

Elżbieta Szymańska

Zabawy i gry ruchowe w treningu piłki nożnej

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 12, 83-96

2003

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Elżbieta Szymańska
AWF Kraków, WSBiP Ostrowiec Św.

Zabawy i gry ruchowe w treningu piłki nożnej

Zabawy i gry ruchowe, obok ćwiczeń fizycznych, stanowią podstawowe formy aktywności ruchowej, które są wykorzystywane również w treningu sportowym. Biorąc pod uwagę niezbędne dla piłkarza dyspozycje fizyczne, ruchowe, psychiczne, społeczne i intelektualne, wydaje się konieczne wykorzystanie w treningu fenomenu gier i zabaw.

Zabawa w życiu dziecka pełni szczególną rolę. Jest jedną z potrzeb (Szewczuk W., 1990), w której dziecko wyraża swoje emocje, poznaje otaczającą je rzeczywistość oraz relacje w niej panujące, co stwarza doskonałe warunki do rozwoju wszystkich sfer jego osobowości. David Fontana (1998) w swoich rozważaniach na temat zabawy podkreśla, że „zabawa wydaje się mieć istotne implikacje dla całego psychicznego życia dziecka i błędem jest postrzeganie zabawy, nawet u starszych dzieci, jako trywialnego marnowania czasu.” Według mnie, zabawy i gry ruchowe w treningu zespołowych gier sportowych nie tylko nie są marnowaniem czasu, ale wręcz stanowią niezbędny element w szkoleniu. Niewątpliwie, obok akcentowanego wpływu zabaw na psychiczny rozwój dziecka, zabawy i gry ruchowe pełnią podstawową rolę w rozwoju fizycznym oraz ruchowym. Występujące w zabawach nieskrępowane bogactwo czynności ruchowych, oprócz pomnażania doświadczeń ruchowych i zakresu umiejętności, pozwala wszechstronnie stymulować rozwój człowieka w zakresie wszystkich zdolności motorycznych. Zabawy i gry ruchowe mogą również wpływać pozytywnie na poprawę parametrów morfologicznych przyszłego sportowca, odpowiednie ukształtowanie układu kostno-stawowo-mięśniowego oraz przygotowanych do pracy na odpowiednim poziomie intensywności układów wewnętrznych. Występujące w zabawach i grach reguły pełnią funkcję wychowawczą oraz zdecydowanie wpływają na społeczny rozwój człowieka. Uczą zasad funkcjonowania w grupie społecznej i utrwalają zasadę, że postępowanie niezgodne z obowiązującymi regułami musi powodować niekorzystne dla tej osoby lub grupy konsekwencje. Reguły określające przebieg gier i zabaw ruchowych często zmuszają uczestników do poszukiwania takich rozwiązań, aby osiągnąć zamierzony cel i jednocześnie zadośćuczynić wszystkim przepisom. Konieczność zapamiętania tych reguł, wielość i nieszablonowość rozwiązań, niewątpliwie

stymulują zdolność twórczego myślenia oraz wpływają na rozwój intelektualny przyszłego (być może) sportowca. Ze względu na zmienność sytuacji, występujących w zabawach i grach ruchowych ciągle są angażowane różne narządy zmysłów, które umożliwiają właściwy poziom percepcji ich przebiegu. Zdolność adekwatnej i błyskawicznej oceny sytuacji na boisku, obok wyszkolenia techniczno – taktycznego, stanowi jeden z ważniejszych atutów zawodnika w grach sportowych.

W wyniku powyższych rozważań zdecydowanie nasuwa się konkluzja, że stosowanie w treningu sportowym tylko ćwiczeń, znacznie ogranicza wszechstronne przygotowanie młodego człowieka do pełnienia roli zawodnika, szczególnie w grach sportowych. Jedynie zabawy i gry ruchowe umożliwiają nie tylko właściwe przygotowanie techniczno – taktyczne do gry, ale również, ze względu na integralnie w nich występujący duży ładunek emocji, stanowią ważny element w psychicznym przygotowaniu zawodnika do walki sportowej, a także w kształtowaniu właściwych zachowań prospołecznych.

