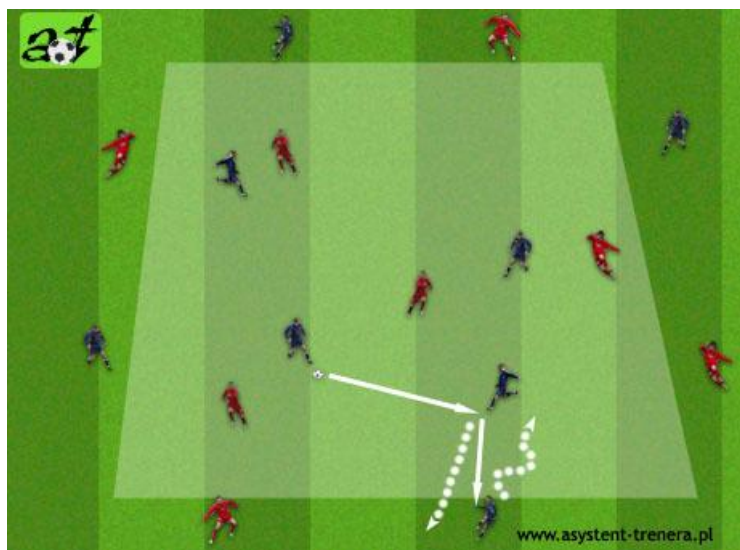


## Mała gra kondycyjna wg reprezentacji Kanady U-17



Rysunek 1.

### Organizacja i przebieg

- Gra odbywa się na polu o wymiarach ok. 30 na 40 m.
- Bierze w niej udział 16 graczy.
- Czas trwania to 15 minut.
- Poza liniami bocznymi wyznaczonego placu gry ustawiają się zawodnicy obu drużyn na przemian, czyli: czerwony, niebieski, czerwony, niebieski itd.
- Wewnątrz odbywa się gra na utrzymanie piłki w konfiguracji 4 na 4.
- Jeśli zawodnik znajdujący się wewnątrz pola gry zagra piłkę do partnera będącego poza obwodem to zamienia się z nim miejscami.

Rysunek.

### Cele ćwiczenia

Doskonalenie techniki podania i utrzymywania się w posiadaniu piłki w małej grze treningowej.

### Założenia treningowe

- Zawodnicy powinni mieć wysoko uniesioną głowę i rozglądać się wokół, aby dostrzegać najlepsze rozwiązania.
- Przewidywanie zachowań innych graczy.
- Rozpoznawanie możliwości zmiany kierunku gry.
- Zagrywanie piłki pomiędzy zawodnikami drużyny przeciwnej – szukanie możliwości różnych kombinacji zagrań.
- Bardzo ważna jest szybkość gry.