GRY 1X1
E-BOOK

OPRACOWANIE

MEDIASPORT PROFESJONALNY TRENING

PAWEŁ BATKIEWICZ

TRENER UEFA A

DLACZEGO GRY 1X1?

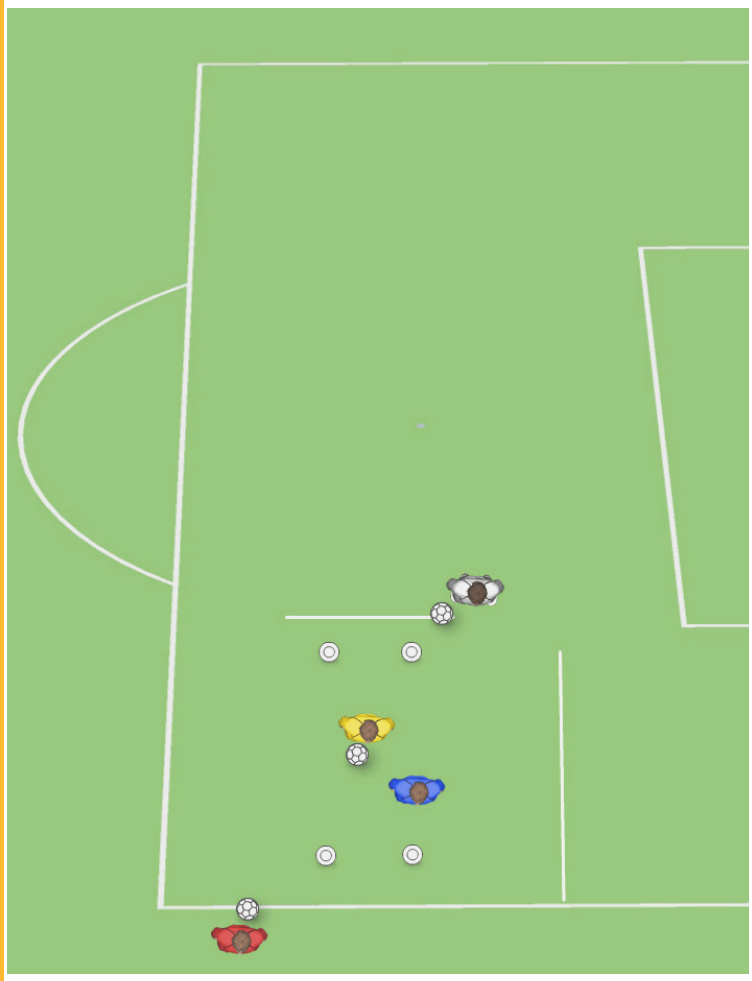
Po ostatnich Mistrzostwach Świata i Europy U-20 i U-21 , większość ekspertów i trenerów była zgodna w stwierdzeniu, że nie potrafimy grać w piłkę.
Nasza gra na tych turniejach opierała na bieganiu i przeszkadzaniu rywalowi.
Występy naszych drużyn klubowych w europejskich pucharach, też nie utwierdziły w przekonaniu, że jednak jest inaczej, a przecież to co przyciąga fanów na trybuny to bramki oraz wygrane pojedynki 1x1 .
Z jednej strony wszyscy o tym wiemy z drugiej sami zabijamy tą naturalność i nieszablonowość dryblingu, zwodów przez zmuszanie najmłodszych do gry tysiącem podań przykładowo w kategorii U-9.
Czesto pojawia sie tutaj źle rozumiana ambicja trenerów,rodziców, którzy za wszelką cene chcą wygrać lokalny turniej czy ligę zapominając o tym co tak naprawdę jest ważne w tym wieku.

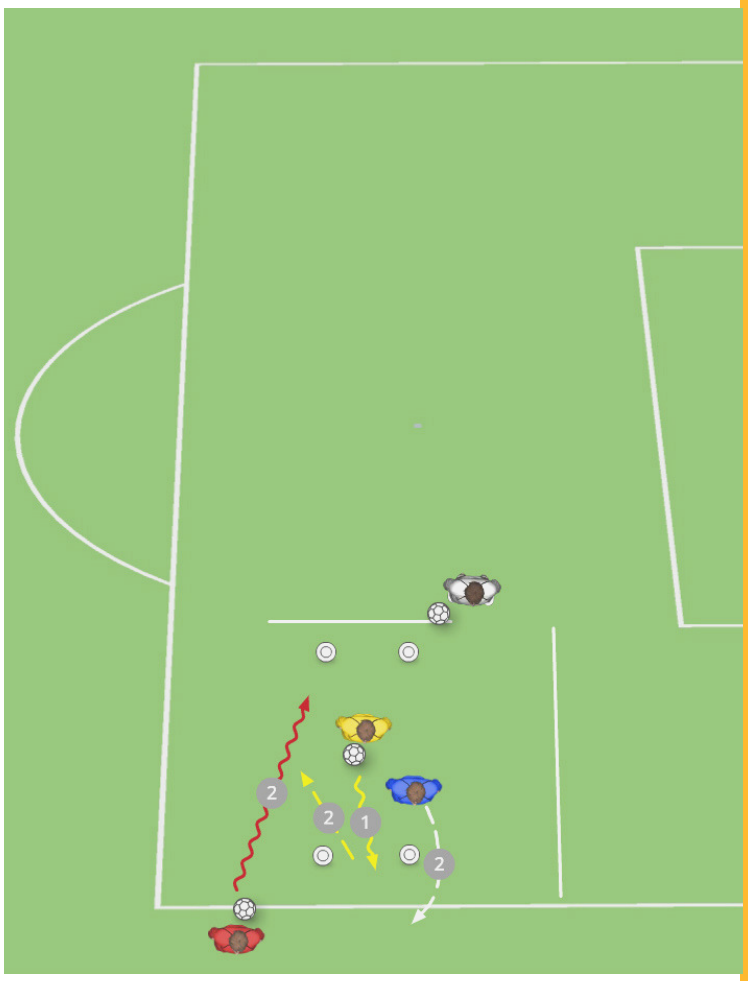
DLACZEGO GRY 1X1?

