GRY 1X1 WEDŁUG AKADEMII LEICESTER CITY E-BOOK

LEICESTER CITY FOOTBALL CLUB ACADEMY

Games for 1v1

OPRACOWANIE

MEDIASPORT PROFESJONALNY TRENING

PAWEŁ BATKIEWICZ

TRENER UEFA A

DLACZEGO GRY 1X1?

Podjęcie dryblingu w sytuacji 1x1 wiąże się z ryzykiem jej utraty, dlatego wielu trenerów wyraża swoją dezaprobatę po jego wykonaniu, doprowadzając do tego, że młody zawodnik będzie schodził z boiska z przeświadczeniem, że zrobił coś złego.
W innych przypadkach trenerzy sterują zawodnikami 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.

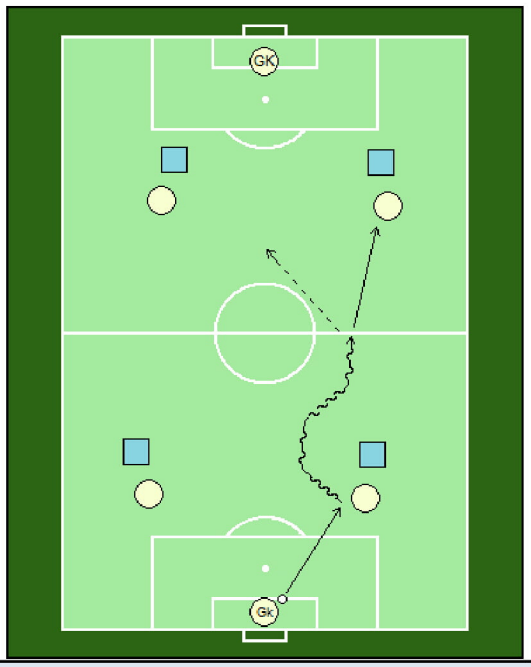
Poniżej prezentujemy zbiór 6 gier Akademii Leicester City z bloku gier 1x1 (jednego z fundamentów szkolenia w tym klubie).
W oryginalnych materiałach w każdej grze pojawiają się przygotowane pytania do prowadzenia coachingu zawodników. W większości gier zawodnicy zmuszeni są do podejmowania odpowiednich decyzji na boisku, w ten sposób rozwijają kreatywność i rozumienie gry.

GRA NR. 1

z akcentem na prowadzenie piłki, drybling, zdobywanie przestrzeni

LEICESTER CITY FOOTBALL CLUB ACADEMY

Content	1v1 in a 5v5.									**Format**	**Possession**
Set-Up	**Goals**	**2**	**Bibs**	**3**	**Cones**	**Y**	**Balls**	**12**	**Other**	**Flat cones**	
Execution	The game starts when the GK plays the ball out to one of the attackers who show to receive the ball. The attacker must beat the defender in a 1v1 contest he is not allowed to pass the ball until he gets past the half-way line. If he gets across the line then he can play 3v2 in that half. The defender can only chase up to the halfway line. if the defenders win the ball they can then counter attack on the goal.										



Key Points and objectives							
Tactical	Try to make space before you receive the ball, can you persuade the defender to go the wrong way.	**Areas**	35m x 25m				
Technical	Dribbling skills, practice keeping the ball on the outside foot, players to use fakes and turns to beat the defender.	**Time**	15- minutes				
Physical	Acceleration, once you have beaten your opponent look to move away at speed.	**Intensity**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Physiological	Courage, keep looking for the ball.						
Group	Groups of 8 players with 2 GK's						

GRA 2 ZESPOŁÓW 4X4 + 2 BRAMKARZY

Boisko podzielone na dwie połowy, grę rozpoczyna bramkarz podaniem do jednego z dwóch zawodników jego zespołu będących na jego połowie. Zawodnik, który otrzymał podanie od bramkarza ma za zadanie przeprowadzić piłkę przez linię środkową, wtedy rozpoczyna się gra 3x2 dopiero wtedy może podać piłkę innemu zawodnikowi swojej drużyny. Obrońcy bronią tylko na swojej połowie. Po przejęciu piłki atakuje zespół przeciwnika.

