

TGK COACH LAB

GOALKEEPER'S E-BOOK



MODEL GRY 1vs1

WPROWADZENIE

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	3
2. Moment gry – 1vs1	4
3. Kiedy mówimy o sytuacjach 1vs1?	5
4. Podział sytuacji 1vs1	7
5. Skuteczność działania	9
6. Podsumowanie	11

WSTĘP

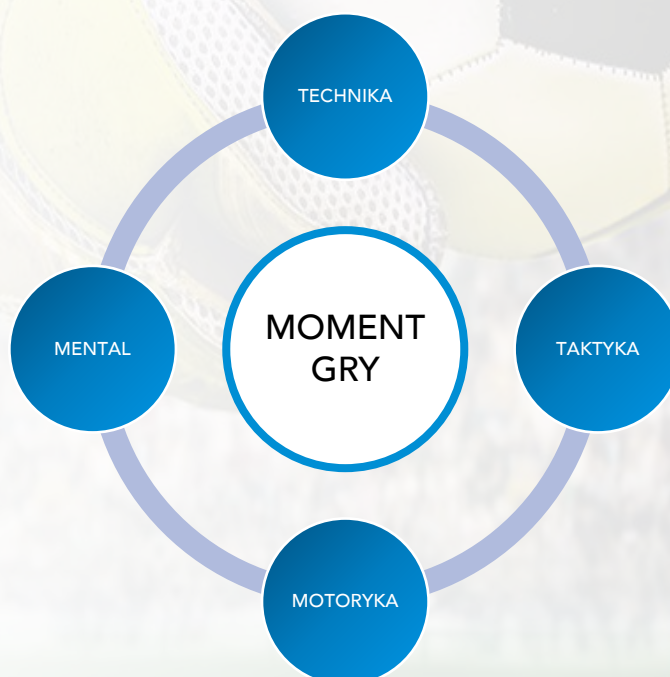
Filozofia treningu Total Goalkeeping opiera się na momentach gry występujących podczas meczu, w które zaangażowany jest bramkarz.

Dzielimy je w następujący sposób:



Każdy z momentów jest szczegółowo scharakteryzowany. Określone są strefy, w których występuje, zagrania i akcje, które wykonać może przeciwnik, czy wreszcie najbardziej skuteczne w danych sytuacjach decyzje oraz techniki bramkarskie.

W treningu konkretnych aspektów występujących w danych momentach gry oprócz elementów technicznych i taktycznych skupiamy się także na kształtowaniu odpowiednich zdolności motorycznych oraz cech mentalnych niezbędnych do wykonywania skutecznych działań.



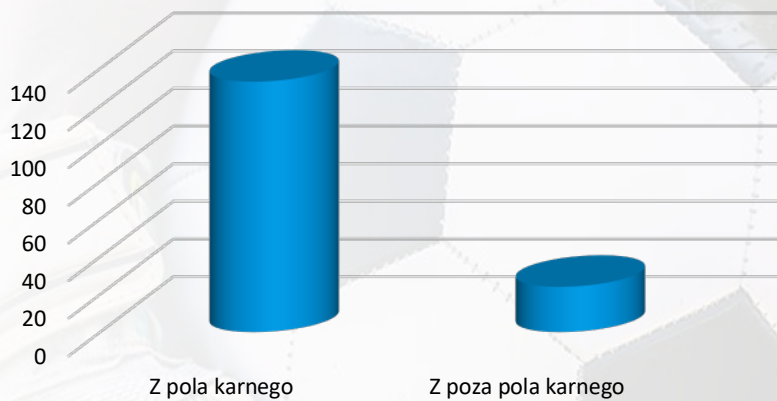
MOMENT GRY - 1vs1

Sytuacje 1vs1 w naszym modelu gry zajmują jedno z czołowych miejsc. Interwencje bramkarza właśnie w tym momencie gry często decydują o wyniku meczu.

Tendencja, która w ostatnim czasie zauważalna jest na najwyższym poziomie jasno pokazuje, że bramkarze w tym aspekcie mają jeszcze wiele do udowodnienia.

Poniższa statystyka wskazuje, że zdecydowana większość goli pada z obrębu pola karnego.

STATYSTYKA ZDOBYTYCH GOLI MŚ W ROSJI 2018



Analysis of Goal Scored on Russia World Cup 2018 , Researchgate.com

Zgodnie z analizą Reaserchgate.com aż **65 goli** padło z bliskiej odległości (ok. 5-6m) od bramkarza.



Powyższe statystyki pokazują, jak ważne dla wyniku spotkania są zachowania bramkarza w sytuacjach 1vs1 i jak wiele w tym aspekcie my – trenerzy oraz bramkarze możemy jeszcze poprawić.

