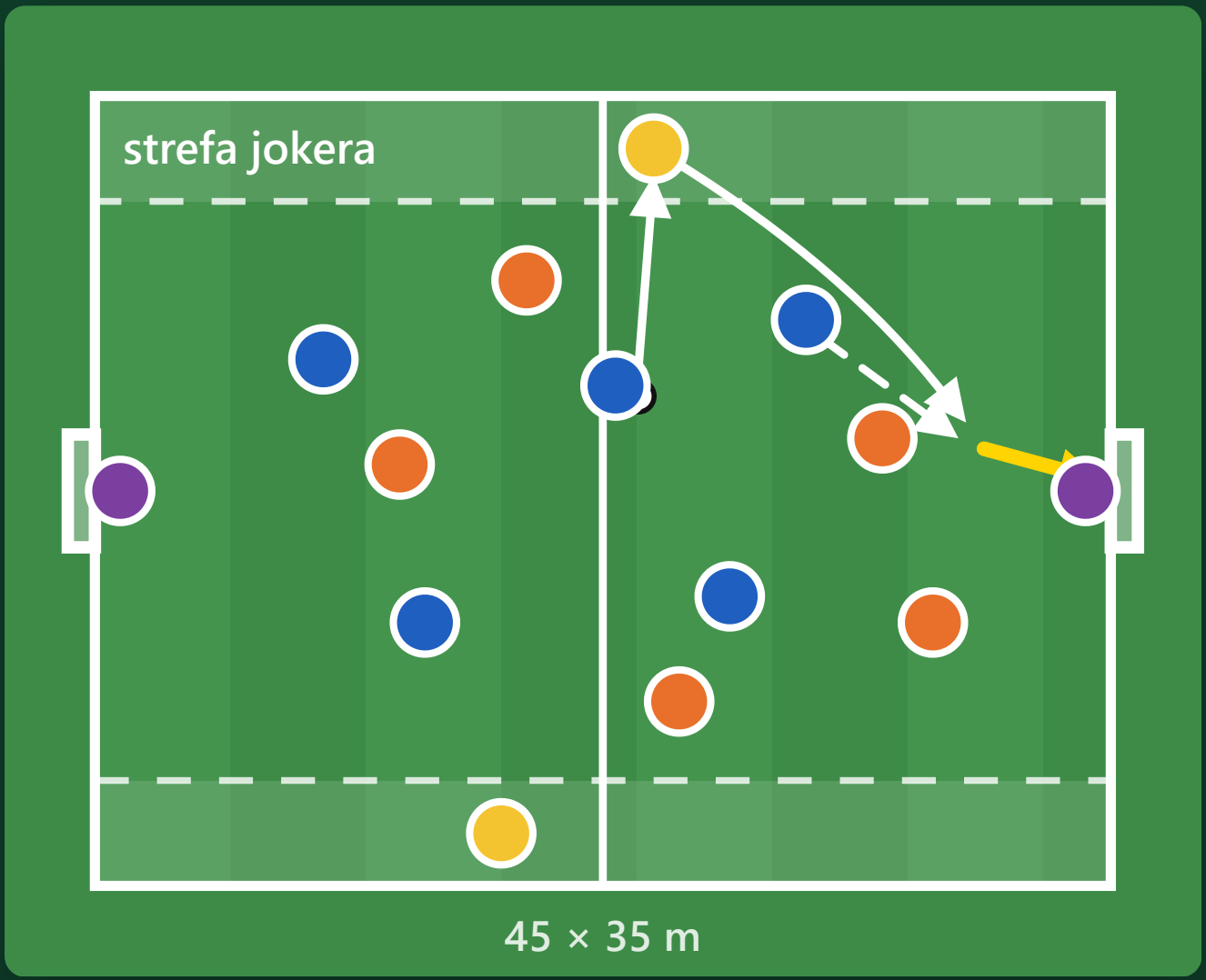
GOTOWY TRENING

TRAMPKARZ

Niezbędnik Trenera Piłkarskiego

Trampkarz (U14–U15) · 30 gotowych treningów na cały sezon



Jesień · 10 treningów na trawie

Zimowe przygotowania · 10 treningów w hali

Wiosna · 10 treningów na trawie

WYDRUKUJ · ZŁÓŻ · IDŹ NA BOISKO

Jak czytać trening

Każdy trening mieści się na jednej stronie: cztery ćwiczenia z rysunkiem, czasy, organizacja i na co zwrócić uwagę. Wystarczy go wydrukować i zabrać ze sobą na boisko.



Zawodnicy dwóch drużyn



Joker (gra z drużyną, która ma piłkę) i bramkarz



Trener



Pachołek i talerzyk



Piłka i mała bramka



Podanie



Bieg bez piłki



Prowadzenie piłki



Strzał

Budowa każdego treningu

1 · Rozgrzewka

Rozgrzewka z piłką, dużo kontaktów z piłką, żadnego stania w kolejce.

2 · Część główna A

Technika lub umiejętność, na której skupia się trening.

3 · Część główna B

Ten sam temat w sytuacji z przeciwnikiem: 1 na 1, dziadek (rondo), przewaga liczebna.

4 · Gra

Forma meczowa z zasadą, która wspiera temat treningu.

Jak pracować z treningiem

1. **Wydrukuj stronę** i złóż ją na pół. Zmieści się w kieszeni albo w teczce.
2. **Przygotuj sprzęt** według wiersza „Sprzęt" na górze. Wyznacz przestrzeń talerzykami, zanim przyjdą zawodnicy.
3. **Czasy są orientacyjne.** Jeśli dzieci ćwiczenie bawi, niech trwa dłużej. Jeśli nie działa, sięgnij po wariant na dole.
4. **Liczba zawodników** jest podana dla grupy wskazanej na górze. Przy mniejszej liczbie zmniejsz przestrzeń, przy większej ustaw dwa stanowiska obok siebie, żeby nikt nie stał w kolejce.
5. **Na co zwrócić uwagę** (punkty z ptaszkiem) mów zawodnikom krótko w trakcie gry, jedną rzecz naraz.

Wymiary przestrzeni i liczba powtórzeń to zalecenia. Dostosuj je do wieku, liczby zawodników i miejsca, którym dysponujesz.

Plan sezonu · Trampkarz

Trzydzieści treningów w trzech okresach. Jeśli trenujesz dwa razy w tygodniu, w danym tygodniu użyj jednego treningu z tabeli, a następnego dnia powtórz go z wariantem (wiersz „Utrudnienie / Ułatwienie" przy każdym ćwiczeniu).

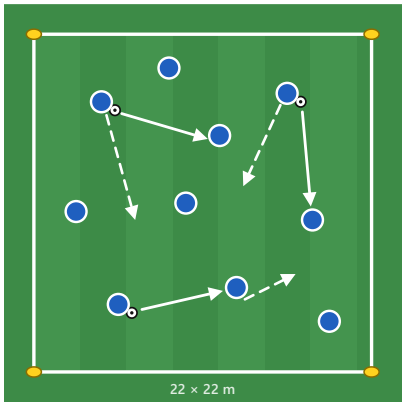
	Jesień wrzesień – listopad	Zimowe przygotowania w hali grudzień – luty	Wiosna marzec – czerwiec
1.	**01** Prowadzenie piłki i zwody	**01** Jak najwięcej kontaktów w małej hali	**01** Prowadzenie piłki pod presją rywala
2.	**02** Podanie i przyjęcie piłki	**02** Podanie i przyjęcie od ściany	**02** Podanie na jeden i dwa kontakty
3.	**03** Gra 1 na 1 w ataku	**03** Zwinność i koordynacja z piłką	**03** 1 na 1 i wykończenie akcji
4.	**04** Obrona 1 na 1	**04** Pojedynek 1 na 1 w małej przestrzeni	**04** Obrona i odbiór piłki w dwójce
5.	**05** Wykończenie na bramkę	**05** Strzelanie w hali	**05** Wykończenie po kombinacji
6.	**06** Utrzymanie piłki i wychodzenie na pozycję	**06** Utrzymanie piłki w małej przestrzeni	**06** Utrzymanie piłki pod presją
7.	**07** Współpraca w dwójce: 2 na 1	**07** Obrona i odbiór piłki	**07** Przewaga 3 na 2
8.	**08** Szybkość i zwinność z piłką	**08** Przewaga 2 na 1 i 3 na 2	**08** Szybkie reakcje i starty
9.	**09** Przejście po odbiorze i stracie piłki	**09** Szybkie przejście w hali	**09** Szybki kontratak
10.	**10** Gra na skrzydła i przenoszenie gry	**10** Turniej halowy	**10** Atak skrzydłem i dośrodkowanie

Treningi się ze sobą łączą, ale nie są przypisane do konkretnych dat. Jeśli wypadnie Ci tydzień przez pogodę lub turniej, rób po prostu kolejny trening w kolejności.

Prowadzenie piłki i zwody

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnik prowadzi piłkę z podniesioną głową, a zwodem tworzy sobie miejsce na podanie lub strzał.

Sprzęt: piłki, talerzyki, pachołki, małe bramki, znaczniki, 2 bramki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

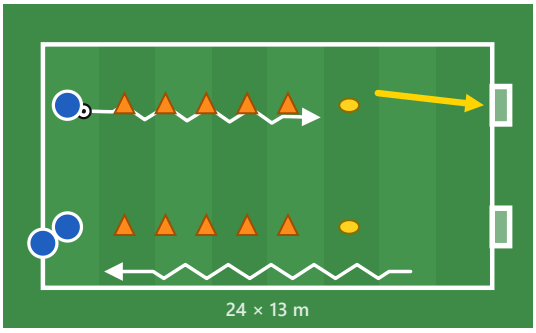
Podaj i znajdź wolne miejsce

Kwadrat 22 × 22 m, 12 zawodników, 6 piłek.

Zawodnicy z piłką prowadzą ją i podają do kolegów bez piłki, którzy się im oferują. Po podaniu zawodnik od razu przemieszcza się na inne wolne miejsce. Po 3 minutach gra na dwa kontakty, potem na jeden kontakt dla tego, kto zaoferował się w porę.

- ✓ Oferuj się do wolnego miejsca, nie stój za kolegą.
- ✓ Przed przyjęciem piłki rozejrzyj się.
- ✓ Przyjmij piłkę otwartym ciałem, kierunkiem od siebie.

Utrudnienie: dwóch zawodników w znacznikach próbuje przechwytywać podania.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

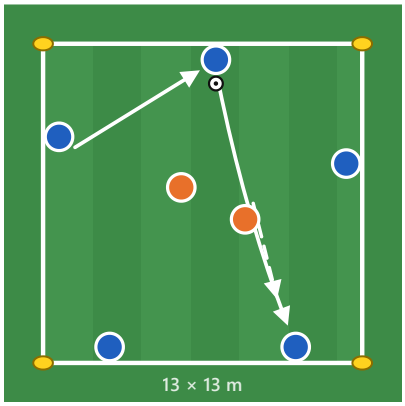
Slalom i zwód na talerzyk

Przestrzeń 24 × 13 m, 2–3 tory: 5 pachołków co 2 m, za nimi talerzyk i mała bramka.

Zawodnik przejeżdża slalom między pachołkami (wewnętrzną i zewnętrzną stroną stopy), przy talerzyku robi zwód (zmyłka i zmiana kierunku) i kończy na małą bramkę. Wraca z piłką bokiem toru. Co 3 minuty inny zwód.

- ✓ Małe dotknięcia, piłka blisko przy pachołkach.
- ✓ Zwód tuż przy talerzyku, potem ostro przyspieszyć.
- ✓ Przed strzałem podnieść głowę.

Utrudnienie: dwa tory naprzeciwko siebie na czas. Ułatwienie: pachołki dalej od siebie (3 m).



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

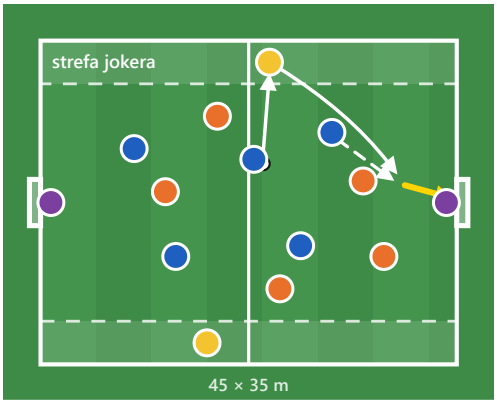
Dziadek (rondo) 5 na 2

Kwadrat 13 × 13 m, 5 zawodników na obrzeżach, 2 obrońców w środku. Przy większej liczbie zawodników 2 dziadki obok siebie.

Pięciu zawodników utrzymuje piłkę przeciwko dwóm obrońcom. Za 10 podań bez straty jest punkt. Kto straci piłkę lub poda poza kwadrat, idzie do środka na miejsce obrońcy, który był tam najdłużej. Rundy po 3 minuty.

- ✓ Zawodnik z piłką powinien zawsze mieć dwie opcje podania, z lewej i z prawej.
- ✓ Gdy między obrońcami otworzy się luka, podaj między nich.
- ✓ Obrońcy: atakujcie razem, jeden naciska na piłkę, drugi zamyka podanie środkiem.

Utrudnienie: maks. 2 kontakty, potem 1 kontakt. Ułatwienie: 5 na 1.



4 GRA — 25 MIN

5 na 5 + 2 jokerzy na skrzydłach

Boisko 45 × 35 m, 2 bramki z bramkarzami. Wzdłuż każdej linii bocznej strefa 4 m dla jokera, który gra z drużyną mającą piłkę.

Gra 5 na 5 z bramkarzami. Jokerzy poruszają się tylko w swojej strefie i grają na dwa kontakty. Gol po podaniu od jokera liczy się podwójnie. 3 × 7 minut, po każdej rundzie zmień jokerów.

- ✓ Poszerz grę: podaj do jokera i od razu oferuj się przed bramką.
- ✓ Po podaniu na skrzydło biegnij do przodu.
- ✓ Po stracie piłki szybko przejdź do obrony.

Ułatwienie: jokerzy bez ograniczenia kontaktów. Utrudnienie: cała drużyna maks. 3 kontakty.

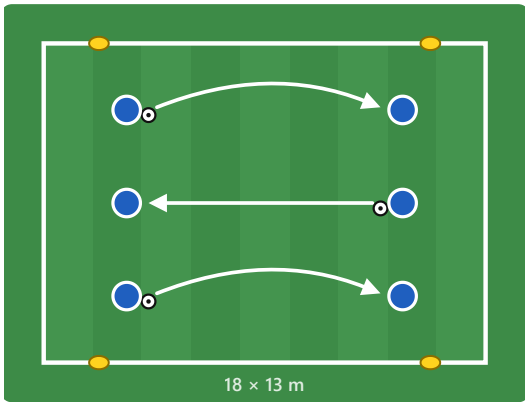
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Jakiego zwodu użyliście dziś w grze i dlaczego zadziałał?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Podanie i przyjęcie piłki

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnicy podają dokładnie i szybko, a pierwszym kontaktem przygotowują sobie kolejne zagranie.

Sprzęt: piłki, talerzyki, pachołki, znaczniki, 2 bramki z bramkarzami



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

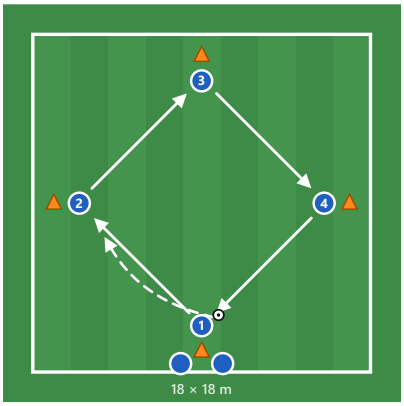
Żonglowanie i przyjęcie piłki w parach

Pary 8–10 m od siebie, jedna piłka na parę.

Zawodnik podrzuca piłkę, dwa lub trzy razy żongluje i posyła ją koledze górą albo po ziemi. Kolega przyjmuje piłkę pierwszym dotknięciem (udo, podbicie, klatka piersiowa) i robi dalej to samo. Co 2 minuty inna część ciała do przyjęcia piłki.

- ✓ Przyjmuj piłkę tak, żeby została blisko.
- ✓ Wychodź piłce na spotkanie, nie czekaj na nią.
- ✓ Zmieniaj prawą i lewą nogę.

Utrudnienie: przyjmij i od razu podaj po ziemi na dwa dotknięcia.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

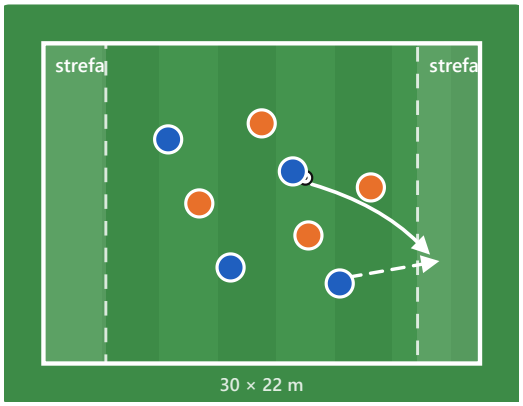
Romb: podaj i biegnij za piłką

4 pachołki ustawione w romb (odległość ok. 11 m). Przy pierwszym pachołku 3 zawodników z piłkami, przy pozostałych po 1–2 zawodników. Ustaw 2 romby, żeby nie czekać.

Zawodnik 1 podaje do 2 i biegnie na jego miejsce. Zawodnik 2 przyjmuje piłkę w kierunku 3, podaje i biegnie za piłką. Tak samo dalej 3 → 4 → z powrotem do 1. Po 4 minutach zmień kierunek. Potem wariant ze zwrotnym podaniem: 2 oddaje piłkę 1, a ten podaje w bieg do 3.

- ✓ Podanie po ziemi, wewnętrzną częścią stopy, na nogę dalszą od przeciwnika.
- ✓ Pierwszy kontakt już w kierunku kolejnej stacji.
- ✓ Zawołaj imię kolegi i podawaj w bieg.

Utrudnienie: dwie piłki naraz i gra na dwa kontakty. Ułatwienie: odległość 8 m.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

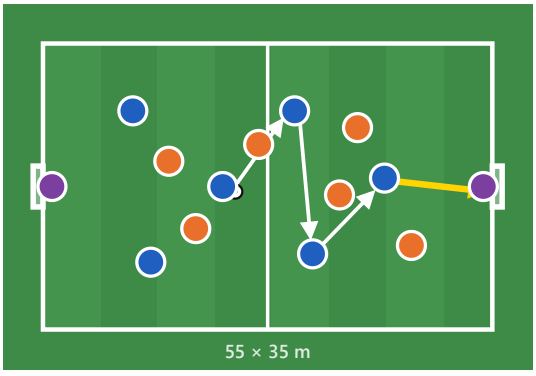
Podanie do strefy końcowej 4 na 4

Boisko 30 × 22 m, na obu końcach strefa o głębokości 4 m, 4 na 4.

Drużyna zdobywa punkt, gdy poda do partnera, który przyjmie piłkę w strefie rywala. Do strefy wolno wbiec dopiero razem z podaniem. Po punkcie piłkę dostaje rywal. Gra się 4 × 4 minuty.

- ✓ Wbiegaj do strefy na czas, nie czekaj w niej.
- ✓ Zawodnik z piłką szuka podania do przodu.
- ✓ Po stracie piłki od razu zamknij podania do strefy.

Utrudnienie: maks. 3 kontakty z piłką. Ułatwienie: dodaj jokera.



4 GRA — 25 MIN

7 na 7: gol dopiero po trzech podaniach

Boisko 55 × 35 m, dwie bramki z bramkarzami.

Gra się 7 na 7. Gol liczy się tylko wtedy, gdy poprzedziły go co najmniej 3 podania z rzędu. Po odbiorze piłki na połowie przeciwnika wystarczy jedno podanie. 2 × 12 minut.

- ✓ Cierpliwie utrzymywać piłkę, szukać wolnego zawodnika.
- ✓ Otwierać się do wolnej przestrzeni, nie do piłki.
- ✓ Po odbiorze na połowie przeciwnika szybko kończyć.

Utrudnienie: 5 podań. Ułatwienie: bez zasady, wolna gra.

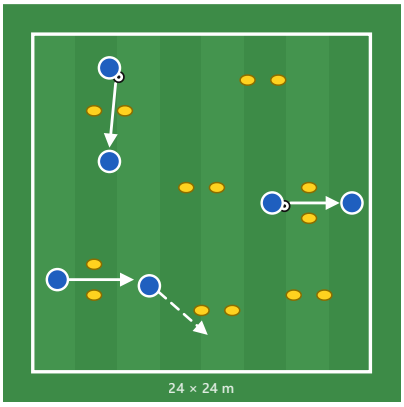
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kiedy dziś udało wam się podanie, po którym kolega nie musiał się zatrzymywać?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Gra 1 na 1 w ataku

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnik rozpoznaje, kiedy wejść w pojedynek 1 na 1, a po minięciu rywala kończy akcję.

Sprzęt: piłki, talerzyki, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

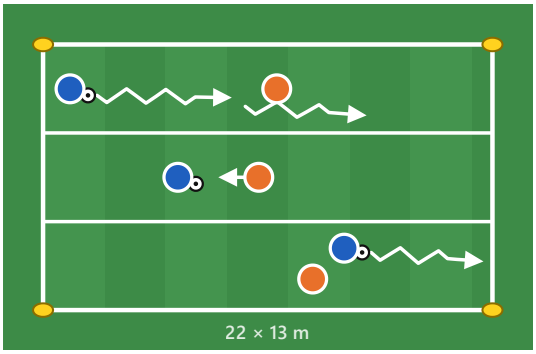
Podania przez bramki

Przestrzeń 24 × 24 m z 7 bramkami z talerzyków (szerokość 2 m), pary z jedną piłką.

Pary podają sobie przez bramki: piłka musi przejść przez bramkę, a kolega po drugiej stronie ją przyjmuje. Potem para szuka kolejnej wolnej bramki. Po minucie liczą, przez ile bramek przeszli. 5 rund.

- ✓ Podawaj na wyjście kolegi, nie na stojącego.
- ✓ Pokaż i zawołaj, do której bramki idziecie.
- ✓ Przyjmuj piłkę w kierunku kolejnej bramki.

Utrudnienie: podawaj tylko na jedno dotknięcie. Uproszczenie: szersze bramki.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

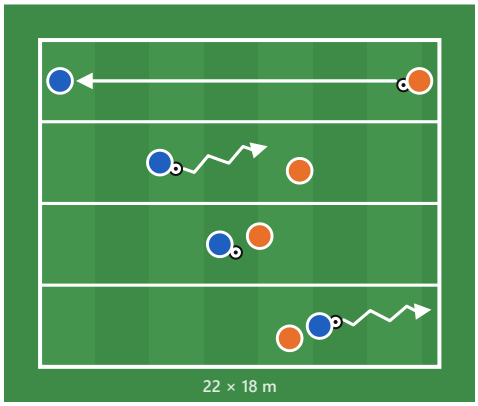
Zwód przeciw obrońcy, który tylko stoi na drodze

Przestrzeń 22 × 13 m podzielona na 3 korytarze, w każdym napastnik z piłką i obrońca.

