



Karta sześciu pokręteł

Szybkość podejmowania decyzji: świadomie steruj trudnością każdego ćwiczenia

Ten dokument został udostępniony przez areacopa.com.

DRUŻYNA

KATEGORIA WIEKOWA

TRENER/KA

Planer ćwiczeń

Jeden wiersz na ćwiczenie. Jedno pokrętko na stopień, nigdy dwa.

Ćwiczenie	Pokrętko	Jak podkrecone	Czy zadziało?

Sześć pokręteł: jak je podkręcasz

Sześć sposobów, żeby utrudnić ćwiczenie. Nie tylko jeden.

- ☐ Presja czasu: ustaw limit sekund, zmniejsz pole, przysuń rywala bliżej
- ☐ Presja precyzji: mniejsze cele, węższe bramki, strefy docelowe zamiast zawodnika docelowego
- ☐ Presja sekwencji: zbuduj łańcuch działań, przyjmij, poprowadź, zmień stronę, wykończ
- ☐ Presja jednoczesności: druga piłka, komenda głosem plus prowadzenie, dwa sygnały naraz
- ☐ Presja zmienności: zmieniaj nawierzchnię (trawa, sztuczna, hala, piasek), zmień zasadę w środku ćwiczenia
- ☐ Presja obciążenia: czerwone pokrętło, patrz osobna sekcja

Diagnoza: co widzisz, którego pokrętła brakuje

Najpierw nazwij obraz błędu, potem wybierz pokrętło.

- ☐ Technika siedzi w ćwiczeniu, w meczu się rozpada: brakuje presji czasu
- ☐ Podania dochodzą, ale zawsze metr za daleko: brakuje presji precyzji
- ☐ Po pierwszej akcji zawodnik staje i patrzy: brakuje presji sekwencji
- ☐ Zawodnik rozwiązuje zadanie, ale niczego przy tym nie widzi: brakuje presji jednoczesności
- ☐ Gdy tylko rywal robi coś nieoczekiwanego, nic już nie działa: brakuje presji zmienności
- ☐ W ostatnich dziesięciu minutach wszystko się sypie: presja obciążenia, ale dopiero od U14

Czerwone pokrętło: presja obciążenia

Jedynie, którego u dzieci nie ruszasz.

- ☐ Presja obciążenia to zmęczenie fizyczne, nic więcej
- ☐ Zmęczenie obniża jakość decyzji, zamiast ją wystawiać na próbę
- ☐ Ćwiczenie na koniec jednostki, więcej powtórzeń, więcej tempa: to wszystko presja obciążenia
- ☐ Limit z trzech kontaktów na dwa i na jeden podnosi tętno i poziom mleczanu
- ☐ Legalnym narzędziem staje się dopiero od U14

Co jest na czasie w jakim wieku

Dwa pokręta dla najmłodszych, jedno dopiero dla dorosłych.

- ☐ Do U9: presja czasu i presja zmienności, w formie zabawy. Żadnego limitu kontaktów, żadnej presji obciążenia
- ☐ Od U10 do U13: dochodzą presja precyzji i presja jednoczesności
- ☐ Od U10 do U13: żadnego limitu jednego kontaktu, dwa kontakty to dolna granica
- ☐ Od U14 w górę: presja sekwencji w długich łańcuchach, limity kontaktów, presja obciążenia

Trzy błędy

Więcej presji nie znaczy lepiej.

- ☐ Podkręcanie wszystkich pokręteł naraz: zawodnik uczy się nerwowości, nie tempa
- ☐ Podnoszenie presji, zanim ruch usiądzie: błąd zostaje zabetonowany
- ☐ Utrudnianie ćwiczenia bez wiedzy, po co: najpierw diagnoza, potem kręcenie

