

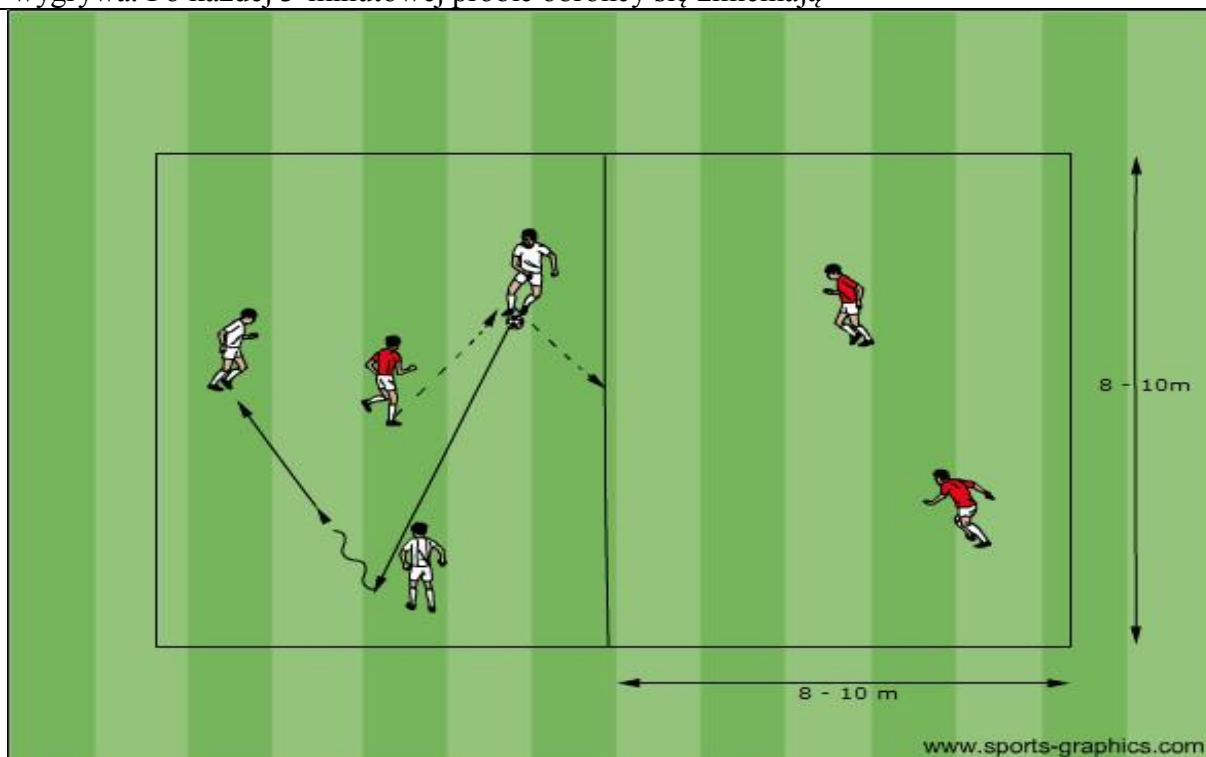
GRY ROZWIJAJĄCE INTELIGENCJĘ W PIŁCE NOŻNEJ



TLUMACZENIE I OPRACOWANIE: PAWEŁ GRYCMANN, WŁADYSŁAW SZYNGIERA

NA PODSTAWIE KSIĄŻKI: HORST WEIN „DEVELOPING GAME INTELLIGENCE IN SOCCER 3”

GRA NR 1	
UTRZYMANIE PIŁKI W SYTUACJI 3x1	
Przygotowanie	
Oznacz dwa pola przylegające do siebie o szerokości od 8 do 10m	
Przebieg gry	
<p>Trzech atakujących stara się utrzymać piłkę w grze 3 na 1 z jednym obrońcą. Dwóch pozostałych obrońców czeka w przylegającym polu. Jeżeli obrońca przejmie piłkę, podaje ją do kolegi stojącego w przylegającym polu i dołączą do kolegów, by stworzyć kolejną grę 3 na 1. Jeden z wcześniej atakujących przechodzi do drugiego pola stając się obrońcą. Nowa gra 3 na 1 zaczyna się również w momencie, gdy zostaną naruszone zasady gry lub piłka wyjdzie na aut. Grę wznawiamy rzutem wolnym lub nogą z autu, zależnie od sytuacji. Jeżeli obrońca się zmęczy może się zmienić z innym obrońcą z pola obok.</p> <p>Po pięciu minutach ćwiczenia zorganizuj konkurs z jednym zawodnikiem z przylegającego pola głośno liczącego czas utrzymania piłki przez drużynę przeciwną w sekundach</p>	
Czas trwania ćwiczenia	
3 próby po 3 minuty każda. Po 9 minutach gry drużyna, która dłużej utrzymała piłkę wygrywa. Po każdej 3-minutowej próbie obrońcy się zmieniają	



Odmiany:

1. Po podaniu do zawodnika ze swojej drużyny, zawodnik musi przemieścić się przynajmniej o 5 metrów, by zdobyć nową pozycję. Wprowadzenie tej zasady rozwija percepcję i orientację przestrzenną zawodnika.
2. By doskonalić umiejętność przyjęcia piłki zawodnicy atakujący dostają punkt za każde podanie górą, które opanują. Podania po ziemi nie liczą się.
3. W trakcie utrzymania piłki liczy się każde podanie wykonane słabszą nogą.
4. Liczy się każde podanie z pierwszej piłki w trakcie utrzymywania piłki.
5. W obu polach zawodnicy równocześnie grają 3 na 1. Drużyna, która dłużej utrzyma się przy piłce wygrywa.

Przykładowe pytania:

Gdzie pozostali zawodnicy z drużyny broniącej powinni się ustawić w przylegającym polu? Wyjaśnij!

Pozostali dwaj powinni być ustawieni jak najdalej od linii środkowej dzielącej obydwa pola. To daje im więcej czasu (najdalej od nowego zawodnika broniącego), przyjąć i kontrolować piłkę, by zdecydować o kolejnym ruchu.

Co powinni zrobić atakujący, by utrzymać się jak najdłużej przy piłce?

Piłka powinna być oddawana dopiero w momencie, gdy naciskany jest zawodnik z piłką.

Podania powinny trafiać do zawodnika dalej ustawionego od osamotnionego obrońcy. Jeżeli nie ma zawodnika, któremu można by podać piłkę, zawodnik z piłką powinien poprowadzić piłkę w wolną przestrzeń, by zyskać na czasie i poszukać lepszej opcji podania.

W trakcie prowadzenia piłki, atakujący powinien zasłaniać piłkę swoim ciałem, ustawiając się pomiędzy obrońcą i piłką.

Każde podanie powinno być wystarczająco mocne, a zawodnik podający nie powinien sygnalizować podania ani oczami, ani ruchem ciała.

Po prawidłowym podaniu, podający powinien od razu poszukać wolnej przestrzeni i ustawić się w linii podania.

Kiedy zawodnik powinien utrzymać się przy piłce zamiast podawać ją?

Jeżeli nikt nie jest dostępny do podania zawodnik z piłką powinien poprowadzić piłkę w wolną przestrzeń, by zyskać na czasie i poszukać lepszej opcji podania.

Jak powinien reagować atakujący, kiedy jest naciskany w sytuacji 1 na 1?

Atakujący powinien zasłaniać piłkę swoim ciałem, ustawiając się pomiędzy obrońcą i piłką do momentu wsparcia przez kolegów z drużyny.

Jakie cechy powinno mieć prawidłowe podanie?

Zawsze trafia do kolegi z drużyny, który nie jest od razu naciskany przez obrońcę drużyny przeciwnej.

Nie jest wykonywane za wcześnie, bądź za późno i pozwala koledze z drużyny na grę

w korzystniejszych warunkach.

Jest wystarczająco mocne i nieprzewidywalne, tak by przeciwnik nie mógł przewidzieć ruchu i przejąć piłkę.

Ogólnie piłka grana jest po ziemi, gdzie jest łatwiejsza do skontrolowania, niż gdy podanie jest górą.

Dlaczego powinno się unikać podań górą starając się utrzymać piłkę?

Podania po ziemi są szybsze i łatwiejsze do skontrolowania niż podania górą. Podanie górą jest zazwyczaj wolniejsze i trudniejsze do opanowania dając więcej czasu obrońcy do ataku i przejęcia piłki.

Który moment jest najlepszy do wykonania podania?

W tej grze, gdzie celem głównym jest utrzymanie piłki, posiadający piłkę powinien podać dopiero w momencie, kiedy jest naciskany przez obrońcę i zbliża się do odległości, by móc zaatakować. To oznacza, że podanie wynika z potrzeby. To odciąga obrońcę od pozostałych zawodników dając im więcej czasu na przyjęcie piłki i zdecydowanie o następnym ruchu.

Co zawodnik powinien zrobić po prawidłowym podaniu?

Po prawidłowym podaniu podający powinien natychmiast poszukać wolnej przestrzeni i wystawić się do podania.

By utrzymać piłkę powinny być kierowane bezpośrednio w nogi zawodnika odbierającego czy w jego bieg?

Podania bezpośrednio do nogi zawodnika są bezpieczniejsze, gdyż są łatwiejsze do przyjęcia i osłonięcia.

Kiedy powinieneś zagrać piłkę z pierwszej zamiast przyjąć ją, by ją lepiej opanować?

Kiedy jesteś naciskany przez przeciwnika przed przyjęciem piłki zagraj piłkę z pierwszej bez przyjęcia, by uniknąć straty.

Co powinien zrobić inteligentny obrońca w grze 3 na 1, by przejąć piłkę?

- Powinien podejść do zawodnika z piłką z boku, tak by wymusić kolejny ruch, zmuszając zawodnika z piłką do podania piłki, tak by łatwiej ją było przejąć.

Założenia treningu

Zawodnicy powinni się nauczyć:

- unikania gry piłką w zasięgu przeciwnika.
- odpowiedniego momentu podania piłki, nie za wcześnie, nie za późno.
- kiedy podawać i kiedy prowadzić piłkę.
- podawania piłki w odpowiednim tempie i nieprzewidywalnie.
- wspierania zawodnika przyjmującego po wykonaniu prawidłowego podania, zwracając równocześnie uwagę na ustawienie trzeciego zawodnika.
- naciskania zawodnika z piłką i przewidywania gry przeciwnika w trakcie obrony.

GRA NR 2 ATAK SZYBKII

Przygotowanie

Użyj połowy boiska do gry siedmioosobowej. Podziel młodzież na trzech atakujących i trzech broniących z neutralnym bramkarzem, który gra zawsze z drużyną broniącą

Przebieg gry

Trzech atakujących zaczyna grę od linii środkowej i stara się ograć pojedynczego obrońcę stojącego przed polem karnym. Atakujący mogą strzelić gola jedynie z pola karnego. Kiedy jeden z atakujących po raz pierwszy dotknie piłki obrońcy usytuowani od 8 do 12 metrów za nimi zaczynają ich gonić, starając się pomóc obrońcy stojącego przy polu karnym, który powinien zrobić wszystko by opóźnić atak.

Atak kończy się w momencie, gdy:

- atakujący strzela bramkę
- atakujący naruszają zasady gry
- piłka wyjdzie na aut

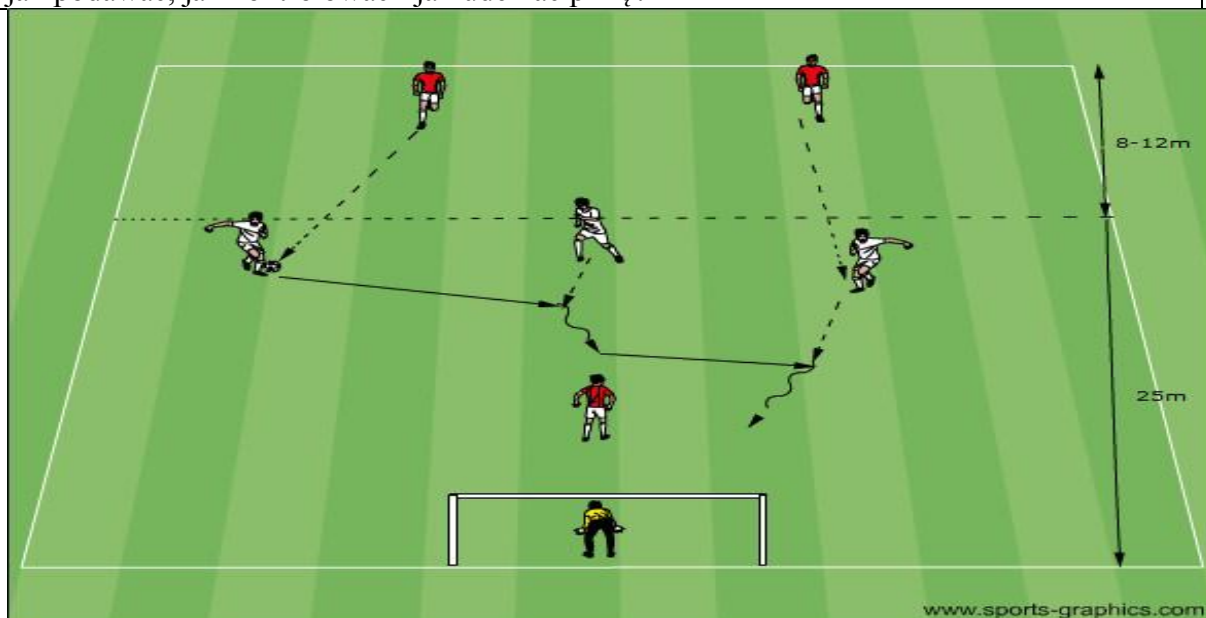
obrońcy po przejęciu piłki wykonają jedno prawidłowe podanie między sobą. Kiedy obrońcy naruszają zasady gry w polu karnym podyktowany zostaje rzut karny z 9 metrów.