Obrońca wychodzi napastnikowi naprzeciw i broni tylko postawą, nie odbiera piłki. Napastnik mija go zwodem i przechodzi z piłką linię końcową. Po 5 próbach zmiana ról. W drugiej połowie ćwiczenia obrońca broni na pełnej.

- ✓ Iść na obrońcę szybko, zwolnić dopiero tuż przed nim.
- ✓ Zwód i od razu przyspieszyć w stronę, gdzie nie ma obrońcy.
- ✓ Przy mijaniu osłaniać piłkę ciałem.

Utrudnienie: obrońca broni na pełnej od początku. Ułatwienie: obrońca stoi w miejscu.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

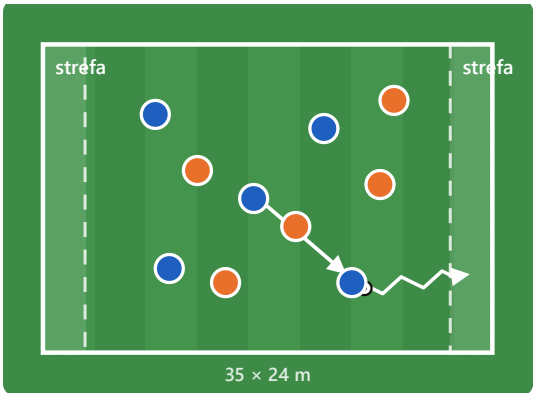
1 na 1 w uliczkach

Przestrzeń 22 × 18 m podzielona na 4 uliczki, w każdej pojedynek 1 na 1.

Obrońca podaje do napastnika z drugiego końca uliczki i idzie go bronić. Napastnik zdobywa punkt, gdy z piłką przekroczy linię końcową. Obrońca, który odbierze piłkę, atakuje na przeciwną linię. Po każdej akcji zmiana ról, rundy po 2 minuty.

- ✓ Napastnik: idź prosto na obrońcę i zwodem wyprowadź go z równowagi.
- ✓ Wykorzystaj całą szerokość uliczki.
- ✓ Obrońca: ustawienie bokiem, nie daj się minąć szybkością.

Utrudnienie: napastnik ma tylko 5 sekund. Ułatwienie: szersza uliczka.



4 GRA — 25 MIN

5 na 5: doprowadź piłkę do strefy

Boisko 35 × 24 m, na obu końcach strefa o głębokości 3 m. Gra się 5 na 5.

Punkt zdobywa się, gdy zawodnik doprowadzi piłkę do strefy przeciwnika i zatrzyma ją tam podeszwą. Bez bramkarzy. Zawodnicy muszą kombinować i wchodzić w pojedynki 1 na 1. 4 × 5 minut.

- ✓ Szukać wolnej przestrzeni za obrońcami.
- ✓ Gdy przed tobą jest wolne, idź sam z piłką.
- ✓ Bronić na całej szerokości, nie pozwolić nikomu przebiec.

Utrudnienie: punkt liczy się tylko po zwodzie w ostatniej tercji. Ułatwienie: głębsza strefa.

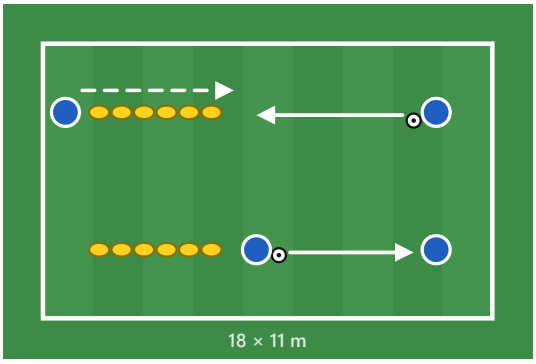
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Co pomogło wam minąć obrońcę: szybkość, zwód czy zmiana kierunku?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Obrona 1 na 1

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnik broni cierpliwie, kieruje napastnika na bok, a po odbiorze gra do przodu.

Sprzęt: talerzyki, piłki, małe bramki, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

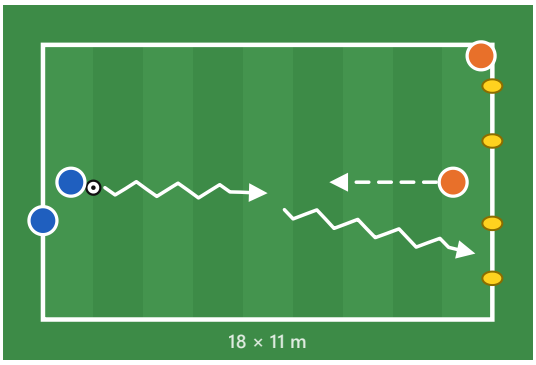
Szybkie nogi i podanie

Rząd 6 talerzyków (co 60–80 cm), a 8 m za nim kolega z piłką. 3–4 takie same tory obok siebie.

Zawodnik przebiega przez talerzyki drobnymi szybkimi krokami (jeden krok do każdej przerwy), za ostatnim dostaje podanie od kolegi, przyjmuje je i oddaje. Potem wraca na start i zamienia się z kolegą. Co 2 minuty inny bieg: bokiem, skip, dwa kroki do przerwy.

- ✓ Na palcach, drobne szybkie kroki.
- ✓ Po ostatnim talerzyku od razu bądź gotowy na piłkę.
- ✓ Podanie z powrotem precyzyjne i po ziemi.

Utrudnienie: kolega rzuca piłkę ręką na udo albo podbicie.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

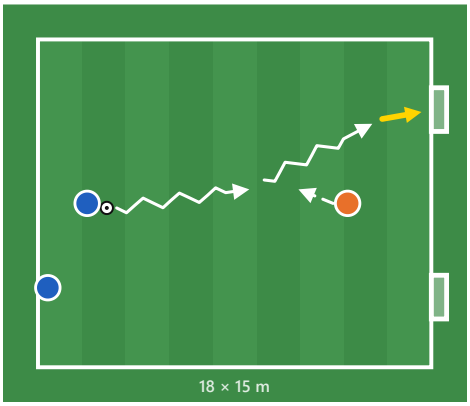
Postawa obronna i kierowanie

Korytarz 18 × 11 m, na końcu dwie bramki z talerzyków, jedna z lewej, druga z prawej.

Napastnik prowadzi piłkę na obrońcę i chce przejechać przez jedną z bramek. Obrońca biegnie naprzeciw, 2 m przed nim zwalnia, ustawia się bokiem i spycha go do bramki, którą wskaże trener. Obrońca zdobywa punkt, gdy napastnik przejedzie tylko wskazaną bramką albo gdy odbierze piłkę.

- ✓ Dobiegnąć szybko, ostatnie metry małymi krokami.
- ✓ Postawa bokiem, ciężar na palcach, nie padać do wślizgu.
- ✓ Patrzeć na piłkę, nie na zwody napastnika.

Utrudnienie: napastnik może też strzelać do małej bramki pośrodku. Ułatwienie: napastnik tylko prowadzi piłkę, bez zwodów.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

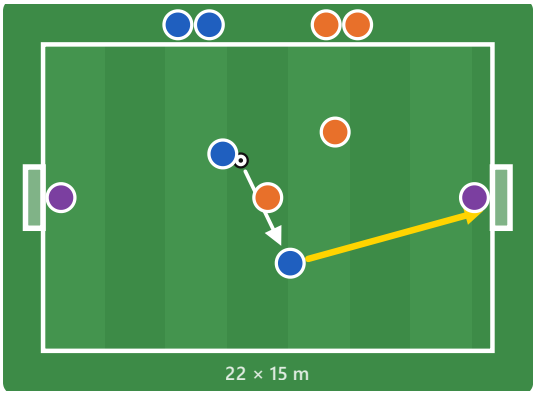
Obrońca przeciw dwóm bramkom

Boisko 18 × 15 m, obrońca broni dwóch małych bramek, napastnik atakuje z drugiej strony. Zawodnicy w trójkach.

Napastnik prowadzi piłkę na obrońcę i może strzelić gola do którejkolwiek z dwóch małych bramek. Obrońca staje między bramkami, spowalnia napastnika i kieruje go do jednej z nich. Po golu lub odbiorze zmiana. Trzeci zawodnik zbiera piłki i czeka na swoją kolej.

- ✓ Nie wybiegaj za daleko, zostań między bramkami.
- ✓ Ciałem zamknij jedną bramkę i pilnuj drugiej.
- ✓ Po odbiorze piłki szybko ją wyprowadź.

Utrudnienie: bramki dalej od siebie. Ułatwienie: bramki bliżej siebie.



4 GRA — 25 MIN

2 na 2 z bramkarzami

Małe boisko 22 × 15 m, dwie bramki z bramkarzami, pary czekają przy linii bocznej.

Gra się 2 na 2 na maksa przez 60 sekund, potem zmienia następna para. Bramkarze rozgrywają od razu po interwencji. Krótkie i intensywne pojedynki, między nimi odpoczynek. Każda para rozegra 6–8 meczów.

- ✓ Bronić razem: jeden na piłkę, drugi asekuruje.
- ✓ W ataku szybkie podanie i wyjście na pozycję.
- ✓ Pełne zaangażowanie przez całą minutę.

Utrudnienie: 3 na 2 ze zmianą ról. Ułatwienie: mecze po 45 sekund.

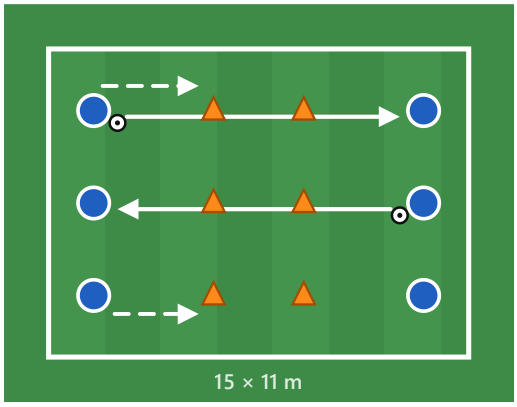
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Jak dziś rozpoznaliście właściwy moment, żeby wyjść do piłki?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Wykończenie na bramkę

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnik kończy szybko i celnie po prowadzeniu piłki i po podaniu.

Sprzęt: piłki, pachołki, bramka z bramkarzem, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

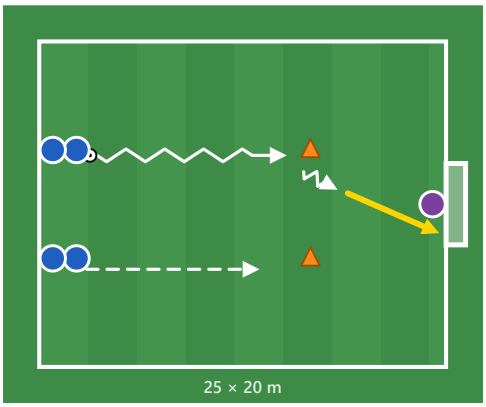
Dynamiczna rozgrzewka z podaniem

Pary naprzeciw siebie w odległości 10 m, między nimi dwa pachołki 3 m od siebie.

Zawodnik podaje piłkę koledze i przy pierwszym pachołku wykonuje ćwiczenie według trenera (skip A, skip C, wyskoki w bok, wykroki). Kolega oddaje piłkę, a zawodnik wraca tyłem na miejsce. Po 6 powtórzeniach zmiana. Każde ćwiczenie 2 serie.

- ✓ Ćwiczenia rób dokładnie, nie szybko.
- ✓ Podanie precyzyjnie na nogę, po ziemi.
- ✓ Stopniowo zwiększaj tempo.

Utrudnienie: na końcu każdej serii sprint 10 m z piłką.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

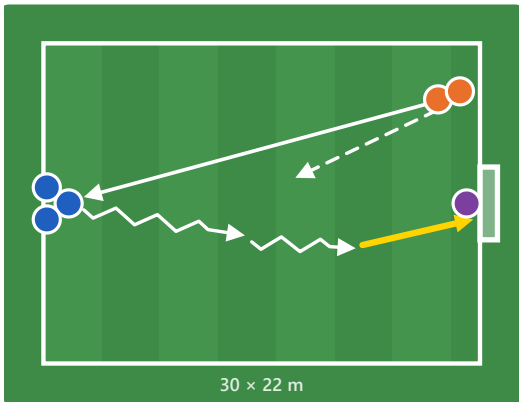
Zwód na pachołek i strzał

Bramka z bramkarzem, dwa rzędy zawodników 20 m przed bramką, 8 m przed bramką pachołki jako obrońcy.

Zawodnik prowadzi piłkę na pachołek, tuż przed nim robi zwód (zmyłka w lewo, odejście w prawo i odwrotnie) i kończy akcję. Rzędy się zmieniają, strzelec po akcji biegnie po piłkę i ustawia się w drugim rzędzie. Bramkarza zmieniaj co 5 minut.

- ✓ Na pachołek jechać szybko, zwód robić metr przed nim.
- ✓ Po zwodzie dotknięcie w bok i od razu strzał.
- ✓ Strzelać po ziemi przy słupku.

Utrudnienie: zamiast pachołka żywy obrońca. Ułatwienie: bez zwodu, tylko strzał po prowadzeniu.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

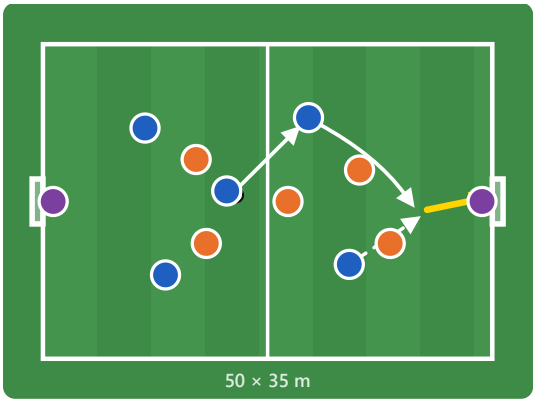
1 na 1 z bramkarzem

Boisko 30 × 22 m, bramka z bramkarzem. Napastnicy w kolejce naprzeciw bramki, obrońcy obok bramki.

Obrońca podaje do napastnika i wybiega mu naprzeciw. Napastnik stara się minąć obrońcę i wykończyć akcję, obrońca broni aż do strzału. Gdy obrońca odbierze piłkę, kontratakuje przez linię napastników. Po akcji zawodnicy zamieniają się kolejkami.

- ✓ Napastnik: pierwszy kontakt do przodu, szybko na obrońcę.
- ✓ Po minięciu od razu strzelaj, nie czekaj.
- ✓ Obrońca: biegnij tak, żeby spychać napastnika na bok.

Utrudnienie: obrońca wybiega wcześniej. Ułatwienie: obrońca startuje dopiero po pierwszym kontakcie napastnika z piłką.



4 GRA — 25 MIN

6 na 6: szybki kontratak liczy się podwójnie

Boisko 50 × 35 m, dwie bramki z bramkarzami.

Gra się 6 na 6. Gol w ciągu 8 sekund po odbiorze piłki liczy się podwójnie, trener liczy na głos. Po golu bramkarz rozgrywa od razu, bez czekania. 3 × 8 minut.

- ✓ Po odbiorze pierwsze podanie do przodu.
- ✓ Pozostali od razu ruszają do ataku.
- ✓ Po stracie natychmiast nacisk na piłkę.

Utrudnienie: gol po odbiorze na połowie przeciwnika liczy się potrójnie.

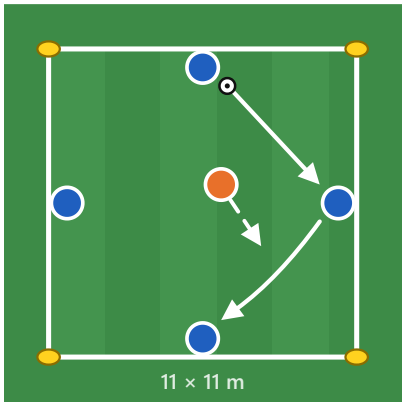
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN W którą część bramki strzelało wam się dziś najlepiej i dlaczego?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Utrzymanie piłki i wychodzenie na pozycję

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Drużyna utrzymuje piłkę, zawodnicy wychodzą na pozycję w wolne miejsce i grają na małej liczbie kontaktów.

Sprzęt: piłki, talerzyki, znaczniki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

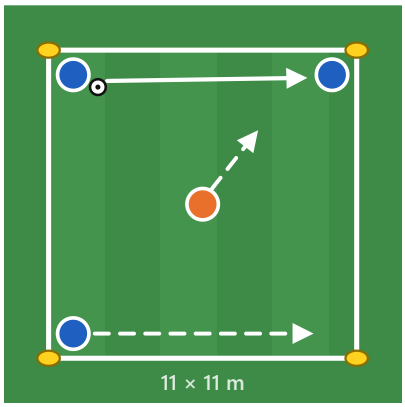
Dziadek (rondo) 4 na 1

Kwadraty 11 × 11 m, w każdym 4 zawodników po bokach i 1 obrońca.

Zawodnicy po bokach kwadratu podają sobie, obrońca w środku stara się przechwycić piłkę. Kto straci piłkę albo poda poza kwadrat, idzie do środka. Gramy 6–8 minut, potem rozciąganie.

- ✓ Przed podaniem sprawdź, gdzie jest obrońca.
- ✓ Graj na dwa dotknięcia: przyjmij piłkę odwrócony od obrońcy, podaj.
- ✓ Ruszaj się po boku, żeby było podanie.

Utrudnienie: jedno dotknięcie. Uproszczenie: większy kwadrat.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

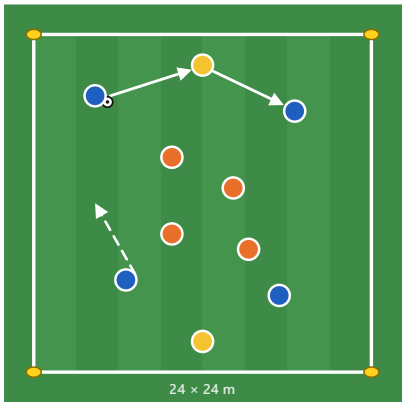
Otwieranie się do wolnego rogu: 3 na 1

Kwadraty 11 × 11 m, w każdym 3 napastników i 1 obrońca.

Trzej zawodnicy utrzymują się przy piłce przeciw jednemu obrońcy. Zawodnik bez piłki zawsze przesuwa się tak, żeby można było do niego podać: do wolnego rogu kwadratu. Za 8 podań jest punkt. Kto straci piłkę, idzie bronić. Rundy po 2 minuty.

- ✓ Po każdym podaniu przesunąć się do wolnego rogu.
- ✓ Zawodnik z piłką zawsze ma mieć dwie opcje podania.
- ✓ Podawać na nogę dalej od obrońcy.

Utrudnienie: maks. 2 kontakty. Ułatwienie: większy kwadrat.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

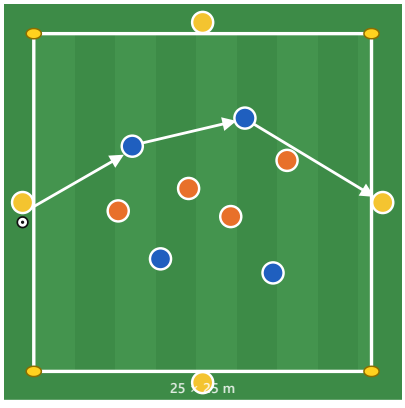
Utrzymanie piłki 4 na 4 + 2 jokerzy

Kwadrat 24 × 24 m, 4 na 4 i 2 jokerzy, którzy zawsze grają z drużyną mającą piłkę.

Drużyna z piłką stara się utrzymać ją jak najdłużej. Za każde 6 podań z rzędu jest punkt. Jokerzy mają tylko 2 kontakty z piłką. Rundy po 3 minuty, potem zmiana jokerów.

- ✓ Twórz trójkąty: dwie opcje dla zawodnika z piłką.
- ✓ Gdy mamy piłkę, rozciągnij się na szerokość i głębokość.
- ✓ Po stracie od razu zawęź przestrzeń.

Utrudnienie: maks. 2 kontakty dla wszystkich. Ułatwienie: 3 jokerzy.



4 GRA — 25 MIN

4 na 4 i czwórka na bokach

Kwadrat 25 × 25 m, w środku 4 na 4, trzecia czwórka ustawiona na bokach.

Drużyna z piłką gra także z zawodnikami na bokach (każdy stoi na jednym boku i gra na najwyżej 2 dotknięcia). Za podanie z jednego boku na przeciwny bok przez środek jest punkt. Po 3 minutach zmienia się czwórka w środku i na bokach.

- ✓ Szukać podania przez środek na drugą stronę.
- ✓ W środku otwierać się, żeby można było podać.
- ✓ Drużyna broniąca zamyka podania środkiem.

Utrudnienie: zawodnicy na bokach na 1 dotknięcie. Ułatwienie: po 2 zawodników na każdym boku.

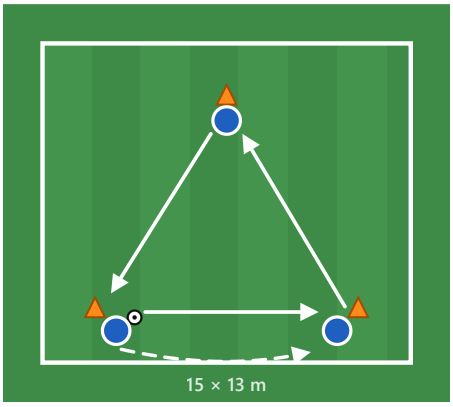
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Gdzie musieliście stanąć, żeby dostać podanie?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Współpraca w dwójce: 2 na 1

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnicy wykorzystują przewagę: podają w odpowiednim momencie albo idą sami, gdy obrońca wychodzi do kolegi.

Sprzęt: piłki, pachołki, bramka z bramkarzem, mała bramka, talerzyki, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

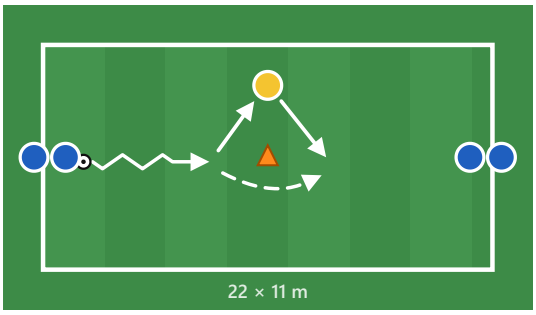
Podania w trójkącie

Trójki, trzy pachołki w trójkącie o boku 10 m, jedna piłka.

Zawodnik podaje do kolejnego pachołka i biegnie za swoim podaniem, więc piłka i zawodnicy krążą po trójkącie. Po 2 minutach zmieńcie kierunek. Potem wariant z podaniem zwrotnym: kolega oddaje piłkę, a ten posyła ją do trzeciego.

