

„Nieustępliwość w bronienu: zasady w grze oraz budowanie świadomości wśród zawodników”.

Kategoria wiekowa : U12/ U13

Konferencja szkoleniowa

Racot, 14.12.2024r.



LPFA LUBOŃ (7 msc)



AKADEMIA LECHA POZNAŃ (10 lat)

Od 2016 r. II Trener w kategoriach: D1, E1, F1, D1

Od 2020 r. I Trener w kategoriach: D2, E1, E2

KRYSTIAN NOWICKI

GRA W BRONIENIU

O BOWIĄZEK CZY PRZYJEMNOŚĆ?



ASPEKT MENTALNY **PREDYSPOZYCJE**

Stworzenie warunków/ środowiska dla zawodnika do rozwoju swojego potencjału.



S7 S7Defend 
@s7defend

“ a football page just for defenders ”



433

What a moment 🤩



NARZĘDZIA

**JAK MOŻEMY WPŁYWAĆ NA SWOICH
ZAWODNIKÓW?**



**Budowanie ŚWIADOMOŚĆ
zawodnika**

Specyfika gry

**COACHING / komunikacja z
zawodnikiem**

Pasja

**ZARZĄDZANIE środkami
treningowymi**

Zasady w grze



POJEDYNEK 1X1



DZIAŁANIA W BRONIENIU

ETAPY:

WYHAMOWANIE.....

- I: odległość od przeciwnika (* ocena sytuacji)
- II: pozycja / orientacja ciała względem piłki (* ocena sytuacji)
- III: umiejętność gry w kontakcie z przeciwnikiem
- IV: wygranie pozycji + timing

Pamiętaj: wygranym pojedyńkiem w obronie nie jest wyłącznie sam odbiór piłki!



Trening

GRA 1x1- Środek 1 a.

OPIS:

Zawodnik zagrywa podanie do przeciwnika i reaguje natychmiast podejmując działania w bronieniu.

Zasady:

Zdobycie jednej z dwóch dostępnych brameczek (obie fazy)