Zabawy i gry ruchowe powinno się stosować na etapie przygotowawczym nauczania techniki lub taktyki danej gry oraz w doskonaleniu wcześniej wyuczonych umiejętności. Konieczność stosowania zabaw i gier we wstępnym etapie nauczania, wynika z jednej strony z powinności zaspakajania potrzeby zabawy u dzieci, a z drugiej, ze względu na fakt, że dzieci najlepiej „uczą się poprzez zabawę” (co dowiedli m. in. psychologowie Rubin, Fein i Vandenberg, (1983). Ponadto dla wytworzenia odpowiedniego poziomu zainteresowania dziecka określoną dyscypliną, a w dalszej konsekwencji również kształtowania u przyszłych sportowców pozytywnych postaw wobec takiej formy aktywności, decydujące u dzieci są niewątpliwie powiązane z zabawami i grami pozytywne emocje. Właśnie komponent emocjonalny postawy decyduje u dzieci o jej kierunku. Radość, zadowolenie, osiągnięty sukces (niekoniecznie musi być nim zwycięstwo w rywalizacji), to źródła preferowania pośród innych danej dyscypliny. Jeśli zajęcia ruchowe kojarzone są przez uczestnika z przyjemnością, to – zgodnie z prawem efektu Thorndike’a - będzie on miał skłonność do podejmowania właśnie tej formy aktywności. Ta prawidłowość ma istotne znaczenie w treningu nie tylko początkujących, ale nawet zaawansowanych zawodników i obok innych motywów, często decyduje o kontynuowaniu pracy treningowej. Powyższą regułę powinni pamiętać wszyscy nauczyciele i trenerzy; być może wtedy właśnie wszystkie dzieci chętnie i aktywnie uczestniczyłyby w zajęciach ruchowych, a trenerzy zyskaliby utalentowanych zawodników. W doskonaleniu techniczno – taktycznym zawodników należy zwrócić uwagę na ćwiczenie nabytych umiejętności w warunkach zbliżonych do walki sportowej. Występujący w zabawach i grach element rywalizacji oraz często wielość sposobów osiągnięcia celu, stwarzają optymalne warunki przygotowania do zawodów. Ponadto prowadzone w ten sposób zajęcia

ruchowe (w tym również trening) powodują, że mimo ogromnego wysiłku i pracy na wysokim poziomie intensywności, ćwiczący wychodzą z zajęć zadowoleni. Dla odpowiedniej kondycji psychicznej zawodników na najwyższym poziomie wytrenowania, którzy dla osiągnięcia lub utrzymania odpowiedniej formy muszą często codziennie po kilka godzin trenować, bardzo przydatne są odpowiednio dobrane zabawy i gry ruchowe.

Reasumując, należy uznać, że właściwie dostosowane zabawy i gry ruchowe są doskonałym środkiem treningowym na każdym etapie zaawansowania zawodników, a w szczególności w zespołowych grach sportowych.

Zasób zabaw i gier ruchowych do wykorzystania w treningu piłkarzy nożnych.

1. Traf w piętę

Miejsce – boisko; jego wielkość zależna od liczby zawodników;

Liczba uczestników – od kilku do kilkunastu osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna na 6 do 8 osób;

Przebieg. W zależności od liczby ćwiczących wybieramy odpowiednią liczbę berków (1 na 6 do 8 osób). Każdy berek ma piłkę. Berki mają za zadanie, prowadząc piłkę nogą, jak najwięcej razy trafić pozostałe uciekające osoby piłką w piętę. Uciekający nie mogą przetrzymywać piłki. Za każde trafienie berek zdobywa punkt. Wygrywa ten, który w czasie trwania zabawy zdobył największą liczbę punktów.

2. Mistrz żonglerki

Miejsce – boisko; jego wielkość zależna od liczby zawodników;

Liczba uczestników – od kilku do kilkunastu osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna i 1 krążek ringo dla każdego uczestnika zabawy;

Przebieg. Ćwiczący rozstawiają się na boisku w równych odległościach między sobą, zachowując wokół siebie około 3 m wolnej przestrzeni. Każdy ćwiczący stawia swój krążek ringo poza boiskiem obok wybranego narożnika. Na sygnał prowadzącego wszyscy ćwiczący rozpoczynają żonglerkę piłki we wcześniej ustalony sposób (można też się umówić, że żonglujemy dowolnym sposobem). Jeśli piłka upadnie zawodnikowi na podłoże, wówczas natychmiast musi położyć ją na własnym krążku ringo i począwszy od najbliższego narożnika, obiega w ustalonym kierunku na zewnątrz całe boisko. Po obiegnięciu wraca na swoje pole i kontynuuje żonglerkę. Zwycięzcami są ci zawodnicy, którzy w czasie zabawy będą cały czas żonglować piłkę lub te osoby, które najmniej razy obiegną boisko.

