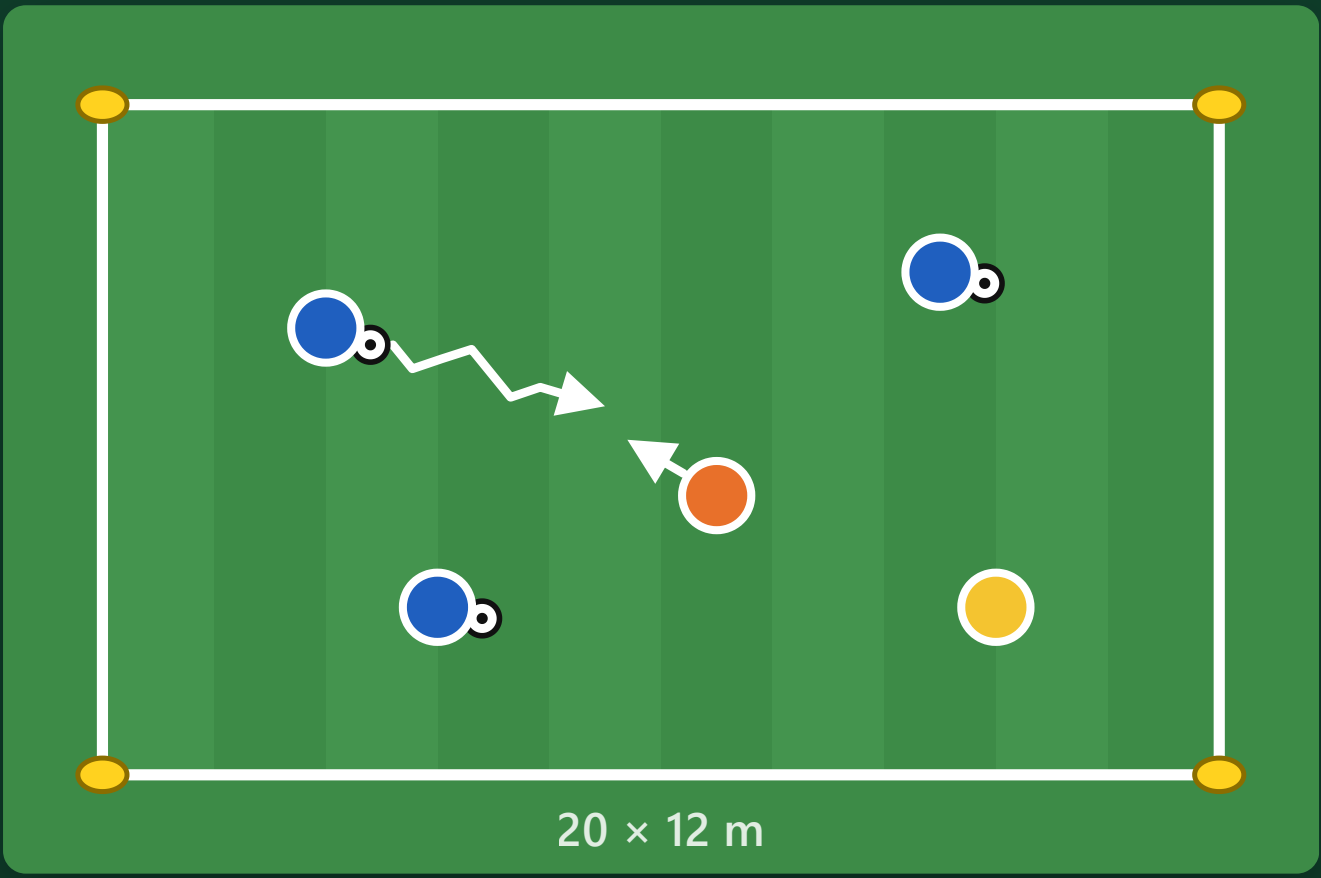
GOTOWY TRENING

BONUS 1

30 gier dla radości

Bonus do Niezbędnika Trenera Piłkarskiego: gry na początek i koniec treningu



Żaki i orliki · gry z bajką i śmiechem

Młodziki i trampkarze · konkursy i wyzwania

Dla wszystkich · hala i boisko

WYDRUKUJ · ZŁÓŻ · IDŹ NA BOISKO

30 gier dla radości

Krótkie gry na początek albo na koniec treningu. Bez kolejek, z piłką i ze śmiechem. Przydają się, gdy jest zimno, gdy dzieci muszą się wybiegać albo gdy chcesz zakończyć trening z uśmiechem.

