



Trener



CZASOPISMO FACHOWE POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

NR 2 (118) 2014

SOBOLEWSKI
MAŁOWIEJSKI
ŚLEDZIEWSKI

Zalety małych gier

▶▶ 10-17

BARYLSKI

Gry zadaniowe

▶▶ 24-31

WKŁADKA

METODYCZNO

-SZKOLENIOWA

Gry rozwijające inteligencję

▶▶ I-XII



ENGEL
WIOSENNE
MIGRACJE
TRENERÓW



MAGISTA



NIKE.COM/MAGISTA



GRA NAJWAŻNIEJSZA...

Tematyka różnych form gier zdominowała bieżący numer „Trenera”.
 Także temat z okładki nawiązuje do gier, a w zasadzie do konsekwencji wyników sportowych, a te w piłce nożnej są owocem meczu piłkarskiego. Jeżeli drużyna gra źle, nie spełnia oczekiwań, przegrywa kluczowe spotkania – to najczęstszym „lekarstwem” stosowanym przez właścicieli klubu jest dymisja trenera. Niekiedy jest to rozwiązanie dobre, wręcz konieczne, ale bywa i tak, że „to niczego nie zmienia”, bo powodem kryzysu nie musi być osoba szkoleniowca.
 Bardzo kompetentnie omawiali ten problem edukatorzy Football Association John Bilton i Howard Wilkinson na konferencjach doszkoleniowych PZPN w ubiegłych latach. Tylko wspólna strategia, wspólne cele, wspólna wizja rozwoju klubu w połączeniu z wysoką kulturą wszystkich zainteresowanych (zarządu, działaczy, trenerów, skautów, zawodników, lekarzy, fizjoterapeutów, a także kibiców) może być podstawą trwałego sukcesu sportowego. A merytorycznym liderem tej wspólnej „filozofii gry” powinien być fachowiec, czyli główny trener właśnie. Polskie realia jednak dość mocno odbiegają od takich rozwiązań, od takiego sposobu zarządzania biznesem piłkarskim...
 Popatrzmy na tym tle na przykład z Europy. Holenderska Federacja Piłkarska (KNVB) poinformowała 28 marca 2014 roku, że po mistrzostwach świata w Brazylii Guus Hiddink zostanie selekcjonerem reprezentacji tego kraju, zastępując Louisa van Gaala. Wiadomo również, że współpracownikami tego 67-letniego szkoleniowca będą znani w przeszłości piłkarze: Ruud van Nistelrooy (m.in. Real Madryt, Manchester United) oraz Danny Blind. Ten drugi przejmie w przyszłości – po Euro 2016 – funkcję pierwszego selekcjonera aktualnych wicemistrzów świata. Wychodzi na to, że zatrudnienie nie będzie pochodną wyników, lecz zaufania do kompetencji kolejnych trenerów...
 Ale powróćmy do problematyki gier, które docelowo stanowią istotę współzawodnictwa, ale także są bardzo ważnym środkiem treningowym.
 Gra to bardzo kompleksowy, specjalistyczny środek szkolenia. Mieści w sobie wszystkie najważniejsze elementy treningu: przygotowanie motoryczne, techniczne, taktyczne i mentalne. Gra dopasowana do wieku grających [liczba zawodników, wielkość boiska i bramki] stwarza optymalne warunki rozwoju, oczywiście pod warunkiem, że rywale prezentują odpowiedni poziom. Wiele zmian organizacyjno-szkoleniowych przeprowadzonych w ostatnim czasie w polskim futbolu, inspirowanych było takim myśleniem. „Unifikacja organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce”, Centralna Liga Juniorów, zmiany w rywalizacji kadr wojewódzkich – to wybrane przykłady.
 Wymagający rywale, na każdym etapie szkolenia, to niezbędny element nowoczesnego programu szkolenia. Trzeba utrzymać ten kierunek przemian.
 A zamieszczone w niniejszym numerze liczne przykłady różnorodnych gier [małych, taktycznych, pomocniczych, zadaniowych, „na inteligencję”] niech pomogą polskim trenerom w ich codziennej pracy, tak – by piłkarze i drużyny, którymi się opiekują – czynili ciągłe postępy.

Redaktor naczelny „Trenera”
Dariusz Śledziwski

- 4-7 Jerzy Engel**
Pragmatyka pracy trenera piłki nożnej
- 8-9 Dariusz Śledziwski**
25 lat działalności Związku Polonijnych Klubów Piłkarskich Wschodniego Wybrzeża USA
- NAUCZANIE – TRENOWANIE**
- 10-17 Maciej Sobolewski**
Włodzimierz Małowiejski
Dariusz Śledziwski
Małe gry w procesie szkolenia piłkarzy nożnych
- 18-23 Miłosz Stępiński**
Krzysztof Paluszek
Gry doskonalące atak pozycyjny



I-XII WKŁADKA METODYCZNO-SZKOLENIOWA NR 52
Paweł Grycmann
Władysław Szyngiera
 Gry rozwijające inteligencję w piłce nożnej

24-31 Paweł Barylski
 Gry zadaniowe w kompleksowym szkoleniu piłkarzy nożnych

32-34 Rysto Gogarowski
 Gra w systemie z trzema obrońcami

WYDAWNICTWA – RECENZJE

36 Jan Chmura
 Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne

Trener
 Wydawca:
POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
 02-366 Warszawa
 tel. +48 (22) 55 12 300
 fax +48 (22) 55 12 240
 e-mail: pzpnp@pzpn.pl

Zespół wydawniczy
Dariusz Śledziwski
 (redaktor naczelny)
Adam Sławczyk
 (sekretarz redakcji)

Kazimierz Doktor
 Jerzy Engel
 Adam Kucharczyk
 Piotr Maranda

Skład graficzny
Piotr Przychodzeń
 Foto
 Archiwum, Cyfrasport

Pragmatyka pracy trenera piłki nożnej

Zwolnienie z pracy. Zmiana miejsca zatrudnienia. Bezrobocie. Nikt tego nie lubi. A jakże często doświadczają takiej sytuacji trenerzy piłki nożnej. Czy zasłużenie? Jak sobie z tym radzą? Jakie powinny być (jakie są?) kryteria oceny pracy trenera? Czy wynik sportowy (a w zasadzie jego brak) w kontekście oczekiwań prezesa klubu / właściciela / opinii publicznej), to sprawiedliwy i uczciwy punkt odniesienia? Znane są przecież przypadki, kiedy zwalniano trenera z pracy w momencie, gdy prowadzony przez niego zespół był liderem rozgrywek! Zapraszamy do dyskusji nad kryteriami oceny pracy szkoleniowców, ale także nad ich kompetencjami / umiejętnościami / osobowością / poglądami, które powinni posiadać w momencie kandydowania na posadę pierwszego trenera. Swoimi poglądami na te i podobne tematy dzieli się w bieżącym numerze „Trenera” Władysław Jerzy Engel, nasz redakcyjny Kolega z bogatym trenerskim CV.



Jerzy Engel
Były selekcjoner
reprezentacji
Polski

NOWE ZATRUDNIENIE

Częste zmiany trenerów w klubach piłkarskich są stałą częścią naszej futbolowej rzeczywistości. Rozstając się z zespołem, pozostawiamy za sobą wiele miesięcy, a czasem lat pracy. Wszystko co dla nas jeszcze do wczoraj było ważne, nagle staje się historią.

W zasadzie żadne uczelnie ani szkoły czy kursy trenerskie nie uczą, jak zachować się powinien szkoleniowiec rozpoczynając pracę z nowym zespołem, np. obejmując go w trakcie sezonu. Jedno, co na szczęście udało się już nam wyrugować z pragmatyki trenerskiej, to zły zwyczaj krytykowania poprzedników, np. za to, że zespół nie jest dobrze przygotowany motorycznie. Ta medialna krytyka miała być ewentualnym alibi dla nowego trenera, w przypadku gdyby pierwsze mecze pod jego wodzą nie były wygrane. Wydział Szkolenia PZPN, a następnie Szkoła Trenerów PZPN kładły duży nacisk na etykę w środowisku trenerskim, piętnując w/w zachowania, aż wreszcie udało się tego typu wypowiedzi wykasować z naszej piłkarskiej codzienności.

O ile sam sposób zachowania się w nowym klubie jest opiniotwórczo ważny, to sposób zarządzania nowym zespołem jest już zupełnie oddzielnym zagadnieniem. Zwykle uwaga wszystkich w klubie i mediach skupiona jest na zespole a nie na trenerze, chyba, że jest to były selekcjoner lub szkoleniowiec z dużym dorobkiem. Tymczasem to właśnie trener jest najważniejszą składową przyszłego sukcesu lub porażki. W każdym biznesie, gdy nowy menedżer przychodzi do pracy, to przez pierw-

sze tygodnie poznaje przede wszystkim samego siebie w nowym otoczeniu.

Już po pierwszych dniach szkoleniowiec powinien ocenić, czy podjął słuszną decyzję. Czy znalazł się w wymarzonej miejscowości, w którym chciał się znaleźć i czy jest tak, jak sobie to wcześniej wyobrażał? Czy też, mimo wielkiego splendoru jaki na niego spłynął po objęciu nowej funkcji, zrozumiał, że jednak pomylili się przychodząc do nowego klubu.



**Nowe pokolenie trenerów:
Artur Skowronek
i Michał Probiez**

KONTRAKT I WARUNKI PRACY

Rozpoczynając pracę w nowym klubie szkoleniowiec musi zabezpieczyć sobie kontraktem wszystko to, co w jego ocenie jest niezbędne, aby pracować zgodnie ze swoją filozofią futbolu. Jeśli przegapi się ten moment entuzjazmu zatrudniających go ludzi, to później będzie już bardzo trudno wywalczyć cokolwiek (szczególnie jeśli wyniki nie będą zgodne z oczekiwaniami zatrudniających). Andy Roxburgh edukując młodych trenerów mówi, „nie akceptuj w warunkach pracy w klubie niczego, co jest poniżej twoich standardów”. Dlatego kontrakt musi zawierać wszelkie konieczne zapisy dotyczące wymogów, jakie stawia szkoleniowiec kierownictwu klubu. Zwykle pracodawca ma tylko jedno życzenie do trenera: „niech zespół wygrywa i osiągnie zakładane cele, np. mistrzostwo”.

A jakie wymogi powinien mieć szkoleniowiec przed podpisaniem kontraktu? Jeśli nie masz innych wymogów poza finansowymi, to nie oczekuj zrozumienia i wsparcia od przełożonych, kiedy nadejdą trudne dni. Pretensje miej tylko do siebie. Edukator UEFA Howard Wilkinson zadaje podczas swoich szkoleń pytanie młodym trenerom „jak długo negocjujesz swój kontrakt?”, myśląc oczywiście o zapisach w nim zawartych dotyczących warunków pracy z zespołem. Polscy trenerzy zbyt łatwo zgadzają się na podejmowanie pracy w warunkach, co do których z góry wiadomo, że nie sprzyjają skutecznej pracy. Dla więk-

szości trenerów liczy się samo podjęcie pracy, wskoczenie na ligową karuzelę z nadzieją, że jakoś sobie poradzą. A nazwisko pokręci się w obiegu jeszcze przez jakiś czas i może uda się odskoczyć znowu do lepszego klubu. Ten sposób myślenia nie ma nic wspólnego ze świadomym podejmowaniem pracy, z ewentualnym przyszłym sukcesem i z troską o dobre wyniki zespołu.

Arsene Wenger zwykły powtarza, że jeśli podpisałeś kontrakt, to pracuj w tym klubie tak, jakbyś miał tu już pozostać do końca życia. Tylko z takim podejściem do zawodu masz szansę na zrobienie dobrych wyników. Dlatego tak wielu młodych szkoleniowców, nie szanując przede wszystkim własnego nazwiska, wypada z tej karuzeli po bardzo krótkim czasie i trudno im dostać kolejne zatrudnienie na tym samym poziomie rozgrywek.

Dlatego przygotuj sobie zbiór punktów, jakie są dla ciebie ważne i muszą być spełnione przez zatrudniających, a które powinny być zapisane w twoim kontrakcie lub aneksie do kontraktu, zanim go podpiszesz. Pamiętać należy, że to właśnie dobrze sformułowany kontrakt jest jedynym prawdziwym przyjacielem trenera, wspierającym go w każdym momencie pracy z zespołem. I wtedy, kiedy są sukcesy i wtedy, kiedy drużyna przeżywa kryzys. Poznaj zespół i jego problemy, zrób wywiad środowiskowy, zapoznaj się ze specyfiką pracy w nowym miejscu i dopiero później siadaj do negocjacji kontraktowych lub uściśnij dłonie ludziom, którzy chcą ciebie zatrudnić, podziękuj za zaufanie, ale czym prędzej odjeżdżaj.

TRENER W NOWYM KLUBIE

Pojawieniu się nowego szkoleniowca w klubie towarzyszy zazwyczaj nadzieja na natychmiastowe sukcesy lub przynajmniej na zmianę postawy zespołu. Jest też zakamuflowany przyznaniem się do błędów osób zarządzających klubem, bo przecież ktoś tam, zasiadający na meczu w górnych łozach, popełnił błąd zatrudniając poprzednika. Dlatego wielką nadzieją na zmianę aury w klubie pałają pracodawcy, a w ślad za nimi kibice i media. Również widzą nową szansę dla siebie piłkarze. Ale czy z pewnością wszyscy zatrudnieni w klubie postrzegają nową sytuację w taki sam sposób? Mówi się, że „nowa miotła lepiej wymiata”, ale nie zawsze to nowe wymiatanie przekłada się na natychmiastowe zdobyte punkty. Dlatego dobrze jest zro-

Polscy trenerzy zbyt łatwo zgadzają się na podejmowanie pracy w warunkach, co do których z góry wiadomo, że nie sprzyjają skutecznej pracy



Arsène Wenger prowadzi Arsenal Londyn już 18 rok. W tym sezonie zdobył pierwsze trofeum od 9 lat – Puchar Anglii

zumieć mechanizmy jakie działają, kiedy szkoleniowiec obejmuje nowy zespół. Wiedząc, że najważniejszą osobą jest zawsze trener, bo to on jednoosobowo odpowiada za wyniki zespołu, więc wypada się skupić wyłącznie na osobie trenera.

Mało kto zdaje sobie sprawę z faktu, że przez pierwsze tygodnie swojej pracy w nowym otoczeniu, trener poznaje ludzi, warunki i kulturę pracy w klubie, jego historię, warunki współpracy z mediami i wiele innych składowych codziennej pracy. Dlatego umiejętność szybkiej asymilacji jest szalenie ważna. Nowe mieszkanie, dojazd na stadion, warunki pracy w klubie, ludzie, którzy odpowiadają za wiele segmentów

pracy organizacyjno-medycznej, a dotykają one bezpośrednio wyników drużyny, z tym wszystkim trzeba zapoznać się szybko, ocenić czy podejmowane przez nich działania są zgodne z filozofią jego pracy i, ewentualnie, podejmować swoje pierwsze decyzje personalne.

Kiedy objąłem funkcję trenera Wisły Kraków, nie było w klubie miejsca, w którym mógłbym spotkać się z zespołem i w atmosferze pełnej koncentracji robić wspólne analizy naszej pracy. Spotykaliśmy się w klubowej kawiarence, piłkarze zamawiali kawę, siadali po czterech przy stolikach, a podczas odprawy dochodziły z zaplecza odgłosy szykowanego obiadu. Udało mi



szym treningu pojawiło się trzydzieści nowych piłek firmy Adidas, co tchnęło odrobinę więcej entuzjazmu w pracę zawodników. Dlatego mogłem pracować planowo, koncentrować zawodników na określonych celach i co chwila pokazywać skuteczność moich działań również organizacyjno-szkoleniowych, które dają pewność drużynie, że szkoleniowiec panuje nad wszystkim i ma pełne wsparcie zarządzających klubem.

To ważne elementy z punktu widzenia psychologicznego w szatni i są silnym orężem w ręku trenera. Mając zabezpieczone wszelkie sprawy organizacyjne możemy się koncentrować wyłącznie na skutecznym szkoleniu.

Tak więc w pierwszych tygodniach w nowym miejscu, poznajemy samego siebie, poznajemy ludzi i korygujemy własną wizję pracy z zespołem.

Podczas dyskusji z trenerami na transgranicznej konferencji, jeden z trenerów zadał pytanie: czy wiem jaka jest różnica między marzeniem o uzyskaniu dobrego wyniku a wizją jego osiągnięcia? I w tym pytaniu zawarta jest cała mądrość naszej pracy trenerskiej. Wszyscy marzą o sukcesie, trenerów nie wyłączając, ale tylko szkoleniowiec mając wizję jego osiągnięcia zna drogę, którą musi przejść z zespołem, aby ten sukces osiągnąć. Kształtujemy kulturę pracy zgodną z naszą filozofią osiągania sukcesów i ukierunkowujemy ludzi na zadania. W kolejnych miesiącach budujemy dobrą komunikację interpersonalną w zespole. Otrzymując pierwsze informacje zwrotne możemy zacząć wprowadzać pierwsze korekty w naszym planie strategicznym. A pierwsze sukcesy potwierdzają klasę naszej marki, stabilizując nasz autorytet w klubie i budując szacunek do naszego nazwiska. Dopiero wtedy nadchodzi odpowiedni moment na pokazanie własnej kreatywności w tworzeniu nowych idei, wdrażanie niekonwencjonalnych pomysłów czy zmian strukturalnych w klubie (zgodnych z naszą wizją). Jesteśmy w domu!

WYNIKI MÓWIĄ ZA NAS

Trzeba mieć wiele szczęścia, aby po przyjeździe do nowego klubu zespół prowadzony zgodnie z naszą wizją zaczął natychmiast wygrywać. Jeśli tak się zdarzy, to wszelkie nasze problemy asymilacyjne będą pozytywnie przyspieszone, a wiara piłkarzy w szczęśliwą rękę trenera pozwoli na dowolną „żonglerkę” metodami pracy i składem. Natomiast jak reagować w momencie kiedy wyniki nie ułożą się po naszej myśli i zamiast zwycięstw przyjdą porażki? Wtedy odczuwamy na naszych barkach, że mamy zespół w głębokim kryzysie, którego przyczyny w większym lub mniejszym stopniu znamy, ale sposób wyjścia z kryzysu jest dla nas wciąż zagadką. Wprowadzenie zespołu z sytuacji kryzysowej to proces wielokierunkowy i może być wdrażany dopiero po dokładnym zdefiniowaniu przyczyn, jakie do niego doprowadziły. Przyczynę lub przyczyny należy natychmiast usunąć, a przede wszystkim postawić na ludzi, którym się ufa, tylko wtedy będzie można polegać na własnej intuicji, bez której żaden dobry wynik nie jest możliwy.

Oto kolejny przykład z mojego trenerskiego życia. Z Wisłą Kraków rozstałem się w środę, to zawsze przykre i bolesne doświadczenie dla trenera. Ale już w czwartek dostałem telefon z Cypru z propozycją objęcia Apoel Nicosia. W piątek poleciałem na Cypr, a w sobotę obejrzałem mecz Apoelu z Olimpiacosem. Po meczu zostałem zaproszony przez zarząd klubu na rozmowy o kontrakcie. Poprosiłem abyśmy przełożyli rozmowy na niedzielę, o czym już pisałem powyżej. Siadając do rozmów wiedziałem już bardzo dużo o klubie, jego problemach i przyczynach kryzysu. To bardzo pomogło mi w rozmowach przeprowadzanych z szefostwem Apoelu w niedzielny wieczór. Już za trzy dni graliśmy trudny mecz wyjazdowy z Aek Larnaca, w sobotę derby z Omonią Nicosia, w kolejną środę mecz w pucharze Cypru, a po kolejnych trzech dniach wyjazd na mecz z AEL Limassol, i tak co trzy dni do końca sezonu. Gdybym przegrał któryś z pięciu pierwszych meczów, już żaden z celów nie mógłby być osiągnięty. Skracając całą historię, zdobyliśmy Puchar Cypru i zespół mógł wystąpić po raz kolejny w europejskich pucharach.

W naszej pracy potrzebna jest odrobina szczęścia, bo można wszystko zrobić znakomicie zgodnie ze sztuką trenerską, ale jeśli meczów się nie wygrywa, to powoli nasz mistrzowski plan zaczyna się sypać. Każdym zwycięstwem trener kupuje sobie dodatkowy czas pracy z zespołem. Ale żeby zwyciężać z drużyną, która jeszcze do wczoraj była pogrążona w głębokim kryzysie, trzeba prócz doświadczenia w pracy i umiejętności skutecznego reagowania, być również urodzonym pod szczęśliwą gwiazdą. „Jeśli nie masz szczęścia, to musisz zmienić zawód” - mawiał śp. Kazimierz Górski i jak zwykle miał wiele racji.

Wiem jak trudno jest przelknąć taką pigułkę, kiedy trenerowi wydawało się, że jest królem polowania, a tymczasem po trzech meczach zorientował się, że jest zwierzyną...



TRENER / LIDER / MENEDŻER

Najlepszym dowodem, jak istotnym elementem dla zespołu jest trener, możemy obserwować na poziomie Ligi Mistrzów. W Manchester United przez wiele lat zmieniali się piłkarze, ale osobą niezmienną był tylko Sir Alex Ferguson. Manchester był solidną drużyną europejską, zdobywał mistrzostwa Anglii i pokazywał skuteczny futbol. Kiedy zabrakło Sir Alexa na ławce Manchesteru, jego o wiele młodszy następcza David Moyes, mimo, że dysponuje tym samym składem co jego wielki poprzednik, zupełnie nie może sobie dać rady ani w rywalizacji na własnym podwórku, ani w europejskich pucharach. A przecież jest dobrym szkoleniowcem, sprawnym i prowadząc wcześniej skutecznie chociażby Everton.

Moyes to na rynku trenerskim solidna marka. Między innymi był trzykrotnie wybrany trenerem roku w Anglii, a więc nie jest to osoba przypadkowa na tym stanowisku. I oto z takim zespołem jak Manchester United David Moyes nie może sobie poradzić.

Inaczej bowiem pracuje się w klubach i z zespołami, z którymi dobry wynik mo-

żesz zrobić, a zupełnie inaczej z tymi, gdzie musisz osiągnąć sukces. Wielu trenerów już się o tym przekonało. Fakt, że tak dobrze mi szło w mniejszym klubie, z mniejszą presją wyniku, nie jest gwarancją sukcesu w klubie „topowym”, nawet z gwiazdami w składzie.

Wiem jak trudno jest przelknąć taką pigułkę, kiedy trenerowi wydawało się, że jest królem polowania, a tymczasem po trzech meczach zorientował się, że jest zwierzyną, do której wszyscy celują i widzą tylko w nim źródło zła.

Nasze życie trenerskie ulega takiej samej ewolucji jak wszystko co nas dookoła otacza. Jeśli się edukacyjnie zatrzymałeś, wpadłeś w zawodową rutynę lub chcesz odrywać kupony od czegoś co dokonałeś w przeszłości, to nie masz szans na sukcesy. Sir Alex Ferguson stwierdził w telewizyjnym wywiadzie dla EuroSport, że dlatego miał tak dobre wyniki, bo nigdy nie oglądał się za siebie, tylko widział kolejny cel przed sobą. Teraz kiedy jest na emeryturze ma czas - jak mówi - aby popatrzeć wstecz i uporządkować swoją przeszłość.

Lubię słuchać Fergusona, podobnie jak Mourinho czy Ancelottiego, bo są to liderzy, którzy doskonale wiedzą, jak iść do celu. Takich jak oni jest coraz więcej i przykłady charyzmatycznych: Jurgena Kloppa, Pepe Guardioli czy Laurenta Blanca - są tutaj jednoznaczne. To oni wyznaczają kierunek, to oni pokazują zwycięskie zespoły, to ich pracę warto analizować.

Dlatego trzeba być liderem codziennie, znać zasady zarządzania zespołem i być fachowcem w swojej dziedzinie, dysponując zawsze aktualną wiedzą. A wtedy o sukcesy nie trzeba będzie się martwić, nawet w nowym miejscu pracy.

się przekonać szefostwo klubu, że taka specjalna salka jest potrzebna. I rzeczywiście właściciel dotrzymał słowa, powstała salka z fotelami lotniczymi, ekranem i wszelkimi pomocami, o jakie zabiegałem, ale jedno co mogłem w tej salkie zrobić to pożegnać się z zespołem w miłych i komfortowych warunkach, kiedy z klubu odchodziłem. No cóż, lepiej późno niż wcale, i cieszyć się należy, że kolejni szkoleniowcy już mogli z niej korzystać. Obejmując Wisłę nie brałem w ogóle pod uwagę, że takiej sali odpraw, na tym poziomie pracy, może w klubie brakować. A jednak pomyliłem się i nie dopatrzyłem tego pierwszego dnia przychodząc do klubu.

Kiedy obejmowałem Apoel Nicosia byłem już pod tym względem bardziej doświadczony i zanim usiadłem do rozmów o kontrakcie z szefami klubu, długo zapoznawałem się z warunkami w klubie, mimo, że Apoel, podobnie zresztą jak Wisła Kraków, to czołowa drużyna, walcząca zawsze o najwyższe cele ligowe i grająca często w europejskich pucharach. Pomógł mi asystent pracujący przy zespole oraz sami piłkarze, kapitanowie zespołu, z którymi omówiłem wszelkie nurtujące zespół problemy. Dlatego kiedy usiadłem do rozmów o moim kontrakcie z prezesami i właścicie-

lami Apoelu, to sprawy finansowe zostawiłem na koniec negocjacji, a najpierw zabezpieczyłem sobie wszystkie sprawy organizacyjne (ważne dla mnie i dla zespołu). Dla przykładu tego samego dnia kiedy wszedłem do sali odpraw, to już wieszano tam duży ekran i na suficie mocowano nowoczesny projektor. Klub zakupił również jeden ze wskazanych przeze mnie programów analitycznych i tak udało mi się natychmiast wprowadzić do szatni zupełnie nową jakość. Szczęśliwie za tymi zmianami organizacyjnymi poszły też dobre wyniki szkoleniowe i nikt na te dodatkowe wydatki w klubie nie narzekał, choćby na zakup suplementów firmy Othomol sprowadzonych bezpośrednio z Niemiec. A tak, kiedy określiłem potrzeby i zapisano to wszystko w aneksie do kontraktu, to już na pierw-

Trzeba mieć wiele szczęścia, aby po przyjeździe do nowego klubu zespół prowadzony zgodnie z naszą wizją zaczął natychmiast wygrywać



Prowadzony przez Iwana Jovanovicia Apoel Nikozja w 2011 roku wyeliminował Wisłę Kraków z Ligi Mistrzów

Jürgen Klopp doszedł z Borussia Dortmund do finału Ligi Mistrzów, zdobył dwa tytuły mistrza Niemiec oraz krajowy puchar



25 lat działalności Związku Polonijnych Klubów Piłkarskich Wschodniego Wybrzeża USA

JAK TEN CZAS LECI...

25 stycznia 2014 roku w Centrum Bankietowym Royal Manor w Nowym Jorku, odbyła się wspaniała uroczystość podsumowująca 25 lat działalności Związku Polonijnych Klubów Piłkarskich Wschodniego Wybrzeża USA. Gratulacje z racji wspaniałych osiągnięć i życzenia dalszej, owocnej działalności przestali między innymi: Konsul Generalny RP w Nowym Jorku, Pan Mateusz Sząsiak, Prezes PZPN, Pan Zbigniew Boniek (listy jubileuszowe w ramkach) oraz

Dariusz Śledziwski
AWF Warszawa

liczni przyjaciele i sponsorzy Związku Polonijnych Klubów Piłkarskich (ZPKP), m.in. Janusz Kupcewicz, Jan Domarski, Kazimierz Kmiecik, Zdzisław Kapka, Andrzej Szarmach, Ziggy Rozalski.

Polski Związek Piłki Nożnej na uroczystościach reprezentował Henryk Kasperczak, Prezes Stowarzyszenia Trenerów Piłki Nożnej. Wręczył Prezesowi Jerzemu Karwowskiemu piękną patere z wygrawerowanymi życzeniami dalszych sukcesów dla ZPKP od Prezesa PZPN Zbigniewa Bońki i wygłosił krótkie przemówienie.

Następnie zasłużeni działacze ZPKP zostali odznaczeni srebrnymi i brązowymi odznakami PZPN. Oto nazwiska odznaczonych: Jerzy Karwowski, Edward Janiak, Wojciech Ziębowicz, Zbigniew Żelazowski, Bożena Żelazowska, Wacław Kolbik, Edward Cieśla, Jan Rutkowski, Stanisław Wielowski, Mieczysław Panek, Eugeniusz Kozak, Stanisław Kozak, Elżbieta Czekańska, Piotr Gołąbek, Ryszard Ruczaj, Jerzy Bielicki, Maria Bielicka, Lucyna Ostrzycka oraz Leszek Zalewski.

A wszystko zaczęło się w 1989 roku, jak zwykle od przypadkowego po części spotkania i rozmowy Panów Tadeusza Suchodolskiego i Wojciecha Ziębowicza. Wspominając stare, dobre czasy, T. Suchodolski opowiadał, że kiedy bezpośrednio po wojnie mieszkał w Anglii, to tam założył polską żołnierską drużynę Cracovia Coventry. A na terenie Anglii działał wtedy dobrze zorganizowany Związek Żołnierskich Klubów Sportowych, skupiający piętnaście polonijnych drużyn. I wtedy Wojciech Ziębowicz powiedział: „Panie Tadeuszu mieliście związek w Anglii, dlaczego nie możemy mieć podobnej organizacji w USA?”

I tak to się zaczęło. 19 maja 1989 roku na stadionie w Garfield rozegrano pierwszy oficjalny mecz reprezentacji Związku Polonijnych Klubów Piłkarskich: seniorzy pokonali reprezentację młodzieżową do lat 23 1:0, a bramkę na wagę zwycięstwa zdobył były I-ligowy piłkarz Ruchu Chorzów, Leszek Wrona.

Historia i osiągnięcia Związku Polonijnych Klubów Piłkarskich obejmuje udział w wielu imprezach sportowych, takich jak: Mistrzostwa Świata Drużyn Polonijnych, Światowe Igrzyska Polonijne, Mundial Etniczny w Nowym Jorku; organizacja turniejów: Polonijnych Drużyn Wschodniego Wybrzeża, Polonijnych Drużyn Ameryki Północnej, halowego o Puchar Prezesa ZPKP (od 2007 roku im. Kazimierza Górskiego) oraz licznych meczów towarzyskich i okolicznościowych (m.in. w 2007 roku z reprezentacją polskich aktorów).

Związkiem od lat kierowali pasjonaci piłki nożnej, wspaniali działacze, a często także i sponsorzy. Wymienimy tylko nielicznych, którzy dostąpili zaszczytu pełnienia funkcji Prezesa.

Ważną imprezą towarzyską organizowaną przez ZPKP jest doroczny „Bal Sportowców”, podczas którego uhonorowana jest pucharami jedenastka najlepszych piłkarzy polonijnych minionego roku, trener, działacz i sponsor.

W latach 80-tych i 90-tych każdą polonijną drużynę w większym lub mniejszym stopniu wzmacniali ligowi piłkarze



Trener Henryk Kasperczak i prezes Jerzy Karwowski podczas gali jubileuszowej

z Polski. Jednak po wejściu Polski do Unii Europejskiej praktycznie piłkarze po zakończeniu ligowej kariery już nie przyjeżdżają do USA, wolą grać w drużynach niższych klas Zachodniej Europy. I z tego m.in. powodu największym problemem większości drużyn polonijnych są kłopoty kadrowe. Coraz częściej działacze i trenerzy rozglądają się za wzmocnieniami z innych grup narodowościowych.

19 maja 1989 roku na stadionie w Garfield rozegrano pierwszy oficjalny mecz reprezentacji Związku Polonijnych Klubów Piłkarskich: seniorzy pokonali reprezentację młodzieżową do lat 23 1:0

Ale ZPKP wraz ze środowiskiem polonijnym nie składa broni, organizowane są rozgrywki i turnieje w nowych kategoriach wiekowych: Over-30, Over-40, a nawet Over-48. Powstają także nowe drużyny, a stare kultywują swoje tradycje. A zatem 100 lat drodzy Przyjaciele. I do zobaczenia na boiskach piłkarskich, już wkrótce.

