

WAŻNOŚĆ GRY 1x1



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- Podstawą większości akcji meczowych jest umiejętność gry 1x1. W spotkaniach drużyn najwyższej europejskiej klasy pojedynki 1x1 stanowią znaczną część meczu.



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- Wysokiej klasy zawodnicy mogą rozegrać około 40 sytuacji 1x1 w meczu z korzystnym bilansem.



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- Zespół, który przeważnie wygrywa w sytuacjach 1x1 z reguły wygrywa mecz. Zawodnicy muszą umieć utrzymać piłkę blisko przy nodze pomimo agresywnego ataku przeciwnika.



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- Skuteczny drybling zakończony strzałem lub podaniem do partnera wychodzącego na pozycję strzelecką powinien być ważnym elementem każdego treningu.



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- Zawodnik, którego sprawność ogólna (szybkość, zwinność itp.) oraz sprawność specjalna (czucie piłki, prowadzenie piłki, zmiana kierunku ze zwodem) jest na wysokim poziomie charakteryzuje się bardziej pomysłowymi i różnorodnymi rozwiązaniami akcji 1x1, które mogą być zaskakujące dla przeciwnika.



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- W grze 1x1 tkwi podstawowa zasada pojedynku piłkarskiego, gdzie główne cele obu walczących przeciwników są sprzeczne tzn. jeden dąży do utrzymania piłki i jej przemieszczania, drugi stara się skutecznie przeciwdziałać.



WAZNOŚĆ GRY 1x1



- Gra 1x1 kształtuje umiejętności właściwego zachowania się w stale zmieniających się sytuacjach ataku i obrony.

WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- Skuteczny drybling, grę 1x1 wykorzystujemy w momencie, gdy jesteśmy atakowani przez przeciwnika, a partnerzy z drużyny nie potrafili stworzyć dogodnej pozycji do otrzymania podania.



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- Zawodnicy o wybitnych umiejętnościach wygrywania pojedynków 1x1 stanowią dużą wartość dla zespołu.



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

- Należy pamiętać, że:

1. Gra 1x1 stanowi ryzyko utraty piłki, nie należy jej podejmować pod własną bramką



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

2. Nie powinno się akcentować gry 1x1 jeżeli jesteśmy w przewadze liczebnej np. 2x1 (należy podać piłkę zawodnikowi znajdującemu się na lepszej pozycji)



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

3. Nie należy podejmować gry 1x1 z przeciwnikiem o dużych umiejętnościach odbioru piłki (w piłce seniorskiej !)



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

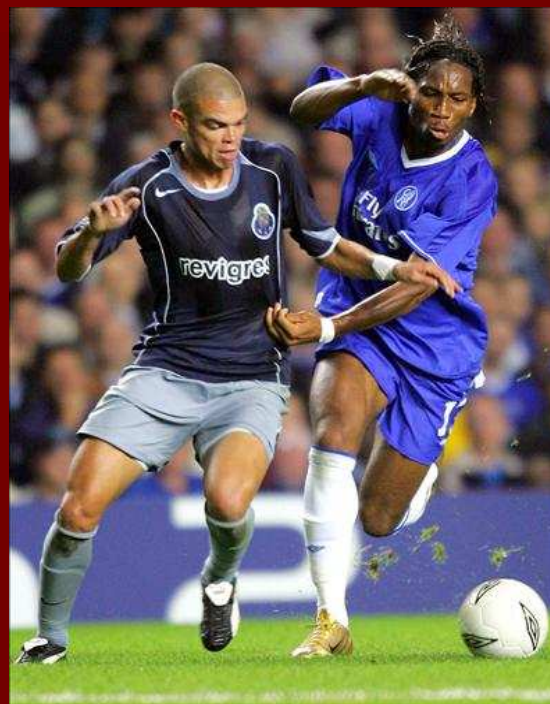
4. Ominięcie zawodnika powinno skracać drogę do bramki przeciwnika



WAŻNOŚĆ GRY 1x1

5. Celem agresywnego ataku na zawodnika z piłką musi być sprowokowanie przeciwnika do popełnienia błędu i odbioru piłki. Ważne jest żeby wszyscy zawodnicy chcieli aktywnie bronić i grać w grze 1x1.





OPRACOWAŁ:
TRENER WOJCIECH TOMASZEWSKI