Czas trwania ćwiczenia

Po 5 powtórzeniach strony zamieniają się pozycjami i funkcjami do momentu w którym obydwie drużyny wykonają po 15 ataków każda. Po każdym 5 powtórzeniach obrońcy zamieniają się rolami, do momentu aż każdy z obrońców stał na każdej pozycji. W każdym ataku atakujący powinni zaczynać z innych pozycji, by doświadczyć charakterystyki atakowania z każdej pozycji.

Obrońcy, którzy gonią atakujących również powinni zamieniać się pozycjami.

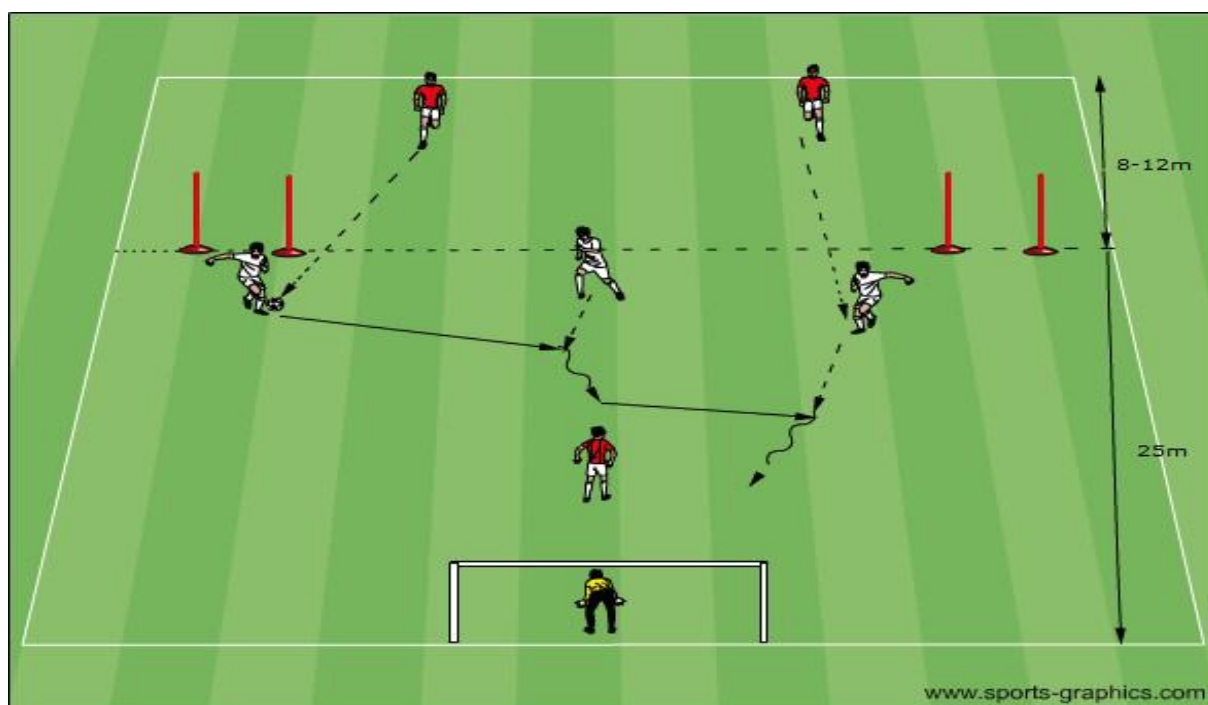
Po ćwiczeniu sonduj, dawaj otwarte pytania, by dojść do wniosku razem z zawodnikami, jaki szybki atak byłby najefektywniejszy obejmując w dyskusji: jak najlepiej prowadzić, jak podawać, jak kontrolować i jak uderzać piłkę?



Odmiany:

1. Atakujący nie mogą wykonać więcej niż dwa podania.
2. Po udanym przejęciu piłki muszą przegrać piłkę za linię środkową lub przeprowadzić ją przez bramkę o szerokości 3 metrów na linii środkowej, po bocznych stronach

boiska.



3. Dla bardziej zaawansowanych zawodników: trzech atakujących gra przeciwko dwóm obrońcom przed nimi oraz jednym goniącym ich.

Przykładowe pytania:

Który z trzech atakujących powinien mieć piłkę przy rozpoczęciu szybkiego ataku?

Zależy to od ustawienia trzech obrońców przed i za atakującymi. Zazwyczaj szybki atak rozpoczyna zawodnik ustawiony w środku, ponieważ posiada więcej opcji podania.

Czy zawodnik ustawiony w środku powinien zacząć od podania na skrzydło czy od prowadzenia piłki?

Podanie na skrzydło spowolniło by akcje i dałoby obrońcom goniącym od tyłu możliwość przejścia piłki. Jeżeli zawodnik ustawiony w środku zdecyduje się na poprowadzenie piłki na jedną stronę broniącego wyciągnie go z jego centralnego ustawienia tworząc większą przestrzeń i optymalny kąt uderzenia piłki na bramkę koledze z drużyny. Po ściągnięciu obrońcy następuje podanie do atakującego wystawiającego się na pozycji, gdzie powstała przestrzeń.

Kiedy następuje idealny moment do podania piłki?

W momencie kiedy pojedynczy obrońca jest w zasięgu zaatakowania piłki, powinno nastąpić podanie w bieg kolegi z drużyny. Dokładne podanie w tempo (nie za wcześnie, nie za późno) powinno dać atakującemu czystą pozycję do strzału w sytuacji 2 na 1.

Jakie czynniki powinien wziąć pod uwagę środkowy atakujący przed podaniem?

Powinien zwrócić uwagę na ustawienie obrońcy stojącego przed bramką (czy stoi w pozycji frontalnej czy bocznej), zachowanie i odległość dwóch obrońców znajdujących się za plecami atakujących i również dostępność dwóch wspierających go skrzydłowych (który ma lepszą pozycję do strzału? Kto mógł wbiec na pozycję spaloną?).

Jaka jest idealna pozycja środkowego atakującego w momencie, gdy skrzydłowy posiada piłkę?

Jeżeli obrońca naciska skrzydłowego będącego w posiadaniu piłki, centralny atakujący powinien go wspierać od tyłu albo od przodu (nie przekraczając linii spalonego), by zaoferować możliwość prostopadłego dogrania. Trzeci atakujący zawsze dostosowuje się do tego co robią pozostali atakujący.

Jakie są zadania atakujących bez piłki?

Zawodnicy bez piłki powinni wspierać atakującego z piłką pozostając za linią piłki i ustawiając się wystarczająco daleko od obrońcy, by móc przyjąć piłkę w dobrej pozycji do strzału, idealnie na linii słupka bramki po jego stronie. To daje mu idealną pozycję do strzału.

Co jeszcze podczas podania powinno się zrobić?

Kiedy atakujący podaje piłkę:

- powinien ukryć swoje zamiary podania piłki poprzez zwody oraz patrzenie w innym kierunku
- powinien podać w bieg kolegi z drużyny, by mógł przyjąć piłkę na jednej wysokości z obrońcą.
- Powinien natychmiast wesprzeć przyjmującego, przed lub za obrońcą, by kontynuować atak
- powinien idealnie podać piłkę w kierunku odwrotnym do kierunku ataku. To ściągnie obrońcę na jedną stronę, by stworzyć przestrzeń i więcej czasu dla przyjmującego piłki, by zdecydować i działać.

Co powinien zrobić atakujący jeżeli jest wolna przestrzeń przed nim?

Powinien dalej prowadzić piłki i poszukać uderzenia na bramkę.

Co powinni zrobić pozostali obrońcy, jeżeli ich kolega przymierza się do uderzenia?

Pierw powinni ustawić się tak, by byli dostępni do przyjęcia piłki nie będąc na pozycji spalonej. Jeżeli ich kolega odda strzał powinni się ustawić w optymalnej pozycji przed bramką, by dobić strzał w przypadku odbicia przez bramkarza piłki. Ustawiając się nie powinni sobie przeszkadzać i nie podchodzić zbyt blisko bramkarza.

Jak odnieść jak najwięcej korzyści z gry 3 na 1?

Atak powinien być realizowany bez zbędnego opóźniania akcji, używając jak najmniej podań jak tylko to możliwe. Środkowy atakujący powinien prowadzić piłkę kierując się w jedną ze stron obrońcy wyciągając go z jego centralnej pozycji tworząc większą przestrzeń i optymalny kąt uderzenia piłki na bramkę koledze z drużyny. Po ściągnięciu obrońcy

następuje podanie do atakującego wystawiającego się na pozycji, gdzie powstała przestrzeń. Podanie powinno mieć miejsce zanim pozostali dwaj obrońcy dogonią atakujących.

Co może zrobić osamotniony obrońca w grze przeciwko trzem atakującym?

Obrońca ma 4 możliwości:

1. Opóźnić atak poprzez powolne wyczekiwanie i cofanie, dając czas pomocnikom, by go wsparli w obronie. To przemienia grę z 3 na 1 na grę 3 na 3.
2. Powinien zmusić środkowego atakującego posiadającego piłkę najwcześniej jak to możliwe albo jak najdalej od bramki, by podał piłkę skrzydłowemu, który generalnie ma mniej opcji podania niż środkowy atakujący i łatwiej odciąć go od bramki. Zmuszenie atakujących do wykonania więcej niż dwóch-trzech podań również opóźni ich akcję i da czas pomocnikom, by wsparli obrońcę.
3. Może ukierunkować atak przeciwnika z piłką używając ustawienia ciała i balansu ciała, by wymusić podanie, które może przejść.
4. W trakcie opóźniania ataku i wycofywania się do własnej bramki, powinien być skoncentrowany, by wykorzystać każdą okazję do przejęcia piłki w momencie utraty kontroli nad piłką przez przeciwnika.

Jak pomocnicy biegnący od tyłu mogą wpłynąć na rozegranie akcji?

Zanim szybki atak zostanie zainicjowany przez zawodnika posiadającego piłkę powinien obserwować i analizować sytuację na boisku (częściowo obrońcę przed nim i pomocników za jego plecami). Zależnie od pozycji obrońców piłka powinna być podawana (w momencie, gdy osamotniony obrońca jest tuż przed próbą przejęcia piłki) w bieg kolegi z drużyny, który jest najdalej od pomocników goniących napastników.

Czy pomocnicy biegnący od tyłu powinni próbować odebrać piłkę przeciwnikowi czy przejść podanie?

Gdy osamotniony obrońca stara się zwolnić akcję indywidualną środkowego atakującego pozostali dwaj przyjmują pozycję, by przejść podanie do któregoś skrzydłowego. Jeżeli to możliwe obrońcy powinni wcześniej opracować plan działania, by zatrzymać atakujących i nie stracić bramki.

Ćwiczenia uzupełniające

1. Gry i zabawy doskonalące prowadzenie piłki oraz „berki”
2. Odbiór piłki od tyłu (1 na 1)

To ćwiczenie może być tylko wykonane z dwoma ćwiczącymi. Jeden z ćwiczących (napastnik) zaczyna prowadzić piłkę od linii środkowej. Drugi ćwiczący (obrońca) staje 3 metry za nim i jak tylko napastnik dotknie piłki goni go w celu odebrania mu piłki zanim napastnik opanuje piłkę w polu karnym.

By osiągnąć sukces napastnik musi:

- szybko się poruszać,
- zablokować drogę goniącego go obrońcy (by uniknąć faulowania obrońca musi zwolnić bieg),
- zrobić zwód, by zatrzymać piłkę. Kiedy obrońca dostosowuje się, by odebrać piłkę napastnik może przyspieszyć i uciec obrońcy.

Po trzech powtórzeniach ćwiczący zamieniają się rolami. Upewnij się, że obydwaj ćwiczący są podobnie szybcy.

3. Opóźnianie ataku przeciwnika

W momencie rozpoczęcia ataku czterech pozostałych graczy (2 napastników i 2 obrońców) biegnie z przeciwległej linii szóstego metra na boisku w celu wsparcia osamotnionego napastnika w ataku lub obrońcę w przejęciu piłki.

