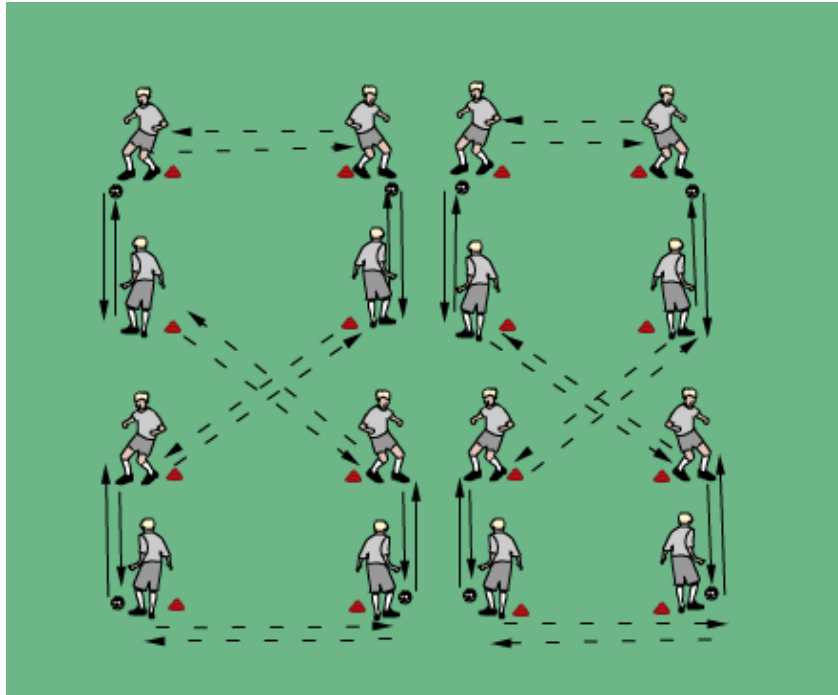
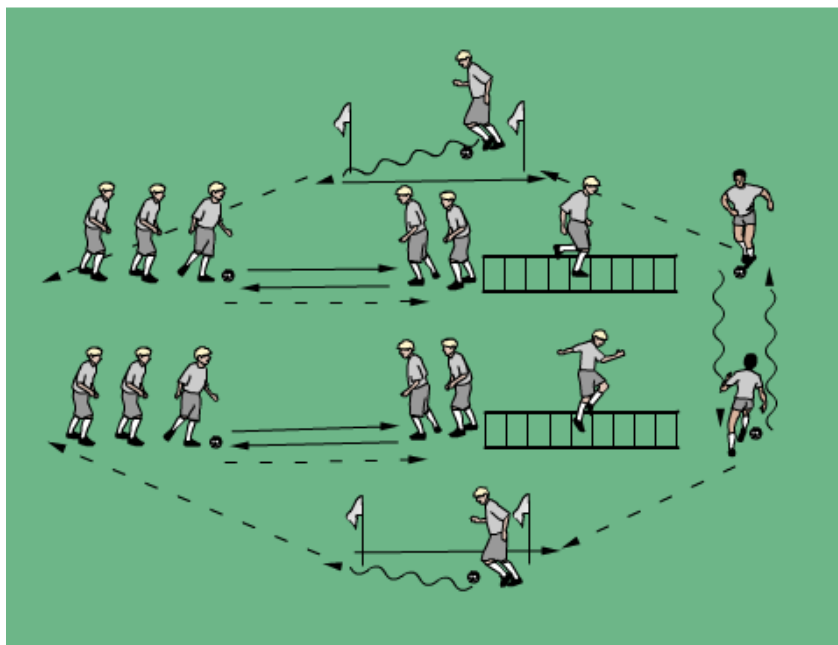


1.



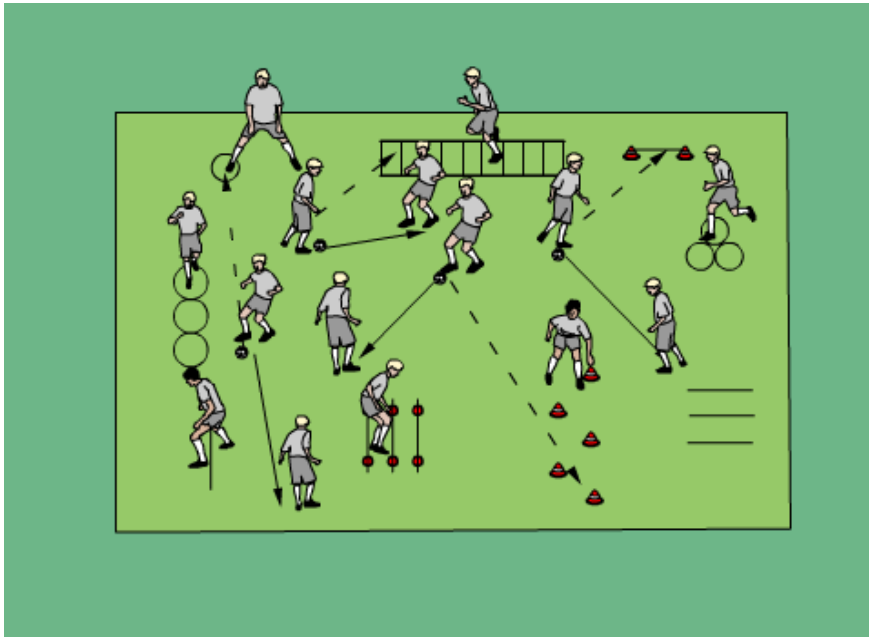
Organizacja rozgrzewki jak na rysunku. Wymiana podań i zatrzymanie piłki – zmiana miejsc następuje poprzez wykonanie ćwiczenia w ruchu wg schematu. Na sygnał trenera zmiana zawodników środkowych i skrajnych. Różne warianty wykonywanych ćwiczeń.

2.



