

*MIŁOSZ STĘPIŃSKI*

*CEZARY JANISZYN*

*ARTUR RYKACZEWSKI*

## **FOOTBAG I JEGO ODMIANY JAKO FORMA UATRAKCYJNIENIA TRENINGU PIŁKARSKIEGO**

### **1. Wstęp**

Piłka nożna jest zaliczana od wielu lat do najpopularniejszych dyscyplin sportowych świata. Na jej zasadach powstają nowe gry sportowe, które z czasem, śladem futsalu, siatkonogi i futbolu plażowego, zyskują rangę oficjalnej dyscypliny sportu. Jedną z takich gier jest z pewnością footbag, którego spolszczona nazwa brzmi futbeg lub Zośka. Gra, a właściwie kilka gier, których wspólnym mianownikiem jest piłeczka (woreczek) wypełniona grochem, piaskiem lub innego rodzaju sypkim materiałem, bije obecnie rekordy popularności wśród młodych ludzi w Ameryce i Europie Zachodniej. Footbag jest ciekawą, spektakularną i trudną technicznie grą, wymagającą wysokiego poziomu koordynacji ruchowej oraz umiejętności technicznych, dlatego też może być interesującym i przydatnym elementem uzupełniającym trening piłkarzy nożnych w każdym etapie treningu.

Celem pracy jest przedstawienie genezy, propozycji gier i zabaw oraz zastosowania footbaga w treningu piłkarzy nożnych. Dane zebrano za pośrednictwem polsko- i anglojęzycznych stron internetowych.

## 2. Geneza footbagu

Korzenie footbagu znajdują się w Azji Wschodniej. Od stuleci uprawia się tam pokrewne rodzaje sportów, takich jak nożne odbijanie piłki i tzw. takraw. Oficjalne źródła podają, że footbag rozwinął się w USA, gdzie młodzi chłopcy opracowali grę polegającą na nożnym żonglowaniu małą piłeczką. W celu rozpropagowania sportu w latach siedemdziesiątych ubiegłego stulecia zostaje założone stowarzyszenie National Hacky Sack Association (NHSA). Pionierzy footbagu próbowali zwrócić uwagę publiczności na nowy rodzaj sportu poprzez pokazy, turnieje i szkolenia.

Dzisiaj Światowa Organizacja Footbagu (WFA) liczy ponad 45 tys. członków. Z badań wynika, że przeciętny wiek graczy wynosi 15–23 lata. Do Europy footbag trafił w połowie lat dziewięćdziesiątych i najlepiej rozwinął się w Niemczech, Francji, Czechach i Szwajcarii. W roku 1994 odbyły się pierwsze Mistrzostwa Świata w Footbagu, w których wzięło udział ponad 100 zawodników z 12 państw, a relacje na żywo przedstawiały m.in. Sat1, Pro7, DSF, „Der Spiegel” i „Berliner Tageszeitung” ([www.futbag.w.interia.pl](http://www.futbag.w.interia.pl)).

## 3. Propozycje gier i zabaw

Dla potrzeb treningu piłkarskiego przedstawiono niżej propozycje kilku gier i zabaw z futbgiem, które są oparte na oryginalnych uregulowaniach WFA ([www.footbag.org](http://www.footbag.org)).

- **Siatkonoga** – indywidualna lub deblowa gra oparta na przepisach gry w tenisa lub siatkówkę. Zawodnicy, używając wyłącznie stóp, starają się przebijać woreczek na stronę przeciwnika. W grach singlowych zawodnicy mogą dotknąć woreczek dwa razy. Boisko o wymiarach ok. 6,5 x 11,5 m jest podzielone na 4 równe strefy i przypomina pole do gry w badmintona. Siatka znajduje się na wysokości ok. 160 cm. Serwuje się po przekątnej, podobnie jak w tenisie. Gra się do 25 punktów.
- **Freestyle** – zabawa polega na podbijaniu i łapaniu futbega z zastosowaniem dowolnej liczby tzw. trików, czyli trudnych pod względem wykonania ele-

mentów technicznych. Na ocenę składają się noty uzyskane w następujących kategoriach: choreografia, stopień trudności, zróżnicowanie i wykonanie.