1. Rzeźby

żaki i orliki

Zawodnicy prowadzą piłkę po boisku. Na gwizdek zatrzymują piłkę podeszwą i zastygają jak rzeźby. Kto się poruszy, robi 5 dotknięć podeszwą.

2. Szymon mówi

żaki i orliki

Zawodnicy wykonują polecenia z piłką (podeszwa, obrót, żonglowanie), ale tylko wtedy, gdy trener zaczyna słowami „Szymon mówi". Kto się pomyli, robi dodatkowe zadanie.

3. Piracki skarb

żaki i orliki

Na środku boiska „skarb" (wszystkie piłki). Cztery drużyny w rogach prowadzą piłki ze skarbca do swojej bazy, zawsze tylko jeden zawodnik i jedna piłka. Gdy w skarbcu zabraknie piłek, można kraść także z baz przeciwników.

4. Złota piłka

żaki i orliki

Jedna piłka jest „złota" (inny kolor). Kto ją ma, jest berkiem i z piłką przy nodze stara się dotknąć pozostałych. Kogo złapie, dostaje złotą piłkę.

5. Mosty

żaki i orliki

Połowa zawodników stoi w rozkroku jak mosty, pozostali prowadzą piłkę i przeprowadzają ją pod każdym mostem. Kto przejedzie wszystkimi mostami, zamienia się z jednym z mostów.

6. Kręgle

dla wszystkich

Na linii 6 pachołków jak kręgle. Zawodnicy z odległości 8–12 m podają po ziemi i starają się strącić pachołki. Drużyny rywalizują, kto strąci wszystkie szybciej.

7. Owce i wilk

żaki i orliki

Owce z piłką przebiegają przez boisko, wilk bez piłki łapie je, wybijając im piłkę. Złapana owca staje się wilkiem. Gra się, dopóki nie zostanie ostatnia owca.

8. Piłka nożna w parach za ręce

żaki i orliki

Gramy 4 na 4, ale zawodnicy są w parach i trzymają się za ręce. Uczy to współpracy i komunikacji, a przy tym jest dużo śmiechu.

9. Tenis piłkarski

dla wszystkich

Pary przeciwko parom przez ławeczkę gimnastyczną albo siatkę z talerzyków. Piłka może raz spaść na ziemię, potem trzeba ją odesłać nogą lub głową. Gramy do 11 punktów.

10. Wyzwanie w żonglowaniu

dla wszystkich

Każdy zawodnik próbuje pobić swój rekord w żonglowaniu. Rekordy zapisujcie na tablicy i co tydzień próbujcie je poprawić. Najmłodsi mogą pozwolić piłce raz się odbić.

11. Strzelnica

dla wszystkich

Na bramce wiszą na talerzykach albo butelkach cele w rogach. Zawodnicy strzelają z 10–16 m. Trafienie rogu = 3 punkty, inny gol = 1 punkt.

12. Szybka cyfra

dla wszystkich

Dwie drużyny naprzeciw siebie z numerami. Trener woła działanie (2 + 1), zawodnicy z numerem wyniku wybiegają i grają 1 na 1 o piłkę na środku.

13. Ucieczka z więzienia

żaki i orliki

W kwadracie „więzienia" stoją złapani zawodnicy. Koledzy uwalniają ich podaniem, które więzień przyjmuje. Berki pilnują, żeby się to nie udało.

14. Głowa, ręce, złap

żaki i orliki

Trener rzuca piłkę i mówi „głowa" (odbić głową), „ręce" (złapać) albo „noga" (zwrócić nogą). Kto się pomyli, zamienia się z trenerem.

