

Temat: Bramkarz kompletny w piłce nożnej.

Dzień dobry☺



Wielu ekspertów twierdzi, że dobry bramkarz to nawet 50% wartości drużyny! Wielu światowej klasy trenerów uważa, że drużynę należy budować od pozycji bramkarza.

**Oceniając bramkarza**, w pierwszej kolejności zwracamy uwagę *na pewność chwytu, szybkość reakcji oraz zwinność. Każdy bramkarz potrafi się rzucić do piłki, złapać ją, większość ma dobry refleks - jednak naprawdę dobry bramkarz, wyróżniający się ponad przeciętność musi umieć coś więcej...*

#### **Dodatkowe cechy i umiejętności dobrego bramkarza:**

- 1. Komunikacja:** dobra komunikacja między bramkarzem, a zawodnikami z pola jest niezbędnym elementem gry obronnej. Bramkarz powinien ustawiać krzyki, organizować ustawienie przy stałych fragmentach gry i informować, kiedy wychodzi z bramki by przechwycić podanie.
- 2. Gra na przedpolu:** bramkarz pełni funkcje ostatniego obrońcy i wyjściami na przedpole (a w razie konieczności nawet poza pole karne) powinien wspomagać swoich obrońców.
- 3. Gra nogami:** bramkarz jest nie tylko ostatnią linią obrony, ale również pierwszą linią ataku. Jego celne podania mogą otworzyć drogę do bramki i uruchomić szybki kontratak.
- 4. Dobre ustawienie:** w zależności, gdzie znajduje się piłka, bramkarz powinien przesuwać się wzdłuż linii bramkowej i w obrębie pola karnego.
- 5. Wprowadzanie piłki do gry:** wprowadzenie piłki do gry nogą powinno być precyzyjne. Wyrzut piłki ręką musi być wykonany w tempo i nie powinien sprawić trudności piłkarzowi w opanowaniu futbolówki - najlepiej zagrać ją po ziemi.
- 6. Decyzyjność:** **chyba najważniejsza cecha dobrego bramkarza. Bramkarz ma ułamki sekundy na ocenę sytuacji i podjęcie decyzji.** (czy złapać piłkę czy może tylko ją odbić, czy wyjść do dośrodkowania, czy zostać w bramce, czy po zagranie piłki do tyłu przez obrońcę wykopać ją z pierwszej piłki, czy jest czas na przyjęcie, czy przy dośrodkowaniu ustawić się przy bliższym, czy dalszym słupku, czy wprowadzić piłkę do gry dalekim wykopem, czy wyrzucić ją ręką).

<https://www.youtube.com/watch?v=u1hPoKFq00Y>

*Mam nadzieję, że przybliżyłem Wam jak ważnym i odpowiedzialnym zadaniem jest pozycja*

**BRAMKARZA**

**Zadanie dla Was na dziś:** spróbować wykonać zestaw ćwiczeń na zwinność z Panem Michałem Kręcickim (ćwiczymy wg własnych możliwości, pamiętaj o rozgrzewce!)

<https://www.youtube.com/watch?v=NKh9hZggSrU>

Pozdrawiam M.P.