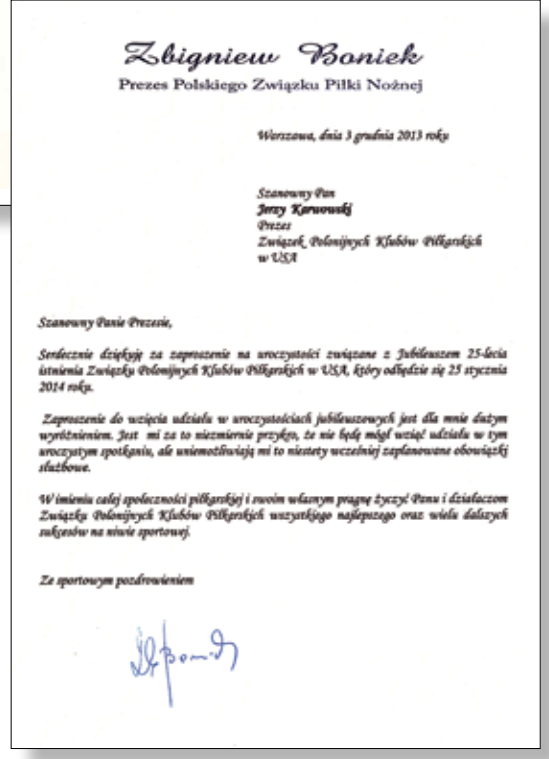


„Szanowny Panie Prezesie, Szanowny Panie Konsulu, drodzy członkowie klubów, sympatycy piłki nożnej, szanowni goście.

Mam satysfakcję, przyjemność i ogromny zaszczyt uczestniczyć w tej jakże podniosłej chwili Jubileuszu 25-lecia Związku Polonijnych Klubów Piłkarskich.

Dzisiaj jest czas na świętowanie i wspomnienia. Cieszymy się wszyscy z tego, co udało się tutaj zbudować. Serdecznie gratuluję wszystkim klubom piłkarskim ich osiągnięć sportowych i życzę dalszych sukcesów.

Związek Polonijnych Klubów Piłkarskich jest wzorem do naśladowania. Dowodem na to, że piłka nożna i patriotyzm mogą kwitnąć również na emigracji. Oby kolejne 25-lecie było równie obfite w sukcesy, jak to minione.”



PREZESI ZWIĄZKU POLONIJNYCH KLUBÓW PIŁKARSKICH W KOLEJNYCH KADENCJACH	
1989/1990	Tadeusz Suchodolski
1991/1992	Stanisław Wielowski
1993	Piotr Oczkowski
1994/1995	Stanisław Wielowski
1996	Zbigniew Żelazowski
1997	Stanisław Wielowski
1998	Edward Szmidt
1999/2000	Jan Rutkowski
2001/2003	Stanisław Wielowski
2004/2013	Zbigniew Żelazowski
2013/2014	Jerzy Karwowski

Małe gry w procesie szkolenia piłkarzy nożnych

Maciej Sobolewski
trener UEFA A
Włodzimierz Małowiejski
trener UEFA Pro
Dariusz Śledziwski
AWF Warszawa

Niniejszy artykuł odnosi się przede wszystkim do merytorycznych, szkoleniowych zalet małych gier, w całym spektrum ich wariantów. Uważamy bowiem, że małe gry odgrywają ogromną rolę w rozwoju talentu do gry w piłkę, nad czym głównie pracuje się na treningach. Wiele prac metodycznych i eksperymentalnych dowiodło, że małe gry są doskonałym bodźcem adaptacyjnym w:

- kształtowaniu zdolności motorycznych w piłce nożnej (szczególnie wytrzymałości),
- doskonaleniu tzw. techniki użytkowej,
- rozwijaniu podstawowych zachowań taktycznych podczas prowadzenia walki sportowej jaką jest każda gra.

Podczas współzawodnictwa prowadzonego w formie gry 5x5 typowe, taktyczne ustawienie drużyny to: 1-2-2 lub 1-1-2-1. Natomiast w grach 7x7 najczęściej stosuje się ustawienia: 1-3-2-1 lub 1-2-2-2. Szczegóły we wspomnianej powyżej unifikacji. Gry 4x4, 5x5, 6x6 i 7x7 można stosować niemalże na każdym etapie szkolenia, oczywiście mając na wzglę-

Aktualne funkcjonowanie małych gier w procesie szkolenia piłkarzy nożnych w Polsce jest oczywiste. Przyjęta w 2013 roku „Unifikacja organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa i dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce” zakłada bowiem, że współzawodnictwo w wieku do 7-ego roku życia [Skrzat – U7] ma polegać na grze 4x4 (plus bramkarze lub bez bramkarzy), a w wieku 8-11 lat (Żak młodszy – F2 / U-8, Żak – F1 / U-9, Orlik młodszy – E2 / U-10 oraz Orlik – E1 / U-11) na grze 6x6 plus bramkarze. A zatem gry 4x4, 5x5 oraz 7x7 to oficjalne, regulaminowe formy współzawodnictwa dzieci do 11 roku życia.

dzie poziom umiejętności zawodników, aktualny okres szkolenia piłkarskiego oraz bazę sportową jaką mamy do dyspozycji (namawiamy do jak najczęstszego grania w obiektach krytych, głównie późną jesienią, zimą i wczesną wiosną).

W czasie procesu szkolenia piłkarzy nożnych wyróżnia się kilka etapów pracy. Etap rozwijania zainteresowań grą w piłkę nożną, który obejmuje wiek przedszkolny (do 7 roku życia), który bazuje głównie na zabawach i grach ruchowych.

Etap wszechstronny, który obejmuje:

- 1) etap przygotowania wstępnego (wiek od 7 do 10 r.ż.), czyli momentu, w którym dziecko wchodzi w system edukacji szkolnej;
- 2) etap nauczania podstawowego, (wiek od 11 do 12 r.ż.), czyli 5 i 6 klasa szkoły podstawowej.

Etap ukierunkowany, który obejmuje:

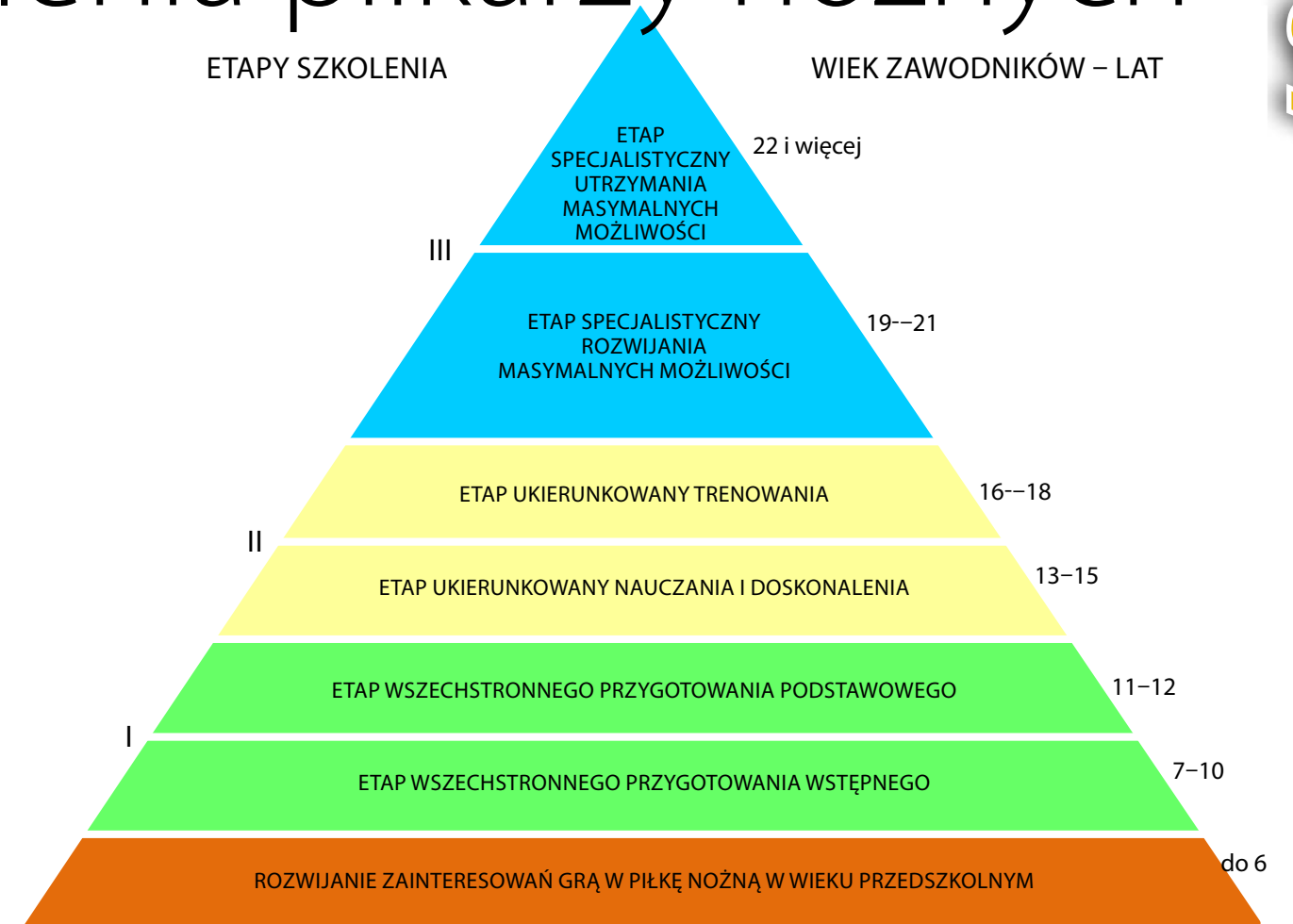
- 3) etap nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności gry, (wiek od 13 do 15 lat), kiedy zawodnik uczęszcza do gimnazjum,
- 4) etap trenowania, (wiek od 16 do 18 lat), kiedy zawodnik uczęszcza do szkoły ponad gimnazjalnej.

Etap specjalistyczny, który obejmuje:

- 5) etap rozwijania maksymalnych możliwości, (wiek od 19 do 21 lat),
- 6) etap utrzymania maksymalnych możliwości, (wiek od 22 lat do zakończenia kariery sportowej) (przyp. Wydział Szkolenia PZPN, Wydział Piłkarstwa Młodzieżowego PZPN „System organizacji szkolenia dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce”, Warszawa 2010).

ETAPY SZKOLENIA

WIEK ZAWODNIKÓW – LAT



W treningu piłkarskim wyróżnia się różne formy zajęć: ściśle, zadaniową, zabawową, fragmentów gry, gry uproszczonej, gry szkolnej czy gry właściwej (przyp. R. Kapera, D. Śledziwski, Piłka Nożna. Unifikacja procesu szkolenia dzieci młodzieży. PZPN, Rada Trenerów, Warszawa 1997). Małe gry uznaje się powszechnie za proste warianty gier uproszczonych. Gdy gra uproszczona to przede wszystkim stosowane ułatwienia w zakresie przepisów gry (mniejsze boisko, mniejsza liczba graczy, zmodyfikowana wielkość, a nawet liczba bramek, itp.), wszystko w celu doskonalenia określonego elementu techniki lub taktyki. Gry uproszczone znajdują głównie zastosowanie w początkowych etapach szkolenia, gdy umiejętności specjalne są na stosunkowo niskim poziomie.

Forma fragmentów gry imituje realne sytuacje meczowej walki. Forma ta realizowana jest obowiązkowo z aktywnym przeciwnikiem, polega na wyborze optymalnego rozwiązania techniczno-taktycznego przy, bardzo często, nierównomiernie liczbie zawodników atakujących i broniących, kształtuje samodzielność, aktywność i tworzą postawę piłkarza. Możliwe są jej różnorodne warianty, ułatwiające lub utrud-

niające działanie albo atakującym, albo broniącym.

Gra szkolna odbywa się zgodnie z przepisami, dopuszczalne są natomiast w przebiegu walki daleko idące ingerencje: typowe są liczne przerwy połączone z bieżącymi uwagami szkoleniowymi, powtarzanie pewnych akcji, zmiany i wymiany zawodników i ustawień w formacjach i pomiędzy drużynami. Stosowana jest przede wszystkim w doskonaleniu zespołowych umiejętności techniczno-taktycznych w grze defensywnej i ofensywnej. Prowadzący zajęcia może także określić warunki gry, np. ograniczyć liczbę kontaktów piłkarza z piłką lub wyznaczyć strefy i sposób kończenia akcji ofensywnych. Nieprzestrzeganie tych uzgodnień kończy się stratą piłki lub powtórzeniem akcji. W ramach tej

Małe gry uznaje się powszechnie za proste warianty gier uproszczonych. Gdy gra uproszczona to przede wszystkim stosowane ułatwienia w zakresie przepisów gry

Rycina 1. Etapy szkolenia stosowane w procesie treningowym piłkarzy nożnych w Polsce.

formy w roli sędziego często występuje trener.

Gra właściwa realizowana jest w formie meczów mistrzowskich, pucharowych, towarzyskich i kontrolnych. Jest prowadzona przez sędziego zgodnie z przepisami gry.

Na tym tle forma małych gier zasługują na szczególną uwagę trenerów pracujących ze wszystkimi grupami szkoleniowymi. Jerzy Talaga uważa, że o małych grach możemy mówić wtedy, gdy:

- a) przepisy, wymiary boisk, bramek, rodzaj piłek, czas gry i liczba graczy są sterowane, uproszczone i dostosowane do potrzeb szkoleniowych,
 - b) kiedy w każdym przypadku liczba walczących graczy po obu stronach jest jednakowa,
 - c) na pierwszym miejscu stawia się i ocenia cele szkoleniowe gry, a nie jej wynik,
 - d) kiedy liczba graczy po obu stronach nie przekracza minimalnej liczby graczy mogących rozpocząć zawody mistrzowskie w danej kategorii wieku.
- Do małych gier zaliczamy zatem, z perspektywy przepisów gry dotyczących kategorii seniora, następujące gry: 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 i 6x6. Natomiast gry od 7x7 do 11x11 zaliczyć na-



Trenerzy PZPN, Bartłomiej Zalewski (z lewej) i Robert Wójcik (z prawej) podczas zajęć z najmłodszymi



leży do gier uproszczonych i gry właściwej. (J. Talaga, Atlas ćwiczeń piłkarskich. Tom II – Taktyka. Wydawnictwo Ypsilon Warszawa 2000).

Zalety zastosowania małych gier w nauczaniu taktyki (za J. Talagą):

- a) doskonalenie elementów taktyki w optymalnych warunkach dla graczy broniących i atakujących,
- b) częsty kontakt z piłką (zasada powtarzania ćwiczeń),
- c) utrwalanie nawyków ruchowych, możliwość wyboru lepszego działania,
- d) współpraca z najbliższym partnerem w atakowaniu, podania piłki, wybieganie na pozycję, asekuracja partnera, przekazywanie przeciwnika w bronieniu,
- e) uniwersalność pozycyjna (atakowanie, bronienie), nauczanie podstaw taktyki,
- f) dostosowanie rodzajów piłek (ciężar, obwód) i obuwia do wieku ćwiczących,
- g) nauczanie podstaw gry w optymalnych warunkach (wymiary boiska dostosowane do wieku, umiejętności ćwiczących, uproszczone reguły gry).

Małe gry, jeżeli stosowane są w odpowiedni sposób mogą wpłynąć także na rozwój zdolności motorycznych zawodników. Wykorzystanie małych gier w kształtowaniu dyspozycji wytrzymałościowych piłkarzy badał trener Janusz Domaradzki, który pracując z juniorami Polonii Warszawa oceniał efekty gier 4x4, 5x5 i 6x6 w dziesięciu wariantach. Grano na bo-

isku o wymiarach 40x27 metrów, na bramki 5 m x 2 m, a odpowiednia liczba piłek zapewniała brak przestoju w grze. Wyniki badań wykazały, że małe gry – przy czasie gry: 3x10 min (odpoczynek 3 min.) lub 4x10 min (odpoczynek 5 min.) były skutecznym środkiem treningowym w kształtowaniu wytrzymałości tlenowej piłkarzy. Średnie tętno maksymalne gier wynosiło 81,4% tętna maksymalnego, a średnie stężenie mleczanu ocenianego w przerwach i po zakończeniu gier wyniosło 4,1 mmol/l, czyli na poziomie progu przemian beztlenowych (optymalny poziom intensywności dla treningu tlenowego) (J. Domaradzki, *Małe gry jako środek treningowy kształtowania wytrzymałości u piłkarzy. Trener 2006*).

Inne wykorzystanie małych gier widzą H. Duda i M. Hajdo, którzy proponują nauczanie systemu 1-4-4-2 (bez libero) realizować w warunkach naturalnych walki sportowej właśnie w formie małych gier taktycznych oraz w formie gier pomocniczych. Wszystkie zaprezentowane przez nich ćwicze-

„Moje boisko – Orlik 2012”. To właśnie na tych boiskach z powodzeniem można realizować cele szkoleniowe na poziomie piłki nożnej dziecięcej i młodzieżowej

Finale ogólnopolskie turnieju „Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku” na stadionie warszawskiej Polonii

nia i gry zawierają wysoki czynnik koordynacji działań indywidualnych i grupowych, gdzie we wzajemnym współdziałaniu wymagane jest świadome uczestnictwo gracza w rozwiązywaniu fragmentów walki sportowej (przyj. H. Duda, M. Hajdo, *Doskonalenie systemu 1-4-4-2 (bez libero) w małych grach taktycznych oraz grach pomocniczych. Trener 2004, nr 3*).

Grą pośrednią pomiędzy małymi grami a grą właściwą jest gra 7x7. Jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, że w każdej z drużyn jest bramkarz, to de facto mamy do czynienia z małą grą 6x6. Jej celem jest zapewnienie młodemu piłkarzom wystarczająco długiej gry z prostymi zadaniami taktycznymi, z możliwością zmian pozycji, z akcentem na zachowanie kreatywne i co bardzo ważne, bez wyciągania nadmiernych konsekwencji za popełniane błędy (dominacja atmosfery aprobaty, zabawy, przyjemności z gry).

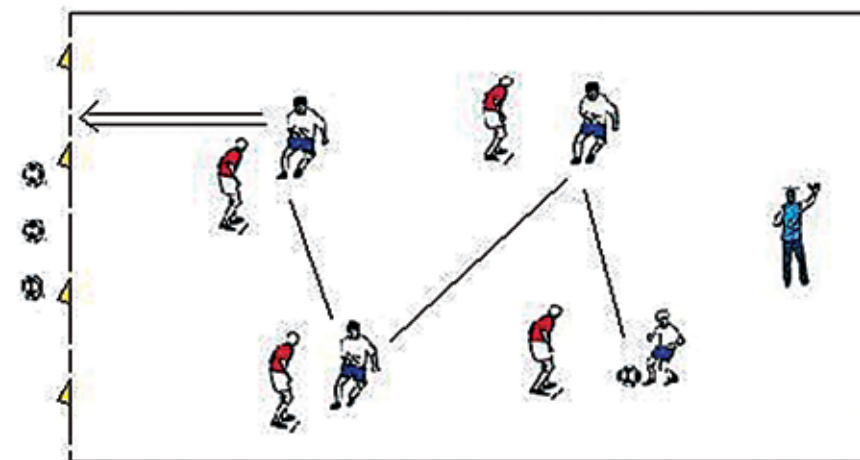
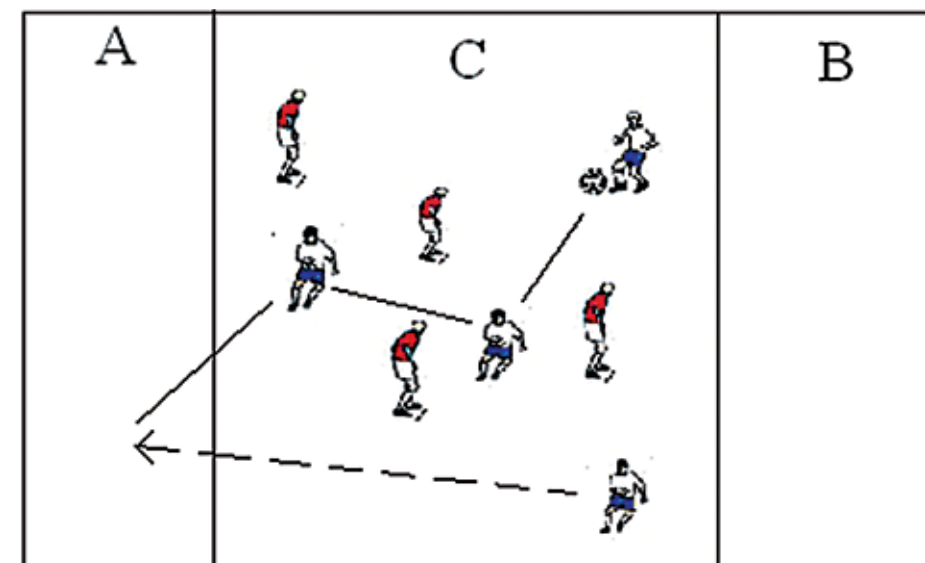
Stosując w treningu różne formy małych gier (włącznie do gry 6x6 plus bramkarze) możemy obecnie korzystać z bazy szkoleniowej, jaką dysponują gminy, osiedla i szkoły w ramach programu „Moje boisko – Orlik 2012”. To właśnie na tych boiskach z powodzeniem można realizować cele szkoleniowe na poziomie piłki nożnej dziecięcej i młodzieżowej. Odpowiednio zagospodarowane „Orliki” wzbogacają infrastrukturę sportową, spełniając jednocześnie rolę tradycyjnych podwórek, które być może wyróżnią utalentowanych piłkarzy.

PRZYKŁADOWE MAŁE GRY STOSOWANE W PROCESIE TRENINGOWYM

GRY 4X4 BEZ BRAMKARZY

Gra 1

Dwa zespoły 4x4 grają w polu 35x25 m podzielonym na strefy skrajne A i B oraz strefę środkową C, gdzie toczy się gra. Zespół posiadający piłkę atakuje i stara się podać do oznaczonego zawodnika ze swojego zespołu, który ma możliwość wbiec do pola A. Broniący utrudniają to zagranie przesuwając strefę. Gdy atakującym się to powiedzie grają dalej, starając się podać teraz do pola B. Do pól A i B może wbiegać tylko atakujący. Broniący nie mogą tam wbiegać. Gdy piłkę przechwycą broniący, stają się atakującymi. Przy słabszych umiejętnościach ćwiczących zamiast podania do „wbiegającego partnera” może być przeprowadzenie piłki przez wyznaczoną linię.

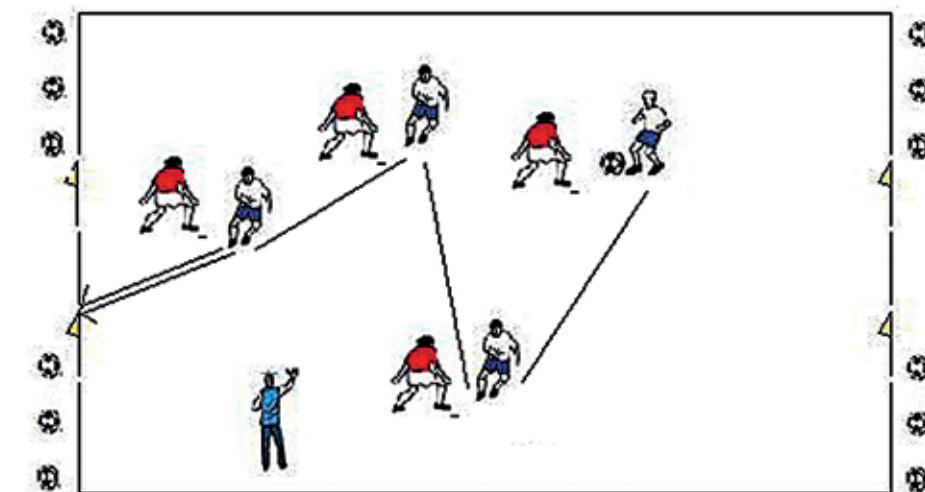


Gra 2

Dwa zespoły 4x4 grają w prostokątnym polu 35x25 m. Gra toczy się do czterech bramek, ustawionych z chorągiewek. Zadaniem zespołu atakującego jest strzelenie bramki do jednej z dwóch bramek. Broniący: podważając atakującą posiadającą piłkę oraz asekurując pole nie pozwalając posiadającemu piłkę na podanie do tyłu. Gdy broniący wejdą w posiadanie piłki, stają się atakującymi do bramek, ustawionych po przeciwnej stronie boiska.

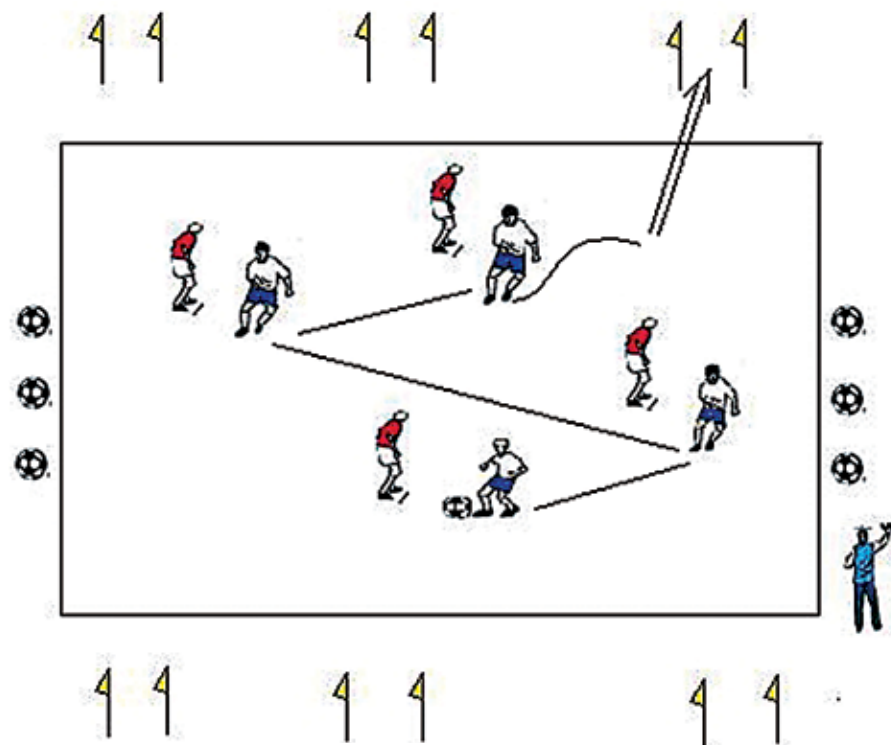
Gra 3

Gra 4x4 w polu gry 25 m x 40 m. Zespół atakujący powinien utrzymać się przy piłce jak najdłużej i strzelić bramkę (bramka ustawiona z chorągiewek). Czas utrzymania się przy piłce określa trener (może to być liczba podań lub czas w sekundach). Każdy zawodnik może wykonać podania do współpartnera dopiero po trzech dotknięciach piłki. Broniący po odebraniu piłki stają się atakującymi.



Gra 4

Dwa zespoły po czterech zawodników grają w wyznaczonym polu, np. 25x40 m. Poza dłuższymi bokami boiska, za jego linią, w odległości do 7 m są ustawione po trzy bramki z chorągiewek. To do nich należy trafiać piłką by zdobyć punkt. Strzał musi jednak zostać oddany z pola gry. Poza linią nie wolno grać, a szczególnie bronić. Poza liniami bocznymi mogą być ustawione piłki, by nie trzeba było długo czekać na piłkę, którą oddano strzał.



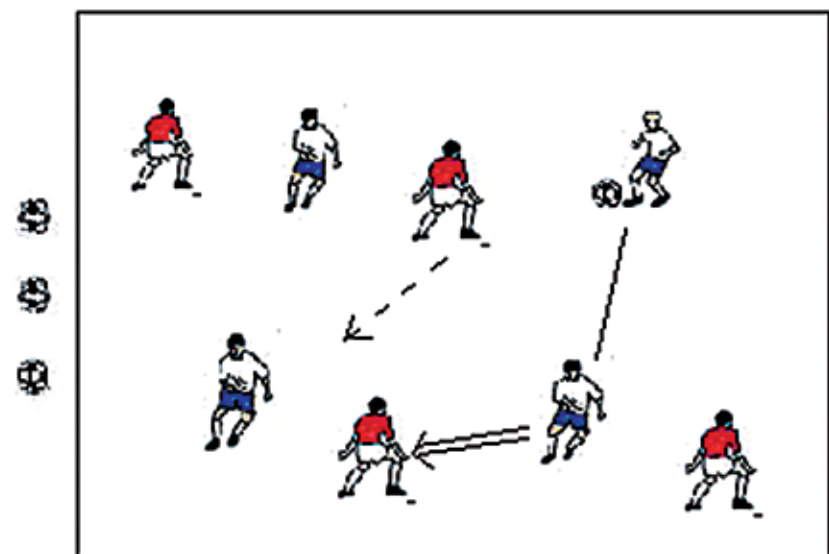
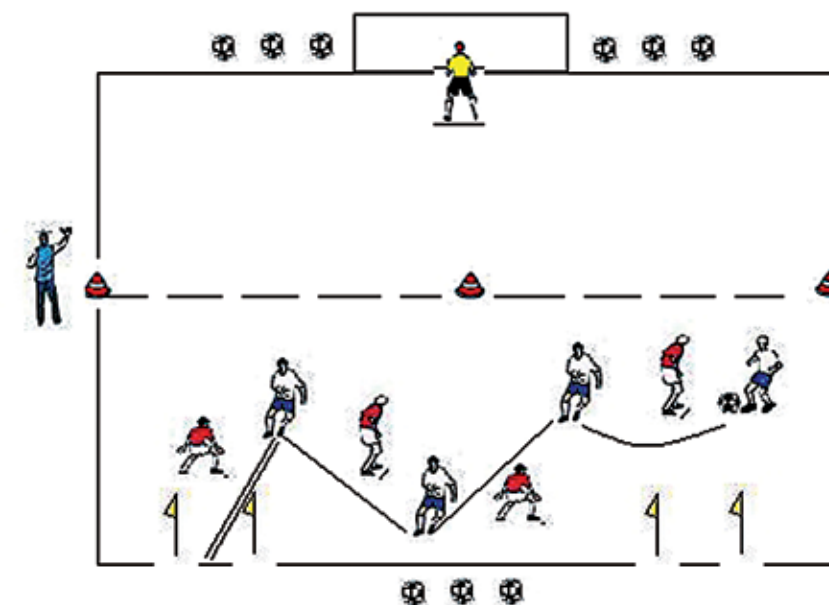
GRY 4X4 Z BRAMKARZAMI

Gra 7

Dwa zespoły 4-osobowe grają na polowie wyznaczonego boiska, przedzielonego linią środkową.

Wariant A: zespół broniących (białych) z dużą bramką i bramkarzem. Linia środkowa jest linią spalonego. Jeśli akcja zespołu atakującego (czerwoni) jest z lewej strony, to musi być podanie na wolne pole. Tam wbiega atakujący i otrzymuje podanie. Dalej toczy się gra 1x1 z bramkarzem. Jeśli akcja jest z prawej strony, to musi to być po akcji indywidualnej i dalej pojedynek 1x1 z bramkarzem.

Wariant B: dowolna gra z przestrzeganiem przepisu o spalonym w obie strony. W bramce jeden bramkarz w zespole białych. Biali atakują do dwóch małych bramek (z chorągiewek) ustawionych na linii końcowej wyznaczonego boiska. Strzelenie bramki – 1 punkt. Przeprowadzenie piłki przez linię końcową – 2 punkty. Czerwoni po odbiorze piłki atakują na dużą bramkę.



Gra 5

W prostokącie 30x20 m grają dwa 4-osobowe zespoły. Gra toczy się „na czas”. Np. w trakcie 120 sekund zespół A (posiadający piłkę) ma za zadanie jak najwięcej razy trafić piłką zawodników zespołu B. Potem następuje zmiana ról. Dookoła boiska ustawione powinny być piłki, by przerwy w grze były krótkie. Możemy modyfikować zasady gry, np. gra bez prowadzenia piłki, gra z określoną liczbą dotknięć piłki, itd. Głównym celem gry jest uaktywnienie ćwiczących.



Gra 8

Gra brazylijska 4x4+4. Drużyna białych atakuje, czerwoni bronią. Po stracie piłki lub po strzelonej bramce, czerwoni atakują przeciwną bramkę a zespół w żółtych koszulkach broni. Po odzyskaniu piłki, lub strzeleniu bramki przez czerwonych, zespół żółtych atakuje na przeciwną bramkę gdzie bronią biali, itd.

