmieniają miejsce i łapią piłkę partnera.

#### Warianty:

- stojący naprzeciw siebie partnerzy dorzucają sobie 1 piłkę otwartą dłonią – kto zdoła natychmiast odegrać piłkę.
- stojący naprzeciw siebie partnerzy dorzucają sobie równocześnie 2 piłki.
- partnerzy odbijają 1 piłkę; piłka ta musi znajdować się na środku leżącej pomiędzy nimi obręczy gimnastycznej.

### UDERZ PIŁKĘ PODWIESZONĄ

Wokół podwieszanej, lekkiej piłki stoją dzieci. Każde dziecko stoi na płytce wykładzinowej, z której nie może zejść. Piłkę można uderzać dowolną techniką. Należy uważać, aby nikt nie został uderzony w twarz.

### PIŁKA WODNA – UDERZENIE GŁÓWKĄ Z WYSKOKU

Przed bramką położona jest miękka mata podłogowa (w kierunku wzdłużnym w stosunku do bramki). Dzieci stoją jedno za drugim bezpośrednio za matą. Wykonując uderzenie główką z wyskoku, mają za zadanie skierować do bramki rzuconą przez trenera piłkę wodną lub inną lekką piłkę.

#### Warianty:

- krótki rozbieg dzieci i podskok na jednej nodze.
- piłkę można rzucać tylko z niewielkiej odległości i w żadnym przypadku zbyt mocno.

### PROWADZENIE PIŁKI I UDERZENIE W PODŁUŻNE ŁAWKI

Cztery podłużne ławki układa się na boku z boku mającego ok. od 10 × 10 m do 15 × 15 m boiska, w taki sposób, że powierzchnie siedzenia zwrócone są ku środkowi. W takim kwadracie dzieci prowadzą piłkę, każde swoją, albo dowolnie, albo z realizacją określonych przez trenera zadań.

Na znak trenera należy wykonywać następujące zadania:

- krótkie podanie po podłożu, uderzenie o ławkę (z odległości ok. 1 m), przyjęcie piłki.
- przytrzymanie piłki podeszwą, szybkie obiegnięcie ławki oraz ponowne dalsze prowadzenie innej piłki.
- prowadzenie piłki do ławki, przeskoczenie nad ławką i dalsze prowadzenie piłki z powrotem.
- zatrzymanie piłki podeszwą, skok nad ławką i bieg do tyłu, przyjęcie dowolnej piłki i dalsze prowadzenie piłki.

### RZUCANIE PIŁKI O ŚCIANĘ I JEJ ZŁAPANIE

Z odległości początkowo od 1 do 2 m:

1. Oburęczne rzucanie piłki i jej złapanie (nad głową, szybkie odbicie piłki z wysokości klatki piersiowej).
2. Rzucanie jednoręczne (prawą i lewą ręką).
3. Jedno- lub wielokrotne klaskanie w ręce przed złapaniem piłki.
4. Obrót przed złapaniem piłki.
5. Stojąc plecami do ściany, rzucenie piłki nad głową lub pomiędzy rozstawionymi nogami, odbicie piłki od ściany, obrót i złapanie piłki.
6. Rzucenie piłki pod podniesioną nogą.
7. Rzucenie piłki ręką zza pleców.
8. Ćwiczenia w parach: rzucenie piłki o ścianę (bezpśrednio, z odbiciem od podłoża lub jedna z wyżej opisanych form), partner łapie piłkę.



Strzał do bramki i złapanie balonu

### STRZAŁ DO BRAMKI I ZŁAPANIE BALONU

Okolo 8 zawodników (w razie potrzeby utworzyć 2 grupy!) ustawia się na wysokości linii środkowej, każde dziecko z 1 piłką, w szeregu. Pierwszy zawodnik z danej grupy prowadzi piłkę w kierunku bramki, podbija ręką do góry rzucony mu przez trenera/opiekuna balon, strzela do bronionej przez bramkarza bramki i biegnie z powrotem, aby złapać balon, zanim ten spadnie na ziemię.

#### Punktacja:

- kto zdobędzie bramkę i złapie balon otrzymuje 2 pkt.
- kto zdobędzie bramkę, ale nie złapie balonu, otrzymuje 1 pkt.
- kto nie zdobędzie bramki, ale złapie balon, otrzymuje 1 pkt.
- kto nie zdobędzie bramki ani nie złapie balonu, nie otrzymuje punktów.

Kto ma najwięcej punktów po kilku seriach?

## 6.3. MAŁE GRY Z PIŁKĄ

### KOSZYKÓWKA

Tworzy się 2 drużyny, stronę rzucającą, która ustawia się po stronie czołowej hali, za linią końcową, oraz stronę łapiącą, która jest rozproszona po całej hali. Zawodnik strony rzucającej rzuca piłkę na pole gry. Zawodnik ten może tak długo biec przez zbudowany na polu gry tor, aż strona łapiąca nie umieści piłki w koszu (oddalonym o ok. 4 m od linii końcowej).

#### Zadania do wykonania na torze przeszkód:

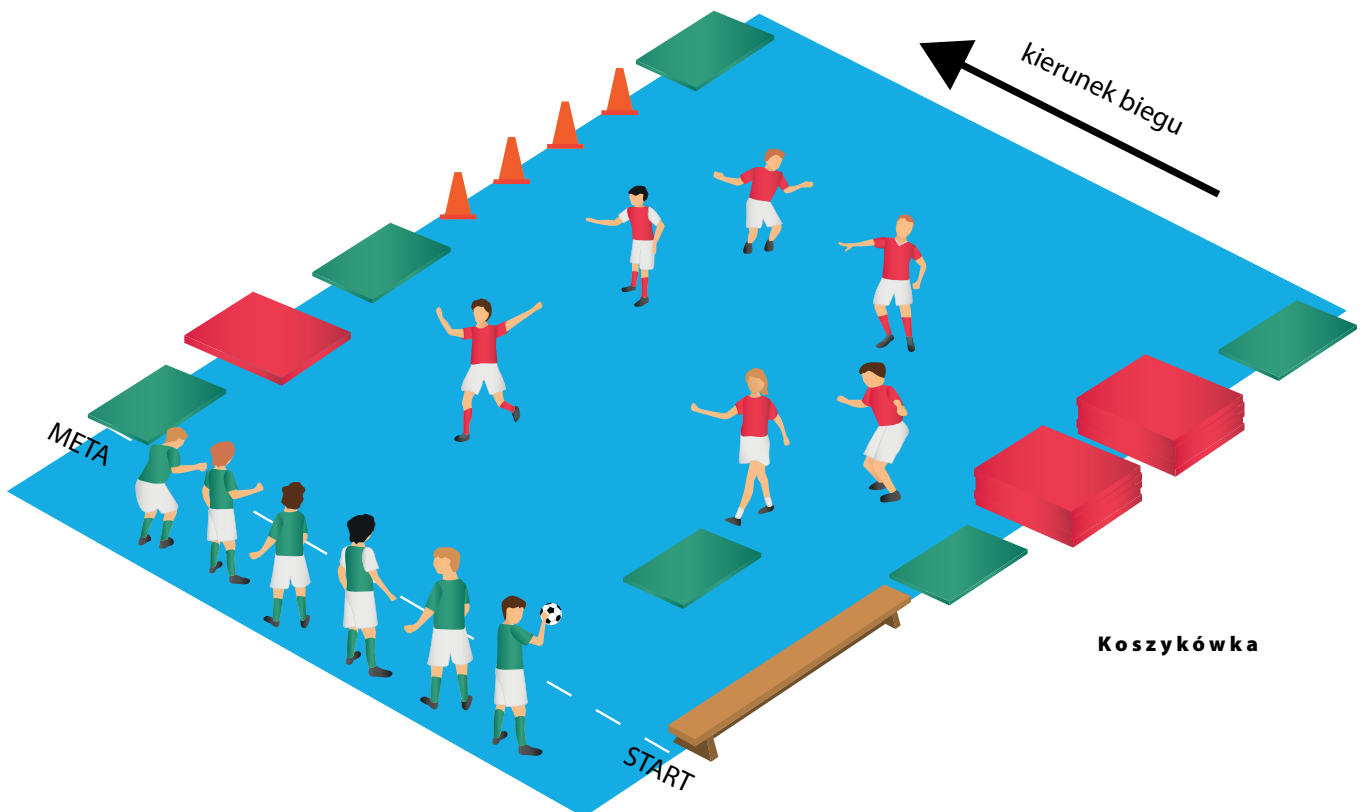
- utrzymanie równowagi na ławce do ćwiczeń do 1. bazy (zielona mata gimnastyczna),
- przedostanie się przez 2 kozły (na grafice są to czerwone maty) do skakania do 2. bazy,
- krótki sprint z 2. bazy do 3. bazy,
- slalom między 4 pachołkami do 4. bazy,
- wykonanie na 2 matach gimnastycznych przewrotu w przód.

Jeśli rzucający znajdzie się w chwili umieszczenia piłki w koszu pomiędzy dwiema bazami, jest „spalony” i musi cofnąć się do linii końcowej i ustawić się na końcu.

Jeśli znajduje się on w bazie, może czekać na kolejny rzut współpartnera. Jeśli rzucający dotrze do celu, drużyna otrzymuje 1 pkt. Jeśli rzucającemu uda się po wykonaniu rzutu osiągnąć cel bez zatrzymywania w bazach, jego drużyna otrzymuje 3 pkt. W jednej bazie nie może stać więcej niż 3 dzieci. Strona rzucająca musi uważać, aby żaden inny współpartner nie pojawił się nieoczekiwanie na linii końcowej w celu rzucenia piłki. Wówczas występuje bowiem wcześniejsza zamiana ról z drugą drużyną. Po ok. 10 min następuje zamiana ról. Łączny czas gry z budową toru przeszkód: ok. 30 min.

#### Warianty:

- Zamiana ról (strona rzucająca – strona łapiąca) przy każdym „spalonym” zawodniku.
- Strona łapiąca podaje sobie piłkę nogą i próbuje zatrzymać piłkę nogą na macie gimnastycznej.
- Zamiast trampoliny można wykorzystać koszowy stojak na piłki jako miejsce odkładania piłek.



Koszykówka

**USTAWIAJ!**

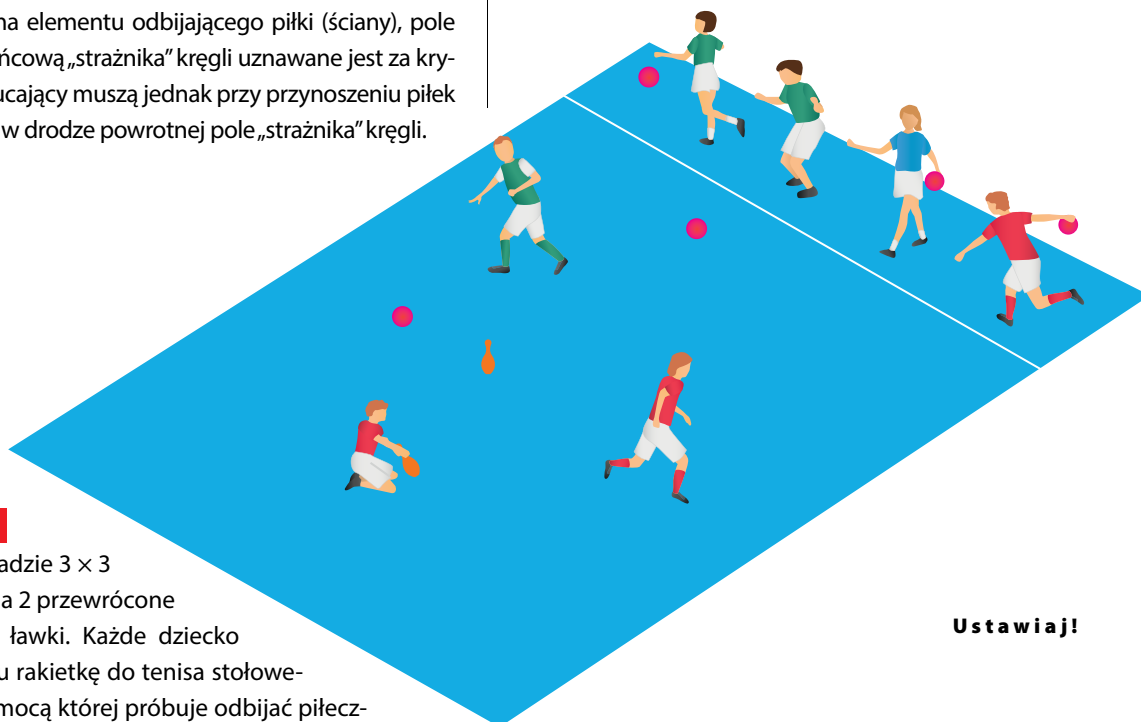
W tylnej części boiska, w miarę możliwości przed ścianą, „strażnik” kręgli pilnuje 2 kręgli, które nie mogą stać zbyt blisko siebie. Pozostali zawodnicy próbują z linii wyrzucania piłki przewrócić kręgiel (strącić go). Muszą jednak za każdym razem samodzielnie przynosić piłkę. „Strażnik” kręgli stara się dokładnie odbijać piłki ręką lub nogą, a wbiegających na jego pole zawodników próbuje złapać. Jeśli uda się to jeszcze przed linią wyrzutu, złapany zawodnik zamienia się z nim rolami. Złapanie liczy się jedynie dopóty, dopóki kręgle stoją. Jeśli kręgiel się przewróci, rzucający krzyczy natychmiast „Ustawiaj!”, a „strażnik” kręgli musi zaprzestać łapania zawodników. Jeśli nie ma elementu odbijającego piłki (ściany), pole za linią końcową „strażnika” kręgli uznawane jest za kryjówkę. Rzucający muszą jednak przy przynoszeniu piłek „przeciąć” w drodze powrotnej pole „strażnika” kręgli.

**POLOWANIE NA BALONY**

Dzieci z dwóch drużyn otrzymują równą ilość kolorowych balonów, które każde dziecko przywiązuje przy użyciu mającej 1 m długości nitki na wysokości stawu skokowego. Na sygnał trenera każde dziecko próbuje doprowadzić do pęknięcia balonów innej grupy. Dzieci muszą przy tym trzymać obie ręce na plecach. Która grupa jako pierwsza spowoduje pęknięcie wszystkich balonów drugiej grupy?

**Wariant:**

- każde dziecko ma balony przywiązane do obu nóg.

**Ustawiaj!****HOKEJ**

Gra w układzie 3 × 3 do 5 × 5 na 2 przewrócone podłużne ławki. Każde dziecko ma w ręku raketkę do tenisa stołowego, za pomocą której próbuje odbijać piłeczkę tenisową (tenis stołowy). Bramkę zdobywa się, kiedy trafiona zostanie powierzchnia do siedzenia przewróconej ławki.

**GRUPOWA GRA Z BALONAMI**

Od 5 do 7 dzieci tworzy 1 grupę. Dzieci poruszają się na polu o wymiarach od 5 × 5 m do 7 × 7 m i podają sobie nawzajem balon, korzystając przy tym z rąk. Stopniowo do gry wprowadza się coraz więcej balonów. Ile balonów grupa zdoła równocześnie utrzymać w powietrzu na swoim polu?

**OPRÓŻNIANIE SKRZYNI/PIŁKA DO SKRZYNI**

Na środku hali ustawia się część skrzyni, która jest wypełniona różnego rodzaju piłkami. Trener lub bardziej zręczne dzieci próbują opróżnić skrzynię i wyrzucić piłki w miarę możliwości jak najdalej. Pozostałe dzieci szybko przynoszą piłki z powrotem. Czy uda się całkowicie opróżnić skrzynię w określonym czasie?

**TOCZENIE PIŁKI POD SZNURKIEM**

Na powierzchni o wymiarach około 15 × 10 m, która podzielona jest na środku przez rozpięty na wysokości ok. 50 cm sznurek (taśma budowlana), 2 drużyny od 3 do 5 zawodników ustawiają się naprzeciw siebie. Toczą piłkę pod sznurem na przeciwną połowę boiska. Piłkę można zatrzymywać rękami, nogami lub tułowiem i trzeba bezpośrednio albo po dogranu odegrać ją z powrotem. Punkt zdobywa się, kiedy piłka przekroczy linię końcową przeciwnika. Nie można biegać z piłką! Piłkę można tylko toczyć!

**Warianty:**

- równoczesna gra z większą ilością piłek.
- gra z piłkami różnego rodzaju (tenis, rugby itp.).

### TRANSPORTOWANIE PIŁKI LEKARSKIEJ

Na środku pola gry o wielkości około  $8 \times 10$  m leży piłka do koszykówki (albo piłka lekarska). Za dwiema liniami końcowymi (wąskie strony boiska) stoją drużyny. Każde dziecko ma w ręku lekką piłkę. Na znak startu organizatora gry każda drużyna próbuje zmienić położenie piłki środkowej poprzez celny rzut, tak aby ta piłka przetoczyła się za linię przeciwnika (1 pkt). Przy rzucaniu nie wolno przekroczyć linii wyrzutu. Tylko w celu ewentualnego przyniesienia piłki dzieci mogą wchodzić na pole gry. Nie mogą jednak przy tym blokować toru piłeczek rzucanych w kierunku piłki do koszykówki przez drużynę przeciwną. Która drużyna osiągnie w określonym czasie gry najwięcej punktów?

#### Warianty:

- zamiast lekkich piłek stosuje się piłki do gry w piłkę nożną, które uderza się płasko po podłożu (należy uważać, aby nie kopać piłki na „oślep”!). Piłki mogą być przynoszone z powrotem tylko przez prowadzenie piłki. Nie wolno brać piłki do ręki.
- powiększenie/zmniejszenie pola gry.

### PIŁKA RĘCZNA/GŁÓWKA/BRAMKA

Na każdej połowie hali (w poprzek) prowadzona jest gra w piłkę ręczną  $3 \times 3$  do  $5 \times 5$  przy użyciu piłki do piłki ręcznej lub innej (lekkiej, plastikowej itp.). Bramkę stanowi cały bok hali z wyznaczeniem 2 m wysokości. Punkt można zdobyć tylko z podrzucenia piłki rękoma i następnie uderzenia głową.

#### Warianty:

- jako bramki liczą się tylko piłki, które odbito głową o ścianę powyżej 2 m.
- jeśli dogrywana piłka dotknie podłoża (nieudane łapanie, niedokładne zagranie), piłkę otrzymuje druga drużyna.

### POZBĄDŹ SIĘ PIŁEK!

Hala jest dzielona na połowy (taśma oznaczająca/sznurek rozpięty na wysokości 1 m). Każda drużyna ma za zadanie próbować przetoczyć lub przerzucić pod sznurkiem na przeciwną stronę leżące na jej połowie piłki (2 razy tyle różnych piłek co dzieci w drużynie). Która drużyna jako pierwsza „opróżni” swoją połowę pola gry albo będzie mieć po upływie określonego czasu mniej piłek?

#### Wariant:

- piłki można zagrywać pod sznurkiem tylko nogą.

### RZUĆ I ZŁAP!

Od 8 do 12 dzieci biega na wyznaczonym polu gry (ok.  $10 \times 10$  m). Mniej więcej połowa dzieci jest w posiadaniu różnego sprzętu do gry. Dzieci przekazują biegnącemu z naprzeciwka, „wolnemu” dziecku sprzęt do gry lub podają ten sprzęt odpowiednim rzutem na wysokości klatki piersiowej. Jeśli sprzęt do gry spadnie na podłogę podczas rzutu, dane dziecko otrzymuje punkt minusowy.

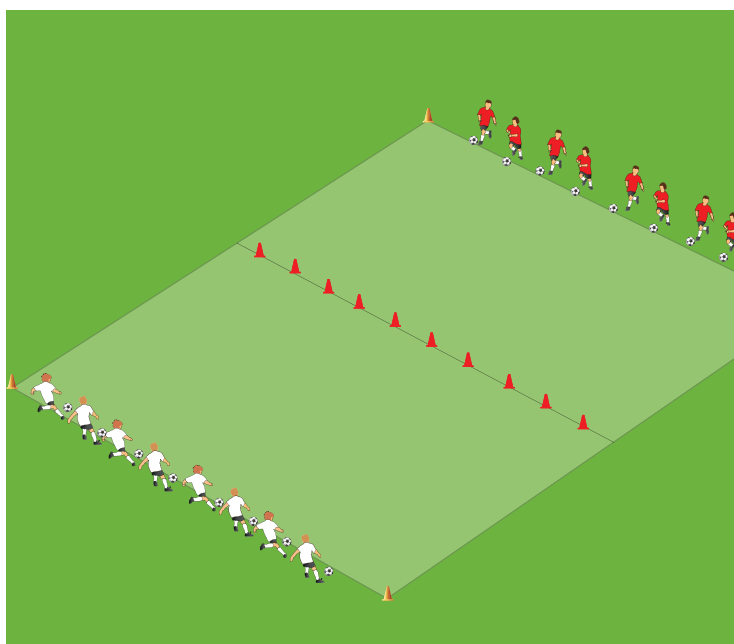
Jako sprzęt do gry można stosować: piłki do gry w piłkę nożną, piłki wodne, piłeczki tenisowe, piłki do gry w rugby, balony, obręcze tenisowe.

### STRZELANIE DO PACHOŁKÓW

Tworzone są 2 drużyny, które ustawiają się naprzeciw siebie w odległości od 5 do 10 m od linii środkowej na liniach końcowych. Na linii środkowej stoi jeden obok drugiego do 15 pachołków, które stanowią cele. Każdy zawodnik otrzymuje jedną piłkę. Poprzez strzały z linii końcowej każdy zawodnik próbuje przesunąć pachołki na połowę przeciwnika. Po każdym strzale zawodnik bierze nową piłkę. Może on przy tym wyjść do linii środkowej, przyprowadzić nową piłkę i ponownie strzelać z linii końcowej do pachołków. Piłki nie można przy tym dotykać rękami, przy pochyleniu się i sięganiu po piłkę dziecko może bowiem zostać trafione w twarz inną piłką.

#### Wariant:

- pachołki znajdują się na trzech stojących obok siebie podłużnych ławkach. Należy zwracać uwagę na to, aby piłka była uderzana dokładnie.



Strzelanie do pachołków

## WIEŻA/KRÓL

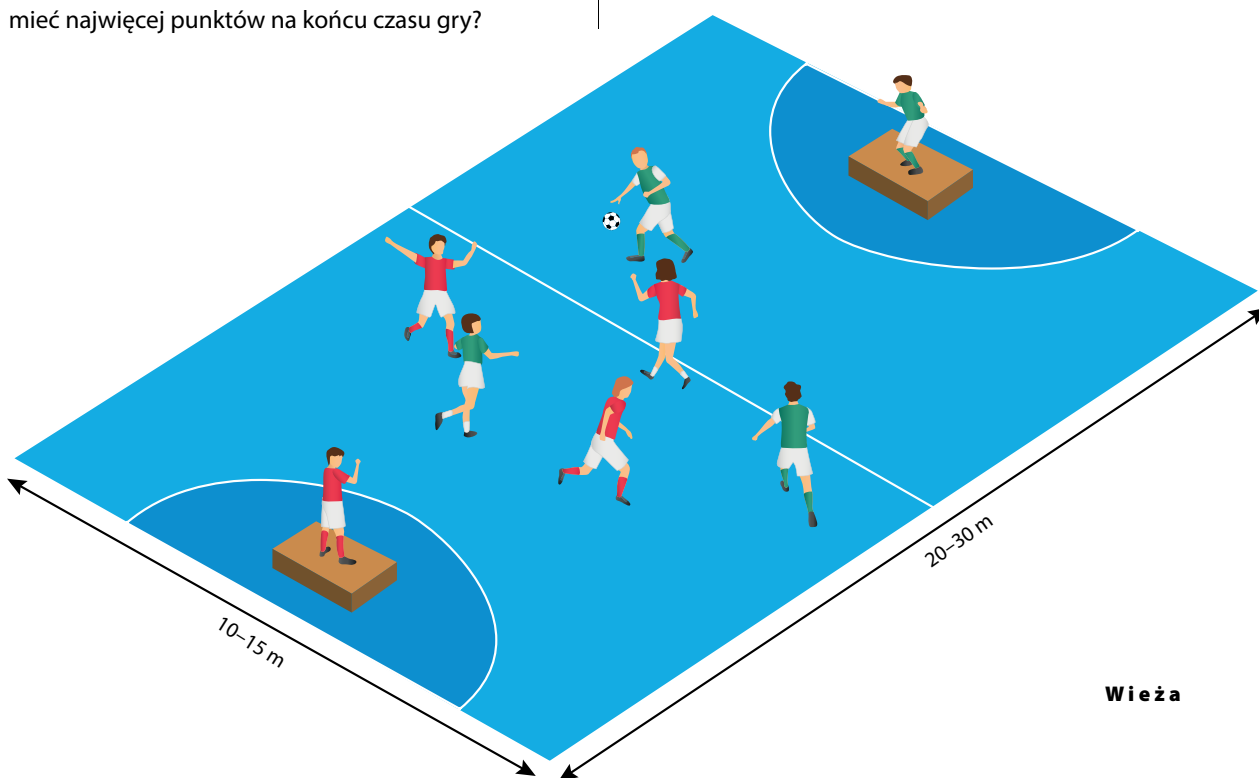
Na każdej połowie hali dwie drużyny grają w konfiguracji od  $4 \times 4$  do  $5 \times 5$  w „piłkę ręczną” (bez kontaktu dwójkowego i zasady kroków) przy użyciu piłki do tenisa lub piłki gimnastycznej.

Każda drużyna ustawia strażnika wieży (króla) na małej skrzyni lub na wierzchu kozła do skakania w tylnej części pola przeciwnika. Dzieci muszą poprzez zręczne dogranie podać piłkę swojemu strażnikowi wieży, tak by ten ją złapał, nie opuszczając przy tym skrzyni (1 pkt).

Druga drużyna próbuje zapobiec przechwyceniu piłki i samemu zagrać do swojego strażnika wieży. Jeśli strażnik wieży złapie piłkę, zamienia się rolami z jednym z zawodników ze swojej drużyny. Kto będzie mieć najwięcej punktów na końcu czasu gry?

### Warianty:

- przestrzeń w tylnej części pola, na której stoi strażnik wieży, jest zaznaczona przez linię wyrzutu (koło wyrzutu piłki przez bramkarza), której zawodnicy nie mogą przekraczać.
- z piłką można wykonać maksymalnie 3 kroki.
- piłkę trzeba kozłować ręką.
- piłkę można uderzać tylko z woleja z ręki i tak podawać ją do innego zawodnika lub strażnika wieży.
- zamiast strażnika wieży na małej skrzyni leży piłka lekarska, którą trzeba strącić.



## 6.4. GRY SZTAFETOWE I MAŁE GRY ZE WSPÓŁZAWODNICTWEM

### JAZDA AUTOBUSEM

Dwie drużyny ustawiają się parami równolegle do siebie. Przed drużynami umieszczona jest mata, na której znajduje się część skrzyni. Na znak trenera pierwsza para każdej drużyny wchodzi do części skrzyni, podnosi ją, biegnie wzdłuż zaznaczenia (pachołki, chorągiewki itp.) i odkłada część skrzyni dla kolejnej pary ponownie na macie. Kolejna para podnosi część skrzyni, biegnie wzdłuż zaznaczenia itd.

Która drużyna jako pierwsza wykona to ćwiczenie? Po krótkim odpoczynku następuje druga seria.

#### Warianty:

W zależności od wielkości grupy i umiejętności dzieci:

- zaznaczenie w odległości od 10 do 15 m.
- 2 serie bez przerwy/przerwa.

### GRA SZTAFETOWA NA PODŁUŻNYCH ŁAWKACH

Od 4 do 6 dzieci tworzy jedną drużynę i ustawia się za linią startową. Niżej wymienione zadania najpierw należy wyćwiczyć, a następnie wykonywać w formie sztafety z pomiarem czasu:

- balansowanie po podłużnej ławce.
- balansowanie po podłużnej ławce i równoczesne kożłowanie piłki o ziemię.
- bieg po ławce i równoczesne żonglowanie balonem przy użyciu obu rąk.
- tworzenie par, które „zakleszczają” balon pomiędzy sobą (np. biodrami, czołem, plecami) i szybko biegną wokół podłużnej ławki.

### SZTAFETA BALONOWA Z POWROTEM

Drużyna dzieli się na kilka grup po 4 lub 5 zawodników. Na starcie pierwsi zawodnicy każdej grupy trzymają w rękach balon, który przekazują do przodu podczas biegu, korzystając przy tym z rąk, a następnie przekazują kolejnej osobie.

### ZAWODY BIEGOWE Z BALONAMI

Cztery drużyny od 4 do 5 dzieci stoją w narożnikach pola do gry o wymiarach mniej więcej 10 × 10 m. Każde dziecko ma w ręku balon. Na znak startu wszystkie grupy biegną wokół całego boiska. Każde dziecko musi przy tym podbijać balon przed sobą, korzystając z rąk. Która grupa jako pierwsza dotrze do punktu wyjściowego?

### PRZESUWANIE MATY

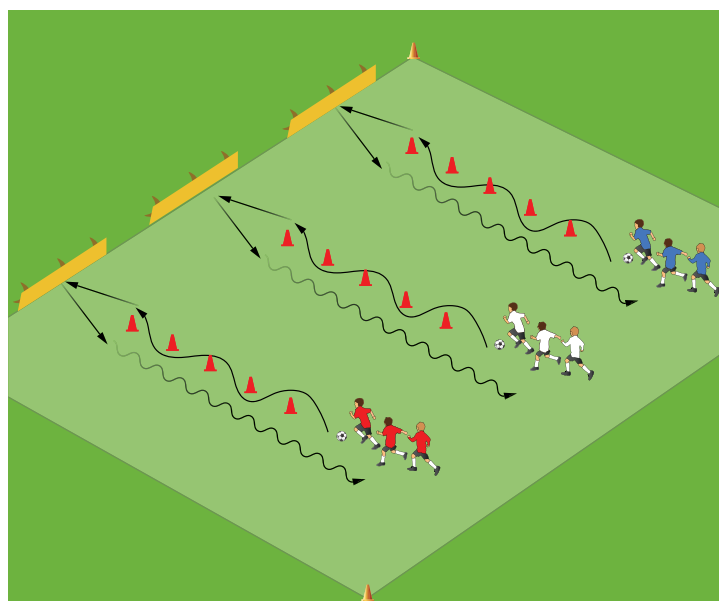
Tworzonych jest kilka grup liczących 4 lub 5 dzieci. Każda grupa bierze miękką matę podłogową i układa ją gładką stroną do dołu na wspólnej dla wszystkich grup linii startowej. Potem każda grupa przechodzi za matę na pozycję startową. Dzieci ustawiają się obok siebie. Na znak startu dzieci rzucają się na matę z wysokości. Mata przesuwa się nieco do przodu. Wszystkie dzieci wstają, biorą kilka metrów rozbiegu i ponownie rzucają się na matę. Im lepiej dzieci współpracują (równocześnie skaczą i lądują na macie), tym szybciej mata porusza się do przodu. Która grupa „przetransportuje” w ten sposób matę do linii docelowej (w odległości 10 do 20 m)?

### PROWADZENIE PIŁKI I PODANIA

Drużyna jest dzielona na grupy liczące po 4 do 6 zawodników, które współzawodniczą ze sobą. Każda grupa ustawia się jedna osoba za drugą, pierwszy zawodnik otrzymuje piłkę. Musi on pokonać, prowadząc piłkę slalomem złożonym z od 4 do 6 pachołków/chorągiewek, a po ostatniej przeszkodzie wykonać podanie po podłożu z odbiciem od podłużnej ławki. Następnie zawodnik ten przyjmuje powracającą piłkę, prowadzi ją z powrotem do swojej grupy i tam przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi. Dwie serie bez przerwy. Która drużyna jako pierwsza wykona to ćwiczenie?

#### Wariant:

- pomiędzy pachołkiem a podłużną ławką może ewentualnie być zamontowana część skrzyni, którą należy pokonać krótkim podaniem. Po obiegnięciu części skrzyni lub przeskoczeniu nad nią następuje podanie z odbiciem o ławkę.



Prowadzenie piłki i podania

## 7. STOSOWANIE SPRZĘTU GIMNASTYCZNEGO NA ETAPIE NAUCZANIA TECHNIKI

### 7.1. STRZELANIE/PODAWANIE

(ZOB. TEŻ PKT 9.3)

#### PIŁKA NOŻNA/TENIS

##### (WEDŁUG UPROSZCZONYCH ZASAD)

Na polu o szerokości około  $12 \times 6$  m, które na środku jest przedzielone przez sznurek na wysokości od około 1 do 1,5 m, dwie drużyny po 3 lub 4 zawodników grają jedną piłką. Piłka jest uderzana z woleja po wypuszczeniu z rąk. Celem jest zagranie piłki nad sznurkiem w taki sposób, aby spadła na podłogę na połowie przeciwnika (1 pkt).

#### Wariant:

- zanim piłka zostanie zagrana powyżej sznurka, trzeba ją 2 razy podać na własnej połowie.

#### ODBIJANIE PIŁKI O ŁAWKĘ

Cała drużyna jest dzielona na grupy po około 4 zawodników. Zawodnicy każdej grupy ustawiają się w określonej kolejności jedna osoba za drugą, w odległości około 5 m od podłużnej ławki. Pierwszy z nich uderza piłkę o powierzchnię do siedzenia położonej na boku ławki. Wracającą piłkę drugi zawodnik musi ponownie uderzyć bezpośrednio o podłużną ławkę. Potem trzeci, czwarty, a następnie znowu pierwszy itd. Jeśli któryś zawodnik nie trafi w ławkę, ocenia się strzał jako nieudany, a kolejny zawodnik zaczyna odbijanie od początku. Każdy zawodnik otrzymuje na początku 10 pkt. Przy każdym nieudanym odbiciu odejmowany jest 1 pkt. Kto ma najwięcej punktów po 10 min gry?

#### Wariant:

- po każdym nieudanym uderzeniu zawodnik natychmiast jest wykluczony z dalszej gry. Grupa gra dalej, aż zostanie wyłoniony zwycięzca. Otrzymuje on 1 pkt. Kto ma najwięcej punktów po kilku seriach lub po upływie określonego czasu gry?

#### PIŁKA NAD GŁOWĄ

Zawodnicy są dzieleni na 3-osobowe grupy. Każdej grupie przydziela się oznaczone 4 pachołkami pole gry o wymiarach około  $5 \times 5$  m i 1 piłkę. Pierwszy zawodnik kopie piłkę wyrzuconą z ręki powyżej wysokości głowy. Drugi musi złapać raz odbitą od podłoża piłkę, a następnie sam musi zagrać ją z woleja na wysokość powyżej głowy. Jako nieudane zagranie, za które przyznaje się punkty minusowe, uznaje się kilkukrotne odbicie piłki o podłoże, piłki poza boiskiem oraz piłki, które nie zostały zagrane powyżej wysokości głowy. Kto po upływie czasu gry od 5 do 8 min zbierze najmniej punktów minusowych?