- ✓ Przyjmuj piłkę ciałem obróconym w stronę kolejnego podania.
- ✓ Podawaj mocno, po ziemi.
- ✓ Biegnij od razu po podaniu.

Utrudnienie: tylko jedno dotknięcie.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

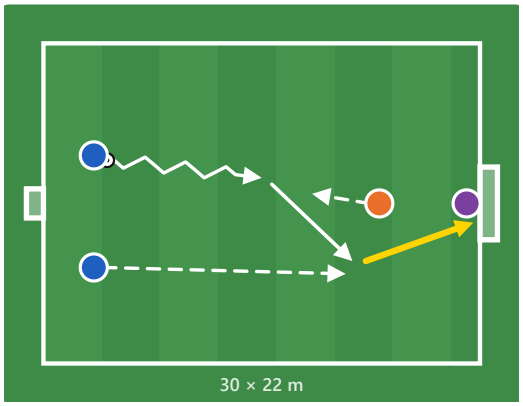
Podaj i biegnij: klepka przy pachołku

Dwa rzędy 20 m od siebie, pośrodku zawodnik „klepka" i pachołek jako obrońca.

Zawodnik prowadzi piłkę do pachołka, podaje do klepki, obiega pachołek i dostaje piłkę z powrotem w bieg. Potem podaje pierwszemu zawodnikowi drugiego rzędu i ustawia się za nim. Klepkę zmieniaj co 2 minuty.

- ✓ Podanie do klepki w momencie, gdy jesteś 2–3 m przed pachołkiem.
- ✓ Po podaniu od razu przyspieszyć za pachołek.
- ✓ Klepka oddaje piłkę w bieg, nie na miejsce.

Utrudnienie: zamiast pachołka obrońca, który tylko przeszkadza. Ułatwienie: klepka może przyjąć piłkę.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

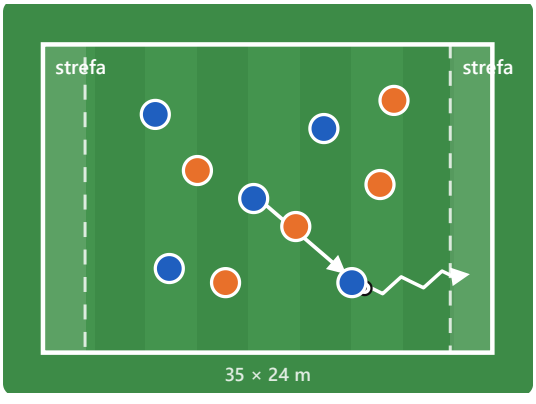
2 na 1 i wykończenie

Boisko 30 × 22 m, bramka z bramkarzem, po drugiej stronie mała bramka. Dwóch napastników przeciw jednemu obrońcy.

Napastnicy ruszają z piłką od małej bramki, obrońca startuje od dużej bramki. Napastnicy muszą wykończyć akcję w ciągu 10 sekund. Gdy obrońca odbierze piłkę, kontratakuje na małą bramkę. Po akcji role się zmieniają: napastnik → obrońca → kolejka.

- ✓ Zawodnik z piłką jedzie na obrońcę, żeby go przyciągnąć.
- ✓ Podaj, gdy obrońca wyjdzie do piłki.
- ✓ Drugi napastnik biegnie w przestrzeń obok obrońcy, nie za niego.

Utrudnienie: 3 na 2. Ułatwienie: obrońca startuje później.



4 GRA — 25 MIN

5 na 5: doprowadź piłkę do strefy

Boisko 35 × 24 m, na obu końcach strefa o głębokości 3 m. Gra się 5 na 5.

Punkt zdobywa się, gdy zawodnik doprowadzi piłkę do strefy przeciwnika i zatrzyma ją tam podeszwą. Bez bramkarzy. Zawodnicy muszą kombinować i wchodzić w pojedynki 1 na 1. 4 × 5 minut.

- ✓ Szukać wolnej przestrzeni za obrońcami.
- ✓ Gdy przed tobą jest wolne, idź sam z piłką.
- ✓ Bronić na całej szerokości, nie pozwolić nikomu przebiec.

Utrudnienie: punkt liczy się tylko po zwodzie w ostatniej tercji. Ułatwienie: głębsza strefa.

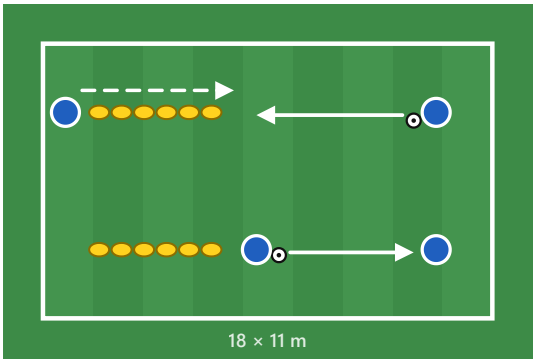
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kiedy lepiej było podać, a kiedy iść samemu?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Szybkość i zwinność z piłką

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnicy przyspieszają z piłką po zmianie kierunku i szybko reagują na sytuację.

Sprzęt: talerzyki, piłki, małe bramki, znaczniki, 2 bramki z bramkarzami



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

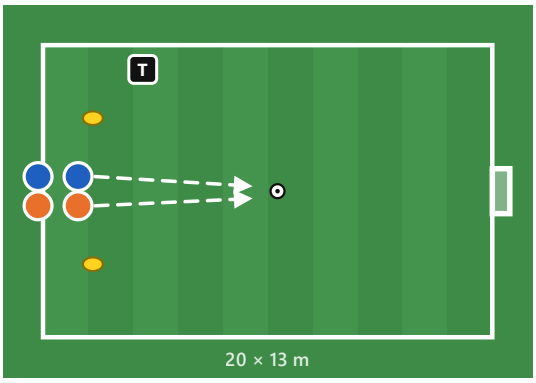
Szybkie nogi i podanie

Rząd 6 talerzyków (co 60–80 cm), a 8 m za nim kolega z piłką. 3–4 takie same tory obok siebie.

Zawodnik przebiega przez talerzyki drobnymi szybkimi krokami (jeden krok do każdej przerwy), za ostatnim dostaje podanie od kolegi, przyjmuje je i oddaje. Potem wraca na start i zamienia się z kolegą. Co 2 minuty inny bieg: bokiem, skip, dwa kroki do przerwy.

- ✓ Na palcach, drobne szybkie kroki.
- ✓ Po ostatnim talerzyku od razu bądź gotowy na piłkę.
- ✓ Podanie z powrotem precyzyjne i po ziemi.

Utrudnienie: kolega rzuca piłkę ręką na udo albo podbicie.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

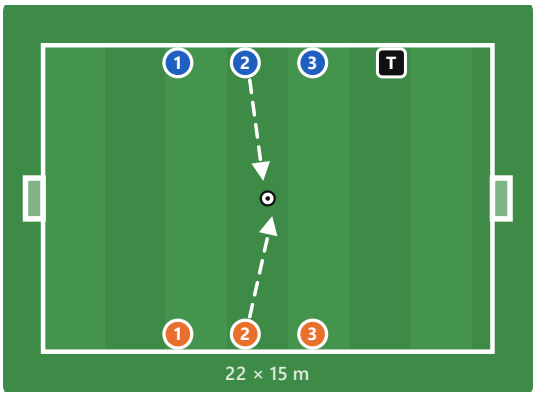
Wyścig o piłkę na sygnał

Pary obok siebie na linii startu, 8 m przed nimi piłka, za nią mała bramka.

Zawodnicy leżą, siedzą albo stoją tyłem (trener zmienia pozycję). Na sygnał wybiegają: kto pierwszy jest przy piłce, atakuje małą bramkę, drugi broni. Akcja trwa najwyżej 10 sekund, potem startuje kolejna para.

- ✓ Reagować na sygnał, nie na przeciwnika.
- ✓ Pierwsze 5 kroków krótkich i szybkich.
- ✓ Kto przegra wyścig, od razu broni, nie poddaje się.

Utrudnienie: sygnał kolorem albo numerem, każdy ma swój. Ułatwienie: start w stójce przodem.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

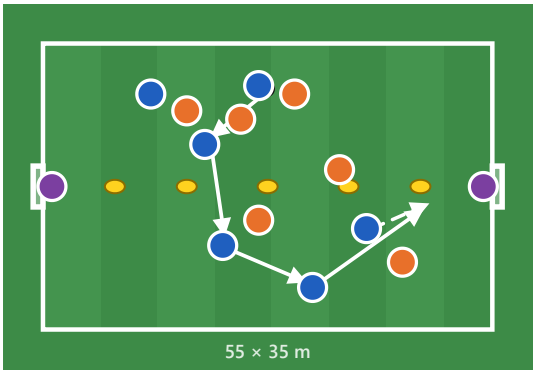
Pojedynek na zawołany numer

Boisko 22 × 15 m, małe bramki na końcach. Dwie drużyny naprzeciw siebie, zawodnicy mają numery.

Trener woła numer i wrzuca piłkę na środek. Zawodnicy z tym numerem z obu drużyn wybiegają i grają 1 na 1. Kto strzeli gola do bramki rywala, zdobywa punkt. Po 15 sekundach gra się kończy. Później wołaj dwa numery (2 na 2).

- ✓ Reaguj na numer i wybiegaj na pełnej prędkości.
- ✓ Kto jest przy piłce jako drugi, od razu broni.
- ✓ Szybko decyduj: strzelać czy minąć?

Utrudnienie: trzy numery, 3 na 3. Ułatwienie: piłka leży w miejscu.



4 GRA — 25 MIN

7 na 7: gol po przeniesieniu gry liczy się podwójnie

Boisko 55 × 35 m, dwie bramki z bramkarzami, podzielone wzdłuż talerzykami na lewą i prawą połowę.

Gra się 7 na 7. Gol liczy się podwójnie, gdy piłka w trakcie ataku przeszła z jednej połowy boiska na drugą. Zawodnicy uczą się w ten sposób szukać wolnej strony. 2 × 12 minut.

- ✓ Gdy jedna strona jest pełna, przenieś grę.
- ✓ Zawodnicy skrzydłowi trzymają szerokość przy linii bocznej.
- ✓ Przenosić szybko, dwoma podaniami przez środek.

Utrudnienie: maks. 3 dotknięcia. Ułatwienie: gol liczy się podwójnie także po dośrodkowaniu.

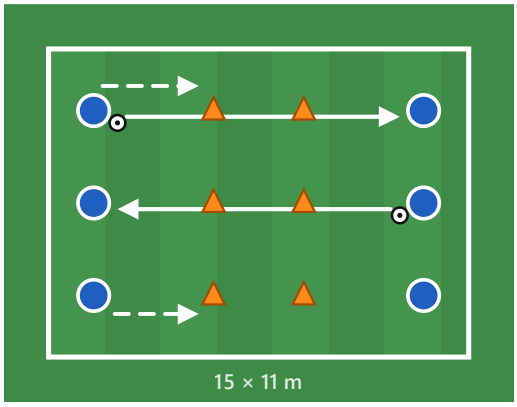
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN W którym ćwiczeniu byliście dziś najszybsi?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Przejście po odbiorze i stracie piłki

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Drużyna po odbiorze szybko atakuje, a po stracie natychmiast naciska.

Sprzęt: piłki, pachołki, małe bramki, talerzyki, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

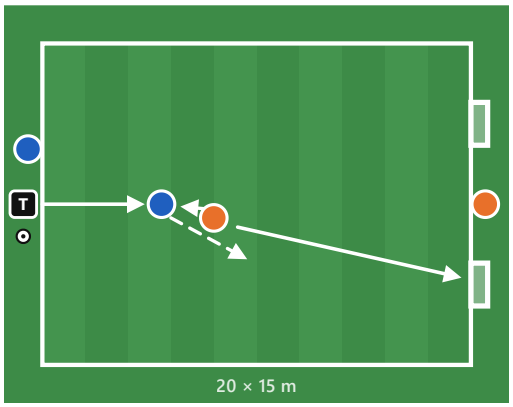
Dynamiczna rozgrzewka z podaniem

Pary naprzeciw siebie w odległości 10 m, między nimi dwa pachołki 3 m od siebie.

Zawodnik podaje piłkę koledze i przy pierwszym pachołku wykonuje ćwiczenie według trenera (skip A, skip C, wyskoki w bok, wykroki). Kolega oddaje piłkę, a zawodnik wraca tyłem na miejsce. Po 6 powtórzeniach zmiana. Każde ćwiczenie 2 serie.

- ✓ Ćwiczenia rób dokładnie, nie szybko.
- ✓ Podanie precyzyjnie na nogę, po ziemi.
- ✓ Stopniowo zwiększaj tempo.

Utrudnienie: na końcu każdej serii sprint 10 m z piłką.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

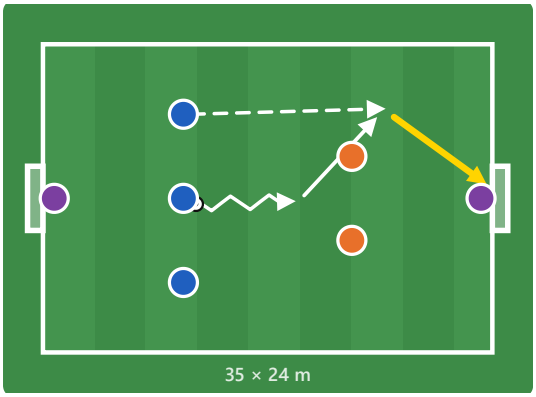
Odbiór i szybkie podanie na bramkę

Boisko 20 × 15 m, po jednej stronie dwie małe bramki, po drugiej trener z piłkami.

Trener podaje do napastnika, a obrońca próbuje odebrać mu piłkę. Gdy ją odbierze, musi w ciągu 5 sekund podać do jednej z dwóch małych bramek na drugiej stronie. Napastnik po stracie piłki od razu atakuje. Po akcji zawodnicy zamieniają się rolami.

- ✓ Po odbiorze od razu patrzeć do przodu.
- ✓ Pierwszy kontakt po odbiorze w stronę od przeciwnika.
- ✓ Napastnik: po stracie natychmiast atakować.

Utrudnienie: 2 na 2. Ułatwienie: obrońca ma 8 sekund na podanie.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

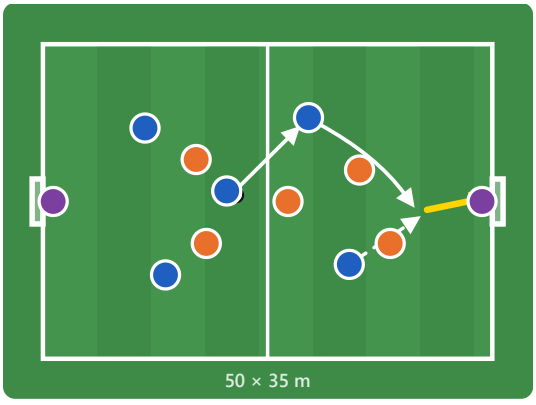
3 na 2 i powrót 2 na 1

Boisko 35 × 24 m, dwie bramki z bramkarzami. Trzech napastników przeciw dwóm obrońcom.

Trzech napastników atakuje bramkę przeciw dwóm obrońcom. Po wykończeniu akcji lub odbiorze piłki obrońcy kontratakują 2 na 1 na drugą bramkę przeciw jednemu napastnikowi, który wraca. Potem wchodzi kolejna trójka.

- ✓ Napastnicy: rozciągnijcie się na szerokość, dwóch zawodników na skrzydłach.
- ✓ Zawodnik z piłką idzie do środka i decyduje.
- ✓ Po stracie piłki jeden napastnik od razu wraca.

Utrudnienie: wykończenie w ciągu 8 sekund. Ułatwienie: 3 na 1.



4 GRA — 25 MIN

6 na 6: szybki kontratak liczy się podwójnie

Boisko 50 × 35 m, dwie bramki z bramkarzami.

Gra się 6 na 6. Gol w ciągu 8 sekund po odbiorze piłki liczy się podwójnie, trener liczy na głos. Po golu bramkarz rozgrywa od razu, bez czekania. 3 × 8 minut.

- ✓ Po odbiorze pierwsze podanie do przodu.
- ✓ Pozostali od razu ruszają do ataku.
- ✓ Po stracie natychmiast nacisk na piłkę.

Utrudnienie: gol po odbiorze na połowie przeciwnika liczy się potrójnie.

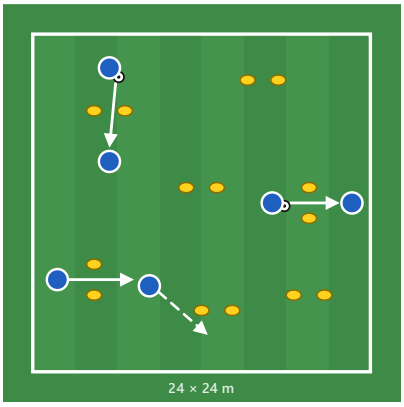
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Co zrobiliście w pierwszych trzech sekundach po stracie piłki?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Gra na skrzydła i przenoszenie gry

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Drużyna przenosi grę na wolną stronę i atakuje skrzydłem.

Sprzęt: piłki, talerzyki, pachołki, bramka z bramkarzem, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki, 2 bramki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

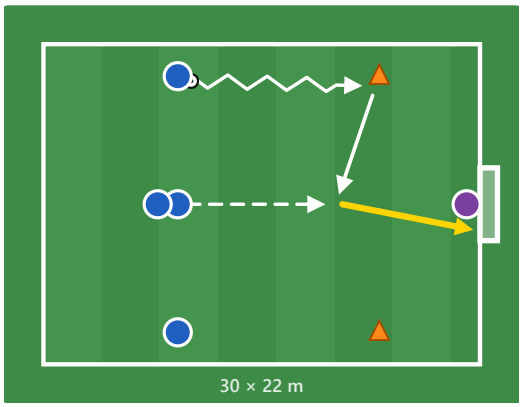
Podania przez bramki

Przestrzeń 24 × 24 m z 7 bramkami z talerzyków (szerokość 2 m), pary z jedną piłką.

Pary podają sobie przez bramki: piłka musi przejść przez bramkę, a kolega po drugiej stronie ją przyjmuje. Potem para szuka kolejnej wolnej bramki. Po minucie liczą, przez ile bramek przeszli. 5 rund.

- ✓ Podawaj na wyjście kolegi, nie na stojącego.
- ✓ Pokaż i zawołaj, do której bramki idziecie.
- ✓ Przyjmuj piłkę w kierunku kolejnej bramki.

Utrudnienie: podawaj tylko na jedno dotknięcie. Uproszczenie: szersze bramki.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

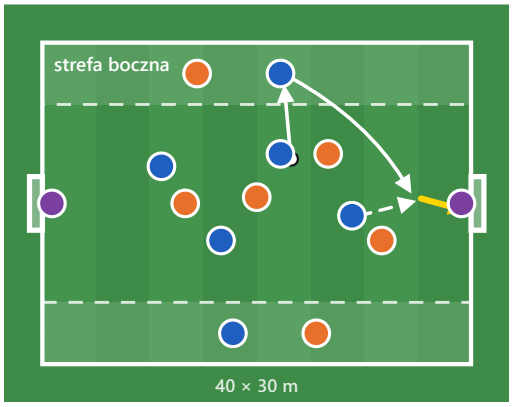
Strzał po podaniu z boku

Bramka z bramkarzem, rząd strzelców 16 m przed bramką, podający zawodnicy na skrzydłach.

Zawodnik ze skrzydła prowadzi piłkę po boku i podaje z powrotem na linię pola karnego (podanie „do kieszeni"). Strzelec wbiega i kończy na pierwszy kontakt albo po przyjęciu. Zawodnik ze skrzydła idzie do rzędu strzelców, a strzelec na skrzydło. Zmieniaj lewą i prawą stronę.

- ✓ Strzelec dobrze wyczuwa moment wbiegu, nie stoi i nie czeka.
- ✓ Podanie po ziemi w przestrzeń przed strzelcem.
- ✓ Kończyć szybko i przy słupku.

Utrudnienie: dodajcie obrońcę, który broni strzelca. Ułatwienie: strzelec najpierw przyjmuje piłkę.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

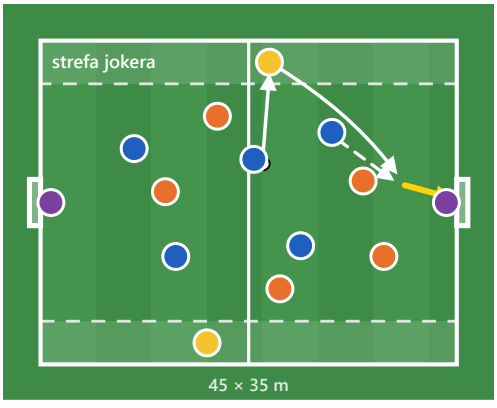
4 na 4 ze skrzydłowymi obu drużyn

Boisko 40 × 30 m, dwie bramki z bramkarzami, wzdłuż obu linii bocznych strefa dla skrzydłowych.

Na środku gra się 4 na 4. Każda drużyna ma w każdej strefie bocznej swojego zawodnika, którego rywal nie może atakować. Gol po podaniu ze strefy bocznej liczy się potrójnie. Skrzydłowi zamieniają się z zawodnikami ze środka co 3 minuty.

- ✓ Gdy środek jest zapchany, przenieś grę na skrzydło.
- ✓ W pole karne wbiegają dwaj zawodnicy: na bliższy i dalszy słupek.
- ✓ Skrzydłowy dośrodkowuje albo podaje między obrońców.

Utrudnienie: skrzydłowi na 2 kontakty. Ułatwienie: wszystkie gole liczą się tak samo.



4 GRA — 25 MIN

5 na 5 + 2 jokerzy na skrzydłach

Boisko 45 × 35 m, 2 bramki z bramkarzami. Wzdłuż każdej linii bocznej strefa 4 m dla jokera, który gra z drużyną mającą piłkę.

Gra 5 na 5 z bramkarzami. Jokerzy poruszają się tylko w swojej strefie i grają na dwa kontakty. Gol po podaniu od jokera liczy się podwójnie. 3 × 7 minut, po każdej rundzie zmień jokerów.

- ✓ Poszerz grę: podaj do jokera i od razu oferuj się przed bramką.
- ✓ Po podaniu na skrzydło biegnij do przodu.
- ✓ Po stracie piłki szybko przejdź do obrony.

Ułatwienie: jokerzy bez ograniczenia kontaktów. Utrudnienie: cała drużyna maks. 3 kontakty.