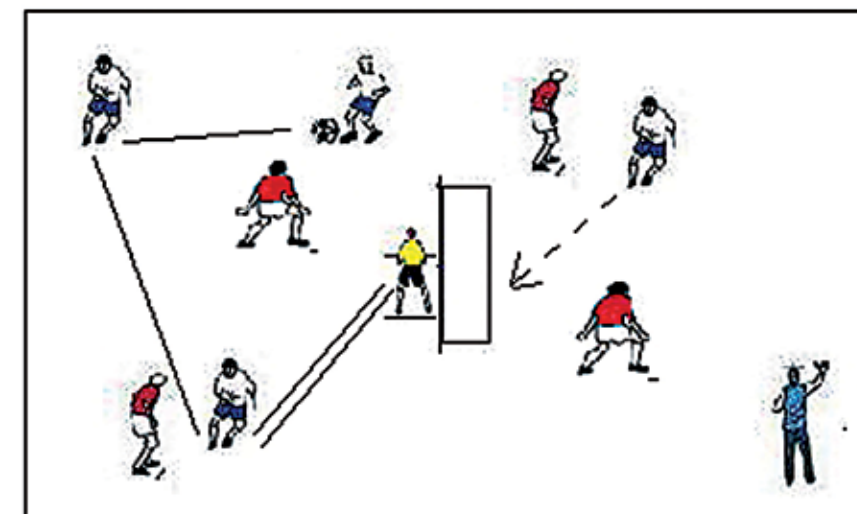
Gra 6

Gra 4x4 plus 1+1. Ruchomą bramkę tworzą zawodnicy z obu drużyn, trzymając w dłoniach na wysokości kolan tyczkę. Gol może być zdobyty z każdej strony tej bramki. Wyznaczyć czas trzymania tyczki, stały dla każdego zawodnika. Dodatkowo można zdobyć punkt za celny strzał na jedną z dwóch bramek ustawionych na końcach boiska. Gra toczy się tylko w środkowym pasie, z którego można oddawać uderzenia na bramki. Po wyjściu piłki poza wyznaczone pole lub cełnym strzale na bramkę kolejną piłkę do gry wprowadza trener.



Gra 9

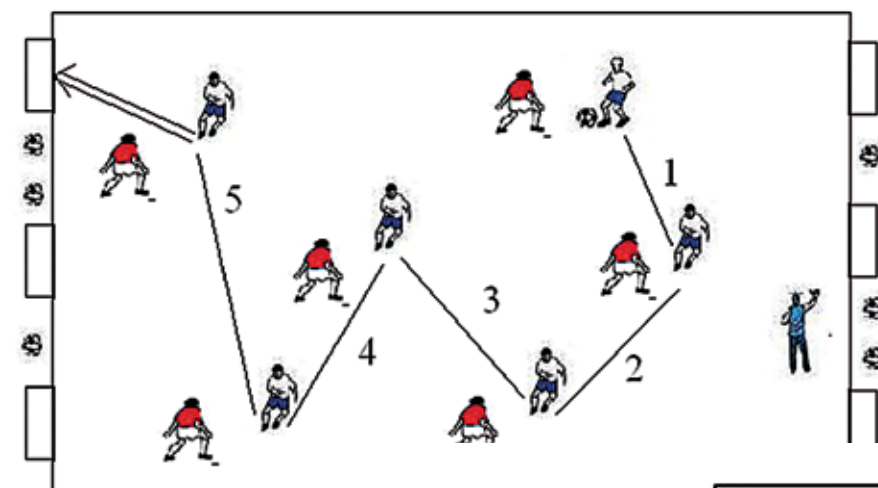
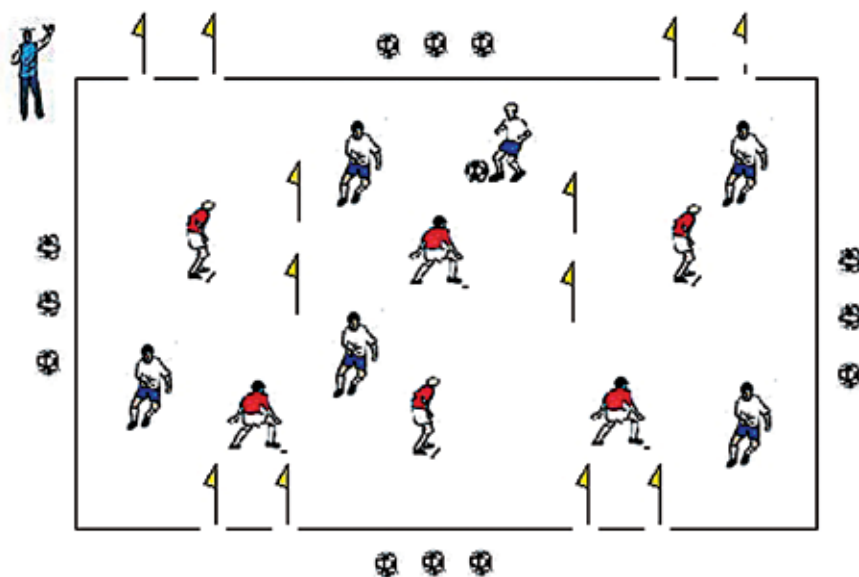
Gra 4x4 z bramkarzem na „otwartą” bramkę, czyli gole można zdobywać z obu stron bramki. Zespół, który po bramce dojdzie do piłki prowadzi dalej grę. Nie można strzelić gola bezpośrednio z podania przeciwnika.



GRY 6X6

Gra 10

Gra do 6 małych bramek. Prostopadłe pole gry, np. 40x25 m. Na obu dłuższych bokach boiska, są ustawione po dwie małe bramki, np. z chorągiewek. Kolejne dwie małe bramki są ustawione wewnątrz pola gry. Grają dwa zespoły, w których każdy broni sześciu bramek i do sześciu atakuje. Za zdobycie bramki do tych bramek, które są ustawione na linii dłuższej boiska otrzymuje się 2 punkty. Do tych w środku pola gry po 1 punkcie.



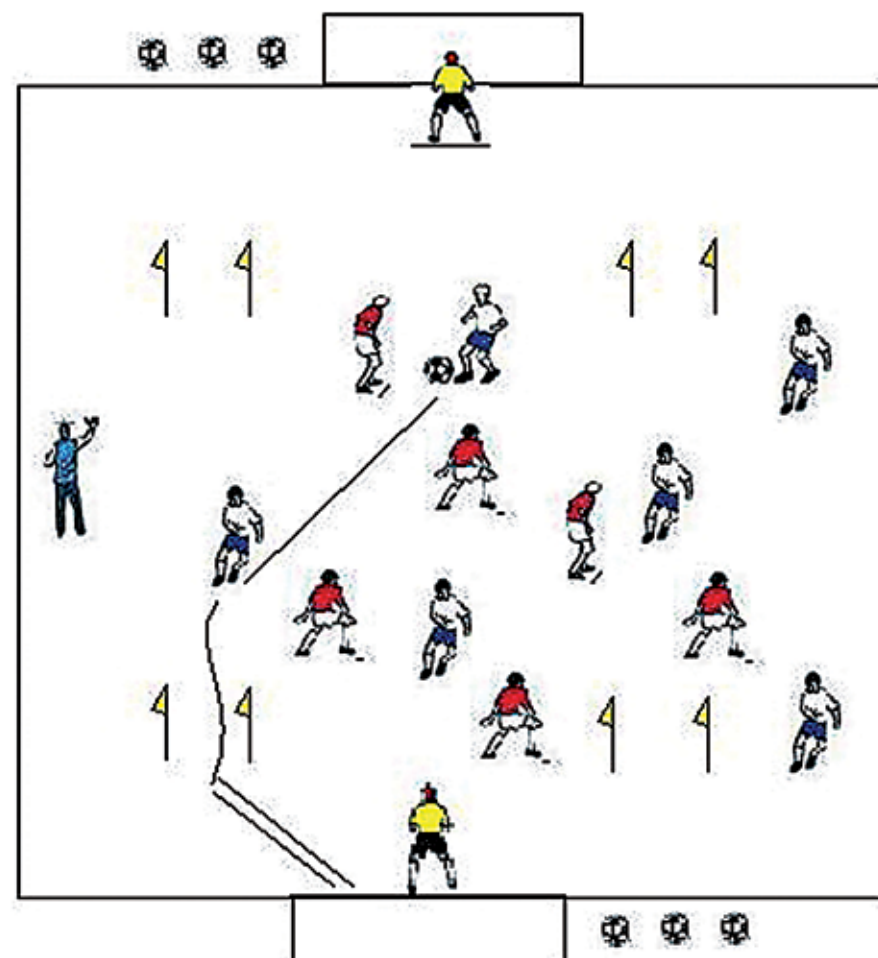
Gra 11

Gra 6x6 na małe bramki. Gra toczy się do sześciu bramek, ustawionych na końcowych liniach boiska. Zadaniem zespołu atakującego jest strzelenie bramki do jednej z trzech bramek przeciwnika, po wcześniejszym wykonaniu pięciu podań między zawodnikami swojej drużyny. Strzał można wykonać z dowolnego miejsca wyznaczonego boiska. Gdy broniący wejdą w posiadanie piłki, atakują i strzelają do bramek ustawionych po przeciwnej stronie boiska.

GRY 6X6 Z BRAMKARZAMI

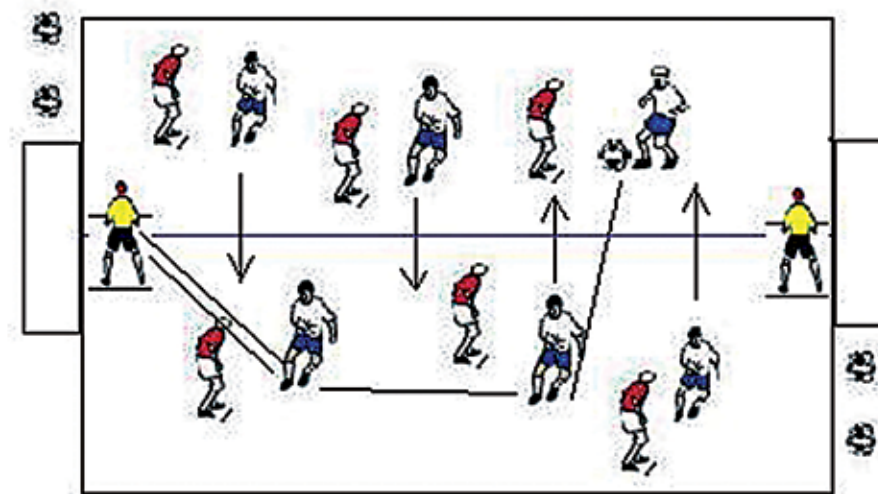
Gra 12

Dwie duże bramki na polu gry 40x35 m. Dwa zespoły po sześciu zawodników. Przed każdą bramką w odległości min. 7 m, ustawione są dwie małe bramki z chorągiewek. Zespół atakujący za przeprowadzenie lub podanie przez ich światło otrzymuje 1 punkt, a gdy w tej akcji strzeli gola do dużej bramki, to otrzymuje jeszcze 2 punkty. Za bramkę strzeloną do dużej bramki bez przejścia piłki przez małą bramkę otrzymuje się 1 punkt. Broniący są zmuszeni do krycia wszergo i wzdłuż boiska.



Gra 13

W polu 40x30 m dwa zespoły 6-osobowe prowadzą grę do dwóch bramek, w których bronią bramkarze. Boisko wzdłuż podzielone jest na dwie połowy. Gra dowolna, ale po chwycie piłki przez bramkarza zawodnicy jego zespołu szybko muszą zmienić połowy. Ci, którzy są na lewej części boiska przebiegają na prawą, a ci z prawej na lewą. Dopiero wówczas bramkarz może wprowadzić piłkę do gry. Musi to nastąpić w określonym czasie, wyznaczonym przez trenera. Jeśli tak się nie stanie bramkarz wyrzuca piłkę do przeciwnika.



2. Mała liczba ćwiczących – mały rozmiar boiska.

Rozwiązanie: dzielimy ćwiczących na dwa zespoły, przeprowadzamy wybraną małą grę.

3. Duża liczba ćwiczących – mały rozmiar boiska.

Rozwiązanie: dzielimy ćwiczących na zespoły, stosujemy formę naprzemienną (część grupy ćwiczy w formie małej gry, druga część grupy wykonuje na boku np. ćwiczenia koordynacyjne – patrz rycina 2).

Powyższe rozwiązania umożliwiają przede wszystkim optymalne wykorzystanie czasu, jakim dysponuje drużyna podczas jednostki treningowej. Zapewniają każdemu zawodnikowi odpowiednią liczbę kontaktów z piłką, czynny udział w grze defensywnej jak i ofensywnej oraz dobrą zabawę i brak przestojów w grze. Rola trenera w organizacji takich zajęć jest kluczowa, to od niego zależy czy będą realizowane poszczególne założenia mające na celu optymalne wykorzystanie jednostki treningowej do podnoszenia poziomu umiejętności piłkarzy nożnych.

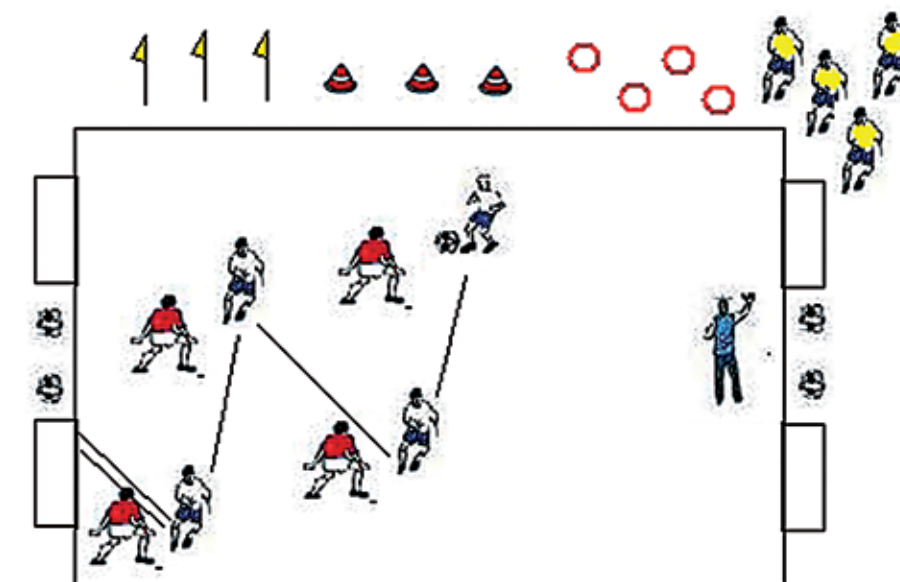
Prowadząc trening piłkarski trenerzy muszą sobie wszystko wcześniej zaplanować i przemyśleć, tak aby każda jednostka treningowa była optymalnie wykorzystana i przyniosła pożądany efekt. W szkoleniu, nie można sobie pozwolić na przypadek.

To, jakie gry trener dobiera do realizacji swoich celów szkoleniowych jest sprawą indywidualną, lecz nie może być oderwane od etapowego programu szkolenia. Poziom trudności gier oraz ich uniwersalność uzależniona jest od poziomu umiejętności techniczno-taktycznych zespołu, a więc trudno wykluczyć daną grę z programu szkolenia twierdząc, że jest ona nieodpowiednia. Zachęcamy raczej do pewnych zmian, korekt w danej grze poprzez ułatwienie/utrudnienie zadań, bądź zmianę ustawienia/rozmiaru bramek tak, aby zbyt szybko nie skreślać danej gry z listy środków treningowych. Uważamy, że małe gry można przeprowadzać w każdych warunkach niezależnie od liczby ćwiczących czy rozmiarów boiska jakie mamy do dyspozycji, należy stosować jedynie odpowiednie rozwiązania:

1. Duża liczba ćwiczących – duży rozmiar boiska.

Rozwiązanie: Dzielimy boisko na mniejsze części, ćwiczących dzielimy na kilka zespołów przeprowadzamy różne małe gry „każdy z każdym” na poszczególnych boiskach.

Reprezentacja narodowa w trakcie zajęć szkoleniowych



Rycina 2. Organizacja zajęć w sytuacji: dużo ćwiczących, małe boisko.



Mateusz Klich w meczu z Niemcami w Hamburgu. Reprezentacja Polski zremisowała 0:0

Gry rozwijające inteligencję w piłce nożnej

Gry doskonalące atak pozycyjny

W piłce nożnej, z taktycznego punktu widzenia, można wyróżnić dwa główne działania: atakowanie (gdy zespół posiada piłkę) i bronienie (gdy piłkę ma przeciwnik). W praktyce występują również tzw. fazy przejściowe, czyli przejście z ataku do obrony i z obrony do ataku (ryc. 1).

Miłosz Stępiński Komisja Techniczna PZPN
Krzysztof Paluszek Komisja Techniczna PZPN

Według analiz statystycznych, w trakcie meczu powyższy cykl: „atakowanie – strata piłki – bronienie – przechwytywanie piłki” powtarza się średnio co 60-90 sek. Teoretyczne atakowanie rozpoczyna się w momencie przeję-

cia piłki, ale w praktyce o tej fazie gry trzeba myśleć już w fazie bronienia, zgodnie z zasadą „atakuję, choć nie mam piłki”. Wieloletnie obserwacje dowodzą, że skuteczność atakowania jest bezpośrednio uzależniona od tego, jak aktywnie dana drużyna broni!

Pierwszą czynnością, jaką zespół przejmujący piłkę musi wziąć pod uwagę, to ocenienie, czy przeciwnik jest w defensywie zorganizowany czy też nie. Brak organizacji przeciwnika umożliwia wyprowadzenie skutecznego kontrataku, który (o ile nie ma innych przesłanek taktycznych, np. aktualny korzystny wynik meczu) powinien być pierwszą myślą/decyzją atakujących. Zorganizowany blok obronny przeciwnika uniemożliwia wyprowadzenie kontrataku i zmusza atakujących do gry w atak pozycyjnym. Gra w atak pozycyjny jest trudna i ma bardzo wiele wariantów realizacyjnych. Na potrzeby artykułu przyjęto, że w sytuacji taktycznej, gdy jesteśmy zmuszeni do atakowania pozycyjnego (bo przeciwnik jest zorganizowany w obronie), możemy realizować je w kilku wariantach.

1. Rozpoczęcie atakowania od własnej bramki - otwarcie gry.
2. Walka o piłkę po długim podaniu – (po wykopie / wybiciu bramkarza lub długim podaniu z linii obrony do linii ataku z pominięciem linii pomocy).
3. Budowanie gry środkiem pola.
4. Budowanie gry bocznymi strefami („skrzydłami”).

W treningu piłkarskim uczy się często jak ma wyglądać ruch, a pomija tak ważną sprawę, jak jego zastosowanie w walce z czynnym przeciwnikiem, w ciągle zmieniających się sytuacjach taktycznych. Rzadko podaje się jak nauczać, jak doskonalić i jak stosować te działania w walce. Podstawową zasadą pracy w piłce nożnej powinna być ścisła łączność, jedność, wzajemne przenikanie się teorii i praktyki, wiedzy i umiejętności, poznania i działania.

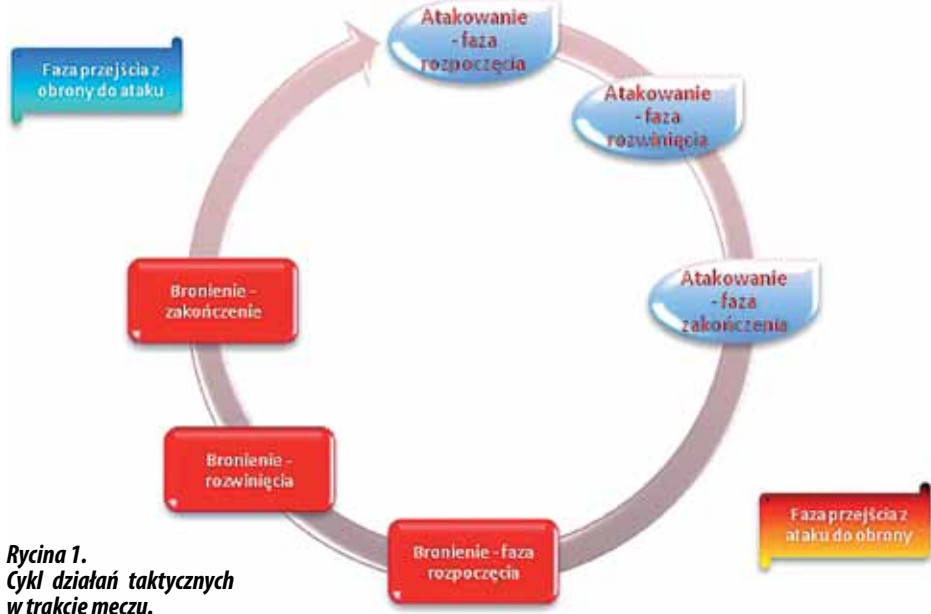
Mówi się, że dzisiejszy piłkarz powinien być doskonały technicznie, bardzo dobrze przygotowany fizycznie, z dużą wiedzą taktyczną, a także przygotowany mentalnie. Dlatego autorzy artykułu nazwali nowoczesny model treningu, jako: kształtowanie inteligencji piłkarskiej w grze.

Taki sposób trenowania pozwala na przygotowanie piłkarza do sytuacji meczowych, które odbywają się pod presją czasu i przeciwnika. Bez wątpienia kształtowanie inteligencji piłkarskiej jest ważnym zadaniem na każdym etapie szkolenia. Gracze, by stawać się lepszymi, muszą mieć coraz większą wiedzę oraz umieć postrzegać i podejmować decyzję, czyli twórczo myśleć. Treningu nie można ograniczać do trenowania mięśni i ścięgien - trening to przede wszystkim doskonalenie mózgu.

W grach zespołowych, w których duże znaczenie ma taktyka gry, w procesie treningowym nie należy opierać się na „modelu mistrza”, ale na wzorcu gry na wysokim poziomie sportowym. W piłce nożnej błyskawiczna ocena sytuacji, wybór działania i zaskoczenie przeciwnika stanowi znaczący czynnik współzawodnictwa. Tego właśnie mają uczyć gry rozwijające inteligencję w piłce nożnej, które autorzy prezentują na podstawie książki Horsta Weina „Developing game intelligence in soccer 3”.



Robert Lewandowski w spotkaniu ze Słowacją we Wrocławiu starał się jak mógł, ale Polacy przegrali 0:2



Rycina 1. Cykl działań taktycznych w trakcie meczu.

Paweł Grysmann
Władysław Szyngiera
 AWF Katowice

Gra 1
Utrzymanie piłki w sytuacji 3x1

Przygotowanie

Oznacz dwa pola przylegające do siebie o szerokości/długości od 8 do 10 m.

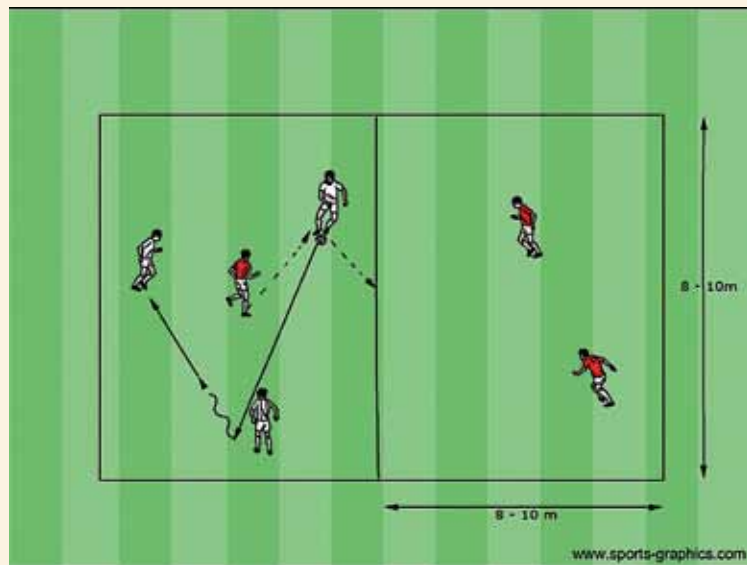
Przebieg gry

Trzech atakujących stara się utrzymać piłkę w grze 3x1 z jednym obrońcą. Dwóch pozostałych obrońców czeka w przylegającym polu. Jeżeli obrońca przejmie piłkę, podaje ją do kolegi stojącego w przylegającym polu i dołącza do kolegów, by stworzyć kolejną grę 3x1. Jeden z wcześniej atakujących przechodzi do drugiego pola, stając się obrońcą. Nowa gra 3x1 zaczyna się również w momencie, gdy zostaną naruszone zasady gry lub piłka wyjdzie na aut. Grę wznawiamy rzutem wolnym lub nogą z autu, zależnie od sytuacji. Jeżeli obrońca się zmęczy może się zmienić z innym obrońcą z pola obok. Po pięciu minutach ćwiczenia, zorganizuj konkurs z jednym zawodnikiem z przylegającego pola głośno liczącego czas utrzymania piłki przez drużynę przeciwną w sekundach (Ryc. 1).

Czas trwania ćwiczenia

Trzy próby po trzy minuty każda. Po dziewięciu minutach gry drużyna, która dłużej utrzymała piłkę wygrywa. Po każdej 3-minutowej próbie obrońcy się zmieniają.

Rycina 1.



Odmiany

- Po podaniu do zawodnika ze swojej drużyny, zawodnik musi przemieścić się przynajmniej o 5 m, by zdobyć nową pozycję. Wprowadzenie tej zasady rozwija percepcję i orientację przestrzenną zawodnika.
- By doskonalić umiejętność przyjęcia piłki zawodnicy atakujący dostają punkt za każde podanie górne, które opanują. Podania po ziemi nie liczą się.

- W trakcie utrzymania piłki liczy się każde podanie wykonane słabszą nogą.
- Liczy się każde podanie z pierwszej piłki w trakcie utrzymywania piłki.
- W obu polach zawodnicy równocześnie grają 3x1. Drużyna, która dłużej utrzyma się przy piłce wygrywa.

Przykładowe pytania

Co powinni zrobić atakujący, by utrzymać się jak najdłużej przy piłce?

Piłka powinna być oddawana dopiero w momencie, gdy naciskany jest zawodnik z piłką.

Podania powinny trafiać do zawodnika dalej ustawionego od osamotnionego obrońcy.

Jeżeli nie ma zawodnika, któremu można by podać piłkę, zawodnik z piłką powinien poprowadzić piłkę w wolną przestrzeń, by zyskać na czasie i poszukać lepszej opcji podania.

W trakcie prowadzenia piłki, atakujący powinien zasłaniać piłkę swoim ciałem, ustawiając się pomiędzy obrońcą i piłką.

Każde podanie powinno być wystarczająco mocne, a zawodnik podający nie powinien sygnalizować podania ani oczami, ani ruchem ciała.

Po prawidłowym podaniu, podający powinien od razu poszukać wolnej przestrzeni i ustawić się w linii podania.

Kiedy zawodnik powinien utrzymać się przy piłce zamiast podawać ją?

Jeżeli nikt nie jest dostępny do podania, zawodnik z piłką powinien poprowadzić piłkę w wolną przestrzeń, by zyskać na czasie i poszukać lepszej opcji podania.

Jak powinien reagować atakujący, kiedy jest naciskany w sytuacji 1x1?

Atakujący powinien zasłaniać piłkę swoim ciałem, ustawiając się pomiędzy obrońcą i piłką do momentu wsparcia przez kolegów z drużyny.

Jakie cechy powinno mieć prawidłowe podanie?

Zawsze trafia do kolegi z drużyny, który nie jest od razu naciskany przez obrońcę drużyny przeciwnej.

Nie jest wykonywane za wcześnie, bądź za późno i pozwala koledze z drużyny na grę w korzystniejszych warunkach.

Jest wystarczająco mocne i nieprzewidywalne, tak by przeciwnik nie mógł przewidzieć ruchu i przejąć piłkę.

Ogólnie piłka podawana jest po ziemi, gdzie jest łatwiejsza do skontrolowania.

Dlaczego powinno się unikać podań górnych, starając się utrzymać piłkę?

Podania po ziemi są łatwiejsze do skontrolowania niż podania górne. Podanie górne jest zazwyczaj wolniejsze i trudniejsze do przyjęcia, daje też obrońcy więcej czasu.

Który moment jest najlepszy do wykonania podania?

W tej grze, gdzie celem głównym jest utrzymanie piłki, posiadający piłkę powinien podać dopiero ją w momencie, kiedy jest naciskany przez obrońcę. To oznacza, że podanie wynika z potrzeby. Dodatkowo, w momencie ataku, pozostali zawodnicy mają więcej czasu na przyjęcie piłki.

Co zawodnik powinien zrobić po prawidłowym podaniu?

Powinien natychmiast poszukać wolnej przestrzeni i wystawić się do podania.

By utrzymać piłkę, podania powinny być kierowane bezpośrednio do nogi zawodnika przyjmującego czy w tempo jego biegu?

Podania bezpośrednio do nogi zawodnika są bezpieczniejsze, gdyż są łatwiejsze do przyjęcia i osłonięcia.

Kiedy powinieneś podać piłkę bez przyjęcia?

Kiedy jesteś naciskany przez przeciwnika.

Co powinien zrobić inteligentny obrońca w grze 3x1 by przejąć piłkę?

Powinien podejść do zawodnika z piłką z boku, tak by wymusić kolejny ruch, zmuszając zawodnika z piłką do podania piłki, tak by łatwiej ją było odebrać.

Założenia i cele treningu

- Zawodnicy powinni się nauczyć:
- unikania gry (podań piłki) w zasięgu przeciwnika,
 - wyboru optymalnego momentu podania piłki (nie za wcześnie, ale i nie za późno),
 - decydowania, kiedy piłkę podawać a prowadzić,
 - podawania piłki w odpowiednim tempie i w sposób zaskakujący przeciwnika,
 - naciskania zawodnika z piłką i przewidywania gry przeciwnika w trakcie obrony.

Gra 2
Atak szybki 3x1+2

Przygotowanie

Użyj połowy boiska do gry 7-osobowej. Podziel młodzież na trzech atakujących i trzech broniących z neutralnym bramkarzem, który gra zawsze z drużyną broniącą.

Przebieg gry

Trzech atakujących zaczyna grę od linii środkowej i stara się ograć pojedynczego

obrońcę stojącego przed polem karnym. Atakujący mogą strzelić gola jedynie z pola karnego. Kiedy jeden z atakujących po raz pierwszy dotknie piłki, dwaj obrońcy usytuowani od 8 do 12 m za nimi, zaczynają ich gonić, starając się pomóc obrońcy stojącemu przy polu karnym, który powinien zrobić wszystko by opóźnić atak.

- Atak kończy się w momencie, gdy:
- atakujący strzela bramkę,
 - atakujący narusza zasady gry,
 - piłka wyjdzie na aut.

Obrońcy po przejściu piłki wykonują jedno prawidłowe podanie między sobą. Kiedy obrońcy naruszają zasady gry w polu karnym podyktowany zostaje rzut karny z 9 m (Ryc. 2).

Czas trwania ćwiczenia

Po pięciu powtórzeniach strony zamieniają się pozycjami i funkcjami do momentu, w którym obydwie drużyny wykonają po 15 ataków każda. Po każdym pięciu powtórzeniach obrońcy zamieniają się rolami, do momentu, aż każdy z obrońców stał na każdej pozycji. W każdym ataku atakujący powinni zaczynać z innych pozycji, by doświadczyć charakterystyki atakowania z każdej pozycji.

Obrońcy, którzy gonią atakujących, również powinni zamieniać się pozycjami.

Po ćwiczeniu sonduj, dawaj otwarte pytania, by dojść do wniosku razem z zawodnikami, który szybki atak byłby najefektywniejszy obejmując w dyskusji: jak najlepiej prowadzić, jak podawać, jak kontrolować i jak uderzać piłkę?

Odmiany

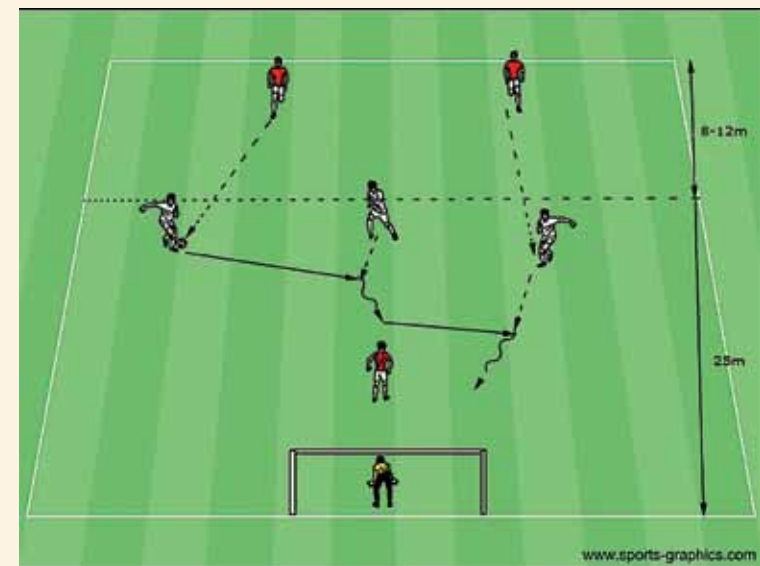
- Atakujący nie mogą wykonać więcej niż dwa podania.
- Broniący, po udanym przejściu piłki muszą ją podać piłkę za linię środkową lub przeprowadzić ją przez bramkę o szerokości 3 metrów ustawioną na linii środkowej (Ryc. 2a).
- Dla bardziej zaawansowanych zawodników: trzech atakujących gra przeciwko dwóm obrońcom przed nimi oraz jednym goniącym ich.

