

Kierunki pracy w wyszkoleniu indywidualnym

Skrzydłowi

Należy stworzyć skrzydłowym sytuacje gry 1x1 zdecydowanie częściej na treningach i konsekwentnie to realizować.

Przyjąć kreatywność i oryginalność w grze jako bardzo ważne kryterium selekcji.

Nie ustawiać systematycznie skrzydłowego w rogu boiska, ale pozwolić mu również poznawać inne sektory w grze.

Pozwolić skrzydłowym na pełne podejmowanie ryzyka również przy minięciu na zewnątrz, zobowiązując równocześnie najbliższych partnerów w grze do pełnej dyspozycyjności.

Uczyć umiejętności „użycia” przestrzeni na zewnątrz skrajnego obrońcy z różnorodnością rzutu i podaniem do obrotowego, rozgrywającego i skrzydłowego po przeciwnej stronie boiska.

Wyrabiać umiejętność wygrywania pojedynku z obrońcą nr 1, przy dwóch różnych miejscach startu: z rogu boiska i z przecięcia linii 9m z linią boczną (utrzymanie rytmu akcji).

Doskonalić różne sposoby chwytu piłki w ruchu przy różnym rytmie nabiegu w ograniczonej przestrzeni gry przez obrońcę.

Rozgrywający

Nauczać umiejętności gry blisko obrońcy (używania ramion), **aby ustawiać do przodu wysuniętą rękę rzutową** (praca nad przełożeniem ręki) w momencie mijania obrońcy.

Wyrabiać umiejętność gry w ograniczonym sektorze między 6 a 9m.

Pracować nad skutecznością rzutową, (która jest priorytetowa) w różnych sytuacjach ograniczonej przestrzeni i ograniczonym czasie.

Poprawiać „ochronę” piłki poprzez uniesienie ręki do przodu i do góry (przed rzutem) w kontakcie z obrońcą.

Doskonalić umiejętność gry w zachwianej równowadze i przy presji obrońcy.

Pracować nad różnorodnością podań na zewnątrz.

Uwaga!

Żeby osiągnąć te umiejętności, sytuacje szkoleniowe zaproponowane ćwiczącym, muszą odbyć się na ograniczonej przestrzeni i czasie!

Obrotowy

Poprawiać siłę używaną w walce na boisku.

Doskonalić umiejętność chwytu piłki jedną ręką, używając drugiej w walce z obrońcą o pozycję.

Doskonalić umiejętność rzutu z sektora zewnętrznego (między 1 a 2 obrońcą).

Doskonalić umiejętność rzutu ze skrzydła.

Wypracowywać różnorodność zachowań w pojedynku z bramkarzem w sektorach zewnętrznych.

Uwaga!

Nie obawiać się wprowadzenia do treningu sportów dodatkowych, wyrabiających umiejętności walki jak judo, lub zapasy.

Tworzyć sytuacje, kiedy pojedynek obrotowy – bramkarz odbywa się na bardzo ograniczonej przestrzeni.