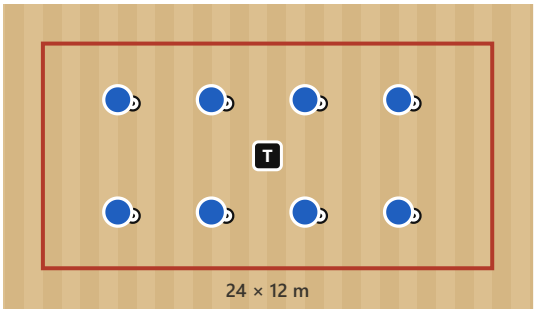
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kiedy dziś przenieśliście grę na drugą stronę i co się wtedy stało?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Jak najwięcej kontaktów w małej hali

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Dużo kontaktów w małej przestrzeni i prowadzenie piłki z podniesioną głową.

Sprzęt: piłka dla każdego, piłki, talerzyki, 2 ławeczki gimnastyczne, małe bramki, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

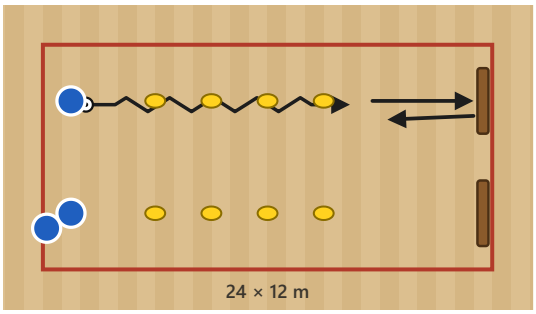
Dotknięcia piłki w miejscu

Cała hala, każdy zawodnik ma piłkę i swoje miejsce.

Trener pokazuje, a zawodnicy powtarzają: naprzemienne dotknięcia podeszwą, przekładanie piłki wewnętrzną częścią stopy z boku na bok, przeciąganie podeszwą, obroty. Każde ćwiczenie 30 sekund, potem 15 sekund swobodnego prowadzenia piłki po hali. Razem 10 ćwiczeń.

- ✓ Małe, szybkie dotknięcia, nogi cały czas w ruchu.
- ✓ Na przemian prawa i lewa noga.
- ✓ Podnieś głowę, choć na chwilę.

Utrudnienie: po każdym ćwiczeniu sprint z piłką do ściany i z powrotem.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

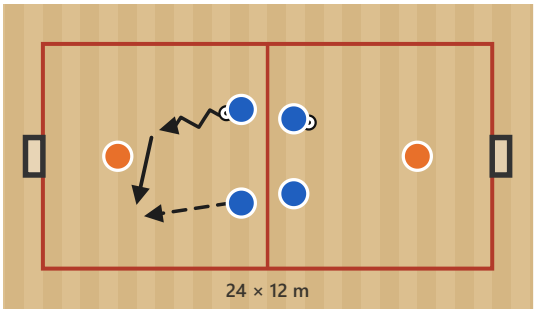
Slalom i podanie o ławeczkę

2–3 tory: slalom z 4 talerzyków, na końcu ławeczka gimnastyczna położona na boku przy ścianie.

Zawodnik pokonuje slalom, 3 m przed ławeczką podaje piłkę o ławeczkę, odbitą piłkę przyjmuje i wraca bokiem na początek. Po 2 minutach inne zadanie: slalom zewnętrzną częścią stopy, podanie słabszą nogą.

- ✓ Małe dotknięcia przy talerzykach.
- ✓ Podanie o ławeczkę dokładne i po ziemi.
- ✓ Odbitą piłkę przyjmij w bok.

Utrudnienie: rywalizacja torów. Ułatwienie: talerzyki dalej od siebie.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

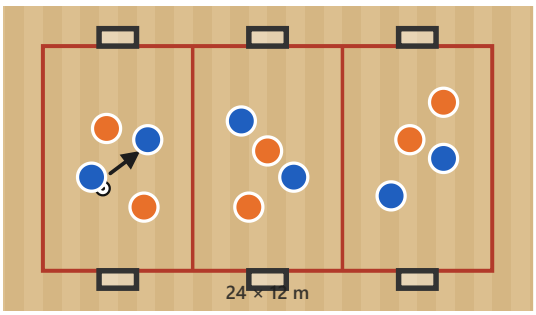
2 na 1 na małą bramkę

Hala podzielona na pół, w każdej połowie mała bramka (lub ławeczka) przy ścianie.

Dwóch atakujących rusza z piłką od linii środkowej przeciwko obrońcy. Mają 8 sekund na gola. Gdy obrońca zdobędzie piłkę, punktuje, doprowadzając ją do linii środkowej. Potem role się zmieniają. Na drugiej połowie hali gra druga grupa.

- ✓ Przyciągnij obrońcę i podaj.
- ✓ Drugi atakujący oferuje się w bok, nie za obrońcę.
- ✓ Szybka decyzja, 8 sekund to mało.

Utrudnienie: 3 na 2. Ułatwienie: obrońca startuje dopiero po pierwszym podaniu.



4 GRA — 25 MIN

Turniej 2 na 2 na małe bramki

Hala w poprzek podzielona na 3 boiska 8 × 12 m, małe bramki (lub pachołki).

Mecze 2 na 2 po 2 minuty, bez bramkarzy. Zwycięzcy awansują o boisko wyżej, pokonani niżej. Ściana jest partnerem, autów się nie gra.

- ✓ Dużo kontaktów z piłką, dużo strzałów.
- ✓ W parze: podaj i oferuj się.
- ✓ Po każdym meczu podaj rywalowi rękę.

Ułatwienie: 3 na 3. Utrudnienie: gol tylko po podaniu.

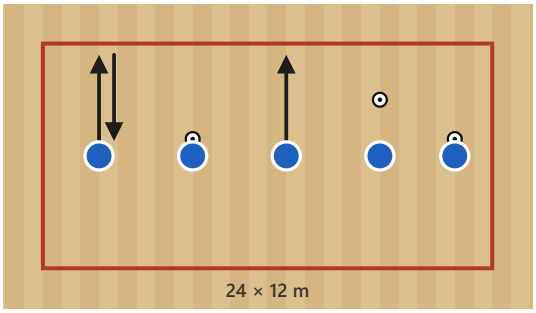
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Co dziś udało wam się zrobić z piłką po raz pierwszy?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Podanie i przyjęcie od ściany

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Szybkie i dokładne podanie, przyjęcie w ruchu w małej przestrzeni.

Sprzęt: piłka dla każdego, talerzyki, piłki, znaczniki, piłki (futsalowe), 2 bramki z bramkarzami



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

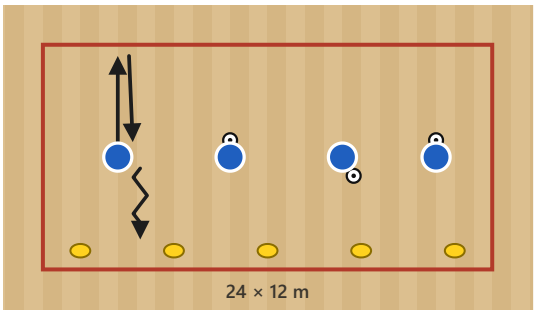
Podania o ścianę

Zawodnicy 3–5 m od ściany, każdy z piłką.

Zawodnik podaje o ścianę, piłkę, która wraca, przyjmuje i znowu podaje. Po kolei: prawą nogą, lewą nogą, na jeden kontakt, przyjęcie podeszwą, przyjęcie zewnętrzną częścią stopy i obrót. Każde zadanie 1 minutę, potem odsuń się o metr.

- ✓ Podanie mocne i po ziemi.
- ✓ Przyjmij piłkę w bok i przygotuj kolejne podanie.
- ✓ Na jeden kontakt: kostka usztywniona.

Utrudnienie: para na zmianę na jedną piłkę. Ułatwienie: bliżej ściany.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

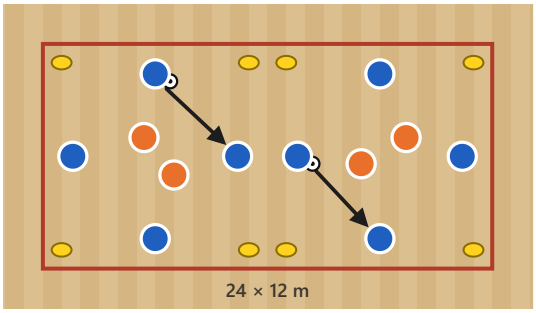
Podaj, przyjmij, obróć się

Zawodnicy 6 m od ściany, każdy z piłką, 5 m za nimi linia z talerzyków.

Zawodnik podaje o ścianę, odbitą piłkę przyjmuje pierwszym kontaktem w bok, obraca się i prowadzi piłkę do linii za sobą. Tam zatrzymuje piłkę podeszwą, obraca się i całość powtarza. Co 2 minuty inne przyjęcie: wewnętrzną częścią stopy, podeszwą, zewnętrzną częścią stopy.

- ✓ Pierwszy kontakt w bok, nie pod siebie.
- ✓ Obrót jak najszybciej, piłka blisko.
- ✓ Podanie o ścianę zawsze po ziemi.

Utrudnienie: ile powtórzeń uda się zrobić w minutę? Ułatwienie: dalej od ściany.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

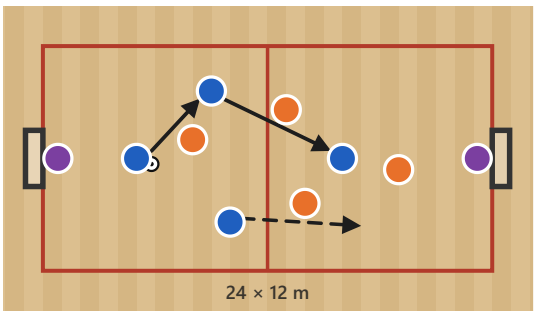
Dziadek (rondo) 4 na 2 w hali

2 kwadraty 10 × 10 m z talerzyków, w każdym 4 atakujących i 2 obrońców.

Atakujący utrzymują piłkę, obrońcy chcą ją odebrać. Gdy obrońcy zdobędą piłkę, muszą ją wyprowadzić przez bok kwadratu. Potem na środek idzie dwóch zawodników, którzy pomylili się ostatni. Rundy po 2,5 minuty.

- ✓ Zawodnik z piłką ma zawsze dwie opcje podania.
- ✓ Podanie między obrońców, gdy się otworzą.
- ✓ Obrońcy atakują razem.

Utrudnienie: maks. 2 kontakty. Ułatwienie: 4 na 1.



4 GRA — 25 MIN

Futsal 5 na 5 na dwa kontakty

Cała hala, dwie bramki z bramkarzami.

Grają 4 zawodników i bramkarz przeciwko 4 zawodnikom i bramkarzowi, każdy zawodnik może zagrać piłkę najwyżej dwa razy. Przy trzecim kontakcie piłkę dostaje rywal. 3 × 7 minut, ostatnia część bez ograniczeń.

- ✓ Przygotuj sobie piłkę pierwszym kontaktem.
- ✓ Oferuj się, zanim partner dostanie piłkę.
- ✓ Podawaj po ziemi.

Ułatwienie: trzy kontakty.

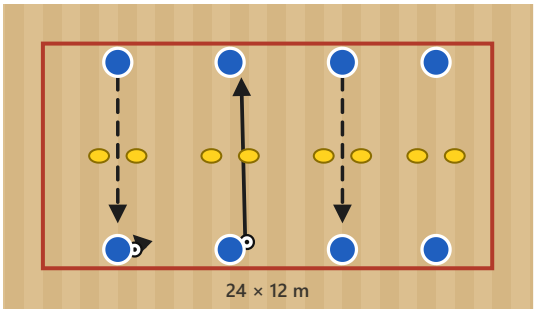
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Jak wykorzystaliście ścianę jako kolegę z drużyny?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Zwinność i koordynacja z piłką

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zwinność, szybkie nogi i kontrola piłki po ćwiczeniu koordynacyjnym.

Sprzęt: piłki, talerzyki, 2 ławeczki gimnastyczne, małe bramki, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

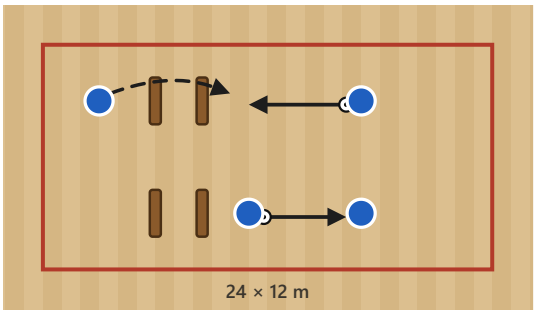
Dynamiczna rozgrzewka i podanie o ścianę

Pary w poprzek hali, między nimi 2 talerzyki. Jedna piłka na parę.

Zawodnicy biegną w poprzek hali, wykonując ćwiczenia według trenera (wysokie unoszenie kolan, pięty do pośladków, wyskoki w bok, wykroki). Przy drugiej ścianie dostają podanie od partnera, oddają je i wracają truchtem. Po 4 przejściach zmiana. Każde ćwiczenie 2 serie.

- ✓ Ćwiczenia wykonuj dokładnie, nie szybko.
- ✓ Podanie zwrotne dokładne i po ziemi.
- ✓ Stopniowo zwiększaj tempo.

Utrudnienie: na końcu każdej serii sprint z piłką przez halę.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

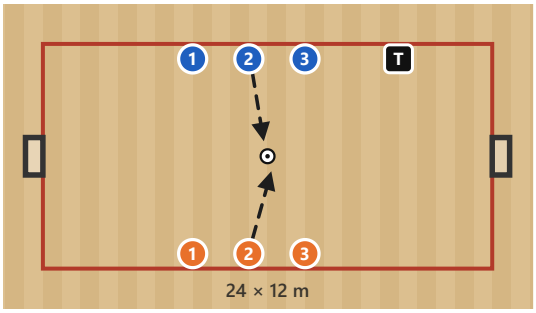
Przez ławeczki do piłki

Dwie ławeczki gimnastyczne jedna za drugą, 8 m za nimi partner z piłką. 2 stanowiska.

Zawodnik przeskakuje obie ławeczki (obunóż, na jednej nodze, bokiem), za drugą ławeczką dostaje podanie od partnera, przyjmuje je i oddaje. Potem wraca wzdłuż ławeczek i zamienia się z partnerem.

- ✓ Lądowanie miękko na palcach.
- ✓ Po lądowaniu od razu gotowy na piłkę.
- ✓ Podanie zwrotne dokładne.

Utrudnienie: partner rzuca piłkę ręką na udo. Ułatwienie: jedna ławeczka.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

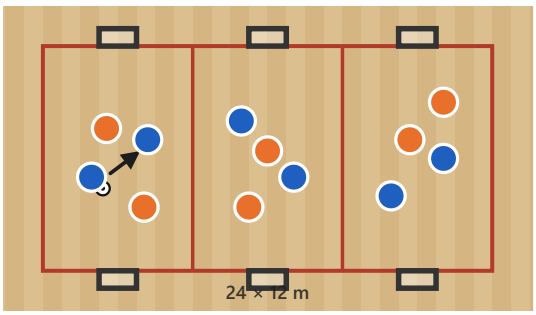
Pojedynek na zawołany numer w hali

Hala, małe bramki (lub ławeczki) na końcach. Dwie drużyny siedzą przy przeciwległych ścianach, zawodnicy mają numery.

Trener woła numer i kopie piłkę do gry. Zawodnicy z tym numerem wybiegają i grają 1 na 1. Po golu lub po 15 sekundach koniec. Później wołaj dwa numery (2 na 2) albo numer i kolor.

- ✓ Reaguj od razu na numer.
- ✓ Kto jest drugi przy piłce, natychmiast broni.
- ✓ Strzelaj po ziemi.

Utrudnienie: trzy numery, 3 na 3. Ułatwienie: piłka leży na środku.



4 GRA — 25 MIN

Turniej 2 na 2 na małe bramki

Hala w poprzek podzielona na 3 boiska 8 × 12 m, małe bramki (lub pachołki).

Mecze 2 na 2 po 2 minuty, bez bramkarzy. Zwycięzcy awansują o boisko wyżej, pokonani niżej. Ściana jest partnerem, autów się nie gra.

- ✓ Dużo kontaktów z piłką, dużo strzałów.
- ✓ W parze: podaj i oferuj się.
- ✓ Po każdym meczu podaj rywalowi rękę.

Ułatwienie: 3 na 3. Utrudnienie: gol tylko po podaniu.

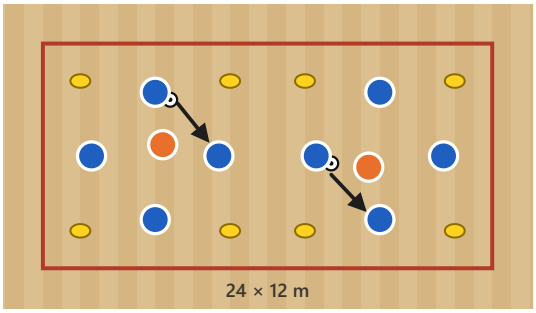
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Które ćwiczenie było dziś najtrudniejsze i dlaczego?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Pojedynek 1 na 1 w małej przestrzeni

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Szybka decyzja w pojedynku 1 na 1 w małej przestrzeni.

Sprzęt: piłki, talerzyki, znaczniki, pachołki, małe bramki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

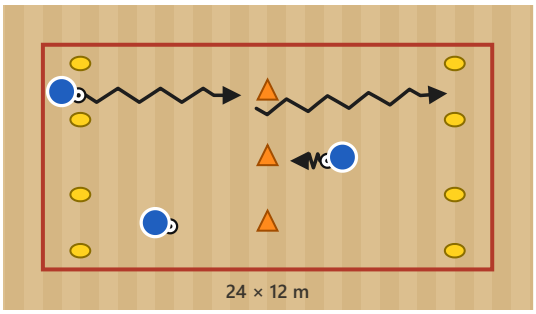
Dziadek (rondo) 4 na 1 w hali

2 kwadraty 8 × 8 m z talerzyków, w każdym 4 na 1.

Zawodnicy na bokach kwadratu podają sobie po ziemi, obrońca w środku próbuje przejąć piłkę. Kto straci piłkę lub poda niecelnie, idzie na środek. Rundy po 2 minuty.

- ✓ Podawaj po ziemi, w hali piłka jest szybsza.
- ✓ Przyjmij piłkę w kierunku od obrońcy.
- ✓ Poruszaj się po boku kwadratu.

Utrudnienie: jeden kontakt. Ułatwienie: 5 na 1.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

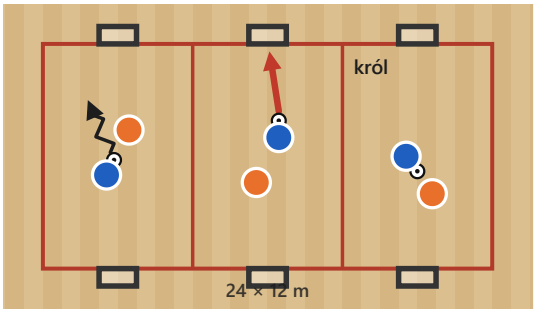
Zwody w alejce

Alejki szerokości 3 m z talerzyków przez całą halę, na środku każdej pachołek jako obrońca.

Zawodnik prowadzi piłkę alejką, przy pachołku wykonuje zwód (markowany ruch, zatrzymanie podeszwą, obrót) i przyspiesza do końca alejki. Z powrotem jedzie drugą alejką z innym zwodem. Co 2 minuty nowy zwód.

- ✓ Zwód metr przed pachołkiem.
- ✓ Po zwodzie przyspiesz.
- ✓ Obie nogi, obie strony.

Utrudnienie: zamiast pachołka partner, który broni tylko postawą.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

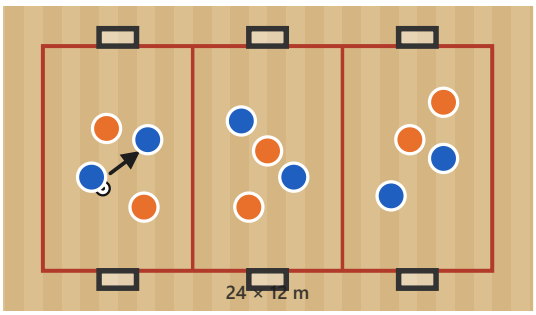
Król boiska 1 na 1

Trzy małe boiska 8 × 12 m w poprzek hali, na końcach małe bramki (lub pachołki).

Na każdym boisku gra się 1 na 1 na małe bramki przez 60 sekund. Zwycięzca przesuwa się na wyższe boisko, pokonany na niższe. Na najwyższym boisku gra się o króla. 8 rund.

- ✓ Graj na pełnych obrotach przez całą minutę.
- ✓ Strzelaj od razu, gdy bramka jest wolna.
- ✓ Broń nisko i nie padaj na ziemię.

Utrudnienie: gol tylko po zwodzie. Ułatwienie: rundy po 45 sekund.



4 GRA — 25 MIN

Turniej 2 na 2 na małe bramki

Hala w poprzek podzielona na 3 boiska 8 × 12 m, małe bramki (lub pachołki).

Mecze 2 na 2 po 2 minuty, bez bramkarzy. Zwycięzcy awansują o boisko wyżej, pokonani niżej. Ściana jest partnerem, autów się nie gra.

- ✓ Dużo kontaktów z piłką, dużo strzałów.
- ✓ W parze: podaj i oferuj się.
- ✓ Po każdym meczu podaj rywalowi rękę.

Ułatwienie: 3 na 3. Utrudnienie: gol tylko po podaniu.

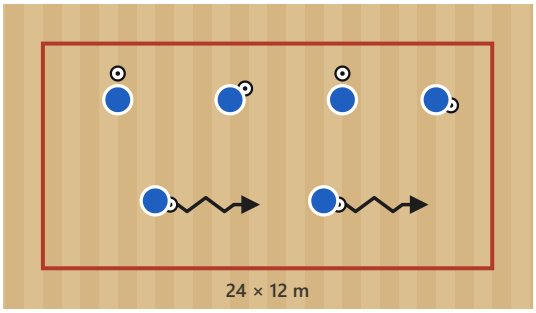
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Jak minęliście obrońcę, kiedy nie było dużo miejsca?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Strzelanie w hali

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Szybkie wykończenie po obrocie i po podaniu.

Sprzęt: piłka dla każdego, piłki, małe bramki, znaczniki, piłki (futsalowe), 2 bramki z bramkarzami



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

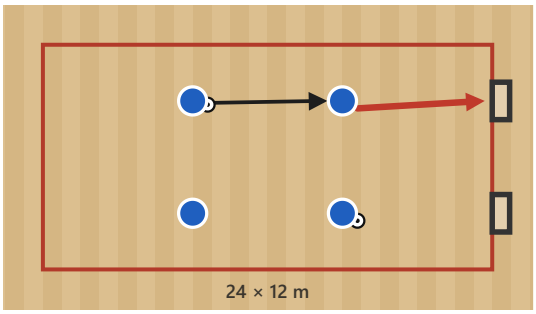
Żonglerka i przyjęcie piłki w hali

Każdy zawodnik ma piłkę i swoją przestrzeń.