Podjęcie dryblingu w sytuacji 1x1 wiąże się z ryzykiem jej utraty, dlatego wielu trenerów wyraża swoją dezprobatę po jego wykonaniu, doprowadzając do tego, że zawodnik bedzie schodził z boiska z przeświadczeniem, że zrobił coś złego.
W innych przypadkach trenerzy sterują zawodnkami nakłaniając ich do gry podaniami, wpływając na podejmowane przez nich decyzje w kierunku szybkiego pozbywania się piłki.
W ten sposób zabijamy nie tylko naturalną zdolność do gry 1x1, ale również działamy wbrew rozwojowi zawodnika, dla którego jest to naturalna postawa wynikająca z okresu egocentrycznego.
W metodologii opracowanej przez Mediasport-profesjonalny trening w kategorach Żak i Orlik gry 1x1 pojawiają sie w każdej jednostce treningowej w drugiej części rozgrzewki.
Poniżej przykład 8 gier, wszystkie przygotowane dla grup 4 osobowych, aby ułatwić organizację jednostki treningowej, gry wybieramy w zależności od tematu głównego treningu.
Organizacyjnie dobieramy czteroosobowe grupy pod względem umiejętności, po określonym czasie zespoły te zmieniają boiska do gier 1x1 według przyjętego wcześniej klucza np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

GRA NR. 1

z akcentem na prowadzenie piłki, drybling oraz fazę przejścia z ataku do obrony





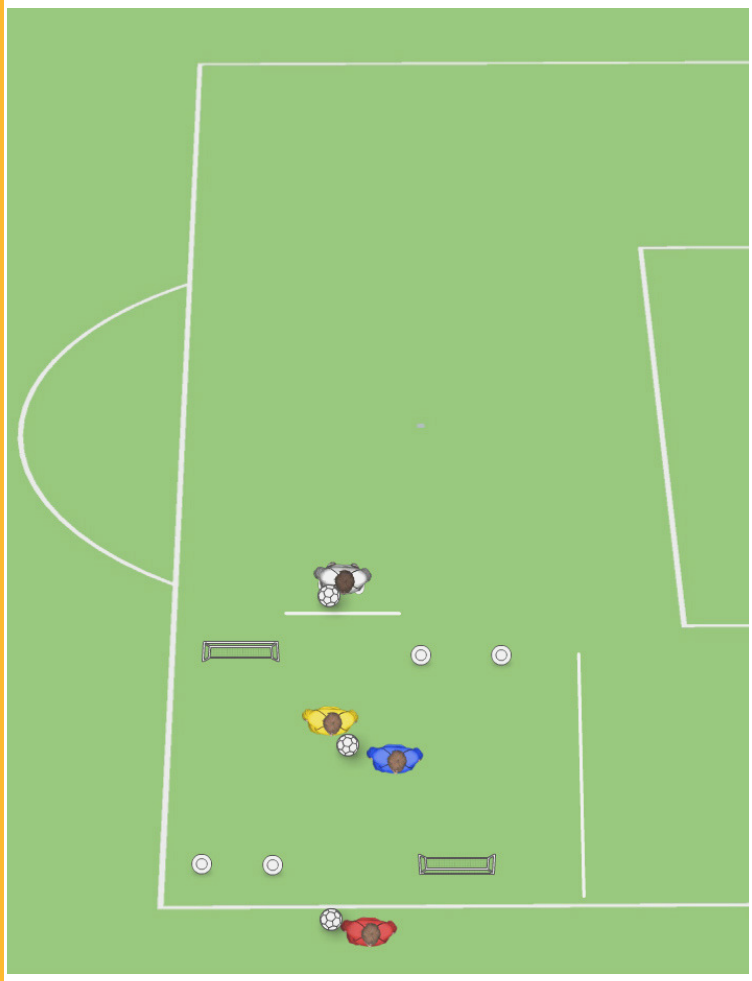
GRA Z UDZIAŁEM 4 ZAWODNIKÓW, 3 PIŁKI, 2 BRAMKI PRZELOTOWE Z TALERZYKÓW

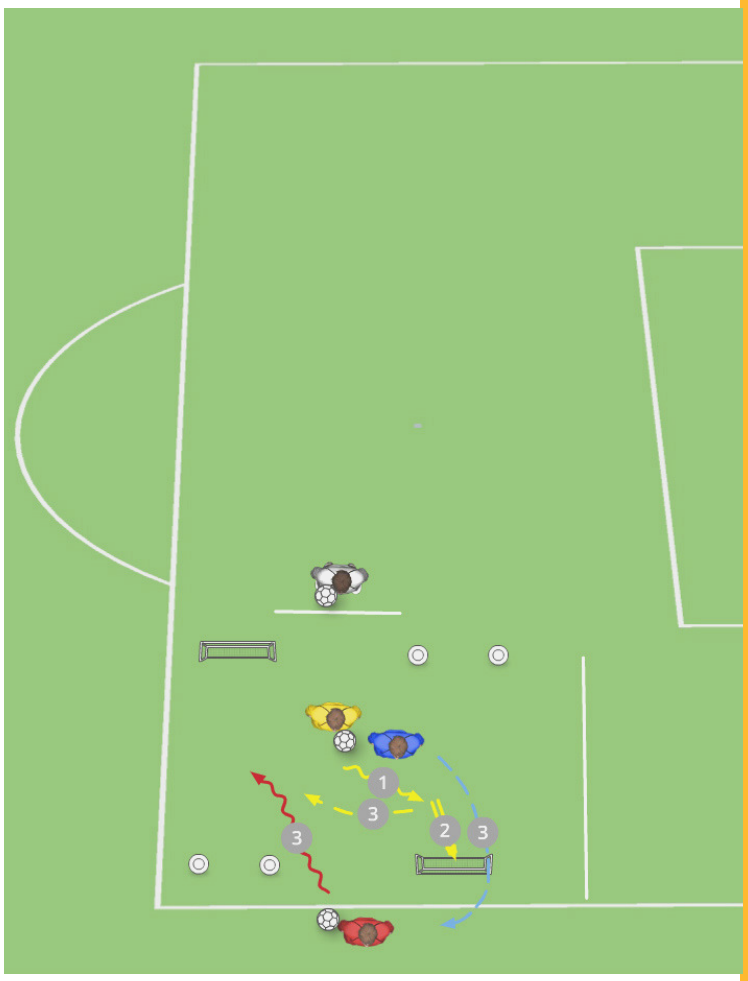
Dwóch zawodników gra 1x1, po jednym zawodniku za bramką na białej linii z piłkami, aby zdobyć punkt należy przeprowadzić piłkę przez bramke przelotową i zatrzymać ją przed białą linią. Zawodnik, który zdobył punkt staje się obrońcą a zawodnik stojący za białą linią jak najszybciej wprowadza swoją piłkę na plac gry i dalej trwa gra 1x1, po stracie bramki zawodnik opuszcza plac gry, zabiera piłkę i ustawia się za białą linią.