Założenia treningu:

- Utrwalenie podstaw techniki prowadzenia piłki, podawania, przyjęcia oraz uderzenia w pełnym biegu.
- Tworzenie prawidłowych nawyków kontratakowania, na przykład podawania piłki w bieg kolegi z drużyny, przyjęcie piłki w biegu, używania podań z pierwszej piłki zamiast przyjęcia i kontrolowania piłki, by następnie ją podać.
- Nauczenie się czytania gry: wiedza o tym kiedy podawać piłkę, a kiedy nie. Zawsze myśleć o trzech obrońcach, którzy pośrednio dyktują warunki atakowania.
- Nauczenie się wyboru najefektywniejszego sposobu atakowania z jak najmniejszą ilością podjętych działań.
- Zawodnik posiadający piłkę powinien nauczyć się jak ściągać obrońcę na siebie, oddalając go od bramki i podania kontrującego ruch obrońcy w bieg jednego ze swoich kolegów z drużyny pozwalającego mu na oddanie strzału.
- Nauczenie się współpracy w defensywie i opóźniania kontrataku, jeżeli mamy za mało graczy wspierających w obronie.

GRA NR 3
3x1 Z JEDNYM AKTYWNYM OBROŃCĄ

Przygotowanie

W grze bierze udział sześciu zawodników. Pole gry ma szerokość 15m a długość od 15 do 20 metrów. Ustawione są dwie bramki o szerokości 15m na dwóch końcach pola. Na jednej połowie boiska siedmioosobowego można ustawić 2 takie pola między 13 metrem linii spalonego i linią środkową. Pozwala to na granie 24 zawodnikom równocześnie

Przebieg gry

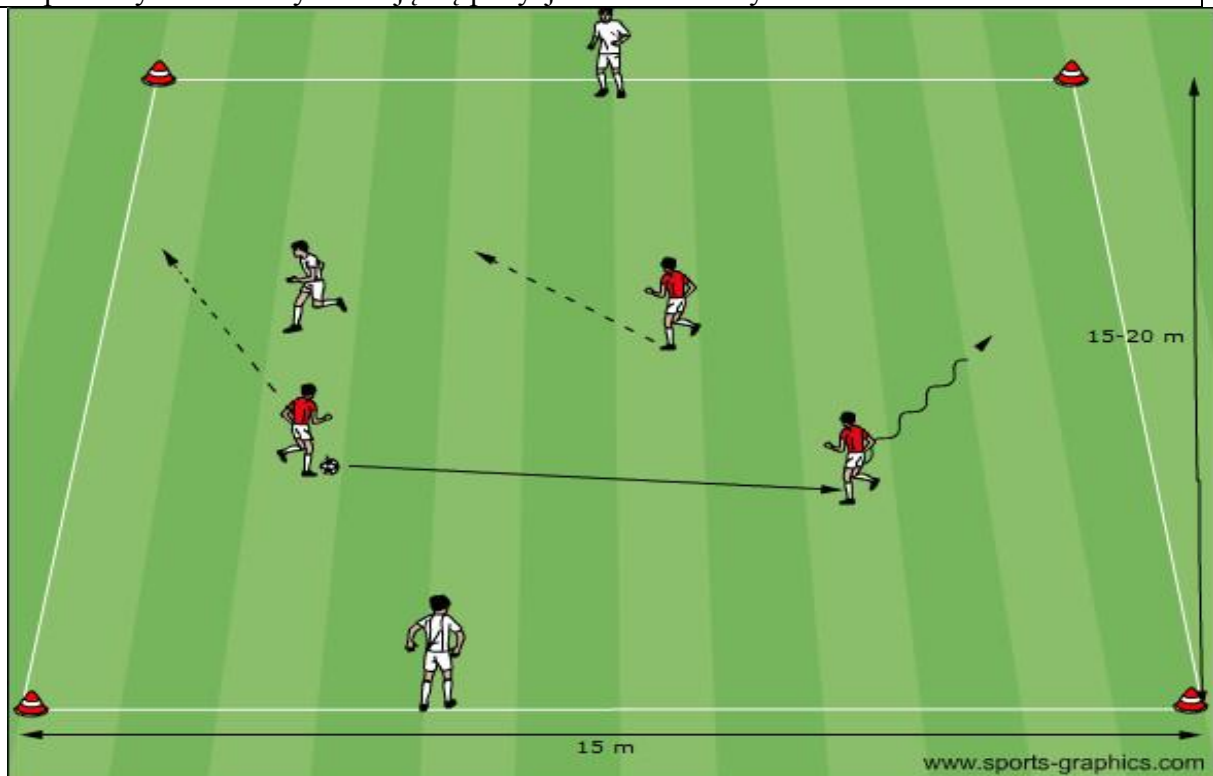
Trzech napastników rozpoczyna grę na środku pola i stara się zdobyć punkt przeprowadzając piłkę na dowolnej linii bramkowej. Każda z bramek jest broniona przez jednego z obrońców, który musi pozostać na linii bramkowej. Trzeci z obrońców stara się przeszkodzić w zdobyciu punktów grając w polu.

Akcja kończy się, gdy:

- zdobyty zostanie punkt, przeprowadzając piłkę przez linię bramkową.
- kiedy piłka wyjdzie na aut, lub
- kiedy jeden z obrońców przejmie piłkę i wymieni ją z jednym z pozostałych dwóch obrońców.

Czas trwania ćwiczenia

Trzy powtórzenia po 2 minuty, aż każdy z obrońców zagra raz na każdej z pozycji. Napastnicy również wymieniają się pozycjami co 2 minuty.



Odmiany:

1. W momencie przejęcia piłki przez środkowego obrońcę pozostali obrońcy mogą opuścić linie bramkowe i wystawić się na lepszą pozycję umożliwiającą przyjęcie piłki. Jeżeli uda im się wymienić dwa podania zaczynają swój atak podczas gdy przeciwnicy muszą zrobić szybkie przejście z ataku do obrony, przejmując role trzech obrońców.
2. Natychmiast po przeprowadzeniu piłki przez którąś z bramek ustawionych z pachółków muszą oddać strzał na bramkę ustawioną na końcu boiska do gry siedmioosobowej lub znajdującą się 13 metrów za bramką bronioną przez jednego neutralnego bramkarza

Przykładowe pytania:

Co musi zrobić zawodnik prowadzący piłkę zanim ją zagra?

Pierw musi przeanalizować ustawienie obrońcy w środku pola i odległość jaka dzieli go od pozostałych napastników. Przed dokonaniem decyzji o następnym ruchu, również musi wziąć pod uwagę jego pozycję oraz nastawienie obrońców stojących za nim. Dopiero po przemyśleniu wszystkich tych wartościowych informacji jest w stanie wybrać najlepszy następny krok.

Idealnym rozwiązaniem byłoby poprowadzenie piłki w kierunku środkowego obrońcy, tak żeby ściągnąć obrońcę środkowego i kryjącego linię bramkową lekko do jednej strony przed podaniem piłki w bieg kolegi stojącego po przeciwległej stronie.

Jakie błędy najczęściej popełniają trzej napastnicy?

- Zamiast ustawienia się w trójkącie, co daje więcej opcji podania, ustawiają się w linii
- skrzydłowi zbyt często zbliżają się do zawodnika z piłką, zamiast ustawić się jak najszerzej.
- Ostatnie podanie do skrzydłowego przed linią bramkową nie jest skierowane w bieg tego zawodnika. Podanie do nogi zwalnia tempo gry i drugi obrońca ma większe szanse na przechwyt piłki
- Zagranie zawodnika z piłką jest zbyt przewidywalne, dając przeciwnikowi możliwość przewidzenia jego zagrania.

Założenia treningu

W ataku zawodnicy powinni się nauczyć:

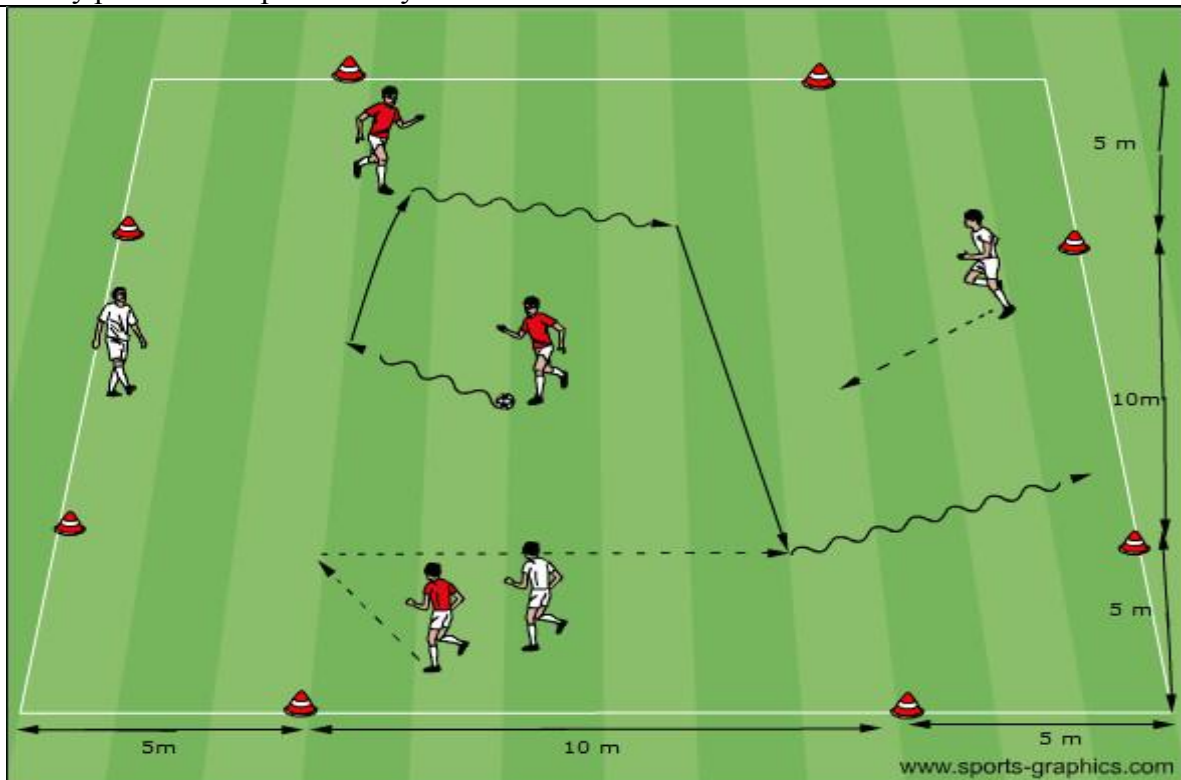
- unikania zagrywania piłki w zasięgu przeciwnika
- podawania piłki w odpowiednim czasie, nie za wcześnie, nie za późno
- kiedy podawać, a kiedy prowadzić piłkę
- podawania piłki celnie, z odpowiednią mocą oraz nie dając wskazówek na kierunek podania
- wspierania przyjmującego piłkę po prawidłowym podaniu, równocześnie zwracając uwagę na ustawienie trzeciego kolegi z drużyny.
- podawania w bieg kolegi, a nie w jego nogi, by przedostać się przez obrońców i

- stworzyć okazję do oddania strzału na bramkę
- szybkiego przejścia z ataku do obrony

W obronie zawodnicy powinni się nauczyć:

- naciskania zawodnika prowadzącego piłkę i przewidzenia zagrań przeciwnika
- asekuracji środkowego obrońcy, gdy bronisz którejś z bramek.
- grania w sposób twórczy zaraz po przejęciu piłki, znalezienia zawodnika do podania
- szybkiego przejścia z obrony do ataku

GRA NR 4
3x3 Z 4 KRZYŻUJĄCYMI SIĘ BRAMKAMI
Przygotowanie
Dwie drużyny po trzech zawodników jednocześnie broni dwóch bramek o szerokości 10 metrów ustawionych naprzeciw siebie i atakuje pozostałe 2 bramki.
Przebieg gry
Gra zaczyna się poprzez rzut piłki na środek boiska. Jeżeli piłka przekroczy którąś z czterech linii bocznych dyktowane jest wznowienie gry nogą. W trakcie rzutu wolnego, bądź wznowienia gry nogą przeciwnik musi stać w odległości przynajmniej 5 metrów od piłki. By strzelić bramkę zawodnik musi przeprowadzić piłkę przez jedną z dwóch atakowanych przez niego bramek. Zawodnicy nie są przypisani do pozycji.
Czas trwania ćwiczenia
Cztery powtórzenia po 3 minuty



Przykładowe pytania:

Która z dwóch bramek powinna być atakowana?

Napastnicy posiadający piłkę powinni szukać bramki słabiej bronionej mając na uwadze ustawienie wszystkich trzech obrońców.

Jak napastnicy mogą stworzyć sytuację 2 na 1 naprzeciw jednej z bramek przeciwnika?

Zawodnik prowadzący piłkę atakuje jedną bramkę, zmuszając środkowego obrońcę, by wspomógł swojego partnera broniącego tej bramki. Nagłą zmianą kierunku i szybkości prowadzenia piłki teraz atakuje drugą bramkę mając obrońcę za swoimi plecami i tworząc sytuację 2 na 1 z jednym ze swoich kolegów z drużyny.

Założenia treningu:

Doskonalenie i utrwalanie technicznych i taktycznych celów gry 2 na 2 z czterema bramkami i poprzednich gier uproszczonych.