Zawodnicy żonglują: podbicie, udo, głowa. Po 5 dotknięciach podrzucają piłkę i przyjmują ją na ziemię jednym kontaktem (podbicie, udo, klatka piersiowa), po czym od razu prowadzą piłkę 5 m. Trener wyznacza część ciała do przyjęcia. Każda runda 1 minuta.

- ✓ Przyjmij piłkę tak, aby po pierwszym kontakcie została przy nodze.
- ✓ Na przemian prawa i lewa noga.
- ✓ Kto nie umie żonglować, niech raz odbije piłkę od ziemi.

Utrudnienie: przyjmij i od razu podaj o ścianę.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

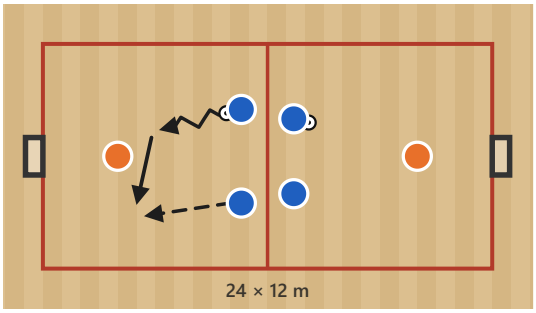
Szybki strzał po obrocie

Mała bramka (lub ławeczka) przy ścianie, strzelec 8 m przed nią tyłem do bramki, partner z piłką.

Partner podaje do strzelca, który stoi tyłem do bramki. Strzelec z piłką obraca się jednym lub dwoma kontaktami i strzela po ziemi. Po 5 strzałach zawodnicy zamieniają się rolami.

- ✓ Przed przyjęciem obejrzyj się: gdzie jest bramka?
- ✓ Obrót i strzał w 2 sekundy.
- ✓ Strzelaj po ziemi (bezpieczeństwo w hali).

Utrudnienie: podający po podaniu idzie bronić. Ułatwienie: strzelec stoi bokiem.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

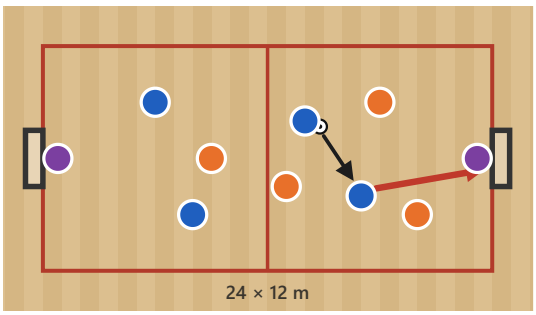
2 na 1 na małą bramkę

Hala podzielona na pół, w każdej połowie mała bramka (lub ławeczka) przy ścianie.

Dwóch atakujących rusza z piłką od linii środkowej przeciwko obrońcy. Mają 8 sekund na gola. Gdy obrońca zdobędzie piłkę, punktuje, doprowadzając ją do linii środkowej. Potem role się zmieniają. Na drugiej połowie hali gra druga grupa.

- ✓ Przyciągnij obrońcę i podaj.
- ✓ Drugi atakujący oferuje się w bok, nie za obrońcę.
- ✓ Szybka decyzja, 8 sekund to mało.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: 3 na 2. Ułatwienie: obrońca startuje dopiero po pierwszym podaniu.



4 GRA — 25 MIN

Futsal 4 na 4 z bramkarzami

Cała hala, bramki futsalowe lub do piłki ręcznej, bramkarze.

Gra się 4 na 4 według uproszczonych zasad futsalu: aut wprowadza się nogą, rzut rożny nogą, bramkarz wprowadza piłkę ręką. Piłka po ziemi, bez wysokiego wykopywania. 3 × 7 minut.

- ✓ Piłka po ziemi, dokładne podania.
- ✓ Po stracie od razu wracaj.
- ✓ Strzelaj z obrotu i z pierwszej piłki.

Utrudnienie: maks. 3 kontakty. Ułatwienie: joker dla drużyny atakującej.

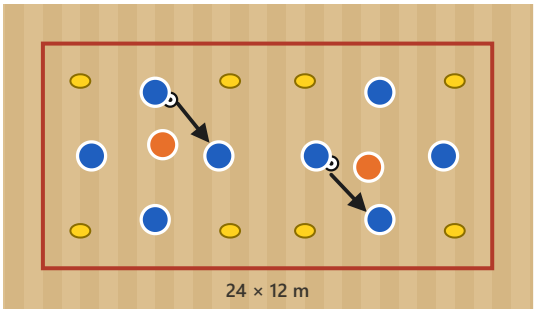
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Ile razy dziś trafiliście w cel?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Utrzymanie piłki w małej przestrzeni

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Utrzymanie piłki na małej liczbie kontaktów w ciasnej przestrzeni.

Sprzęt: piłki, talerzyki, znaczniki, małe bramki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

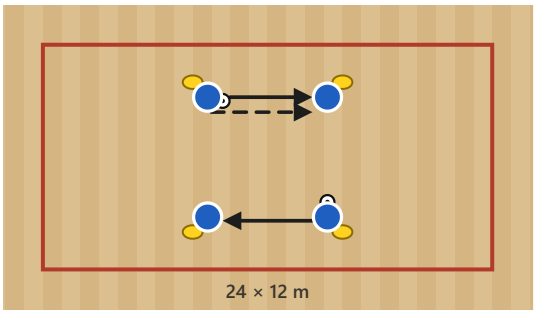
Dziadek (rondo) 4 na 1 w hali

2 kwadraty 8 × 8 m z talerzyków, w każdym 4 na 1.

Zawodnicy na bokach kwadratu podają sobie po ziemi, obrońca w środku próbuje przejąć piłkę. Kto straci piłkę lub poda niecelnie, idzie na środek. Rundy po 2 minuty.

- ✓ Podawaj po ziemi, w hali piłka jest szybsza.
- ✓ Przyjmij piłkę w kierunku od obrońcy.
- ✓ Poruszaj się po boku kwadratu.

Utrudnienie: jeden kontakt. Ułatwienie: 5 na 1.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

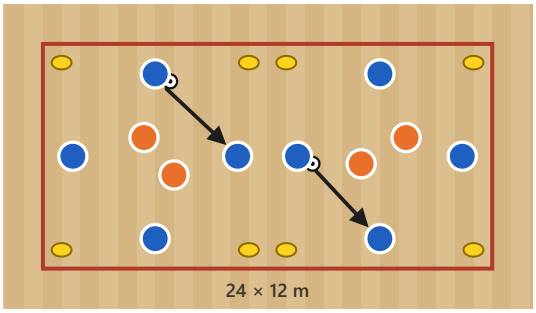
Podania w kwadracie na jeden kontakt

Kwadrat 8 × 8 m, przy każdym rogu zawodnik, 2 piłki.

Zawodnicy podają sobie po obwodzie kwadratu, a po podaniu biegną na miejsce, do którego podali. Gra się dwiema piłkami naraz. Po 2 minutach na dwa kontakty, potem na jeden kontakt, potem zmiana kierunku.

- ✓ Przed podaniem podnieś głowę.
- ✓ Podawaj na nogę dalszą od środka.
- ✓ Po podaniu natychmiast biegnij.

Utrudnienie: podanie przez środek na przeciwległy róg. Ułatwienie: jedna piłka.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

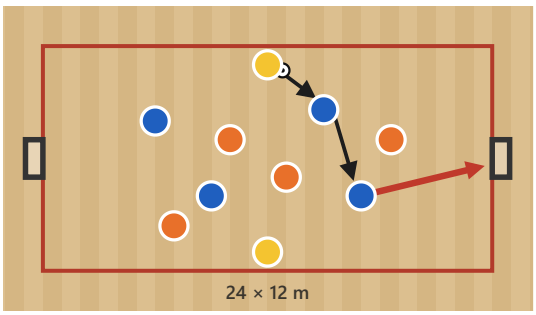
Dziadek (rondo) 4 na 2 w hali

2 kwadraty 10 × 10 m z talerzyków, w każdym 4 atakujących i 2 obrońców.

Atakujący utrzymują piłkę, obrońcy chcą ją odebrać. Gdy obrońcy zdobędą piłkę, muszą ją wyprowadzić przez bok kwadratu. Potem na środek idzie dwóch zawodników, którzy pomylili się ostatni. Rundy po 2,5 minuty.

- ✓ Zawodnik z piłką ma zawsze dwie opcje podania.
- ✓ Podanie między obrońców, gdy się otworzą.
- ✓ Obrońcy atakują razem.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: maks. 2 kontakty. Ułatwienie: 4 na 1.



4 GRA — 25 MIN

4 na 4 i 2 jokery w hali

Cała hala, małe bramki, 4 na 4 i 2 jokery.

Drużyna z piłką gra z jokerami w przewadze 6 na 4. Jokery nie mogą strzelać goli, tylko podawać. Gol po podaniu od jokera liczy się podwójnie. Jokerów zmieniaj co 3 minuty.

- ✓ Wykorzystaj przewagę: szybko podaj do wolnego zawodnika.
- ✓ Drużyna broniąca zamyka środek.
- ✓ Po stracie szybko wracaj.

Utrudnienie: jokery na jeden kontakt.

CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kto dziś najczęściej wychodził do was na podanie?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

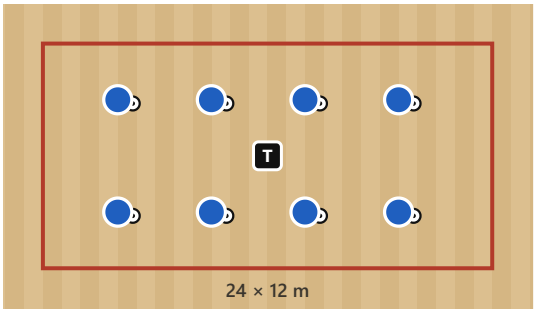
Obrona i odbiór piłki

CZAS TRWANIA
90 min

ZAWODNICY
14–18 zawodników

CEL
Obrona w postawie i wspólne naciskanie w małej przestrzeni.

Sprzęt: piłka dla każdego, piłki, talerzyki, 2 ławeczki gimnastyczne, małe bramki, piłki (futsalowe), 2 bramki z bramkarzami, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

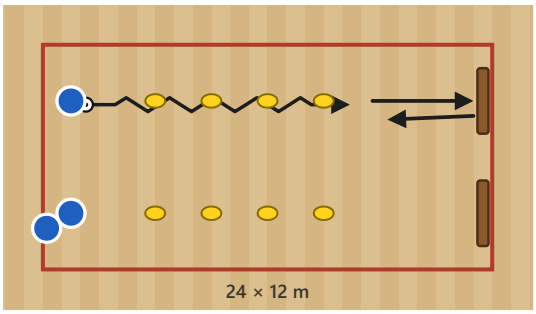
Dotknięcia piłki w miejscu

Cała hala, każdy zawodnik ma piłkę i swoje miejsce.

Trener pokazuje, a zawodnicy powtarzają: naprzemienne dotknięcia podeszwą, przekładanie piłki wewnętrzną częścią stopy z boku na bok, przeciąganie podeszwą, obroty. Każde ćwiczenie 30 sekund, potem 15 sekund swobodnego prowadzenia piłki po hali. Razem 10 ćwiczeń.

- ✓ Małe, szybkie dotknięcia, nogi cały czas w ruchu.
- ✓ Na przemian prawa i lewa noga.
- ✓ Podnieś głowę, choć na chwilę.

Utrudnienie: po każdym ćwiczeniu sprint z piłką do ściany i z powrotem.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

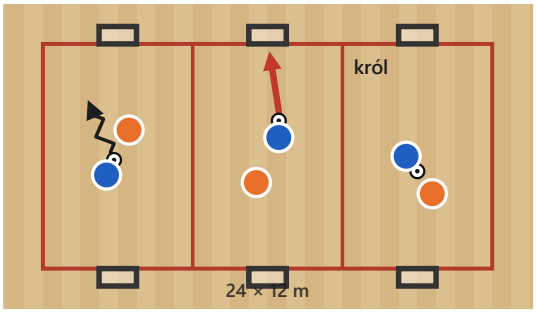
Slalom i podanie o ławeczkę

2–3 tory: slalom z 4 talerzyków, na końcu ławeczka gimnastyczna położona na boku przy ścianie.

Zawodnik pokonuje slalom, 3 m przed ławeczką podaje piłkę o ławeczkę, odbitą piłkę przyjmuje i wraca bokiem na początek. Po 2 minutach inne zadanie: slalom zewnętrzną częścią stopy, podanie słabszą nogą.

- ✓ Małe dotknięcia przy talerzykach.
- ✓ Podanie o ławeczkę dokładne i po ziemi.
- ✓ Odbitą piłkę przyjmij w bok.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: rywalizacja torów. Ułatwienie: talerzyki dalej od siebie.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

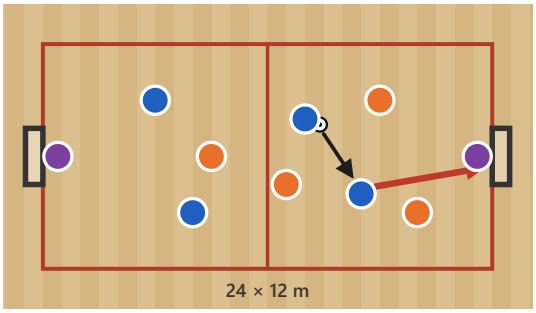
Król boiska 1 na 1

Trzy małe boiska 8 × 12 m w poprzek hali, na końcach małe bramki (lub pachołki).

Na każdym boisku gra się 1 na 1 na małe bramki przez 60 sekund. Zwycięzca przesuwa się na wyższe boisko, pokonany na niższe. Na najwyższym boisku gra się o króla. 8 rund.

- ✓ Graj na pełnych obrotach przez całą minutę.
- ✓ Strzelaj od razu, gdy bramka jest wolna.
- ✓ Broń nisko i nie padaj na ziemię.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: gol tylko po zwodzie. Ułatwienie: rundy po 45 sekund.



4 GRA — 25 MIN

Futsal 4 na 4 z bramkarzami

Cała hala, bramki futsalowe lub do piłki ręcznej, bramkarze.

Gra się 4 na 4 według uproszczonych zasad futsalu: aut wprowadza się nogą, rzut rożny nogą, bramkarz wprowadza piłkę ręką. Piłka po ziemi, bez wysokiego wykopywania. 3 × 7 minut.

- ✓ Piłka po ziemi, dokładne podania.
- ✓ Po stracie od razu wracaj.
- ✓ Strzelaj z obrotu i z pierwszej piłki.

Utrudnienie: maks. 3 kontakty. Ułatwienie: joker dla drużyny atakującej.

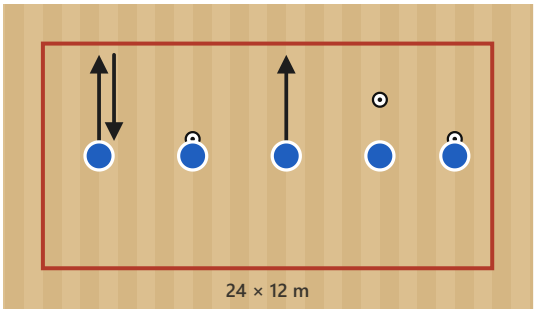
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Jak dziś najczęściej odbieraliście piłkę?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Przewaga 2 na 1 i 3 na 2

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Wykorzystanie przewagi w małej przestrzeni.

Sprzęt: piłka dla każdego, talerzyki, piłki, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki, małe bramki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

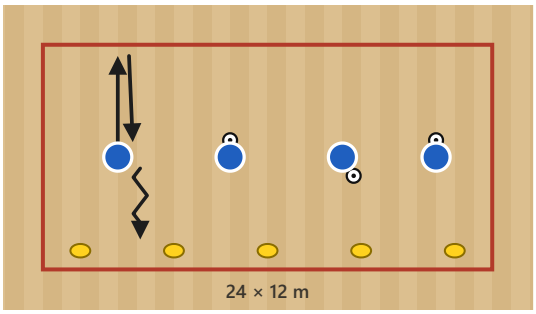
Podania o ścianę

Zawodnicy 3–5 m od ściany, każdy z piłką.

Zawodnik podaje o ścianę, piłkę, która wraca, przyjmuje i znowu podaje. Po kolei: prawą nogą, lewą nogą, na jeden kontakt, przyjęcie podeszwą, przyjęcie zewnętrzną częścią stopy i obrót. Każde zadanie 1 minutę, potem odsuń się o metr.

- ✓ Podanie mocne i po ziemi.
- ✓ Przyjmij piłkę w bok i przygotuj kolejne podanie.
- ✓ Na jeden kontakt: kostka usztywniona.

Utrudnienie: para na zmianę na jedną piłkę. Ułatwienie: bliżej ściany.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

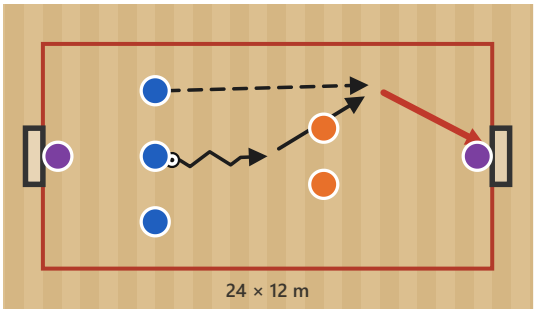
Podaj, przyjmij, obróć się

Zawodnicy 6 m od ściany, każdy z piłką, 5 m za nimi linia z talerzyków.

Zawodnik podaje o ścianę, odbitą piłkę przyjmuje pierwszym kontaktem w bok, obraca się i prowadzi piłkę do linii za sobą. Tam zatrzymuje piłkę podeszwą, obraca się i całość powtarza. Co 2 minuty inne przyjęcie: wewnętrzną częścią stopy, podeszwą, zewnętrzną częścią stopy.

- ✓ Pierwszy kontakt w bok, nie pod siebie.
- ✓ Obrót jak najszybciej, piłka blisko.
- ✓ Podanie o ścianę zawsze po ziemi.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: ile powtórzeń uda się zrobić w minutę? Ułatwienie: dalej od ściany.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

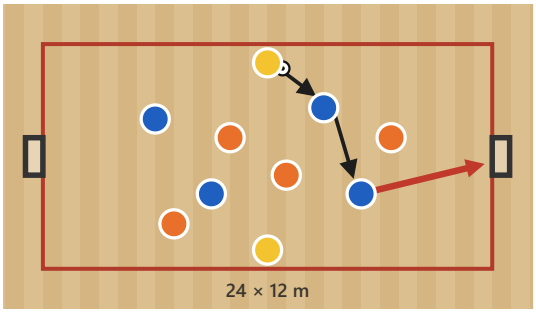
3 na 2 w hali i powrót

Cała hala, dwie bramki z bramkarzami.

Trzech atakujących atakuje dwóch obrońców. Po wykończeniu lub odbiorze dwóch obrońców kontruje przeciwko jednemu atakującemu, który wraca (2 na 1). Potem wchodzi nowa trójka.

- ✓ Rozciągnij atak na szerokość hali.
- ✓ Zawodnik z piłką idzie do środka.
- ✓ Po stracie jeden atakujący od razu wraca.

Utrudnienie: wykończ w 6 sekund. Ułatwienie: 3 na 1.



4 GRA — 25 MIN

4 na 4 i 2 jokery w hali

Cała hala, małe bramki, 4 na 4 i 2 jokery.

Drużyna z piłką gra z jokerami w przewadze 6 na 4. Jokery nie mogą strzelać goli, tylko podawać. Gol po podaniu od jokera liczy się podwójnie. Jokerów zmieniaj co 3 minuty.

- ✓ Wykorzystaj przewagę: szybko podaj do wolnego zawodnika.
- ✓ Drużyna broniąca zamyka środek.
- ✓ Po stracie szybko wracaj.

Utrudnienie: jokery na jeden kontakt.

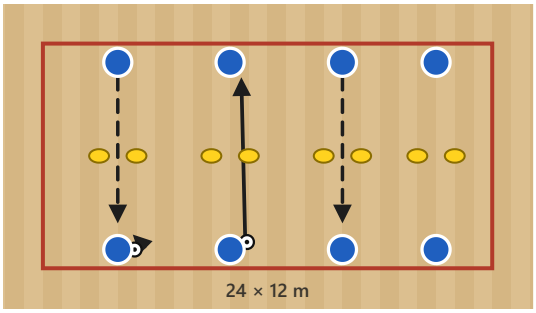
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kiedy lepiej było podać, a kiedy iść samemu?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Szybkie przejście w hali

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Szybkie przejście z obrony do ataku i z powrotem.

Sprzęt: piłki, talerzyki, pachołki, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki, piłki (futsalowe)



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

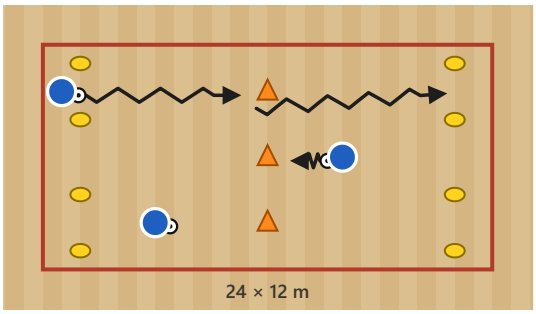
Dynamiczna rozgrzewka i podanie o ścianę

Pary w poprzek hali, między nimi 2 talerzyki. Jedna piłka na parę.

Zawodnicy biegną w poprzek hali, wykonując ćwiczenia według trenera (wysokie unoszenie kolan, pięty do pośladków, wyskoki w bok, wykroki). Przy drugiej ścianie dostają podanie od partnera, oddają je i wracają truchtem. Po 4 przejściach zmiana. Każde ćwiczenie 2 serie.

- ✓ Ćwiczenia wykonuj dokładnie, nie szybko.
- ✓ Podanie zwrotne dokładne i po ziemi.
- ✓ Stopniowo zwiększaj tempo.

Utrudnienie: na końcu każdej serii sprint z piłką przez halę.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

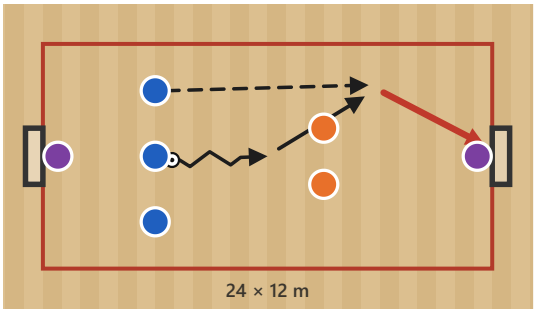
Zwody w alejce

Alejki szerokości 3 m z talerzyków przez całą halę, na środku każdej pachołek jako obrońca.

