


Podejmowanie szybkich decyzji oraz
szybkość działań w piłce nożnej.
Przykłady ćwiczeń i gier dla zawodników
w wieku 12 - 16 lat.



Wojciech Tomaszewski
Trener I Klasy / UEFA A
KKS Lech Poznań S.A

www.wojciechtomaszewski.pl



Szybkość to dominująca cecha w dzisiejszym futbolu. Specyfika tej dyscypliny sprawia, że nie wystarczy wyłącznie szybko biegać z piłką i bez niej. Liczy się też szybkie postrzeganie i ocenianie wydarzeń boiskowych, przewidywanie akcji przeciwnika i zagrań partnerów z zespołu, a także szybkie reagowanie i podejmowanie działań.

Szybkie podejmowanie decyzji
na boisku to umiejętność,
która niweluje niedostatki motoryczne.



Są bowiem zawodnicy, którzy nie przemieszczają
się szybko po boisku, jednak potrafią niezwykle
przyspieszyć grę, najbardziej efektywnym
zagranieniem stworzyć sytuację bramkową.

Gracze tacy charakteryzują się właśnie szybkością podejmowania decyzji, postrzeganiem, myśleniem. Szybkość ma więc charakter specyficzny. W jednej czynności możemy być nawet bardzo szybcy, natomiast w innej już niekoniecznie.



SZYBKOŚĆ W PIŁCE NOŻNEJ - J. Chmura

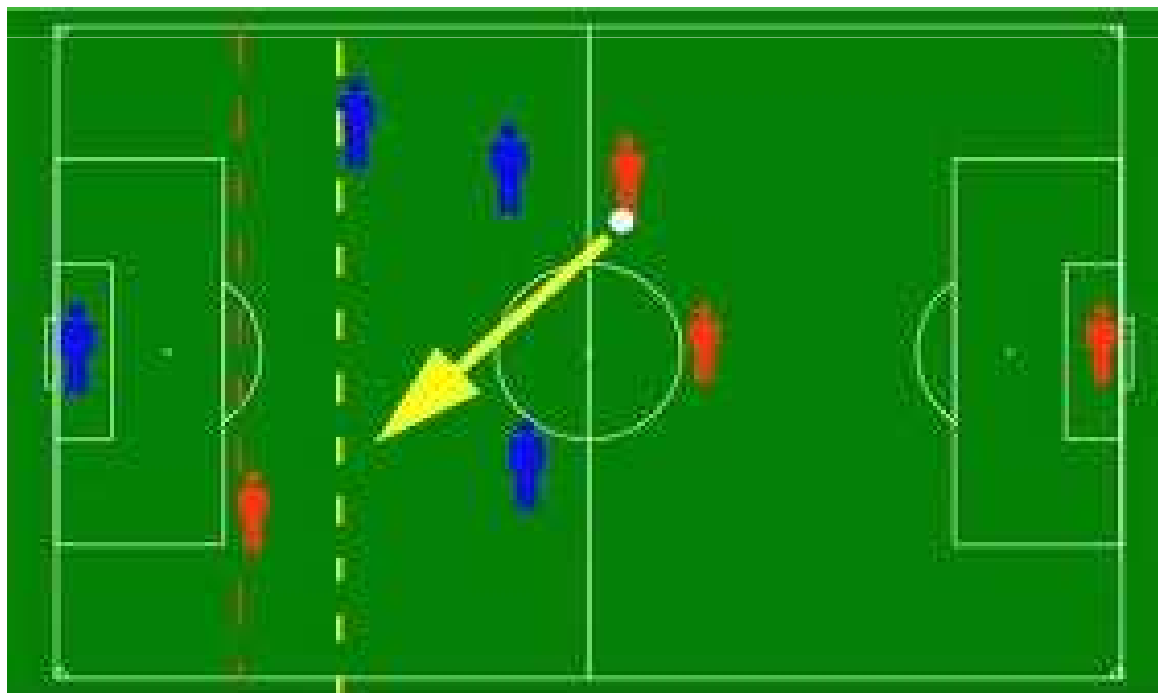
Szybkość - zdolność do wykonywania czynności ruchowych w określonych warunkach, w jak najkrótszym czasie.



