

# TRENING POZYCYJNY

## SUPLEMENT NARODOWEGO MODELU GRY PZPN

*Miłosz STĘPIŃSKI & Krzysztof PALUSZEK*



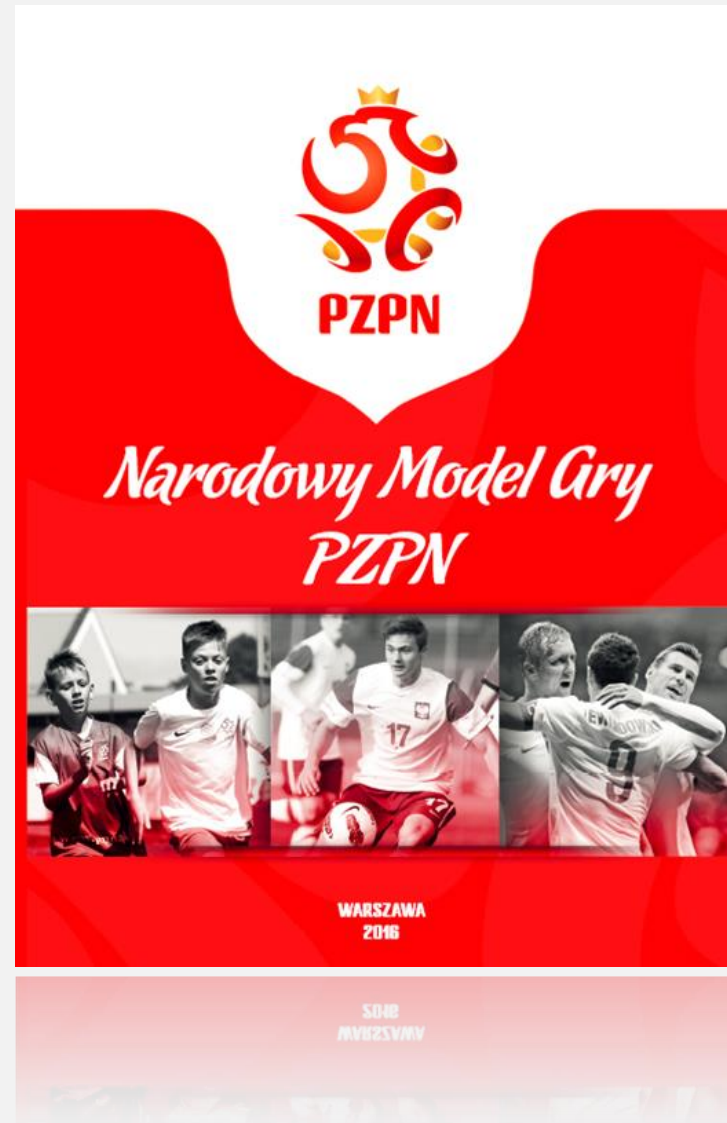
**PZPN**

*Łączy nas piłka*



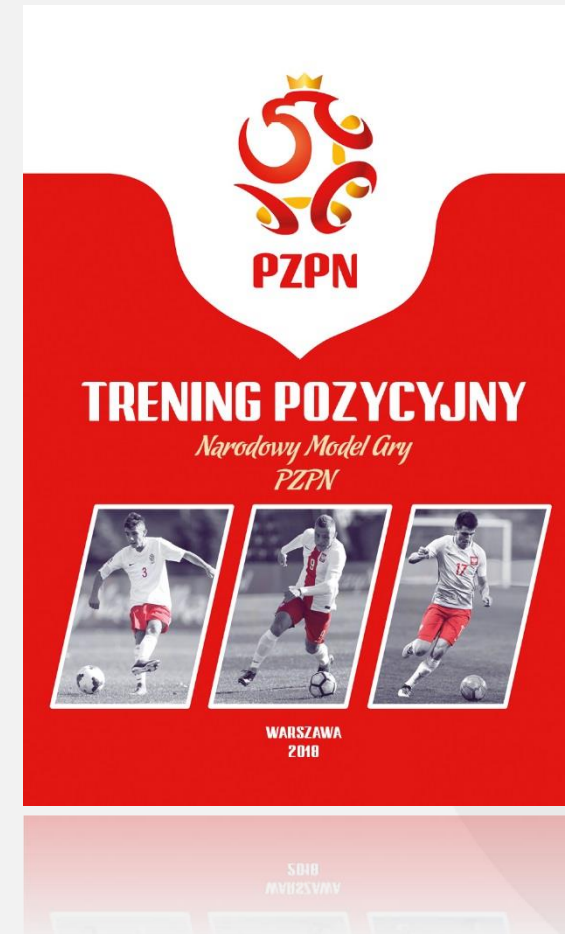
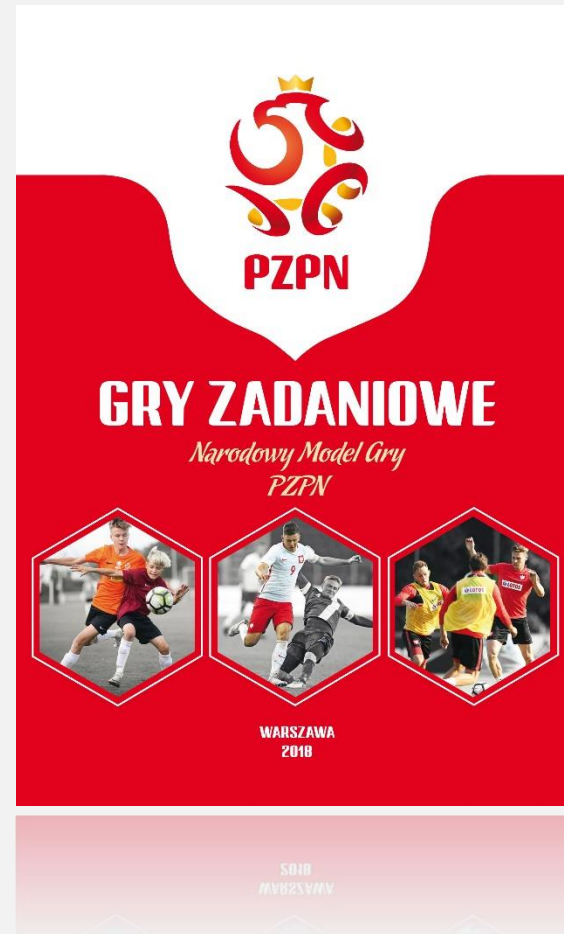


