



Międzynarodowa Federacja Unihokeja

SYTUACJE SPECJALNE ORAZ GRA BRAMKARZA WSKAZÓWKI I ĆWICZENIA



Spis treści:

1. Przedmowa	4
2. Wprowadzenie	5
3. Użyte symbole i oznaczenia	6
4. Użyte określenia	6
5. Gra w sytuacjach specjalnych	7
5.1 Gra w przewadze	7
1. Sytuacje prowadzące do gry w przewadze	7
2. Wykorzystanie gry w przewadze	7
3. Wykorzystanie różnych stref do gry w przewadze	7
4. Utrata piłki; obrona przy grze w przewadze	8
4.2 Gra w osłabieniu	8
1. Przewinienia prowadzące do wymierzenia kar zawodnikom	8
4.3 Trening gry w przewadze i osłabieniu	9
4.4 Wznowienia	10
4.5 Stałe fragmenty gry	10
1. Cel	11
2. Wykonywanie rzutów wolnych i rzutów z autu	11
3. Prowadzenie gry ofensywnej w strefie obronnej	11
4. Prowadzenie gry ofensywnej w strefie ataku	11
5. Obrona przy wykonywaniu rzutów wolnych i rzutów z autu	12
5.6 Wykonywanie rzutów karnych	14
5.7 Przerwy w grze (Time – out)	14
6. Gra bramkarza	15
6.1 Sprzęt bramkarski i bezpieczeństwo	15
6.2 Rozgrzewka	15
6.3 Elastyczność	18
6.4 Rozciąganie i roztrenowanie	20
6.5 Trzy elementy wpływające na grę bramkarza	21
1. Możliwości fizyczne – element pierwszy	21
Postawa	22
Szybkość reakcji	25
Wytrzymałość	28
Koordynacja wzroku i ramion	31
2. Technika indywidualna – element drugi	32
Podstawowa obrona	32
Panowanie bramkarza nad ruchem ciała	34
Rzut piłki	37
Wychwytywanie piłki	40
3. Taktyka indywidualna – element trzeci	42
Gra bramkarza aktywna i pasywna	42
Taktyka poruszania się bramkarza	42
Kierowanie grą obrońców/Instrukcje dla obrońców	45
Wnioski	46
Bibliografia	46

Przedmowa

Ostatnia część materiałów do nauki treningu gry w unihokeja obejmuje wskazówki dotyczące gry w sytuacjach przewagi i osłabienia oraz rozegrania stałych fragmentów gry, a także elementy gry bramkarza. Tak jak w przypadku poprzednich naszych publikacji należy zwrócić uwagę i tym razem, że podręcznik nie rości sobie pretensji do udzielania konkretnych sposobów wyjścia z określonych sytuacji czy też wskazówek wyjaśniających, co należy robić w każdej sytuacji. Przeciwnie, celem podręcznika jest przekazanie czytelnikom – trenerom i zawodnikom – wiedzy umożliwiającej im podejmowanie samodzielnie decyzji w konkretnych sytuacjach na boisku.

Przy przygotowaniu niniejszej pracy, w różnych aspektach, sięgnęłam do doświadczeń innych trenerów. Chciałam szczególnie podziękować Grantowi Mead z Australii, który wniósł wiele pomysłów do treści książki i czuwał nad poprawnością gramatyczną tekstu. J-P Anttila z Finlandii i Talis Molder z Estonii wspierali mnie radą, zaś Sam Liebkind wprowadził mnie głębiej w zagadnienia związane z pasywną i aktywną grą bramkarza. Podobnie John Liljelund, posiadający niemałe doświadczenie bramkarzkie, wniósł spory wkład w rozdziale dotyczącym gry bramkarza.

Nadto, miałam okazję korzystać z materiałów Fińskiej Federacji Unihokeja dotyczących gry bramkarza, które zostały opublikowane wiosną 2008 r. Mam nadzieję, że niniejszy podręcznik będzie stanowił wartościową pomoc dla trenerów i zawodników na drodze do doskonałości.

Helsinki, 23 Kwietnia,
Anniina Paavilainen

Wprowadzenie



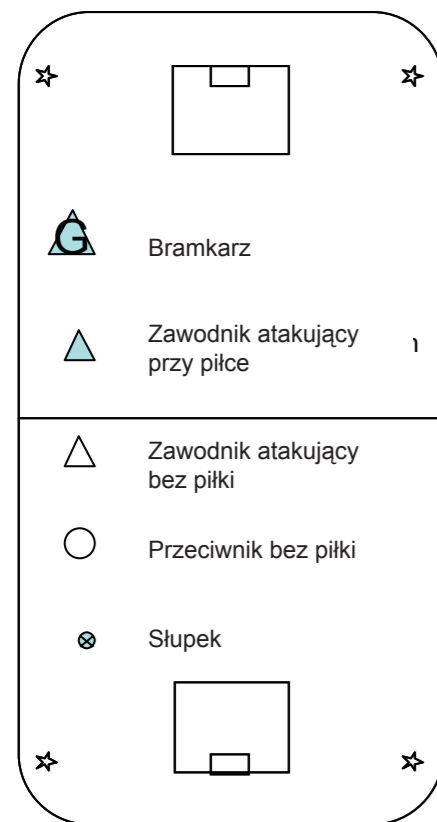
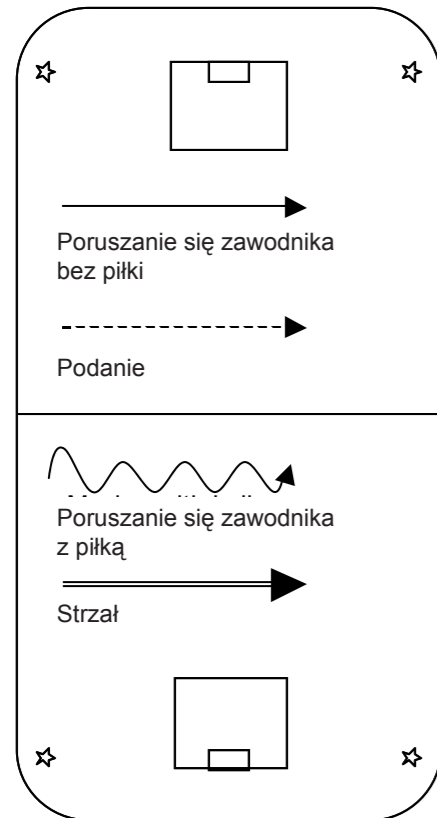
Trzecia część podręcznika dotyczy gry w sytuacjach specjalnych przewidzianych przez zasady gry oraz gry bramkarza.

Gra w sytuacjach specjalnych obejmuje w pierwszej kolejności grę w przewadze i – z drugiej strony – grę w osłabieniu.

Wznowienia, rzuty wolne, rzuty z autu stanowią stałe fragmenty gry, które omawiane są od strony drużyny atakującej i broniącej się. Na poziomie podstawowym natomiast omówiony jest rzut karny, gdyż jako element gry oparty jest przede wszystkim na umiejętnościach indywidualnych.

Z kolei część dotycząca gry bramkarza zawiera omówienie – ważnych dla każdego bramkarza – połączenia fizycznych zdolności z techniką indywidualną i umiejętnościami taktycznymi. W tym zakresie zaprezentowane zostały ćwiczenia treningowe, które mają na celu poprawę tych elementów w grze bramkarza.

Symbole i oznaczenia



Użyte określenia

Pozycja podstawowa

- postawa bramkarza przy obronie strzału zależna od indywidualnych predyspozycji i fizycznych możliwości zawodnika

Rzut bramkarski

- określenie używane dla opisanego rzutu bramkarza wykonywanego w celu zablokowania poprzecznego podania

Odłożona kara

- sytuacja, w której zawodnik drużyny będącej w posiadaniu piłki zostaje sfaulowany, zaś sędzia zezwala na kontynuowanie gry do czasu zdobycia bramki, utraty piłki lub jej wybicia poza pole gry; sędzia sygnalizuje sytuację odłożenia kary poprzez uniesienie ręki.

Wznowienie

- wznowienie następuje ze środka boiska na początku meczu, na początku każdej tercji, a także po zdobyciu każdej bramki; również w sytuacji, gdy gra zostaje przerwana i nie może być rozpoczęta rzutem wolnym lub rzutem z autu; następuje z najbliższego miejsca wznowienia, tj. miejsca, gdzie nastąpiło przerwanie gry.

Rzut wolny

- wznowienie gry po faulu na zawodniku; wykonywany przez drużynę, której zawodnik został sfaulowany.

Pole bramkowe

- większe, oznaczone liniami pole przed bramką

Pole bramkarza

- mniejsze pole przed bramką

Bramka

- również określana w tekście jako siatka

Prawo- lub leworęczność

- czynnik istotny podczas wykonywania stałego fragmentu gry, rzutu wolnego lub innego wprowadzenia piłki do gry;

Rzut z autu

- kontynuacja gry po wybicciu piłki poza pole gry; wykonywane przez drużynę w odległości 1,5 m od bandy w miejscu gdzie piłka opuściła pole gry, lecz nie dalej niż za linią wyznaczoną przez linię bramkową

Gra w osłabieniu

- gra bez jednego lub dwóch zawodników odbywających kary

Gra w przewadze

- gra w sytuacji, gdy drużyna przeciwna gra w osłabieniu

Czas na żądanie (Time out)

- jednorazowa 30 sekundowa przerwa w grze przysługująca każdej z drużyn; na żądanie kapitana drużyny lub trenera.

Mur

- w sytuacji wprowadzenia piłki do gry np. przez rzut wolny, bariera utworzona przez zawodników stojących w jednej linii celem zasłonięcia światła bramki

Gra w sytuacjach specjalnych

Gra w przewadze

Sytuacje prowadzące do gry w przewadze

Gdy zawodnik prowadzi grę w sposób niezgodny z zasadami i otrzymuje karę dwóch lub więcej minut, zespół przeciwny ma szansę na prowadzenie gry w przewadze. Lista przewinień i kar dostępna jest na stronie internetowej Międzynarodowej Federacji Unihokeja w zakładce Reguły gry i regulaminy (www.floorball.org).

Wykorzystanie sytuacji gry w przewadze

Gra w przewadze powinna być przedmiotem ćwiczeń jako sytuacja, która może być wielką i pewną szansą na zdobycie bramki. Wykorzystana w rozsądny sposób przewaga jednego lub nawet dwóch zawodników może i powinna przynieść zdobycie bramki. Z tego względu konieczne jest uprzednie wyznaczenie zawodnika, który wchodzi w miejsce bramkarza w sytuacji odłożonej kary. Wówczas wytworzona sytuacja gry w przewadze umożliwia wykorzystanie przestrzeni i czasu do zdobycia bramki. Z tego względu na treningach powinny być ćwiczone różne warianty rozegrania piłki w przewadze, w tym uwzględniające również wprowadzenie do gry oddzielnej, specjalnej „piątki” z określonymi umiejętnościami w zależności od sytuacji na boisku i aktualnego przeciwnika, a także praw- i leworęczności każdego z zawodników.

Wykorzystanie różnych stref do gry w przewadze

Strefa obronna

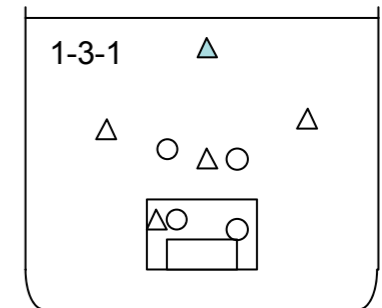
Rozegranie piłki przy rozpoczęciu gry ze środka nie powinno się różnić od normalnego rozegrania piłki wyprowadzanej z własnej połowy. Podstawowa, dobrze znana zespołowi taktyka powinna być stosowana do bezpiecznego podprowadzenia piłki do strefy obronnej przeciwnika. Jeżeli przeciwnik cofa się do swojej strefy obronnej, oczywiście nie będzie problemu z wprowadzeniem gry do tej strefy. Jeżeli jednak przeciwnik atakuje już w strefie obrony drużyny przy piłce, należy zastosować niektóre z metod umożliwiających stworzenie czasu i przestrzeni do gry w strefie ataku.

Strefa ataku

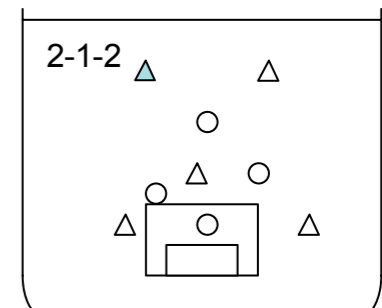
Gra w strefie ataku jest procesem wymagającym zorganizowanego systemu i koordynacji między zawodnikami. Od strony technicznej, dobrze prowadzona gra w przewadze wymaga odpowiednich umiejętności podawania i odbioru piłki, wykonywanych również w ruchu. Drużyna w ruchu, tj. zawodnicy drużyny poruszający się po polu gry, mogą stworzyć przestrzeń, po pierwsze do skutecznego przekazania piłki, a po drugie, do oddania strzału na bramkę. Z tego względu nie można pomijać w treningu umiejętności oddawania strzału, jako zakończenia ataku. Najbardziej popularnymi ustawieniami przy grze w przewadze są 1-3-1, 2-1-2 i 2-2-1 (rysunki 1, 2 i 3). Oczywiście wybór taktyki zależy od przeciwnika i umiejętności zawodników zespołu. Wskazane wyżej podstawowe ustawienia zawodników mogą ulegać modyfikacji w trakcie gry. W formacji 1-3-1, atakujący zespół ma szansę kontrolować i prowadzić grę przy pomocy obrońców, z jednym zawodnikiem za bramką przeciwnika.

Wadą natomiast takiego ustawienia jest to, że szanse na zdobycie bramki są jedynie ze środka lub z boku boiska. Przy tym, zawodnik znajdujący się w najlepszej pozycji do oddania strzału – na środku – zwykle jest dobrze pilnowany przez przeciwnika. Z kolei, formacja 1-2-1 zwykle przechodzi w układ 2-2-1, gdy gracz libero przesuwa się w kierunku bandy, a skrzydłowy przesuwa się do rogu boiska (rysunek 4). Taki manewr pozwala przenieść ciężar gry na jedną stronę boiska, a w ten sposób odciążać przeciwną stronę, stwarzając w ten sposób miejsce na oddanie strzału, a także w środku boiska. Zawodnik w środku powinien w tym układzie przesuwać się na polu bramkowym tworząc możliwość podania mu piłki lub oddania strzału. Przeprowadzenie akcji tego rodzaju wymaga dokładności przy podaniu, a także ogólnej szybkości reakcji zawodników.

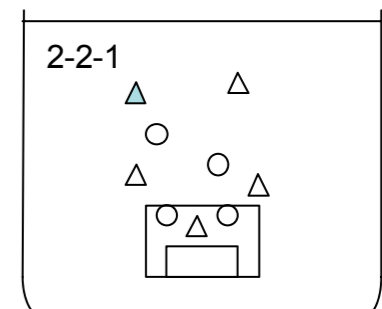
Rys. 1



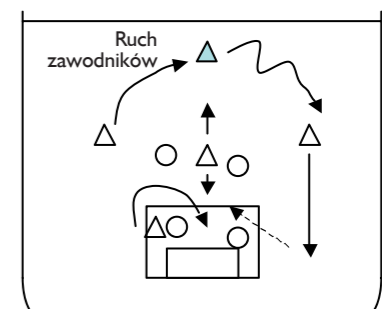
Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4



Gra w przewadze zwykle prowadzona jest w sposób opisany powyżej, jednakże trener powinien uzupełniać elementy gry w formacjach. Poniżej przedstawiamy kilka wariantów gry w różnych sytuacjach na boisku.

5 przeciwko 3

Formacja 2-1-2 powinna być wykorzystywana w szczególności w sytuacji 5 przeciwko 3. Jeżeli broniący się zespół gra jednym napastnikiem wysuniętym do przodu, tworzy się automatycznie sytuacja 2 przeciwko 1, gdzie obrońcy tworzą sobie możliwość zdobycia bramki. Jeżeli broniący się zespół gra dwoma napastnikami, w polu bramkowym tworzy się sytuacja 3 przeciwko 1, a przez to przed zespołem otwierają się różne inne opcje rozegrania piłki.