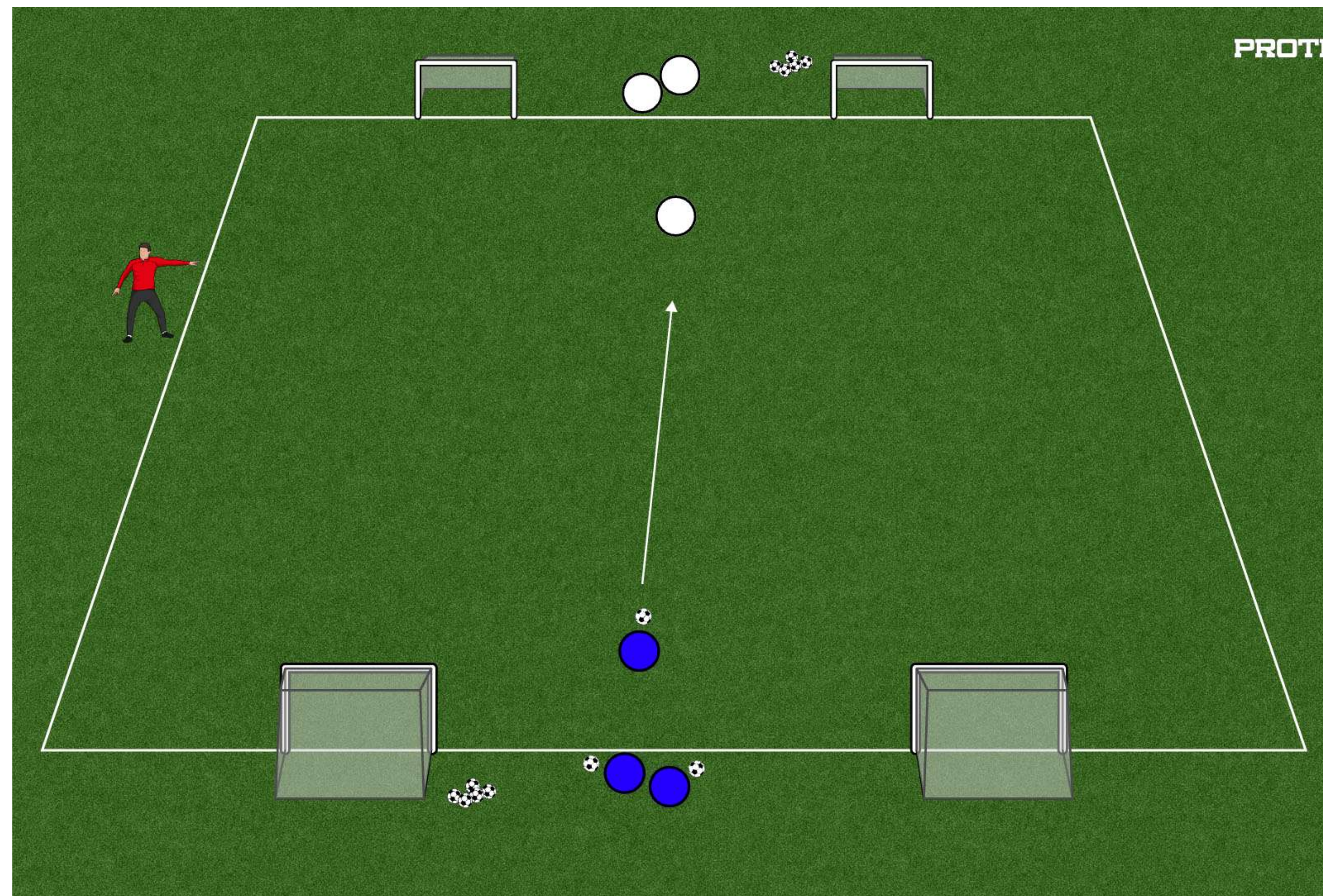
Możliwość wprowadzenia drugiej piłki

Rywalizacja

Modyfikacja:

Stopień trudności pierwszego podania

14 m



12 m

Trening

GRA 1x1 - Środek 1 b.

OPIS:

Zawodnik zagrywa podanie do ustawionego plecami do kierunku gry partnera. W momencie podania startuje przeciwnik.

Zasady:

Zdobycie jednej z dwóch dostępnych brameczek (obie fazy)

