



*Zbiór 24 pojedynków 1x1
przygotowanych przez*
Piłkarski Trening

Spis treści gier 1x1:

ćw.

TWARZĄ DO SIEBIE

1-8

OBOK SIEBIE

9-16

PLECAMI DO OBROŃCY

17-24

*Wszystkie gry w fazach przejściowych
obrona--->atak, atak --->obrona*

Piłkarski Trening



TWARZĄ DO SIEBIE

ćw.1

PRZEBIEG:

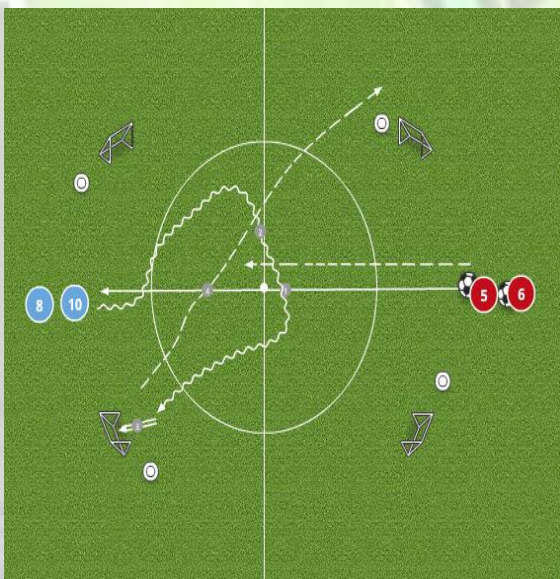
Ćwiczenie prowadzeniem rozpoczyna zawodnik z piłką, jego zadaniem jest pozostawienie piłki w okolicach połowy wyznaczonego pola oraz przebiegnięcie przez jedną z dwóch bramek. Zadaniem zawodnika bez piłki jest przebiegnięcie przez bramkę tego samego koloru jak partner. Po pokonaniu bramek zawodnicy rozpoczynają pojedynek 1x1. W przypadku odbioru gracz ma możliwość kontrataku.



ćw.2

PRZEBIEG:

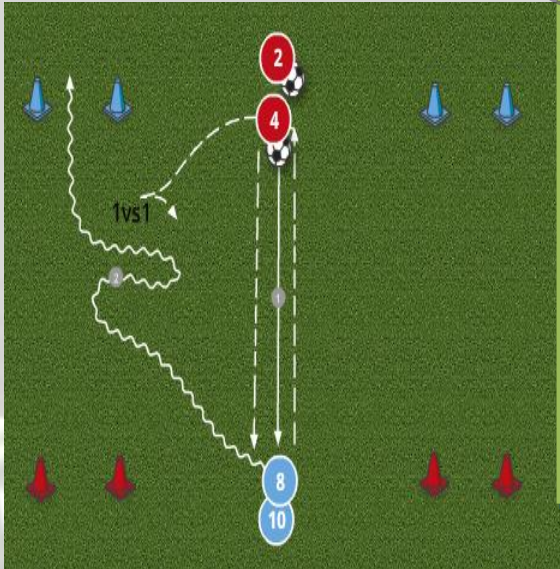
Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z piłką wykonując podanie do partnera. Po przyjęciu piłki zadaniem zawodnika jest przekroczenie linii połowy oraz zdobycie bramki po strzale do jednej z 4 bramek (strzał można oddać po przekroczeniu obręczy koła), po strzale wyścig obu zawodników do oznacznika ustawionego przy przeciwległej bramce. W przypadku przechwyty zmiany ról.



ćw.3

PRZEBIEG:

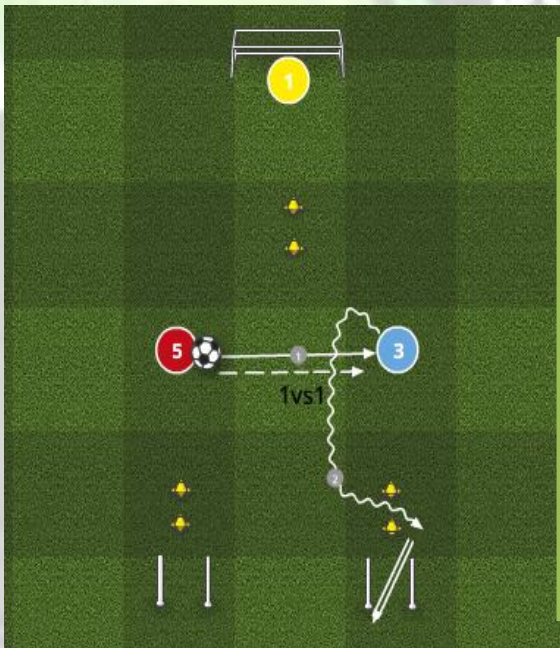
Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z piłką podaniem do partnera ustawionego naprzeciw. Po zatrzymaniu piłki następuje zmiana miejsc a następnie gra 1x1 na dwie bramki (bramka liczona po przeprowadzeniu piłki przez jedną z bramek). Obrońca po ewentualnym przechwycie ma możliwość kontrataku.