6 przeciwko 5

Do sytuacji, gdy na boisku przebywa sześciu zawodników dochodzi przy odłożonej karze lub w ostatniej fazie meczu po wycofaniu z pola gry bramkarza. W takiej sytuacji zwykle chodzi o przechylenie szali zwycięstwa w meczu na korzyść drużyny grającej w przewadze. Zwykle zadaniem szóstego zawodnika jest wywołanie dodatkowej presji na zawodnikach przeciwnika w strefie obronnej i przed bramką. Jednakże wprowadzenie szóstego zawodnika na pole po wycofaniu bramkarza wymaga bardzo dobrej organizacji gry. Ten bowiem zabieg wymaga od trenera racjonalnego planu opartego na ocenie sytuacji, w tym konkretnym momencie na boisku. Przy czym, zawodnicy muszą zapoznać się z koncepcją rozegrania piłki, aby móc dostosować grę do postawionego celu. Decydując się na tego rodzaju rozegranie zawodnik przy piłce powinien zwolnić grę oraz umożliwić pozostałym zawodnikom zmiany i wprowadzenie ustawienia uwzględniającego wejście dodatkowego zawodnika na boisko, zaraz po jego opuszczeniu przez bramkarza. Ryzyko utraty bramki powinno być na wszelkie sposoby minimalizowane.

Utrata piłki; obrona przy grze w przewadze

Najważniejszą rzeczą przy utracie piłki, grając w przewadze, jest to, aby przez cały czas pamiętać, iż drużyna posiada jednego zawodnika więcej. Z tego względu zawsze dwóch zawodników powinno atakować posiadacza piłki, zaś pozostali powinni kryć „każdy swego”. Nie ma sensu tracić czasu na konstruowanie obrony, gdy gra się w przewadze! W takiej sytuacji powinno się zdobywać bramki! Z tego względu gra powinna być agresywna i zorientowana na szybkie odebranie piłki przeciwnikowi.

Ćwiczenie

Ta faza gry powinna być akcentowana w ćwiczeniach przy układzie 5 przeciwko 4 (lub 3) w sytuacji, gdy drużyna gra w osłabieniu, a jednocześnie w posiadaniu piłki. Zadaniem zespołu atakującego jest odzyskanie piłki i obejście z piłką własnej bramki przed rozpoczęciem ponownego ataku. Ten manewr należy powtarzać za każdym razem po utracie piłki, gdyż wymusza reorganizację formacji zespołu przed podjęciem ataku w przewadze. Przy ćwiczeniu, trener decyduje o częstotliwości zmian.

Gra w osłabieniu

Przewinienia prowadzące do zastosowania kar zawodnikom

Co do zasady zawodnicy powinni stosować się do reguł gry, jednakże w określonych sytuacjach, przy określonych w przepisach zachowaniach graczy, konieczne jest – zgodnie z zasadami – zastosowanie wobec nich kar. W takim przypadku dochodzi do sytuacji, w której jeden zespół gra w osłabieniu.

Mniejsze przewinienia prowadzą jedynie do zastosowania rzutów wolnych. Z kolei kary 2 lub 5 minutowe odbywane na ławce kar przewidziane są, gdy zawodnik faulowany znajdował się w sytuacji strzeleckiej lub gdy przewinienie było poważne. Najpoważniejsze przewinienia prowadzą do bądź rzutu karnego, bądź kar osobistych, które – te ostatnie - mogą nie mieć wpływu na sytuację drużyny. Podstawowe przewinienia to uderzenie kiją, gra wysokim kijem, popychanie lub zbyt ostra gra. Lista nieprzepisowych zachowań na boisku jest dostępna na stronie internetowej Międzynarodowej Federacji Unihokeja w zakładce Zasady gry.

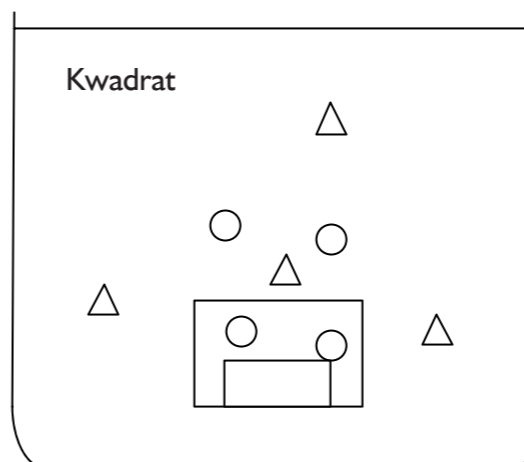
Oczywistym jest, iż kar należy unikać, lecz szczególnie dotyczy to sytuacji, gdy zespół przegrywa. W przypadku jakichkolwiek oznak frustracji w zespole lub niebezpiecznej gry ze strony któregoś z zawodników, trener powinien wkroczyć, uspokajając sytuację. Podkreślić należy, iż prawo do rozmowy z sędzią posiada jedynie kapitan drużyny.

Podstawowym zadaniem zespołu grającego w osłabieniu jest utrzymywanie piłki na obrzeżu boiska i w jego rogach. Zespół broniący się pracuje nisko na nogach, wykorzystuje kije przy próbach blokowania podań. Głowa zawodnika powinna być przez cały czas podniesiona tak, aby widzieć innych zawodników; ciało zawodnika powinno być skierowane w kierunku piłki. Pole bramkowe powinno być kontrolowane. Zawodnicy broniący powinni unikać przewinień, aby nie doprowadzić do wyznaczenia rzutu wolnego w bliskiej odległości od bramki.

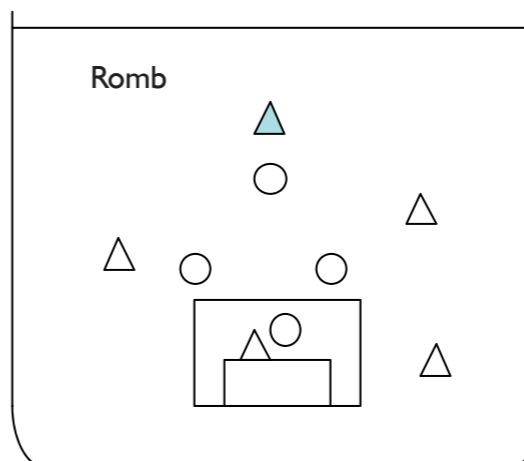
Wszystkie powyższe wskazówki należy stosować w odpowiednim czasie i w określonych sytuacjach gry w osłabieniu; wszystkie te sytuacje powinny być – co jakiś czas - przedmiotem treningu. Najważniejszą rzeczą jest bowiem współpraca w formacji obronnej, którą można zacieśniać i ulepszać jedynie przez ćwiczenia.

4 przeciwko 5

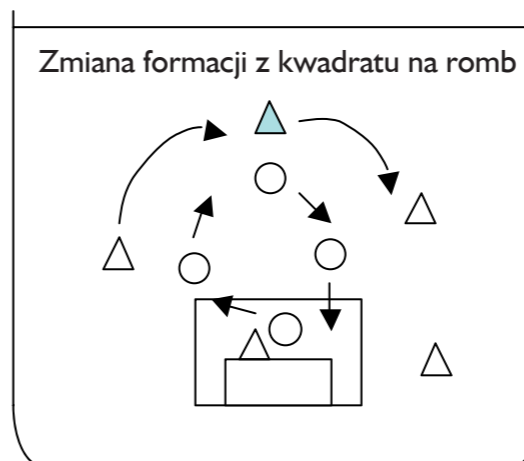
Najbardziej popularną formacją broniącego się zespołu w osłabieniu jest formacja ustawiona w kwadracie i rombie. (rysunek 1 i 2). Pierwsza z formacji stosowana jest, gdy atakujący grają w układzie z dwoma obrońcami. Druga – gdy przeciwnik gra z zawodnikiem libero.



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3

Poruszanie się zawodników w formacji obronnej uzależnione jest od ruchu zawodników atakujących. Formacja w kształcie kwadratu może przejść w formację w kształcie rombu i odwrotnie. Zmiana tego rodzaju pokazana jest na rysunku 3.

3 przeciwko 5

Gdy przeciwnik ma okazję grać w przewadze 5 na 3, jedynym zadaniem broniącego się zespołu jest blokowanie linii podań i strzałów, tak samo jak w przypadku gry 4 przeciwko 5. Gdy nastąpi przejęcie posiadania piłki, zawodnicy broniący się powinni natychmiast wybić ją do swojej strefy ataku, gdyż gra w takiej formacji jest niezwykle wyczerpująca i wymaga częstych zmian zawodników na boisku; wybiecie piłki powoduje rozluźnienie w zespole atakującym i umożliwia zmianę zawodników w zespole grającym w osłabieniu. Nie byłoby zresztą rozsądne utrzymywanie się przy piłce, gdyż w grze 3 na 5 przeciwnik może atakować trzema zawodnikami jednego zawodnika przy piłce. Utrata piłki jest w takiej sytuacji jedynie kwestią czasu.

Trening gry w przewadze i w osłabieniu

Trening gry w przewadze i w osłabieniu może być przedmiotem doskonalenia w tym samym czasie. Różnego rodzaju rozwiązania takiego układu rozegrania piłki w takiej sytuacji powinny być ćwiczone, aż do wyrobienia w zawodnikach nawyku gry na pamięć.

Ćwiczenia należy zorganizować w taki sposób, aby zawodnicy wchodzący zwykle na boisko w sytuacji przewagi ćwiczyli z zawodnikami wyznaczonymi do gry w osłabieniu. Do tego ćwiczenia wystarczy połowa boiska. Na drugiej połowie ćwiczone mogą być rzuty wolne i strzały na bramkę.

Na początku zespół broniący się gra bez kijów lub z kijami odwróconymi do góry, co ułatwi atakującym utrzymanie się w posiadaniu piłki, a przez to ćwiczenie podań i tworzenie linii podań między sobą. Później ćwiczenie może stać się bardziej agresywne ze strony broniących się, tak aby zmusić atakujących do szybszej wymiany piłki między sobą. Ćwiczenie powinno zakończyć się strzałem na bramkę. O zmianach zespołów decyduje trener.

Wznowienie



Wznowienie gry następuje na początku każdej tercji i po zdobyciu bramki. Wznowienie gry następuje również za każdym razem, gdy gra została przerwana, lecz żadnej z drużyn nie przysługuje rzut wolny lub prawo wprowadzenia piłki do gry. Chodzi o takie sytuacje, w których np. piłka uległa zniszczeniu lub nie daje się ustalić zawodnika wybijającego piłkę poza bandę. W takiej sytuacji wznowienie powinno następować w miejscu najbliższym tego, w którym nastąpiło przerwanie gry. Wyjąwszy dwóch zawodników przy wznowieniu, pozostali powinni znajdować się w odległości 3 metrów od miejsca wznowienia.

Wznowienia dokonuje po jednym zawodniku z każdej drużyny. W trakcie wznowienia ich stopy powinny być ustawione prostopadle do linii środkowej, a każda ze stóp w takiej samej odległości od linii środkowej. Kije w normalnym uchwycie, zaś łopatki powinny być położone na ziemi prostopadle do linii środkowej po każdej stronie piłki, przy czym nie mogą jej dotykać.

Stałe fragmenty gry

Rzuty wolne są wynikiem faulu na zawodniku i powinny być egzekwowane z miejsca popełnienia przewinienia. Wyjątkiem są rzuty wolne w polu bramkowym, gdzie piłka jest umieszczana 3,5 metra od pola bramkarza, a w przypadku faulu za bramką rzut wolny wykonywany jest z rogu boiska.

Przewinienia prowadzące do rzutu wolnego można łatwo ustalić poprzez lekturę zasad gry, w tym sposób wprowadzenia piłki do gry.

Przy wprowadzaniu piłki do gry, zawodników należy uczyć na kilka spraw:

1. Piłkę należy uderzyć kijem czysto; nie należy jej przeciągać lub podnosić.
2. Zawodnicy drużyny przeciwnej powinni znajdować się w odległości co najmniej 3 metrów od piłki.
3. Zawodnicy drużyny przeciwnej nie mogą się zbliżyć do miejsca, w którym znajduje się piłka do czasu, gdy piłka zostanie wprowadzona do gry.
4. Jeżeli któryś z zawodników naruszy 3-metrową przestrzeń będzie podlegał 2-minutowej karze; na ten element należy zwrócić szczególną uwagę zawodników broniących się.

Cel

W przypadku przewinienia celem wykonania rzutu wolnego, a w przypadku, gdy piłka opuszcza boisko - rzut z autu, jest wypracowanie sytuacji strzeleckiej. Takim celem – w zależności od sytuacji na boisku – może być także odzyskanie lub utrzymanie kontroli na boisku. Patrząc na tę sytuację od strony zespołu broniącego się, celem takim jest – w zależności od położenia piłki – uniemożliwienie oddania strzału zarówno poprzez krzyki zawodników w systemie jeden na jeden lub obrony strefą albo poprzez wrzucenie piłki do strefy obronnej przeciwnika, aby skierować grę w określonym kierunku na boisku.

Poniżej przedstawiamy kilka elementów, które należy rozważyć wykonując rzut wolny lub w inny sposób wprowadzając piłkę do gry:

Podczas obrony:

- zawodnicy nie mogą zbliżyć się do piłki na odległość mniejszą niż 3 metry
- w zależności od wybranej taktyki, zawodnicy powinni albo kryć konkretnych zawodników drużyny przeciwnej lub pole gry
- bramkarz powinien decydować o ustawieniu muru zawodników

Podczas ataku:

- ustawienie zawodników powinno odpowiadać ich prawolub leworęczności
- zawodnicy powinni starać się oddać szybko strzał na bramkę, w szczególności przy rzutach wolnych z bliskiej odległości
- należy przestaniać widoczność bramkarzowi i szukać szansy na strzał z odbitej piłki
- zawodnik bez piłki może przestaniać mur zawodników obrony

Rzuty wolne powinny być przedmiotem ćwiczeń we wszystkich częściach boiska. W trakcie ćwiczeń powinno dodawać się następujące elementy:

- przesłanianie pola widzenia bramkarza i strzał z odbitej piłki
- tworzenie sytuacji gry w przewadze przed samą bramką i strzał na bramkę
- tworzenie przestrzeni do gry poprzez zmianę pozycji przez zawodników

Wykonywanie rzutów wolnych i rzutów z autu



Zwykle celem gry ofensywnej przy wybijeniu rzutu wolnego lub wprowadzenia piłki do gry w inny sposób jest stworzenie sytuacji bramkowej albo utrzymanie się w posiadaniu piłki. Chodzi zwykle o to przy grze w strefie obronnej, gdy wynik jest korzystny dla atakującego zespołu i drużyna chce utrzymać kontrolę nad przebiegiem gry. Rozegranie rzutu wolnego zależy również od sposobu obrony przyjętego przez broniący się zespół.

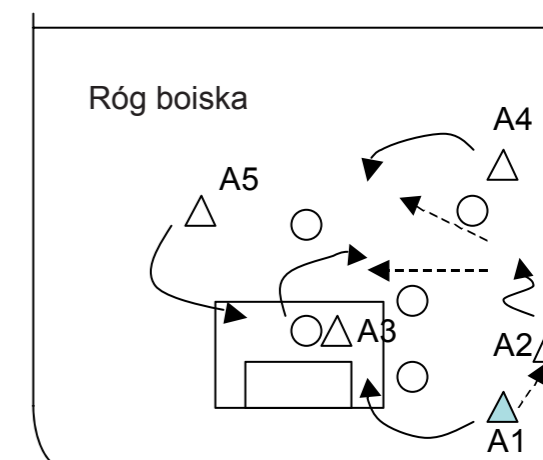
Prowadzenie gry ofensywnej w strefie obronnej

Rzuty wolne i rzuty z autu we własnej strefie powinny być wykonywane w sposób symulujący rozstawienie zawodników jak przy rozpoczęciu gry. Jeżeli gra rozpoczyna się bliżej linii środkowej, dwóch zawodników powinno znajdować się za piłką, zaś pozostali powinni zająć pozycję zgodną z przyjętym wariantem rozegrania piłki.

