



Międzynarodowa Federacja Unihokeja

# TECHNIKA INDYWIDUALNA I TAKTYKA

Nauka techniki indywidualnej i taktyki  
Instrukcje i ćwiczenia

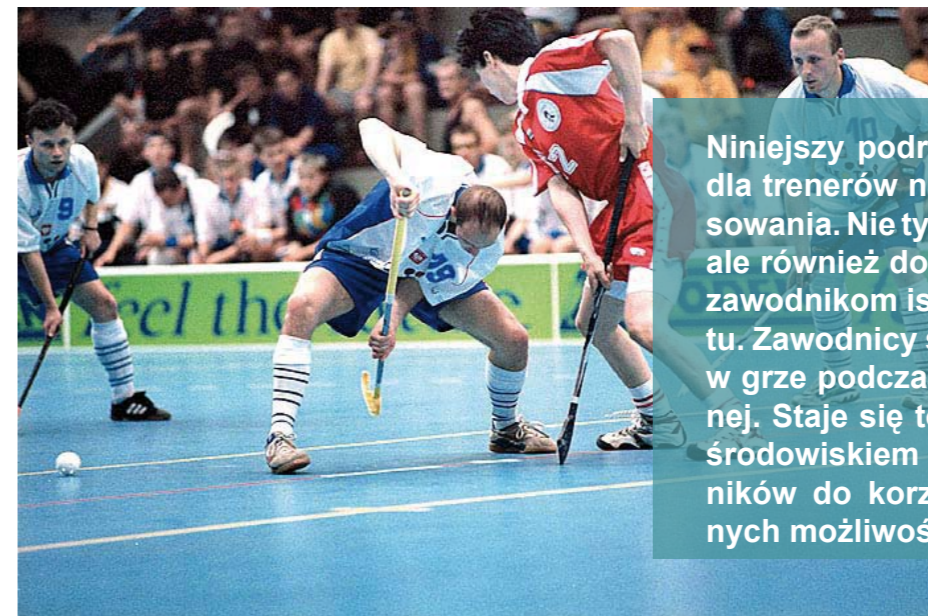




Spis treści:

|  |    |
|--|----|
| 1. Wprowadzenie.....                       | 5  |
| Poziomy zaawansowania.....                 | 5  |
| 2. Trening.....                            | 6  |
| - Planowanie.....                          | 6  |
| - Przebieg treningu.....                   | 7  |
| - Informacja zwrotna dla zawodników.....   | 7  |
| - Motywowanie zawodników.....              | 7  |
| - Sprzęt do gry.....                       | 8  |
| Obuwie.....                                | 8  |
| Kij.....                                   | 8  |
| Ochrona oczu.....                          | 9  |
| 3. Terminologia używana na treningach..... | 10 |
| 4. Pojęcia związane z taktyką gry.....     | 11 |
| 5. Trening techniki indywidualnej.....     | 12 |
| - Podanie i przyjęcie piłki.....           | 12 |
| Poziom 1.....                              | 12 |
| Poziom 2.....                              | 16 |
| Poziom 3.....                              | 20 |
| - Strzały.....                             | 25 |
| Poziom 1.....                              | 25 |
| Poziom 2.....                              | 30 |
| Poziom 3.....                              | 33 |
| - Drybling.....                            | 36 |
| Poziom 1.....                              | 36 |
| Poziom 2.....                              | 39 |
| Poziom 3.....                              | 42 |
| 6. Elementy taktyki indywidualnej.....     | 44 |
| - Trening gry (podział ról w grze).....    | 44 |
| Poziom 1.....                              | 46 |
| Poziom 2.....                              | 49 |
| Poziom 3.....                              | 52 |

# Wprowadzenie



Niniejszy podręcznik został przygotowany dla trenerów na każdym poziomie zaawansowania. Nie tylko do nauki gry w unihokeja, ale również do tego, aby pomóc przekazać zawodnikom istotę gry tej dyscypliny sportu. Zawodnicy stają się świadomi swych ról w grze podczas nauki techniki indywidualnej. Staje się to możliwe, gdy gra staje się środowiskiem nauki i wsparcia dla zawodników do korzystania ze swoich wrodzonych możliwości.

## Poziomy

Pierwsza część podręcznika zawiera materiał w zakresie techniki indywidualnej i taktyki. Każdy temat podzielony jest na trzy poziomy – 1, 2 i 3 według rozwoju umiejętności.

**Poziom pierwszy** – to podstawowe informacje dotyczące techniki indywidualnej, proste ćwiczenia, nacisk na właściwy i odpowiedni przekaz informacji.

**Poziom drugi** – to wykorzystanie techniki w symulowanych sytuacjach gry, bardziej złożone ćwiczenia np. 1 na 1 lub 2 na 1, a także akcentowanie przekazu odpowiedniej techniki podczas indywidualnych sytuacji w czasie gry.

**Poziom trzeci** – to przeniesienie techniki do gry, położenie nacisku na przekaz właściwej taktyki indywidualnej wobec innych zawodników. Technika indywidualna powinna mieć charakter automatyczny, więc zawodnik nie może myśleć o niej w trakcie gry.

Poziomy wyodrębnione w niniejszej publikacji są jedynie sztucznym podziałem umiejętności zawodników, wskaźnikiem systematyzującym możliwe poziomy. Decyzja co do wyboru poziomu należy wyłącznie do trenera. On decyduje o zmianie trybu szkolenia w odniesieniu do rozwoju umiejętności zawodników. Trener może także zdecydować czy uważa za konieczne przejście każdego kolejnego poziomu w trakcie jednego treningu (w przypadku bardziej zaawansowanych zawodników) czy przejść przez nie w ciągu całego

sezonu (w przypadku początkujących). Mając na uwadze początkujących należy podkreślić, że postępy każdego zawodnika są sprawą indywidualną, zależną od jego predyspozycji, stąd zmiana poziomu powinna być uzależniona od tego, czy wszyscy zawodnicy opanowali w stopniu dostatecznym dotychczas ćwiczone umiejętności. Jednakże nawet, gdy zawodnik opanuje umiejętności danego poziomu powinien być poddany treningowi w dalszym ciągu, aby utrzymać i wzmacniać uzyskane umiejętności. Tak więc zalecane jest wracanie do poziomu pierwszego, nawet gdy zespół przeszedł już do poziomu 2 lub 3. Ćwiczenia mogą być modyfikowane w zależności od poziomu umiejętności, liczby zawodników i możliwości organizacyjnych. Kluczową kwestią dla trenera jest – w takim przypadku – obserwacja i korekta ćwiczeń podczas obserwacji.

Treść niniejszej książki jest oparta na materiałach edukacyjnych Międzynarodowej Federacji Unihokeja oraz jej członków. Bibliografia znajduje się w ostatniej części publikacji. Chciałabym podziękować wszystkim osobom, które pomogły mi przy powstaniu tej publikacji, w szczególności: Grant Mead (Australia), Jurg Kihm (Szwajcaria), Jussi Jantti (Finlandia), Mika Ahonen (Finlandia), Kati Suomela (Finlandia), Petri Kettunen (Finlandia), Jukka Tiikkaja (Finlandia) i Petri Lindberg (Finlandia). Wszyscy oni chętnie dzielili się ze mną swoją wiedzą oraz doświadczeniem z zakresu treningu unihokeja. Bez ich udziału niniejsza publikacja nie byłaby możliwa.

Helsinki, 16 sierpnia 2007 roku  
Autor: Anniina Paavilainen

# Trening



**Głównym celem treningu jest to, aby stał się on zbliżony do warunków gry na boisku, a nie był jedynie nauką poszczególnych typów zachowania na placu gry. Innymi słowy polega on na przedstawianiu propozycji takiego zachowania oraz przekazania wiedzy stosownie do sytuacji. Ten sposób treningu wpłynie na rozwinięcie u zawodników wrażliwości i zdolności „odczytywania” gry na boisku, a to stanowić będzie podstawę do wprowadzenia w zespole systemu gry.**

## Planowanie

Podczas planowania ćwiczeń zakładane cele powinny być gruntownie rozważone. Fizyczne zdolności zawodnika, podobnie jak taktyczne powinny być ćwiczone podczas jednego treningu. Właściwym więc jest, aby plan treningu zawierał oba te aspekty. Oczywiście, w tym zakresie, w miarę upływu sezonu powinny nastąpić modyfikacje w planie treningowym.

Zasadniczo sezon treningowy może być podzielony na cztery części: okres przygotowawczy, okres startowy, okres roztrenowania i okres przejściowy. Na przykład poza sezonem, nacisk powinien być położony na trening fizyczny, a w mniejszym stopniu na umiejętności techniczne. Z kolei na początku sezonu istotny staje się trening taktyczny, który w przeciągu całego okresu treningowego do jego końca powinien być wzmacniany. Taktyka indywidualna, stanowiąca element taktyki zespołu, powinna być włączona w każdy trening podczas sezonu. Pod koniec rozgrywek priorytet powinny stanowić elementy taktyki zespołowej, gdyż współpraca zespołu powinna być nieprzerwana. Różne fazy treningu mogą zawierać inne rozłożenie akcentów ćwiczeń. Ten element powinien być analizowany i zmieniany przez trenera w trakcie cyklu treningowego.

| Nacisk               | Poza sezonem | Początek sezonu     | Środek sezonu 1        | Środek sezonu 2  | Koniec sezonu |
|----------------------|--------------|---------------------|------------------------|------------------|---------------|
|                      | Maj - Lipiec | Sierpień - Wrzesień | Październik - Grudzień | Styczeń - Marzec | Kwiecień      |
| Trening fizyczny     | 40           | 20                  | 30                     | 20               | 60            |
| Trening taktyczny    | 30           | 20                  | 10                     | 10               | 20            |
| Indywidualna taktyka | 20           | 20                  | 20                     | 20               | 10            |
| Taktyka zespołowa    | 10           | 40                  | 40                     | 50               | 10            |
| <b>RAZEM</b>         | <b>100</b>   | <b>100</b>          | <b>100</b>             | <b>100</b>       | <b>100</b>    |

Te fazy mogą być podzielone nawet na krótsze okresy, np. miesiące lub tygodnie. Czynnikiem warunkującym fazy treningu mogą być również zawody rozgrywane w czasie sezonu. Planowanie treningu tygodniowego może następować poprzez ustalenie poszczególnych elementów treningu godzinowo. Ten sposób może być w okresie po sezonie w celu przeprowadzenia oceny postępów treningowych oraz planowania następnego sezonu.

|                      | Pn         | Wt       | Śr         | Cz        | Pt       | Sob       | Nd       | Razem      |
|----------------------|------------|----------|------------|-----------|----------|-----------|----------|------------|
| Rozgrzewka           | 30         | 0        | 30         | 30        | 0        | 0         | 0        | 90         |
| Technika             | 10         | 0        | 10         | 5         | 0        | 0         | 0        | 25         |
| Trening fizyczny     | 15         | 0        | 0          | 5         | 0        | 60        | 0        | 80         |
| Taktyka indywidualna | 15         | 0        | 20         | 20        | 0        | 0         | 0        | 55         |
| Taktyka zespołowa    | 20         | 0        | 30         | 15        | 0        | 0         | 0        | 65         |
| Trening sytuacyjny   | 10         | 0        | 0          | 0         | 0        | 0         | 0        | 10         |
| Gra 5x5              | 15         | 0        | 25         | 15        | 0        | 0         | 0        | 55         |
| Roztrenowanie        | 5          | 0        | 5          | 5         | 0        | 0         | 0        | 15         |
| <b>RAZEM</b>         | <b>120</b> | <b>0</b> | <b>120</b> | <b>95</b> | <b>0</b> | <b>60</b> | <b>0</b> | <b>395</b> |

Planowanie treningów powinno następować z wyprzedzeniem. Dobrze zorganizowany trener to najbardziej efektywny szkoleniowiec. Uprzednie planowanie treningów, prowadzenie dokumentacji treningów zawierającej również dokładny czas ćwiczeń, a także „przejście” przez ćwiczenie z zespołem przed jego faktycznym wykonaniem przez drużynę, zaoszczędzi czas i powoduje, że ćwiczenie będzie wykonywane efektywniej. Technika powinna być przedmiotem ćwiczeń na początku treningu ze względu na małe zmęczenie zawodników. Trening techniczny może być włączony do rozgrzewki zawodników zarówno w jej elementach statycznych

jak i dynamicznych. Umiejętności taktyki indywidualnej mogą być łączone z treningiem fizycznym np. 2 x 2 korzystając z całego pola gry. Przed rozpoczęciem treningu w części dotyczącej gry elementy taktyki powinny być przedstawione i przedyskutowane z zawodnikami. Podział czasowy treningu zależy w całości od trenera, jednakże poniższe wskazówki stanowią pewien standard (przyjmując 2 godziny treningu, w tym 30 minut rozgrzewki i 90 minut ćwiczeń).

| CO?                   | JAK?             | GDZIE?         | CZAS?  |
|-----------------------|------------------|----------------|--------|
| Rozgrzewka            | Bieg             | Poza polem gry | 0-30   |
| Technika indywidualna | Podania w parach | Pole gry       | 31-40  |
|                       | Strzały          | Pole gry       | 41-55  |
|                       | 1 - 1, 2-2       | Pole gry       | 56-70  |
| Technika zespołowa    | 5 na 0           | Pole gry       | 71-85  |
| Gra                   | 5 na 5           | Pole gry       | 86-100 |
| Roztrenowanie         | Lekki bieg       | Pole gry       | 111-   |
|                       | Rozciąganie      | Pole gry       | -120   |

## Przebieg treningu

Należy upewnić się, że zawodnicy przychodzą na trening o czasie. Punktualność i organizacja przełożą się na sposób gry. Rozgrzewka może być przeprowadzona poza obiektem (w zależności od pogody i dostępność odpowiednich urządzeń i sprzętu na zewnątrz). Zwróć uwagę, aby przed przekazaniem informacji podczas treningu wszyscy zawodnicy byli gotowi na ich przyjęcie. Jeżeli przekazujesz dalsze instrukcje za każdym razem zbieraj zawodników i czekaj, aż będą gotowi wysłuchać tego co masz do powiedzenia. Najlepszym sposobem wyjaśnienia ćwiczenia jest jego demonstracja. Dobrze widziane jest jak trener jest w stanie wykonać ćwiczenie samodzielnie lub wspólnie z innym zawodnikiem. Podczas ćwiczeń powinny następować przerwy na zaczerpnięcie oddechu i dotlenienie. Przerwy należy wykorzystywać na ponowne wyjaśnienia dotyczące ćwiczenia i upewnienie się, że wszyscy zawodnicy rozumieją jego sens.

Sprzęt przydatny podczas prowadzenia zajęć:

- słupki,
- markery (nartutki na stroje),
- piłki,
- gwizdek,
- tablica trenerska i pisak,
- zegarek (stoper).

Trener powinien być również przygotowany na zmianę planu stosownie do nieprzewidzianych okoliczności takich jak:

- mniejsza ilość zawodników,
- nieczynne lub niedostępne urządzenia i sprzęt,
- brak sprzętu (piłek, kijów).

Im lepiej przygotowany jest trener, tym większy szacunek zyskuje w oczach zawodników.

## Przekazywanie informacji zwrotnej

Podczas przekazywania zawodnikom informacji o realizacji ćwiczeń przez cały zespół, ich wykonanie powinno być wstrzymane, a przekaz powinien następować do wszystkich zawodników jednocześnie. Przekaz kierowany do poszczególnych osób powinien być formułowany w sposób uwzględniający pozytywne elementy wykonywane przez zawodnika np. „Twoje podania są dobre, ale staraj się przyjmować piłkę na mniej sztywnych rękach. Masz świetną precyzję podania!” Zawodnicy są zwykle zmotywowani przez pozytywną informację zwrotną. Powinni być nagradzani za dobre wykonanie zadań. Jednakże jest też grupa zawodników, którzy są motywowani przez negatywną bądź też korygującą informację zwrotną. Zawodnicy tej ostatniej grupy są to z zasady osoby o wysokim poziomie zaawansowania, świadomi swych możliwości i umiejętności. Przez informację od trenera oczekują możliwości skorygowania swych błędów, których są świadomi.

## Motywowanie zawodników

Im większa różnorodność ćwiczeń, tym bardziej zmotywowani są zawodnicy. Zawodnicy chętniej przychodzą na trening, nie wówczas, gdy trening jest dla nich tajemniczą niespodzianką, lecz wówczas, gdy jest przemyślanym i racjonalnym planem stworzonym przez człowieka, któremu można zaufać. Na początku treningu – w zespole rozpoczynającym grę w unihokeja – dobrze jest przeprowadzać ćwiczenia zawierające element powtórzeń. Wszystko po to, aby wprowadzić u zawodników nawyk systematyczności. Ilość powtórzeń powinna być jak największa. Odgrywa to wielką rolę w procesie nauki na wstępnym etapie szkolenia. Następnie powinny być wprowadzane inne różnorodne ćwiczenia, które utrzymają zainteresowanie zawodnika treningiem. Trzeba pamiętać, iż nawet najbardziej nudne ćwiczenie może mieć motywujący charakter jeżeli zawodnicy dobrze znają i rozumieją jego cel. Im bardziej zbliżone jest ćwiczenie do gry, tym łatwiej jest zmotywować zawodników do jego wykonania.



Poniżej przedstawione zostało kilka narzędzi ułatwiających motywowanie zawodników. Narzędzia te są częścią Treningu Podejmowania Decyzji, który został stworzony w celu poprawy długofalowo rozumianej aktywności zawodnika oraz poprawy ogólnego doświadczenia trenerskiego. W celu osiągnięcia określonych umiejętności podejmowania decyzji, cała wiedza zawodnika podlega ciągłemu wzrostowi.

- 1. Trening różnorodny:** zamiast ćwiczenia do perfekcji jednego rodzaju strzału, należy ćwiczyć strzały różnego typu. Trening zróżnicowany powinien mieć miejsce w środowisku rzeczywistym, a więc powinien odbywać się w warunkach właściwych dla zawodnika - jego wieku, umiejętności i okresu treningu w sezonie.
- 2. Trening losowy:** łączenie różnych umiejętności w ramach gry, które stymulują rywalizację.
- 3. Informacja zwrotna:** informacja zwrotna jest stopniowo zredukowana lub zanika, aby wzmocnić niezależność zawodnika od zewnętrznych wskazówek. Ten sposób postępowania wymaga od graczy rozwiązywania problemów przez nich samych.
- 4. Zadawanie pytań:** zadawanie pytań zawodnikom w celu upewnienia się, że zrozumieli postawione zadanie. Zadawanie pytań staje się bardzo ważne w sytuacji ograniczenia informacji zwrotnej. Wymaga to od trenera wysokiego poziomu wiedzy. Zamiast wydawania poleceń, trener zadaje pytania zmierzające do ustalenia jak postąpiliby zawodnicy w danej sytuacji.
- 5. Przekaz zarejestrowanej gry:** pokazywanie zawodnikom zarejestrowanych fragmentów gry lub ćwiczeń w celu określenia jakie elementy są wykonywane poprawnie, a jakie wymagają korekty. Początkowo przekaz powinien być omawiany przez trenera, który wskazuje istotne momenty i przekazuje sugestie odnośnie poprawy gry. Następnie rola prowadzących (omawiających) powinna być przekazywana zawodnikom w celu pozwolenia im na swobodną analizę i ocenę własnej gry.
- 6. Kompleksowe informacje techniczne i taktyczne** powinny być przedstawione na początku sezonu. Korzystanie ze wskazówek o charakterze taktycznym różni się na poziomie początkujących i bardziej zaawansowanych zawodników, a to z powodu odmiennego poziomu umiejętności.
- 7. Modelowanie:** w celu wskazania właściwego (lepszego) zachowania na boisku należy pokazywać zawodnikom najlepszych graczy, bądź inne osoby, które wykonują dobrze ćwiczenia.

## Sprzęt do gry

Trener powinien zawsze dbać o to, aby zawodnicy mieli odpowiedni sprzęt. Bezpieczeństwo powinno być zawsze na pierwszym miejscu, szczególnie jeżeli chodzi o dzieci. Zasady i właściwa postawa do dyscypliny sportu, a także życia, powinny być wpajane zawodnikom od samego początku.



## Obuwie

Obuwie powinno mieć wyłącznie zastosowanie do użytku wewnątrz pomieszczeń. Jeżeli jednak zawodnik nie ma takiego obuwia, mimo wszystko powinien grać w obuwiu takim jakie posiada. Bez obuwia, utrudnione, a nawet niemożliwe do wykonania są takie figury jak obroty czy nagłe zatrzymania. Brak butów może też być przyczyną skaleczeń lub kontuzji. W przypadku korzystania z obuwia do gier poza salą sportową, należy zapewnić zawodnikom możliwość zwilżenia podeszwy butów przed wejściem zawodnika na pole gry.



## Kij

Długość kija jest sprawą istotną, powinien sięgać zawodnikowi do pępka. Odpowiednia długość kija jest pomocna w takich fragmentach gry jak strzały czy obrona piłki przed przeciwnikiem. Właściwa długość kija również wpływa na postawę zawodnika podczas gry, a więc ugięte kolana w celu obniżenia środka ciężkości ciała. Jedynie bardziej doświadczeni zawodnicy mogą pozwolić sobie na używanie dłuższych kijów, co ma wpływ na zasięg gracza. Kształt łopatki powinien odpowiadać przepisom gry. Najwyższy punkt łopatki - położonej płasko na nawierzchni



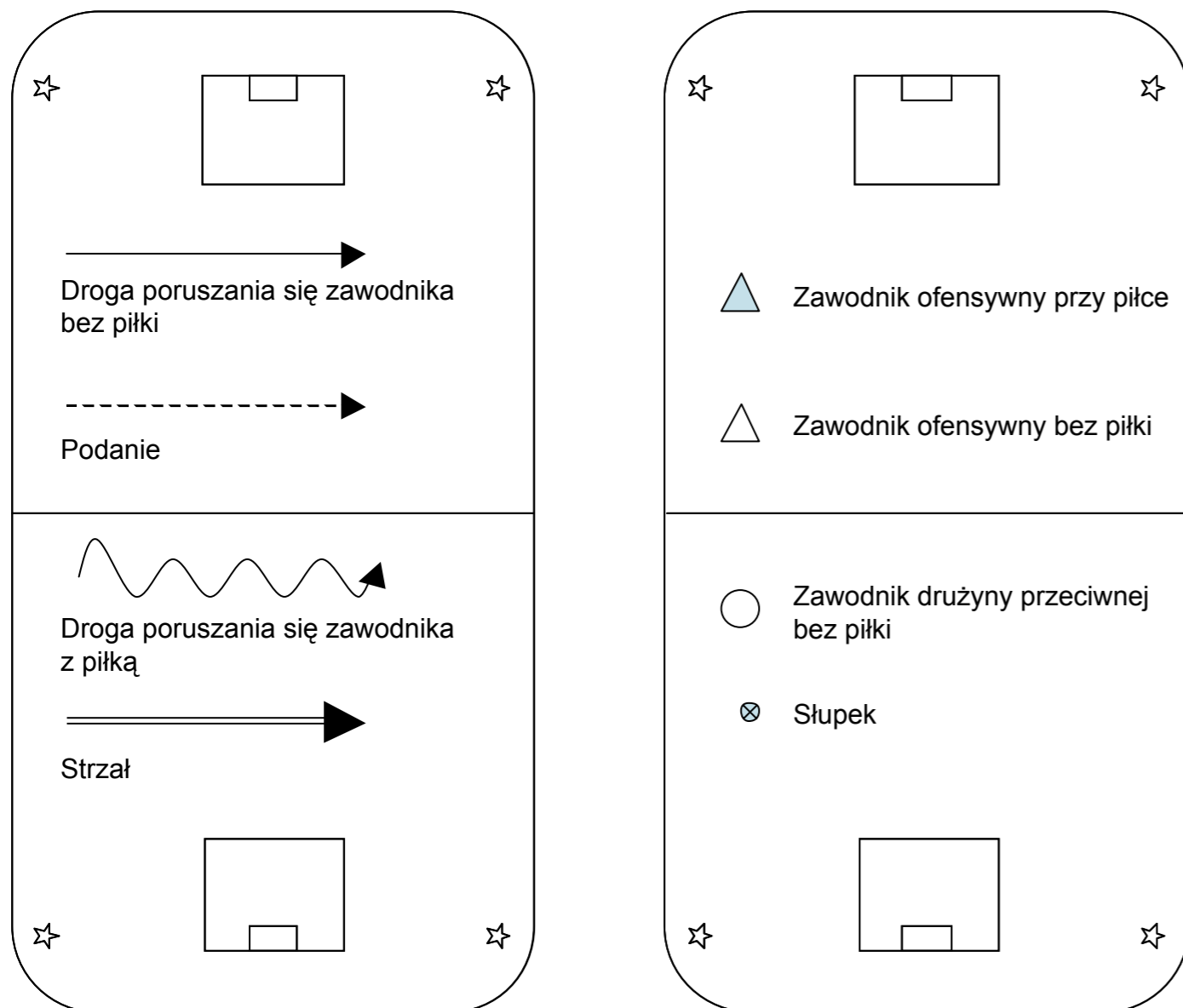
nie powinien przekraczać 3 cm. Większość kijów ma już wygięcie fabryczne. Dodatkowe wygięcie może być łatwo wykonane za pomocą suszarki do włosów, gorącej wody lub piekarnika. Przy tego rodzaju pracach należy pamiętać o zachowaniu ostrożności, a w przypadku wykonywania tych czynności przez osoby małoletnie – pod nadzorem osób dorosłych. Kąt wygięcia łopatki jest indywidualną sprawą każdego zawodnika. Prosta łopatka jest wygodna przy oddawaniu strzałów, z kolei wygięta jest bardziej przydatna w obronie piłki.