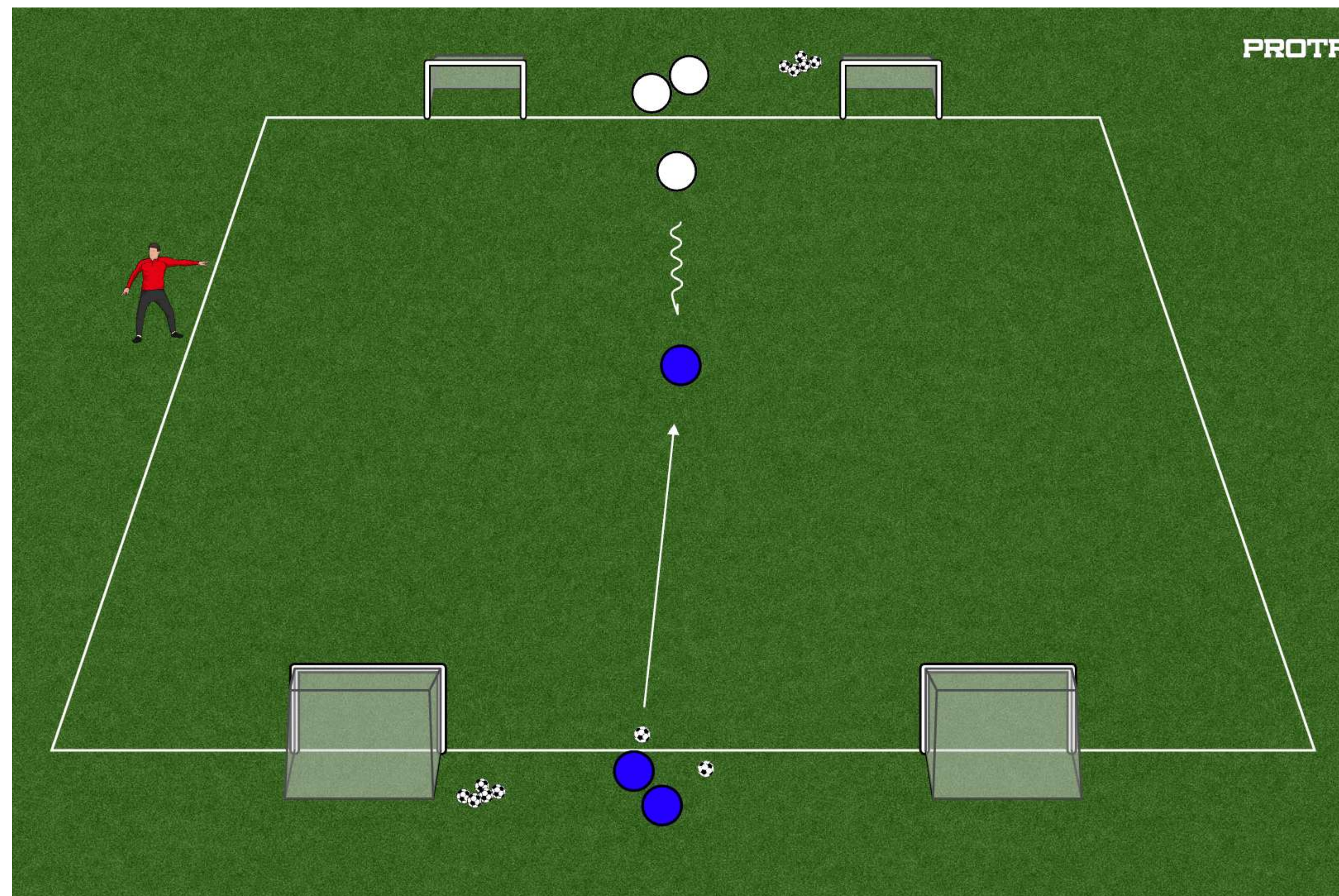
Możliwość wprowadzenia drugiej piłki

Rywalizacja

Modyfikacja:

Przejsie do gry 2x1

14 m



12 m

Trening

GRA 1x1 - Środek 2

OPIS:

Pojedynek 1x1 w formie „ringu”

Zasady:

Zdobycie jednej z dwóch dostępnych brameczek (obie fazy)

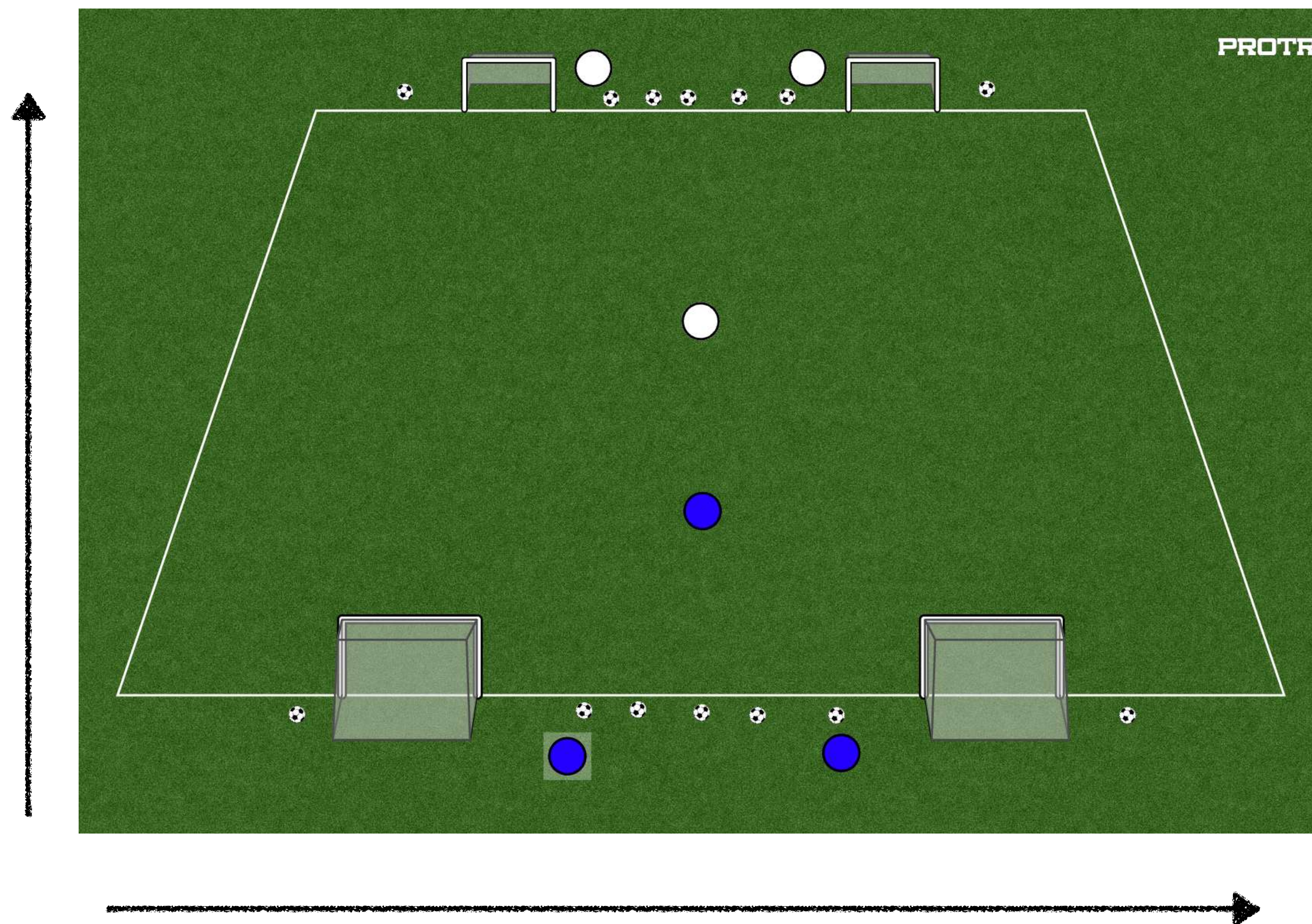
W momencie opuszczenia piłki za pole gry- wznowienie kolejnej zza bramki (zgodnie z przepisami)

Rotacje zawodników (przybicie „5”)

Modyfikacja:

Możliwość zagrania podania zza bramki (moment opuszczenia piłki za boisko)

10 m



10 m

Trening

GRA 1x1 - Środek 3

OPIS:

Zawodnicy podejmują działanie zgodne z kierunkiem gry (1x1/ 2x2).