Prowadzenie gry ofensywnej w strefie ataku

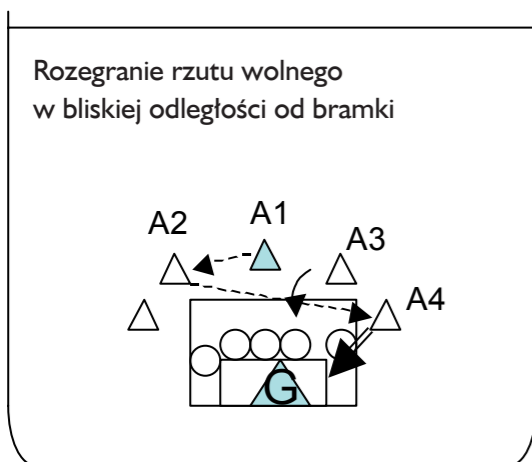
Rozegranie piłki w rogu boiska

Rozgrywanie piłki w rogu boiska nie jest najlepszą okazją do zdobycia bramki. Jednakże celem rozgrywania piłki w tej części boiska może być tworzenie presji na broniący się zespół oraz tworzenie sytuacji bramkowych poprzez pozostawanie zawodników w ciągłym ruchu. Zawodnik z piłką nie zawsze ma okazję oddać strzał, a z tego względu atakujący zawodnicy bez piłki powinni starać się zająć pozycję strzelecką poprzez przesuwanie się w miejsca na wolnej od przeciwnika przestrzeni. Na rysunku 1 zawodnik A1 podaje do zawodnika A2, który przejmuje kontrolę nad piłką i podaje albo do A3 lub A4.



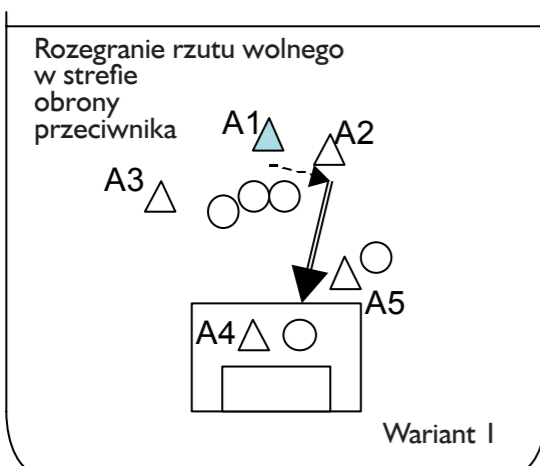
Rzuty wolne wykonywane w bliskiej odległości od bramki

W przypadku rzutów wolnych w bliskiej odległości od bramki liczba podań przed oddaniem strzału nie powinna przekroczyć dwóch, maksimum trzech podań. Pierwsze podanie powinno być wolniejsze, aby przyciągnąć uwagę przeciwnika w określonym kierunku, a następnie powinno nastąpić szybkie podanie, a po nim strzał. Przy takim rozegraniu broniący mogą zorganizować blokadę strzału po pierwszym podaniu, trudniej natomiast zrobić to już w stosunku do zawodnika otrzymującego piłkę w drugiej kolejności. Atakujący zawodnicy powinni starać się spowodować przesunięcie się broniących się zawodników tak, aby stworzyć miejsce do oddania strzału. Jeden z przykładów przedstawiony jest na rysunku 2. Zawodnik A1 podaje powoli do zawodnika A2. Przeciwnik najprawdopodobniej przesunie się na lewo (tak na rysunku) zgodnie z ruchem piłki. A2 podaje do A4, w tym samym czasie, gdy A3 przesuwa się w kierunku środka tak, aby zablokować mur przeciwnika.

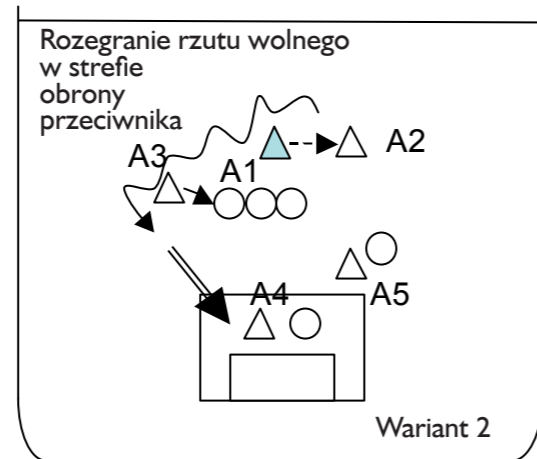


Rzuty wolne wykonywane w strefie obrony przeciwnika

Co najmniej dwóch zawodników powinno zostać za piłką tak, aby istniała możliwość bezpiecznego wznowienia gry. Technicznie rzecz ujmując jest zresztą łatwiej wykonać bezpieczne, krótkie i dokładne podanie, po którym nastąpi bezpośrednio strzał bez przyjęcia (wariant 1). Zawodnik A1 podaje do zawodnika A2, który oddaje strzał. Zawodnik A5 stwarza wolną przestrzeń do oddania strzału poprzez pozostawanie w ruchu, zaś zawodnik A4 pozostaje w gotowości do ponownego strzału z odbitej piłki.



Istnieje również możliwość stworzenia wolnej przestrzeni poprzez podawanie piłki (wariant 2). Zawodnik A1 podaje do zawodnika A2, który przejmuje posiadanie piłki, przesuwa się z piłką za A1, zaś zawodnik A3 w tym czasie blokuje mur zawodników przeciwnika. A1 strzela, jak tylko będzie miał do tego okazję. Prawo- i leworęczność zawodników w tym przypadku gra istotną rolę. W niniejszym rozegraniu zawodnik A2 powinien być praworęcznym graczem.



Obrona przy wykonywaniu rzutów wolnych i rzutów z autu



Zawodnicy powinni zawsze unikać przewinień na przeciwniku, szczególnie zaś w swojej strefie obronnej; w takim przypadku przeciwnik uzyskuje dogodną okazję do stworzenia sytuacji strzeleckiej. Za każdym razem, gdy przeciwnik wykonuje rzut wolny lub rzut z autu, celem obrońców powinno być uniemożliwienie stworzenia bezpośredniego zagrożenia bramki poprzez blokowanie linii podań i oddania strzału. Z tego względu broniący się powinni od razu przyjąć formację obronną i trzymać się ustalonego wariantu gry obronnej. Z drugiej strony zawodnicy - w przypadku przejęcia piłki - powinni pozostawać w gotowości do przejścia do gry ofensywnej.

Prowadzenie gry defensywnej w strefie obronnej

Przewinienia należy unikać również ze względu na to, że drużyna atakująca nie będzie miała ułatwionego zadania przy zmianie zawodników. Wykonywanie rzutów wolnych i rzutów z autu w strefie ataku nie są tak niebezpieczne, jak w strefie obronnej, zaś ustawienie zawodników powinno być mniej więcej takie, jak przy agresywnej grze broniącej się drużyny w jej strefie ataku. Oczywiście wszystko zależy od tego, gdzie znajduje się piłka przed rozpoczęciem gry.

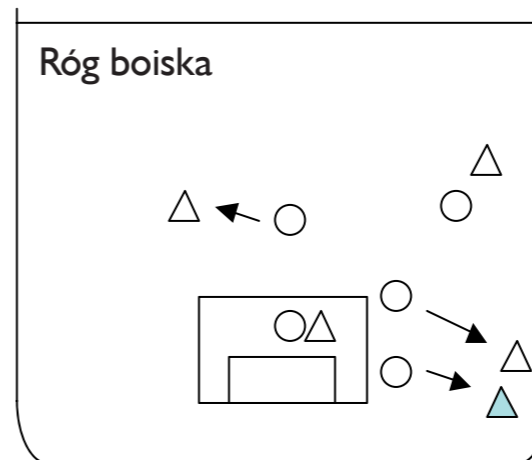
Zawodnicy powinni być uczulani na konieczność „czytania” sytuacji przed wprowadzeniem piłki do gry i przewidywania wszelkich możliwości rozwoju sytuacji na boisku.

Prowadzenie gry obronnej w strefie obronnej

Zespół w obronie powinien ze wszech miar unikać przewinień na przeciwniku, zwłaszcza w strefie obronnej; w takim przypadku bowiem przeciwnik ma szansę na przejęcie inicjatywy i zdobycie bramki. W takiej sytuacji przeciwnik powinien być spychany - zgodnie z przepisami - do rogów boiska i w stronę band bocznych. Jednakże przewinienia zdarzają się i z tego względu takie elementy należy ćwiczyć na treningach. Jeszcze raz w tym miejscu należy akcentować obowiązek wycofania się na odległość 3 metrów (w tym kije) od piłki wybijanej z rzutu wolnego. Zasłonę przed bezpośrednim strzałem powinno tworzyć tylu zawodników obrony, ile zawodników rozgrywa bezpośrednio piłkę z rzutu wolnego lub rzutu z autu. Pozostali zawodnicy powinni przyjąć system obrony - w zależności od instrukcji trenera - „każdy swego” lub strefą.

Tworzenie „muru”

Zasłona przed bezpośrednim strzałem na bramkę powinna być ciasna i zwarta. W murze zawsze powinno być tyle samo zawodników, ile zawodników atakujących przy piłce przed rozegraniem piłki. W przypadku rzutów wolnych z bliskiej odległości, bramkarz powinien współpracować przy ustawieniu muru z zawodników. Zawodnicy powinni przyjąć niską postawę, prawie przyklękając na jedno kolano, z łopatką kija na ziemi, w gotowości do przecięcia ewentualnego podania atakujących. Klatka piersiowa zawodnika w murze powinna być skierowana w kierunku piłki, aby przesłonić jak największą powierzchnię przestrzeni przed bramką.



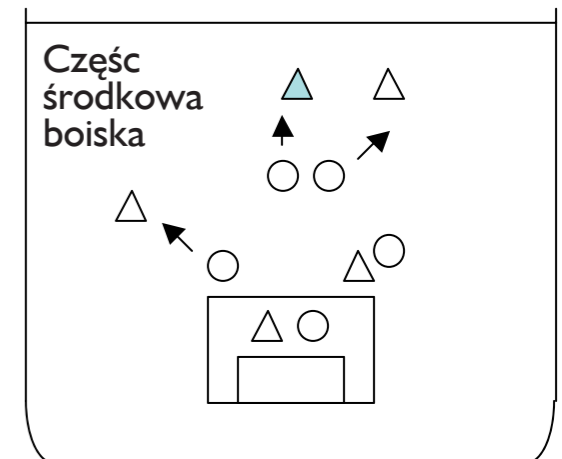
Róg boiska

Odpowiedni boczny obrońca powinien blokować linię podań w kierunku pola bramkowego i zawodnika wykonującego rzut wolny (rzut z autu). Obrońca z drugiego skrzydła powinien „kryć” zawodnika w polu bramkowym. Jeżeli w polu bramkowym znajduje się dwóch zawodników, środkowy napastnik powinien przejąć drugiego z nich. Odpowiedni po swoich stronach skrzydłowi powinni „kryć” linie boczne przy bandach i obrońcę zespołu atakującego. Drugi ze skrzydłowych powinien kontrolować środek boiska, blokować podania w środku i „kryć” drugiego skrzydłowego obrońcę zespołu atakującego.

Część środkowa boiska

Istnieje zasada, iż przy wykonywaniu rzutu wolnego przed piłką, w murze zawodników, powinno być tyle samo zawodników, ile za piłką. Jeżeli dwóch obrońców z drużyny atakującej jest za piłką (zwykle przy wykonywaniu rzutów wolnych w okolicach środkowej linii), bezpośrednio przed piłką powinno znajdować się również dwóch napastników (patrz rysunek).

Głównym zadaniem w takiej sytuacji jest blokowanie bezpośredniego strzału i wszystkich linii podań z zamiarem przejęcia posiadania piłki i zmiany w grze, polegającej na przejściu z obrony do gry ofensywnej.



Rzut wolny w bliskiej odległości od bramki

Przy wykonywaniu rzutów wolnych z bliskiej odległości od bramki, najistotniejsza jest rola bramkarza. Zadaniem bramkarza jest udzielać zawodnikom wskazówek przy ustawianiu muru. Proces ten powinien przebiegać spokojnie, bez emocji i paniki oraz w sposób rzeczowy. Z tego względu powinien być przedmiotem ćwiczeń na treningach. Obrońcy powinni nauczyć się nie reagować na markowane zachowanie przeciwnika, które miałyby rozszelnić utworzoną barierę z zawodników.



Proponowane ćwiczenia treningowe:

Trening wykonywania rzutów wolnych i rzutów z autu powinien być prowadzony w pierwszej kolejności od rozpisania ról każdego z zawodników w ćwiczeniach prowadzonych bez przeciwnika. Z czasem, gdy wszyscy zawodnicy poznają swoje role i zadania z nimi związane, a także po zapoznaniu się przez nich ze wszystkimi wariantami rozegrania piłki, należy wprowadzić symulację gry z przeciwnikiem w następujących układach:

1. 5 przeciwko 0
2. 5 przeciwko 5 przy rozegraniu jednego wariantu
3. Symulacja gry rozpoczynająca się od wprowadzenia piłki do gry
4. W ćwiczeniach rolę sędziego spełnia trener i odgwiżdżuje wszelkie przewinienia, z których rzuty wolne wykonywane są przez zawodników bez zbędnego przestoju

Rzuty karne

Rzuty karne mogą mieć krytyczny wpływ na wynik meczu, z tego względu powinny być elementem każdego treningu. Generalne wskazówki dotyczące wykonywania rzutów karnych powinny pochodzić od trenera, ale przede wszystkim jego wykonanie zależy od indywidualnych umiejętności każdego z zawodników.

Przy wykonywaniu rzutów karnych zawodnik powinien skoncentrować się na:

- zachowaniu płynnych i szybkich ruchów rąk
- zachowaniu bramkarza i kontrolowaniu jego reakcji
- szybkości reakcji w zależności od zachowania się bramkarza

Dobrze jest wcześniej przeanalizować zachowania bramkarza na boisku oraz ustalić jego mocne i słabe strony.

Jeżeli bramkarz przesuwa się do przodu w kierunku zawodnika, dobrze jest zmylić bramkarza przez markowany ruch i oddać strzał. Jeżeli bramkarz zostaje w bramce naturalnym wyjściem z sytuacji jest oddanie strzału w przestrzeń, której bramkarz nie zasłania ciałem. Jeżeli bramkarz ma „szybkie ręce”, ale wolniej porusza się całym ciałem, dobrym rozwiązaniem jest wykonanie zводу i oddanie strzału z bliskiej odległości.

Bramkarz	Zawodnik
Przesuwa się do przodu	Zwód
Zostaje w bramce	Strzał
Szybka reakcja	Zwód/plasowany strzał
Powolna reakcja	Strzał
Wolno porusza się w bramce	Zwód

Przerwy w grze (Time-out)

Każdy zespół ma prawo zażądać 30 sekundową przerwę w ciągu gry. Kapitan zespołu lub trener zwraca się w tym celu do sędziego. Czas udzielany jest drużynie w momencie, gdy następuje przerwa z innego powodu np. z powodu przewinienia, wykonywania rzutu z autu.

Z przerwy w grze należy korzystać gdy:

- zespół przegrywa i konieczne jest wprowadzenie zmian w taktyce, wprowadzenie specjalnej „piątki” zawodników lub wprowadzenie szóstego zawodnika na pole gry zamiast bramkarza
- zespół przegrywa, ale wykonuje rzut wolny; istnieje możliwość wprowadzenia szóstego zawodnika w polu zamiast bramkarza i zaplanowania rozegrania piłki po ustaleniu z trenerem
- zespół potrzebuje dodatkowej przerwy
- zespół dominuje na boisku i tylko chce wprowadzić zmiany w składzie i taktyce, by wypróbować innego ustawienia gry zespołu

Gra bramkarza



Bramkarz jest jednym z najważniejszych, jeżeli nie najważniejszym, zawodników na boisku. Bramkarz jest ostatnim bastionem broniącym zespół przed utratą bramki w meczu. Zatem brak zaufania zespołu do swojego bramkarza może odbijać się na grze całego zespołu. Jednakże rozważając rolę bramkarza w zespole sztab trenerski powinien optymalizować predyspozycje i umiejętności, które posiada zawodnik grający na tej pozycji. Ta sama godzina treningu prawdopodobnie nie zawsze będzie tak samo inspirująca dla bramkarza, jak dla zawodnika grającego w polu, więc projektowanie treningu dla bramkarza powinno przebiegać z uwzględnieniem jego szczególnej roli na boisku i dawać pierwszeństwo szczególnym potrzebom tego zawodnika.