## Ochrona oczu

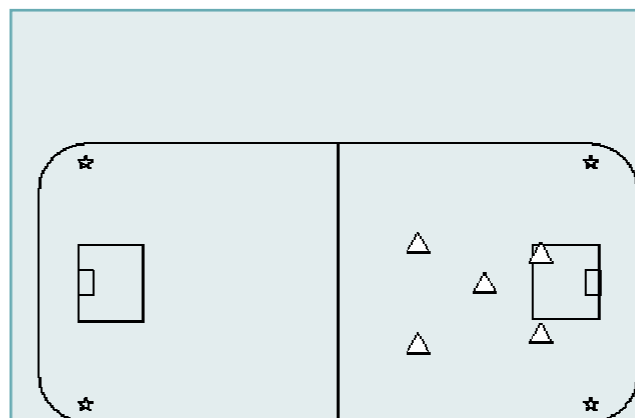


W dzisiejszych czasach, gdy poziom kontuzji twarzy jest wysoki, ochrona oczu staje się istotna, w szczególności jeżeli chodzi o kategorie juniorskie. Okulary mogą być skuteczną ochroną przed przypadkową grą wysokim kijem lub uderzeniem piłką. Okulary ochronne nie są obowiązkowe, ale trener powinien zachęcać zawodników do korzystania z nich.

## Terminologia używana na treningach



## Pojęcia związane z taktyką gry



**Piątka:**  
ofensywna formacja ukazująca rozmieszczenie zawodników w sposób zbliżony do „piątki” na kości do gry.

**Strefa gry w przewadze:**  
wykorzystywana w sytuacji gry w przewadze, na przykład:  
I sytuacja – 2 zawodników ofensywnych przeciwko 1 obrońcy; zadanie przeprowadzić atak i zdobyć bramkę,  
II sytuacja – 1 zawodnik defensywny przeciwko 2 zawodnikom atakującym w rogu boiska; zadanie odebrać piłkę broniącemu.

**Silna strona:**  
strona boiska, po której znajduje się piłka, strona boiska, którą przeprowadzany jest atak.

**Słaba strona:**  
przeciwna strona do strony silnej, zwykle strona boiska, na której jest mniej zawodników, gdzie nie toczy się gra z piłką.

**Gra libero:**  
gra, w której drużyna używa ustawienia w trójkącie podczas rozpoczęcia, libero to zawodnik ustawiony najbliżej bramkarza, gdy drużyna otwiera grę z zawodnikiem na pozycji libero, drugi z obrońców oraz napastnik tworzą z libero układ w kształcie trójkąta, po liniach tworzących boki, wzdłuż którego to boków trójkąta następują podania.

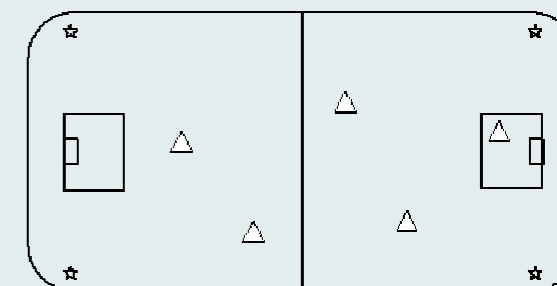
**Fore checking:**  
taktyka defensywna w strefie ofensywnej, drużyna broniąca się próbuje kontrolować drużynę atakującą w celu utrudnienia rozpoczęcia gry.

**Top fore checker:**  
system gry w układzie 1-2-2, zawodnik (top fore checker) zwykle kieruje piłkę w konkretne miejsce na boisku oraz próbuje blokować

ewentualne linie, po których mogą paść podania, kontratak, szybkie zmiany kierunku z ataku na obronę, zwykle prowadzi do sytuacji gry w przewadze.

**Gra w podwójnej przewadze:**  
sytuacja gry w przewadze (1 przeciwko 2) stworzona przez zespół grający defensywnie w celu przejęcia piłki, zwykle występuje przy bandzie oraz w rogach boiska.

**Gra strefą**  
gdy zawodnicy grają na różnych wysokościach na boisku, powinna być wykorzystywana na całym boisku w celu stworzenia linii podania podczas ataku lub pokrycia pola gry podczas obrony.



# Technika indywidualna



W unihokeju indywidualne umiejętności gry determinują sukces całego zespołu. Z tego względu technika indywidualna powinna być szczególnym przedmiotem ćwiczeń.

## Podania i przejęcie piłki

### Poziom 1

Najważniejszą rzeczą, która wymaga podkreślenia, jeżeli chodzi o podania jest to, aby otrzymujący podanie natychmiast opanował posiadaną piłkę. Z tego względu każde podanie powinno być dokładne oraz o odpowiedniej sile stosownie do sytuacji. Od strony technicznej najważniejszą rzeczą w podaniu i jego odbiorze jest postawa i trzymanie kija.

Prawidłową postawę przedstawia rysunek 1:

- nogi rozstawione z jedną nogą wysuniętą lekko do przodu,
- środek ciężkości nisko z ugiętymi nogami i prostymi plecami,
- wzrok skierowany przed siebie,
- łożatka kija oparta na podłożu.



(rysunek 1)

Stabilny oburęczny chwyt kija:

ręka, która jest wyżej powinna trzymać kij za sam jego koniec, natomiast druga ręka znajduje się około 20 cm poniżej (rysunek 2)



(rysunek 2)

Postawa i chwyt kija zmieniają się odpowiednio do stosowanych technik, ale jedna rzecz pozostaje niezmienna – miękkość podczas prowadzenia piłki. Odległość między zawodnikami jest ważnym czynnikiem podczas definiowania prędkości i siły podania. Jednakże również inne elementy, takie jak przeciwnik, kij i bandy powinny być brane pod uwagę.

Postawa w trakcie podania:

- tułów skierowany w kierunku strzału (podania),
- stopy równoległe, nogi ugięte w kolanach,
- wzrok skierowany przed siebie,
- piłka przy łożatce (rysunek 3).



| Podanie  | Uchwyt   | Wykonanie   | Czas wykonania  |
|--|--|---|---|
| Podanie forehand   | Stabilny oburęczny uchwyt, niższa ręka znajduje się bliżej dolnej krawędzi owijki. | Piłka powinna znajdować się za zawodnikiem. Gracz uderza łożatką ciągnąc nią piłkę zza siebie w kierunku celu z rosnącą prędkością. Łopatka „pcha” piłkę nie dalej aniżeli do przedniej nogi. Łopatka powinna zawsze wskazywać kierunek podania. Piłka ma lepszą rotację, jeśli dłużej była pchana, tym bardziej dokładne jest podanie. | Stosowane na przykład po markowanym strzale lub po dryblingu wykonanym z wykorzystaniem własnego ciała jako zasłony przed przeciwnikiem.  |
| Podanie z forehand – krótkie                             | Patrz powyżej  | Zetknięcie piłki z łożatką jest krótkie. Podanie następuje bez „pociągnięcia” piłki na wysokości przedniej nogi. Jeżeli piłka nabierze prędkości na wysokości zawodnika lub kąt nachylenia łożatki jest zbyt duży, piłka poszybkuje w powietrze.  | Podanie jest szybkie i dokładne i może być wykorzystywane w każdej pozycji, w szczególności gry na małej powierzchni.   |
| Podanie backhand – długie                                | Uchwyt oburącz, ale ręce znajdują się bliżej aniżeli w podaniu z forehand’u.       | Podczas odbioru podania backhand’em, miękkość tak jak przy podaniu forehand’em.   | Podania backhand’em używa się podczas, gdy przeciwnik atakuje od strony forehand’u.   |
| Podanie backhand – krótkie                               | Patrz powyżej. Możliwy chwyt jednoręczny.  | Łopatka nie powinna dotykać podłoża, a jedynie piłki.   | Bardzo dobry sposób na markowanie podań do samego siebie.   |
| Podanie „z klepki”                                       | Uchwyt tak jak w podaniach powyżej.  | Wszystkie wymienione powyżej podania mogą być wykonane w powietrzu. Podania w powietrzu zależą od kąta ustawienia łożatki. Piłka jest podawana na wysokości przedniej nogi. Prędkość uderzenia zależy od zamachu. Łopatka schodzi do nawierzchni w kierunku planowanego podania   | Podanie „z klepki” z zamachem jest stosowane w sytuacji, gdy zawodnik wybija piłkę ze strefy obronnej w trakcie ataku przeciwnika lub w sytuacji, gdy przeciwnik pokrył pole gry kijem i podanie musi nastąpić ponad kijem przeciwnika. |
| Podanie przy uchwycie jednoręcznym – backhand i forehand | Uchwyt jednoręczny – ręką wyżej trzymając kij                                      | Wykorzystuje się krótki zamach przed uderzeniem piłki. Przy zamachu nie powinno się unosić łożatki powyżej kolan.   | Wykorzystywane przez bardziej doświadczonych zawodników. Uderzenie piłki we właściwym kierunku lub poza zasięg kija przeciwnika lub po dryblingu wykonanym jedną ręką.  |

### Przyjęcie podania:

- „miękkosć” jest najważniejszą rzeczą podczas przyjęcia podania,
- zarówno kij jak i ciało mogą być wykorzystane do przyjęcia piłki lub kontroli podania, obie metody powinny być ćwiczone często w szczególności podczas ćwiczeń na poziomie 1,
- piłka powinna być przechwytywana łopatką (oczekującą na piłkę blisko przedniej nogi), a następnie przesuwana do tyłu po zetknięciu jej z piłką – to będzie przeciwdziałać odbiciu piłki od łopatki oraz pozwoli na uzyskanie szybkiej kontroli nad piłką,
- piłka powinna być odbierana na wysokości ciała,
- odbiór podań „z klepki” wymaga szczególnych umiejętności,
- także ciało może być wykorzystane do przyjęcia podania,
- poprawne przyjmowanie podań może stworzyć luki w obronie przeciwnika, a zatem wytworzyć sytuacje strzeleckie.

### Ćwiczenie 1

**Cel:**  
trening podania i przyjęcia.

**Organizacja ćwiczenia:**  
zawodnicy dobrani w pary podają piłkę do siebie nawzajem z różnych odległości.

**Realizacja:**  
wykorzystanie wszystkich technik podania w przypadkowej kolejności, odbiór podań przy wykorzystaniu tylko kija, ciała lub ich obu.

**Modyfikacje:**  
może być wykorzystane w ćwiczeniu indywidualnym z użyciem band lub ściany.

**Uwagi:**  
wzrok skierowany przed siebie, pozycja ciała taka jak w grze, korygowanie uchwytu w zależności od techniki podania, zawodnik powinien poruszać się do przodu podczas przyjęcia podania.

### Ćwiczenie 2

**Cel:**  
ćwiczenie podań i przyjęć „z klepki”, ćwiczenie koordynacji wzroku i prowadzenia kija.

**Organizacja ćwiczenia:**  
zawodnicy dobrani w pary, każda para z jedną piłką.

**Realizacja:**  
zawodnicy podają sobie piłkę „z klepki”, należy położyć nacisk na uzyskanie kontroli nad piłką po jej przyjęciu.

**Modyfikacje:**  
podczas ćwiczenia dozwolone jest jedno lub dwa odbicia od podłogi.

**Uwagi:**  
należy zachować odpowiednią odległość (w zależności od ilości odbić od podłogi), wzrok skierowany na piłkę.

### Ćwiczenie 3

**Cel:**  
ćwiczenie podań i przyjęcia piłki w ruchu.

**Organizacja ćwiczenia:**  
zawodnicy dobrani w pary z jedną piłką.

**Realizacja:**  
drybling z prowadzeniem piłki forehand'em i backhand'em po przyjęciu podania, wykonanie kilku kroków do przodu, następnie podanie i kilka kroków do tyłu.

**Modyfikacja:**  
- w ćwiczeniu można dodać rotację piłki.

**Uwagi:**  
zawodnicy powinni znajdować się w ciągłym ruchu, wzrok skierowany przed siebie, miękki chwyt kija.

### Ćwiczenie 4

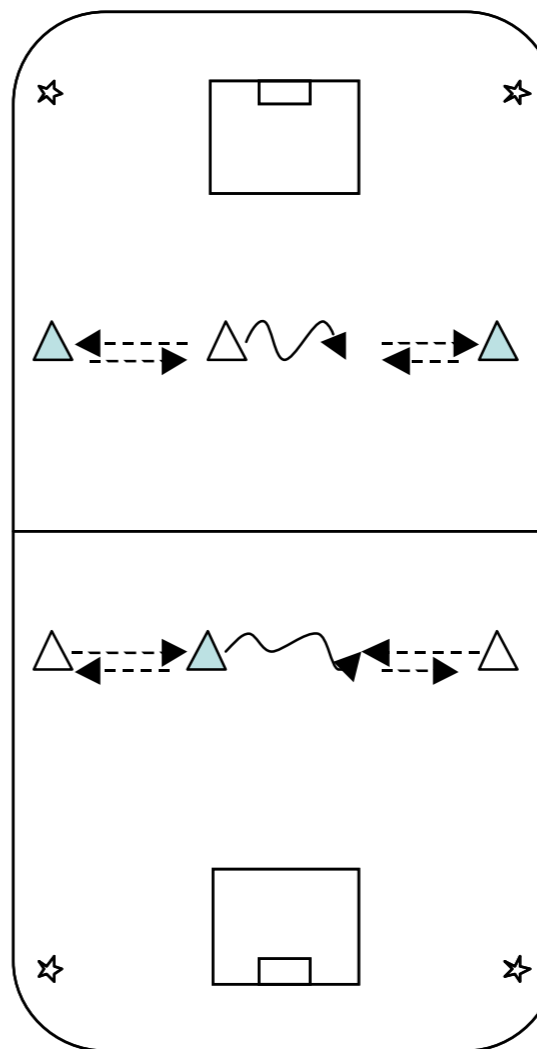
**Cel:**  
ćwiczenie podań i przyjęć piłki w ruchu, ćwiczenie gotowości do podania i przyjęcia podania, ćwiczenie umiejętności prowadzenia piłki.

**Organizacja ćwiczenia:**  
zawodnicy podzieleni na trzy grupy, dwóch zawodników stoi w odległości 10-15 metrów od grup ćwiczących, trzeci zawodnik stoi po środku z piłką.

**Realizacja:**  
zawodnik w środku porusza się do tyłu i do przodu podając piłkę na zmianę zawodnikom stojącym po bokach, zmiany co 45-60 sekund.

**Modyfikacje:**  
ćwiczenie może być wykonywane w taki sposób, że dwóch zawodników ma po jednej piłce, a środkowy zawodnik porusza się bez piłki podając każdemu z ćwiczących, nacisk w ćwiczeniu powinien być położony na gotowość podania i przyjęcia.

**Uwagi:**  
wzrok skierowany przed siebie, miękki uchwyt kija, pozycja tak jak w grze, łopatką opartą na podłożu.





## Poziom 2

Gdy zawodnicy nabędą już techniki podawania albo też jedną z technik, trener może rozszerzyć trening o trudniejsze ćwiczenia zbliżone charakterem do gry na boisku. Ze względu na to, że ruch piłki na boisku jest szybki, ćwiczenia powinny uwzględniać tę okoliczność. Dla młodszych zawodników istotne jest, aby wiedzieli, że piłka powinna być tak podawana, aby ćwiczący odbierający piłkę był w stanie odebrać ją i natychmiast wejść w jej posiadanie. Następna istotna sprawa wymagająca podkreślenia to czas i podanie piłki przez zawodnika w ruchu. Trener powinien zawsze zachęcać zawodników:

- do podawania, gdy znajdują się w ruchu,
- do pozostawiania w ruchu po podaniu,
- do odbioru piłki w ruchu kierując się w stronę piłki przodem lub bokiem – nie czekać na piłkę,
- utrzymywania podniesionego wzroku tak, aby zawodnik znajdujący się przy piłce mógł zlokalizować innych zawodników na boisku,
- aby zawodnicy nie posiadający piłki poruszając się mogli stworzyć linie podań na boisku,
- aby zawodnicy zachowali gotowość do podania piłki i jej odbioru,
- aby zawodnicy nie posiadający piłki sygnalizowali zawodnikowi posiadającemu piłkę miejsce podania,
- aby oddawali strzały bezpośrednio po otrzymaniu podania, bez jego przyjęcia (jeżeli istnieje taka możliwość).



## Ćwiczenie 5

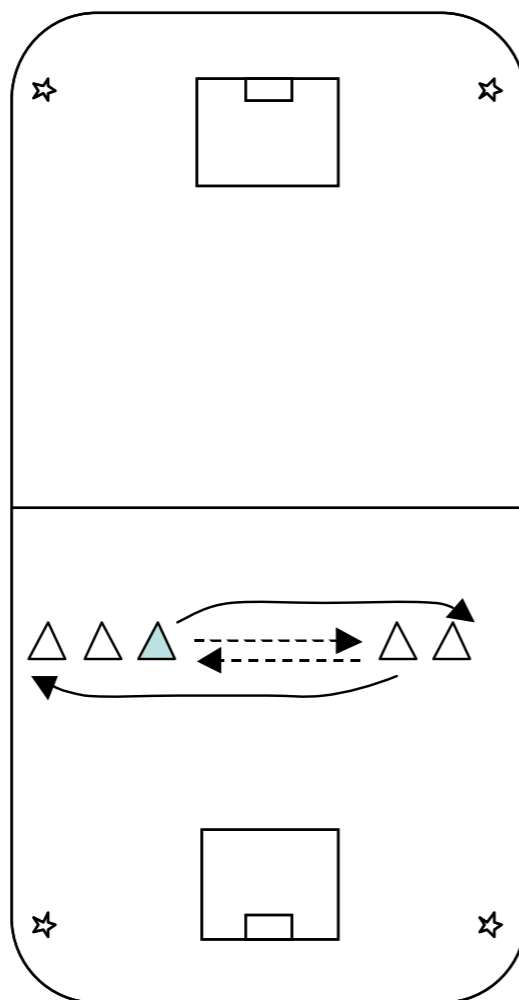
**Cel:** ćwiczenie podań i przyjęć piłki.

**Organizacja ćwiczenia:** zawodnicy podzieleni są na grupy 5 – 7 osób z kolei grupy te dzielone są na dwie części, stoją na przeciw siebie w szeregu, jedna z nich posiada piłkę, dystans między nimi 5 – 8 metrów.

**Realizacja:** zawodnik z piłką (nr 1) podaje do zawodnika (nr 2) i kontynuuje poruszanie się w kierunku podania, zawodnik nr 2 podaje piłkę do zawodnika nr 3 i porusza się w kierunku podania, itd.

**Modyfikacje:** wszystkie rodzaje podań mogą być włączone do ćwiczenia: podanie z forehand'u, backhand'u, krótkie podanie „z klepki”.

**Uwagi:** wzrok podniesiony, po podaniu zawodnik powinien kontynuować poruszanie się w kierunku podania, łopatką powinna pozostawać na podłożu, w ćwiczeniu jest ważna dokładność, a nie szybkość jego przebiegu.



## Ćwiczenie 6

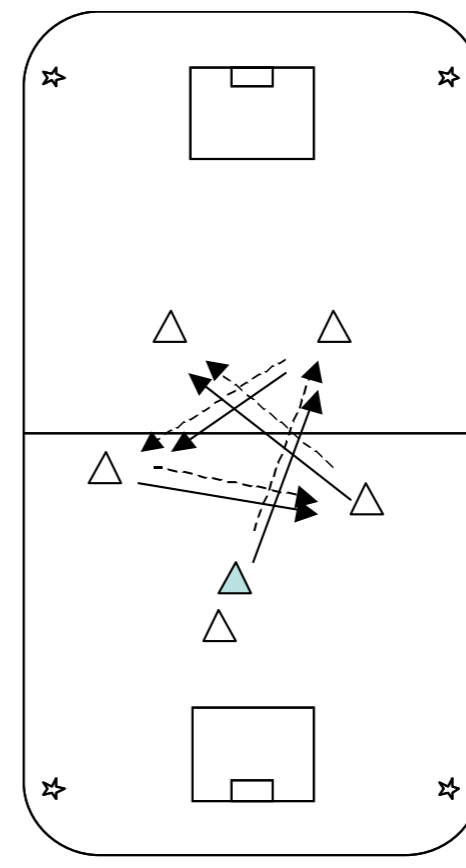
**Cel:** ćwiczenie podań i przyjęć piłki w ruchu, ćwiczenie poruszania się po wykonaniu podania.

**Organizacja ćwiczenia:** zawodnicy podzieleni są na grupy po 6 osób rozmieszczonych w pięciu pozycjach (zgodnie z rysunkiem), jedna piłka na grupę, wszyscy zawodnicy stoją w kręgu zachowując postawę meczową, dwóch zawodników pozostaje na tej samej pozycji, jeden z nich jest w posiadaniu piłki.

**Realizacja ćwiczenia:** zawodnik z piłką rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę w określonym porządku (patrz – rysunek), po wykonaniu podania zawodnik powinien podążyć za podaną piłką, zawodnicy powinni kon-

trolować piłkę, obserwując zachowanie innych zawodników.

**Uwagi:** wzrok podniesiony, zawodnik znajduje się w postawie meczowej, łopatką oparta na podłożu, gotowość do przyjęcia i podania piłki, zawodnicy nie mogą podawać piłki do zawodników znajdujących się obok nich, zawodnicy powinni werbalnie sygnalizować swoje zachowanie.



## Ćwiczenie 7

**Cel:** ćwiczenie podań i przyjęć piłki w ruchu, ćwiczenie poruszania się równoległe do zawodnika posiadającego piłkę, ćwiczenie doboru odpowiedniej techniki podania do właściwej sytuacji,

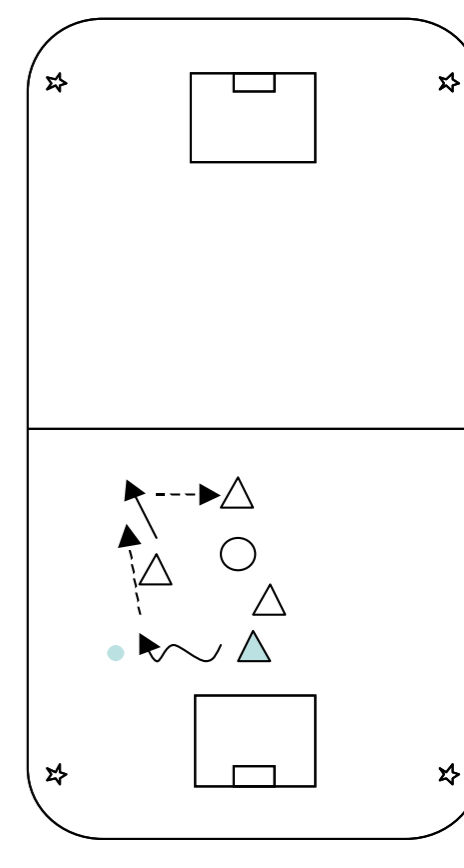
**Organizacja ćwiczenia:** zawodnicy są podzieleni na grupy po 5 osób, zawodnicy znajdują się na boisku 5m x 5m ograniczonym słupkami, jedna piłka na grupę.

**Realizacja ćwiczenia:** czterech zawodników podaje między sobą piłkę pozostając w ciągłym ruchu, jeden zawodnik stara się „skraść” piłkę przecinając linie podań, jeżeli zawodnikowi uda

się dotknąć piłkę, zmienia się miejscem z zawodnikiem, który podawał piłkę, zawodnicy bez piłki starają się stworzyć linie podań, pozostając w ciągłym ruchu.

**Modyfikacje:** zawodnicy mogą również pozostawać w stałych pozycjach, zawodnik z piłką nie może się poruszać, tylko podania „z klepki” są dozwolone.

**Uwagi:** zawodnicy powinni pozostawać w ciągłym ruchu, gotowość do podania i przyjęcia piłki, łopatką oparta na podłożu, zawodnicy powinni pozostawać na obszarze wyznaczonym przez słupki.



## Ćwiczenie 8

### Cel:

ćwiczenie podań i przyjęć piłki w ruchu oraz wychodzenie na pozycję strzelecką, nauka unikania miejsc na boisku o mniejszym znaczeniu strzeleckim, nauka strzałów z niewygodnych miejsc na boisku.