Przykładowe pytania

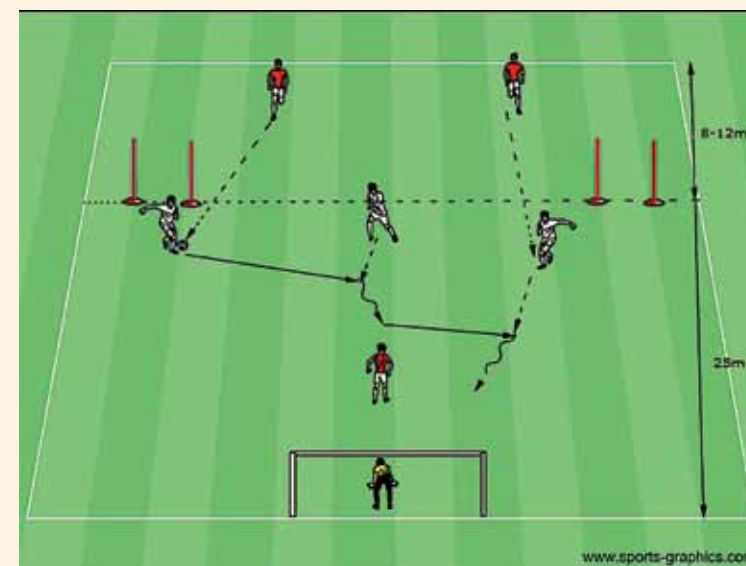
Który z trzech atakujących powinien mieć piłkę przy rozpoczęciu szybkiego ataku?

Zależy to od ustawienia trzech obrońców przed i za atakującymi. Zazwyczaj szybki atak rozpoczyna zawodnik ustawiony na środku, ponieważ posiada więcej opcji podania.

Czy zawodnik ustawiony w środku powinien zacząć od podania na skrzydło, czy od prowadzenia piłki?



Rycina 2a.



Rycina 2.

Podanie na skrzydło spowolniłoby akcje i dałoby obrońcom goniącym możliwość przejścia piłki. Jeżeli zawodnik ustawiony w środku zdecydowanie się na poprowadzenie piłki w kierunku linii bocznej, wyciągnie broniącego z jego centralnego ustawienia, tworząc tym samym lepszą sytuację taktyczną (większa przestrzeń w środku pola gry) koledze z drużyny. Po ściągnięciu obrońcy „do boku” następuje podanie do atakującego ustawionego centralnie.

Kiedy następuje idealny moment do podania piłki?

W momencie, gdy obrońca jest blisko zawodnika z piłką. Podanie w tempo (nie za wcześnie, nie za późno) powinno stworzyć atakującemu dogodną pozycję do strzału w sytuacji 2x1.

Jakie czynniki powinien wziąć pod uwagę środkowy atakujący przed podaniem?

Powinien zwrócić uwagę na ustawienie obrońcy stojącego przed bramką (czy stoi w pozycji frontalnej czy bocznej), zachowanie i odległość dwóch obrońców znajdujących się za plecami atakujących i również ustawienie dwóch partnerów na skrzydłach. (Kto ma lepszą pozycję do oddania strzału? Kto mógłby wbiec na pozycję spaloną?)

Jaka jest idealna pozycja środkowego atakującego w momencie, gdy skrzydłowy posiada piłkę?

Jeżeli obrońca naciska skrzydłowego będącego w posiadaniu piłki, centralny atakujący powinien go wspierać od tyłu albo od przodu (nie przekraczając linii spalonego), by zaoferować możliwość prostopadłego podania. Trzeci atakujący zawsze dostosowuje się do tego, co robią pozostali atakujący.

Jakie są zadania atakujących bez piłki?

Zawodnicy bez piłki powinni wspierać atakującego z piłką pozostając za linią piłki i ustawiając się wystarczająco daleko od obrońcy, by móc przyjąć piłkę w dobrej pozycji do strzału, idealnie na linii słupka bramki po jego stronie. To daje mu idealną pozycję do strzału.

Co jeszcze podczas podania powinno się zrobić?

Kiedy atakujący podaje piłkę, powinien:

- ukryć swoje zamiary podania piłki poprzez zwody oraz patrzeć w innym kierunku,
- podać tak, by kolega z drużyny przyjął piłkę będąc na „jednej wysokości” z obrońcą,
- natychmiast wesprzeć przyjmującego, podbiegając do niego.

Co może zrobić osamotniony obrońca w grze przeciwko trzem atakującym?

- Obrońca ma cztery możliwości:
- Opóźnić atak poprzez powolne wyczekiwanie i cofanie, dając czas pomocnikom, by go wsparli w obronie. To przemienia grę z 3x1 w grę 3x3,
 - Powinien zmusić środkowego atakującego posiadającego piłkę najwcześniej jak to możliwe, albo jak najdalej od bramki, by podał piłkę skrzydłowemu, który generalnie ma mniej opcji podania niż środkowy atakują-

cy i łatwiej odciąć go od bramki. Zmuszenie atakujących do wykonania więcej niż dwóch-trzech podań również opóźni ich akcję i da czas pomocnikom, by wsparli obrońcę.

3. Może ukierunkować atak przeciwnika z piłką używając ustawienia i balansu ciała, by wymusić podanie, które może przejąć.

4. W trakcie opóźniania ataku i wycofywania się do własnej bramki, powinien być skoncentrowany, by wykorzystywać każdą okazję do przejęcia piłki w momencie utraty jej kontroli przez przeciwnika.

Czy pomocnicy biegnący od tyłu powinni próbować odebrać piłkę przeciwnikowi, czy przejąć podanie?

Gdy osamotniony obrońca stara się zwolnić akcję indywidualną środkowego atakującego, pozostali dwaj przyjmują pozycję, by przejąć podanie do któregoś skrzydłowego. Jeżeli jest to możliwe, to obrońcy powinni wcześniej opracować plan działania, by zatrzymać atakujących i nie stracić bramki.

Założenia i cele treningu

Zawodnicy powinni się nauczyć:

- podstaw techniki prowadzenia piłki, przyjęć oraz uderzeń piłki w pełnym biegu,
- prawidłowych nawyków kontratakowania, np. podawania piłki w tempo biegu kolegi z drużyny, przyjęcia piłki w biegu, podań bez przyjęcia piłki,
- czytania gry: wiedza o tym, kiedy podawać piłkę, a kiedy nie. Zawsze myśleć o trzech obrońcach, którzy pośrednio dyktują warunki atakowania,
- wyboru najefektywniejszego sposobu atakowania, z jak najmniejszą liczbą działań,
- jak ściągać obrońcę na siebie, oddalając go od bramki i wykonywania podań w tempo biegu do partnera, tak by ułatwić mu oddanie strzału,
- współpracy w defensywie i opóźniania kontrataku, jeżeli mamy za mało graczy w obronie.

**Gra 3
3x1 z jednym aktywnym obrońcą**

Przygotowanie

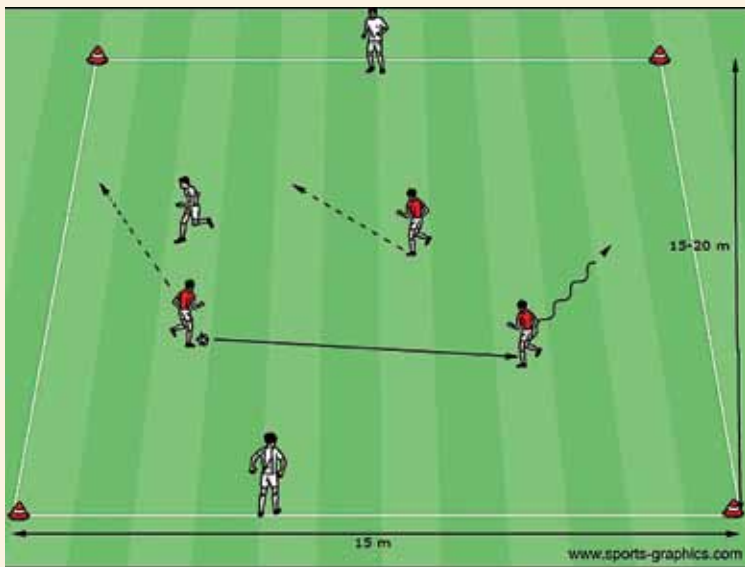
W grze bierze udział sześciu zawodników. Pole gry ma szerokość 15 m, a długość od 15 do 20 m. Ustawione są dwie bramki o szerokości 15 m na dwóch końcach pola. Na jednej połowie boiska 7-osobowego można ustawić dwa takie pola między 13 metrem linii spalonego i linią środkową. Pozwala to na granie 24 zawodnikom równocześnie.

Przebieg gry

Trzech napastników rozpoczyna grę na środku pola i stara się zdobyć punkt przeprowadzając piłkę na dowolnej linii bramkowej. Każda z bramek jest broniona przez jednego z obrońców, który musi pozostać na linii bramkowej. Trzeci z obrońców stara się przeszkodzić w zdobyciu punktów grając w polu.

Akcja kończy się, gdy:

- zdobyty zostanie punkt, przeprowadzając piłkę przez linię bramkową,



Rycina 3.

- kiedy piłka wyjdzie na atak,
- kiedy jeden z obrońców przejmie piłkę i wykona podanie z jednym z pozostałych dwóch obrońców (Ryc. 4).

Czas trwania ćwiczenia

Trzy powtórzenia po dwie minuty, aż każdy z obrońców zagra raz na każdej z pozycji. Napastnicy również wymieniają się pozycjami co 2 min.

Odmiany

1. W momencie przejęcia piłki przez środkowego obrońcę, pozostali obrońcy mogą opuścić linie bramkowe i wystawić się na lepszą pozycję umożliwiającą przyjęcie piłki. Jeżeli uda im się wymienić dwa podania, zaczynają swój atak, podczas gdy przeciwnicy muszą zrobić szybkie przejście z ataku do obrony, przejmując rolę trzech obrońców.

2. Natychmiast po przeprowadzeniu piłki przez jedną z bramek ustawionych z pachółków, muszą oddać strzał na bramkę ustawioną na końcu boiska do gry 7-osobowej lub znajdujące się 13 m za bramką bronioną przez jednego neutralnego bramkarza.

Przykładowe pytania

Co musi zrobić zawodnik prowadzący piłkę, zanim ją poda?

Najpierw musi przeanalizować ustawienie obrońcy w środku pola i odległość, jaka dzieli go od pozostałych napastników. Przed dokonaniem decyzji o następnym ruchu, również musi wziąć pod uwagę jego pozycję oraz nastawienie obrońców stojących za nim. Dopiero po przemyśleniu wszystkich tych wartościowych informacji jest w stanie wybrać najlepszy następny krok. Idealnym rozwiązaniem byłoby poprowadzenie piłki w kierunku środkowego obrońcy, tak żeby ściągnąć obrońcę środkowego i kryjącego linię bramkową lekko do jednej strony przed podaniem piłki w tempo biegu partnera stojącego po przeciwległej stronie.

Jakie błędy najczęściej popełniają trzej napastnicy?

Zamiast ustawienia się w trójkącie, co daje więcej opcji podania, ustawiają się w linii.

Skrzydłowi zbyt blisko zbliżają się do zawodnika z piłką, zamiast ustawić się jak szerszej.

Ostatnie podanie do skrzydłowego przed linią bramkową nie jest skierowane w linię biegu tego zawodnika. Podanie do nogi zwalnia tempo gry i drugi obrońca ma większe szanse na przechwyt piłki.

Zagranie zawodnika z piłką jest zbyt przewidywalne, dając przeciwnikowi możliwość antycypacji jego zagrania.

Założenia treningu

W ataku zawodnicy powinni się nauczyć:

- unikania podań piłki w zasięgu przeciwnika,
- podań piłki w odpowiednim czasie, nie za wcześnie, nie za późno,
- decydowania, kiedy piłkę podać, a kiedy ją prowadzić,
- celnych podań piłki, wykonywanych z odpowiednią mocą i w zaskakujący sposób,
- szybkiego przejścia z ataku do obrony.

W obronie zawodnicy powinni się nauczyć:

- naciskania zawodnika prowadzącego piłkę i przewidzenia zagrania przeciwnika,
- asekuracji środkowego obrońcy, gdy bronisz którejś z bramek,
- grania w sposób twórczy zaraz po przejęciu piłki, znalezienia zawodnika do podania,
- szybkiego przejścia z obrony do ataku.

**Gra 4
3x3 z czterema krzyżującymi się bramkami**

Przygotowanie

Dwie drużyny po trzech zawodników jednocześnie broni dwóch bramek o szerokości 10 m ustawionych naprzeciw siebie i atakuje pozostałe dwie bramki.

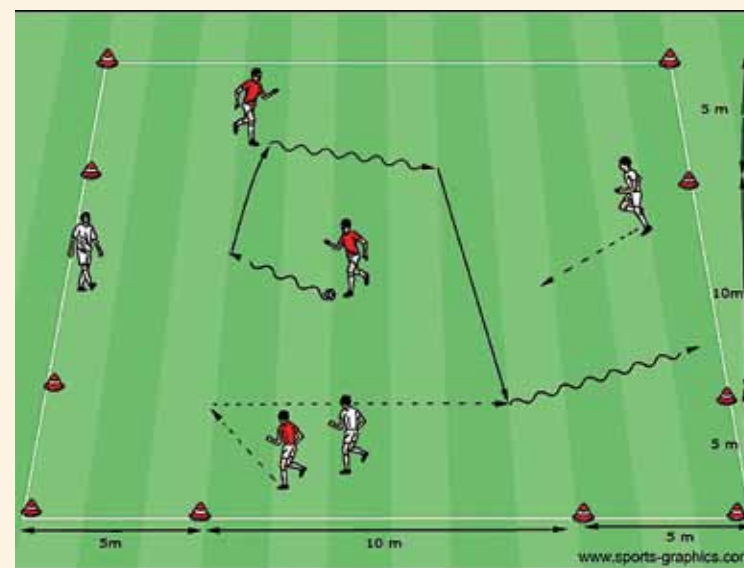
Przebieg gry

Gra zaczyna się poprzez rzut piłki na środek boiska. Jeżeli piłka przekroczy którąś z czterech linii bocznych, dyktowane jest wznowienie gry nogą. W trakcie rzutu wolnego, bądź wznowienia gry nogą,

przeciwnik musi stać w odległości przynajmniej 5 m od piłki. By strzelić bramkę zawodnik musi przeprowadzić piłkę przez jedną z dwóch atakowanych przez niego bramek. Zawodnicy nie są przypisani do pozycji (Ryc. 5).

Czas trwania ćwiczenia
Cztery powtórzenia po 3 min.

Rycina 4.



Przykładowe pytania
Która z dwóch bramek powinna być atakowana?

Napastnicy posiadający piłkę powinni szukać bramki słabiej bronionej, mając na uwadze ustawienie wszystkich trzech obrońców.

Jak napastnicy mogą stworzyć sytuację 2x1 naprzeciw jednej z bramek przeciwnika?

Zawodnik prowadzący piłkę atakuje jedną bramkę, zmuszając środkowego obrońcę, by wspomógł swojego partnera broniącego tej bramki. Nagłą zmianą kierunku i szybkością prowadzenia piłki, atakuje drugą bramkę mając obrońcę za swoimi plecami i tworząc sytuację 2x1 z jednym ze swoich kolegów z drużyny.

Założenia treningu

Doskonalenie i utrwalanie technicznych i taktycznych celów gry 2x2 z czterema bramkami i poprzednich gier uproszczonych.

W ataku zawodnicy uczą się:

- czytania gry, rozpoznawania ciągle zmieniających się okoliczności w grze,
- zawsze atakuj słabiej bronioną bramkę,
- poszerzania i wydłużania gry,
- zawsze grać w ustawieniu trójkątnym,
- rozpoznawania i tworzenia sytuacji 2x1, unikając gry 1x1,
- nagłej zmiany kierunku i szybkości prowadzenia piłki,
- unikania prowadzenia piłki zbyt blisko obrońcy.

W obronie zawodnicy uczą się:

- opóźniania ataku na piłkę, by zyskać na czasie dla partnera, by dołączył do gry,

- kierowania przeciwnika w pożądanym kierunku (na przykład w miejsce, gdzie atak na piłkę może przeprowadzić kolega z drużyny albo z dala od bramki),

- naciskania zawodnika z piłką, by popełnił błędy,
- zawężanie gry oraz zachowanie głębi.

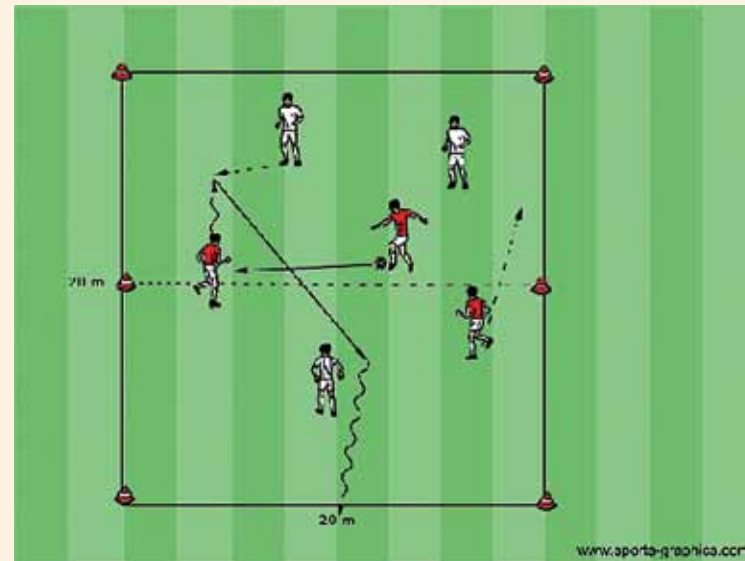
**Gra 5
3x2 z kontratakiem**

Przygotowanie

Wyznacz pole o wielkości 20 m x 20 m i ustaw na dwóch końcach bramki o szerokości 20 m.

Przebieg gry

Jedna drużyna złożona z trzech napastników atakuje dowolną bramkę. Tylko dwóch z trzech obrońców może bronić jednej bramki, by przeszkodzić napastnikom w przeprowadzeniu piłki przez linię bramkową. W tym samym czasie trzeci z obrońców zabezpiecza drugą bramkę oczekując podania od kolegów w przypadku, gdy uda im się odebrać piłkę napastnikom. Po przyjęciu takiego podania ów obrońca musi przeprowadzić piłkę przez linię bram-



Rycina 5.

kową po jego stronie. Zawodnik ten nie może być atakowany przez pozostałych uczestników na jego stronie (napastnicy mogą atakować obrońców po stracie piłki i tylko na połowie, na której stracili piłkę). Po każdym ataku, jeden z dwóch obrońców musi szybko przemieścić się na drugą stronę, by stworzyć kolejną sytuację 2x3 w obronie. Nie ma linii bocznych, gracze po prostu grają dalej, jeżeli piłka opuści pole gry z którejkolwiek strony.

Atak kończy się w momencie:

- strzelenia bramki przez napastników poprzez przeprowadzenie piłki za linię bramkową,
- gdy piłka przekroczy którąś z linii końcowych,
- gdy osamotniony obrońca po przyjęciu podania od kolegi, który zdobył piłkę przeprowadzi ją przez linię bramkową po jego stronie.

Jeżeli napastnik naruszy zasady gry, rzut wolny jest dyktowany dla obrońców, z trzema napastnikami wciąż pozostającymi na połowie, na której miało miejsce przewinienie. W przypadku rzutu wolnego dla napastników (uderzany z odległości nie bliższej niż 3 m od linii bramkowej) obrońcy nie mogą stać bliżej niż 3 m od miejsca wykonania.

Czas trwania ćwiczenia

10 ataków dla każdej z drużyn lub cztery powtórzenia po 3 min. dla bardziej zaawansowanych zawodników.

Odmiany

1. Trzech obrońców nie musi zmieniać pozycji po każdym ataku. W takim przypadku napastnicy ćwiczą sytuację 3x1 na jedną bramkę i 3x2 na drugą.

2. Zamiast dwóch bramek o szerokości 20 m ustawiane są cztery bramki o szerokości 6 m.

3. Postaw pełnowymiarową bramkę 11 m za linią końcową. Natychmiast po opanowaniu piłki na linii końcowej, napastnik oddaje strzał na bramkę z neutralnym bramkarzem.

Przykładowe pytania

W sytuacji 3x2, który napastnik powinien być w posiadaniu piłki?

Środkowy napastnik ma najlepsze opcje podania w obie strony. W zależności od wsparcia dwóch skrzydłowych i zachowania dwóch obrońców szuka stworzenia sytuacji 2x1 na prawej bądź lewej stronie.

Czy zawodnik w środku będący w posiadaniu piłki powinien podać czy prowadzić piłkę?

Zależy to od odległości dzielącej go od obrońców i ich nastawienia. Jeżeli żaden z obrońców go nie naciska, powinien prowadzić piłkę wprost na któregoś z obrońców tworząc sytuację 2x1 ze skrzydłowym po jednej stronie pola gry. Gdy obrońca szykuje się do odbioru piłki napastnik może podać piłkę partnerowi.

Jakie czynniki mają wpływ na to, czy podanie powinno pójść na prawą czy lewą stronę?

Kierunek podania zależy, po pierwsze: od ustawienia partnerów w ataku. Przynajmniej jeden z nich nie powinien być kryty z wolną przestrzenią przed sobą i daleko ustawionym od niego obrońcą. Po drugie wzięta pod uwagę musi zostać taktyka, ustawienie oraz odległość między obrońcami (mogą bronić w linii, cofnąć się, bądź jeden z nich może stać trochę przed drugim, który go asekuje).

W którym kierunku powinno zmierzać podanie w sytuacji 2x1?

Podanie powinno być prostopadłe w bieg partnera. Zawodnik, który ma dostać podanie powinien stać w jednej linii z podającym, bądź trochę przed obrońcą (unikając linii spalonego) zawsze poza jego zasięgiem.

Dlaczego powinno się unikać podań wszerz?

Podanie wszerz (podanie w linii poziomej), daje obrońcom możliwość do kontrataku w przypadku przejścia piłki, gdyż pozwala im to minąć dwóch zawodników w jednej chwili i brakuje możliwości do odzyskania piłki. Odwrotnie jest w przypadku podania prostopadłego, gdzie zawsze istnieje możliwość odzyskania piłki.

Jaki jest najskuteczniejszy sposób na rozwiązanie sytuacji 3x2?

W tej sytuacji celem powinno być zmniejszenie sytuacji do 2x1 i w końcu do sytuacji 1x0. Zbliżając się do obrońców, zawodnik posiadający piłkę powinien biec wprost w jednego z obrońców, by wymusić na nim próbę odbioru piłki. W tym samym czasie drugi napastnik powinien oddalić się od obrońcy po tej stronie, by stworzyć sytuację 2x1.

Co mogą zrobić dwaj obrońcy, by udaremnić atak napastników?

Wpierw powinni wymusić podanie na jedno ze skrzydeł. Kiedy to nastąpi, skrzydłowy napastnik jest naciskany i spychany do boku, z drugim obrońcą asekurującym. To daje obrońcom lepszą okazję do skutecznego odbioru piłki, zwalnia również tempo akcji napastników i oddala grę od pola zagrożenia. Jeżeli zawodnik w środku ma piłkę, obrońcy powinni opóźnić atak na piłkę i cofnąć się, by zyskać na czasie. Wycofując się obrońcy mogą balansować ciałem, by wymusić błąd na napastnikach lub do zagrania więcej niż dwóch podań, co znacznie spowolni ich atak.

Jakie są najbardziej pospolite błędy obrońców w sytuacji 2x3?

– Zbyt pochopny atak na piłkę,

– obrońcy grają w linii, bez asekuracji zawodnika naciskającego, starającego się odebrać piłkę,

– wycofując się, obrońcom często brakuje cierpliwości, by poczekać na odpowiedni moment do ataku na piłkę,

– obrońcom często nie udaje się wymusić błędu na napastnikach, stosując balans ciała.

Założenia treningu

W ataku zawodnicy:

– utrwalają technikę i taktykę gry 2x2 z szerokimi bramkami plus kontratakem,

– wyrabiają nawyk tworzenia sytuacji 2x1 oraz pracują nad ich skutecznością,

– unikają podań wszerz boiska,

– próbują odbioru piłki zaraz po jej stracie. W obronie zawodnicy uczą się:

– bycia cierpliwym, wyczekiwania odpowiedniego momentu do przejścia lub odbioru piłki,

– zmuszania napastników do zagrania w pożądanym przez obrońców kierunku,

– zmuszania napastników do błędów balansem ciała,

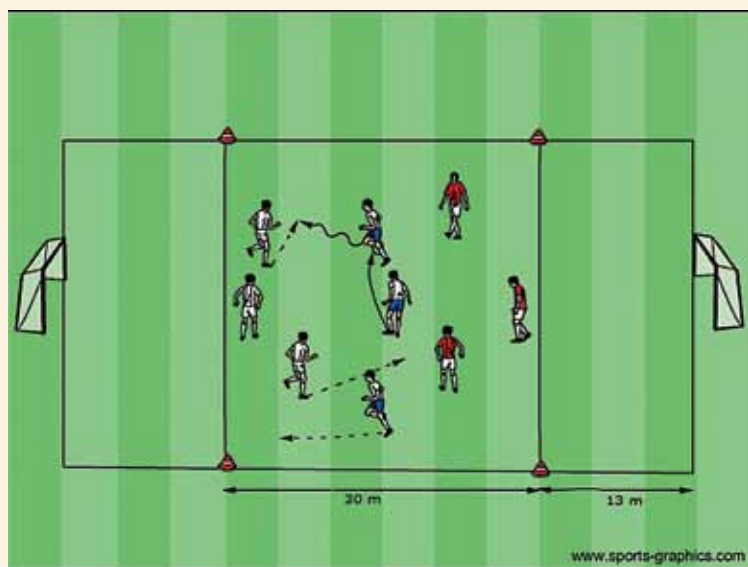
– nigdy nie bronić w linii, nie mając asekuracji,

– stale myśleć o tym, co następnie zrobić, pamiętanie o zamianie pozycji po każdym ataku,

– szybkiego kontrataku.

Gra 6

Trzy drużyny na dwie szerokie bramki



Rycina 6.

Przygotowanie

Użyj boiska do gry siedmioosobowej pomiędzy dwoma liniami spalonego na 13 metrze.

W grze biorą udział trzy drużyny po trzech zawodników.

Przebieg gry

Jedna z drużyn zaczyna ze środka boiska atakując dowolną bramkę, alternatywnie mogą przeprowadzać piłkę przez bramkę zdobywając punkt, po czym mogą oddać strzał na pełnowymiarowe bramki, pierw bez, a potem z bramkarzem dający dodatkowe 2 punkty (Ryc. 6).

Każda z bramek jest broniona przez: a) dwóch przeciwników (z różnych drużyn), którzy grają w środku pola przed linią końcową i...

b) trzech obrońców z jednym, który musi pozostać na linii spalonego, asekurującego pozostałych obrońców i przejmującego piłkę.

Każda z drużyn ma dziesięć ataków, pięć na każdą ze stron. Po pięciu atakach, obrońca asekurujący zamienia się pozycjami z jednym z pozostałych obrońców.

Atak kończy się gdy:

- bramka zostanie strzelona,
- piłka wyjdzie na aut za linię spalonego, linię bramkową lub linię autową,
- obrońca przejmie piłkę i wykona jedno prawidłowe podanie do partnera,
- napastnicy naruszają zasady gry.

Czas trwania ćwiczenia

Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów mając dziesięć ataków.

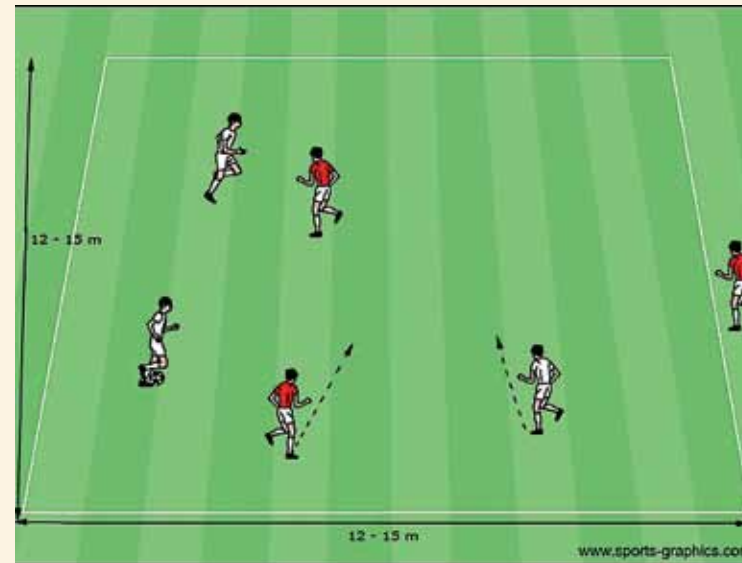
Odmiany

1. Napastnicy mogą wymienić tylko cztery podania, starając się odnaleźć najskuteczniejszy sposób atakowania.

2. Każda z drużyn ma 2 min. na strzelenie jak najwięcej bramek, atakując bramki naprzemiennie. Im szybsze ich ataki, tym więcej okazji do strzelenia bramki.

3. Jeżeli drużyna broniąca przejmie piłkę i wykona między sobą przynajmniej dwa prawidłowe podania, zamieniają się rolami i atakują na przeciwną bramkę.

Rycina 7.



– mogą mieć dwóch obrońców przed linią spalonego oraz bramkarza.

Założenia i cele treningu:

– napastnicy uczą się, że przed podaniem, powinni wziąć pod uwagę nie tylko ustawienie i działania obrońców, ale i poruszania się asekurującego ich zawodnika na linii spalonego,

– zrozumieć jak ważne dla zawodnika w środku jest posiadanie piłki, kiedy obrońca jest blisko lub kiedy szykuje się do odbioru piłki,

– utrwalanie umiejętności nauczanych w poprzednich grach uproszczonych zwłaszcza grania szerokiego w ataku.

Gra 7

Utrzymanie piłki w sytuacji 3x2

Przygotowanie

Wyznacz kwadrat o bokach 12-15 m.

Przebieg gry

Jedna drużyna składająca się z trzech zawodników stara się utrzymać piłkę przeciw dwóm obrońcom przynajmniej 15 sek. lub dłużej. Trzeci obrońca czeka poza polem gry i głośno liczy czas utrzymania piłki przez napastników. Za każdym razem, gdy napastnicy tracą piłkę z jakiegokolwiek powodu, „odpoczywający” obrońca zamienia się z jednym z partnerów (Ryc. 7).

Czas trwania ćwiczenia

Każda z drużyn ma sześć podejść, by utrzymać piłkę najdłużej jak to możliwe, a drużyna, która utrzyma piłkę dłużej wygrywa. Jeżeli masz więcej niż trzy drużyny zorganizuj turniej, który wyłoni najlepszą drużynę.

Odmiany

1. Zasady te same, co wcześniej z jednym wyjątkiem: teraz obrońcy nie tylko muszą przejąć piłkę, ale zaraz po przejściu również utrzymać ją. Kiedy tylko przejmą piłkę, mogą ją podać do któregoś z partnerów w kwadracie lub poza.

2. Dla zaawansowanych zawodników. Im więcej doświadczeni zawodnicy tym mniejsze pole gry. Zaczynaj od pola gry o szerokości 15 m i 18 m długości z trzema strefami o długości

6 m. Trzech napastników gra przeciwko dwóm obrońcom. Jeden obrońca na zmianę stoi poza polem gry. Każdy napastnik przydzielony jest do jednej strefy i stara się utrzymać piłkę przeciwko dwóm obrońcom, którzy mogą poruszać się dowolnie w każdym polu.

W polu napastnika zaczynającego grę w momencie rozpoczęcia nie może być obrońców. Po pierwszym kontakcie z piłką obrońcy mogą atakować napastnika. Kiedy obrońca odbierze piłkę i uda mu się mieć trzy nieprzerwane kontakty z piłką, lub gdy piłka wyjdzie na aut, rezerwowi (który mierzy czas utrzymania piłki stoperem) wchodzi na pole gry, by zastąpić jednego z obrońców. Drużyna, która częściej utrzyma piłkę przez 10-15 sek. w trakcie 10 prób wygrywa (Ryc. 7a).

3. Jeżeli tylko pięciu zawodników jest dostępnych, zawodnik przejmujący piłkę zamienia się rolami z zawodnikiem, który ją stracił.

Przykładowe pytania

Jakie są główne zadania zawodnika będącego w posiadaniu piłki?

Powinien grać z wysoko podniesioną głową, by obserwować i czytać grę w każdej chwili, żeby móc zdecydować,

kiedy i gdzie podać piłkę, czy też poprowadzić piłkę w wolną przestrzeń. Powinien ukryć swoje zamiary podania, by podania były nieprzewidywalne i nie zostały przejęte. Po prawidłowym podaniu powinien natychmiast udać się tam, gdzie jest wolna przestrzeń, by wesprzeć swoich partnerów stale się z nimi komunikując.

