

1 x 1 טקטית וטכנית

ד"ר גריןיאקוביץ מילורד-חילה - המנצח לחינוך גופני

משחק 1 x 1 הוא אחד החלקים החשובים והקשים מבחינה טקטית וטכנית במשחק הכדורגל. קבוצה שאין לה שחקנים טובים ב 1 x 1 לא יכולה לבנות על השגים גדולים, שום שיטת משחק אינה מחליפה את הצורך ויותר מכך 1 x 1 שימושי וחשוב בכל שיטה.

כאשר מדובר על המשחק 1 x 1 מתכוונים למצבים שונים כמו מצב בו שחקנים נמצאים פנים אל פנים, כאשר מגן שומר על התוקף מאחורי הגב, כאשר משחקים על קווי החוץ או כדורים באויר.

האמצעים הטכניים והטקטיים של שחקן תוקף במשחק 1 x 1 הם:

- * הובלת כדור.
 - * עבודת רגליים מהירה בזמן כדרור.
 - * יכולת לשנוי כיוון וקצב ריצה במהירות.
 - * הטעייה.
 - * תזמון.
 - * כדרור בתחבולות שונות המאפשרות להתגבר על המגן.
 - * זיהוי חולשות של מגן וניצולם.
 - * ראיית השטח - היכן ניצבים חבריו, היכן היריב.
 - * מחשבה נכונה והחלטית כמו מתי לכדרר, מתי הסיכון נמוך.
 - * המחשבה צריכה להיות כדרור לטובת המשחק, לטובת קבוצתו ולא להנאה.
 - * יכולת שמירה על הכדור.
 - * הצבת הגוף בין הכדור והיריב.
- כפי שהזכרתי 1 x 1 הוא חלק ממשחק הכדורגל וצריך לשלב אותו במהלך הקבוצתי, כדי להשיג מטרה זו חייבת להיות לשחקן ראיית משחק טובה. הכוונה שהשחקן יראה בזמן היכן השחקנים שלו, היכן שחקני היריב וכו'... בעזרת נתונים כמו "המגן איטי" או "המגן מהיר" יכול ביתר יעילות לקבל החלטות נכונות. כאשר הכדור נמסר אליו הוא חייב להחליט מהר ונכון.
- * למסור את הכדור בנגיעה אחת.
 - * לתת לכדור לחלוף ללא נגיעה.
 - * לעצור ולהתחיל לכדרר.

לפני כל מהלך הוא צריך לחשוב האם פעולתו מסכנת את הקבוצה או מה יכולות להיות התוצאות באם יפסיד את הכדור. לשחקנים בקו האחורי של ההגנה מומלץ לא לכדרר בכלל כי ברור שבאיבוד כדור השער שלו נמצא מיד בסכנה. מבחינה פסיכולוגית הכדרור המוצלח מעודד מאוד את המבצע ומשפיע הפוך על השחקן המגן שהצליחו לחלוף על פניו. כדרור מוצדק הוא כדרור שבעזרתו מגיעים ליתרון מספרי או למצב הבקעה. שחקן טוב מתכוון לצעד הבא כבר עם קבלת הכדור, השחקן התוקף חייב להיות החלטי, אמיץ ומלא רעיונות.

אמצעים טכניים וטקטים של שחקן מגן במשחק 1 x 1 הם:

- * מיקומו של המגן יהיה בין השער שלו לבין השחקן התוקף.
- * המרחק מהיריב יכול להשתנות תלוי במצב מסוים במשחק כמו המיקום או יכולתו של התוקף מהיר, איטי, תחבולן וכו'...
- * תזמון - צריך לדעת להכנס לקצב וכיוון התנועה של התוקף כדי לשפר את האפשרות להתמודד איתו.
- * עמידה נכונה ביחס לשחקן התוקף כדי לאפשר תגובה מהירה, עמידה כזאת היא אלכסונית ביחס לתוקף.

* תגובות מהירות וחדות לכוונות התוקף.

* שמירת קשר עין עם התוקף.

* שימוש בהטעיות כדי לגרום לתוקף לעשות טעויות ולתקוף אותו בתזמון המתאים.

* שימוש בכתף לחסימה ודחיפות.

* חסימת בעיטות או פריצה תוך יציבות למניעת נפילה או איבוד שווי משקל.

* ביצוע עבירות רק כאשר זה הכרחי, לעיתים אפילו בסיכון של כרטיס צהוב. יש להמנע מעבירות שאין להם סיבה.