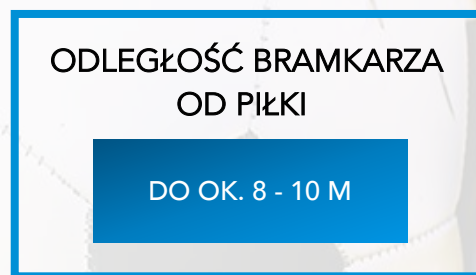
KIEDY MÓWIMY O SYTUACJACH 1vs1?

Sytuacje 1x1 są czymś na pozór bardzo nieuchwytnym i nieuporządkowanym. Problem z ich klasyfikacją wynika z dwóch kwestii:

- ➔ brak konkretnej definicji opisującej, czym są sytuacje 1x1
- ➔ brak kryteriów podziału całej grupy sytuacji 1x1 na podgrupy

Jak świat długi i szeroki koncepcji opisujących analizowany moment gry jest wiele. Inaczej podchodzą do niego trenerzy wywodzący się ze szkoły niemieckiej, a inaczej Ci którzy związani są z Półwyspem Apenińskim.

W metodologii treningu Total Goalkeeping, aby mówić o sytuacji 1vs1 spełnione muszą być dwa warunki ↪





Ważna w tym aspekcie jest także obecność obrońców, jednak ich rola nie warunkuje, czy daną sytuację możemy zaklasyfikować do omawianego momentu gry czy nie. Jeżeli powyższe dwa warunki zostaną spełnione możemy dokonać podziału sytuacji 1vs1 na **ZAMKNIĘTĄ, PÓŁOTWARTĄ I OTWARTĄ** ↪

ZAMKNIĘTA POMIĘDZY BRAMKARZEM A NAPASTNIKIEM Z PIŁKĄ ZNAJDUJE SIĘ OBROŃCA

OTWARTA POMIĘDZY BRAMKARZEM A NAPASTNIKIEM Z PIŁKĄ NIE MA OBROŃCY

PÓŁOTWARTA OBROŃCA ZNAJDUJE SIĘ W OBLISKIEJ ODLEGŁOŚCI OD NAPASTNIKA (Z BOKU, Z TYŁU) Z PIŁKĄ I MA REALNĄ SZANSĘ NA PRZEJĘCIE PIŁKI LUB PRZESZKODZENIE MU W INNY SPOSÓB

W obliczu tych kryteriów:

-  nie jest dla nas sytuacją 1x1 moment, kiedy przeciwnik jest z piłką PRZED polem karnym, niezależnie od tego, czy przed nim znajduje się jeszcze obrońca czy też nie
-  nie jest również sytuacją 1x1 moment, kiedy przeciwnik jest sam z piłką i zmierza do bramki z dużej odległości (np. z połowy boiska), mimo, że przed nim pozostaje już tylko bramkarz

Mamy świadomość, że trudno jest tutaj o idealną definicję. Jak wspomnieliśmy już wcześniej na swojej drodze będziesz mógł spotkać się z różnymi podejściami. Uważamy jednak, że ważniejsze jest przyjęcie jakiś konkretnych ram, niż ciągle poszukiwanie tej idealnej definicji, której można nigdy nie znaleźć.

Posiadanie własnej koncepcji wszystkich momentów w grze oraz stosowanie jednego spójnego nazewnictwa we współpracy na linii **trener - bramkarz** jest podstawą rozwijania u niego wiedzy o grze.

PODZIAŁ SYTUACJI 1VS1

Ważną kwestią przy charakteryzowaniu sytuacji 1x1 jest ich **podział na podgrupy**. Tutaj ponownie – można wymienić wiele **kryteriów**. My, za kluczowe i możliwe do przekucia we wskazówki dla bramkarzy, uznaliśmy dwa:

**DZIAŁANIE NAPASTNIKA
Z PIŁKĄ**

CZY NAPASTNIK Z PIŁKĄ ZMIERZA DO
UDERZENIA, CZY PROWADZI PIŁKĘ, CZY
ZAMIERZA JĄ PODAĆ?

**ODLEGŁOŚĆ BRAMKARZA
OD PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ**

(NIE JEST TO TOŻSAME Z ODLEGŁOŚCIĄ
PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ DO BRAMKI!)

W naszej metodologii stosujemy także **kryteria pomocnicze**:

- ➔ **MOŻLIWOŚĆ PRZECIWDZIAŁANIA** – czy choćby jeden zawodnik mojej drużyny ma możliwość przeciwdziałania przeciwnikowi z piłką?
- ➔ **STREFA DZIAŁANIA** – w którym miejscu pola karnego względem bramki znajduje się przeciwnik z piłką – w sektorze centralnym, czy w bocznym?
- ➔ **OPANOWANIE PIŁKI** – czy przeciwnik dobrze panuje nad piłką, czy jest choćby moment, w którym nie ma on nad nią kontroli?
- ➔ **PRZESTRZEŃ, W KTÓRĄ ZMIERZA PIŁKA** – czy podana/odbita piłka zmierza w przestrzeń napastnika, przestrzeń pomiędzy napastnikiem a bramkarzem, przestrzeń bramkarza?