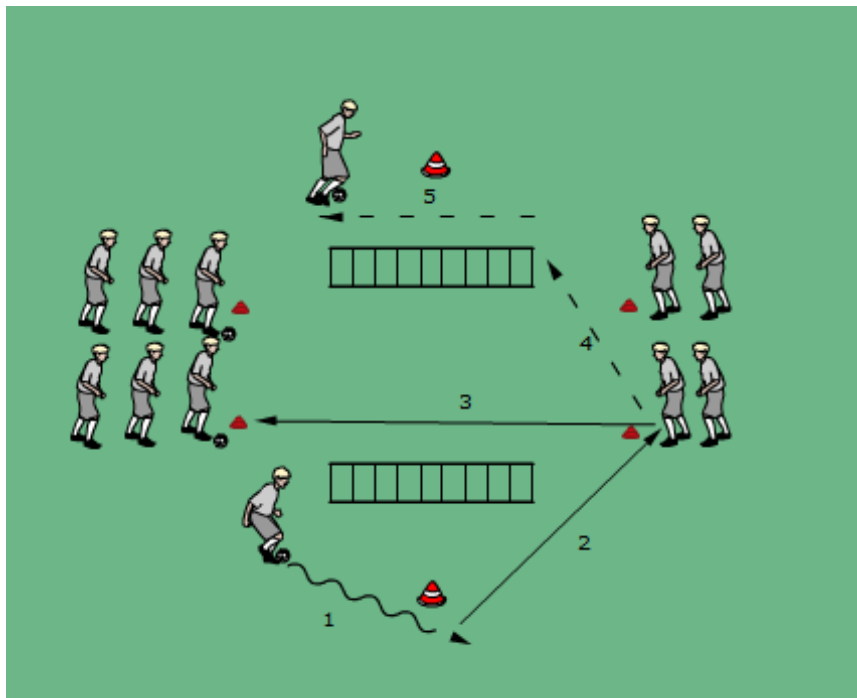
Organizacja rozgrzewki jak na rysunku- po wymianie podań bez przyjęcia zawodnicy wykonują ćwiczenia na drabince koordynacyjnej, następnie przeprowadzają piłkę na drugą stronę (w poprzek) i wracając prowadzą piłkę wokół tyczki kończąc podaniem do kolejnego partnera.

3.



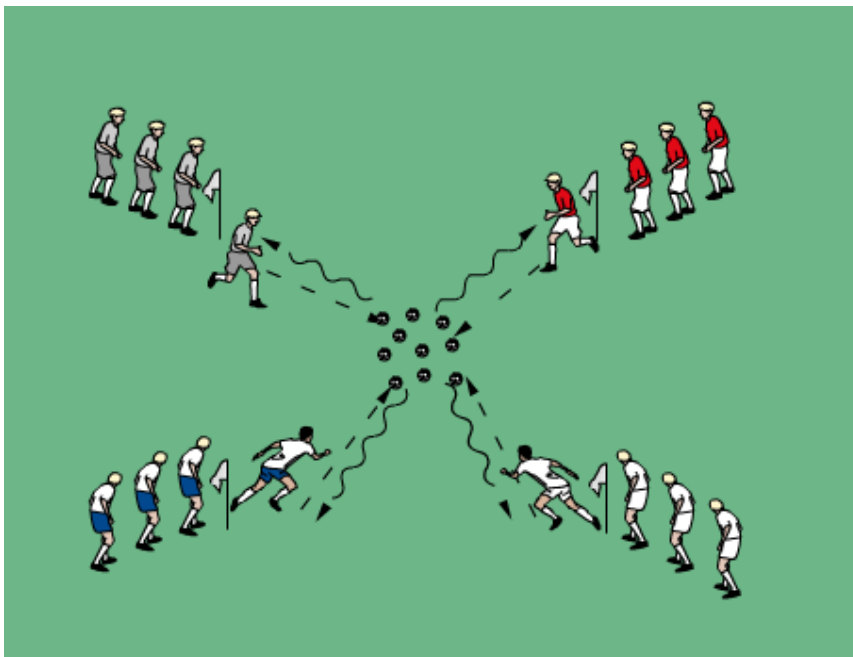
Organizacja rozgrzewki jak na rysunku- dowolne podania pomiędzy zawodnikami w sposób określony przez trenera, po wykonaniu podania zawodnicy wykonują różne ćwiczenia koordynacyjne na przyborach (za każdym razem na innym).

4.



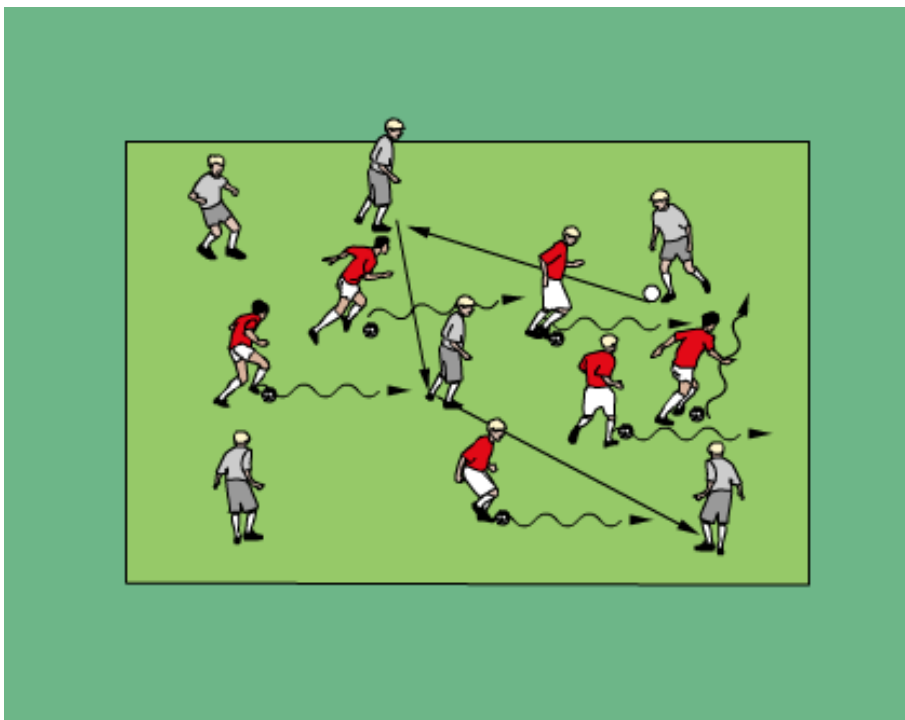
Organizacja rozgrzewki jak na rysunku. Prowadzenie piłki, podanie do partnera, który po przyjęciu zagrywa na początek rzędu i po przekątnej wraca na drugą stronę wykonując ćwiczenie koordynacyjne. Ćwiczenie wykonujemy równocześnie na obydwie strony.

5.