3. Berek w parach

Miejsce – boisko; jego wielkość zależna od liczby zawodników;

Liczba uczestników – od kilku do kilkunastu osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna na parę ćwiczących;

Przebieg. W zależności od liczby ćwiczących wybieramy odpowiednią liczbę berków (1 na 6 do 8 par). Pozostałe osoby łączą się w pary trzymając się za ręce. Każda para ma piłkę. Berki mają za zadanie złapać jak najwięcej uciekających par. Złapana para musi wykonać wcześniej określone zadanie ruchowe z piłką (np. 20 podań wewnętrzną częścią stopy, głową itp.), po czym znów ucieka. Podczas wykonywania zadania nie wolno pary łapać! Wygrywa ten berek, który złapie najwięcej uciekających par.

4. Podawanka numerowana

Miejsce – boisko; jego wielkość zależna od liczby zawodników;

Liczba uczestników – wielokrotność liczby 3, 4 lub 5;

Sprzęt – 1 piłka nożna na 3, 4 lub 5 osób;

Przebieg. Ćwiczących dzielimy na grupy 3, 4 lub 5 – osobowe. W każdej grupie uczestnikom zabawy przypisuje się kolejny numer od 1 do 3, lub od 1 do 4 bądź też od 1 do 5. Zadaniem zawodników jest wykonanie we wcześniej określony sposób 30 podań kolejno między sobą w wybranych grupach (np. 1 do 2, 2 do 3, 3 do 4 i 4 do 1). Prowadzący stoi w środku sali i obok niego ustawione są wszystkie piłki, natomiast ćwiczący swobodnie poruszają się po całym boisku w rozsypce. W dowolnym momencie prowadzący wywołuje dowolny numer, w zależności od liczby osób tworzących grupę i rozrzuca piłki w różnych kierunkach w sali. Wywołane osoby muszą jak najszybciej przejąć piłkę i rozpoczynają podania począwszy od osoby oznaczonej kolejnym numerem. (Jeśli np. wywołamy nr 3 przy 4-osobowych grupach, to osoby oznaczone tym numerem jak najszybciej zdobywają piłkę i podają ją do osoby nr 4, a ta podaje do nr 1 itd., aż do wykonania w sumie przez grupę 30 podań.) Zespoły muszą głośno liczyć każde podanie. Wygrywa grupa, która pierwsza wykona zadanie.

ODMIANA

Prowadzący, rozrzucając piłki, może wywołać albo numer (jak wyżej), albo hasło „numery”. Na hasło „numery” kolejne podania między sobą wykonują osoby oznaczone tym samym numerem. Za każdym razem wszyscy członkowie zwycięskiej grupy otrzymują punkt. Tę zabawę należy powtórzyć kilkakrotnie, wywołując podobną liczbę razy albo jakiś numer, albo hasło „numery”. Wygrywa osoba, która zdobędzie najwięcej punktów.

5. Pracowita mrówka

Miejsce – niewielki otwarty teren, na którym wyznaczamy okrąg o średnicy około 2 metrów;

Liczba uczestników – od kilku do kilkunastu osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna;

Przebieg. Każdemu uczestnikowi zabawy przypisuje się numer. Wylosowana osoba stoi z piłką w środku okręgu, a pozostali na jego obwodzie. Środkowy podrzuca piłkę do góry i wywołuje numer innego uczestnika zabawy. Wszyscy rozbiegają się, a wywołany przyjmuje piłkę i w momencie opanowania jej na podłożu woła „stop”, po czym wszyscy zatrzymują się w miejscu. Następnie gracz z piłką „zbija” dowolną osobę poprzez trafienie jej w nogi do wysokości kolana. Jeśli trafi, kolejną literkę (M, R, Ó, W lub A) otrzymuje zbity, jeśli nie – literkę dostaje zbijający. Wszyscy wracają do ustawienia początkowego, a piłkę ponownie wyrzuca ten, kto otrzymał literkę. Osoba, która otrzymała pięć literek staje się „mrówką” i na czas wykonywania wcześniej zaplanowanego zadania odpada z zabawy. Dodatkowym zadaniem może być np.: zebranie określonego sprzętu, uporządkowanie wyznaczonego terenu, przyniesienie wiązki chrustu na ognisko, wykonanie kilku serii ćwiczeń, rozwiązanie zadania matematycznego itp.