### Organizacja ćwiczenia:

trener powinien wskazać sektory na boisku – miejsca o mniejszym znaczeniu strzeleckim (przy bandach i w rogach boiska) zaznaczając je przez umieszczenie w nich słupków, zawodnicy zbierają się w dwóch rogach boiska z piłkami, trener znajduje się przy bramce przeciwnej gotowy do przyjęcia piłki od pierwszego zawodnika po wykonaniu ćwiczenia.

### Realizacja:

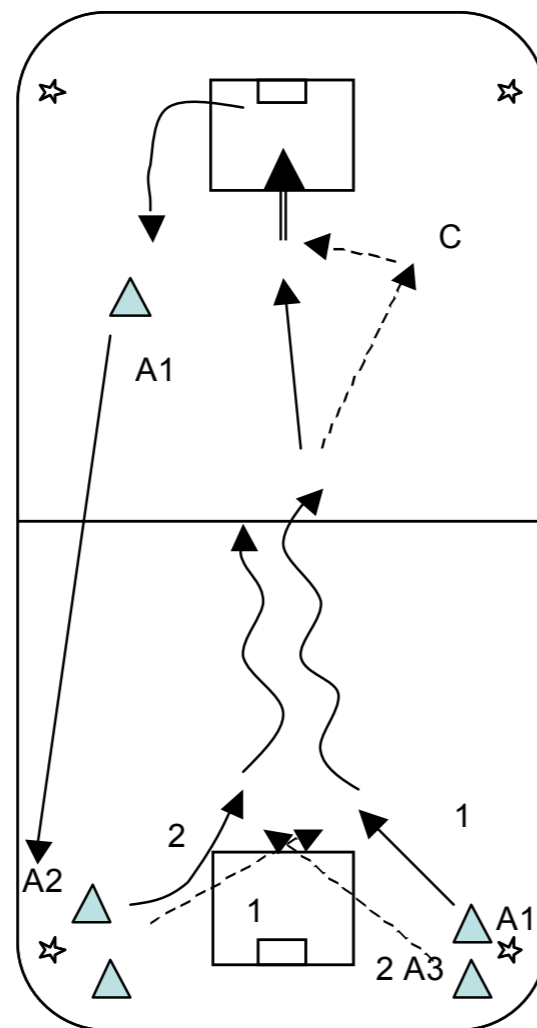
A1 rozpoczyna bieg bez piłki kierując się na środek boiska, A2 podaje piłkę do A1, który przyjmuje piłkę i porusza się dalej w kierunku środka boiska, po przekroczeniu linii środkowej, A1 podaje piłkę do trenera, który odbija piłkę do zawodnika A1, a A1 oddaje strzał, A1 zajmuje pozycję trenera, po pierwszym podaniu A2 rozpoczyna ćwiczenia tak jak A1, otrzymując podanie od A3, a następnie otrzymując podanie spod bramki od A1, po wykonaniu ćwiczenia zawodnicy zamieniają się miejscami.

### Modyfikacje:

ćwiczenie może być wykonywane z podwyższonym poziomem trudności przez wprowadzenie obrońcy (np. A1 staje się obrońcą po podaniu piłki do A2), ćwiczenie uczy zawodników kreatywnego kończenia sytuacji strzeleckich, trener powinien akcentować ruch podczas ćwiczenia, możliwe jest wykonywanie ćwiczenia w konfiguracji dwóch na jednego obrońcę.

### Uwagi:

zawodnik do pierwszego podania powinien biec w kierunku środka boiska, nie wzdłuż bandy, wzrok skierowany przed siebie, szybki strzał po podaniu, bez względu na pozycję, w której się znajduje lub gdzie otrzymał piłkę.



## Ćwiczenie 9

### Cel:

ćwiczenie podań i przyjęć piłki w ruchu w sytuacjach strzeleckich, nauka unikania miejsc na boisku o mniejszym znaczeniu strzeleckim.

### Organizacja ćwiczenia:

zawodnicy formują dwie grupy w przeciwnych rogach boiska, jeden zawodnik znajduje się przy bandzie na wysokości linii środkowej, a drugi znajduje się przy bramce.

### Realizacja ćwiczenia:

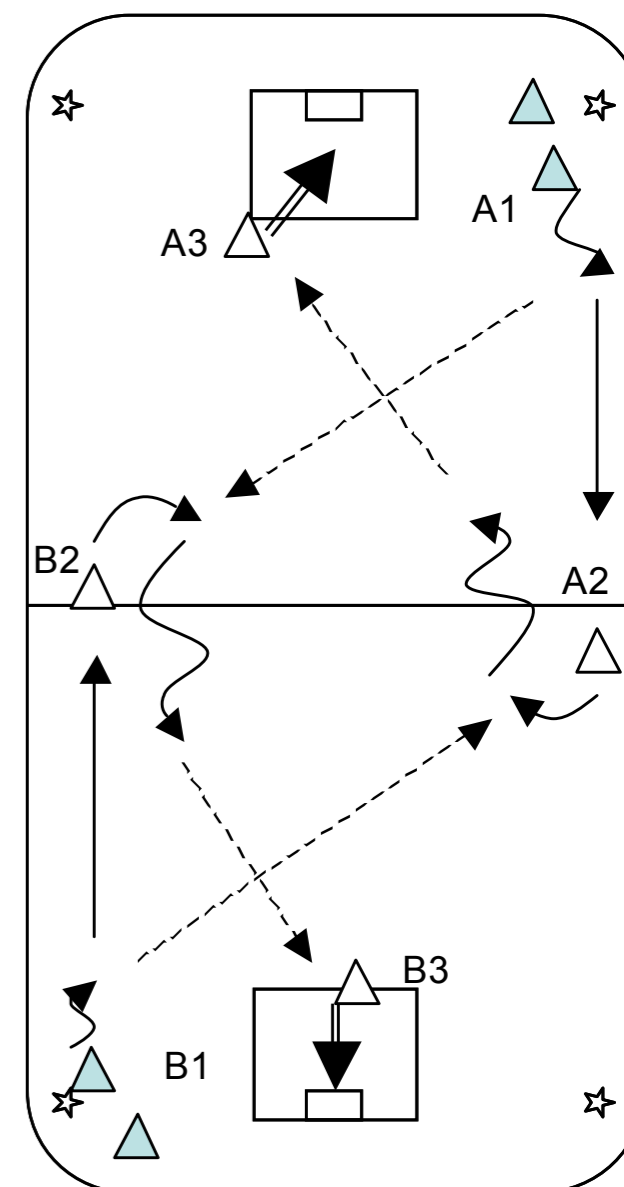
A1 rozpoczyna ćwiczenie długim i mocnym podaniem do B2, B2 wychodzi naprzeciw podania, przejmuje kontrolę nad piłką, wykonuje szybki obrót i podaje piłkę do zawodnika B3, który oddaje strzał, na drugim końcu boiska B1 podaje piłkę do A2, a A2 podaje do A3, który oddaje strzał, po wykonaniu ćwiczenia A1 wykonuje ćwiczenia A2, A2 ćwiczenia A3, a A3 staje się A1, rotacja odnosi się do zawodników B, ćwiczenie należy wykonywać również w przeciwnych rogach jako lustrzane odbicie.

### Modyfikacje:

ćwiczenie może być wykonywane w ten sposób, że A1 podaje do A2, oraz A2 podaje do A3.

### Uwagi:

A1 oraz B1 powinni rozpocząć ćwiczenie jednocześnie, zawodnicy powinni starać się przyjmować pierwsze podanie backhand'em, podanie powinno być silne i dokładne, A2 po podaniu, powinien poruszać się w kierunku podania, A2 powinien pozostać w ciągłym ruchu, wzrok podniesiony, aby dostrzec pozycję A3, A1 powinien podawać w ruchu i natychmiast kontynuować bieg w kierunku linii środkowej.



### Poziom 3

Gdy drużyna posiada umiejętność podań i przyjęć piłki, strzelać bezpośrednio z podań, podawać i odbierać podania w ruchu oraz wykonuje je bez najmniejszych trudności, trener może przejść do następnego poziomu.

Na trzecim poziomie drużyna jest przygotowywana do włączenia swoich indywidualnych umiejętności w celu ich wykorzystania w grze zespołu. Trener powinien od samego początku uświadamiać zawodnikom, że umiejętność podania i przyjęcia stanowią elementy techniczne większej całości, a także, że żaden zespół nie może poprawnie funkcjonować bez dobrze działających tych elementów. Aby zespół stanowił jeden mechanizm, wymaga to umiejętności podań i przyjęć piłki, a poziom 3 jest po to, aby wykorzystać umiejętności indywidualne w grze zespołowej. Pierwsze ćwiczenia są złożoną modyfikacją ćwiczeń poziomu 2. Z kolei ostatnie wprowadzają ćwiczenia w wybranych systemach otwierania i wykończenia ataku z różnymi modyfikacjami.

### Ćwiczenie 10

**Cel:**  
ćwiczenie podań i przyjęć piłki w ruchu.

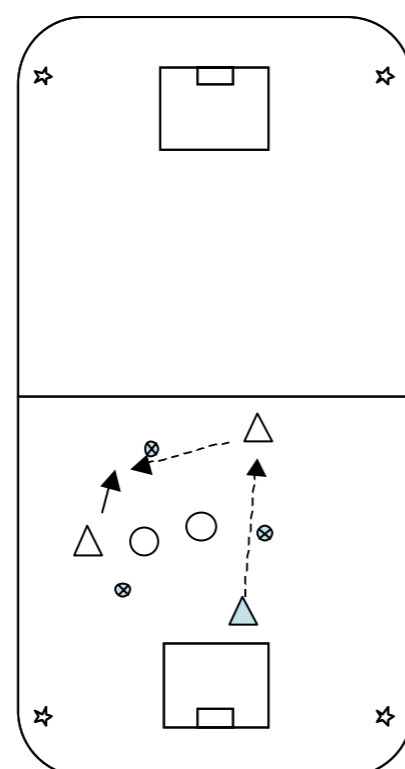
**Organizacja ćwiczenia:**  
zawodnicy podzieleni w grupach po 5 osób, trzy słupki wyznaczają trójkąt (5m x 5m x 5m), trzech zawodników wokół trójkąta i dwóch wewnątrz trójkąta, zawodnicy na zewnątrz trójkąta są w posiadaniu piłki.

**Realizacja:**  
zawodnicy na zewnątrz trójkąta próbują podawać piłkę do siebie płaskimi podaniami „z klepki”, zawodnicy wewnątrz trójkąta próbują blokować podania, każde podanie zawodników na zewnątrz bez przejścia oznacza jeden punkt, jeżeli zawodnik ze środka trójkąta zablokuje podanie, zamienia się rola z zawodnikiem, którego podanie zablo-

kował, zawodnicy na zewnątrz trójkąta mogą się poruszać.

**Modyfikacje:**  
ćwiczenie może być wykonywane w kwadracie z czterema zawodnikami na zewnątrz i trzema wewnątrz, dozwolone mogą być tylko dwa zetknięcia kija z piłką: jedno przy przyjęciu piłki, drugie przy podaniu.

**Uwagi:**  
w ćwiczeniu powinny być dwa kierunki podań, wzrok skierowany przed siebie, zawodnicy na zewnątrz nie mogą przekraczać linii trójkąta (kwadratu),



A1

### Ćwiczenie 11

**Cel:**  
ćwiczenie podań i przyjęć piłki w ruchu, uświadomienie zawodnikom nawzajem ich obecności na boisku.

**Organizacja ćwiczenia:**  
zawodnicy są podzieleni na zespoły trzyosobowe, boisko jest podzielone na trzy części, bramki, jeżeli ich brak, mogą być zaznaczone słupkami treningowymi, dobrze jest, gdy drużyny są wyposażone w stroje różnych kolorów.

**Realizacja:**  
gra 3 na 3  
zawodnik z piłką nie może się poruszać, co zaktywizuje zawodników bez piłki, którzy muszą stworzyć linie podań poprzez znajdowanie „czystych” pozycji na boisku, drużyna rozgrywa piłkę starając się pozostać przy posiadaniu piłki jak najdłużej, podania są liczone, zwycięzcą jest drużyna, która w ciągu 60-90 sekund wykona najwięcej podań, zawodnik będący w posiadaniu piłki powinien podać ją w ciągu 3 sekund od jej przyjęcia, jeżeli drużyna przeciwna przejmie piłkę, role się zmieniają, zespoły mogą się zmieniać.

**Modyfikacje:**  
do ćwiczenia można wprowadzić dodatkowe zasady, np.: zawodnicy mogą podawać tylko do przodu.

## Ćwiczenie 12

**Cel:** ćwiczenie podań i przyjęć piłki w sytuacjach meczowych, przełożenie techniki indywidualnej na grę zespołu, ćwiczenie poruszania się zawodników podczas otwarcia gry.

### Organizacja ćwiczenia:

zawodnicy mogą być podzieleni według ich pozycji na boisku (obrońcy, skrzydłowi, środkowi i napastnicy) lub też bez takiego podziału (zalecane dla początkujących zawodników), trener wskazuje zawodnikom miejsce wznowienia gry.

### Realizacja:

dwóch obrońców (A1 i A2) w punkcie wznowienia w rogu, skrzydłowy (A4) na tej samej stronie przy bandzie, środkowy napastnik (A3) na środku kilka metrów od pola bramkowego oraz napastnik (A5) przed bramką przeciwnika albo przy bandzie po tej samej stronie, A1 podaje piłkę do A2, który ma dwie możliwości:

podać piłkę do A4, który od razu przekazuje piłkę do A3, a ten następnie do A5, a ostatni oddaje strzał, przebiec za bramką i podać do A3, który w tym czasie przesuwa się na drugą stronę boiska i podaje piłkę do A4, gdy ten przemieszcza się do strefy obronnej, A3 podaje do A5, który z kolei może podać do A4 albo do A3, kombinacje poruszania się napastników po przekroczeniu linii środkowej są nieskończone, obrońcy powinni poruszać się do przodu, aby wspierać atak,

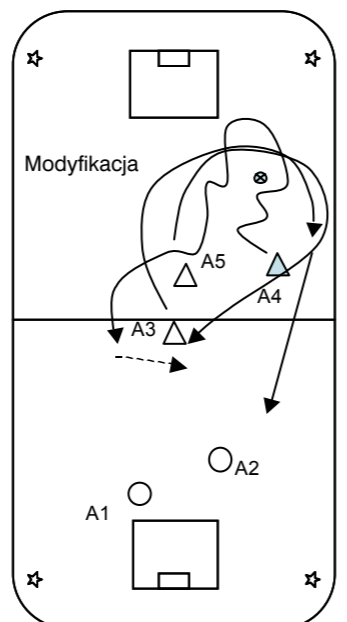
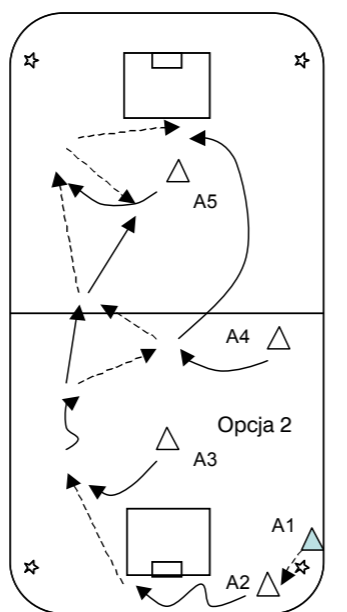
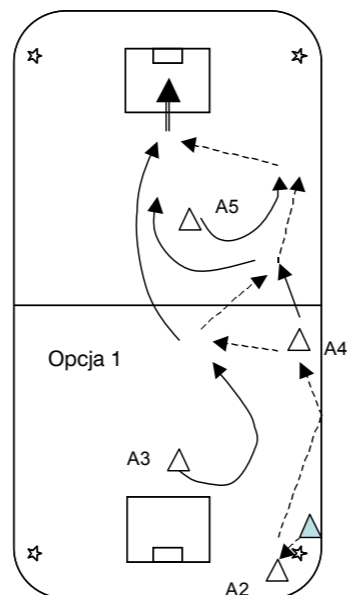
atak powinien zawsze kończyć się strzałem na bramkę, jedna sytuacja (atak) powinien składać się z 5-6 podań, po jednej sytuacji zawodnicy zmieniają pozycje (poszczególne ćwiczący lub cały zespół).

### Modyfikacje:

sposoby rozpoczęcia gry mogą być różne, A1 i A2 mogą podawać piłkę przed bramką, jeżeli drużyna ćwiczy grę z libero ćwiczenie można rozpocząć korzystając z „niskiego trójkąta” (A1, A2 i A4), początkowo ćwiczenie powinno być wykonywane bez przeciwnika, dodając z czasem przeciwnika ćwiczenie bardziej przypomina grę i staje się trudniejsze, jeżeli nie ma wystarczającej ilości zawodników ćwiczenie może być wykonywane tylko w jednej części boiska, po rozpoczęciu gry, napastnicy (A3, A4 i A5) mogą obejść słupek lub bramkę przeciwnika, przegrupować się i podjąć atak przeciwko A1 i A2.

### Uwagi:

nacisk należy położyć na czas i podania, podania i przyjęcia powinny następować w ruchu, wzrok skierowany przed siebie, gotowość do podania i przyjęcia piłki.



## Ćwiczenie 13

**Cel:** ćwiczenie podań i przyjęć piłki w ruchu, finalizowanie ataku, przełożenie umiejętności technicznych indywidualnych na grę zespołu, ćwiczenie poruszania się w strefie ataku oraz strzały.

### Organizacja ćwiczenia:

zawodnicy podzieleni są w taki sposób jak w ćwiczeniu 12, drużyna broniąca się może zostać włączona do ćwiczenia bez kijów do gry lub grając kijami do góry nogami, drużyna broniąca się może być symulowana przez ustawione słupki treningowe, na początku wykonywania ćwiczenia, w szczególności z młodymi zawodnikami, podania mogą być ćwiczone bez poruszania się zawodników (rysunek 1), trener powinien wyjaśnić przed rozpoczęciem ćwiczenia, gdzie znajdują się stanowiska zawodników obrony oraz wskazać najlepsze możliwe sposoby wykonania ataku (na tablicy taktycznej).

### Realizacja:

A1 i A2 rozgrywają rzut wolny w środkowej części boiska (rysunek 2), A3 znajduje się blisko bandy, A4 w środku i A5 w rogu przeciwnej drużyny, napastnicy mogą zmieniać pozycje (w unihokeju pozycje nie są stałe) w szczególności w grze ofensywnej, zawodnicy powinni być zachęceni do gry kreatywnej w sytuacjach podbramkowych.

### Ruch na boisku:

jeżeli A1 i A2 podają do siebie nawzajem (rysunek 2) napastnicy powinni przesuwać się na

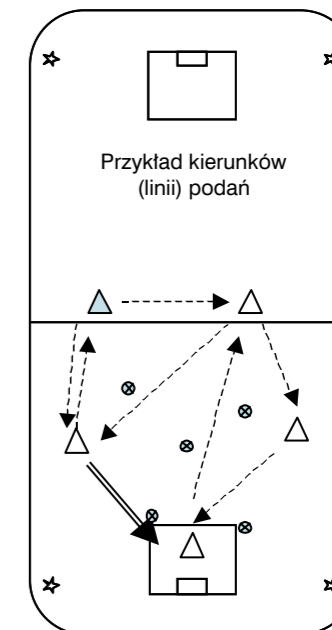
wolną przestrzeń (zależy od położenia słupków treningowych lub przeciwnika) gotowych do przyjęcia podania, w czasie gry z libero (rysunek 3) piłkę gra się na lewą stronę do skrzydłowych A3, A5 przesuwa się do rogu boiska na lewą stronę, a A4 przesuwa się bliżej środka boiska za albo przed bramką, atak powinien zakończyć się po 5-6 podaniach, ten sam schemat podań może być powtarzany wielokrotnie aż do czasu, gdy zawodnicy zapamiętają i zrozumieją ćwiczony schemat, po przeprowadzeniu trzech lub czterech ataków w pozycje poszczególnych zawodników lub cały zespół może być zmieniony.

### Modyfikacje:

zmiana ilości zawodników defensywnych (także 5 przeciwko 4), schemat podań może być modyfikowany w zależności od wybranego sposobu gry.

### Uwagi:

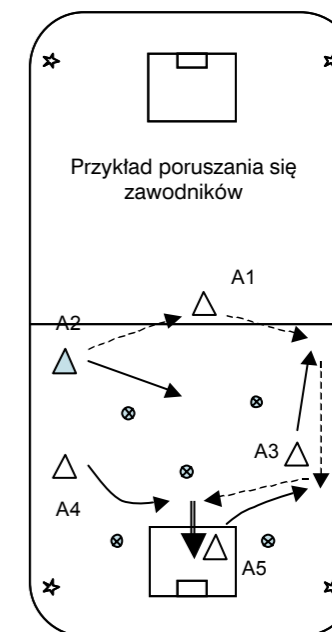
korzystać z wolnej przestrzeni, unikać niebezpiecznych podań i niewygodnych stref strzału, gotowość do podania i przyjęcia piłki, wzrok skierowany przed siebie, nakłaniać zawodników do kreatywnych własnych zachowań.



Rysunek 1



Rysunek 2



Rysunek 3

## Ćwiczenie 14

**Cel:**  
ćwiczenie podań w strefie ataku,  
ćwiczenie tworzenia wolnej przestrzeni do gry i finalizowanie akcji ofensywnej,  
ćwiczenie szybkości podawania i poruszania się.

### Organizacja ćwiczenia:

A1 za bramką,  
A3 w środku boiska blisko bandy,  
A2 w drugim rogu boiska z pozostałymi zawodnikami,  
przed rozpoczęciem ćwiczenia trener powinien wskazać zawodnikom cel ćwiczenia.

### Realizacja:

pierwsza część opisuje rozpoczęcie gry w strefie defensywnej:  
A1 rozpoczyna bieg w kierunku rogu boiska, w tym czasie otrzymuje podanie od A2,  
A1 kontynuuje bieg wzdłuż bandy, podczas gdy A3 przesuwa się do środka,  
A1 podaje do A3 i kontynuuje bieg w kierunku linii środkowej.  
druga część opisuje atak w strefie defensywnej:  
A1 kontynuuje bieg w kierunku linii środkowej, podczas gdy A2 biegnie wzdłuż bandy w kierunku linii (po pierwszym podaniu), A2 otrzymuje podanie od A1,  
A3 czeka przygotowany do przyjęcia piłki, ale gdy A1 podaje do A2, A3, przesuwa się wzdłuż bandy, aby otrzymać po-

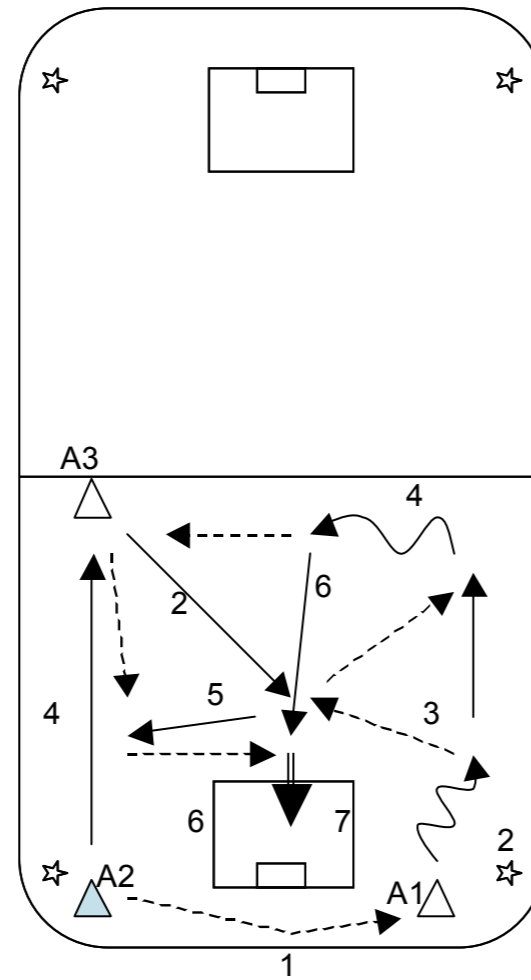
danie od A2,  
A1 otrzymuje podanie od A3.  
A1 zamienia się z A2, A2 z A3, a A3 przejmuje rolę ćwiczeniową A1.

### Modyfikacje:

- warianty w zakresie podawania i poruszania się zawodników wprowadzane do ćwiczenia zależą od pomysłowości trenera.

### Uwagi:

trener powinien zwracać szczególną uwagę na czas poruszania się i podania,  
A3 ustępuje miejsca A1 w celu oddania strzału, poruszanie się zawodników powinno przypominać grę,  
po zakończeniu ćwiczenia trener powinien przedstawić zawodnikom cele wykonanego zadania.