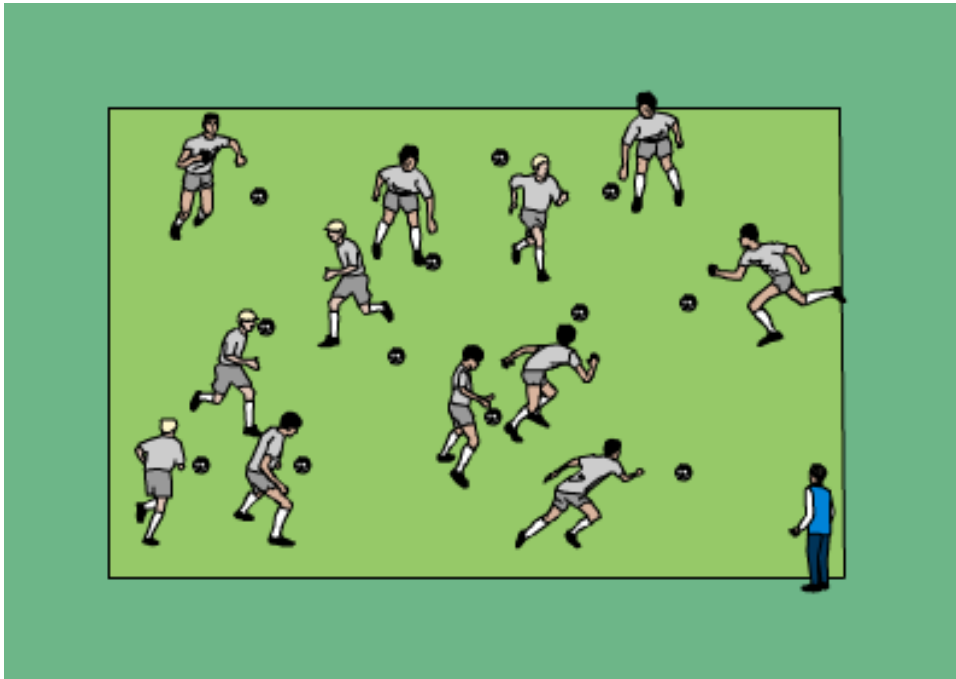
Organizacja zabawy jak na rysunku. Na sygnał trenera pierwsi z rzędów biegną do piłki i prowadzą ją do swojej grupy. Wygrywa rząd który pierwszy zbierze 3 piłki. Zawodnicy mogą brać piłki ze środka lub też „wykradać” je przeciwnikom (nie można blokować piłek ani utrudniać prowadzenia).

6.



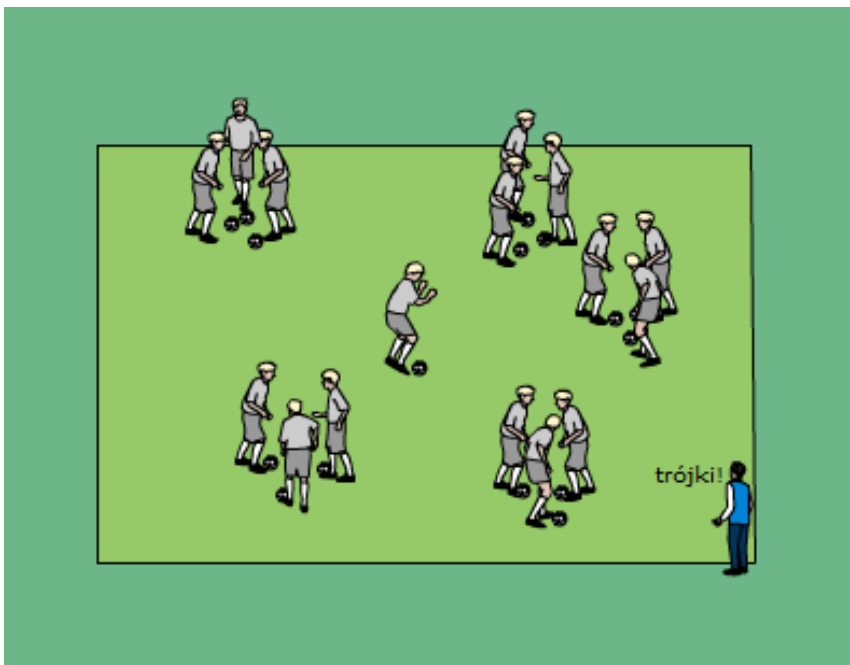
Organizacja zabawy jak na rysunku. Jeden z zespołów wymieniając podania stara się jak najdłużej utrzymać przy piłce, zespół broniący (każdy z piłką) stara się przeszkodzić w rozegraniu piłki. Po stracie następuje zamiana ról- wygrywa drużyna, która w określonym czasie wykona więcej podań.

7.



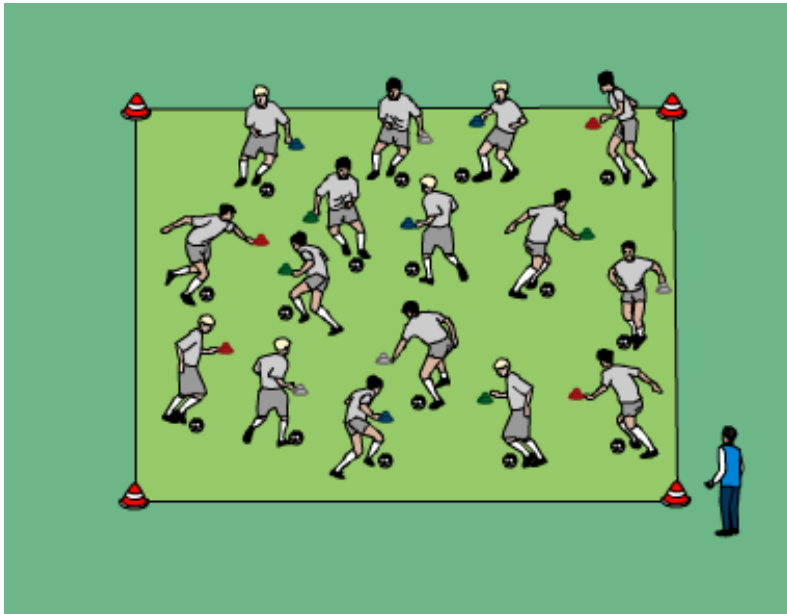
Organizacja zabawy jak na rysunku – zawodnicy poruszają się dowolnym (lub ustalonym przez trenera) sposobem. Na sygnał każdy próbuje złapać jak najwięcej piłek - zawodnicy którzy nie złapią żadnej, wykonują np. 3 przysiady.

8.



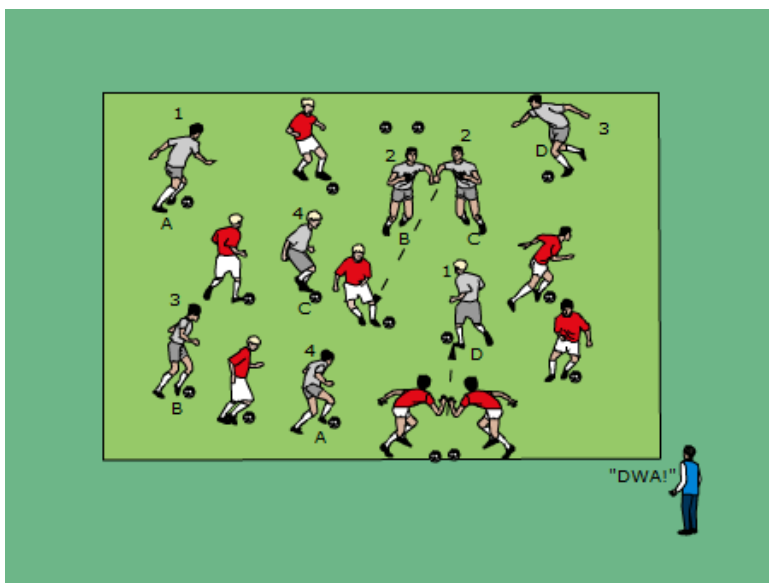
W ograniczonym polu dowolne prowadzenie piłki. Na sygnał zawodnicy dobierają się w sposób określony przez trenera (np. trójkami, piątkami itd.). Zawodnik który pozostanie bez grupy wykonuje np. 5 przysiadów.