Na szybsze podejmowanie decyzji i szybkość działań techniczno-taktycznych przez zawodników możemy mieć wpływ poprzez:

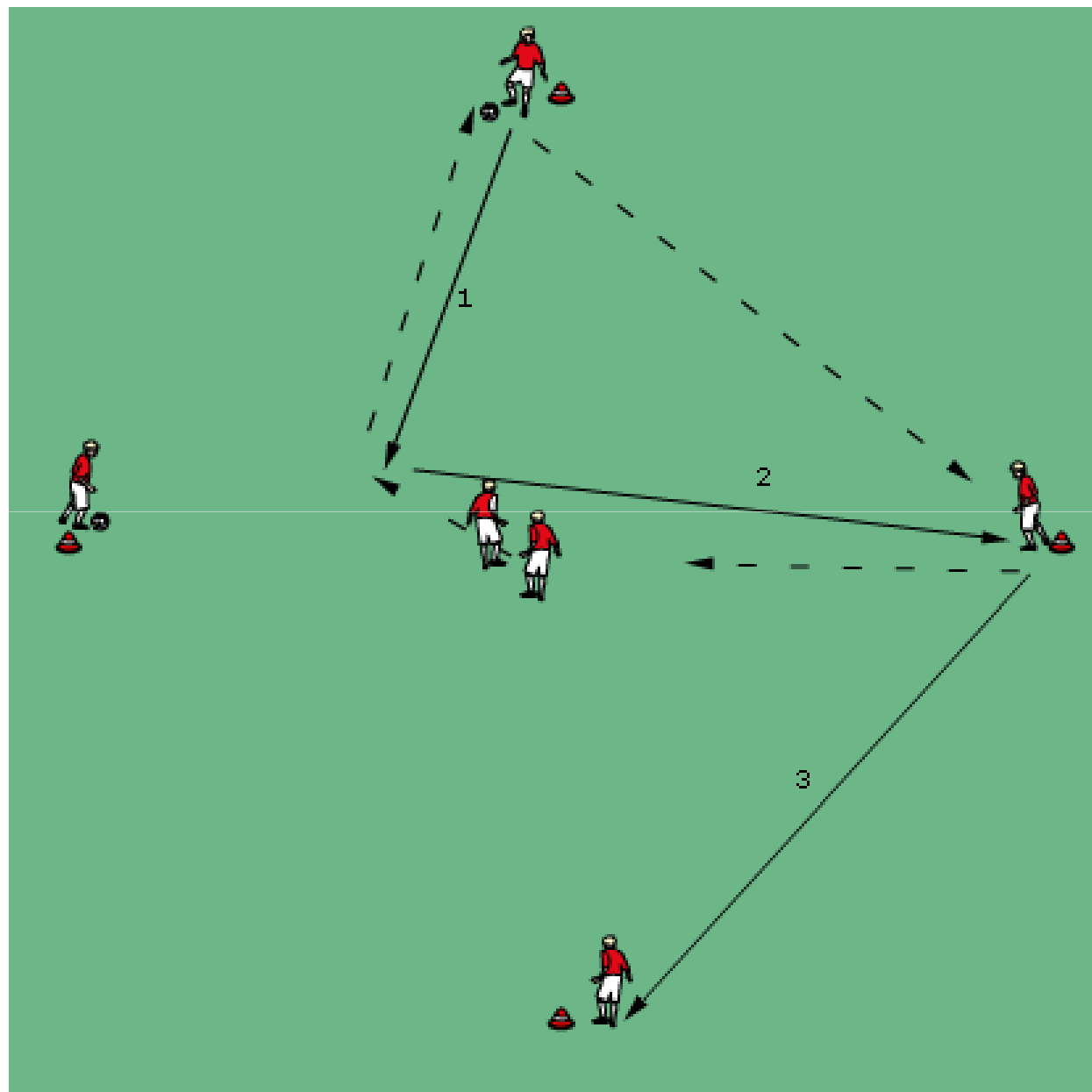
1. Ograniczenie liczby kontaktów z piłką.
2. Zmniejszenie pola gry (bliźsza odległość pomiędzy partnerami i przeciwnikiem).
3. Zwrócenie zawodnikowi uwagi na:
 - a) Poprawne ustawienie zawodników - „pozycja otwarta” (przed przyjęciem już zawodnik widzi gdzie za chwilę będzie grał).
 - b) Ciągła obserwacja gry (ruch i ustawienie przeciwnika, partnera)
 - c) Umiejętność czytania gry, spostrzegawczość.
 - d) Zdolność koncentracji podczas wykonywanych działań.
 - e) Szukanie wolnych przestrzeni