W ataku zawodnicy uczą się:

- czytania gry, rozpoznawania ciągle zmieniających się okoliczności w grze
- zawsze atakuj słabiej bronioną bramkę
- poszerzania i wydłużania gry
- zawsze grać w ustawieniu trójkątnym
- rozpoznawania i tworzenia sytuacji 2 na 1, unikając gry 1 na 1, kiedy to możliwe
- nagłej zmiany kierunku i szybkości prowadzenia piłki
- unikania prowadzenia piłki zbyt blisko obrońcy
-

W obronie zawodnicy uczą się:

- opóźniania ataku na piłkę, by zyskać na czasie dla partnera, by dołączył do gry, kiedy jesteś w mniejszości
- kierowania przeciwnika w pożądanym kierunku (na przykład w miejsce, gdzie atak na piłkę może przeprowadzić kolega z drużyny albo z dala od bramki)
- naciskania zawodnika z piłką, by popełnił błędy
- zawężanie gry oraz zachowanie głębi.

GRA NR 5 3x2 Z KONTRATAKIEM

Przygotowanie

Wyznacz pole o wielkości 20m x 20m i ustaw na dwóch końcach bramki o szerokości 20m

Przebieg gry

Jedna drużyna złożona z trzech napastników atakuje dowolną bramkę. Tylko dwóch z trzech obrońców może bronić jednej bramki, by przeszkodzić napastnikom w przeprowadzeniu piłki przez linię bramkową. W tym samym czasie trzeci z obrońców zabezpiecza drugą bramkę oczekując podania od kolegów w przypadku, gdy uda im się odebrać piłkę napastnikom. Po przyjęciu takiego podania ów obrońca musi przeprowadzić piłkę przez linię bramkową po jego stronie. Zawodnik ten nie może być atakowany przez pozostałych uczestników na jego stronie (napastnicy mogą atakować obrońców po stracie piłki i tylko na połowie, na której stracili piłkę).

Po każdym ataku, jeden z dwóch obrońców musi szybko przemieścić się na drugą stronę, by stworzyć kolejną sytuację 2 na 3 w obronie.

Nie ma linii bocznych, gracze po prostu grają dalej, jeżeli piłka opuści pole gry z którejkolwiek strony.

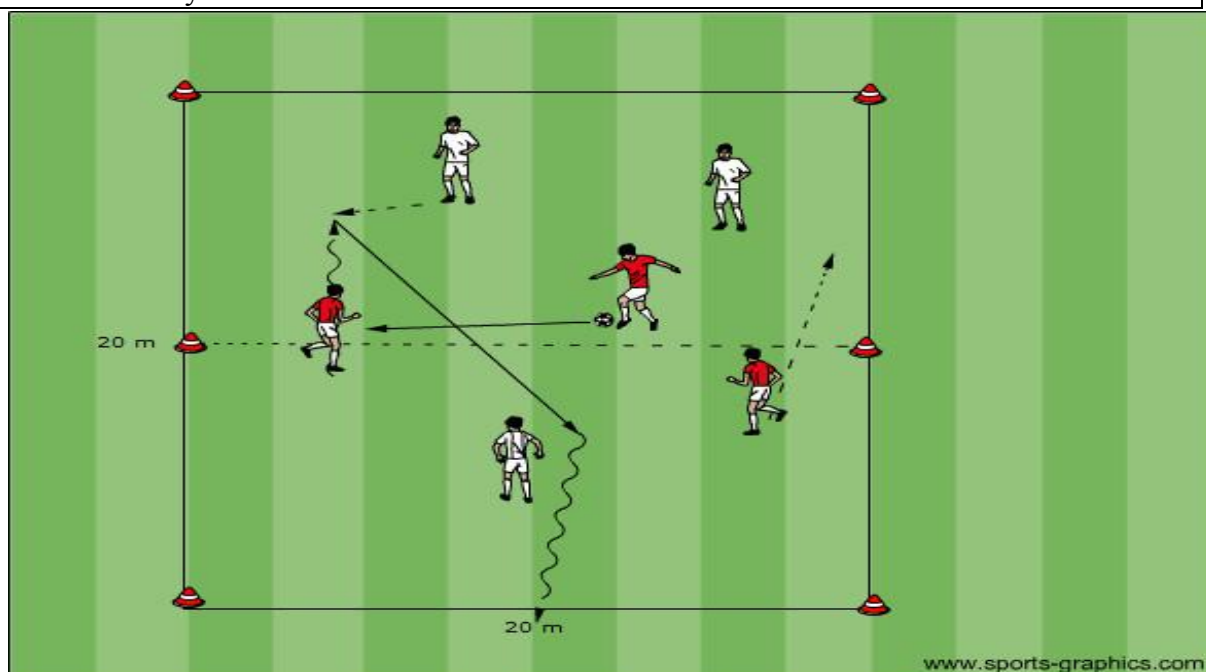
Atak kończy się w momencie:

- strzelenia bramki przez napastników poprzez przeprowadzenie piłki za linię bramkową
- gdy piłka przekroczy którąś z linii końcowych
- gdy osamotniony obrońca po przyjęciu podania od kolegi, który zdobył piłkę przeprowadzi piłkę przez linię bramkową po jego stronie.

Jeżeli napastnik naruszy zasady gry, rzut wolny jest dyktowany dla obrońców, z trzema napastnikami wciąż pozostającymi na połowie na której miało miejsce przewinienie. W przypadku rzutu wolnego dla napastników (uderzany z odległości nie bliższej niż 3 metry od linii bramkowej) obrońcy nie mogą stać bliżej niż 3 metry od miejsca wykonania.

Czas trwania ćwiczenia

10 ataków dla każdej z drużyn lub cztery powtórzenia po 3 minuty dla bardziej zaawansowanych zawodników



Odmiany:

1. Trzech obrońców nie musi zmieniać pozycji po każdym ataku. W takim przypadku napastnicy ćwiczą sytuację 3 na 1 na jedną bramkę i 3 na 2 na drugą.

2. Zamiast dwóch bramek o szerokości 20m ustawiane są cztery bramki o szerokości 6 metrów.

Postaw pełnowymiarową bramkę 11 metrów za linią końcową. Natychmiast po opanowaniu piłki na linii końcowej napastnik oddaje strzał na bramkę z neutralnym bramkarzem

Przykładowe pytania:

W sytuacji 3 na 2, który napastnik powinien być w posiadaniu piłki?

Środkowy napastnik ma najlepsze opcje podania w obie strony. W zależności od wsparcia dwóch skrzydłowych i zachowania dwóch obrońców szuka stworzenia sytuacji 2 na 1 na prawej bądź lewej stronie.

Czy zawodnik w środku będący w posiadaniu piłki powinien podać czy prowadzić piłkę?

Zależy to od odległości dzielącej go od obrońców i ich nastawienia. Jeżeli żaden z obrońców go nie naciska powinien prowadzić piłkę wprost na któregoś z obrońców tworząc sytuację 2 na 1 ze skrzydłowym po jednej stronie pola gry. Gdy obrońca szykuje się do odbioru piłki napastnik może podać piłkę partnerowi.

Jakie czynniki mają wpływ na to czy podanie powinno pójść na prawą czy lewą stronę?

Kierunek podania zależy, po pierwsze: od ustawienia partnerów w ataku. Przynajmniej jeden z nich nie powinien być kryty z wolną przestrzenią przed sobą i daleko ustawionym od niego obrońcą. Po drugie wzięta pod uwagę musi zostać taktyka, ustawienie oraz odległość między obrońcami (mogą bronić w linii, cofnąć się, bądź jeden z nich może stać trochę przed drugim, który go asekuje).

W którym kierunku powinno zmierzać podanie w sytuacji 2 na 1?

Podanie powinno być prostopadłe w bieg partnera. Zawodnik, który ma dostać podanie powinien stać w jednej linii z podającym, bądź trochę przed obrońcą (unikając linii spalonego) zawsze poza jego zasięgiem.

Dlaczego powinno się unikać podań wszerz?

Podanie wszerz (podanie w linii poziomej), daje obrońcom możliwość do kontrataku w przypadku przejęcia piłki, gdyż daje im to możliwość minięcia dwóch zawodników w jednej chwili i brakuje możliwości do odzyskania piłki. Odwrotnie jest w przypadku podania prostopadłego, gdzie zawsze istnieje możliwość odzyskania piłki.

Jaki jest najskuteczniejszy sposób na rozwiązanie sytuacji 3 na 2?

W tej sytuacji celem powinno być zmniejszenie sytuacji do 2 na 1 i w końcu do sytuacji 1 na 0. Zbliżając się do obrońców zawodnik posiadający piłkę powinien biec wprost w jednego z obrońców, by wymusić na nim próbę odbioru piłki. W tym samym czasie drugi napastnik powinien oddalić się od obrońcy po tej stronie, by stworzyć sytuację 2 na 1.

Co mogą zrobić dwaj obrońcy, by udaremnić atak napastników?

Wpierw powinni wymusić podanie na jedno ze skrzydeł. Kiedy to nastąpi skrzydłowy napastnik jest naciskany i spychany do boku, z drugim obrońcą asekurującym. To daje obrońcom lepszą okazję do skutecznego odbioru piłki, zwalnia również tempo akcji napastników i oddala grę od pola zagrożenia.

Jeżeli zawodnik w środku ma piłkę obrońcy powinni opóźnić atak na piłkę i cofnąć się, by zyskać na czasie. Wycofując się obrońcy mogą balansować ciałem, by wymusić błąd na napastnikach lub do zagrania więcej niż dwóch podań co znacznie spowolni ich atak.

Jakie są najbardziej popularne błędy obrońców w sytuacji 2 na 3?

- zbyt pochopny atak na piłkę.
- obrońcy grają w linii, bez asekuracji zawodnika naciskającego, starającego się odebrać piłkę
- wycofując się, obrońcom często brakuje cierpliwości, by poczekać na odpowiedni moment do ataku na piłkę
- obrońcom często nie udaje się wymusić błędu na napastnikach stosując balans ciałem

Założenia treningu:

W ataku zawodnicy:

- utrwalają technikę i taktykę gry 2 na 2 z szerokimi bramkami plus kontratakiem
- wyrabiają nawyk tworzenia sytuacji 2 na 1 oraz wysoki procent wykorzystywania ich
- unikają podań wszere boiska
- próbują odbioru piłki zaraz po jej stracie

W obronie zawodnicy uczą się:

- bycia cierpliwym, wyczekiwania odpowiedniego momentu do przejęcia lub odbioru piłki
- zmuszania napastników do zagrania w pożądanym przez obrońców kierunku
- zmuszania napastników do błędów balansem ciała
- nigdy nie bronić w linii nie mając asekuracji
- stale myśleć o tym, co następnie zrobić, pamiętanie o zamianie pozycji po każdym ataku
- szybkiego kontrataku

GRA NR 6
TRZY DRUŻYNY NA 2 SZEROKIE BRAMKI

Przygotowanie

Użyj boiska do gry siedmioosobowej pomiędzy dwoma liniami spalonego na 13 metrze. W grze biorą udział trzy drużyny po trzech zawodników

Przebieg gry

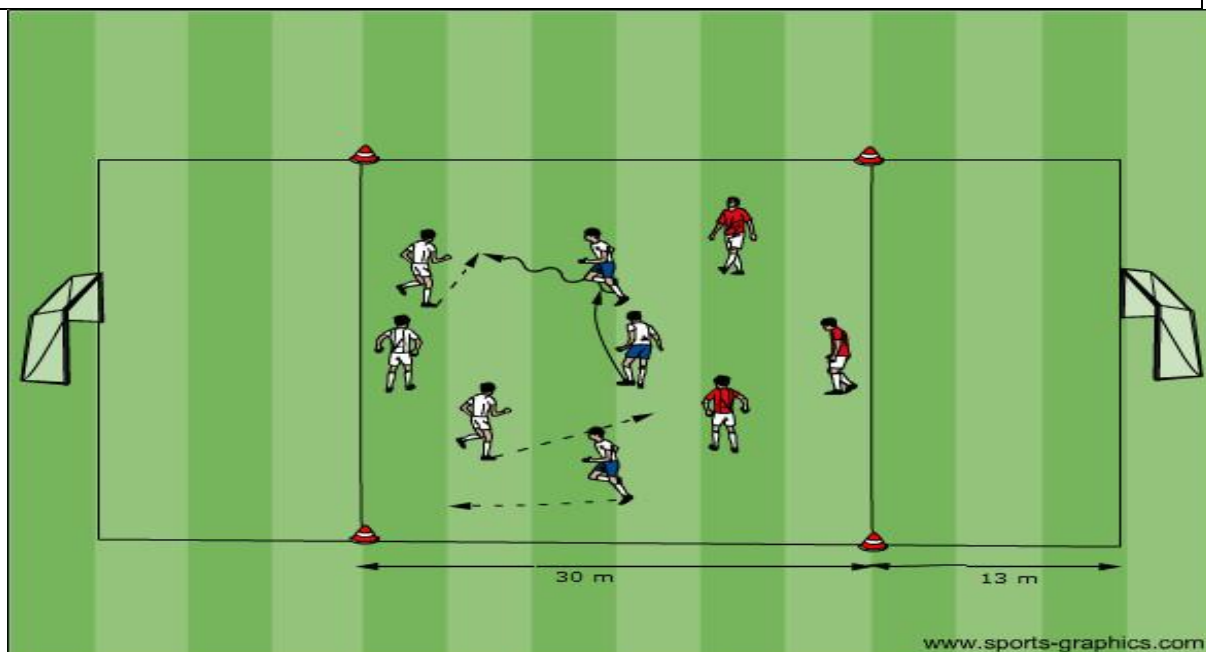
Jedna z drużyn zaczyna ze środka boiska atakując dowolną bramkę, alternatywnie mogą przeprowadzać piłkę przez bramkę zdobywając punkt, po czym mogą oddać strzał na pełnowymiarowe bramki, pierw bez, a potem z bramkarzem dający dodatkowe 2 punkty. Każda z bramek jest broniona przez A) dwóch przeciwników (z różnych drużyn), którzy grają w środku pola przed linią końcową i B) trzech obrońców z jednym, który musi pozostać na linii spalonego, asekurującego pozostałych obrońców i przejmującego piłkę. Każda z drużyn ma dziesięć ataków, pięć na każdą ze stron. Po pięciu atakach, obrońca asekurujący zamienia się pozycjami z jednym z pozostałych obrońców.

