

A portrait of Ireneusz Kościelniak, a man with short grey hair and a goatee, wearing a dark blue sweater over a white collared shirt. He has his arms crossed and is wearing a watch on his left wrist. The background is a plain grey color.

IRENEUSZ KOŚCIELNIAK

Reprezentacja Polski U-19 | UEFA Pro Coach | Licence 1227



#darmowaporcjawiedzy



Nazwa ćwiczenia:

DYNAMICZNA GRA 1V1 DO 4V4 (AKCENT NA FAZY PRZEJŚCIOWE, DOSKONALENIE GRY W PRESSINGU I PROSTOPADŁYCH PODAŃ – KILLER PASS)

ORGANIZACJA:

Zawodnicy w swoich drużynach ponumerowani od 1 do 4. Grę rozpoczynają zawodnicy z nr.1 grą 1v1, aż do zakończenia akcji strzałem do bramki lub wybiciem piłki na zewnątrz pola gry. Do gry wtedy włączają się kolejni zawodnicy tym razem nr 2 - zawodnicy grają 2v2. Gra trwa aż do momentu gry 4v4.



WSKAZÓWKI:

- zwrócić uwagę na zachowanie zawodników w fazie bronienia, w dalszej kolejności na fazy
- przejściowe i fazę atakowania
- asekuracje w defensywie
- próbę jak najszybszego odbioru – 3 do 4 sekund
- reakcja po stracie piłki
- szybkości podejmowanej decyzji
- wykorzystywanie wolnych przestrzeni przez zawodników
- podejmowane próby zagrania podania otwierające – killer pass
- ruch do i od piłki

MODYFIKACJA:

- ograniczenie liczby kontaktów
- zmniejszenie lub poszerzenie pola gry

