



## **Płyta DVD – „System gry 1 – 4 – 4 – 2”**

Wydawca: Pekasport.pl – Patryk Kniat

Cena; 99,90 zł.

Prezentacja w formie slajdów omawiająca najpopularniejszy system gry w ustawieniu 1-4-4-2. W oparciu o najnowszą literaturę fachową na ponad 100 slajdach zostały przedstawione różne sytuacje boiskowe i ich rozwiązania wykorzystujące ustawienie 1-4-4-2.

### SPIS ZAGADNIEŃ PREZENTACJI

#### **I OGÓLNE WIADOMOŚCI O GRZE W STREFIE**

- ustawienie zawodników, numeracja, charakterystyka pozycji
- odległości stref
- przesuwanie formacji w linii
- mocna i słaba strona

#### **II ĆWICZENIA DLA OBROŃCÓW I POMOCNIKÓW DOSKONALĄCE USTAWIENIE I PORUSZANIE SIĘ**

#### **III PRESSING - INFORMACJE TEORETYCZNE**

Pressing w fazie obrony, pressing w fazie ataku

#### **IV DZIAŁANIA W OBRONIE 4-OSOBOWEJ**

Neutralizacja poszczególnych działań przeciwnika

#### **V GRA NA SPALONEGO - INFORMACJE TEORETYCZNE**

#### **VI PRZEWAGA I RÓWNOWAGA ZAWODNIKÓW BRONIĄCYCH LUB ATAKUJĄCYCH W POSZCZEGÓLNYCH SYTUACJACH NA BOISKU**

#### **VII PODWOJENIE W POSZCZEGÓLNYCH SYTUACJACH W FAZIE OBRONY**

Podwojenie w pionie, podwojenie w poziomie

#### **VIII USTAWIENIE "TOPOWYCH" ZESPOŁÓW ŚWATA W SYSTEMIE 1-4-4-2**

Zamówienia przyjmowane są mailowo /[patryk@pekasport.pl](mailto:patryk@pekasport.pl)/ lub poprzez sklep internetowy na stronie [www.pekasport.pl](http://www.pekasport.pl) Płyta wysyłana jest paczką za pośrednictwem Poczty Polskiej za pobraniem.

**ZAPRASZAMY DO ZAKUPÓW !!!**