Bardzo ważne jest utrzymanie pełnej intensywności gry, odpowiadają za to zawodnicy oczekujący przy bramce, po opuszczeniu piłki poza plac gry zawodnik będący bliżej dogrywa swoją piłkę i jak najszybciej wraca na swoje miejsce z piłką, która wyszła za boisko.
Zawodnicy muszą przez cały czas utrzymywać wysoki poziom koncentracji, doskonałą umiejetność prowadzenia piłki, drybling, kształtują zwinność, wytrzymałość beztlenową oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych takie jak: szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, dostosowanie motoryczne, równowaga.

GRA NR.2

z akcentem na prowadzenie piłki, drybling oraz fazę przejścia z ataku do obrony





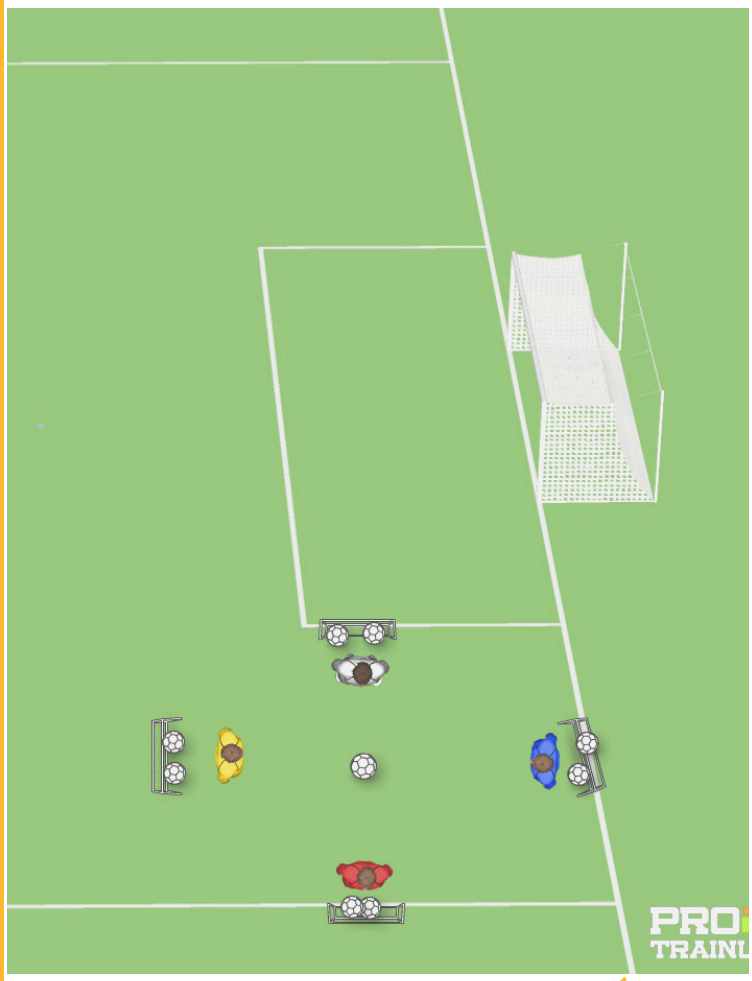
GRA Z UDZIAŁEM 4 ZAWODNIKÓW, 3 PIŁKI, 4 BRAMKI W TYM 2 PRZELOTWE Z TALERZYKÓW I 2 BRAMKI Z SIATKAMI

Dwóch zawodników gra 1x1, po jednym zawodniku za bramkami na białej linii z piłkami, aby zdobyć punkt należy przeprowadzić piłkę przez bramke przelotową i zatrzymać ją przed białą linią lub trafić do zwykłej bramki. Zawodnik, który zdobył punkt staje się obrońcą a zawodnik stojący za białą linią jak najszybciej wprowadza swoją piłkę na plac gry i dalej trwa gra 1x1, po stracie bramki zawodnik opuszcza plac gry, zabiera piłkę i ustawia się za białą linią.

Bardzo ważne jest utrzymanie pełnej intensywności gry, odpowiadają za to zawodnicy oczekujący za białą linią, po opuszczeniu piłki poza plac gry zawodnik będący bliżej dogrywa swoją piłkę i jak najszybciej wraca na swoje miejsce z piłką, która wyszła za boisko.
Zawodnicy muszą przez cały czas utrzymywać wysoki poziom koncentracji, doskonałą umiejetność prowadzenia piłki, drybling, kształtują wytrzymałość beztlenową oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych takie jak: szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, dostosowanie motoryczne, równowaga.

