

TRENINGI DLA DZIECKA I RODZICA

www.footballacademy.pl



RUCH DROGOWY



1. INDYWIDUALNA ZABAWA DZIECKA Z PIŁKĄ LUB BEZ PIŁKI

www.footballacademy.pl

1.1. Dziecko prowadzi piłkę po wyznaczonym terenie, np. w obrębie kilku drzew lub na połowie osiedlowego boiska.

Na sygnały rodzica, dziecko próbuje wykonać następujące czynności ruchowe z piłką:

- „HAMULEC” – zatrzymać się z piłką;
- „LUZ” – swobodne prowadzenie piłki;
- „GAZ” – prowadzenie piłki w szybszym tempie.

Powyższe komendy zastępujemy sygnalizacją świetlną, tzn.:

- „ŚWIATŁO CZERWONE” – zatrzymać się z piłką;
- „ŚWIATŁO ŻÓŁTE” – przygotowanie do prowadzenia piłki (bieg w miejscu przy piłce);
- „ŚWIATŁO ZIELONE” – prowadzenie piłki.

1.2. Dziecko prowadzi piłkę po wcześniej określonym terenie, a na sygnał rodzica próbuje wykonać następujące zadania z piłką:

- „KARETKA” – jak najszybciej zatrzymać piłkę podeszwą i obieć (bez piłki) wyznaczone drzewo i wrócić do prowadzenia piłki;
- „POLICJA” – jak najszybciej obieć wyznaczone inne drzewo (lub ławkę czy latarnię), prowadząc piłkę przy nodze;
- „STRAŻ POŻARNA” – jak najszybciej zatrzymać piłkę podeszwą i obieć poruszającego się powoli rodzica i wrócić do prowadzenia piłki.

3. Dziecko porusza się w korku. Rodzic podaje liczbę kontaktów z piłką, po której należy się z nią zatrzymać:

np. 2 – dziecko dwa razy może poprowadzić piłkę, po czym musi się z nią zatrzymać.



FACEBOOK.COM/
FOOTBALLACADEMYPL

Trenuj z gąsja!



WE ARE
THE Football Academy
ACADEMY!



isostar

ekids
RESERVED

empik school



KACZOR
DONALD
MAGAZYN



2. RODZINNA (RODZIC+DZIECKO) ZABWA Z PIŁKĄ LUB BEZ PIŁKI

www.footballacademy.pl

2.1. Dziecko wraz z rodzicem poruszają się jeden za drugim po wyznaczonym terenie, przy czym dziecko zawsze ma przy nodze piłkę. Zadaniem ćwiczących jest wymijanie się co jakiś czas tak, by raz być z przodu, a raz z tyłu.

Wariant: Rodzic wskazuje uniesieniem ręki (kierunkowskaz) stronę, z której powinien być wyprzedzony.

2.2. Poruszanie się jak w poprzedniej zabawie (jeden za drugim). Dziecko ma za zadanie przejechać pod mostem, który tworzy rodzic poprzez zatrzymanie się w szerokim rozkroku. Dziecko musi przejść pod nogami i dobiec do podanej przez siebie piłki (podanie obok jednej z nóg). Po przejściu przez most, rodzic ustawia się w dowolnym miejscu i znowu tworzy przeszkodę.

2.3. Dziecko prowadzi piłkę w wyznaczonym wcześniej terenie i ma za zadanie zaparkować swój samochód. Rodzic podaje charakterystyczne miejsce lub jakiś element krajobrazu (np. latarnia), do którego dziecko musi jak najszybciej poprowadzić piłkę i na niej usiąść.



FACEBOOK.COM/
FOOTBALLACADEMYPL

Trenuj z gąsja!



WE ARE
THE Football Academy
ACADEMY!



isostar

le kids
RESERVED

empik school



KACZOR
DONALD
MAGAZYN



3. ĆWICZENIA STRZAŁÓW

www.footballacademy.pl

1. Dziecko porusza się po autostradzie. Zadaniem dziecka jest prowadzenie piłki po linii prostej na odcinku 10 metrów od bramki, której broni rodzic oraz oddanie celnego strzału na bramkę.

Jeśli w okolicy nie ma typowej bramki, można ją zastąpić pobliskimi drzewami lub wyznaczyć ją np. z pachołków lub z plastikowych butelek.

2. Dziecko porusza się po krętych górskich drózkach. Ustawiamy z pachołków, liści lub innych możliwych i dostępnych przyborów, dwie niewielkie brameczki (1m) ustawione poziomo po skosie od siebie. Dziecko, zanim odda strzał na bramkę, musi poprowadzić przez nie piłkę.

3. Dziecko porusza się po wąskich, miejskich uliczkach. Ustawiamy slalom z dostępnych materiałów. Zanim odda się strzał na bramkę, dziecko musi go pokonać, prowadząc piłkę przy nodze.



FACEBOOK.COM/
FOOTBALLACADEMYPL

Trenuj z gąsja!



WE ARE
THE Football Academy
ACADEMY!



isostar

le kids
RESERVED

empik school



KACZOR
DONALD
MAGAZYN



4. GRA

www.footballacademy.pl

Mecz dwóch kierowców: 1 na 1 na dwie bramki, ustawione tradycyjnie naprzeciwko siebie.



FACEBOOK.COM/
FOOTBALLACADEMYPL

Trenuj z pasją!



WE ARE
THE Football Academy
ACADEMY!



isostar

le kids
RESERVED

empik school



KACZOR
DONALD
MAGAZYN

