

Spis treści

Wstęp	7
1. Znaczenie gier na poszczególnych etapach kształcenia gracza	9
2. Czynniki wpływające na intensywność wysiłku przejawianego w grach	17
2.1. <u>Rozmiar boiska</u>	17
2.2. <u>Liczba zawodników</u>	19
2.3. <u>Czas gry oraz czas przerw między kolejnymi grami</u>	21
2.4. <u>Modyfikacja zasad gry</u>	22
2.5. <u>Obecność bramkarza w grze</u>	23
2.6. <u>Postawa trenera podczas gry</u>	23
3. Gry jako środek treningowy kształtujący wydolność fizyczną piłkarzy nożnych	25
3.1. <u>Kinematyka piłkarzy w małych grach</u>	27
3.2. <u>Kontrola bieżąca treningu w formie gier</u>	28
4. Gry jako podstawa usprawniania działań piłkarzy nożnych	33
4.1. <u>Sprawność działania i jej walory</u>	34
4.2. <u>Małe gry i gry pomocnicze w nauczaniu i doskonaleniu działań piłkarza</u>	37
4.2.1. Preselekcyjna funkcja małych gier	37
4.2.2. Małe gry jako podstawa nauczania działań	39
4.2.3. Doskonalenie umiejętności piłkarskich w grach	40
4.3. <u>Kontrola i ocena działań piłkarzy</u>	41
5. Wskazania metodyczne do treningu w formie małych gier i gier pomocniczych	47
6. Przykłady gier stosowanych w treningu piłkarzy	49
6.1. <u>Gry w równowadze liczebnej zawodników (od 1 vs 1 do 11 vs 11)</u>	49
6.2. <u>Gry pomocnicze (w nierównowadze liczebnej)</u>	135
Piśmiennictwo	245
Legenda	253