*Przykłady ćwiczeń i gier w szybkim
podejmowaniu decyzji i szybkim
działaniu z piłką*



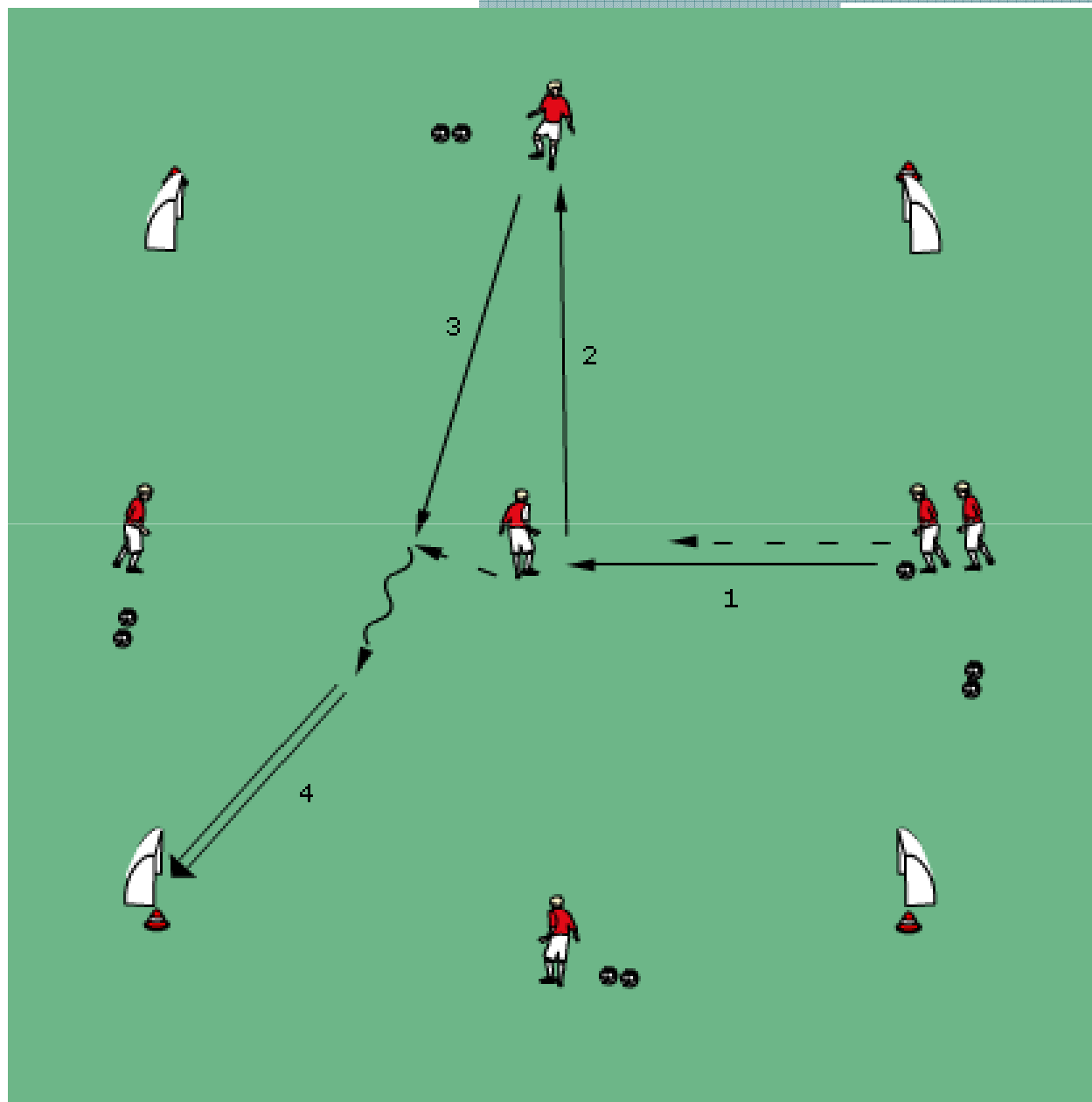
Ćwiczenie 1

- Liczba zawodników: 6
- Pole gry:
- Sprzęt:
 - a) piłki
 - b) 4 kapsle
- Odmiana:
 - jedna piłka
 - dwie piłki