- **Footbag golf** – gra polega na kopaniu woreczka do określonego celu, z jak najmniejszą ilością uderzeń. Kopnięcia wykonuje się z własnego podrzutu. Kolejne kopnięcia następuje z miejsca, gdzie zatrzymał się woreczek. Wygrywa zawodnik, któremu uda się kopnąć futbega do celu przy najmniejszej liczbie uderzeń. W grze może uczestniczyć jednocześnie kilku zawodników.
- **Podbijanka** – gra składa się z wielu konkurencji, do których należą m.in.:
  - *odbijanie na czas*. Zadaniem zawodnika jest wykonanie jak największej liczby odbić woreczka w czasie np. 15 sekund;
  - *zabawa do 20 odbić*. Zadaniem zawodnika jest wykonanie 20 odbić w jak najkrótszym czasie;
  - *zabawa do 25 odbić*. Dwóch zawodników stara się odbić woreczek jak najwięcej razy (ale nie więcej niż 5) i podać go do przeciwnika. Po upadku należy oddać woreczek przeciwnikowi. Wygrywa zawodnik, który pierwszy osiągnie np. 25 odbić;
  - *podania w parach*. Dwaj zawodnicy (z jednej drużyny) podają do siebie woreczek. Można go dotknąć tylko jeden raz. Każdy upadek to koniec gry. Liczy się czas utrzymania woreczka w powietrzu;
  - *gra w okręgu*. Wszyscy gracze stają na obwodzie koła i odbijając do siebie woreczek próbują utrzymać go jak najdłużej w powietrzu. Celem gry jest jak największa liczba odbić w okręgu.
- **Kwadrat** – zawodnicy ustawiają się w polu kwadratu podzielonego na 4 mniejsze. Każdy zawodnik zajmuje jedną część. Celem gry jest utrzymanie woreczka w powietrzu i przebijanie do sektora partnerów. Serwujący rozpoczyna grę rzucając futbega z ręki (serwując) do jednego z graczy, który kontynuuje grę, odbijając woreczek dopóki nie spadnie on na ziemię, powodując tzw. aut. Osoba „wyautowana” schodzi z boiska (przy większej ilości graczy) lub otrzymuje punkt karny. Gracz zostaje zбитy („wyautowany”) także wtedy, gdy kopnie woreczek poza kwadrat, przebije go za nisko (poniżej wysokości kolan) lub wykona tzw. ścinę, czyli kopnie woreczek mocno

w kierunku ziemi. Gracz, który jako pierwszy uzyska 15 pkt, wygrywa. Futbег można odbijać dowolną ilość razy. Gracze mogą wychodzić poza zewnętrzne pola kwadratu. Woreczek należy przebijać na wysokości powyżej kolan.

#### **4. Podsumowanie**

Footbag i jego odmiany to w zasadzie jeszcze nie dyscyplina sportowa, choć odbyły się już w Polsce w 2002 r. pierwsze oficjalne mistrzostwa kraju, a raczej popularna forma młodzieżowej aktywności ruchowej. Dlatego też brakuje publikacji charakteryzujących tę coraz bardziej znaną u nas formę zabawową. Footbag, dzięki małemu rozmiarowi, masie oraz właściwościom woreczka, stawia przed zawodnikami duże wymagania pod względem umiejętności i zdolności, szczególnie koordynacyjnych. Faktem jest, że brakuje analiz naukowych, mogących potwierdzić użyteczność footbagu w kształtowaniu konkretnych umiejętności i zdolności motorycznych, co wymusza z kolei ostrożność przy formułowaniu stwierdzeń. Niemniej każdy, kto kiedykolwiek spróbował zagrać w jedną z zaprezentowanych wyżej form gry, z pewnością przyzna, że jest to ciekawa, choć niełatwa forma aktywności ruchowej, która oprócz specyficznych umiejętności (zblizonych do piłkarskiej żonglerki pika) kształtuje także koordynacyjne zdolności motoryczne, takie jak różnicowanie kinestetyczne, orientacja przestrzenna czy szybkość reakcji. Dlatego też wydaje się słuszne wykorzystanie gry i zabawy z futbегiem w treningu koordynacyjnym i technicznym w piłce nożnej. Przedstawione w pracy formy zabawowe są jedynie propozycją i pozostawiają trenerom oraz instruktorom duży zakres swobody w kwestii modyfikacji zasad i przepisów gier. Ćwiczenia, gry i zabawy z futbегiem, szczególnie w późniejszych etapach nauczania piłki nożnej, mogą wpłynąć na doskonalenie techniki piłkarskiej, która, co podkreślają liczni fachowcy podczas meczów z udziałem polskich drużyn, nie należy do najsilniejszych elementów sprawności specjalnej polskich piłkarzy.

**Bibliografia**

[www.footbag.cz](http://www.footbag.cz).

[www.footbag.w.interia.pl](http://www.footbag.w.interia.pl).

[www.footbag.org](http://www.footbag.org).

**FOOTBAG AND IT'S VARIETIES AS A WAY  
OF MAKING SOCCER TRAINING MORE ATTRACTIVE****Summary**

Soccer is one of the most popular sport arts in the world. There are a lot of games based on soccer like futsal (indoor soccer) or beach soccer that lately became very popular and even attempt to join the Olympic Games programme. One of them are footbag games. The name footbag represents several small games which have one thing in common. They all are played with the footbag – a small bag filled with a sand or a pea. These games are very popular in USA and Western Europe. Footbag and its varieties are interesting, spectacular and technically difficult games, which demand high level of motor co-ordination and skills. Therefore they can be very useful in mastering of the soccer skills on every level of training. The aim of the research was to present the origin of the footbag games and proposals of the games with footbag which may have application in soccer training. The research method was the analysis of the research material consisting of data presented on the Internet. In the work a few games with footbag like footvolley, freestyle, footbag golf, flick-ups, and square were presented.

*Translated by Miłosz Stepiński*