6. Tunel

Miejsce – pas dowolnego terenu o długości 20 – 40 metrów; na początku wyznaczamy linię startu, a na końcu metę;

Liczba uczestników – 2 grupy kilkusobowe;

Sprzęt – 2 piłki;

Przebieg. Zawodnicy ustawiają się w rzędach tyłem do linii końcowej, w dowolnych odległościach między sobą. Pierwszy w każdym zespole stoi z piłką na linii startu. Na sygnał prowadzącego zawodnicy kolejno podają piłkę do następnego w rzędzie dołem między nogami. Odległości między zawodnikami są dowolne, ale wszystkie podania muszą być tak wykonane, aby piłka najpierw przeszła między nogami następnego gracza. Następnie ten musi ją zatrzymać podszwą i dopiero wtedy może wykonać następne podanie. Po wykonaniu podania zawodnik biegnie na koniec rzędu. Jeśli podanie do następnego gracza będzie nieprawidłowe, wówczas piłka wraca jeszcze raz do zawodnika podającego, w celu wykonania ponownego podania. Po tym podaniu, niezależnie od jego poprawności, piłka przechodzi do następnego gracza, a podający ustawia się na końcu rzędu. Wygrywa ten zespół, który w wyżej określony sposób szybciej dostarczy piłkę na linię końcową.

7. Berek bez piłki

Liczba uczestników – dowolna;

Miejsce - sala, boisko lub teren;

Przybory - szarfy lub koszulki, piłka nożna lub balony;

Ustawienie – rozsypka;

Przebieg. Oznaczamy szarfami lub koszulkami 4 - 6 berków. Pozostali ćwiczący biegają w rozsypce po całym terenie podając sobie nogami 5 do 8 piłek. Zadaniem berków jest zatrzymać piłkę, dotknąć ją lub odebrać nogą kolegom grającym. Berki liczą sobie punkty za takie zagranie i w ten sposób rywalizują między sobą. Wygrywa ten z nich, któremu uda się to najwięcej razy.

Uwaga - co 1 - 2 minuty następuje zmiana berków. Berek, który odebrał piłkę, ma ją szybko oddać grającym.

8. Gra do 5 podań nogą

Liczba uczestników - dowolna, parzysta;

Miejsce - sala, boisko, teren; jego wielkość zależna od liczby zawodników;

Przybory - koszulki lub szarfy, 1 piłka;

Ustawienie - 2 drużyny (jedna oznaczona szarfami lub koszulkami);

Przebieg. Zespół, który w wyniku losowania posiada piłkę, ma wykonać w ruchu - biegu 5 podań nogą, między własnymi zarodnikami. Gra odbywa się zgodnie z przepisami piłki nożnej. Przeciwnicy w tym czasie mają im to zadanie utrudnić, dążąc do przejęcia piłki. Zespół, któremu uda się wykonać wyznaczoną liczbę podań, zdobywa jeden punkt. Wygrywa ta drużyna, która uzyska więcej punktów.

Uwaga - w grze można ustalić większą liczbę podań. Decyzja jest zależna od poziomu sprawności i umiejętności ćwiczących.

9. Piłka w kwadracie

Miejsce – dowolne, w którym wyznaczamy kwadrat o boku 6 metrów. Dwoma przecinającymi się liniami dzielimy go na 4 kwadratowe pola;

Liczba uczestników – 4 osoby;

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa;

Przebieg. Każdy zawodnik ma swoje pole. Gracz zdobywa punkt wtedy, gdy posłana przez niego piłka odbije się więcej niż 1 raz na polu przeciwnika. Wybicie piłki na aut karane jest punktem, który zawodnik musi sobie odjąć od wcześniej zdobytych. Wygrywa ten uczestnik, który w wyznaczonym czasie (np. 5 minut) zdobędzie najwięcej punktów.

A	B
C	D

ODMIANA. W piłkę w kwadracie można też grać w dwuosobowych zespołach. Gracze z jednej drużyny mogą być ustawieni obok siebie lub po przekątnej. Wygrywa para, która w sumie zdobędzie więcej punktów od przeciwnika.

10. Pojedynek bramkarzy w kwadracie

Miejsce - niewielki, płaski teren, w którym wyznaczamy kwadratowe pole o boku 3 m;

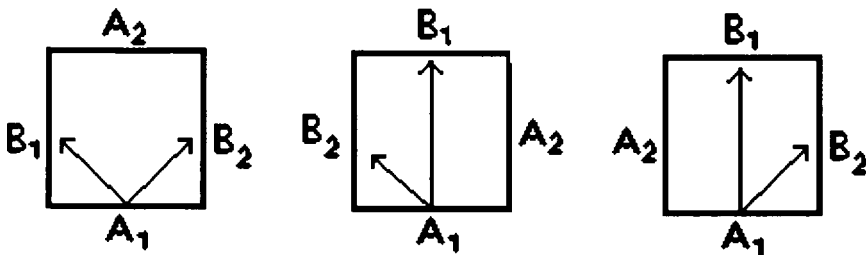
Liczba uczestników – 4 osoby;

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, 8 pachołków lub 4 pary własnych kaloszy graczy;

Przebieg. Przed rozpoczęciem gry zawodnicy wyznaczają sobie w środkowej części boku pola bramkę szeroką na 6 stóp bramkarza. Granice bramki gracze oznaczają pachołkami lub własnymi kaloszami. Zadaniem zawodników jest strzelanie goli przeciwnikom (do wysokości pachołka lub kolana) i jednoczesna obrona własnej bramki. Po każdym голу strzelec zmniejsza swoją bramkę o długość jednej swojej stopy, a zawodnik, do którego bramki wpadła piłka, o tyle samą ją zwiększa. Wygrywa ten bramkarz, który pierwszy zlikwiduje własną bramkę.