GRA NR.3

z akcentem na drybling, podanie prostopadłe tzw. killer pass w formie strzału do małej bramki



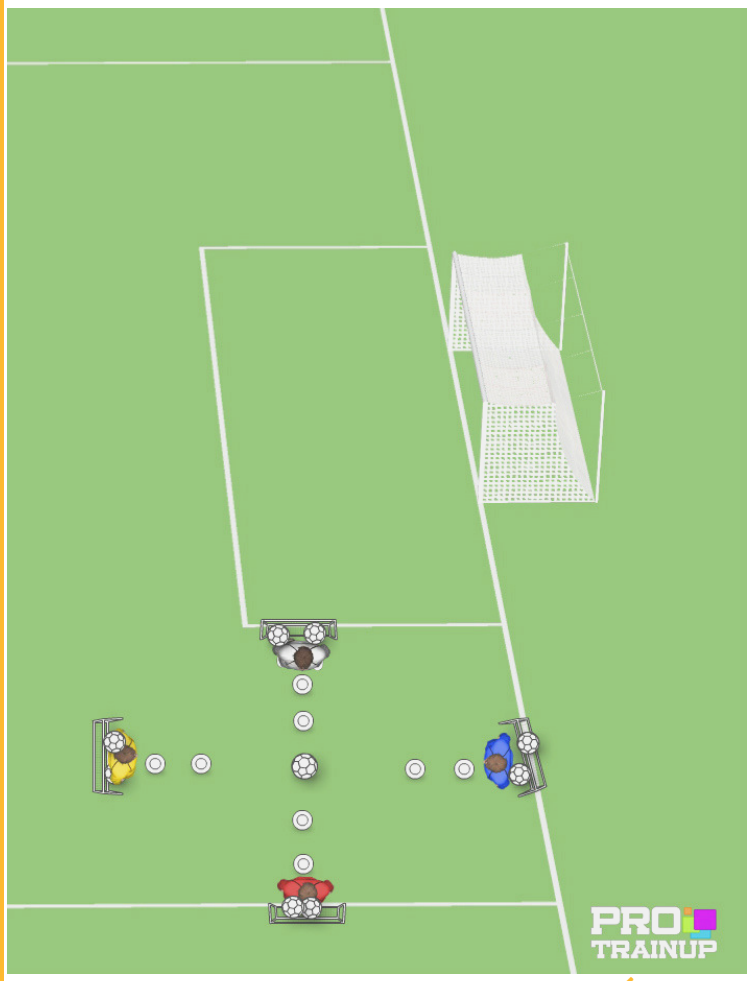
GRA Z UDZIAŁEM 4 ZAWODNIKÓW, 4 BRAMKI, KILKA PIŁEK W KAŻDEJ Z BRAMEK, JEDNA PIŁKA DO GRY

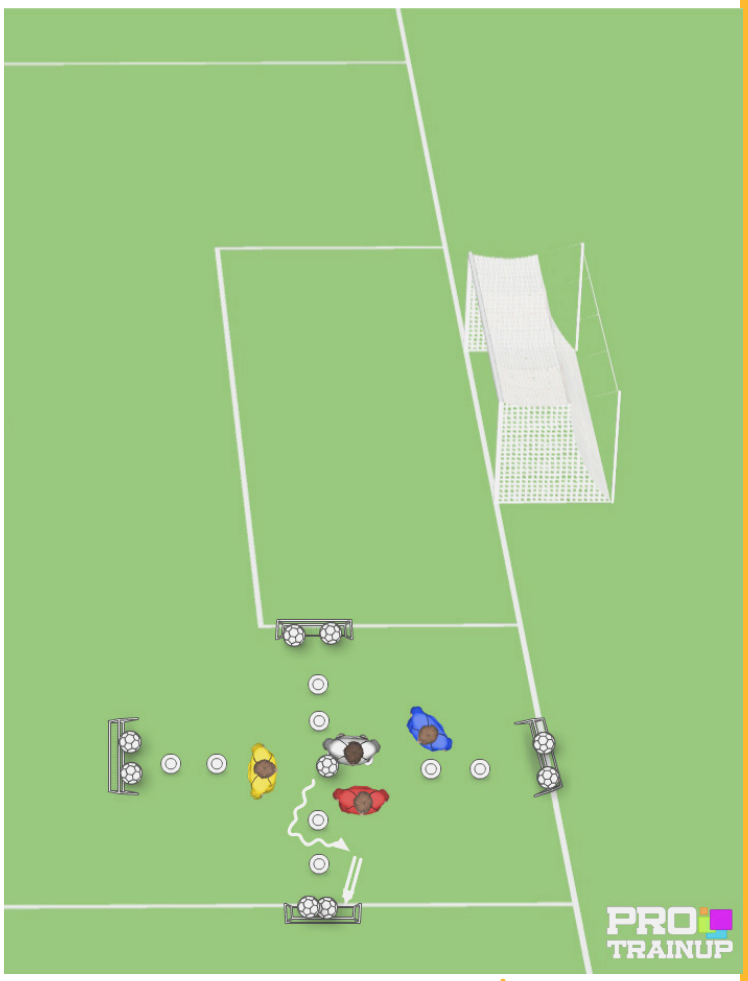
Zawodnicy bronią swojej bramki przy której rozpoczynali grę, w momencie posiadania piłki atakują jedną z 3 pozostałych bramek. Gra rozpoczyna się na sygnał trenera, wtedy 4 zawodników startuje do piłki, ten który będzie pierwszy atakuje bramki przeciwników. Gra polega na zdobyciu jak największej ilości bramek, dlatego zachęcamy zawodników do próby wysokiego odbioru piłki i gry ofesywnej, bronienie bramki na jej linii nie da wygranej. Po wyjściu piłki poza plac gry, rozpoczyna zawodnik przy którego bramce piłka opuściła boisko zabierając najbliższą piłkę ze swojej bramki, podobnie wznawia zawodnik po utracie bramki.

Bardzo ważne jest utrzymanie pełnej intensywności gry, dlatego w bramkach przed każdą grą powinny być przygotowane piłki, które w jej trkacie uzupełnia trener lub wybrany zawodnik.
Zawodnicy w trakcie gry doskonalą umiejetność prowadzenia piłki, drybling, odbiór piłki, kształtują wytrzymałość beztlenową oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych zwłaszcza orientację przestrzenną, szybkość reakcji oraz dostosowanie motoryczne i równowagę. Jest to ciekawy środek treningowy pobudzający kreatywność zawodnika i szybkość podejmowania decyzji.