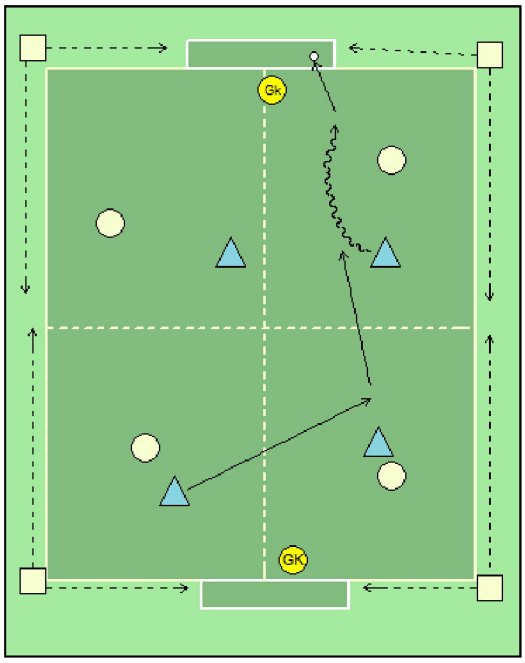
Środek treningowy w trakcie którego, zawodnicy doskonalą umiejetność prowadzenia piłki z ochroną, drybling, kształtują elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych takie jak: szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, dostosowanie motoryczne, równowaga.

GRA NR.2

z akcentem na drybling, ochronę piłki, doskonalenie podań, wyjście na pozycję, orientacje przestrzenną

LEICESTER CITY FOOTBALL CLUB ACADEMY

Content	1v1 in four Squares									**Format**	1v1
Set-Up	**Goals**	2	**Bibs**	2x4	**Cones**	30	**Balls**	12	**Other**	Flat cones	
Execution	Organisation Split the pitch up into four squares Players play 1v1 inside the squares Players are not allowed to cross the lines. Players can pass the ball into teammates. Object is to score on the goal. Progression Add Neutral players on the outside who can be used as rebound players for both teams. Look for! Tempo - concentration - Attitude towards 1v1.										



Key Points and objectives							
Tactical	Decision making, try to create space by passing the ball to the outside player or take the defender on 1v1.	**Areas**	35m x 25m				
Technical	Protect the ball, get your body between the player and the ball. Fakes and moves to get past your opponent.	**Time**	15 minutes				
Physical	Speed of movement, Agility stop—start skills.	**Intensity**	**1**	**2**	**3**	4	5
Psychological	Courage—be brave on your 1v1's take the defender on. Self belief.						
Group	8 players (one group).						

GRA 2 ZESPOŁÓW 4X4 + 2 BRAMKARZY + 4 NEUTRALNYCH

Boisko podzielone na cztery części, w jednym z kwadratów rozpoczyna się gra 1x1. Zawodnicy nie mogą wychodzić poza swój kwadrat, ale mogą podawać piłkę ze swoimi partnerami lub zawodnikami neutralnymi bedącymi w obrębie ich kwadratu. Celem zespołu jest zdobycie bramki. Po określonym czasie zmiana neutralnych.

