

Adam Koźmin

Metodyczne elementy treningu bramkarzy w piłce nożnej

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 12, 69-73

2003

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

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Adam Koźmin
AWF Kraków, WSBiP Ostrowiec Św.

Metodyczne elementy treningu bramkarzy w piłce nożnej.

W zespole piłkarskim szczególną rolę spełnia bramkarz. Jest jedynym członkiem drużyny, który może posługiwać się w czasie gry rękami.

Elementy techniki stosowane w grze przez bramkarza, różnią się zatem zasadniczo od sposobu gry pozostałych zawodników.

W skład techniki bramkarskiej wchodzi:

- chwyt piłki bez upadku i z upadkiem;
- piąstkowanie;
- wypchnięcie piłki.

W działaniach obronnych stosuje się również „sytuacyjnie” wybicie piłki nogą. W czynnościach ofensywnych dominuje wyrzut piłki ręką oraz uderzenie piłki nogą (podanie).

Szeroki zakres aktów ruchowych charakterystyczny dla „walki sportowej” w piłce nożnej jest wyznacznikiem do optymalizacji procesu szkoleniowego, w aspekcie zachowania proporcji pomiędzy rozwojem sprawności ogólnej i specjalnej. Sprawność ogólna uwarunkowana jest poziomem zdolności motorycznych - siłowych, szybkościowych, wytrzymałościowych, koordynacyjnych oraz hybrydowych (zwinność, gibkość).

Kompilacja ruchowych form (środków) występujących w grze bramkarza oraz zdolności motorycznych warunkuje:

- umiejętność startów z różnych pozycji i w różnych kierunkach, np. z leżenia start i chwyt piłki w wysoku lub obrona piłki z upadkiem;
- zwrotność, zwinność przy poruszaniu się na przedpolu bramkowym oraz przy obronie strzałów;
- wykorzystanie koordynacji ruchowej (różnicowanie kinetyczne, równo-waga, szybkość reagowania, dostosowanie i przestawienie, orientacja przestrzenna, sprzężenie, rytmizacja, zdolność wysokiej częstotliwości ruchów w krótkich odstępach czasowych) w połączeniu z elementami techniki specjalnej;
- umiejętności zwinnościowo - akrobatyczne przy obronie piłek z upadkiem (gibkość);
- siłę eksplozywną, przy chwytach piłek w wysoku;
- wytrzymałość, przy kilku powtarzających się czynnościach ruchowych w krótkich odstępach czasowych.

Trening sportowy to złożony konglomerat form, środków i metod, służących do optymalizacji procesu szkoleniowego, w aspekcie uwarunkowań ontogenetycznych i środowiskowych.

Podstawową formą organizacyjną realizacji procesu dydaktycznego jest lekcja treningowa.

Poniżej zestawiono przykładowe ćwiczenia, które mogą być wykorzystane przy konstruowaniu jednostki (lekcji) treningowej w grupie bramkarzy na średnim poziomie przygotowania ogólnego i specjalistycznego.

I. Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne.

1. Z klęku popartego na przedramionach przetaczanie bokiem,
2. Łączone przewroty w przód.
3. Łączone przewroty w tył.
4. Łączone przewroty w tył z rozkroku do rozkroku.
5. Z rozbiegu lotny przewrót w przód.
6. Zamachem stanie na rękach, przewrót w przód.
7. Przerzut bokiem.
8. Z klęku podpartego pad w przód do leżenia przodem z amortyzacją ramion.
9. Z półprzysiadu naskokiem na ramiona i odmachem nóg przejście do przysiadu podpartego (skoki zajęcze z zaznaczeniem fazy lotu).
10. Dwójkowe przewroty w przód.
11. Z półprzysiadu pad siatkarski do leżenia przodem.

II. Ćwiczenia przygotowawcze (ukierunkowane) z piłkami.

A. Ćwiczenia indywidualne.

1. Krążenie piłki wokół bioder z równoczesnym balansem tułowia do przodu i do tyłu.
2. W skłonie rozkrocznym w przód przekładanie piłki pomiędzy nogami na wysokości kolan (po ósemce).
3. Ćwiczenie j.w. toczenie piłki rękami po podłożu z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wokół której jest toczona piłka.
4. W pozycji stojąc, podrzut piłki oburącz nad głową, szybki skłon w przód z dotknięciem dłońmi podłoża, wyprost i chwyt opadającej piłki.

5. W pozycji wyjściowej, stojąc w rozkroku, podrzut piłki jednorącz za plecami z równoczesnym skręto-sklonem tułowia w kierunku ręki wykonującej podrzut, chwyt piłki drugą ręką z przodu.
6. W pozycji rozkroczonej wykonanie skłonu w przód, następnie przełożenie piłki między nogami z równoczesnym wyrzutem jej oburącz w górę za plecami, wyprost, chwyt piłki nad głową.
7. W pozycji wyjściowej stojąc, podrzut piłki z przodu do tyłu nad głową, chwyt piłki za plecami i odwrotnie.
8. W pozycji rozkroczonej, w skłonie w przód, podtrzymywanie piłki między nogami, na wysokości kolan (jedna ręka z przodu, druga z tyłu), następnie szybka zmiana rąk.
9. W półprzysiadzie rozkrocznym podawanie piłki oburącz między nogami, z tyłu do przodu i odwrotnie.
10. W stanie rozkrocznym, skłon tułowia w tył, rzut piłki zza głowy na podłoże między nogi, następnie chwyt piłki odbitej od podłoża po koźle z przodu.
11. W rozkroku przetoczenie piłki do tyłu między nogami, po czym obrót o 180° przez lewe lub prawe ramię i chwyt piłki toczącej się po podłożu, z padem do przodu.
12. Rzut piłki w górę, przewrót w przód i ponowny chwyt opadającej piłki.