9.



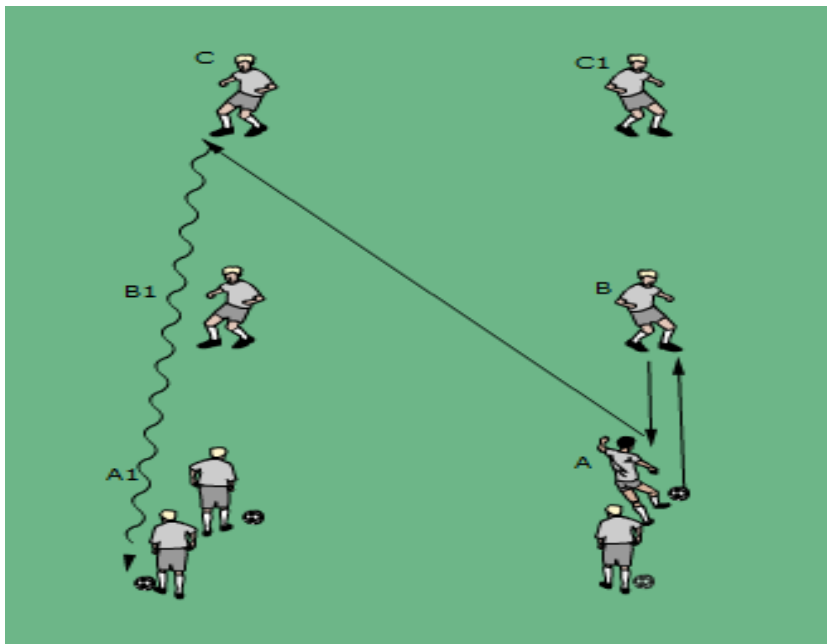
Organizacja zabawy jak na rysunku. W ograniczonym polu wszyscy zawodnicy z piłką- każdy trzyma w ręce kolorowy oznacznik (4 różne kolory). Zawodnicy prowadząc piłki wymieniają się między sobą oznacznikami. Na sygnał trenera ustawiają się przy dowolnym pachółku grupami z tym samym kolorem oznacznika. Czwórka, która ustawi się jako ostatnia wykonuje karne zadanie (np. 5 „pompek”). Odmiana: zawodnicy ustawiają się tak, by przy jednym pachółku byli ćwiczący z oznacznikiem innego koloru (czerwony, niebieski, biały i żółty).

10.



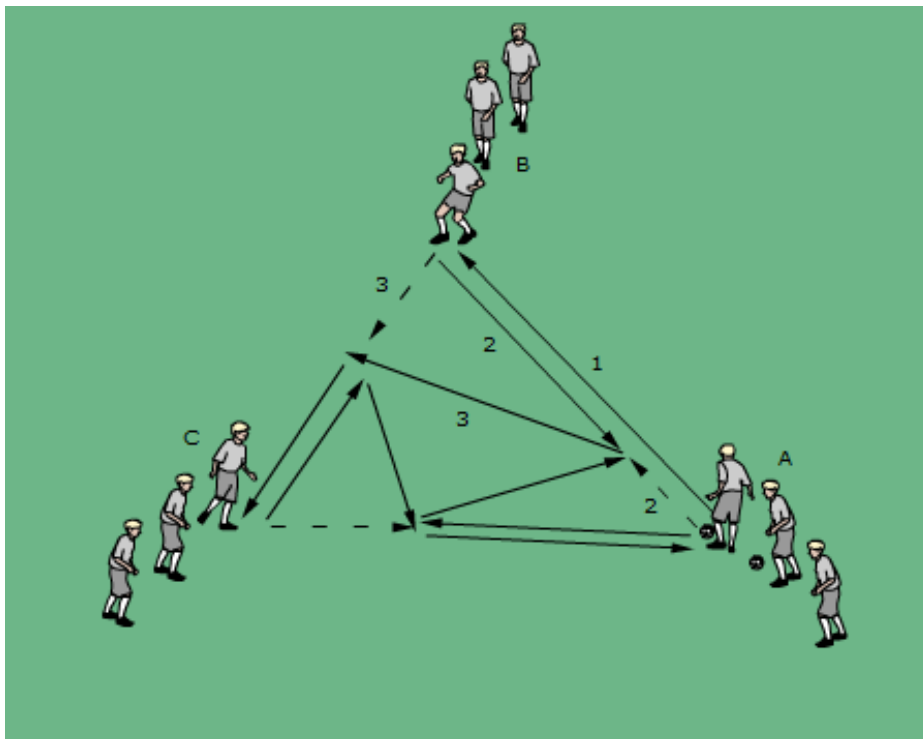
Organizacja zabawy jak na rysunku- dwa zespoły po 8 „ponumerowanych” zawodników prowadzą piłki w wyznaczonym polu. Na sygnał trenera (litera lub cyfra) zawodnicy o tym samym symbolu zostawiają swoje piłki, łapią się za ręce i starają się złapać dowolnego zawodnika przeciwnej drużyny (prowadzącego piłkę). Wygrywa drużyna która złapie gracza drugiego zespołu jako pierwsza. Zabawę można prowadzić do określonej liczby punktów.

11.



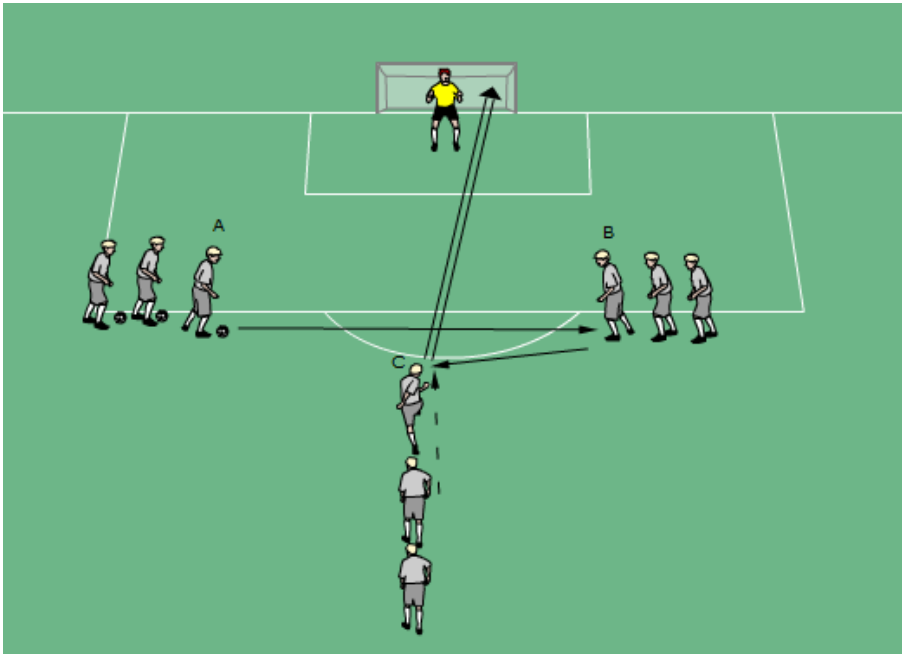
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie na prawą i lewą stronę. Zawodnik C po przyjęciu piłki prowadzi ją na początek przeciwnego rzędu. Ustawienie to pozwala na tworzenie wielu innych kombinacji podań (np. A-B-A-C-B-C itd.). Kolejność przebiegania zawodników: A-B-C-A1

12.