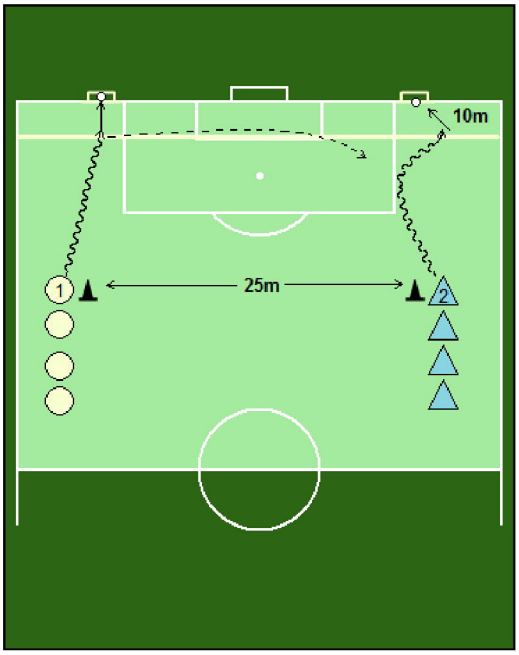
Ciekawy środek treningowy w trakcie którego, zawodnicy dokonalą umiejętność gry 1x1 z ochroną piłki, doskonalenie podań i przyjęć piłki, utrzymanie się przy piłce, wyjście na pozycję, a jednocześnie poprawiają swoją decyzyjność i percepcję na boisku.

GRA NR.3

z akcentem na drybling, szybkość reakcji, fazę przejścia z ataku do obrony

LEICESTER CITY FOOTBALL CLUB ACADEMY

Content	1v1 recover drill								**Format**	1v1
Set-Up	**Goals**		**Bibs**	5	**Cones**	30	**Balls**	12	**Other**	2 small goals
Execution	Player 1 dribbles the ball towards one of the two goals. Once player 1 has crossed the shooting line player 2 can attack the goals. Once player 1 has defended the goals he then joins the back of the queue. Look for! Tempo - concentration - look up before striking the ball. Questions to ask? What is the best goal to attack and why? How close do you want to be to the goal to shoot? How should you respond once you have taken your shot?									



Key Points and objectives								
Tactical	Look to react quickly, once you have taken your shot look to recover quickly.	**Areas**	40m x 50m					
Technical	RWTB, travel quickly with the ball, look to finish quickly with different areas of the foot and with both feet.	**Time**	20 minutes					
Physical	Agility, be able to turn quickly and travel towards the ball.	**Intensity**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
Psychological	Composure, look to relax when taking your shot.							
Group	8 players (one group).							

GRA 1X1, DWIE GRUPY ZAWODNIKÓW, 2 MAŁE BRAMKI

Zawodnik nr. 1 startuje w pełnym biegu z piłką na jedną z dwóch małych bramek, po minięciu strefy strzału startuje zawodnik nr. 2 a zawodnik nr.1 staje się obrońcą.
W trakcie gry rozwijamy szybkość reakcji, zdolność prowadzenia piłki w pełnym biegu, drybling.

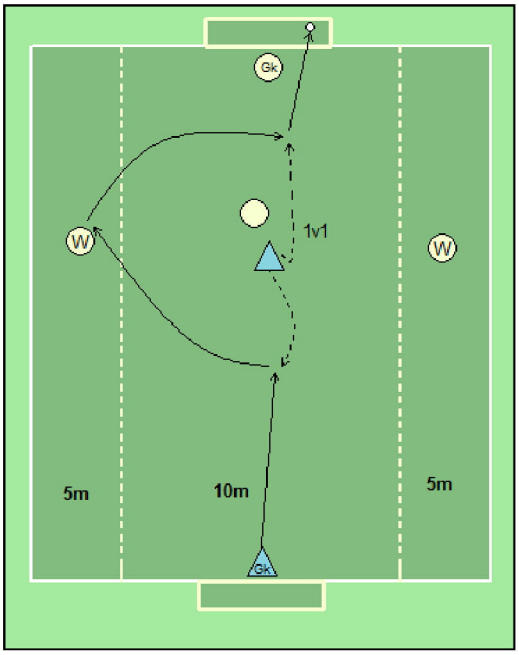
Zawodnicy muszą przez cały czas utrzymywać wysoki poziom koncentracji, doskonalą umiejętność prowadzenia piłki, drybling, kształtują wytrzymałość beztlenową oraz elementy Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych takie jak: szybkość reakcji, orientacja przestrzenna, dostosowanie motoryczne.