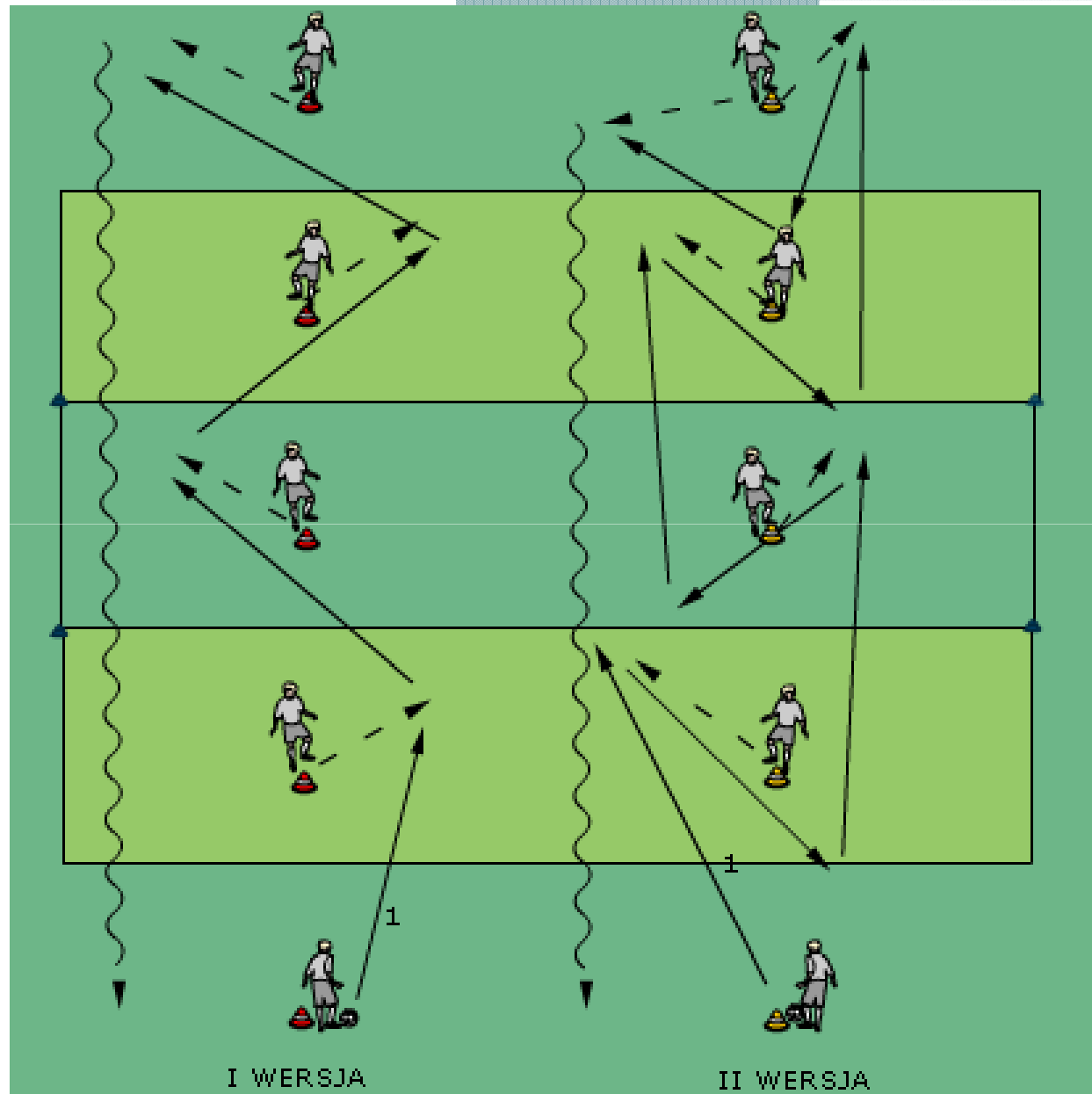
Gra 1 (1x1+3)