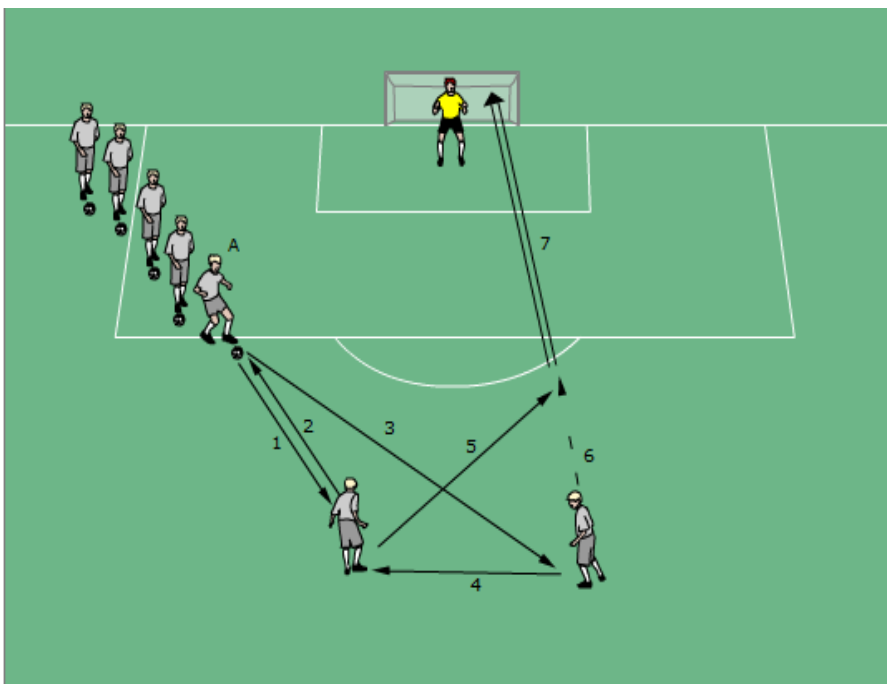
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Wymiana podań i przebiegnięcie „za piłką”. Kolejność przebiegania zawodników: A-B-C.

13.



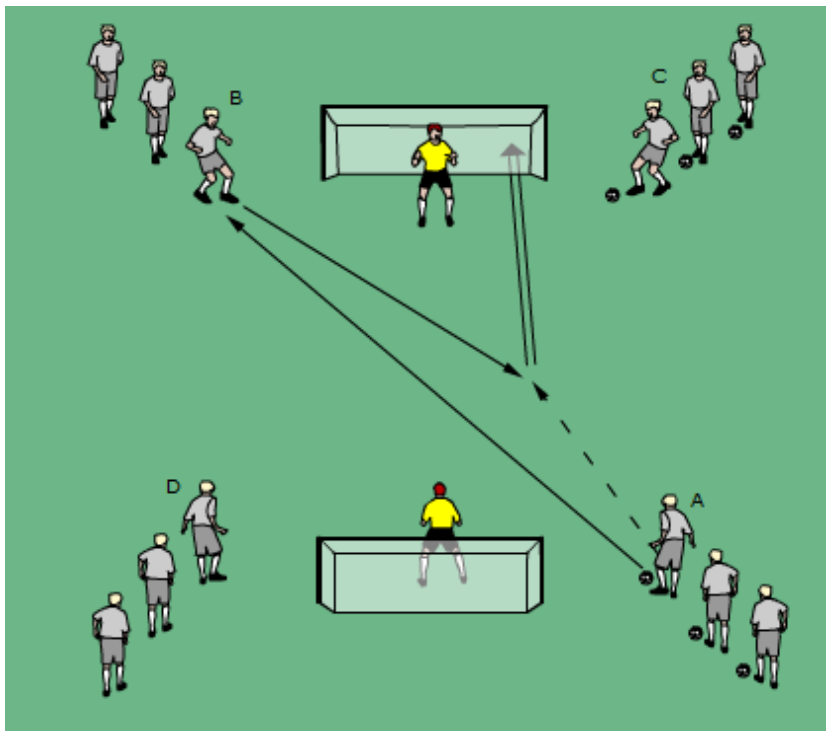
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Uderzenie po wymianie podań. Kolejność przebiegania zawodników: A-B-C

14.



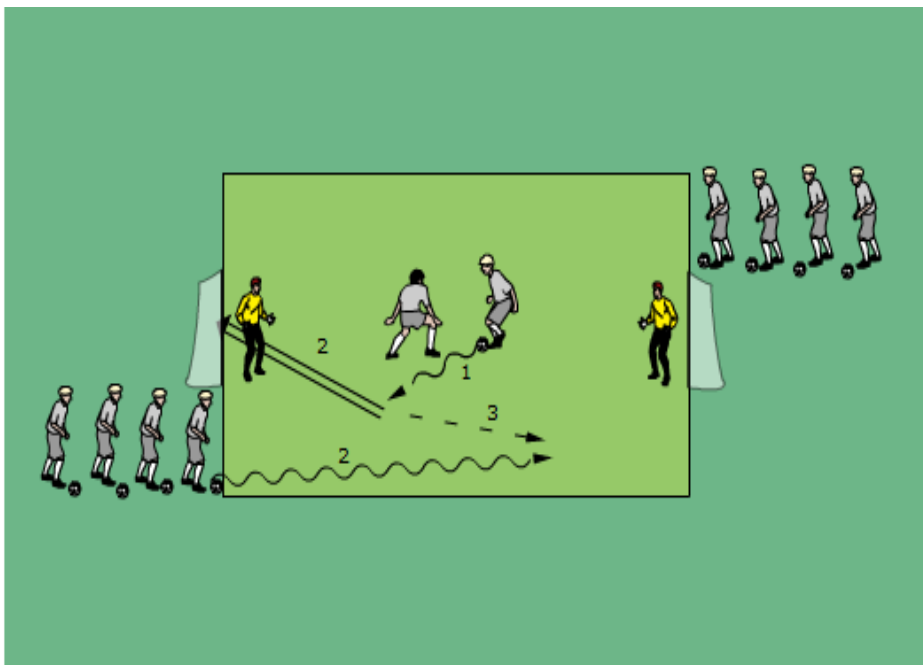
Organizacja ćwiczenia i kolejność podań jak na rysunku. Kolejność przebiegania zawodników: A-B-C

15.



