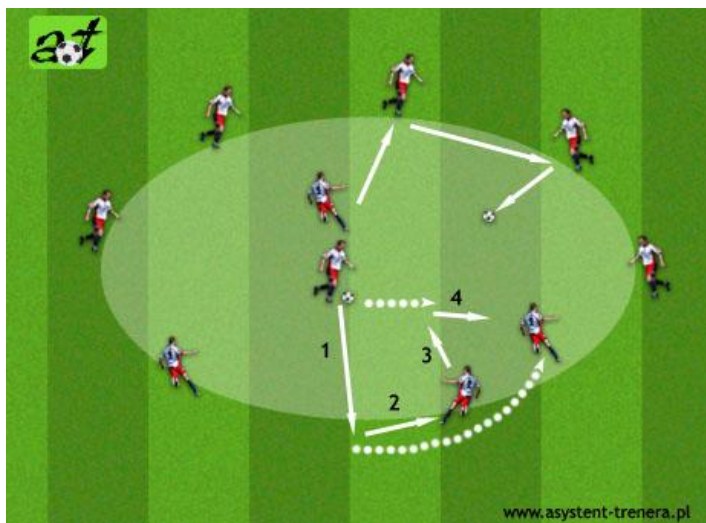


Doskonalenie szybkości gry i ruchu bez piłki



Rysunek 1.

Organizacja i przebieg ćwiczenia

- Do przeprowadzenia ćwiczenia będzie potrzebny teren o wymiarach ok. 20 na 20 m.
- Ćwiczy jednocześnie co najmniej 8 zawodników w wieku od 8 lat.
- Czas trwania ćwiczenia to 5 minut.
- Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z piłką ustawiony w środku okręgu. Zagrywa ją do wybranego gracza ustawionego na okręgu, który szybko podejmuje decyzję, czy odegrać piłkę partnerowi ustawionemu również na okręgu ze swojej lewej czy też prawej strony.
- Przykładowo, wybiera tego ustawionego ze swojej prawej strony. Wybrany gracz na 1 kontakt odgrywa piłkę do rozpoczynającego ćwiczenie.
- W tym czasie drugi zawodnik biegnie na obieg za plecami partnera z okręgu, aby otrzymać piłkę od zawodnika ze środka okręgu.
- Po otrzymaniu piłki drugi zawodnik prowadzi piłkę wewnątrz okręgu i szuka wolnego gracza na okręgu, do którego będzie mógł zagrać piłkę i ćwiczenie zacznie się od początku.
- Zawodnik, który rozpoczynał ćwiczenie zajmuje miejsce gracza nr 2 na okręgu.
- Można wprowadzić do ćwiczenia więcej piłek w zależności od liczby graczy i ich umiejętności.