ODMIANA I. Bramkarze mogą rywalizować ze sobą w dwuosobowych zespołach. Wtedy strzelec gola zdobywa punkt, a właściciel zdobytej bramki powiększa ją o długość jednej stopy. Wygrywa para, która w czasie 5 minut zdobędzie więcej punktów od przeciwników.

ODMIANA II. Bramkę każdego gracza stanowi cały bok kwadratowego pola. Rywalizujące ze sobą pary powinny rozegrać 3 – minutowe tercje, każdą w innym ustawieniu.



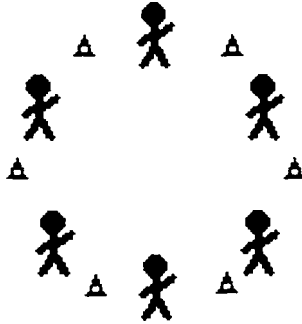
11. Pojedynek bramkarzy w kole

Miejsce – niewielki, płaski teren;

Liczba uczestników – 5 do 12 osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna;

Przebieg. Zawodnicy tworzą duże koło. Między graczami w niewielkiej odległości (1,5-2 m.) ustawione są pachołki wyznaczające bramki, w których stoją zawodnicy. Celem każdego uczestnika jest strzelanie goli innym graczom



i obrona własnej bramki. Piłkę kopimy wewnątrz koła (wzdłuż cięciw). Zawodnik, który ostatni dotknie piłki zanim ta wpadnie do którejkolwiek bramki, zdobywa punkt. Bramka jest uznana do wysokości pachołka. Wygrywa ten kto, w ustalonym przez prowadzącego czasie, strzeli najwięcej bramek i najmniej piłek wpuści do własnej bramki.

12. Bramka w kole

Liczba uczestników - dowolna, parzysta;

Miejsce - sala, boisko, teren o wymiarach 9x18 m lub 15x30 m;

Przybory - piłka nożna, 4 pachołki, szarfki lub koszulki, kreda;

Ustawienie - 2 zespoły (jeden oznaczony szarfami lub koszulkami);

Przebieg. Wspólną bramkę dla obu zespołów stanowią 4 pachołki ustawione w kształcie kwadratu (o boku 1,5 m), znajdującego się w środku koła (o średnicy 5,5 m). Grę rozpoczyna (podaniem piłki nogą lub wyrzutem piłki z linii autowej) zespół, który w wyniku losowania posiada piłkę. Zawodnicy podają piłkę i strzelają do bramki bez używania rąk. Bramkę uzyska zespół, który trafi w jakikolwiek pachołek z dowolnej części boiska. Do środka koła nie może wchodzić żaden zawodnik ani z drużyny broniącej, ani atakującej. Za takie przewinienie drużynie odejmuje się 1 punkt. Wygrywa zespół, który w określonym czasie zdobędzie więcej punktów.

Uwaga! Należy eliminować z gry wszelkie przejawy brutalności.

13. Duża bramka

Liczba uczestników - dowolna, parzysta;

Miejsce - duża sala, boisko, teren (podzielone na połowę);

Przybory - piłka nożna, 4 pachołki, szarfy lub koszulki;

Ustawienie - 2 drużyny (jedna oznaczona szarfami) podzielone są na dwa podzespoły (jeden rozgrywający piłkę, drugi broniący bramki);

Przebieg. Grę rozpoczyna zespół, który w wyniku losowania otrzymał piłkę. Zadaniem każdej drużyny jest strzelenie bramki przeciwnikowi. Bramkę stanowią 2 pachołki ustawione na całej szerokości linii końcowej boiska. Po utracie bramki zawodnicy, którzy jej bronili wchodzi do gry, a zawodnicy z pola idą do bramki (w obrębie swojego zespołu). Bramkarze mogą bronić każdą częścią ciała. Zespół zdobywa punkt, jeżeli piłka przekroczy linię bramkową, a jej lot w tym momencie nie jest wyższy od wysokości pachołków.