# NARODOWY MODEL GRY PZPN





## SUPLEMENTY NARODOWEGO MODELU GRY PZPN



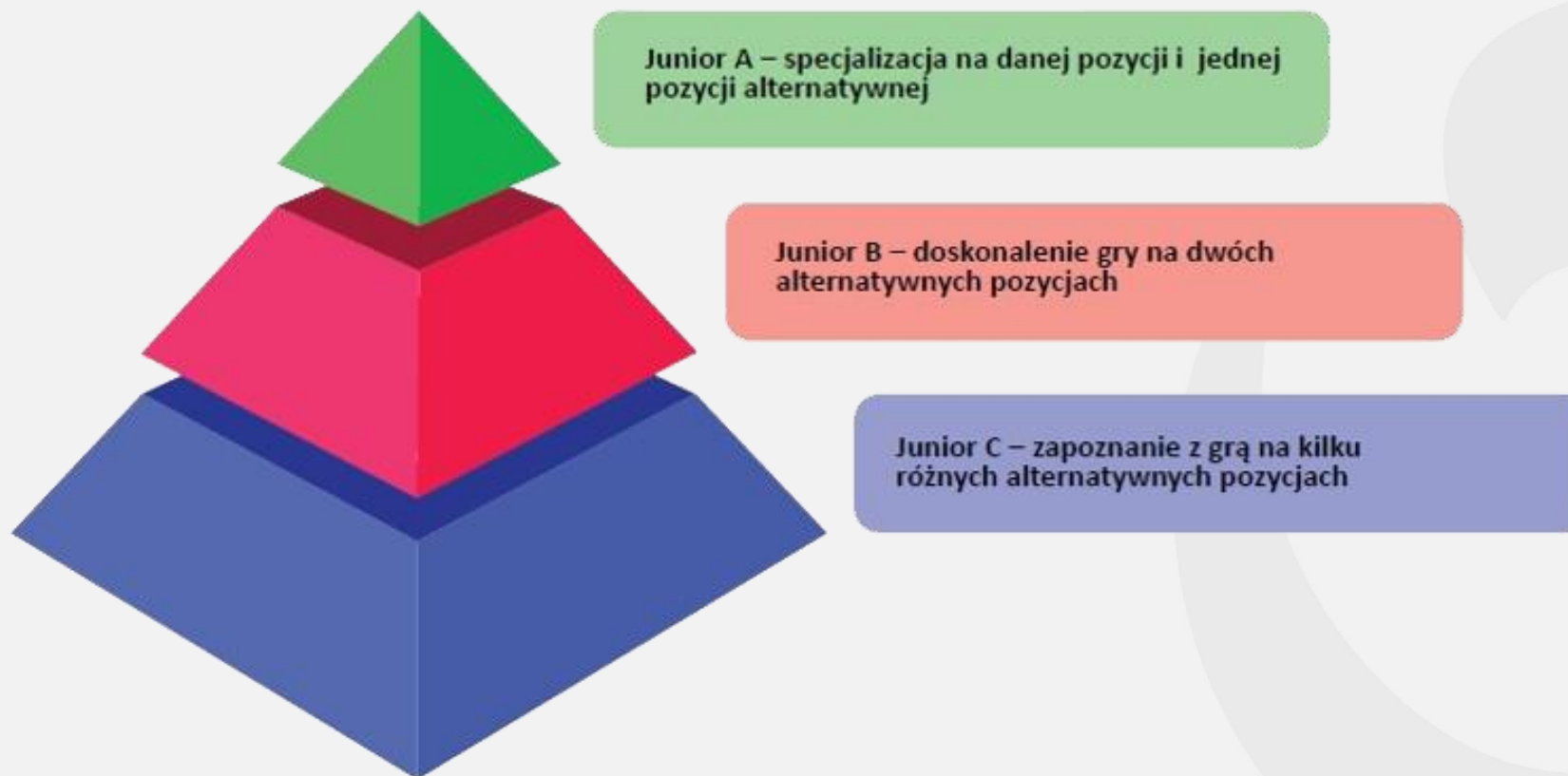


## JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY TRENINGIEM INDYWIDUALNYM A POZYCYJNYM?

- **TRENING INDYWIDUALNY** obejmuje działania indywidualne lub grupowe danego zawodnika prowadzone samodzielnie, z trenerem (trenerami) lub partnerem (partnerami) mające na celu podniesienie poziomu zdolności motorycznych, umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych lub cech wolicjonalnych niezwiązanych z konkretną pozycją na boisku.
- **TRENING POZYCYJNY** obejmuje działania indywidualne lub grupowe danego zawodnika prowadzone samodzielnie, z trenerem (trenerami) lub partnerem (partnerami) mające na celu doskonalenie działań techniczno-taktycznych specyficznych dla danej pozycji na boisku podczas atakowania, bronięcia lub w fazach przejściowych.



## KIEDY ROZPOCZAĆ TRENING POZYCYJNY?







## JAKIE SĄ ZASADY PLANOWANIA TRENINGU POZYCYJNEGO?

- Przedstawienie i ustalenie z zawodnikiem planów i celów szkolenia indywidualnego;
- Ustalenie słabych i mocnych stron zawodnika