Sprzęt bramkarski i bezpieczeństwo

Ze względów bezpieczeństwa zabronione jest dopuszczanie do gry zawodników - poniżej kategorii seniora - nie wyposażonych w odpowiedni sprzęt bramkarski. Brak odpowiedniej maski ochraniającej twarz, w przypadku uderzenia piłki może mieć nieodwracalne skutki. Bez odpowiednich ochraniaczy na kolana napięcia spowodowane pozostawaniem w pozycji klęczącej mogą powodować poważne urazy w późniejszym okresie życia zawodnika. Sprzęt, który uzyskał aprobatę Międzynarodowej Federacji Unihokeja został opisany na stronach internetowych Federacji.

Rękawice

Do wyłącznej decyzji bramkarza pozostawiono możliwość skorzystania z rękawic. W pierwszym okresie po podjęciu treningów w charakterze bramkarza, a także w przypadku bramkarzy niższych kategorii wiekowych używanie rękawic bramkarskich jest jednak zalecane, aby uniknąć kontuzji rąk.



Rękawice powinny być dopasowane i powinny umożliwiać pełną kontrolę piłki przy rzutach. Można korzystać ze specjalnych rękawic do gry w unihokeja, ale nie ma przeszkód, aby używać każdych innych rękawic, które będą spełniały swoją rolę jako sprzęt bramkarski.

Maska

Maska powinna być starannie dopasowana do twarzy zawodnika. Krata powinna z jednej strony zapewniać dobrą widoczność, a z drugiej strony otwory w niej powinny być na tyle wąskie by chronić twarz zawodnika przed łopatką kija i piłką.



Ochraniacze

Kolana i ramiona powinny być chronione przez specjalne ochraniacze obniżające ryzyko przecięcia mięśni i ścięgien. Ochraniacze powinny być dobrze przytwierdzone do stroju, tak aby nie przesuwały się podczas treningu czy meczu, ale też powinny zapewniać swobodę ruchu zawodnika. Podczas gry zalecane jest również

stosowania ochraniacza na klatkę piersiową oraz bluzy z ochraniaczami.

W zasadzie wszyscy producenci sprzętu sportowego do gry w unihokeja wyposażają stroje bramkarskie w ochraniacze, które w długim okresie znacznie ograniczają powstanie kontuzji. Od wymogu stosowania wysokiej jakości sprzętu bramkarskiego, w zakresie ochraniaczy, można odstąpić jedynie w pierwszym okresie gry, gdy wystarczającym zabezpieczeniem ciała bramkarza jest odpowiednio gruba tkanina bluzy i spodni.

Spodnie i bluza

Profesjonalne spodnie i bluza bramkarska wykonane są z mieszanki poliestru i nylonu oraz posiadają odpowiednie ochraniacze; w przypadku bluzy na klatce piersiowej i brzuchu, w przypadku zaś spodni w całej przedniej części. W wyposażeniu bluzy znajduje się również kołnierz ze specjalnym wzmocnieniem, jako ochrona szyi. Tak jak już wyżej zaznaczono, w początkowym okresie gry, poznawania dyscypliny, dopuszczalne jest używanie innych spodni, które zapewniają swobodę ruchów bramkarza.

Rozgrzewka

Rozgrzewka rozgrzewce nie jest równa. Tak, jak istnieją rodzaje rozgrzewek, które adresowane są do zawodników z pola, tak samo bramkarze powinni przeprowadzać rozgrzewkę z uwzględnieniem specyfiki podejmowanego wysiłku i pozycji podczas gry.

Poza zwykłymi ćwiczeniami mającymi na celu przygotowanie do wysiłku samego organizmu, do ćwiczeń w ramach rozgrzewki powinny zostać włączone także zadania, które będą rozwijały m.in. umiejętność koordynacji, siłę mięśni, kontroli nad ruchem ciała i jego elastyczność. W rozgrzewce bramkarza szczególnie ważne jest rozciąganie mięśni i ćwiczenie elastyczności ciała.

Sugerowane ćwiczenia treningowe:

- przebieżki na ugiętych nogach, przeskoki wzdłuż linii ciągłej (patrz ćwiczenie 21)
- statyczne lub dynamiczne ćwiczenia mięśni (patrz ćwiczenia 4 i 5)

Ćwiczenie 1



Cel:

- ćwiczenie koordynacji wzroku i ruchu rąk, a także reakcji zawodnika

Organizacja ćwiczenia:

- bramkarz stoi z piłką około 1-3 metrów od ściany
- maska bramkarska nie jest wymagana

Realizacja ćwiczenia:

- bramkarz odbija piłkę o ścianę
- rzuca i łapie piłkę tą samą ręką
- rzuca jedną ręką, a łapie drugą ręką
- rzuca i łapie obiema rękoma

Istotne elementy ćwiczenia:

- rzucana piłka powinna opuszczać dłoń na poziomie oczu zawodnika, odbita powinna utrzymywać się na tym samym poziomie, tak aby skrócić czas reakcji na złapanie piłki
- ramiona powinny pozostawać w podstawowej pozycji bramkarskiej
- za rzut piłką odpowiada przegub

Modyfikacje ćwiczenia:

- należy zwrócić uwagę, iż odległość od ściany oddziałuje na szybkość reakcji
- wprowadzając do ćwiczenia dwie piłki można rzucać jednocześnie prawą i lewą ręką oraz łapać odbitą piłkę drugą ręką; taka modyfikacja rozwija szybkość reakcji;
- ćwiczenie może być wykonywane w parach; piłka może być rzucana przez jednego zawodnika z różną siłą i z różnych odległości, a także w ruchu i przejmowana przez drugiego
- ćwiczenie wykonywane w parach może polegać na rzucaniu piłki zza pleców bramkarza
- ćwiczenie może być wykonywane również w typowej pozycji bramkarza tj. na kolanach

Ćwiczenie 2



Cel:

- rozgrzewka w pozycji meczowej
- rozgrzewka rąk
- ćwiczenie koordynacji wzroku i rąk

Organizacja ćwiczenia:

- bramkarze w odległości 2-3 metrów od siebie w pozycji podstawowej
- w ćwiczeniu wykorzystywana jest jedna piłka

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnicy uderzają piłkę ręką podając ją do siebie
- odbijając piłkę zawodnicy używają zewnętrznej i wewnętrznej części dłoni, a także dwóch dłoni jednocześnie
- odbicia mogą następować po odbiciu od ziemi

Istotne elementy ćwiczenia:

- zawodnicy powinni starać się pozostawać w pozycji meczowej
- zawodnicy powinni być skoncentrowani na realizacji ćwiczenia
- piłka powinna być pod ciągłą kontrolą wzroku i rąk; nie powinna odskakiwać od zawodników

Modyfikacje ćwiczenia:

- ćwiczenie może być wykonywane przy jednoczesnym użyciu dwóch piłek, w zależności od poziomu umiejętności zawodników
- przy realizacji ćwiczenia można wprowadzić sprzęt sportowy badmintonowy lub do tenisa stołowego, jako element urozmaicający ćwiczenie

Ćwiczenie 3



Cel:

- rozgrzewka
- także trening siły mięśni i kontroli nad ciałem

Organizacja ćwiczenia

- zawodnik siedzi z nogami podkurczonymi (patrz rysunek)

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnik podnosi środkową część ciała aż do uzyskania konta prostego między udem a łydką
- następnie zawodnik prostuje jedną nogę wyrzucając ją w przód zachowując równowagę ciała
- po kilku powtórzeniach prędkość wykonywania ćwiczenia należy zwiększyć, tak aby stopy dotykały podłogi przez najkrótszy możliwy czas
- ćwiczenie przeprowadzać przez 20 sekund

Istotne elementy ćwiczenia:

- plecy zawodnika powinny być wyprostowane, a biodra ściągnięte w dół

Po zakończeniu rozgrzewki bramkarz może przystąpić do wspólnej rozgrzewki wspólnie z innymi zawodnikami uczestnicząc w ćwiczeniach strzałów i podań.

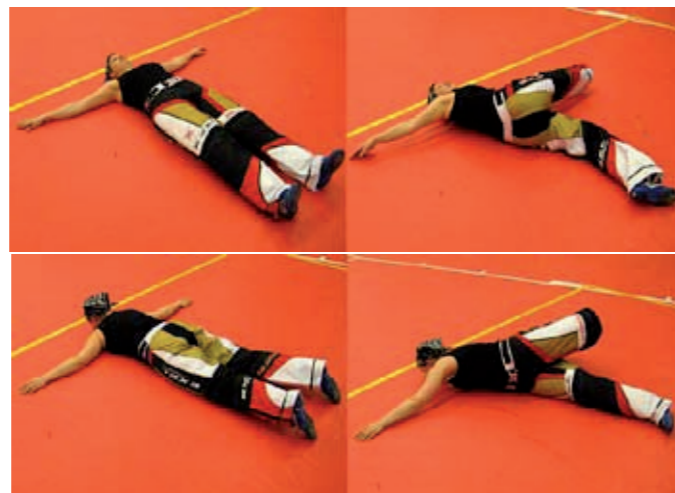
Elastyczność

Elastyczność może być przedmiotem ćwiczeń w ramach rozgrzewki bioder. Podobną rozgrzewką objąć należy także ramiona, ręce i nadgarstki.

Wszystko co dotyczy elastyczności i reakcji w ruchu bramkarza może być elementem rozgrzewki.

Poniższe ćwiczenia mogą zostać włączone w końcowej fazie rozgrzewki razem z ćwiczeniami rozciągającymi.

Unoszenie bioder, pleców i nóg



Wykonanie ćwiczenia:

- zawodnik leży na plecach z rękoma i dłońmi skierowanymi w dół
- zawodnik unosi nogę w kierunku przeciwnej ręki trzymając obie dłonie na podłodze
- ruch nogi rozpoczyna się od uniesienia biodra i dolnej części pleców oraz powinien być przez cały czas kontrolowany
- ćwiczenie powtarzać leżąc na brzuchu

Obroty z kijem

Wykonanie:

- zawodnik stoi równo na dwóch nogach w rozkroku
- zawodnik trzyma kij w szerokim uchwycie za karkiem na wysokości szyi
- zawodnik wykonuje skręty ciała w osi kręgosłupa



Wymachy nóg

Wykonanie ćwiczenia:

- zawodnik stoi na jednej nodze przytrzymując się ręką
- zawodnik wykonuje wymachy nogą przed sobą z prawej strony na lewą
- podczas ćwiczenia niższe partie pleców pozostają w bezruchu; ruch nóg inicjowany jest z bioder
- wymachy nóg mogą być wykonywane do przodu i do tyłu



Przeszkody (plotki)

- przechodzenie przez przeszkody (plotki lub inne podobne urządzenia) jest świetnym ćwiczeniem na elastyczność bioder
- trener powinien zwrócić uwagę na technikę pokonywania przeszkód przez zawodnika
- długość ćwiczenia np. 2 razy po 10 przeszkód z krótkim czasem na odpoczynek
- wysokość plotków powinna być dopasowana do wzrostu zawodnika; nie wyższa niż długość nogi od strony wewnętrznej

Wykonanie ćwiczenia:

- zawodnik trzyma ręce na biodrach lub na karku
- stąpanie przy pokonywaniu przeszkód następuje od palców do pięt
- ruch nóg powinien być inicjowany przez kolana
- plecy powinny być wyprostowane

Wyższe części ciała

Obroty rąk przy użyciu kija do gry

Wykonanie ćwiczenia:

- zawodnik stoi w rozkroku
- zawodnik trzyma kij do gry w szerokim uchwycie
- zawodnik obraca rękoma wokół głowy i ramion

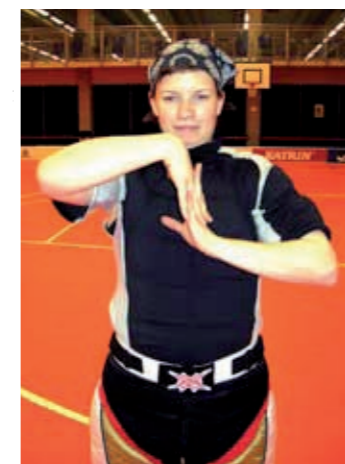
Obroty rąk

Wykonanie ćwiczenia:

- zawodnik wykonuje obroty obu rąk wokół ramion do przodu i do tyłu
- obrót można wykonywać każdą ręką w przeciwnym kierunku

Obroty nadgarstków:

- zawodnik łączy dłonie zaplatając je palcami na wysokości klatki piersiowej i wykonuje rękoma ruch fal morskich



Inne ćwiczenia dotyczące elastyczności ciała

Przewrót w przód

- do realizacji ćwiczenia wymagane jest użycie materaca

Wykonanie ćwiczenia:

- zawodnik przyjmuje pozycję podstawową
- sięga brodą do klatki piersiowej, nogi razem
- odbija się nogami i wykonuje przewrót do przodu
- po wykonaniu przewrotu zawodnik powraca do pozycji wyjściowej bramkarza
- ćwiczenie powtarzać pięciokrotnie
- ćwiczyć również obrót przez plecy (do tyłu)

Obroty bokiem z powrotem do pozycji podstawowej bramkarza

- do realizacji ćwiczenia wymagane jest użycie materaca

Wykonanie ćwiczenia:

- zawodnik przyjmuje pozycję podstawową
- pochyla się do przodu i podejmuje decyzję, w którą stronę wykonuje obrót
- zawodnik kładzie przedramię na podłodze, a następnie ramię i plecy, wykonując obrót przez plecy, potem powraca do pozycji wyjściowej
- ćwiczenie powtarzać pięciokrotnie zarówno w lewą i prawą stronę

Ćwiczenia rozciągające i regeneracja mięśni

	Cel	Czas trwania	Kiedy/jak
Przed treningiem	Rozgrzewka stawów poprzez dynamiczne rozciąganie	5-10 sekund	Po rozgrzewce i przed rozgrzewką z piłkami, krótkie rozciąganie stawów
W czasie treningu	Utrzymywanie elastyczności stawów	Max 5 sekund	Można wprowadzić krótką sesję ćwiczeń rozciągających podczas treningu, np. podczas wyjaśniania założeń ćwiczenia
Po treningu	Regeneracja mięśni	30-45 sekund	1,5 – 2 godzin po ćwiczeniu
Oddzielny trening	Uzyskiwanie i utrzymywanie elastyczności ciała i zasięgu ruchu ciała, regeneracja	45-60 sekund	30 minutowe ćwiczenia polegające na lekkiej przebieżce, dzień po wyczerpującym treningu lub meczu

Ćwiczenia rozciągające są jednym z istotnych elementów w treningu każdego sportowca. Zwłaszcza zaś bramkarze powinni zwracać uwagę na zasięg ruchu ciała i elastyczność mięśni; obie te umiejętności mogą być ćwiczone poprzez rozciąganie.

Cel ćwiczeń rozciągających uzależniony jest od dostępnego czasu oraz ich typu i długości. Długie ćwiczenia powodują zmęczenie mięśni, więc należy ich unikać przed i w trakcie treningu z drużyną, ale nadają się do wykonywania - od czasu do czasu - w indywidualnym treningu. Optymalny czas na ćwiczenia rozciągające po treningu to 1,5 do 2 godzin, gdy mięśnie są zregenerowane po treningu; unika się w ten sposób nadmiernego rozciągnięcia rozgrzanych mięśni. Najlepszym sposobem na regenerację mięśni jest wolna przebieżka i marsz, podczas których kwas mlekowy i inne substancje zaczynają zanikać w organizmie. W przypadku zawodników młodszych i seniorów należy stosować wspólną rozgrzewkę.