B. Ćwiczenia w dwójkach.

1. Dwóch ćwiczących stojąc tyłem do siebie (jeden trzyma piłkę), wykonuje równocześnie skłon tułowia w przód. Partner, trzymający piłkę, podaje ją między nogami współćwiczącemu, następnie, wykonując skłon w tył, przekazują sobie piłkę nad głową.
2. Stojąc w rozkroku tyłem do siebie (w odl. 1 m) wykonują jednocześnie skręt tułowia (np. w prawo) i przekazują sobie piłkę, po czym powtarzają tę czynność w lewo itd.
3. Dwóch ćwiczących ustawia się przodem do siebie (odl. 3 m), wykonuje podania dwoma piłkami (jedna piłka górną – druga dołem).
4. Ćwiczenia j.w. lecz piłki podawane są na zmianę – raz górną, raz dołem.
5. Ćwiczenia j.w., podania koźlem obok partnera, chwyt piłki po doskoku.
6. Dwóch ćwiczących w siadzie rozkrocznym wykonuje podania dwoma piłkami równocześnie z przejściem do padu bokiem.
7. W pozycji leżącej przodem naprzeciw siebie (odl. 2 m), odchylenie tułowia w tył, podania piłki do siebie nad podłożem.
8. W siadzie rozkrocznym w odl. ok. 2 m od siebie podania piłki z równoczesnym przechodzeniem do leżenia tyłem.

III. Ćwiczenia specjalistyczne.

1. Z klęku, chwyt piłki z upadkiem (pad na bok) - po chwycie ćwiczący powraca do pozycji wyjściowej, odrzucając piłkę trenerowi, ten z kolei dorzuca piłkę ponownie w tym samym kierunku.
2. Ćwiczenie j.w., trener dorzuca piłkę na przemian z jednej i drugiej strony obok bramkarza.
3. Bramkarz z pozycji kucznej (przysiad) wykonuje chwyt piłki z upadkiem dorzuconej w bok i powraca do pozycji kucznej – trener dorzuca piłkę kilkakrotnie w tym samym kierunku.
4. Wokół bramkarza (odl. 3m) leżą cztery piłki odpowiednio ponumerowane. Bramkarz z pozycji stojącej wykonuje chwyt piłki wskazanej przez trenera (głosem lub na palcach).
5. Z pozycji wysokiej chwyt piłek kolejno upuszczanych na podłoże (przez trenera) lub rzucanych do góry. Bramkarz, po chwycie piłki, powraca do pozycji wysokiej, z równoczesnym odrzuceniem piłki do trenera. Trener dysponuje dwoma piłkami.
6. Ćwiczenie w dwójkach. Pierwszy ćwiczący – skłon tułowia w przód o nogach ugiętych, w rozkroku, ramiona oparte na kolanach. Drugi ćwiczący – przeskok rozkroczny przez partnera, przejście czołganiem między jego nogami i chwyt piłki po strzale.
7. Bramkarz, stojąc tyłem do trenera, na sygnał głosowy wykonuje obrót o 180°, następnie chwyt piłkę po strzale dołem.
8. Z pozycji wysokiej po kroku odstawno – dostawnym lub przekładance wyskok, lot bokiem nad przeszkodą (ławeczka, piłka lekarska) z piłką trzymaną w dłoniach, a następnie w czasie kontaktu z podłożem amortyzuje upadek przez przewrót (przetoczenie) przez bark.
9. Ćwiczenie j.w. lecz bramkarz wykonuje chwyt piłki leżącej za przeszkodą w odległości 1 – 2 m.
10. Ćwiczenie j.w. lecz bramkarz wykonuje chwyt piłki półgórnej, dorzuconej przez trenera za przeszkodę.
11. Bramkarz stoi przy przeszkodzie (ławeczka, piłka lekarska), na sygnał trenera przemieszcza się w kierunku dwóch oznaczników (pachołków) ustawionych w odległości 2 i 3 m od przeszkody, wykonuje między nimi „ósemkę”, poruszając się krokiem odstawno – dostawnym, biegiem do przodu i do tyłu, cały czas obserwując trenera (podzielność uwagi), następnie zbliża się do przeszkody, w tym samym czasie trener dorzuca piłkę za przeszkodę, bramkarz wykonuje chwyt piłki z upadkiem.
12. W bramce, koło słupka leży piłka. Bramkarz zajmuje pozycję w środku bramki, na sygnał trenera wykonuje chwyt piłki z upadkiem, leżącej obok słupka, następnie broni strzał w przeciwny róg bramki.

13. Przed bramką w odległości ok. 3 m leży piłka. Na sygnał trenera bramkarz wykonuje chwyt piłki z padem do przodu (nakrywka), następnie szybko wstaje i chwytą lub wypycha piłkę dorzuconą przez trenera górą za bramkarza.

Przedstawione powyżej ćwiczenia dotyczące nauczania bądź doskonalenia techniki gry bramkarza, stanowią tylko pewien przykład wybranych rozwiązań warsztatowych w zakresie metodologii treningu sportowego.

Piśmiennictwo:

1. Kapera R., 1991, *Szkolenie bramkarza w piłce nożnej*, Resortowe Centrum Metodyczno – Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa
2. Raczek J. , Mynarski W., Ljach W., 1998, *Teoretyczno –Empiryczne Podstawy Kształtowania i Diagnozowania koordynacyjnych zdolności motorycznych*, Studia nad motorycznością ludzką nr 4, AWF, Katowice.
3. Talaga J., 1996, *Piłka nożna – technika*, R.C.M.Szk.K.F. i S., Warszawa.