#### PIŁKA NOŻNA/SQUASH

Po 2 zawodników gra na boisku o wymiarach około  $4 \times 4$  m, które wyznaczone jest przy ścianie hali, z użyciem jednej piłki. Po wyrzuceniu z ręki piłkę należy odbijać z woleja o ścianę powyżej zaznaczenia na wysokości około 50 cm, tak by odbiła się z powrotem na polu. Partner musi próbować złapać piłkę po jednokrotnym odbiciu od podłoża. Potem następuje zmiana kolejki. Na początku gry i po każdym nieudanym zagranie (piłka odbija się kilka razy o ziemię, uderzenie poniżej wysokości minimalnej, piłka wyskakuje ponad boisko) następuje podanie za linię końcową.

#### PODWÓJNE PODANIE Z ODBICIEM

##### O PODŁUŻNE ŁAWKI I STRZAŁ DO BRAMKI

Od 3 do 5 podłużnych ławek jest położonych jedna za drugą. Dzieci stoją w jednym rzędzie. Każde dziecko ma jedną piłkę. Pierwszy zawodnik biegnie i wykonuje z odległości od 1 do 2 m (równoległe do ławek, należy wykorzystać linie hali) poprzeczne podania z odbiciem o powierzchnię do siedzenia ławek. Odbita piłka jest przyjmowana i prowadzona z tego miejsca, zanim nastąpi kolejne podanie. Po zakończeniu rzędu zawodnik strzela do bramki, której broni bramkarz. Następnie prowadzi piłkę z powrotem i ustawia się z tyłu za swoją grupą. Trener daje sygnał startowy dla kolejnego zawodnika lub określa zaznaczenie, które musi osiągnąć wcześniejszy zawodnik, aby mógł wystartować kolejny (np. „Startujesz, kiedy poprzednia osoba dotrze do ostatniej ławki!”).

Ewentualnie można podzielić drużynę, np. przy ogólnej liczbie 12 dzieci, szóstka z nich ćwiczy na ławkach, podczas gdy pozostała szóstka wykonuje inne zadania.



Piłka nad głową



## 7.2. PROWADZENIE PIŁKI ZE STRZAŁEM

### KAŻDY NA KAŻDEGO

W hali rozmieszczonych jest 5 małych skrzyń, które stanowią bramki. Początkowo każde dziecko ma jedną piłkę. Na sygnał startu wydawany przez trenera dzieci muszą próbować zdobyć jak najwięcej bramek. Bramka jest zdobyta wówczas, kiedy zostanie trafiona jedna ze skrzyń, niezależnie od strony, z której nastąpi uderzenie. Po każdym trafieniu następuje zmiana bramek.

#### Warianty:

- wyznacza się od 2 do 3 zawodników, którzy mają za zadanie odbijać piłki kierowane ku skrzyniom.
- każdy powinien wywalczyć piłkę i ją utrzymać.

### SZUKAJCIE WOLNEJ BRAMKI

W hali ustawionych jest 5 skrzyń. Od 2 do 3 zawodników pełni funkcję bramkarzy i nie ma piłek. Mają oni za zadanie bronić piłek uderzanych przez innych zawodników w kierunku skrzyń; bramkarze nie mogą jednak aktywnie atakować zawodnika prowadzącego piłkę. Atakujący mogą strzelać zarówno do bronionych, jak i do niebronionych bramek, przy czym oczywiście znacznie łatwiej jest trafić te drugie. Kilka serii, tak by każdy raz był bramkarzem. Kto zaliczy najwięcej trafień?

#### Warianty:

- zwiększenie liczby bramkarzy.
- na gwizdek trenera każdy bramkarz szuka sobie innej skrzyni.

### STRZAŁY DO BRAMKI Z PRZESZKODAMI

W hali ustawione są dowolnie 4 małe skrzynie, 4 długie skrzynie do skakania, 4 podłużne skrzynie i około 15 pachołków. Każdy zawodnik ma 1 piłkę. Zawodnicy prowadzą piłkę z jednego koła do gry w piłkę ręczną do drugiego i próbują zdobyć bramki, bez wchodzenia do koła. Za każde trafienie przyznaje się 1 pkt. Po każdym zdobyciu bramki trzeba skierować się do innej. Każde dotknięcie przeszkody daje 1 pkt ujemny.

#### Warianty:

- na każdej bramce od słupka do słupka na wysokości od 50 do 100 cm rozpięta jest linka lub taśma. Zdobycie bramki poniżej taśmy daje 1 pkt, a trafienie powyżej linki 2 pkt.
- grę prowadzi się z bramkarzami. W takim układzie można wchodzić do koła bramkowego. Od czasu do czasu następuje wymiana bramkarzy.

### TRAFIANIE W PIŁKĘ LEKARSKĄ

Trener i ewentualnie jeszcze jeden opiekun prowadzą piłką lekarską przez halę. Dzieci mają za zadanie podążać za trenerem, prowadząc piłkę, oraz próbować trafić piłkę lekarską celnym strzałem z najbliższej odległości (1 pkt). Kto po upływie czasu gry (od około 3 do 4 min) zdobędzie najwięcej punktów? Po krótkiej fazie odpoczynku następuje ewentualnie druga seria.

#### Wariant:

- dwóch lub więcej zawodników bez piłki próbuje wybić piłki innych zawodników.



Szukajcie wolnej bramki

### PROWADZENIE PIŁKI ZE STRZAŁEM W GRUPACH 3- I 4-OSOBOWYCH

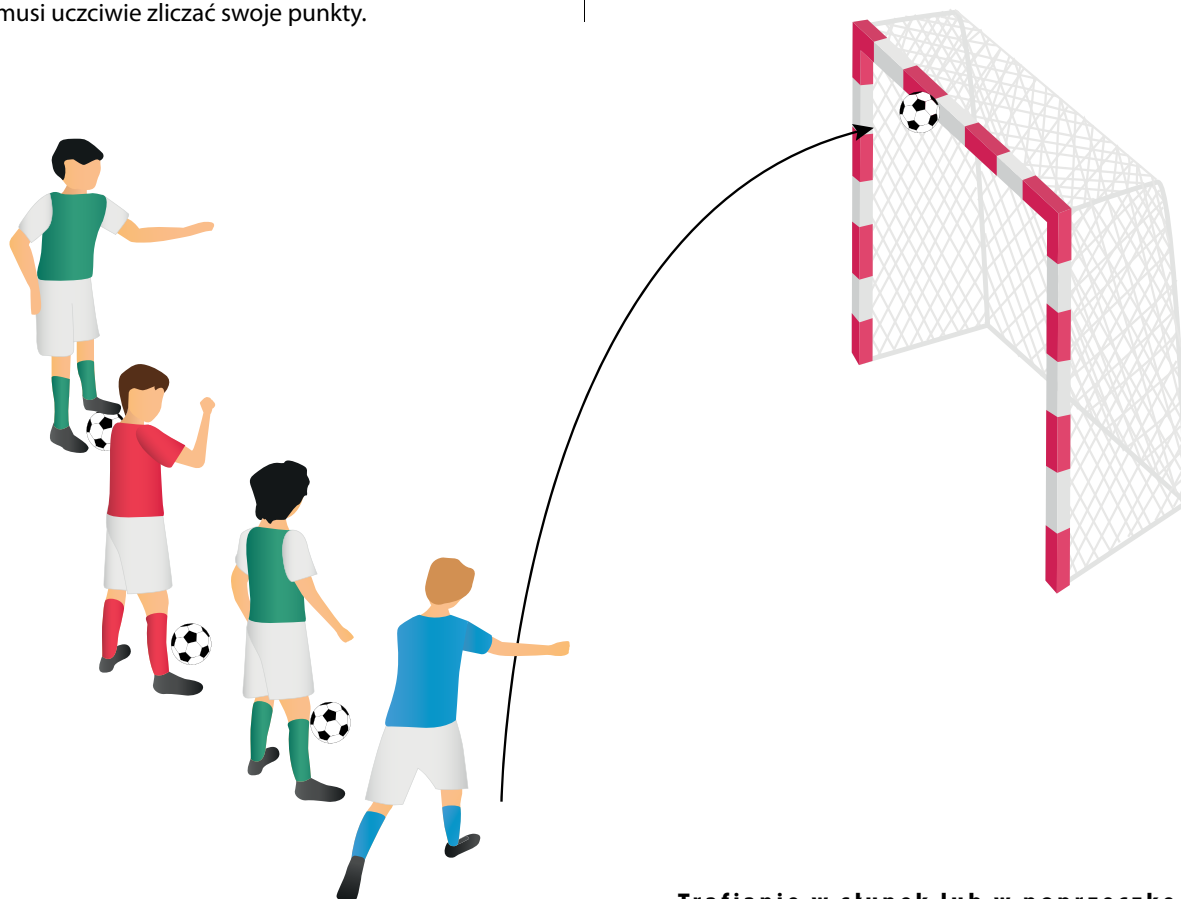
Najpierw dzieci dowolnie prowadzą piłki (bez przeszkód) albo prowadzą je w slalomem wokół 4 lub 5 pachołków czy chorągiewek. Potem piłka jest kopana z linii strzału – zobacz także punkt 9.3):

- trafienie w bandę – strzał o ścianę, a odbita piłka musi przejść przez otwór w skrzyni,
- strzał górą powyżej płaskich skrzyń lub podłużnych ławek w kierunku bramki,
- odbicie o ścianę w polach oznaczonych obręczami lub taśmą,
- trafienie w skrzynkę (powierzchnia skórzana leżącej na boku małej skrzyni),
- trafienie w piłkę lekarską,
- trafienie w słupek lub poprzeczkę,
- trafianie do celu itp.

Kto po upływie określonego czasu gry zdobędzie najwięcej punktów? Która grupa po upływie czasu gry będzie mieć najwięcej punktów? Każdy zawodnik musi uczciwie zliczać swoje punkty.

#### Wskazówki metodyczne:

- zaleca się podzielenie hali na 3 lub na 4 części w celu wykonania tego ćwiczenia;
- gra toczy się z jednej strony hali na drugą;
- wszystkie przedstawione tu propozycje można też zintegrować w treningu na stacjach;
- możliwe są następujące punktacje:
  - 1) Za każde trafienie przyznaje się 1 pkt lub więcej (w zależności od określonego zadania).
  - 2) Za każde skuteczne prowadzenie piłki (bez dotknięcia lub opuszczenia przeszkody przy prowadzeniu piłki slalomem) przyznaje się 1 pkt, za każde trafienie również można przyznawać 1 pkt lub więcej (w zależności od określonych zadań);
- można zaangażować jedną osobę do zliczania punktów (opiekun, rodzice, kontuzjowani zawodnicy itp.).

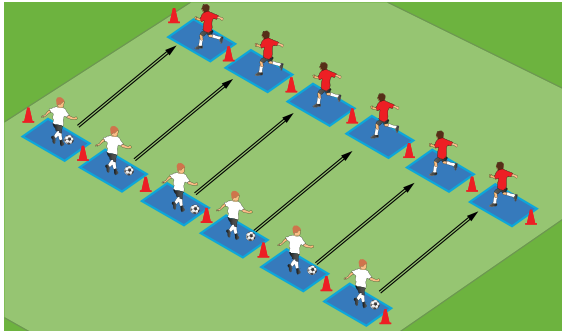


Trafianie w słupek lub w poprzeczkę

## 7.3. UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ

### STRZELANIE BAMEK GŁOWĄ

Cała drużyna jest dzielona na grupy 2-osobowe. Obaj partnerzy klęczą na macie w odległości od 2,5 do 3 m. Po prawej i po lewej stronie od każdej maty stoi pachołek (bramka). Poprzez podrzucenie piłki do góry (lekka piłka!) i uderzenie głową zawodnicy próbują trafić do bramki bronionej przez partnera. Kto zdobędzie najwięcej bramek?



Strzelanie bramek głową

### ODBIJANIE PIŁKI GŁOWĄ O ŚCIANĘ

Cała drużyna jest dzielona na 2-osobowe grupy. Pierwszy zawodnik z każdej grupy podrzuca piłkę i odbija ją głową o ścianę powyżej linii zaznaczenia (taśma). Następny zawodnik musi złapać odbitą piłkę, zanim ta wejdzie w kontakt z podłożem. Potem następuje jego kolejka. Kto zbierze najwięcej punktów po upływie określonego czasu?

#### Wskazówki metodyczne:

- klasyfikacja: przy kontakcie z podłożem, czyli w przypadku niezłapania piłki zawodnik, który wcześniej zagrał piłkę głową, otrzymuje 1 pkt.
- jeśli uderzenie głową zostanie wykonane tak, że piłka odbije się od ściany poniżej linii zaznaczenia (nieudane zagranie), punkt dostaje drugi zawodnik.

### UDERZANIE PIŁKI GŁOWĄ DO OBRĘCZY GIMNASTYCZNEJ

Dwie drużyny 2-osobowe stoją naprzeciw siebie w odległości około 6 m. Na środku pomiędzy nimi leży obręcz gimnastyczna. Zawodnicy próbują teraz na zmianę poprzez podrzucanie piłki i jej uderzenie głową trafić lekką piłką do obręczy gimnastycznej (1 pkt). Która drużyna zdobędzie więcej punktów po upływie określonego czasu gry?

#### Warianty:

- zwiększanie lub zmniejszanie odległości.
- zawodnicy przybierają pozycję przykłąku na macie.
- przed uderzeniem głową piłka jest zagrywana precyzyjnym prostym podbiciem z ręki do góry.

### UDERZENIE PIŁKI GŁOWĄ/TENIS

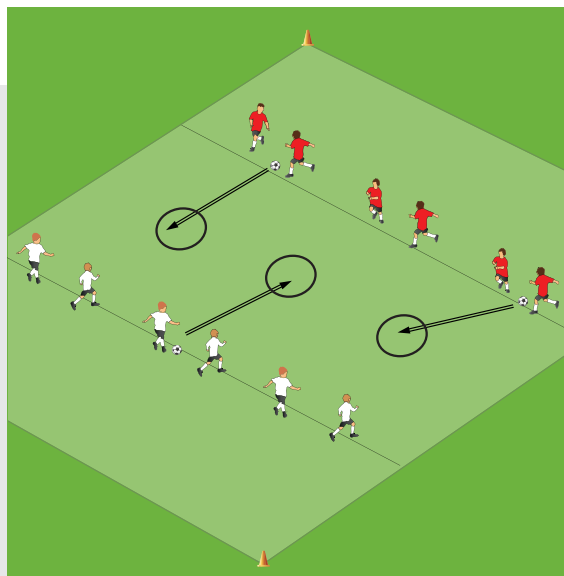
Dwie drużyny po 2 lub 3 zawodników dogrywiają sobie lekką piłkę (!) powyżej sznurka. Zawodnik będący w posiadaniu piłki podrzuca ją i uderza głową nad sznurkiem. Jeśli piłka spadnie na podłogę na połowie przeciwnika, zawodnik zdobywa dla swojej drużyny 1 pkt. Druga drużyna musi próbować złapać piłkę, zanim ta spadnie na ziemię.

#### Warianty:

- piłka może 1 raz odbić się o podłogę, zanim zostanie złapana.
- piłka nie jest podrzucana poprzez odbicie głową, ale poprzez uderzenie z prostego podbicia po wypuszczeniu piłki z rąk.
- zanim piłka zostanie zagrana powyżej sznurka, musi 1 raz (2 razy) zostać rozegrana we własnej drużynie.
- odegranie piłki we własnej drużynie następuje za pomocą uderzenia z prostego podbicia.

#### Wskazówki metodyczne

- podrzucanie piłki do góry i odbijanie jej głową zawodnicy powinni wcześniej przećwiczyć (ćwiczenia indywidualne/ćwiczenia w parach),
- wysokość linki i wielkość boiska zależą od wzrostu, możliwości fizycznych oraz umiejętności zawodników,
- jako „sznurek” najlepiej zastosować taśmę budowlaną (taśmę odgradzającą), która jest rozpinana od bramki do bramki,
- w celu uniknięcia zwisania taśmy na środku ustawia się tyczkę (lub inny element), wokół której taśma jest owijana.



Uderzenie piłki głową do obręczy gimnastycznej

## 7.4. GRA 1 × 1

### 1 × 1 NA JEDNEJ TRZECIEJ POWIERZCHNI HALI/NA JEDNEJ CZWARTEJ POWIERZCHNI HALI

Na każdym boisku prowadzona jest gra 1 × 1 na dwie bramki z pachotków. Bramki znajdują się bezpośrednio przy ścianie hali, nie ma zatem autu bramkowego, obowiązuje jednak zasada wyjścia piłki poza linię boczną (ze względu na bezpośrednio graniczące ze sobą boiska).

#### Warianty:

- zamiast pachotków stosuje się części skrzyni, ustawione pionowo na podłużnej stronie.
- maty układa się na podłodze jako „bramki”, na których piłka po prowadzeniu jej musi zostać zatrzymana podszwą (1 pkt).

#### Wskazówki metodyczne:

- w zależności od liczby zawodników i wielkości hali zmienia się wielkość pola gry,
- pomiędzy boiskami umieszczone są jako ograniczenia ławki gimnastyczne, na których siedzą zawodnicy czekający na swoją kolejkę.



### GRA 1 × 1 NA BRAMKI ZE SKRZYŃ

W hali rozmieszczonych jest około 5 skrzyń do skania. Uczestnicy gry są dzieleni na pary. Każda para prowadzi rozgrywkę 1×1. Zawodnik posiadający piłkę powinien przy tym próbować zdobyć punkt poprzez trafienie skrzyni. Ten sam zawodnik nie może jednak zaliczyć dwóch trafień do tej samej skrzyni z rzędu. Kilka krótkich serii, ponieważ ta gra jest bardzo intensywna!

#### Warianty:

- zawodnik bez piłki nie może aktywnie atakować zawodnika prowadzącego piłkę (wybijanie piłki lub zabieranie piłki), ale ma za zadanie osłaniać bramki (zadanie: zawsze ustawiać się pomiędzy piłką a bramką).
- zawodnik bez piłki może wybijać piłkę, ale nie może jej zabierać.
- każdy zawodnik próbuje zapobiec strzeleniu bramki przez drużynę przeciwną, a samemu wejść w jej posiadanie.



Gra 1×1 na bramki ze skrzyń

### POLOWANIE NA PIŁKI

Na polu gry leży o połowę mniej piłek niż liczba uczestniczących w grze zawodników. Na znak start trenera, który stoi w kole środkowym, każde dziecko próbuje wywalczyć piłkę i dostać się z nią przy nodze do koła środkowego. Jeśli zawodnik przedostanie się, prowadząc piłkę poza linię koła środkowego, przytrzymuje piłkę podszwą i przekazuje ją prowadzącemu ćwiczenia, który ponownie rzuca piłkę na pole gry. Za każdą przekazaną trenerowi piłkę przyznaje się 1 pkt. Kto będzie mieć najwięcej punktów po upływie całego czasu gry?

### ODBITA PIŁKA

Przy ścianach hali leży na boku od 4 do 6 podłużnych ławek, ich powierzchnie do siedzenia są zwrócone do środka. Cała drużyna jest dzielona na pary zawodników, które prowadzą rozgrywkę 1 × 1. Punkty zdobywa się, kiedy zawodnik zagra piłką o ławkę, a odbita piłka zostanie przechwycona przez niego samego, zanim zdoła dotknąć ją inny zawodnik. Zawodnik przechwytyjący piłkę może od razu zagrywać o tę samą ławkę, tak że może zdobyć 2 lub więcej punktów z rzędu na tej samej ławce.

## 8. STOSOWANIE SPRZĘTU GIMNASTYCZNEGO W GRACH

### GRA 2 × 2 NA PODŁUŻNĄ ŁAWKĘ

Grupy po 5 dzieci grają w 2 × 2 na przewróconą na bok podłużną ławkę z neutralnym bramkarzem. Bramkę zdobywa się, kiedy piłka dotknie powierzchni do siedzenia ławki. W zależności od liczby zawodników można też organizować inną małą grę (2×1, 3×2, 2×3). Bramkarze często zamieniają się rolami z piłkarzami z pola.

### GRA 4 × 4 NA 6 MAT

Każda drużyna musi atakować 3 leżące na podłodze maty gimnastyczne przeciwnika (cele) oraz bronić własnych mat.

Bramka jest zdobyta, kiedy jeden zawodnik doprowadzi piłkę na matę i zatrzyma ją na macie stopą.

### GRA 4 × 4 NA KRĘGLE/GRA W KRĘGLE

Na połowie hali dwie drużyny grają 3 × 3 do 4 × 4. Z tyłu pola każdej drużyny zaznaczone są dwie strefy o szerokości od 2 do 3 m, na które nie można wchodzić. W każdej strefie stoi od 3 do 4 kręgli. Każda drużyna próbuje przewrócić kręgle przeciwnika oraz ochronić własne. Która drużyna zaliczy najwięcej trafień w określonym czasie gry?

### GRA 4 × 4 NA 4 PODŁUŻNE ŁAWKI

Podłużne ławki umieszczone są w poprzek hali, w jej narożnikach. Każda drużyna broni dwóch ławek i gra na dwie ławki przeciwnika. Bramka jest zdobyta wówczas, kiedy piłka zostanie odbita o powierzchnię do siedzenia ławki.

#### Warianty:

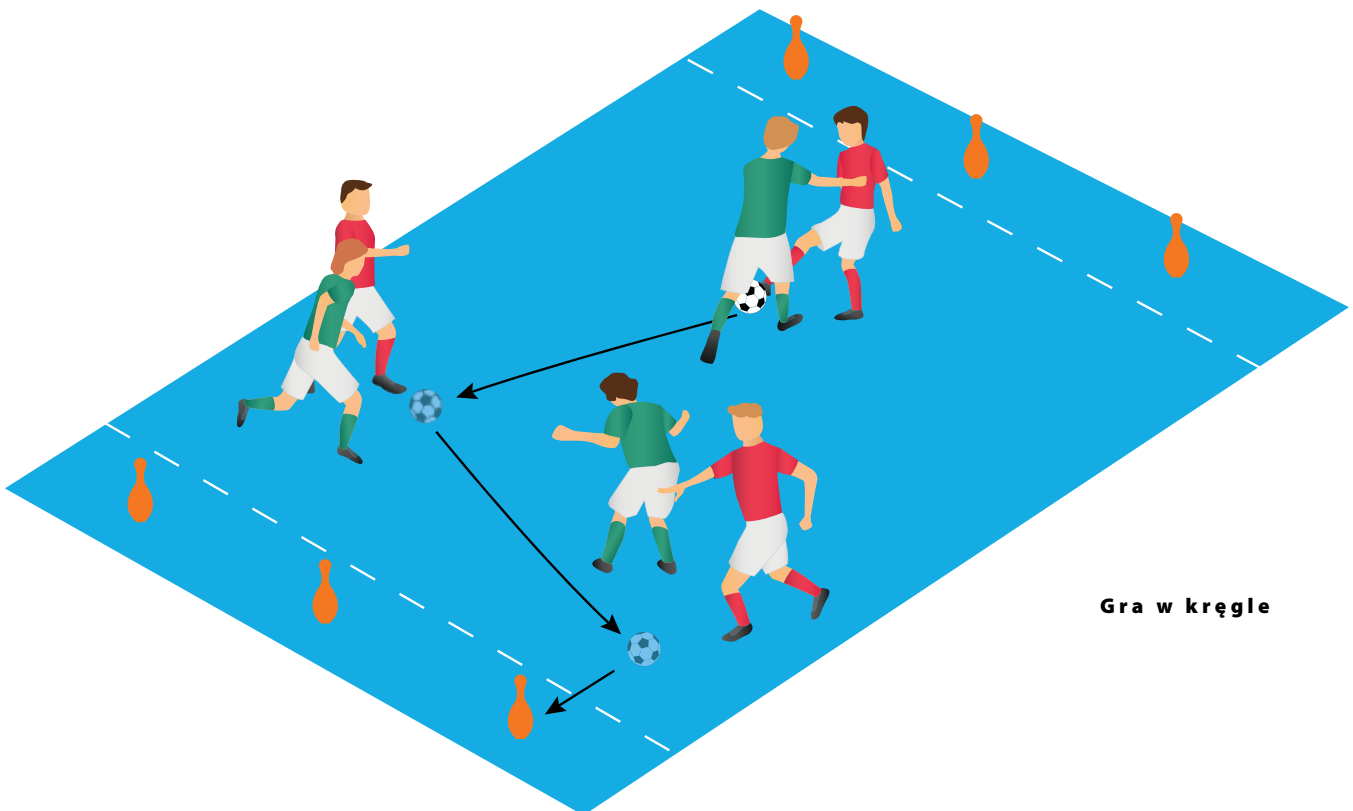
- punkt przyznaje się dopiero wówczas, kiedy odbita piłka ponownie zostanie przyjęta przez zawodnika tej samej drużyny. Potem piłkę otrzymuje druga drużyna.
- jak wyżej, ale teraz zawodnik, który przyjął odbitą piłkę, może prowadzić piłkę do kolejnej ławki.

### GRA 4 × 4 NA DWIE PODŁUŻNE ŁAWKI

Dwie drużyny liczące po 4 dzieci grają w 4×4 na 2 podłużne ławki. Bramka jest zdobyta wówczas, kiedy piłka odbije się o podłużną ławkę. W zależności od liczby i umiejętności fizycznych zawodników można też utworzyć drużyny o innej liczebności (4 × 3, 5 × 4 itp.).

### GRA 4 × 4 NA 4 PODŁUŻNE ŁAWKI/NAROŻNIKI

Bramki zdobywa się, kiedy piłka zostanie zagrana nad jedną z dwóch stojących poprzecznie w narożnikach boiska ławek i za nią zostanie. Jeśli piłka odbije się, uderzenie nie liczy się jako bramka.



Gra w kręgle

## 9. ĆWICZENIA INDYWIDUALNE I W PARACH PODCZAS TRENINGU W STACJACH

### 9.1. PRZYKŁAD 1 ZRĘCZNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD (KATEGORIA WIEKOWA E)

czas treningu: 90 min

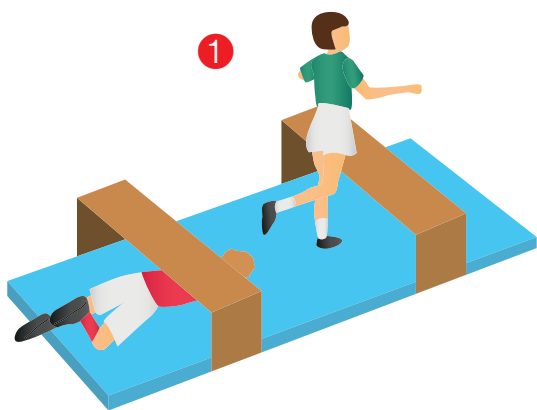
liczba uczestników: 16 dzieci

#### Przebieg treningu (zob. grafiki na kolejnej stronie)

Na polecenie trenera wszystkie dzieci budują wspólnie na połowie hali zręcznościowy tor przeszkód z 8 stacjami. Po rozgrzewce (np. „Złap szarfę”) na wolnej połowie hali dzieci dzielone są na 2 grupy. Podczas gdy jedna grupa gra w piłkę pod nadzorem opiekuna na wolnej połowie hali (np. najpierw gra

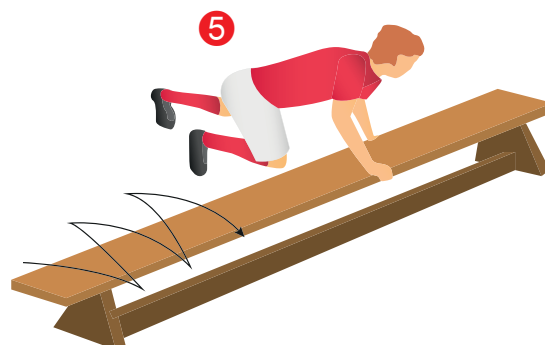
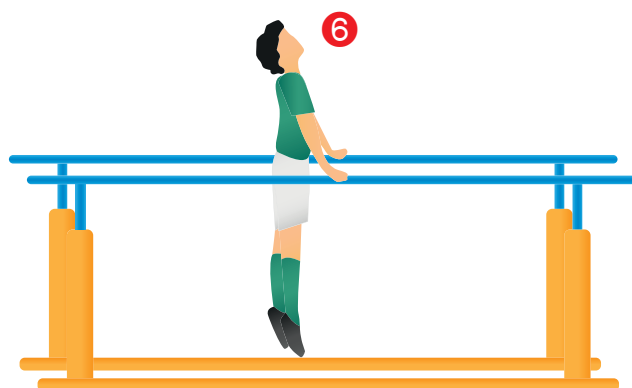
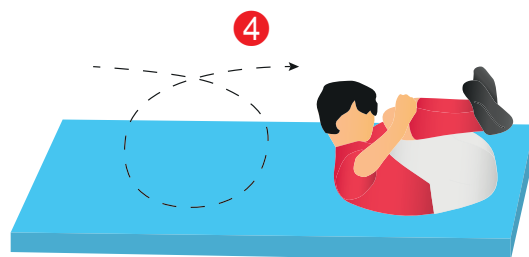
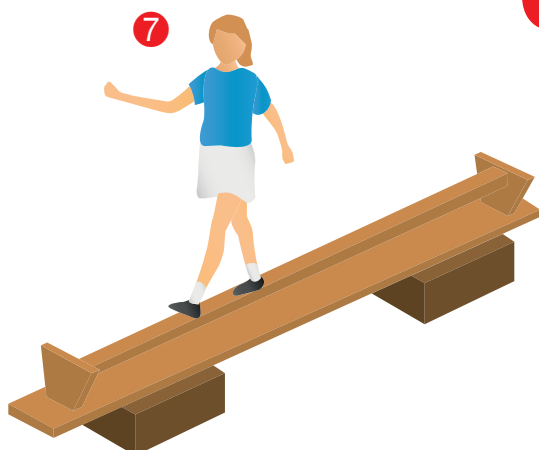
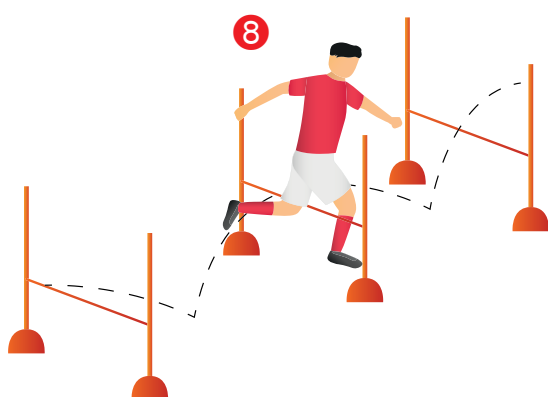
piłką siatkową, potem piłką ręczną/piłką nożną), druga grupa, prowadzona przez trenera, pokonuje zręcznościowy tor przeszkód. Po około 20 min następuje zamiana zadań. Na końcu dzieci demontują stacje. Trening zamyka miniturniej piłkarski „4 × 4 z bramkarzem” z 3 drużynami w układzie „każdy z każdym”.

Czas	Treści	Opis
10 min	Powitanie/budowa stacji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie dzieci pomagają przy budowie 8 stacji zręcznościowych,</li> <li>• Trener i opiekun nadzorują budowę, pomagają</li> </ul>
5 min	Demonstracja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objaśnienie i zademonstrowanie zadań na stacjach</li> </ul>
5 min	Rozgrzewka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gra „Złap szarfę!”</li> </ul>
20 min	<p><b>Połowa hali 1</b></p> <p><b>Grupa 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia na stacjach</li> <li>• aktywność fizyczna</li> <li>1 min/przerwa 1:30 min</li> </ul> <p><b>Połowa hali 2</b></p> <p><b>Grupa 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gra piłką siatkową (4 × 4)</li> <li>• piłka ręczna/piłka nożna (4 × 4)</li> </ul>	<p><b>Stacja 1: Górą i dołem</b></p> <p>Dwie części skrzyni, w które wkładana jest mata, stoją jedna za drugą w odległości około 2 m. Na zmianę przeskakiwanie nad przeszkodą lub czołganie się pod nią.</p> <p><b>Stacja 2: Bieg do tyłu</b></p> <p>Bieg z linii startowej do tyłu przez tor przeszkód (5 pachołków), dotarcie do linii startowej i zaczynanie biegu od początku.</p> <p><b>Stacja 3: Utrzymywanie równowagi na piłce lekarskiej</b></p> <p>Stojąc na piłce lekarskiej, dzieci toczą piłkę do przodu, do tyłu i na boki, tak aby przy tym z niej nie spaść.</p>
20 min	<p><b>Połowa hali 1</b></p> <p><b>Grupa 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ćwiczenia na stacjach</li> <li>• aktywność fizyczna</li> <li>1 min/przerwa 1:30 min</li> </ul> <p><b>Połowa hali 2</b></p> <p><b>Grupa 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gra piłką siatkową (4 × 4)</li> <li>• piłka ręczna/piłka nożna (4 × 4)</li> </ul>	<p><b>Stacja 4: Przewrót w przód</b></p> <p>Na 4 leżących jedna za drugą matach gimnastycznych dzieci wykonują na zmianę kilka przewrotów w przód. Potem wracają na miejsce.</p> <p><b>Stacja 5: Obrót na ławce</b></p> <p>Wykonanie obrotu na długości ławki, potem powrót na miejsce startu.</p> <p><b>Stacja 6: Podparcie</b></p> <p>Podparcie na ustawionych poziomo poręczach aż do samego końca, skok w dół, bieg na początek i ponowne podparcie.</p> <p><b>Stacja 7: Utrzymywanie równowagi</b></p> <p>Utrzymywanie równowagi na przewróconej podłużnej ławce, która leży na 2 małych skrzyniach, a następnie powrót na miejsce.</p> <p><b>Stacja 8: Skoki przez płotki</b></p> <p>Skok jedną nogą przez 3 płotki (środkie pomocnicze treningu). Potem powrót i ponowne skoki.</p>
5 min	Demontaż stacji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie dzieci pomagają demontować stacje</li> </ul>
25 min	Zakończenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turniej w konfiguracji 4 × 4 z bramkarzem z udziałem 3 drużyn według zasady „każdy z każdym”</li> </ul>



### Zręcznościowy tor przeszkód

- 1 góra i dołem
- 2 bieg do tyłu
- 3 utrzymywanie równowagi
- 4 przewrót
- 5 obrót na ławce
- 6 podparcie
- 7 utrzymywanie równowagi
- 8 skoki przez płotki

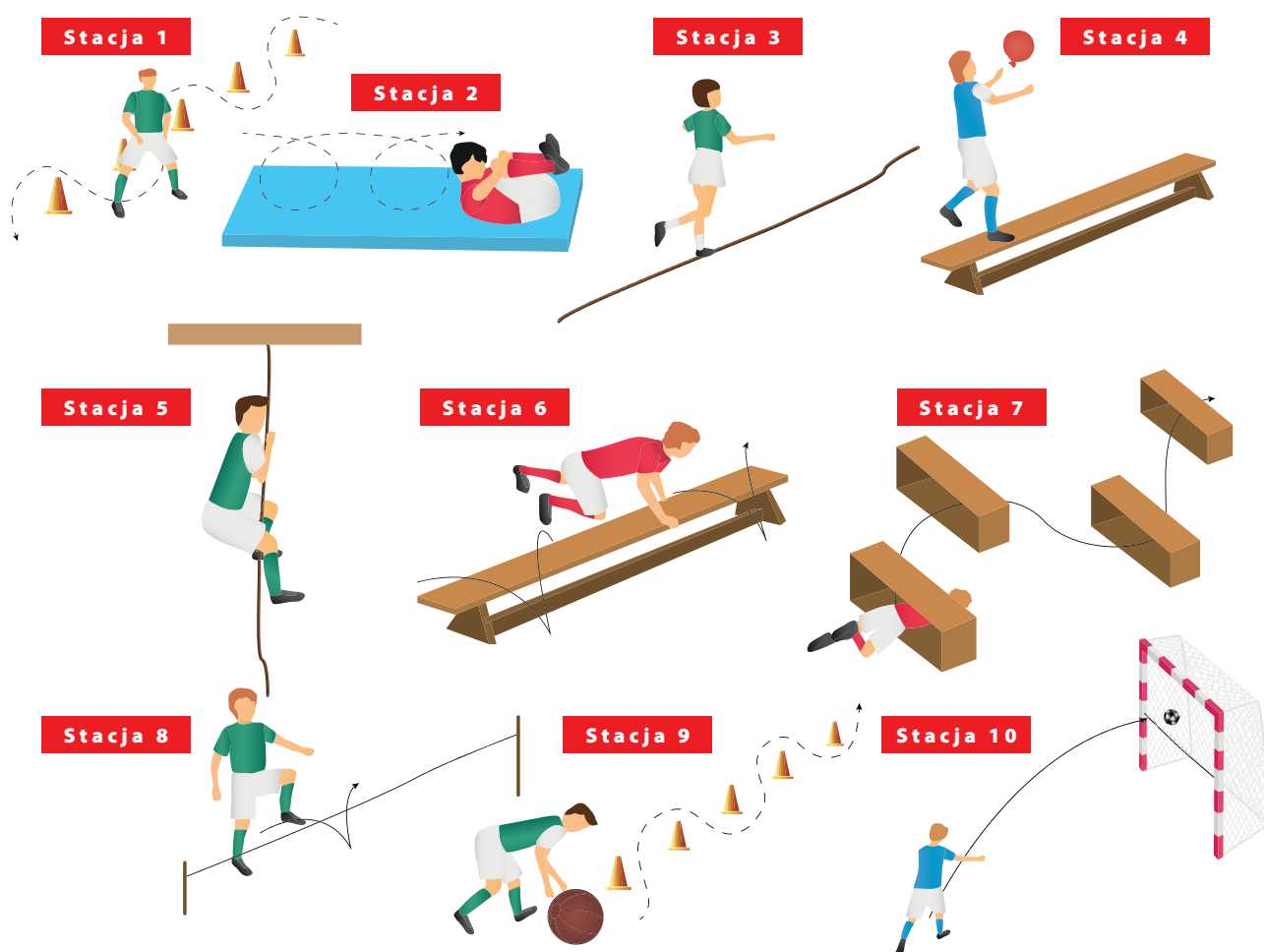


## 9.2. PRZYKŁAD 2 ZRĘCNOŚCIOWEGO TORU PRZESZKÓD (KATEGORIA WIEKOWA E)

W porównaniu z wcześniejszym torem przeszkód dzieci pokonują kolejno wszystkie stacje bez przerwy

(ciągły obieg). Jeśli dzieci pokonają wszystkie stacje, rozpoczynają tor przeszkód kolejny raz.