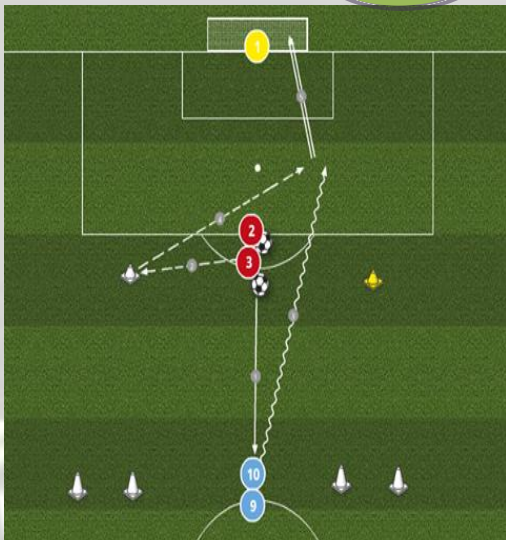
ćw.4

PRZEBIEG:

Po podaniu zawodnicy rozgrywają pojedynek 1x1. Zawodnik posiadający piłkę ma możliwość strzału do wybranej przez siebie bramki. Przed strzałem zawodnik musi przeprowadzić piłkę pomiędzy żółtymi oznacznikami. W przypadku odbioru zawodnik ma możliwość zdobycie bramki po strzale do bramki w której znajduje się bramkarz.



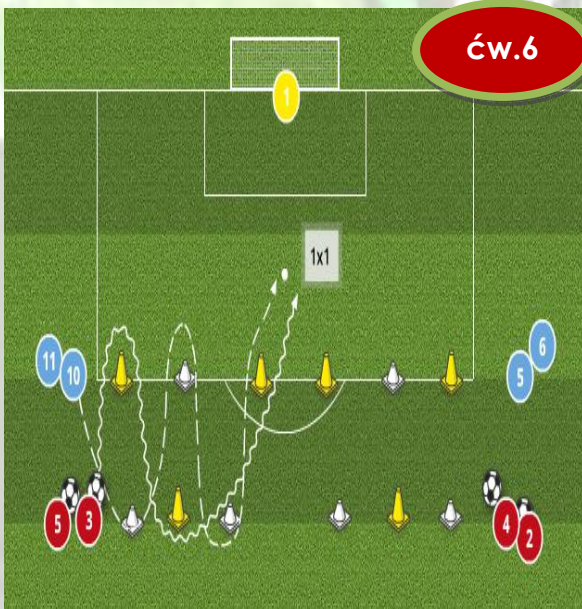
ćw.5



PRZEBIEG:

Ćwiczenie podaniem do partnera rozpoczyna zawodnik z piłką, po wykonaniu podania dotyka jeden z oznaczników i stara się odebrać piłkę rywalowi. Zadaniem zawodnika otrzymującego podanie jest przyjęcie kierunkowe w wolną przestrzeń i zdobycie bramki. W przypadku ewentualnego odbioru "obrońca" strzela do jednej z dwóch małych bramek.

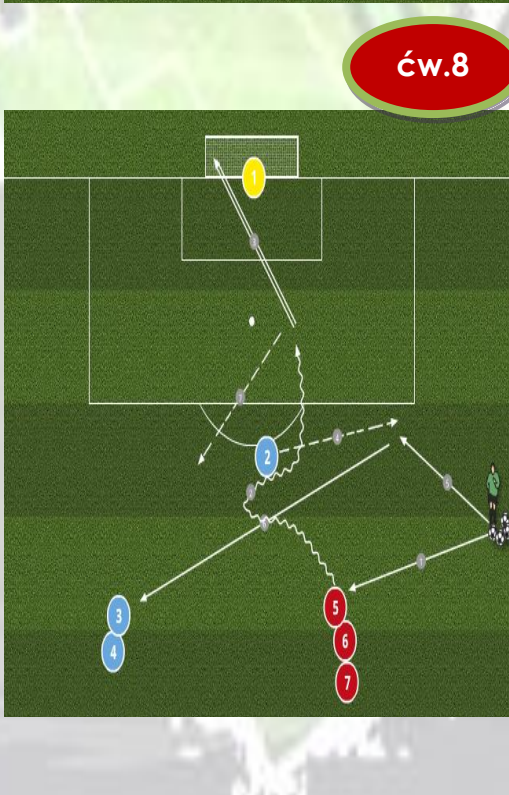
ćw.6



PRZEBIEG:

Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik czerwony w momencie dotknięcia piłki. Jego zadaniem jest slalom przez żółte oznaczniki, wygranie pojedynku 1x1 i zdobycie bramki. Zadaniem partnera, jest obiegnięcie białych pachołków, odbiór oraz strzał do żółtej bramki.

ćw.7

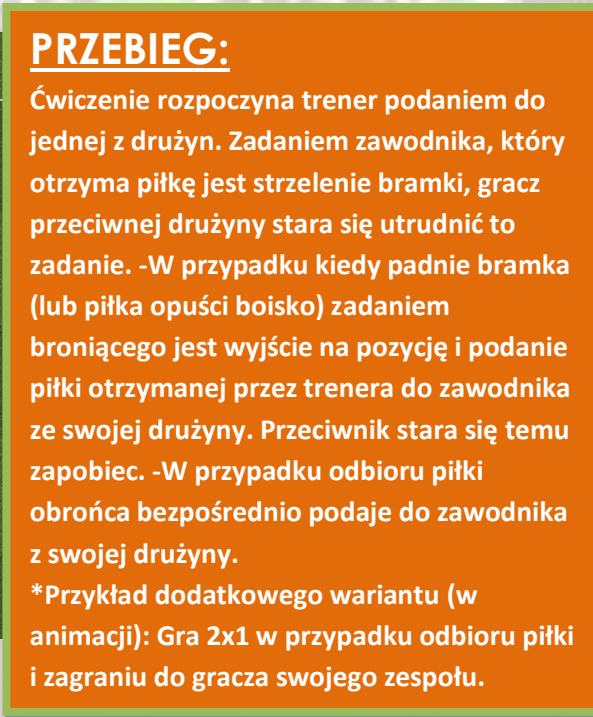


PRZEBIEG:

Trener podaje piłkę w okolice środka wyznaczonego pola (lub raz do jednego raz do drugiego z zawodnika), zawodnicy po skipie/skokach dobiegają do piłki. Ten, który jest pierwszy ma możliwość zdobycia punktu, przeprowadzając piłkę do jednej z czterech bramek (2pkt za przeprowadzenie przez bramki znajdujące się po stronie przeciwnika, 1pkt za przeprowadzenie przez bramki znajdujące się po swojej stronie) . Po przechwycie drugi zawodnik ma taką samą możliwość zdobycia punktów.

Trener podaje piłkę w okolice środka wyznaczonego pola (lub raz do jednego raz do drugiego z zawodnika), zawodnicy po skapie/skokach dobiegają do piłki. Ten, który jest pierwszy ma możliwość zdobycia punktu, przeprowadzając piłkę do jednej z czterech bramek (2pkt za przeprowadzenie przez bramki znajdujące się po stronie przeciwnika, 1pkt za przeprowadzenie przez bramki znajdujące się po swojej stronie) . Po przechwycie drugi zawodnik ma taką samą możliwość zdobycia punktów.

Ćw.8



Ćwiczenie rozpoczyna trener podaniem do jednej z drużyn. Zadaniem zawodnika, który otrzyma piłkę jest strzelenie bramki, gracz przeciwnej drużyny stara się utrudnić to zadanie. -W przypadku kiedy padnie bramka (lub piłka opuści boisko) zadaniem broniącego jest wyjście na pozycję i podanie piłki otrzymanej przez trenera do zawodnika ze swojej drużyny. Przeciwnik stara się temu zapobiec. -W przypadku odbioru piłki obrońca bezpośrednio podaje do zawodnika z swojej drużyny.