* גליץ' - שימוש רק כאשר השחקן בטוח שיזכה בכדור או ירחיקו לחוץ וכו'...

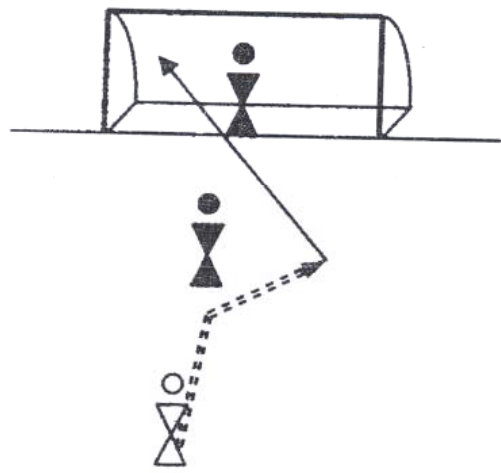
* כאשר המגן מאחורי גבו של התוקף ינסה לחלץ את הכדור בזמן המסירה לפני שהתוקף השתלט עליו, במידה ואין לו אפשרות לעשות זאת ילחץ על החלוץ וימנע ממנו להסתובב.

* נסיון לתגובה "ראשון לכדור, גם על הקרקע וגם באויר.

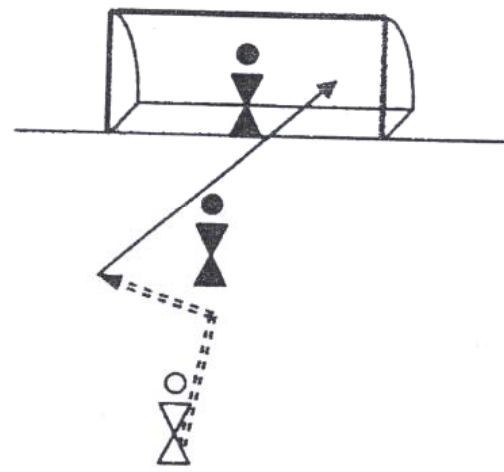
תריילינג: (הערה: באיריס הולכת כדור מוסון =====)

1. פנים לפנים.

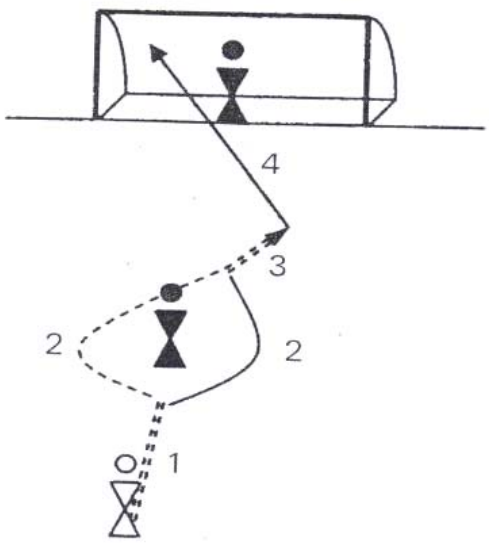
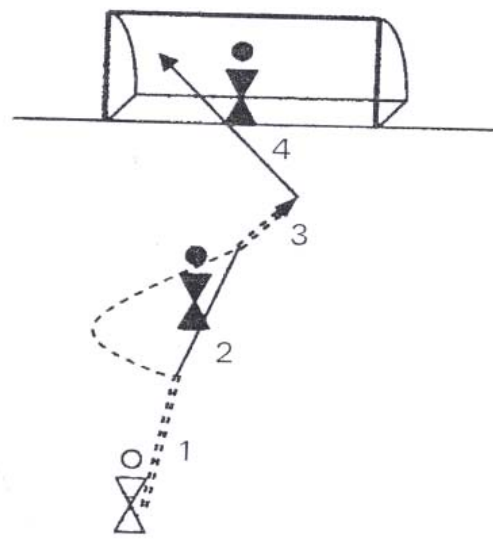
א. בתרגיל הראשון המטרה היא לעבור שחקן משמאל או מימין תוך כדי שינוי כיוון וקצב ריצה, ובסוף בעיטה לשער.



ג. לנסות להעביר כדור בין הרגליים של השחקן המגן ולבעוט לשער.