- Liczba zawodników: 6
- Pole gry: 15x15m
- Sprzęt:
 - a) 4 małe bramki
 - b) piłki
 - c) 4 kapsle
- Odmiana
 - z bramkami
 - bez bramek



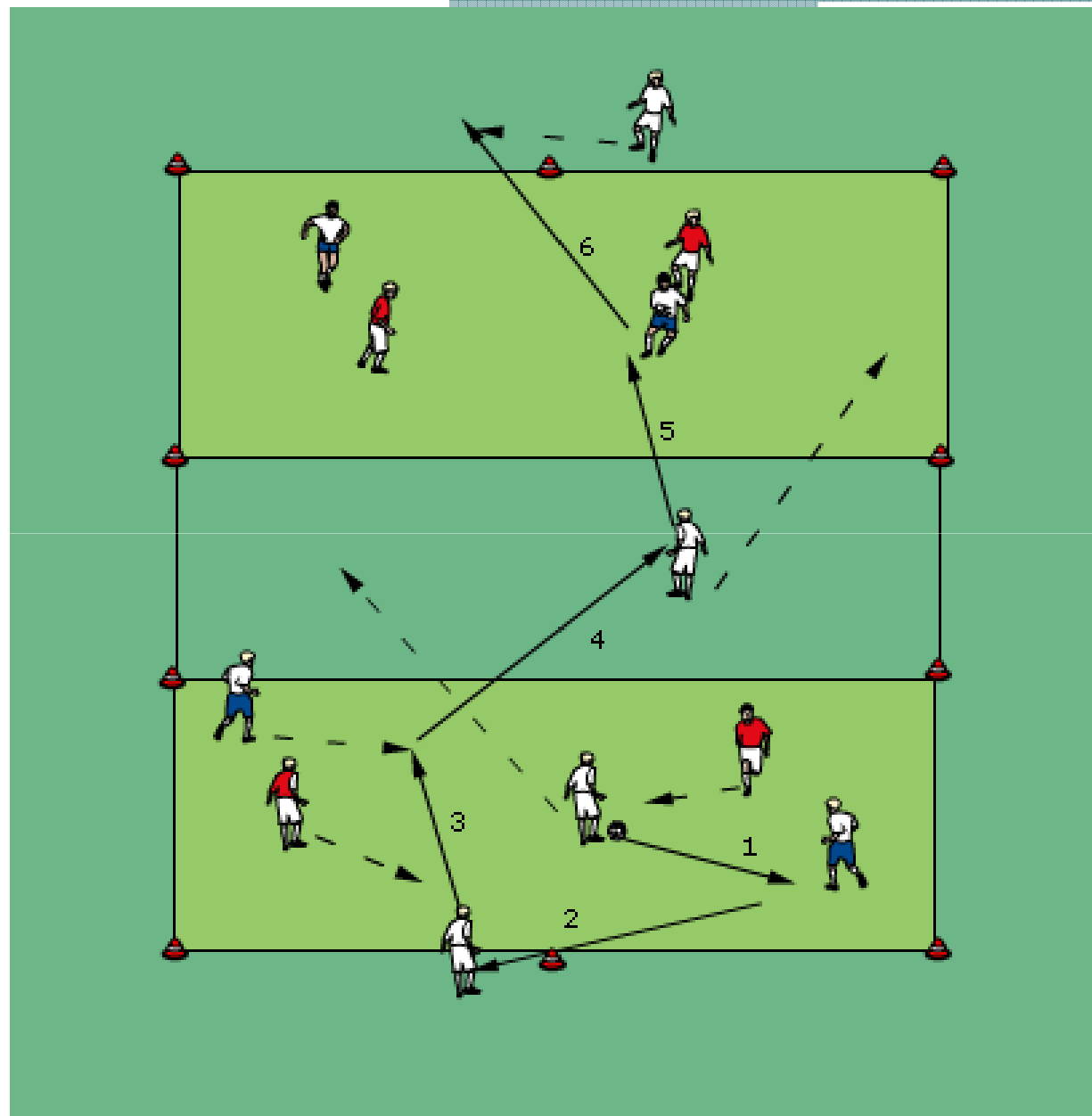
Ćwiczenie 2

- Liczba zawodników: 12
- Pole gry: 3 strefy
- Sprzęt:
 - a) piłki
 - b) 4 kapsle