ODMIANA 1 - zasady gry takie same, ale po każdej zdobytej bramce następuje wymiana zawodników z pola, z bramkarzami w obu zespołach.

ODMIANA 2 - zasady gry takie same, ale po zdobytej bramce następuje wymiana zawodników w zespole przeciwnika (w tym, który nie zdobył bramki).

14. Gra do ławek

Liczba uczestników - dowolna, parzysta;

Miejsce - sala, boisko, teren (o wymiarach 9x18 m lub 15x30 m), podzielone na połowę;

Przybory - piłka nożna, 4 ławeczki gimnastyczne, szarfy lub koszulki;

Ustawienie - 2 zespoły (jeden oznaczony szarfami lub koszulkami);

Przebieg. Grę rozpoczyna zespół, który w wyniku losowania uzyskał piłkę. Zawodnicy mają za zadanie strzelić bramkę przeciwnikowi. Bramka, to dwie ławeczki położone bokiem po przekątnej na każdej połowie boiska. Gra piłką odbywa się zgodnie z przepisami piłki nożnej. Bramkę zdobywa się, gdy piłka dotknie szerokiej listwy ławeczki (siedzenie). Grę można prowadzić przed ławeczkami i za nimi. Wygrywa zespół, który w określonym czasie uzyska więcej bramek.

15. Ruchome bramki

Liczba uczestników - dowolna, parzysta;

Miejsce - sala, boisko, teren o wymiarach 9x18 m lub 15x30 m, podzielone na połowę;

Przybory - piłka nożna, 2 łaski gimnastyczne, szarfy lub koszulki;

Ustawienie - 2 zespoły (jeden oznaczony szarfami lub koszulkami) w rozsypce na boisku. W każdym zespole 2 zawodników trzyma laskę na wysokości bioder (pełnią rolę ruchomej bramki);

Przebieg. Grę rozpoczyna zespół, który w wyniku losowania zdobył piłkę. Zawodnicy obu drużyn mogą się przemieszczać po całym boisku podając sobie piłkę nogą i w dogodnej sytuacji wykonywać strzały do ruchomej bramki przeciwnika. Gra piłką odbywa się zgodnie z przepisami piłki nożnej. Zawodnicy, pełniący rolę ruchomej bramki, poruszają się tylko po swojej połowie boiska. Nie wolno im podnosić i opuszczać bramki oraz zasłaniać jej jakąkolwiek częścią ciała. Zespół uzyska punkt, jeżeli strzeli piłkę do bramki (z przodu, tyłu lub boku). Po zdobyciu bramki przez jeden z zespołów następuje zmiana tworzących bramkę w obu drużynach. Wygrywa ta drużyna, która w ustalonym czasie zdobędzie więcej bramek.

16. Trafiaj z każdej strony

Liczba uczestników - dowolna, parzysta;

Miejsce - sala, boisko, teren o wymiarach 9x18 m, 15x30 m lub 20x50m, podzielone na połowę;

Przybory - piłka nożna, 6 - 8 pachołków, szarfy lub koszulki do oznaczenia zespołów;

Ustawienie - 2 drużyny;

Przebieg. Zawodnicy zespołu, którzy w wyniku losowania posiadają piłkę, mają za zadanie trafić w jeden z 3 ewentualnie 4 pachołków, ustawionych równolegle w odległości ok. 2 m przed liniami końcowymi boiska. Piłkę można bezpośrednio kierować w stronę pachołka lub podać ją koledze ze swojej drużyny. Zespół przeciwny stara się odebrać piłkę. Trafiamy w pachołek z dowolnej strony (z przodu, tyłu, boku), uzyskując w ten sposób punkt dla swojego zespołu. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

17. Kopnij w ścianę i do bramki

Liczba uczestników - dowolna, parzysta;

Miejsce - sala gimnastyczna;

Przybory - dwie małe bramki (hokejowe), piłka gumowa, siatkowa lub nożna, szarfy lub koszulki dla jednego zespołu;

Ustawienie - 2 zespoły w rozsypce na całym boisku;

Przebieg. Zespoły grają na 2 bramki ustawione 2 m przed końcem sali, przodem do ściany. Gra toczy się dookoła bramki (jak w hokeju). Bramki może bronić każdy zawodnik. Punkt uzyskuje się, gdy piłka kopnięta odbije się od ściany i wpadnie do bramki. W grze nie ma autów, spalonych, karnych.

Nie wolno grać używając rąk, faulować. Wygrywa zespół, który w określonym czasie zdobędzie więcej bramek.

