

**Konferencja KPSWJG – Piłka nożna w szkole.**  
**„Gry i zabawy w nauczaniu gry w piłkę nożną we wczesnym wieku szkolnym”**  
**Kategoria skrzat – Karkonoski Klub Sportowy „JELENIA GÓRA” Junior F/G - r.2012-2013/**  
**Grzegorz Królikowski, trener II klasy PN (PZPN A)**

## **ZABAWY**

### **1. BEREK - SIEĆ**

**Liczba zawodników:** dowolna

**Czas:** 5 minut

**Sprzęt:** 8 pachołków, piłki

**Boisko:** 20 m x 20 m

Berek zaczyna gonić osoby prowadzące piłkę. Zawodnik złapany odkłada piłkę i tworzy "sieć". Wygrywa osoba, która jako ostatnia zostanie schwyтана.

### **2. BEREK – CZARODZIEJ**

**Liczba zawodników:** dowolna

**Czas:** 5 minut

**Sprzęt:** 4 pachołki, piłki

**Boisko:** 20 m x 20 m

Każdy zawodnik i berek posiadają piłkę przy nodze. Zawodnik dotknięty staje w pozycji rozkroczonej z piłką w rękach tak długo, aż ktoś przetoczy pod jego nogami piłkę.

### **3. BEREK – 2 BERKÓW PRZEZ 30 SEKUND**

**Liczba zawodników:** dowolna

**Czas:** 30 sekund

**Sprzęt:** 4 pachołki, piłki

**Boisko:** 20 m x 20 m

Dwie osoby rywalizują w czasie 30 s. Ich zadaniem jest dotknięcie największej liczby uciekających z piłką (głośno liczą). Osoba dotknięta dalej uczestniczy w zabawie. Berek nie może złapać jednej osoby dwa razy pod rząd.

### **4. BEREK – WILKI I OWCE**

**Liczba zawodników:** dowolna

**Czas:** 30 sekund

**Sprzęt:** 4 pachołki, piłki

**Boisko:** 20 m x 20 m

Na sygnał trenera „owce” lub „wilki” /stojący od siebie 1 m na środku pola/ wywołani uciekają z piłką po ograniczonym kwadracie 20m x 20m. Każdy liczy liczbę dotknięć, po dotknięciu następuje zmiana uciekającego. Wygrywa zawodnik z większą ilością dotknięć partnera.

### **5. USTAW SIĘ KOLORAMI**

**Liczba zawodników:** dowolna

**Czas:** 5 minut

**Sprzęt:** 16 talerzyków w 4 kolorach, znaczniki w 4 kolorach, piłki

**Boisko:** 20 m x 20 m

W ograniczonym polu wszyscy zawodnicy z piłką - każdy trzyma w ręku znacznik (4 różne kolory). Zawodnicy prowadząc piłki wymieniają się między sobą znacznikami, po wymianie prowadzą piłkę do dowolnego boku kwadratu dotykając linii. Na sygnał trenera ustawiają się w kwadracie z kolorem znacznika.

### **6. ZABIERZ PIŁKĘ DO SWOJEGO KWADRATU**

**Liczba zawodników:** dowolna

**Czas:** 5 minut

**Sprzęt:** 16 pachołków /4 małe kwadraty/, piłki

**Boisko:** 20 m x 20 m

Zawodnicy podzieleni na 4 zespoły zajmują miejsce w swoich bazach. Na sygnał trenera, każdy zespół stara stara się „wykraść” jak najwięcej piłek z bazy przeciwników i umieścić je w swojej. Zabronione jest blokowanie lub bronienie domowej bazy.

# GRY

## 1. Gra 3 x 0

- a. Trzech zawodników atakuje 2 małe bramki wymieniając podania, po których następuje uderzenie na dowolną bramkę.
- b. J.w. trzech zawodników atakuje 2 małe bramki, lecz ćwiczenie wykonywane jest równocześnie przez 2 zespoły z obu stron.
- c. J.w. zakończenie akcji to uderzenie na bramkę wskazaną głosem przez trenera (bramka oznaczona kolorem).
- d. J.w. uderzenie na dużą bramkę (2x3) bronioną przez bramkarza.

## 2. Gra 3 x 1

- a. Trzech zawodników wymienia podania z minięciem zawodnika /biernie stojącego trenera/, po których następuje uderzenie na dużą bramkę bronioną przez bramkarza,
- b. Trzech zawodników wymienia podania z minięciem zawodnika /biernie stojącego trenera/, po których po komendzie głosowej T następuje uderzenie na jedną z 2 małych bramek lub dużą bramkę bronioną przez bramkarza (wybór należy do zawodnika).