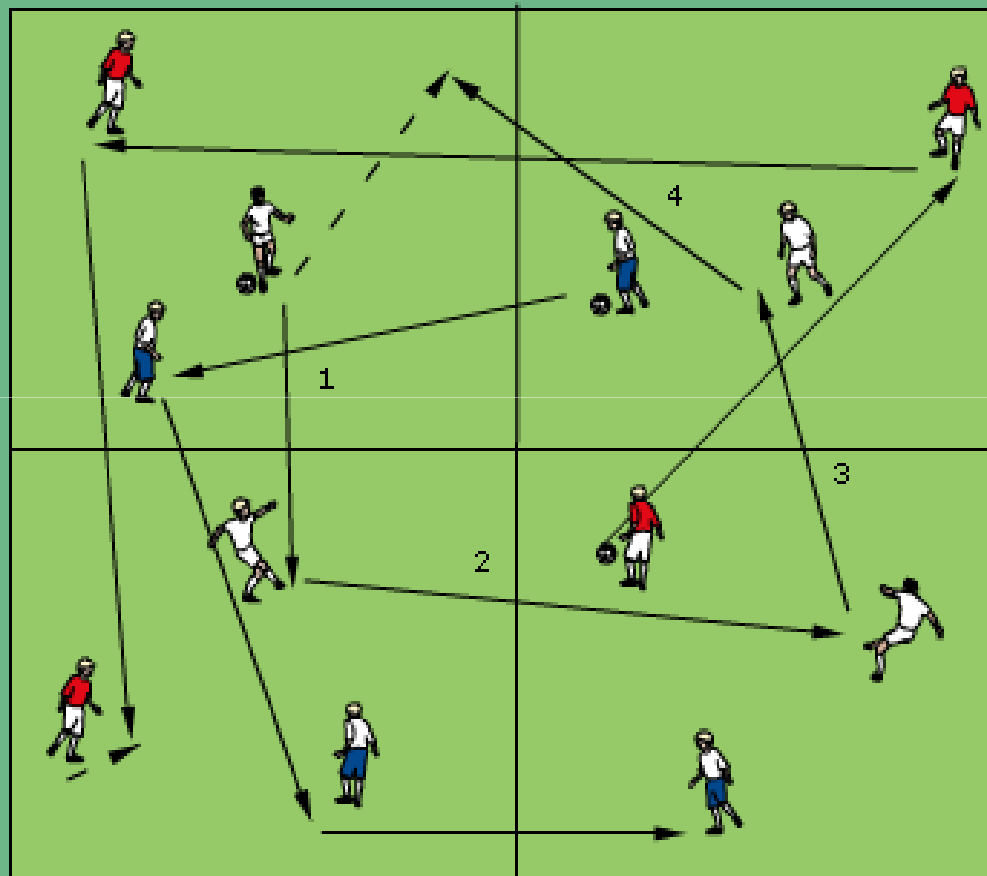
Gra 2 (4x4+4N)

- Liczba zawodników: 12
- Pole gry: 40x20m
- Sprzęt:
 - piłki
 - 8 kapsli
 - 8 kamizelek (4 + 4 szt.)