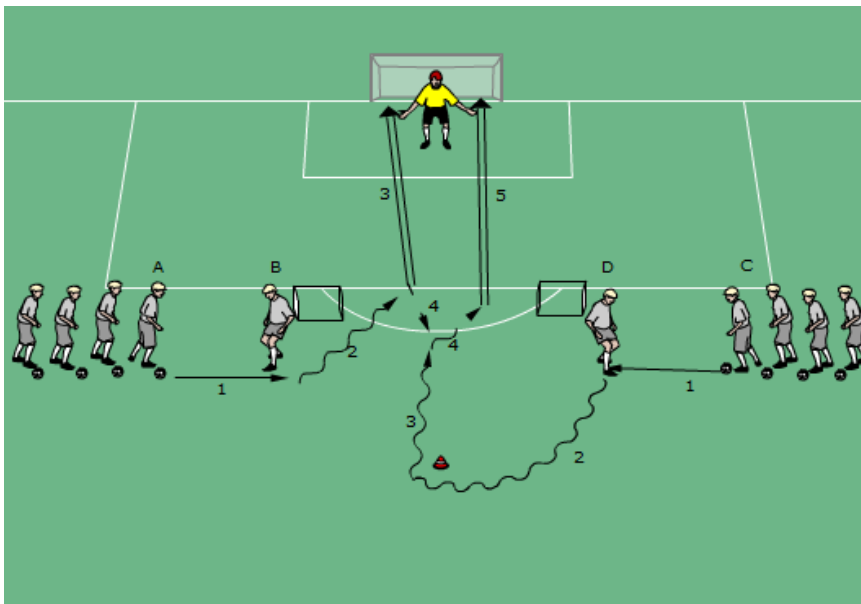
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Uderzenia po wymianie podań. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie na obydwie bramki. Kolejność przebiegania zawodników: A-B-C-D

16.



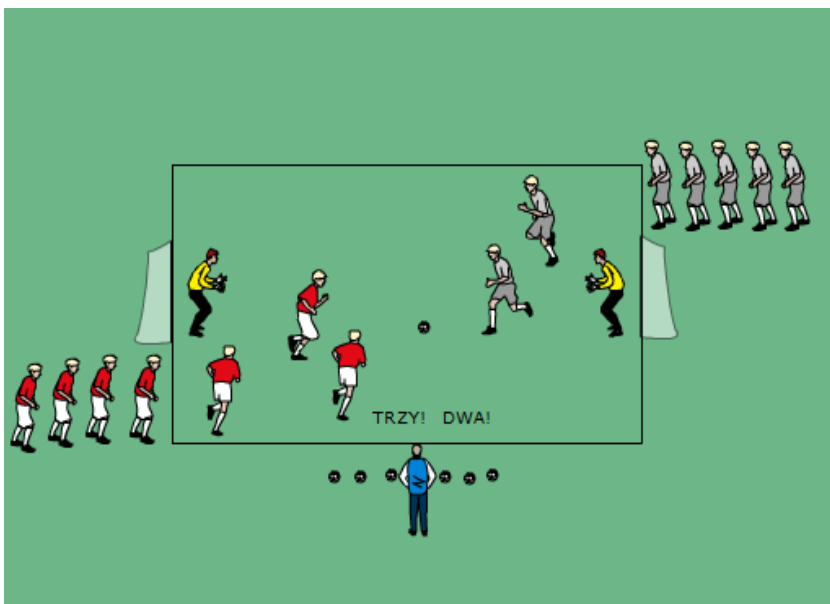
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Gra 1x1 po własnym prowadzeniu zakończona uderzeniem na bramkę. Po strzale zawodnik atakujący staje się obrońcą (szybkie przejście z ofensywy do defensywy).

17.



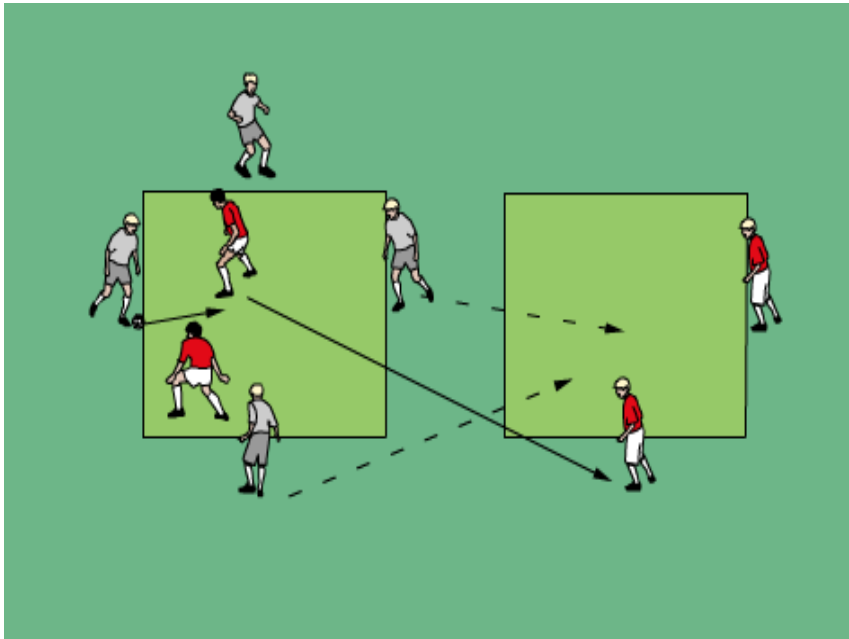
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Równoczesne podania do zawodników B i D- zawodnik B po przyjęciu kierunkowym i minięciu małej brameczki uderza na dużą bramkę, po czym staje się obrońcą. Zawodnik D po przyjęciu piłki omija pachołek i podejmuje pojedynek 1x1 z zawodnikiem B, zakończony strzałem na dużą bramkę. W przypadku przejęcia piłki przez obrońcę (B) może on uderzyć do jednej z dwóch małych bramek. Kolejność zmian zawodników: A-B-C-D.

18.