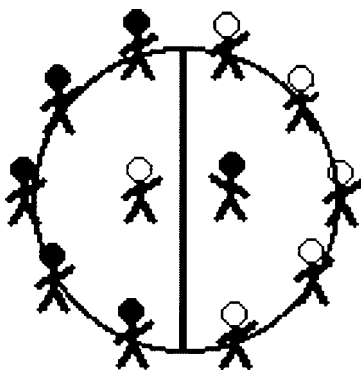
18. Piłka w kole

Miejsce – płaski teren, w którym wyznaczamy koło o średnicy około 6 – 8 m;

Liczba uczestników – parzysta; dwie drużyny po 5 do 10 osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, koszulki lub szarfy do oznaczenia drużyny;

Przebieg. Koło dzielimy na połowę. Gracze jednej drużyny ustawieni są podczas gry na obwodzie połowy koła w odległości ok. 2 m. od siebie. Jeden zawodnik z zespołu stoi obok linii środkowej na polu przeciwnika. Zadaniem



zawodników jest wybicie nogą piłki znajdującej się wewnątrz koła poza jego obwód. Drużyna zdobywa punkt, jeżeli graczom uda się wybić piłkę poniżej głów przeciwników. W przypadku wybicia piłki ponad głowami – punkt przyznaje się przeciwnikom. Zawodnicy w środku koła mogą poruszać się po całej jego powierzchni i podawać piłkę do graczy ze swojej drużyny wtedy, gdy upadnie ona wewnątrz koła. Gracze środkowi nie mogą zdobywać punktów i nie mogą przechodzić przez linię środkową.

19. Piłka na krzesłach

Miejsce – korytarz (bez okien), wolna przestrzeń;

Liczba uczestników – dowolna, ale parzysta;

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, tyle krzeseł, ilu uczestników;

Przebieg. Gracze dzielą się na dwa zespoły. Drużyny siadają w szeregu na krzesłach rozstawionych co 1 metr, w odległości 3 – 4 metrów od przeciwników. Zespół zdobywa punkt, jeśli kopnięta przez zawodnika piłka przejdzie linię krzeseł przeciwników do wysokości siedziska. Można grać do zdobycia ustalonej wcześniej liczby punktów, lub do zakończenia czasu gry.

20. Nieruchomy football

Miejsce – niewielkie boisko (np. 8 x 4 m dla 10. graczy);

Liczba uczestników – 6 do 12 osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, szarfy lub koszulki dla jednego zespołu, kreda lub tyle kartek, ilu graczy, taśma klejąca, dwie bramki;

Przebieg. Każdy zespół wyznacza swojego bramkarza. Gra się toczy podobnie, jak w piłce nożnej z tą różnicą, że wszyscy zawodnicy muszą stać jedną nogą w jednym miejscu (w małym kółku narysowanym kredą, lub na przyklejonej do podłoża kartce papieru). Zawodnicy obu drużyn powinni być porozstawiani równomiernie po całym boisku. Wygrywa ten zespół, który w ustalonym czasie strzeli przeciwnikom więcej goli.

21. Piłka do deski

Miejsce – boisko do koszykówki;

Liczba uczestników – 8 – 12 osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna, szarfy lub koszulki dla jednego zespołu;

Przebieg. Gracze dzielą się na dwa zespoły. Gra przebiega jak w uproszczonej piłce nożnej, ale drużyna zdobywa punkt wtedy, gdy piłka zagrana przez zawodnika głową odbije się od „deski” (część konstrukcji kosza). Wygrywa ten zespół, który zdobędzie więcej punktów.

22. Butelnoga

Miejsce – teren lub boisko o wymiarach ok. 20 x 10 m. podzielone linią środkową na dwa równe pola;

Liczba uczestników – 2 zespoły po 5 osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna lub siatkowa, 12 dużych plastikowych butelek wypełnionych do 1/3 objętości piaskiem;

Przebieg. Przed rozpoczęciem gry na liniach końcowych ustawiamy po 3 pary butelek. Para butelek powinna być ustawiona w odległości 50 cm od siebie. Zadaniem graczy jest tak kopnąć piłkę, aby ta przeszła na drugą stronę boiska i trafiła w butelki przeciwnika lub przeleciała między nimi. Zawodnikom nie wolno przekraczać linii środkowej. Proponuje się następującą punktację: 10 punktów za trafienie piłką pomiędzy butelkami z pary, 5 punktów za uderzenie w butelkę i przewrócenie jej, 1 punkt za przejście piłki ponad linią końcową przeciwników. Drużyny na zmianę wykopują piłkę. Wygrywa zespół, który w ustalonym czasie gry zdobędzie większą liczbę punktów.

