



Praktyczne zastosowanie
analizy nagrań wideo. Jak
nagrywać i analizować z
ograniczonym budżetem?



Co nagrywać i w jaki sposób?

Złota zasada: „Nagrywaj rzeczy które będzie czas przeanalizować do następnego treningu”

- Inside Run
- 1 on 1
- Ćwiczenia pozycyjne
- 7on7
- 11 na 11 (OFF, DEF, ST)



Analiza w perspektywie ograniczonego czasu i zasobów

- Okres przygotowań
- Pełniona funkcja (trener pozycji, koordynator)
- Plan na następny trening (co będziemy trenować)
- Funkcja konkretnego zagrania w naszym playbook (baza czy wariacja)



Ocena czy korekta – co wybrać?



System oceny meczowej:

- Zalety: Mierzalność, przejrzystość, budowanie rywalizacji i motywacji
- Wady: Dyskusyjne sytuacje, konieczność wspólnej analizy

Ocena czy korekta – co wybrać?



Sukces/porażka – TEAM EFFORT

- Każda akcja to albo sukces albo porażka (cel w kontekście „down&distance”)
- Komentarze do poszczególnych pozycji (taktyka w 1 kolejności, w drugiej technika)

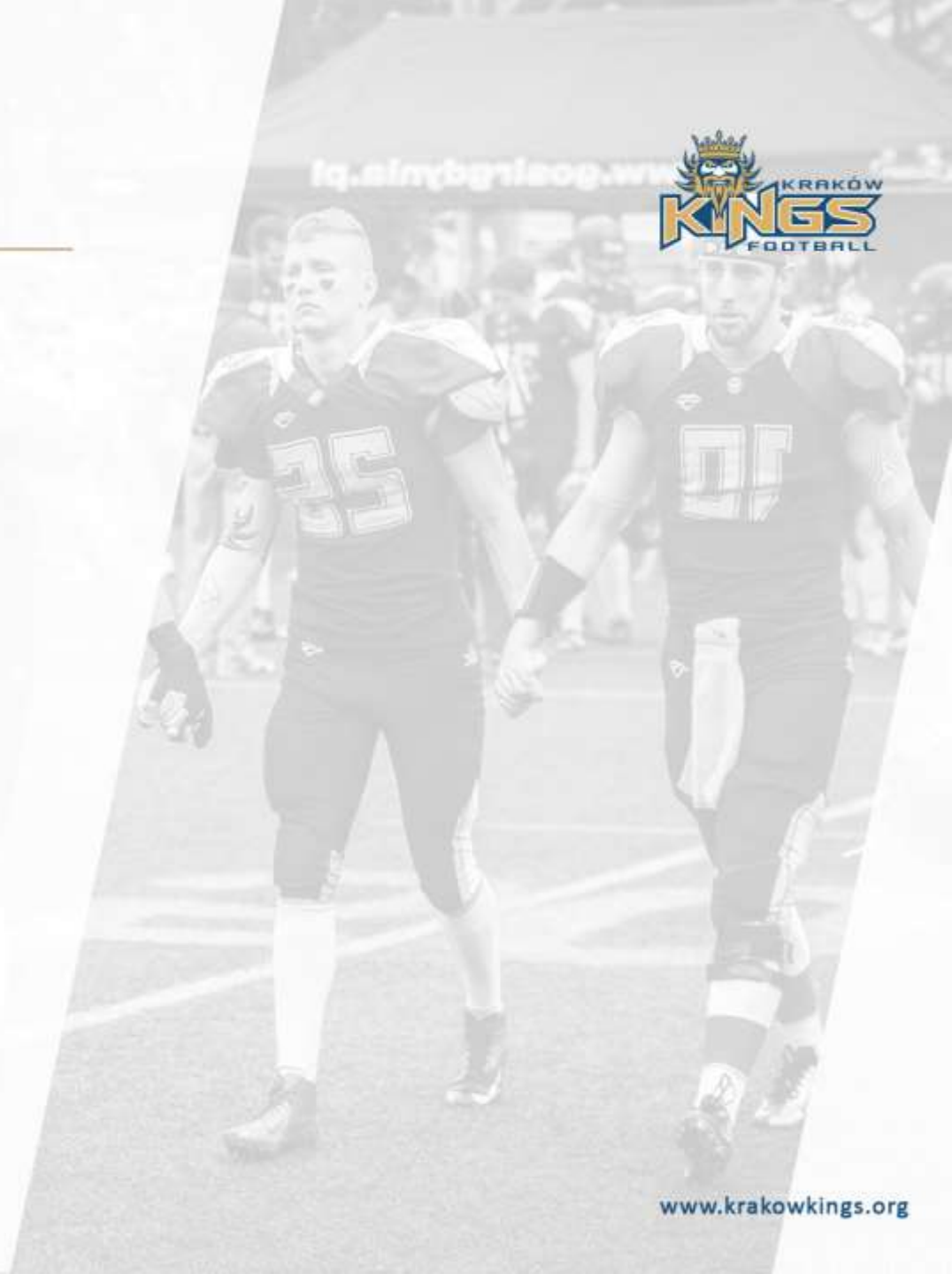
Po co analiza?

“I don’t know,” Belichick said. “Go ask Dallas and Kansas City ... the game is won by the players on the field. That’s who wins football games — the players. And they’ll decide it Sunday night.”



Analiza, a kalendarz treningowy/meczowy

- Dzień wolny – zawodnicy dostają informacje zwrotną
- Mecz weekend – poniedziałek analiza nagrań wideo



Studiowanie przeciwnika w czasie sezonu

- Defensywa – Focus na studiowanie ataku przeciwnika i tendencje (raport z tendencjami?)
- Ofensywa – 70% korekta naszych zagrań, 30 % game plan vs DEF front
- Zespoły specjalne – raport z zagraniami



Dziękuję za uwagę

Zygmunt Łodziński – Koordynator Ataku
Kraków Football Kings



<https://goo.gl/IFMoY9>

