



# **Analiza gry zawodnika w meczu piłkarskim**



Trener Marek Zub

## **ZACHOWANIE SIĘ ZAWODNIKA**

- Waleczność.
- Koncentracja (piłka wywalczona lub stracona).
- Szukanie gry.
- Zaufanie.
- Nienaganna mentalność sportowa.
- Skuteczność działania.
- Wysoki poziom zaangażowania emocjonalnego.
- Wyobraźnia.

## MOŻLIWOŚCI MOTORYCZNE

- **Szybkość** - lokomocyjna i w działaniu z piłką.
- **Siła** – jej wpływ na skuteczność działań szczególnie w bezpośrednich pojedynkach z przeciwnikiem.
- **Wytrzymałość** – odporność na zmęczenie i utrzymywanie wysokiego poziomu szybkości przez cały mecz.

Oraz ponadto:

- **Zwrotność i koordynacja ruchowa** – jakość związana z nagłą zmianą kierunku ruchu; z piłką i bez piłki.
- **Dynamika działań** – dotycząca wysokiej amplitudy wszelkich działań na boisku związana przede wszystkim z zaskoczeniem przeciwnika (nagłe przyspieszenie, zatrzymanie, zmiana koncepcji).
- **Ruchliwość** – stała obecność w kluczowych momentach i miejscach na boisku wynikająca z pozycji; ciągła gotowość do reakcji zarówno w fazie bronienia jak i atakowania.

## **PORUSZANIE SIĘ BEZ PIŁKI**

- Skuteczne uwalnianie się od krycia.
- Zachowywanie odpowiednich odległości pomiędzy zawodnikami w formacji i pomiędzy formacjami.
- Zrozumienie dla pojęć „gra przed i za linią piłki„
- Odczytywanie widocznych aspektów taktycznych oraz skuteczne ich stosowanie.
- Rzeczowość i jasność komunikowania się z partnerami w czasie gry.

## TECHNIKA INDYWIDUALNA

- **Przyjęcie piłki** – czy po pierwszym kontakcie piłka jest już gotowa do dalszych działań ?
- **Swoboda w operowaniu piłką** – odniesienie do połączenia koncentracji na piłce z koncentracją związaną z opcją prowadzenia gry.
- **Perfekcja i powtarzalność** - przyjęcie, podanie, drybling, uderzenie na bramkę.

## **PODANIA - JAKOŚĆ**

- Dokładność, precyzja podania.
- Odpowiednia siła.
- Tempo (synchronizacja, wyczucie odpowiedniego momentu wykonania).
- Czytelność i przejrzystość podań.
- Odpowiednie kierunki (kąty).

## **PODANIA – RODZAJ**

- Długie lub krótkie.
- Dołem lub góra.
- Zdobywające (atakujące – w kierunku linii końcowej przeciwnika).
- Utrzymujące (np. przenoszące ciężar gry w inny sektor boiska).
- Na dobieg (w przestrzeń przed partnera).
- W partnera (do nogi).

## **WYKOŃCZENIE AKCJI OFENSYWNEJ**

- Czy zawodnik przejawia pozytywną determinację do kończenia akcji strzałem na bramkę ?
- Czy przejawia odpowiedzialność za zdobycie bramki ?



## WYKOŃCZENIE AKCJI OFENSYWNEJ

Z czego wynika brak skuteczności zawodnika w wykończeniu akcji ofensywnej ?

- Braki techniczne
- Brak koncepcji
- Słaba synchronizacja działań w układzie: partner / piłka / przeciwnik
- Obawa przed urazem
- Braki motoryczne i sprawnościowe
- Słaba skuteczność procesów psychologicznych (sposstrzeganie, myślenie, analizowanie, przewidywanie)
- Niski poziom koordynacji wzrokowo-ruchowej.

## **GRA W DEFENSYWIE**

- Czy myśli o obronie dopiero po stracie piłki ?
- Czy nie biorąc udziału w akcji ofensywnej, jeszcze w czasie posiadania piłki przez zespół organizuje obronę ?
- Czy stara się być pierwszy przy piłce ?
- Czy unika niepotrzebnych wślizgów ?

## **GRA W DEFENSYWIE**

- Czy przejawia spokój i dyscyplinę ?
- Czy potrafi korzystać z rozmiarów boiska, działać z uwzględnieniem linii bocznych boiska, spychać i kierować grę przeciwnika w niekorzystne dla niego kierunki i strefy?
- Czy utrzymuje grę przed sobą ?
- Czy nie dopuszcza do odwracania się przeciwnika z piłką w kierunku bramki ?
- Czy potrafi stosować odpowiedni rodzaj krycia adekwatny do sytuacji na boisku ?

## **PODEJMOWANIE DECYZJI**

- Czy w działaniach ma uniesioną głowę ?
- Czy postrzega całe boisko ?
- Czy odczytuje odpowiednio sytuacje boiskowe ?
- Czy potrafi na nie szybko i odpowiednio reagować ?

## **WSPÓŁDZIAŁANIE W ZESPOLE**

- Umiejętność stwarzania i wykorzystywania sytuacji 2 x 1
- Umiejętność przenoszenia ciężaru gry na partnerów z drużyny działających w innych sektorach boiska.
- Umiejętność podporządkowania się celom zespołu.
- Rozpoznanie własnych możliwości na tle zespołu i odpowiednie ich wykorzystywanie.