Stacje	Opis stacji
Stacja 1	boczny slalom między 6 pachołkami
Stacja 2	2 przewroty w przód na 2 matach do ćwiczeń
Stacja 3	utrzymywanie równowagi na leżącej na podłodze linie
Stacja 4	odbijanie balonu powyżej głowy przy użyciu rąk, a przy tym utrzymanie równowagi na ławeczce gimnastycznej, poruszając się w przód i w tył
Stacja 5	wspinanie się i „osuwanie” się na drążku/wiszącej linie
Stacja 6	skoki z pozycji kucznej na długość ławki
Stacja 7	czołganie się przez 4 ustawione oddzielnie części skrzyni
Stacja 8	skoki na jednej nodze nad rozpiętym lekko rosnącym sznurkiem
Stacja 9	toczeniu piłki slalomem wokół 5 pachołków, a następnie przynoszenie piłki z powrotem
Stacja 10	strzały piłka z odległości 7 m do bramki do piłki ręcznej (nad rozpiętą linką), następnie przynoszenie piłki na linię 7 m



### Wskazówka metodyczna:

- na pierwszym planie powinno stać tutaj dokładne wywiązanie się z zadania, a nie szybkość jego realizacji.



## 9.3. STRZAŁY/PODANIA

### TRAFIENIA PO BANDZIE

W odległości od 2 do 3 m od ściany stoi otwarta część skrzyni, ustawiona pionowo na podłodze. Dwaj partnerzy z jedną piłką próbują na zmianę wykonać poręczne odbicie piłki o ścianę i trafić odbitą piłką od tyłu do otworu w części skrzyni. Kto zaliczy najwięcej trafień?

### PIŁKARSKA BOCCIA

Strzelanie piłką z odległości około 10 m w kierunku ściany, tak by piłka upadła jak najbliżej ściany.

### GÓRNA PIŁKA NAD SKRZYNIAMI

Zawodnicy muszą na zmianę pokonać górnym uderzeniem piłki 3 skrzynie o różnej wysokości (ewentualnie można zastosować maty jako element chroniący przed odbiciem piłki do tyłu), które są ustawione wzdłuż linii wyrzutu piłki z bramki. W bramce nie ma bramkarza. Po zdobyciu gola dany zawodnik przechodzi do wyższej skrzyni.

#### Warianty:

- uderzenia z woleja piłki wypuszczonej z ręki.
- wypuszczenie piłki i strzał po koźle.
- wysokość przeszkód powinna być dostosowana do poziomu umiejętności dzieci.

### GÓRNA PIŁKA NAD ŁAWKAMI

Pomiędzy dwójką dzieci, które mają jedną piłkę, stoi podłużna ławka. Partnerzy próbują na zmianę uderzać piłkę czubkiem stopy, tak by posłać ją nad podłużną ławkę. Zagrana góra piłka jest przejmowana przez drugiego zawodnika (piłka powinna leżeć w miejscu), który również próbuje zagrać ją góra i posłać na drugą stronę. Na każdej ławce mogą ćwiczyć dwie pary.

### POWER

Uderzenie piłki z odległości około 6 m, przy użyciu większej siły, o oparciu o ścianę miękką matę. U kogo piłka wyda najgłośniejszy odgłos przy uderzeniu o matę?

#### Warianty:

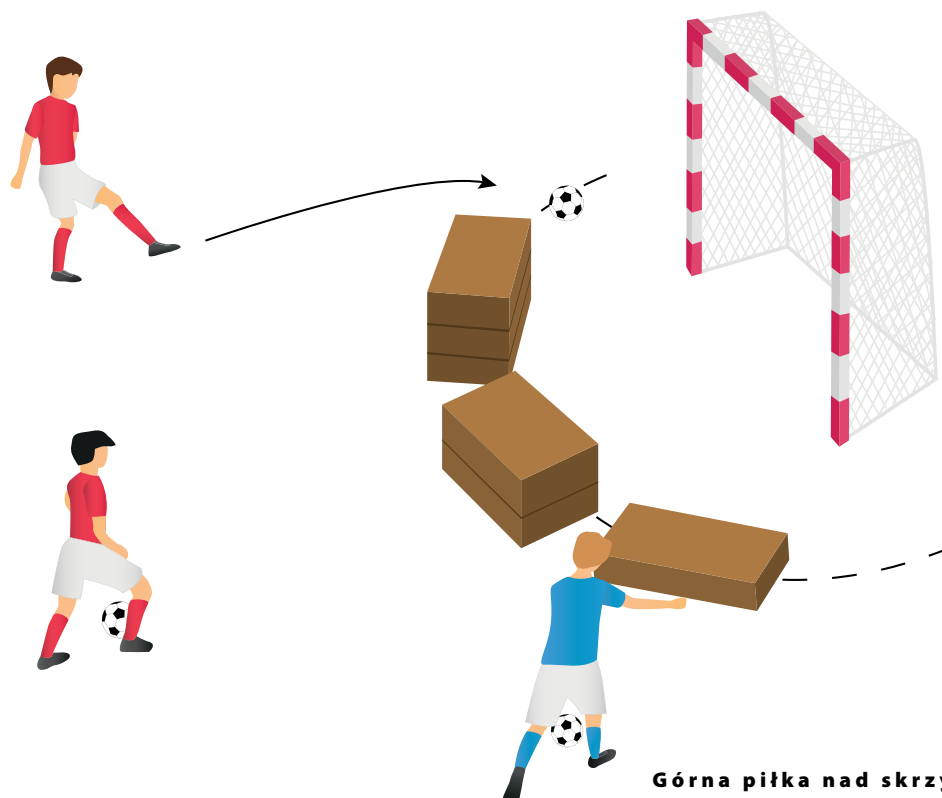
- strzał po podłożu i góra.
- podział maty kredą.

### TRAFIENIE W ŁAWKĘ

Dwójka dzieci gra na zmianę jedną piłką, uderzając ją w powierzchnię do siedzenia położonej na boku podłużnej ławki.

#### Warianty:

- zatrzymanie odbitej piłki i dopiero potem oddanie strzału.
- bezpośrednie zagranie.



Górna piłka nad skrzyniami

**DO OBRĘCZY**

Za pomocą strzałów lub wrzutów należy trafić piłką do zawieszonych na 3 różnych wysokościach obręczy gimnastycznych, które są przytwierdzone do ściany taśmą klejącą.

Kto zaliczy najwięcej trafień?

**Wariant:**

- „zawodowcy” strzelają z większej odległości (piłka leżąca w miejscu lub z ręki) albo uderzenie piłki z powietrza (z woleja).

**KRÓL SIĘDMIU METRÓW**

Jedno dziecko idzie do bramki i przejmuje zadania bramkarza. Jego partner strzela do bramki z 7 m i próbuje zdobyć jak najwięcej bramek. Po każdym obronionym strzale strzelec zamienia się rolami z bramkarzem – także przy piłkach strzelonych obok bramki.

**STRZELCY**

Przy użyciu strzałów lub rzutów należy strącić od 5 do 6 pachotków z podłużnej ławki lub trafić do bramki. Za piłki odbite od ławki nie przyznaje się punktów. Jeśli przy strzale zostanie strącony pachotek i zdobędzie się gola, przyznaje się 3 pkt. Kto zdobędzie najwięcej punktów?

**Wariant:**

- ćwiczenie możliwe do rozgrywania także jako konkurencja drużynowa (po 3 lub 4 zawodników). Każdy zawodnik ma wówczas np. 6 strzałów.

**TRAFIENIA DO KOSZA**

Na podłodze stoi kosz. W odległości 3, 4 i więcej metrów zaznaczona jest strefa, z której oddawane są strzały (pachołki lub taśma klejąca na podłodze). Zawodnicy strzelają najpierw na zmianę z linii 3 m w kierunku kosza. Kto zaliczy trafienie, przechodzi na dalszą linię.

**Warianty:**

- strzelanie niewiodącą nogą.
- określenie większych odległości.

**TRAFIANIE W SKRZYNIĘ**

Strzelanie w skórzaną powierzchnię małej, położonej na boku skrzyni.

**Wariant:**

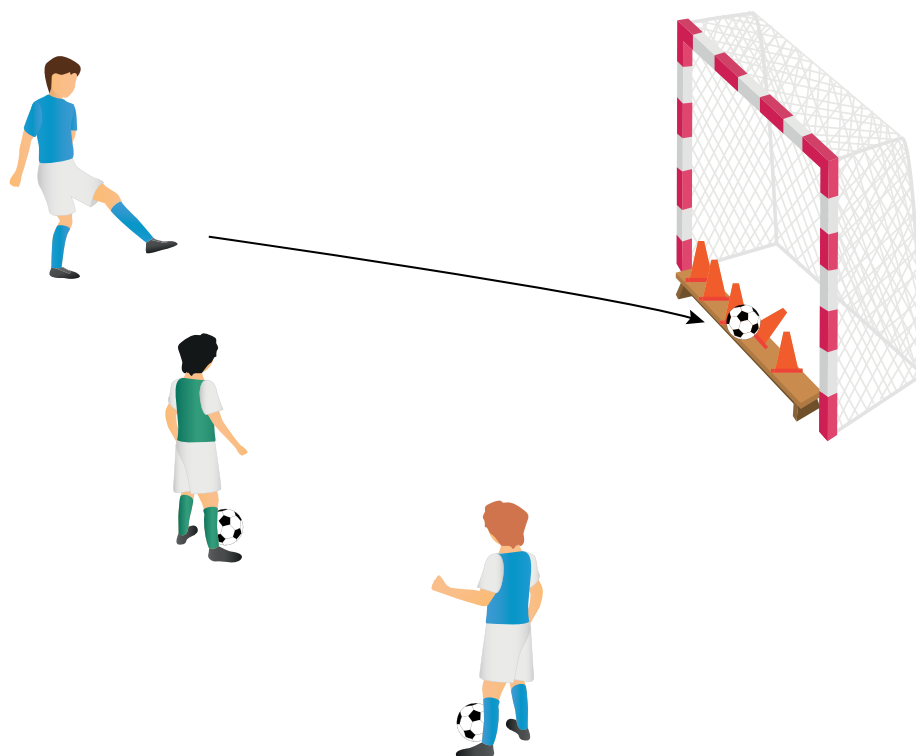
- strzelanie do otworu w małej skrzyni.

**LOB**

Od 2 do 3 części skrzyni bez pokrywy leżą jedna na drugiej na podłodze. Dzieci próbują lobem umieścić piłkę w skrzyni.

**Warianty:**

- zagrywanie wolejem piłki z ręki albo zagrywanie piłki po kozle.
- umieszczenie piłki w skrzyni poprzez odbicie piłki od ściany.
- ustawienie skrzyń poprzecznie lub wzdłużnie.



### ŚCIANA BRAMKOWA Z MIĘKKICH MAT

Na miękkiej macie, która stoi przy ścianie hali, narysowane są kredą koła, które oznaczają ścianę bramkową. Zawodnicy strzelają na zmianę z dostosowanej do ich możliwości linii strzału do tak utworzonego celu.

### STRZELANIE DO CELU Z WOLEJA

Wypuszczenie piłki z rąk i uderzenie z prostego podbicia bez wcześniejszego kontaktu z podłożem; przy tym zawodnicy próbują trafić bezpośrednio w matę do ćwiczeń. Sześć prób. Ilość trafień jest sumowana.

#### Wariant:

- początkujący zawodnicy mogą rzucać piłkę, „zawodowcy” strzelają „słabszą” nogą albo z dużej odległości.

### STRZELANIE DO KRĘGLI

Obaj zawodnicy stoją naprzeciw siebie w odległości około 5 m. Przed nimi stoi na podłodze po jednym kręglu. Na zmianę zawodnicy próbują przewrócić kręgiel przeciwnika. Jeśli kręgiel się przewróci, należy go ponownie ustawić. Kto zaliczy więcej trafień?

### TRAFIANIE W SŁUPKI I POPRZECZKI

Z odległości około 6 m dzieci próbują, na zmianę, z wykorzystaniem jednej piłki do gry w piłkę nożną, trafić w słupki lub poprzeczkę bramki do gry w piłkę ręczną. Trafienie słupka = 1 pkt.  
Trafienie poprzeczki = 2 pkt.

#### Warianty:

- strzał z rozbiegu/bez rozbiegu.
- strzał prawą nogą/lewą nogą.
- zwiększanie/zmniejszanie dystansu strzeleckiego.

### STRZAŁY W PIŁKĘ LEKARSKĄ

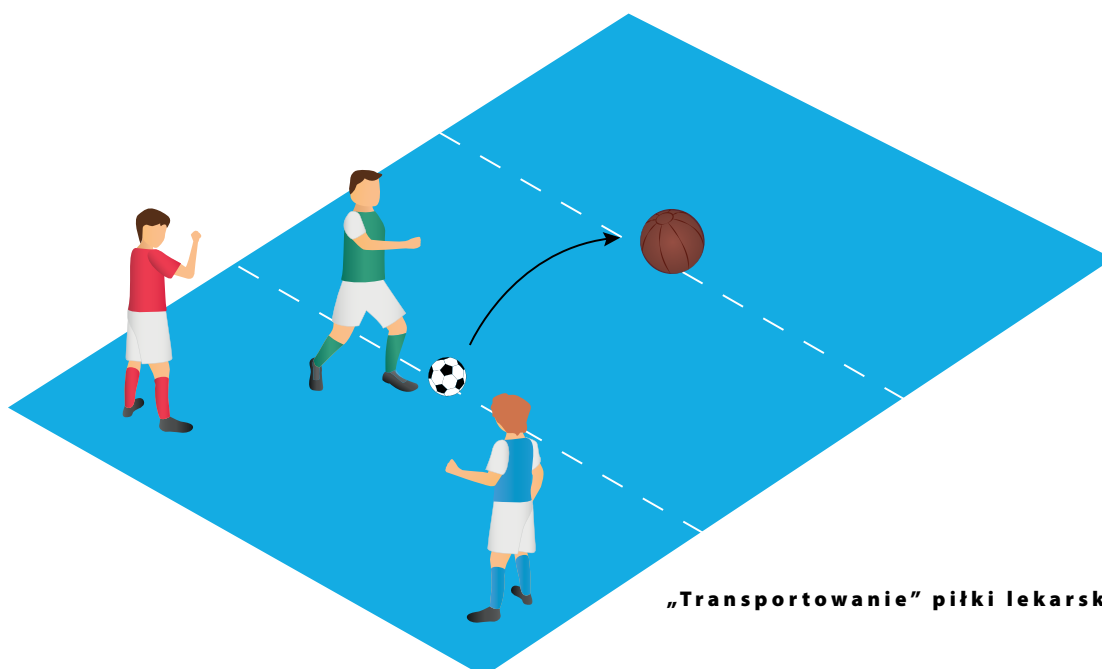
Piłka lekarska leży na małej skrzyni. Zawodnicy próbują na zmianę strącić piłkę celnym trafieniem.

#### Wariant:

- przy jeszcze słabo wypracowanej sile i dokładności strzału (początkujący) zamiast piłki lekarskiej można ułożyć na skrzyni lekką piłkę (mały cel) lub piłkę wodną (duży cel).

### TRAFIANIE CZĘŚCI SKRZYNI

Obaj zawodnicy próbują na zmianę trafić w część skrzyni, która ustawiona jest pionowo na podłodze, przy ścianie.



„Transportowanie” piłki lekarskiej

### „TRANSPORTOWANIE” PIŁKI LEKARSKIEJ

Leżąca na podłodze piłka lekarska musi zostać „prze-transportowana” z linii startowej do ściany przy użyciu piłki do gry w piłkę nożną, piłki do gry w piłkę ręczną lub piłki gimnastycznej.

Kto wykona to zadanie z najmniejszą liczbą prób?

#### Wariant:

- początkujący mogą też rzucać piłkę, „profesjonaliści” strzelają niewiodącą nogą lub z większej odległości.

### STRZELANIE DO CELU/STRZELANIE DO LICZB

Sześcioma strzałami lub rzutami zawodnicy mają trafić w strefy bramki do gry w piłkę ręczną. Otwory te mają różną wielkość, a za ich trafienie przysługuje różna liczba punktów. Kto zbierze najwięcej punktów?

#### Warianty:

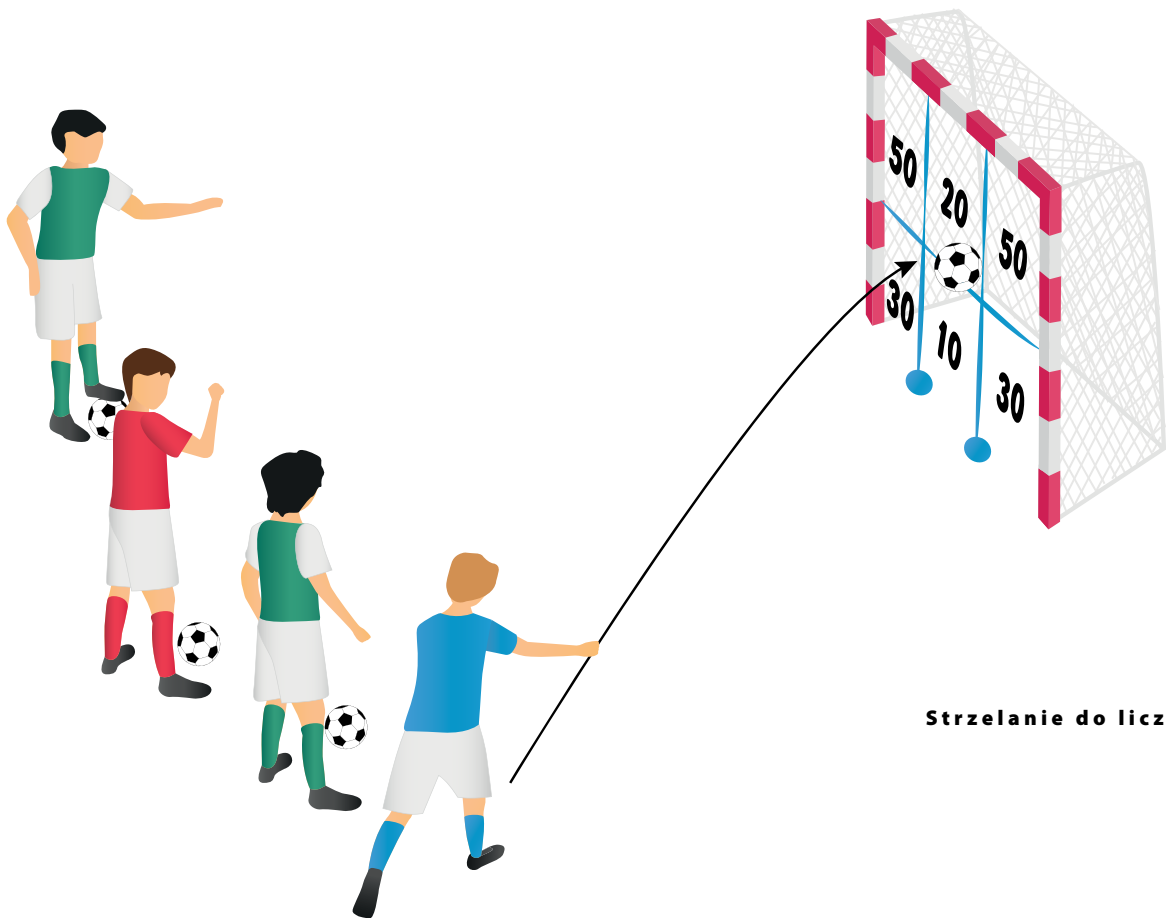
- „profesjonaliści” strzelają z większej odległości.
- strefy bramki są zaznaczone taśmą; pionowe taśmy są połączone z elementami pomocniczymi treningu/chorągiewkami.
- za bramką umieszczone są na ścianie hali tablice z punktacją.

### STRZELANIE DO BRAMKI Z OBU STRON

Po obu stronach mającej od 1 do 2 m szerokości bramki z pachółków (lub położonej poprzecznie części skrzyni) stoi jedno dziecko. Z odległości około 5 m dzieci na zmianę uderzają piłkę do bramki. Kto zaliczy najwięcej trafień?

#### Warianty:

- zwiększenie odległości od bramki.
- uderzanie na zmianę prawą i lewą nogą.
- lekkie wypuszczenie sobie piłki i strzał.
- bezpośredni strzał toczącej się w przeciwnym kierunku piłki.



Strzelanie do liczb

## 9.4. PROWADZENIE PIŁKI

Ponizej przedstawionych jest kilka przykładów utworzenia stacji do doskonalenia prowadzenia piłki. Prowadzenie treningu na stacjach poświęconych wyłącznie prowadzeniu piłki w przypadku dzieci nie jest zalecane. Trener może jednak połączyć kilka spośród

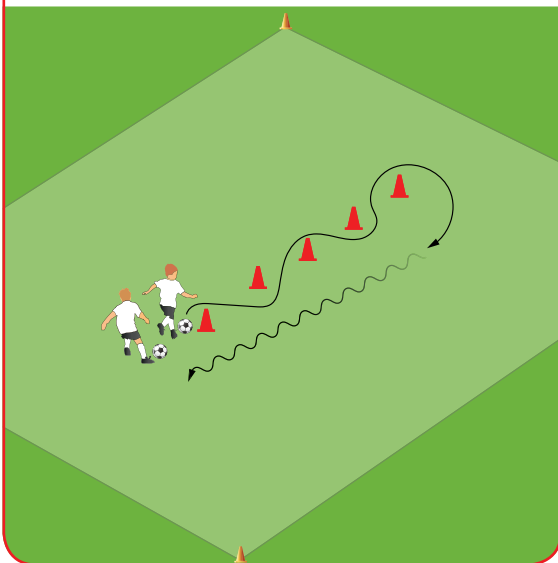
przedstawionych stacji z innymi stacjami z zakresu strzałów/podań (zob. 9.3), tak by układ stacji był przemienny: stacja do doskonalenia prowadzenia piłki – stacja do doskonalenie strzałów/podań.

### Przykład 1

Drybling na prostym slalomie z pachołków.

#### Sprzęt:

- od 4 do 6 pachołków

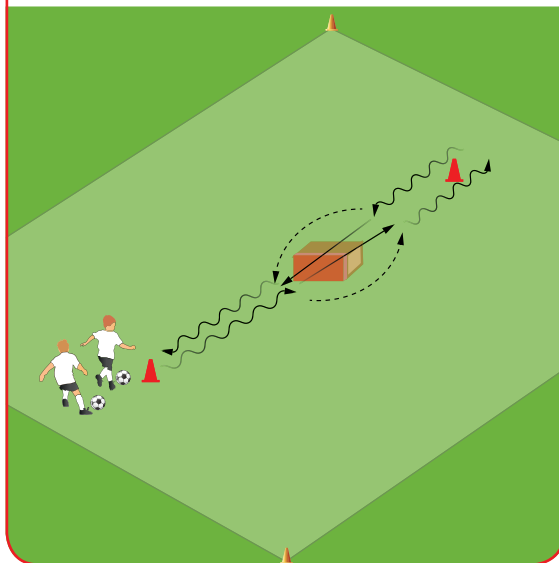


### Przykład 2

Zagranie piłki przez część skrzyni i prowadzenie wokół pachołka.

#### Sprzęt:

- 1 część skrzyni, 2 pachołki.

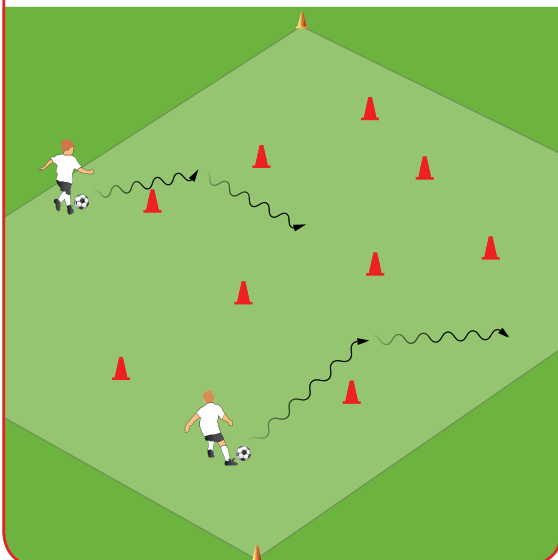


### Przykład 3

Prowadzenie piłki przez „dżunglę pachołków”.

#### Sprzęt:

- od 10 do 12 pachołków/chorągiewek.

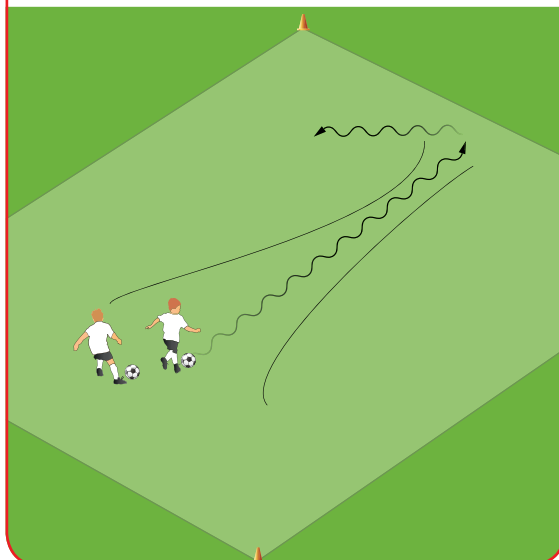


### Przykład 4

Prowadzenie piłki wijącym się i mającym kształt lejka torem.

#### Sprzęt:

- 2 liny/sznurki.



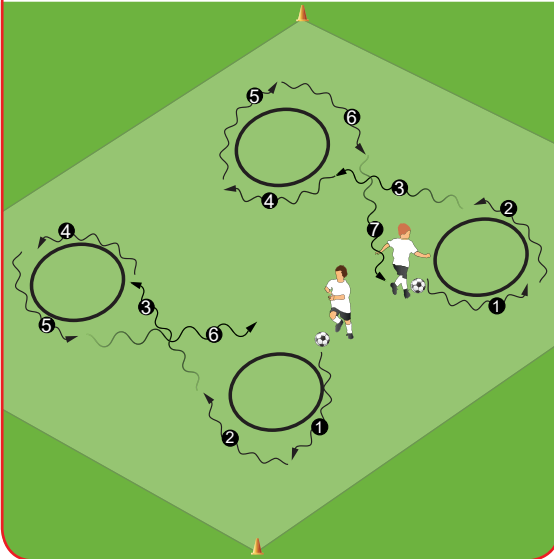
**Przykład 5**

Prowadzenie piłki przez 2 pary obręczy:

- 1 para obręczy: strona wewnętrzna,
- 2 para obręczy: strona zewnętrzna.

**Sprzęt:**

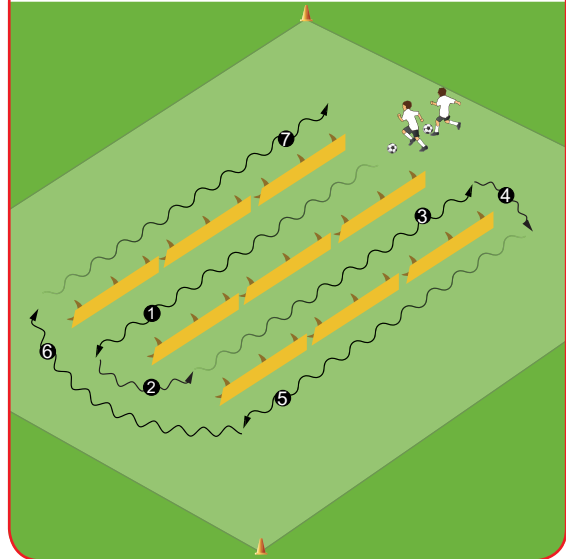
- 4 obręcze.

**Przykład 6**

Prowadzenie piłki pomiędzy ustawionymi obok siebie podłużnymi ławkami.

**Sprzęt:**

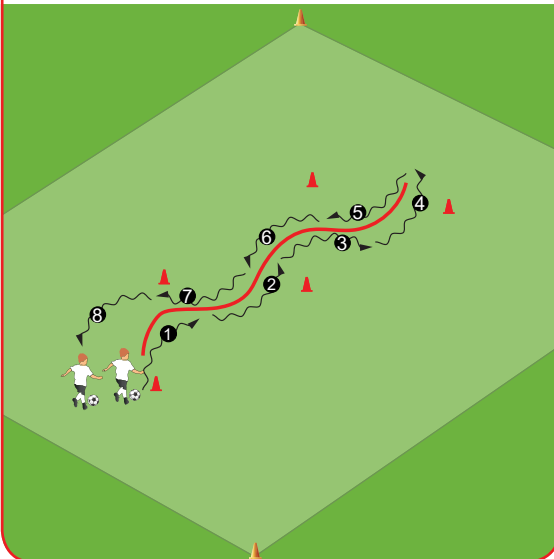
- 3 podłużne ławki.

**Przykład 7**

Prowadzenie piłki wzdłuż ułożonego wężykowato sznurka.

**Sprzęt:**

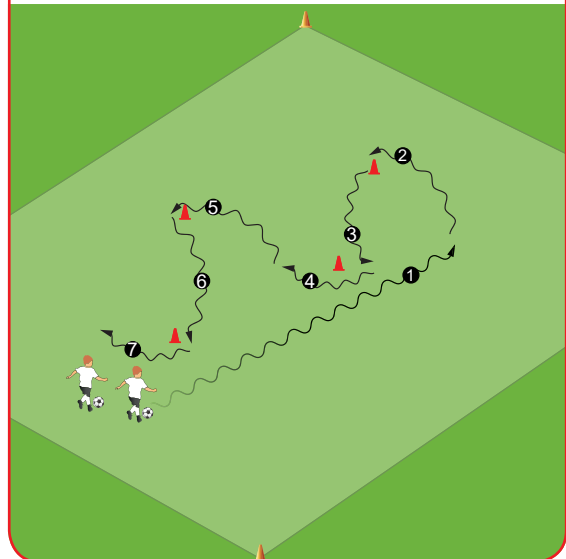
- 1 sznurek, pachołki.

**Przykład 8**

Pokonanie nieregularnego slalomu z pachołków, prowadząc piłkę.

**Sprzęt:**

- 4 pachołki.

**Warianty dla wszystkich przykładów:**

- prowadzenie piłki według wytycznych: tylko stroną wewnętrzną, tylko stroną zewnętrzną, tylko prawą nogą, tylko lewą nogą itp.

- przy każdym kontakcie z przeszkodami lub innym błędzie podczas prowadzenia piłki dany zawodnik musi wykonać dodatkowe zadanie.

## 9.5. RZUCANIE

### TRAFIANIE POPRZECZKI

Dwaj partnerzy stają, każdy z jedną piłką, w odległości około 7 m od bramki. Za pomocą wrzutu piłki próbują trafić słupek lub poprzeczkę bramki. Kto zdobędzie najwięcej punktów w tej konkurencji?

Trafienie słupka = 1 pkt.

Trafienie poprzeczki = 2 pkt.

#### Warianty:

- ewentualne zwiększenie lub zmniejszenie odległości.
- oznaczenie zakresów, w które ma trafić piłka, za pomocą taśmy.

### CHWYT PIŁKI ODBITEJ OD ŚCIANY

Dwaj partnerzy stają na linii wyrzutu, około 3 m od ściany, każdy z jedną piłką. Mocnym wyrzutem odbijają piłkę o ścianę, nie przekraczając linii wyrzutu. Potem każdy zawodnik musi próbować złapać odbitą piłkę, tak by nie weszła w kontakt z podłożem, przy czym teraz dozwolone jest przekroczenie linii wyrzutu. Po udanym złapaniu zawodnik może przejść na dalszą linię wyrzutu. Kto wykona wyrzut ze złapaniem piłki z najdalszej linii?