## Strzały

### Poziom 1

Techniki strzałów są w zasadzie takie same jak podań, z tym, że należy włożyć w nie więcej siły. Uchwyt kija i postawa zawodnika pozostają takie same, jak w różnych technikach podań. Na sposób oddawania strzałów powinno się zwracać uwagę od początku zawodniczej kariery, gdyż większość zdobytych bramek pada po oddanym strzale. Podobnie należy od samego początku wskazywać zawodnikom z jakich miejsc na boisku najlepiej strzelać oraz jakiego rodzaju strzał w danej sytuacji będzie najbardziej właściwy. Niemniej jednak młodzi zawodnicy powinni być uczeni oddawania strzałów z różnych najbardziej niewygodnych pozycji. Do szkolenia zawodników powinny być również włączone strzały z prostych podań zarówno z pociągnięcia, jak i „z klepki”. Takie strzały będą trudniejsze do obrony przez bramkarza poruszającego się w bramce, a dla broniącego się zespołu trudniejsze do przewidzenia.



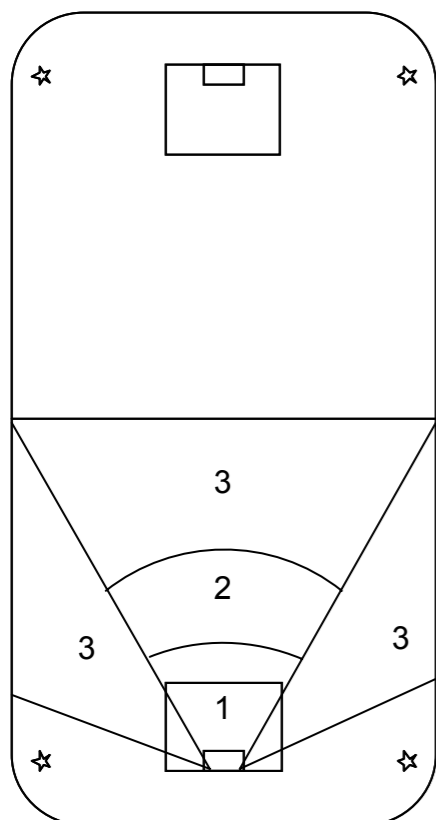
| Strzał                | Uchwyt   | Realizacja  | Kiedy   | Zalety   | Wady  |
|-----------------------|--|---|---|--|---|
| Strzał z pociągnięcia | Taki jak przy podaniu z forehand'u.                          | Ciężar ciała na tylnej nodze. Łopatką położoną na podłożu boiska. Zawodnik przesuwa łopatkę kija razem z piłką, uwalniając ją na wysokości przedniej nogi. W końcowej fazie strzału łopatką powinna być ułożona w kierunku bramki, a ciężar ciała powinien być przeniesiony na przednią nogę. | Gdy zawodnik ma wystarczająco czasu na celowanie i oddanie strzału, przeważnie napastnicy ze stref bocznych.      | Dokładność   | Zamach wymaga sporo czasu   |
| Strzał z nadgarstka   | Tak jak wyżej  | Tułów powinien być skierowany w stronę bramki. Piłka jest uwalniana z wysokości przedniej nogi.   | Gdy zawodnik znajduje się w bliskiej pozycji od bramki, bezpośrednio z podania.                                   | Dokładny i szybki, może być wykonywany z niewygodnych pozycji strzeleckich, bramkarz ma mało czasu na reakcję w porównaniu z innymi strzałami. | Zawodnik musi znajdować się blisko bramki   |
| Strzał z forehand'u.  | Ręce bliżej siebie niż w uchwycie przy strzale z nadgarstka. | W chwili strzału piłka powinna znajdować się przed zawodnikiem. Piłka nie powinna znajdować się tak blisko zawodnika jak przy strzale z nadgarstka. Piłka uderzana jest podstawą łopatkę, w wyniku czego unosi się po strzale. Zamach może wyglądać podobnie do zamachu w grze w golfa.       | Gdy zawodnik ma wystarczająco czasu na oddanie strzału, zwykle używany przez obrońców ze strefy środkowej         | Dobry, daleki strzał, gdy zawodnicy zasłaniają widok bramkarzowi.  | Zamach wymaga czasu   |
| Strzał „z klepki”     | Szersze trzymanie kija, podobny do strzału z nadgarstka.     | Szeroko na nogach, ciężar ciała na przedniej nodze. Zamach powinien być długi, ale łopatką nie powinna być podnoszona wyżej aniżeli do wysokości nadgarstka. Przed uderzeniem piłki łopatką powinna dotknąć powierzchni boiska, łopatką powinna być ustawiona w kierunku bramki.              | Gdy zawodnik ma wystarczającą ilość czasu, także obrońcy w środkowej strefie boiska.                              | Silny i zaskakujący, zwłaszcza gdy zawodnicy zasłaniają widok bramkarzowi.   | Wymaga czasu  |
| Strzał z backhand'u   | Ręce blisko siebie w uchwycie                                | Stopy równoległe. Może być wykonywany tyłem do bramki. Łopatką dotyka piłki na wysokości nogi.  | Gdy zawodnik nie ma pozycji do strzału z forehand'u lub gdy przeciwnik zablokował możliwość strzału z forehand'u. | Zaskakujący dla bramkarza, zwłaszcza gdy wykonywany jest za pomocą jednej ręki lub tyłem do bramki.  | Zawodnicy muszą znajdować się blisko bramki, strzał wykorzystywany zwykle z małych dystansów. |

Dobrze jest, gdy trener przedstawi początkującym zawodnikom najlepsze do oddania strzału miejsca na boisku oraz przypomina ćwiczącym, aby w czasie gry starali się zajmować pozycje strzeleckie w tych sektorach.

1 – najlepszy sektor do oddania strzału, blisko bramki, wysoki stopień prawdopodobieństwa zdobycia bramki z dobitki lub rykoszetu.

2 – drugi w kolejności sektor, większa powierzchnia do pokrycia przez bramkarza, dobre miejsce do podań na skrzydła, a następnie strzałów (wymusza na bramkarzu poruszenie się).

3 – strzały z dystansu i strzały pod dużym kątem mogą zaskoczyć bramkarza, ale zwykle są bronione lub blokowane.



## Ćwiczenie 15

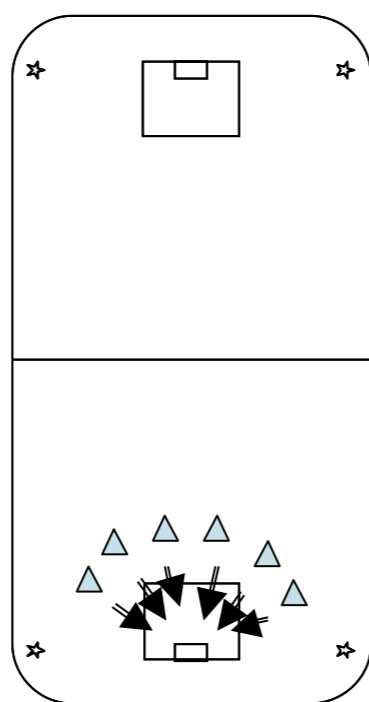
**Cel:** ćwiczenie różnych technik strzałów, nauka utrzymywania podniesionego wzroku przy strzale, nauka właściwego uchwytu i postawy, rozgrzewka bramkarza.

**Organizacja ćwiczenia:** zawodnicy stoją w półkolu około 8 metrów od bramki, każdy ma po jednej piłce, zawodnicy powinni utrzymywać dystans między sobą tak, aby każdy z nich mógł oddać swobodnie strzał,

**Realizacja:** zawodnicy rozpoczynają kolejno strzały w kierunku bramki, korzystają z różnych technik strzału, na początku strzał z nadgarstka (łatwe do obrony), po rozgrzaniu się bramkarza można oddawać silniejsze strzały.

**Modyfikacje:** aby wymusić na bramkarzu ruch w bramce, strzały mogą być oddawane na zmianę raz z prawej, a raz z lewej strony, strzał w ruchu, po wykonaniu dwóch kroków do przodu, przy mniejszej ilości zawodników, którzy mogą mieć więcej piłek.

**Uwagi:** wzrok skierowany przed siebie, właściwa postawa i uchwyt kija, udostępnić miejsce dla kolejnego strzelającego, zawodnicy zbierają piłki po zakończeniu każdej kolejki, w szczególności dotyczy to treningu z dziećmi.



## Ćwiczenie 16

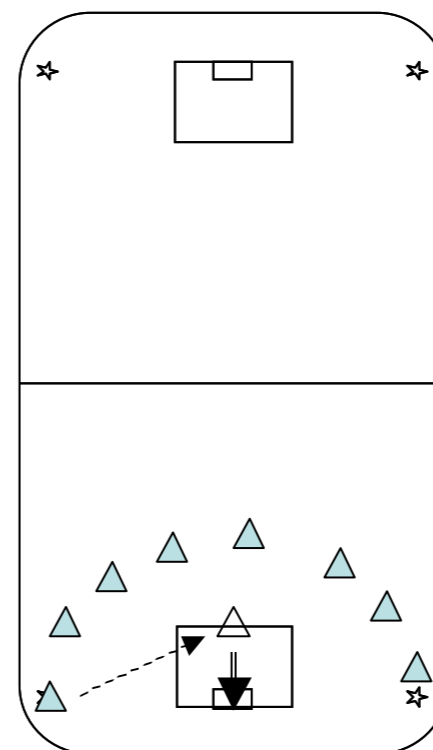
**Cel:** ćwiczenie strzałów pod kątem do bramki, rozgrzewka dla bramkarza.

**Organizacja ćwiczenia:** jeden zawodnik stoi przed bramką w pozycji meczowej (A1), pozostali zawodnicy stoją w półkolu, każdy z piłką, gotowi do podania.

**Realizacja:** zawodnicy rozpoczynają podawanie piłek do A1, A1 stara się strzelić prosto po otrzymaniu podania bez względu na to gdzie otrzymał podanie i z której strony, po oddaniu strzału A1 przesuwa się do linii podania, a następny zawodnik z półkola strzela.

**Modyfikacje:** można stosować także podania w powietrzu, dla zaawansowanych zawodników można stosować dodatkowe podanie, np. zawodnik podaje najpierw do innego zawodnika z półkola, a ten ostatni podaje do A1. W ten sposób A1 nie może przewidzieć skąd spodziewać się podania i musi szybko zareagować ustawiając się do strzału.

**Uwagi:** zawodnicy powinni być gotowi do strzału i podania, właściwy uchwyt kija, postawa meczowa (ugięte nogi w kolanach).



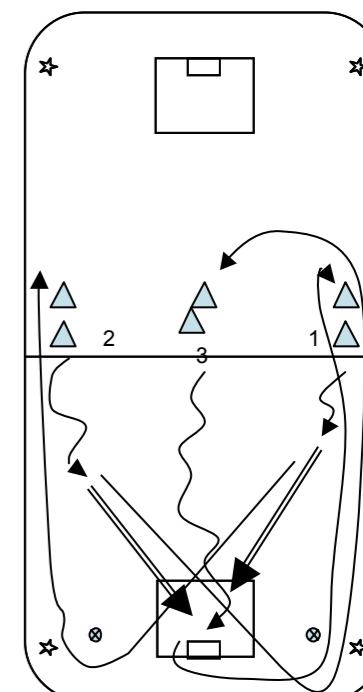
## Ćwiczenie 17

**Cel:** ćwiczenie różnych rodzajów strzału, ćwiczenie strzałów w ruchu, rozgrzewka dla bramkarza.

**Organizacja ćwiczenia:** każdy zawodnik strzela z każdej pozycji, różne techniki strzałów z różnych pozycji: strzał z nadgarstka, strzał z zawinięcia, strzał z rzutu karnego, strzałów zmusi bramkarza do poruszania się w bramce, po oddaniu strzału zawodnicy obiegają słupek treningowy w przeciwnym kierunku tak, aby wykonać bieg za piłką oraz umożliwić wykonanie ćwiczenia następnemu zawodnikowi, zawodnik ze środka boiska obiega bramkę, zawodnicy zmieniają się zgodnie ze wskazówkami zegara.

**Modyfikacje:** można włączyć do ćwiczenia inne pozycje dla zawodników, strzał można poprzedzić podaniem lub podaniem i oddaniem.

**Uwagi:** konieczny właściwy uchwyt kija odpowiedni do techniki strzału, należy przypominać zawodnikom o podjęciu biegu w kierunku oddanego strzału, zawodnicy powinni umożliwić strzał następnemu zawodnikowi, zawodnicy powinni umożliwić bramkarzowi obronę następnego strzału, zawodnicy z pozycji 1 i 2 nie powinni podchodzić zbyt blisko bramki, strzały powinny być bardziej mierzone niż mocne, mocne strzały mogą być oddawane dopiero po rozgrzaniu bramkarza.



## Ćwiczenie 18

**Cel:**  
ćwiczenie strzałów w ruchu, rozgrzewka bramkarza, ćwiczenie poruszania się przy bandach w stronę bramkarza.

### Organizacja ćwiczenia:

zawodnicy formują dwie grupy na wysokości linii środkowej, dla zawodników początkujących należy ustawić słupki treningowe w celu oznaczenia miejsca oddawania strzałów.

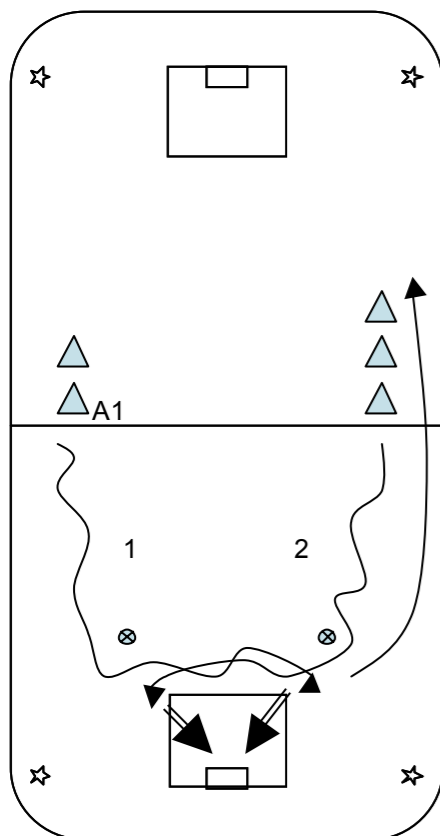
### Realizacja:

A1 rozpoczyna bieg wzdłuż bandy skręcając w kierunku bramki, aby zmusić bramkarza do przesuwania się w bramce, zawodnik powinien przekroczyć część środkową boiska przed oddaniem strzału, po oddaniu strzału zawodnicy kontynuują ćwiczenie stając w ko-

lejce po przeciwnej stronie.

**Modyfikacje:**  
zawodnicy mogą rozpocząć ćwiczenie z rogów boiska, zawodnicy mogą rozpocząć ćwiczenie z rogów boiska i oddawać strzał po minięciu słupka treningowego.

**Uwagi:**  
zachowanie właściwej postawy i chwytu kija, bramkarz powinien przesuwać się wraz z przemieszczającym się zawodnikiem, nie powinien zakładać, że strzał zostanie oddany dopiero po przebiegnięciu na drugą stronę boiska przez zawodnika (symulowanie sytuacji meczowych).



## Ćwiczenie 19

**Cel:**  
ćwiczenie strzałów podczas ruchu, ćwiczenie bezpośrednich strzałów po podaniu, ćwiczenie rozgrzewkowe dla bramkarza.

### Organizacja ćwiczenia:

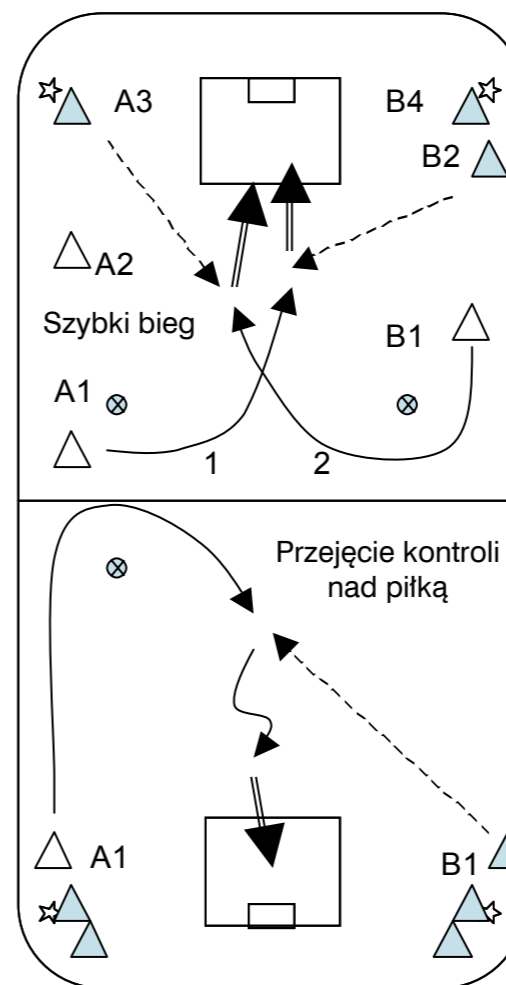
zawodnicy z piłkami formują dwie grupy w rogach boiska, dwa słupki około 3 metry od bandy w środkowej strefie boiska oznaczają punkty zawracania zawodników.

### Realizacja:

A1 rozpoczyna bieg wzdłuż bandy w kierunku słupka bez piłki i wykonuje szybki zwrot w kierunku bramki, po zwrocie zawodnik otrzymuje podanie z przeciwnego rogu (B1), zawodnik może albo przejąć kontrolę nad piłką i potem strzelić (opcja dla początkujących) albo strzelić bezpośrednio z podania, co wymaga dobrej koordynacji wzrokowo - ruchowej, po strzale A1 przesuwa się do następnego rogu, B1 postępuje tak samo otrzymując podanie z przeciwnego rogu (A2), dla początkujących – podanie może być wykonane bez poruszania się zawodnika, dla początkujących – dobrze jest początkowo wykonywać strzały z nadgarstka przechodząc następnie do innych technik strzału.

**Modyfikacje:**  
trener pozostawia wybór zawodnikom czy mają strzelać z pierwszego czy po przyjęciu, jeżeli strzał następuje bez przyjęcia podania, podanie powinno być skierowane bliżej bramki, a jeżeli zawodnik najpierw odbiera, podanie powinno być skierowane dalej.

**Uwagi:**  
piłka powinna być podawana w ruchu, głowa powinna być podniesiona przed wykonaniem strzału, dokładne podania z odpowiednią prędkością (zawodnik powinien wskazać, gdzie chce otrzymać podanie), ważny jest właściwy moment podania, dobrze jest rozpocząć ćwiczenie wykonania strzału po przyjęciu i opanowaniu piłki.



## Ćwiczenie 20

**Cel:**  
ćwiczenie strzałów i celności, ćwiczenie dokładności strzału z powietrza i z podłoża, rozgrzewka bramkarza (przesuwanie się w bramce),

### Organizacja ćwiczenia:

zawodnicy z piłkami formują dwie grupy przy bandzie w środkowej części boiska.

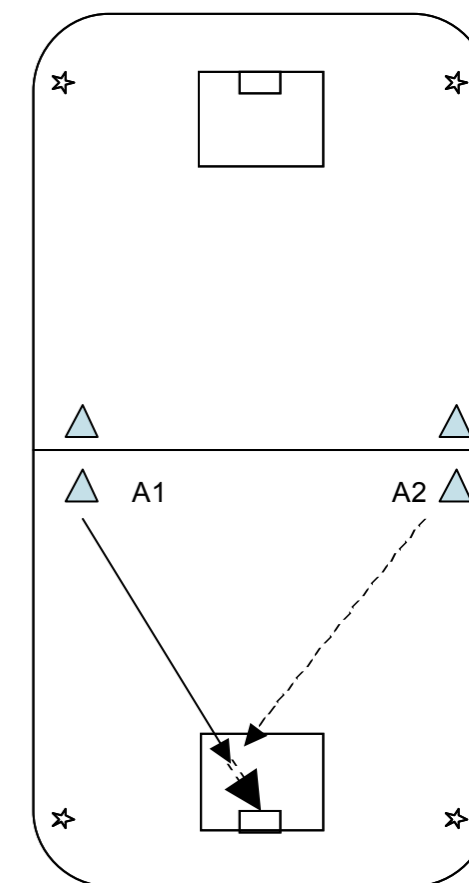
### Realizacja:

A1 rozpoczyna bieg w kierunku miejsca strzału, kiedy A1 dociera do pola bramkowego, otrzymuje silne podanie od A2, A1 oddaje strzał, po oddaniu strzału, A2 postępuje identycznie, po wykonaniu ćwiczenia grupy zawodników zamieniają się miejscami,

**Modyfikacje:**  
do ćwiczenia mogą być włączone podania w powietrzu, A1 może biec po linii środkowej, otrzymać krótkie podanie od A2 i kontynuować bieg w kierunku bramki.

### Uwagi:

strzał powinien być jedynym uderzeniem kija, można zarówno wykorzystać strzał z forehand'u jak i backhand'u, jednoręczny uchwyt kija powinien być używany do przejścia piłki, zawodnik może także otrzymać podanie forehand'em i wykonać strzał backhand'em lub odwrotnie w zależności od sytuacji.



## Poziom 2

Po opanowaniu technik strzału, a także poznaniu miejsc oddawania strzałów, najważniejszą sprawą jest opanowanie umiejętności dokonywania właściwego wyboru techniki strzału i zajmowania pozycji. Na poziomie 2 celem postawionych zadań jest ćwiczenie tempa strzału i odnajdywanie drogi do zajęcia dobrej pozycji strzeleckiej. Ćwicząc te elementy należy włączyć do ćwiczeń większą ilość zawodników. Dodając obrońcę do schematu ćwiczenia staje się ono zbliżone do sytuacji meczowej. Rzadko kiedy zawodnik ma możliwość oddania strzału nie będąc atakowanym, tak więc strzały w warunkach presji (choćby symulowanej) umożliwiają lepsze przygotowanie do gry meczowej. Dodając dodatkowego zawodnika ofensywnego, stwarza się możliwość wykonania kolejnego podania między zawodnikami. Zawodnik ofensywny grający bez piłki, jest pomocą w nauce tworzenia wolnej przestrzeni przed strzałem innego zawodnika. Tego rodzaju sytuacje również mogą być ćwiczone.

### Ćwiczenie 21

**Cel:** ćwiczenie strzałów w ruchu ze wsparciem, ćwiczenie dynamiki i szybkości strzału, ćwiczenie wypracowania wolnej przestrzeni do strzału, dla bramkarza – ćwiczenie przesuwania się w bramce i obrony strzałów z bliskiej odległości.

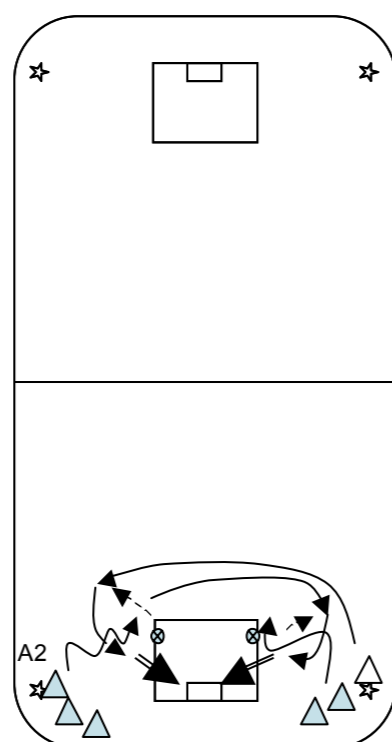
**Organizacja ćwiczenia:** zawodnicy z piłkami znajdują się w rogu boiska.

**Realizacja:** A1 rozpoczyna bieg w kierunku miejsca oddania strzału bez piłki, A2 rozpoczyna bieg w kierunku A1 z piłką, gdy A1 przekroczy środek boiska, A2 podaje piłkę za plecami do A1, który oddaje strzał, A2 kontynuuje bieg w

kierunku przeciwnego rogu bez piłki, A3 opuszcza róg z piłką i podaje piłkę za plecami do A2, który oddaje strzał, po wykonaniu ćwiczenia, grupy zawodników zamieniają się miejscami.

**Modyfikacje:** trener może grać w roli obrońcy, strzały z bliskiej odległości mogą być ćwiczone jako strzały bezpośrednie.

**Uwagi:** podanie za plecami powinno być dokładne, aby przeciwnik nie miał okazji go zablokować.



### Ćwiczenie 22

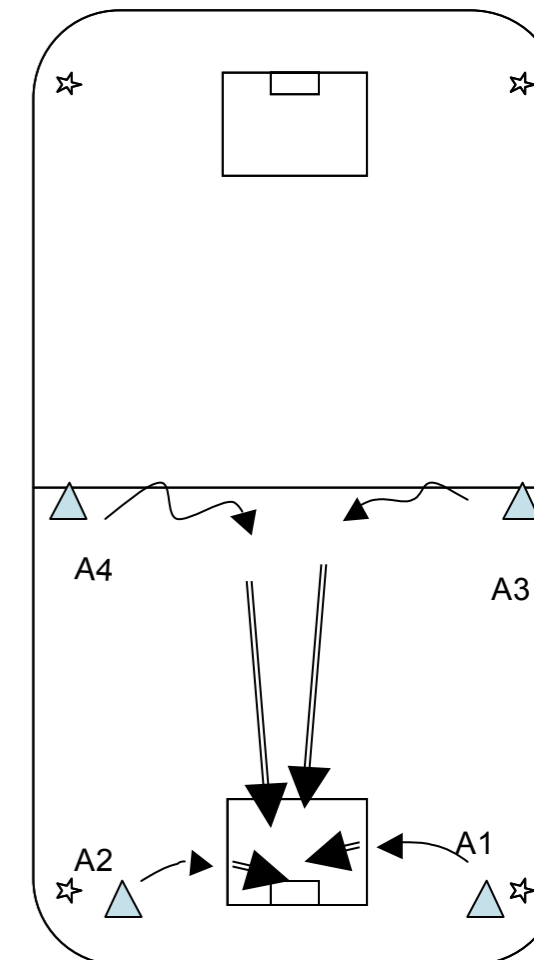
**Cel:** ćwiczenie strzałów z bliska i z daleka w ruchu, ćwiczenie zasłony przez dwóch zawodników, ćwiczenie agresywnej gry w sektorze pola bramkowego.