***Przykład dodatkowego wariantu (w animacji): Gra 2x1 w przypadku odbioru piłki i zagranie do gracza swojego zespołu.**

OBOK SIEBIE

ćw.9

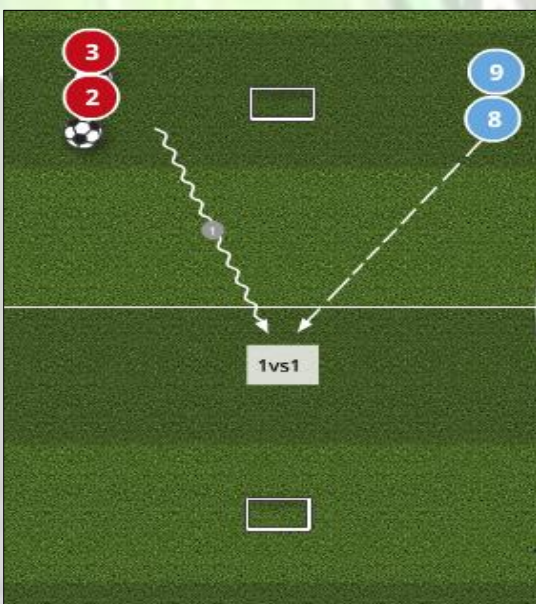
PRZEBIEG:

Ćwiczenie prowadzeniem rozpoczyna zawodnik z piłką, jego zadaniem jest przekazanie piłki partnerowi przebiegnięcie przez jedną z bramek i próba odbioru. Gracz po otrzymaniu podania stara się przeprowadzić piłkę do jednej z dwóch małych bramek. W przypadku odbioru zawodnik ma możliwość zdobycia punktu przeprowadzając piłkę do przeciwnych bramek.

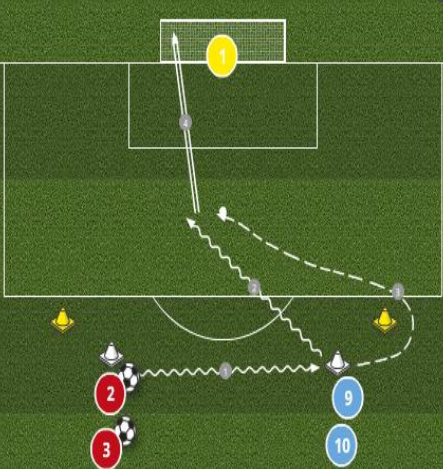
ćw.10

PRZEBIEG:

Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z piłką, w momencie pierwszego kontaktu partner staje się obrońcą. Zadaniem zawodnika z piłką jest przeprowadzenie lub strzał z wyznaczonej strefy do jednej z dwóch małych bramek. Zadanie może wykonać dopiero po przekroczeniu linii połowy. W przypadku ewentualnego odbioru, zawodnik może zdobyć bramkę na takich samych zasadach.



ćw.11



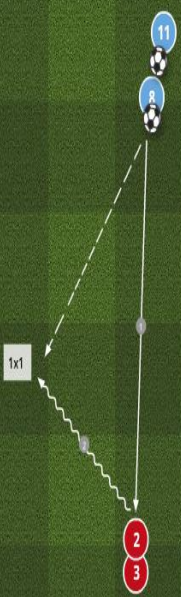
PRZEBIEG:

Ćwiczenie rozpoczyna prowadzeniem zawodnik z piłką w stronę partnera. Jego zadaniem jest pozostawienie piłki na wysokości partnera, obiegnięcie żółtego oznacznik, próba odbioru piłki, w przypadku odbioru strzał do żółto-białej bramki z oznaczników. Zadaniem drugiego z graczy jest wprowadzenie piłki w wolną przestrzeń oraz zdobycie bramki.

PRZEBIEG:

Ćwiczenie rozpoczyna prowadzeniem zawodnik z piłką w stronę partnera. Jego zadaniem jest pozostawienie piłki na wysokości partnera, obiegnięcie żółtego oznacznik, próba odbioru piłki, w przypadku odbioru strzał do żółto-białej bramki z oznaczników. Zadaniem drugiego z graczy jest wprowadzenie piłki w wolną przestrzeń oraz zdobycie bramki.

ćw.12



PRZEBIEG:

Pojedynek rozpoczyna podaniem zawodnika z piłką, staje się obrońcą i skraca dystans do przeciwnika. Zadaniem zawodnika z piłką jest zdobycie bramki do jednej z dwóch małych bramek (obróconych w stosunku do siebie o 180'). W przypadku odbioru obrońca podaje piłkę zawodnikowi ustawionemu w miejscu z którego rozpoczynało się ćwiczenie.