Mięsień czworogłowy

Realizacja:

- bramkarz w pozycji stojącej dotyka ściany lub innej przeszkody
- zawodnik łapie się w kostkę lub za stopę, za sobą, ciągnie kostkę w stronę pośladków i przytrzymuje
- powtórzyć z drugą nogą



Biodro

Wykonanie:

- bramkarz kłęczy na jednym kolanie
- druga noga stoi ugięta pod kątem 90 stopni
- wypycha biodro z drugiej strony do przodu
- powtarzać ćwiczenie na zmianę



Ścięgno stawu skokowego

Wykonanie

- bramkarz kładzie stopę na ławce lub innym podwyższeniu
- sięga ręką do podeszwy lub kładzie klatkę piersiową na nodze
- wytrzymać w rozciągnięciu
- powtarzać z drugą nogą



Mięsień pośladkowy wielki

Wykonanie:

- bramkarz siada na podłodze trzymając wyprostowaną jedną nogę przed sobą
- przekłada drugą nogę nad kolaniem wyprostowanej nogi i przyciąga nogę w kierunku ciała
- wytrzymać w rozciągnięciu
- powtarzać z drugą nogą



Łydki

Wykonanie:

- bramkarz stoi przy ścianie twarzą do niej
- dotyka spodem stopy ściany
- pochyla się w stronę ściany
- ćwiczenie powtarza z drugą nogą



Mięsień piersiowy większy

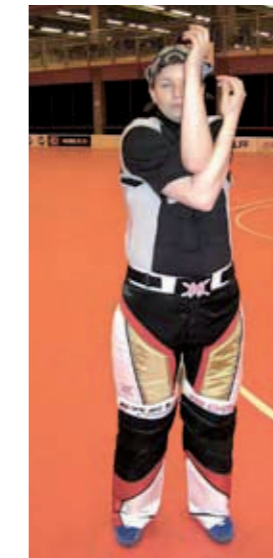
Wykonanie:

- zawodnik stoi twarzą do ściany oparty o nią prawą ręką poniżej poziomu ramion (w łokciu kąt 90 stopni)
- zawodnik obraca ciało w lewo
- powtarzać w przeciwną stronę

Deltoid i Trapezoid

Wykonanie:

- ręka ugięta na klatce piersiowej
- drugą ręką zawodnik kładzie na łokciu
- zawodnik przyciąga łokieć w kierunku klatki piersiowej
- powtarzać z drugiej strony



Plecy

Wykonanie:

- zawodnik stoi z nogami złączonymi
- pochyla się do przodu tak, że klatka piersiowa dotyka ud,
- ręce obejmują kolana
- początkowo kolana mogą być ugięte, potem stopniowo należy je wyprostować



Trzy elementy wpływające na grę bramkarza



Niniejszy rozdział podzielony jest na trzy części. Pierwszy z nich dotyczy podstawowych możliwości fizycznych, które bramkarz powinien posiadać i rozwijać w trakcie treningów. Druga część obejmuje zagadnienia związane z indywidualnymi umiejętnościami technicznymi w oparciu o możliwości fizyczne zawodnika np. poruszanie się i rzucanie piłki. Trzecia część dotyczy gry i rozwijania rozumienia gry. W tej części przedstawione są założenia pracy z bramkarzem i ćwiczenia wymagające od gracza myślenia, umiejętności twórczej obserwacji gry na boisku oraz podejmowania właściwych reakcji na podstawie oceny sytuacji. Wszystkie powyższe elementy mają na celu zwiększenie potencjału bramkarza i jego wiedzy na temat jego roli i znaczenia na boisku

Możliwości fizyczne – element pierwszy

Najważniejszymi fizycznymi umiejętnościami bramkarza są kontrola poruszania się, szybkość reakcji, wytrzymałość oraz koordynacja wzroku i ruchu ręki.

Wszystkie te umiejętności powinny być przedmiotem treningu, zaś trener powinien zachęcać zawodników do rozwijania ich indywidualnie. Jednym ze sposobów stworzenia takiej motywacji jest zaprojektowanie indywidualnego planu treningów. Zwykle nie ma na takie rzeczy czasu podczas wspólnych treningów z zespołem, zwłaszcza na informację zwrotną przekazywaną bramkarzowi. W takim wypadku należy poświęcić bramkarzowi osobno czas na trening, do którego można włączyć zawodników z pola, ćwiczących przy tej okazji strzały na bramkę.

Postawa

Kontrola nad ciałem jest bardzo istotnym czynnikiem mającym wpływ na postawę zawodnika. Mięśnie środkowej części ciała, w szczególności uda, części lędźwiowej pleców i mięśnie brzucha powinny być poddawane ciągłemu treningowi, aby zachować możliwość utrzymywania kontroli nad ciałem i równowagę. Normalną pozycją bramkarza jest pozycja kłęcząca, w której ciężar ciała spoczywa na kolanach, zaś ciało powyżej pasa jest lekko pochylone do przodu, aby utrzymać równowagę pozwalającą przesuwać się w obie strony. Ręce powinny być uniesione przed klatką piersiową na jej wysokości, po jej bokach, w sposób umożliwiający poruszanie nimi we wszystkich kierunkach. Przy takiej postawie zawodnika, jeżeli piłka uderzy w ręce automatycznie spadnie przed bramkarzem, gdzie łatwiej ją wyłapać aniżeli po bokach. (patrz zdjęcia)



Postawa indywidualna

Podstawowa pozycja bramkarza jest kwestią indywidualną każdego bramkarza i zależy od jego fizycznych predyspozycji: konstrukcji ciała, wzrostu itd. Jednakże to co powinno być wspólne dla wszystkich zawodników na tej pozycji to jej agresywny, pozostający w ciągłej gotowości do działania charakter i zorientowanie na przebieg gry pozwalające poruszać się w różnych kierunkach.

Pozycja stojąca

Niektórzy bramkarze przyjmują pozycję podstawową (obronną) dopiero wówczas, gdy powstaje zagrożenie strzałem na bramkę. Poza lepszym oglądem sytuacji na boisku, zawodnik oszczędza w ten sposób kolana.

Pozycja stojąca bramkarza wydaje się być rozsądnym wyjściem w sytuacji, gdy piłka znajduje się w strefie przeciwnej lub w strefie obronnej, lecz w rogu boiska. Z pozycji stojącej bramkarz może lepiej reagować na zmiany sytuacji, na przykład powrócić do podstawowej pozycji bramkarza w przypadku strzału, gdyż łatwiej jest uklęknąć aniżeli podnosić się.

Kąt nachylenia kostek

Kostki bramkarza w pozycji podstawowej powinny znajdować się pod pośladkami pod lekkim kątem w taki sposób, aby duże palce u nóg były skierowane do środka; taka pozycja uniemożliwi przedostanie się piłki między nogami bramkarza. Jednakże nogi powinny być swobodne i nieobciążone, gotowe do przeniesienia ciała poprzez kolana, a nie kostki. Nie jest to naturalna postawa dla kostek, więc zaleca się, aby bramkarz pozostawał w pozycji stojącej.



Przy treningu postawy bramkarskiej konieczne jest zachowanie równowagi i symetrii; obie części ciała powinny być poddane takiemu samemu obciążeniu treningowemu.

Ćwiczenie 4



Cel:

- trening mięśni ud i kręgosłupa
- utrzymywanie równowagi w pozycji statycznej

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnik pozostaje w półprzysiadzie przez 30-60 sekund

Istotne elementy ćwiczenia:

- kolana powinny pozostawać w jednej linii z dużym palcem nogi i ramionami
- kolana powinny być ugięte pod kątem 90 stopni
- plecy wyprostowane, wzrok przed siebie, ręce na udach
- ćwiczenie może być również wykonywane w parach (zawodnicy oparci plecami)

Ćwiczenie 5



Cel:

- trening mięśni kręgosłupa

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnik pozostaje przez 30-60 sekund w pozycji, jak przy wykonywaniu „pompek” oparty na łokciach
- zawodnik podnosi na zmianę nogi (napięcie pośladków i ścięgien, wzmacnia mięśnie pleców)

Istotne elementy ćwiczenia:

- plecy powinny pozostawać wyprostowane
- łopatki powinny pozostawać na tym samym poziomie co kręgosłup (napięcie między łopatkami)
- w ćwiczeniu powinny uczestniczyć mięśnie kręgosłupa,
- zawodnik powinien czuć „przyciąganie żołądka do kręgosłupa”

Ćwiczenie 6

Cel:

- trening mięśni ud
- trening szybkości reakcji w ruchu

Realizacja ćwiczenia:

- bramkarz w pozycji podstawowej przed polem bramkowym
- trener lub zawodnik stoi 7-10 metrów przed bramką z piłką, wykonuje wysokie strzały wymuszając na bramkarzu podniesienie ciała do pozycji stojącej

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarz powinien podnieść ciało szybko używając jedynie stóp
- reakcja bramkarza powinna być podobna do reakcji w sytuacji, gdy przeciwnik oddaje wysoki strzał, a bramkarz musi wstać, aby śledzić lot piłki

Modyfikacje:

- ćwiczenie może być połączone z ćwiczeniem poruszania się bramkarza do przodu, w takim przypadku trener strzela trzy razy:
 1. plasowany strzał, gdy bramkarz znajduje się na linii bramki
 2. bramkarz przesuwa się do przodu, trener oddaje drugi strzał natychmiast po pierwszym
 3. trzeci strzał jest strzałem wysokim, a bramkarz musi podnieść się, aby obronić strzał

Ćwiczenie 7

Cel:

- trening powrotu bramkarza do pozycji podstawowej
- trening szybkości reakcji w ruchu

Organizacja ćwiczenia:

- trener (lub zawodnik) przed bramką w odległości ok. 5-7 metrów z piłką
- bramkarz w bramce w pozycji podstawowej

Realizacja ćwiczenia:

- trener oddaje strzały w kierunku bramki celując w różne miejsca: niskie rogi – bramkarz broni nogami, wysokie rogi – bramkarz broni rękoma
- bramkarz stara się utrzymać podstawową pozycję i powracać do niej po każdym strzale

Istotne elementy ćwiczenia:

- powracanie do pozycji podstawowej powinno być akcentowane w ciągu ćwiczenia
- bramkarz powinien mieć świadomość swojej postawy (nie kłaść się, trzymać ręce na odpowiedniej wysokości, lekko poruszać się na kolanach, pozostawać w gotowości do użycia stóp i poruszania się we wszystkich kierunkach)

Modyfikacje:

- ćwiczenie może być wykonywane przez dwóch bramkarzy
- bramki w odległości 5 metrów, bramkarze rzucają do siebie piłkami starając się zdobyć bramkę – jednocześnie lub po kolei

Szybkość reakcji

Unihokej jest grą, w której zmiany na boisku zachodzą niezwykle szybko. Z tego względu bramkarz musi charakteryzować się umiejętnością szybkiej reakcji. Im bliżej bramki znajduje się piłka, tym szybciej powinien reagować bramkarz, zarówno na ruch piłki, jak i zachowanie zawodników. Termin szybkość reakcji odnosi się w tym miejscu do, po pierwsze, bezpośredniej obrony bramki oraz – po drugie - reakcji na sytuację na boisku.

Bezpośrednia obrona bramki

Szybkość reakcji jest istotą zachowania się bramkarza. Przy zastosowaniu określonego rodzaju treningu neurologiczna droga między stymulantem a reakcją może zostać skrócona, a w konsekwencji pewne czynności mogą być wykonywane automatycznie.

Stopy

Reakcje stóp stają się szczególnie ważne w przypadku niskich strzałów. Ze stóp należy korzystać jako narzędzia do blokowania podań i linii podań. Jeżeli ciężar ciała będzie spoczywał na kolanach, stopy będą mogły swobodnie poruszać się i chronić bramkę przed strzałami.

Ręce

Ręce wykorzystywane są zarówno do przechwytywania piłek, jak i obrony bramki. Powinny znajdować się tuż przed klatką piersiową, tak aby mogły swobodnie operować w przestrzeni przed bramkarzem. Co do zasady bramkarz powinien łapać piłki jedną ręką. Jedynie w przypadkach strzałów na wprost powinien używać do obrony dwóch rąk.

Głowa

Ruch głowy powinien podążać za rękoma bramkarza, zaś bramkarz nie może bać się piłki.

Koordynacja ruchu rąk i głowy

Wszystkie reakcje ciała bramkarza powinny być skoordynowane; jeżeli bramkarz broni strzał z lewej strony, lewa ręka i stopy powinny reagować równolegle, a nadto głowa powinna kierować się w stronę strzału.



Ćwiczenie 8

Cel:

- trening reakcji podczas obrony

Organizacja ćwiczenia:

- bramkarz znajduje się w bramce odwrócony twarzą do siatki
- trener stoi ok. 5-7 metrów przed bramką z piłką

Realizacja ćwiczenia:

- na znak trenera (np. gwizdek) zawodnik odwraca się i broni strzał trenera;
- ćwiczenie powtarzać wielokrotnie

Istotne elementy ćwiczenia:

- obrót powinien być możliwie najszybszy
- należy zwrócić uwagę na ruch nóg podczas obrotu
- obrót powinien być wykonywany z ciężarem ciała na kolanach tak, aby ręce były gotowe do obrony jak najszybciej

Modyfikacje ćwiczenia:

- trener może wykonywać strzał zza przeszkody o wymiarach 1,5 m x 1,5 m; w ten sposób bramkarz nie wie skąd padnie strzał

Ćwiczenie 9

Cel:

- trening reakcji podczas obrony
- trening poruszania się bramkarza

Organizacja ćwiczenia:

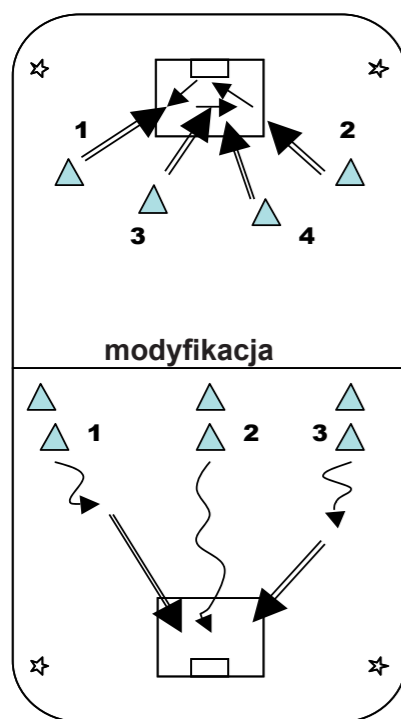
- 3-5 zawodników z piłkami stoi w odległości 7-10 metrów od siebie w różnych częściach boiska
- zawodnikom przypisane są określone numery (patrz rysunek)

Realizacja ćwiczenia:

- trener wywołuje numer zawodnika, który oddaje strzał
- po strzale bramkarz wraca do pozycji podstawowej
- numery wywoływane są losowo w jednym, dość szybkim rytmie

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarz musi pozostawać w gotowości do obrony bramki przez cały okres ćwiczenia
- bramkarz powinien odwracać się w kierunku strzału, wychodzić naprzeciwko strzału i wracać po wychwyceniu piłki do pozycji podstawowej



Ćwiczenie 10

Cel:

- trening reakcji podczas obrony
- trening koordynacji pracy mięśni i siły

Organizacja ćwiczenia:

- bramkarz leży na plecach z ugiętymi kolanami, stopy skierowane do przodu
- trener z piłką znajduje się przed bramką w odległości 5-7 metrów

Realizacja ćwiczenia:

- na znak trenera bramkarz podnosi się do siadu lub pozycji podstawowej
- jednocześnie trener wykonuje strzał, a bramkarz broni
- ćwiczenie powtarzać kilkakrotnie
- ćwiczenie można rozpoczynać z pozycji leżącej na brzuchu

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarz powinien starać się wracać do pozycji podstawowej

Ćwiczenie 11

Cel:

- trening reakcji przy obronie bramki

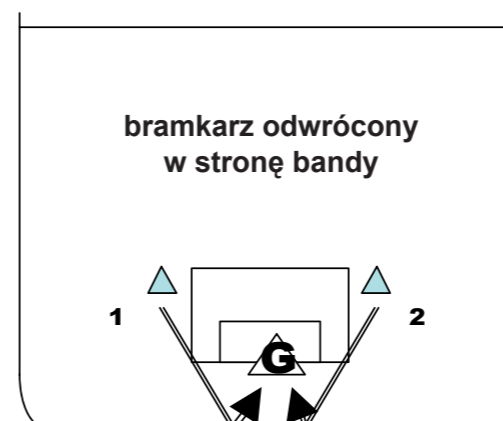
Organizacja ćwiczenia:

- bramka stoi odwrócona światłem do bandy (ściany) około 2 metrów od bandy (ściany)
- dwóch zawodników z piłkami stoi za bramką (patrz na rysunku)

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnicy strzelają po kolei do bramki poprzez odbicie piłki od bandy (ściany)
- trener wydaje zawodnikom sygnał do strzału

Patrz także ćwiczenia 1 i 6



Zachowanie bramkarza w trakcie gry

Najlepszym źródłem doświadczenia jest sama gra, z kolei tę najlepiej trenować poprzez ćwiczenia symulujące współzawodnictwo. Podczas gry bramkarz wytwarza pewną ilość wzorów poruszania się zgodnie ze swoimi zdolnościami. W pierwszej kolejności bramkarz musi rozpoznać swoje zdolności, a następnie nauczyć się z nich korzystać w określonych sytuacjach. Jednakże sytuacje meczowe w ćwiczeniach różnią się od siebie i dlatego umiejętności bramkarza powinny być ćwiczone, aby szybkość reakcji doprowadzić do maksimum. Im lepiej zostanie przyswojony przez zawodnika wzór poruszania się, tym szybciej będzie mógł z niego korzystać.