GRA NR.4

z akcentem na drybling





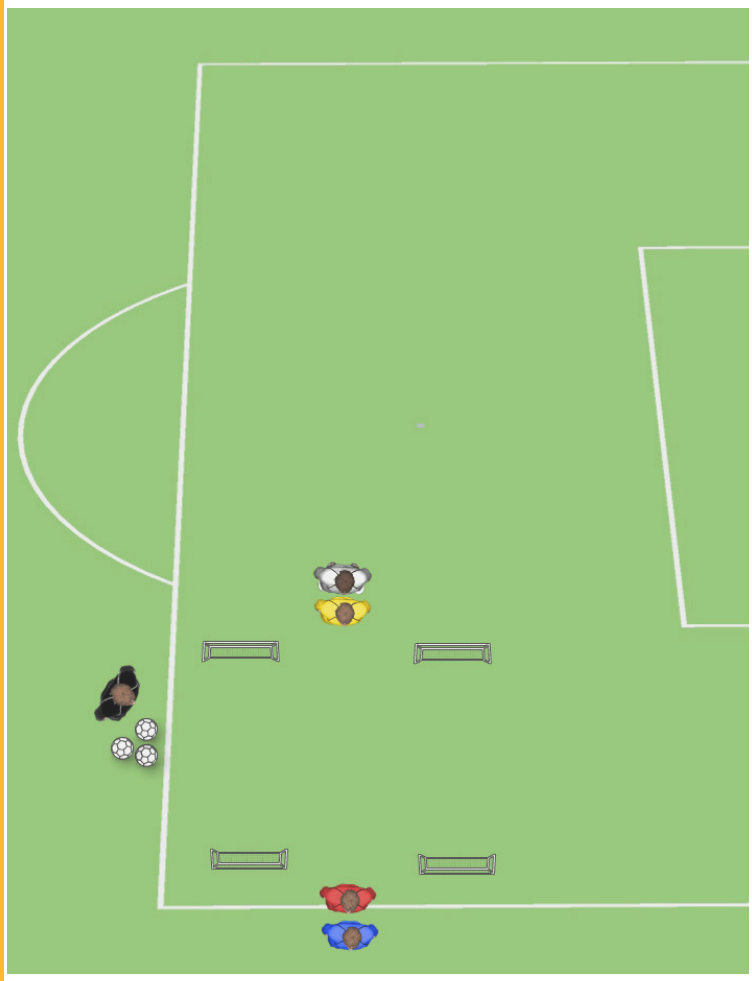
GRA Z UDZIAŁEM 4 ZAWODNIKÓW, 4 BRAMKI, KILKA PIŁEK W KAŻDEJ Z BRAMEK, JEDNA PIŁKA DO GRY, DWA TALERZYKI PRZED BRAMKAMI

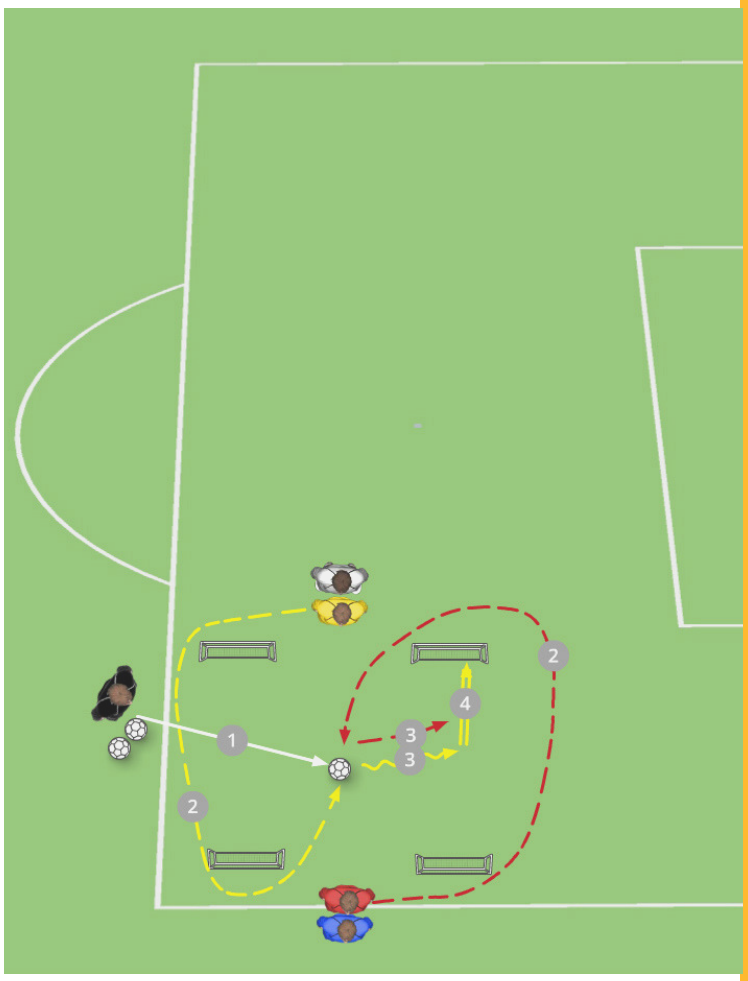
Odmiana powyższej gry, w tym wariancie przed każdą bramką ustawione są dwa talerzyki w linii pionowej, przez które należy przeprowadzić piłkę przed strzałem dopiero wtedy zostaje zaliczony punkt. Gra rozpoczyna się na sygnał trenera, wtedy 4 zawodników startuje do piłki, ten który będzie pierwszy atakuje bramki przeciwników. Gra polega na zdobyciu jak największej ilości bramek, dlatego zachęcamy zawodników do próby wysokiego odbioru piłki i gry ofesywnej, bronienie bramki na jej linii nie da wygranej. Po wyjściu piłki poza plac gry, rozpoczyna zawodnik przy którego bramce piłka opuściła boisko zabierając najbliższą piłkę ze swojej bramki, podobnie wznawia zawodnik po utracie bramki.

Bardzo ważne jest utrzymanie pełnej intensywności gry, dlatego w bramkach przed każdą grą powinny być przygotowane piłki, które w jej trkacie uzupełnia trener lub wybrany zawodnik.
Zawodnicy w trakcie gry doskonalą umiejetność prowadzenia piłki, drybling, odbiór piłki, kształtują wytrzymałość beztlenową, zwinność oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych zwłaszcza orientację przestrzenną, szybkość reakcji oraz dostosowanie motoryczne i równowagę. Jest to ciekawy środek treningowy pobudzający kreatywność zawodnika i szybkość podejmowania decyzji.