Oczywiście wszystkie zachowania bramkarza determinuje jeszcze wiele innych czynników, które można nazwać zbiorczo **AFORDANCJAMI**.

➔ Są to świadome możliwości określonego jakościowo i ilościowo działania. Brzmi skomplikowanie, ale w zasadzie nie jest to takie trudne. Mowa tutaj o parametrach wynikających z możliwości technicznych, taktycznych, motorycznych, mentalnych (i innych) bramkarza wobec możliwości przeciwnika osadzonych w kontekście danego momentu gry (biorąc pod uwagę nawet najdziwniejsze i nieprzewidziane wydarzenia).

Cytując Sir Alexa Fergussona, można by powiedzieć „**Football, bloody hell!**”

Z angielskiego czasownik 'to afford' znaczy „pozwolić sobie na coś”, „stać (kogoś) na coś”. Wobec tego AFORDANCJE są wszystkim tym, na co bramkarz może sobie w danej sytuacji pozwolić i na co w danej sytuacji go „stać” przy założeniu, że dąży do skutecznego działania.

Żeby jeszcze bardziej uprościć – chodzi np. o znajomość przez bramkarza swojego potencjału szybkościowego, żeby był w stanie ocenić, czy zdąży do piłki zanim przejmie ją przeciwnik.

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania w metodologii Total Goalkeeping sytuacje 1vs1 dzielimy w następujący sposób ↪



Każdemu podziałowi odpowiadają dane zachowania taktyczne oraz asortyment możliwych do zastosowania technik bramkarskich.

SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA

Miarą umiejętności bramkarza będzie skuteczność radzenia sobie w sytuacjach 1vs1. Możemy ją podnosić, kładąc akcent treningowy na każdym z wymienionych wcześniej poziomów ↪

WIEDZA O GRZE

Znajomość sytuacji, które mogą wystąpić (CO?), miejsc, w których najczęściej one zachodzą (GDZIE?), sposobów zwiększających skuteczność działania (JAK?) oraz mechanizmów i uwarunkowań tego działania (DLACZEGO?)

Jeśli jako bramkarz posiadasz wiedzę odnośnie trenowanych zachowań lub jako trener wyposażysz w nią swoich bramkarzy będą oni mogli świadomie się rozwijać – tj. wyciągać wnioski zarówno z udanych jak i nieudanych interwencji. Zbudują tym samym ŚWIADOME DOŚWIADCZENIE.

TAKTYKA

W szczególności chodzi o ustawienie bramkarza i jego przemieszczanie się podczas gry.

PODEJMOWANIE DECYZJI

Nie wystarczy wiedzieć co, gdzie, jak i dlaczego zrobić. Trzeba jeszcze to wykonać. A przed podjęciem działania należy podjąć **ADEKWATNĄ** decyzję **SZYBKO**. Nie brzmi to poprawnie gramatycznie, ale ten szyk zdania jest nieprzypadkowy. Decyzyjność to sztuka wyboru zachowania dającego największe prawdopodobieństwo sukcesu w danej sytuacji możliwie najszybciej.

MOTORYKA

Siła, szybkość, dynamika, mobilność (dawniej nazywana gibkością), a także szybkość reakcji i koordynacja – to parametry ruchu często decydujące o skuteczności działania.

TECHNIKA

To już prawie kropka nad „i”. Technika to sposób wykonania danej czynności ruchowej. Posłużymy się wyjaśnieniem na zupełnie innym, ale klarownym przykładzie: można kopnąć piłkę wysoko do góry (standardowy wolej), a można

posłać ją jak raketę po niskiej trajektorii (wolej boczny). W obu przypadkach ma ona szansę trafić do partnera z drużyny, ale takie czynniki jak czas jej dostarczenia oraz łatwość opanowania w kierunku ataku przez partnera będą skrajnie różne. O tym właśnie decyduje TECHNIKA. Podobnie w sytuacjach 1x1 – bramkarza można nauczyć całego arsenału umiejętności technicznych, które będą miały większe lub mniejsze szanse powodzenia, w zależności od sytuacji.