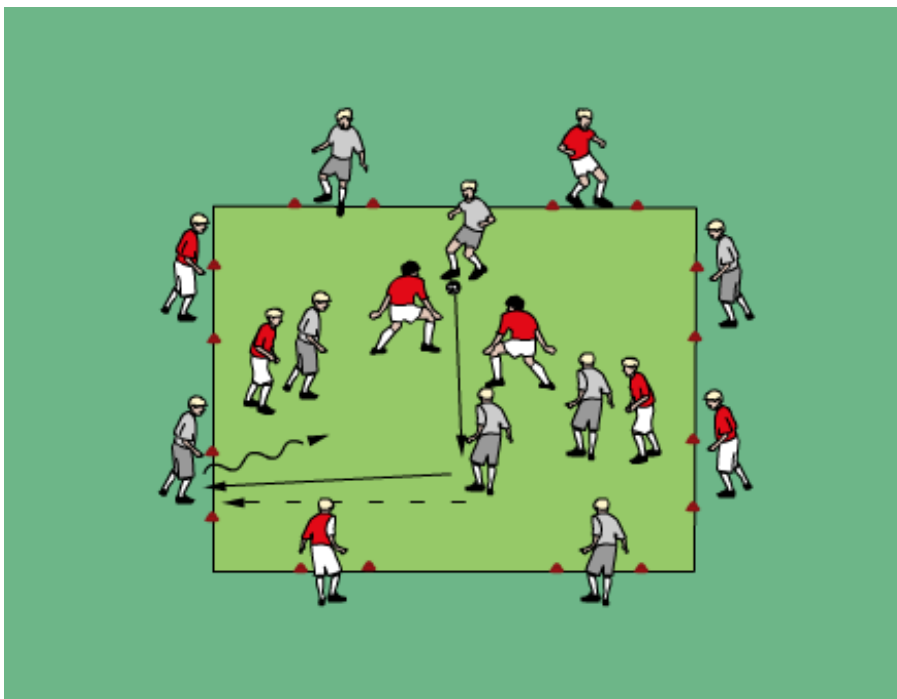
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku. Zawodnicy ustawieni w rzędach za bramkami- trener wywołuje określoną liczbę zawodników (np. trzech na dwóch) i zagrywa piłkę do środka pola. Gra toczy się do zdobycia bramki bądź w przypadku zbyt długiego rozgrywania akcji trener zakańcza ją gwizdkiem. Po skończonej akcji zawodnicy wracają na początek rzędu.

19.



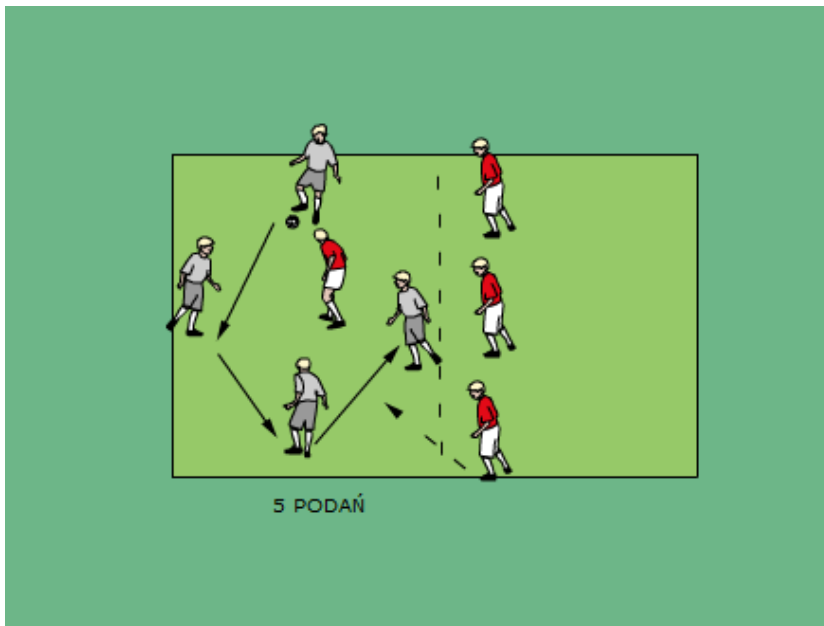
Organizacja gry jak na rysunku- gra 4x2 w „dziadka”. Po przejęciu piłki niebiescy przekazują ją partnerom w sąsiednim polu i zmieniają miejsce gra toczy się w konfiguracji 4x2 (szarzy na czerwonych).

20.



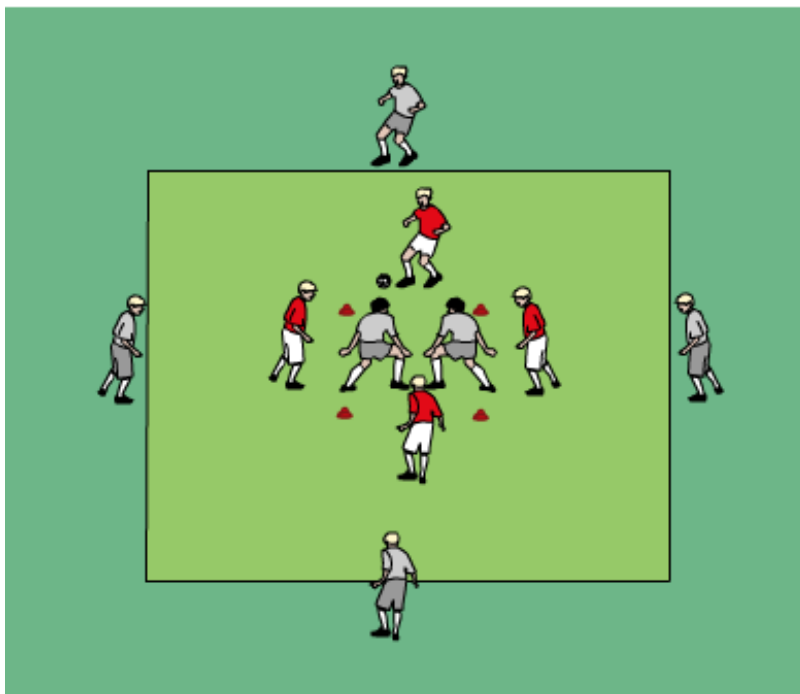
Organizacja gry jak na rysunku. Gra 4x4 + 4 i 4 neutralnych. Po podaniu zawodnika środkowego do obwodowego następuje zamiana miejsc. Podanie do zawodnika obwodowego musi być wykonane pomiędzy pachołkami (dokładność podań).

21.