Atak kończy się:

- kiedy bramka zostanie strzelona
- kiedy piłka wyjdzie na aut za linię spalonego, linię bramkową lub linię autową.
- Kiedy obrońca przejmie piłkę i wykona jedno prawidłowe podanie do partnera
- kiedy napastnicy naruszą zasady gry

Czas trwania ćwiczenia

Wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej punktów mając dziesięć ataków.



Odmiany:

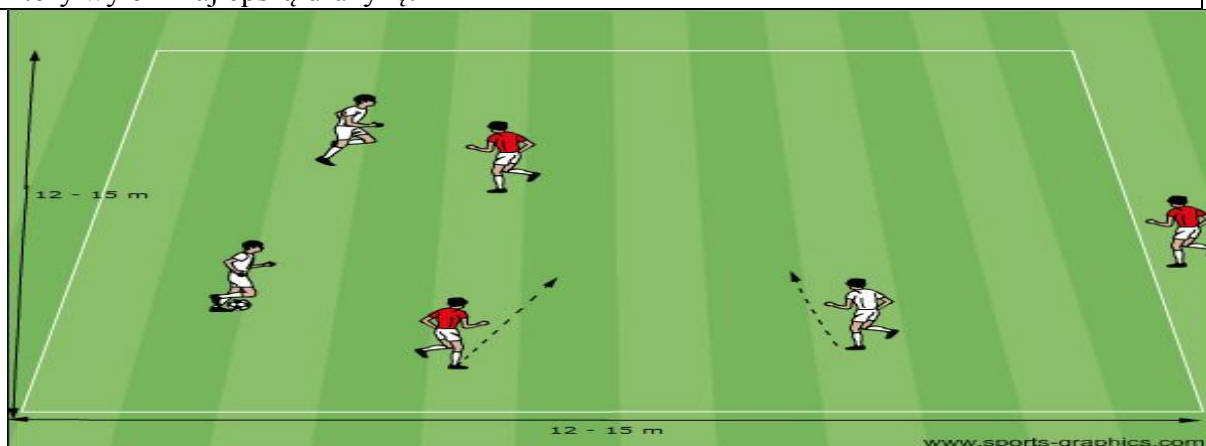
1. Napastnicy mogą wymienić tylko cztery podania, starając się odnaleźć najskuteczniejszy sposób atakowania.
2. Każda z drużyn ma 2 minuty na strzelenie jak najwięcej bramek atakując bramki naprzemiennie. Im szybsze ich ataki tym więcej okazji do strzelenia bramki.

3. Jeżeli drużyna broniąca przejmie piłkę i wykona między sobą przynajmniej 2 prawidłowe podania zamieniają się rolami i atakują na przeciwną bramkę. Drużyna, która straci piłkę natychmiast zamienia się rolami z „nową” drużyną atakującą. Jeżeli napastnicy zdobędą punkt przeprowadzając piłkę przez linię kontynuują atak. Drużyna, która w ciągu 5 minut zdobędzie najwięcej punktów wygrywa.
4. By uprościć atak i doskonalić strzelanie bramek trzech zawodników tworzy obronę mając trzy możliwości:
 - a) Mogą mieć jednego obrońcę przed linią spalonego, jednego obrońcę asekurowającego tylko z linii spalonego oraz jednego bramkarza stojącego za nimi.
 - b) Mogą mieć dwóch obrońców na linii spalonego i jednego bramkarza stojącego za nimi.
 - c) Mogą mieć dwóch obrońców przed linią spalonego oraz bramkarza.

Założenia treningu

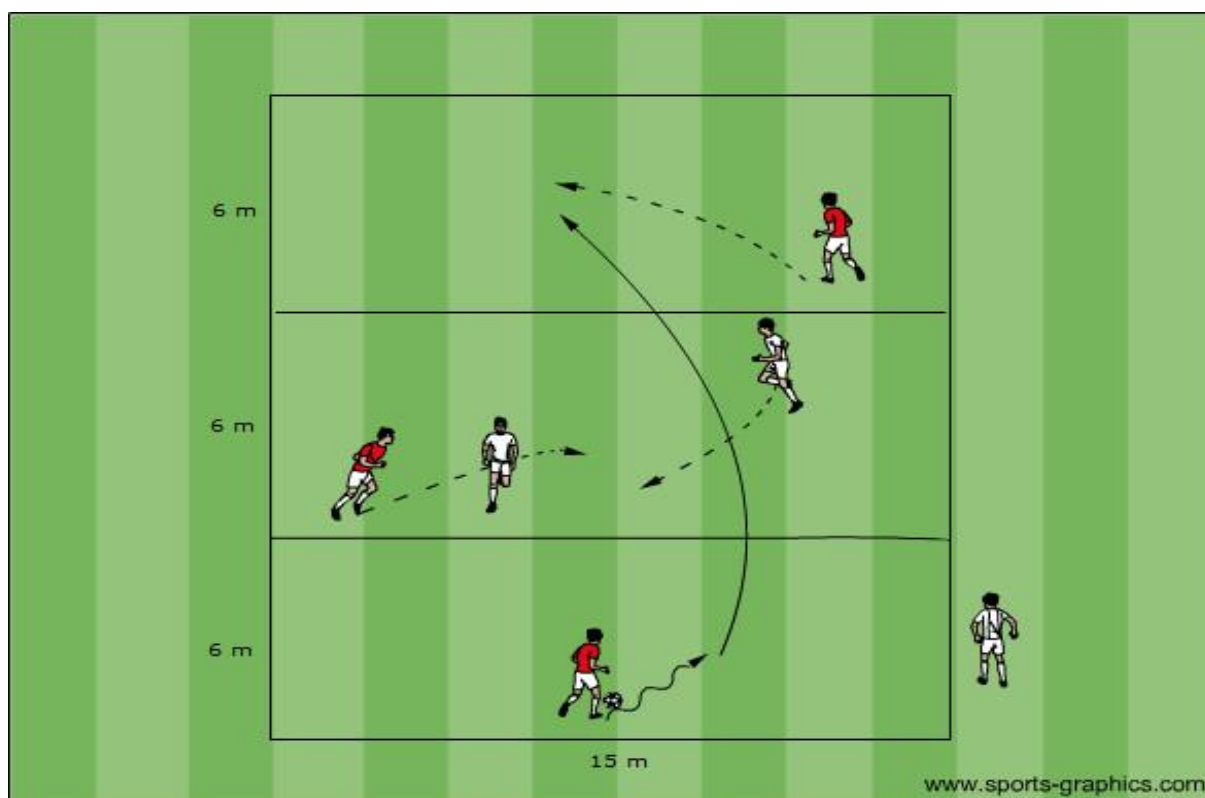
- napastnicy uczą się, że przed podaniem, powinni wziąć pod uwagę nie tylko ustawienie i działania obrońców, ale i poruszania się asekurowającego ich zawodnika na linii spalonego
- zrozumieć jak ważne dla zawodnika w środku jest posiadanie piłki, kiedy obrońca jest blisko lub kiedy szykuje się do odbioru piłki
- utrwalanie umiejętności nauczanych w poprzednich grach uproszczonych zwłaszcza grania szerokiego w ataku

GRA NR 7 UTRZYMANIE PIŁKI W SYTUACJI 3x2
Przygotowanie
Wyznacz kwadrat o bokach 12-15m.
Przebieg gry
Jedna drużyna składająca się z trzech zawodników stara się utrzymać piłkę przeciw dwóm obrońcom przynajmniej 15 sekund lub dłużej jeżeli to możliwe. Trzeci obrońca czeka poza polem gry i głośno liczy czas utrzymania piłki przez napastników. Za każdym razem kiedy napastnicy tracą piłkę z jakiegoś powodu, „odpoczywający” obrońca zamienia się z jednym z partnerów.
Czas trwania ćwiczenia
Każda z drużyn ma sześć podejść, by utrzymać piłkę najdłużej jak to możliwe, a drużyna, która utrzyma piłkę dłużej wygrywa. Jeżeli masz więcej niż trzy drużyny zorganizuj turniej, który wyłoni najlepszą drużynę.



Odmiany:

1. Zasady te same, co wcześniej z jednym wyjątkiem: teraz obrońcy nie tylko muszą przejąć piłkę, ale zaraz po przejęciu również utrzymać ją. Kiedy tylko przejmą piłkę mogą ją podać do któregokolwiek partnera w lub poza kwadratem.
2. Dla zaawansowanych zawodników. Im więcej doświadczeni zawodnicy tym mniejsze pole gry. Zaczynij od pola gry o szerokości 15 metrów i 18 metrów długości z trzema strefami o długości 6 metrów. Trzech napastników gra przeciwko dwóm obrońcom. Jeden obrońca na zmianę stoi poza polem gry. Każdy napastnik przydzielony jest do jednej strefy i stara się utrzymać piłkę przeciwko dwóm obrońcom, którzy mogą poruszać się dowolnie w każdym polu. W polu napastnika zaczynającego grę w momencie rozpoczęcia nie może być obrońców. Po pierwszym kontakcie z piłką obrońcy mogą atakować napastnika. Kiedy obrońca odbierze piłkę i uda mu się mieć trzy nieprzerwane kontakty z piłką, lub kiedy piłka wyjdzie na aut rezerwowy (który mierzy czas utrzymania piłki stoperem) wchodzi na pole gry, by zastąpić jednego z obrońców. Drużyna, która częściej utrzyma piłkę przez 10-15 sekund w trakcie 10 prób wygrywa.



3. Jeżeli tylko pięciu zawodników jest dostępnych zawodnik przejmujący piłkę zamienia się rolami z zawodnikiem, który ją stracił.

Przykładowe pytania:

Jakie są główne zadania zawodnika będącego w posiadaniu piłki?

Powinien grać z wysoko podniesioną głową, by obserwować i czytać grę w każdej chwili, żeby móc zdecydować kiedy i gdzie podać piłkę, czy też poprowadzić piłkę w wolną przestrzeń. Powinien ukryć swoje zamiary podania, by podania były nieprzewidywalne i nie zostały przejęte. Po prawidłowym podaniu powinien natychmiast udać się tam, gdzie jest wolna przestrzeń, by wesprzeć swoich partnerów stale się z nimi komunikując.

Co powinni robić 2 napastnicy bez piłki?

Pierw powinni jak najbardziej poszerzyć pole gry. Osiągną to poprzez zachowanie jak największej odległości od zawodnika z piłką i uciekając od obrońców. Jeżeli przyjmujący piłkę jest naciskany przez obrońcę powinien zagrać piłkę z pierwszej. Skrzydłowi powinni być ciągle w ruchu i komunikować się z zawodnikiem posiadającym piłkę.

Co powinni robić 2 obrońcy, by przejąć piłkę?

Zadaniem obrońców w tej grze jest wyłącznie przejęcie piłki, dlatego nie powinni czekać i mocno naciskać na zawodnika z piłką jako para (podwajając), zwłaszcza jeżeli mogą go zamknąć w jednym z narożników pola gry. Kiedy jeden z obrońców stara się odebrać mu piłkę i zabezpiecza jedną stronę, drugi z obrońców asekuje drugą stronę uniemożliwiając podanie. Determinacja i agresja jest konieczna, by jak najbardziej zawęzić pole gry odbierając napastnikom czas i miejsce. Na koniec powinni również używać balansu ciałem, by zmuszać napastników do popełniania błędów.

Założenia treningu:

Te same założenia co w poprzedniej grze i dodatkowo:

- wykorzystanie wolnej przestrzeni oraz poszerzanie, a zwłaszcza wydłużanie gry
- napastnik unika ustawiania się w jednej linii z kolegami z drużyny

Zawsze:

- grać w ustawieniu trójkątnym, by zapewnić zawodnikowi z piłką dwie opcje podania
 - nauczanie przyjmowania i kontrolowania piłek podawanych górną i równocześnie prawidłowego ustawienia ciała do kolejnego ruchu
- wspólnego grania i komunikacji w obronie.