Zasady:

Zdobycie jednej z dwóch dostępnych brameczek (obie fazy)

Możliwość wprowadzenia drugiej piłki

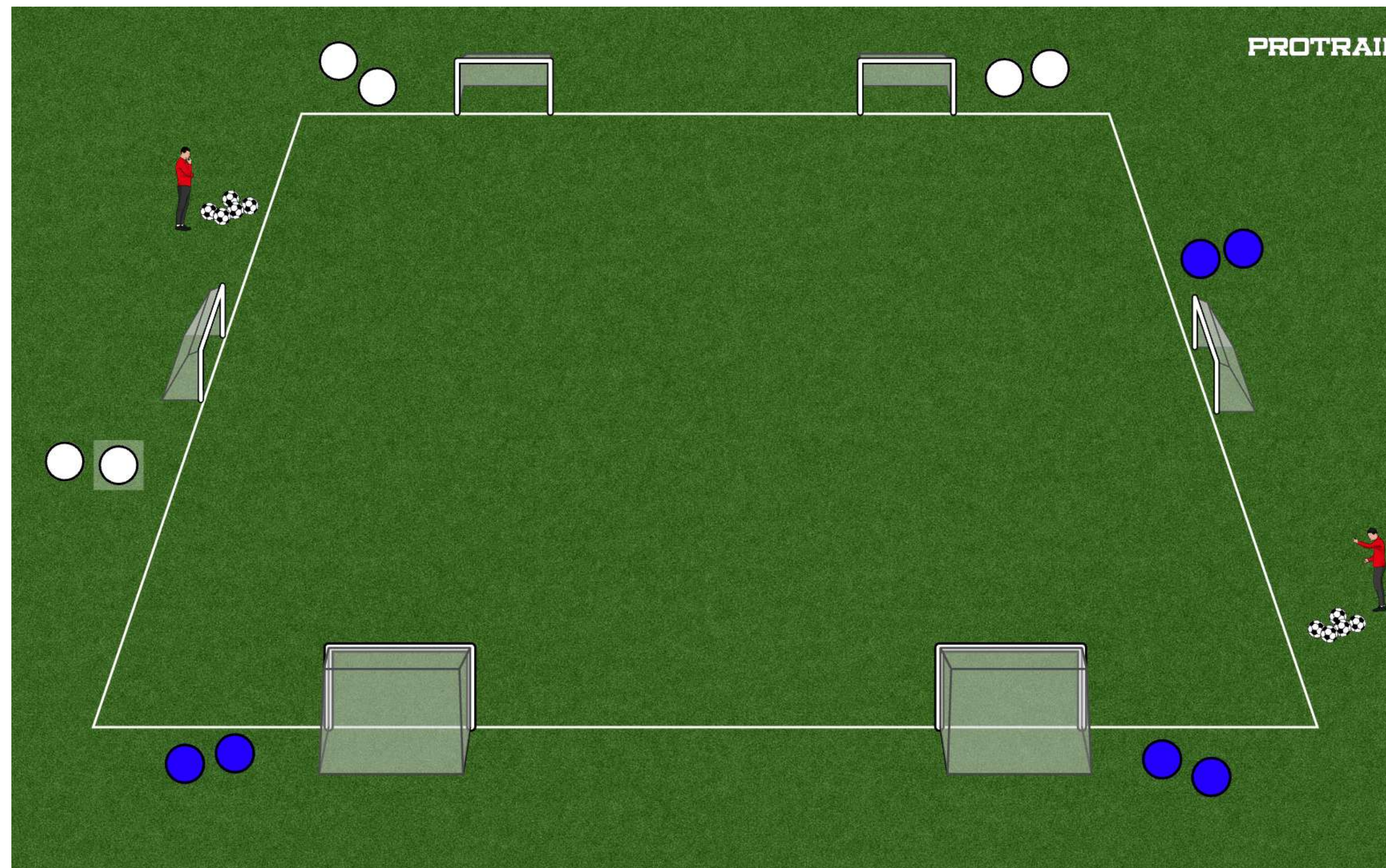
Rywalizacja

Modyfikacja:

Możliwość wykorzystania zawodników na bandach

Możliwość gry na dwie piłki

18m



16 m