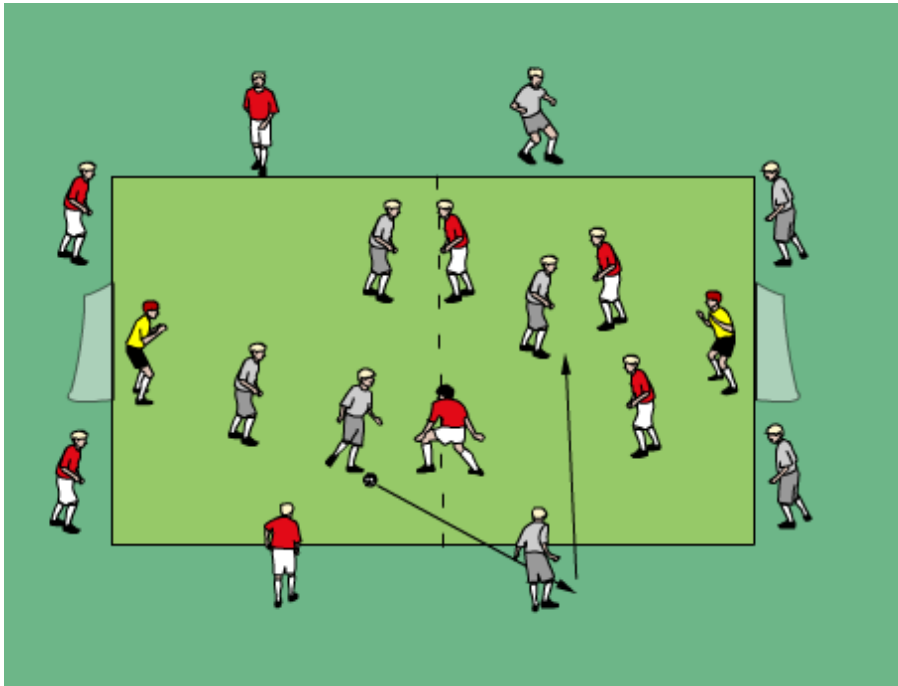
Organizacja ćwiczenia jak na rysunku- gra „na utrzymanie” 4x1- po wykonaniu pięciu podań do strefy wbiega kolejny zawodnik broniący. Punkt zdobywany jest za wykonanie pięciu podań w konfiguracji 4x4. W przypadku straty piłki zespół który odzyskał piłkę przechodzi podaniem do swojej strefy a jako pierwszy wbiega ten zawodnik drużyny broniącej, który spowodował stratę.

22.



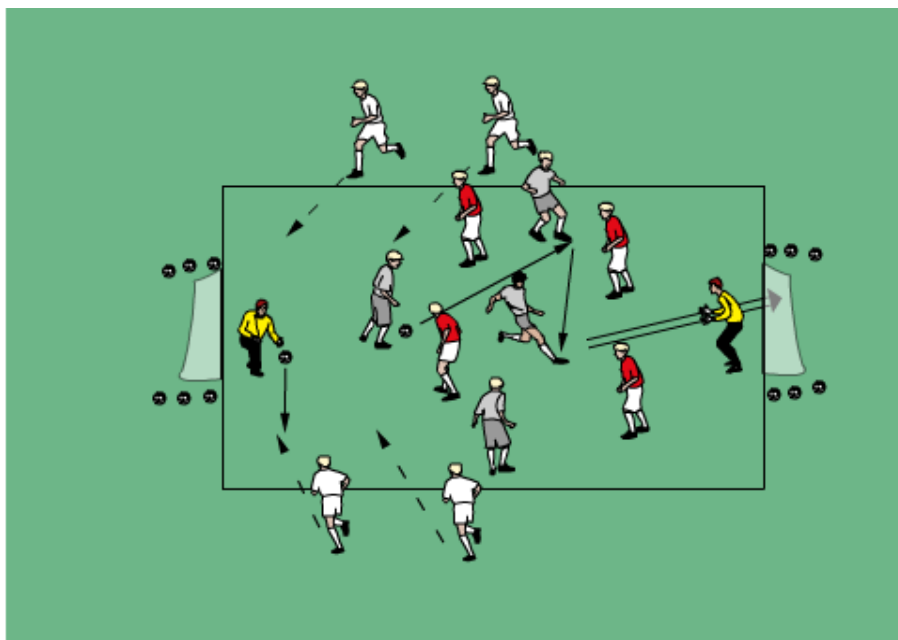
Organizacja gry jak na rysunku- gra 4x2, po przejęciu piłki przez dwójkę broniącą (szarzy) gra toczy się w konfiguracji 6x4.

23.



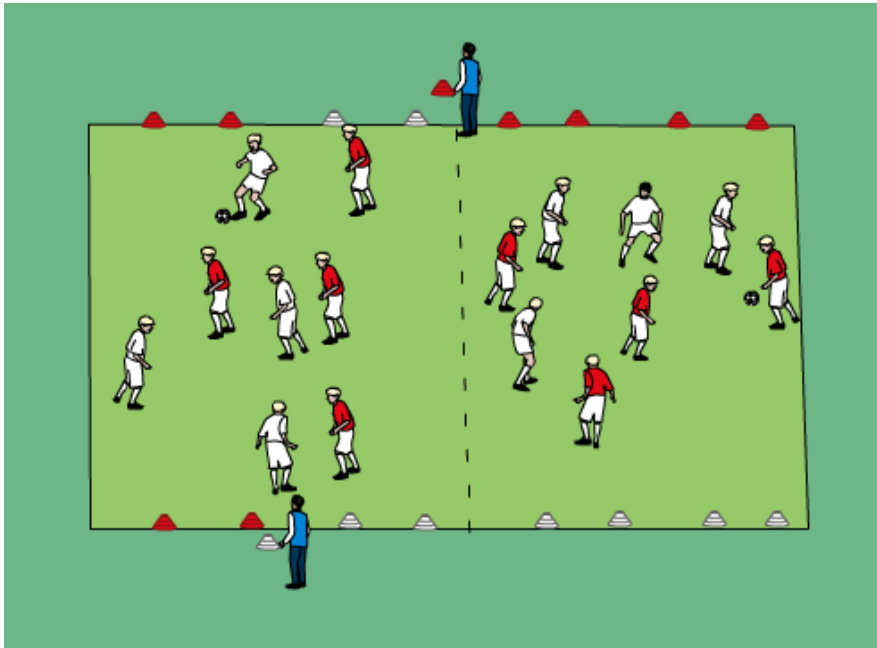
Organizacja gry jak na rysunku. Gra 4x4 z bramkarzami w bramkach i 4 skrajnymi zawodnikami na połowie przeciwnika. Po zdobyciu lub utracie bramki następuje wymiana zawodników środkowych ze skrajnymi.

24.



Organizacja gry jak na rysunku. Dwa zespoły grają w konfiguracji 4x4 plus bramkarze w bramkach, trzeci zespół oczekuje poza linią boczną. W momencie zdobycia bramki następuje szybka zmiana- rozpoczyna drużyna „oczekująca” (z przeciwnej bramki niż ta, na którą padł gol), drużyna która zdobyła bramkę staje się broniącą, a zespół, który stracił bramkę opuszcza boisko.

25.



Organizacja gry jak na rysunku- gra 4x4 w dwóch polach. Każda drużyna (biali i czerwoni) atakuje bramki ustawione z talerzyków w odpowiednich (swoich) kolorach. W trakcie gry trener zmienia kolory bramek, zmuszając do stałej obserwacji pola gry. W przypadku, gdy na boisku nie będzie bramek w kolorze jednej z drużyn, zespół ten gra „na utrzymanie się” przy piłce.