GRA NR 8
GRA 3x3 Z UDERZENIEM NA BRAMKĘ

Przygotowanie

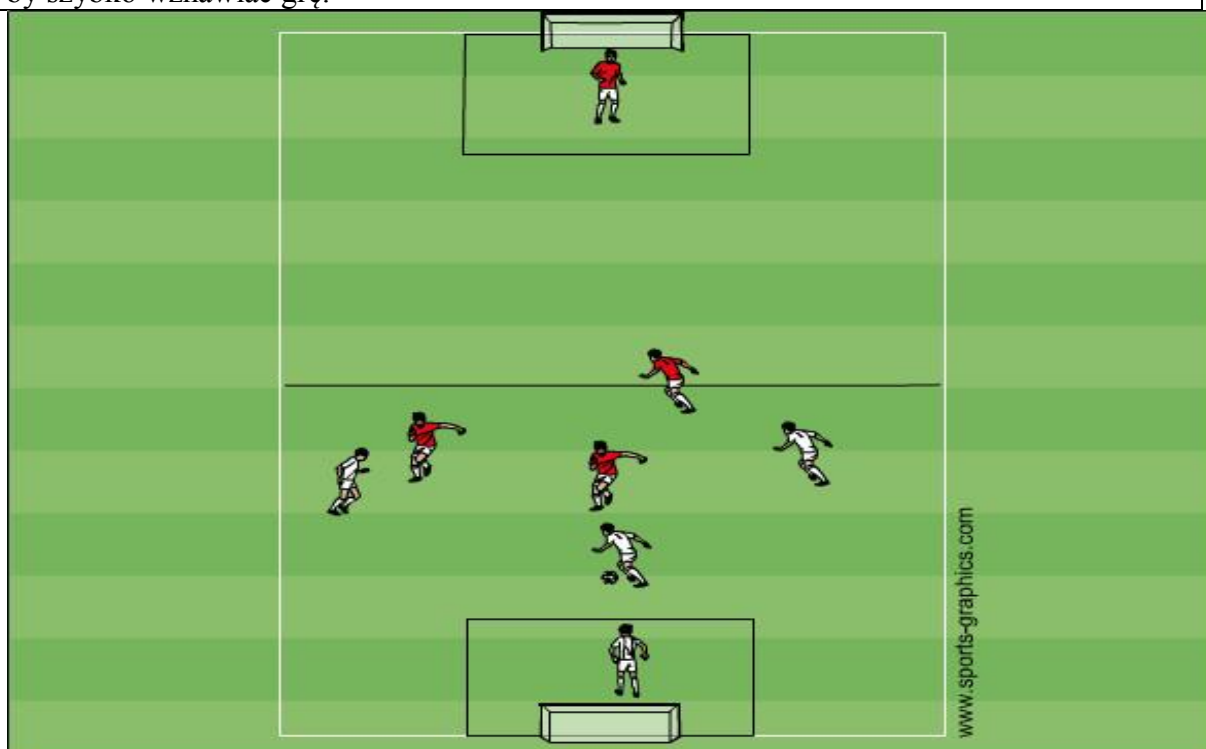
Pole gry jest równe dwóm polom karnym lub ma powierzchnię 33m x 16,5m. W grze udział bierze 8 zawodników (3 na 3 w polu plus 2 bramkarzy).

Przebieg gry

Po wrzucie piłki na środek boiska, każda z drużyn stara się strzelić bramkę. Ważne są zasady gry właściwej. Bramka warta jest 1 punkt. Bramka zdobyta po dobitce jest warta 3 punkty.

Czas trwania ćwiczenia

Gra trwa trzy tercje po 5 minut. Rekomendowane jest przygotowanie piłek blisko bramek, by szybko wznawiać grę.

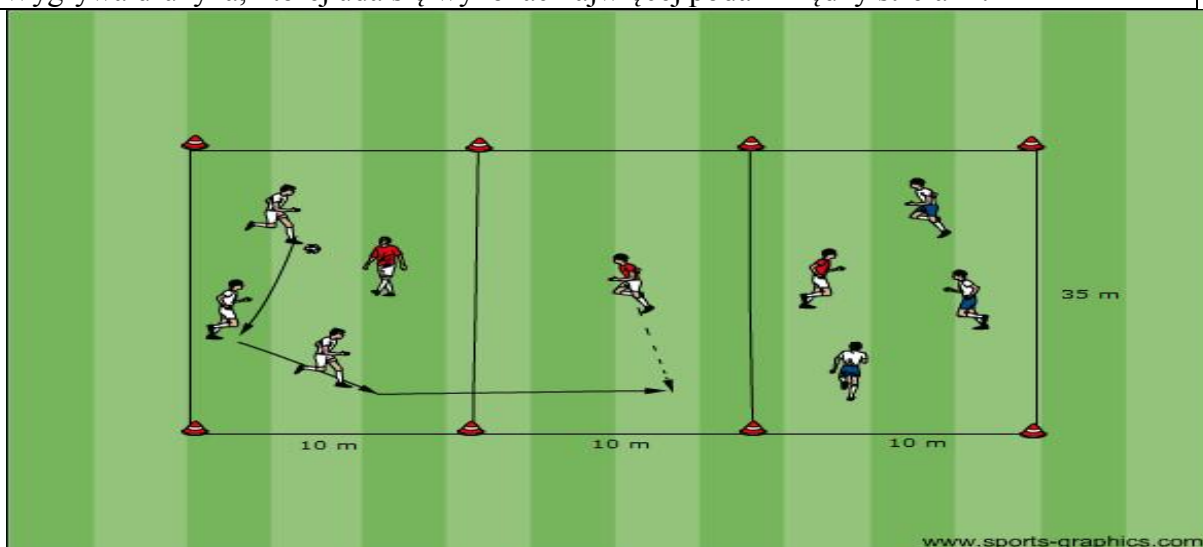


Odmiany:

1. Bramkę można strzelić jedynie:
 - głową oraz wolejem
 - z pierwszej piłki (bez dodatkowych kontaktów z piłką)
 - strzałem z dalszego pola karnego
 - słabszą nogą
2. Jeden zawodnik neutralny pomaga drużynie, która jest w posiadaniu piłki w budowaniu ataku i tworzenie okazji do strzelenia bramki, jednak jemu nie wolno strzelać.
3. Jeden zawodnik neutralny gra z drużyną broniącą, by wytwarzać większy nacisk na drużynę atakującą.
4. 3 neutralny zespół złożony z trzech graczy gra z drużyną posiadającą piłkę ustawiając

się do zagrania na ścianę. Neutralny zespół gra tylko na skrzydłach i liniach końcowych i musi szybko przemieszczać się na nich, by nadążyć za grą.

GRA NR 9	
PODANIA PROSTOPADŁE Z TRZEMA ZESPOŁAMI	
Przygotowanie	
W grze biorą udział trzy zespoły po trzech zawodników na jednej połowie siedmioosobowego boiska pomiędzy linią środkową a końcową na przestrzeni 30m x 35m, podzielonej na trzy strefy.	
Przebieg gry	
W każdym z pól końcowych zespoły trzyosobowe grają przeciw jednemu obrońcy. Te dwa zespoły wspólnie grają w ataku. W pierwszej strefie napastnicy starają się utrzymać piłkę grając przeciwko jednemu obrońcy do momentu kiedy jeden z napastników ma okazję, by podać piłkę wolnemu, niekrytemu zawodnikowi w drugiej strefie końcowej. Za każde prawidłowe przyjęcie piłki napastnicy dostają jeden punkt. Jeżeli uda im się zagrać podanie zwrotne dostają kolejny punkt. Obrońcy w każdej strefie starają się wymusić na napastnikach błędy i stratę piłki. Obrońca w środkowej strefie stara się przewidzieć i przejąć podania z jednej strefy do drugiej. Wszyscy zawodnicy muszą trzymać się wyznaczonej strefy i zadań.	
Czas trwania ćwiczenia	
Po 10 razach posiadania piłki drużyny zamieniają się rolami, do momentu, aż każda zagra 10 razy w obronie. Posiadanie piłki kończy się w momencie, gdy piłka wyjdzie na aut lub zostanie przejęta przez któregoś z obrońców, który wymieni jedno podanie ze swoim kolegą w środkowej strefie. Wygrywa drużyna, której uda się wykonać najwięcej podań między strefami.	



Odmiany:

1. Obrońca w strefie środkowej może grać swobodnie w każdej strefie.
2. Zamiast podań po ziemi napastnicy muszą stosować podania górą, by doskonalić ich przyjęcie i kontrolę piłki. Każde takie przyjęcie daje 1 punkt.
3. Jeżeli masz 12 zawodników, 4 napastników gra przeciwko jednemu obrońcy w strefie końcowej i z dwoma zawodnikami w środkowej strefie przejmujących podania.

Przykładowe pytania

Jakie możliwości powinien wykorzystać zawodnik z piłką najpierw?

- podanie prostopadłe do niekrytego wystawiającego się zawodnika
- podanie do lepiej ustawionego partnera w jego strefie
- wyprowadza piłkę z zasięgu rażenia obrońcy, osłaniając piłkę ciałem, by zyskać na czasie i poszukać lepszych opcji podania

Jakie są wymagania, by podanie prostopadłe było skuteczne?

- przed podaniem prostopadłym zawodnik z piłką musi zaobserwować i przeanalizować sytuację i stwierdzić czy istnieje możliwość podania do zawodnika w drugiej strefie końcowej.
- następnie zawodnik z piłką powinien poszukać kontaktu wzrokowego z zawodnikiem przyjmującym i sprawdzić czy jest gotowy do przyjęcia piłki.
- zawodnik mający przyjąć piłkę powinien w sposób niewidoczny dla przeciwnika wskazać (ręką bądź głową) miejsce, w które chce dostać piłkę.
- podanie musi być celne i mocne

Jak powinien ustawić swoje ciało zawodnik wychodzący na pozycję czy pomocnik w trakcie przyjmowania długiej piłki z obrony?

Pozycja boczna pozwala mu obserwację i podającego i obrońcy(i bramkę) za nim. Ponadto pozycja boczna pozwala mu do kontynuowania ataku w sposób o wiele szybszy (może nawet na strzał na bramkę), bez zbędnej utraty czasu na odwrócenie się. Przyjmowanie piłki w pozycji frontalnej pozwala zawodnikowi jedynie na odegranie piłki, gdy jest kryty.

Jakie są funkcje obrońców w poszczególnych strefach?

Obrońca w pierwszej strefie powinien zredukować czas i miejsce zawodnikowi z piłką, by zapobiec dokładnemu podaniu prostopadłemu do wybiegającego zawodnika w drugiej strefie końcowej. Powinien wymusić na zawodniku z piłką prowadzenie piłki agresywnie go naciskając.

Obrońca w środkowej strefie trzyma się z dala od akcji zyskując czas, by przeczytać i przejąć niedokładne i słabe podania. Powinien ciągle się komunikować z pozostałymi obrońcami.

Ostatni obrońca, tak jak i ten w środkowej strefie musi czytać grę i przewidywać trajektorię długich podań, by je przejąć. Jest wiele wskazówek między podającym, a przyjmującym, których nauczą się zauważyć drugi i ostatni obrońca, by rozpoznać zagranie.

Jakie podanie jest łatwiejsze do przyjęcia, podanie po ziemi czy górną?

Kiedy tylko to możliwe podania powinny być zagrywane po ziemi do wybiegającego na pozycję zawodnika. Podania górną są cięższe do skontrolowania, zabierają więcej czasu i dają przewagę obrońcy będącemu blisko przyjmującego.

