

Nauczanie ustawienia zawodników w systemie gry 1-4-4-2 w linii na przykładzie drużyny młodzików starszych reprezentacji województwa lubelskiego.

Opracował: Mirosław Kosowski
TRENER KADRY LZPN

SZKOŁA TRENERÓW PZPN – WARSZAWA 2007

GŁÓWNY CEL SZKOLENIOWY.

- Podstawowym celem szkolenia w rocznym planie pracy z kadra województwa lubelskiego młodzików starszych było nauczanie ustawienia poszczególnych zawodników w systemie gry 1-4-4-2 w linii. Plan pracy został opracowany przez trenera reprezentacji Mirosława Kosowskiego, a zatwierdzony przez trenera koordynatora LZPN Zbigniewa Bartnika.

REALIZACJA CELÓW SZKOLENIOWYCH.

- Cele szkoleniowe realizowane były w trakcie organizowanych przez Lubelski Związek Piłki Nożnej konsultacji szkoleniowych oraz zgrupowań kadry. Nauczanie ustawienia zawodników w systemie gry 1-4-4-2 w linii prowadzone było w oparciu o ćwiczenia taktyczno-techniczne przygotowane przez trenera reprezentacji Mirosława Kosowskiego. Poniżej przedstawiony został zestaw ćwiczeń dobrany do wieku oraz możliwości zawodników.

ĆWICZENIE 1

- Zawodnicy ustawieni czwórkami na linii pola karnego w odległości około 7 metrów od siebie mają za zadanie przesuwać się w kierunku wskazanym przez trenera zachowując jednocześnie „linię” oraz równe odległości między sobą.
- Odległości pomiędzy ułożonymi na murawie znacznikami wynosiły 7 metrów.







9:54
GOŚCIE GOSPODARZE
MOSH
Puławy



ĆWICZENIE 2

- Wykonanie podobne jak w ćwiczeniu 1, tylko każdy zawodnik ma za zadanie prowadzić piłkę w kierunku wskazanym przez trenera.











ĆWICZENIE 3

- Jeden z „czwórki” zawodników ustawionych w linii prowadzi piłkę wyznaczając kierunek poruszania się pozostałym ćwiczącym, którzy mają zachować równe odległości między sobą.







ĆWICZENIE 4

- Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Zawodnik po przeprowadzeniu piłki do kolejnej linii podaje ją najbliższemu koledze, który od tego momentu wyznacza kierunek przesuwania się „czwórki w linii”.





ĆWICZENIE 5

- Ustawienie czterech obrońców w linii z zachowaniem równych odległości. Obrońcy środkowi są minimalnie cofnięci w stosunku do bocznych asekurując ich.





ĆWICZENIE 6

- Trener podaje piłkę do zawodników ustawionych w bocznych sektorach boiska. Zadaniem czwórki obrońców jest przesunięcie obrony w kierunku piłki.



ĆWICZENIE 6 c.d.

- Ustawienie obrońców przypomina swym kształtem „kij hokejowy”.



ĆWICZENIE 6 c.d.

- Ustawienie obrońców w środkowej strefie boiska na wprost przeciwnika posiadającego piłkę.



ĆWICZENIE 6 c.d.

- Czwórka obrońców przebiega za piłką w boczny sektor boiska.





ĆWICZENIE 7

- Ćwiczenie wprowadzające do nauczania budowania trójkąta asekuracji przy ustawieniu czwórki obrońców w linii.
- Zadaniem obrońców jest wybieganie do przeciwnika prowadzącego piłkę w szerz boiska.









ĆWICZENIE 7 c.d.

- Budowanie trójkąta asekuracji przez środkowego obrońcę wybiegającego do przeciwnika z piłką oraz asekurujących go bocznego obrońcę i drugiego środkowego.













CWICZENIE 8

- Budowanie trójkąta asekuracji przy górnym podaniu piłki w kierunku napastników.
- O piłkę walczy ten obrońca w kierunku którego była ona zagrana, natomiast pozostali wycofują się w celu asekuracji.







ĆWICZENIE 9

- Asekuracja bocznego obrońcy biorącego udział w walce o piłkę podaną góra.











ĆWICZENIE 10

- Nauczanie ustawienia zawodników w systemie gry 1-4-4-2 w linii.
- Cały zespół przemieszcza się w kierunku piłki podawanej w różne sektory boiska.
- Zawodnicy powinni poruszać się po boisku zachowując między sobą 7 metrowe odległości.





Piłka w środkowym sektorze
boiska.



Piłka w bocznym sektorze
boiska.





















Piłka w bocznym sektorze
boiska.





10:25

GOSĆIE GOSPODARZIE

MOSIR
Puławy



PODWAJANIE W BOCZNYM SEKTORZE BOISKA.

- Przeciwnik z piłką jest naciskany przez dwóch zawodników: bocznego pomocnika i jednego z napastników.





PODWAJANIE W ŚRODKOWYM SEKTORZE BOISKA.

- Piłkę starają się odebrać: środkowy pomocnik oraz napastnik.
- Środkowego pomocnika walczącego o piłkę asekuruje dwóch pomocników: boczny i drugi środkowy.





EFEKTY NAUCZANIA

- Chłopcy po kilku konsultacjach szkoleniowych oraz zgrupowaniu zdecydowanie poprawili grę czwórką obrońców w linii, co widoczne jest na zdjęciach wykonanych podczas gry kontrolnej w Puławach (11 marzec 2007r.). Przeciwnikiem KADRY LZPN był zespół trampkarzy młodszych Puławiaka Puławy.

SKRACANIE I ZAWĘŻANIE POLA GRY.

- Istotną rolę podczas spotkań piłkarskich odgrywa skracanie i zawężanie pola gry przedstawione na poniższych zdjęciach.















10:30
GOSĆIE GOSPODARIE
MOJIR
Pulawy

23



10:23
GOŚCIE GOSPODARZE
Witamy
Poniedziałek



GRA BRAMKARZA

- Bramkarz w nowoczesnym ujęciu piłki nożnej powinien grać wysoko pełniąc rolę „Liberò”.





10:23
GOŚCIE GOSPODARZE
Witamy
Poniedziałek



PUŁAWY – listopad 2006r.

11:05



GOŚCIE GOSPODARZE

MOSIR
Puławy



Puławy – 15/17 grudzień 2006r.

GOŚCIE GOSPODARZE

MOSIR
Puławy



Puławy – 15/17 grudzień 2006r.



PUŁAWY – 10/11.03.2007r.



Puławy – 10/11.03.2007r.

Dziękuję za uwagę.

kosowskimirek@wp.pl

c.d.n.