### TRAFIANIE DO WYZNACZONEGO POLA

Na ścianie na wysokości oczu zaznacza się marszczoną taśmą 2 docelowe pola o wielkości około  $1 \times 1$  m. W odległości od około 3 do 5 m obaj partnerzy stają, każdy z jedną piłką, i próbują trafić do pól docelowych, wyrzucając piłkę. Kto zaliczy najwięcej trafień?

### CHWYT WYRZUCONEJ PIŁKI

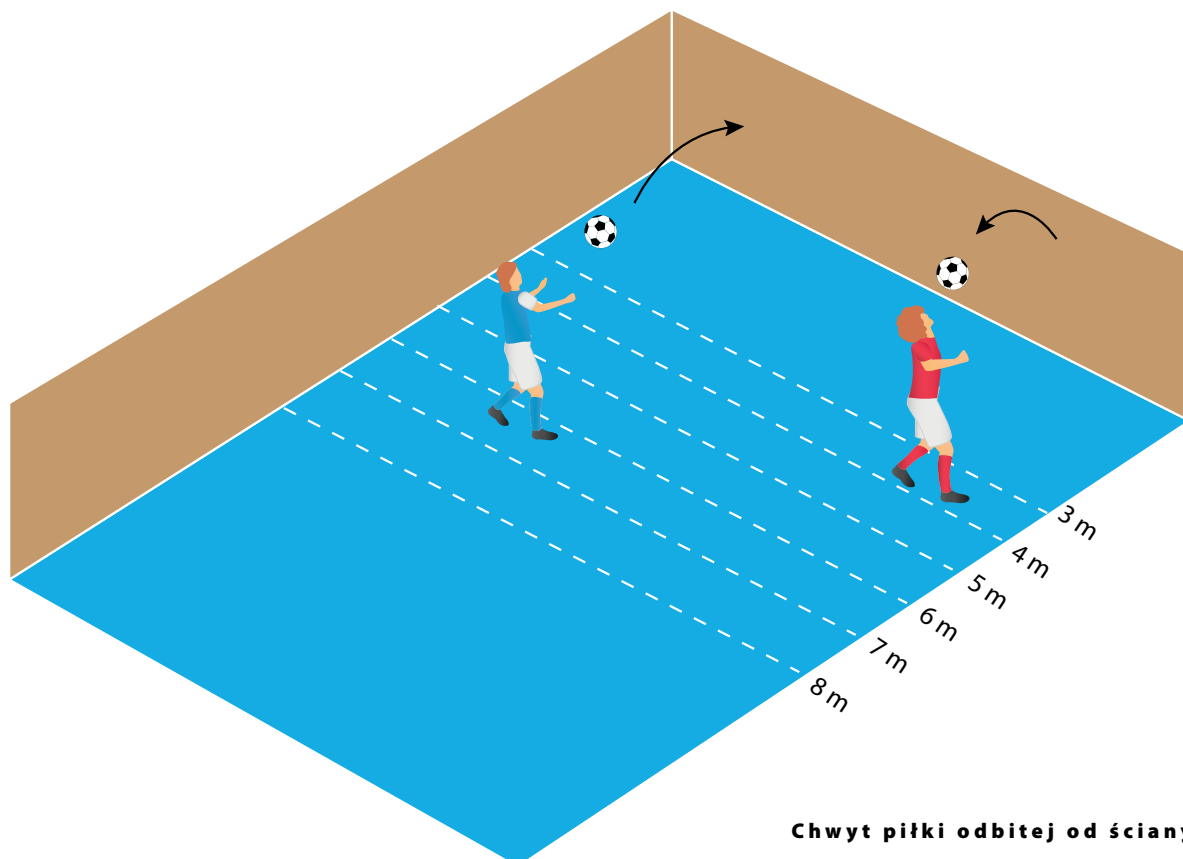
Dzieci mają za zadanie wykonać z linii wyrzutu mocny wyrzut piłki z jej odbiciem od ściany, a następnie ponownie złapać piłkę, tak by nie przekroczyć przy tym linii wyrzutu. Kto złapie piłkę najwięcej razy?

#### Wariant:

- odległość linii wyrzutu od ściany wynosi w zależności od możliwości dzieci od 3 do 5 m.

### TRAFIANIE MAT

W odległości od około 5 do 10 m leżą dwie maty do ćwiczeń. Za każdą matą stoi 1 zawodnik. Każdy zawodnik próbuje trafić wyrzuconą piłką matę drugiego zawodnika, tak by piłka nie weszła wcześniej w kontakt z podłożem. Kto zaliczy najwięcej trafień?







# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT 8

#### Zadania związane z treningiem i współzawodnictwem

4 JT

→ zadania trenera dzieci

2 JT T

→ zbiór zasad I

2 JT T



## SPIS TREŚCI

		Strona
	Zadania trenera dzieci	180
<b>1.</b>	Trener jako wzór do naśladowania	180
<b>2.</b>	Zadania związane z treningiem	181
<b>2.1.</b>	Planowanie treningu	181
<b>2.2.</b>	Przed treningiem	182
<b>2.3.</b>	Podczas treningu	183
<b>2.4.</b>	Po treningu	184
<b>3.</b>	Zadania związane z meczem	185
<b>3.1.</b>	Przed meczem	185
<b>3.2.</b>	Podczas meczu	186
<b>3.3.</b>	Po meczu	187
<b>4.</b>	Współpraca z rodzicami	188
	Zbiór zasad	189
	Unifikacja – główne przepisy w poszczególnych kategoriach wiekowych	190

## ZADANIA TRENERA DZIECI

Zadania trenera dzieci są bardzo różnorodne i układają się na różnych płaszczyznach:

- a) zadania związane z treningiem,
- b) zadania związane z grą (współzawodnictwem),
- c) współpraca z rodzicami,
- d) planowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym (festyny, ferie, wyjazdy i podróże),
- e) współpraca w klubie (dział szkolenia młodzieży) z organizacjami i instytucjami (przedszkola, szkoły itp.). Ze względu na mnogość tematów w tym seg-

mencie główny nacisk kładzie się na punkty od a) do c). Treści tego segmentu pomyślane są jako pomoc dla trenera w zakresie organizacyjnego i pedagogicznego realizowania jego zadań.

Punkt d) jest omawiany w segmencie 9 („Aktywność fizyczna w czasie wolnym, festyny i wyjazdy”), punkt e) jest natomiast omawiany dopiero w części II („Trening uzupełniający z zakresu piłki nożnej dla dzieci”).



### 1. TRENER JAKO WZÓR DO NAŚLADOWANIA

Trener odgrywa we wszystkich kategoriach wiekowych decydującą rolę w zakresie dalszego rozwoju dzieci. Powinien on nie tylko przekazywać treści sportowe, ale też, poprzez dawanie swoim życiem pozytywnego przykładu, rozwijać u dzieci

samoświadomość w zakresie ogólnych wartości i norm. Trener pełni istotną funkcję wzorcową w uzupełnieniu do domu rodzinnego i szkoły. Kompetencje i wartości przekazywane przez trenera dzieciom zawarte są w poniższym zestawieniu:

- |   |   |
|---|---|
| → punktualność                            | → bycie „fair”  |
| → higiena                                 | → zdolność do współpracy, gotowość do kompromisów   |
| → niezawodność                            | → zrozumiały, dostosowany do rozwoju dzieci język   |
| → sprawiedliwość                          | → wewnętrzny spokój   |
| → zdolność do samokrytyki                 | → umiejętność empatii i asertywności  |
| → cierpliwość                             | → fachowa wiedza i umiejętności   |
| → stosowanie się do określonych zasad     | → radość z uprawiania sportu wspólnie z dziećmi   |
| → właściwe formy kontaktu z innymi ludźmi | → zdolność modyfikowania własnych celów odpowiednio do zadań treningu piłkarskiego dzieci |
| → sportowy tryb życia                     |   |
| → zachowanie poza boiskiem                |   |



## 2. ZADANIA ZWIĄZANE Z TRENINGIEM

Podczas gdy w segmentach od 1 do 7 na pierwszym planie postawiono treści treningu dzieci w poszczególnych kategoriach wiekowych, tutaj

bardziej podejmuje się aspekty planu szkoleniowego, pedagogiczne i organizacyjne treningu.

### 2.1. PLANOWANIE TRENINGU

- Trener powinien odwoływać się do naturalnej potrzeby ruchu i radości z gry, występujących u dzieci.
- W centrum treningu zawsze znajduje się piłka. Dlatego podstawowa zasada brzmi: należy umożliwić dzieciom jak najwięcej kontaktu z piłką!
- Gry z piłką (zdobywanie bramek i punktów, małe współzawodnictwo) mają dla dzieci duże znaczenie motywacyjne!
- Wszystkie treści treningu (np. techniki, taktyki) należy przekazywać w sposób dostosowany do poziomu dzieci, metodą małych kroków i w formie zabawy według poniższych zasad

#### „Od znanego do nieznanego”

Dopiero kiedy dokładnie wykonane zostanie określone zadanie, można wyznaczyć kolejne. Oznacza to, że trzeba dać dzieciom pewien czas na wykonywanie zadania, umożliwiając im kilka powtórek.

Nie należy szybko przechodzić od jednego zadania ruchowego do kolejnego tylko po to, aby zrealizować wyznaczony harmonogram!

#### „Od łatwego do trudnego”

Doskonalenie wybranych elementów technicznych jest przez trenera stopniowo utrudniane poprzez modyfikacje gry lub ćwiczenia:

Dla dziecka, które np. przyswoiło już technikę uderzenia głową piłki dogrywanej mu z wyrzutu rękami, byłoby za trudne, jeśli miałoby trenować uderzenie głową z rozbiegu i z wyskoku na jednej nodze. Doskonalenie umiejętności może jednak przynieść uderzenie głową piłki rzuconej z bliższej odległości.

#### „Od prostego do złożonego”

Różne techniki powinny być łączone w ćwiczeniach lub w grze:

Mało zasadne byłoby na przykład, gdyby trener młodzieży w kategorii wiekowej F włączył do treningu formy gier i ćwiczeń służące szkoleniu gry 1 × 1, jeśli we wcześniejszych jednostkach treningowych dzieci nie przyswoiły sobie podstaw czucia piłki, prowadzenia piłki oraz strzałów na bramkę.

- W grach treningowych należy tworzyć małe drużyny (od 2 × 2 do 4 × 4). Ewentualnie można też zredukować liczbę dodatkowych zawodników (np. 3 × 1 + 2 bramkarzy na zmianę). W miarę możliwości zawsze należy grać na bramki!
- Gry powinny zawsze być prowadzone na boisku dostosowanym do możliwości fizycznych dzieci!
- Każdy zawodnik powinien występować na wszystkich pozycjach, także jako bramkarz!
- W planowaniu należy uwzględnić także ocenę poprzedniego treningu lub poprzedniej gry:
  - Które formy gier i ćwiczeń były dla dzieci szczególnie motywujące?
  - Jakie postępy poczyniły dzieci w doskonaleniu umiejętności, gdzie poszczególni zawodnicy wykazują słabości lub deficyty?
  - Czy dochodziło do sporów pomiędzy dziećmi?
  - Jakie błędy popełniono w planowaniu lub przeprowadzaniu treningu?
  - I inne.
- Ogólne naszkicowanie przebiegu treningu:
 

Trener powinien sporządzać notatki dotyczące planowanego treningu. Należy oszacować, ile czasu potrzebować będą dzieci na wykonanie poszczególnych form gier i ćwiczeń; trzeba w tym uwzględnić także przerwy na odpoczynek. Planowanie treningu obejmuje także zestawienie potrzebnych materiałów.

## 2.2. PRZED TRENINGIEM

### → Punktualne przybycie na miejsce

Najpóźniej około 60 min przed treningiem należy przybyć na miejsce jego prowadzenia. Ten czas jest potrzebny, aby można było poczynić w spokoju następujące przygotowania:

### → Krótki obchód miejsca treningu

Tutaj trener zapoznaje się pokrótce ze specyfiką danego miejsca (czy powierzchnia jest twarda, miękka, czy boisko jest dostosowane i przygotowane) oraz z niezbędnymi do treningu bramkami (gdzie stoją bramki, czy znajdują się na nich siatki, czy występują mocowania bramek).

### → Miejsce na przebranie

Trener musi zadbać także o to, aby w pobliżu miejsca treningu znajdowały się szatnie.

Należy przy tym zwrócić uwagę na następujące kwestie: czy szatnia wraz z prysznicem jest czysta, czy w pobliżu nie znajdują się odłamki szkła lub inne niebezpieczne przedmioty, czy w obrębie szatni nie występują uszkodzenia lub inne niebezpieczeństwa.

### → Zestawienie sprzętu

Na podstawie planu treningu trener zestawia potrzebny sprzęt i kontroluje jego stan: piłki, pachołki, chorągiewki, oznaczniki itp.

### → Powitanie zawodników i rodziców

Trener wita wszystkie przybyłe dzieci i ich rodziców. Jeśli zawodnicy się spóźnią, trener prosi ich lub ich rodziców, aby następnym razem pojawili się na treningu punktualnie. Nie należy udzielać zawodnikom reprimendy z powodu powtarzających się spóźnień. Lepiej omówić to później z nimi na spokojnie i na osobności.

### → Pomoc dzieciom przy przebieraniu się

Trener powinien, przy wsparciu rodziców, pomagać zwłaszcza najmłodszym adeptom piłki nożnej (np. przy sznurowaniu butów).

### → Lista uczestników treningu

Lista obecności daje później trenerowi możliwość ustalenia, dlaczego dzieci czasami kilkakrotnie nie pojawiają się na treningu (zaniedbanie rodziców, brak ochoty na uczestnictwo w treningu, nakładające się terminy, problemy w drużynie, problemy związane z kontaktem z trenerem).

### → Włączanie zawodników w organizację treningu

Pod względem pedagogicznym istotne jest włączanie dzieci w organizację treningu. Oznacza to, że powinny one pomagać trenerowi/opiekunowi przynosić sprzęt na miejsce prowadzenia treningu albo wykonywać pomniejsze zadania (np. wskazywać, że jakiś element jest uszkodzony itp.).

### → Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru

Jeśli dzieci nie pojawiają się na treningu równocześnie, pierwsi przybyli nie powinni już biegać po boisku, podczas gdy trener pomaga innym zawodnikom przy przebraniu i przebywa w szatni albo gdy jeszcze czeka na spóźnialskich.

Szczególność ostrożność należy zachować zwłaszcza wówczas, kiedy w celu dotarcia na miejsce prowadzenia treningu trzeba pokonać dłuższy, nieregularny odcinek albo przejść przez ulicę.

Najlepiej, kiedy jeden opiekun lub rodzic pozostaje w kabinie, a trener udaje się już na miejsce prowadzenia treningu.

Jeśli wszyscy wyrobią sobie nawyk punktualności, nie będą już występować trudności w tym zakresie. Przed rozpoczęciem zajęć praktycznych na boisku krótko i jasno dla dzieci wytłumaczyć i omówić główny cel zajęć.

### → Telefon alarmowy

Trener powinien mieć w zasięgu (blisko) telefon, żeby w razie odpowiedniej sytuacji losowej natychmiast mógł z niego skorzystać (np. kontuzja dziecka).

## 2.3. PODCZAS TRENINGU

### → W miarę możliwości rozpoczęcie treningu ze wszystkimi dziećmi równocześnie

Jeśli dzieci mimo wszystko nie przychodzą na trening tym samym czasie, trener może – uwzględniając potrzebę gry i ruchu wcześniej przybyłych dzieci – iść punktualnie na miejsce treningu i rozdzielić dzieciom piłki (warunek: w szatni pozostaje inny opiekun, zob. 2.2). Wówczas nie traci się cennego czasu treningu.

### → Powitanie na początku treningu

Trener zbiera wszystkich zawodników w jednym miejscu, prosi o przerwanie zajęć z piłką oraz o to, aby wszyscy usiedli (nie na mokrej ziemi!).

Trener pyta dzieci o ich samopoczucie tego dnia, o to, czy ktoś nie uskarża się na jakieś problemy zdrowotne (kaszel, katar lub złe samopoczucie itp.), a także o to, czy jest jakaś nowa informacja, którą dzieci chciałyby przekazać trenerowi.

Ta faza nie powinna jednak trwać zbyt długo, wiele dzieci z niecierpliwością bowiem czeka na trening.

### → Miejsce na przebranie

Trener musi zadbać także o to, aby w pobliżu miejsca treningu znajdowały się szatnie.

Należy przy tym zwrócić uwagę na następujące kwestie: czy szatnia wraz z prysznicem jest czysta, czy w pobliżu nie znajdują się odłamki szkła lub inne niebezpieczne przedmioty, czy w obrębie szatni nie występują uszkodzenia lub niebezpieczeństwa?

### → Poinformowanie o celu treningu i o treściach treningu

W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym słowa początkowe nie muszą być mocno rozbudowane (np. „Przygotowałem dla Was na dzisiaj kilka ciekawych gier i ciekawy jestem, czy Wam się spodobają!”). W przypadku starszych dzieci trener może odwołać się do ostatniej gry lub ostatniego treningu, zwrócić uwagę na to, co należałoby poprawić (ogólnie i szczegółowo) oraz co będzie ćwiczone danego dnia.

### → Objaśnienia w prostym i zrozumiałym dla dzieci języku

Przy objaśnieniach trener powinien ograniczyć się do dwóch najważniejszych instrukcji. Po każdej fazie gier i ćwiczeń zbiera dzieci w jednym miejscu, aby wyjaśnić zasady kolejnej gry lub kolejnego ćwiczenia. Powinien zwracać przy tym uwagę na to, aby gry z piłką zostały przerwane oraz aby był widoczny dla wszystkich zawodników i sam mógł

widzieć wszystkich (np. przez polecenie dzieciom, by usiadły, lub przez ustawienie w półkolu). Demonstracje z prostymi objaśnieniami ułatwiają późniejsze wykonywanie ćwiczenia przez dzieci.

### → W razie potrzeby trener również uczestniczy w grze

Trener powinien od czasu do czasu uczestniczyć w grze, ale nie zaznaczać zbyt intensywnie swojej obecności. W ten sposób sygnalizuje dzieciom, że wprawdzie jest obok, ale jest głównie zainteresowany ich grą. Zwłaszcza w przypadku nieznanymi jeszcze gier grupa najszybciej uczy się przez obserwowanie i naśladowanie.

### → Pozostawianie swobody i rozwijanie kreatywności

Obok zasady „uczenie przez naśladowanie” trener powinien umożliwić dzieciom także „uczenie się przez wykonywanie zadań”. Dzieci powinny tutaj znajdować własne sposoby rozwiązania przedstawionego przed nimi problemu. Rozwijają to kreatywność.

### → Nie korygować każdego błędu

Trener obserwuje dzieci podczas gry i ćwiczeń, ale tak aby nie czuły się one obserwowane; zwłaszcza u bardziej wrażliwych dzieci może to zwiększać ich brak pewności siebie.

Na interweniowanie i korygowanie jest miejsce dopiero wówczas, kiedy dziecko pomimo powtórnych starań nie jest w stanie samodzielnie wykonać danego zadania.

### → Korekty indywidualne, korekty grupowe

Przy różnych błędach dzieci podejmowane są korekty indywidualne (indywidualne korekty błędów), przy takich samych, typowych błędach wielu dzieci podejmowane są korekty grupowe (korekty głównych/zasadniczych błędów).

### → Obserwacja motywacji dzieci w ramach różnych form gier i ćwiczeń

Z reguły młodsi adepci piłki nożnej z zapałem podchodzą do wyznaczonych im zadań. Czasami daje się jednak zaobserwować pewien „brak ochoty” lub nawet „wrażną niechęć”, zwłaszcza przy określonych formach treningu.

Trener powinien wówczas odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- Czy ćwiczenie jest nieodpowiednie dla dzieci (np. ma zbyt mały związek z grą lub jest zbyt trudne technicznie)?

- Czy dzieci są przeciążone lub niedostatecznie zmotywowane?
- Czy dzieci nie są chętne do udziału w grze, ponieważ są zmęczone?
- Czy możliwa jest zmiana warunków prowadzenia danego ćwiczenia?

W razie potrzeby należy zmienić lub zmodyfikować dane ćwiczenie.

#### → Praca indywidualna z poszczególnymi dziećmi

Trener nie powinien doprowadzić do powstania wrażenia, że ma swoich „ulubieńców”, ale w równym stopniu pomagać „lepszym” i „słabszym” dzieciom. Pochwała z ust trenera i zachęty do dalszej pracy są bardzo ważne dla motywacji dzieci i ich wiary we własne umiejętności.

#### → Odstępstwa od planu treningu

Jeśli zachodzi taka potrzeba, np.:

- trening rozpoczyna się później, niż zaplanowano,
- kiedy gra „nie klei się”, powinna zostać przerwana w celu wprowadzenia niezbędnych zmian (skład drużyny, zadanie do wykonania, wielkości boiska, sprzęt),
- niektóre fazy gier i ćwiczeń wymagają więcej/mniej czasu, niż zaplanowano,

## 2.4. PO TRENINGU

Po treningu trener powinien zwrócić uwagę na następujące kwestie:

#### → Uprzątnięcie miejsca treningu

Trener musi dopilnować, aby dzieci nie pozostawiały w miejscu prowadzenia treningu pustych puszek po napojach, butelek lub innych rzeczy.

#### → Złożenie sprzętu i piłek do magazynu

Sprzęt i piłki powinny być w dobrym stanie. Jeśli pomimo szukania czegoś brakuje lub jakiś sprzęt został uszkodzony, trener powinien to odnotować, aby później dokonać stosownego zgłoszenia do osoby odpowiedzialnej w tym zakresie.

#### → Prysznic i mycie

Trener odpowiada za to, aby dzieci wzięły prysznic lub odpowiednio się umyły. Nieśmiałych lub nowych dzieci nie wolno zmuszać do brania prysznica, ponieważ może to naruszać uczucia i prawa dziecka.

#### → Pozostawienie porządku w szatni

Obejmuje to także niewchodzenie do szatni w bardzo zabrudzonych butach, ale ewentualne

- dzieci potrzebują więcej/mniej czasu na odpoczynek (należy uwzględnić warunki atmosferyczne!), dzieci wymagają przerwy na uzupełnienie płynów,
- dzieci przejawiają chęć uczestnictwa w innej grze.

#### → Wspólne instalowanie i demontaż sprzętu treningowego

Dzieci powinny wspierać trenera. Trener zwraca też uwagę na to, aby dzieci obchodziły się ze stosowanymi urządzeniami z zachowaniem należytej staranności. Podczas całego treningu wszystkie dzieci są włączane w przygotowywanie i demontaż elementów treningowych, np. ustawiają pacholki lub dostarczają inne materiały pomocnicze do treningu. Jeśli brakuje piłek, poszukiwanie jest prowadzone przez wszystkich uczestników treningu.

#### → Feedback ze strony dzieci w odniesieniu do treści treningu

Kiedy urządzenia zostaną zdemontowane lub zebrane, trener zbiera wszystkie dzieci w jednym miejscu i pyta je, czy podobał im się trening i jakie formy gier najbardziej przypadły im do gustu. Daje to trenerowi ważne wskazówki do wyboru treści treningu i metodycznego prowadzenia treningu.

zostawienie ich na zewnątrz i oczyszczenie w odpowiednim miejscu (nie wolno ostukiwać butów o ścianę szatni lub o podłogę w rejonie wejścia!). Trener powinien też zwracać uwagę na to, aby szatnię pozostawiać czystą.

#### → Poinformowanie o kolejnym treningu lub o kolejnej grze

Po tym dzieci są zwalniane do domu. Jeśli poszczególne dzieci są odbierane bezpośrednio po treningu, trener powinien omówić te kwestie pod koniec właściwego treningu w rozmowie podsumowującej.

#### → Rozmowy z poszczególnymi rodzicami

Problemy z dziećmi, kwestie dojazdów na grę wyjazdową itp.

#### → Rozmowy z poszczególnymi dziećmi

Jeśli trener poczynił na treningu określone obserwacje (brak chęci do gry, kłótnie itp.), powinien spróbować określić przyczyny takich negatywnych zachowań. Także tutaj należy zachować przyjazny, „ojcowski” ton.



### 3. ZADANIA ZWIĄZANE Z MECZEM

Każdy mecz w ramach zawodów lub mecz o mistrzostwo stanowi dla dzieci niejako ukoronowanie treningu. Dla trenera oznacza to postawienie wymogów pedagogicznych, ale przede wszystkim merytorycznych. Jako trener chciałby on oczywiście mieć na boisku dobrą drużynę, każdemu zawodnikowi wskazać jego zadania, unaocznic mu jego rolę we współzawodnictwie oraz dokonywać zmian z uzasadnieniami, które będą zrozumiałe dla dzieci.

Pod względem psychologicznym i pedagogicznym trener powinien cieszyć się razem ze swoimi

zawodnikami z udanych akcji, dawać dzieciom miejsce na wypróbowanie wyuczonych zagrań oraz na zwiększenie ich pewności siebie w związku z odnoszonymi sukcesami z gry. Trener musi stale motywować zawodników, jeśli przydarzają się im błędy lub kiedy mecz zakończy się porażką. Jednak także radość z wygranej powinna być przekazywana dzieciom w sposób dostosowany do sytuacji, przebiegu meczu itp.

Poniżej zawarte są rady i wskazówki dla trenera, odnośnie do tego, na co powinien on zwrócić szczególną uwagę przed meczem, podczas i po meczu.

#### 3.1. PRZED MECZEM

Po przybyciu na miejsce, zwłaszcza przy grach wyjazdowych, trener powinien uwzględnić następujące kwestie:

##### → **Rozmówca z drużyny przeciwnej**

Przyjazne powitanie trenera/opiekuna z drużyny przeciwnej, uzgodnienie otwartych kwestii: w jakim miejscu będzie rozgrywany mecz, gdzie dzieci mogą się przebrać, jakie kolory koszulek, spodek i getrów ma jego zespół?

##### → **Obchód miejsca rozgrywania meczu**

Jaki jest stan nawierzchni, jakiego obuwia powinny używać dzieci, czy są na boisku niebezpieczne miejsca (np. kretowiska, nieodpowiednio zamocowane bramki)?

##### → **Określenie możliwości przebrania się**

Czy szatnia i jej część prysznicowa są czyste, czy nie leżą gdzieś odłamki szkła, czy występują uszkodzenia lub inne niebezpieczeństwa?

##### → **Feedback ze strony rozmówcy**

Jeśli trener stwierdził występowanie jakichkolwiek nieprawidłowości, powinien niezwłocznie poinformować o tym rozmówcę z klubu, z którym ma zostać rozegrany mecz. Przyjaznym i rzeczowym tonem trener powinien zwrócić uwagę na to, co nie jest w porządku lub gdzie, jego zdaniem, występują niebezpieczne punkty. Zdenerwowanie nie przynosi żadnych korzyści, a jedynie szkodzi, ponieważ przez to niepotrzebnie psuje się atmosfera przed meczem.

Bezpośrednie przygotowanie do meczu lub omówienie meczu powinno być uzależnione od wieku dzieci oraz od ich poziomu intelektualnego. Zasadniczo omówienie lub wprowadzenie do gry drużyny złożonej z dzieci ma głównie aspekty pedagogiczne, ponieważ instrukcje taktyczne nie są jeszcze przez dzieci dobrze przyswajalne ani też nie mogą zostać w pełni zrealizowane. Omówienie gry lub wprowadzenie do gry powinno następować w szatni lub na boisku. Ważne jest przy tym, aby wszystkie dzieci mogły uważnie słuchać wytycznych trenera, czyli na przykład nie były w danej chwili zajęte przebraniem się. Trener powinien uwzględnić to, że dzieci ze względu na czekający je mecz są nieco podekscytowane i trudno utrzymać je w ciszy i w spokoju. Dlatego wymagana jest duża cierpliwość. W żadnym razie nie wolno krzyżeć albo dyscyplinować dzieci.

W przypadku najmłodszych zawodników trener powinien udzielić prostym, zrozumiałym dla dzieci językiem tylko najważniejsze instrukcje. Starszym dzieciom można przekazać już nieco więcej informacji. Trener powinien przy tym zwrócić uwagę na następujące kwestie lub uwzględnić następujące punkty:

##### → **Zwycięstwo/porażka**

Drużyna chce wygrać mecz, ale wcale nie musi tego zrobić. Na pierwszym planie nie jest wynik, ale radość z gry.

### → Druga drużyna

Zawodnicy drugiej drużyny nie są przeciwnikami, ale partnerami. Dlatego wypracowanej szansy nie należy przerywać, grając na faul. Jeśli gra zostanie zakończona, wszyscy zawodnicy powinni spotkać się w jednym miejscu i przyjaźnie pożegnać się z drugą drużyną (sportowe pozdrowienie).

### → Sędzia

Także sędzia jest partnerem. Jego decyzje należy przyjmować bez pomruków lub innych oznak niezadowolenia. Oczywiście także sędzia czasami się myli.

### → Zmiany

Zmiana jest przykra dla dziecka, które musi zejść z boiska; należy jednak pamiętać o tym, że na ławce rezerwowych siedzą dzieci, które również chciałyby uczestniczyć w grze.

### → Korygowanie błędów

Jeśli zawodnik popełni błąd – a błędów będzie zawsze mnóstwo w czasie każdego meczu – nie należy wyrażać tego krzykiem. Dodatkowym zaangażowaniem własnych sił wszyscy zawodnicy próbują zneutralizować popełniony błąd.

### → Kompletowanie drużyny

Skład drużyny musi oczywiście być ukierunkowany na wyniki. Jednak trener powinien wyjaśnić, dlaczego drużyna przystępuje danego dnia do meczu w takim zestawieniu oraz dlaczego taka czy inna pozycja ma być zajmowana przez danego zawodnika. Młodzi piłkarze zwykle doskonale się znają i wiedzą, kto jest dobrym zawodnikiem oraz kto intensywnie trenował. Nie zawsze najlepsi zawodnicy muszą od samego początku uczestniczyć w meczu.

Nieuwzględnianie dziecka w doborze składu, warunkowane względami pedagogicznymi, powinno być stosowane jako środek wychowawczy tylko w skrajnych przypadkach, ponieważ taki środek może bardzo zranić dziecko. Jeśli trener uważa to jednak za konieczne, nie powinien przedstawiać uzasadnienia swojej decyzji przed całą drużyną.

Czasami trener staje przed trudnymi decyzjami: czy syn, którego ojciec zapewnia drużynie dowóz na mecze, może zostać zdjęty z boiska? Czy należy faworyzować chłopca, którego rodzice regularnie sponsorują klub? Czy dobry zawodnik musi przebywać na boisku, chociaż jego indywidualne akcje szkodzą zespołowemu duchowi gry?

### → Przeprowadzanie rozgrzewki

Od około 10 do 15 min przed meczem dzieci są wprowadzane do spotkania i przeprowadzana jest krótka rozgrzewka.

Tutaj trener może odwołać się do profesjonalistów, którzy przecież przed każdym meczem właśnie tak robią. Jednak rozgrzewka w tej kategorii wiekowej wygląda nieco inaczej. Każde dziecko albo grupy 2- lub 3-osobowe otrzymują piłkę i się nią zajmują. Można to uzupełnić o zabawy bieżne na wyznaczonym terenie (koło środkowe, strefa 16 m), kilka strzałów do bramki i małe gry.

### → Ostatnie instrukcje przed meczem

Bezpośrednio przed rozpoczęciem spotkania wszyscy zawodnicy, także rezerwowi, zbierają się w jednym miejscu i motywują się do gry. Pomocna jest tutaj zagrzewająca do meczu wypowiedź trenera. Być może drużyna ma swój „okrzyk bojowy”.

## 3.2. PODCZAS MECZU

Podczas meczu trener powinien uwzględniać poniższe punkty:

### → Obserwacja przebiegu gry

Określenie siły drużyny oraz indywidualnego wkładu każdego zawodnika swojej drużyny i drużyny przeciwnej. Ostrożne wprowadzenie korekt i wydawanie instrukcji, nigdy nie wolno pokrzykiwać na zawodników.

### → Pochwały, motywowanie

Udzielanie poszczególnym zawodnikom merytorycznych wskazówek. Należy jednak powstrzymać się od ganienia zawodników oraz obraźliwych sformułowań.

### → Zmiany zawodników

Trener powinien pamiętać o tym, aby wszyscy zawodnicy, także ci słabsi, wzięli udział w grze. Nie zawsze jest to proste, ponieważ z reguły gra toczy się o punkty i bramki (ale to nie jest najważniejsze).

### → **Uspokajanie rodziców**

Wielu obdarzonych nadmierną ambicją i impulsywnych rodziców ogląda w grze tylko własne dziecko, nie znają jednak szczegółów uzgodnień trenera z drużyną. Często rodzice tacy doprowadzają do niepotrzebnych nerwowych sytuacji.

Należy sobie uświadomić, że każde dziecko w grze dąży do zwycięstwa (w miarę swoich możliwości intelektualnych i umiejętności sportowych).

W czasie przerwy między połowami meczu trener postępuje w następujący sposób:

- Zawodnicy udają się do szatni lub zbierają się w narożniku boiska.
- Każde dziecko dostaje napój.
- Opatruje się drobne kontuzje.
- Dopiero po kilku minutach trener wypowiada się na temat ogólnych osiągnięć drużyny; dzieci powinny go z uwagą słuchać; zabronione jest rozmawianie dzieci między sobą w czasie wypowiedzi trenera.

## 3.3. PO MECZU

- Kiedy mecz zostanie zakończony, trener najpierw zwraca uwagę na to, aby jego zawodnicy stawili się do sportowego pożegnania z drużyną przeciwną.
- Trener powinien pogratulować zwycięstwa opiekunowi/trenerowi drużyny przeciwnej, a w razie porażki skierować do niego motywujące słowa.
- Jeśli drużyna odniosła zwycięstwo, trener składa gratulacje wszystkim zawodnikom, także tym rezerwowym.
- W razie porażki trener obiektywnie uznaje, że drużyna przeciwna była lepsza i kieruje ku swoim zawodnikom słowa pociechy i zachęty do dalszych wysiłków. Nie ma tu miejsca na indywidualną krytykę i przypisywanie winy, ponieważ piłka nożna jest gra zespołową i albo wszyscy wygrali, albo wszyscy przegrali.
- Krytyczne wypowiedzi poszczególnych zawodników o innych trener powinien uciszyć i zareagować jako pedagog-wychowawca.

- Potem trener przechodzi do indywidualnego wkładu graczy w grę, przy czym przede wszystkim podkreśla pozytywy.
- Następnie w krótkich słowach trener objaśnia sposób gry w drugiej połowie.
- Motywującymi słowami trener odsyła zawodników do rozgrywania drugiej połowy meczu.

Także w czasie przerwy między połowami meczu trener mówi spokojnym i zrównoważonym tonem. Wylczenie błędów pomoże tyle samo co stawianie zawodnikom zarzutów lub formułowanie obelg.

Jeśli drużyna przeciwna była lepsza pod względem siły gry, trzeba to uczciwie przyznać.

Trener powinien zawsze uważać na to, aby rodzice nie wtrącali się i nie przejmowali zadań trenera.