**Konferencja KPSWJG – Piłka nożna w szkole.**  
**„Gry i zabawy w nauczaniu gry w piłkę nożną we wczesnym wieku szkolnym”**  
**Kategoria żak – Piast Zawidów**  
**Damian Ryż, trener UEFA B**

## **ZABAWY**

### **1. PRZEJDŹ Z PIŁKĄ PRZEZ BRAMKĘ**

**Liczba zawodników:** dowolna.

**Czas:** 5 minut.

**Sprzęt:** 6 x pachołki, kolorowe stożki, piłki.

**Wymiar boiska:** 15/20 m x 15/20 m – w zależności od ilości ćwiczących.

**Opis:** Zadaniem zawodników z piłką jest przeprowadzenie jej przez jedną z trzech otwartych bramek, strzeżonych przez obrońców. Gdy zawodnik przeprowadzi piłkę przez tzw. otwartą bramkę i nie pozwoli jej sobie odebrać, wykonuje na środku boiska w wyznaczonym kwadracie dowolny zwód. Jeśli obrońca odbierze piłkę, zamieniają się rolami z zawodnikiem atakującym. Zawodnicy rywalizują, licząc ile razy przeprowadzili piłkę przez bramkę.

---

### **2. KOLOROWE WYSPY**

**Liczba zawodników:** dowolna.

**Czas:** 5 minut.

**Sprzęt:** stożki w czterech kolorach, piłki.

**Wymiar boiska:** 15/20 m x 15/20 m – w zależności od ilości ćwiczących, w jego rogach wyznaczony kwadrat 3m x 3m – każdy w innym kolorze.

**Opis:** Zawodnicy w wyznaczonym polu prowadzą piłkę we wskazany przez Trenera sposób oraz we wskazanym tempie. Na sygnał - kolor, wszyscy prowadzą jak najszybciej piłkę do wyznaczonej wyspy. Trzech ostatnich bije brawo dla zwycięzców. Co jakiś czas zabieramy kilka piłek, dążąc do zwiększenia pojedyneków 1v1.

---

### **3. ZCHAOSU ATAK NA CZTERY BRAMKI**

**Liczba zawodników:** dowolna.

**Czas:** 5 minut.

**Sprzęt:** 8 pachołków, stożki, piłki, znaczniki w trzech kolorach.

**Wymiar boiska:** 15/20 m x 15/20 m – w zależności od ilości ćwiczących.

**Opis:** Zawodnicy podzieleni na obrońców i atakujących. Atakujący prowadzą piłkę w środkowej części wyznaczonego pola, w kwadracie 2m x 2m. Trzech/czterech obrońców broni czterech bramek. Zadaniem atakujących (na sygnał) jest przeprowadzenie piłki przez jedną z czterech otwartych bramek. Jeśli obrońca odbierze piłkę, wprowadza ją do wyznaczonego na środku boiska kwadratu. Obserwacja boiska!

---

## **GRY**

- GRY 3v1** - jedynka to aktywny obrońca czekający (wysoko) na atakujących. Jego zadaniem jest przerwanie akcji ofensywnej, poprzez odbiór piłki i zagranie piłki do Trenera. Zawodnicy atakujący starają się zdobyć bramkę ze strefy strzału. Po zakończeniu ćwiczenia atakujący bokiem wracają na swoje miejsce.
- GRY 3v1 (modyfikacja gry j.w.)** – obrońcy ustawieni po dwóch stronach wyznaczonego pola. Zawodnicy po pierwszej akcji 3v1 pozostają na linii końcowej w miejscu zakończenia akcji. W tym czasie dwa zespoły jednocześnie wykonują akcję ofensywną, w pierwszej fazie gry występuje mniejsza presja drużyny przeciwnej, w drugiej fazie presja obrońcy.
- GRY 3v1 Z ATAKIEM POWROTNYM** - obrońcy ustawieni po dwóch stronach wyznaczonego pola. Atakujący po wykonaniu akcji ofensywnej w jedną stronę, wykonują tzw. atak powrotny po zagranie kolejnej piłki przez Trenera (atakują obrońcę po przeciwnej stronie).
- GRY 3v1 Z WYKORZYSTANIEM DWÓCH PIŁEK** - drużyna atakuje dwóch obrońców broniących trzy bramki z wykorzystaniem dwóch piłek. Obrońcy stale obserwują zmieniające się warunki gry. Jeden z zawodników atakujących, bez piłki, podejmuje decyzję o współpracy. Wzajemna pomoc w ataku i asekuracja na wypadek straty piłki.

**Konferencja KPSWJG – Piłka nożna w szkole.**  
**„Gry i zabawy w nauczaniu gry w piłkę nożną we wczesnym wieku szkolnym”**  
**Kategoria Orlik – studenci I i II roku Wydziału Wychowania Fizycznego.**  
**Trener UEFA C, student II roku – Karol Engler**

## **ZABAWY**

### **1. RÓŻNE CZĘŚCI CIAŁA**

**Liczba zawodników:** dowolna – parzysta

**Czas:** dowolny

**Sprzęt:** 1 piłka na parę

**Wymiar boiska:** w zależności od ilości ćwiczących

**Opis** Dzieci dobrane w pary. Każda para ustawia się na wyznaczonej linii. Dzieci stoją twarzami do siebie tak, aby piłka była między nimi. Trener wywołuje różne części ciała, a dzieci muszą je dotknąć. Na hasło piłka zadaniem dzieci jest postawienie stopy na piłce. Kto pierwszy z pary to wykona, ten otrzymuje punkt.

