

# Prowadzenie piłki przez kolorowe bramki



Rysunek 1.

## Organizacja i przebieg

- Miejsce potrzebne do przeprowadzenia ćwiczenia to kwadrat o boku ok. 10 m.
- W ćwiczeniu może brać udział jednocześnie od 5 do 12 zawodników.
- W wyznaczonym kwadracie ustaw z kolorowych grzybków treningowych serię bramek o szerokości 2 metrów. Liczba bramek zależy od liczebności ćwiczącej grupy.
- Każdy zawodnik posiada piłkę i musi ją przeprowadzać przez ustawione bramki.
- Można wprowadzać warunki prowadzenia piłki, np. tylko lewą lub tylko prawą nogą oraz element rywalizacji poprzez wprowadzenie punktacji za każde pomyślne przeprowadzenie piłki przez bramkę.

## Cele treningowe

Doskonalenie prowadzenia piłki, kontroli nad piłką i piłkarskiej świadomości.

## Modyfikacje

- Zmiana wielkości bramek.
- 1 piłka na parę i wtedy wykonywanie podań przez bramki.
- Trener wypowiada kolor bramki i wtedy zawodnicy muszą przeprowadzić (wykonać podanie) przez tę bramkę.