GRA NR.4

z akcentem na drybling, ochronę piłki, podejmowanie decyzji

LEICESTER CITY FOOTBALL CLUB ACADEMY

Content	1v1 With Wingers								**Format**	1v1
Set-Up	**Goals**	2	**Bibs**	Y	**Cones**	Y	**Balls**	12	**Other**	Flat Cones
Execution	One of the keepers always starts with the ball and he must play out to the forward and not the neutral wingers. Once the attacker has received the ball he can then choose to pass to a winger or dribble past the defender and attempt to score on goal. The game continues until a goal is scored or the ball goes out of play. Look for? Consider your first touch, How can you make space? When you have passed to a winger what sort of movement should you make?									



Key Points and objectives			
Tactical	Use the wingers to create overloads, look to create space once you have passed the ball.	**Areas**	20m x 30m
Technical	Look for the quality of the dribbling keep the ball on the outside foot, passing technique.	**Time**	20 minutes
Physical	Sharp movements, after passing the ball move quickly to receive again.	**Intensity**	1 2 3 4 5
Psychological	Be positive, back your self to get past the opponent.		
Group	Up to 8 Players		

GRA 1X1+ 2 SKRZYDŁOWYCH + 2 BRAMKARZY

Grę za każdym razem rozpoczyna jeden z bramkarzy podaniem do zawodnika w strefie środkowej, który po opanowaniu piłki podejmuje decyzję o tym jak zdobyć przestrzeń podaniem do skrzydłowego lub grą 1x1 z obrońcą, finalizując akcję strzalem na bramkę po dryblingu lub podaniu.

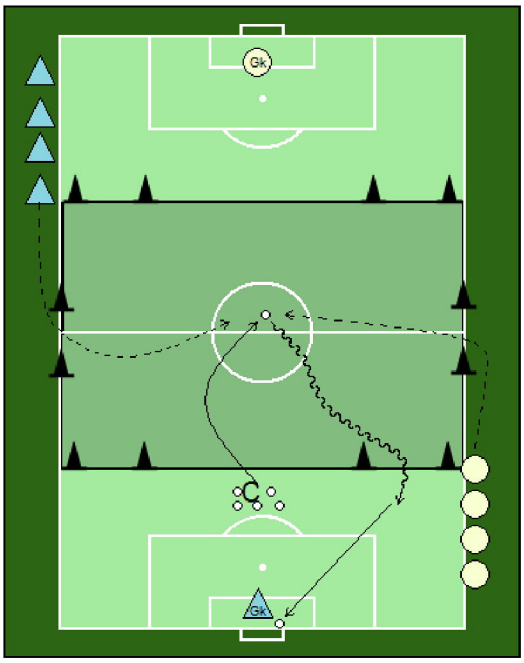
Środek treningowy w trakcie którego, zawodnicy dokonalą umiejętność urzymania się przy piłce pod presją przeciwnika, gry 1x1 z ochroną piłki, podania i przyjęcia,wyjście na pozycję, a jednocześnie poprawiają swoją decyzyjność i percepcję na boisku.

GRA NR.5

z akcentem na drybling, prowadzenie piłki, szybkość reakcji,

LEICESTER CITY FOOTBALL CLUB ACADEMY

Content	1v1 Four goals								**Format**	**1v1**
Set-Up	**Goals**	**2**	**Bibs**	**y**	**Cones**	**Y**	**Balls**	**12**	**Other**	**12 large cones**
Execution	The coach plays the ball out and the two players sprint out to the ball. The players must attempt to win the ball and then dribble through one of the four goals. players can score extra points for making a dummy run and turn away from a goal. Look For! Tempo (can you keep it up) - Technical skills (first touch, head up, dribbling skills) - Concentration.									