Co powinni robić dwóch napastników bez piłki?

Najpierw powinni jak najbardziej poszerzyć pole gry. Osiągną to poprzez zachowanie jak największej odległości od zawodnika z piłką i uciekając od obrońców. Jeżeli przyjmujący piłkę jest naciskany przez obrońcę, powinien zagrać piłkę bez przyjęcia. Skrzydłowi powinni być ciągle w ruchu i komunikować się z zawodnikiem posiadającym piłkę.

Co powinni robić dwóch obrońców, by przejąć piłkę?

Zadaniem obrońców w tej grze jest wyłącznie przejście piłki, dlatego nie powinni czekać i mocno naciskać na zawodnika z piłką, jako para (podwajając), zwłaszcza jeżeli mogą go zamknąć w jednym z narożników pola gry. Kiedy jeden z obrońców stara się odebrać mu piłkę i zabezpiecza jedną stronę, drugi z obrońców asekuje drugą stronę uniemożliwiając podanie. Determinacja i agresja jest konieczna, by jak najbardziej zawęzić pole gry odbierając napastnikom czas i miejsce. Na koniec powinni również używać balansu ciałem, by zmuszać napastników do popełniania błędów.

Założenia i cele treningu

Te same założenia, co w poprzedniej grze i dodatkowo:

– wykorzystanie wolnej przestrzeni oraz poszerzanie, a zwłaszcza wydłużanie gry,

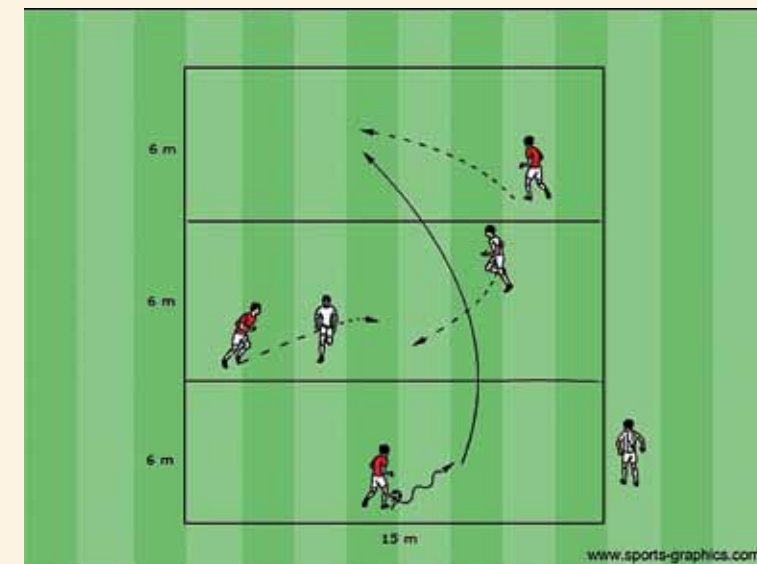
– napastnik unika ustawiania się w jednej linii z kolegami z drużyny.

Zawsze staraj się:

– grać w ustawieniu trójkątnym, by zapewnić zawodnikowi z piłką dwie opcje podania,

– doskonalić przyjmowanie piłek podawanych górz z równoczesnym ustawieniem się do kolejnego ruchu,

– doskonalić komunikację w grze obronnej.



Rycina 7a.



Rycina 8.

Gra 8
Gra 3x3 z uderzeniem na bramkę

Przygotowanie
Pole gry jest równe dwóm polom karnym lub ma powierzchnię 33 m x 16,5 m. W grze udział bierze osiem zawodników (3x3 w polu plus dwóch bramkarzy).

Przebieg gry
Po wrzuceniu piłki na środek boiska, każda z drużyn stara się strzelić bramkę. Ważne są zasady gry właściwej. Bramka warta jest 1 punkt. Bramka zdobyta po „dobitce” jest warta 3 punkty (Ryc. 8).

Czas trwania ćwiczenia
Gra trwa trzy tercje po 5 min. Rekomendowane jest przygotowanie piłek blisko bramek, by szybko wznawiać grę.

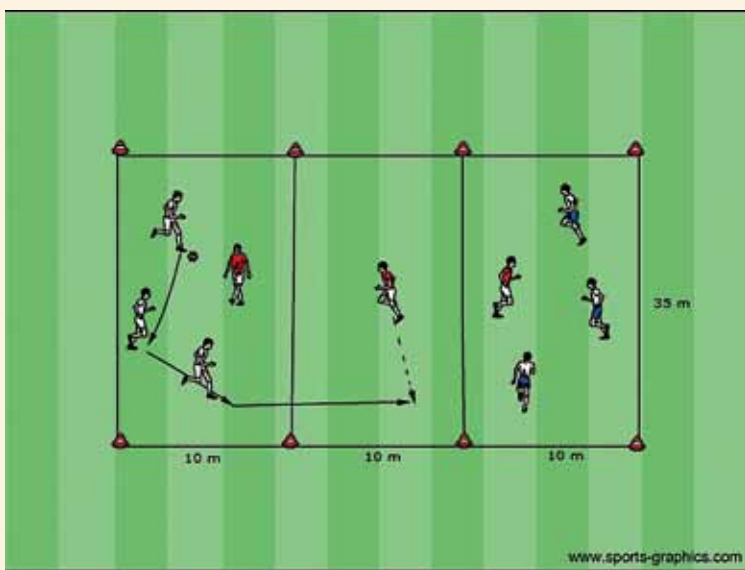
Odmiany
1. Bramkę można strzelić jedynie:
– głową oraz wolejem,
– bez przyjęcia piłki (bez dodatkowych kontaktów z piłką),
– strzałem z dalszego pola karnego,
– słabszą nogą.
2. Jeden zawodnik neutralny pomaga drużynie, która jest w posiadaniu piłki w budowaniu ataku i tworzenie okazji do strzelenia bramki, jednak jemu nie wolno strzelać.
3. Jeden zawodnik neutralny gra z drużyną broniącą, by wytwarzać większy nacisk na drużynę atakującą.
4. Trzeci neutralny zespół złożony z trzech graczy, gra z drużyną posiadającą piłkę ustawiając się do zagrania na ścianę. Neutralny zespół gra tylko na skrzydłach i liniach końcowych i musi szybko przemieszczać się na nich, by nadążyć za grą.

Gra 9
Podania prostopadłe z trzema zespołami

Przygotowanie
W grze biorą udział trzy zespoły po trzech zawodników na jednej połowie 7-osobowego boiska pomiędzy linią środkową a końcową na przestrzeni 30 m x 35 m, podzielonej na trzy strefy.

Przebieg gry
W każdym z pól końcowych zespoły 3-osobowe grają przeciw jednemu obrońcy. Te dwa zespoły wspólnie grają w ataku. W pierwszej strefie napastnicy starają się utrzymać piłkę grając przeciwko jednemu obrońcy do momentu, kiedy jeden z napastników ma okazję, by podać piłkę wolnemu, niekrytemu zawodnikowi w drugiej strefie końcowej. Za każde prawidłowe przyjęcie piłki napastnicy dostają jeden punkt. Jeżeli uda im się zagrać podanie zwrotne dostają kolejny punkt.
Obrońcy w każdej strefie starają się wymsić na napastnikach błędy i stratę piłki. Obrońca w środkowej strefie stara się przewidzieć i przejąć podania z jednej strefy do drugiej. Wszyscy zawodnicy muszą trzymać się wyznaczonej strefy i zadań (Ryc. 9).

Czas trwania ćwiczenia
Po 10 posiadaniu piłki, drużyny zamieniają się rolami, do momentu, aż każda zagra 10 razy w obronie. Posiadanie piłki kończy się w momencie, gdy piłka wyjdzie na aut lub zostanie przejęta przez któregoś z obrońców, który wymieni jedno podanie ze swoim kolegą w środkowej strefie. Wygrywa drużyna, której uda się wykonać najwięcej podań między strefami.



Rycina 9.

Odmiany
1. Obrońca w strefie środkowej może grać swobodnie w każdej strefie.
2. Zamiast podań po ziemi napastnicy muszą stosować podania górne, by doskonalić ich przyjęcie i kontrolę piłki. Każde takie przyjęcie daje 1 punkt.
3. Jeżeli masz 12 zawodników, czterech napastników gra przeciwko jednemu obrońcy w strefie końcowej i z dwoma zawodnikami w środkowej strefie przejmujących podania.

Przykładowe pytania
Jakie możliwości powinien wykorzystać, w pierwszej kolejności, zawodnik z piłką?

- podanie prostopadłe do niekrytego wystawiającego się zawodnika,
- podanie do lepiej ustawionego partnera w jego strefie,
- wyprowadza piłkę w zasięgu rażenia obrońcy, osłaniając piłkę ciałem, by zyskać na czasie i poszukać lepszych opcji podania.

Jakie są wymagania, by podanie prostopadłe było skuteczne?

- przed podaniem prostopadłym zawodnik z piłką musi zaobserwować i przeanalizować sytuację i stwierdzić czy istnieje możliwość podania do zawodnika w drugiej strefie końcowej,
- następnie zawodnik z piłką powinien poszukać kontaktu wzrokowego z zawodnikiem przyjmującym i sprawdzić czy jest gotowy do przyjęcia piłki,
- zawodnik mający przyjąć piłkę powinien w sposób niewidoczny dla przeciwnika wskazać (ręką bądź głową) miejsce, w które chce dostać piłkę,
- podanie musi być celne i mocne.

Jak powinien ustawić się zawodnik wychodzący na pozycję, czy pomocnik w trakcie przyjmowania długiego podania z obrony?

Pozycja boczna pozwala mu obserwować podającego i obrońcy (i bramkę) za nim. Ponadto pozycja boczna pozwala mu do kontynuowania ataku w sposób o wiele szybszy (może nawet na strzał na bramkę), bez zbędnej utraty czasu na odwrócenie się. Przyjmowa-

nie piłki w pozycji frontальной pozwala zawodnikowi jedynie na odegranie piłki, gdy jest kryty.

Jakie są funkcje obrońców w poszczególnych strefach?

Obrońca w pierwszej strefie powinien zredukować czas i miejsce zawodnikowi z piłką, by zapobiec dokładnemu podaniu prostopadłemu do wybiegającego zawodnika w drugiej strefie końcowej. Powinien wymusić na zawodniku z piłką prowadzenie piłki agresywnie go naciskając. Obrońca w środkowej strefie trzyma się z dala od akcji zyskując czas, by przeczytać i przejąć niedokładne i słabe podania. Powinien ciągle się komunikować z pozostałymi obrońcami. Ostatni obrońca, tak jak i ten w środkowej strefie musi czytać grę i przewidywać trajektorię długich podań, by je prze-

W ataku zawodnicy uczą się:

- analizowania sytuacji, używając widzenia peryferyjnego i percepcji, przed wykonaniem prostopadłego podania,
- komunikacji i dokonania niewerbalnego uzgodnienia z przyjmującym, podając dokładnie wtedy i gdzie on wskazuje,
- ukrywać zamiary kierunku i momentu podania,
- podawanie piłki wystarczająco mocne, by dosięgła przyjmującego bez przejścia jej przez obrońcę



Paweł Wszolek
w powietrznym starciu w meczu z Czarnogórą. Bialo-czerwoni zremisowali na Stadionie Narodowym w Warszawie 1:1

jąc. Jest wiele wskazówek między podającym, a przyjmującym, których nauczą się zauważyć drugi i ostatni obrońca, by rozpoznać zagranie.

Jakie podanie jest łatwiejsze do przyjęcia: po ziemi czy górne?

Kiedy tylko to możliwe podania powinny być zagrywane po ziemi do wybiegającego na pozycję zawodnika. Podania górne są trudniejsze do skontrolowania, zabierają więcej czasu i dają przewagę obrońcy będącemu blisko przyjmującego.

Założenia i cele treningu

- W ataku zawodnicy uczą się:
- analizowania sytuacji, używając widzenia peryferyjnego i percepcji, przed wykonaniem prostopadłego podania,
 - komunikacji i dokonania niewerbalnego uzgodnienia z przyjmującym, podając dokładnie wtedy i gdzie on wskazuje,
 - ukrywać zamiary kierunku i momentu podania,
 - podawanie piłki wystarczająco mocne, by dosięgła przyjmującego bez przejścia jej przez obrońcę.

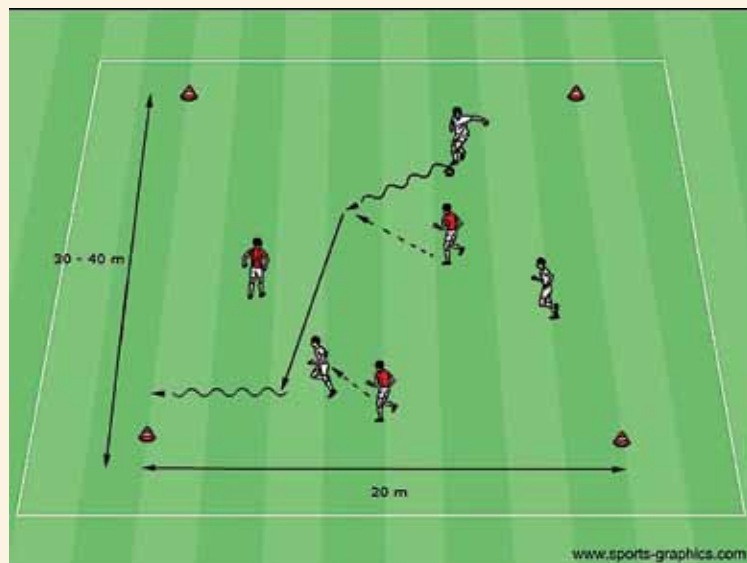
- W obronie zawodnicy uczą się:
- nie dawać wystarczająco dużo czasu na myślenie i zdecydowanie o następnym ruchu zawodnikowi z piłką,
 - przewidywania i czytania gry przeciwników, by przejąć podanie

W obronie zawodnicy uczą się:

- nie dawać wystarczająco dużo czasu na myślenie i zdecydowanie o następnym ruchu zawodnikowi z piłką,
- przewidywania i czytania gry przeciwników, by przejąć podanie



Rycina 10.



Gra 10
3x3 z dwiema szerokimi bramkami

Przygotowanie

Zaczynij grę od kozłującej piłki na środku pola gry o szerokości 30-40 m i długości 20 m, z bramkami na całej szerokości boiska. Na boisku do gry siedmioosobowej pole wyznacza linia środkowa oraz linia spalonego na 13 m.

Przebieg gry

By zdobyć bramkę zawodnik musi przeprowadzić piłkę przez jedną z bramek przeciwników (Ryc. 10).

Czas trwania ćwiczenia

Cztery powtórzenia po 3 min.

Odmiany

1. Po przeprowadzeniu piłki za linię bramkową, napastnicy muszą zakończyć swoją akcję strzałem na pełnowymiarową bramkę 13 m za linią bramkową, bronioną przez neutralnego bramkarza.

2. Można również ustawić po dwie bramki o szerokości 5 m na liniach końcowych oddalonych od siebie o 10 metrów. By zdobyć punkt należy przeprowadzić piłkę przez jedną z bramek naprzeciwko (Ryc. 10a).

Przykładowe pytania

Jaki jest najlepszy sposób rozegrania akcji przez trzech napastników?

Powinni ustawić się w trójkącie jak najszerzej i rozciągać grę. W ten sposób rozciągają obrońców tworząc więcej czasu i przestrzeni dla siebie. Powinni stale szukać tworzenia sytuacji 2x1 i unikać konfrontacji 1x1, która stwarza przeciwnikowi możliwość przejęcia piłki i kontratakowania.

Jakie podanie jest najbardziej efektywne w tej grze?

Idealne podanie to nieprzewidywalne podanie prostopadłe do niekrytego partnera za linię obrony. W tej uproszczonej grze nie ma spalonego, tak jak na boisku siedmioosobowym, gdzie spalony zaczyna się na 13 metrze.

Jak zawodnik wybiegający na pozycję powinien przyjąć piłkę?

Powinien przyjąć pozycję boczną, która pozwala mu na utrzymanie tempa ataku i daje mu o wiele lepszą pozycję do obserwacji pola gry, zwłaszcza blisko linii końcowej, gdzie strzelane są bramki.

Na co powinien przede wszystkim zwrócić uwagę zawodnik wykonujący rzut wolny?

Powinien wykonać go jak najszybciej (zwłaszcza kiedy któryś z partnerów jest niekryty), by zaskoczyć obronę przeciwnika. W innym przypadku powinien poczekać i ocenić jego opcje podania.

Kiedy zawodnicy powinni przyspieszyć, bądź zwolnić grę?

Przyspieszanie ataku to dobra taktyka, kiedy gra się w liczebnej przewadze (na przykład 3x2) lub kiedy pojawia się luka przed zawodnikiem z piłką.

Zwalnianie ataku jest rekomendowane, kiedy możliwości podania nie są zbyt korzystne lub kiedy twoja drużyna jest zmęczona.

Gdzie zazwyczaj można znaleźć wolną przestrzeń na boisku?

Wolną przestrzeń można zazwyczaj znaleźć po przeciwnej stronie toczącej się akcji z piłką. Ta przestrzeń powinna być wykorzystywana najczęściej

jak to możliwe długim szybkim podaniem po ziemi w tempo biegu kolegi z drużyny.

Jakie są kluczowe czynniki przy wprowadzaniu piłki do gry?

Przy wprowadzaniu piłki do gry nie powinno się podejmować ryzykownych decyzji. Powinno być wykonane szybko, zanim przeciwnicy pokryją wszystkich zawodników (w grze 7-osobowej, jak i w grze właściwej atakujący i obrońcy powinni być świadomi, że zasada spalonego nie jest aktywna w momencie wyrzutu piłki z autu i może być dużą korzyścią dla drużyny atakującej).

W jaki sposób obrońca powinien kryć swojego bezpośredniego rywala, nie mającego piłki?

Obronca zawsze powinien ustawić się między przeciwnikiem a linią bramkową, by mógł widzieć piłkę i przeciwnika w tym samym czasie.

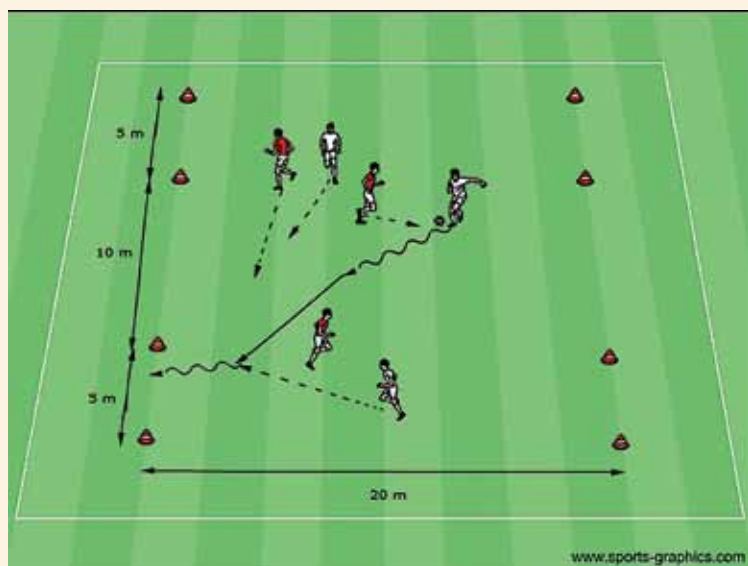
Jak obrońca powinien ustawić się w stosunku do zawodnika z piłką?

Nigdy nie powinien ustawić się frontalnie, gdyż daje to atakującemu możliwość ogrania go w obie strony. Lepiej ustawić się w pozycji bocznej, która pozwala mu zostać przy napastniku i skierowanie go na obrońcę asekurowającego go.

Na co powinien zwrócić uwagę obrońca będący w sytuacji 1x1?

Kiedy naciska na przeciwnika, powinien poruszać się na palcach (miętko na stopie), utrzymując ciężar ciała między nogami. By utrzymać równowagę nie powinien rozsuwać nóg na odległość większą niż szerokość barków i jedną nogę mieć nieco przed drugą. Powinien lekko ugiąć kolana, żeby być gotowym do odbioru piłki w każdej chwili, gdyby atakujący popełnił błąd tracąc kontrolę nad piłką. Odbiór piłki powinien być wykonany szybko, ale tak by nie przenieść całego ciężaru ciała na nogę wykroczną, gdyż przeszkodziłoby to w wykonaniu drugiej próby odbioru piłki, jeżeli nie uda się za pierwszym razem. Powinien skupić swoją uwagę na piłce (nie na nogach przeciwnika) i powinien też mieć w zasięgu wzroku innych atakujących i jego kolegów z drużyny będących w pobliżu piłki. Jeżeli odbiór piłki będzie

Rycina 10a.



Miroslav Radović przedziera się przez mur obrońców Lecha Poznań

- asekurować zawodnika naciskającego przeciwnika lub podejmującego próbę odbioru
- skierowania ataku na pozostałych obrońców,
- opóźniania ataku na piłkę, grając w mniejszości, by pozwolić partnerom na ustawienie się w asekuracji,
- kiedy nastąpi skuteczny odbiór piłki, szybkiego kontratakowania i podawania piłki do zawodnika stojącego najbliższej drugiej bramki.

Gra 11
3x3 z podaniami przez dowolną z czterech bramek

Przygotowanie

Użyj połowy boiska do gry siedmioosobowej z czterema bramkami o szerokości 2 m w odległości przynajmniej 5 m od linii bocznych i końcowych.

Przebieg gry

Po piłce kozłującej na środek boiska, zawodnicy starają się wykonać podanie przez dowolną z czterech bramek do kolegi ze swojej drużyny. Za każde prawidłowe podanie przyjęte za bramką, ale w polu gry drużyna dostaje 1 punkt. Podania dwa razy z rzędu przez tę samą bramkę jest niedozwolone. Wszystkie rzuty wolne muszą być wykonywane z odległości przynajmniej 5 m do bramki (Ryc. 11).

Czas trwania ćwiczenia

Po każdym dwóch strzelonych bramkach wszyscy zawodnicy odpoczywają przez dwie minuty. Podczas przerwy zawodnicy mogą omówić pozytywne i negatywne wyniki z ich gry.

Jak obrońca powinien ustawić się w stosunku do zawodnika z piłką?

Nigdy nie powinien ustawić się frontalnie, gdyż daje to atakującemu możliwość ogrania go w obie strony. Lepiej ustawić się w pozycji bocznej, która pozwala mu zostać przy napastniku i skierowanie go na obrońcę asekurowającego go

udany powinien jak najszybciej przejść z obrony do ataku.

Co powinien zrobić obrońca asekurowający, gdy jego kolega jest w sytuacji 1x1?

Mając w zasięgu wzroku pozostałych atakujących powinien być gotowy w przypadku, gdy jego kolega przegra pojedynek, do asekuracji przestrzeni po stronie, w którą może ruszyć przeciwnik.

Jak i kiedy obrońca powinien pokryć jego przeciwnika?

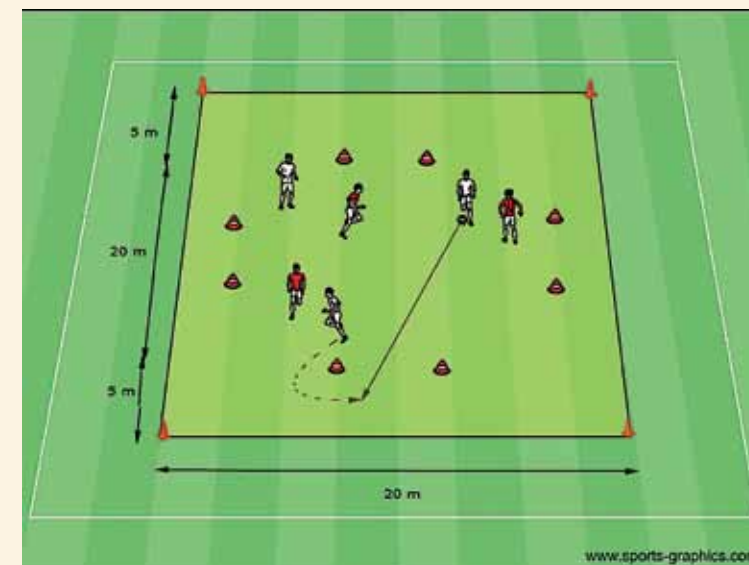
Krycie zależy od miejsca, gdzie jest piłka. Jeżeli piłka jest blisko, to znaczy w odległości mniejszej niż 15 m, obrońca powinien kryć bardzo blisko od strony bramki. Jeżeli piłka jest dalej krycie jest mniej ścisłe. To pozwala obrońcy na przejęcie podania w przestrzeń, jak i w nogi przeciwnika.

Założenia i cele treningu

W ataku zawodnicy uczą się:

- wiedzieć co robić kiedy nie są w posiadaniu piłki, to znaczy wystawić się na pozycję w wolnej przestrzeni. To umożliwia zawodnikowi z piłką podanie lub prowadzenie piłki,
- grać w trójkącie zważając na poszerzenie i wydłużanie gry,
- obserwacji zachowania i przeciwników i kolegów z drużyny, by móc podjąć prawidłowe decyzje prowadząc piłkę,

Rycina 11.



- ukrywania zamiarów,
- zawsze pamiętania o asekuracji, by być przygotowanym na ewentualny kontratak, kiedy piłka zostanie stracona,
- wykonywać rzuty wolne szybko, póki przeciwnik się nie zorganizuje.

W obronie zawodnicy uczą się:

- zapewnienia obrony na całej szerokości bramki,

Odmiany

1. Graj trzema atakującymi oraz dwoma obrońcami, by pomóc zawodnikom w zrozumieniu gry w przewadze oraz ćwiczenia założeń treningu przedstawionych poniżej.

2. Użyj czterech bramek o szerokości 5 m i zamiast podania zawodnicy powinni przeprowadzić piłkę przez bramkę.

Przykładowe pytania

Co powinna zrobić drużyna, by odnieść sukces w tej grze?

Żeby wygrać, należy przede wszystkim:

- udoskonalać grę bez piłki. Pierwszym celem jest utrzymanie posiadania piłki, drugim jest podanie piłki przez jedną z czterech bramek do partnera,
- zawodnicy stale muszą zmieniać tempo i kierunek biegu,
- musi być stała i jasna komunikacja wewnątrz drużyny i w obronie i w ataku,
- tak jak aspekt szybkości, wytrzymałość i zwinność, zawodnik musi posiadać także zdolności obserwacji, poznawcze i percepcja, zrozumienie, podejmowanie decyzji to elementy inteligentnej gry,
- zawodnik z piłką musi być cierpliwy i elastyczny wobec ciągle zmieniających się warunków gry, by zrobić jak najwięcej ze stworzonych mu przez kolegów sytuacji i unikać ryzykownych podań, które mogą skutkować utratą piłki.



Tomasz Brzyski jest jednym z najlepszych asystentów w T-Mobile Ekstraklasie

Założenia i cele treningu

- Z powodu dużej szybkości i intensywności tej gry, rozwija to zdolność do koncentracji, świadomość, widzenie peryferyjne, zrozumienie i podejmowanie decyzji,

- rozwijanie gry bez piłki i współpraca z kolegami z drużyny, zgodnie z ich zachowaniem,

- rozwija grę zawodnika z piłką, który musi być cierpliwy i uważny, by być przygotowanym mentalnie i fizycznie na stale zmieniające się warunki gry, często zmieniając kierunek prowadzenia piłki, tak jak to robią kreatywni pomocnicy w środku pola w grze właściwej,

- bądź przygotowany na ciągłe zmiany szybkości i kierunku biegu (z piłką czy bez), by zyskać czas i przestrzeń na następny ruch,

- wbiegaj w przestrzeń za obrońcami i szukaj słabiej bronionej bramki,

- konieczne jest, by zawodnicy przemieszczali się na nową pozycję po prawidłowym podaniu piłki,

- graj bez przyjęcia piłki lub na ścianę, jeżeli to konieczne,

- rozwijać dyscyplinę w kryciu przeciwników,

- zawodnicy poznają wagę przechwytywania podań i szybkich ataków.

Gra 12

Dośrodkowania i uderzenia głową

Przygotowanie

Podziel boisko do gry 7-osobowej na trzy korytarze tak jak na obrazku. Użyj bramek 6 x 2 m.

Przebieg gry

Każda drużyna atakuje jedną bramkę. W każdym korytarzu gra jeden z zawodników. Zawodnik w środku podaje piłkę do jednego ze skrzydłowych, który prowadzi piłkę bez przeszkód do końca boiska, skąd dośrodkowuje piłkę środkowemu zawodnikowi (zbiegającego na „krótki słupek”) lub drugiego skrzydłowego (nabiegającego na „długi słupek”) tak, by oddali strzał głową (Ryc. 12).

Czas trwania ćwiczenia

Po trzech minutach trzej zawodnicy obu drużyn zamieniają się pozycjami do momentu aż wszyscy zagrają na każdej pozycji.

Po tym 9-minutowym ćwiczeniu stwórz konkurs, w którym każda drużyna ma 30 ataków. Zawodnicy zmieniają się pozycjami, co dziesiąty atak. Drużyna, która strzeli najwięcej bramek głową wygrywa.

Przykładowe pytania

Jak najlepiej dośrodkowywać piłkę?

- skrzydłowi powinni wykonać dośrodkowania dokładne i w tempo na 8-10 metr od bramki (poza zasięgiem bramkarza w grze właściwej),

- mocne dośrodkowania na wysokość głowy bądź trochę wyższe są o wiele groźniejsze niż bardzo wysokie, które za długo opadają i są łatwiejsze do przeczytania dla defensywy oraz mają za małą prędkość, by skierować odpowiednio piłkę.

Jak najlepiej uderzać piłkę głową?

- przed oddaniem strzału głową zawodnik musi przeanalizować szybkość, rotację (odchodzącą, dochodzącą) i trajektorię lotu piłki, by zdecydować, kiedy i jak ją uderzyć. Wszelkie błędy w obserwacji piłki mogą wpłynąć na złe podjęcie decyzji bądź uderzenie piłki głową,

- kiedy tylko jest to możliwe nastpnik, powinien nabiegać na piłkę, by nadać jej większą prędkość,
- to ważne, by wiedzieć jak znaleźć się w optymalnej pozycji naprzeciwko bramki i jak zastosować technikę uderzenia piłki głową.

Założenia treningu

- Nauczanie dokładnego dośrodkowywania piłki w odpowiednim momencie,
- doskonalenie uderzenia (strzału) piłki głową,
- nauczanie przyjmowania optymalnej pozycji przed strzałem na bramkę głową,
- nauczanie nabiegania na dośrodkowanie górą.

Ćwiczenia uzupełniające

Ponieważ jest to nowa umiejętność dla większości zawodników w tym wieku, zapoznaj ich z tym elementem stopniowo, zaczynając od uderzenia głową w siadzie, kłęk, a potem stojąc do momentu aż zawodnicy będą w stanie wyskoczyć do piłki. Potem stopniuj ćwiczenie zgodnie z poniższym opisem.

Stopniowanie trudności

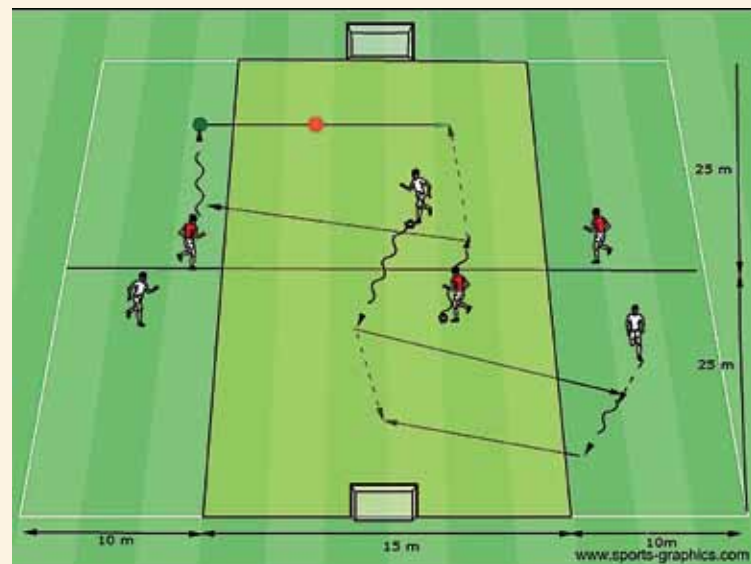
1. Kluczowa może być wymiana piłek na bardziej miękkie lub rozmiar 3, by łatwiej było dośrodkowywać i uderzać piłkę głową.

2. Trener pozwala skrzydłowym na dośrodkowywanie z miejsca, zanim przejdzie do dośrodkowywania w pełnym biegu.

3. Wprowadź bramkarza, kiedy zawodnicy osiągną skuteczność większą niż 50% z dośrodkowań bez obrony. Bramkarz musi pozostać na linii bramkowej.