GRA NR.5

z akcentem na drybling, wytrzymałość szybkościową





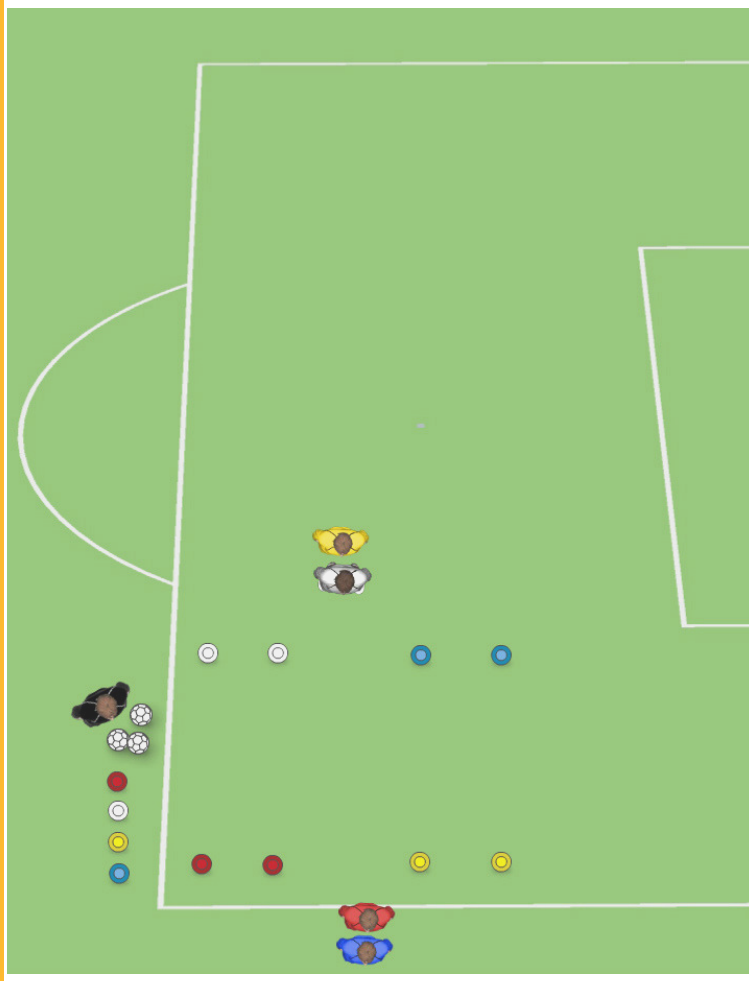
GRA Z UDZIAŁEM 4 ZAWODNIKÓW, 4 BRAMKI, PIŁKI WPROWADZA TRENER

Dwóch zawodników ustawionych miedzy bramkami, na sygnał trenera lub wyznaczonego zawodnika, którym może być zagranie piłki do środka boiska, zawodnicy obiegają dwie najbliższe bramki w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Zawodnik, który pierwszy opanuje piłkę ma za zadanie skierować ją do jednej z dwóch bramek ustawionych po tej stronie, z której dany zawodnik startował. Zawodnicy liczą zdobyte bramki, zachęcamy ich do podejmowania dryblingu. Po wyjściu piłki poza plac gry lub po zdobytej bramce ponownie trener daje sygnał podaniem do rozpoczęcia pojedynku kolejnej pary, natomiast zawodnicy, który zakończyli pojedynek przekazują pilkę trenerowi i zamieniają się miejscami. Po określonym czasie zmiana zawodników w parach.

Bardzo intensywna gra w trakacie, której uczestnicy kształtują wytrzymałość szybkościową. W młodszych kategoriach wiekowych w grze może brać 8 zawodników. Uczestnicy ponadto doskonalą umiejetność prowadzenia piłki, drybling, odbiór piłki, kształtują zwinność oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych zwłaszcza orientację przestrzenną, szybkość reakcji oraz dostosowanie motoryczne, różnicowanie ruchów i równowagę.

GRA NR.6

z akcentem na drybling, prowadzenie piłki, percepcję



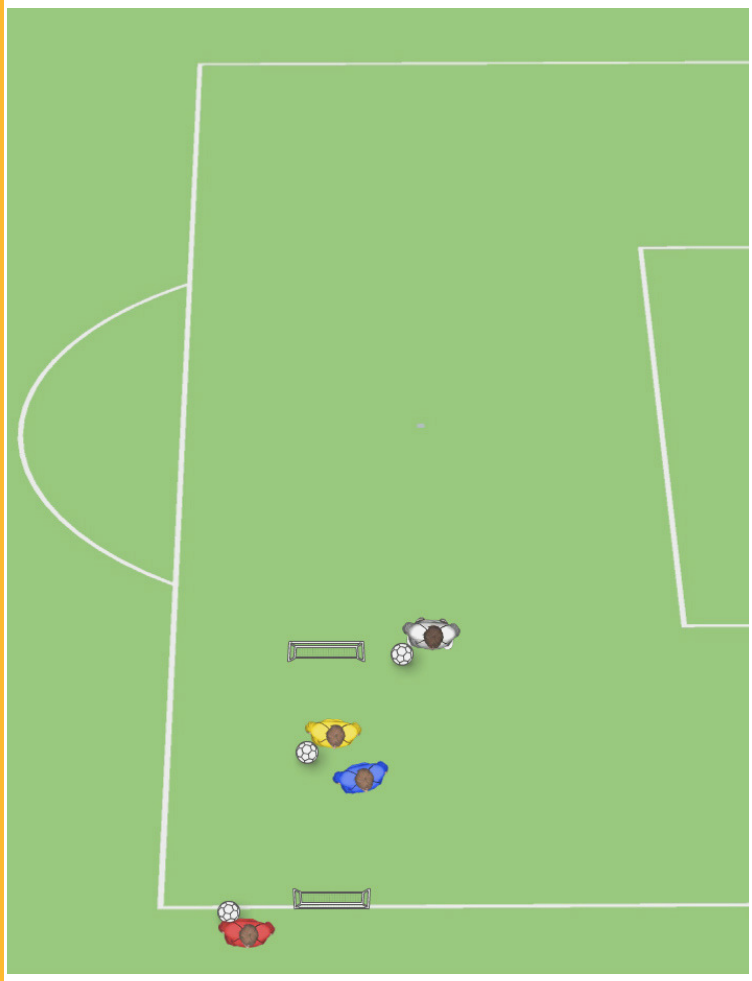
GRA Z UDZIAŁEM 4 ZAWODNIKÓW, 4 BRAMKI PRZELOTOWE W RÓŻNYCH KOLORACH, PIŁKI WPROWADZA TRENER