Propozycja zajęć treningowych:

- trening reakcji przy obronie (ręce i stopy) patrz poprzednie ćwiczenia
- skoncentrowanie się na szybkości reakcji (ten element powinien być akcentowany przy każdym ćwiczeniu)
- symulacja gry w układzie 2 przeciwko 3, 2 przeciwko 1, inne małe grupy

Ćwiczenie 12

Cel:

- trening reakcji przy obronie w sytuacjach meczowych
- rozgrzewka zawodników

Organizacja ćwiczenia

- zawodnicy podzieleni na cztery grupy po trzy osoby - każda grupa ubrana w inny kolor (markery lub koszulki)
- ćwiczenie wykonywane na małym boisku lub połowie boiska
- dodatkowe piłki przygotowane na bramce

Realizacja ćwiczenia:

- wszystkie grupy grają jednocześnie 3 przeciwko 3 na tym samym polu gry
- przy większej ilości zawodników trener może zarządzać zmiany zawodników w trakcie gry lub na sygnał co 45-90 sekund

Istotne elementy ćwiczenia:

- bardzo dobre ćwiczenie bramkarskie, gdyż występują w nim podwójne sytuacje podbramkowe
- bramkarz musi być w ciągłej gotowości; mogą wystąpić dwie sytuacje, w których konieczna będzie reakcja bramkarza
- po obronie strzału, bramkarz zwraca piłkę zawodnikom
- bramkarz musi być skoncentrowany i pamiętać, w których drużynach występuje

Modyfikacje ćwiczenia:

- ćwiczenie może być modyfikowane w zależności od ilości zawodników
- może być wykonywane na połowie boiska z jedną bramką; w takim przypadku po utracie piłki drużyna atakująca musi wyprowadzić piłkę za linię środkową
- do ćwiczenia można wprowadzić strzał z linii środkowej; w takim przypadku, gdy broniący się zespół przejmie posiadanie piłki i staje się zespołem atakującym, piłka musi być podana do zawodnika na linii środkowej, który powinien oddać strzał

Wytrzymałość

Bramkarz powinien być w stanie wytrzymać w pozycji wyprostowanej przez cały mecz lub trening. To wymaga silnego ciała i wytrzymałości odpowiednich mięśni. Chodzi przede wszystkim o mięśnie kręgosłupa, ud i pośladków. Ćwiczenia statyczne przygotowują wytrzymałość mięśni, ale żeby uzyskać najlepsze efekty treningu siłowego należy wykonywać również ćwiczenia dynamiczne, w których tętno pozostaje na równym poziomie. Taki efekt można uzyskać stosując trening obwodowy, jako trening uzupełniający.

Proponowane zajęcia treningowe:

Trening obwodowy składający się z dwudziestu powtórzeń trzech rund po osiem pozycji (lub 3 x 8 x 60 sekund).

Przysiady (ścięgną stawu skokowego, mięsień czterogłowy)

- zawodnik stoi w lekkim rozkroku, ręce na karku lub na udach
- zawodnik wykonuje przysiad, plecy wyprostowane
- kolana powinny wskazywać ten sam kierunek, jak palce u nóg
- przy wykonywaniu przysiadu palce, kolana i głowa powinny być w jednej linii pionowej



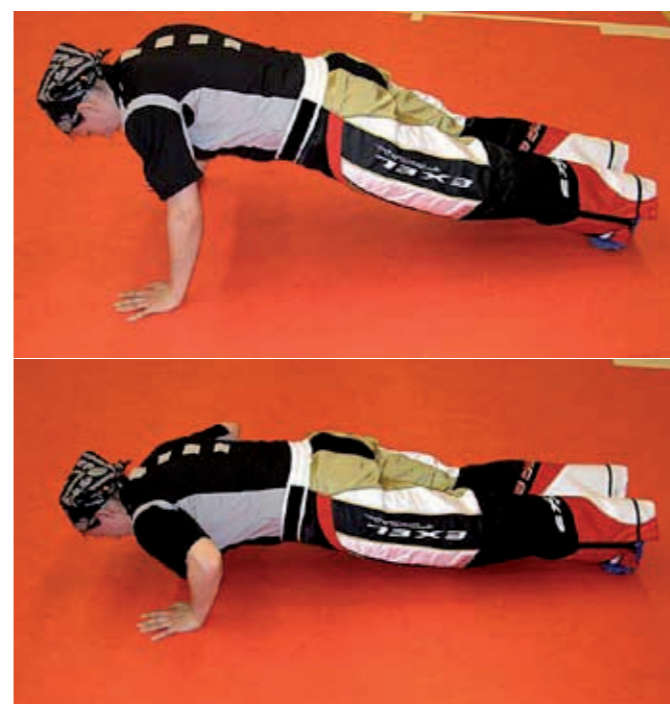
Wypad w przód (ścięgną stawu skokowego, mięsień czterogłowy)

- zawodnik stoi w lekkim rozkroku, ręce na karku lub na udach
- zawodnik wykonuje wyrzut nogi w przód i stawia stopę przed sobą, w taki sposób, że kolano tworzy kąt 90 stopni, a następnie powraca do pozycji wyjściowej
- kolana powinny wskazywać ten sam kierunek, jak palce u nóg
- ćwiczenie wykonywać na przemian lewą i prawą nogą



Pompki (klatka piersiowa, ramiona, bicepsy)

- zawodnik leży twarzą do podłogi, ręce na poziomie ramion i łokci pod kątem 90 stopni
- zawodnik wykonuje pompki, plecy są wyprostowane, środkowa część kręgosłupa napięta
- przy ugięciu rąk klatka piersiowa powinna dotykać podłogi
- ćwiczenie można wykonywać na palcach nóg (wersja trudniejsza) lub na kolanach (wersja łatwiejsza)



Skłony - „brzuski” (mięśnie brzucha, środkowej części kręgosłupa)

- zawodnik leży na plecach z ugiętymi nogami w kolanach, ręce za głową
- zawodnik podnosi górną część ciała,
- broda oparta na klatce piersiowej



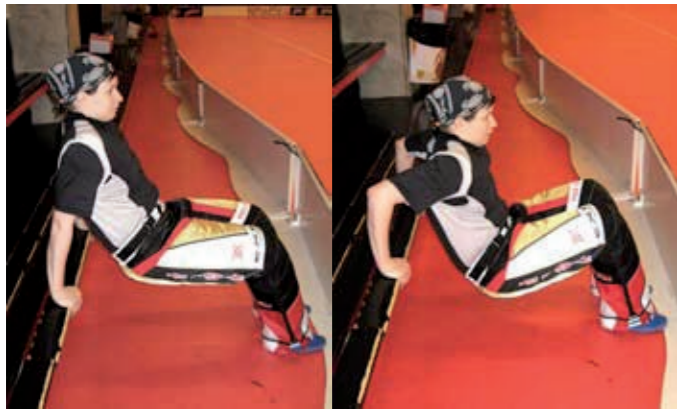
Skłony - „brzuski” z obrotem (mięśnie brzucha)

- zawodnik leży na plecach z prawą nogą skierowaną do lewego kolana, które jest ugięte
- lewa ręka za głową, a prawa ręka wyprostowana na podłodze
- zawodnik podnosi górną część ciała w taki sposób, że lewy łokieć dotyka prawego kolana, a następnie powraca do pozycji wyjściowej
- ćwiczenie powtarzać 20 razy i zmieniać strony skłonu



Przysiady (triceps, ramiona)

- zawodnik siada na ławce
- ręce spoczywają na ławce, skierowane do przodu
- zawodnik przysiada na rękach przed ławką w taki sposób, aby łokcie tworzyły kąt 90 stopni
- przy ugięciu łokcie powinny być skierowane do tyłu



Ćwiczenie statyczne (mięśnie brzucha, środkowa część kręgosłupa) tak, jak w ćwiczeniu nr 5

- zawodnik leży w pozycji, jak przy wykonywaniu „pompek”, oparty na łokciach
- przy wykonywaniu ćwiczenia należy utrzymywać napięte i wyprostowane ciało
- zawodnik wytrzymuje w pozycji ok. 30-60 sekund
- to samo ćwiczenie należy wykonywać na jednym boku, ciało oparte na jednym łokciu ugiętym pod kątem 45 stopni, przedramię leży na podłodze
- środkowa część ciała wyprostowana
- zawodnik wytrzymuje w pozycji 30-60 sekund



Ćwiczenia z piłką lekarską

- ćwiczenie może być wykonywane w ramach treningu obwodowego, jak element treningu podstawowego
- zawodnik w pozycji stojącej wyrzuca piłkę w kierunku ściany
- Wykonanie:
 - zawodnik stoi w lekkim rozkroku przed ścianą, trzymając w obu rękach piłkę
 - wyrzuty piłki wykonywane są zza głowy, przy zaangażowaniu całego ciała, nie tylko ramion
- 10-20 powtórzeń



Rzut piłki o ścianę z pozycji siedzącej

- zawodnik leży na plecach, kolana ugięte, stopy skierowane do ściany
- zawodnik trzyma piłkę w dłoniach na wyprostowanych rękach powyżej głowy
- zawodnik podnosi się i rzuca piłkę o ścianę
- 10 – 20 powtórzeń



Rzuty piłki w parach

- zawodnicy stoją około 3 metrów od siebie
- zawodnicy rzucają piłkę między sobą znad głowy i z pomiędzy nóg
- 10 do 20 powtórzeń



Wyrzuty nóg z przesunięciem piłki

- zawodnik trzyma piłkę lekarską przed sobą, łokcie pod kątem 90 stopni
- zawodnik wykonuje wyrzut nogi do przodu tak, aby kolano prawie dotykało podłogi
- przy wyrzucie oba kolana powinny znajdować się pod kątem 90 stopni
- zawodnik wykonuje skręt górnej części ciała na stronę nogi wysuniętej do przodu
- 20 powtórzeń



Skłony – „brzuski” ze skretem z piłką lekarską

- zawodnik siedzi na macie lub podłodze z kolanami zgiętymi i piłką lekarską przed sobą na klatce piersiowej
- zawodnik wykonuje obroty tułowia na prawo i lewo
- po 15 powtórzeń na każdą stronę

Koordinacja wzroku i ręki

Nie jest sztuką śledzenie ruchu piłki. Sztuką natomiast jest wiedzieć, gdzie jest piłka i wylapać ją w masce na twarzy, wystrzeloną z za grupy zawodników. Koordinacja wzroku i ręki oznacza widoczność oraz związany z nią ruch ręki. Ta umiejętność może być kształtowana w treningu z użyciem zwykłych rakietek do gry w tenisa lub gołe ręce, i to w ramach rozgrzewki lub oddzielnego ćwiczenia. Dobrze jest też zachęcać bramkarzy do gry i zabawy z piłką w każdej wolnej chwili np. w czasie przerw czy organizacji ćwiczeń.

Proponowane ćwiczenia treningowe:

1. Gra w badminton lub tenisa na kolanach (z partnerem lub z odbiciem o ścianę)
2. Gra w squash piłką różnych rozmiarów (do piłki nożnej, mini footballu, piłką do tenisa ziemnego, unihokeja) z wykorzystaniem rąk lub rakietek (na kolanach lub na stojąco) (patrz także ćwiczenie 2)
3. Odbijanie piłki ręką lub rakieta do tenisa stołowego lub badmintonu
4. Żaglowanie piłką tenisową lub piłką do unihokeja (przy użyciu 2 lub 3 piłek)
5. Wyrzuty piłki do góry rękoma na zmianę i łapanie ich po odbiciu od podłogi

Technika indywidualna – element drugi



Podstawowa obrona

Podstawowa obrona oznacza obronę bezpośrednich strzałów, przy których zawodnik oddaje strzał niezagrożony przez obrońców. W grze tego rodzaju strzały nie powinny się zdarzać, gdyż wszystkie strzały tego rodzaju należy neutralizować. Mimo tego są one przedmiotem ćwiczeń na treningach. Kwestia podstawowej obrony wyłania się również w sytuacjach 1 - 1 lub 2 - 1, w których bezpośredni strzał zawsze kończy taką akcję.

Ćwiczenie 13

Cel ćwiczenia:

- trening szybkości reakcji, zwłaszcza reakcji rąk

Organizacja ćwiczenia:

- dwóch bramkarzy na stojąco twarzą do siebie w odległości ok. 5 metrów
- jeden z bramkarzy z 10 - 15 piłkami
- drugi bramkarz w pozycji podstawowej, ręce poniżej poziomu ramion

Realizacja ćwiczenia:

- bramkarz z piłkami rzuca piłki drugiemu bramkarzowi nad jego głowę, w taki sposób, aby musiał podnosić ręce w górę
- po wyrzuceniu wszystkich piłek bramkarze zamieniają się rolami
- ćwiczenie wykonywać kilka minut

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarz broniący musi używać rąk w sposób blokujący piłki

Ćwiczenie 14

Cel ćwiczenia:

- trening zachowania podstawowej pozycji bramkarskiej
- trening obrony podstawowej

Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy z piłkami ustawieni są w półkołu w odległości 5-7 metrów od pola bramkowego

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnicy po kolei oddają strzały w kierunku bramki, umożliwiając bramkarzowi zajęcie pozycji podstawowej pomiędzy strzałami
- zawodnicy oddają strzały plasowane lub z nadgarstka

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarz musi mieć czas na zajęcie pozycji podstawowej przed każdym strzałem
- zawodnicy koncentrują się na celnym strzale na bramkę

Modyfikacje ćwiczenia:

- zawodnicy mogą oddawać strzały na zmianę z każdego końca półkoła, aby spowodować ruch bramkarza
- zawodnicy mogą oddawać jednocześnie do 3 strzałów
- zawodnicy mogą mieć przydzielone zadanie strzelania w określone miejsce w bramce, aby spowodować określony ruch ciała bramkarza (np. stóp, rąk)

Ćwiczenie 15

Cel ćwiczenia:

- trening obrony podstawowej w ruchu

Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy z piłkami zebrani na środku boiska
- dwa słupki w odległości 7 metrów od bramki określają linię strzału

Realizacja ćwiczenia:

- pierwszy zawodnik wykonuje plasowany strzał po kilku krokach, po nim następny itd.
- po oddaniu strzału zawodnicy podejmują piłkę i wracają na pozycję wyjściową

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarz musi mieć odpowiednią ilość czasu na zajęcie pozycji podstawowej przed każdym strzałem
- zawodnik strzelający powinien zwracać uwagę na gotowość bramkarza do obrony

Modyfikacje ćwiczenia:

- jako element ćwiczenia może być dodane podanie; w tym wypadku zawodnik strzelający rozpoczyna ćwiczenie bez piłki i otrzymuje podanie na linię wyznaczoną przez słupki
- zawodnicy decydują czy strzał oddać z lewej czy prawej strony

Panowanie bramkarza nad ruchem ciała

Ruch bramkarza w bramce powinien być płynny, gwałtowny i szybki. Piłka porusza się szybciej aniżeli zawodnicy, więc bramkarz musi starać się przewidywać ruch piłki lub antycypować podania przeciwnika. Cały ruch bramkarza powinien wychodzić z nóg tak, aby ręce odpowiedzialne były wyłącznie za obronę strzałów. Z tego względu siła nóg i środka ciała (brzucha i pleców) powinna być optymalizowana, a wykorzystanie stóp powinno zależeć od konieczności wykonania ruchu.