Key Points and objectives			
Tactical	Sharp turn and get onto the ball quickly, can you fool the defender with a fake.	**Areas**	20m x 30m
Technical	Improve close control, produce different fakes and dribbles to get around your opponent. Technique of the shot.	**Time**	10min
Physical	Speed of the mark, agility quick movements turning at pace, balance.	**Intensity**	**1** **2** **3** **4** 5
Physiological	Confidence, believe in yourself.		
Group	10 players		

GRA 1X1, DWIE GRUPY ZAWODNIKÓW, 6 BRAMEK PRZELOTOWYCH

Grę rozpoczyna trener podaniem do strefy środkowej co jest sygnałem startu dla dwóch zawodników. Zawodnik, który jako pierwszy dojdzie do piłki, podejmuje decyzje o przeprowadzeniu jej przez jedną z czterech bramek przelotowych, a następnie atakuje na dużą bramkę bronioną przez bramkarza.

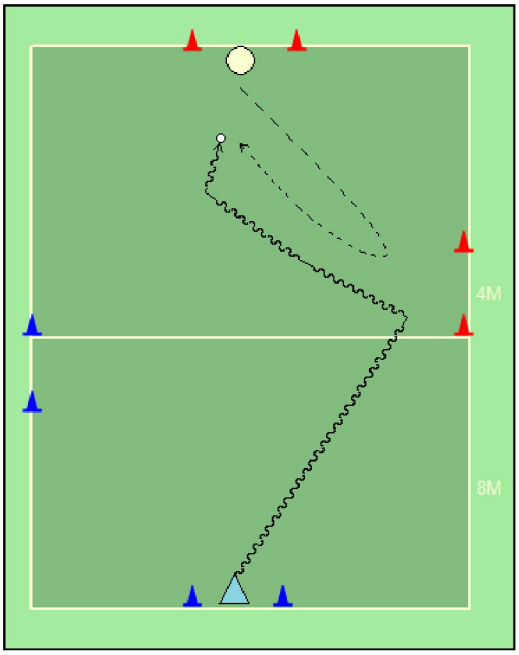
Środek treningowy w trakcie którego, zawodnicy dokonalą umiejętność urzymania się przy piłce pod presją przeciwnika, gry 1x1 z ochroną piłki, podania i przyjęcia, wyjście na pozycję, a jednocześnie poprawiają swoją decyzyjność i percepcję na boisku.

GRA NR.6

z akcentem na drybling, prowadzenie piłki, zdobywanie przestrzeni

LEICESTER CITY FOOTBALL CLUB ACADEMY

Content	**1V1 Skills (with 4 Goals).**									**Format**	**1v1**
Set-Up	**Goals**	**4**	**Bibs**	**Y**	**Cones**	**Y**	**Balls**	**12**	**Other**	**8 large Cones**	
Execution	Played on an area of 12mx16m with four goals set out 4m wide. The player with the ball starts his attack from inside the end goal. When the attacker touches the ball the defender is able to come out and defend his two goals. Players must dribble through the goals to score After their turn players switch sides. Look for! High Tempo - correct technique - looking up - ball feeling. be relaxed, good attitude towards dribbling. This can also be used as a tag game and played without the ball to encourage agility and body movement.										



Key Points and objectives							
Tactical	Travel quickly with the ball can you move quickly into space.	**Areas**	16m x 10m				
Technical	Dribbling skills, can you produce a fake or move to send the defender the wrong way.	**Time**	20 minutes				
Physical	Balance when travelling at speed, agility, change direction quickly.	**Intensity**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Psychological	Be positive, back your self to get past the opponent.						
Group	Up to 8 Players						

GRA 1X1, 2 GRUPY ZAWODNIKÓW, 4 BRAMKI PRZELOTOWE

Plac gry o wymiarach 12/16 m z czterema bramkami przelotowymi o szerokości 4 metry. Zawodnik w fazie atakowania stara się przeprowadzić piłkę przez jedną z dwóch bramek przelotowych oznaczonych kolorem, po stracie przechodzi do obrony swoich dwóch bramek. Grę rozpoczyna zawodnik z piłką ze swojej dalszej bramki, w momencie jak zacznie prowadzić piłkę startuje obrońca.

Środek treningowy w trakcie którego, zawodnicy doskonalą umiejętność prowadzenia piłki w pełnym biegu, 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, obozów piłkarskich

TESTY MOTORYCZNE

TRENINGI INDYWIDUALNE

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