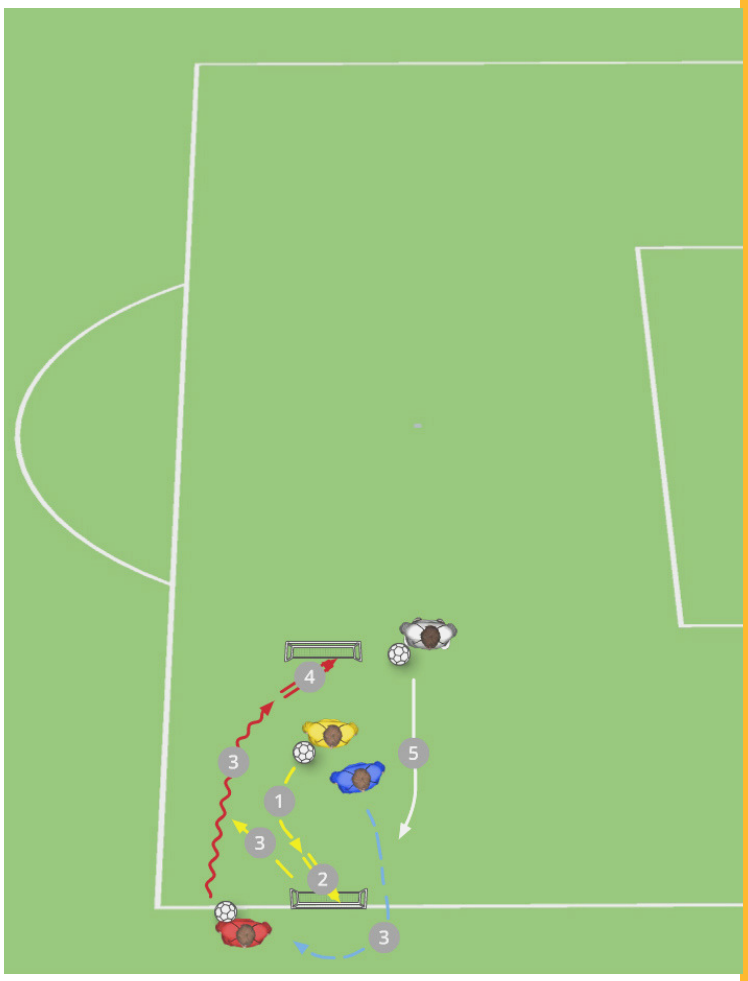
Dwóch zawodników ustawionych między bramkami, na sygnał trenera lub wyznaczonego zawodnika, którym może być zagranie piłki do środka boiska, zawodnicy obiegają dwie najbliższe bramki w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Zawodnik, który pierwszy opanuje piłkę ma za zadanie przeprowadzić ją przez bramkę, której kolor wskazuje trener ustawiając się przy określonym kolorze talerzyka, w trakcie gry trener może dowolnie zmieniać kolor bramki.
Po wyjściu piłki poza plac gry lub po zdobytej bramce ponownie trener daje sygnał do rozpoczęcia pojedynku kolejnej pary, natomiast zawodnicy, który zakończyli pojedynek przekazują pilkę trenerowi i zamieniają się miejscami. Po określonym czasie zmiana zawodników w parach.

Bardzo intensywna gra w trakacie, której uczestnicy kształtują wytrzymałość szybkościową.
W młodszych kategoriach wiekowych w grze może brać 8 zawodników lub w sytuacji, kiedy chcemy kształtować szybkość. Uczestnicy ponadto doskonalą umiejetność prowadzenia piłki, drybling, odbiór piłki, kształtują zwinność oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych zwłaszcza orientację przestrzenną, szybkość reakcji oraz dostosowanie motoryczne, różnicowanie i równowagę

GRA NR.7

z akcentem na drybling





GRA Z UDZIAŁEM 4 ZAWODNIKÓW, 2 BRAMKI, 3 PIŁKI

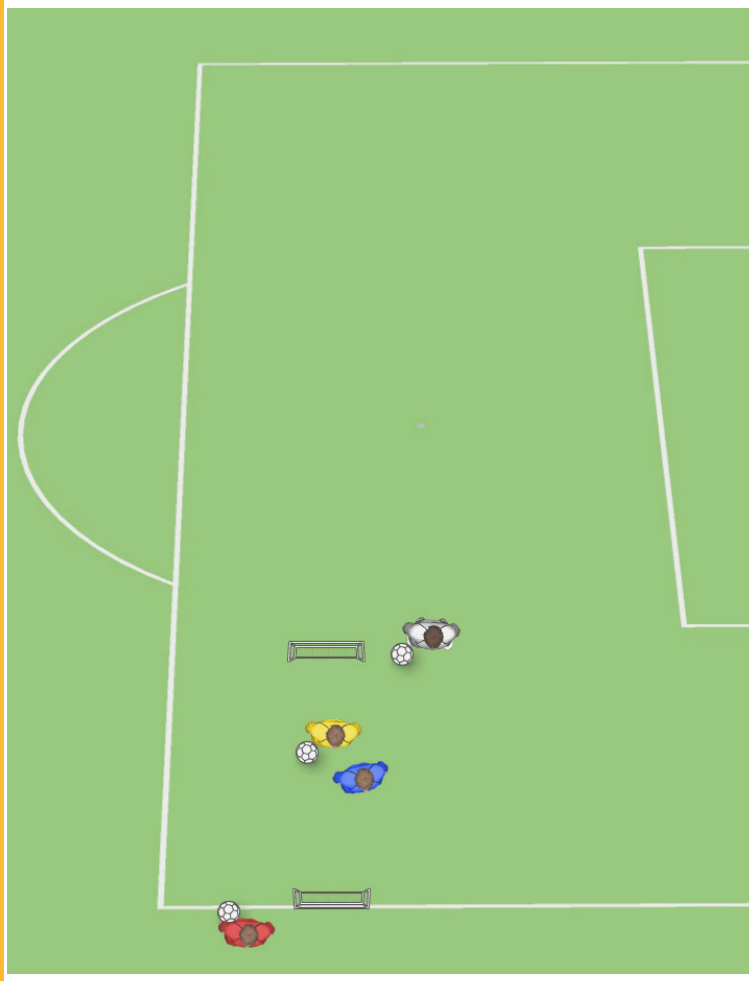
Dwóch zawodników gra 1x1, po jednym zawodniku przy bramce z piłkami. Zawodnik, który zdobył punkt staje się obrońcą a zawodnik stojący przy bramce jak najszybciej wprowadza swoją piłkę na plac gry i dalej trwa gra 1x1, po stracie bramki zawodnik opuszcza plac gry, zabiera piłkę i ustawia się przy bramce.