**Organizacja ćwiczenia:** cztery grupy, dwie w rogach boiska i dwie w pobliżu linii środkowej przy bandzie, wszyscy zawodnicy w grupach skierowani do bramki z piłką, trener powinien wyjaśnić istotę zasłony przed rozpoczęciem ćwiczenia.

**Realizacja:** A1 robi kilka kroków z rogu boiska i strzela z ostrego kąta (backhand, strzał z nadgarstka bez zamachu), A2 wykonuje te same czynności z drugiej strony, po tym obaj zawodnicy przesuwają się na pole bramkowe i zasłaniają bramkarzowi pole widzenia, A3 wykonuje kilka kroków w kierunku środka boiska i strzela z dystansu (strzał z nadgarstka z zamachem, strzał z forehand'u z zamachem, strzał „z kleпки”), A4 wykonuje te same czynności, po jednej kolejce zawodnicy zmieniają swoje pozycje zgodnie ze wskazówkami zegara.

**Modyfikacje:** A1 i A2 mogą także grać jeden na jeden przed bramką przy czym A1 jest zawodnikiem ofensywnym a A2 defensywnym, A2 może podać piłkę do A1 a ten strzela jeżeli A1 ma lepszą sytuację strzelecką.

**Uwagi:** najlepszym sposobem zasłonięcia bramkarza jest ciągłe poruszanie się, bramkarz wówczas również musi się poruszać, a tym samym ciężiej jest mu spostrzec strzał, zawodnicy tworzący zasłonę przy strzale mogą nachodzić na siebie w trakcie strzału, najlepiej jest, gdy jeden z zawodników z zasłony znajduje się około 1 metra od bramkarza, zawodnik tworzący zasłonę może wykonać dobitkę po odbiciu piłki przez bramkarza albo wówczas, gdy sam zablokował strzał.





### Ćwiczenie 23

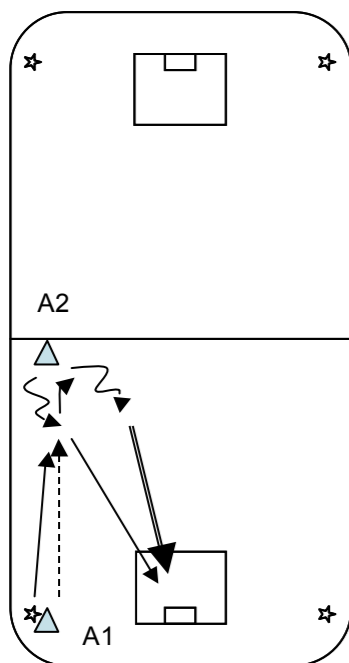
**Cel:**  
ćwiczenie podania górą,  
ćwiczenie strzałów z dystansu,  
ćwiczenie zasłony bramkarza i dobitki po odbiciu piłki przez bramkarza.

**Organizacja ćwiczenia:**  
zawodnicy formują dwie grupy, jedna w rogu boiska, a druga na wysokości linii środkowej przy bandzie, piłki w rogu boiska,

**Realizacja:**  
A1 podaje do A2,  
A2 wychodzi na przeciw podaniu i opanowuje piłkę,  
A1 idzie za podaniem i otrzymuje podanie górą od A2 gdy mijają się,  
A2 biegnie prosto do pola bramkowego bez oglądania się do tyłu, a A1 biegnie w tym samym kierunku z piłką, gdy A2 jest gotowy do zasłonięcia bramkarza, A1 strzela z dystansu (wszystkie techniki),

A2 jest gotowy do dobitki odbitej piłki przez bramkarza,  
po zakończeniu ćwiczenia grupy zawodników zamieniają się rolami.

**Modyfikacje:**  
defensywni zawodnicy mogą być włączeni do ćwiczenia w ten sposób, że po strzale, A1 wchodzi w rolę obrońcy przed bramką, również defensywny zawodnik może być włączony do ćwiczenia jako blokujący strzał zawodnika A1.



### Ćwiczenie 24

**Cel:**  
ćwiczenie zdobywania bramek w sytuacjach 2 na 0,  
ćwiczenie podejmowania decyzji: strzał czy podanie.

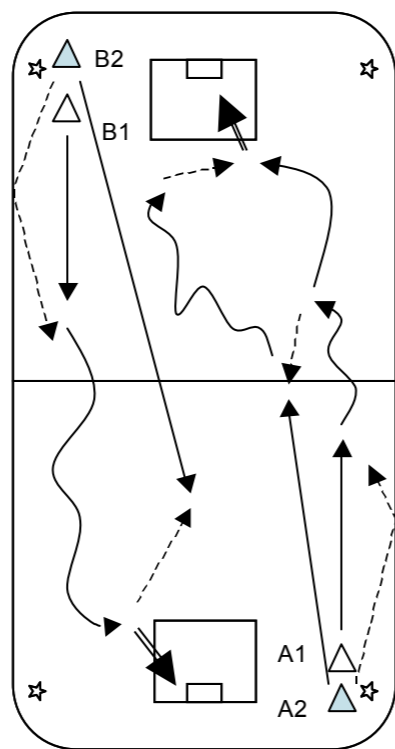
**Organizacja ćwiczenia:**  
zawodnicy z piłkami w przeciwległych rogach.

**Realizacja:**  
A1 rozpoczyna bieg przy bandzie bez piłki,  
A1 otrzymuje podanie od A2,  
A1 i A2 biegną razem do linii środkowej, A1 z piłką,  
po przekroczeniu linii środkowej, A1 musi podjąć decyzję czy podać górą piłkę do A2 i wejść w pole bramkowe tworząc zasłonę, czy kontynuować bieg z piłką i oddać strzał,  
B1 i B2 wykonują te same czynności w tym samym czasie,

po wykonaniu ćwiczenia zawodnicy przechodzą do przeciwnych rogów.

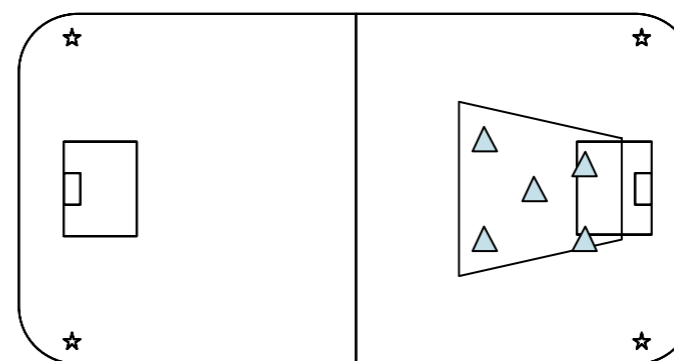
**Modyfikacje:**  
bramkarz może wykonać pierwsze podanie do A1,  
inne modyfikacje według uznania trenera, ale nacisk w tym ćwiczeniu powinien być położony na szybkie wykończenie akcji.

**Uwagi:**  
zawodnicy powinni rozpocząć ćwiczenie w tym samym czasie.



### Poziom 3

Gdy zawodnicy nabyli umiejętności podejmowania decyzji stosownie do sytuacji: czy oddać strzał bezpośrednio, podać czy podjąć drybling, czy też rozegrać piłkę w sposób bardziej skomplikowany. Sytuacje strzeleckie są na tym poziomie bardziej zbliżone do sytuacji meczowych, a także występują w nich przeciwnicy oraz partnerzy z drużyny, w tym celu, aby ćwiczyć podejmowanie szybkich decyzji na boisku. Szczególną uwagę należy zwracać również na strzały – jako efekt przeprowadzonego ataku, a także jako wspólnego działania całego zespołu prowadzącego atak. Ćwiczenia w tej części są nie tyle poświęcone strzałom co sposobom znajdowania się na pozycjach strzeleckich lub stwarzania sytuacji strzeleckich swoim partnerom z drużyny. Najważniejszym celem każdej gry jest zdobywać gole. Na trzecim poziomie



celem ćwiczeń jest stwarzanie sytuacji w tym zakresie. Zwykle obrońcy znajdują się w najlepszym sektorze lub strefie na boisku do zdobycia bramki. Chodzi tu o miejsce przed bramką wskazane na rysunku. Te elementy powinny być wyjaśnione zawodnikom, w szczególności, że jest to najlepsze miejsce do oddania strzału i tamtędy powinien być – co do zasady – prowadzony atak. Zawodnik przy piłce powinien zawsze biec w miejsce przed bramką, a z kolei zawodnik bez piłki powinien stwarzać sobie przed bramką miejsce do oddania strzału.

### Ćwiczenie 25

**Cel:**  
- ćwiczenie oddawania strzałów,  
- ćwiczenie tworzenia sytuacji dla zawodników z piłką.

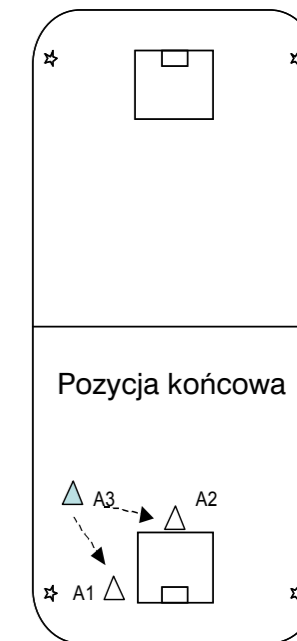
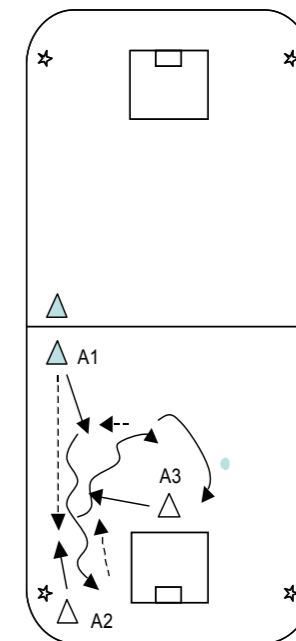
**Organizacja:**  
- jedna grupa z piłkami przy bandzie przy środkowej linii boiska,  
- zawodnicy A2 i A3 zajmują pozycję jak na rysunku,  
- słupki treningowe markują przeciwników (mogą być zastąpienie zawodnikami),  
- trener powinien wyraźnie określić gdzie znajduje się przeciwnik, aby zawodnicy unikali tego miejsca.

**Realizacja:**  
- A1 podaje piłkę do A2, który wychodzi do podania,  
- A2 przyjmuje piłkę i kontynuuje poruszanie się wzdłuż bandy,  
- A1 zaczyna się przemieszczać w kierunku pola bramkowego i otrzymuje górne podanie od A2 w momencie gdy się mijają,  
- w tym samym czasie A3 porusza się ze środka w kierunku boku boiska stwarzając przestrzeń dla zawodnika wchodzącego w pole bramkowe,

- A1 przemieszcza się do rogu boiska na niekorzystną pozycję strzelecką i z tego względu podaje do A3,  
- A1 znajduje się przy słupku treningowym, a A2 naprzeciwko bramki, obaj są gotowi na przyjęcie podania od A3 i gotowi na strzał,  
- po wykonaniu ćwiczenia A1 zamienia się z A2, A2 z A3, z kolei A3 wykonuje rolę A1.

**Modyfikacje:**  
- najlepszym sposobem modyfikacji ćwiczenia jest włączyć do niego zawodników defensywnych w celu zwiększenia trudności ćwiczenia dla zawodników ofensywnych,  
- inne modyfikacje podań i strzałów mogą być wprowadzone.

**Uwagi:**  
- akcent w ćwiczeniu powinien być położony na dokładność strzałów,  
- A3 powinien podejmować szybkie decyzje dotyczące adresata podań, z kolei A1 i A2 powinni być gotowi na oddanie strzału,  
- zawodnicy powinni poruszać się szybko i dynamicznie.



## Ćwiczenie 26

### Cel:

- ćwiczenie strzałów w trudnych sytuacjach,
- ćwiczenie obrony piłki i markowania strzałów.

### Organizacja ćwiczenia:

- bramki odwrócone w kierunku rogów boiska około 7 metrów od band (słupki treningowe oznaczają strefę ćwiczenia),
- piłki na bramce,
- zawodnicy podzieleni są na cztery grupy, w przypadku dwóch bramek (w zależności od ilości zawodników i bramkarzy),
- dwie grupy formują dwie podgrupy po dwóch stronach bramek.

### Realizacja ćwiczenia:

- bramkarz rzuca piłkę do rogu,
- A1 i O1 walczą o piłkę,
- zawodnik, który wywalczy piłkę wchodzi w rolę atakującego i stara się strzelić gola,
- w przypadku wybięcia piłki poza pole ćwiczenia, bramkarz

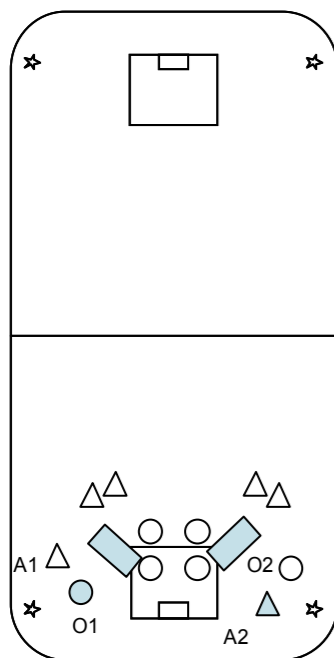
- rzuca nową piłkę do gry,
- zmiany grup co 45 sekund,
- zmiany na gwizdek trenera.

### Modyfikacje:

- po 45 sekundach, można włączyć dwóch kolejnych zawodników (gra dwóch na dwóch),
- celem jest oddanie strzału, a dla drugiego zawodnika ofensywnego – stworzenie przestrzeni do oddania strzału.

### Uwagi:

- oddawać strzały wówczas, gdy istnieje chociażby najmniejsza szansa zdobycia bramki,
- jeżeli brak miejsca na oddanie strzału, należy podawać lub szukać miejsca do oddania strzału,
- wskazywać zawodnikom możliwość wykonania obrotu i wymusić na przeciwniku podjęcie obrony.



## Ćwiczenie 27

### Cel:

- ćwiczenie strzałów i wypracowanie sytuacji strzeleckich,
- ćwiczenie „czytania gry” i podejmowania decyzji.

### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy w grupach trzy, cztery osobowych,
- boisko podzielone wzdłuż linii środkowej,
- jeżeli w grupie jest czterech zawodników, jeden z zawodników znajduje się na linii środkowej jako zawodnik rezerwowy.

### Organizacja:

- zespoły grają 3x3,
- jeżeli zespół przy piłce (atakujący) na skutek: a. zdobycia bramki, b. utraty piłki, c. wyjścia piłki poza pole gry - nie może kontynuować gry, wówczas zespół defensywny wykonuje podanie do zawodnika rezerwowe-

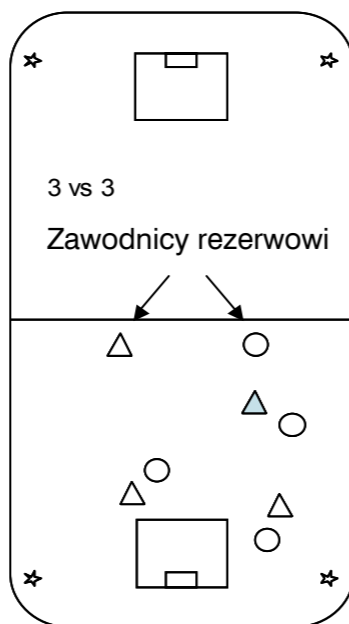
- go przed podjęciem ataku, a zawodnik, który spowodował utratę piłki zamienia się z zawodnikiem rezerwowym,
- rezerwowy zawodnik może poruszać się wyłącznie na obrzeżach pola gry – może podawać i strzelać.

### Modyfikacje:

- dozwolone są tylko strzały z pierwszej piłki,
- strzał powinien być oddany po co najwyżej trzech podaniach.

### Uwagi:

- zawodnicy pozostają cały czas w ruchu, strzelają kiedy jest to możliwe,
- zawodnicy muszą być gotowi zasłaniać bramkarza gdy zawodnik atakujący ma piłkę,
- zawodnik zmienia się po stracie piłki,



## Ćwiczenie 28

### Cel:

- ćwiczenie strzałów jako element gry zespołowej,
- ćwiczenie innych elementów z poprzednich ćwiczeń,
- zespół defensywny – ćwiczenie formacji obronnej.

### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy są podzieleni na grupy składające się z pięciu osób (mogą być to „piątki” zespołu),
- gra 5x5, przy czym zespół broniący gra bez kijów.

### Realizacja:

- obrońca zespołu atakującego jest w posiadaniu piłki w okolicy linii środkowej,
- atakujący zespół może rozgrywać zarówno grając z libero lub systemem obrońca – obrońca,
- skrzydłowi i środkowy napastnik poruszają się w celu uzyskania najlepszej pozycji strzeleckiej,
- na rysunku przedstawiono kilka możliwości rozgrywki.

### Rysunek 1

- A1 podaje do A4, który przemieszcza się do linii środkowej,
- w tym samym czasie A5 tworzy wolne miejsce przebiegając w kierunku bandy.

### Opcja 1

- gdy A4 będzie w posiadaniu piłki, wówczas podaje do A5,
- w tym czasie, A2 przemieszcza się do

- środku, a A3 – na pole bramkowe,
- A5 podaje do A3, który strzela,
- A5 może także podać do A2, wówczas A3 zasłania bramkarza, a A2 strzela.

### Opcja 2

- A4 podaje piłkę z powrotem do A1, który przemieszcza się bliżej bandy,
- A4 przemieszcza się do środka pola podążając za podaniem,
- A1 wykonuje drybling przy bandzie i podaje do A3, który przemieszcza się z pola bramkowego w kierunku bandy (stwarzając wolną przestrzeń w polu bramkowym),
- w tym czasie A2 przemieszcza się na pole bramkowe, a A5 może ustawić się w pozycji do odbioru piłki od A3,
- A3 podaje do A2, który oddaje strzał,
- A3 może także podać do A5, podczas gdy A2 zasłania widok bramkarzowi,
- zawodnicy mogą ćwiczyć kilka ustawień lub też odwołać się do własnej kreatywności,
- na początku rozgrywka może być ćwiczona bez przeciwnika, a następnie z przeciwnikiem bez kijów, a następnie z kijami,
- po oddaniu strzału, następną piłkę podaje trener,
- obrońcy mogą strzelać, jeżeli będą mieli ku temu okazję, wówczas zawsze jeden zawodnik po-

- winien zasłaniać widok bramkarzowi.

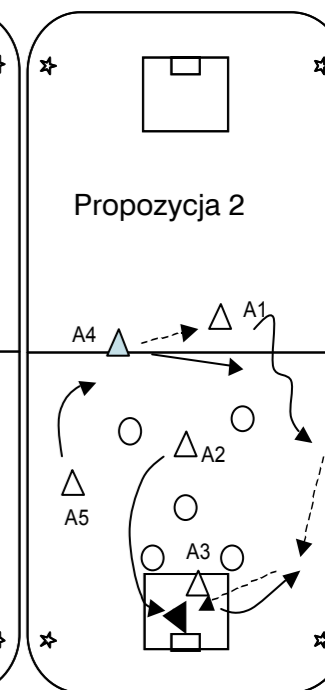
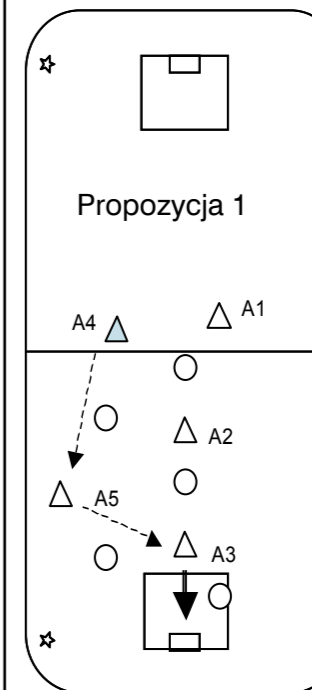
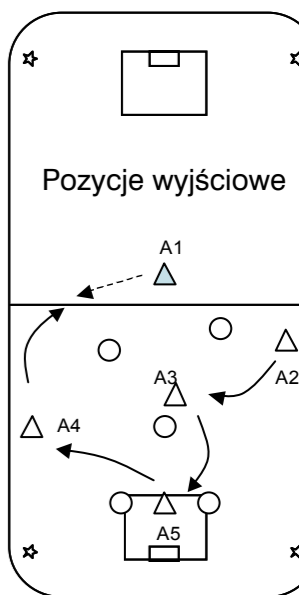
### Modyfikacje:

- zależą od kreatywności zawodników i trenera.

### Uwagi:

- w ćwiczeniu należy akcentować oddawanie strzałów,
- zawodnicy powinni być gotowi oddawać strzały (łopatka na podłożu cały czas),
- zawodnicy nie powinni obawiać się zasłaniać bramkarza,
- wszystkie elementy ćwiczeń poprzednich powinny być zastosowane w tym ćwiczeniu oraz walce na boisku (unikanie przebywania w trudnych sektorach w strefie obronnej, pozostawania w sektorze umożliwiającym oddanie strzału, zasłanianie bramkarza, tworzenie miejsca w polu bramkowym do

- oddania strzału itd.),
- zawodnicy powinni rozumieć się w trakcie wykonywania ćwiczenia,
- trener powinien podkreślać, że jego zadaniem jest proponowanie różnych rozwiązań, natomiast decyzja zawsze podejmowana jest przez zawodnika.



## Drybling

### Poziom 1



Jedną z ważniejszych umiejętności, którą powinien nabyć zawodnik jest umiejętność posiadania piłki.

Nauka koordynacji wzrokowo – ruchowej, prowadzenia piłki kijem powinna być prowadzona i wzmocniana przez cały przebieg kariery zawodniczej. Kontrolowanie piłki kijem, utrzymywanie się w posiadaniu piłki korzystając z zasłony własnego ciała i kija, drybling – również w części markowania zagrania, odbiór piłek z powietrza, uderzanie piłki w powietrze – wszystko to wymaga treningu techniki. Zawodnikom należy wskazywać, że wolny czas podczas treningu powinni wykorzystywać właśnie na ćwiczenie z piłką. Gdy zawodnicy stoją w kolejce do wykonania ćwiczenia, powinni dryblować i podnosić łopatką piłkę itd. Zawodnicy powinni także bawić się po prostu piłką w domu lub gdziekolwiek przebywają w wolnym czasie. Kilka przykładów ćwiczeń tego rodzaju przedstawiono poniżej:

- podnoszenie piłki kijem i przyjmowanie jej ciałem lub kijem,
- podawanie piłki naokoło i między nogami (rysunek 8),
- pobijanie piłki łopatką stroną forehand'ową i backhand'ową, a także krawędzią górną,
- markowanie dryblingu używając ciała.

Wskazówki przy kontroli piłki:

- obrona piłki ciałem:
- postawa taka jak podczas gry: nogi ugięte w kolana, ciężar ciała na palcach, nisko na nogach,
- nogi rozstawione szeroko,
- uchwyt kija powinien być stabilny, a kij powinien być trzymany dwoma rękoma,
- głowa podniesiona do góry, obserwacja partnerów i przeciwników,
- obrona piłki przy pomocy kija:
- kij i piłka powinny być trzymane jak najdalej od przeciwnika,
- ręce w uchwycie bliżej siebie, gdy piłka jest dalej od zawodnika,
- łopatką ułożoną pod niewielkim kątem powinna przyciskać piłkę do podłogi,
- zawodnik powinien znajdować się pomiędzy przeciwnikiem a piłką.

- zdobywanie piłki:
- gdy piłka znajduje się w powietrzu, powinna być obserwowana, zawodnik powinien ciałem przejąć piłkę (w szczególności na polu bramkowym),
- piłka powinna być przejęta w taki sposób, który umożliwi mu kontynuowanie ruchu w wybranym kierunku,
- jeżeli obrońca przejmie piłkę ciałem, powinien ustawić się twarzą do linii środkowej lub bandy, celem bowiem jest oddalenie piłki od bramki,
- w takich przypadkach, w szczególności jeżeli pole bramkowe jest zatłoczone, najlepiej jest użyć ciała do przejęcia piłki, próba jej wybicia może się skończyć przypadkową bramką samobójczą,
- zawodnik atakujący – przeciwnie – powinien obracać się twarzą do bramki.