- Trener i wszystkie dzieci zwracają uwagę na to, aby szatnię pozostawiono w czystości. Papierki, puszki itp. należy wrzucać do kosza na śmieci, a nie na podłogę. Butów piłkarskich nie wolno ostukiwać o podłogę, ale – jeśli są mocno zabrudzone – zdjąć jeszcze przed wejściem do szatni i oczyścić je w odpowiednim, przeznaczonym do tego miejscu. Oprócz tego wszyscy zwracają uwagę na to, aby nic nie zostało pozostawione na podłodze.
- W celu rozwijania ducha zespołowego drużyna i obecni rodzice powinni na chwilę spotkać się w jednym miejscu i wymienić uwagi.
- Wraz z informacją o kolejnym treningu lub ewentualnie jego treściach trener żegna się z dziećmi. W imieniu klubu, dla którego dzieci grały, trener dziękuje im za grę fair i życzy wszystkim spokojnej drogi do domu. Słowa podziękowania należy skierować także do rodziców, dziękując za ich wsparcie.

## 4. WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI

Rodzice pełnią ważną funkcję w drużynie złożonej z dzieci. Mało który klub może na dłuższą metę obejść się bez współuczestnictwa rodziców. Współpraca może być prowadzona na różnych poziomach. Zależy to z jednej strony od gotowości rodziców oraz trenera do współpracy, a z drugiej strony wiąże się z możliwościami czasowymi rodziców. Mało motywująca jest sytuacja, kiedy rodzice czują się przeciążeni czasowo przez oczekiwania trenera. Z drugiej strony niekorzystne jest, kiedy zbyt zaangażowany rodzic albo zbyt zaangażowana rodzina próbuje podporządkować sobie całą drużynę, a tym samym podburzyć autorytet trenera. W takim przypadku trener musi działać z odpowiednim wycuciem i stopniowo. Najkorzystniej współpraca pomiędzy rodzicami a trenerem układa się wówczas, kiedy na początku sezonu wyznaczy się wieczorek integracyjny poświęcony na wzajemne zapoznanie się rodziców oraz trenera z rodzicami. Trener powinien omówić z rodzicami następujące kwestie:

### → Ograniczenie zdrowotne

Trener powinien poinformować się o stanie zdrowia dzieci, dotyczy to zwłaszcza nowych członków drużyny. Czy u jakiegoś dziecka występują ograniczenia zdrowotne (np. dolegliwości astmatyczne, problemy z krążeniem lub bóle pleców)?

### → Cele trenera dzieci/oczekiwania rodziców wobec trenera dzieci

Cele trenera i rodziców czasami się nie pokrywają. Trener powinien z tego względu już na początku wieczorku integracyjnego z rodzicami sformułować swoje cele, czyli cele treningu piłkarskiego dzieci, oraz odpowiednio je uzasadnić, przedstawić planowane treści treningów i metody prowadzenia treningu oraz przedyskutować je z rodzicami. Zapewni to przejrzystość działań i już na samym początku pozwoli uniknąć powstawania konfliktów.

### → Punktualność i słowność

Dzieci powinny od początku być wychowywane przez rodziców i trenera, tak aby punktualnie przychodziły na spotkania związane z treningiem lub meczem. W razie ewentualnych przeszkód trener/opiekun musi zostać odpowiednio wcześniej poinformowany, tzn. nie dopiero 5 min przed treningiem. Dlatego zasadne jest podanie numeru telefonu, aby móc pozostawić wiadomość. Korzystne jest utworzenie listy adresów i telefonów. Dzięki temu trener będzie mógł w nagłych wypadkach (odwołanie treningu lub meczu) odpowiednio wcześniej poinformować rodziców.

### → Wspólne dojazdy

Rodzice pomagają przy przewożeniu dzieci na zawody. Dodatkowo wzmacnia to poczucie przynależności do drużyny i odciąża koszty klubowe. Możliwe są też uzgodnienia między rodzicami odnośnie do dojazdu na treningi.

### → Czysty strój sportowy

Zupełnie oczywiste jest to, że każdy zawodnik powinien pojawiać się na treningu w czystych butach i w odpowiednim stroju. Zimą lub przy bardzo złej pogodzie każdy powinien mieć zapasowy strój. Zawodnicy muszą już na samym początku wiedzieć, że ich wygląd świadczy o drużynie, a tym samym o klubie.

### → Jedzenie i picie przed treningiem/meczem, przerwą na picie podczas treningu/meczu

Kwestia jedzenia i picia przed meczem ma duże znaczenie właśnie w odniesieniu do dzieci. Rodzice i trener muszą wpoić dzieciom, że większe posiłki i większe ilości napoju przed treningiem lub meczem oddziałują negatywnie na organizm. Należy unikać zwłaszcza chipsów i coli. Na trening można przynosić wodę mineralną lub napoje izotoniczne; dzieci bardzo szybko się pocą, mają jednak niewielkie rezerwy płynów w organizmie. Z tego względu co jakiś czas należy organizować krótkie przerwy na picie, w których dzieci będą spożywać mniejsze ilości płynów, zwłaszcza przy odpowiedniej pogodzie. To samo dotyczy oczywiście meczu. Napoje mogą być na zmianę dostarczane przez rodziców (zobacz także → utworzenie funduszu drużyny).

### → Opieka podczas treningu

Rodzice lub rodzic mogą wspierać trenera i uczestniczyć w treningu jako pomocnik. Na polecenie trenera rodzice przejmują wówczas określone funkcje. Dzięki temu możliwe jest lepsze różnicowanie ćwiczeń, ponieważ trener może bardziej intensywnie skupić się na konkretnych zawodnikach lub grupach. Pomagający w treningu rodzice nie muszą być ekspertami od piłki nożnej – od tego jest trener – bardziej ważne są nastawienie pedagogiczne i oczywiście radość z opieki nad dziećmi uczestniczącymi w treningu, nie tylko w odniesieniu do swojego dziecka. Dlatego także kobiety i matki powinny być zachęcane przez trenera do uczestnictwa w treningu.

### → Opieka podczas meczu

Opieka podczas meczu powinna ograniczać się do pomocy rodziców przy przebieraniu się dzieci w szatni oraz do zapewnienia napojów dla dzieci. Decyzje o zmianach zawsze podejmuje wyłącznie trener. To samo dotyczy instrukcji wydawanych z linii bocznej boiska w stronę zawodników lub podczas przerwy w połowie meczu.

### → Czyszczenie strojów

Rodzice odpowiadają za czyszczenie strojów. Mogą wykonywać tę czynność na zmianę. Wówczas jedni rodzice wykonują to zadanie 2/3 razy w sezonie.

### → Aktywność poza treningiem i zawodami

Rodzice mogą być bardzo pomocni także przy przygotowaniu do festynów, świąt, wyjazdów i podróży. Trener powinien podkreślić znaczenie takich aktywności, składać propozycje w tym zakresie lub przyjmować propozycje rodziców oraz dyskutować swoje decyzje ze wszystkimi; w razie potrzeby można opracować harmonogram. Zwłaszcza wyjazdy i podróże wymagają dłuższych przygotowań i dokładnego uzgadniania terminów (zobacz także → utworzenie funduszu drużyny).

### → Utworzenie funduszu drużyny

W odniesieniu do finansowania festynów, wyjazdów, napojów itp. warto rozważyć wprowadzenie funduszu drużyny. Trener powinien uświadomić rodziców o potrzebie dofinansowywania funkcjonowania drużyny. Za zarządzanie funduszami może np. odpowiadać jeden z rodziców.

Z pewnością mimo ustaleń na początku sezonu będą występować pytania oraz/lub problemy, te ostatnie często w odniesieniu do zachowania rodziców na linii bocznej boiska podczas meczów.

Rodzice przejawiają nierzadko zachowania, które nie są miłe dla trenera i które nie mogą być przedstawiane jako wzorcowe (np. głośne narzekanie na decyzje sędziego). Trener powinien najpierw odnotować sobie takie zachowania i porozmawiać z daną osobą po meczu lub przy nadarzącej się okazji. Każdorazowo należy prowadzić taką rozmowę spokojnym tonem i w cztery oczy. Czasami nie obejdzie się bez wyciszenia podekscytowanych rodziców podczas meczu; czasami mogą też wystąpić sytuacje, w których rodzice naruszają zasady fair play albo w których prowadzenie zespołu jest utrudniane przez ich ingerencję. Jeśli tego rodzaju występujące problemy są omawiane podczas spotkania z rodzicami, trener nie powinien bezpośrednio opisywać sytuacji konfliktowych i przypisywać indywidualnie winy za nie (wrażliwość niektórych rodziców na krytykę); w miarę możliwości trener powinien formułować swoje spostrzeżenia „ogólnie” i dyskutować z rodzicami o możliwości rozwiązania problemów.

Konieczność rozmowy z rodzicami występuje też zawsze wówczas, kiedy rodzice wyrażają krytykę odnoszącą się do trenera. Jeśli ta krytyka nie jest uzasadniona, trener powinien rzeczowo i zrozumiale uzasadnić swoje stanowisko. Jeśli trener dojdzie do wniosku, że w jakimś zakresie popełnił błędy, powinien spokojnie przyznać się do tego w rozmowie z rodzicami – nie jest to oznaką słabości, ale właśnie dużej siły wewnętrznej! Z pewnością nie zaszkodzi to reputacji zaangażowanego w swoją pracę trenera.

## ZBIÓR ZASAD

W przypadku najmłodszych piłkarzy nie można zakładać znajomości choćby najprostszych zasad. Kluczowym zadaniem prowadzącego rozgrywkę w tej kategorii wiekowej musi z tego względu być to, aby zawodnicy zostali zaznajomieni z zasadami gry w piłkę nożną. Może to następować zarówno w formie profilaktycznych pouczeń, jak i powtarzalnych ćwiczeń. Funkcja osoby prowadzącej gry w najniższej

kategorii wiekowej powinna być postrzegana bardziej jako funkcja instruktora w zakresie zasad gry niż sędziego w tradycyjnym znaczeniu tego słowa. Oznacza to, że działania pedagogiczne czasami muszą być bardziej istotne niż zgodne z zasadami karanie! Ta koncepcja zakłada, że na pierwszym miejscu będzie stać gra w piłkę nożną, a dopiero na drugim współzawodnictwo (gra o wynik).

## UNIFIKACJA – GŁÓWNE PRZEPISY W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH

	JUNIOR MŁODSZY U17 I U16	TRAMPKARZ U15 I U14	MŁODZIK U13 I U12	ORLIK U11 I U10	ŻAK U9 I U8	SKRZAT U7 I U6
KAT. UEFA	B1 I B2	C1 I C2	D1 I D2	E1 I E2	F1 I F2	G1 I G2
WYMIARY BOISKA DŁUGOŚĆ / SZEROKOŚĆ	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	70–75 m – szer. standardowa	50–56 m × 26–30 m	40–46 × 26–30 m (od pola karnego od pola karnego – szerokość Orlika)	26–30 × 20–22m (od pola karnego do koła środkowego Orlika)
LICZBA I ZMIANY ZAWODNIKÓW	11 / zgodne z przepisami gry w piłkę nożną PZPN	11 / zmiany powrotne	9 / zmiany powrotne	7 / zmiany powrotne	5 / zmiany powrotne	4 bez bramkarzy / zmiany powrotne
CZAS GRY	2 × 40 min	2 × 35 min	2 × 30 min	Turniej: Przy 3–4 meczach dziennie – max. 2 × 20 min lub 1 × 25 min. Przy 5–6 meczach – max. 2 × 10 min lub 1 × 20 min. Powyżej 6 meczów – max. 1 × 15 min. Mecz towarzyski: 4 × 15 min.	Turniej: Przy 3–4 meczach max. 2 × 15 min lub 1 × 20 min. Przy 5–7 meczach – max. 2 × 8 min lub 1 × 15 min. Powyżej 7 meczów – 1 × 12 min. Mecz towarzyski: 4 × 12 min.	Turniej: Przy 3–4 meczach (dziennie) – max. 2 × 10 min lub 1 × 15 min. Przy 5–7 meczach – max. 2 × 8 minut lub 1 × 12 min. Powyżej 7 meczów – max. 1 × 12 min. Mecz towarzyski: 4 × 10 min.
WYMIARY BRAMEK	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	5 × 2 m ustawione na szesnastce	5 × 2 m	3 × 1,55 m	3 × 1 m
WIELKOŚĆ PIŁKI	nr 5	nr 5	nr 4	nr 4 / lub nr 3 ewentualnie piłka siatkowa	nr 4 / lub nr 3 ewentualnie piłka siatkowa	nr 3 / lub ewentualnie piłka siatkowa
POLE KARNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	18,32 × 9 m	15 × 9 m	11 × 7 m	brak
RZUT KARNY	11 m	11 m	9 m	9 m	7 m	z połowy boiska do pustej bramki
ROZPOCZĘCIE I WZNOWIENIE GRY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie można zdobyć bramki bezpośrednio	nie można zdobyć bramki bezpośrednio	nie można zdobyć bramki bezpośrednio
RZUT WOLNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m.	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m.	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m.
RZUT Z ROGU	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy PZPN (punkt środkowy pomiędzy linią boczną, a linią pola karnego – ok. 26 m)	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	noga – dowolne rozpoczęcie gry, przeciwnik 3 m
WRZUT	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	Wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m	Wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m	Wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m
WZNOWIENIE GRY PRZEZ BRAMKARZA	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	do połowy boiska	do połowy boiska	do połowy boiska
RZUT OD BRAMKI	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	do połowy boiska	do połowy boiska	do połowy boiska
SPALONY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie obowiązuje	nie obowiązuje	nie obowiązuje
KARY INDYWIDUALNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	2 min, 2 min, wykluczenie	2 min, 2 min, wykluczenie	2 min, 2 min, wykluczenie, zawodnik kończy grę, zespół gra w komplecie	zmiana zawodnika ukaranego na 2 min – zespół gra w komplecie	zmiana zawodnika ukaranego na 2 min – zespół gra w komplecie
FORMUŁA ROZGRYWEK	liga	liga	liga	zalecane turnieje lub mecze towarzyskie	zalecane turnieje lub mecze towarzyskie	tylko turnieje lub mecze towarzyskie
OBUWIE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki
OCHRONIACZE	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe
BADANIA	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe
LINIE	przepisy PZPN	przepisy PZPN	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki

# TRENER/OPIEKUN W PIŁCE NOŻNEJ DZIECI

## PIŁKA NOŻNA DZIECI (OD 4 DO 10 LAT)

### SEGMENT 9

#### Aktywność w czasie wolnym, festyny i wyjazdy

4 JT

→ aktywność poza treningiem i rozgrywkami (AG)

2 JT T

→ zabawy i małe gry na festynach sportowych i przy innych okazjach

2 JT T





## SPIS TREŚCI

		Strona
<b>1.</b>	<b>Wprowadzenie</b>	<b>194</b>
<b>2.</b>	<b>Gry i zabawy na boisku i poza nim</b>	<b>195</b>
<b>3.</b>	<b>Gry i zabawy w pomieszczeniach</b>	<b>198</b>
<b>4.</b>	<b>Zestawienie gier i zabaw do realizacji w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu</b>	<b>199</b>
<b>4.1.</b>	Zabawy na plaży	200
<b>4.2.</b>	Zabawy na dyskotecę dziecięcej	200
<b>4.3.</b>	Zabawy z wykorzystaniem zmysłów	201
<b>4.4.</b>	Gry na boisku i poza nim	203
<b>4.5.</b>	Gry na śniegu	206
<b>4.6.</b>	Gry w basenie	207
<b>4.7.</b>	Gry w kółku	209
<b>5.</b>	<b>Zabawy na festynach sportowych i przy innych okazjach</b>	<b>212</b>
<b>5.1.</b>	Piłką do celu	213
<b>5.2.</b>	Prowadzenie piłki i trafianie do celu	215
<b>5.3.</b>	Żonglowanie	215
<b>5.4.</b>	Spotkanie piłkarskie	216
<b>5.5.</b>	Wesołe gry piłkarskie	218
<b>5.6.</b>	Skakanka i obręcz	218
<b>5.7.</b>	Zabawa na kołach i na rolkach	219
<b>5.8.</b>	Zabawy w czasie wolnym	220
<b>5.9.</b>	Gry dla najmłodszych	222
<b>6.</b>	<b>Olimpiada dziecięca</b>	<b>223</b>

## 1. WPROWADZENIE

Kwestie organizacyjne i kształtowanie treści treningu oraz rozgrywek większość trenerów drużyn dziecięcych zna doskonale. Ale klub powinien oferować dzieciom coś więcej niż tylko piłkę nożną. Tak długo bowiem, jak dzieci dobrze się czują w swoim sportowym otoczeniu, będą silnie utożsamiać się z klubem. Jeśli trener ma zmysł organizacyjny, może „dodatkową robotę” związaną z ofertą aktywności w czasie wolnym, festynami i świątami zawrzeć w możliwych do zrealizowania ramach.

**Za dodatkową aktywnością przemawiają następujące kwestie:**

### → Zacieśnianie więzi między dziećmi i popularyzowanie współpracy

Piłka nożna to w oczywisty sposób gra zespołowa. Z tego względu niezakłócona współpraca dzieci i młodzieży ze sobą jest istotnym elementem pracy z młodzieżą. Nie można też zapominać o roli rodziców. Dopiero przez dobrą współpracę z nimi w zwykłe nieobsadzonych w pełni personelem działach kształcenia młodzieży doskonała lub dopiero umożliwiająca jest współpraca z młodzieżą.

W codziennym kształtowaniu gier i treningów pozostaje zwykle mało czasu dla trenera, dzieci i rodziców, który można by poświęcić na lepsze poznanie się. Dlatego należy popularyzować myślenie typu „my”, jako że wspólne przeżycia chłopców i dziewcząt przyczyniają się także do większej harmonii w sportowym życiu. Sprawdzona i dostosowana do dzieci wspólna praca jest tym samym możliwością sportowego zwiększania poziomu umiejętności.

Zwłaszcza przy aktywności poza treningiem i rozgrywkami trener jest zdany na pomoc innych osób. Rodzice, którzy być może nie orientują się najlepiej w piłce nożnej, mogą wykonywać zadania pedagogiczne i organizacyjne. Odciążą trenera i dadzą mu możliwość poszerzania jego zakresu zebranych doświadczeń. Także trener może czerpać korzyści z pomocy innych trenerów i opiekunów dziecięcych. Jeśli przykładowo organizowany jest turniej z festynem, trener może przejąć organizację turnieju, a doświadczeni w kwestiach gier na festynach ludzie mogą zajmować się merytorycznym i organizacyjnym tworzeniem zajęć. W ten sposób każdy uczy się od każdego.

### → Popularyzacja zaangażowania i kreatywności

Zwłaszcza przy aktywności poza treningiem i zawodami należy dać większe możliwości wykazania się zaangażowaniem. Oznacza to, że dzieci od początku należy włączać w proces planowania. We wcześniejszej rozmowie, w której biorą udział także rodzice, trener określa ogólne warunki ramowe (np. „Nocujemy w namiocie”). Dzieci powinny wysuwać propozycje odnośnie do kwestii, które wiążą się z nocowaniem w namiocie (np. „grillowanie”, „ognisko”, „nocne wyprawy”, „gry terenowe”, „zabawa w Indian”, „olimpiada dziecięca”).

W zależności od wieku i poziomu rozwojowego dzieci mogą wykonywać drobne zadania organizacyjne przy przygotowaniu i realizacji. Trener służy im przy tym niezbędną pomocą. Wybrane treści powinny zapewniać dzieciom jak największe pole manewru na kreatywne współdziałanie.

### → Umożliwienie doświadczania przyrody/ przeżywania przygód

W dzisiejszym, wysoko technicyzowanym świecie możliwość doświadczania przyrody jest ważną kwestią w każdej pracy pedagogicznej. Zwłaszcza dzieci, które żyją w miastach, wykazują pod tym względem ogromne deficyty.

Doświadczanie przyrody i przeżywanie przygód oznaczają dla dzieci konieczność aktywnego działania. Zwykły spacer do lasu jest zbyt nudny. Jeśli jednak połączy się spotkanie z przyrodą z określonymi „otwartymi” zadaniami (np. „Gramy przy strumyku”, „Bawimy się w Indian”, „Bawimy się w harcerzy”), będzie to dla dzieci zachętą do uczestnictwa w kreatywnej grze, a ich motywacja będzie tutaj znacznie wyższa.

Przy działaniach na łonie natury należy wpoić dzieciom zasadę, że ze skarbami przyrody należy obchodzić się ostrożnie. Nie wolno więc organizować gier ani głośno się zachowywać w lesie w czasie łęgu, nie wolno zanieczyszczać środowiska, nie wolno łącać konarów i gałęzi na ognisko, nie wolno wchodzić do szczególnie wartych ochrony części lasu (zagajniki, ogrodzone części lasu itp.). Trener albo wyznaczona przez niego osoba musi przy planowaniu określonych aktywności w terenie dokładnie poinformować się o możliwościach i przepisach ochrony przyrody w wybranym odcinku i przygotować odpowiedni przykład do każdego argumentu.

### → Aktywność w przerwie między rozgrywkami

Rozgrywki prowadzone w piłce nożnej dzieci nie są w pełni optymalne – przykładowo czasami prowadzone są rozgrywki, w których biorą udział tylko 3 lub 4 drużyny. Odpowiednio do tego rozgrywa się niewielką liczbę meczów. Trener musi zatem stale szukać możliwości rozsądnego uzupełnienia sportowej i pedagogicznej pracy w klubie. Turnieje, festyny, święta i wycieczki nie służą tutaj do „łatania luk”, ale stanowią ważne i przydatne aktywności z właściwymi dla nich wartościami dydaktycznymi. Uzupełniają one szeroko rozumianą pracę z młodzieżą.

### → Zróżnicowanie

Sukces w rozgrywkach często traktowany jest jako zasadnicze kryterium dobrej pracy z dziećmi. Gra i trenowanie oznacza często ukierunkowane jednostronnie na zawody działania sportowe i pedagogiczne. Ze strony rodziców i klubu na trenerze i na drużynie ciąży jednak pewna presja osiągnięcia sukcesów, której trudno nie odczuć. Zostawienie nieco miejsca na niewymuszone ćwiczenia, polegające na uczestnictwie w jednej grze po drugiej, są jednak nieodzowne w rozumieniu dziecka.

Znacznie bardziej niż w określany przez trenera i dokładnie zaplanowany trening dzieci mogą rozwijać

swoją kreatywność podczas festynów i świąt. Zwłaszcza w przypadku dzieci osiągających gorsze wyniki, które nie stoją często w centrum zainteresowania, mogą lepiej praktykować swoje specjalne pozasportowe umiejętności, a tym samym nabywać większej wprawy, co w konsekwencji przyczynia się do zwiększenia ich poczucia własnej wartości. Szczególnie możliwości otwierają się przy formach aktywności poza treningiem lub rozgrywkami ze względu na dłuższy czas do dyspozycji oraz pomoc innych osób. Zwykły trening trwa zwykle tylko od 60 do 90 min, a festyny z grami rzadko trwają krócej niż 3 godziny. Trener może stworzyć odpowiednie sytuacje dydaktyczne, które umożliwią dzieciom nabieranie wszechstronnych doświadczeń ruchowych.

### → Werbowanie członków drużyny

Imprezy poza treningiem i zawodami nadają klubowi pozytywny wizerunek w życiu publicznym. Rodzice widzą, że klub zabiega także o wszechstronną ofertę rekreacyjną. Zwłaszcza przy „otwartych” imprezach, w których mogą uczestniczyć członkowie klubu oraz osoby niebędące członkami klubu (np. „festyny z grami”, „święta karnawałowe”, „dyskoteki dla dzieci”), można zwerbować nowych członków klubu. W ten sposób powstają nowe kontakty, które z pewnością znajdą swoje odbicie w pozytywnym rozwoju członków klubu.

## 2. GRY I ZABAWY NA BOISKU I POZA NIM

Większość drużyn dziecięcych odbywa treningi tylko raz lub 2 razy w tygodniu. Jest to zdecydowanie za mało, by umożliwić dzieciom osiągnięcie większych postępów. Swobodne gry (np. wspinanie się, dokazywanie lub „futbol uliczny”) poza treningiem i zawodami stanowią tym samym zasadne i ważne uzupełnienie dla dzieci, pozwalające im na dalszy rozwój umiejętności koordynacyjnych, kondycyjnych, technicznych i taktycznych.

Ważne doświadczenia dzieci zbierają także w ramach nauki w szkole. Jednak często wiele godzin wychowania fizycznego w szkole przepada ze względu na braki kadrowe. Zwłaszcza tych zajęć ze specjalistycznym przygotowaniem merytorycznym. Jak wynika z doświadczenia, futbol uliczny nie ma takiej wartości jak jeszcze przed 10, 20 czy 30 laty. Decydują o tym następujące czynniki:

- inne zajęcia rekreacyjne dzieci zajmują coraz więcej czasu,
- interesy szkolne i rosnąca presja powodują, że pozostającego do dyspozycji czasu na swobodną grę w piłkę jest coraz mniej,
- jest coraz mniej otwartych powierzchni odpowiednich do gry w piłkę nożną, zwłaszcza w gminach miejskich,
- obawy rodziców dotyczące zagrożeń powodowanych przez ruch drogowy i możliwe przestępstwa na dzieciach. Takie zagrożenia sprawiają, że wielu rodziców raczej niechętnie wypuszcza dzieci spod swojej kontroli.

Decydenci z klubu oraz trenerzy drużyn dziecięcych powinni wspólnie podjąć próbę nadania większego znaczenia grze w piłkę oraz sportowi poza treningiem i zawodami. Należy tutaj uwzględnić 3 możliwości:

- Podczas treningu trener powinien udzielać dzieciom informacji odnośnie do tego, jakie formy gry mogą realizować także poza klubem. Gry związane z futbolem ulicznym, jak „Wyniki”, „Król zaangażowania” lub inne, były wcześniej przekazywane przez starsze dzieci młodszym, co dzisiaj odbywa się już w bardzo ograniczonym zakresie. Jeśli trener sam nie zna danych form gry, powinien szukać o nich informacji. Być może popołudnie treningowe będzie poświęcone wyłącznie takim formom gry. W ten sposób każdy może się uczyć od każdego i otrzymywać silną motywację do działania.
- Klub organizuje turnieje piłkarskie i stwarza tym samym dodatkowe możliwości uczestnictwa w grze. Jeśli turniej powiązany jest z aktywnością w ramach festynu sportowego (zabawy i małe gry), ogólnosportowe podstawowe przeszkolenie dzieci może zostać udoskonalone. Oprócz członków klubu powinny brać w tym udział, jeśli jest to możliwe, także osoby spoza klubu.
- Klub może też zastanowić się nad tym, w jakim stopniu możliwe jest otwarcie obiektu sportowego dla członków klubu i osób spoza klubu poza zwykłymi godzinami treningu i zawodów. Powinno to poprawiać współpracę ze wszystkimi trenerami dziecięcymi i opiekunami dziecięcymi oraz rodzicami. W oczywisty sposób jest to zależne od tego, czy jest wolny czas na wykorzystanie boiska oraz czy zapewniony został w wystarczającym stopniu obowiązek nadzoru.

#### Poniżej kilka przykładów:

##### → Trening nieformalny/popołudnie z piłką

„Futbol uliczny w klubie” – to podstawowa zasada treningu nieformalnego lub popołudnia z piłką. Klub otwiera swój teren i zapewnia odpowiednią liczbę trenerów lub opiekunów, w zależności od oczekiwanej liczby uczestników. Mogą przyjść wszyscy, którzy czerpią radość z gry w piłkę nożną. Trener dziecięcy powinien uzgodnić z decydentami z klubu, innymi trenerami oraz rodzicami, kto i kiedy przejmuje na siebie obowiązek nadzoru. W roli opiekunów mogą oczywiście występować także rodzice lub wiarygodne nastolatki. Podczas takiej imprezy należy przede wszystkim grać w piłkę nożną w małych drużynach, a więc nie prowadzić treningu w tradycyjnym rozumieniu. Specjalne przygotowania nie są konieczne. Każdy klub powinien wypróbować taką akcję przez kilka tygodni. Być może stanie się stałym punktem programu, zwłaszcza w półroczu letnim. Opiekunowie/trenerzy powinni się tu często zmieniać, aby nie przeciążać nadmiernie jednej osoby.

Ważna jest oczywiście skuteczna reklama (plakaty, ulotki, artykuły w lokalnej prasie, podawanie informacji z ust do ust przez członków klubu), zwłaszcza odwoływanie się do dzieci, które już są członkami klubu („Przyprowadź swoich przyjaciół/kolegów ze szkoły!”).

##### → Turniej piłkarski

Organizowanie turniejów piłkarskich, zwłaszcza przy dłuższych przerwach między rozgrywkami, stanowi ważną możliwość uczestnictwa dzieci w praktyce piłkarskiej (grze). Na pierwszym planie powinny tutaj pozostawać gry w małych drużynach (4 × 4, zobacz segmenty 5 i 6). Trener, rodzice i drużyna jeszcze lepiej się poznają – zwłaszcza przy imprezach wielogodzinnych. Oprócz tego mogą być nawiązywane nowe kontakty z innymi klubami (zobacz także → **festyn sportowy i spotkanie piłkarskie**).

##### → Festyn sportowy i spotkanie piłkarskie

Jeśli odbywa się turniej piłkarski z większą liczbą drużyn, na pewno powstają często dłuższe przerwy pomiędzy grami. W takim przypadku turniej powinien zostać rozszerzony o inną aktywność w zakresie gier, np. o stacje zabaw, które podejmują temat piłki nożnej i innej dowolnej formy aktywności przez dzieci w czasie wolnym. W ten sposób mali widzowie, którzy nie uczestniczą w turnieju, mogą aktywnie brać udział w jego przygotowaniu.

##### → Noclegi w namiocie

Nocowanie w namiotach sprawia wszystkim dzieciom wiele radości. Boisko daje pod tym względem zwykle idealne warunki:

- określony, zwykle ogrodzony teren,
- toalety i możliwość umycia się,
- możliwość gier i uprawiania sportu,
- brak kosztów noclegu.

W weekend, kiedy cała działalność klubu zostaje zawieszona, można rozbić mały namiot na uboczu boiska. Oczywiście jest, że wszystkie dzieci wysuwają propozycje odnośnie do tego, co można robić w związku z nocowaniem w namiocie (grillowanie, ognisko, gry, nocne wyprawy itp.) oraz są bardzo pomocne przy organizacji i realizacji działań.

Jeśli boisko przylega do kompleksu leśnego, występują wręcz nieograniczone możliwości zapewnienia dzieciom pełnego przeżywania weekendu w towarzystwie

rówieśników. Szczególnie interesujące jest to, kiedy namiot stawia się według określonej zasady-motta (np. „Bawimy się w Indian”, „Bawimy się w kowbojów i Indian”, „Bawimy się w harcerzy”). Pomoc i zaangażowanie rodziców jest nie tylko zalecane, ale wręcz nieodzowne!

Jeśli boisko nie daje tego typu możliwości, można rozejrzeć się za innym terenem. Trener może pytać rodziców lub innych ludzi z klubu, gdzie jeszcze występują możliwości (np. gospodarstwo wiejskie, teren organizacji młodzieżowej, obóz namiotowy u innego klubu z zaprzyjaźnioną drużyną).

### → Na placu przygód

Zwłaszcza w gminach miejskich, w których dzieci rzadko mają okazję gry na łonie natury, w wielu miejscach znajdują się place zabaw umożliwiające dzieciom niezakłóconą i kreatywną zabawę. Czemu nie spędzić raz z drużyną pół dnia w takim miejscu?

### → Na basenie/nad jeziorem lub morzem

Pójście na basen w gorące weekendy, w które nie są rozgrywane gry, jest z pewnością dużym przeżyciem dla dziecięcej drużyny piłkarskiej.

W tym zakresie należy jednak zwrócić uwagę na szczególnie obowiązek nadzoru trenera na zawodach na pływalni oraz przy zabawie w wodzie, szczególnie w naturalnych zbiornikach wodnych. Trener musi sobie uświadomić, że odpowiada za życie powierzonych jego opiece dzieci. Zaniedbany obowiązek opieki i nadzoru może mieć poważne konsekwencje. Dlatego do pójścia na basen należy się odpowiednio przygotować.

#### • Uzyskanie pisemnego zezwolenia od rodziców

Przed wspólnym pójściem na basen trener koniecznie powinien uzyskać pisemne zezwolenie na tego typu spędzanie czasu wolnego przez dzieci od wszystkich rodziców. Najlepiej omówić tę kwestię na spotkaniu z rodzicami, na którym planowana jest aktywność dzieci poza treningami i zawodami. Jeśli w drużynie są dzieci nieumiejące pływać, należy zrezygnować ze wspólnego wychodzenia na basen, chyba że rodzice wyrażą chęć towarzyszenia swoim dzieciom przy takim wyjściu.

#### • Uzgodnienie terminów

Określenie terminu pójścia na basen i wiążące ustalenia, np. którzy rodzice są gotowi towarzyszyć drużynie podczas takiego wspólnego wyjścia. Przy grach w wodzie i poruszaniu się na terenie basenu należy przestrzegać następujących punktów:

- zasady kąpielowe mające na celu zachowanie stanu zdrowia ciała,
- osoby nieumiejące pływać powinny nosić dmuchane rękawki. Gry z nurkowaniem, także w niecce dla osób niepływających, są z tego względu niemożliwe,
- początkowo nie należy pozwalać dzieciom na zbyt długie zabawy w wodzie; trzeba uważać na to, aby wszystkie dzieci poruszały się, a także należy stale obserwować, gdzie znajdują się poszczególne dzieci,
- zdecydowanie zabronić opuszczania powierzchni gry w wodzie lub kładzenia się w pozycji leżącej bez wcześniejszego zgłoszenia,
- w celu lepszego nadzoru korzystaj z pomocy dodatkowych osób, najlepiej towarzyszących dzieciom rodziców,
- nie graj razem z dziećmi, ale zajmuj korzystną, w miarę możliwości znajdującą się na podwyższeniu pozycję poza wodą, zapewniającą odpowiedni ogląd sytuacji; zwracaj uwagę na porządek, dyscyplinę i przestrzeganie zasad gry,
- pozwalaj bawić się tylko takiej liczbie dzieci, której jesteś w stanie dopilnować! W przypadku dużej liczby zawodników dzieci trzeba podzielić na grupy, które wchodzi do wody kolejno, zwłaszcza przy zabawach z nurkowaniem,
- zwracaj uwagę na innych uczestników basenu. Wybieraj tylko takie gry, które po dostosowaniu do powierzchni gry na wodzie nie zakłócają ogólnego użytkowania basenu.

### → Wycieczka rowerowa nad rzekę/jezioro lub do lasu

Cóż może być piękniejszego niż udanie się w gorący letni dzień nad chłodną rzekę lub na brzeg jeziora i spędzenie tam dnia z jedzeniem, drzemaniem, rozmowami, kąpielą i grze. W miarę możliwości także rodzice powinni uczestniczyć w takiej wycieczce.