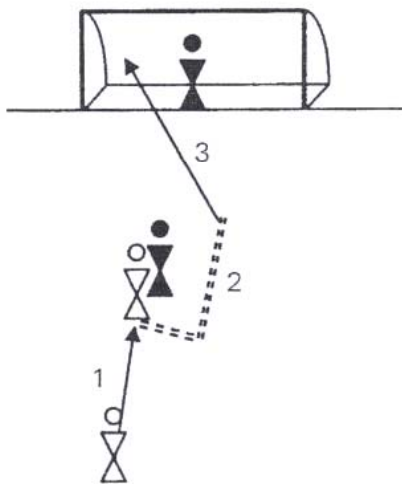
ד. למסור את הכדור מצד אחד של המגן, לעבור אותו מצד השני ולבעוט לשער.



הדגשים:

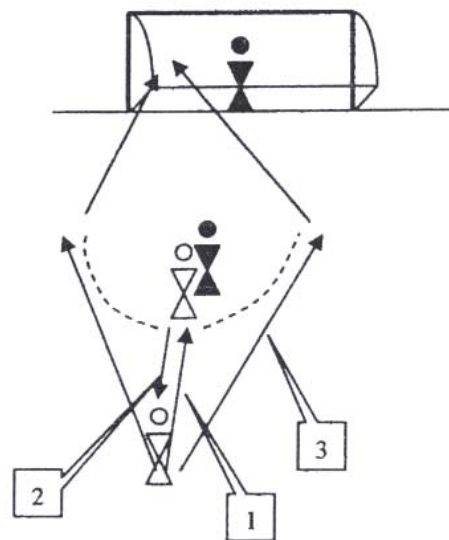
- * השחקן התוקף ישמור על הכדור קרוב לרגל.
- * ברגע ההטעיה הוא לא יהיה קרוב מדי ולא רחוק מדי משחקן מגן.
- * הטעייה מוצלחת שתכשיל את המגן.
- * שנוי כיוון וקצב ריצה צריך להעשות בבת אחת ובמפתיע.
- שחקן מגן ינוע לקראת שחקן תוקף ולא ימתין לו במקום, יש לתקוף אותו רחוק מהשער. כאשר הוא רץ עליו לעצור בזמן הנכון (לפני שנפגש עם התוקף) ובעמידה הנכונה (באלכסון) ואז להתחיל לנוע כך שינסה להיכנס לקצב ריצה של התוקף במטרה לעצור אותו ולקחת לו את הכדור.
- * השחקן המגן ישתמש בתנועות נכונות (רגל על יד רגל)
- * שלא יסתובב עם הגב לשחקן תוקף.
- * שלא יצא מהמשחק בקלות - ע"י הטעיות של התוקף.
- * שיעשה גליץ' רק כשהוא בטוח שיכול להשיג כדור ולא כתירוץ.
- * ינסה לחכות לטעות של התוקף כדי לקחת לו את הכדור.

2. עצירת ושמירת כדור כאשר שחקן מגן נמצא מאחורי הגב.



- א.**
- * אחרי עצירת כדור לנסות לעבור את המגן.
 - * בזמן עצירת כדור התוקף יחסום את התנועה של השחקן המגן עם הגוף ויעצור כדור עם הרגל הרחוקה ממנו (לכן הוא צריך לעמוד באלכסון כלפי השחקן המגן).
 - * התוקף ישמור תמיד על הכדור רחוק מהשחקן המגן (בין המגן לכדור).

- ב.**
- * אחרי עצירת הכדור למסור חזרה ולברוח לשטח פנוי
 - * התרגיל מתחיל כך שהמגן השומר על התוקף קרוב לרחבת ה 16, ברגע מסוים התוקף צריך להשתחרר מהמגן שלו ולבוא לקראת השחקן העוזר שעומד באמצע המגרש כדי לקבל את הכדור ולמסור כאשר התוקף בא לקראתו. התוקף צריך לעצור ולמסור חזרה ולברוח לשטח פנוי.
 - * המסירה חזרה צריכה להעשות ברגע שהתוקף מרגיש שהמגן צמוד אליו.
 - * את הבריחה לשטח פנוי לבצע במאץ מהיר (ספרינט).
 - * שחקן העוזר ימסור את הכדור לשטח אליו פתח התוקן