Bardziej zaawansowane grupy mogą grać jednocześnie dwoma piłkami. Wtedy piłki wprowadzane są do gry jednocześnie przez graczy przeciwnych zespołów.

23. Siatkonoga w ciemno

Miejsce – boisko do siatkówki;

Liczba uczestników – 10 do 20 osób;

Sprzęt – 1 piłka nożna, siatka, 6 prześcieradeł lub koców, klamery do bielizny;

Przebieg. Gracze dzielą się na dwa zespoły. Przed grą należy powiesić na siatce za pomocą klamerki prześcieradła (koc) jedno obok drugiego, tak aby zasłonić drugą stronę boiska. Po dokonaniu losowania boiska i piłki rozpoczynamy grę. Zawodnicy mogą podawać piłkę nogą lub głową dowolną ilość razy. Zespół zdobywa punkt, jeżeli prawidłowo zagrana piłka spadnie na pole przeciwnika lub gdy przeciwnik wykopie piłkę na aut. Drużyny grają 3 sety do 15 punktów. Zwycięża zespół, który wygra więcej setów od przeciwnika.

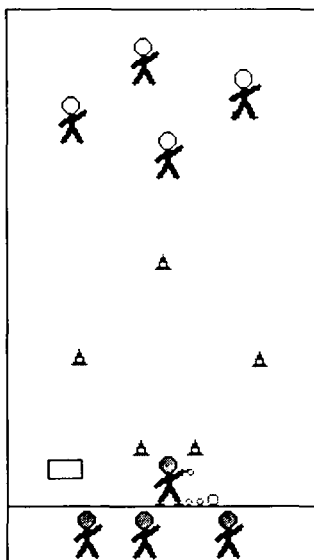
24. Baseball kopany

Miejsce – boisko o wymiarach ok. 25 x 15 m;

Liczba uczestników – dowolna, ale parzysta;

Sprzęt – 4 piłki nożne, 5 pachołków, pojemnik na piłki, szarfy lub koszulki dla jednego zespołu;

Przebieg. Gracze dzielą się na dwie drużyny; jedna ubiera szarfy. Przed rozpoczęciem gry zawodnicy organizują boisko przy pomocy pachołków tak, jak na rysunku.



Jedna drużyna ustawia się na wolnej części boiska w rozsypce, a druga stoi przy linii końcowej na tej części pola gry, na której są ustawione pachołki.

Zawodnicy z tego zespołu pojedynczo ustawiają się przed linią startu – mety i mają za zadanie wyrzucić stąd cztery piłki w dowolne miejsca na boisku. Następnie jak najszybciej obiega kolejne bazy, aż z powrotem dobiegnie do mety, a przeciwnicy mają za zadanie, grając tylko nogą lub głową umieścić je w stojącym z boku pojemniku. Zawodnicy mogą włożyć piłkę posługując się rękami dopiero wtedy, gdy prawidłowo zagrana piłka dotknie pojemnika. Gracz może obiegać pachołki do chwili, kiedy wszystkie piłki znajdują się w pojemniku. Za zaliczenie każdej bazy otrzymuje się 1 punkt. Po wykonaniu zadania kolejne 4 wykopnięcia piłek wykonuje następny gracz z tej samej drużyny. Punkty zdobyte przez poszczególnych zawodników sumuje się. W drugiej części gry zespoły zamieniają się rolami. Wygrywa drużyna, która po wykonaniu zadań przez wszystkich graczy z obu zespołów, zdobędzie więcej punktów od przeciwnika.

Pismiennictwo:

1. Bondarowicz M. (1995) *Zabawy w grach sportowych*, WSiP, Warszawa.
2. Fontana D.(1998) *Psychologia dla nauczycieli*, Zysk i S-ka Wydawnictwo s.c., Poznań.
3. Janikowska – Siatka M., Skrętowicz E., Szymańska E. (1999) *Zabawy i gry ruchowe na lekcjach wychowania fizycznego i festynach sportowo – rekreacyjnych*, WSiP, Warszawa.
4. Okoń W.(1987) *Zabawa a rzeczywistość*, WSiP, Warszawa.
5. Rice W., Yaconelli R. (1994) *400 gier i zabaw*, Wyd. Nowa Nadzieja, Kraków.
6. Rubin K.H., Fein G.G., Vandenberg B. (1983). *Play*, [W]: E.M. Hetherington (red.), *Handbook of Child Psychology: Socialisation, personality and social development*, t.4. New York: Wiley.
7. Szewczuk W. (1990) *Psychologia*, WSiP, Warszawa.
8. Trześniowski R. (1995) *Zabawy i gry ruchowe*, WSiP, Warszawa.