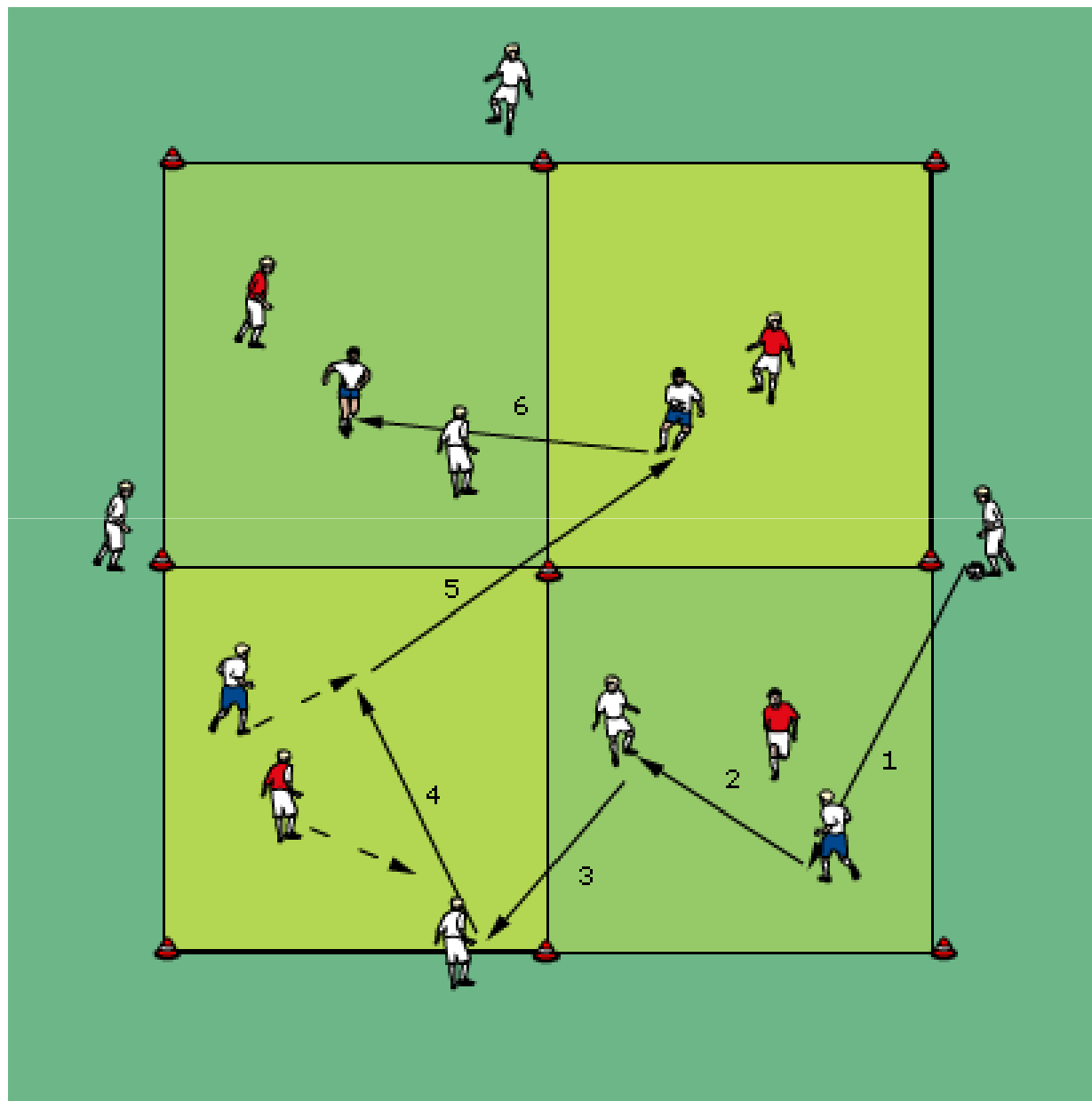
Ćwiczenie 3

- Liczba zawodników: 12
- Pole gry: 4 strefy (10x10m)
- Sprzęt:
 - a) piłki
 - b) 9 kapsli
- Odmiany:
 - „do swojego”
 - „zmiana koloru”



Gra 3 (4x4+6)

- Liczba zawodników: 14
- Pole gry: 20x20m (4 - 10x10m)
- Sprzęt:
 - a) piłki
 - b) 9 kapsli
 - d) 8 kamizelek (4+4 szt.)



Dziękujemy za uwagę.
Zapraszamy do dyskusji.



Trener KKS Lech Poznań S.A
Wojciech Tomaszewski

www.wojciechtomaszewski.pl
trener@wojciechtomaszewski.pl
wojciech.tomaszewski@lechpoznan.pl