

ĆWICZENIA „BRAMKARSKIE” W PARACH

UDERZENIE PROSTYM PODBICIEM I CHWYT OBURĄCZ W PARACH

Zawodnicy dobrani w pary, ustawieni naprzeciwko siebie. Jedna osoba trzyma piłkę w rękach i z własnego podrzutu uderza ją prostym podbiciem do partnera. Druga osoba w pozycji bramkarskiej (rozkrok i ręce przygotowane do chwytu) łapie piłkę oburącz przed klatką piersiową. Następnie zawodnik, który złapał piłkę uderza prostym podbiciem, a jego partner wykonuje chwyt oburącz i tak na zmianę.

PODANIE PO ZIEMI I CHWYT PIŁKI Z ASEKURACJĄ KOLANA

Zawodnicy dobrani w pary, ustawieni naprzeciwko siebie. Jedna osoba ma piłkę przy nodze i podaje po ziemi do partnera. Druga osoba łapie piłkę lecącą po ziemi z jednoczesną asekuracją kolana (przyklęknięcie na jedną nogę). Po złapaniu piłki podaje ją ręką (wyrzut jednorącz jak bramkarz) po ziemi do partnera. Po kilku powtórzeniach (liczbę określa trener) następuje zmiana ról.

PODRZUT PIŁKI W GÓRĘ I CHWYT W WYSOKU

Zawodnicy dobrani w pary, ustawieni naprzeciwko siebie. Jedna osoba ma piłkę w rękach i wyrzuca ją wysoko w górę do partnera. Druga osoba łapie piłkę oburącz w wyskoku i przyciąga ją do klatki piersiowej. Na późniejszym etapie można wykonać to zadanie również z padem do przodu po chwycie. Następnie zawodnik, który złapał piłkę wyrzuca ją wysoko w górę, a jego partner wykonuje chwyt oburącz w wyskoku.

Ćwiczenia te można łączyć również z różnymi zadaniami motorycznymi czy sprawnościowymi po podaniu piłki. Na przykład po podaniu piłki zawodnik: obiega stożek który ma za plecami; wykonuje padnij-powstań, przeskakuje linię w bok i wraca. Są to doskonałe zadania koordynacyjne z elementami gry bramkarza, które powinni wykonywać wszyscy zawodnicy.

KOMENTARZ: takie proste ćwiczenia można wykonywać w rozgrzewce lub jako przerywniki w każdej części treningu. Może to być aktywna przerwa w grach, wstawka między grami czy zadanie dodatkowe podczas oczekiwania w grze końcowej na hali w okresie zimowym. Warto łączyć je zwłaszcza z treningami na strzały.