- Przygotowanie i analiza sytuacji meczowych
- Zasady doboru treści do treningu pozycyjnego
- Środki treningu pozycyjnego

### Arkusz obserwacji **środkowego obrońcy** w systemie 1-4-3-3

Obserwowany zawodnik ..... Pozycja .....  
 Miejsce ..... Data ..... Mecz ..... (.....)

Działanie	I POŁOWA		II POŁOWA		Suma wszystkich działań	Liczba działań skut.	Niezaawodność
	Skut.	Niesk.	Skut.	Niesk.			
<b>ATAKOWANIE</b>							
Podania i prowadzenie piłki (tylko zdobywające)							
Przyjęcie piłki							
Działania grupowe w ataku – otwarcie i budowanie gry							
Gra głową w ataku (SFG)							
<b>BRONIENIE</b>							
Gra głową w obronie (wybicia piłki bez przeciwnika)							
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem odwróconym plecami							
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie lub bokiem							
Gra 1 × 1 w powietrzu (krycie w polu karnym)							
Działania grupowe w obronie							
Uwagi do działań:							

**Legenda:**

**Skut.** – działanie skuteczne, **Niesk.** – działanie nieskuteczne

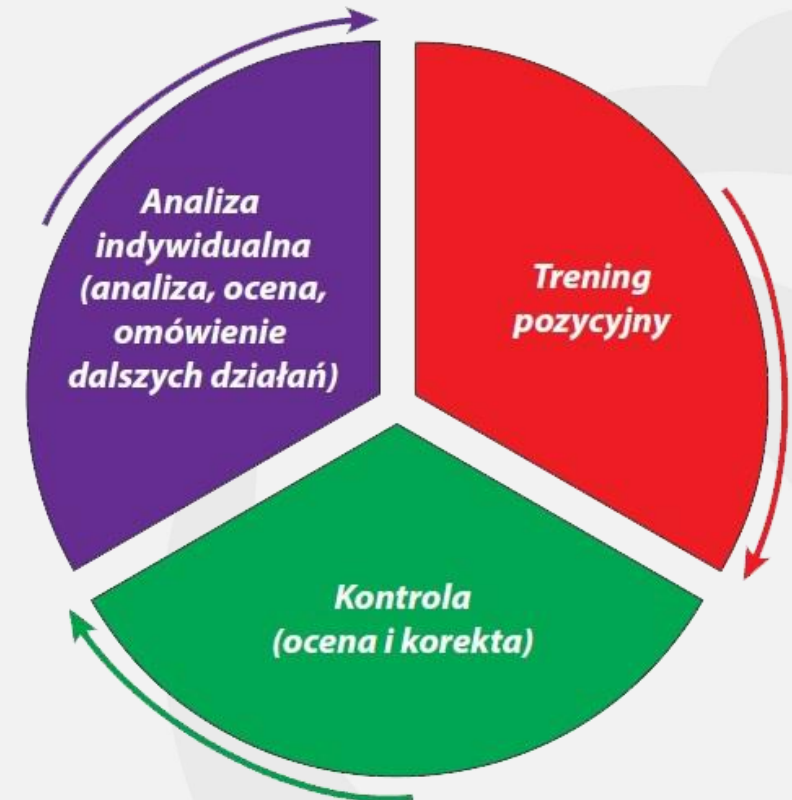
**Niezaawodność** – liczba działań skutecznych/liczba działań nieskutecznych [w %]