Założenia treningu:

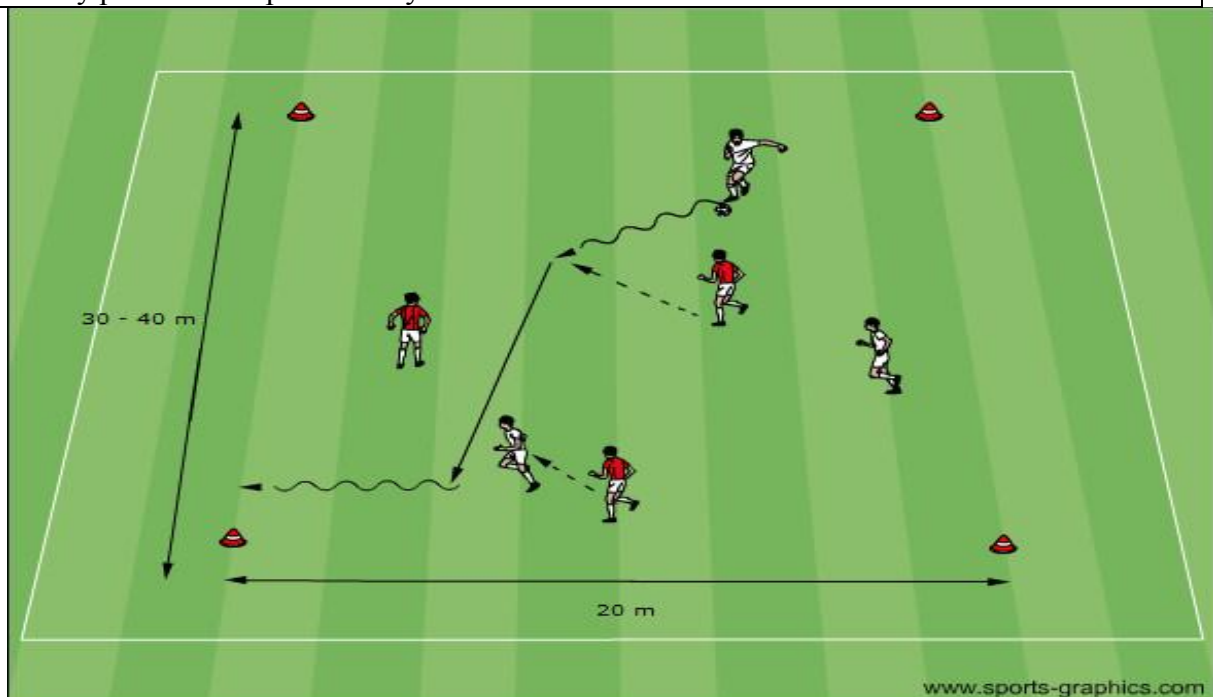
W ataku zawodnicy uczą się:

- analizowania sytuacji używając widzenia peryferyjnego i percepcji, przed wykonaniem prostopadłego podania
- komunikacji i dokonania niewerbalnego uzgodnienia z przyjmującym, podając dokładnie wtedy i gdzie on wskazuje
- ukrywać zamiary kierunku i momentu podania
- podawanie piłki wystarczająco mocno, by dosięgła przyjmującego bez przejścia jej
-

W obronie zawodnicy uczą się:

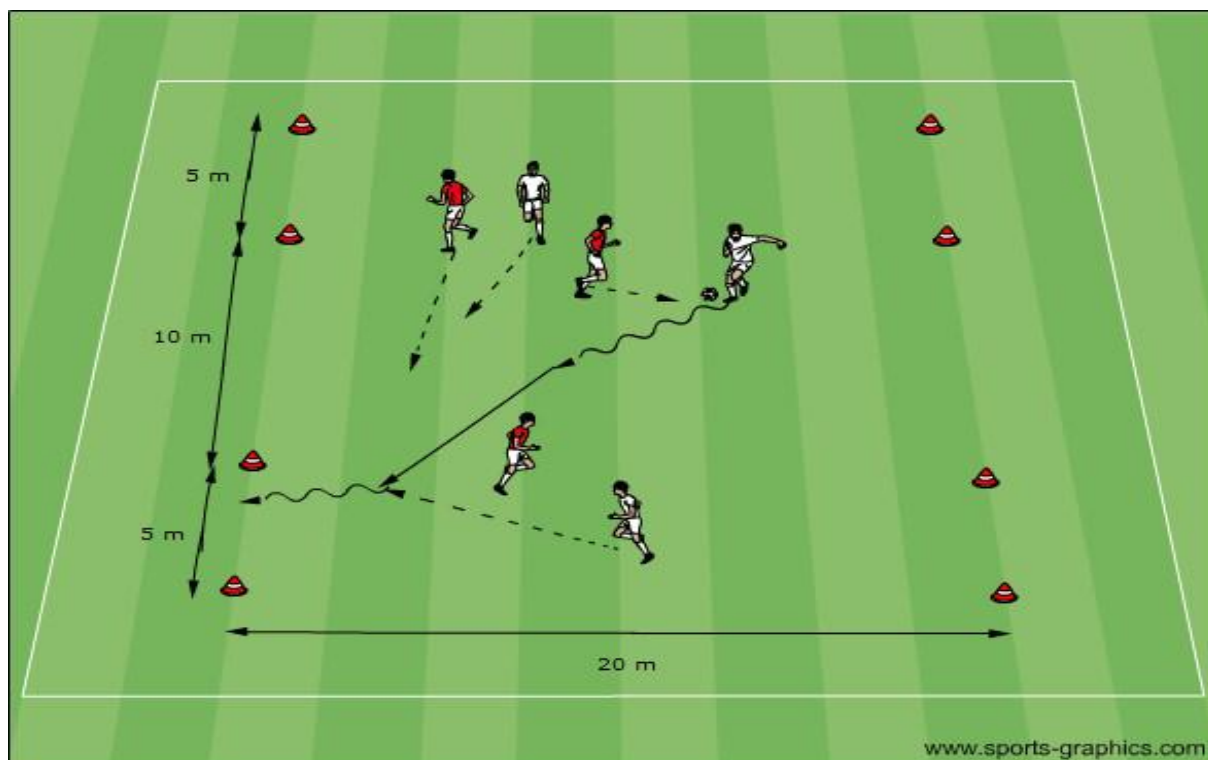
- nie dawać wystarczająco dużo czasu na myślenie i zdecydowanie o następnym ruchu zawodnikowi z piłką
- przewidywania i czytania gry przeciwników, by przejąć podanie

GRA NR 10	
3x3 Z DWOMA SZEROKIMI BRAMKAMI	
Przygotowanie	
Zacznij grę od kozłującej piłki na środku pola gry o szerokości 30-40m i długości 20m, z bramkami na całej szerokości boiska. Na boisku do gry siedmioosobowej pole wyznacza linia środkowa oraz linia spalonego na 13 metrze.	
Przebieg gry	
By zdobyć bramkę zawodnik musi przeprowadzić piłkę przez jedną z bramek przeciwników	
Czas trwania ćwiczenia	
Cztery powtórzenia po 3 minuty	



Odmiiany:

1. Po przeprowadzeniu piłki za linię bramkową napastnicy muszą zakończyć swoją akcję strzałem na pełnowymiarową bramkę 13 metrów za linią bramkową bronioną przez neutralnego bramkarza.
2. Można również ustawić po dwie bramki o szerokości 5 metrów na liniach końcowych oddalonych od siebie o 10 metrów. By zdobyć punkt należy przeprowadzić piłkę przez jedną z bramek naprzeciwko.



Przykładowe pytania:

Jaki jest najlepszy sposób rozegrania akcji przez trzech napastników?

Powinni ustawić się w trójkącie jak najszerzej i rozciągać grę. W ten sposób rozciągają obrońców tworząc więcej czasu i przestrzeni dla siebie. Powinni stale szukać tworzenia sytuacji 2 na 1 i unikać konfrontacji 1 na 1, które stwarza przeciwnikowi możliwość przejęcia piłki i kontratakowania.

Jakie podanie jest najbardziej efektywne w tej grze?

Idealne podanie to nieprzewidywalne podanie prostopadłe do niekrytego partnera za linią obrony. W tej uproszczonej grze nie ma spalonego, tak jak na boisku siedmioosobowym, gdzie spalony zaczyna się na 13 metrze.

Jak zawodnik wybiegający na pozycję powinien przyjąć piłkę?

Powinien przyjąć pozycję boczną, która pozwala mu na utrzymanie tempa ataku i daje mu o wiele lepszą pozycję do obserwacji pola gry, zwłaszcza blisko linii końcowej, gdzie strzelane są bramki.

Na co powinien zwrócić uwagę zawodnik wykonujący rzut wolny?

Powinien wykonać go jak najszybciej tylko to możliwe (zwłaszcza kiedy któryś z partnerów jest niekryty), by zaskoczyć obroną przeciwnika. W innym przypadku powinien poczekać i ocenić jego opcje podania.

Kiedy zawodnicy powinni przyspieszyć, bądź zwolnić grę?

Przyspieszanie ataku to dobra taktyka, kiedy gra się w liczebnej przewadze (na przykład 3 na 2) lub kiedy pojawia się luka przed zawodnikiem z piłką.

Zwalnianie ataku jest rekomendowane kiedy możliwości podania nie są zbyt korzystne lub kiedy Twoja drużyna jest zmęczona.

Gdzie zazwyczaj można znaleźć wolną przestrzeń na boisku?

Wolną przestrzeń można zazwyczaj znaleźć po przeciwnej stronie toczącej się akcji z piłką. Ta przestrzeń powinna być wykorzystywana najczęściej jak to możliwe długim szybkim podaniem po ziemi w bieg kolegi z drużyny.

Jakie są kluczowe czynniki przy wprowadzaniu piłki do gry?

Przy wprowadzaniu piłki do gry nie powinno się podejmować ryzykownych decyzji. Powinno być wykonane szybko, zanim przeciwnicy pokryją wszystkich zawodników (w grze siedmioosobowej, jak i w grze właściwej atakujący i obrońcy powinni być świadomi, że zasada spalonego nie jest aktywna w momencie wyrzutu piłki z autu i może być dużą korzyścią dla drużyny atakującej).

W jaki sposób obrońca powinien kryć swojego bezpośredniego rywala nie mającego piłki?

Obrońca zawsze powinien ustawić się między przeciwnikiem a linią bramkową, by mógł widzieć piłkę i przeciwnika w tym samym czasie.

Jak obrońca powinien ustawić się w stosunku do zawodnika z piłką?

Nigdy nie powinien ustawić się frontalnie, gdyż daje to atakującemu możliwość ogrania go w obie strony. Lepiej ustawić się w pozycji bocznej, która pozwala mu zostać przy napastniku i skierowanie go na obrońcę asekurowającego go.

Na co powinien zwrócić uwagę obrońca będący w sytuacji 1 na 1?

Kiedy naciska na przeciwnika, powinien poruszać się na palcach (miętko na stopie), utrzymując ciężar ciała między nogami. By utrzymać równowagę nie powinien rozsuwać nóg na odległość większą niż szerokość barków i jedną nogę mieć nieco przed drugą. Powinien lekko ugiąć kolana, żeby być gotowym do odbioru piłki w każdej chwili, gdyby atakujący popełnił błąd tracąc kontrolę nad piłką. Odbiór piłki powinien być wykonany szybko, ale tak by przenieść całego ciężaru ciała na nogę wykroczną, gdyż przeszkodziło by to w wykonaniu drugiej próby odbioru piłki, jeżeli nie uda się za pierwszym razem. Powinien skupić swoją uwagę na piłce (nie na nogach przeciwnika) i powinien też mieć w zasięgu wzroku innych

atakujących i jego kolegów z drużyny będących w pobliżu piłki. Jeżeli odbiór piłki będzie udany powinien jak najszybciej przejść z obrony do ataku.

Co powinien zrobić obrońca asekurujący, gdy jego kolega jest w sytuacji 1 na 1?

Mając w zasięgu wzroku pozostałych atakujących powinien być gotowy, w przypadku gdy jego kolega przegra pojedynek, do asekuracji przestrzeni po stronie w którą może ruszyć przeciwnik.

Jak i kiedy obrońca powinien pokryć jego przeciwnika?

Krycie zależy od miejsca, gdzie jest piłka. Jeżeli piłka jest blisko to znaczy w odległości mniejszej niż 15 metrów obrońca powinien kryć bardzo blisko od strony bramki. Jeżeli piłka jest dalej krycie jest mniej ścisłe. To pozwala obrońcy na przejęcie podania w przestrzeń, jak i w nogi przeciwnika.

Założenia treningu:

W ataku zawodnicy uczą się:

- wiedzieć co robić kiedy nie są w posiadaniu piłki, to znaczy wystawić się na pozycję w wolnej przestrzeni. To umożliwi zawodnikowi z piłką podanie lub prowadzenie piłki.
- grać w trójkącie zważając na poszerzanie i wydłużanie gry
- obserwacji zachowania i przeciwników i kolegów z drużyny, by móc podjąć prawidłowe decyzje prowadząc piłkę
- ukrywania zamiarów
- zawsze pamiętać o asekuracji, by być przygotowanym na ewentualny kontratak, kiedy piłka zostanie stracona
- wykonywać rzuty wolne szybko, póki przeciwnik się zorganizuje.