Zawodnik prowadzi piłkę alejką, przy pachołku wykonuje zwód (markowany ruch, zatrzymanie podeszwą, obrót) i przyspiesza do końca alejki. Z powrotem jedzie drugą alejką z innym zwodem. Co 2 minuty nowy zwód.

- ✓ Zwód metr przed pachołkiem.
- ✓ Po zwodzie przyspiesz.
- ✓ Obie nogi, obie strony.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: zamiast pachołka partner, który broni tylko postawą.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

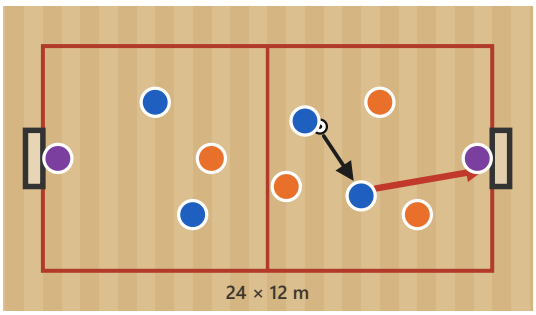
3 na 2 w hali i powrót

Cała hala, dwie bramki z bramkarzami.

Trzech atakujących atakuje dwóch obrońców. Po wykończeniu lub odbiorze dwóch obrońców kontruje przeciwko jednemu atakującemu, który wraca (2 na 1). Potem wchodzi nowa trójka.

- ✓ Rozciągnij atak na szerokość hali.
- ✓ Zawodnik z piłką idzie do środka.
- ✓ Po stracie jeden atakujący od razu wraca.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: wykończ w 6 sekund. Ułatwienie: 3 na 1.



4 GRA — 25 MIN

Futsal 4 na 4 z bramkarzami

Cała hala, bramki futsalowe lub do piłki ręcznej, bramkarze.

Gra się 4 na 4 według uproszczonych zasad futsalu: aut wprowadza się nogą, rzut rożny nogą, bramkarz wprowadza piłkę ręką. Piłka po ziemi, bez wysokiego wykopywania. 3 × 7 minut.

- ✓ Piłka po ziemi, dokładne podania.
- ✓ Po stracie od razu wracaj.
- ✓ Strzelaj z obrotu i z pierwszej piłki.

Utrudnienie: maks. 3 kontakty. Ułatwienie: joker dla drużyny atakującej.

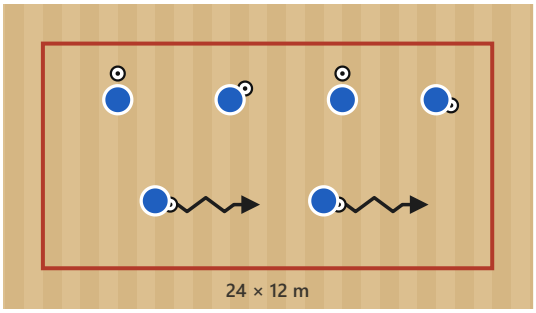
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Co zrobiliście zaraz po stracie piłki?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Turniej halowy

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Dużo gry i współzawodnictwa, małe mecze przeciw różnym rywalom.

Sprzęt: piłka dla każdego, piłki, małe bramki, znaczniki, piłki (futsalowe), 2 bramki z bramkarzami



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

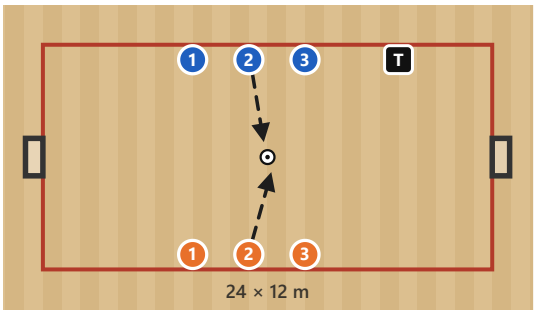
Żonglerka i przyjęcie piłki w hali

Każdy zawodnik ma piłkę i swoją przestrzeń.

Zawodnicy żonglują: podbicie, udo, głowa. Po 5 dotknięciach podrzucają piłkę i przyjmują ją na ziemię jednym kontaktem (podbicie, udo, klatka piersiowa), po czym od razu prowadzą piłkę 5 m. Trener wyznacza część ciała do przyjęcia. Każda runda 1 minuta.

- ✓ Przyjmij piłkę tak, aby po pierwszym kontakcie została przy nodze.
- ✓ Na przemian prawa i lewa noga.
- ✓ Kto nie umie żonglować, niech raz odbije piłkę od ziemi.

Utrudnienie: przyjmij i od razu podaj o ścianę.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

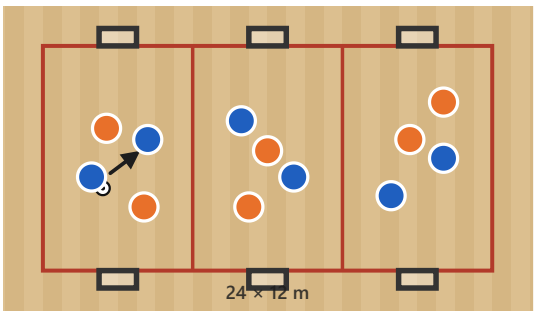
Pojedynek na zawołany numer w hali

Hala, małe bramki (lub ławeczki) na końcach. Dwie drużyny siedzą przy przeciwległych ścianach, zawodnicy mają numery.

Trener woła numer i kopie piłkę do gry. Zawodnicy z tym numerem wybiegają i grają 1 na 1. Po golu lub po 15 sekundach koniec. Później wołaj dwa numery (2 na 2) albo numer i kolor.

- ✓ Reaguj od razu na numer.
- ✓ Kto jest drugi przy piłce, natychmiast broni.
- ✓ Strzelaj po ziemi.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: trzy numery, 3 na 3. Ułatwienie: piłka leży na środku.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

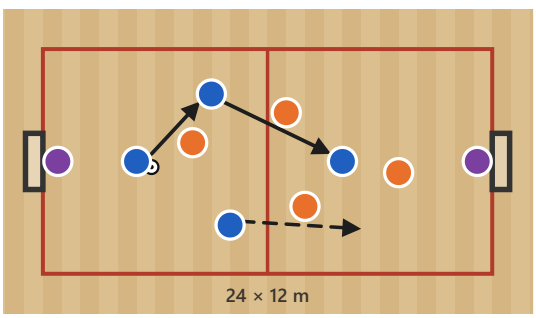
Turniej 2 na 2 na małe bramki

Hala w poprzek podzielona na 3 boiska 8 × 12 m, małe bramki (lub pachołki).

Mecze 2 na 2 po 2 minuty, bez bramkarzy. Zwycięzcy awansują o boisko wyżej, pokonani niżej. Ściana jest partnerem, autów się nie gra.

- ✓ Dużo kontaktów z piłką, dużo strzałów.
- ✓ W parze: podaj i oferuj się.
- ✓ Po każdym meczu podaj rywalowi rękę.

Ułatwienie: 3 na 3. Utrudnienie: gol tylko po podaniu.



4 GRA — 25 MIN

Futsal 5 na 5 na dwa kontakty

Cała hala, dwie bramki z bramkarzami.

Grają 4 zawodników i bramkarz przeciwko 4 zawodnikom i bramkarzowi, każdy zawodnik może zagrać piłkę najwyżej dwa razy. Przy trzecim kontakcie piłkę dostaje rywal. 3 × 7 minut, ostatnia część bez ograniczeń.

- ✓ Przygotuj sobie piłkę pierwszym kontaktem.
- ✓ Oferuj się, zanim partner dostanie piłkę.
- ✓ Podawaj po ziemi.

Ułatwienie: trzy kontakty.

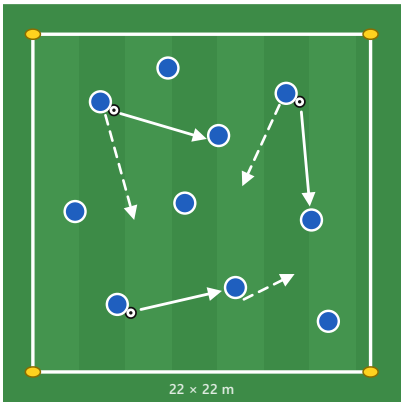
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Który mecz podobał wam się dziś najbardziej?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Prowadzenie piłki pod presją rywala

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnik prowadzi piłkę z podniesioną głową, a zwodem tworzy sobie miejsce na podanie lub strzał.

Sprzęt: piłki, talerzyki, pachołki, małe bramki, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

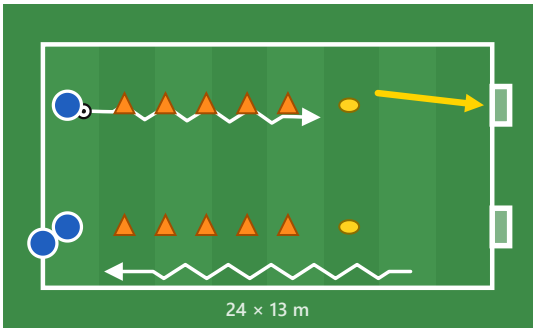
Podaj i znajdź wolne miejsce

Kwadrat 22 × 22 m, 12 zawodników, 6 piłek.

Zawodnicy z piłką prowadzą ją i podają do kolegów bez piłki, którzy się im oferują. Po podaniu zawodnik od razu przemieszcza się na inne wolne miejsce. Po 3 minutach gra na dwa kontakty, potem na jeden kontakt dla tego, kto zaoferował się w porę.

- ✓ Oferuj się do wolnego miejsca, nie stój za kolegą.
- ✓ Przed przyjęciem piłki rozejrzyj się.
- ✓ Przyjmij piłkę otwartym ciałem, kierunkiem od siebie.

Utrudnienie: dwóch zawodników w znacznikach próbuje przechwytywać podania.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

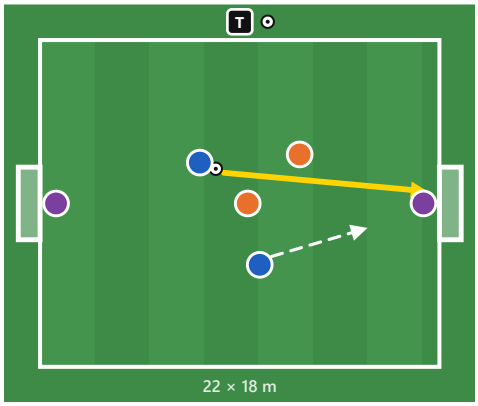
Slalom i zwód na talerzyk

Przestrzeń 24 × 13 m, 2–3 tory: 5 pachołków co 2 m, za nimi talerzyk i mała bramka.

Zawodnik przejeżdża slalom między pachołkami (wewnętrzną i zewnętrzną stroną stopy), przy talerzyku robi zwód (zmyłka i zmiana kierunku) i kończy na małą bramkę. Wraca z piłką bokiem toru. Co 3 minuty inny zwód.

- ✓ Małe dotknięcia, piłka blisko przy pachołkach.
- ✓ Zwód tuż przy talerzyku, potem ostro przyspieszyć.
- ✓ Przed strzałem podnieść głowę.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: dwa tory naprzeciwko siebie na czas. Ułatwienie: pachołki dalej od siebie (3 m).



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

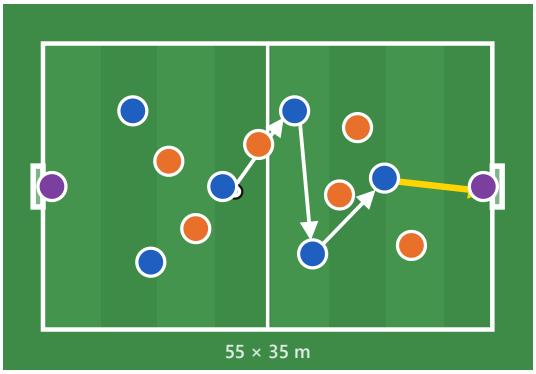
Pojedynek strzelecki 2 na 2

Małe boisko 22 × 18 m, dwie bramki z bramkarzami. Gra się 2 na 2, pozostałe pary czekają przy bramkach z piłkami.

Pary grają 2 na 2 i strzelają z całego boiska. Gdy piłka opuści boisko, trener od razu podaje nową. Każda gra trwa 90 sekund, potem zmienia ją następna para. Zwycięzca zostaje.

- ✓ Strzelaj od razu, gdy jest wolne miejsce, nawet z dystansu.
- ✓ Po strzale dobiegaj do bramki.
- ✓ Broń strzelca, nie tylko piłkę.

Utrudnienie: gol tylko z pierwszego kontaktu z piłką. Ułatwienie: 2 na 2 i joker.



4 GRA — 25 MIN

7 na 7: gol dopiero po trzech podaniach

Boisko 55 × 35 m, dwie bramki z bramkarzami.

Gra się 7 na 7. Gol liczy się tylko wtedy, gdy poprzedziły go co najmniej 3 podania z rzędu. Po odbiorze piłki na połowie przeciwnika wystarczy jedno podanie. 2 × 12 minut.

- ✓ Cierpliwie utrzymywać piłkę, szukać wolnego zawodnika.
- ✓ Otwierać się do wolnej przestrzeni, nie do piłki.
- ✓ Po odbiorze na połowie przeciwnika szybko kończyć.

Utrudnienie: 5 podań. Ułatwienie: bez zasady, wolna gra.

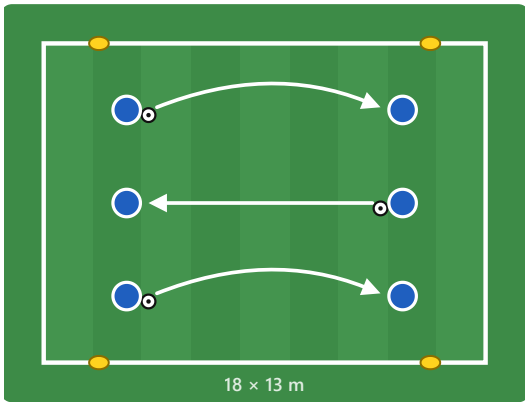
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Jakiego zwodu użyliście dziś w grze i dlaczego zadziałał?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Podanie na jeden i dwa kontakty

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnicy podają dokładnie i szybko, a pierwszym kontaktem przygotowują sobie kolejne zagranie.

Sprzęt: piłki, talerzyki, znaczniki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

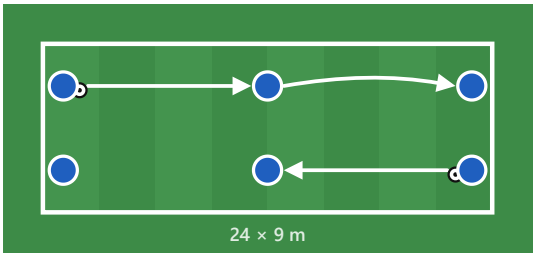
Żonglowanie i przyjęcie piłki w parach

Pary 8–10 m od siebie, jedna piłka na parę.

Zawodnik podrzuca piłkę, dwa lub trzy razy żongluje i posyła ją koledze górą albo po ziemi. Kolega przyjmuje piłkę pierwszym dotknięciem (udo, podbicie, klatka piersiowa) i robi dalej to samo. Co 2 minuty inna część ciała do przyjęcia piłki.

- ✓ Przyjmuj piłkę tak, żeby została blisko.
- ✓ Wychodź piłce na spotkanie, nie czekaj na nią.
- ✓ Zmieniaj prawą i lewą nogę.

Utrudnienie: przyjmij i od razu podaj po ziemi na dwa dotknięcia.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

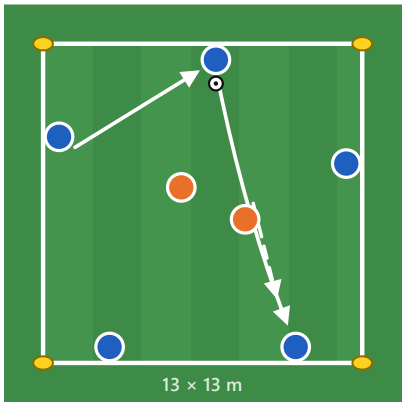
Przyjęcie z obrotem w trójce

Trójka w linii, odległość 8–10 m, środkowy zawodnik bez piłki.

Zawodnik z boku podaje do środkowego. Ten przed przyjęciem rozgląda się, obraca się z piłką jednym kontaktem i podaje na drugą stronę. Potem obraca się z powrotem i czeka na piłkę z drugiej strony. Po 90 sekundach środkowy zawodnik się zmienia.

- ✓ Rozejrzeć się jeszcze przed podaniem.
- ✓ Przyjmować piłkę z obróconym ciałem, nie plecami do celu.
- ✓ Obrót i podanie jak najszybciej.

Utrudnienie: za środkowym zawodnikiem dodajcie obrońcę, który tylko przeszkadza.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

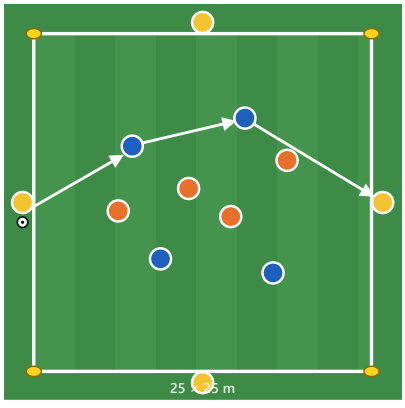
Dziadek (rondo) 5 na 2

Kwadrat 13 × 13 m, 5 zawodników na obrzeżach, 2 obrońców w środku. Przy większej liczbie zawodników 2 dziadki obok siebie.

Pięciu zawodników utrzymuje piłkę przeciwko dwóm obrońcom. Za 10 podań bez straty jest punkt. Kto straci piłkę lub poda poza kwadrat, idzie do środka na miejsce obrońcy, który był tam najdłużej. Rundy po 3 minuty.

- ✓ Zawodnik z piłką powinien zawsze mieć dwie opcje podania, z lewej i z prawej.
- ✓ Gdy między obrońcami otworzy się luka, podaj między nich.
- ✓ Obrońcy: atakujcie razem, jeden naciska na piłkę, drugi zamyka podanie środkiem.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: maks. 2 kontakty, potem 1 kontakt. Ułatwienie: 5 na 1.



4 GRA — 25 MIN

4 na 4 i czwórka na bokach

Kwadrat 25 × 25 m, w środku 4 na 4, trzecia czwórka ustawiona na bokach.

Drużyna z piłką gra także z zawodnikami na bokach (każdy stoi na jednym boku i gra na najwyżej 2 dotknięcia). Za podanie z jednego boku na przeciwny bok przez środek jest punkt. Po 3 minutach zmienia się czwórka w środku i na bokach.

- ✓ Szukać podania przez środek na drugą stronę.
- ✓ W środku otwierać się, żeby można było podać.
- ✓ Drużyna broniąca zamyka podania środkiem.

Utrudnienie: zawodnicy na bokach na 1 dotknięcie. Ułatwienie: po 2 zawodników na każdym boku.

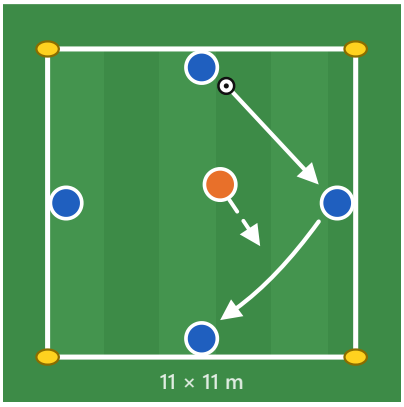
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kiedy dziś udało wam się podanie, po którym kolega nie musiał się zatrzymywać?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

1 na 1 i wykończenie akcji

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnik rozpoznaje, kiedy wejść w pojedynek 1 na 1, a po minięciu rywala kończy akcję.

Sprzęt: piłki, talerzyki, znaczniki, 2 bramki z bramkarzami



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

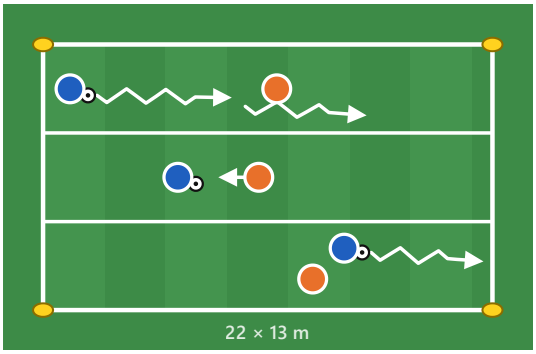
Dziadek (rondo) 4 na 1

Kwadraty 11 × 11 m, w każdym 4 zawodników po bokach i 1 obrońca.

Zawodnicy po bokach kwadratu podają sobie, obrońca w środku stara się przechwycić piłkę. Kto straci piłkę albo poda poza kwadrat, idzie do środka. Gramy 6–8 minut, potem rozciąganie.

- ✓ Przed podaniem sprawdź, gdzie jest obrońca.
- ✓ Graj na dwa dotknięcia: przyjmij piłkę odwrócony od obrońcy, podaj.
- ✓ Ruszaj się po boku, żeby było podanie.

Utrudnienie: jedno dotknięcie. Uproszczenie: większy kwadrat.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

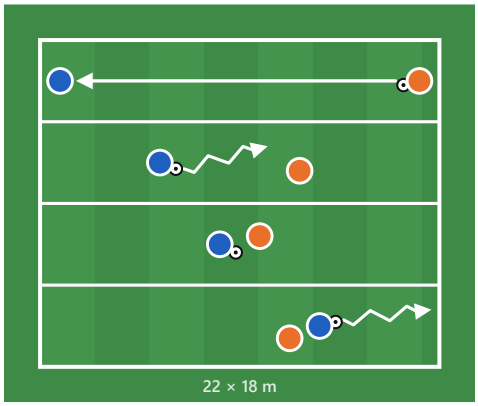
Zwód przeciw obrońcy, który tylko stoi na drodze

Przestrzeń 22 × 13 m podzielona na 3 korytarze, w każdym napastnik z piłką i obrońca.

Obrońca wychodzi napastnikowi naprzeciw i broni tylko postawą, nie odbiera piłki. Napastnik mija go zwodem i przechodzi z piłką linię końcową. Po 5 próbach zmiana ról. W drugiej połowie ćwiczenia obrońca broni na pełnej.

- ✓ Iść na obrońcę szybko, zwolnić dopiero tuż przed nim.
- ✓ Zwód i od razu przyspieszyć w stronę, gdzie nie ma obrońcy.
- ✓ Przy mijaniu osłaniać piłkę ciałem.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: obrońca broni na pełnej od początku. Ułatwienie: obrońca stoi w miejscu.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

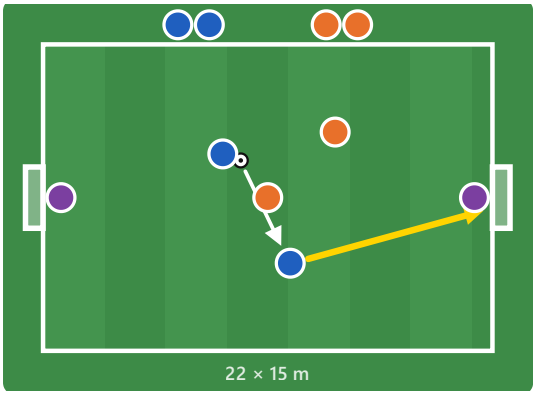
1 na 1 w uliczkach

Przestrzeń 22 × 18 m podzielona na 4 uliczki, w każdej pojedynek 1 na 1.