15. Slalomowy wyścig par

dla wszystkich

Dwa takie same tory slalomowe. Pary prowadzą jedną piłkę na zmianę: jeden przejeżdża slalom, podaje drugiemu, a ten wraca. Kto będzie pierwszy?

16. Król ściany (hala)

dla wszystkich

Zawodnicy kopią piłkę o ścianę na zmianę, każdy tylko jednym dotknięciem. Kto nie zdąży albo nie trafi w ścianę, dostaje literę. Kto ułoży słowo GOL, odpada.

17. Piłka nożna na trzy bramki

dla wszystkich

Trzy drużyny, trzy małe bramki w trójkącie. Każda broni swojej bramki i może strzelać do dwóch pozostałych. Uczy rozglądania się dookoła.

18. Przeciąganie piłek

żaki i orliki

Dwie drużyny na końcach boiska, na środku stos piłek. Na sygnał prowadzą piłki do swojej strefy. Gdy się skończą, można brać także ze strefy przeciwnika.

19. Gra na jeden kontakt dla radości

młodziki i trampkarze

Gra 4 na 4, w której każdy gol z pierwszego kontaktu liczy się potrójnie. Zawodnicy uczą się przygotować piłkę i ryzykować.

20. Najazdy

dla wszystkich

Napastnik prowadzi piłkę od połowy i w ciągu 6 sekund musi wykończyć akcję przeciw bramkarzowi, który wychodzi mu naprzeciw. Zmieniajcie role, żeby każdy spróbował gry w bramce.

21. Mecz ze zwodami

dla wszystkich

Gramy 3 na 3. Gol liczy się tylko wtedy, gdy strzelec wcześniej minął przeciwnika zwodem. Po każdym golu pochwała za najładniejszy zwód.

22. Światła na odwrót

żaki i orliki

Jak w grze w światła, ale kolory znaczą odwrotnie: zielone = stój, czerwone = przyspiesz. Gra na spostrzegawczość, dużo śmiechu.

23. Golf piłkarski

dla wszystkich

Na boisku 6–9 dołków (pachołek albo bramka z talerzyków). Zawodnicy starają się trafić do dołka jak najmniejszą liczbą kopnięć. Kto ma najmniej kopnięć łącznie, wygrywa.

24. Podanie w kole z berkiem

młodziki i trampkarze

Zawodnicy w kole podają sobie, jeden zawodnik obiega koło i próbuje dogonić piłkę. Gdy ją dogoni, zamienia się z zawodnikiem, który miał piłkę.

25. Rodzice przeciw dzieciom

żaki i orliki

Na koniec sezonu albo przed świętami: krótki mecz rodzice przeciw dzieciom, rodzice grają tylko słabszą nogą. Najlepszy sposób, żeby zaangażować rodziców.

26. Quiz piłkarski w ruchu

dla wszystkich

Trener zadaje pytanie (przepisy, zawodnicy, kluby) i dwie odpowiedzi: lewa i prawa strona boiska. Zawodnicy z piłką prowadzą ją na stronę z poprawną odpowiedzią.

27. Zagubiona piłka

młodziki i trampkarze

Gra 5 na 5. Trener ma w ręce drugą piłkę i w każdej chwili wrzuca ją do gry. Gramy dwiema piłkami, dopóki nie padnie gol. Uczy szybkiej reakcji.

28. Obrona w łańcuchu

żaki i orliki

Berki trzymają się za ręce i łapią zawodników z piłką, wybijając im piłkę. Złapany dołącza do łańcucha. Łańcuch rośnie, dopóki nie złapie wszystkich.

29. Bramka tyłem

młodziki i trampkarze

Strzelec stoi tyłem do bramki, trener podaje. Strzelec musi się obrócić i w ciągu 2 sekund oddać strzał. Bramkarz nie może się ruszyć, dopóki strzelec się nie obróci.

30. Zwycięska bramka

dla wszystkich

Koniec treningu: mecz trwa, dopóki nie padnie gol. Kto zdobędzie zwycięską bramkę, wybiera grę na następny trening.