- drybling
- piłka powinna być blisko łopatki kija,
- uchwyt oburącz, jednorącz uchwyt wówczas, gdy zawodnik chce stworzyć dystans do przeciwnika.

- markowanie gry:
- prędkość i kontrola poruszania się ciała,
- utrzymanie piłki, szybkie ruchy kija, nagłe zmiany prędkości i kierunku,
- przeciwnik powinien być wprowadzony w błąd co do zamiaru zawodnika,
- markowany strzał może służyć faktycznemu podaniu w pobliżu przeciwnika.

Wprowadzenie technik dryblingu do gry z dziećmi (wiek 5-9 lat) może być włączone w różnego rodzaju zabawach, nawet grze, a same ćwiczenia mogą mieć charakter zawodów. Systemy ćwiczeń mogą być zbyt skomplikowane, aby skupić wystarczającą uwagę początkujących zawodników, a to z kolei może prowadzić do zmniejszenia się motywacji.

### Ćwiczenie 29

**Cel:**

- ćwiczenie kontroli nad piłką i umiejętności posiadania piłki.

**Organizacja ćwiczenia:**

- zawodnicy – każdy z piłką – stoją naprzeciwko trenera.

**Realizacja:**

- zawodnicy przekładają piłkę (dryblują) kijem stojąc bez ruchu, wzrok na trenera,
- na znak trenera, zawodnicy wykonują następujące ruchy:
- podniesione ręce – zawodnicy poruszają się do przodu,
- ręce do przodu – zawodnicy przesuwiają się do tyłu,
- podniesienie lewej ręki – zawodnicy przesuwiają się w lewo,
- podniesienie prawej ręki – zawodnicy przesuwiają się w prawo,

- jeden gwizdek – obrót zawodnika,
- dwa gwizdki – zawodnicy przebiegają sprintem 5 m i wracają na swoje miejsce.

**Modyfikacje:**

- trener może wprowadzić numery oznaczające określone zachowania zawodników np. 1-markowanie ruchu ciała, 2-markowanie podania piłki kijem,
- gdy trener wykrzykuje numer, zawodnik wykonuje odpowiednie ćwiczenie.

**Uwagi:**

- wzrok przed siebie,
- pozycja meczowa,
- poprawny uchwyt kija.

### Ćwiczenie 30

**Cel:**

- ćwiczenie dryblingu, markowania i obrony piłki,
- rozgrzewka zawodników.

**Organizacja i realizacja ćwiczenia:**

- zawodnicy biegną wzdłuż bandy, każdy z piłką,
- trener ustala numery dla wykonania określonych ćwiczeń:
- 1. Obrót wokół osi w lewo, a następnie kontynuacja biegu.
- 2. Zmiana kierunku biegu.
- 3. Obrót wokół osi w prawo, a następnie kontynuacja biegu w tym samym kierunku.
- 4. W biegu - podrzucenie piłki kijem i przyciśnięcie jej kijem do podłogi
- za każdym razem, gdy trener wykrzykuje numer (lub używa gwizdka) zawodnicy wykonują ćwiczenie.

**Modyfikacje:**

- do ćwiczenia można włączyć markowanie ruchów,
- do ćwiczenia można włączyć strzały na bramkę – rozgrzewka dla bramkarza.

**Uwagi:**

- głowa do góry, wzrok przed siebie,
- postawa meczowa,
- zawodnicy powinni ćwiczyć uchwyt kija w trakcie biegu.

### Ćwiczenie 31

**Cel:**

- ćwiczenie posiadania piłki, obrony piłki, koordynacji oraz kontroli ruchów ciała i piłki.

**Organizacja ćwiczenia:**

- trener przygotowuje tor ćwiczebny, może to uczynić w trakcie poprzedniego ćwiczenia,
- ścieżka powinna być utworzona w ten sposób, aby ćwiczący w trakcie jej pokonywania wielokrotnie powtarzał różne zachowania,
- cała przestrzeń powinna być wykorzystana efektywnie tak, aby przebieg ćwiczenia był maksymalnie intensywny,
- trener prezentuje i wyjaśnia ćwiczenie.

**Realizacja:**

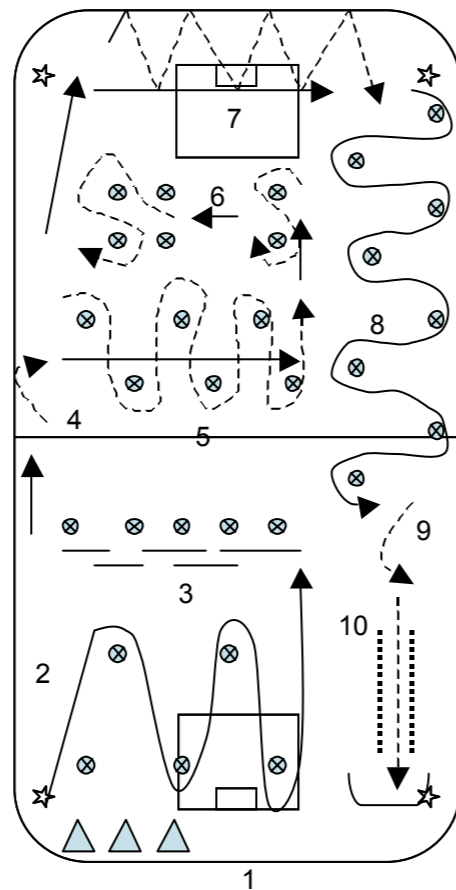
- ćwiczenie rozpoczyna się od podbijania piłki (10x),
- bieg do przodu, do tyłu,
- poruszanie się bokiem, przodem i tyłem z piłką,
- przerzucanie piłki przez przeszkodę,
- bieg na wprost, slalom między słupkami,
- uchwyt kija przy wykonywaniu „ósemki” i „X”,
- podania po odbiciu o bandę,
- bieg z piłką wokół słupków, obrona piłki ciałem,
- podawanie piłki między słupkami,
- i jeszcze raz to samo !!!

**Modyfikacje:**

- różne inne elementy mogą być włączone do ćwiczenia takie jak strzały i podania,
- ścieżkę można pokonywać bez kija i piłki – ćwiczenie poruszania się i koordynacji (ćwiczenie fizyczne),

**Uwagi:**

- boisko powinno być maksymalnie wykorzystane,
- zawodnicy nie powinni stać bezczynnie w oczekiwaniu na ich kolej, stojąc w kolejce ćwiczą drybling, przekładanie piłki kijem,
- do ścieżki można włączyć ćwiczenia fizyczne takie jak „brzuski”, pompki lub „żabki”,
- ścieżka może być wykorzystywana praktycznie bez końca, jednakże trener powinien kontrolować stopień koncentracji zawodników,
- przy ćwiczeniach z młodszymi zawodnikami liczba stanowisk powinna być mniejsza.



### Poziom 2

Trening techniki indywidualnej powinien być włączony do każdego treningu, w szczególności z młodszymi zawodnikami. Ostatecznie przecież umiejętności techniczne są podstawowym elementem gry. Z tego względu ćwiczenia zbliżone charakterem do gry są nawet lepszą formą ćwiczeń, gdyż można wówczas ćwiczyć cały zestaw ćwiczeń i to w warunkach zbliżonych do rzeczywistej gry.

Poziom trudności wzrasta przy włączeniu do ćwiczenia przeciwnika. Im wcześniej włącza się rywala do ćwiczenia, tym wcześniej zawodnicy będą gotowi na spotkanie z przeciwnikiem, nie wspominając o jego pokonaniu.

### Ćwiczenie 32

**Cel:**

- ćwiczenie obrony i posiadania piłki.

**Organizacja ćwiczenia:**

- zawodnicy dobrani są w pary.

**Realizacja:**

- zawodnicy rozpoczynają ćwiczenie bez kijów z piłką na podłodze,
- pierwszy zawodnik broni piłki poprzez poruszanie się wokół piłki, zasłanianie jej ciałem, podczas gdy drugi zawodnik próbuje kopnąć piłkę,
- piłka stoi w miejscu,
- po minucie, zawodnicy zmieniają się.

piłki przejmie piłkę, role się odwracają, - ćwiczenie tego rodzaju można przeprowadzić przy bandzie (symulacja sytuacji meczowej), w takim przypadku należy wskazać zawodnikowi sposób wyjścia z sytuacji np. podanie na drugą stronę lub do tyłu.

**Uwagi:**

- postawa (nogi ugięte w kolanach, szeroko rozstawione),
- odpowiedni uchwyt kija,
- nie uderzać kij o kij,
- ćwiczenie wykonywać w ciągłym ruchu.

**Modyfikacje:**

- ćwiczenie obrony piłki z kijem, wówczas obrona piłki następuje kijem i ciałem, drugi zawodnik stara się przejąć piłkę bez uderzenia kija przeciwnika, gdy zawodnik bez

### Ćwiczenie 33

**Cel:**

- ćwiczenie obrony piłki,
- ćwiczenie strzałów w trakcie obrony piłki oraz w trudnych pozycjach,
- dla obrońców – ćwiczenie obrony i zawężanie pola gry atakującym.

**Organizacja ćwiczenia:**

- zawodnicy z piłkami znajdują się w rogach boiska.

**Realizacja**

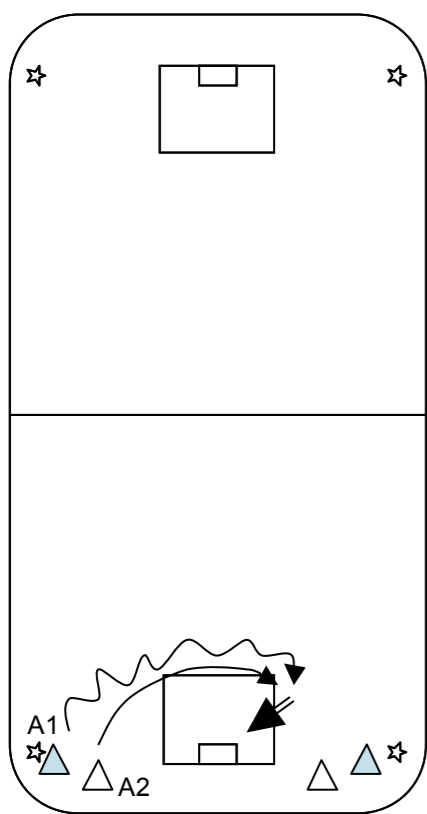
- A1 i A2 opuszczają w tym samym czasie róg boiska,
- A1 jest w posiadaniu piłki, a A2 stara się mu przeszkodzić w oddaniu strzału,
- A1 oddaje strzał jeżeli jest to możliwe,
- po wykonaniu ćwiczenia zamieniają się rolami i pozycjami.

**Modyfikacje:**

- na początku, ćwiczenie może być wykonywane bez przeciwnika, wówczas nacisk powinien być położony na techniczną stronę ćwiczenia

**Uwagi:**

- w ćwiczeniu należy położyć nacisk na sytuację 1x1, gdzie zawodnik przy piłce ma zadanie jej bronić zasłaniając ciałem (zawodnik znajduje się między przeciwnikiem a piłką), obrońca powinien odpowiedzieć również pracą ciała,
- zawodnik przy piłce powinien próbować uzyskać pozycję strzelecką poprzez zmianę kroku lub kierunku.



### Ćwiczenie 34

**Cel:**

- ćwiczenie obrony piłki,
- ćwiczenie dryblingu na małym obszarze.

**Organizacja ćwiczenia:**

- zawodnicy z piłką w grupie w przeciwnych rogach boiska,
- boisko jest podzielone na połowę,
- słupki ustawione na boisku zgodnie z rysunkiem.

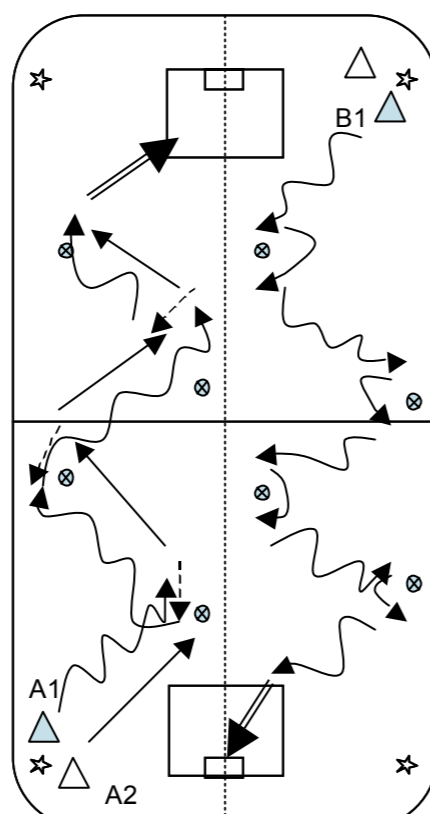
**Realizacja:**

- dwóch zawodników (A1 i A2) rozpoczynają bieg z rogu do pierwszego słupka,
- A1 ma piłkę, A2 próbuje przeszkodzić A1 w posuwaniu się do przodu,
- gdy zawodnicy zbliżą się do pierwszego słupka, A1 podaje górą do A2 i role się zmieniają,

- zawodnicy kontynuują ćwiczenie aż jeden z nich odda strzał (jeżeli to możliwe),
- po wykonaniu ćwiczenia, zawodnicy rozpoczynają ćwiczenie z drugiego rogu.

**Uwagi:**

- ruch i zmiana kierunku powinna następować szybko,
- należy unikać uderzenia kija przeciwnika,
- zawodnik defensywny powinien używać ciała w celu uniemożliwienia zawodnikowi posiadającemu piłkę posuwanie się do przodu.



### Ćwiczenie 35

**Cel:**

- ćwiczenie obrony posiadanej piłki,
- ćwiczenie markowania.

**Organizacja ćwiczenia:**

- zawodnicy podzieleni na pary,
- każda para ma piłkę i dwa słupki treningowe rozstawione przy bandzie na szerokości boiska.

**Realizacja:**

- jeden zawodnik, który jest w posiadaniu piłki próbuje przejść do przeciwnego słupka,
- zawodnik w posiadaniu piłki powinien starać się zmylić przeciwnika przez markowanie zachowania,
- kiedy zawodnik posiadający piłkę dotrze do przeciwnego słupka uzyskuje punkt i może kontynuować ćwiczenie aż do utraty piłki,
- zawodnicy zmieniają się rolami, gdy zawodnik traci piłkę.

**Modyfikacje:**

- markowanie można ćwiczyć indywidualnie przed rozpoczęciem ćwiczenia,
- trener powinien zademonstrować kilka uników zawodnikom.

**Uwagi:**

- postawa zawodników nisko na nogach, ciężar na palcach,
- pewny uchwyt kija, głowa do góry,
- szybkie ruchy nóg i rąk,
- zmiana tempa biegu,
- zawodnik powinien ćwiczyć poszczególne sposoby markowania zachowania w odstępach czasowych: lepiej jest opanować ich mniej, lecz umieć je zawsze zastosować,
- obrońca powinien zachowywać postawę bokiem do atakującego, aby szybciej reagować na jego zachowanie.



### Ćwiczenie 36

**Cel:**

- ćwiczenie sposobów markowania zachowania na boisku.

**Organizacja ćwiczenia:**

- zawodnicy w grupach w czterech rogach boiska,
- piłki w przeciwległych rogach.

**Realizacja:**

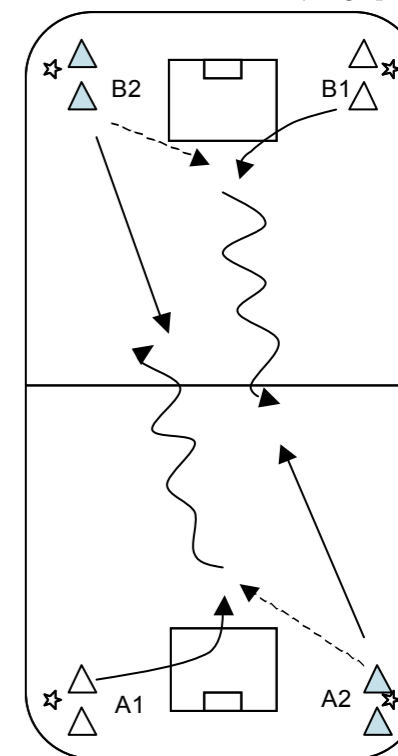
- A1 rozpoczyna bieg w kierunku pola bramkowego, aby tam otrzymać podanie od A2,
- jednocześnie B2 postępuje w ten sam sposób w przeciwległej części boiska,
- po otrzymaniu podania od A2, A1 biegnie z piłką w kierunku B2,
- po podaniu A2 czeka na B1,
- po wykonaniu ćwiczenia, zawodnicy zmieniają pozycje zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

**Modyfikacje:**

- trener może wskazywać jaki sposób markowania zachowania powinien być wykorzystany.

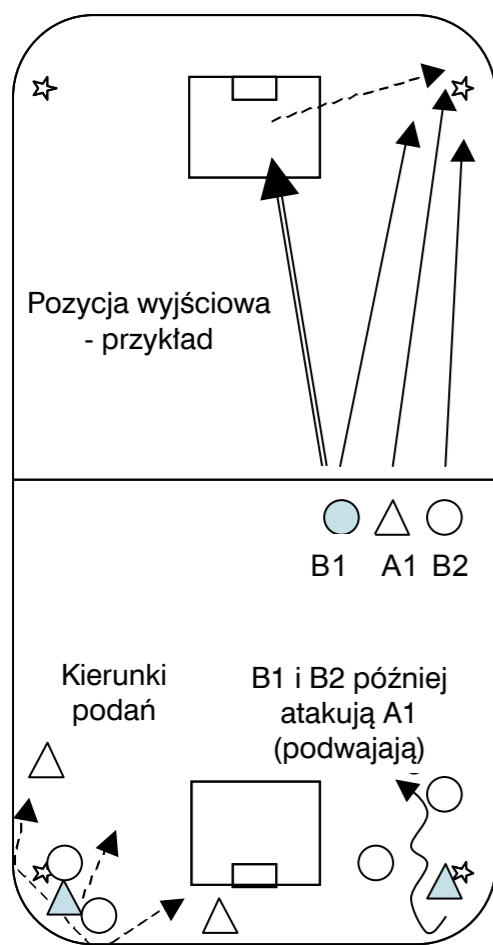
**Uwagi:**

- A1 powinien wyjść naprzeciw pierwszemu podaniu tak jak podczas sytuacji meczowej,
- zawodnicy powinni trzymać się swojej części boiska, aby uniknąć kolizji,
- trener powinien skłaniać zawodników do minięcia przeciwnika i podejmowania prób zastosowania różnego rodzaju markowania,
- obrońca B2, powinien przejść do linii środkowej na spotkanie z zawodnikiem posiadającym piłkę - A1, tak więc A1 ma czas do zachowania markującego i w dalszym ciągu ma miejsce do oddania strzału,
- obrońca powinien unikać uderzenia kija przeciwnika, zamiast tego powinien używać własnego ciała,
- obrońcy przybierają postawę meczową tzn. nisko na nogach, ciężar na palcach nóg: zawodnik powinien być gotowy do szybkiej zmiany kierunku biegu i przez cały czas obie ręce skierowane do zawodnika posiadającego piłkę.



### Poziom 3

Ćwiczenia proponowane na poprzednich poziomach zaawansowania mogą być jeszcze bardziej rzeczywiste. Najważniejsze jest, aby tworzone ćwiczenia prowadziły do sytuacji meczowych jeden na jeden lub dwóch przeciwko jednemu, gdzie akcentuje się elementy gry takie jak obrona piłki czy posiadanie piłki. Często najprostszym sposobem „wygrania” takiej sytuacji jest podanie piłki do partnera, oczywiście wówczas, gdy jest to możliwe. Jak już to powiedziano powyżej, tworzenie ćwiczeń zbliżonych do sytuacji z gry rozwija u zawodnika „czucie” gry w takim samym stopniu jak rozwój indywidualnej techniki zawodnika. Ważne jest również, aby nauczyć zawodników podejmowania decyzji co do strzału, podania lub dryblingu. Na tym poziomie podejmowanie decyzji jest częścią ćwiczenia.



### Ćwiczenie 37

#### Cel:

- stworzenie sytuacji meczowej dwóch na jednego w rogu boiska,
- ćwiczenie obrony piłki,
- ćwiczenie markowania zachowań na boisku,
- dla zawodników z formacji obronnej – ćwiczenie dryblingu, zarówno w strefie obronnej jak i ofensywnej.

#### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy formują trzy rzędy przy bandzie na linii środkowej,
- dwóch zawodników defensywnych (bez piłki) i jeden ofensywny (z piłką),
- jeden rząd zawodników ma piłki.

#### Realizacja:

- B1 podaje piłkę do rogu lub do bramkarza, który podaje z kolei piłkę do rogu,
- A1 biegnie za uderzoną piłką i dogania ją w rogu,
- A1 próbuje wyprowadzić piłkę z rogu:

  1. Jeżeli B1 i B2 zaatakują A1, A1 może albo próbować bronić piłki i podać ją między nogami obrońców lub podać „po bandzie” wyobrażonym partnerom z drużyny,
  2. Jeżeli B1 i B2 nie zdążą zbliżyć się do A1, może on odwrócić się i próbować pokonać B1 i B2 markując (oszukując) zawodników co do

swego zachowania,

- ćwiczenie może być wykonywane aż do czasu gdy B1 lub B2 nie przejmą piłki lub jeżeli piłka wyjdzie poza planowane pole ćwiczenia lub na gwizdek trenera

#### Modyfikacje:

- trener może także podawać piłkę od środka boiska lub piłka może być wprowadzana do ćwiczenia poprzez strzał na bramkarza, który następnie podaje piłkę do rogu,
- wyobrażeni partnerzy z zespołu mogą być zastąpieni przez rzeczywistych zawodników, a ćwiczenie kończy się po oddaniu strzału.

#### Uwagi:

- A1 powinien starać się wykonać markowanie,
- B1 i B2 powinni być gotowi do zaatakowania A1 we właściwym czasie,
- A1 powinien chronić piłkę, natomiast B1 i B2 starają się w walce odebrać piłkę.

### Ćwiczenie 38

#### Cel:

- ćwiczenie obrony i posiadania piłki,
- ćwiczenie podejmowania decyzji w sytuacjach 2-2,
- ćwiczenie markowania podań,
- rozwijanie umiejętności posiadania piłki w „ciasnych” sytuacjach.

#### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy dobierają się w pary,
- boisko podzielone jest na cztery części (kwarty),
- po dwie pary w każdej kwarcie.

#### Realizacja:

- na gwizdek trenera pary zaczynają grać przeciwko sobie w kwartach,
- każdy zawodnik z każdej pary powinien wykonać markowanie podania przed faktycznym przekazaniem piłki,
- zawodnik posiadający piłkę powinien utrzymywać się przy piłce i dryblować do czasu, aż gdy będzie mógł wykonać markowane podanie,
- zawodnicy broniący powinni wspólnie atakować zawodnika przy piłce, zawodnik atakujący powinien próbować szukać pozycji na odbiór piłki,
- zawodnik atakujący może również starać się stworzyć przestrzeń gry posiadaczowi piłki przez krycie zawodnika broniącego.

#### Modyfikacje:

- ćwiczenie można modyfikować poprzez wprowadzanie dodatkowych zasad np. po-

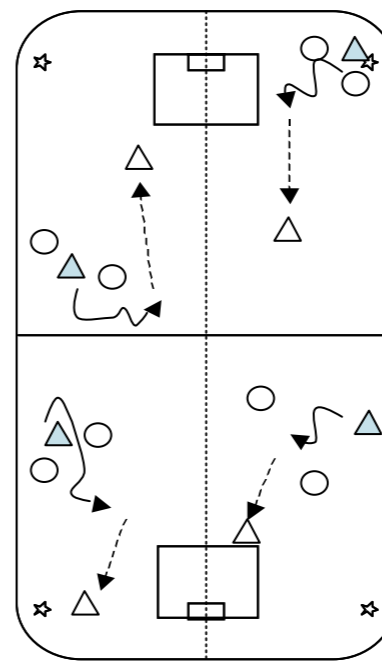
danie piłki górą (tzw. dropowanie),

- ćwiczenie może być przeprowadzone w narożniku boiska (symulacja gry w narożniku) z bramkami otwartymi w stronę band, tak aby ćwiczenie można było ukończyć strzałem na bramkę.

Powyższe modyfikacje kładą nacisk na trening gry na małej powierzchni i zajmowanie pozycji strzeleckiej w „ciasnej” sytuacji podbramkowej (zobacz również ćwiczenia 26 i 37).

#### Uwagi:

- wzrok zawodnika podniesiony, obserwuje partnera i przeciwników,
- zawodnik posiadający piłkę musi wykonywać markowane podania przed faktycznym przekazaniem piłki,
- zawodnik posiadający piłkę powinien utrzymywać się przy piłce i dryblować do czasu, aż gdy będzie mógł wykonać markowane podanie,
- zawodnicy broniący powinni wspólnie atakować zawodnika przy piłce, zawodnik atakujący powinien próbować szukać pozycji na odbiór piłki,
- zawodnik atakujący może również starać się stworzyć przestrzeń gry posiadaczowi piłki przez krycie zawodnika broniącego.