4. Bramkarz gra bez ograniczeń.

5. Bardziej zaawansowani zawodnicy mogą zagrać z jednym obrońcą kryjącym jednego z dwóch nabiegających zawodników. Skrzydłowy musi zareagować i zdecydować, któremu zawodnikowi lepiej podać piłkę: środkowemu czy drugiemu skrzydłowemu?



Rycina 12.

5. Zmiany strefy ataku – „przenoszenie gry”.

6. Kończenie akcji w polu karnym.

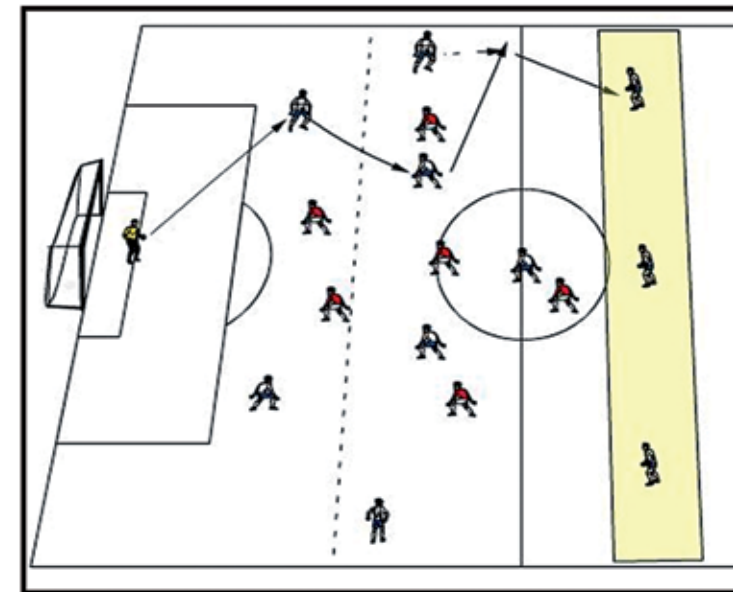
Zaprezentowane w artykule środki treningowe (gry) zostały usystematyzowane wg powyższego podziału, czyli odnoszą się do sytuacji, gdy rywal jest przygotowany do bronienia.

1. Przykład gry doskonalącej rozpoczęcie atakowania od własnej bramki – otwarcia gry.

Otwarcia gry od bramki to sytuacja, w której piłkę do gry wprowadza bramkarz. W początkowej fazie nauczania/doskonalenia otwarcia gry sugeruje się stosowanie ćwiczeń w formie ścisłej (schematów rozegrania piłki bez udziału przeciwnika). W dalszej fazie powinny pojawić się gry zadaniowe, które pozwalają na realizację celu przy udziale aktywnego przeciwnika w różnych układach liczebnych. Otwarcie gry można rozpocząć długim podaniem (do przodu – wybicia sytuacyjne lub w określony sektor) lub krótkim podaniem (do bocznego obrońcy, do środkowego obrońcy lub schodzącego do linii obrony cofniętego pomocnika – „6”). W dalszej fazie akcja kierowana jest w stronę bramki przeciwnika środkiem lub „skrzydłami”.

Liczba zawodników: 17 (8+3x6) i ustawieni na podzielonym boisku jak na ryc. 2.

Przebieg: pierwszy zespół stanowi ośmiu zawodników (ustawienie 1-4-3, tzn. bramkarz, czte-



Rycina 2. Gra – „Otwarcie gry”.

rech obrońców, trzech pomocników) + trzech zawodników w strefie neutralnej za kołem środkowym. Drugi zespół złożony jest z sześciu zawodników (ustawienie 4-2, tzn. czterech pomocników, dwóch napastników). Atakujący zespół 8-osobowy po rozpoczęciu gry od bramkarza ma zadanie podać piłkę po ziemi do jednego z trzech partnerów ustawionych w strefie za kołem środkowym. Broniąca szóstka po przechwycie piłki próbuje w jak najkrótszym czasie zdobyć bramkę.

Odmiany: wyznaczyć liczbę graczy z zespołu broniącego, którzy mogą przejść za linię obrony i wykonywać pressing wysoki na zawodnikach otwierających grę.

Zwróć uwagę na:

a) **atakujący:** szukanie wolnego zawodnika w środku pola (grę z bramkarzem pełniącym rolę libero) ustawienie się między przeciwnikami, by partner z piłką mógł podać do wolnego gracza;

b) **broniący:** wybór momentu do pressingu (blokowanie możliwości podania piłki przez środek).



Marek Saganowski strzelił gola w pierwszym meczu po ponad rocznej przerwie spowodowanej ciężką kontuzją. Legia pokonała Zawiszę Bydgoszcz 2:0



Reprezentant Polski do lat 21, pomocnik Wisły Kraków, Michał Chrapek w meczu z Ruchem Chorzów

jest trudniej „przebić” się do bramki przeciwnika środkiem pola. Zagęszczony środek pola przez dwóch stoperów i często dwóch cofniętych pomocników sprawia, że wyminięcie tego zwartego bloku jest bardzo trudne, ale nie niemożliwe! Szybkie rozgrywanie piłki, „ściągnięcie” do środka pola zawodników ze skrzydeł, powoduje, że przewaga liczebna obrońców zmniejsza się!

Do najważniejszych zalet gry środkiem boiska należą:

- uderzenie z dystansu,
- podanie za linię obrony po podłożu (podanie prostopadłe),
- górne podanie nad głowami obrońców (również prostopadłe),
- możliwość podania piłki w obie boczne strefy (na „skrzydło”)
- natychmiastowe podanie między obrońców i bramkarza.

2. Przykład gry doskonalącej walkę o piłkę po długim podaniu

W czasie gry bardzo często występuje sytuacja, gdy piłka kierowana jest długim podaniem do przodu. W tym przypadku musimy liczyć się z tym, że szanse wygrania piłki z przeciwnikiem wynoszą ok. 50%. Wykonującymi długie podanie są z reguły bramkarz lub obrońcy, którzy świadomie, w dopracowany wcześniej sposób wykonują długie podanie z pominięciem formacji pomocy w określony sektor boiska. Długie podania stosujemy, gdy przeciwnik jest ustawiony w wysokim pressingu (zespół przeciwny jest blisko piłki) lub w średnim pressingu, gdy napastnicy przeciwnika są ustawieni blisko naszej formacji obronnej, i uniemożliwiają bezpieczne rozegranie piłki od bramki.

Liczba zawodników: 18 + 2 bramkarzy (6 x 6 + 6 neutralnych graczy z piłkami).

Sprzęt pomocniczy: 2 bramki, 6 pachołków, 7 piłek.

Przebieg: plac gry – wyznaczony wg ryc. 3 na połowie boiska. Gra 6x6 na dwie bramki. Punkt zdobywa zespół, gdy po podaniu górnym (bramkarz nogą, gracz zza linii bocznej – neutralni – długi wrzut z autu rękoma) gracz środkowy wykona podanie zwrotne bez przyjęcia (druga piłka) do wychodzącego na pozycje gracza, który ma za zadanie zdobycie bramki. Zasady gry dotyczą dwóch zespołów. Trzeci zespół (neutralni ustawieni z piłkami) ustawieni za liniami bocznymi współpracują z zespołem atakującym (z piłką).

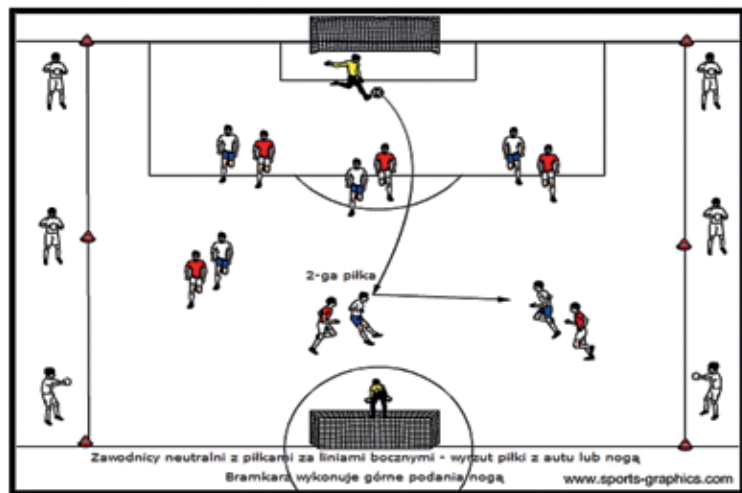
Zwróć uwagę na:

- a) **atakujący:** dokładne podanie do środkowego gracza i wyjście na pozycje (walka o pozycje środkowego gracza),
- b) **broniący:** właściwe krycie zawodników i gra 1x1 prowadząca do odbioru piłki.

3. Przykład gry doskonalącej atakowanie środkiem pola

Broniący w pierwszej kolejności powinni zabezpieczać strefy bezpośrednio przed bramką, dlatego atakującym

Rycina 3. Gra – „Walka o piłkę po długim podaniu”.



Rycina 4. Gra – „Doskonalenie atakowania środkiem pola”.



Liczba zawodników: 22 (11x11). Boisko podzielone na trzy strefy: obrony, środkową i ataku, z oznaczonymi środkowymi strefami (szerokość pola karnego), jak na ryc. 4.

Przebieg: gra dowolna 11x11. Zawodnicy mają możliwość trzech „kontaktów” z piłką w strefie obrony i środkowej, w strefie ataku - dowolnie. Gracze mają zadanie wykonać przynajmniej cztery podania w strefie środkowej zanim nastąpi podanie do strefy ataku, ale zawsze przez środkowe strefy! Wszyscy zawodnicy, oprócz bocznych obrońców obu zespołów (oznaczeni X), muszą działać w przypisanym strefach. Te przepisy mają zapewnić atakowanie przez strefę środkową.

Odmiana: napastnicy obu zespołów nie mogą wybiegać poza szerokość pola karnego (ma to dodatkowo wymusić atakowanie środkiem pola).

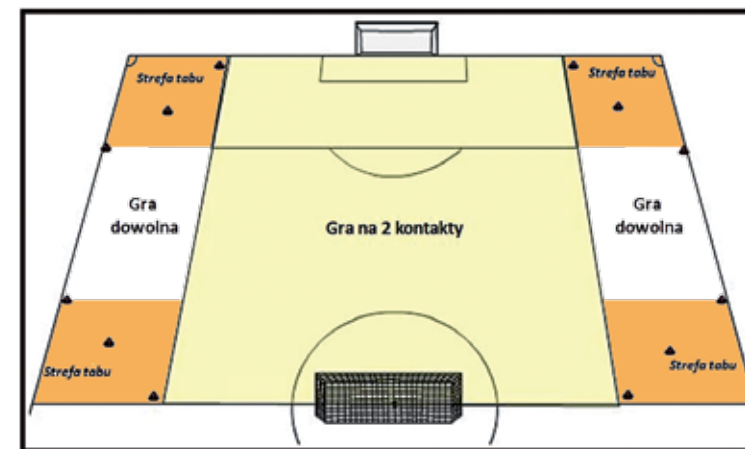
Zwróć uwagę na:

- a) **atakujący:** szybkie rozgrywanie piłki (zawodnik z piłką musi mieć co najmniej dwóch partnerów do podania), ustawianie się między formacjami przeciwnika / szukanie okazji do niespodziewanego (dla przeciwnika) podania za linię obrony (w strefę ataku),
- b) **broniący:** pressing w środkowej strefie / przesuwanie w kierunku piłki i aktywna obrona (nie czekać na błąd – prowokować do błędów!).

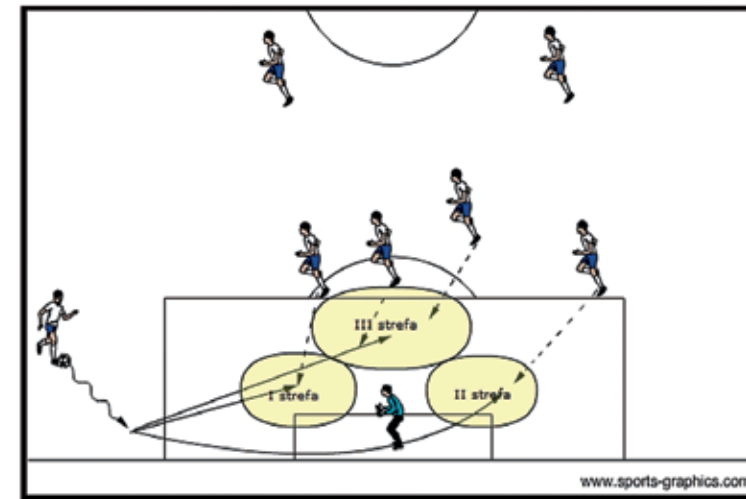
4. Przykład gry doskonalącej atakowanie bocznymi strefami boiska („skrzydłami”)

Podstawowym założeniem każdej drużyny broniącej jest „zagęszczenie” strefy bezpośrednio przed bronią bramką, co oznacza, że boczne sektory (skrzydła) są wolne lub słabiej bronione. Nawet przesuwanie za piłką w kierunku linii bocznej broniącej starać się zostawić obu stoperów w „światle bramki”, by zabezpieczali ją na wypadek dośrodkowania. Przed nimi zostaje również jeden ze środkowych pomocników, do którego dołącza boczny pomocnik z przeciwnej strony lub „10”. To oznacza, że w boczne sektory defensory mogą „wysłać” (w zależności od systemu gry) max. trzech zawodników – obu skrzydłowych i jednego ze środkowych pomocników. Napastnik zostaje zawsze wyżej „odcinając” podanie do tyłu do stoperów. Co z tego wynika dla atakujących? Po pierwsze kierując piłkę na skrzydła, należy się spieszyć i wykorzystać to, że obrońcy muszą tam się przenieść z środka pola. Po drugie defensory z reguły przesuwają się sekwencyjnie, tj. najpierw boczny obrońca (ma najbliższej) potem boczny pomocnik i środkowy pomocnik lub od-

Łukasz Szukała (nr 4) pewnie dyrygował polską obroną w spotkaniu z Niemcami w Hamburgu



Rycina 6. Gra – „Doskonalenie ataku bocznymi strefami boiska (skrzydłami)”.



Rycina 5. Strefy ataku podczas podań ze skrzydła w pole karne.

wrotnie. To oznacza, że w pierwszej fazie gry skrzydłami jest relatywnie duża szansa stworzenia w bocznej strefie chwilowej sytuacji 1x1 lub 2x1, ew. 2x2, a to ułatwia rozgrywanie piłki.

Inną sprawą jest kwestia ostatniego podania, które wykonywane jest ze skrzydła w kierunku pola karnego. Wbrew pozorom dośrodkowanie nie

musi być jedynym słusznym rozwiązaniem! Alternatywą mogą być podanie do tyłu lub podanie po ziemi wzdłuż bramki na tzw. dalszy słupek. Samo dośrodkowanie również może być zróżnicowane: na dalszy/blizszy słupek, spod linii końcowej lub z dalszej odległości, od/do bramki itd. W zależności od sytuacji każde ma swoje zalety.

Jakiegokolwiek rozwiązanie nie przyjmą atakujący ważne jest, by w polu karnym atakowane były trzy najważniejsze strefy: okolice bliższego (I strefa) i dalszego słupka (II strefa) oraz strefa przed bramką (III strefa - ryc. 5).

Poza polem karnym należy asekurować dalszy narożnik pola karnego i strefę przed polem karnym. Poniżej przedstawiono przykładową grę zadaniową akcentującą różne rozwiązania działań w bocznym sektorze boiska. W treningu warto ją poprzedzić schematami rozegrania piłki bez przeciwnika, w formie ścisłej.

Liczba zawodników: 18 (9x9). Pole gry to połowa boiska z wyznaczonymi trzema sektorami i czterema narożnikami („strefy tabu”), jak na ryc. 6.

Przebieg: gra dowolna 9x9 w systemie 1-2-4-2 na dwie bramki. W sektorze środkowym – gra na dwa kontakty, a w bocznych dowolna. W narożne sektory nie wolno wbiegać żadnemu z zawodników. Przepis dotyczący liczby kontaktów w poszczególnych sektorach ma skłaniać atakujących do gry skrzydłami (tam gra dowolna), a wyłączone sektory narożne skłaniają do wyboru innych niż tylko dośrodkowanie rozwiązań, np. wprowadzenia piłki od środka, podania po ziemi.

Zwróć uwagę na:

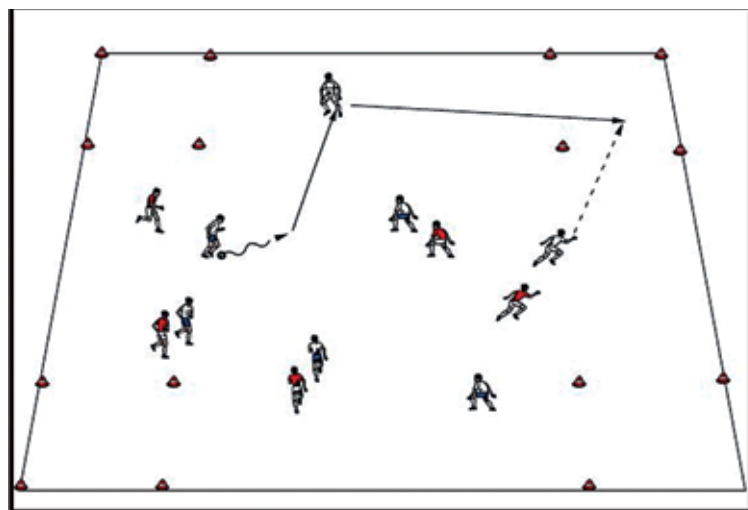
- a/ **atakujący:** wykorzystanie skrzydłowych do wykonania ostatniego podania / wbieganie na skrzydła dodatkowych zawodników, np. ze środka pola (pomocnik lub napastnik) / szukanie podań do tyłu, dośrodkowań na dalszy słupek lub podań po ziemi wzdłuż bramki,
- b/ **broniący:** unikanie przewagi liczebnej atakujących na skrzydłach / dobre, bliskie krycie przeciwników przed bramką.

5. Przykład gry doskonalącej „przenoszenie gry”

Kanonem współczesnej gry obronnej jest kompaktowe (równoczesne, blisko siebie) przesuwanie wszystkich obrońców ustawionych w linii w kierunku piłki. Najbliższy obrońca zawsze atakuje piłkę, a pozostali starają się odciąć możliwości podania. Wiele zespołów stosuje tę taktykę, szczególnie w bocznych strefach, gdzie linia ogranicza strefę działania atakujących. W tym wypadku zespół przy piłce musi starać się „ucieć” z pressingu broniących np. „przenosząc grę” na przeciwną stronę, gdzie obrońców nie ma lub jest ich mniej. Zespoły dobrze utrzymujące się przy piłce celowo starają się wciągnąć broniących na jedną stronę (np. długo rozgrywając piłkę na skrzydle), by - gdy to się uda - szybko przenieść piłkę górą lub po podłożu na drugą stronę, gdzie jest przewaga liczebna atakujących.

W praktyce „przeniesienia gry” odbywają się poprzez serię krótkich podań lub jednym długim. Za „przeniesienie gry” odpowiadają głównie cofnięci środkowi pomocnicy, stoperzy lub bramkarz. Kluczowe są przy tym siła i dokładność podania do właściwej nogi partnera, przyjęcie w zamierzonym kierunku, szybkie tempo „przeniesienia gry” (krótki kontakt zawodnika z piłką) i ostatnie podanie na wolne pole przed bramki przeciwnika.

Rycina 7.
Gra
– „Doskonalenie
„przenoszenia
gry”.



Liczba zawodników: 12 (5x5 + dwóch graczy neutralnych). Pole gry 40x30 m z czterema sektorami narożnymi 5x5 m jak na ryc. 7.

Przebieg: gra dowolna 5x5 + wóch graczy neutralnych (współdziałają z zespołem przy piłce) celem, której jest podanie piłki do dwóch sektorów znajdujących się po przeciwnych stronach (1.pkt.) Przykładowo wymiana podań w prawym górnym narożniku, a następnie – bez straty piłki – w którymś z sektorów po stronie lewej.

Zwróć uwagę na:

a/ **atakujący:** wykorzystanie neutralnych, którzy tworzą przewagę liczebną / szybkie przenoszenie gry (wybór kierunku) i zmiana w zależności od ustawienia obrońców / komunikacja między atakującymi celem ustalenia (ew. zmiany) wspólnego kierunku ataku,

b/ **broniący:** przesuwanie grupowe w kierunku piłki / jeden atakuje, pozostali odcinają podanie.

**Selekcjoner
Adam Nawalka
i jego
„mowa ciała”**



**Rafał Wolski
zanotował
dwie asysty
i bramkę
w towarzyskim
meczu kadry U-21
z Litwą**

Schematy i gry, które służą do doskonalenia kończenia akcji powinny odbywać się w warunkach zbliżonych do gry właściwej: presja czasu i miejsca zarówno dla podającego jak i uderzającego, w obecności aktywnego przeciwnika i zawsze z bramkarzem/bramkarzami

7. Przykład gry doskonalącej kończenie akcji w polu karnym.

W celu zdobycia bramki należy rozważyć moment i miejsce, skąd gracze stwarzają sytuację bramkową, czyli wykonują tzw. ostatnie podanie oraz zakończenie akcji, czyli strzał. Ostatnie podanie piłki można podzielić na:

- sytuacyjne, gdy gracze improwizują.
- wg schematu, który jest wypracowany na treningu.

Ostatnie podanie może nastąpić z bocznych stref boiska (dośrodkowania) lub ze strefy centralnej (podania „prostopadłe”). W fazie końcowej podczas ostatniego podania wiodącą rolę odgrywają podający oraz gracz/gracze bez piłki, z których jeden będzie strzelcem. Podający decyduje o momencie, kierunku i rodzaju podania (na wolne pole – tzw. podanie otwarte, czy do nogi - tzw. podanie zamknięte). Schematy i gry, które służą do doskonalenia kończenia akcji powinny odbywać się w warunkach zbliżonych do gry właściwej: presja czasu i miejsca zarówno dla podającego jak i uderzającego, w obecności aktywnego przeciwnika i zawsze z bramkarzem/bramkarzami.

Liczba zawodników: 14 + 2 (7x7 + dwóch bramkarzy).

Sprzęt pomocniczy: osiem 8 pachoków, dwie bramki.

Przebieg: Gra 7x7 (+ dwóch bramkarzy) na połowie boiska. Bramki można zdobywać po uderzeniach z dystansu ze środkowej strefy – 3 pkt. (strefa strzałów) lub z pola karnego – 1 pkt. W początkowej fazie nie obowiązuje przepis o spalonym, w późniejszej fazie już obowiązuje.

Odmiana: Bramki można zdobywać j.w. na jedną i drugą stronę.

Zwróć uwagę na:

a) **atakujący:** szerokie ustawienie graczy (szybkie podejmowanie decyzji o strzale ze strefy środkowej),

b) **broniący:** blokowanie środkowej strefy przed strzałem / po odbiorze, jeśli jest możliwość to wykonać natychmiast strzał (nie ustawiony przeciwnik).



Rycina 8.
Gra
– „Doskonalenie
akcji kończonych
w polu karnym”.

Gry zadaniowe w kompleksowym szkoleniu piłkarzy nożnych

Paweł Barylski

AWF Wrocław, Śląsk Wrocław

Gry zadaniowe doskonałą działaniem niezbędnym w grze właściwej, do których możemy zaliczyć:

1. umiejętność gry 1x1 w ataku i w obronie,
2. doskonalenie umiejętności działania na małym obszarze z kryjącym przeciwnikiem,
3. doskonalenie gry bez piłki, czyli celowego poruszania się po boisku,
4. stosowania gry z podaniem bez przyjęcia piłki,
5. doskonalenie umiejętności krycia i uwalniania się od przeciwnika, przyspieszania i zwalniania tempa gry, gry na wolne pole itp.,
6. kształtowanie zdolności do podejmowania ryzyka w grze, szybkości decyzji, odpowiedzialności i celowego wyboru optymalnych rozwiązań w grze,
7. kształtowanie zdolności motorycznych poprzez stosowanie właściwych obciążeń (zwiększenie lub zmniejszenie czasu, pola gry lub liczby uczestników),
8. kształtowanie cech psychicznych takich jak: zaangażowanie w grze, siła woli, odpowiedzialność itp.

Gry są więc uniwersalnym środkiem, który ma zastosowanie zarówno w procesie szkolenia i nauczania młodych adeptów piłki nożnej (grupy młodzieżowe), jak i w procesie trenowania dorosłych, ukształtowanych piłkarzy. Oczywiście należy pamiętać o poziomie umiejętności danej grupy, w której prowadzi się szkolenie.

Bardzo istotnym elementem w treningu opartym na formie gier jest właściwe formułowanie zadań, które muszą być dostosowane do poziomu zawodników, z jednoczesnym akcentem na te elementy, które chcemy zastosować w grze właściwej.

Nowoczesne trendy rozwojowe w kompleksowej organizacji treningu zmierzają w kierunku połączenia treningu kondycyjnego z treningiem techniczno-taktycznym, przy dużym zaangażowaniu zawodników w realizację stawianych im zadań w ataku oraz w obronie.

Elementem spełniającym powyższe kryteria są gry zadaniowe, które oprócz nauczania i doskonalenia zawodników właściwego zachowania się w ofensywie i defensywie przygotowują graczy pod kątem motorycznym, a także wolicjonalnym.

WYBRANE GRY ZADANIOWE STOSOWANE W DOSKONALENIU ATAKU POZYCYJNEGO

Gra 1 (ryc. 1).

Gra na cztery bramki z akcentem na zmianę strony ataku.

Zadania

1. Zmiana strony ataku poprzez stosowanie podań krótkich i długich.
2. Tworzenie przewagi liczebnej w ataku (gra bez piłki, wyjście na pozycję).

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły 7-osobowe.
2. W grze używamy czterech małych bramek (3-metrowych z pachołków). Dwie bramki ustawione są w bocznych sektorach na linii środkowej boiska. Dwie bramki na przedłużeniu linii pola karnego.
3. Pole gry: 30 x 60 metrów.

Przebieg gry

1. Każdy zespół broni dwóch bramek (jeden zespół broni dwóch bramek znajdujących się na linii środkowej boiska, drugi natomiast broni dwóch bramek znajdujących się na skraju pola karnego).
2. Nie ma ograniczenia odnośnie liczby kontaktów / dotknięć piłki przez jednego gracza.



Paweł Olkowski jeszcze w barwach Górnika Zabrze. W nowym sezonie zagra w FC Köln

Główne punkty

1. Stosowanie zmiany strony ataku poprzez długie podanie do strefy nie atakowanej.
2. Stosowanie zmiany strony ataku poprzez krótkie podania (konstruowanie ataku pozycyjnego).

Odmiany (modyfikacje)

1. Ograniczenie liczby kontaktów (gra na jeden kontakt, gra na dwa kontakty).
2. Zmiany w liczbie graczy (6x6, 8x8).
3. Możliwość zdobycia bramki po wykonaniu określonej liczby podań (np. 5).

Rycina 1.

Gra 2 (ryc. 2).

Gra na pięć bramek z akcentem na zmianę strony ataku.

Zadania

1. Zmiana strony ataku poprzez zastosowanie podań krótkich i długich.
2. Tworzenie przewagi liczebnej w ataku (gra bez piłki, wyjście na pozycję).

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły. Zespół atakujący składa się z sześciu zawodników (dwóch napastników i czterech pomocników). Zespół broniący ma siedmiu graczy (trzech obrońców, dwóch pomocników oraz dwóch bramkarzy).
2. W grze używamy trzech małych bramek oznaczonych słupkami ustawionych na linii środkowej boiska, w sektorze środkowym oraz sektorach bocznych, a także dwóch pełnowymiarowych bramek ustawionych na przedłużeniu linii pola karnego po jednej i drugiej stronie pola karnego).

3. Pole gry: 45 x 60 metrów.

Przebieg gry

1. Atakujący zespół atakuje dwie duże bramki, broniąc przy tym trzech małych.
2. Zespół broniący broni dwóch dużych bramek, atakując na trzy małe bramki.



Rycina 2.

3. Nie ma ograniczenia odnośnie liczby kontaktów / dotknięć piłki przez jednego gracza.

Główne punkty

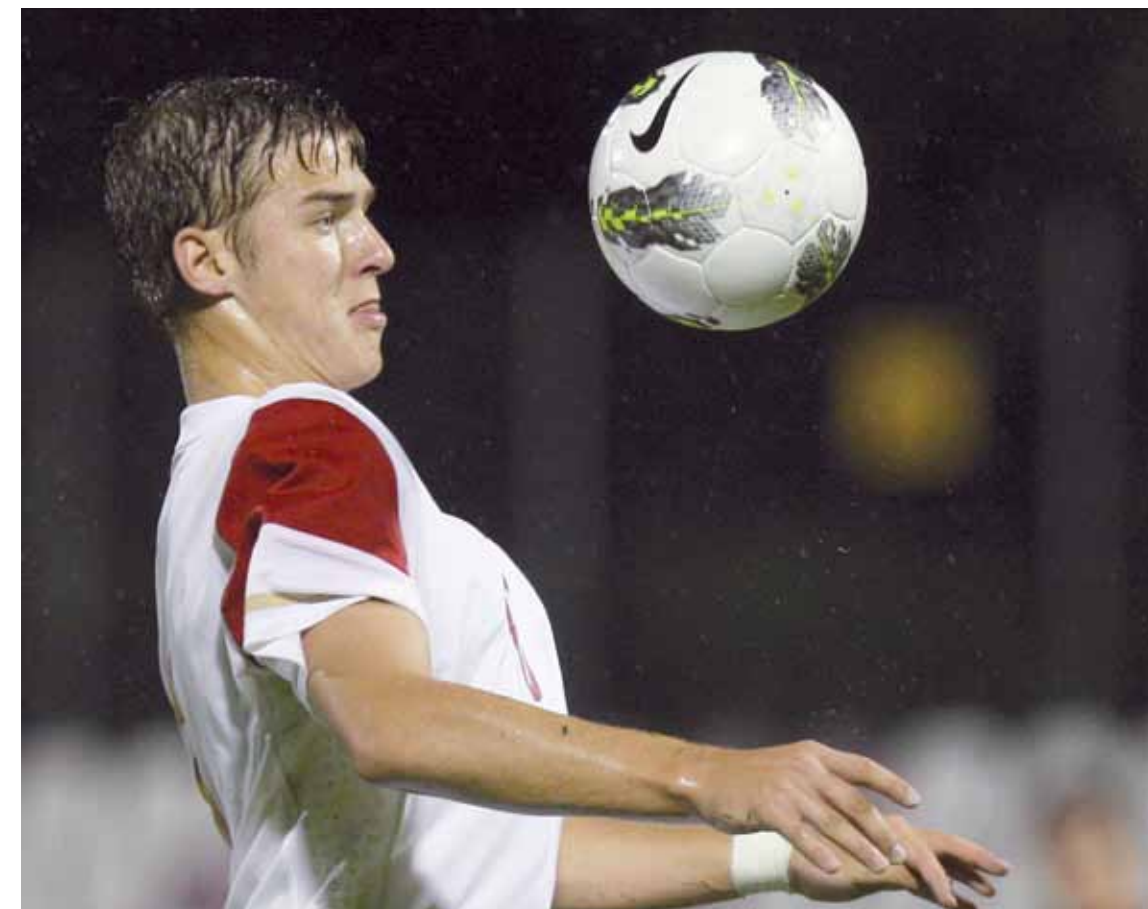
1. Zespół atakujący dąży do zdobycia bramki poprzez stosowanie wymiany krótkich podań przez pomocników, szukających jednocześnie podania „otwierającego” dla napastników (konstruowanie ataku pozycyjnego).
2. Zastosowanie przez oba zespoły długich podań po przekątnej ataku-

jąc najsłabiej bronioną stronę przeciwnika.

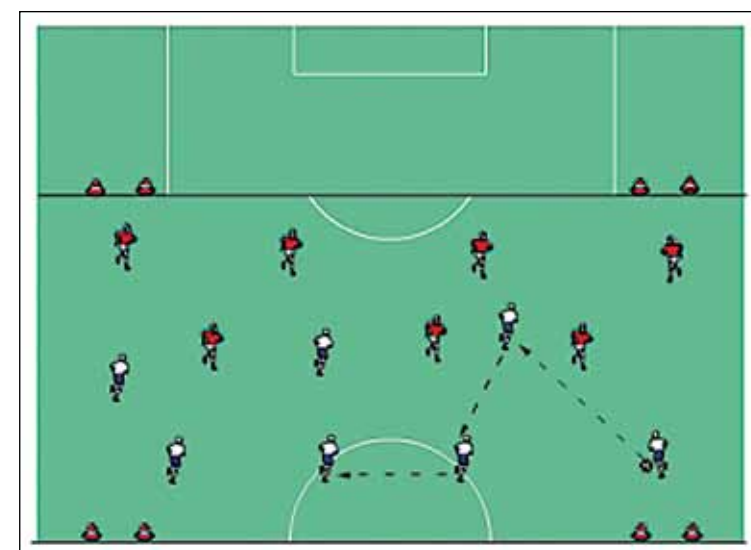
3. Zachowanie równowagi między ofensywą a defensywą zawodników atakujących (w przypadku straty piłki jak najszybsze ustawienie w defensywie i dążenie do odbioru piłki)

Odmiany (modyfikacje)

1. Zmiana liczby zawodników.
2. Ograniczenie liczby kontaktów (gra na jeden kontakt, gra na dwa kontakty).



Martin Kobylański został powołany do reprezentacji Polski U-21 na czerwcowy mecz z Bośnią i Hercegowiną w Krakowie





Gra 3 (ryc. 3).

