



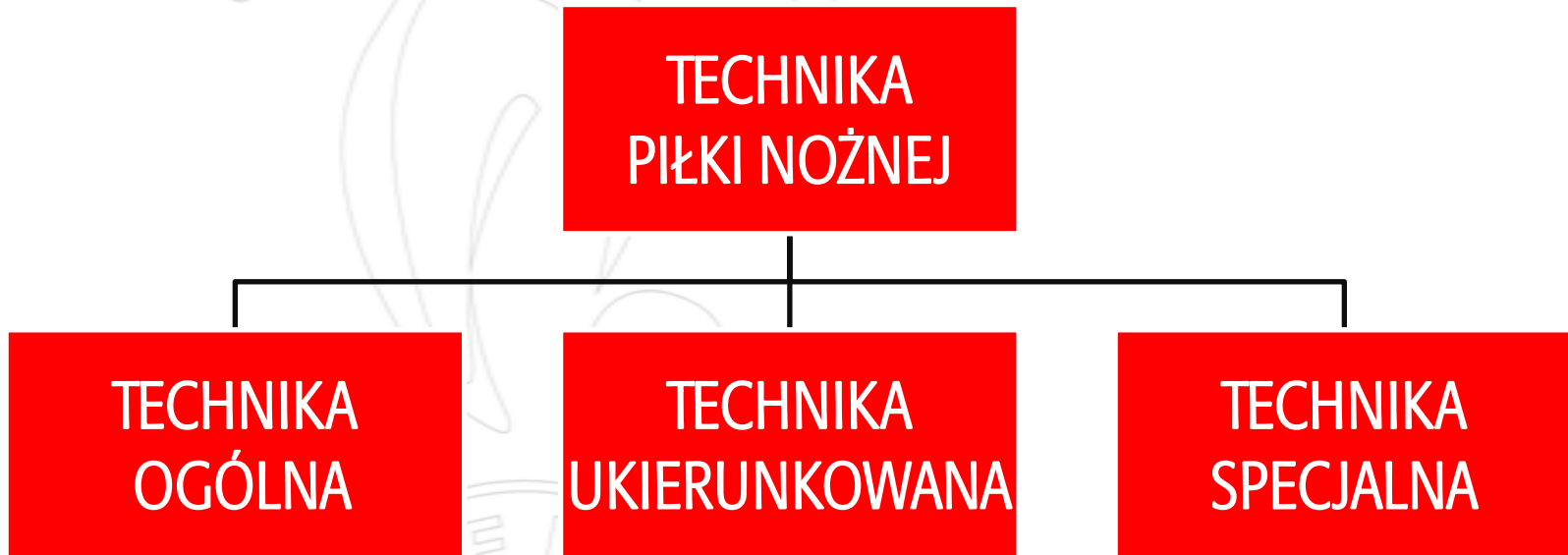
# AKADEMIA piłkarska

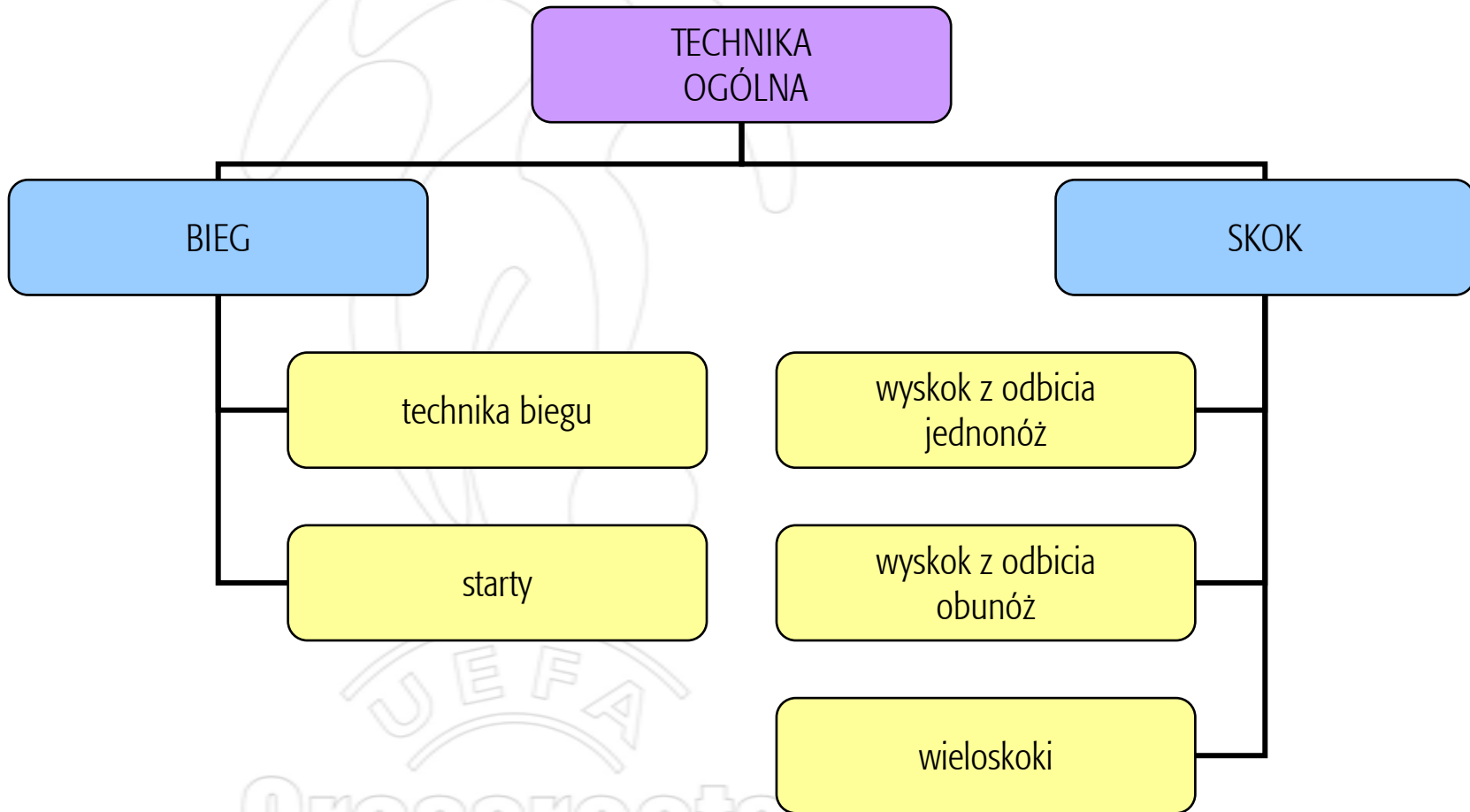
TECHNIKA PIŁKI NOŻNEJ  
EDWARD KLEJNDINST, MARCIN DORNA

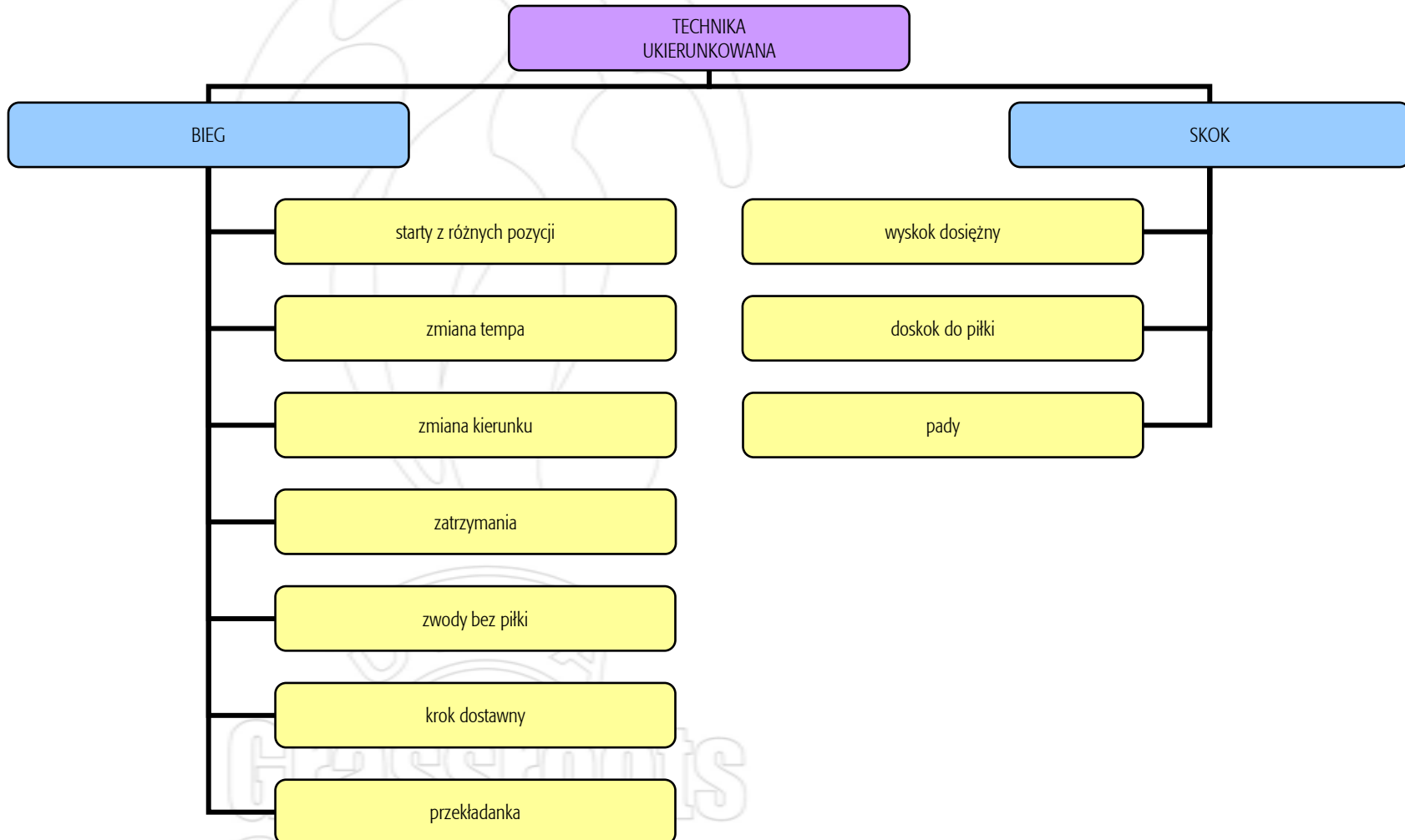


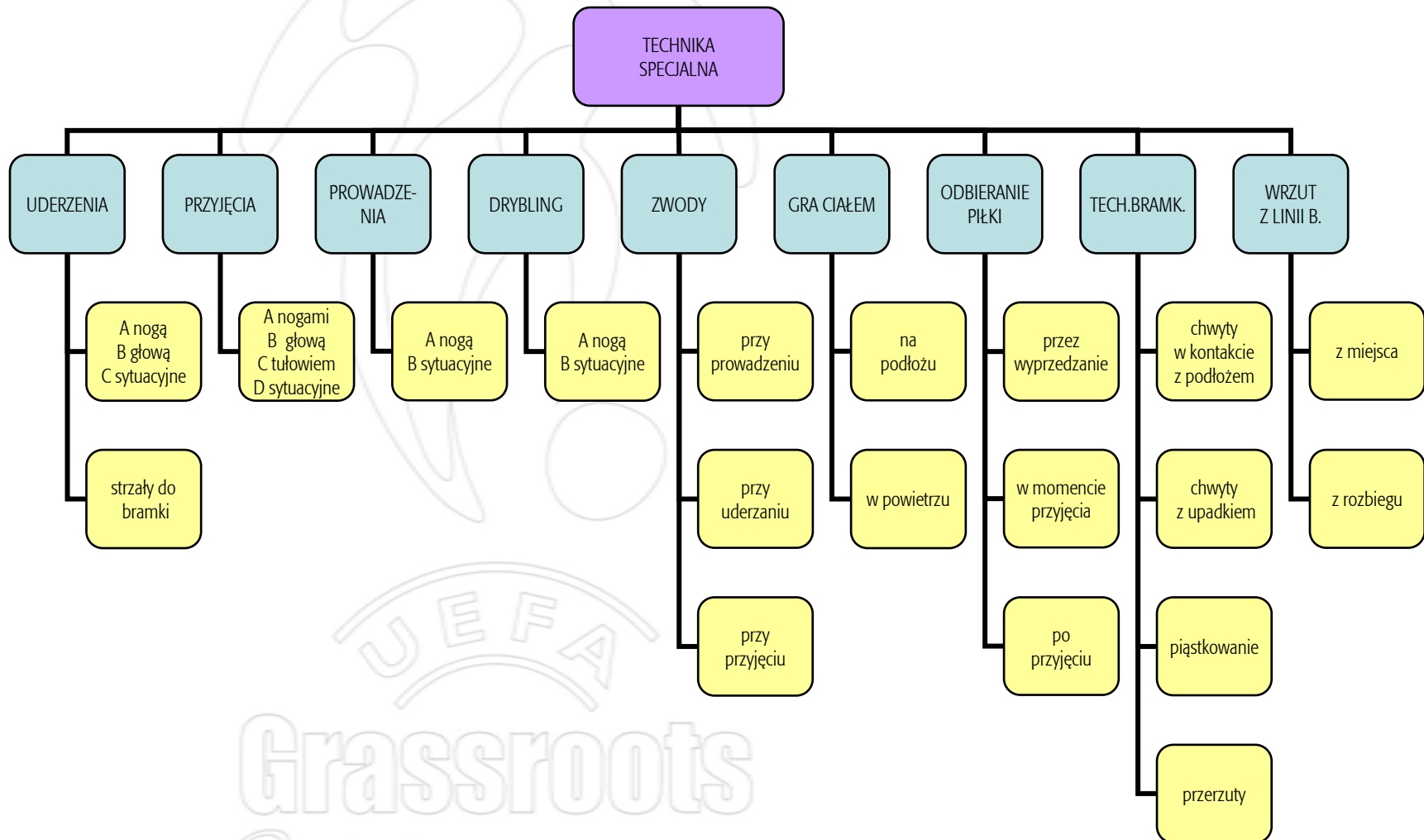
Edycja 2009

- ✓ Zdolność wykonania zadania ruchowego w optymalny sposób
- ✓ Umiejętność ekonomicznego i celowego wykonania zadania ruchowego, specyficznego dla określonej dyscypliny sportu