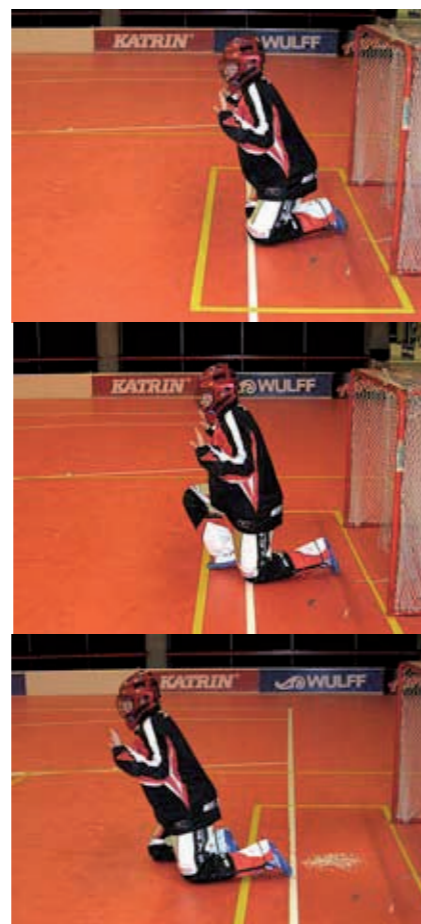
Z jednej strony na drugą

Jeżeli bramkarz musi wykonać szeroki ruch z jednej strony na drugą, porusza się podnosząc kolano w kierunku zaplanowanego ruchu, a noga jest przesuwana przez naciskającą stopę.



Do przodu i do tyłu

Ruch do przodu i do tyłu jest łatwy, gdy używamy rąk, ale przez cały czas ciężar ciała powinien spoczywać na kolanach, tak aby ręce pozostawały gotowe do obrony strzałów. W przypadku podania na pole bramkowe bramkarz powinien ustawić się przy pierwszym słupku i śledzić ruch piłki ustawiając się przodem do zawodnika odbierającego piłkę, tak aby pokryć jak największą część światła bramki. Z tego względu właśnie, w takiej sytuacji, ważny jest ruch bramkarza do przodu. Bramkarz zawsze powinien być gotowy do następnej interwencji.



Mniejszy zakres ruchu wymagany jest w przypadku, gdy piłka znajduje się dalej od bramki. W takim przypadku bramkarz powinien poruszać się lekko na kolanach i wykonywać jedynie małe kroki. Ważne jest również, aby po przejęciu piłki po obronie, bramkarz był w stanie szybko wstać, dokonać przeglądu boiska i wprowadzić piłkę do gry, jak szybko to będzie możliwe.

Rzut bramkarski

Rzut bramkarski, tj. sytuacja, gdy bramkarz rzuca się w określonym kierunku, aby obronić strzał, powinien być odłożony do ostatniego momentu. Byłoby bowiem trudnym zadaniem ponowne podniesienie się z pozycji leżącej, gdyby piłka w dalszym ciągu pozostawała w grze. W takiej pozycji zaś byłoby łatwo ograć bramkarza. Jeżeli jednak bramkarz jest zmuszony wykonać rzut, powinien unieść ramię i nogę, aby przykryć jak największą część światła bramki. Rzuty powinny być trenowane na materacu.

Proponowane ćwiczenia treningowe:

Ćwiczenie 16

Cel ćwiczenia:

- trening poruszania się w różnych kierunkach

Organizacja ćwiczenia:

- bramkarz w pozycji podstawowej poza polem bramkarza
- trener stoi przed bramką

Realizacja ćwiczenia:

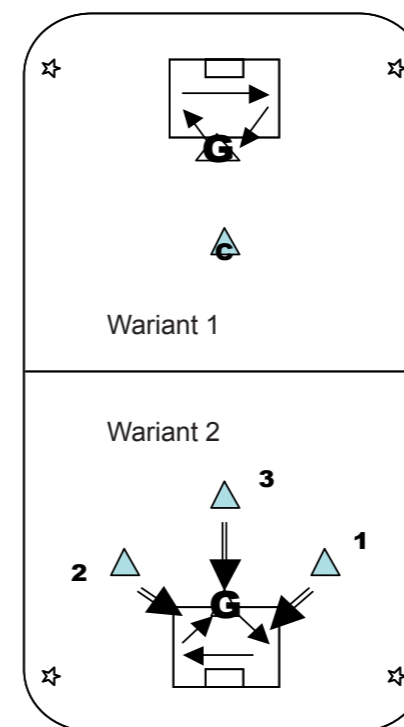
- trener wskazuje kierunek poruszania się bramkarza
- bramkarz porusza się po obwodzie trójkąta
- najpierw w prawo, potem w lewo i z powrotem do pozycji wyjściowej

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarz powinien skoncentrować się na płynnym i szybkim poruszaniu się
- sposób poruszania powinien być dostosowany do kierunku ruchu
- jeżeli bramkarz porusza się w bok, stopa powinna wspomagać ruch kolana
- bramkarz powinien ślizgać się na kolanach
- bramkarz powinien być gotowy do obrony na każdym etapie ćwiczenia

Modyfikacje ćwiczenia:

- trzech zawodników strzela na bramkę pod różnym kątem w trakcie wykonywania ćwiczenia (Wariant 2)



Ćwiczenie 17

Cel ćwiczenia:

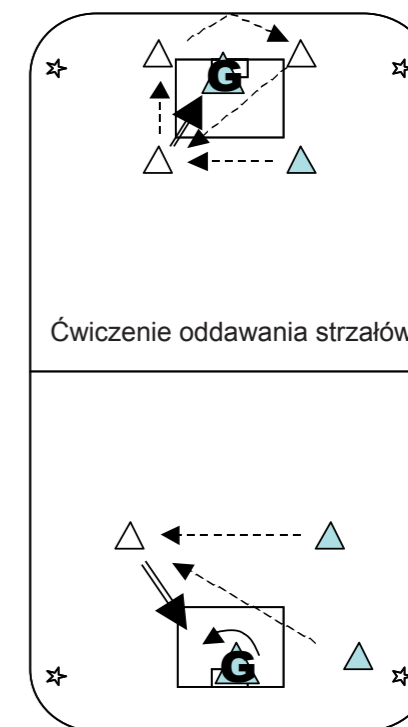
- trening obrony w ruchu i sytuacjach meczowych

Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy zostają podzieleni na grupy od dwóch do czterech osób
- zawodnicy ustawieni przed bramką
- przy dwóch zawodnikach: dwóch przed bramką w rogach pola bramkowego
- przy trzech zawodnikach: dwóch przed bramką, jeden za bramką
- przy czterech zawodnikach: jeden zawodnik w każdym rogu pola bramkowego

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnicy podają piłkę między sobą, a bramkarz porusza się zgodnie z ruchem piłki, strzał pada pod różnym kątem
- jeżeli ćwiczenie wykonywane jest z dwoma zawodnikami, zawodnicy muszą pozostawać w ciągłym ruchu
- zmiany co 45 sekund



Ćwiczenie panowania nad ruchem

Cel ćwiczenia:

- szybkość poruszania się bramkarza może być sprawdzana poprzez pomiar czasu

Organizacja ćwiczenia:

- dziewięć piłek zostaje rozłożonych na boisku jak na rysunku, a ich numery określają kolejność
- bramkarz pozostaje w bramce
- trener jest odpowiedzialny za pomiar czasu
- polecenia powinny być wydawane w sposób jasny i czytelny

Realizacja ćwiczenia:

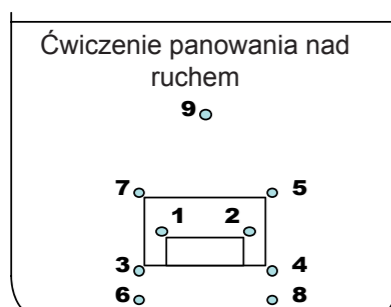
- bramkarz w pozycji podstawowej ze stopami na linii bramkowej, rozpoczyna ćwiczenie na sygnał wydany przez trenera:
 1. dotyka piłki i przesuwa się w bok na kolanach
 2. dotyka piłki i przesuwa się w bok na kolanach
 3. dotyka piłki, porusza się nisko, ale może poruszać się na stopach
 5. dotyka piłki, przesuwa się na stopach, rzuca się kierunku piłki nr 6
 6. łapie piłkę, robi kilka kroków do przodu i wyrzuca piłkę na pole gry
 7. dotyka piłki, przesuwa się na stopach przed bramką i wykonuje rzut piłki na pole gry
 8. łapie piłkę, robi kilka kroków do przodu i wyrzuca piłkę na pole gry
 9. wykopuje piłkę
- trener zatrzymuje czas w momencie kopnięcia piłki

Istotne elementy ćwiczenia:

- piłki mogą zostać przesunięte podczas ich dotykania
- różne sposoby poruszania powinny być wprowadzane do ćwiczenia
- poruszanie się do punktu 4 powinno następować na kolanach, potem na stojąco

Modyfikacje ćwiczenia:

- ćwiczenie można wzbogacić o strzał oddawany między kolejnymi punktami, tak by bramkarz zajął pozycję podstawową



Sposób trzymania piłki



Rzut piłki

Zgodnie z obowiązującymi obecnie przepisami podawanie do własnego bramkarza jest niedozwolone, więc otwarcie gry przez bramkarza nie jest obecnie tak częste, jak dawniej przy przepisach zezwalających na takie podanie. Mimo tego w dalszym ciągu wrzucenie piłki przez bramkarza do gry jest specyficzną umiejętnością, którą należy doskonalić i wykorzystywać w grze. Po wychwyceniu piłki przez bramkarza, dobrze wprowadzona rzutem przez bramkarza może stworzyć doskonałą okazję do zdobycia bramki lub też – w zależności od sytuacji - uspokojenia gry.

Rzut	Jak?	Kiedy?	Zalety	Wady
Krótki po boisku	<ul style="list-style-type: none"> - Ręka wypuszcza piłkę z uchwytu blisko powierzchni boiska - zastosowana siła powinna być dostosowana do odległości rzutu 	<ul style="list-style-type: none"> - aby uspokoić grę, w sytuacji gdy zawodnicy dokonują zmian, w sytuacji, gdy przeciwnik nie wywiera presji, zwykle do najbliższego zawodnika 	<ul style="list-style-type: none"> - bezpieczny sposób na wprowadzenie piłki do gry poprzez podanie do partnera z pola 	<ul style="list-style-type: none"> - jeżeli przeciwnik stosuje agresywny pressing w strefie obronnej, ten rodzaj podania może być ryzykowny lub też, gdy podanie kierowane jest do zawodnika pilnowanego przez przeciwnika
Krótki z odbiciem	<ul style="list-style-type: none"> - ruch ręki powinien rozpoczynać się z samego ramienia - kontakt piłki z powierzchnią boiska powinien nastąpić blisko, aby uzyskać odpowiednie odbicie 	<ul style="list-style-type: none"> - aby podać do najbliższego partnera z odbiciem omijającym kij naciskającego przeciwnika 	<ul style="list-style-type: none"> - podanie rozpoczyna szybką akcją zostawiając w tyle jednego przeciwnika 	<ul style="list-style-type: none"> - podanie może być zablokowane przez przeciwnika
Długi po boisku	<ul style="list-style-type: none"> - ruch ręki powinien rozpoczynać się z samego ramienia, łokieć odprowadzony do tyłu, dłoń wyciągnięta na wysokości ucha - przeciwne ramię i stopa ustawiona w kierunku planowanego toru rzutu - następnie łokieć prowadzi piłkę, ramię rozprostowuje się, zaś nadgarstek nadaje ostateczną rotację piłce - ręka powinna znajdować się blisko powierzchni boiska - nadgarstek powinien być sztywny do momentu wypuszczenia piłki z ręki 	<ul style="list-style-type: none"> - gdy przeciwnik dokonuje zmian zawodników lub wycofuje się do obrony 	<ul style="list-style-type: none"> - szybki sposób na rozpoczęcie gry, - łatwy sposób na przejęcie piłki przez zawodnika z pola gry 	<ul style="list-style-type: none"> - może być łatwy do przyjęcia przez przeciwnika stosującego pressing
Długi z odbiciem	<ul style="list-style-type: none"> - ruch ramienia powinien rozpocząć się z górnej części ciała, a następnie z ramienia - ręka powinna wykonać obrót od tyłu do przodu - piłka powinna opuścić dłoń, gdy ręka znajduje się na poziomie ramion - łokieć i dłoń prowadzi ruch piłki, zaś nadgarstek nadaje ostateczny ruch piłki w dół - nadgarstek powinien być sztywny do momentu wypuszczenia piłki z ręki 	<ul style="list-style-type: none"> - szybki sposób na wprowadzenie piłki do gry i odwrócenie sytuacji na boisku, gdy drużyna przeciwnika znajduje się w strefie ofensywnej - doskonały sposób na podanie wysuniętemu napastnikowi znajdującego się w dogodnej sytuacji 	<ul style="list-style-type: none"> - gdy szybko wykonany, nie jest łatwy do zablokowania i przejęcia przez przeciwnika - dobry sposób na odwrócenie sytuacji na boisku 	<ul style="list-style-type: none"> - nie łatwy do przejęcia przez adresata podania

Krótkie podanie po boisku



Długie podanie po boisku



Długie podanie z odbiciem



Proponowane ćwiczenia treningowe:

Ćwiczenie 18

Cel ćwiczenia:

- trening różnych rodzajów rzutu piłki przez bramkarza

Organizacja ćwiczenia:

- dwóch bramkarzy stoi w odległości 10 metrów z piłkami

Realizacja ćwiczenia:

- bramkarze rzucają piłkę do siebie na zmianę lub jednocześnie
- długie podania po boisku lub z odbiciem

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarze powinni pozostawać skoncentrowani na właściwym sposobie wykonywania każdego rodzaju rzutu
- prędkość piłki powinna wynikać z obrotu ramienia, ostateczne miejsce odbicia od ruchu nadgarstka

Modyfikacja ćwiczenia:

- gdy bramkarz opanuje właściwą technikę rzutu, może ćwiczyć wychwytywanie piłki rzuconej przez drugiego bramkarza; zajmuje pozycję podstawową i przesuwają się na kolanach do przodu w kierunku rzuconej piłki, przechwytyje piłkę, wstaje i wykonuje rzut
- bramkarz może celować w określony punkt, dwa słupki mogą wskazywać zawodnikom miejsce uderzenia piłki
- wychwytyjący piłkę bramkarz może stać w rozkroku, zaś rzucający może celować między jego nogami

Ćwiczenie 19

Cel ćwiczenia:

- trening rzutu i poruszania się

Organizacja ćwiczenia:

- bramkarz w pozycji podstawowej przed polem bramkarza
- dwóch zawodników, nr 1 i 2 po przeciwnej stronie w odległości ok. 5 metrów od pola bramkowego (patrz rysunek)
- kilka piłek dodatkowych na bramce

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnik nr 1 oddaje łatwy do obrony strzał
- po wyłapaniu piłki bramkarz (w pozycji podstawowej) wstaje i rzuca piłkę do zawodnika nr 2
- zawodnik nr 2 strzela otrzymaną piłką, bramkarz wychwytyje piłkę i rzuca ją do zawodnika nr 1
- powtarzać kilka razy

Istotne elementy ćwiczenia:

- w przypadku, gdy piłka opuści pole gry, bramkarz wprowadza następną piłkę
- bramkarz powinien wykonywać we właściwy sposób ruchy w bok, a nawet przesuwają się do przodu w kierunku strzału
- bramkarz powinien być w trakcie wykonywania ćwiczenia aktywny i w gotowości

Modyfikacje ćwiczenia:

- ćwiczenie może być modyfikowane, w ten sposób, że zawodnicy zaczynają ćwiczenie w rogu boiska bez piłki (wariant 2)
- bramkarz rzuca piłkę do zawodnika nr 1, który odbiera piłkę, przejmuje jej posiadanie i oddaje strzał
- bramkarz broni strzał i rzuca piłkę do zawodnika nr 2, który rozpoczyna bieg wzdłuż bandy – bramkarz musi przewidzieć prędkość zawodnika i dostosować siłę rzutu do odległości

Wychwytywanie piłki

Istnieją dwa określenia odnoszące się do wychwytywania piłki: wychwycenie piłki sensu stricto polegające na wejściu w jej posiadanie w oparciu o koordynację wzroku i ruchu dłoni oraz przejęcie piłki, w sytuacji gdy bramkarz aktywnie stara się uzyskać posiadanie piłki.