We wcześniejszej rozmowie z dziećmi i rodzicami wyjaśnia się, co kto ma ze sobą zabrać. Trener powinien zwrócić uwagę na to, aby w miarę możliwości brać ze sobą tylko odpowiednią i zdrową żywność.

Teren powinien mieć takie właściwości, aby umożliwiał prowadzenie gier nad wodą oraz/lub w wodzie, a także na lub przy łące bądź w lesie.

### → Zabawa na śniegu

Ruch na śniegu nie tylko wspiera kondycję i zręczność, ale też korzystnie działa na siły ochronne organizmu przed przeziębieniami.

### → Pozostała aktywność

Lista możliwości spędzania czasu wolnego powinna zostać uzupełniona o wymienione formy aktywności:

- wizyta w zoo/zagrodzie dla zwierząt/stajni,
- jazda zaprzęgiem konnym,
- odwiedziny gospodarstwa rolnego,
- wizyta w parku rozrywki lub parku przygód.

## 3. GRY I ZABAWY W POMIESZCZENIACH

W tym rozdziale opisuje się wiele okoliczności, które (zwłaszcza zimą) przyczyniają się do rozsądnego spędzania czasu wolnego oraz służą zacieśnianiu więzi pomiędzy dziećmi. Należy przy tym uwzględnić, że dzieci rzadko znajdują w pomieszczeniach możliwość „rozładowania” ich silnej potrzeby ruchu. Święto nie musi oznaczać tylko kurtuazyjnego siedzenia przy kawałku ciasta, ale też może w pewnym stopniu pozwalać na ruch i na kreatywne działania, w zależności od rodzaju aktywności. Występują w tym zakresie następujące możliwości:

### → Boże Narodzenie/popołudnie z majsterkowaniem

Święto lub popołudnie z majsterkowaniem (np. majsterkowanie z myślą o jarmarku bożonarodzeniowym) w czasie poprzedzającym Boże Narodzenie stanowi z pewnością dobre „zamknięcie zajęć przed przerwą zimową”. Odpowiednio wcześniej należy porozmawiać z rodzicami o takiej możliwości. Jak wynika z dotychczasowych doświadczeń, trzeba dostosować się w tym zakresie do już istniejącego grafiku (przedszkole, szkoła, kościół itp.).

### → Impreza karnawałowa z dyskoteką dla dzieci/mini playback show

Zwłaszcza w okresie karnawałowym w lutym, kiedy gry praktycznie nie są rozgrywane, klub może zorganizować imprezę karnawałową. W imprezie takiej powinny uczestniczyć wszystkie kategorie wiekowe

(G, F i E), ewentualnie także osoby spoza związku. Dzieci powinny dać upust swojej potrzebie ruchowej podczas dyskoteki. Z pewnością pomysł zorganizowania mini playback show spotka się z dużym zainteresowaniem, zwłaszcza u dzieci w wieku od 8 lat. Na wstępie trenerzy i opiekunowie muszą jednak ustalić, kto kogo ma naśladować. Ponieważ najlepiej byłoby, gdyby dzieci naśladowały swoje ulubione zespoły i swoich ulubionych wokalistów, także dzieci powinny od 1 do 2 razy przed imprezą spotkać się, aby móc potem odpowiednio zaprezentować swojego idola. Dzieci muszą też zapewnić odpowiednią muzykę swojego ulubionego muzyka.

W celach pomocniczych przy imprezie klub może też zwrócić się do swoich nastoletnich członków. Z pewnością w ich szeregach znajduje się niejeden przyszły DJ.

Dla wszystkich klas wiekowych należy przygotować kilka gier, które powinny zostać przedstawione przez jednego lub kilku trenerów/opiekunów albo przez nastolatki.

### → Dodatkowa aktywność

- bawimy się w teatr (jasełka, teatr lalkowy i inne),
- wizyta w teatrze lalkowym,
- wyjście na interesującą dla dzieci wystawę,
- wizyta w cyrku,
- pójście na basen (tylko przy odpowiednio dużym zaangażowaniu rodziców, zobacz także punkt 2 → **Na basenie/nad jeziorem lub morzem**).

## 4. ZESTAWIENIE GIER I ZABAW DO REALIZACJI W POMIĘSZCZENIACH I NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Na kolejnych stronach opisanych zostało wiele możliwych gier. Zabawy są uporządkowane według następujących kryteriów:

### → Zabawy na plaży

Piasek i woda zachęcają dzieci do budowania i formowania. Gry w wodzie nie są tutaj wymienione, ponieważ, zwłaszcza przy kąpielach w naturalnych jeziorach i w morzu, trudno jest zagwarantować dopełnienie obowiązku nadzoru (mętna woda, rozgraniczenia dla osób pływających i niepływających), a szczególnie przy nurkowaniu.

### → Zabawy na dyskotecze dziecięcej

Wymienione gry wymagają stosowania muzyki, a z tego względu świetnie nadają się do zastosowania podczas dyskoteki dziecięcej.

### → Zabawy z wykorzystaniem inteligencji

Pod tą nazwą wymienia się gry przeznaczone szczególnie do rozgrywania w pomieszczeniach (np. impreza świąteczna, dyskoteka dla dzieci), a także przewidziane na inne okazje. Przy tym dzieci powinny zgadywać określone przedmioty, zapamiętywać ich układ, opisywać je, rozpoznawać po dotyku, obserwować lub orientować się w pomieszczeniu z zamkniętymi oczami.

### → Zabawy na boisku i poza nim

Chodzi tutaj o gry, które są szczególnie odpowiednie na obóz namiotowy, wycieczki i nocne wędrówki albo w które można grać przy innych okazjach.

### → Zabawy na śniegu

Zimą, kiedy trening i gry przenoszą się do hali, powstają znakomite możliwości prowadzenia gier na boisku lub na innym terenie.

### → Zabawy w basenie

Wycieczka na basen może zostać uzupełniona o wymienione gry. Należy szczególnie przestrzegać obowiązku nadzoru. Tylko z ograniczeniami możliwe są z tego względu zabawy przy kąpaniu się w naturalnych jeziorach, na żwirowniach lub w morzu.

### → Zabawy w kole

Na te gry potrzeba z reguły niewiele miejsca. Pomagają one uniknąć przestoju przy imprezach lub innych formach aktywności w pomieszczeniach (impreza bożonarodzeniowa, dyskoteka dziecięca). Duża część gier może być rozgrywana także przy innych okazjach (w hali sportowej, w schronisku dla młodzieży, w obozie namiotowym, podczas wycieczek).

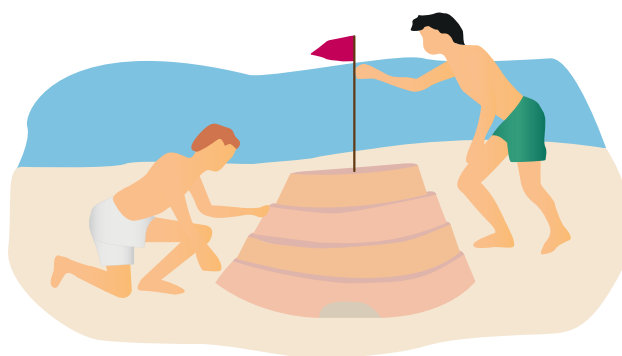
## 4.1. ZABAWY NA PLAŻY

### BUDOWANIE ZAMKÓW Z PIASKU

Cała grupa jest dzielona na drużyny liczące po 2, 3, 4 osoby. Każda drużyna dostaje wiaderko i łopatkę. Drużyny mają za zadanie zbudować zamek z piasku. Po pewnym czasie stworzone dzieła są podziwiane przez wszystkich uczestników zabawy.

### SKAKANIE ŁAŃCUCHOWE

Grupa jest dzielona na 2 drużyny, z których każda skupia po 6 lub większą liczbę graczy. Z linii startowej pierwsi zawodnicy skaczą z pozycji stojącej na obu nogach. Drugi zawodnicy ustawiają się w miejscu, w którym wylądowali ich poprzednicy, i również wykonują skok, a potem skaczą trzeci zawodnicy itd. Która drużyna osiągnie najdłuższą odległość? Przy niskiej liczebności drużyn każda osoba może skakać od 2 do 3 razy.



Budowanie zamków z piasku

### KOMPOZYCJA KAMIENI I MUSZLI

Cała grupa jest dzielona na drużyny 2-, 3- lub 4-osobowe. Każda grupa ma za zadanie zbierać kamienie lub muszle i łączyć je do uzyskania całościowej kompozycji. Utworzone dzieła są po pewnym czasie oceniane przez wszystkich uczestników zabawy.

## 4.2. ZABAWY NA DYSKOTECE DZIECIĘCEJ

### LIMBO

Wesoła gra, zwłaszcza na imprezach tanecznych, jak dyskoteka dla dzieci lub impreza karnawałowa. Prowadzący grę i pomocnik trzymają sznurek na wysokości około 1,5 m poziomo w stosunku do podłogi. Wszyscy uczestnicy muszą teraz kolejno w rytm muzyki przechodzić pod sznurkiem, tak by go nie dotknąć. Przy tym nie wolno wyginać tułowia do przodu, lecz należy przychylić go do tyłu. Po każdej serii sznurek jest nieco obniżany. Kto dotknie sznurka, odpada. Kto zostanie mistrzem limbo?

### PODRÓŻ DO JEROZOLIMY

Jest to gra, którą dzieci uwielbiały od pokoleń. Krzesła ustawia się w jednym rzędzie, tak że co drugie krzesło jest zwrócone w tym samym kierunku. Należy wziąć jedno krzesło mniej niż liczba uczestniczących w grze. Potem dzieci chodzą wokół krzeseł w rytm muzyki. Po nagłym zatrzymaniu muzyki każde dziecko musi szybko usiąść na krześle. Ta osoba, której nie uda się znaleźć wolnego krzesła, odpada. Przy następnej serii zabierane jest jedno krzesło, a gra zaczyna się od nowa. Kto zostanie ostatecznym zwycięzcą? W przypadku mniejszych dzieci można też posłużyć się płytami podłogowymi lub poduszkami.

### PRZYJDŹ JAKO GWIAZDA

Poproś dzieci, aby przyszły na imprezę w przebraniu swojej ulubionej gwiazdy. Ewentualnie można określić temat: np. gwiazda rocka lub gwiazda pop, gwiazda filmowa, gwiazda sportu. Zaplanuj imprezę tematyczną i do niej odpowiednie dekoracje stołów, plakaty, muzykę i gry. Można na przykład zorganizować pokaz mody gwiazd albo polecić dzieciom imitować ulubionego wokalistę (mini playback show). Jeden z rodziców może nagrać imprezę na kasetę wideo. Dzięki temu zostanie ona utrwalona na lata.

### MINI PLAYBACK SHOW

Naśladowanie ulubionego wokalisty lub zespołu sprawia dzieciom dużo radości. Na wstępnym omówieniu takiej gry należy ustalić z dziećmi, kto będzie, kogo naśladować. Ponieważ mogą być naśladowane także zespoły, konieczne są wzajemne ustalenia pomiędzy dziećmi. Niezbędną muzykę dzieci muszą zorganizować samodzielnie. Udział w tej grze jest oczywiście dobrowolny. Kto nie chce naśladować piosenkarzy, może np. zasiadać w niezależnym „jury”, które wybierze 3 najlepsze wykonania.



## 4.3. ZABAWY Z WYKORZYSTANIEM ZMYŚLÓW

### WALIZKA ODGŁOSÓW

Prowadzący grę umieszcza w walizce przedmioty, które w różny sposób wydają dźwięki. Uczestnik siada za walizką i sprawia, że pierwszy przedmiot wydaje dźwięk. Kto potrafi wymienić nazwę przedmiotu, może sam usiąść przy walizce i proponować kolejny dźwięk.

### SUPERMÓZG

Prowadzący grę wymienia w wolnym tempie od 10 do 20 przedmiotów. Potem każdy w ciągu określonego czasu (np. 2 min) musi zapisać jak najwięcej zapamiętanych nazw. Kto zapisze nazwy największej liczby przedmiotów?

### WIDZĘ COŚ, CZEGO TY NIE WIDZISZ

„Widzę coś, czego ty nie widzisz, i to coś jest czerwone!”. Na takie wezwanie jednego uczestnika pozostali rozglądają się po sali i próbują znaleźć przedmiot, o którym jest mowa. Komu się to uda, rozpoczyna kolejną rundę jako prowadzący grę.

### PRZECIWSTRAWNE BLIŹNIAKI

Grupom po 2 uczestników przypisuje się różne właściwości, na przykład „odważny/bojaźliwy”, „zadowolony/niezadowolony”, „piękny/brzydki”, „wesół/smutny”.

Obie osoby dzielą się zadaniem i próbują zademonstrować występujące między nimi różnice bez używania słów. W ten sposób jest formułowana zagadka dla wszystkich pozostałych uczestników.

### WIDZĄCE PALCE

Dziecko wkłada rękę do zamkniętego kartonu z osłoniętym otworem. W środku znajduje się przedmiot (kluczek, napaśtek, rolka nici do szycia, pudełko zapalek itp.).

Małe dzieci muszą zgadnąć, co to za przedmiot. W przypadku starszych dzieci dany uczestnik opisuje przedmiot. Kto zgadnie jako pierwszy co to jest (1 pkt)? Jeśli zadanie zostanie rozwiązane, prowadzący ćwiczenia wkłada do kartonu kolejny przedmiot.



### CIUCIUBABKA

Na polu o wymiarach około 5 m × 5 m ciuciubabka (gracz z zasłoniętymi oczami) próbuje złapać biegających dokoła innych graczy, których pozycję określa na podstawie wydawanych przez dzieci odgłosów. Jeśli uda się złapać jakiegoś gracza, ciuciubabka, zamienia się na rolę z osobą złapaną. Można ułatwić zadanie ciuciubabki, nakazując wszystkim innym graczom poruszanie się do przodu tylko w określony sposób: chodzenie na czworaka, bieg do tyłu, podskakiwanie na jednej nodze lub na dwóch nogach.

### PRZED ŚCIANĘ

Grupa ustawia się w jednym rzędzie, w niewielkiej odległości przed ścianą, murem lub ogrodzeniem. Zadaniem dzieci jest umieszczenie jak najbliżej ściany dowolnego przedmiotu, mając przy tym zasłonięte lub zamknięte oczy, tak by przedmiot ten nie dotykał ściany. Kto podejdzie najbliżej ściany?

Nie wolno oszukiwać!

### OPRÓŻNIANIE TORBY

W torbie znajduje się kilka przedmiotów, które przez chwilę są pokazywane całej grupie. Następnie dzieci siadają przed rozłożoną torebką w taki sposób, że nie mogą już widzieć jej zawartości. Każdy wymienia kolejno nazwę przedmiotu, który znajduje się w torbie i dostaje go od organizatora gry. Kto zbierze najwięcej przedmiotów?

#### Wariant:

- dzieci nie wiedzą, jakie przedmioty znajdują się w torbie. Siadają przed otwartą, tak by nie widzieć jej zawartości. Organizator gry bierze teraz kolejno do rąk przedmioty i opisuje je. Kto jako pierwszy odgadnie, o jaki przedmiot chodzi, otrzymuje dany przedmiot. Kto ma najwięcej przedmiotów po opróżnieniu całej torby?

### POJEDYNEK „ŚLEPCÓW”

Do tej gry potrzeba stolika, dwóch ręczników do rąk oraz dwóch opasek na oczy. Dwóm graczom zasłania się oczy. Każdy z nich otrzymuje ręcznik do rąk. Dzieci próbują poruszać się wokół stołu, muszą przy tym jedną ręką trzymać się blatu. Mogą też wchodzić na stół i pod stół. Kto częściej trafi swoim ręcznikiem drugiego gracza?

### MAGICZNY DŹWIĘK

Jeden gracz czeka na zewnątrz, podczas gdy pozostali wybierają określony punkt w pomieszczeniu (np. kwiaty na obrazie ściennym). Teraz pierwszy gracz wchodzi do pomieszczenia i rozpoczyna wyszukiwanie, podczas gdy pozostali głośniej lub ciszej „mruczą”, w zależności od tego, czy cel się oddala czy zbliża.

### PANTOMIMA

Każdy wybiera sobie małą pantomimę, którą ma zademonstrować innym osobom: czytanie gazety, odkurzanie, czyszczenie okien, piłowanie, wspinanie się na drzewo itp. Zamiast czynności można oczywiście przedstawiać także zawody lub zwierzęta. Dzieci kolejno odgrywają pantomimę. Kto jako pierwszy odgadnie, co ona przedstawia, jest następnym w kolejce. W przypadku małych dzieci prowadzący ćwiczenia pomaga wybrać zadanie do pantomimy i zademonstrować je. Gra prowadzona jest w grupie około od 3 do 4 dzieci.

### UDERZANIE W POJEMNIK

Jednemu dziecku zawiązuje się oczy. W odpowiedniej odległości ustawia się pojemnik, pod którym znajdują się słodycze itp.

„Ślepiec” musi znaleźć pojemnik, poruszając się na czworaka, a następnie uderzyć w niego. Inni pomagają „ślepcowi”, mówiąc „ciepło” i „gorąco”, kiedy zbliża się do pojemnika oraz „zimno” i „lodowato”, kiedy oddala się od pojemnika.



Uderzenie w pojemnik

## 4.4. GRY NA BOISKU I POZA NIM

### OBSERWOWANIE I „PRZEŚLIZGIWANIE” SIĘ

Jedno dziecko obiera punkt obserwacyjny, który musi być znany pozostałym graczom, np. polana, wzgórze, charakterystyczne drzewo. Pozostali gracze mają za zadanie przemieścić się w sposób w miarę możliwości niezauważony. Obserwator próbuje odkryć przemieszczające się osoby. Jeśli kogoś zauważy, woła głośno jego imię – a wywołana osoba wstaje. Wystarczy też, kiedy zostanie wydany okrzyk: „Ty, tam za pnem drzewa, wstań”. Wygrywa osoba, która niezauważona „prześlizgnie” się jak najbliżej.

### GRA W CHOWANEGO

Wokół jest wiele kryjówek, za rogami budynku, za krzakiem, za pnem drzewa. Szukający ustawia się twarzą do drzewa lub ściany i powoli liczy do dwudziestu. Potem rozpoczyna się poszukiwanie. Jeśli uda mu się kogoś znaleźć, biegnie szybko do miejsca, w którym prowadził odliczanie i uderza w nie ręką, mówiąc np. „Mati! Wyjdź! Na drzewie!”. Osoba, która wcześniej niż szukający dobiegnie do miejsca, gdzie prowadzone było odliczanie, i dotknie tego miejsca ręką, nie może już zostać zaklepana. Teren gry musi oczywiście być dokładnie odgraniczony!



Szukanie skarbów

### POŁOWANIE NA ZAJĄCĄ

Dwóch graczy odgrywa rolę „myśliwych”, a pozostali są „zającami”. Zające rozpraszają się na niezbyt dużym polu. Każdy wykonuje kółko wokół siebie i ustawia się w obręczy gimnastycznej. Kiedy wszystkie zające zajmą swoje miejsce, myśliwym zawiązuje się oczy. Potem próbują oni przywołać w pamięci ustawienie zajęcy, aby móc je upolować. Każdy złapany zając odpada z gry. Zające nie mogą opuszczać koła, w którym się znajdują; mogą jednak zręcznymi obrotami i zwrotami unikać dotknięcia przez myśliwego. Ostatnie dwa zające rozpoczynają kolejną rundę jako myśliwi.

Jeśli jakaś runda gry będzie trwać zbyt długo, prowadzący ćwiczenia może udzielać drobnych podpowiedzi dźwiękowych.

### SZUKANIE SKARBÓW

Organizator gry ukrywa na terenie gry „skarby” (pudełko, szkatułka itp.). Cała grupa jest dzielona na zespoły 2- i 3-osobowe. Każda mała grupa otrzymuje mapę, która przy użyciu prostych rysunków i symboli wskazuje drogę do „skarbu”. Wszystkie grupy startują równocześnie. Która znajdzie skarb pierwsza?

### PUSZCZANIE LATAWCÓW

Jesienią, kiedy wieją silne wiatry, nie ma nic piękniejszego niż puszczanie latawców. Jeśli jest wystarczająco dużo czasu, można wcześniej samodzielnie wykonywać latawce w klubie lub w świetlicy.

### WYŚCIG I KONKURS Z WIEDZY LOKALNEJ

Konkurencja sportowa, która obejmuje także treści umysłowe. Chodzi o to, aby w ciągu określonego czasu gry zebrać jak najwięcej informacji o jakiejś miejscowości.

Każda drużyna, licząca po około 3 graczy, otrzymuje karteczkę. Zadania grup mogą być takie same lub różne. Ważne jest, aby poziom trudności był mniej więcej taki sam. Pytania mogą brzmieć:

- Jak na imię ma burmistrz naszego miasta?
- Kiedy wybudowano najstarszą kamienicę na rynku?
- Ile bułeczek sprzedaje dziennie piekarnia „Ciacho”?

#### Wskazówki metodyczne:

- na początku gry określa się stały czas, o którym grupy ponownie zbierają się w punkcie startu.
- potem przyznaje się punkty. Za każdą poprawną odpowiedź przyznaje się 1 pkt. Która grupa zbierze najwięcej punktów?

### SZUKANIE CZARODZIEJSKICH JAJ

Gra rozgrywana nocą. Na boisku drużyna umieszcza w różnych miejscach od 20 do 30 piłeczek do tenisa stołowego. Druga drużyna – każde dziecko ma swoją latarkę – musi znaleźć takie „czarodziejskie jaja”. Czas zostaje zatrzymany, kiedy wszystkie piłeczki zostaną odnalezione. Potem następuje zamiana ról. Która drużyna była szybsza?

### SZUKANIE ZAGINIONYCH

Gra dla 2 lub 3 drużyn. Gracze jednej strony „zaginieni”, otrzymują kartki ze swoimi imionami. Mają kilka minut, aby schować się na jednoznacznie wyznaczonym polu gry. Organizator gry daje znak startu (gwizdek) dla pozostałych dzieci („odkrywców”) i rozpoczyna się poszukiwanie „zaginionych”. Kto zostanie odkryty, jest uznawany za odnalezionego i musi oddać „odkrywcy” swoją karteczkę z imieniem! Niedozwolone jest uciekanie! Każda karteczka z imieniem musi natychmiast zostać dostarczona do punktu wyjściowego, gdzie jest odbierana przez pomocnika organizatora gry. Gra jest zakończona, kiedy wszyscy zaginieni zostaną odnalezieni. Ile czasu potrzebują szukający, aby odnaleźć wszystkich zaginionych? Można ewentualnie określić maksymalny czas gry, którego koniec jest sygnalizowany przez gwizdek. Potem następuje zamiana ról i rozpoczyna się nowa seria.

### WIADOMOŚĆ DO FORTU

Fort lub farma na wzgórzu są oblężone przez Indian. Oblężonym mieszkańcom trzeba dostarczyć ważną wiadomość. Organizator gry ustawia się jako oblężony, troje lub czworo dzieci zostaje wyznaczonych na posłańców, a pozostali (Indianie), kiedy posłańcy znikną z zasięgu wzroku, tworzą pierścień „oblężniczy”. Posłańcy piszą wiadomość na karteczce. Jedna z tych karteczek musi zostać dostarczona do oblężonego, tak by nie została przechwycona przez Indian (złapanie posłańca). Rada dla posłańców: karteczki można też rzucać!



Szukanie czarodziejskich jaj

### SZTAFETA Z PARASOLAMI

Gra na deszczowe dni dla 2 lub 3 drużyn. Pierwszy gracz każdej drużyny stoi pod dachem. Po drugiej stronie placu stoją pod drugim dachem pozostali gracze.

Z otwartym parasolem pierwszy gracz prowadzi drugiego (gracze trzymają się za ręce), potem drugi trzeciego, trzeci czwartego gracza itd. Która drużyna wygra?

### ŁAPANIE ŚWIETLIKÓW

Ponownie gra, która odbywa się w ciemności. Gracze dzielą się na dwie grupy. Pierwsza grupa, w której każde dziecko wyposażone jest w latarkę, chowa się w określonym fragmencie lasu lub innego terenu. Ze stałego miejsca, którego gracze ci nie mogą opuścić, każdy z nich włącza od czasu do czasu swoją latarkę. Druga grupa (bez latarek) startuje ze wspólnego miejsca początkowego w celu złapania świetlików (latarek). Jeśli dziecko z latarką zostanie odnalezione, musi oddać latarkę i wrócić do miejsca początkowego.

To samo robi szukający.

Ile czasu potrzebuje grupa szukających na złapanie wszystkich świetlików? Potem następuje zamiana ról. Która grupa była szybsza po wykonaniu dwóch serii?

#### Wskazówki metodyczne:

- ze względów bezpieczeństwa zaleca się wybieranie bezpiecznego terenu, który dzieci dokładnie poznały za dnia.



Ucieczka Indian

### UCIECZKA INDIAN

Grupa Indian ucieka z obozu wrogich „bladych twarzy”. Indianie muszą dobrze ukryć się w części lasu, aby w czasie od około 10 do 15 min jak najmniej z nich zostało schwytanych. Kto z Indian zostanie znaleziony przez „blade twarze”, musi wstać i stać się jeńcem.

### WÓDZ „PEWNA RĘKA”

Każdy szuka określonej liczby pocisków (szyszki jodłowe, drobne gałęzie itp.). Z miejsca, które jest dobrze widoczne, wszyscy rzucają kolejno z linii wyrzutu w stronę charakterystycznego obiektu (pień drzewa, duży kamień). Osoba, która najcelniej trafi w wyznaczony obiekt, zostaje wodzem „Pewna Ręka”.

### PODCHODY

Jeden lub dwóch dorosłych wychodzą jako „lisy” z wozkiem pełnym wiórów. Wióry nie szkodzą środowisku i można je łatwo rozsypywać. Lisy mają 30 min przewagi i mają za zadanie co 20 lub 30 kroków wysypywać garść wiórów. W punkcie końcowym wysypują szczególnie dużą ilość wiórów i chowają się w odległości maks. od 20 do 30 kroków od tego miejsca.

Grupa startuje wspólnie pod nadzorem innego dorosłego. Kto jako pierwszy znajdzie lisa/lisy? Jeśli kryjówka pomimo długiego wyszukiwania nie zostanie przez dzieci znaleziona, lisy mogą dać małą podpowiedź, wydając dźwięk (pisk).

Obszar przeznaczony na podchody powinien być dokładnie odgraniczony.

## 4.5. GRY NA ŚNIEGU

### GRA W PIŁKĘ NA SANKACH

Dwóch graczy z jedną parą sanek tworzy zaprzęg. Jeden gracz siada na sanki, a drugi go ciągnie. Kilka zaprzęgów tworzy jedną drużynę, która przystępuje do rywalizacji z drużyną przeciwną. Tylko gracze siedzący mogą podawać sobie piłkę. Gra prowadzona jest na dwie bramki, które oznaczone są pachołkami lub gałęziami. Grający i ciągnący co jakiś czas zamieniają się rolami.

### BUDOWA ŚNIEŻNYCH KOLUMN

Cała drużyna dzieli się na grupy po 4 lub 5 graczy. Która grupa w określonym czasie zbuduje najwyższą kolumnę?

### RZUCANIE DO CELU ŚNIEŻKAMI

Podobnie jak w konkurencji z piłkami można obierać wszelkie możliwe cele:

- drzewa, słupy, mury,
- śnieżne postaci,
- pachołki, piłki,
- trenera i opiekuna.

Powinna być możliwa ocena indywidualna i drużynowa. Najlepiej ćwiczy się w grupach 5- lub 6-osobowych, które trafiają w jeden cel.



Rzucanie do celu śnieżkami

### PROPORC NA ZAMKU

Przez wydeptaną ścieżkę, w której wetknięto drążki lub gałęzie, albo przy użyciu pachołków wyznaczone jest okrągłe pole do gry o średnicy około 10 do 15 m. Na jego środku stoi zamek – śnieżna górnica albo dowolny kształt ze śniegu. Jest ona strzeżona przez łapiącego. Wszystkie pozostałe dzieci znajdują się poza kołem. Każdy ma proporzec, który próbuje

### SZTAFETA TRANSFEROWA

Dwie albo trzy drużyny rywalizują ze sobą. Stoją na górze na zboczach i czekają na „autobus transferowy”, który zabierze ich na „lotnisko”. Wjazdy na lotnisko są zaznaczone na końcu toru saneczkowego poprzez kopce ze śniegu lub drążki. Przy wjazdach stoją pierwsi zawodnicy każdej drużyny, zapewniający transfer, wraz ze swoimi „autobusami” (sankami). Na znak start biegną oni z sankami w górę wzgórza, pierwszy „pasażer” danej drużyny „wsiada” i obaj jadą w dół zbocza na lotnisko. Po przybyciu na dół pasażer staje się zapewniającym transfer i sprowadza z góry kolejnego gracza ze swojej drużyny itd. Która drużyna, jako pierwsza w komplecie, znajdzie się na „lotnisku”.

### WYŚCIGI PSICH ZAPRĘGÓW

Po dwa „psy” prowadzą zaprzęg (sanki), na którym siedzi „Eskimos”. Z wyznaczonej linii zaprzęgi ruszają do biegu. W odległości od 15 do 25 m znajduje się pierwszy punkt kontrolny (pachołek, znacznik itp.), a w odległości od 30 do 50 m drugi punkt kontrolny. W każdym punkcie kontrolnym „pies zaprzęgowy” zamienia się miejscami z „Eskimosem”. Który zaprzęg po pokonaniu 45 do 75 m jako pierwszy minie linię mety? Po odpo- czynku można ewentualnie rozpocząć drugą serię.

wetknąć w zamek. Łapiący stara się złapać jak największą liczbę dzieci na drodze do zamku w obrębie danego koła. Kto zostanie złapany, odpada z gry. Ile proporców tkwi w zamku po upływie określonego czasu gry? Przy następnej serii wybiera się innego łapiącego. Ile proporców zostanie wetkniętych przy ochronie zamku przez niego?

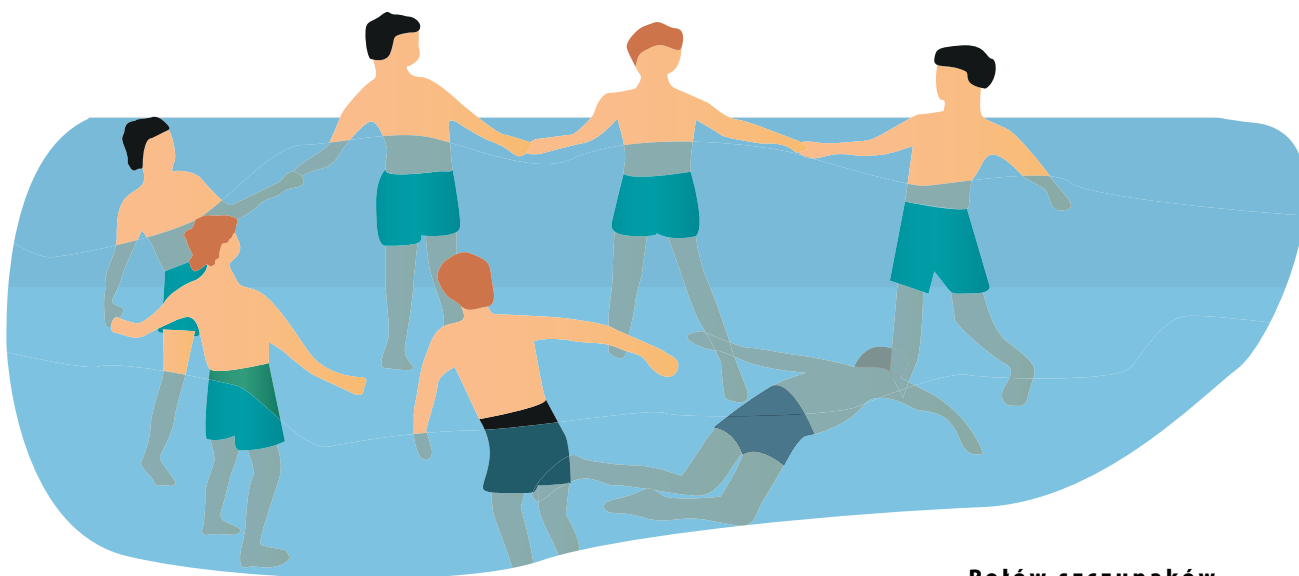
## 4.6. GRY W BASENIE

### EKSPRES WODNY

Sztafeta dla dwóch lub więcej drużyn. Zasada gry polega na tym, że różne przedmioty mają być przetransportowane przez nieckę basenu: np. ręcznik, który nie może się zamoczyć, piłka gimnastyczna, którą należy przenieść lub przesunąć nogami pod wodą.

### KONKURENCJA DWÓJKOWA

Gra prowadzona jest w wodzie sięgającej mniej więcej do bioder, dlatego również rozgrywana jest w basenie dla osób niepełnoważących. Dwie pary dzieci o mniej więcej tym samym wzroście współzawodniczą ze sobą. Każda para ustawia się jeden zawodnik za drugim. Na sygnał startu dziecko z tyłu musi ustawić się przed dzieckiem z przodu. Która para jako pierwsza dotrze w ten sposób na drugą stronę?



Połów szczupaków

### SZCZUPAK W TUNELU

Sztafeta od 4 do 10 uczestników z każdej drużyny. Dzieci stoją w basenie dla osób niepełnoważących jedno za drugim, tuż obok siebie i mają rozstawione nogi. Przez ten „tunel” musi przepłynąć jedno dziecko („szczupak”) bez ruchów rąk i nóg – tylko za pomocą silnego odbicia od krawędzi basenu. Następnie ustawia się ono z tyłu grupy, podczas gdy dziecko stojące z przodu staje się szczupakiem. Grupa wygrywa, kiedy jako pierwsza ponownie ustawi się w pierwotnej kolejności. Zanim rozpocznie się rywalizacja sztafetowa, dobrze zapoznać grupę z zasadami i przeprowadzić zabawę w krótkiej formie.

#### Wskazówka metodyczna:

- w przypadku większych grup: po każdym przepłynięciu szczupaka cała grupa przesuwa się nieco do przodu, aby odległość od krawędzi basenu nie była zbyt duża.

### POŁÓW SZCZUPAKÓW

W basenie dla osób niepełnoważących jedna drużyna, trzymając się za ręce, tworzy okrąg, a druga drużyna – szczupaki – wchodzi do tak utworzonej klatki. Dzięki ryby próbują jak najszybciej wydostać się z klatki pod wodą lub nad wodą. Zabawa toczy się przez określony czas (ile szczupaków zostanie wyłowionych przed upływem czasu) albo tak długo, aż ostatni szczupak ucieknie z klatki (zatrzymanie czasu). Potem następuje zamiana ról i rozpoczyna się nowa seria. Która drużyna jest skuteczniejsza lub szybsza?

### ŁAPANIE I NURKOWANIE

Czterech zawodnicy są oznaczani za pomocą czepków kąpielowych. Próbuje jak najczęściej złapać innych. Kto jest pod wodą, nie może zostać złapany. Czas gry: około 1 min.

