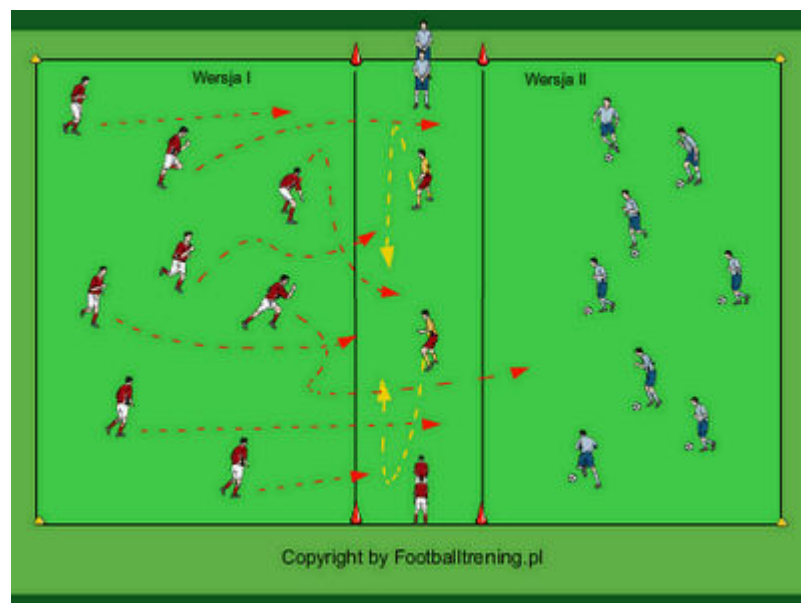


## Zabawa bieżna „Murarz”.






Kategoria: Rozgrzewka / Gry i zabawy

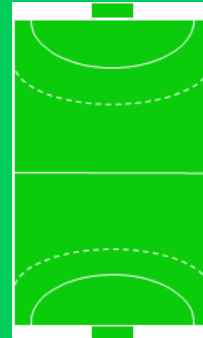
Wiek: U 6 – U 10

Cel: kształtowanie zwrotności, szybkości i orientacji przestrzennej, kształtowanie czucia piłki, doskonalenie techniki prowadzenia piłki i dryblingu, wdrożenie do rywalizacji w grupie

Ilość ćwiczących:


-  - 10
-  - 2
-  - 10

Pole ćwiczenia:



 - 4

 - 4

 - 20

### Założenia i przebieg zabawy:

Przeprowadzamy ją w polu o wymiarach 40 x 20 m. /boisko do piłki ręcznej/, w środku którego wyznaczamy dodatkową strefę o szerokości 5 m. Znajduje się w niej dwóch zawodników – murarzy, których zadaniem jest schwytywanie startujących na sygnał i przebiegających na drugą stronę partnerów. Kolejni ze złapanych zawodników ustawiają się w środkowej strefie jeden za drugim tworząc dodatkowy mur, który ogranicza i zmniejsza pole do przebiegnięcia. Zabawę wygrywa dwóch ostatnich zawodników, którzy nie zostali złapani przez „murarzy”. Oni też w kolejnym powtórzeniu w nagrodę zostają murarzami.

#### Wersja II

Przebieg zabawy j.w. tylko zawodnicy wykonują prowadzenie piłki, stosując zmiany kierunku oraz zwody przy przeciwniku /drybling/.

### Wskazówki:

- optymalna ilość ćwiczących – 12 zawodników,
- wykonujemy trzy powtórzenia danej zabawy,
- murarze nie mogą opuścić wyznaczonej strefy środkowej,
- w pierwszej wersji wykonują dotknięcie ręką dowolnej części ciała uciekającego, w drugiej odbierają /wykopują/ piłkę zawodnikowi przebiegającemu,
- zawodnicy złapani tworzą mur z dowolnej strony ustawiając się jeden za drugim,
- zawodnicy ci mogą także przyjąć pozycję w siadzie skrzyżnym,
- zawodnikom uciekającym nie wolno przebiegać przez mur,
- w momencie zawahania się uciekającego i zatrzymania się przed murarzami trener odlicza do pięciu zmuszając uczestnika zabawy do podjęcia działania,
- jeżeli ćwiczący nie zmieści się w wyznaczonym czasie automatycznie staje się zawodnikiem złapany,

- w wersji drugiej zawodnikom środkowym nie wolno stosować wślizgów,
- początkowo środkowi mogą wybijać piłki uciekającym, po wdrożeniu się do zabawy i nabyciu podstawowych umiejętności technicznych stosowany jest tylko odbiór piłki.

**[www.footballtrening.pl](http://www.footballtrening.pl)**