PRZEBIEG:

Pojedynek rozpoczyna podaniem zawodnika z piłką, staje się obrońcą i skraca dystans do przeciwnika. Zadaniem zawodnika z piłką jest zdobycie bramki do jednej z dwóch małych bramek (obróconych w stosunku do siebie o 180'). W przypadku odbioru obrońca podaje piłkę zawodnikowi ustawionemu w miejscu z którego rozpoczynało się ćwiczenie.

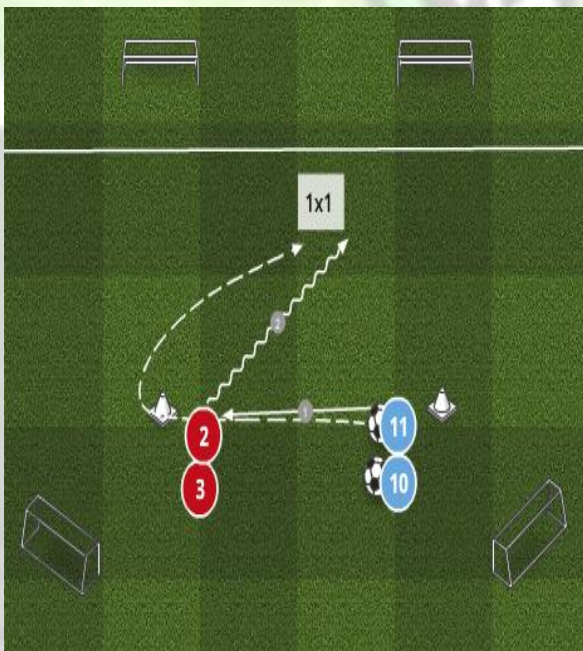
ćw.13



PRZEBIEG:

W momencie zagrania piłki przez trenera zawodnicy rozpoczynają bieg w stronę piłki. Zadaniem zawodnika który jako pierwszy dotknie piłki jest strzał z wyznaczonej strefy do jednej z dwóch małych bramek. W przypadku odbioru drugi z graczy atakuje bramkę w której znajdują się bramkarz.

ćw.14



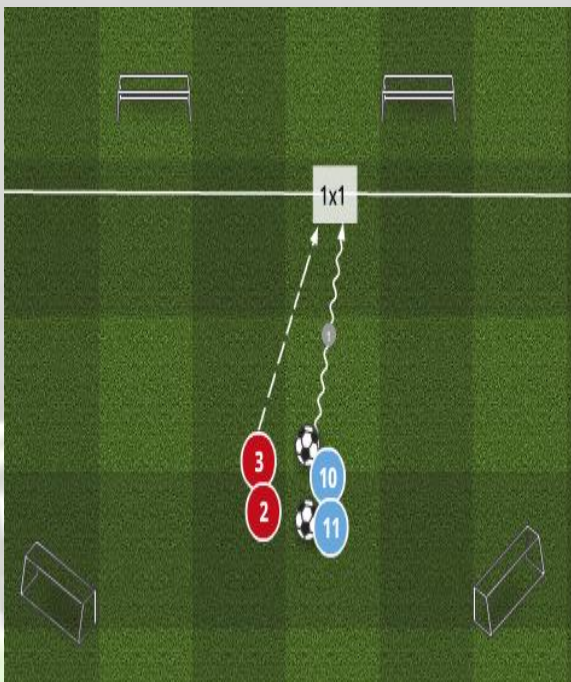
PRZEBIEG:

Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z piłką, po wykonaniu podania obiega oznacznik i staje się obrońcą. Zadaniem zawodnika z piłką jest zakończenie pojedynku 1x1 strzałem z wyznaczonej strefy do jednej z dwóch małych bramek. W przypadku odbioru obrońca ma możliwość zdobycia bramki strzelając do bramek ustawionych po drugiej stronie.

ćw.15

PRZEBIEG:

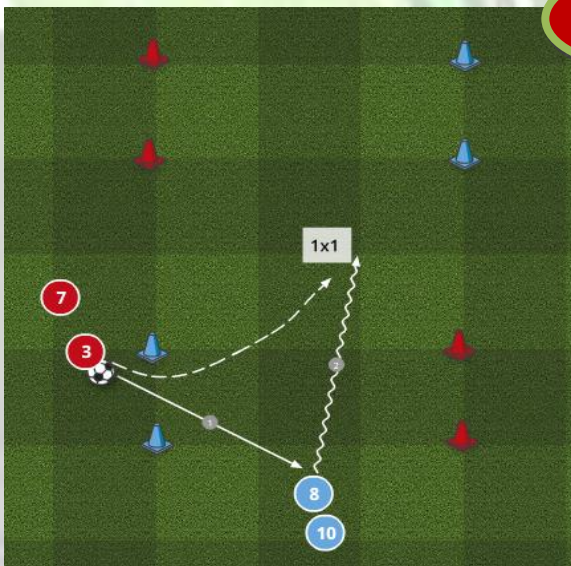
Zawodnik w wybranym przez siebie momencie wykonuje prowadzenie piłki, jego zadaniem jest przeprowadzenie piłki przez strefę strzału i zdobycie bramki do jednej z dwóch małych bramek. Zadaniem drugiego z graczy jest odbiór piłki i strzał do bramek ustawionych po drugiej stronie.



ćw.16

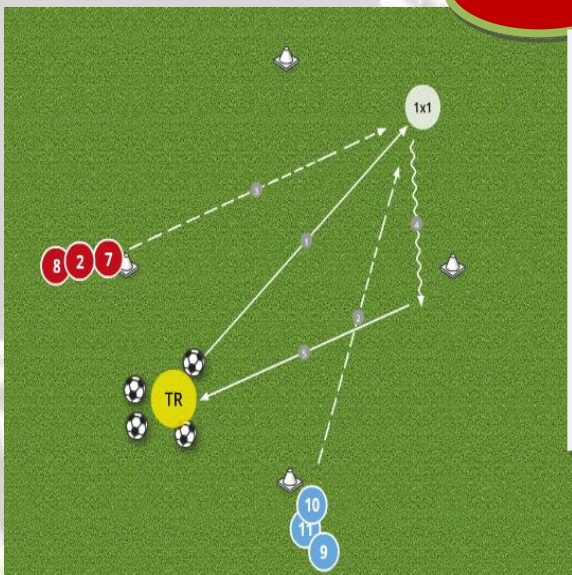
PRZEBIEG:

Zadaniem obrońcy po wykonaniu podania jest zmuszenie zawodnika z piłką do prowadzenia jej w kierunku dalszej bramki, w przypadku odbioru strzał do jednej z czerwonych bramek. Zadaniem Zawodnika z piłką jest przeprowadzenie przez jedną z niebieskich bramek.



PLECAMI DO OBRÓŃCY

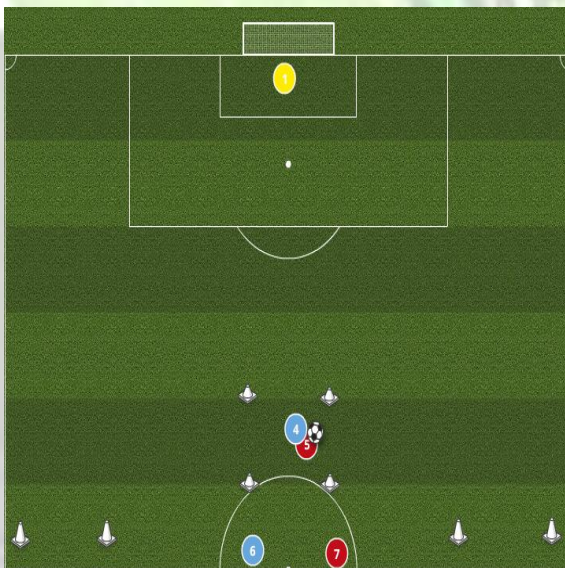
ćw.17



PRZEBIEG:

Ćwiczenie rozpoczyna trener podaniem w przód, zadaniem zawodników jest wygranie pojedynku 1x1 (z przeciwnikiem znajdującym się z tyłu) i celne podanie do trenera.

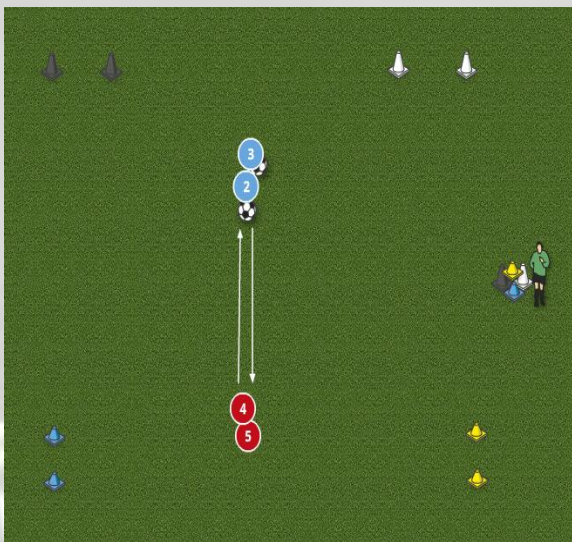
ćw.18



PRZEBIEG:

Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik ochroną piłki w wyznaczonym polu. Zadaniem drugiego gracza jest odbiór piłki i próba zdobycia bramki. Zadaniem zawodnika po stracie piłki jest natychmiastowa próba odbioru, jeśli uda mu się to spełnić wykonuje strzał do jednej z dwóch małych bramek. W przypadku kiedy podczas ochrony, piłka wyjdzie za określony obszar trener podaje piłkę do jednego z zawodników.

Ćw.19



PRZEBIEG:

Zawodnicy wymieniają się podaniami w wyznaczonym polu, obserwując trenera. Trener w wybranym przez siebie momencie wskazuje kolor bramki, zadaniem zawodnika, który aktualnie znajduje się przy piłce jest przeprowadzenie przez tą bramkę, obrońca ma możliwość zablokowania wskazanej bramki przez wypowiedzenie koloru bramki w momencie kiedy znajdować się będzie za plecami gracza z piłką. W przypadku odbioru przeprowadza przez bramkę wskazaną przez trenera.



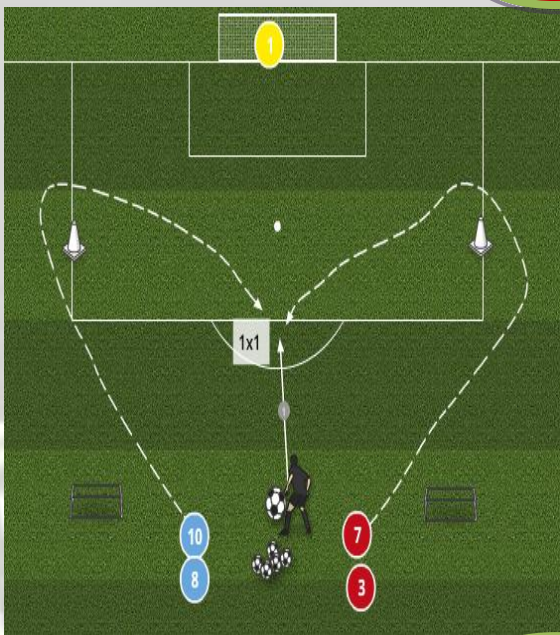
ćw.20

PRZEBIEG:

Po otrzymaniu podania, zadaniem zawodnika przy piłce jest wygranie pojedynku 1x1 i strzał do bramki na której znajduje się bramkarz. Drugi z graczy po ewentualnym odbiorze zdobywa bramkę strzałem do jednej z dwóch małych bramek. Zawodnicy przechodzą o jednego „dalej”

Po otrzymaniu podania, zadaniem zawodnika przy piłce jest wygranie pojedynku 1x1 i strzał do bramki na której znajduje się bramkarz. Drugi z graczy po ewentualnym odbiorze zdobywa bramkę strzałem do jednej z dwóch małych bramek. Zawodnicy przechodzą o jednego „dalej”

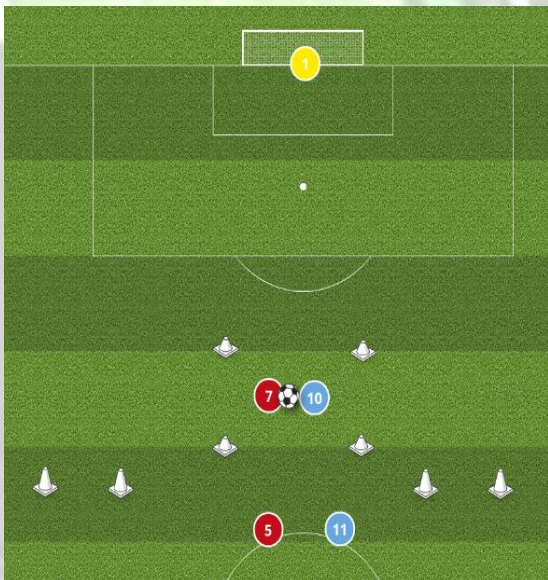
ćw.21



PRZEBIEG:

Na sygnał zawodnicy obiegają pachołek, trener zagrywa piłkę przed siebie. Zadaniem zawodnika który jako pierwszy dotknie piłki strzela do bramki w której znajduje się bramkarz. W przypadku odbioru gracz strzela do jednej z dwóch małych bramek.