### Ćwiczenie 39

#### Cel:

- ćwiczenie obrony i posiadania piłki,
- ćwiczenie podejmowania decyzji przez zawodnika znajdując się przy piłce.

#### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy podzieleni są na grupy trzyosobowe (przy czterech zawodnikach jeden występuje w charakterze rezerwowego),
- boisko podzielone na pół, dwie bramki na każdej z połów boiska,
- bramki mogą być zastąpione przez słupki treningowe.

#### Realizacja:

- gra trzech na trzech,
- zawodnicy mogą podawać wyłącznie do tyłu,
- zawodnicy, aby podać piłkę, muszą poruszać się do przodu dryblując,
- każdy zawodnik musi

otrzymać co najmniej jedno podanie,

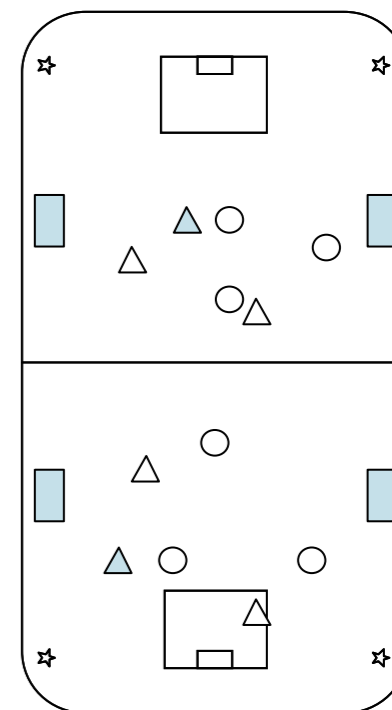
- w przypadku utraty bramki, drużyna wykonuje „pompki” lub „żabki” (można je wykonywać po zakończeniu ćwiczenia).

#### Modyfikacje:

- ćwiczenie może być wykonywane z jedną bramką korzystając z połowy bandy, podobnie jak w ćwiczeniu 27.

#### Uwagi:

- zawodnik powinien starać się obserwować gdzie znajdują się przeciwnicy i partnerzy z drużyny,
- zawodnicy bez piłki powinni starać się stworzyć możliwość podania piłki za plecami zawodnika z piłką (podania mogą następować tylko do tyłu),
- należy ściśle przestrzegać zasad podawania piłki.





# Elementy techniki indywidualnej



Profil zawodnika tworzony jest na podstawie możliwości technicznych i fizycznych, a także „czucia” gry na boisku przez zawodnika. Na „czucie” gry składa się rozumienie gry, „czytanie” gry i podejmowanie decyzji. „Odczytywanie” bieżącej gry i przewidywanie zagrań pomaga zawodnikowi podjąć najlepszą z możliwych decyzji w zależności od pozycji jaką zajmuje na boisku. Najłatwiej jest nauczyć się taktyki indywidualnej poprzez ćwiczenia o charakterze zbliżonym do sytuacji z gry.

## Trening gry (podział ról w grze)

Zawodnik ma zawsze trzy możliwości. Po pierwsze, celem jest zdobycie bramki, a więc zawodnik musi strzelać. Po drugie, zawodnik może podawać do zawodnika, który znajduje się w lepszej pozycji strzeleckiej. Po trzecie, zawodnik przy piłce może rozpocząć drybling poruszając się do miejsca gdzie będzie mógł oddać strzał lub podać. Te elementy wymagają szybkości i umiejętności czytania gry. Mimo, że zawodnik przy piłce ponosi odpowiedzialność za podejmowane decyzje, zawodnik bez piłki jest odpowiedzialny za asystę polegającą na zasłanianiu bramkarza, stworzeniu wolnej przestrzeni i miejsca na podanie piłki itd. W trakcie gry wszystkie role zawodników współgrają ze sobą. Wymaga to od zawodnika umiejętności oceny przestrzeni, prędkości, kierunku i czasu. Zakres obowiązków poszczególnych ról na boisku przedstawia tabela. Trzeba jednak pamiętać, że role zawodników ulegają wymianie w czasie gry, a zawodnicy występują w wyznaczonych im rolach jedynie przez określony czas. Zasady przedstawione w tabeli nie mają

zastosowania w pracy z zawodnikami młodszymi. Mogłoby to doprowadzić do zamieszania i nieporozumień na boisku. W przypadku młodych zawodników zasady te należy wprowadzać stopniowo wraz ze wzrostem świadomości zawodnika na boisku.



## Obrona przed zawodnikiem z piłką

Obrona przed zawodnikiem z piłką:

- spychanie zawodnika z piłką na trudniejsze pozycje strzeleckie,
- skracanie pola gry,
- przejmowanie piłki,
- blokowanie podań,
- gotowość do podjęcia ataku,
- aktywne krycie i spowolnianie przeciwnika.

Umiejętności techniczne:

- zmiany kierunku poruszania się,
- blokowanie podań i strzałów,
- zasłanianie kijem,
- przeszkadzanie,
- 1 na 1.

## Obrona przed zawodnikiem bez piłki

- krycie zawodników,
- blokowanie podań,
- gotowość do podjęcia ataku,
- obserwacja piłki i przeciwnika,
- pozostawanie między przeciwnikiem, a bramką.

Umiejętności techniczne:

- zmiany kierunku poruszania się,
- blokowanie podań,
- krycie zawodników,
- blokowanie kijem,
- 1 na 1.

## Zawodnik ofensywny z piłką

- otrzymywanie podań/zdobywanie posiadania piłki,
- obrona piłki,
- strzały,
- podania,
- wychodzenie na pozycję strzelecką poprzez drybling.

Umiejętności techniczne:

- ruch,
- uchwyt kija,
- markowanie zachowania na boisku,
- podania,
- strzały,
- obrona piłki,
- 1 na 1.

## Zawodnik ofensywny bez piłki

- stwarzanie możliwości (przestrzeni) do podania piłki,
- utrzymywanie bliskiego kontaktu z zawodnikiem z piłką,
- stwarzanie miejsca dla zawodnika z piłką,
- postawa otwarta na podanie i strzał,
- zasłanianie bramkarza,
- gotowość do podjęcia obrony.

Umiejętności techniczne:

- poruszanie się,
- zasłanianie bramkarza,
- markowanie zachowań,
- odbiór podania,
- 1 na 1.

Umiejętność pokonania przeciwnika w pojedynku poprzez zmianę okoliczności ze starcia dwa na dwa w pojedynek dwa na jednego jest sprawą podstawową. Tworzenie gry w przewadze (2 na 1, 3 na 2 i odwrotnie na małej przestrzeni) pomaga drużynie broniącej się przejąć piłkę od przeciwnika, a w przypadku zespołu atakującego – stwarza szansę na zdobycie bramki.

Nauka taktyki indywidualnej jako wsparcie taktyczne dla całego zespołu jest ważnym elementem, w szczególności jeżeli chodzi o zmniejszenie indywidualnych zapędów każdego z zawodników. Zawodnicy powinni być motywowani do myślenia i dokonywania wyboru kiedy podawać partnerom, a kiedy samemu podejmować działanie.

Kolejny rozdział poświęcony jest nauce „odczytywania” sytuacji i dokonywania najlepszego wyboru zachowania przez zawodników. Poprzez dodawanie większej ilości zawodników do ćwiczeń ćwiczący jest zmuszony podejmować szybkie decyzje w zależności od sytuacji. Z tego względu umiejętności techniczne nie powinny stanowić przeszkody w realizacji planowanych zadań taktycznych. Jest to oczywiście sytuacja idealna, gdyż rzadko kiedy zawodnik – szczególnie młody – koncentruje się na wykonaniu planowanego zadania. Tak więc umiejętności techniczne powinny być ciągle ćwiczone.

## Poziom 1

Prawie wszystkie poprzednie rozdziały zawierały ćwiczenia umiejętności taktycznych, indywidualnych i podejmowania decyzji. W ćwiczeniach, które wprowadzają więcej niż jedną opcję wykonania ćwiczenia, zmuszają zawodnika do podejmowania decyzji i rozwijają u niego „czytanie” gry.

Na pierwszym poziomie ilość opcji realizacji ćwiczenia powinna być ograniczona, a ćwiczenia w miarę proste. Dla młodych zawodników łatwe zadania oznaczają koncentrację na sprawach oczywistych i łatwość podejmowania decyzji. Z kolei dla zawodników zaawansowanych, ćwiczenia powinny być wprowadzane podczas rozgrzewki, np. strzelanie na bramkę. Od decyzji trenera zależy jakie umiejętności należy akcentować w treningu zawodnika.

### Ćwiczenie 40

#### Cel:

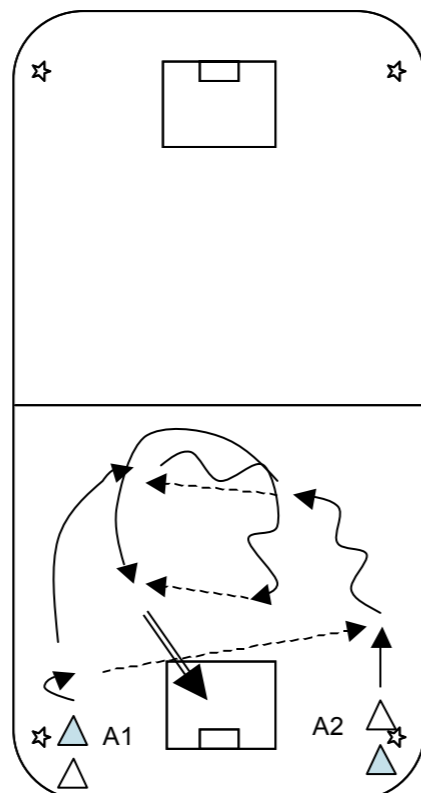
- ćwiczenie podejmowania decyzji, podanie lub strzał,
- rozgrzewka dla bramkarza.

#### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy z piłkami formują dwie grupy w rogach boiska,
- można je wykonywać na dwóch końcach boiska.

#### Realizacja:

- A1 rozpoczyna podając mocno do A2,
- A2 odbiera podanie w ruchu,
- obaj zawodnicy biegną w kierunku linii środkowej gdzie się mijają,
- A2 może albo podać z powrotem do A1 lub w trakcie mijania go,
- zawodnik przy piłce strzela albo podaje,
- po wykonaniu ćwiczenia zawodnicy zmieniają się miejscami.



#### Modyfikacje:

- pierwsze podanie może nastąpić z za bramki albo piłka może być wprowadzona do gry przez bramkarza,
- do ćwiczenia może być wykorzystane całe boisko, zawodnicy wykonują zadanie na drugiej stronie.

#### Uwagi:

- zawodnicy powinni być gotowi do wykonania lub odbioru podania,
- zawodnik bez piłki nie powinien przejmować się gdy nie otrzyma podania (ważne jest ostateczne oddanie strzału),
- wykonanie ćwiczenia powinno być dynamiczne i składać się z nie więcej niż 4-5 podań.

### Ćwiczenie 41

#### Cel:

- ćwiczenie podejmowania decyzji w sytuacji jeden na jeden, drybling czy strzał:

#### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy formują dwie grupy w przeciwnych rogach boiska,
- część ćwiczących ustawiona na środku boiska,
- piłki w rogu boiska.

#### Realizacja:

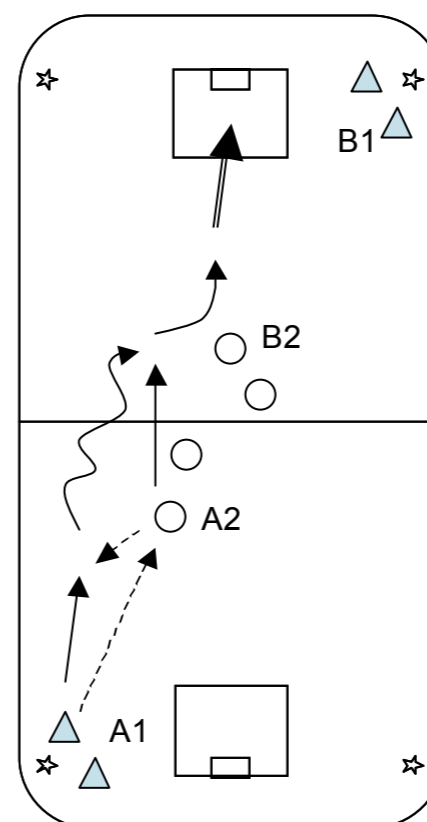
- A1 rozpoczyna ćwiczenie podając z rogu do A2,
- A2 podaje z powrotem do A1, który przejmuje kontrolę nad piłką i rozpoczynają grę jeden na jeden na przeciwległą bramkę,
- zawodnik w przeciwległym rogu wykonuje te same czynności,
- po wykonaniu ćwiczenia A1 staje się A2, a A2 przejmuje rolę B1.

#### Modyfikacje:

- ćwiczenie może być też wykonywane na jednej połowie boiska, wówczas po otrzymaniu podania A1 zawraca przed linią środkową. Ta modyfikacja może być również wprowadzona gdy do dyspozycji jest mniej zawodników lub tylko jeden bramkarz.

#### Uwagi:

- akcent w tym ćwiczeniu powinien być położony na podejmowanie decyzji tj. czy podjąć drybling, czy też próbować markowania zводу kierując obrońcę w inną stronę, czy też wykonać strzał.



### Ćwiczenie 42

#### Cel:

- ćwiczenie podejmowania decyzji w sytuacji przewagi trzech na jednego,
- ilość opcji realizacji ćwiczenia może wzrosnąć wraz ze zwiększeniem ilości zawodników.

#### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy formują cztery grupy w rogach oraz na połowie boiska,

#### Wykonanie:

- B1 podaje piłkę z za bramki do A1 i zajmuje miejsce przed bramką w roli obrońcy,
- A1 podaje piłkę do A2 i biegnie za piłką,
- A2 przejmuje kontrolę nad piłką, a A3 w tym samym czasie rozpoczyna bieg w kierunku A2,
- A2 podaje piłkę za plecami do A3,
- zawodnicy A podej-

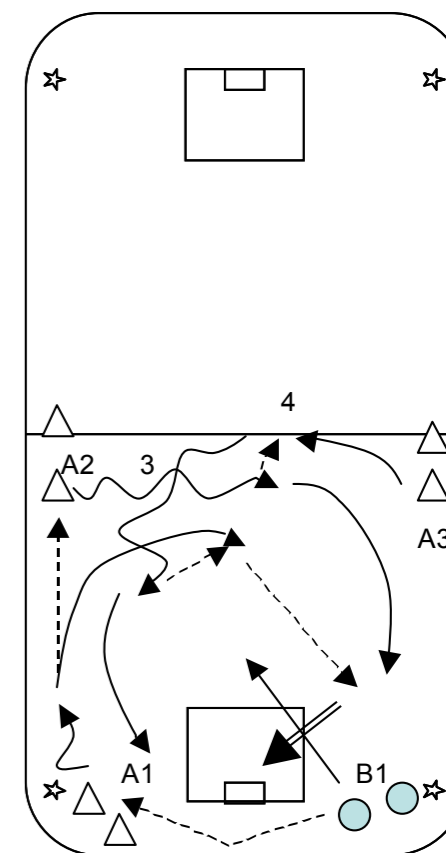
- mują atak podczas gdy B1 występuje w roli obrońcy,
- po wykonaniu ćwiczenia, grupy zmieniają się zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

#### Modyfikacje:

- ćwiczenie może być wykonywane na początku bez obrońcy lub z dwoma obrońcami,
- ćwiczenie może być wykonywane przy użyciu całego boiska.

#### Uwagi:

- wykonanie ćwiczenia powinno przebiegać w szybkim tempie i zawsze kończyć się strzałem,
- w trakcie ćwiczenia zawodnicy sami podejmują decyzję co do swego zachowania. Trener ocenia te decyzje w informacji zwrotnej po ćwiczeniu.





## Ćwiczenie 43

### Cel:

- dla zawodnika ofensywnego ćwiczenie podejmowania decyzji – strzelać czy podawać,
- ćwiczenie strzału na bramkę w sytuacji jednej na jeden przed bramką.

### Organizacja ćwiczenia:

- A1 przed bramką jako zawodnik ofensywny,
- B1 przed bramką jako obrońca wobec A1,
- A2 i A3 po przeciwnej stronie boiska,
- pozostali zawodnicy z piłkami formują kolejkę przy środku boiska.

### Realizacja:

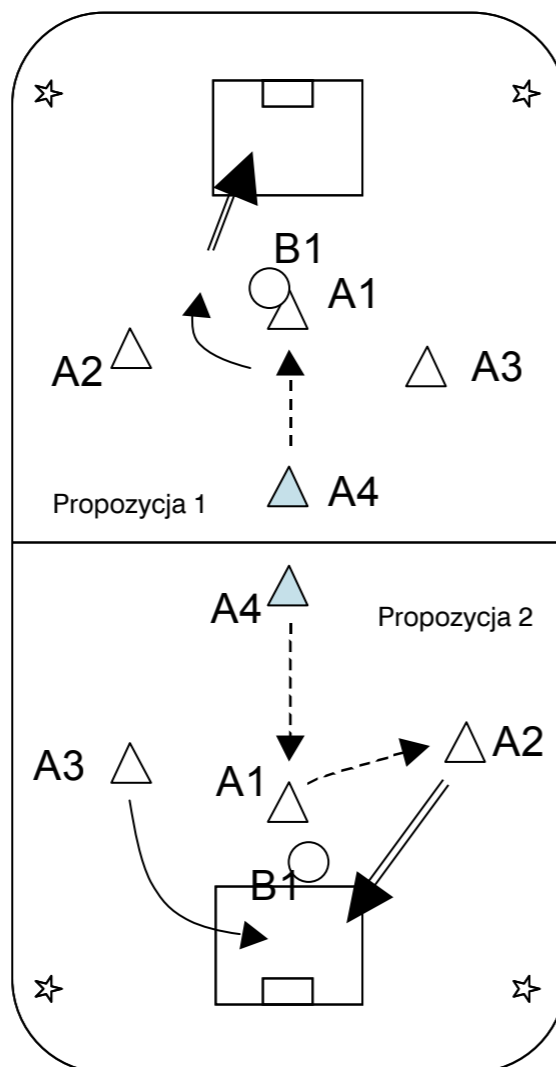
- A4 podaje do A1, który podejmuje decyzję czy odwrócić się i strzelić, jeżeli jest wystarczająco miejsca (opcja 1) czy też podać albo do A2 lub A3 (opcja 2),
- A2 i A3 powinni przesuwać się i asystować A1 tworząc możliwość podania (linie podań) oraz pozostawać w gotowości do oddania strzału,
- B1 powinien próbować przeszkadzać A1 w podjęciu decyzji
- jeżeli A1 podaje do, albo A2 lub A3, B1 powinien próbować blokować strzał
- jeżeli A1 podaje do A2, A3 powinien próbować zasłaniać bramkarza
- po wykonaniu ćwiczenia, A1 staje się A2, A2 – A3, A3 – A4, a z kolei A4 wchodzi w rolę B1

### Modyfikacje:

- podania mogą być podaniami w powietrzu, co stanowi większe wyzwanie dla zawodników odbierających
- można wprowadzić regułę, iż A2 lub A3 zasłania bramkarza, wówczas A1 ma tylko jedną możliwość podania
- taka sytuacja zmusza zawodnika bez piłki do podejmowania decyzji

### Uwagi:

- A1 powinien wyjść naprzeciw podaniu, aby zmniejszyć odległość do B1, który może wykonać obrót i strzelić
- jeżeli B1 stara się blokować podanie, A1 powinien obserwować potencjalnych odbiorców podania
- przejęcie kontroli nad otrzymaną piłką, a następnie kontynuowanie akcji powinno następować szybko
- A2 i A3 powinni być gotowi do odbioru podania, strzału lub zasłonięcia bramkarza



## Poziom 2

Poprzez zmianę obszaru i czasu następuje zmiana poziomu trudności ćwiczenia. Ćwiczenie na treningu podejmowania decyzji w trudnych sytuacjach rozwija u zawodnika umiejętność do takiego samego zachowania podczas gry. Tworzone na tym poziomie ćwiczenia polegają na zwiększeniu ilości zawodników, co ma wpływ na zmniejszenie czasu na reakcję oraz miejsca, a to z kolei wpływa na rozwój umiejętności podejmowania decyzji.

Na poziomie drugim ilość możliwych do zastosowania w ćwiczeniach opcji zachowania zawodnika rośnie wraz z liczbą zawodników. Ćwiczenia w większości można powtarzać w kółko, tak więc zawodnicy muszą być przygotowani na każdą zmianę sytuacji i reagować na zmiany. Te ćwiczenia mogą nie być odpowiednie dla zawodników początkujących, ale powinny być wprowadzane do treningu zawodników jak tylko nabędą świadomość swojej roli w sytuacjach w grze.

## Ćwiczenie 44

### Cel:

- rozwijanie umiejętności rozumienia ról podejmowanych przez zawodników w grze
- ćwiczenie poruszania się, podawania oraz „odczytywania” zachowania przeciwnika poprzez blokowanie podań i krzyki zawodnika

### Organizacja ćwiczenia:

- banda podzielona na kwarty
- gra dwóch na dwóch w każdej części
- porównaj ćwiczenie 38

### Realizacja:

- na sygnał trenera co 45-60 sekund zmiana – zawodnicy zmieniają się w przeciwników
- celem jest gra dwa na dwa

### Modyfikacje:

- trener może włączyć konkretne zasady gry, aby wzmocnić ćwiczenie konkretnych umiejętności
- w ćwiczeniu można włączyć zasadę, iż zawodnicy mogą dotknąć piłkę tylko dwa razy po czym muszą oddać piłkę do partnera z drużyny
- pole gry może być zmniejszone, aby ćwiczyć obronę piłki w trudnych warunkach

### Uwagi:

- nie jest możliwym, aby trener przyglądał się wszystkim czterem pojedynkom, a zatem zawodnicy sami powinni nałożyć na siebie rygor przestrzegania zasad przyjętych w tym ćwiczeniu
- należy pamiętać o podniesione głowie i obserwacji partnerów z zespołu oraz przeciwnika

## Ćwiczenie 45

### Cel:

- ćwiczenie podejmowania decyzji w sytuacji dwóch przeciwko dwóm
- ćwiczenie zmiany postawy zawodnika z formacji obronnej na formację ofensywną, w zależności od okoliczności

### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy tworzą cztery grupy, po dwie koło obu bramek
- bramki mogą być ustawione bliżej siebie, tak aby zmniejszyć pole gry; bramki mogą być umieszczone po jednej stronie boiska

### Realizacja:

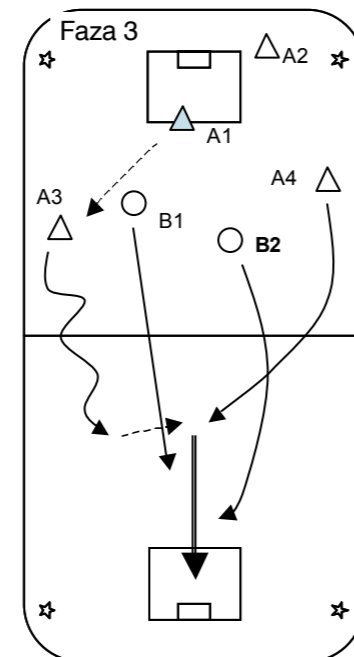
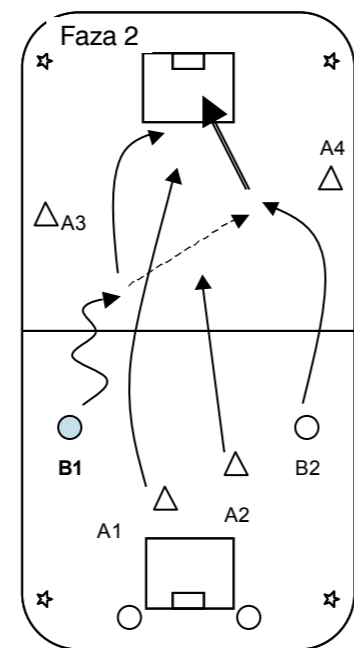
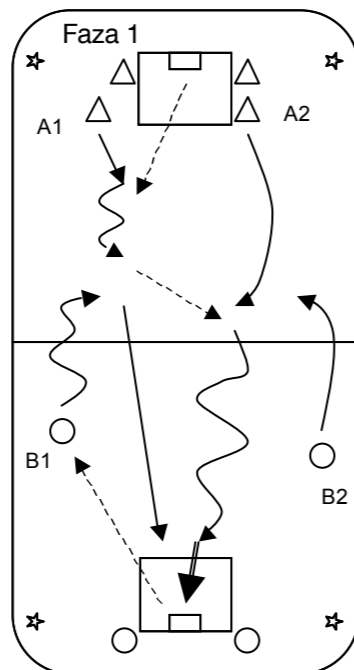
- bramkarz podaje piłkę do pierwszej atakującej dwójki zawodników (A1 i A2). A1 i A2 atakują bez obrońców (2x0)
- gdy bramkarz broni strzał lub wybija piłkę, następna dwójka zawodników B1 i B2 stratuje po podaniu piłki przez bramkarza
- A1 i A2 zmieniają swoją rolę z atakujących na obrońców
- po zagraniu w formacji obronnej przeciwko B1 i B2, A1 i A2 wracają za swoją bramkę, do kolejki, A3 i A4 rozpoczynają atak przeciwko B1 i B2
- jeżeli A1 lub A2 zdołają wybić piłkę B1 lub B2, podają piłkę wprost do A3 lub A4
- ćwiczenie jest kontynuowane aż do jego zakończenia przez trenera

### Modyfikacje:

- ćwiczenie można wykonywać również w ten sposób, iż podczas ataku A1 i A2 obrońcami będą B1 i B2, którzy z kolei – po zakończeniu ataku, staną się zawodnikami ofensywnymi w stosunku do A3 i A4, którzy podejmą obronę swoje bramki.