Proponowane ćwiczenia na wychwytywanie piłki:

Ćwiczenie 20

Cel ćwiczenia:

- trening wychwytywania piłki
- trening koordynacji wzroku – ruchu ręki

Organizacja ćwiczenia:

- trzech bramkarzy stoi w kole w odległości 1 metra od siebie; każdy z nich ma po 3 piłki
- dwóch bramkarzy naprzeciwko siebie 1-2 metry od siebie; każdy z nich ma po 2 piłki

Realizacja ćwiczenia:

- bramkarze podają piłkę do siebie jednocześnie łapiąc piłkę
- piłka jest przekładana z ręki do ręki
- bramkarz może stosować dowolnie obraną technikę rzutu w zależności od odległości i celu
- ćwiczenie należy rozpocząć w wolnym tempie, zwiększając je sukcesywnie

Istotne elementy ćwiczenia:

- rotacja piłki powinna być jednakowa w każdym rzucie

Modyfikacje ćwiczenia:

- ćwiczenie można przeprowadzić z jednym bramkarzem, w takiej sytuacji rolę drugiego bramkarza przejmuje trener
- ćwiczenie może być również wykonywane jak ćwiczenie nr 1



Ćwiczenie 21

Cel ćwiczenia

- trening wychwytywania piłki w ruchu

Organizacja i realizacja ćwiczenia:

- dwaj bramkarze biegną równolegle do siebie w odległości kilku metrów podając do siebie piłkę
 1. bokiem do kierunku poruszania się, twarzą do siebie
 2. twarzą w kierunku poruszania się
 3. wykonując obrót 360 stopni po oddaniu rzutu piłki
- bramkarze używają obie ręce
- ćwiczenie można wykonywać biegnąc wokół boiska

Istotne elementy ćwiczenia:

- w przypadku młodych zawodników ćwiczenie powinno trwać krócej
- przy wykonywaniu ćwiczenia zawodnicy muszą być maksymalnie skoncentrowani
- obie ręce powinny być wykorzystywane do utrzymywania równowagi

Patrz również ćwiczenia rozwijające koordynację wzroku i ruchu ręki

Propozycja ćwiczenia na przejęcie piłki:

Ćwiczenie 22

Cel ćwiczenia:

- trening aktywnej obrony przez przejęcie piłki

Organizacja ćwiczenia:

- bramkarz zajmuje miejsce w bramce
- dwóch zawodników z przeciwnych drużyn (atakującego i broniącego) w polu bramkowym
- jeden zawodnik lub trener oddaje strzał z linii środkowej
- pozostali zawodnicy mogą wykonywać inne ćwiczenie wymagające większej ilości zawodników na drugiej połowie boiska

Realizacja ćwiczenia:

- piłka zostaje wstrzelona na pole bramkowe, gdzie znajduje się dwóch zawodników
- zawodnik atakujący próbuje zdobyć bramkę, zaś zawodnik broniący uniemożliwia mu oddanie strzału
- bramkarz stara się aktywnie przejąć piłkę, ale pozostaje w pozycji podstawowej
- gdy bramkarz obroni strzał lub padnie bramka albo zostanie wystrzelona poza obręb boiska, w pole bramkowe zostaje wstrzelona nowa piłka
- zawodnicy mogą zamieniać się rolami

Istotne elementy ćwiczenia:

- zadaniem bramkarza podczas ćwiczenia jest próbowanie przejęcia posiadania piłki, a nie tylko bierne pozostawanie w bramce i oczekiwanie na strzał
- bramkarz powinien być gotowy na obronę, nie może stawać się aktywnym zawodnikiem po stronie broniącego zawodnika z pola
- bramkarz nie może obawiać się kontaktu z piłką ani z zawodnikiem z pola
- broniący zawodnik powinien próbować blokować strzał i wybijać piłkę na boki

Modyfikacje ćwiczenia:

- ćwiczenie może być wykonywane jedynie z zawodnikiem atakującym; w takim przypadku przeszkadza bramkarzowi w przejęciu piłki

Taktyka indywidualna – element trzeci

Gra bramkarza aktywna i pasywna



Sposób w jaki bramkarz bierze udział w grze jest składowym czynnikiem wpływającym na wynik meczu. Bramkarz bierze udział w grze aktywnie lub pasywnie. Pasywna gra bramkarza polega na unikaniu udziału w grze wszelkimi możliwymi sposobami, jednak należy ją odradzać zawodnikom. Bramkarza należy motywować do bardziej aktywnej gry. Poprzez aktywną postawę bramkarz może wpływać na sytuację przed swoją bramką, a poprzez przejęcie piłki i dobrze wykonany rzut może otworzyć grę w efektywny sposób. Poprzez przyjętą taktykę poruszania się bramkarz powinien umieć zareagować zarówno wobec zawodnika z piłką, jak i bez piłki.

Zadania bramkarza:

- zbieranie wolnych, „zgubionych” piłek
- wylapywanie strzałów
- blokowanie podań
- kierowanie obroną
- przesłanianie przeciwnika
- aktywne poruszanie się w bramce i gotowość do obrony

Taktyka poruszania się bramkarza

Bramkarz powinien nauczyć się czytać grę w taki sam sposób, w jaki robią to zawodnicy grający w polu. Wyobraźmy sobie sytuację dwóch przeciwko jednemu; gdzie w takiej sytuacji powinien ustawić się bramkarz? Jak powinien instruuować obrońców? Skomplikujmy sytuację jeszcze bardziej wyobrażając sobie trzech napastników grających przeciwko jednemu obrońcy. Co należy w takiej sytuacji robić? Jak poruszać się, aby zachować przez cały czas możliwość obrony ewentualnego strzału? Bramkarz powinien pozostawać w gotowości do obrony i mieć świadomość obecności zawodników w polu, zarówno z własnej drużyny jak i przeciwnika.

Trener powinien zwracać uwagę zawodnikowi (bramkarzowi), aby reagował nie tylko na sam oddany strzał, ale również przewidywał powstanie sytuacji, która może zakończyć się strzałem.

Zajmowanie przestrzeni

Najwięcej światła bramki zostaje przesłonięte przez bramkarza, gdy znajduje się na linii pola bramkarza. Bramkarz nie powinien stać w bramce, gdyż w takim przypadku piłka mogłaby wpadnąć do bramki nawet przez przypadek. Należy to podkreślać przede wszystkim początkującym i młodym bramkarzom.



Podczas gry może się zdarzyć, że bramkarz nie będzie w stanie ustalić swojego miejsca w polu bramkowym. Zaleca się, aby bramkarz ustalił sobie wyraźny znak na polu gry, który umożliwi mu szybkie ustalenie swojej pozycji. Może to być znak na boisku lub poza nim.

Ustawienie bramkarza względem piłki

Istnieje kilka prostych zasad w oznaczonych sytuacjach występujących często w trakcie gry. Poniżej przedstawiamy kilka z nich wraz z uwagami do rozważenia.

Piłka za bramką:

- blokowanie linii podań do pola bramkowego
- obserwacja zawodników znajdujących się w polu bramkowym
- w przypadku strzału - przesunięcie się kierunku strzału w celu zawężenia światła bramki
- używanie stóp do blokowania linii podań
- pozostawanie przy słupkach

Wysokie piłki:

- pozycja stojąca
- aktywny udział w przejęciu piłki

Strzały zza zasłony:

- obserwowanie piłki
- zawężanie światła bramki poprzez wyjście w kierunku strzału
- aktywny udział w przejmowaniu piłki

Sytuacja 1 przeciwko 1:

- przesuwanie się w kierunku zawodnika z piłką
- obserwowaniu kolejnych zawodników zbliżających się do bramki

Sytuacja 2 przeciwko 1

- utrzymywanie komunikacji z obrońcą, kto przejmuje podanie, kto przyjmuje strzał
- bramkarz powinien czekać na strzał jak długo to możliwe i pozostawać blisko bramki; w razie poprzecznego podania będzie mógł wykonać rzut bramkarski
- gotowość przesunięcia się na boki w przypadku podania

Sytuacja 3 przeciwko 2

- utrzymywanie komunikacji z obrońcami
- „czytanie” pola gry
- obserwowanie zarówno zawodników, jak i piłki w polu gry
- gotowość przesunięcia się na boki w przypadku podania

Gra w osłabieniu:

- utrzymywanie komunikacji z obrońcami
- gotowość przesunięcia się na boki w przypadku podania poprzedniego

Ćwiczenie 23

Cel ćwiczenia:

- trening blokowania linii podań

Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy znajdują się z piłkami w rogu boiska (nr 1)
- zawodnik (nr 2) znajduje się w odległości ok. 7 metrów od bramki, zawodnik (nr 3) po przeciwnej stronie w pobliżu pola bramkowego (patrz rysunek)
- bramkarz w bramce

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnik nr 1 ma dwie możliwości podania piłki:

Wariant 1

- zawodnik nr 1 podaje piłkę prosto do zawodnika nr 3
- zawodnik nr 3 strzela
- bramkarz stara się przeciąć linię podania za pomocą stóp

Wariant 2

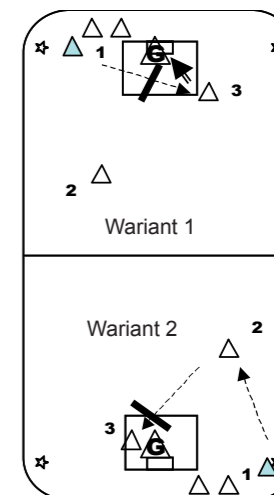
- zawodnik nr 1 podaje piłkę do zawodnika nr 2, który podaje do zawodnika nr 3, a ten ostatni strzela na bramkę
- po każdym wykonaniu ćwiczenia zawodnicy zmieniają się w taki sposób, że nr 1 staje się nr 2, nr 2 staje się nr 3, z kolei nr 3 staje na końcu kolejki

Istotne elementy ćwiczenia:

- bramkarz powinien śledzić ruch piłki
- przecięcie linii podania powinno być głównym celem bramkarza
- bramkarz powinien starać się „czytać” sytuację i postępować odpowiednio do położenia piłki
- podania powinny być silne i dokładne

Modyfikacje ćwiczenia:

- zawodnik nr 2 może także strzelać zamiast podawać do zawodnika nr 3



Ćwiczenie 24

Cel ćwiczenia:

- trening różnych sytuacji meczowych

Organizacja ćwiczenia:

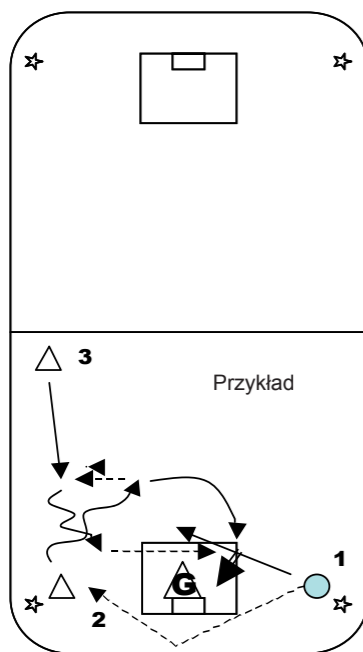
- zawodnicy zostają podzieleni na trzy grupy
- każda grupa znajduje się w innym rogu boiska (patrz rysunek)
- w grupie nr 1 znajdują się obrońcy, w grupie nr 2 i 3 atakujący
- zawodnicy z grupy nr 1 w posiadaniu piłki

Realizacja ćwiczenia:

- zawodnik nr 1 podaje piłkę do zawodnika z grupy 2 lub 3 i przyjmuje rolę obrońcy
- zawodnicy nr 2 i 3 grają w układzie 2 przeciwko 1 (z grupy nr 1)
- po wykonaniu ćwiczenia następuje zamiana ról zawodników

Istotne elementy ćwiczenia

- podczas przeprowadzania ataku zawodnicy atakujący powinni wykazywać się kreatywnością i wyobraźnią
- bramkarz powinien poruszać się na boisku w zależności od sytuacji na polu gry
- bramkarz powinien koncentrować się na piłce i zawodnikach, blokowaniu linii podań, udzielaniu wskazówek obrońcom
- ćwiczenie może być wykonywane na dwóch końcach boiska



Ćwiczenie 25

Cel ćwiczenia:

- trening różnych sytuacji meczowych
- trening „czytania” gry

Organizacja ćwiczenia:

- zawodnicy zostają podzieleni na grupy składające się z 3-5 osób w zależności od ilości dostępnych zawodników
- boisko podzielone na dwa mniejsze (tak jak na rysunku)
- jeżeli dostępnych jest więcej niż 3 zawodników w każdej grupie, zmieniający się zawodnicy pozostają na linii środkowej uniemożliwiając przemieszczanie się piłki między dwoma grupami ćwiczącymi

Realizacja ćwiczenia:

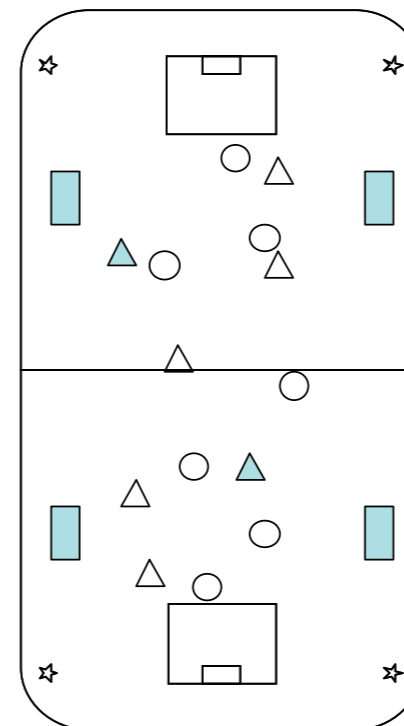
- zespoły grają w układzie 3 przeciwko 3
- czas 45 – 60 sekund każda zmiana wszystkich zawodników, ale zawodnicy mogą zmieniać się pojedynczo w locie z czasem gry nawet do 10 minut.

Odstępstwa od reguł gry:

1. Bramka musi być zdobyta z podania/bez dryblingu
2. Bramkarz obserwuje przeciwnika bez piłki i porusza się uwzględniając wszelkie możliwości rozegrania piłki
3. Bramka musi być zdobyta z powietrza (odbicia)
4. Bramkarz musi być przygotowany na strzał po odbiciu i ewentualne zamieszanie pod bramką
5. Piłka musi być rozegrana za bramką, aby można było zaliczyć strzeloną bramkę
6. Bramkarz musi obserwować jednocześnie piłkę za bramką i przeciwnika przed bramką

Istotne elementy ćwiczenia:

- zasady powinny być ściśle przestrzegane, aby ćwiczenie prowadziło do zamierzonych efektów
- małe pole gry i mała ilość zawodników powoduje częstszą rotację piłki, a przez to ćwiczenie staje się bardziej intensywne dla bramkarza



Kierowanie grą obrońców/Instrukcje dla obrońców

Bramkarz jest zawodnikiem, który na swojej pozycji ma najlepszy ogląd sytuacji i powinien wspierać zawodników z pola informacją o położeniu zawodników przeciwnika. Z tego względu bramkarz powinien być świadomy wszystkich założeń taktycznych zespołu oraz posiadać umiejętność „odczytywania” sytuacji na boisku i przekazywać partnerom instrukcje w trakcie gry. W szczególności bramkarz powinien uczestniczyć przy planowaniu obrony i podczas wykonywania rzutów wolnych z bliskich odległości.

Wnioski



Zdarza się, że stałe fragmenty gry mogą wpłynąć na losy meczu. W takich sytuacjach poziom wyszkolenia bramkarza może być istotnym czynnikiem wpływającym na wynik gry. Jednakże najistotniejszym czynnikiem w grze jest współpraca całego zespołu. Mamy nadzieję, że wszystkie elementy gry przedstawione w niniejszym podręczniku będą pomocnym materiałem szkoleniowym na drodze do lepszej gry Waszego zespołu. Powodzenia.

Inne pozycje:

Goalkeeping In Floorball (DVD), Fińska Federacja Unihokeja, 1999 i 2007
Team Tactics and Special Situations (DVD), Fińska Federacja Unihokeja, 2000



Producer: International Floorball Federation
Author: Anniina Paavilainen
Wydawca: Polski Związek Unihokeja

Wydawnictwo sfinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

ISBN 978-83926702-3-0