### **2. PAPIER, KAMIEŃ, NOŻYCE**

**Liczba zawodników:** dowolna – parzysta

**Czas:** dowolny

**Sprzęt:** 1 stożek

**Wymiar boiska:** w zależności od ilości ćwiczących

**Opis** Dzieci są dobrane w pary. Każda para ustawiona twarzą do siebie. Po obu bokach zawodników znajdują się stożki oddalone o ok. 5/10 m ( w zależności od poziomu zaawansowania). Dzieci grają w klasyczny „Papier, kamień, nożyce”. Zawodnik, który wygra ucieka do dowolnie wybranego znacznika (stożka). Osoba, która przegrała ma za zadanie złapać go poprzez dotknięcie w plecy. Każde dobiegnięcie do stożka jest nagradzane punktem dla niego. Punkt dostaje też osoba goniąca, gdy dotknie uciekającego w plecy.

### **3. PALANT PIŁKARSKI**

**Liczba zawodników:** dowolna - 2 grupy

**Czas:** dowolny

**Sprzęt:** 1-2 piłki, westy

**Wymiar boiska:**  $\frac{1}{4}$  pełnowymiarowego – w zależności od ilości ćwiczących

**Opis:** grupa nr 1 ustawiona dowolnie na całym boisku. Grupa 2 za linią końcową. Jeden z zawodników jest w posiadaniu piłki, którą wykopuje w kierunku grupy nr 1. Zawodnicy gr. 1 łapią piłkę i starają się „zbić” jak największą ilość zawodników gr. 2, która po wykopie obiega stojącego na boisku trenera. Podania piłki odbywają się w dowolny sposób (RR i NN), „zbiecie” tylko RR. Jeden zawodnik może zostać „zbity” kilkakrotnie.

### **4. PROWADZENIE PIŁKI TRZYMAJĄC SIĘ ZA RĘCE**

**Liczba zawodników:** dowolna – podzieleni na kilka grup – 4/5 osobowych

**Czas:** dowolny

**Sprzęt:** piłki dla każdej grupy

**Wymiar boiska:**  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  pełnowymiarowego

**Opis:** zawodnicy podzieleni na 4-5 osobowe grupy ustawione na linii autowej boiska. Wszyscy trzymają się za RR. Na sygnał grupa porusza się w stronę linii końcowej (autowej po przeciwnej stronie boiska). Wygrywa drużyna, która pierwsza dotrze do linii mety. Poruszają się:

- dowolnie bez piłki,
- wykonując obrót bez piłki,
- dowolnie z piłką, wykonując podania między sobą (tzw. 2 kontakty),
- wykonując obroty z podaniami piłki.

Drużyna, która „rozerwie się” lub zgubi piłkę wraca na linię mety.

## 5. PIŁKA PO OKRĘGU

**Liczba zawodników:** ok. 12 osób

**Czas:** dowolny

**Sprzęt:** 1-2 piłki

**Wymiar boiska:** okrąg o promieniu ok. 2,5 m

**Opis:** zawodnicy podzieleni i ustawieni na obwodzie okręgu. W środku Trener z piłką, który rzuca po kolei piłkę do kolejnych zawodników. Przed podaniem informuje, co zawodnik ma zrobić z piłką: głowa – odbić piłkę głową, ręka – złapać w ręce i odrzucić.

Odmiany:

- Trener rzuca piłkę do wybranych przez siebie zawodników, tzn. bez zachowanej kolejności,
- w środku znajduje się 2 Trenerów,
- zawodnicy reagują odwrotnie w stosunku do podanej przez Trenera komendy : głowa – chwyt rękami, ręka – odbicie głową.

Zawodnik, który popełni błąd wykonuje karną rundę.

## GRY

1. 3 x 1 + czas – obrońca + Trener odliczający do 5-ciu.
2. J.w. – po zakończeniu ataku na jedną stronę, natychmiast atak na drugą, tzw. atak na dwie strony.
3. Wykonanie równocześnie przez dwie trójki.
4. 3 x 2 – obrońcy w linii na swojej połowie boiska.
5. J.w. – atak na dwie strony.
6. Wykonanie równocześnie przez dwie trójki.
7. 3 x 2 – obrońcy ustawieniu pionowym.
8. J.w. – atak na dwie strony.
9. Wykonanie równocześnie przez dwie trójki
10. 3 x 2 – 1 obrońca na swojej połowie, 2 na linii autowej, włącza się do odbioru po przekroczeniu linii połowy boiska przez atakujących.
11. Wykonanie równocześnie przez dwie trójki.
12. 3 x 2 – 1 obrońca j.w., 2 stoi za linią końcową (razem z atakującymi), włącza się do odbioru na sygnał Trenera.
13. Wykonanie równocześnie przez dwie trójki.