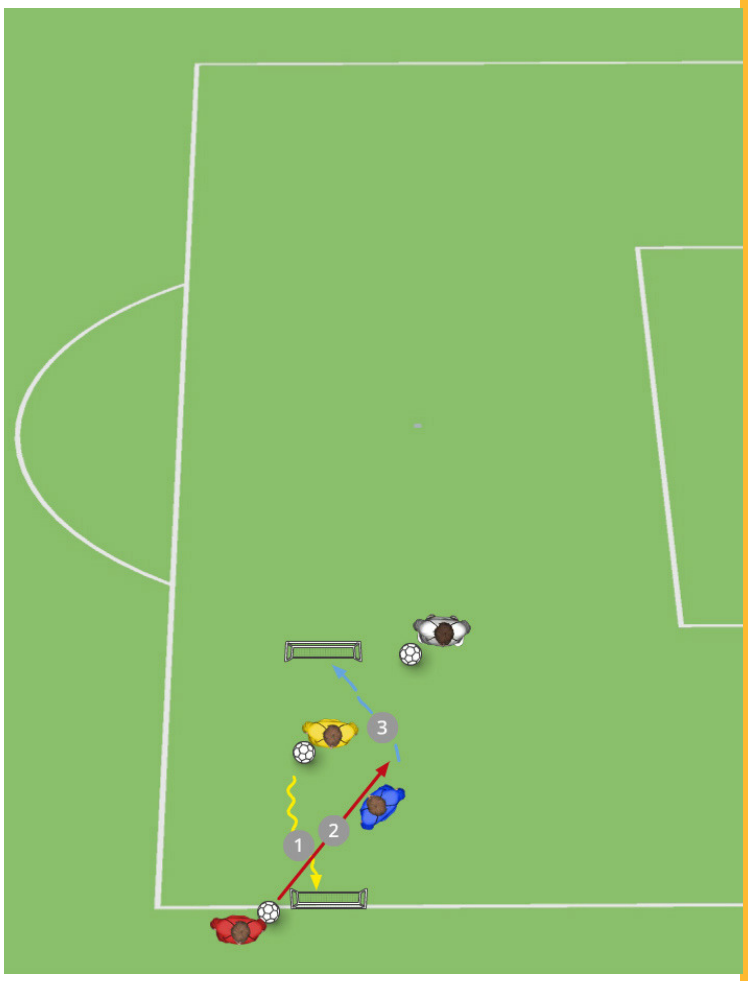
Bardzo ważne jest utrzymanie pełnej intensywności gry, odpowiadają za to zawodnicy oczekujący przy bramce, po opuszczeniu piłki poza plac gry zawodnik będący bliżej dogrywa swoją piłkę i jak najszybciej wraca na swoje miejsce z piłką, która wyszła za boisko. Zachęcamy zawodników do podejmowania dryblingu.

Zawodnicy muszą przez cały czas utrzymywać wysoki poziom koncentracji, doskonalą umiejetność prowadzenia piłki, drybling, kształtują wytrzymałość beztlenową oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych takie jak: szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, dostosowanie motoryczne, równowaga.

GRA NR.8

z akcentem na drybling





GRA Z UDZIAŁEM 4 ZAWODNIKÓW, 2 BRAMKI, 3 PIŁKI

Dwóch zawodników gra 1x1, po jednym zawodniku przy bramce z piłkami. Zawodnicy grają przez określony czas w zależności od poziomu wytrenowania i wieku od 1-2 minut. Po upływie czasu zmiana zawodnicy oczekujący z piłkami rozpoczynają grę 1x1.

Bardzo ważne jest utrzymanie pełnej intensywności gry, odpowiadają za to zawodnicy oczekujący przy bramce, po opuszczeniu piłki poza plac gry zawodnik będący bliżej dogrywa swoją piłkę i jak najszybciej wraca na swoje miejsce z piłką, która wyszła za boisko. Zachęcamy zawodników do podejmowania dryblingu., motywujemy cały czas, aby osiągnąć maksymalaną intensywność.

Zawodnicy muszą przez cały czas utrzymywać wysoki poziom koncentracji, doskonalą drybling, kształtują wytrzymałość beztlenową oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych takie jak: szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, dostosowanie motoryczne, równowaga.

PROFESJONALNE WSPARCIE KLUBÓW

- przygotowanie planów treningowych
- projekty dofinasowań typu "KLUB", "Certyfikacja PZPN"
- szkolenia kadry trenerskiej
- organizacja turniejów, eventów

TESTY MOTORYCZNE

TRENINGI INDYWIDUALNE

MEDIASPORT PROFESJONALNY TRENING
KOM. 793715648
EMAIL: mediasport.treningi@gmail.com
www.mediasport-treningi.pl