

Zabawa "Ruchoma bramka"

Zabawa, którą zapewne doskonale znasz, jednak często o takich zabawach zapominamy a warto do nich powracać. Ponadto możliwych jest kilka modyfikacji, dzięki którym dobrze znaną zabawę możemy urozmaicić i częściej stosować. Podczas zabawy "ruchoma bramka" doskonalimy przede wszystkim uderzenie i prowadzenie piłki, ale także umiejętność obserwowania boiska przez zawodnika.



Zasady zabawy są bardzo proste. Dwie osoby za pomocą przyboru (np. tyczki) tworzą ruchomą bramkę. Poruszają się po wyznaczonym polu zabawy, a dzieci muszą uderzać piłkę tak, by jak najwięcej razy trafić w bramkę, w tytułową "ruchomą bramkę". Zaczynamy od bramki. Jeśli zajęcia prowadzi dwóch trenerów to sprawa jest prosta, oni tworzą bramkę. Natomiast jeśli prowadzisz trening sam to możesz wykorzystać kogoś do pomocy. Może to być, któryś z rodziców jeśli obserwują trening lub jeden z zawodników. Pamiętaj tylko, by co jakiś czas zmieniać zawodnika, który tworzy bramkę, tak by też miał szansę wziąć udział w zabawie. Chociaż mówiąc szczerze to miałem wrażenie, że większą frajdę dzieciom sprawia bycie "słupkiem" i uciekanie przed piłkami niż samo zdobywanie bramek. Zostaje jeszcze sprawa poprzeczki. Znowu najprościej jest użyć tyczki, jednak jeśli jej nie posiadasz to mogą być to dwa związane znaczniki lub w ostateczności ręce trenerów.

Przy najmłodszych grupach polecam wybrać wariant z ilustracji powyżej, czyli po uderzeniu i zdobyciu punktu trzeba przebiec po piłkę dookoła bramki. Przy starszych grupach można zastosować odmianę, w której po strzale przebiegamy przez bramkę pod poprzeczką. W najmłodszych grupach bym tego unikał, ponieważ dzieci idą na żywioł i może łatwo dojść do "zderzenia czołowego" w bramce. Kolejne urozmaicenie to zwiększenie liczby bramek np. do dwóch lub trzech. Wyznaczamy wtedy 6 osób, które tworzą bramki, a reszta zawodników prowadzi piłkę i stara się trafić w dowolną bramkę. Jeśli zawodnicy dobrze już sobie radzą i znają tą zabawę, to można zmodyfikować zabawę pod rywalizację. Dzielimy wtedy grupę na dwie drużyny. Jedna drużyna tworzy bramki, jeśli mamy 16 osób na treningu to 8 z nich tworzy 4 bramki. Ich zadaniem jest poruszanie się tak, by piłki nie trafiły do bramek. Druga drużyna w tym czasie próbuje zdobyć jak najwięcej punktów strzelając do bramek. Po określonym przez trenera czasie drużyny zamieniają się rolami.

Jak widzisz, mimo prostych zasad, można urozmaicać tą zabawę na wiele sposobów. Zmieniaj sposób uderzenia piłki czy przebiegnięcia po piłkę. Dodawaj kolejne bramki, stosuj różną ich liczbę. Dołącz element rywalizacji, zarówno indywidualnej (kto zdobędzie najwięcej punktów), jak i drużynowej (jedna drużyna to bramki, druga uderzająca). Bierz udział w zabawie razem z dziećmi, w najmłodszych grupach kieruj bramką, w starszych możesz już dołączyć do "polujących" na gole.