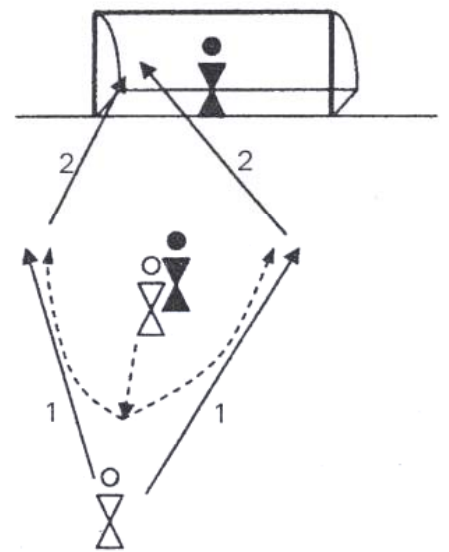
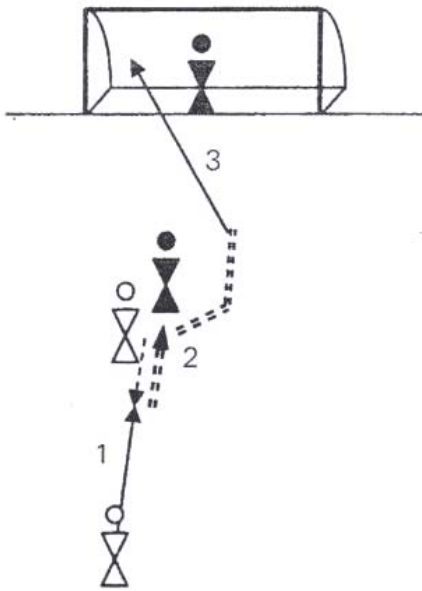
ג. שינוי כיוון התנועה תוך כדי עצירה.

אפשרות 1

בזמן עצירה לעשות הטעיה שמאלה או ימינה ואז
למשוך את הכדור לצד שני.
* תרגיל כנ"ל יש לבצע כאשר התוקף מרגיש שהמגן
נמצא צמוד אליו.

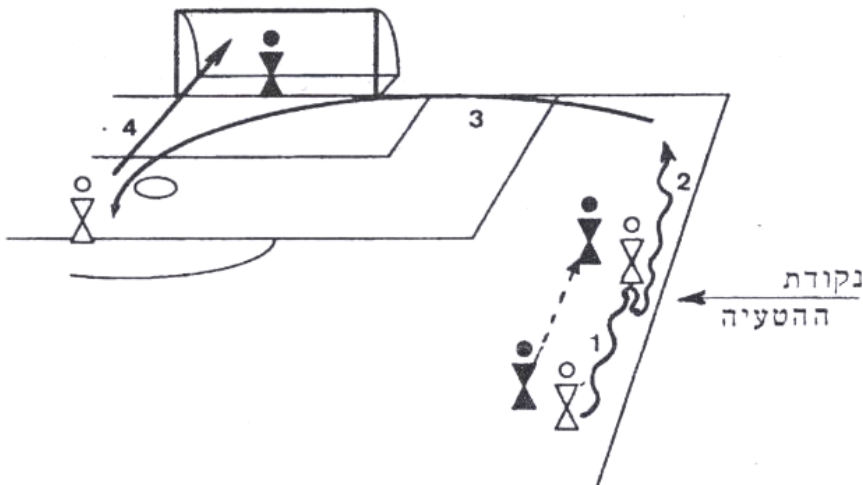
אפשרות 2

בזמן עצירת הכדור להסתובב עם הכדור 180 ולהגיע
למצב פנים לפנים
* תרגיל כנ"ל צריך לעשות כאשר התוקף מרגיש שהמגן
לא נמצא קרוב אליו.



ד. משיכת המגן ובריחה לשטח פנוי.

התוקף מתחיל לנוע לקראת העוזר לקבלת הכדור, ברגע
המתאים משנה כיוון התנועה במהירות לשטח הפנוי
ובתזמון המתאים מקבל את הכדור לבעיטה.



3. 1 x 1 בצידו המגרש.

א. בתרגיל זה נסיים עם הרמת

כדור לרחבת ה- 16

אפשרות 1: לעשות הטעיה בזמן

הכדור כאילו מנסים לעצור את

הכדור עם הסוליה אבל בעצם לא

לגעת בכדור ולהמשיך באותו כיוון.

אפשרות 2: לעצור כדור עם החלק

הפנימי של כף הרגל הרחוקה מהמגן

(לעצור את עצמך) ומיד למשוך את

הכדור עם החלק הפנימי של כף הרגל הקרובה למגן ולהמשיך תנועה לכיוון ההרמה