Gra w pięciu strefach z dwoma neutralnymi w bocznych sektorach.

Zadania

1. Doskonalenie obiegnięcia.
2. Doskonalenie dośrodkowań.
3. Gra krótkim podaniem w strefie środkowej.

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły składające się z sześciu graczy i bramkarza. Dwaj neutralni gracze zajmują miejsca w sektorach bocznych (w swojej strefie nie mogą być atakowani).
2. W grze używamy dwóch pełnowymiarowych bramek (jedna ustawio-

na na linii bramkowej w polu karnym, druga naprzeciwko na linii środkowej).

3. Pole gry: połowa boiska z wyznaczonymi pięcioma strefami (dwoma bocznymi, w których operują zawodnicy neutralni oraz włączający się na obiegnięcie zawodnicy z zespołu atakującego, a także trzema strefami w sektorze środkowym: strefa obrony, strefa pomocy i strefa ataku).

Przebieg gry

1. Rozpoczęcie gry następuje od bramkarza, który zagrywa piłkę do sektora środkowego do strefy pomocy.
2. W strefie pomocy zespół atakujący musi wykonać minimum trzy podania (bez dotknięcia przez zespół broniący). Po wykonaniu wymaganej liczby podań następu-

Sebastian Ziąjka (Zawisza Bydgoszcz, nr 11) dzielnie bronił bramki w meczu z Lechem Poznań

je zagranie do zawodnika neutralnego (prawego lub lewego).

3. Po wykonaniu podania, dogrywający wykonuje obiegnięcie zawodnika neutralnego, od którego otrzymuje piłkę i wykonuje dośrodkowanie.

4. Gdy piłka opuści pole, grę rozpoczyna bramkarz podaniem do sektora środkowego do strefy pomocy.

5. W przypadku pozostania piłki w polu gry, następuje jak najszybsze przemieszczenie jej do sektora środkowego i rozpoczęcie ataku pozycyjnego w strefie pomocy.

6. Nie ma ograniczenia liczby kontaktów zawodnika grającego w sektorze środkowym. Zawodnicy neutralni i wchodzący na dośrodkowanie grają na dwa kontakty.

7. Bramka może być zdobyta tylko po dośrodkowaniu.

Główne punkty

1. Gra kombinacyjna w strefie środkowej w sektorze pomocy (wymienność pozycji, gra bez piłki).
2. Dośrodkowania oraz zakończenia akcji uderzeniem do bramki po wejściu w strefę obrony.

Odmiany (modyfikacje)

1. Zawodnicy neutralni wykonują dośrodkowanie (bez obiegnięcia, bez wejścia w strefę boczną zawodnika atakującego).
2. Ograniczenie liczby kontaktów zawodnika grającego w strefie środkowej w sektorze pomocy.
3. Bramka może być zdobyta zarówno po dośrodkowaniu (za 2 pkt.), jak i po uderzeniu z sektora środkowego (za 1 pkt.).
4. Zwiększenie minimalnej liczby podań w sektorze środkowym w strefie pomocy (np. do 5).



Rycina 3.

Gra 4 (ryc. 4).

Gra w pięciu strefach z czterema neutralnymi w bocznych sektorach.

Zadania

1. Doskonalenie gry długim podaniem.
2. Doskonalenie dośrodkowań.
3. Polepszenie gry długimi podaniami i polepszenie podań, po których padają gole.

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły składające się z sześciu graczy i bramkarza. Cztery neutralni gracze zajmują miejsca w sektorze bocznym (w swojej strefie nie mogą być atakowani), będą grali jako skrzydłowi pomocnicy.
2. W grze używamy dwóch pełnowymiarowych bramek (jedna ustawiona na linii bramkowej w polu karnym, druga naprzeciwko na linii środkowej).
3. Pole gry: połowa boiska z wyznaczonymi pięcioma strefami (dwie bocznymi, w których operują zawodnicy neutralni oraz trzema strefami w sektorze środkowym: strefa obrony, strefa pomocy i strefa ataku).

Przebieg gry

1. Bramkarz rozpoczyna akcję długim podaniem piłki, raz w lewo, raz w prawo do zawodników neutralnych.
2. Dwaj neutralni gracze po każdej ze stron są wolni (nie atakowani), muszą wykonać kombinacje podań, a później dokładnym długim podaniem (do-



Rycina 4.

środkowaniem) zagrać do zawodników atakujących.

3. Sześciu graczy atakujących wchodzi w strefę obrony i pomocy, starając się przy tym zakończyć długie podanie golem.

4. Kiedy uda się strzelić gola, lub gdy piłka wyjdzie poza boisko, zawsze w tych sytuacjach grę rozpoczyna bramkarz.

5. Kiedy broniący się zespół przejmie piłkę, rozprowadza ją szeroko do graczy neutralnych, a gra jest kontynuowana.

6. Bramka może być zdobyta tylko po dośrodkowaniu.

7. Zawodnicy grają na dwa kontakty.

Główne punkty

1. Wykonywanie przez zawodników dośrodkowań dochodzących do światła bramki.

Odmiany (modyfikacje)
1. Bramka może być zdobyta zarówno po dośrodkowaniu (za 2 pkt.), jak i po uderzeniu z sektora środkowego (za 1 pkt.).

2. Zawodnicy neutralni grają 1x1 w sektorze bocznym – między sobą (dwóch zawodników neutralnych gra z zespołem „czerwonym”, dwóch zawodników neutralnych gra z zespołem „białym”), kończąc wygraną pojedynkę dośrodkowaniem.



Wojciech Szczęsny doskonalili wyrzuty piłki pod czujnym okiem trenera bramkarzy Jarosława Tkocza



Rycina 5.

Gra 5 (ryc. 5).

Gra 8x8 + 2 w trzech strefach na sześć bramek.

Zadania

1. Doskonalenie zmiany strony ataku przez zespół posiadający piłkę.
2. Doskonalenie ataku pozycyjnego.

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły 8-osobowe, dwóch bramkarzy oraz dwóch zawodników neutralnych.
2. W grze używamy sześciu bramek: dwóch pełnowymiarowych (jedna ustawiona na linii bramkowej w polu karnym, druga naprzeciwko na linii środkowej), czterech małych bramek z pachółków (dwie ustawione na linii bramkowej w sektorach bocznych, dwie na linii środkowej w sektorach bocznych).

3. Pole gry: połowa boiska z wyznaczonymi trzema strefami (dwie boczne i jedną środkową).

Przebieg gry

1. Dwa zespoły grają na połowie boiska.
2. Zespół atakujący gra na dwa kontakty w strefie środkowej oraz na dowolną liczbę kontaktów w strefach bocznych.

3. Zespół atakujący nie może zdobyć bramki, jeżeli nie rozgrywał piłki we wszystkich trzech strefach.

4. Gole pozyskane z bramki znajdującej się w centrum boiska warte są 5 punktów, a na bokach 3 pkt.

5. Zawodnicy neutralni grają tylko w sektorach bocznych z zespołem posiadającym piłkę.

Główne punkty

1. Doskonalenie ataku pozycyjnego oraz zmiany strony ataku.
2. Położenia nacisku na proste i szybkie podania w celu utrzymania i kontroli piłki.
3. Gracze uczą się jak „pokonać” obronę przeciwnika poprzez zmuszenie obrońców do rozciągnięcia obrony na całą szerokość boiska, co z kolei daje duże szanse na zdobycie gola.

Odmiany (modyfikacje)

1. Wprowadzenie ograniczenia w postaci jednego kontaktu z piłką w strefie środkowej.
2. Zwiększenie przewagi liczebnej zawodników atakujących (większa liczba graczy neutralnych).

Gra 6 (ryc. 6).

Gra w trzech strefach 8x8 + dwóch zawodników „strefowych” + dwóch skrzydłowych.

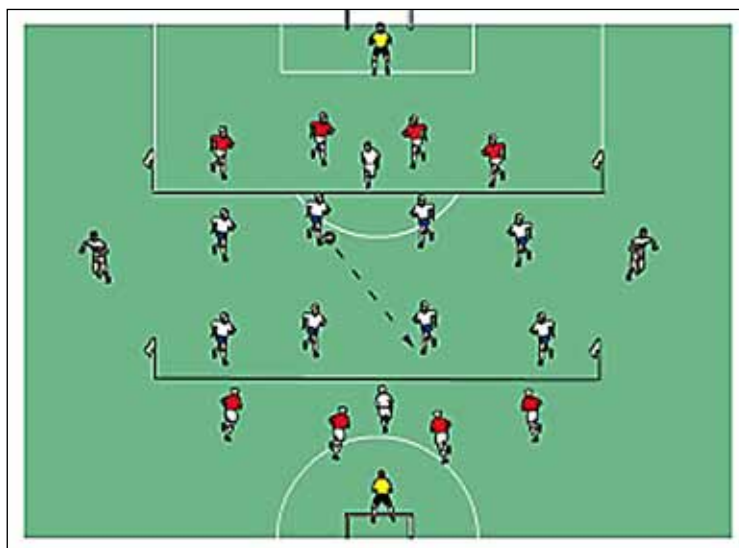
Zadanie

Budowanie ataku pozycyjnego w przewadze liczebnej z wykorzystaniem zawodników skrzydłowych i neutralnych.

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły 8-osobowe, dwóch bramkarzy, dwóch zawodników skrzydłowych oraz dwóch zawodników „strefowych”. Jeden zespół – atakujący, który ma za zadanie atakować jedną lub drugą bramkę. Drugi – broniący, podzielony jest na dwie grupy 4-osobowe, których zadaniem jest obrona w ustawieniu czwórkowym (kompakt).

Rycina 6.



2. Zawodnicy skrzydłowi są w tej grze neutralni. Bramkarze grają z drużyną broniącą. Zawodnicy „strefowi” – grają z zespołem atakującym.

3. Gra jest prowadzona w trzech strefach (każda po 16 metrów długości oraz szerokość boiska; środkowa strefa – szerokość wyznaczają chorągiewki).

4. Nie ma ograniczenia liczby kontaktów.

5. W grze używamy dwóch bramek pełnowymiarowych (jedna ustawiona na linii bramkowej w polu karnym, druga naprzeciwko na linii środkowej).

Przebieg gry

1. Zespół atakujący może zaatakować jedną z dwóch bramek i może wejść do wszystkich stref oraz wykorzystać zawodników skrzydłowych i „strefowych” do budowania ataku pozycyjnego i zdobycia bramki.

2. Zespół broniący (jedna z czwórek) po odzyskaniu piłki ma za zadanie utrzymać się przy piłce (wykorzystując również bramkarza) oraz przenieść piłkę z wykorzystaniem zawodników skrzydłowych oraz długiego podania do drugiej czwórki. Zawodnicy zespołu broniącego nie mogą opuszczać swoich stref.

3. Po stracie piłki zespół atakujący ma za zadanie jak najszybciej ją odzyskać. Po odzyskaniu piłki przez zespół atakujący następuje przeprowadzenie ataku w przeciwnym kierunku.

Główne punkty

1. Stosowanie wymiany pozycji w strefie środkowej w zespole atakującym.
2. Stosowanie podań prostopadłych, skośnych, a także dośrodkowań przez zawodników skrzydłowych.
3. Stosowanie zmiany strony ataku (szybkie przemieszczanie podaniem piłki).

Odmiany (modyfikacje)

1. Zawodnik „strefowy” gra z zespołem, który posiada piłkę.
2. Ograniczenie liczby kontaktów (gra na jeden kontakt, gra na dwa kontakty) dla zespołu atakującego.

Gra 7 (ryc. 7).

Gra w trzech strefach z rozegraniami w strefie środkowej.

Zadania

1. Stworzenie przewagi liczebnej w ataku.
2. Konstruowanie ataku pozycyjnego w strefie środkowej.

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły 8-osobowe i dwóch bramkarzy. Zawodnicy są ustawieni w trzech strefach (po dwóch w strefach skrajnych, po czterech w strefach środkowych).

2. W grze używamy dwóch bramek pełnowymiarowych (jedna ustawiona na linii bramkowej w polu karnym, druga naprzeciwko na linii środkowej).

3. Pole gry: 50 x 40 m.

Przebieg gry

1. Rozpoczęcie gry następuje w strefie środkowej.

2. Zespół atakujący może zaatakować jedną z dwóch bramek (zawodnicy sami wybierają kierunek ataku) po uprzednim wykonaniu minimum trzech podań w strefie środkowej.

3. Po wykonaniu wymaganej liczby podań następuje zagranie piłki do strefy skrajnej i włączenie się jednego z graczy ze strefy środkowej w celu stworzenia przewagi liczebnej.

4. Po zdobyciu bramki lub wyjściu piłki poza pole, gra wznawiana jest w strefie środkowej.



Rycina 7.

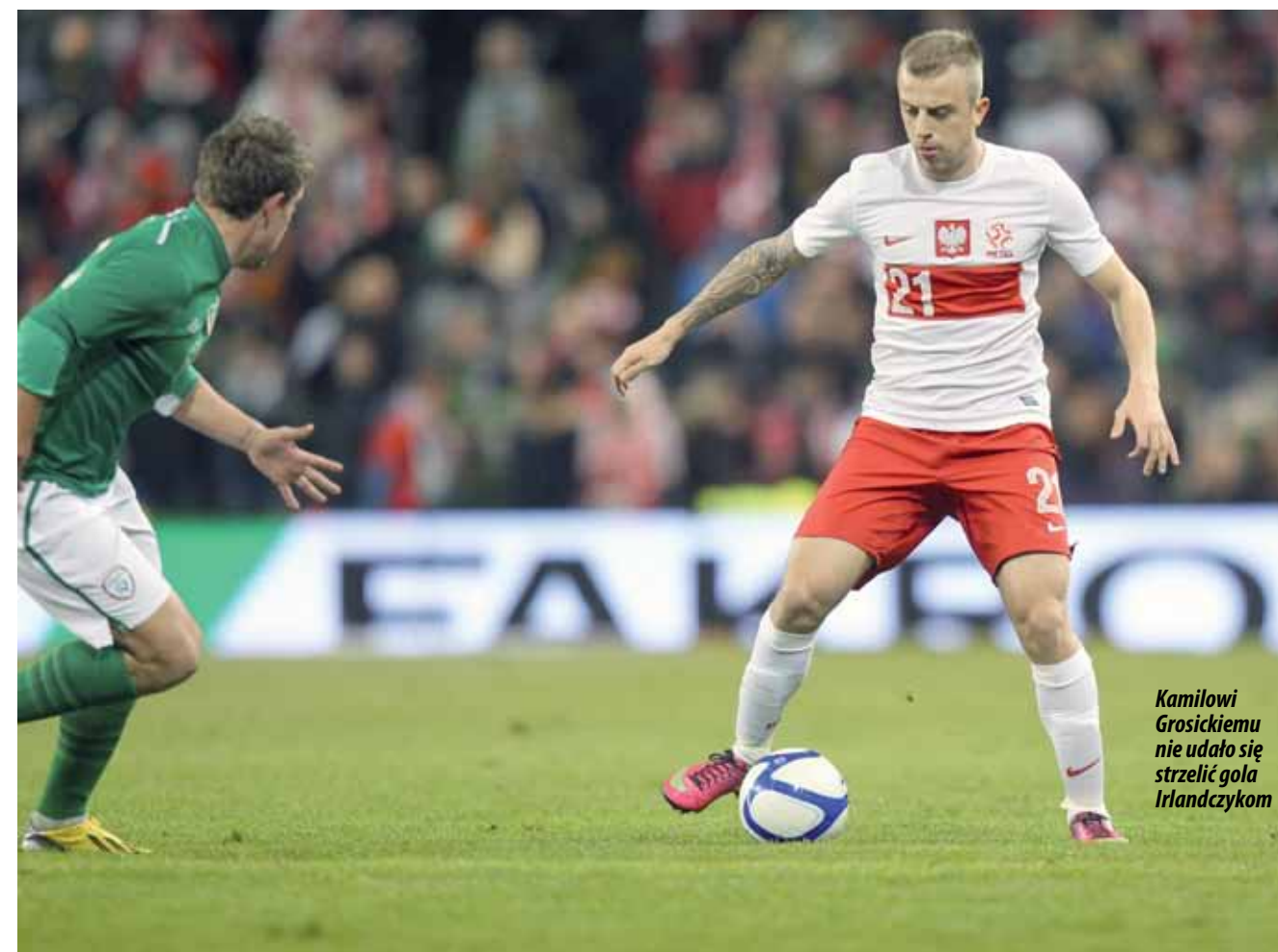
5. Po złapaniu piłki przez bramkarza następuje zagranie piłki do strefy środkowej do zawodników broniących, którzy rozpoczynają konstruowanie ataku.

6. Zawodnicy w strefie środkowej grają na dwa kontakty, w strefach skrajnych na dowolną liczbę kontaktów.

7. Zawodnicy ze skrajnej strefy nie wchodzi do strefy środkowej.

Główne punkty

1. Stosowanie zmiany pozycji, krótkich podań w strefie środkowej.



Kamilowi Grosickiemu nie udało się strzelić gola Irlandczykom



Igor Lewczuk ma za sobą świetny sezon – zdobył Puchar Polski z Zawiszą Bydgoszcz i jest powoływany do kadry

Gra 9 (ryc. 9).

Gra z wyjściem do wolnej strefy.

Zadanie

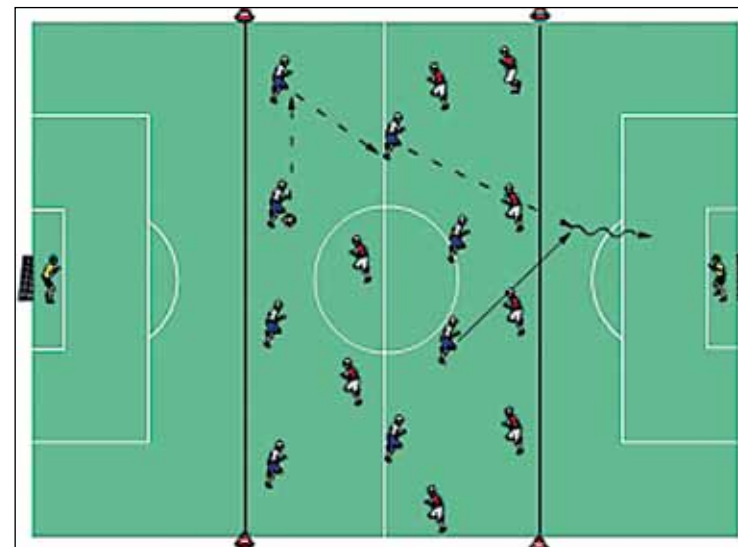
1. Rozgrywanie ataku stosując krótkie podania.
2. Wykonywanie podań prostopadłych w strefę ataku.

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły 8-osobowe i dwóch bramkarzy.
2. Boisko podzielone jest na trzy strefy (środkową, w której przebiega gra oraz dwie skrajne).
3. Pole gry: 105 x 68 m z bramkami pełnowymiarowymi.

Przebieg gry

1. Atak rozpoczyna się w strefie środkowej.
2. Zespół atakujący rozgrywa grę polegającą na krótkich podaniach i odpowiednim kontrolowaniu piłki w środkowej strefie.
3. W tym czasie najbardziej wysunięci zawodnicy „szukają” pozycji do wbiegnięcia w strefę obrony przeciwnika i otrzymania podania prostopadłego (obowiązuje przepis o spalonym)
4. Po wejściu w strefę obrony i otrzymaniu piłki, akcja 1x1 z bramkarzem.
5. Zawodnicy drużyny broniącej nie mogą wejść w swoją strefę obrony.
6. Zawodnicy atakujący muszą wykonać minimum pięć podań w strefie środkowej.
7. Po interwencji bramkarza, wyjściu piłki poza pole gry, odbiorze piłki, atak rozpoczyna drużyna broniąca w strefie środkowej.
8. Zawodnicy grają na dowolną liczbę kontaktów.



Rycina 9.

Główne punkty

1. Stosowanie podań prostopadłych na wychodzących napastników.
2. Położenie nacisku na proste i szybkie podania w celu utrzymania i kontroli piłki.

Odmiany (modyfikacje)

1. Zwiększenie liczby podań w strefie środkowej.
2. Zwiększenie liczby zawodników włączających się do strefy ataku (np. 2x1 z bramkarzem).
3. Ograniczenie liczby kontaktów.

Gra 10 (ryc. 10).

Gra w trzech strefach z dwoma bramkami.

Zadania

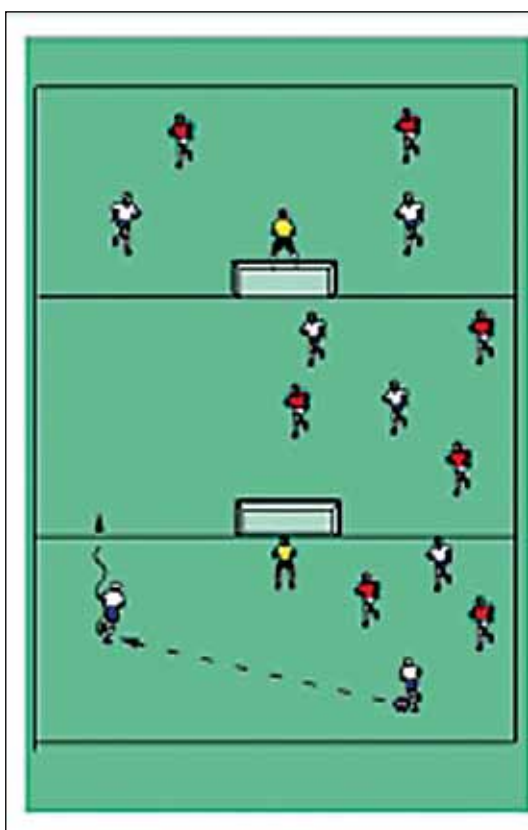
1. Tworzenie przewagi liczebnej w ataku.
2. Zmiana strony ataku.

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły 7-osobowe i dwóch bramkarzy. Zawodnicy są ustawieni w trzech strefach (po dwóch w strefach skrajnych, po trzech w strefie środkowej).
2. W grze używamy dwóch bramek pełnowymiarowych ustawionych na liniach odgradzających strefy skrajne od strefy środkowej (bramki ustawione są w kierunku linii końcowych boiska).
3. Pole gry: 60 x 40 m.

Przebieg gry

1. Zespół posiadający piłkę rozpoczyna wymianę podań w skrajnej strefie (obowiązek wymiany minimum dwóch podań).
2. Po wykonaniu wymaganej liczby podań następuje wejście zawodnika z piłką do strefy środkowej (prowadzenie piłki).
3. W strefie środkowej zawodnicy atakujący muszą wymienić minimum trzy podania. Po wymianie wymaganej liczby podań zespół atakujący wybiera strefę, w której będzie prowadzony atak (wejście zawodnika z prowadzeniem piłki).
4. W zespole atakującym z każdej strefy może włączyć się do strefy sąsiedniej jeden zawodnik, który tworzy przewagę liczebną w ataku.
5. Po zdobyciu gola, akcję rozpoczyna bramkarz podaniem w swojej strefie do zawodnika drużyny, która straciła gola. Zespół musi wprowadzić piłkę do strefy środkowej.
6. Po odzyskaniu piłki w strefie skrajnej zespół ma obowiązek wprowadzić piłkę do strefy środkowej.
7. Po odzyskaniu piłki w strefie środkowej zespół musi wykonać minimum trzy podania, aby wejść do strefy skrajnej.
8. Zawodnicy broniący nie mogą przechodzić ze strefy do strefy.
9. Zawodnicy grają na dowolną liczbę kontaktów.



Rycina 10.

dującej jeden zawodnik, który tworzy przewagę liczebną w ataku.

5. Po zdobyciu gola, akcję rozpoczyna bramkarz podaniem w swojej strefie do zawodnika drużyny, która straciła gola. Zespół musi wprowadzić piłkę do strefy środkowej.

6. Po odzyskaniu piłki w strefie skrajnej zespół ma obowiązek wprowadzić piłkę do strefy środkowej.

7. Po odzyskaniu piłki w strefie środkowej zespół musi wykonać minimum trzy podania, aby wejść do strefy skrajnej.

8. Zawodnicy broniący nie mogą przechodzić ze strefy do strefy.

9. Zawodnicy grają na dowolną liczbę kontaktów.

Główne punkty

1. Egzekwowanie gry bez piłki.

Gra 8 (ryc. 8).

Gra w trzech strefach 11x11 w ustawieniu 1-4-4-2.

Zadania

1. Rozgrywanie ataku pozycyjnego krótkim podaniem.
2. Tworzenie przewagi liczebnej w ataku.

Organizacja gry

1. W grze uczestniczą dwa zespoły 11-osobowe z bramkarzami. Zawodnicy zajmują pozycję w trzech strefach (strefa ataku, strefa środkowa, strefa obrony) w ustawieniu 1-4-4-2. W strefie ataku: dwóch napastników drużyny atakującej i czterech obrońców drużyny broniącej; w strefie środkowej: po czterech zawodników linii pomocy, w strefie obrony: czterech obrońców drużyny atakującej, dwóch napastników drużyny broniącej.

2. W grze używamy dwóch bramek pełnowymiarowych ustawionych na liniach bramkowych wyznaczających boisko.

3. Pole gry: 75 x 60 m.

Przebieg gry

1. Zespół atakujący rozpoczyna atak ze swojej strefy obrony podaniem od bramkarza do obrońcy.
2. Ze strefy obrony następuje zagranie piłki do strefy środkowej.

3. W strefie środkowej zespół atakujący musi wymienić minimum trzy podania zanim nastąpi podanie do strefy ataku.

4. Zespół atakujący, żeby zdobyć bramkę musi wymienić podania w każdej strefie boiska.

5. W zespole atakującym z każdej strefy może włączyć się do strefy wyżej jeden zawodnik (ze strefy obrony do strefy pomocy itd.).

6. W przypadku odbioru piłki przez napastników muszą oni zagrać piłkę do strefy środkowej - następuje konstruowanie ataku pozycyjnego według opisanych kryteriów.

7. Zawodnicy broniący nie mogą przechodzić ze strefy do strefy.

8. Zawodnicy grają na dowolną liczbę kontaktów.

Główne punkty

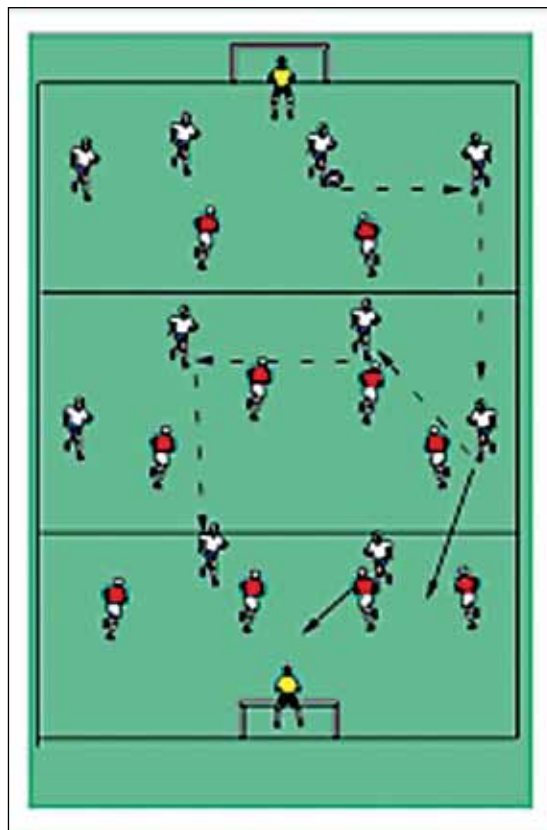
1. Stosowanie zmiany strony ataku (szybkie przemieszczanie podaniem piłki).
2. Położenia nacisku na proste i szybkie podania w celu utrzymania i kontroli piłki.

3. Egzekwowanie stosowania podań prostopadłych i skośnych po ziemi.

Odmiany (modyfikacje)

1. Zwiększenie liczby podań w strefie środkowej (np. 5).
2. Zwiększenie liczby zawodników włączających się do następnej strefy (np. dwóch obrońców do strefy środkowej).
3. Ograniczenie liczby kontaktów.

Rycina 8.



2. Egzekwowanie stosowania dokładnych podań po ziemi.

Odmiany (modyfikacje)

1. Zamiast wprowadzenia piłki do poszczególnych stref stosujemy podanie piłki.
2. Ograniczenie liczby kontaktów.
3. Zwiększenie liczby podań w poszczególnych strefach.
4. Stosowanie podań długich z jednej strefy skrajnej do drugiej.

Przedstawione propozycje gier zadaniowych są adresowane głównie do szkoleniowców pracujących z zespołami seniorskimi lub grupą juniorów starszych (A1). Opisane gry mogą być również stosowane w grupach młodzieżowych z zastrzeżeniem większego nacisku na działania indywidualne (prowadzenie piłki, drybling, grę 1x1). Tempo i czas gier zadaniowych dyktowany jest jakością grupy i warunkami, które według trenerów będą odpowiednio. Zadania również muszą być ściśle dostosowane do grupy treningowej, w której prowadzi się zajęcia. Dobrym pomysłem jest także stosowanie dużej liczby piłek. Jest to spowodowane wielokrotnymi próbami strzałów na bramkę.

Prezentowane gry zadaniowe doskonałą zachowaniem zawodników w ofensywie (poprzez odpowiednie sformułowanie celów i zadań gry). Natomiast nie możemy zapomnieć o tym, że są to również bardzo dobre sytuacje, w których sprawdza się umiejętności obrony graczy, gdzie podczas gry muszą zatrzymać przeciwnika, odebrać mu piłkę bądź zablokować strzał na bramkę. W grach zadaniowych testowana jest odwaga, jak również mobilność graczy oraz umiejętności indywidualne (np. wykonanie dryblingu w celu minięcia przeciwnika), a także grupe (podanie piłki).

LITERATURA FACHOWA

Kormelink H., Pabst K., (2006) *Taking advantage of transition. Success in soccer*, No. 9, 3-8.

Luxbacher J.A. (ed.) (1999), *Attacking soccer. Tactics and drills for high – scoring offense*. Human Kinetics.

Michler T. (2007), *Coaching Soccer Champions. 4x4 Games. World Class Coaching*, No. 2, 6-8.

Michler T. (2007), *Full season training program CBC High School. World Class Coaching*.

Stepiński M., Paluszek K. (2008), *Atlas środków doskonalących uderzenia i przyjęcia piłki. Wydział Szkolenia Dolnośląskiego Związku Piłki Nożnej*, Wrocław.

Stepiński M. (2008), *Taktyka atakowania we współczesnej piłce nożnej*. Zapol., Szczecin.

Williams D. (2007), *Improving your teams' speed of play. World Class Coaching*, No. 1, 6-10.

Gra w systemie z trzema obrońcami

Obecnie w futbolu obserwuje się powrót stylu opartego na grze kombinacyjnej, w którym przeważają krótkie podania mające doprowadzić do opanowania środkowej strefy boiska. Taki sposób gry prezentują chociażby Bayern Monachium, czy FC Barcelona. Oparty jest on przede wszystkim na dużej ruchliwości zawodników bez piłki, oraz szeroko grających bocznych pomocników. Przy najczęściej stosowanym kompaktowym ustawieniu się drużyny broniącej to długie utrzymywanie się przy piłce, duża liczba podań, wymiennosc pozycji między zawodnikami, szerokie i zmienne prowadzenie gry ofensywnej stwarza liczne szanse kreowania dogodnych sytuacji do zdobywania bramek. Jednocześnie wydaje się, że w przypadku gry z przeciwnikami grającymi jednym napastnikiem utrzymywanie czterech piłkarzy w formacji obrony nie jest rozwiązaniem racjonalnym. Umiejętności bramkarzy w grze nogami są coraz większe, co powoduje, że stają się oni praktycznie dodatkowymi obrońcami. Wyszkolenie techniczne i taktyczne, sprawność motoryczna nominalnych obrońców są coraz lepsze. Dlatego też uzasadnione jest przechodzenie do gry z trzema obrońcami i co się z tym wiąże powrót do zaniechanego ustawienia 1-3-5-2.