W obronie zawodnicy uczą się:

- zapewnienia obrony na całej szerokości bramki
- asekurować zawodnika naciskającego przeciwnika lub podejmującego próbę odbioru
- skierowania ataku na pozostałych obrońców
- opóźniania ataku na piłkę grając w mniejszości, by pozwolić partnerom na ustawienie się w asekuracji
- kiedy nastąpi skuteczny odbiór piłki, szybkiego kontratakowania i podawania piłki do zawodnika stojącego najbliżej drugiej bramki

GRA NR 11
3x3 Z PODANIAMI PRZEZ DOWOLNĄ Z CZTERECH BRAMEK

Przygotowanie

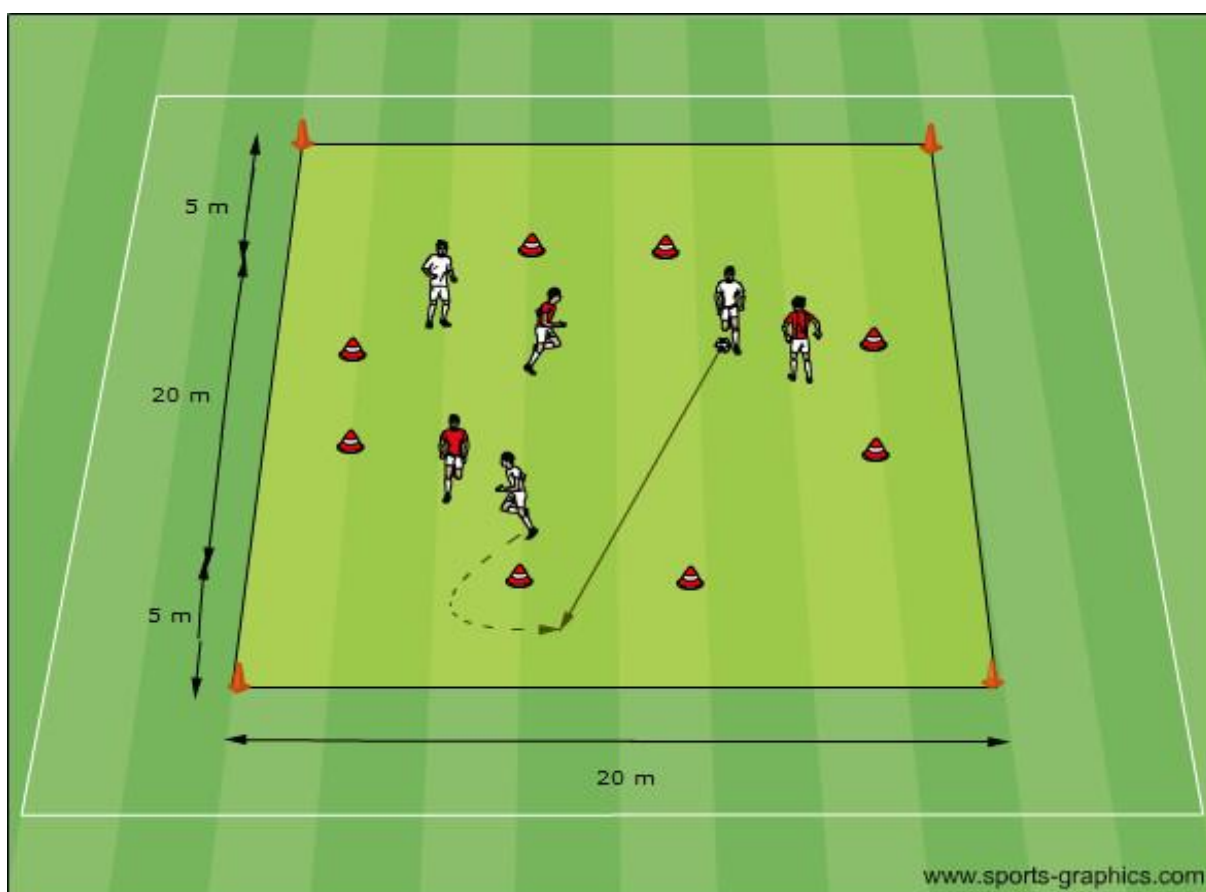
Użyj połowy boiska do gry siedmioosobowej z czterema bramkami o szerokości 2 metrów w odległości przynajmniej 5 metrów od linii bocznych i końcowych

Przebieg gry

Po piłce kozłującej na środek boiska zawodnicy starają się wykonać podanie przez dowolną z czterech bramek do kolegi ze swojej drużyny. Za każde prawidłowe podanie przyjęte za bramką, ale w polu gry drużyna dostaje 1 punkt. Podania dwa razy z rzędu przez tę samą bramkę jest niedozwolone. Wszystkie rzuty wolne muszą być wykonywane z odległości przynajmniej 5 metrów do bramki.

Czas trwania ćwiczenia

Po każdym dwóch strzelonych bramkach wszyscy zawodnicy odpoczywają przez 2 minuty. Podczas przerwy zawodnicy mogą omówić pozytywy i negatywy wynikające z ich gry.



Odmiany:

1. Graj trzema atakującymi oraz dwoma obrońcami, by pomóc zawodnikom w zrozumieniu gry w przewadze oraz ćwiczenia założeń treningu przedstawionych poniżej.
2. Użyj czterech bramek o szerokości 5 metrów i zamiast podania zawodnicy powinni przeprowadzić piłkę przez bramkę.

Przykładowe pytania:

Co powinna zrobić drużyna, by odnieść sukces w tej grze?

- udoskonalać grę bez piłki. Pierwszym celem jest utrzymanie posiadania piłki, drugim jest podanie piłki przez jedną z 4 bramek do partnera.
- by odskoczyć przeciwnikowi, zawodnicy stale muszą zmieniać tempo i kierunek biegu.
- musi być stała i jasna komunikacja wewnątrz drużyny i w obronie i w ataku.
- tak jak aspekt szybkości, również wytrzymałość i zwinność, zawodnik musi posiadać zdolności obserwacji, poznawcze i techniczne – percepcja, zrozumienie, podejmowanie decyzji i wykonanie 4 elementy inteligentnej gry.
- zawodnik z piłką musi być cierpliwy i elastyczny wobec ciągle zmieniających się warunków gry, by zrobić jak najwięcej ze stworzonych mu przez kolegów sytuacji i unikać ryzykownych podań, które mogą skutkować utratą piłki.

Założenia treningu:

- z powodu dużej szybkości i intensywności tej gry, rozwija to zdolność do koncentracji, świadomość, widzenie peryferyjne, zrozumienie i podejmowanie decyzji.
- rozwijanie gry bez piłki i współpraca z kolegami z drużyny, zgodnie z ich zachowaniem
- rozwija grę zawodnika z piłką, który musi być cierpliwy i uważny, by być przygotowanym mentalnie i fizycznie na stale zmieniające się warunki gry, często zmieniając kierunek prowadzenia piłki, tak jak to robią kreatywni pomocnicy w środku pola w grze właściwej.
- bądź przygotowany na ciągle zmiany szybkości i kierunku biegu (z piłką czy bez), by zyskać czas i przestrzeń na następny ruch.
- wbiegaj w przestrzeń za obrońcami i szukaj słabiej bronionej bramki
- konieczne jest, by zawodnicy przemieszczali się na nową pozycję po prawidłowym podaniu piłki
- graj z pierwszej piłki lub na ścianę jeżeli to konieczne
- rozwija dyscyplinę w kryciu przeciwników
- zawodnicy poznają wagę przejmowania podań i szybkich ataków

GRA NR 12 DOŚRODKOWANIA I UDERZENIA GŁOWĄ

Przygotowanie

Podziel boisko do gry siedmioosobowej na trzy korytarze tak jak na obrazku. Użyj bramek 6m x 2m.

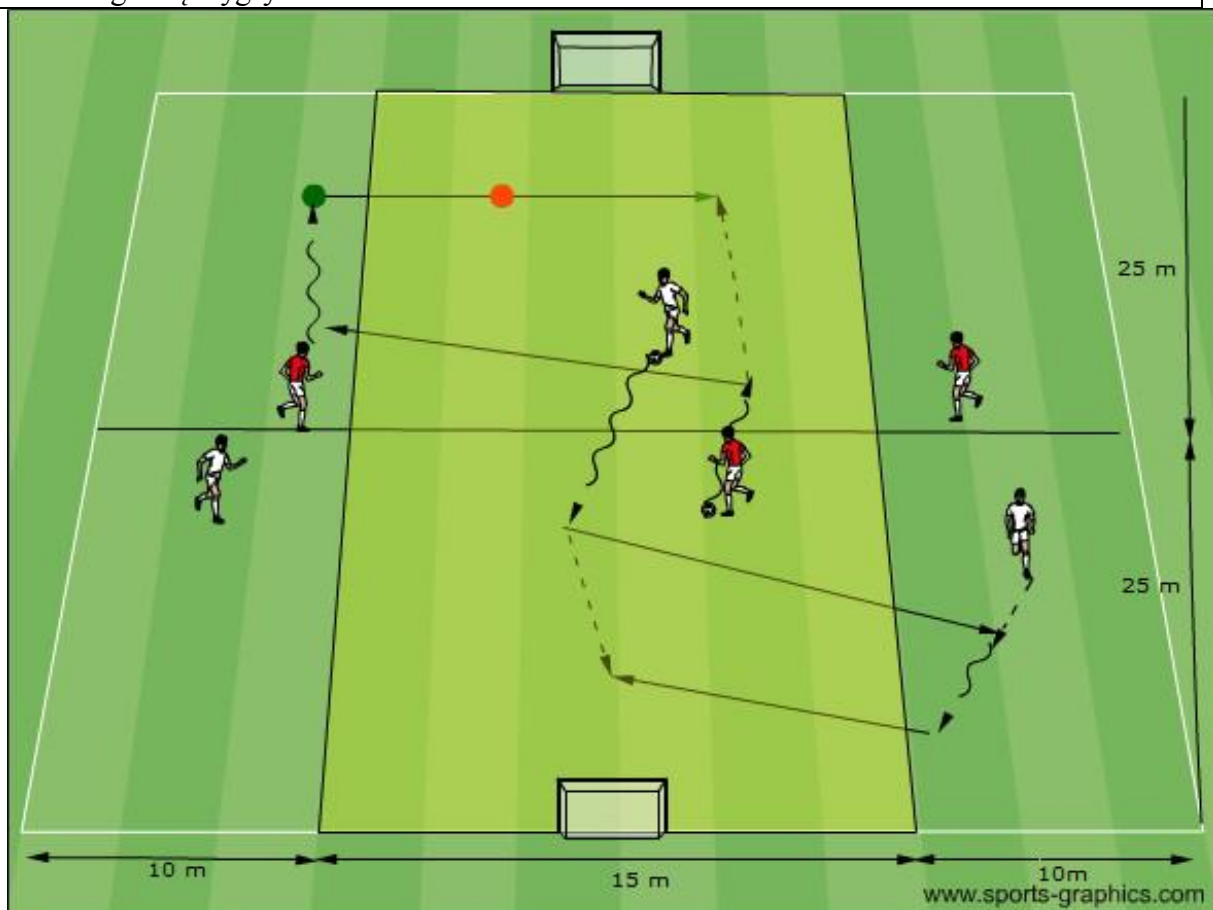
Przebieg gry

Każda drużyna atakuje jedną bramkę. W każdym korytarzu gra jeden z zawodników. Zawodnik w środku podaje piłkę do jednego ze skrzydłowych, który prowadzi piłkę bez przeszkód do końca boiska, skąd dośrodkowuje piłkę środkowemu zawodnikowi (zbiegającego na krótki słupek) lub drugiego skrzydłowego (nabiegającego na długi słupek) tak, by oddali strzał głową.

Czas trwania ćwiczenia

Po trzech minutach trzej zawodnicy obu drużyn zamieniają się pozycjami do momentu aż wszyscy zagrają na każdej pozycji.

Po tym 9-minutowym ćwiczeniu stwórz konkurs, w którym każda drużyna ma 30 ataków. Zawodnicy zmieniają się pozycjami co dziesiąty atak. Drużyna która strzeli najwięcej bramek głową wygrywa.



Przykładowe pytania:

Jak najlepiej dośrodkowywać piłkę?

- skrzydłowi powinni wykonać dośrodkowania dokładne i w tempo na 8-10 metr od bramki (poza zasięgiem bramkarza w grze właściwej)

- mocne dośrodkowania n wysokość głowy bądź trochę wyższe są o wiele groźniejsze niż bardzo wysokie, które za długo opadają i są łatwiejsze do przeczytania dla defensywy oraz mają za małą prędkość, by skierować odpowiednio piłkę.

Jak najlepiej strzelić głową?

- dwóch atakujących musi biec równo ze skrzydłowym
- przed oddaniem strzału głową zawodnik musi przeanalizować szybkość rotację(odchodzącą, dochodzącą) i trajektorię lotu piłki, by zdecydować kiedy i jak ją uderzyć. Wszelkie błędy w obserwacji piłki mogą wpłynąć na złe podjęcie decyzji bądź uderzenie piłki głową.
- kiedy tylko jest to możliwe napastnik powinien nabiegać na piłkę, by nadać jej większą prędkość
- to ważne, by wiedzieć jak znaleźć się w optymalnej pozycji naprzeciwko bramki i jak zastosować technikę uderzenia piłki głową

Stopniowanie trudności

1. Kluczowa może być wymiana piłek na bardziej miękkie lub rozmiar 3, by łatwiej było dośrodkowywać i uderzać piłkę głową.
2. Trener pozwala skrzydłowym dośrodkowywania z miejsca zanim przejdzie do dośrodkowywania w pełnym biegu
3. Wprowadź bramkarza kiedy zawodnicy osiągną skuteczność większą niż 50 % z dośrodkowań bez obrony. Bramkarz musi pozostać na linii bramkowej.
4. Bramkarz gra bez ograniczeń.
5. Bardziej zaawansowani zawodnicy mogą zagrać z jednym obrońcą kryjącym jednego z dwóch nabiegających zawodników. Skrzydłowy musi zareagować i zdecydować, któremu zawodnikowi lepiej dośrodkować: środkowemu czy drugiemu skrzydłowemu.

Założenia treningu:

- nauczanie dokładnego dośrodkowywania piłki w odpowiednim momencie
- doświadczenie uderzenia na bramkę głową
- nauczanie przyjmowania optymalnej pozycji przed oddaniem strzału na bramkę głową
- nauczanie nabiegania na piłki przed uderzeniem piłki głową.

Ćwiczenia uzupełniające:

Gdyż jest to nowa umiejętność dla większości zawodników w tym wieku, zapoznaj ich z tym elementem stopniowo, zaczynając od uderzania głową w siadzie, klęku, a potem staniu do momentu aż zawodnicy będą w stanie wyskoczyć do piłki. Potem stopnij ćwiczenie zgodnie z opisem powyżej.