### ZNIEKSZTAŁCONY OKRĄG

W basenie dla osób niepełnowidzących od 6 do 8 dzieci tworzy okrąg, łapiąc się za ręce. Na środku pływa piłeczka tenisowa. Każde dziecko próbuje, poruszając się w przód i w tył (bez gwałtownych ruchów!), doprowadzić do dotknięcia drugiego dziecka piłką, ponieważ dotknięty dostaje punkt ujemny i odpada z gry. Kto na końcu gry będzie miał najmniej punktów ujemnych i kto pozostał jako ostatni na placu zabawy?

### LATAJĄCA RYBA

W basenie dla osób niepełnowidzących ustawiają się naprzeciw siebie 2 rzędy około 5 stojących ściśle jeden obok drugiego dziecka. Każde dziecko wyciąga ręce w stronę partnera po drugiej stronie. Na środku obydwo rzędów powstaje w ten sposób „koryto”. Z jednego z dwóch wejść niemający pary dziecko rzuca się z rozstawionymi ramionami na ręce podwójnego rzędu. Przez ten rząd „ryba” jest kilkakrotnie podnoszona lub podrzucana do góry.

### PRZECIĄGANIE PIŁKI

W basenie (woda do około wysokości bioder) od 6 do 8 dzieci, trzymając się za ręce, tworzy okrąg, w którego środku pływa dmuchana piłka. Każdy próbuje teraz poprzez przeciąganie doprowadzić do tego, aby piłka dotknęła dziecka (1 pkt minusowy). Kto po kilku seriach albo po upływie określonego czasu zabawy ma najmniej punktów minusowych?

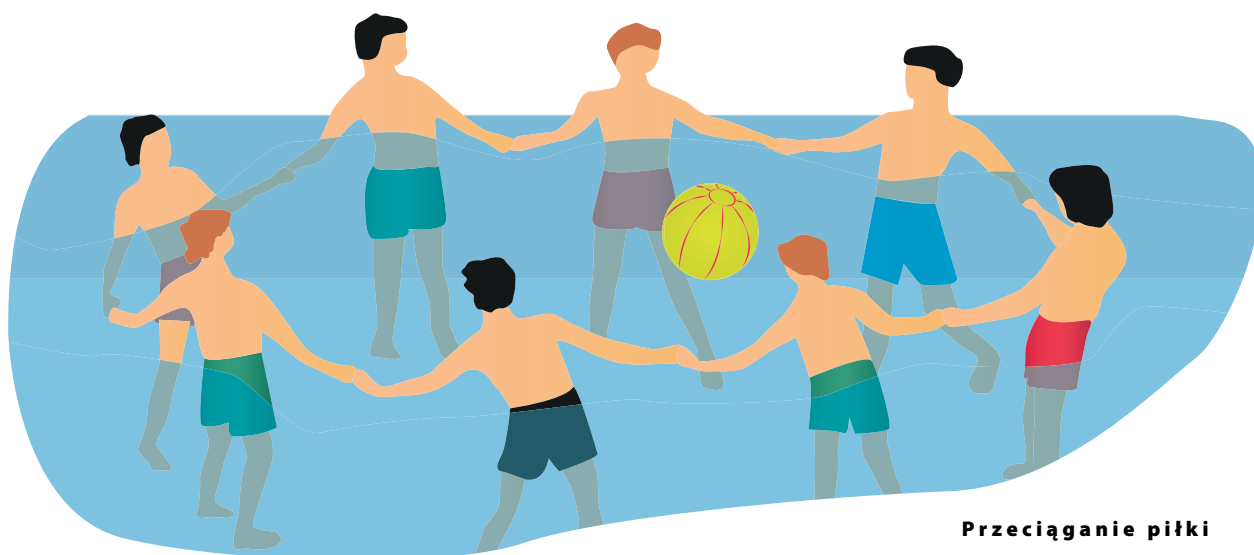
### PODBIJANIE PIŁKI GŁOWĄ W PRZYSIADZIE

Podczas wyjazdu na basen można zaproponować następującą zabawę „piłkarską”: dwoje dzieci na tym samym poziomie próbuje zdobyć bramki poprzez uderzenie piłki głową. Każde dziecko stoi w przysiadzie na linii bramkowej mającej około 3 m szerokości bramki, która jest ograniczona przez pół słupki, np. elementy garderoby. Naprzeciw w odległości około 3 m utworzona jest również bramka dla partnera. Każda grupa otrzymuje jedną piłkę.

### SZYBKI WĘGORZ

Tym razem dzieci stoją jedno obok drugiego w basenie dla osób niepełnowidzących. Mają one rozstawione nogi i podają sobie nawzajem ręce. Pierwsze dziecko „prześlizguje” się jak węgorz pomiędzy rozstawionymi nogami drugiego. Przy tym musi ono przenieść jakiś przedmiot. Po dotarciu na drugi koniec wynurza się, przekazuje przedmiot stojącemu obok niego zawodnikowi. Przedmiot wędruje od jednego zawodnika do drugiego aż do początku grupy. Pierwsze dziecko z grupy bierze przedmiot i „prześlizguje” się jak węgorz do końca itd. Zwycięża ta drużyna, która jako pierwsza ponownie ustawi się w początkowej kolejności.

Zaleca się najpierw zabawę próbną.



Przeciąganie piłki



## 4.7. GRY W KÓŁKU

### ZAJĄCZEK W NORZE

Jeden gracz „śpi”, siedząc w kucki na środku koła, podczas gdy pozostali chodzą w koło, śpiewając „Zająteczek w norze, siedzi i śpi, siedzi i śpi. Biedny zająteczku, czy jesteś chory, że nie możesz już skakać? Skacz zająteczku, skacz zająteczku, skacz zająteczku!”. Na słowo „skacz” zająteczek zaczyna skakać.

### WSZYSTKIE PTAKI LATAJĄ WYSOKO

„Wszystkie kosi (śmigłowce, pszczoły, bociany...) latają wysoko” – woła organizator gry i rozkłada ręce do góry w powietrzu. Wszystkie dzieci jak najszybciej go naśladują. Jeśli jednak przy „Wszystkie jaszczurki (dziłki, ogórki, samochody...) latają wysoko” trener podnie się ręce, gracze go nie naśladują.

### WYSYŁANIE DŹWIĘKÓW

Prowadzący zabawę przekazuje w prawą stronę jakiś dźwięk. Gracze kolejno przekazują sobie ten dźwięk. Kiedy ponownie dotrze on do prowadzącego grę, przekazuje kolejny dźwięk. Może też szybko „wysyłać w obieg” kilka dźwięków, także w przeciwnym kierunku.

### NAZYWAM SIĘ JONASZ

Dzieci stają w kółku. Kolejno każdy z nich wchodzi do środka koła i wykonuje charakterystyczne (powolne, gwałtowne, ciche, teatralne) ruchy, mówiąc: „Nazywam się...!. Całe koło powtarza ruch i wypowiedź „On/ona nazywa się...!”.



Nazywam się Jonasz

### WYPRAWA

Każde dziecko otrzymuje kartkę i ołówek. Jedno dziecko jest wyznaczane przez organizatora gry (np. „Ania”). Organizator gry zadaje pytanie: „Ania wyrusza na księżyc, jakich 10 przedmiotów weźmie ze sobą do walizki?”. Ania wychodzi. Każdy pisze na kartce przedmioty, naturalnie także Ania. Kiedy wszyscy skończą, Ania jest wzywana z powrotem. Ania powoli czyta przedmioty ze swojej listy, a pozostali porównują je ze swoimi listami. Kto zgadł najwięcej przedmiotów? Następnie inne dziecko wyrusza „na bezludną wyspę”, „w góry”, „nad morze”, „do Afryki” itp.

### FOTOGRAFOWANIE

Jedno dziecko, które wcześniej w sposób niezauważony dla innych zostało poinformowane o zasadach gry, wychodzi. Asystent (prowadzący grę lub inne dziecko) poprzez zmrużenie oczu „fotografuje” inne dziecko, które wyznacza grupa, i umieszcza „zdjęcie” z imieniem dziecka na leżącej na środku, odwróconej kartce papieru. Dziecko, które opuściło salę, wraca i stara się odgadnąć, kto jest poszukiwanym „sfotografowanym” dzieckiem.

Wyjaśnienie: asystent przybiera dokładnie taką samą pozycję ciała jak „ofiara”.

**JAZDA KONNA**

„Konie” galopują (uderzają się w uda), przeskakują przez przeszkody (obie ręce wyciągnięte wysoko do przodu pokazują kierunek jazdy), wchodzą w zakręt (siadają skośnie), przebiegają przez drewniany mostek (uderzają się w piersi), spotykają zająca (nadstawiają uszu) i mijają trybunę (aplauz). Do drugiej serii można zaplanować także inne przeszkody (np. rów z wodą).

**MAGICZNE KRZESŁA**

Prowadzący grę poleca wyjść „uczniowi czarnoksiężnika”. Potem jedno dziecko siada na chwilę na jednym z trzech krzeseł. Kiedy wszyscy ponownie usiądą w kółku, uczeń czarnoksiężnika wraca i za pomocą magicznych ruchów znajduje odpowiednie krzesło.

Objaśnienie: prowadzący grę woła pomocnika jednym („Wejź!”), dwoma („Możesz wejść”) lub trzema słowami („Już jesteśmy gotowi”), w zależności od tego, na jakim krześle usiadło dziecko.

**KAMILU, ZOBACZ!**

Dziecko z kółka idzie do środka. Prowadzący grę zawiązuje mu oczy. Potem wszystkie dzieci siedzące na krzesłach zmieniają swoje miejsca. Następnie jedno dziecko siada ostrożnie, dotykając ubrania gracza ze środka i mówi „Kamilu, zobacz!” Czy „ślepiec” zgadnie jego imię? Jeśli nie, próbuje kolejny raz. Po poprawnej odpowiedzi następuje zmiana ról.

**ZNAK CHARAKTERYSTYCZNY**

Gracze rozglądają się dokoła. Potem każdy mówi swoje imię i coś, co różni go od wszystkich pozostałych osób: „Mam najciemniejsze włosy!”, „Noszę najbardziej niebieskie spodnie!”.

**TO MOJE UCHO**

Prowadzący grę łapie się za nos i mówi: „To jest moje ucho!”. Kolejny gracz łapie się za ucho i mówi: „To jest mój kark!”, „Kolejny gracz klepie się w kark i mówi: „To jest moje kolano”. Kto jako pierwszy odbędzie całą serię?

**KACZY STAW**

Pierwsze dziecko mówi: „1 kaczką”, drugi „2 nogi”, trzeci „plusk”. Potem zabawa jest kontynuowana w kółku w następujący sposób: 2 kaczkę – 4 nogi – plusk, plusk – 3 kaczkę – 6 nóg – plusk, plusk, plusk itd. Kto się pomyli, odpada.

**ROZBIJANIE BALONU**

Dwojgu dzieciom przywiązuje się do nóg baloniki. Oboje stają w kole naprzeciw siebie. Próbują rozbić balon przeciwnika. Ten, komu pierwszemu uda się ta sztuka, jest zwycięzcą. Kilka serii; ewentualnie w grze mogą brać udział po kolei wszystkie dzieci, tak by wyłonić „mistrza” w rozbijaniu baloników.



Rozbijanie balonu

**CZARNE – BIAŁE – TAK – NIE**

Prowadzący zabawę pyta kolejno dzieci o różne rzeczy, na co dzieci muszą odpowiadać, bez używania wyżej wymienionych słów. Kto się zapomni i posłuży się jednym z powyższych określeń, otrzymuje punkt minusowy.

Kto po 5 min będzie mieć najmniej punktów minusowych?

**WYWOŁYWANIE IMION**

Jedno dziecko staje w środku ze zwinętą gazetą w rękę w roli „różgi”. Osoba z koła wstaje i woła imię innej osoby. Jeśli ta błyskawicznie nie wstanie i nie poda imienia nowego dziecka, zostaje lekko uderzona gazetą w bark przez dziecko ze środka i musi zamienić się z nim rolami itd.

**ZWIERZĘTA I PTAKI**

Graczom rozdaje się karteczki z obrazkami przedstawiającymi zwierzęta. Każde zwierzę występuje dwukrotnie. Na znak prowadzącego wszyscy zaczynają wydawać charakterystyczny dla danego zwierzęcia dźwięk. Kiedy zostanie odnaleziona para zwierząt, dzieci siadają razem na jednym krześle.

**„MIEJSCE PO MOJEJ PRAWEJ JEST PUSTE”**

Jedno miejsce w kółku jest puste. Dziecko siedzące na lewo od niego mówi „Miejsce po mojej prawej jest puste, chcę, aby usiadł tu Bartek”. Bartek wstaje i siada na tym miejscu, a gracz obok, wywołuje kolejną osobę.

**KTO JEST SZEFEM?**

Detektyw opuszcza salę. Pozostali wybierają szefa. Wykonuje on różnego rodzaju ruchy: podskakuje, kiwa głową, robi pajacyki itd. Detektyw próbuje ustalić, kto występował na forum grupy.

**BALANSOWANIE WŚRÓD BUTELEK**

Jeden gracz otrzymuje zadanie, aby z zasłoniętymi oczami przechodził przez „las” z butelek (plastikowe butelki, kręgle) itp., który został przed nim zbudowany. Powinien uważać, aby nie przewrócić przy tym żadnych butelek. Najpierw dziecko określa położenie butelek, aby wytyczyć drogę. Potem wiąże się mu oczy. W tym samym czasie kilku widzów po cichu zabiera butelki, a „idący przez las” trzusi się nadaremnie ku ucieście pozostałych. Balansuje on uważnie nad butelkami, których już tam nie ma, niekiedy traci równowagę i wykonuje dziwne ruchy. Dzieci wydają mu instrukcje i ostrzegawcze okrzyki. Zasadne jest po drugim lub po trzecim kroku podsuniecie graczowi butelki do dotknięcia, aby nie domyślił się podstęp.

W celu możliwości wykonania kilku serii trzeba najpierw polecić wyjść z sali 3 lub 4 graczom, którzy potem są kolejno wzywani.

## 5. ZABAWY NA FESTYNACH SPORTOWYCH I PRZY INNYCH OKAZJACH

Stacja zabaw to idealna forma organizacyjna do zastosowania na festynach sportowych. Dzięki nim każdy uczestnik, a także mała grupa może indywidualnie zdecydować, w jakich zabawach chce wziąć udział. Zadania ruchowe na stacjach zabaw są łatwe i zrozumiałe, a przy tym zwykle nie są czasochłonne, dzięki czemu w krótkim czasie można pokonać kilka różnych stacji. Ponieważ na stacje potrzeba z reguły mało miejsca, można zorganizować kilka stacji na stosunkowo niedużym terenie, zakładając, że dostępna jest wystarczająca liczba opiekunów na stacjach oraz sprzętu.

Stacje zabaw, które są poniżej dokładniej opisane, oferują zwykle możliwość zabaw w pojedynkę, czasami pozwalają też na zabawy w małych grupach. Stacje spełniają następujące zadania:

- w programie turniejów piłkarskich służą do wypełnienia przerw w grze. Oprócz tego dają także dzieciom nieuczestniczącym w turnieju (przyjaciele, rodzeństwo, dzieci spoza klubu) możliwość udziału w zawodach sportowych;
- nigdy nie należy jednak traktować stacji tylko jako elementy „wypełniające luki”. Wychodzą one naprzeciw życzeniom dzieci dotyczącym wszechstronnych zajęć sportowych, oferują specjalistyczne przeszkolenie w zakresie działań z piłką i polepszają umiejętności koordynacyjne ważne dla danej dyscypliny sportu (np. zwinność w grach zespołowych).

**Stacje zabaw ukierunkowane są tematycznie**

### → Piłką do celu

Trafianie do celu – zadanie to ma dla dzieci charakter wysoce motywacyjny. W grupie zabaw „piłką do celu” prowadzone są gry z użyciem rąk i nóg, w których dzieci trenują zręczność i rozwijają swoje umiejętności.

### → Prowadzenie piłki i trafianie do celu

Prowadzenie piłki jest jedną z najważniejszych podstawowych technik w piłce nożnej. W połączeniu z „trafieniem do celu” gra i ćwiczenia dla dzieci nabierają szczególnie atrakcyjnego charakteru.

### → Żonglowanie

Żonglowanie piłką przy użyciu nóg jest formą zabawy, która wymaga stosunkowo dużego czucia piłki. Początkujący mogą też ćwiczyć żonglowanie innymi „piłkami” (balon) lub powinni korzystać przy tym z pomocy rąk.

### → Spotkanie piłkarskie

Spotkanie piłkarskie obejmuje 6 stacji zręcznościowych. Dodatkowo mogą być zabawy w małych drużynach (4 × 4) oraz „tenis piłkarski”.

Wszystkie zabawy, z wyjątkiem „tenisa”, są w równym stopniu odpowiednie dla początkujących i zaawansowanych technicznie dzieci i nie powinny ich brakować na żadnym festynie sportowym lub turnieju.

### → Wesołe gry piłkarskie

Odmiany gry w piłkę nożną „Piłka nożna – inaczej”.

### → Lina i obręcze gimnastyczne

Liny do skakania to prosty, ale znakomity sprzęt do zabaw, pozwalający na trenowanie ogólnej koordynacji, a także siły i wytrzymałości. Niestety ostatnimi czasy nie widuje się już ich na placach treningowych.

Przy użyciu obręczy, sprzętu lubianego zwłaszcza przez dziewczęta, ćwiczy się umiejętności koordynacyjne i ruchowe.

### → Rozrywka na kółkach i wałkach

Ćwiczenia zręcznościowe na rowerach, ulubionym sprzęcie rekreacyjnym dzieci, a także na deskorolkach i innych tego rodzaju sprzętach – ta kategoria skupia właśnie takie aktywności!

### → Zabawy rekreacyjne

Wszystkie możliwe zabawy z odbijaniem i rzucaniem, jak piłka uliczna („koszykówka uliczna”, „2 × 2”), badminton, krykiety, tenis piłką od softballa odbijaną nad sznurkiem itp.

### → Gry dla najmłodszych

Dla dzieci w wieku od 4 do 6 lat, niezależnie od innych aktywności, powinny być stworzone oddzielne stacje zabaw na tym samym terenie. W ten sposób będzie można lepiej kontrolować tę grupę wiekową oraz uniknie się problemów powodowanych przez starsze, szybciej biegające dzieci.

## 5.1. PIĘKĄ DO CELU

### STRZELANIE DO LICZB

- sześcioma strzałami lub rzutami należy trafić w ponumerowane otwory w małej bramce,
- otwory są różnej wielkości, a za ich trafienie przyznaje się różną liczbę punktów,
- kto zbierze najwięcej punktów,
- „specjaliści” strzelają z większej odległości.

#### Wskazówka:

- za bramką umieszczone są tablice z punktacją.

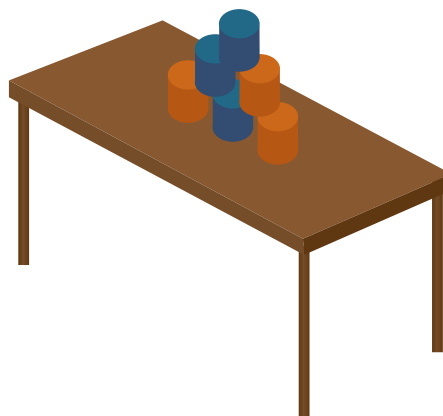


### STRZELANIE DO CELU Z WOLEJA (ZOBACZ TAKŻE 5.4)

- wypuszczenie piłki z rąk oraz strzał z prostego podbicia; przy tym dzieci mają za zadanie próbować trafić bezpośrednio zaznaczone pole,
- 6 prób,
- liczba trafień jest sumowana,
- początkujący mogą rzucać piłkę „Zawodowcy” strzelają „słabszą” nogą lub z większej odległości.

#### Wskazówki metodyczne:

- piłkę należy uderzyć z prostego podbicia bezpośrednio do zaznaczonego pola,
- liczą się także trafienia w krawędź zaznaczonego pola.



Rzucanie do puszek

### RZUCANIE DO PUSZEK

- dzieci próbują strącić ze stołu piramidę ustawioną z 6 puszek,
- 3 rzuty z odległości od 3 lub 4 m,
- liczba strąconych puszek jest sumowana,
- „specjaliści” rzucają z większej odległości.

### RZUCANIE PIŁECZKĄ DO TENISA

- 6 piłkami do tenisa należy trafić z odległości od 2 do 4 m do stojącego na ziemi dużego pojemnika.

### STRZELANIE DO ŚCIANY BRAMKOWEJ

- strzelanie lub rzucanie piłką w obydwa otwory ściany bramkowej,
- 6 prób,
- początkujący strzelają lub rzucają piłkę z mniejszej odległości.

#### Wskazówka metodyczna:

- poziom trudności można zmniejszyć poprzez następujące działania:
  - skrócenie odległości do strzału,
  - strzał piłką tylko we wskazany otwór.

**MISTRZOSTWA STRZELECKIE**

- 6 strzałami lub rzutami należy trafić pachołki na ławce, która jest ustawiona na linii bramkowej, albo zdobyć bramkę,
- za każde trafienie w bramkę przyznawany jest 1 pkt, za każdy trafiony pachołek również przyznaje się 1 pkt (kto zdobędzie najwięcej punktów?),
- gra możliwa do przeprowadzenia także jako konkurencja drużynowa.

**Wskazówki metodyczne:**

- jeśli piłka odbije się od ławki, nie przyznaje się punktów,
- jeśli piłka strąci pachołek i wpadnie do bramki przyznaje się 3 pkt.

**GRA W KRĘGLE Z BANDAMI**

- uderzeniami piłki i odbiciami pomiędzy 2 ustawionymi równo lub ukośnie ławkami gimnastycznymi należy strącić 5 pachołków,
- 6 prób,
- liczba trafień jest sumowana,
- wymagane wyczucia uderzenia obiema nogami, wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.

**GRA W KRĘGLE**

- piłką należy strącić 9 kręgli, które stoją na zaznaczonych miejscach,
- 3 próby,
- liczba trafień jest sumowana,
- początkujący mogą toczyć piłkę, „zawodowcy” uderzają „słabszą” nogą,
- każdy uczestnik ponownie ustawia przewrócone przez siebie kręgle.

**„TRANSPORTOWANIE” PIŁKI LEKARSKIEJ**

- leżąca na trawniku piłka lekarska musi zostać „prze-transportowana” za linię końcową lub do ogrodzenia poprzez celne uderzenia piłką nożną bądź piłką ręczną,
- 6 prób,
- kto wykona to zadanie z najmniejszą liczbą prób,
- początkujący mogą też rzucać piłkę, „zawodowcy” uderzają słabszą nogą lub z większej odległości.

**PIŁKA DO OBRĘCZY**

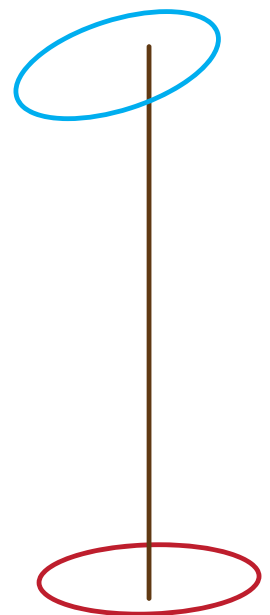
- uderzeniami lub rzutami należy trafić 3 obręcze,
- 9 prób, 3-krotne rzucanie lub uderzenie do każdej obręczy,
- kto zaliczy najwięcej trafień,
- „zawodowcy” uderzają z większej odległości (piłka leżąca w miejscu lub wypuszczana z ręki) albo z półwoleja.

**Wskazówka metodyczna:**

- zamocować 3 obręcze gimnastyczne na różnej wysokości za bramką.

**RZUCANIE DO CELU DUŻYMI OBRĘCZAMI**

- wrzucanie obręczy gimnastycznych na drążek,
- 6 prób,
- kto wykona najwięcej trafień,
- „zawodowcy” rzucają z większej odległości.

**Rzucanie do celu dużymi obręczami**

## 5.2. PROWADZENIE PIŁKI I TRAFIANIE DO CELU

### TOR PRZESZKÓD

- dziecko ma za zadanie sprawnie pokonać tor przeszkód, prowadząc piłkę przy tym piłkę ręką i nogą,
- na dziecko czekają też małe zadania, które musi wykonywać podczas pokonywania toru przeszkód,
- ważne jest, że w każdej chwili dziecko musi mieć kontrolę nad piłką – nie należy, zatem biec zbyt szybko,
- przy odrobieniu chęci każdy pokona tor przeszkód.

#### Wskazówki metodyczne:

- różne przeszkody, np. pachołki, otwarte części skrzyń, pionowo ustawione opony samochodowe, huśtawka itp.,
- zaznaczenie na podłożu toru biegu przy użyciu pachołków i lin.

### DOWOLNE PROWADZENIE PIŁKI I STRZAŁ DO BRAMKI

Bardzo lubiany i prosty wariant pozwalający na atrakcyjne ćwiczenie techniki prowadzenia piłki. Z całą pewnością to forma, która spotka się z aprobatą także osób niezrzeszonych w klubie.

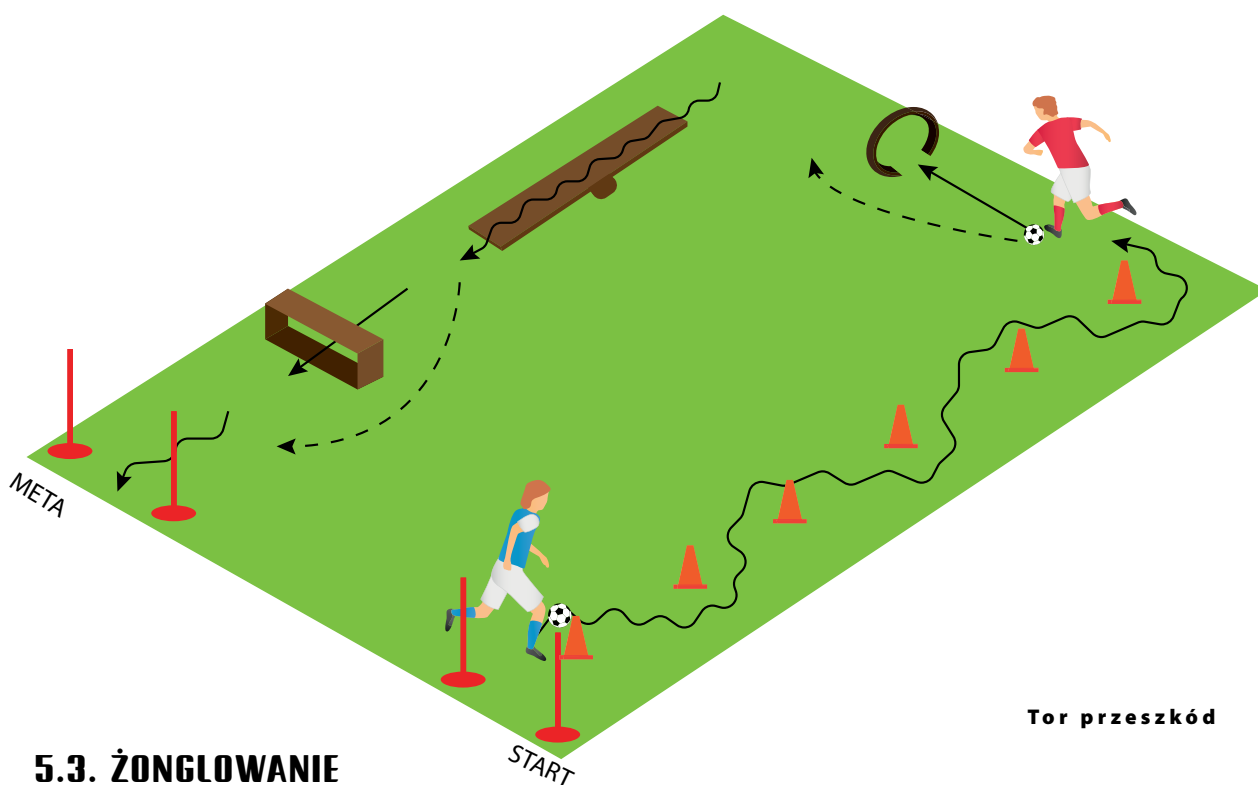
### PROWADZENIE PIŁKI SŁALOMEM I STRZAŁ DO BRAMKI

Zadanie polega na tym, aby przeprowadzić piłkę słalodem wokół od 6 do 8 pachołków i zakończyć akcją strzałem do bramki. Klasyfikacja: 1 pkt za udany slalom (żaden pachołek nie został pominięty ani dotknięty piłką), 1 pkt za trafienie w bramkę.

Kto zbierze najwięcej punktów?

#### Warianty:

- z bramkarzem lub bez bramkarza,
- slalom i strzelanie do liczb.



Tor przeszkód

## 5.3. ŻONGLOWANIE

### ŻONGLOWANIE RÓŻNYMI PIŁKAMI

- utrzymywanie piłeczki tenisowej w powietrzu i podawanie do współpartnera. „Zawodowcy” mogą próbować wykonać przy żonglowaniu np. obrót albo przysiad,
- żonglowanie balonem przy użyciu wszystkich części ciała.

### ŻONGLOWANIE PIŁKĄ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Żonglowanie piłką z możliwością odbicia się od podłoża, po koźle.

### AKROBATA CYRKOWY

Bawimy się w „cyrk” i żonglujemy różnymi nadającymi się do tego przyborami.

## 5.4. SPOTKANIE PIŁKARSKIE

Spotkanie piłkarskie to ciesząca się dużą popularnością akcja, skierowana w szczególności do dzieci w wieku od 6 do 12 lat. W wielu klubach spotkanie piłkarskie zostały włączone do stałego programu zajęć. A oto „przepis” na sukces: przy stosunkowo niedużym nakładzie organizacyjnym można osiągnąć udaną reklamę i popularyzację gry w piłkę nożną.

- Każdy może wziąć udział – samodzielnie lub z całą rodziną. Członkostwo w klubie nie jest wymagane.
- Dzięki zmiennym zadaniom spotkanie piłkarskie oferuje możliwości aktywnego „czerpania” radości z gry w piłkę zarówno początkującym, jak i zaawansowanym zawodnikom. W końcu każdy uczestnik jest tutaj „zwycięzcą” i otrzymuje dyplom. Punktacja nie jest jednak przewidziana.
- Spotkanie piłkarskie może odbywać się jako odrębna impreza albo też być włączone w program imprez:
  - sportowy tydzień,
  - dzień otwartych drzwi,
  - jubileusz klubu,
  - akcja zimowa,
  - festyn z grami i festyn sportowy,
  - festyn miejski,
  - festyn letni na rozpoczęcie sezonu albo na zakończenie sezonu itp.
- Spotkanie piłkarskie powinno być oczywiście otwarte także dla członków klubu.
- Spotkanie piłkarskie może być dowolnie uzupełniane, rozszerzane lub skracane – decyzję w tym zakresie podejmuje organizujący je klub.
- Z przeznaczeniem na spotkanie piłkarskie można zaoferować klubom nieodpłatny pakiet pozwalający przygotować i przeprowadzić spotkanie (zobacz kolejne strony).

### Treści spotkania piłkarskiego

Spotkanie piłkarskie składa się z dwóch części: form zabaw oraz ćwiczeń zręcznościowych, w których każdy może wziąć udział. Przy przeprowadzaniu spotkania piłkarskiego zaleca się równoległe oferowanie form zabaw i ćwiczeń zręcznościowych.

Spotkanie piłkarskie może oczywiście być prowadzone także równocześnie z turniejem piłkarskim. Wskazane jest też zmniejszenie liczby zawodników do mniej niż 6, zwłaszcza wówczas, kiedy dostępna jest niewielka powierzchnia na grę (np. trawnik za bramką). Każdy powinien w miarę możliwości uczestniczyć w jednej formie zabaw oraz w kilku ćwiczeniach zręcznościowych.

Poprzez ewentualne połączenie stacji spotkania piłkarskiego z innymi stacjami (zob. np. w 5.1) z pewnością dodatkowo zyskuje na atrakcyjności cała impreza. Pod tym względem nie ma żadnych ograniczeń! Dozwolone jest wszystko to, co podoba się uczestnikom!

Mogą być oferowane następujące formy zabaw:

#### – gra w piłkę nożną z małymi zespołami bez bramkarzy

- zawodnicy: 4 × 4 (5 × 5),
- czas gry: 2 × 10 min,
- uproszczone zasady gry.

#### – gra w piłkę nożną z małymi zespołami z bramkarzami

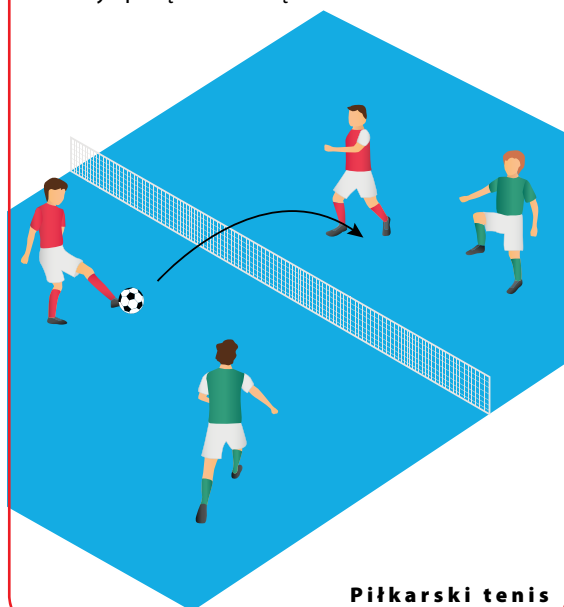
- zawodnicy: od 6 × 6 z bramkarzami,
- czas gry: 2 × 15 min,
- uproszczone zasady gry.

#### – modyfikacje:

- zawodnicy: 5 × 5 (5 × 5),
- uproszczone zasady gry.

### PIŁKARSKI TENIS

- uderzenie piłki nogą lub głową na pole przeciwnika, w taki sposób, aby dotknęła tam podłoża,
- najpóźniej po trzecim kontakcie z piłką należy uderzyć piłkę nad siatką.



Piłkarski tenis



Sześć stacji do ćwiczeń zręcznościowych spotkania piłkarskiego opisanych jest na kolejnych stronach. Stacje można budować w dowolnej kolejności, podobnie jak w dowolnej kolejności dzieci mogą je pokonywać. Naturalnie ze względów na ograniczoną przestrzeń dopuszczalne jest też zmniejszenie liczby stacji do liczby poniżej 6.

Każda stacja powinna pozostawać pod kontrolą przynajmniej jednej osoby dorosłej lub starszego nastolatka; przy „dalekim wrzucie” albo przy „uderzaniu na odległość z rozbiegu” należy uwzględnić odpowiednio po dwóch pomocników.

„Sprawności” wykonywane przez dzieci na stacjach wpisuje się do kart uczestnictwa. Klasyfikacja wyników lub punktacja nie jest przewidziana. Każde dziecko może jednak porównywać swoje wyniki z wynikami innych ćwiczących.