Rysto Gogarowski
trener UEFA A

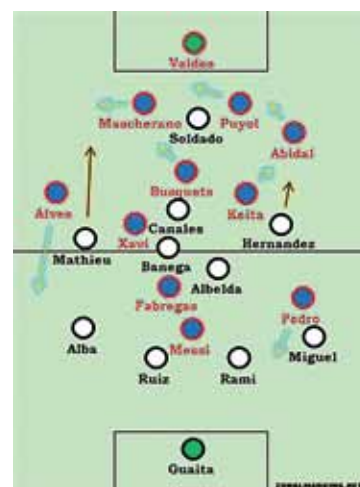
Nie można z całą pewnością stwierdzić, że staje się on stylem dominującym, ale na pewno daje się zauważyć, że niektóre zespoły (np. Juventus, Napoli, Barcelona, Athletic Bilbao) podczas meczów często stosują (wręcz preferują) ustawienie z trzema obrońcami.

Ustawienia drużyn grających trzema obrońcami na przykładzie meczu Juventus – Napoli 3:0 (01.04.2012). Obie drużyny konsekwentnie w całym meczu grały tylko trzema obrońcami, chociaż w nieco innym ustawieniu. Juventus zagrał w preferowanym niemal przez cały sezon ustawieniu 1-3-5-2, natomiast Napoli grało 1-3-4-3.



Rycina 1. Ustawienie taktyczne drużyn w meczu Juventus (biali) – Napoli (niebiescy).

Kolejny przykład to zmiany ustawienia zespołu Barcelony z powodu niekorzystnego wyniku w meczu z Valencią – 2:2 (21.09.2011).



Rycina 2. Ustawienie Barcelony (niebiescy) w meczu z Valencią – pierwsza połowa.

A tak Barcelona zmieniła ustawienie po przerwie.



Rycina 3. Ustawienie Barcelony (niebiescy) w meczu z Valencią – druga połowa.

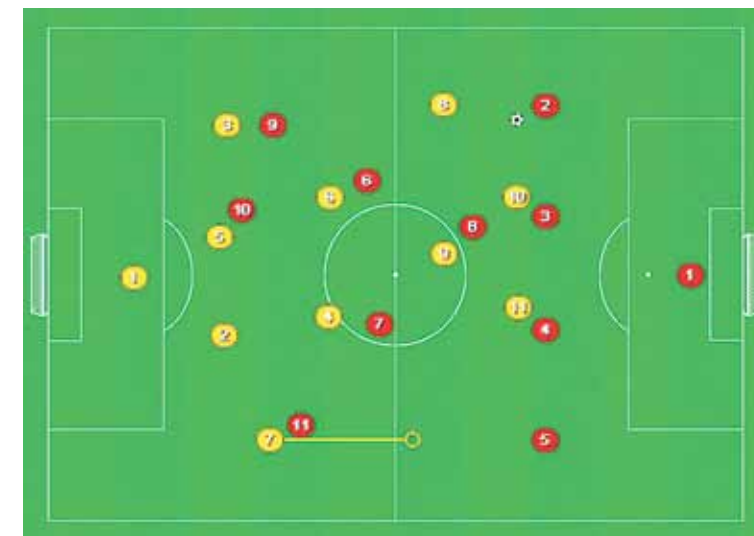
Wskazując te przykłady chciałem zwrócić uwagę na możliwość bardziej elastycznego podejścia do ustawienia zespołu w trakcie rozgrywek, a tym samym nie trzymania się utartych schematów taktycznych gry w obronie i ataku. Warto szkolić zawodników w innych ustawieniach, próbując tym samym lepiej dostosować swoją taktykę gry do przeciwnika i – co chyba ważniejsze – pełniej wykorzystać potencjał własnej drużyny.

GRA OBRONNA W USTAWIENIU 1-3-5-2

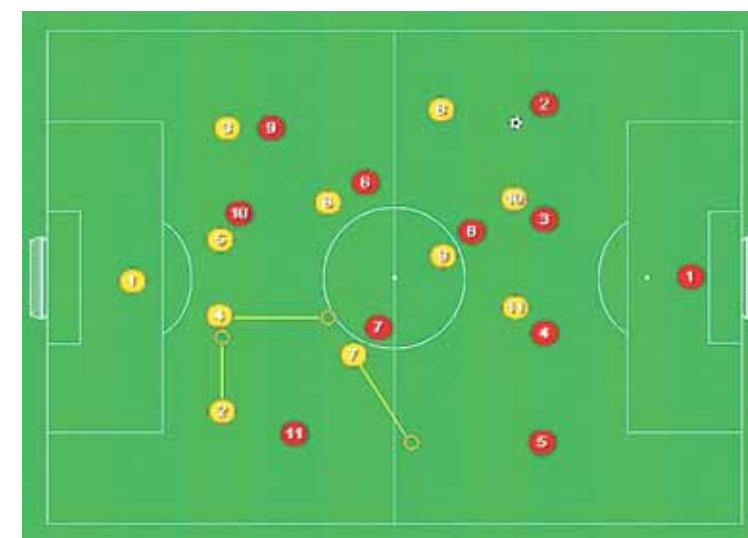
Zasadą podstawową jest kompaktowe bronienie zespołu, zachowanie niedużych odległości pomiędzy zawodnikami w formacjach (ok. 7-10 m) i pomiędzy formacjami (max. 30 m). Dominującym sposobem jest krycie strefowe, jednak z umiejętnością przechodzenia do krycia indywidualnego. Pewną trudnością jest zajęcie przez formację obronną szerokości boiska. W grze przeciw ustawieniu z jednym napastnikiem nie powinno to stanowić problemu – trzech obrońców poradzi sobie z jednym napastnikiem. Przeciw ustawieniu z dwoma, trzema napastnikami formację obroną muszą wspomagać boczni pomocnicy – przeciwni do piłki. Trzech obrońców pozostaje raczej w strefie środkowej – środkowy obrońca bezwzględnie – natomiast boczne strefy asekurują bądź kryją boczni pomocnicy. W zależności od indywidualnych predyspozycji zawodników możliwe są także inne warianty choćby przesunięcie jednego z defensywnych pomocników do środka obrony z jednoczesnym przesunięciem bocznego obrońcy. W przypadku zastosowania wysokiego pressingu, środkowy pomocnik przechodzi do przodu atakując środkowego obrońcę – przejście do 1-3-4-3. W niskiej obro-

nie cofa się do linii z defensywnymi pomocnikami. W tzw. trójkątach asekuracji, w razie potrzeby podwajania aktywnie uczestniczą defensywni i środkowy pomocnik. Jeżeli zachodzi taka konieczność tylko jeden napastnik cofa się do strefy obrony, drugi zawsze pozostaje wysunięty. Generalną zasadą jest unikanie wślizgów, broniący powinni odbierać piłkę lub wywierając presję na przeciwniku zmuszać do niecelnego podania zachowując kontrolę nad swym ciałem stojąc na nogach. Wysoką obronę stosujemy tylko wtedy, gdy posiadamy przewagę na połowie przeciwnika w momencie bezpośrednio po utracie piłki, kiedy przeciwnik jej w pełni nie kontroluje i nie jest jeszcze ustawiony do przeprowadzenia akcji ofensywnej. Jeżeli udaje nam się utrzymać długo przy piłce na połowie przeciwnika, wysoka obrona ze zrozumiałych względów – większość graczy obu zespołów jest

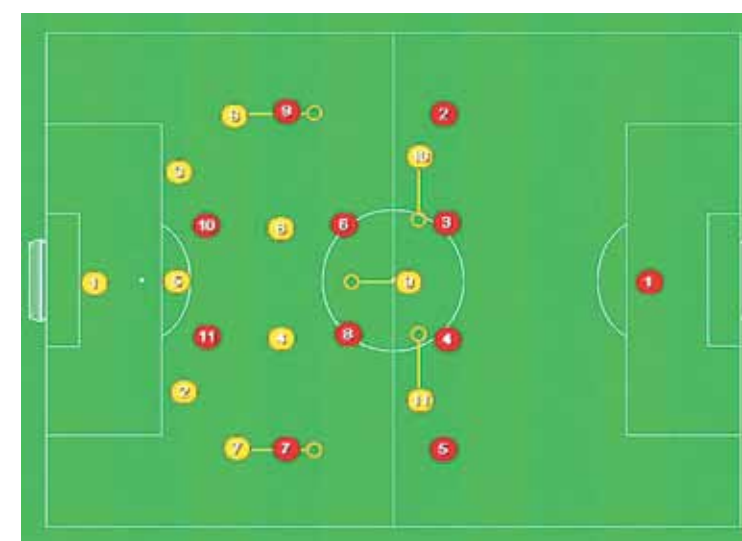
skoncentrowana na małej przestrzeni – będzie stosowana stosunkowo często. W przypadku nieudanego wysokiego pressingu, zespół powinien wycofać się do niskiej obrony. Nie uznaję zasady, że piłkę należy odzyskać jak najszybciej (pressing wysoki) – raczej



Rycina 4. Przesunięcie bocznego pomocnika do formacji obronnej.



Rycina 5. Przesunięcie pomocników i bocznego obrońcy.



Rycina 6. Przesunięcie pomocników.

powinniśmy odbierać piłkę w sposób „optymalny”, tj. tak, aby można było doprowadzić do odbioru piłki w miejscu i czasie dla nas najkorzystniejszym i przeprowadzić akcję ofensywną wykorzystując niekorzystne ustawienie przeciwnika.

W artykule prezentuję kilka przykładowych wariantów ustawienia defensywnego w grze przeciw ustawieniu 1-4-3-3 (dwa pierwsze przykłady) oraz przeciw ustawieniu 1-4-4-2 (trzeci przykład).

Boczny pomocnik (nr 7) – przeciwny do linii obrony, aby stworzyć przewagę liczebną – ustawienie sugerowane przez Luchessiego w „Coaching the 3-4-1-2 and 4-2-3-1”.

W tym przypadku stosujemy wariant z przesunięciem jednego z defensywnych pomocników (nr 4) do środka obrony z jednoczesnym przesunięciem bocznego obrońcy (nr 2) ku linii bocznej. W linii obrony znajduje się czterech zawodników przeciw trzem napastnikom przeciwnika. Boczny pomocnik gra przeciw bocznemu pomocnikowi przeciwnika (7 przeciw 7). Ten wariant jest szczególnie skuteczny, gdy defensywni pomocnicy grali często wcześniej jako środkowi obrońcy.

W grze przeciw 1-4-4-2 problemem może się okazać przewaga liczebna uzyskiwana przez przeciwnika na skrzydłach – boczni obrońcy i pomocnicy przeciwnika przeciw bocznemu naszym pomocnikom. Możemy to zniwelować cofając bocznych pomocników i jednocześnie przesuwając napastników w kierunku bocznych obrońców przeciwnika. Dzięki temu uzyskujemy równowagę w linii środkowej mając dalej przewagę w linii obronnej. Środkowy pomocnik absorbuje środkowych obrońców, natomiast napastnicy kontrolują bocznych obrońców.

GRA W ATAKU W USTAWIENIU 1-3-5-2

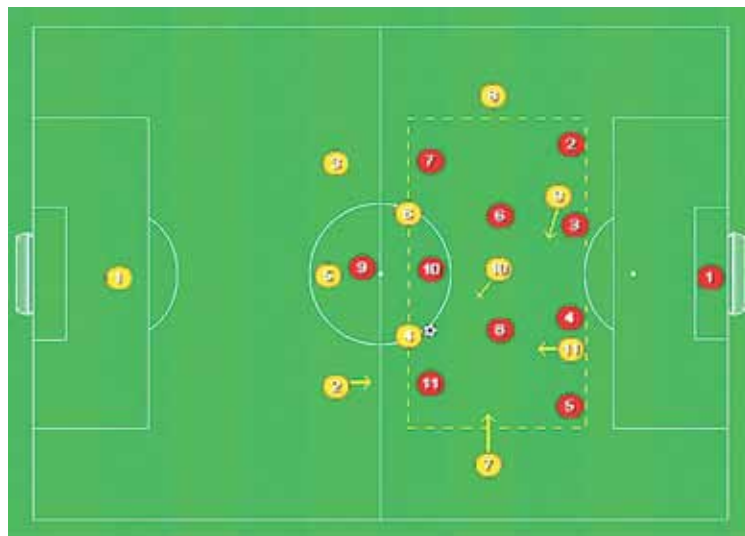
W grze ofensywnej najbardziej skuteczną drogą do stworzenia sytuacji bramkowej są podania ze środka pola za linię obrony przeciwnika. W związku

ku z tym, że obrona przeciwnika prawdopodobnie będzie zorganizowana w ustawieniu kompaktowym w kryciu strefowym potrzebne będzie długie, cierpliwe rozgrywanie piłki w celu doprowadzenia do rozluźnienia strefy obronnej. Wydaje się, że najbardziej skuteczne będą wbiegnięcia bocznych pomocników i napastników w wolne strefy – najczęściej najsłabiej kryte strefy boczne – do podań ze strefy środkowej. Długie i cierpliwe rozgrywanie piłki, szerokie rozstawienie bocznych pomocników, daje szansę na stworzenie luki w strefie obronnej przeciwnika i do zagrania – najczęściej skośnego – za linię obrony. Stwarza to możliwość zakończenia akcji przez bocznych pomocników bezpośrednio strzałem lub dograniem do wbiegających w drugie tempo napastników czy pomocników. Do prowadzenia gry w tym stylu potrzebna jest bezwzględnie przewaga w środku pola, stąd wydaje się zdecydowana korzyść z posiadania pięciu pomocników w tej strefie. Istnieje również możliwość minięcia zawodników linii obronnej akcją indywidualną, a także zakończenia akcji strzałem z dystansu. Ten styl gry może spowodować także uzyskanie rzutów wolnych po faulach przeciwnika w korzystnej odległości od bramki.

Posiadanie dużej liczby zawodników w trakcie rozgrywania piłki na niewielkiej przestrzeni, w przypadku niecelnego podania daje możliwość natychmiastowej próby odebrania piłki poprzez wysoki pressing.

Linia przerywaną zaznaczono obszar, w którym dążymy do rozgrywania piłki w ataku pozycyjnym poprzez cierpliwą grę krótkimi podaniami. Akcje rozgrywamy również na całej szerokości boiska, niemniej jednak z zaznaczonej strefy wykonamy najczęściej tzw. podanie otwierające. Celem rozgrywania jest doprowadzenie do rozluźnienia się szyków obronnych przeciwnika oraz spowodowanie możliwości do zagrania piłki za linię obrony. Boczni pomocnicy (7, 8) są ustawieni szeroko, w razie konieczności uczestniczą w rozgrywaniu piłki w swojej

Rycina 7.
Obszar rozgrywania ataku pozycyjnego.



i środkowej strefie. Utrzymywanie piłki w strefie środkowej prawdopodobnie uwolni obie strefy boczne, dając możliwość zdobycia obszaru za linią obrony. Realizujemy to poprzez prostopadłe lub skośne podanie do napastników oraz wbiegających, szeroko grających bocznych pomocników. Zadaniem ich jest dogranie piłki do wbiegających napastników i pomocników lub bezpośrednio zakończenie akcji strzałem na bramkę. W przypadku gdyby zakończenie ataku skrzydłami było niemożliwe albo bardzo utrudnione, należy wrócić do rozgrywania do strefy środkowej.

Linia przerywaną oznaczono boczne strefy najsłabiej bronione. Rozgrywanie piłki w środku daje możliwość wyboru jednej z bocznych stref do przeprowadzenia ataku. W przypadku, gdy piłka dłużej znajduje się w strefie bocznej, obrońcy przeciwnika zajmą strefy środkową i boczną „silną”, uwalniając jedynie jedną strefę boczną – tzw. „słabą”. W tym przypadku pozostają praktycznie jedynie prostopadłe podania piłki za linię obrony do napastników, ewentualnie dośrodkowania. Dlatego też duże znaczenie ma – w przypadku braku możliwości zakończenia ak-

cji dośrodkowaniem lub strzałem – powrót z rozgrywaniem piłki do strefy środkowej, skąd istnieją większe możliwości do wykonania podania otwierającego. Po powrocie piłki do strefy rozegrania oraz wycofaniu się bocznych pomocników, przeciwnik prawdopodobnie przegrupuje obrońców – zgodnie z zasadami ustawienia czterech obrońców grających w linii – do środka, jednocześnie uwalniając („osłabiając”) obie strefy boczne.

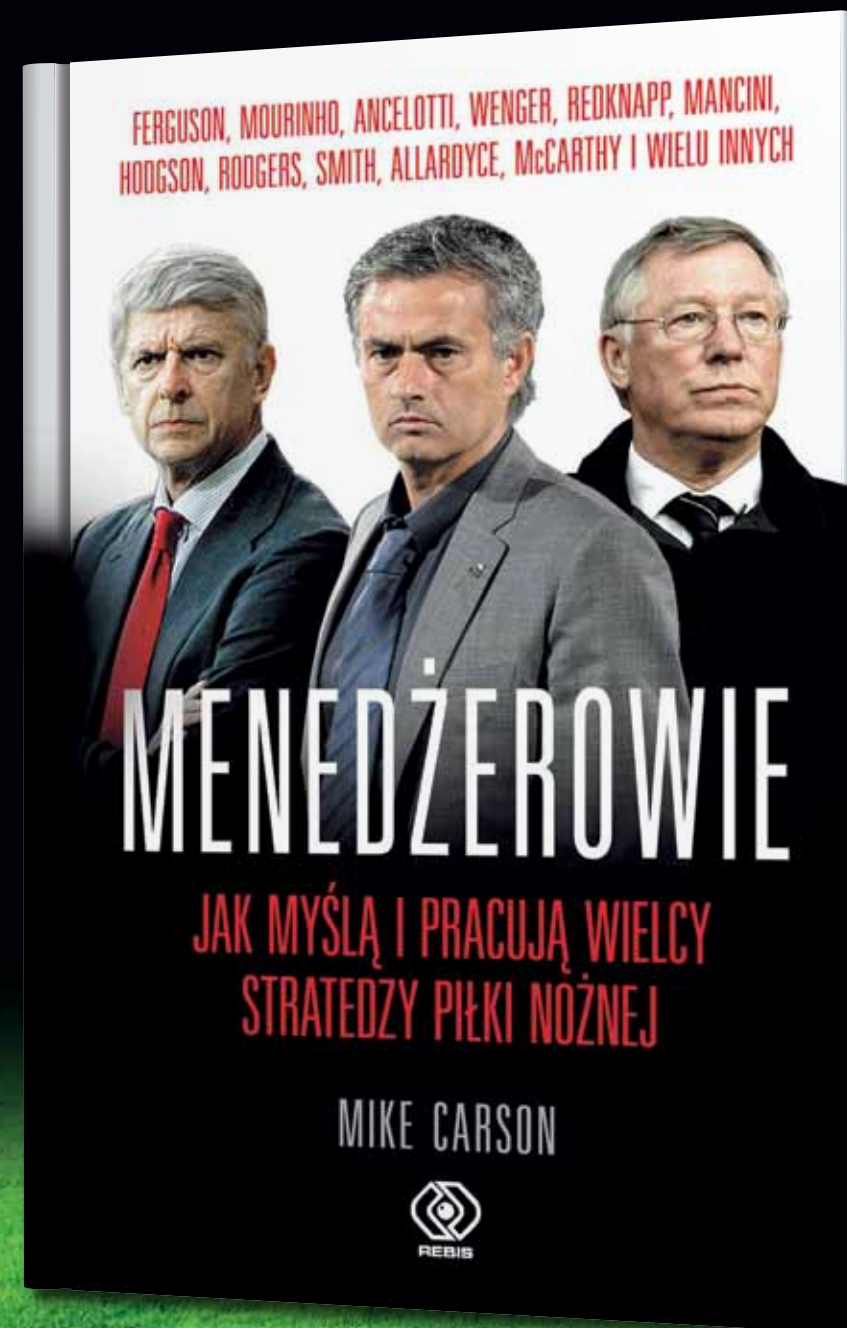
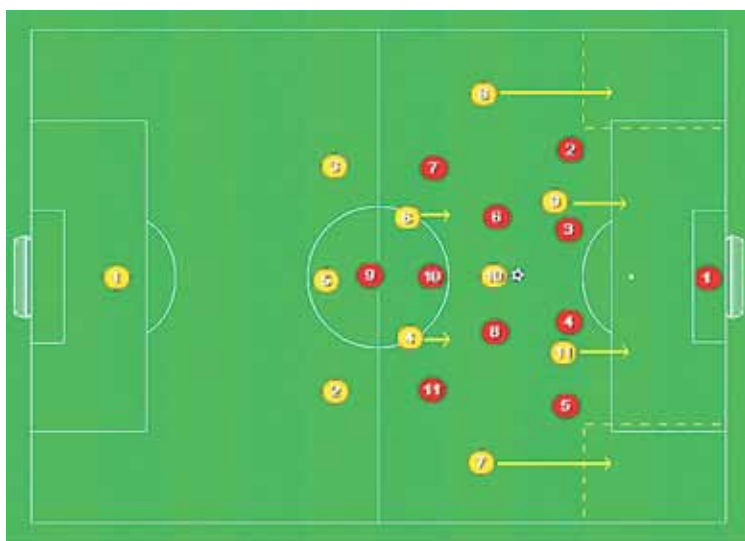
Taktyczne ustawienie drużyny nie jest receptą na sukces drużyny. Trudno się nie zgodzić z wypowiedzią Arriego Sacchi na ten temat:

„Nie uważam by formacje były ważne. Najważniejsze jest by stworzyć wokół piłki przewagę liczebną w akcjach ofensywnych i by pozostać blisko siebie, ponieważ jeżeli jesteśmy blisko siebie każdy może grać w ataku jak i w obronie. W treningu uważam należy stosować jak najwięcej ćwiczeń taktycznych z przeciwnikiem (fragmentów gry) i na bieżąco rozwiązywać sytuacje zbliżone do meczowych. W meczach rozgrywanych w środę i sobotę my już praktycznie nie trenujemy, tylko wypoczywamy między meczami, a prowadzenie drużyny spada na zawodników podczas meczu”.

Na wynik sportowy, obok taktyki, ma też wpływ przygotowanie motoryczne, umiejętności techniczne, cechy wolicjonalne, czy też - wg mnie najważniejsza - inteligencja zawodników. Bez inteligentnych zawodników nie będziemy mogli próbować gry opartej na długim utrzymywaniu się przy piłce, a tym samym ryzykowna byłaby gra z mniejszą liczbą obrońców (trójką, dwójką).

Wskazanie na możliwości i wymagania, które niesie gra w systemie 1-3-5-2, ma zachęcić do próby poszukiwania jak najlepszych rozwiązań taktycznych, czyli przede wszystkim grze obronnej czterema obrońcami grającymi w linii. Powinniśmy wprowadzić elementy wszechstronnego, uniwersalnego przygotowania taktycznego szczególnie w kształceniu młodzieży, tak abyśmy byli gotowi do wdrażania nowoczesnych systemów gry, o ile się pojawią.

Rycina 8
Rozegranie ataku poprzez boczne strefy boiska.



Chcesz poznać tajniki pracy Fergusona, Mourinho, Wengera czy Ancelottiego? W tej książce najsłynniejsi menedżerowie piłkarscy szczegółowo omawiają swą pracę. Wyjaśniają, jakie stosują metody, pokazują, czego się nauczyli w trakcie kariery, opisują decyzje, które podejmują.

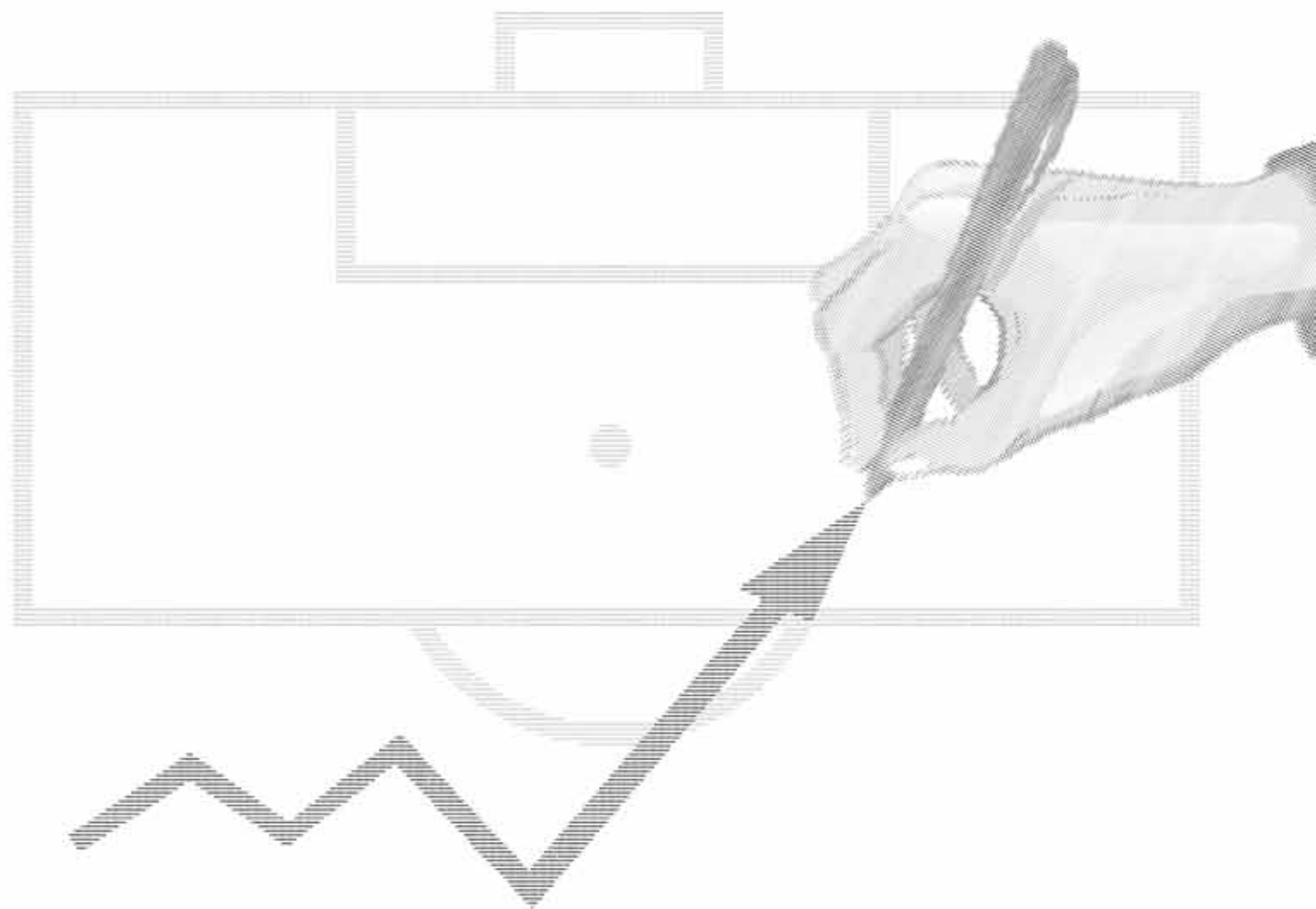
Książkę można zamówić w dziale sprzedaży wysyłkowej telefonicznie: 61 882 38 31 lub pocztą elektroniczną: wyslka@rebis.com.pl
Zapraszamy również na naszą stronę internetową www.rebis.com.pl





Oficjalny sponsor Reprezentacji Polski

Najlepsza taktyka
wymiany walut.



We ExChange the World

Jan Chmura: „Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne”

Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014

Praca jest bardzo obszerna (271 stron), niezwykle ciekawa i inspirująca dla tych trenerów, którzy widzą w jakości procesu treningowego główny czynnik podwyższania poziomu sportowego zawodnika (drużyny).



„Trening czyni mistrza” - to prawda, ale do treningu trzeba być gotowym (czyli m.in. dobrze rozgrzanym), w szerokim spektrum przejawów psychicznych, biochemicznych i fizjologicznych opisujących pracującego fizycznie człowieka (sportowca). Profesor Jan Chmura niezwykle kompetentnie połączył w swojej pracy walory wybitnego naukowca i dociekliwego trenera. Kilka rozdziałów jego książki to akademicki wykład na wysokim poziomie: „Fizjologiczne podstawy aktywacji ośrodkowego układu nerwowego w rozgrzewce”, „Wpływ pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego na szybkość i skuteczność działania oraz właściwości uwagi podczas wysiłku fizycznego”, „Próg psychomotoryczny zmęczenia podczas rozgrzewki”, „Fizjologiczne podłoże wytwarzania ciepła i regulacja temperatury ciała w czasie rozgrzewki i wysiłku meczowego”, „Zmiany fizjologiczne w organizmie po zakończeniu rozgrzewki i pierwszej połowy meczu”. Ale kluczowe dla środowi-

ska trenerskiego są rozdziały metodyczne: „Rodzaje, struktura i wzorce rozgrzewki”, „Struktura i indywidualizacja obciążeń fizycznych w rozgrzewce”, „Ćwiczenia koordynacyjne w rozgrzewce”, „Ćwiczenia rozciągające w rozgrzewce”, „Rozgrzewka piłkarzy rezerwowych”.

Lektura podręcznika prowokuje do kluczowego wręcz pytania: „czy trenerzy potrafią dobrze, czyli na miarę współczesnej wiedzy, rozgrzewać piłkarzy do gry i treningów? Odpowiedź niestety nie jest optymistyczna. Ale posłuchajmy w tym temacie jednego z autorów przedmowy, trenera Edwarda Kowalczyka, odpowiedzialnego za przygotowanie motoryczne piłkarzy zespołu Hanover 96. „Profesor Chmura stwierdził, że spośród niezliczonej liczby obserwowanych meczów piłkarskich ani jeden nie był poprzedzony przygotowaniem meczowym (rozgrzewką), które spełniałoby aktualne wymogi naukowe. W czasie rozgrzewki meczowej nikt z badanych nie osiągnął też

progu psychomotorycznego zmęczenia, a więc takiej intensywności wysiłku, po której występuje najwyższa sprawność ośrodkowego układu nerwowego”. Obserwacje te pokrywają się w dużej mierze z moim doświadczeniem zdobytym w trakcie niemal trzydziestoletniej pracy trenerskiej w Bundeslidze. W większości programów przedmeczowych dominowały standardowe formy ćwiczeń z piłką i bez piłki o stosunkowo niskiej intensywności, niekiedy dość monotonne, pozbawione fazy wyraźnego pobudzenia nerwowo-mięśniowego. W Hanowerze punktem zwrotnym w podejściu do rozgrzewki była kontuzja jednego z najbardziej utalentowanych piłkarzy, Carlitosa, który zerwał więzadła krzyżowe prawego kolana, w 31. sekundzie meczu bez kontaktu z przeciwnikiem. Czy tak bardzo groźnego urazu można było uniknąć? Efektem dyskusji na ten temat było wprowadzenie w 2010 roku nowego programu rozgrzewki przedmeczowej. Obejmuje on 15-minutową część wstępną w szatni, gdzie obok pobudzenia układu krążenia na cykloergometrze występują elementy ćwiczeń giętkości dynamicznej, stabilizacji tułowia i ćwiczenia sensomotoryczne. 25-minutowa rozgrzewka na boisku ma charakter progresywnych obciążeń, prawie wyłącznie z piłką – począwszy od fazy aerobowej, poprzez blok koordynacji nerwowo-mięśniowej, a następnie dwóch form gry 5x5 na utrzymanie piłki, kończąc na krótkiej części eksplozywnych ćwiczeń szybkościowo-skocznościowych. Od tego momentu nie zanotowaliśmy ani jednej poważnej kontuzji w pierwszej połowie meczu...”

Tyle ekspert. Tych wszystkich, którzy szukają odpowiedzi na wiele innych pytań, np: czy należy stosować ćwiczenia rozciągania statycznego w rozgrzewce przed meczem i treningiem, jak zapobiegać obniżeniu temperatury wewnątrzmięśniowej po zregenerowaniu pierwszej połowy meczu, czy jak często i w jakich ilościach nawadniać organizm w rozgrzewce przedmeczowej? – odsyłamy do lektury prezentowanego podręcznika, który najłatwiej jest nabyć w księgarni wysyłkowej Wydawnictwa Lekarskiego PZWL, pod adresem: www.wydawnictwopzwl.pl

I na koniec krótka rekomendacja trenera-selekcjonera Jerzego Engela, który aktualnie pełni funkcję trenera edukatora UEFA: „Książkę autorstwa profesora Jana Chmury uważam za jedną z najważniejszych, a jednocześnie najciekawszych, gdyż z pewnością bardzo pomoże trenerom w skutecznym zarządzaniu procesem treningowym zawodników”.

Doc. dr Anna Kuder
AWF Józefa Piłsudskiego
w Warszawie



dziękujemy
zawsze będziemy kibicowali
naszej Reprezentacji

Główny Sponsor
Reprezentacji Polskiej