### Uwagi:

- rozpoczynając ćwiczenie należy wprost wskazywać zawodnikom jaka rolę mają na konkretnym etapie ćwiczenia, uniknie się w ten sposób pomyłek
- zawodnicy oczekujący powinni być gotowi do wykonania ćwiczenia w każdej chwili; ćwiczenie powinno być wykonywane bez zbędnych przerw
- zawodnicy defensywni powinni przyjąć rolę atakujących w środkowej strefie boiska
- w obronie zawodnicy powinni przesunąć się do linii środkowej
- bramkarz powinien być gotowy na podanie piłki po obronie strzału lub wybiciu piłki



## Ćwiczenie 46

### Cel:

- ćwiczenie podejmowania decyzji dotyczących sytuacji strzeleckich
- ćwiczenie wszystkich ról zawodniczych w grze

### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy tworzą pięć grup na końcu boiska przy linii bramkowej
- piłki po tej samej stronie boiska

### Realizacja:

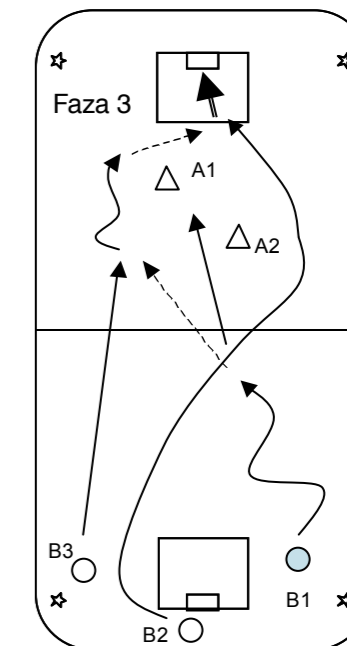
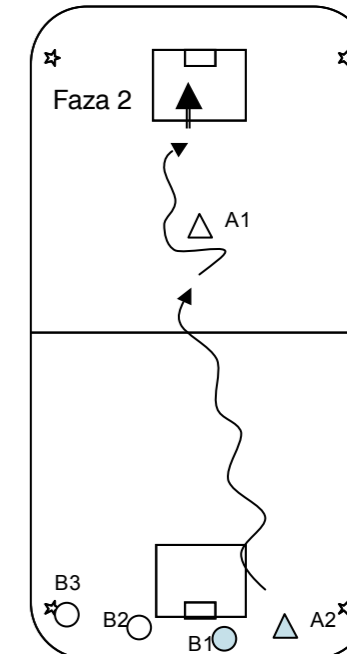
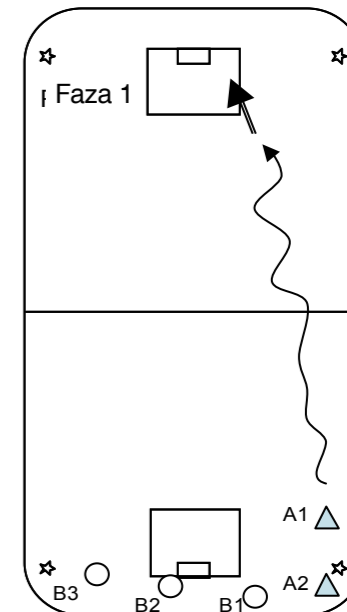
- A1 rozpoczyna atak na bramkę
- po oddaniu strzału A1 obraca się i staje się obrońcą wobec A2, który rozpoczyna atak na bramkę jak tylko A1 przekroczył linię środkową
- gdy A2 przekracza linię środkową B1, B2 i B3 podejmują atak przeciwko A1 i A2
- po wykonaniu ćwiczenia grupy zmieniają miejsce zgodnie z ruchem wskazówek zegara

### Modyfikacje:

- ćwiczenie może być przeprowadzane również na jednej części boiska
- zawodnicy muszą poruszać się naokoło słupków treningowych w okolicach linii środkowej

### Uwagi:

- zawodnicy powinni być gotowi wykonywać szybkie decyzje w związku z tym, że powinien reagować na zmiany sytuacji na boisku w trakcie ćwiczenia
- zawodnicy powinni szybko opuścić boisko po wykonaniu ćwiczenia i umożliwić rozpoczęcie ćwiczenia przez następnych zawodników
- zawodnicy powinni mieć świadomość obecności partnerów z zespołu i przeciwników
- w sytuacji jeden na jeden, zawodnik przy piłce powinien starać się pokonać obrońcę



### Poziom 3



Ćwiczenia na poziomie trzecim są realizowane z więcej aniżeli dwóch zawodników na każdej stronie. Najważniejszym elementem tych ćwiczeń jest to, aby zawodnicy mieli świadomość swojej i przeciwników obecności na boisku, a także pozycji i roli w zespole na boisku. To wymaga wysokiego poziomu rozumienia i umiejętności „czytania” gry. W przypadku zawodników początkujących nie należy oczekiwać, że posiadają te umiejętności, w związku z tym należy wyjaśnić cel ćwiczenia stosownie do ich umiejętności. Do ćwiczeń włączone są zagadnienia związane z taktyką zespołu takie jak rozegranie otwarcia, zamiany ról w czasie gry oraz taktyka obronna.

### Ćwiczenie 47

#### Cel:

- rozwijanie u zawodników umiejętności „czytania” sytuacji na boisku
- ćwiczenie szybkiej zmiany roli na boisku z obronnej na ofensywną, w tym gotowości do podjęcia ataku
- zwiększenie ilości zawodników, a przez to ilości możliwych rozwiązań, w tym gra trzech na trzech
- zmniejszenie ilości czasu na realizację ćwiczenia – rozwijanie umiejętności szybkiego podejmowania decyzji

#### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy tworzą dwie grupy na środkowej linii boiska przy bandzie
- dwóch zawodników B1 i B2 przed bramką, gotowi do podjęcia obrony
- piłki w bramce lub na bramce

#### Realizacja:

##### 1.Faza 1

- A1 i A2 otrzymują podanie od bramkarza i rozpoczynają atak przeciwko B1 i B2. Jak tylko A1 i A2 przekraczając linię środkową, trzeci defensywny zawodnik – B3 – ustawia się za linią zawodników A1 i A2, gotowy do odbioru podania od B1, B2 lub bramkarza

##### 2.Faza 2

- gdy bramkarz przejmie piłkę (np. broni strzał), wybije lub piłka zostanie przejęta przez obrońców, w tym przypadku B1 i B2, wówczas zawodnicy B1 i B2 wraz z B3 rozpoczynają atak. A3 i A4 stają przed bramką w charakterze obrońców. A1 i A2 przechodzą na stanowisko startowe w środku boiska

##### 3.Faza 3

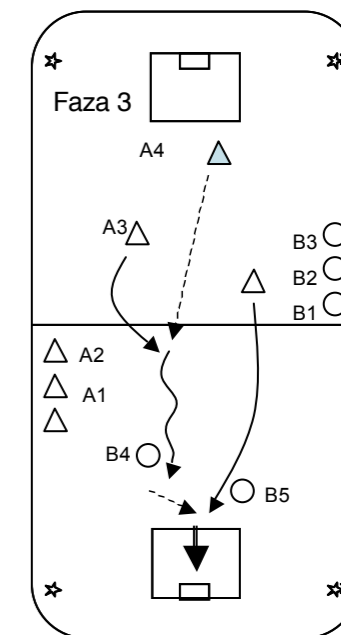
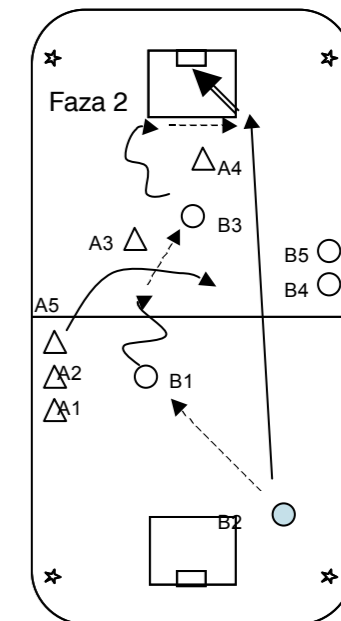
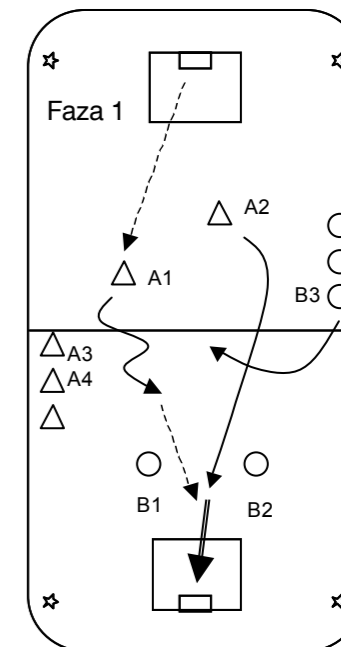
- jak tylko zawodnicy atakujący przekroczą linię środą, zawodnik A5, asystuje obrońcom, a w momencie gdy obrońcy uzyskają posiadanie piłki, A5 jest gotowy do podjęcia ataku

#### Modyfikacje:

- ćwiczenie może być wykonywane na początku – w celu jego uproszczenia i lepszego zrozumienia - w systemie 2 na 2
- trzeci zawodnik może być włączony do ćwiczenia jak tylko zawodnicy zrozumieją charakter prowadzonych rotacji przez zawodników

#### Uwagi:

- obrońcy powinni być gotowi do podjęcia obrony, a zarazem być gotowi do podjęcia ataku, jak tylko uzyskają posiadanie piłki
- w ćwiczeniu można wykorzystywać kreatywność samych zawodników, gdyż możliwość włączenia innych opcji rozwijania ćwiczenia jest nieograniczona
- zawodnik za linią zawodników atakujących powinien być gotowy do przyjęcia podania od obrońców lub też przesunięcia się na pole bramkowe, gdy obrońcy przejmą posiadanie piłki
- przeciwnik powinien być pokonany na skutek przewagi liczebnej i szybkości przeprowadzonego ataku w strefie ataku
- o przewadze zawodników atakujących stanowi obecność i zachowanie zawodnika za liniami obrońców



## Ćwiczenie 48

### Cel:

- ćwiczenie podejmowania decyzji w sytuacji dwa na trzy
- rozwijanie umiejętności taktyki indywidualnej:
  - w przypadku zawodników defensywnych – ćwiczenie z zawodnikiem wysuniętym do przodu w momencie przejścia piłki
  - w przypadku zawodników ofensywnych (zawodnicy z piłką) – ćwiczenie obrony poprzez utrzymywanie posiadania piłki w strefie obronnej, a także ćwiczenie zmiany roli zawodników z obrońców na atakujących
  - ćwiczenie taktyki zespołu w oparciu o system wybrany przez drużynę

### Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy tworzą pięć grup
- trzech zawodników defensywnych (B1, B2 i B3) oraz dwóch ofensywnych zawodników (A1, A2)

### Realizacja:

- bramkarz rzuca piłkę do rogu
- A1 i A2 rozpoczynają bieg w celu uzyskania posiadania piłki
- B1, B2 i B3 biegną za A1 i A2 w celu przejścia piłki
- jeżeli zespół gra w systemie z wysuniętym napastnikiem (formacja 1-2-2) wówczas tylko B1 rozpoczyna krycie zawodnika z piłką
- jeżeli zespół gra systemem podwójnego krycia zawodnika z piłką, B1 i B2 biegną za zawodnikiem

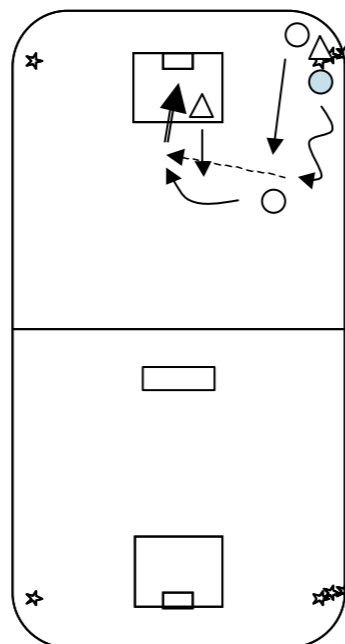
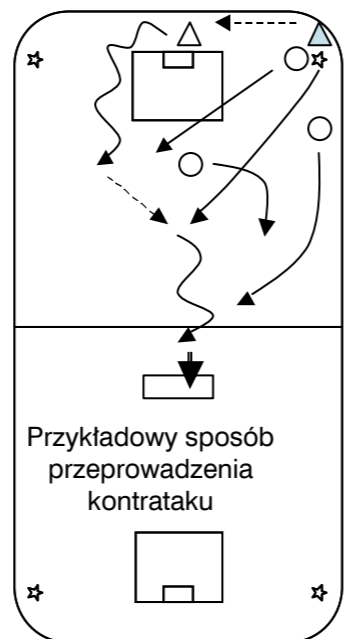
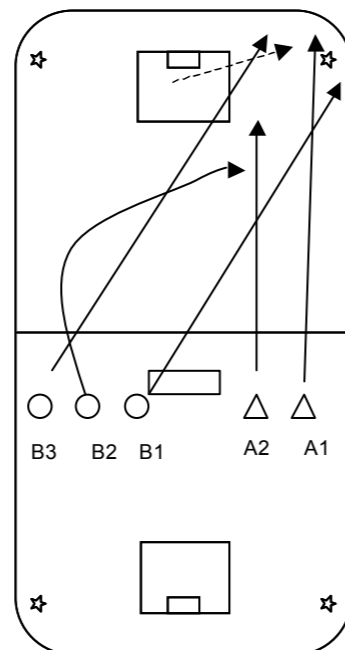
- posiadającym piłkę i B3 kryje zawodnika bez piłki
- jeżeli A1 i A2 utrzymają piłkę, mogą podjąć kontratak
- jeżeli zawodnicy przejmą piłkę, próbują oddać strzał, podczas gdy A1 i A2 rozpoczynają obronę
- ćwiczenie jest kontynuowane do czasu aż trener nie przerwie go gwizdkiem

### Modyfikacje:

- na potrzeby ćwiczenia boisko można zmniejszyć ustawiając bramki bliżej siebie, ale mniej bliżej niż na odległość połowy boiska
- do ćwiczenia może zostać włączony zawodnik A3, jako wsparcie dla A1 i A2, w momencie uzyskania posiadania piłki

### Uwagi:

- zawodnicy powinni być gotowi przez cały czas do podjęcia obrony
- zawodnicy powinni trzymać się założeń taktycznych zespołu
- należy rozważyć inne sytuacji na boisku; jeżeli B1 idzie za zawodnikiem z piłką, B1 i B2 powinni wiedzieć jakie pozycje powinni zająć oraz czy kryć zawodnika czy pole gry
- podobnie A1 i A2 powinni być świadomi pozycji swoich partnerów z drużyny; jeżeli A1 idzie za piłką, A2 powinien być na tyle blisko, aby przejąć podanie i rozpocząć atak



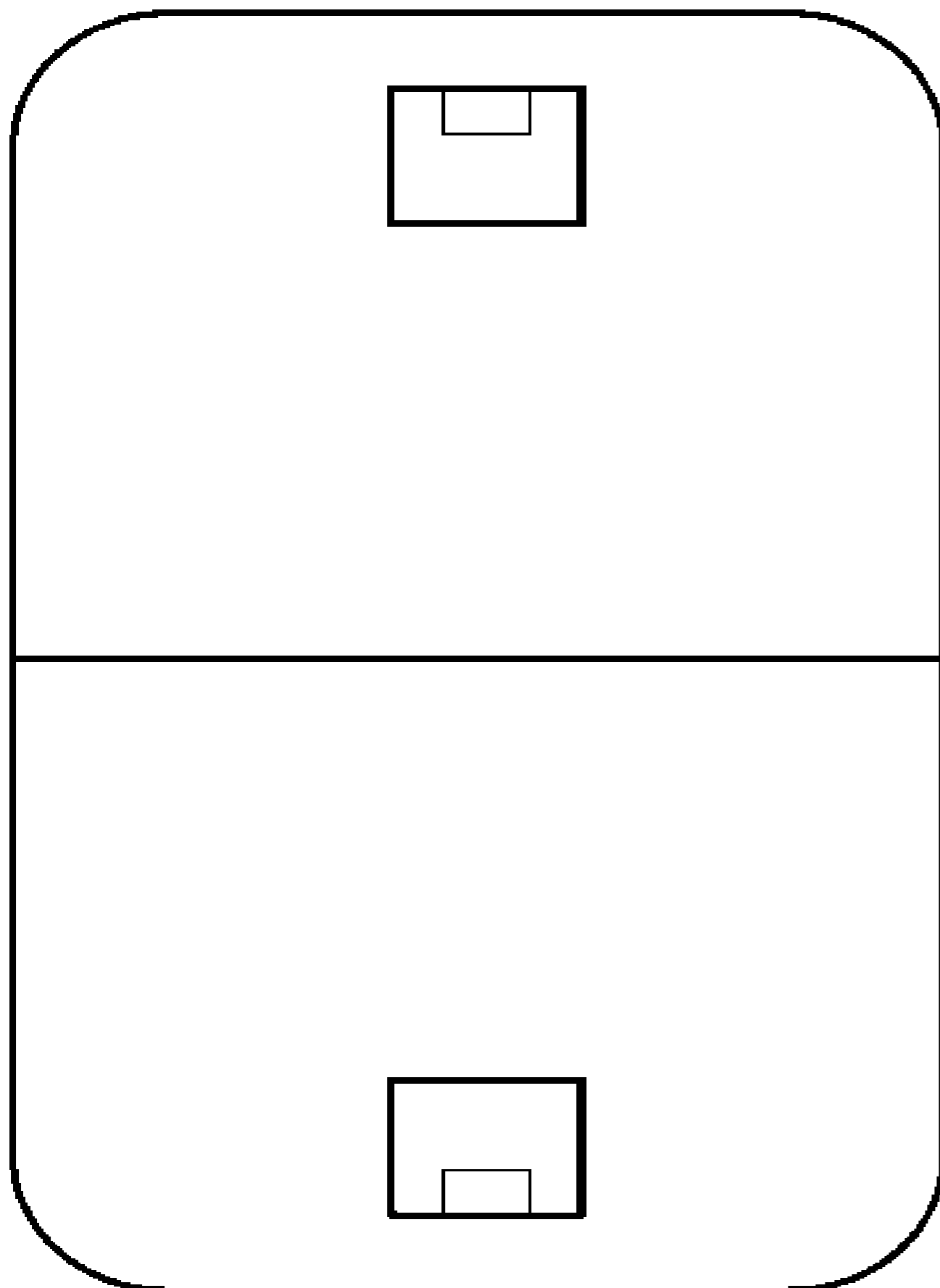
### Podsumowanie:

Mamy nadzieję, że niniejszy materiał stanie się pomocą dla trenera w prowadzeniu treningu umiejętności technicznych i taktycznych w sytuacjach meczowych. Akcenty zaprezentowanych ćwiczeń położone są na uzyskaniu optymalnego zachowania każdego zawodnika na boisku i poprawienie jego umiejętności „czytania” gry. Ale ponad wszystko, najważniejszą rzeczą w ćwiczeniach jest zachęcanie zawodników do doskonalenia swoich umiejętności poprzez stawianie im kolejnych wyzwań, trenerowi zaś pozostaje obserwacja postępów każdego zawodnika. Powodzenia!

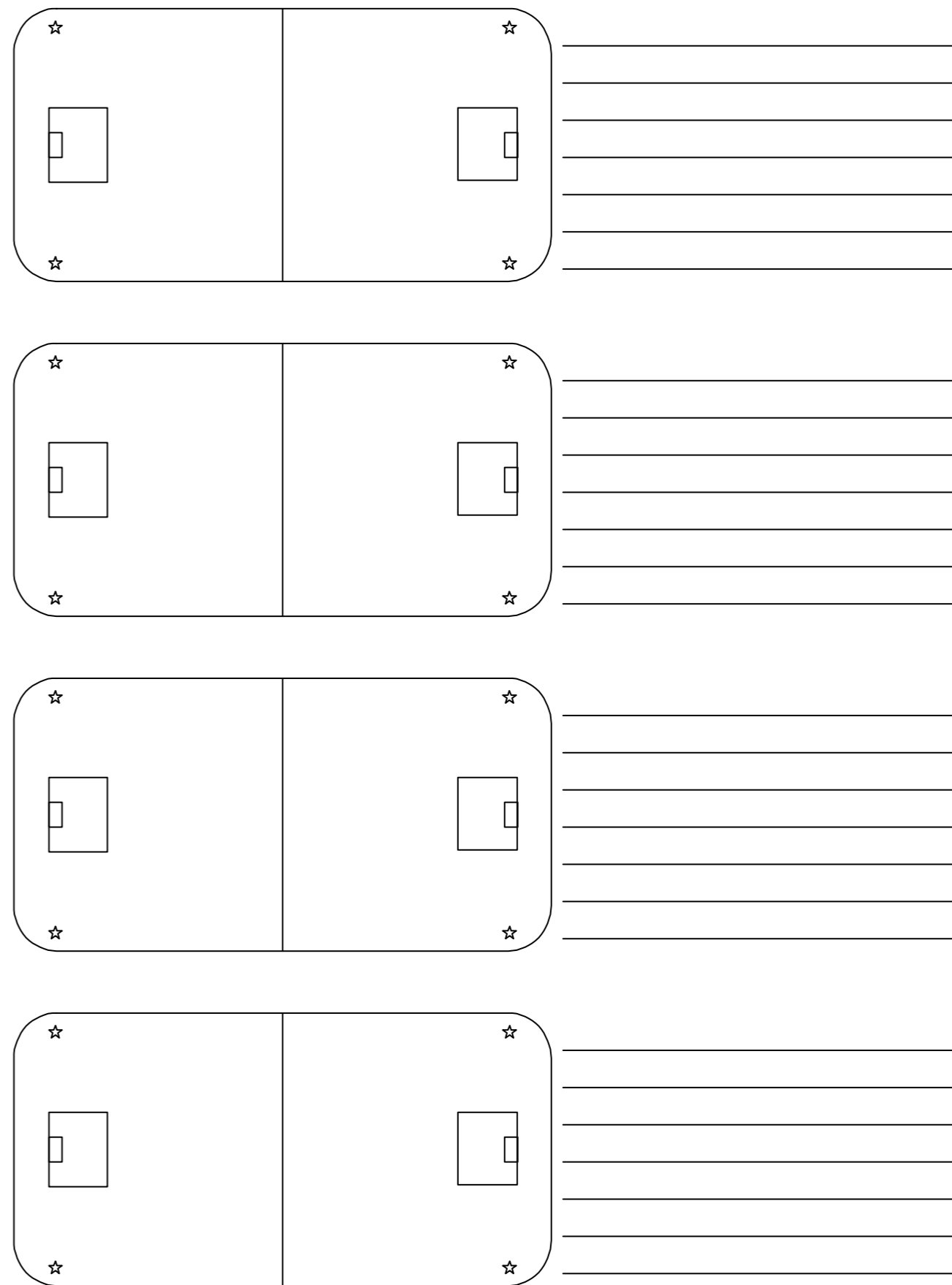
### Bibliografia

- The education material of the Finnish Floorball Federation: Tekniikka- ja perustilanteet, 1999
- Salibandyn nuoriso- ja aikuisvalmennus 2006
- Unihockey Techniques DVD, Swiss Unihockey Association/IFF, 2006
- Decision Training, A New Approach to Coaching, Dr. J.N.Vickers, Faculty of Kinesiology and The National Coaching institute-Calgary, University of Calgary
- Innebandytaktik, SISU Idrottsböcker/Swedish Floorball Federation, 2003

# Tablica trenerska



# Tablica trenerska





Producer: International Floorball Federation  
Author: Anniina Paavilainen

Wydawca: Polski Związek Unihokeja  
Tłumaczenie: Maciej Helmin  
Korektor: Dominik Siaškiewicz

Wydawnictwo sfinansowano ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki

ISBN 978-83-926702-1-6