Opiekun na stacjach powinien umiejętnie reagować na różne grupy wiekowe i poziomy umiejętności dzieci, ułatwiając lub utrudniając poszczególne zadania. Ważne jest, aby wszystkie dzieci czerpały radość z realizacji postawionych przed nimi zadań oraz aby z powodzeniem pokonywały poszczególne stacje. Na zakończenie spotkania piłkarskiego każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy dyplom.

### ŻONGLOWANIE PIŁKĄ

- jak najdłuższe utrzymywanie piłki w powietrzu przy użyciu głowy, klatki piersiowej, uda lub stopy,
- każdy ma 3 próby.

### SLALOM Z PIŁKĄ

- jak najdokładniejsze przeprowadzenie piłki slalomem pomiędzy pachołkami,
- każdy ma 2 próby.

Karta uczestnictwa jest wydawana jako karta obiegową w dniu imprezy. Najlepiej, jeśli pomocnik wpisze dane zawodnika, które ten ostatni potwierdzi, składając podpis. Dane te posłużą później do wypełnienia dyplomów. Klub może też po imprezie określić, którzy uczestnicy byli członkami klubu, a którzy nie.

Dzieci szczególnie cieszą się z dyplomów. Takie udokumentowanie osiągnięć otrzymują, kiedy

### STRZAŁY DO CELU Z WOLEJA

- wypuszczanie piłki z rąk i uderzanie jej z prostego podbicia,
- wypuszczanie piłki z rąk i uderzanie jej po koźle,
- każdy ma 6 prób.

### UDERZENIE DO CELU

- każdy uczestnik ma 6 prób.

### DALEKI WRZUT

- rzucanie piłki oburącz z pozycji stojącej zza głowy,
- każdy ma 2 próby.



Daleki wrzut

### UDERZENIE NA ODLEGŁOŚĆ Z ROZBIEGU

- uderzenie piłki leżącej w miejscu piłki na jak największą odległość,
- każdy ma 2 próby.

pokonają wszystkie stacje i zdadzą swoje karty obiegową. Może też następować coś w rodzaju „ceremonii dla zwycięzców” ze wszystkimi uczestnikami imprezy – to wspaniała okazja do zrobienia dużego grupowego zdjęcia. Każdy zawodnik chętnie weźmie udział w takim spotkaniu piłkarskim, gdzie punktacja nie jest przewidziana, a każdy zostanie uhonorowany dyplomem.

## 5.5. WESOŁE GRY PIŁKARSKIE

### PIŁKA TRÓJNOŻNA

Wesoła „gra piłkarska”, w której konieczna jest dobra współpraca z partnerem:

- 2 drużyny, każda po 3 lub 4 pary, grają w „piłkę nożną” na 2 bramki z pachołków,
- prawa noga jednego z dwójki zawodników jest związana z lewą nogą drugiego w rejonie uda i stawu skokowego,
- do wiązania należy stosować tylko miękki materiał.

### RUGBY

Gra dla starszych i już zaawansowanych dzieci (od 8. roku życia). Dwie drużyny, każda od 2 do 4 dzieci, próbują przeprowadzić piłkę przez linię bramkową przeciwnika przy użyciu piłki do rugby. Uderzenie piłki jest zabronione.

## 5.6. SKAKANKA I OBRĘCZE

### SKAKANIE I PODSKAKIWANIE ZE SKAKANKAMI

- **podskoki przez skakanę**  
do przodu, do tyłu, na jednej nodze, na dwóch nogach, podwójny zamach na każdy krok...,
- **skakanie przez zawieszoną skakanę**  
samemu, w dwójkach, z grupą, skakanie przez dwie zawieszoną naprzeciw siebie skakanę,
- **przeskakiwanie przez skakanę**  
trener kręci wokół siebie skakanę tuż nad podłożem, a dzieci muszą ją przeskoczyć.

#### Modyfikacja:

- zmiana wysokości kręconej skakanę w zależności od sprawności dzieci.

#### Uwaga

- jeżeli chociaż jedno dziecko jest mniej sprawne, nie możemy zwiększać wysokości.

### FUTBOL W WORKACH

Wesoła gra piłkarska:

- 2 drużyny, każdy zawodnik w stabilnym worku do podskakiwania, grają w „piłkę nożną” na 2 bramki z pachołków,
- ponieważ mięśnie szybko się męczą, należy często dokonywać zmian.

### GRA NA ŚLEPO

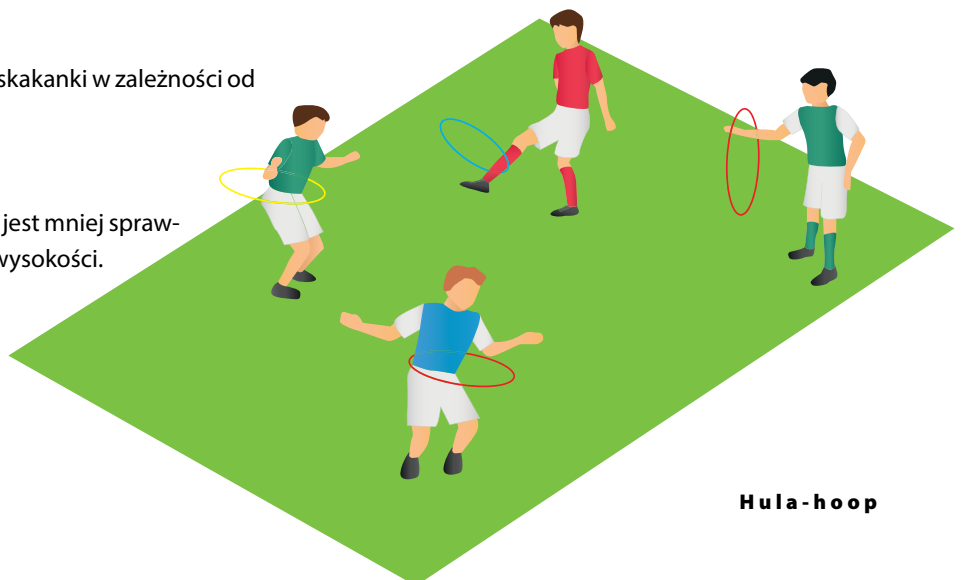
Gra na 2 bramki, którą należy rozgrywać na małym boisku. Zawodnicy dobierają się w pary, do 4 par tworzy jedną drużynę, która przystępuje do gry przeciw drugiej drużynie. W parach jeden z partnerów ma zasłonięte oczy, a drugi pełni funkcję przewodnika. W tym celu bierze on współpartnera za ramię i kieruje go – także słowami w stronę piłki (duża miękka piłka). Dotykać piłkę mogą tylko zawodnicy z zasłoniętymi oczami. Która drużyna wygra grę?

### HULA-HOOP

Obręcze hula-hoop uznaje się wprawdzie za klasyczny sprzęt treningowy dla dziewcząt, ale także chłopcy powinny spróbować wykonywać różne ruchy z ich użyciem. Zasada gry polega na tym, aby jak najdłużej kręcić obręczą, używając różnych części ciała:

- wokół bioder,
- wokół ramienia,
- wokół nogi,
- wokół szyi.

W miarę możliwości uczestnicy powinni wypróbować obręcze o różnej wielkości.



Hula-hoop

## 5.7. ZABAWA NA KOŁACH I NA ROLKACH

### SKATEBOARD

To nader interesujący widok, kiedy nastolatki suną na deskorolkach. Dla dzieci deskorolki są odpowiednie, jeżeli tylko wprowadzi się ograniczenie szybkości poruszania się na nich: w znakomity sposób przyczyniają się do kształtowania umiejętności zachowania równowagi. Za pomocą pachołków itp. można odgraniczyć mały tor przeszkód lub okrągły tor jazdy. Ważne jest, aby bardziej zaawansowani uczestnicy nie przeszkadzali początkującym w „stawianiu pierwszych kroków” na desce.

### ROWEROWY TOR PRZESZKÓD

Dzieci powinny jak najręczniejszym pokonywać rowerem tor przeszkód – jazda wokół przeszkód, jazda po drogach.

#### Pomysły na tor przeszkód:

- slalom wokół pachołków,
- jazda po równoważni,
- rzucanie piłki do kosza z pozycji siedzącej na rowerze.

### ROWERY WODNE

Rowery wodne to urządzenia, które nie tylko pozwalają wyćwiczyć umiejętność zachowania równowagi, ale też w odpowiednim stopniu szkolą zdolność zachowywania rytmu i zdolność oceny sytuacji.

### MOTOCYKL

Jazda na motocyklu jest przeznaczona dla zaawansowanych zawodników z dobrze rozwiniętą zdolnością zachowania równowagi. Przy odpowiedniej pomocy także początkujący mogą jednak stawiać swoje pierwsze kroki w zakresie ostrożnej jazdy na motocyklu.

### DESKOROLKA

Do jazdy na deskorolkach możemy zabezpieczyć otwarty, bezpieczny plac, drogę, hale lub specjalny tor.

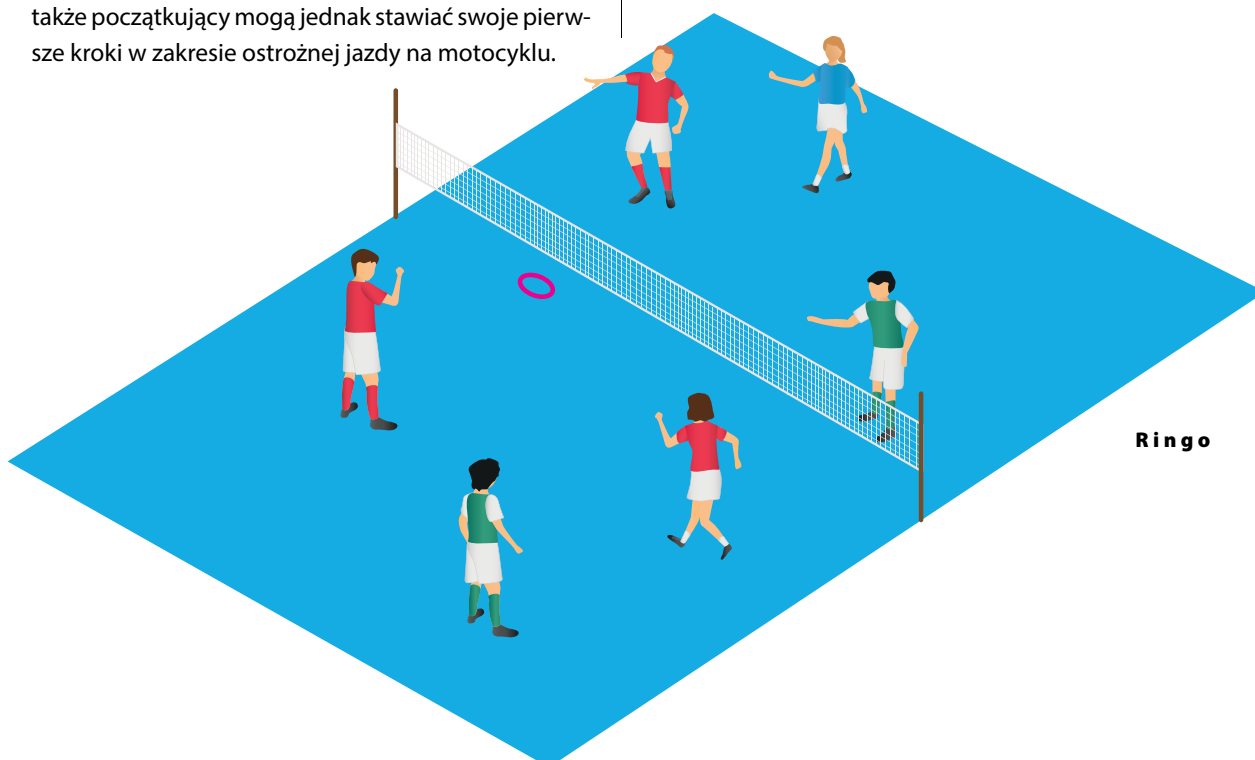
#### Koncepcje gry

- położyć się na brzuchu na desce, odbijać się rękami (hala),
- usiąść na desce i polecieć ciągnąc ją przez partnera,
- położyć małą skrzynię z otworem skierowanym do góry na deskę („samochód z plandeką”) itd.

### RINGO

Ringo to stara gra gimnastyczna. Przedmiotem stosowanym do gry jest pierścień wykonany w całości z gumy. Zasada gry polega na tym, aby dograć pierścień do partnera w taki sposób, aby ten mógł go bez trudu złapać. W ringo wyczynowym pierścień jest przrzucony nad siatką zawieszoną mniej więcej na wysokości piersi na połowę przeciwnika, tak by tam spadł na podłogę. Obowiązują przy tym m.in. następujące zasady:

- pierścień można łapać tylko jedną ręką,
- pierścień trzeba rzucać ręką, którą się go złapało,
- pierścienia nie można rzucać z góry na dół,
- pierścień nie może kręcić się wokół własnej osi podczas rzutu,
- nie wolno biegać z pierścieniem w rękę.



## 5.8. GRY W CZASIE WOLNYM

### FRISBEE

Pod nazwą frisbee znany jest miękki lub twardy plastikowy dysk. Dla początkujących dzieci dostępne są w handlu dyski z tworzywa piankowego lub materiałowe.

Zasada gry w frisbee polega na tym, aby szybkim obrotem rzucającej ręki wyrzucić dysk z przedramienia jak latający spodek, tak by leciał w powietrzu. Z odrobiną doświadczenia można też rzucać dysk torem łuku. Jednym dyskiem może/mogą grać 1, 2 lub kilkoro dzieci. Poniżej przedstawiono kilka propozycji gier:

#### Łapanie frisbee

Gra dla zaawansowanych graczy: 2 drużyny każda po 5 graczy ustawiają się na mającej 14 m szerokości, neutralnej strefie w odległości około 20 m od siebie. Frisbee jest rzucony z dużą prędkością na połowę drużyny przeciwnej. Drużyna ta musi próbować złapać frisbee ręką. Jeśli zostanie ono właściwie złapane, drużyna łapiąca otrzymuje 1 pkt. Jeśli frisbee nie zostanie złapane lub zostanie złapane nie jedną ręką, punkt przechodzi na drużynę rzucającą. Drużyny wykonują rzuty na zmianę. Jeśli frisbee zostanie rzucony w taki sposób, że jego złapanie będzie niemożliwe, na przykład za wysoko, punkt otrzymuje drużyna łapiąca.

#### Frisbee na podwójnym boisku

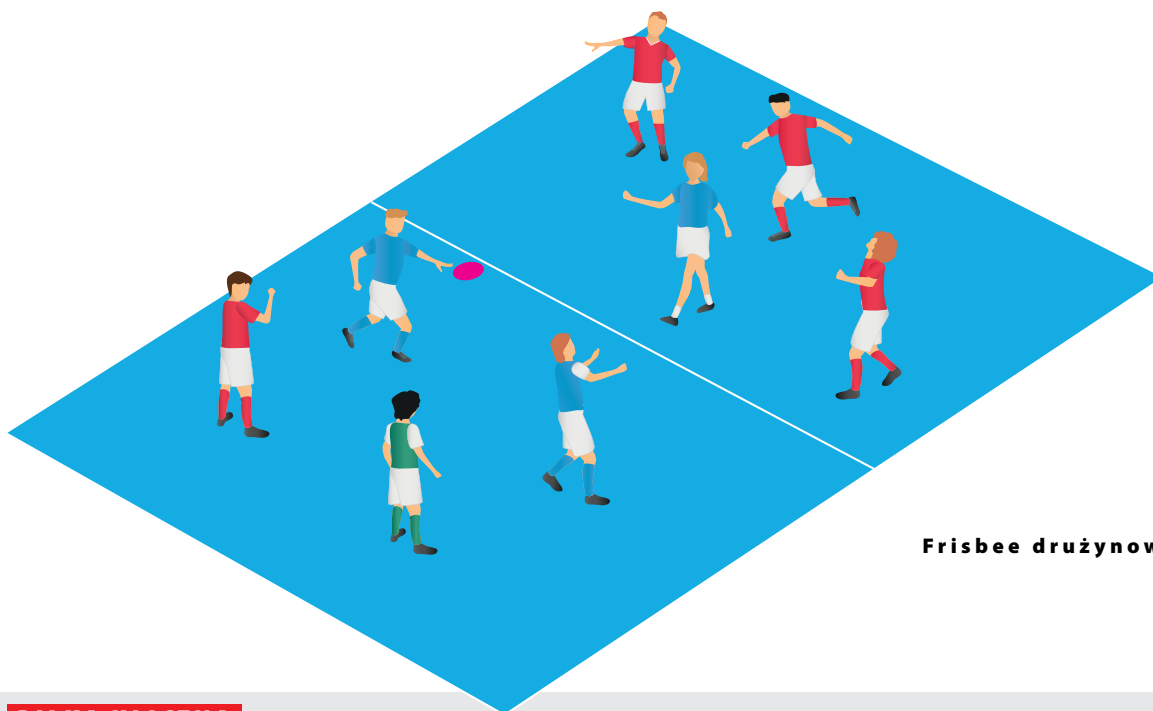
2 zespoły, każdy po 2 graczy, ustawiają się na 2 boiskach o wymiarach  $12 \times 12$  m (z odległością między nimi wynoszącą około 15 m). Gra toczy się z użyciem 2 frisbee. Punkty dodatnie zdobywa się, kiedy rzucony dysk spadnie na boisko przeciwnika i tam pozostanie. Jeśli dysk spadnie na ziemię poza boiskiem, przyznaje się punkt minusowy stronie, która jako ostatnia dotykała dysk. Punkt minusowy przyznaje się także, kiedy jedna strona równocześnie zatrzymuje lub dotyka obydwa frisbee.

#### Golf z frisbee

Ta gra przypomina znaną grę w golfa. Frisbee należy przerzucić nad kilkoma przeszkodami. Celem może być kosz, zaznaczone pole, drzewo lub drążek, który trzeba trafić. Golf z frisbee to różnorodne połączenie dalekiego wrzutu, rzutu do celu i techniki gry. Kto będzie potrzebował najmniejszej liczby rzutów na pokonanie całego toru gry?

#### Frisbee drużynowy

Gra na boisku z dwiema drużynami liczącymi po 7 graczy. Frisbee jest rzucony od gracza do gracza, przy czym gracz, który ma dysk, nie może z nim biegać – musi zatem zostać w miejscu w pozycji stojącej. Punkt zdobywa się, kiedy członek drużyny złapie frisbee za linią przeciwnika.



Frisbee drużynowy

### PIŁKA ULICZNA

Piłka uliczna to najpopularniejsza gra na podwórkach.

Grają dwie małe drużyny ( $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$ ) na kosze od koszykówki. Piłka uliczna zakłada także możliwość tzw. podkładu muzycznego.

### GRA PIŁKAMI DO TENISA

- gra toczy się z użyciem tzw. lasek gimnastycznych i piłek do tenisa. Piłki uderzane są nad sznurkiem, który jest rozciągnięty na wysokości około 1 m,
- przy odpowiednim poziomie umiejętności można grać także przy użyciu lekkich dziecięcych rakiet do tenisa,
- także jako gra drużynowa (2 × 2).

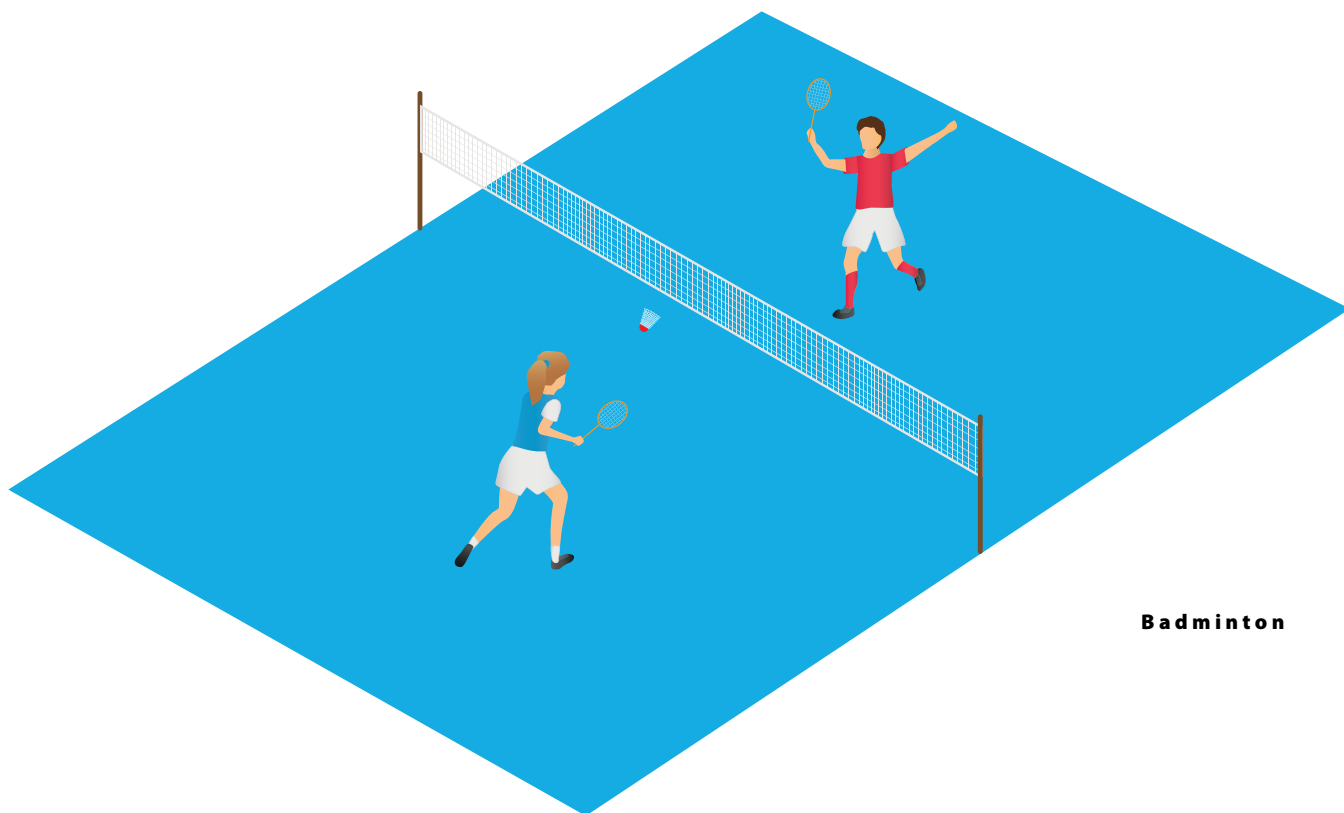
### BOCCIA

Gra dla drużyn liczących od 2 do 4 osób z użyciem kul, które są nieco większe od piłek do tenisa. Każdy gracz otrzymuje na początku gry 2 kule w tym samym kolorze. Zasada gry polega na tym, aby rzucić swoje obie kule jak najbliżej małej neutralnej kuli. Własną kulą można też strącać inne, korzystnie umieszczone kule.

### BADMINTON

Badminton to jedna z najbardziej rozpowszechnionych i najpopularniejszych gier z grupy gier, w których odbija się piłkę czy lotkę.

Gra prowadzona jest albo bez wytyczania pola, albo na ściśle określonym polu gry i polega na odbijaniu lotki nad siatką lub nad linką. Można też prowadzić grę w sposób partnerski i grać dla zabawy, a nie w ramach współzawodnictwa.



**Badminton**

## 5.9. GRY DLA NAJMŁODSZYCH

### TOR PRZESZKÓD

- bieganie, czołganie się, wspinanie się, podskakiwanie, skakanie, „balansowanie”, ćwiczenia na orientację z pomocą dużych urządzeń z hali gimnastycznej,
- różne, realizowane przez dzieci zadania ruchowe odpowiadają potrzebie dzieci w zakresie różnorodności aktywności fizycznej,
- rodzice mogą towarzyszyć swoim dzieciom na torze przeszkód.

### POZNAJEMY PIŁKI

- poznawanie wszystkich możliwych piłek, ich wagi, obwodu, właściwości powierzchni oraz zachowania w locie,
- piłki do gry w piłkę nożną, w piłkę ręczną, piłki do koszykówki, piłki do rugby, balony, duże piłki plastikowe, piłki dmuchane, piłki lekarskie, piłki tenisowe itd.

### TRZĘSIENIE ZIEMI

- pod matą z miękkim spodem układa się piłki gimnastyczne. Jedno dziecko staje na macie, a pozostałe klękają na trawniku i powoli zaczynają poruszać matę,
- najpierw bardzo powoli, a potem coraz silniej – tak by powstał efekt trzęsienia ziemi,
- organizator gry powinien – w zależności od umiejętności koordynacyjnych dziecka – regulować „siłę trzęsienia ziemi”.

### BIEGANIE I SKAKANIE

- znane zabawy dziecięce, np. biegi z piłeczką na głowie czy ćwiczenia z piłką koordynacyjną,
- skakanie „jak kangur”: pokonywanie krótkich odcinków skokami ze złączonymi stopami, przy tym trzymanie obiema rękami np. piłki.

Jeśli piłka wypadnie z rąk, trzeba przerwać skakanie i ponownie ją chwycić.

- długość dystansu przy tego typu zabawach: od 10 m (przy podskakiwaniu) do 20 m (przy bieganiu)



Wyścig w workach

## 6. OLIMPIADA DZIECIĘCA

Poniżej znajduje się wybór gier do olimpiady dziecięcej, który oczywiście można dowolnie rozszerzać o własne propozycje.

### „TRANSPORTOWANIE” WODY

Wesoła gra, która jest odpowiednia zwłaszcza na ciepłe dni i którą rozgrywa się na świeżym powietrzu:

- Za pomocą dużego naczynia plastikowego należy w określonym czasie przenieść jak największą ilość wody.
- Dzieci z każdej drużyny stoją na początku zabawy jedno za drugim. Ostatnie dziecko trzyma w ręku naczynie, które po gwizdku zanurza w zbiorniku wypełnionym wodą.
- Następnie wypełnione wodą naczynie jest podawane do przodu, a przez dziecko stojące na samym przedzie jego zawartość jest wylewana do pustego pojemnika. Następnie dziecko biegnie z naczyniem na koniec, zanurza w wodzie i podaje do przodu itd.
- Zwycięża ta drużyna, która w określonym czasie „przetransportowała” największą ilość wody.

### WYŚCIGI NA DESKOROLKACH

- Dzieci wykonują przysiad na deskorolkach i próbują jak najszybciej pokonać określony odcinek.
- Dozwolone jest tylko odpychanie się rękami od podłoża.
- Wymagane jest twarde podłoże.
- W zależności od właściwości podłoża dzieci powinny w miarę potrzeby nosić rękawice.

### SKAKANIE JAK KANGURY

- Uczestnicy mają za zadanie skakać ze złączonymi nogami na krótkim dystansie (ok. 10 m).
- Przy tym trzymają oburącz piłkę.
- Jeśli piłka wypadnie z rąk, należy przerwać skakanie i ponownie ją chwycić.

### STRAŻ POŻARNA

- Dzieci próbują za pomocą strumienia wody strącić ze stolika lekkie plastikowe kręgle.
- Pierwsze dziecko pompuje, a drugi celuje węzłem w pacholki.
- Zwycięża ta drużyna, która jako pierwsza strąci ze stolika wszystkie pacholki.



Straż pożarna

**SZTAFETA Z TACZKAMI**

- Trzymanie za uda partnera, który pozostaje w pozycji leżącej, i jak najszybsze pokonanie wyznaczonego odcinka.
- Chwycenie partnera za uda, aby „się nie wygiął”.

**SZTAFETA Z UBRANIAMI**

- Każdorazowo pierwszy zawodnik z każdej drużyny zakłada płaszcz, kapelusz, szal i rękawiczki. W tym ubraniu drybluje piłkę przez slalom złożony z drążków z chorągiewkami lub pachołków, następnie biegnie po zewnętrznej stronie przeszkód, zwracając z powrotem do punktu wyjścia i przekazuje elementy garderoby oraz piłkę kolejnemu zawodnikowi...

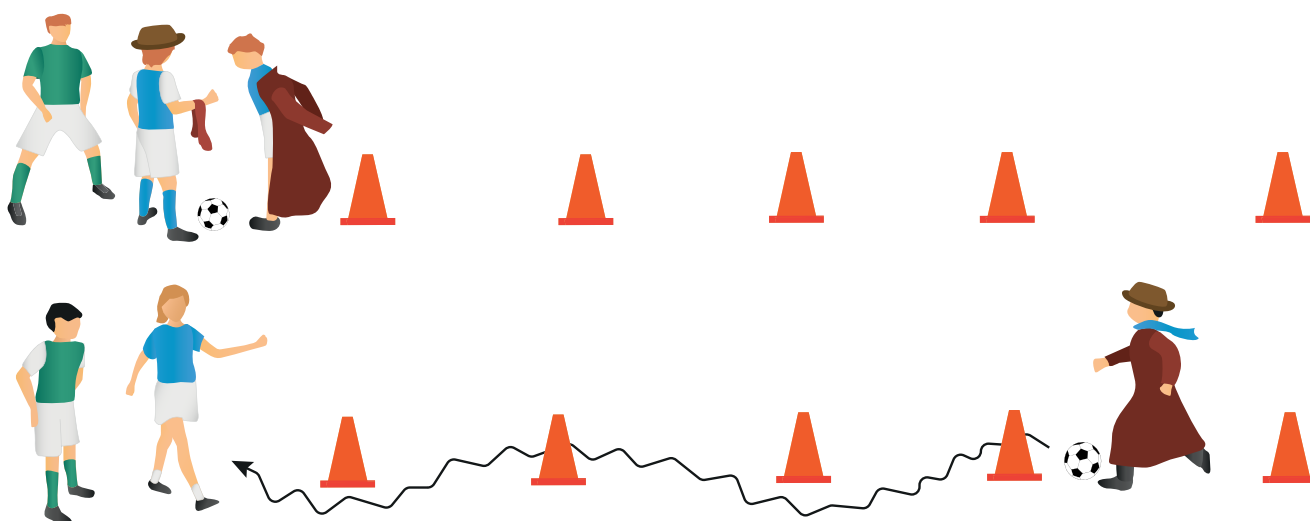
**PRZEKACZANIE RZĘKI**

Uczestnicy powinni przy użyciu materacy gimnastycznych jak najszybciej pokonać krótki dystans (rzekę).

Przy starcie cała drużyna stoi na materacach, a za nią leży wolny materac. Na sygnał przenoszą materac i stają na nim, tym samym poruszają się do przodu.

Wygrywa drużyna, która pierwsza pokona wyznaczony dystans (np. do znacznika oddalonego 10 m).

Opuszczenie materaca lub kontakt dziecka z podłożem prowadzi do jego wykluczenia z zabawy i naliczenia punktów karnych.



**Sztafeta z ubraniami**

**SŁALOM NA DESKOROLKACH**

- Zawodnik pcha partnera siedzącego na deskorolce tak szybko, jak to tylko możliwe, w ten sposób pokonując slalomem wyznaczony tor.
- Na znaczniku zwrotu (np. ostatni pachołek lub ostatni drążek z chorągiewką) następuje zamiana ról i zawodnik wraca do swojej drużyny.
- Tam deskorolka jest przekazywana kolejnym dwóm zawodnikom.

**PROWADZENIE PIŁKI Z LORNETKĄ**

- Wesoła gra, ponieważ piłka i przeszkody wydają się „bardzo daleko”. Z odwróconą lornetką na oczach zawodnik musi przedryblować piłkę slalomem przez tor przeszkód.

**PROWADZENIE PIŁKI DO RUGBY**

- Na znak start organizatora gry pierwszy zawodnik z każdej drużyny startuje z piłką do rugby, drybluje piłkę tam i z powrotem w slalomie i przekazuje piłkę kolejnemu zawodnikowi.

**TRANSPORTOWANIE PIŁEK TENISOWYCH**

- Transportowanie piłki tenisowej na raketce do tenisa, a przy tym pokonywanie tor przeszkód.
- Bieg slalomem nad lub pod przeszkodami, balansowanie na leżącej na ziemi belce itp.
- Alternatywnie można też transportować kilka piłek tenisowych na płaskiej tabliczce.



### SZTAFETA NA PIŁCE DO SKAKANIA

- Pokonywanie odcinka na piłce koordynacyjnej, do znacznika i powrót albo podskakiwanie na piłce podczas pokonywania slalomu.
- Przykładowy przebieg gry: pierwsze dziecko skacze na piłce wokół pierwszego pachołka i wraca, następnie wokół drugiego pachołka i wraca, potem wokół trzeciego pachołka i wraca – potem startuje kolejne dziecko.

### „KACZA” PIŁKA NOŻNA

- Prowadząc piłkę z płetwami na nogach, należy pokonać określony odcinek.
- U celu płetwy do pływania przekazywane są następnemu dziecku.

### PRZECIĄGANIE LINY

- 2 drużyny ciągną za 2 końce liny i próbują przeciągnąć drugą drużynę przez linię środkową na swoją stronę.

### BIEG Z BALONEM MIĘDZY GŁOWAMI

- Razem z partnerem i umieszczonym pomiędzy głowami balonem zawodnik ma za zadanie pokonać tor przeszkód, np. nad przeszkodami lub pod przeszkodami, slalomem.
- Jeśli dzieci pokonają dany odcinek, balon jest przekazywany następnym 2 osobom.
- Należy mieć przygotowane nadmuchane balony rezerwowe.

### SŁALOM HOKEJOWY

- Pokonywanie slalomu z kijem do hokeja i piłeczką tenisową.
- Na znak start organizatora gry pierwsze dziecko z każdej drużyny prowadzi piłeczkę slalomem wokół kręgli, biegnie potem po zewnętrznej stronie z powrotem do punktu wyjścia i przekazuje kij i piłeczkę kolejnemu dziecku.



Przeciąganie liny

## Przykład „olimpiady dziecięcej” Sztafeta wahadłowa w hali dla drużyn liczących do 8 zawodników

Stacja 1:	Stacja 2:	Stacja 3:	Stacja 4:	Stacja 5:	Stacja 6:
<b>przekraczanie rzeki</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 materaców</li> </ul>	<b>przewodzenie piłki do rugby</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 pachołków/tyczek z chorągiewką</li> <li>• 2 piłki do rugby</li> </ul>	<b>bieg z balonem między głowami</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 podłużne ławki</li> <li>• 2 3-częściowe skrzynie</li> <li>• 2 bramki (pomocnicze obiekty treningowe, wysokość 1,5 m)</li> <li>• balony</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na ławce</li> <li>• nad skrzynką</li> <li>• pod poprzecznymi drążkami</li> </ul>	<b>wyścigi na deskorolkach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 deskorolki</li> </ul>	<b>sztafeta z ubraniami</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 kapelusze, 2 płaszcze, 2 szale, 2 pary rękawiczek</li> <li>• 12 pachołków,</li> <li>• 2 piłki do gry w piłkę nożną</li> </ul>	<b>wyścigi na piłce koordynacyjnej</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 piłki koordynacyjne</li> </ul>





**PZPN**

*Łączy nas piłka*

**Polski Związek Piłki Nożnej**  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa

[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl)  
Tel. +48 (22) 55 12 300  
Fax +48 (22) 55 12 240  
NIP 526-17-27-123