



Kontrola piłki: przyjęcie i pierwszy kontakt

Arkusze obserwacji, obrazy błędów i 3 etapy do gry pod presją rywala

Ten dokument został udostępniony przez areacopa.com.

DRUŻYNA

KATEGORIA WIEKOWA

TRENER/KA

Arkusze obserwacji: pierwszy kontakt

Przy każdym zawodniku zaznacz, co widzisz na treningu.

Zawodnik	odskakuje	przez stopę	martwa piłka	do rywala	wzrok na piłce

Pięć obrazów błędu i ich korekta

Po lewej to, co widzisz, po prawej to, co mówisz.

- ☐ Piłka odskakuje od stopy: ustąp w kontakcie, lekko unieś czubek stopy
- ☐ Piłka przetacza się przez stopę: unieś czubek stopy, usztywnij stopę
- ☐ Piłka leży martwa pod stopą: zakaż strzałów z pierwszej piłki, wymagaj wyprowadzenia w jednym kierunku
- ☐ Piłka jest opracowywana w stronę rywala: rozejrzyj się przed piłką, wyprowadź piłkę od rywala
- ☐ Wzrok klei się do piłki: po kontakcie oderwij wzrok i szukaj kolejnej drogi

Etap 1: pole kontroli piłki, 3 x 3 m

Bez rywala. Naucz ruchu czysto.

- ☐ Dwa pachołki startowe naprzeciw siebie, między nimi pole 3 na 3 metry
- ☐ Zawodnik wbiega w pole i głosem prosi o podanie
- ☐ Zabrać podanie jednym ruchem do przodu, w stronę pachołka po drugiej stronie
- ☐ Nawiązać kontakt wzrokowy z podającym, zanim piłka dojdzie
- ☐ Po kontakcie oderwać wzrok od piłki i wyminąć nadbiegającego zawodnika

Etap 2: podwójny czworokąt i strzał

Przestrzeni i czasu zaczyna brakować, jeszcze bez rywala.

- ☐ Podwójny czworokąt: pole zewnętrzne 20 x 20 m, wewnętrzne 10 x 10 m
- ☐ W polu wewnętrznym podawać przeciwnie do wskazówek zegara, potem od razu prosić o piłkę od pachołka zewnętrznego
- ☐ Dla ułatwienia zacząć w polu wewnętrznym tylko z jedną piłką
- ☐ Kontrola piłki ze strzałem: pole 35 x 20 m, obiec dwa wewnętrzne pachołki
- ☐ Podanie zagrać ukośnie w bieg, w stronę bramki
- ☐ Zakazać strzałów z pierwszej piłki, zawsze wymagać wyprowadzenia piłki

Etap 3: dziadek 4 na 2

Dopiero teraz przeszkadza prawdziwy rywal.

- ☐ Czterech zawodników na zewnątrz, dwóch obrońców w środku
- ☐ Świadomie utrzymać przewagę liczebną, żeby technika się nie rozsypała
- ☐ Pierwszy kontakt decyduje, czy kolejne podanie jest możliwe
- ☐ Dopiero potem przejść do wolnej formy gry

Co ćwiczyć w jakim wieku

Presja rywala przychodzi wcześniej, niż większość myśli.

- ☐ U7 i U9: każde dziecko z własną piłką, wiele kontaktów, podanie po ziemi
- ☐ U11: przyjęcie i wyprowadzenie z celem, pierwsze piłki wysokie, pierwsze pojedynki
- ☐ U13: sekwencje podań, kontrola piłki pod presją czasu, czyste powtórzenie
- ☐ U15: zakaz gry z pierwszej piłki, wymuszone wyprowadzenie, wysokie tempo

Coaching i pomiar postępu

Mniej mówić, więcej obserwować.

- ☐ Pokazywać zamiast tłumaczyć, zwłaszcza przy pierwszym kontakcie
- ☐ Stopklatka: zamrozić sytuację, tłumaczy zawodnik, nie ty
- ☐ Nie przekorygowywać, jeden punkt na ćwiczenie wystarczy
- ☐ Liczyć obroty głowy: ile razy patrzy w 10 sekund przed piłką
- ☐ Liczyć kontakty do akcji następnej: trzy to strata piłki w zwolnionym tempie
- ☐ Notować straty piłki zaraz po przyjęciu, w odstępie 6 tygodni