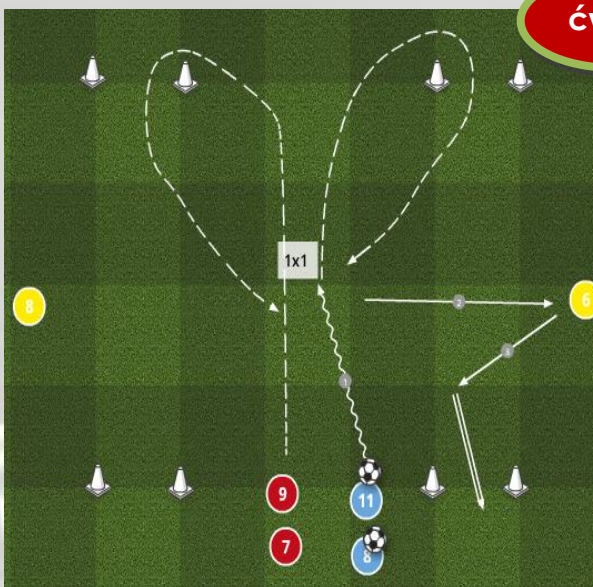
ćw.22



PRZEBIEG:

Zawodnicy rozpoczynają ćwiczenie w określonym polu ustawieni plecami do siebie (piłka np. na wysokości odcinka lędźwiowego). Na sygnał trenera odwracają się, zawodnik który jako pierwszy dotknie piłkę za wyznaczonym polem, atakuje dużą bramkę w której znajduje się bramkarz. Drugi z graczy po ewentualnym odbiorze strzela do jednej z małych bramek.

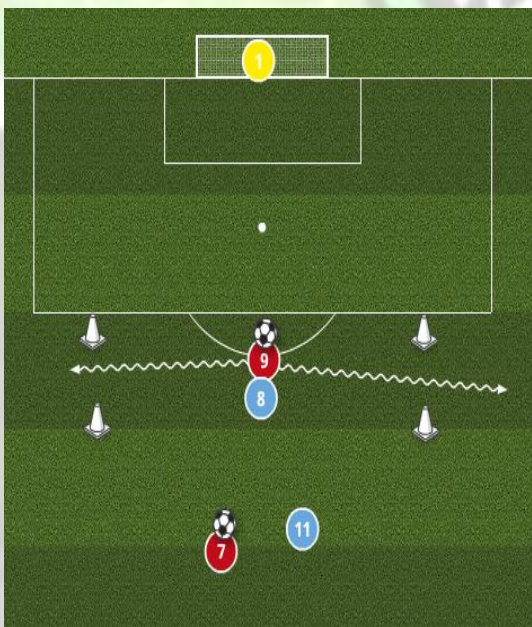
ćw.23



PRZEBIEG:

Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z piłką (w momencie pierwszego kontaktu - rozpoczynają wyścig) w okolicach środka zostawia piłkę, obaj przebiegają przez bramkę. Zadaniem zawodnika z piłką jest zdobycie gola, do dowolnej z czterech bramek, oddając strzał z pierwszej piłki po podaniu od neutralnego. Drugi z graczy, po ewentualnym odbiorze stara się wykonać to samo zadanie.

ćw.24



PRZEBIEG:

Zadaniem zawodnika przy piłce odwróconego tyłem do przeciwnika jest przeprowadzenie przez jedną z dwóch bramek. W przypadku odbioru drugi z graczy atakuje bramkę na której znajduje się bramkarz.

GRAFIKI ORAZ ANIMACJE PRZYGOTOWANE W

PROTRAINUP

SYSTEM ZARZĄDZANIA KLUBEM

www.protrainup.com

Animacje dostępne po kliknięciu w grafikę ćwiczenia (wymagany dostęp do internetu)

Celowo nie zostały zamieszczone wymiary boisk, kategorie wiekowe oraz aspekty techniczne. Zawarte materiały mają służyć jako pomoc w realizowaniu indywidualnych dla każdego szkoleniowca celów.

Zbiór oparty i inspirowany systemem Coerver Coaching.



Kopiowanie, rozpowszechnianie, przedruk i publikacja w jakiejkolwiek formie do celów komercyjnych, bez zgody autora serwisu Piłkarski Trening, zabronione.