MENTAL

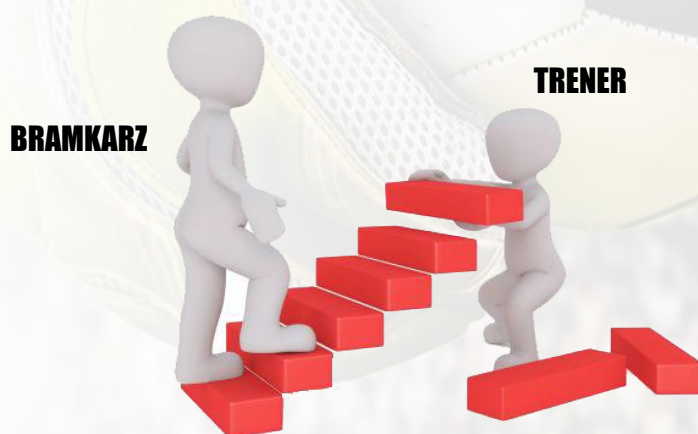
Temat rzeka. Żeby być możliwie najbardziej konkretnym zwrócimy uwagę Czytelników na takie aspekty jak: **PERCEPCJA** (postrzeganie) i **ANTYCYPACJA** (przewidywanie). Pierwsze to odbiór sygnałów ze środowiska – umiejętność „czytania gry” – czyli rozpoznawania i oceniania sytuacji. Druga, istotnie połączona z poprzednią, to umiejętność przewidywania tego, co wydarzy się za chwilę. Do tych dwóch należy w przypadku bramkarzy dołożyć jeszcze **ZAANGAŻOWANIE, KONCENTRACJĘ, PEWNOŚĆ SIEBIE, ODWAGĘ ORAZ KOMUNIKACJĘ.**

PODSUMOWANIE

Przedstawione powyżej założenia metodologii pracy pozwalają na rozwój bramkarzy we wszystkich najważniejszych aspektach – techniki, taktyki, motoryki oraz cech mentalnych. Dzięki położeniu dużego akcentu na wiedzę o grze, przekłada się ona na zdobywanie świadomego doświadczenia. Jeśli taki rodzaj samodoskonalenia się połączymy ze stosowaniem spójnego słownictwa i aparatu pojęciowego mamy gotowe narzędzie do maksymalnego rozwijania naszych bramkarzy.

Jak rozumieć pojęcie „maksymalny rozwój”? Otóż chodzi o systematyczne zwiększanie skuteczności bramkarzy. Niektórzy bardzo ambitni, a często początkujący golkiperzy chcieliby bronić wszystko. Pozornie wydaje się to dobrym nastawieniem. Ale po pewnym czasie okazuje się ono zgubne. Nigdy lub prawie nigdy nie udaje się bramkarzowi wyjść zwycięsko ze wszystkich sytuacji (nawet najlepsi bramkarze mają statystykę powyżej 1 bramki wpuszczonej na mecz). Dlatego nastawienie, żeby bronić wszystko prowadzi z czasem do frustracji.

W rozwijaniu bramkarzy zarówno podopieczni jak i trenerzy powinni kierować się zasadą dążenia do zwiększania skuteczności. Jeśli obecnie Twój bramkarz broni ok. 20% sytuacji 1x1 to pracujcie z nastawieniem, żeby tą skuteczność podnieść do 30%. Jeżeli osiągniecie 30%, to rolą Trenera jest znaleźć sposób i wyznaczyć drogę, którą wspólnie dojdziecie do 35% i tak dalej - cały czas decydując w jakich momentach gry najbardziej potrzebujecie poprawy skuteczności działania.



O konkretnych technikach stosowanych w określonych momentach gry oraz ich podgrupach, o wskazówkach w podejmowaniu decyzji oraz o ćwiczeniach, które możesz zastosować, aby doskonalić swoich bramkarzy w sytuacjach 1x1 przeczytasz w naszych kolejnych **E-BOOKACH** oraz dowiesz się na szkoleniach organizowanych w ramach projektu **TGK COACH LAB**.

TGK COACH LAB

ZAPRASZAMY PO WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT PROJEKTU TGK COACH LAB,
DOSTĘPNE MATERIAŁY ORAZ OFERTĘ SZKOLENIOWĄ

WWW.TOTALGOALKEEPING.PL

ZACHĘCAMY DO WSPÓŁPRACY Z MARKĄ ZERO – PRODUCENTEM RĘKAWIC BRAMKARSKICH,
ODZIEŻY LIFESTYLE ORAZ AKCESORIÓW DLA BRAMKARZY



JESTEŚ ZAINTERESOWANY!? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI I SPRAWDŹ OFERTĘ, KTÓRĄ DLA CIEBIE
I TWOICH BRAMKARZY PRZYGOTOWALIŚMY

BIURO@DLABRAMKARZA.PL

AUTORZY:

JAROSŁAW MURACKI

ARTUR WOŹNIAK

TGK COACH LAB

AKADEMIA BRAMKARSKA TOTAL GOALKEEPING