Obrońca podaje do napastnika z drugiego końca uliczki i idzie go bronić. Napastnik zdobywa punkt, gdy z piłką przekroczy linię końcową. Obrońca, który odbierze piłkę, atakuje na przeciwną linię. Po każdej akcji zmiana ról, rundy po 2 minuty.

- ✓ Napastnik: idź prosto na obrońcę i zwodem wyprowadź go z równowagi.
- ✓ Wykorzystaj całą szerokość uliczki.
- ✓ Obrońca: ustawienie bokiem, nie daj się minąć szybkością.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: napastnik ma tylko 5 sekund. Ułatwienie: szersza uliczka.



4 GRA — 25 MIN

2 na 2 z bramkarzami

Małe boisko 22 × 15 m, dwie bramki z bramkarzami, pary czekają przy linii bocznej.

Gra się 2 na 2 na maksa przez 60 sekund, potem zmienia następna para. Bramkarze rozgrywają od razu po interwencji. Krótkie i intensywne pojedynki, między nimi odpoczynek. Każda para rozegra 6–8 meczów.

- ✓ Bronić razem: jeden na piłkę, drugi asekuruje.
- ✓ W ataku szybkie podanie i wyjście na pozycję.
- ✓ Pełne zaangażowanie przez całą minutę.

Utrudnienie: 3 na 2 ze zmianą ról. Ułatwienie: mecze po 45 sekund.

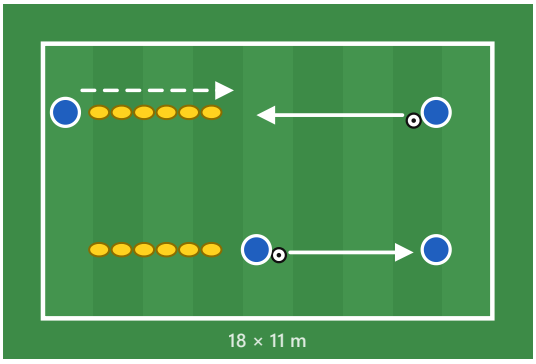
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Co pomogło wam minąć obrońcę: szybkość, zwód czy zmiana kierunku?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Obrona i odbiór piłki w dwójce

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnik broni cierpliwie, kieruje napastnika na bok, a po odbiorze gra do przodu.

Sprzęt: talerzyki, piłki, małe bramki, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

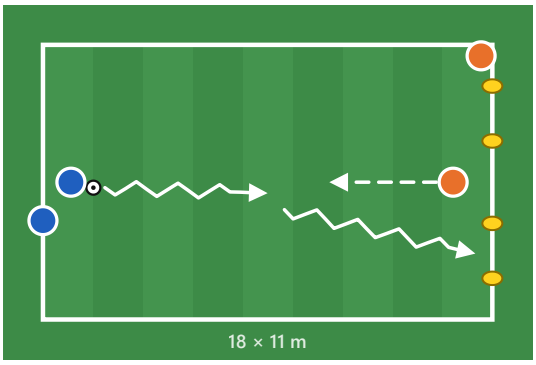
Szybkie nogi i podanie

Rząd 6 talerzyków (co 60–80 cm), a 8 m za nim kolega z piłką. 3–4 takie same tory obok siebie.

Zawodnik przebiega przez talerzyki drobnymi szybkimi krokami (jeden krok do każdej przerwy), za ostatnim dostaje podanie od kolegi, przyjmuje je i oddaje. Potem wraca na start i zamienia się z kolegą. Co 2 minuty inny bieg: bokiem, skip, dwa kroki do przerwy.

- ✓ Na palcach, drobne szybkie kroki.
- ✓ Po ostatnim talerzyku od razu bądź gotowy na piłkę.
- ✓ Podanie z powrotem precyzyjne i po ziemi.

Utrudnienie: kolega rzuca piłkę ręką na udo albo podbicie.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

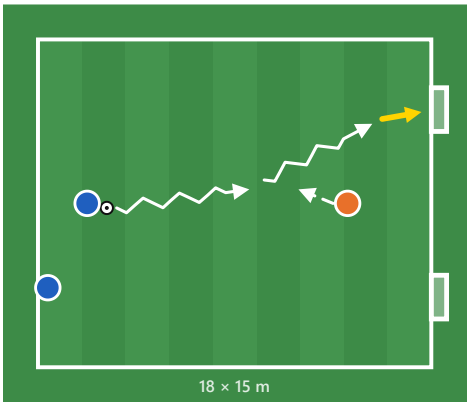
Postawa obronna i kierowanie

Korytarz 18 × 11 m, na końcu dwie bramki z talerzyków, jedna z lewej, druga z prawej.

Napastnik prowadzi piłkę na obrońcę i chce przejechać przez jedną z bramek. Obrońca biegnie naprzeciw, 2 m przed nim zwalnia, ustawia się bokiem i spycha go do bramki, którą wskaże trener. Obrońca zdobywa punkt, gdy napastnik przejedzie tylko wskazaną bramką albo gdy odbierze piłkę.

- ✓ Dobiegnąć szybko, ostatnie metry małymi krokami.
- ✓ Postawa bokiem, ciężar na palcach, nie padać do wślizgu.
- ✓ Patrzeć na piłkę, nie na zwody napastnika.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: napastnik może też strzelać do małej bramki pośrodku. Ułatwienie: napastnik tylko prowadzi piłkę, bez zwodów.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

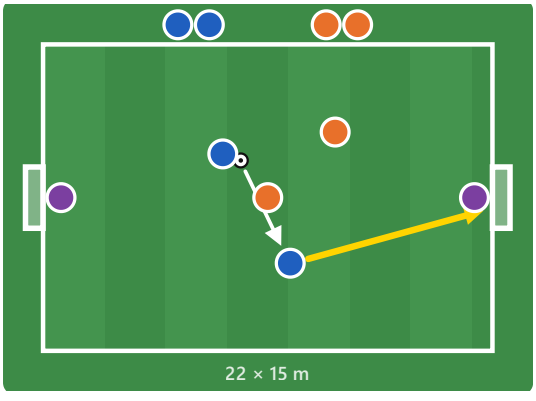
Obrońca przeciw dwóm bramkom

Boisko 18 × 15 m, obrońca broni dwóch małych bramek, napastnik atakuje z drugiej strony. Zawodnicy w trójkach.

Napastnik prowadzi piłkę na obrońcę i może strzelić gola do którejkolwiek z dwóch małych bramek. Obrońca staje między bramkami, spowalnia napastnika i kieruje go do jednej z nich. Po golu lub odbiorze zmiana. Trzeci zawodnik zbiera piłki i czeka na swoją kolej.

- ✓ Nie wybiegaj za daleko, zostań między bramkami.
- ✓ Ciałem zamknij jedną bramkę i pilnuj drugiej.
- ✓ Po odbiorze piłki szybko ją wyprowadź.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: bramki dalej od siebie. Ułatwienie: bramki bliżej siebie.



4 GRA — 25 MIN

2 na 2 z bramkarzami

Małe boisko 22 × 15 m, dwie bramki z bramkarzami, pary czekają przy linii bocznej.

Gra się 2 na 2 na maksa przez 60 sekund, potem zmienia następna para. Bramkarze rozgrywają od razu po interwencji. Krótkie i intensywne pojedynki, między nimi odpoczynek. Każda para rozegra 6–8 meczów.

- ✓ Bronić razem: jeden na piłkę, drugi asekuruje.
- ✓ W ataku szybkie podanie i wyjście na pozycję.
- ✓ Pełne zaangażowanie przez całą minutę.

Utrudnienie: 3 na 2 ze zmianą ról. Ułatwienie: mecze po 45 sekund.

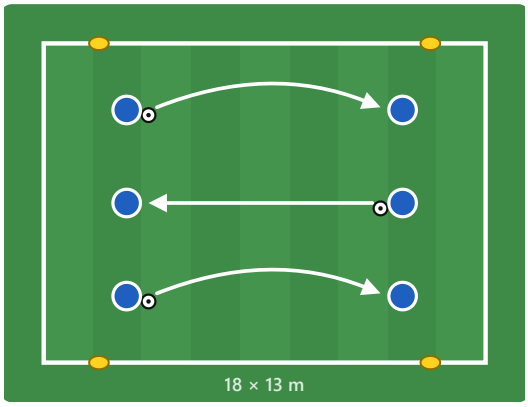
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Jak dziś rozpoznaliście właściwy moment, żeby wyjść do piłki?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Wykończenie po kombinacji

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnik kończy szybko i celnie po prowadzeniu piłki i po podaniu.

Sprzęt: piłki, talerzyki, pachołki, bramka z bramkarzem, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

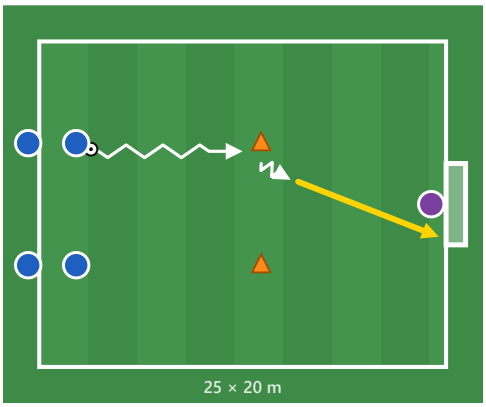
Żonglowanie i przyjęcie piłki w parach

Pary 8–10 m od siebie, jedna piłka na parę.

Zawodnik podrzuca piłkę, dwa lub trzy razy żongluje i posyła ją koledze górą albo po ziemi. Kolega przyjmuje piłkę pierwszym dotknięciem (udo, podbicie, klatka piersiowa) i robi dalej to samo. Co 2 minuty inna część ciała do przyjęcia piłki.

- ✓ Przyjmuj piłkę tak, żeby została blisko.
- ✓ Wychodź piłce na spotkanie, nie czekaj na nią.
- ✓ Zmieniaj prawą i lewą nogę.

Utrudnienie: przyjmij i od razu podaj po ziemi na dwa dotknięcia.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

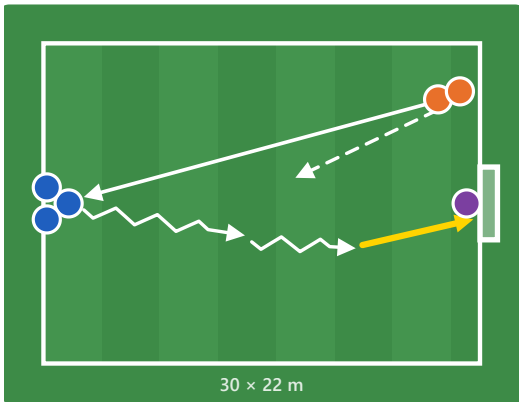
Strzelanie po prowadzeniu piłki

Bramka z bramkarzem, dwa rzędy zawodników 18 m przed bramką, pachołki 10 m przed bramką.

Zawodnik z rzędu prowadzi piłkę do pachołka, mija go i strzela. Rzędy się zmieniają. Po strzale zawodnik biegnie po piłkę i ustawia się w drugim rzędzie. Co 5 minut inny sposób strzału: podbiciem, wewnętrzną stroną przy słupku, słabszą nogą.

- ✓ Noga postawna obok piłki, palce nogi strzelającej w dół.
- ✓ Przed strzałem spojrzenie na bramkę, przy strzale na piłkę.
- ✓ Celować przy słupku, nie w bramkarza.

Utrudnienie: po pierwszym kontakcie z boku wybiega obrońca. Ułatwienie: krótsza odległość.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

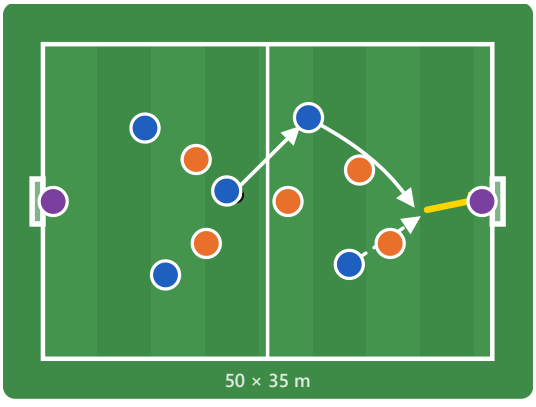
1 na 1 z bramkarzem

Boisko 30 × 22 m, bramka z bramkarzem. Napastnicy w kolejce naprzeciw bramki, obrońcy obok bramki.

Obrońca podaje do napastnika i wybiega mu naprzeciw. Napastnik stara się minąć obrońcę i wykończyć akcję, obrońca broni aż do strzału. Gdy obrońca odbierze piłkę, kontratakuje przez linię napastników. Po akcji zawodnicy zamieniają się kolejkami.

- ✓ Napastnik: pierwszy kontakt do przodu, szybko na obrońcę.
- ✓ Po minięciu od razu strzelaj, nie czekaj.
- ✓ Obrońca: biegnij tak, żeby spychać napastnika na bok.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: obrońca wybiega wcześniej. Ułatwienie: obrońca startuje dopiero po pierwszym kontakcie napastnika z piłką.



4 GRA — 25 MIN

6 na 6: szybki kontratak liczy się podwójnie

Boisko 50 × 35 m, dwie bramki z bramkarzami.

Gra się 6 na 6. Gol w ciągu 8 sekund po odbiorze piłki liczy się podwójnie, trener liczy na głos. Po golu bramkarz rozgrywa od razu, bez czekania. 3 × 8 minut.

- ✓ Po odbiorze pierwsze podanie do przodu.
- ✓ Pozostali od razu ruszają do ataku.
- ✓ Po stracie natychmiast nacisk na piłkę.

Utrudnienie: gol po odbiorze na połowie przeciwnika liczy się potrójnie.

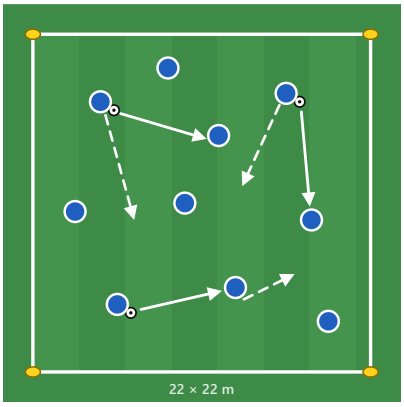
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN W którą część bramki strzelało wam się dziś najlepiej i dlaczego?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Utrzymanie piłki pod presją

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Drużyna utrzymuje piłkę, zawodnicy wychodzą na pozycję w wolne miejsce i grają na małej liczbie kontaktów.

Sprzęt: piłki, talerzyki, znaczniki, 2 bramki z bramkarzami



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

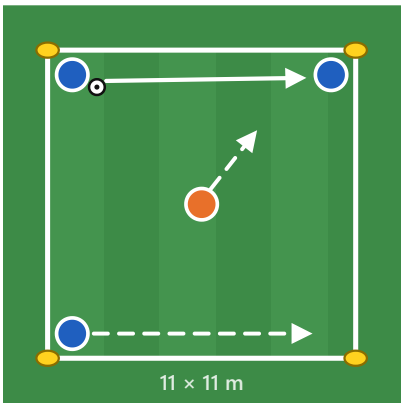
Podaj i znajdź wolne miejsce

Kwadrat 22 × 22 m, 12 zawodników, 6 piłek.

Zawodnicy z piłką prowadzą ją i podają do kolegów bez piłki, którzy się im oferują. Po podaniu zawodnik od razu przemieszcza się na inne wolne miejsce. Po 3 minutach gra na dwa kontakty, potem na jeden kontakt dla tego, kto zaoferował się w porę.

- ✓ Oferuj się do wolnego miejsca, nie stój za kolegą.
- ✓ Przed przyjęciem piłki rozejrzyj się.
- ✓ Przyjmij piłkę otwartym ciałem, kierunkiem od siebie.

Utrudnienie: dwóch zawodników w znacznikach próbuje przechwytywać podania.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

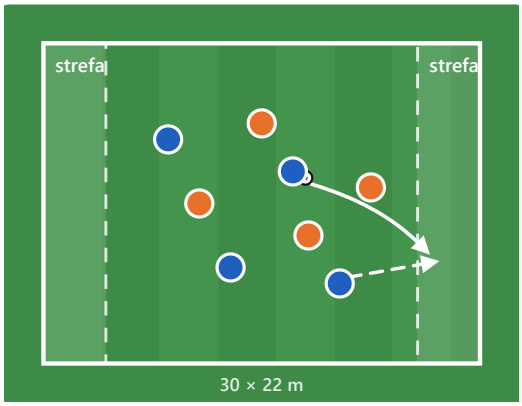
Otwieranie się do wolnego rogu: 3 na 1

Kwadraty 11 × 11 m, w każdym 3 napastników i 1 obrońca.

Trzej zawodnicy utrzymują się przy piłce przeciw jednemu obrońcy. Zawodnik bez piłki zawsze przesuwa się tak, żeby można było do niego podać: do wolnego rogu kwadratu. Za 8 podań jest punkt. Kto straci piłkę, idzie bronić. Rundy po 2 minuty.

- ✓ Po każdym podaniu przesunąć się do wolnego rogu.
- ✓ Zawodnik z piłką zawsze ma mieć dwie opcje podania.
- ✓ Podawać na nogę dalej od obrońcy.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: maks. 2 kontakty. Ułatwienie: większy kwadrat.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

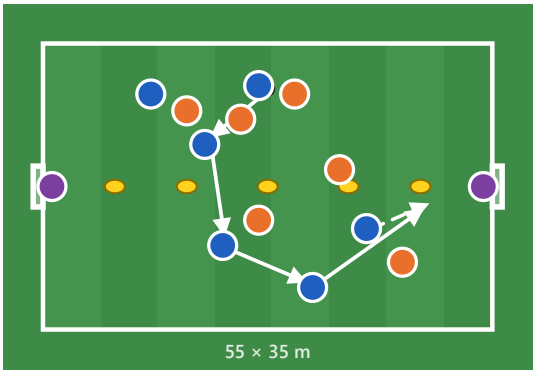
Podanie do strefy końcowej 4 na 4

Boisko 30 × 22 m, na obu końcach strefa o głębokości 4 m, 4 na 4.

Drużyna zdobywa punkt, gdy poda do partnera, który przyjmie piłkę w strefie rywala. Do strefy wolno wbiec dopiero razem z podaniem. Po punkcie piłkę dostaje rywal. Gra się 4 × 4 minuty.

- ✓ Wbiegaj do strefy na czas, nie czekaj w niej.
- ✓ Zawodnik z piłką szuka podania do przodu.
- ✓ Po stracie piłki od razu zamknij podania do strefy.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: maks. 3 kontakty z piłką. Ułatwienie: dodaj jokera.



4 GRA — 25 MIN

7 na 7: gol po przeniesieniu gry liczy się podwójnie

Boisko 55 × 35 m, dwie bramki z bramkarzami, podzielone wzdłuż talerzykami na lewą i prawą połowę.

Gra się 7 na 7. Gol liczy się podwójnie, gdy piłka w trakcie ataku przeszła z jednej połowy boiska na drugą. Zawodnicy uczą się w ten sposób szukać wolnej strony. 2 × 12 minut.

- ✓ Gdy jedna strona jest pełna, przenieś grę.
- ✓ Zawodnicy skrzydłowi trzymają szerokość przy linii bocznej.
- ✓ Przenosić szybko, dwoma podaniami przez środek.

Utrudnienie: maks. 3 dotknięcia. Ułatwienie: gol liczy się podwójnie także po dośrodkowaniu.

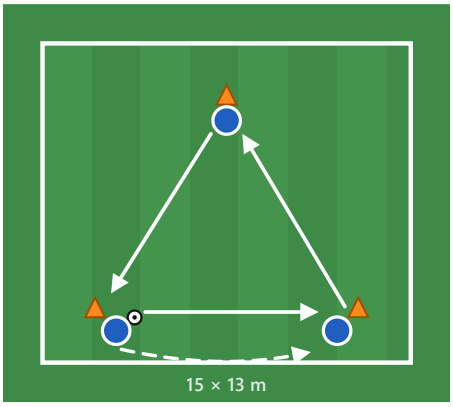
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Gdzie musieliście stanąć, żeby dostać podanie?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Przewaga 3 na 2

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnicy wykorzystują przewagę: podają w odpowiednim momencie albo idą sami, gdy obrońca wychodzi do kolegi.

Sprzęt: piłki, pachołki, małe bramki, talerzyki, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

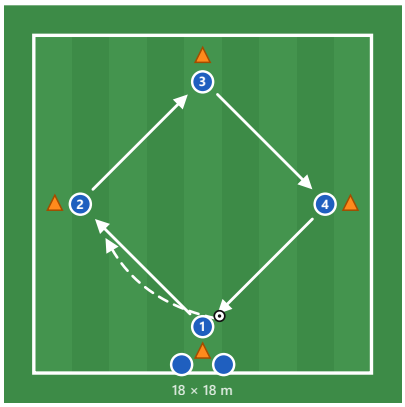
Podania w trójkącie

Trójki, trzy pachołki w trójkącie o boku 10 m, jedna piłka.

Zawodnik podaje do kolejnego pachołka i biegnie za swoim podaniem, więc piłka i zawodnicy krążą po trójkącie. Po 2 minutach zmieńcie kierunek. Potem wariant z podaniem zwrotnym: kolega oddaje piłkę, a ten posyła ją do trzeciego.

- ✓ Przyjmuj piłkę ciałem obróconym w stronę kolejnego podania.
- ✓ Podawaj mocno, po ziemi.
- ✓ Biegnij od razu po podaniu.

Utrudnienie: tylko jedno dotknięcie.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

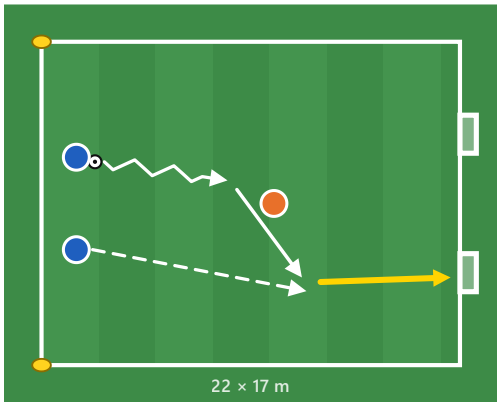
Romb: podaj i biegnij za piłką

4 pachołki ustawione w romb (odległość ok. 11 m). Przy pierwszym pachołku 3 zawodników z piłkami, przy pozostałych po 1–2 zawodników. Ustaw 2 romby, żeby nie czekać.