- ✓ Umiejętność swobodnego i skutecznego wykonywania wszelkich czynności ruchowych, niezbędnych do prowadzenia gry









- zabawowa
- ściśła
- fragmentów gry
- gry: uproszczonej, szkolnej, właściwej

Metody formy i środki nauczania elementów techniki specjalnej powinny być dostosowane do wieku i możliwości zawodników

- ✓ Jest podstawą szkolenia – jej wysoki poziom jest warunkiem rozwoju pozostałych elementów szkolenia (przede wszystkim taktyki)  
techniki nie można kształtować w sposób wyizolowany – należy powiązać proces kształtowania techniki ze świadomością taktyczną, sprawnością motoryczną (szybkością, KZM), elementami wolicjonalnymi (motywacja, koncentracja)
- ✓ Im wyższy poziom techniczny, tym trudniejsze zadania taktyczne możemy narzucać zawodnikom, a zawodnicy przeciwnikom
- ✓ Fazy kształtowania nawyku ruchowego
- ✓ Kształtowanie nowego nawyku a eliminowanie błędnych



Zarządzanie przestrzenią, czasem wykonania, zadaniami.

Na początku zawodnicy wykonują elementy techniki specjalnej w warunkach komfortowych, wyizolowanych, a następnie:

- ✓ Ograniczenie przestrzeni (np. na wyznaczonym polu)
- ✓ Ograniczenie czasu (np. jak najszybciej, w wyznaczonym czasie)
- ✓ Obecność przeciwnika – biernego, pressing – aktywnego (forma fragmentu gry, gier)

Bardzo duże znaczenie:

- ❖ Prawidłowego pokazu
- ❖ Prawidłowego, jasnego, zrozumiałego dla młodych zawodników objaśnienia
- ❖ Korekty błędów



UEFA  
Grassroots  
Programme



# AKADEMIA piłkarska

TECHNIKA PIŁKI NOŻNEJ  
EDWARD KLEJNDINST, MARCIN DORNA



Edycja 2009