Zawodnik 1 podaje do 2 i biegnie na jego miejsce. Zawodnik 2 przyjmuje piłkę w kierunku 3, podaje i biegnie za piłką. Tak samo dalej 3 → 4 → z powrotem do 1. Po 4 minutach zmień kierunek. Potem wariant ze zwrotnym podaniem: 2 oddaje piłkę 1, a ten podaje w bieg do 3.

- ✓ Podanie po ziemi, wewnętrzną częścią stopy, na nogę dalszą od przeciwnika.
- ✓ Pierwszy kontakt już w kierunku kolejnej stacji.
- ✓ Zawołaj imię kolegi i podawaj w bieg.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: dwie piłki naraz i gra na dwa kontakty. Ułatwienie: odległość 8 m.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

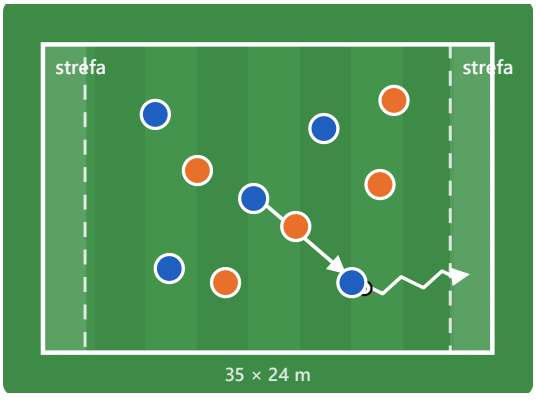
2 na 1 na dwie małe bramki

Boisko 22 × 17 m, dwie małe bramki. Dwóch napastników przeciw obrońcy.

Napastnicy zaczynają z piłką na linii, obrońca na środku boiska. Napastnicy starają się zdobyć gola, obrońca broni. Gdy obrońca odbierze piłkę, zdobywa punkt, przeprowadzając ją przez linię napastników. Po akcji zawodnicy zmieniają role.

- ✓ Jedź z piłką na obrońcę i przyciągnij go.
- ✓ Podaj, gdy obrońca wyjdzie do piłki.
- ✓ Gdy obrońca pilnuje partnera, idź sam.

Utrudnienie: obrońca startuje bliżej. Ułatwienie: większe bramki.



4 GRA — 25 MIN

5 na 5: doprowadź piłkę do strefy

Boisko 35 × 24 m, na obu końcach strefa o głębokości 3 m. Gra się 5 na 5.

Punkt zdobywa się, gdy zawodnik doprowadzi piłkę do strefy przeciwnika i zatrzyma ją tam podeszwą. Bez bramkarzy. Zawodnicy muszą kombinować i wchodzić w pojedynki 1 na 1. 4 × 5 minut.

- ✓ Szukać wolnej przestrzeni za obrońcami.
- ✓ Gdy przed tobą jest wolne, idź sam z piłką.
- ✓ Bronić na całej szerokości, nie pozwolić nikomu przebiec.

Utrudnienie: punkt liczy się tylko po zwodzie w ostatniej tercji. Ułatwienie: głębsza strefa.

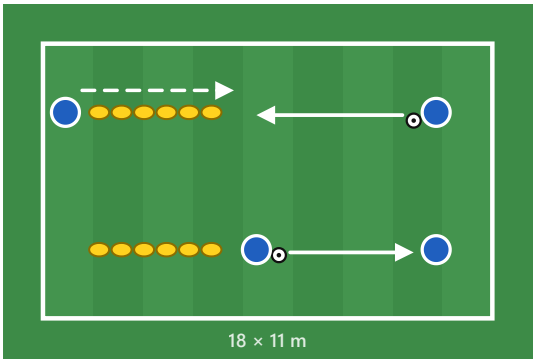
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kiedy lepiej było podać, a kiedy iść samemu?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Szybkie reakcje i starty

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Zawodnicy przyspieszają z piłką po zmianie kierunku i szybko reagują na sytuację.

Sprzęt: talerzyki, piłki, małe bramki, znaczniki, 2 bramki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

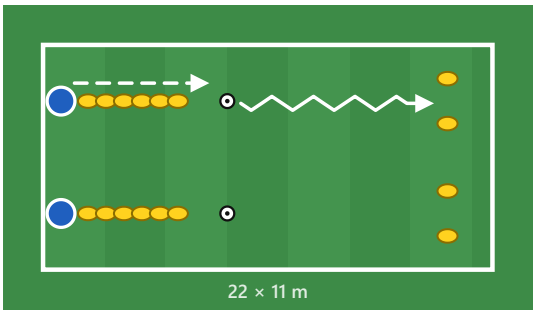
Szybkie nogi i podanie

Rząd 6 talerzyków (co 60–80 cm), a 8 m za nim kolega z piłką. 3–4 takie same tory obok siebie.

Zawodnik przebiega przez talerzyki drobnymi szybkimi krokami (jeden krok do każdej przerwy), za ostatnim dostaje podanie od kolegi, przyjmuje je i oddaje. Potem wraca na start i zamienia się z kolegą. Co 2 minuty inny bieg: bokiem, skip, dwa kroki do przerwy.

- ✓ Na palcach, drobne szybkie kroki.
- ✓ Po ostatnim talerzyku od razu bądź gotowy na piłkę.
- ✓ Podanie z powrotem precyzyjne i po ziemi.

Utrudnienie: kolega rzuca piłkę ręką na udo albo podbicie.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

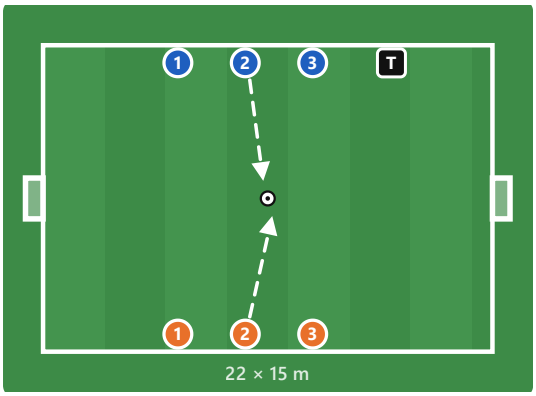
Szybkie nogi i sprint z piłką

Przestrzeń 22 × 11 m, 2–3 tory: 6 talerzyków co 60 cm, za nimi piłka i 10 m dalej bramka z talerzyków.

Zawodnik przebiega talerzyki (krok w każdą przerwę, bokiem albo skipping), przy piłce przyspiesza i prowadzi ją jak najszybciej przez bramkę. Wraca spokojnie z piłką. 4 serie po 4 biegi, między seriami minuta przerwy.

- ✓ Szybkie nogi, pomagać sobie ramionami.
- ✓ Pierwszy kontakt z piłką do przodu, w przestrzeń.
- ✓ W sprincie prowadzić piłkę dłuższymi kontaktami.

Utrudnienie: pary obok siebie, wyścig. Ułatwienie: bez piłki.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

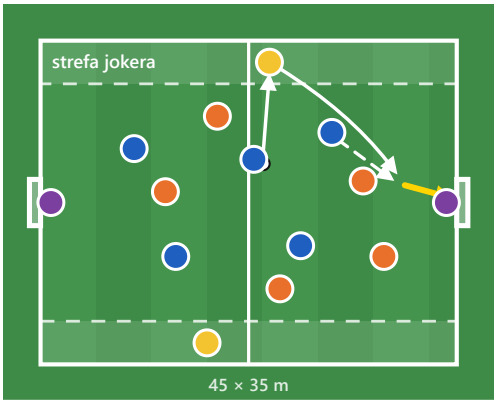
Pojedynek na zawołany numer

Boisko 22 × 15 m, małe bramki na końcach. Dwie drużyny naprzeciw siebie, zawodnicy mają numery.

Trener woła numer i wrzuca piłkę na środek. Zawodnicy z tym numerem z obu drużyn wybiegają i grają 1 na 1. Kto strzeli gola do bramki rywala, zdobywa punkt. Po 15 sekundach gra się kończy. Później wołaj dwa numery (2 na 2).

- ✓ Reaguj na numer i wybiegaj na pełnej prędkości.
- ✓ Kto jest przy piłce jako drugi, od razu broni.
- ✓ Szybko decyduj: strzelać czy minąć?

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: trzy numery, 3 na 3. Ułatwienie: piłka leży w miejscu.



4 GRA — 25 MIN

5 na 5 + 2 jokerzy na skrzydłach

Boisko 45 × 35 m, 2 bramki z bramkarzami. Wzdłuż każdej linii bocznej strefa 4 m dla jokera, który gra z drużyną mającą piłkę.

Gra 5 na 5 z bramkarzami. Jokerzy poruszają się tylko w swojej strefie i grają na dwa kontakty. Gol po podaniu od jokera liczy się podwójnie. 3 × 7 minut, po każdej rundzie zmień jokerów.

- ✓ Poszerz grę: podaj do jokera i od razu oferuj się przed bramką.
- ✓ Po podaniu na skrzydło biegnij do przodu.
- ✓ Po stracie piłki szybko przejdź do obrony.

Ułatwienie: jokerzy bez ograniczenia kontaktów. Utrudnienie: cała drużyna maks. 3 kontakty.

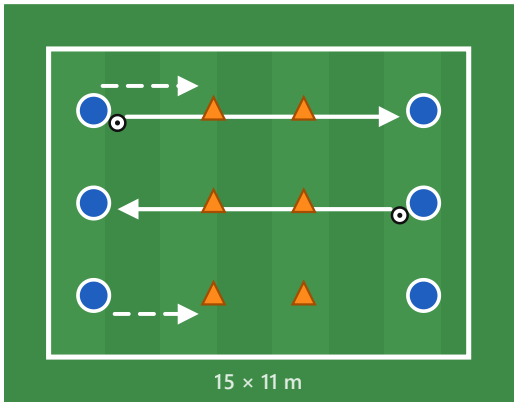
CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN W którym ćwiczeniu byliście dziś najszybsi?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Szybki kontratak

CZAS TRWANIA	ZAWODNICY	CEL
90 min	14–18 zawodników	Drużyna po odbiorze szybko atakuje, a po stracie natychmiast naciska.

Sprzęt: piłki, pachołki, małe bramki, talerzyki, znaczniki w 3 kolorach, 2 bramki z bramkarzami, znaczniki



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

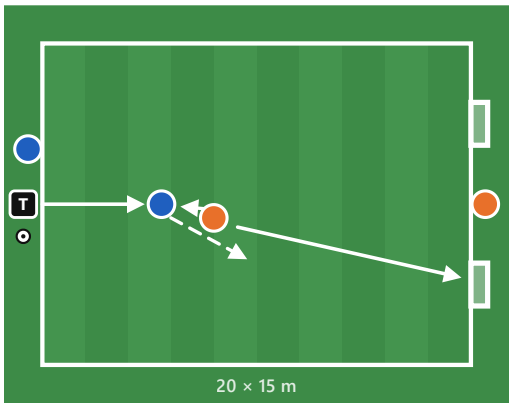
Dynamiczna rozgrzewka z podaniem

Pary naprzeciw siebie w odległości 10 m, między nimi dwa pachołki 3 m od siebie.

Zawodnik podaje piłkę koledze i przy pierwszym pachołku wykonuje ćwiczenie według trenera (skip A, skip C, wyskoki w bok, wykroki). Kolega oddaje piłkę, a zawodnik wraca tyłem na miejsce. Po 6 powtórzeniach zmiana. Każde ćwiczenie 2 serie.

- ✓ Ćwiczenia rób dokładnie, nie szybko.
- ✓ Podanie precyzyjnie na nogę, po ziemi.
- ✓ Stopniowo zwiększaj tempo.

Utrudnienie: na końcu każdej serii sprint 10 m z piłką.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

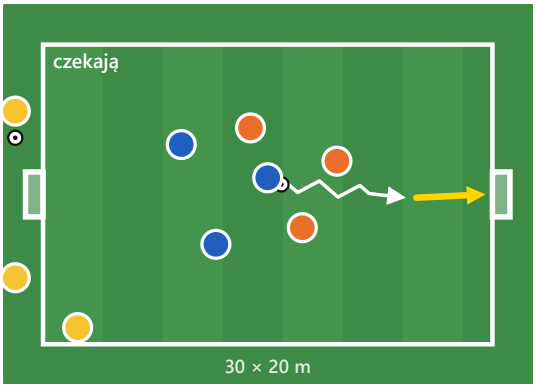
Odbiór i szybkie podanie na bramkę

Boisko 20 × 15 m, po jednej stronie dwie małe bramki, po drugiej trener z piłkami.

Trener podaje do napastnika, a obrońca próbuje odebrać mu piłkę. Gdy ją odbierze, musi w ciągu 5 sekund podać do jednej z dwóch małych bramek na drugiej stronie. Napastnik po stracie piłki od razu atakuje. Po akcji zawodnicy zamieniają się rolami.

- ✓ Po odbiorze od razu patrzeć do przodu.
- ✓ Pierwszy kontakt po odbiorze w stronę od przeciwnika.
- ✓ Napastnik: po stracie natychmiast atakować.

Zawodnicy już znają to ćwiczenie: graj od razu z utrudnieniem. Utrudnienie: 2 na 2. Ułatwienie: obrońca ma 8 sekund na podanie.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

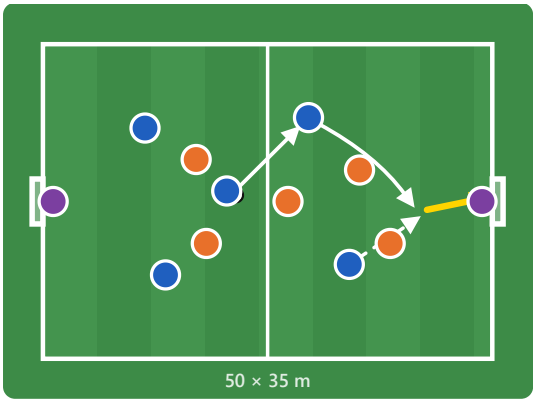
3 na 3 i czekająca drużyna

Boisko 30 × 20 m z małymi bramkami, trzy drużyny po trzech zawodników.

Dwie drużyny grają 3 na 3, trzecia czeka za bramką. Kto straci gola, schodzi, a z drugiej strony od razu wchodzi czekająca drużyna z nową piłką. Zwycięzca musi natychmiast bronić. Gra trwa 12 minut, drużyny liczą gole.

- ✓ Po golu od razu przygotuj się na nowy atak.
- ✓ Wchodząca drużyna atakuje jak najszybciej.
- ✓ Po stracie piłki natychmiast atakuj rywala.

Utrudnienie: gol w ciągu 6 sekund od odbioru piłki liczy się podwójnie.



4 GRA — 25 MIN

6 na 6: szybki kontratak liczy się podwójnie

Boisko 50 × 35 m, dwie bramki z bramkarzami.

Gra się 6 na 6. Gol w ciągu 8 sekund po odbiorze piłki liczy się podwójnie, trener liczy na głos. Po golu bramkarz rozgrywa od razu, bez czekania. 3 × 8 minut.

- ✓ Po odbiorze pierwsze podanie do przodu.
- ✓ Pozostali od razu ruszają do ataku.
- ✓ Po stracie natychmiast nacisk na piłkę.

Utrudnienie: gol po odbiorze na połowie przeciwnika liczy się potrójnie.

CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Co zrobiliście w pierwszych trzech sekundach po stracie piłki?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

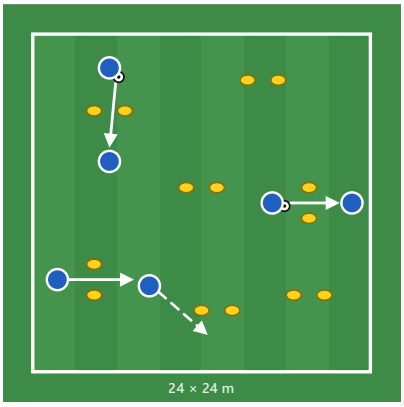
Atak skrzydłem i dośrodkowanie

CZAS TRWANIA
90 min

ZAWODNICY
14–18 zawodników

CEL
Drużyna przenosi grę na wolną stronę i atakuje skrzydłem.

Sprzęt: piłki, talerzyki, bramka z bramkarzem, pachołki, znaczniki w 3 kolorach



1 ROZGRZEWKA — 15 MIN

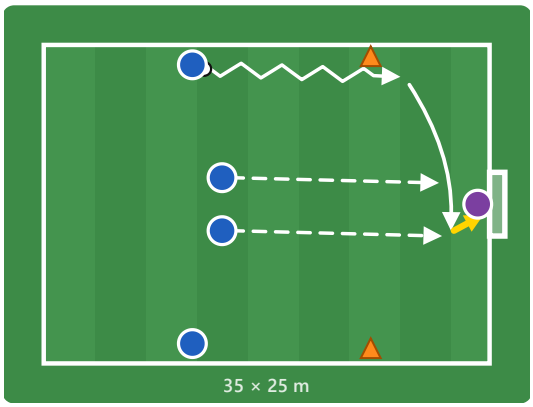
Podania przez bramki

Przestrzeń 24 × 24 m z 7 bramkami z talerzyków (szerokość 2 m), pary z jedną piłką.

Pary podają sobie przez bramki: piłka musi przejść przez bramkę, a kolega po drugiej stronie ją przyjmuje. Potem para szuka kolejnej wolnej bramki. Po minucie liczą, przez ile bramek przeszli. 5 rund.

- ✓ Podawaj na wyjście kolegi, nie na stojącego.
- ✓ Pokaż i zawołaj, do której bramki idziecie.
- ✓ Przyjmuj piłkę w kierunku kolejnej bramki.

Utrudnienie: podawaj tylko na jedno dotknięcie. Uproszczenie: szersze bramki.



2 CZĘŚĆ GŁÓWNA A — 20 MIN

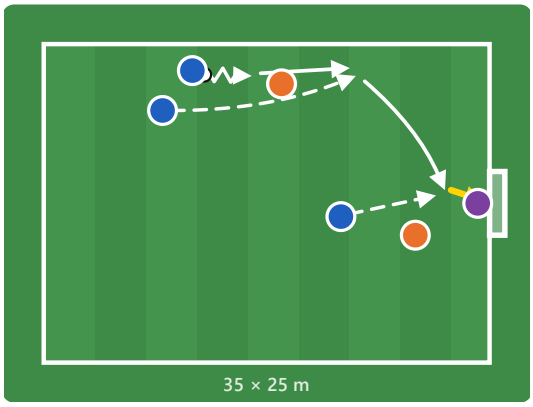
Dośrodkowanie i wykończenie

Bramka z bramkarzem, skrzydłowi po obu stronach 25 m od bramki, napastnicy pośrodku.

Skrzydłowy prowadzi piłkę po boku i z boku pola karnego dośrodkowuje. Dwaj napastnicy wbiegają: jeden na pierwszy słupek, drugi na drugi. Wykończenie nogą lub głową. Zmieniaj strony, a skrzydłowy po dośrodkowaniu wchodzi między napastników.

- ✓ Napastnicy wbiegają w różne przestrzenie: pierwszy i drugi słupek.
- ✓ Dośrodkowanie w przestrzeń, nie na bramkarza.
- ✓ U młodszych grajcie dośrodkowanie po ziemi i ograniczcie główki.

Utrudnienie: dodajcie jednego obrońcę. Ułatwienie: dośrodkowanie z krótszej odległości.



3 CZĘŚĆ GŁÓWNA B — 25 MIN

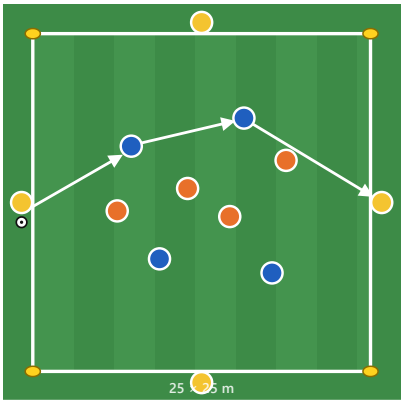
Atak skrzydłem 2 na 1 i dośrodkowanie

Połowa boiska 35 × 25 m, bramka z bramkarzem. Na skrzydle 2 napastników przeciw obrońcy, w polu karnym napastnik przeciw obrońcy.

Para na skrzydle gra 2 na 1 przeciw obrońcy (podanie na wolne pole lub przebiegnięcie za partnerem). Gdy znajdzie się za obrońcą, dośrodkowuje w pole karne, gdzie napastnik walczy z obrońcą o wykończenie. Po akcji pozycje się zmieniają.

- ✓ Przebiegnij za plecami obrońcy obok partnera.
- ✓ Dośrodkuj w chwili, gdy napastnik wbiega.
- ✓ Napastnik: wbiegnij na bliższy słupek w ostatniej chwili.

Utrudnienie: drugi obrońca w polu karnym. Ułatwienie: bez obrońcy w polu karnym.



4 GRA — 25 MIN

4 na 4 i czwórka na bokach

Kwadrat 25 × 25 m, w środku 4 na 4, trzecia czwórka ustawiona na bokach.

Drużyna z piłką gra także z zawodnikami na bokach (każdy stoi na jednym boku i gra na najwyżej 2 dotknięcia). Za podanie z jednego boku na przeciwny bok przez środek jest punkt. Po 3 minutach zmienia się czwórka w środku i na bokach.

- ✓ Szukać podania przez środek na drugą stronę.
- ✓ W środku otwierać się, żeby można było podać.
- ✓ Drużyna broniąca zamyka podania środkiem.

Utrudnienie: zawodnicy na bokach na 1 dotknięcie. Ułatwienie: po 2 zawodników na każdym boku.

CZĘŚĆ KOŃCOWA · 5 MIN Kiedy dziś przenieśliście grę na drugą stronę i co się wtedy stało?

Ćwiczenia łącznie 85 min + część końcowa

Lista obecności · Trampkarz

Na górze wpisz daty treningów, a w wierszach imiona zawodników. Wydrukuj stronę tyle razy, ile potrzebujesz.

#	Imię												
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													

Co dalej

To był cały sezon dla kategorii **Trampkarz**. W pakiecie masz jeszcze:

- **Treningi dla pozostałych kategorii** · taka sama forma, inne wymiary boisk, czasy i ćwiczenia dopasowane do wieku
- **30 gier dla radości** · krótkie gry na początek i na koniec treningu, bez kolejek
- **Dzień meczowy** · co zabrać ze sobą, skład, zmiany tak, żeby grał każdy, i co powiedzieć w przerwie
- **Wiadomości do rodziców** · gotowe teksty do grupy rodziców

Wymiary, czasy i liczba powtórzeń to rekomendacje. Ty znasz swoich zawodników najlepiej: jeśli coś nie działa, uprość to, a jeśli jest zbyt łatwe, dodaj utrudnienie.