## JAKIE SĄ ZASADY PLANOWANIA TRENINGU POZYCYJNEGO?

- Ocena efektów treningowych
- Systematyczność treningu pozycyjnego
- Efektywność treningu pozycyjnego w małych grupach
- Dobór ćwiczeń do treningu pozycyjnego
- Realizacja treningu pozycyjnego

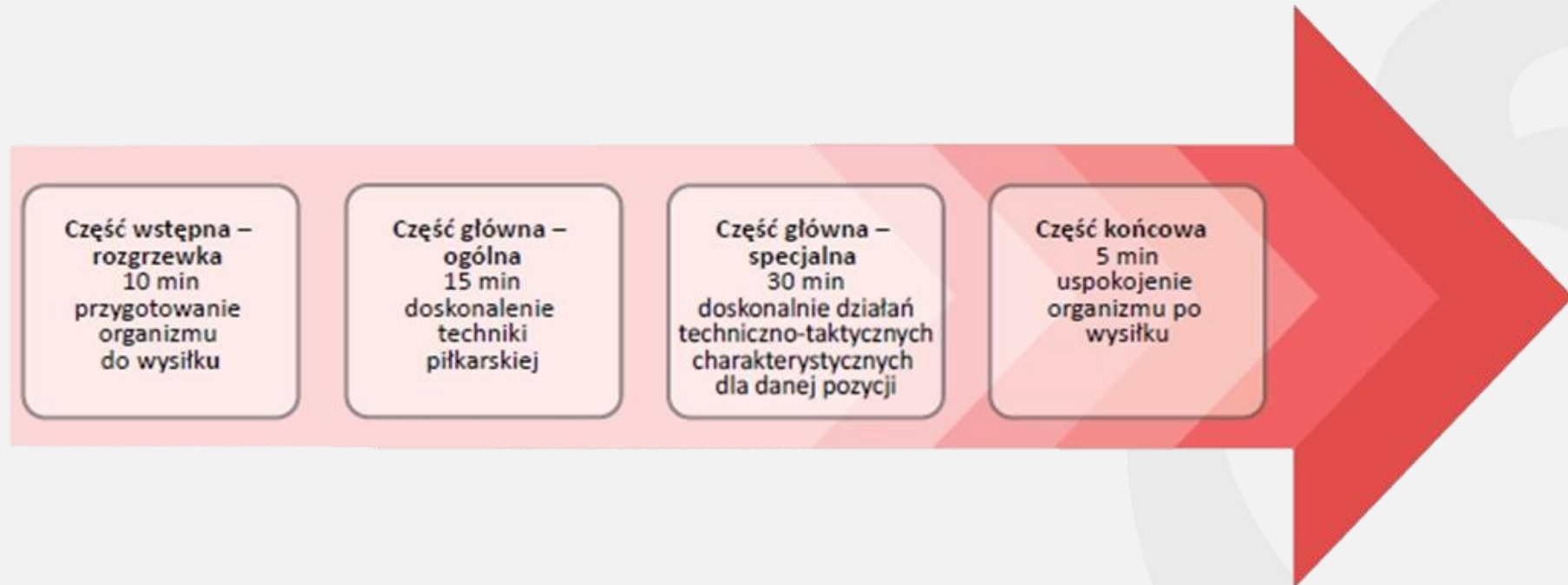
Grafika. Cykl treningu pozycyjnego od analizy do kontroli





## JAK JEST ZBUDOWANA JEDNOSTKA TRENINGOWA?

**Grafika.** Budowa 60-minutowej jednostki treningowej ukierunkowanej na trening pozycyjny

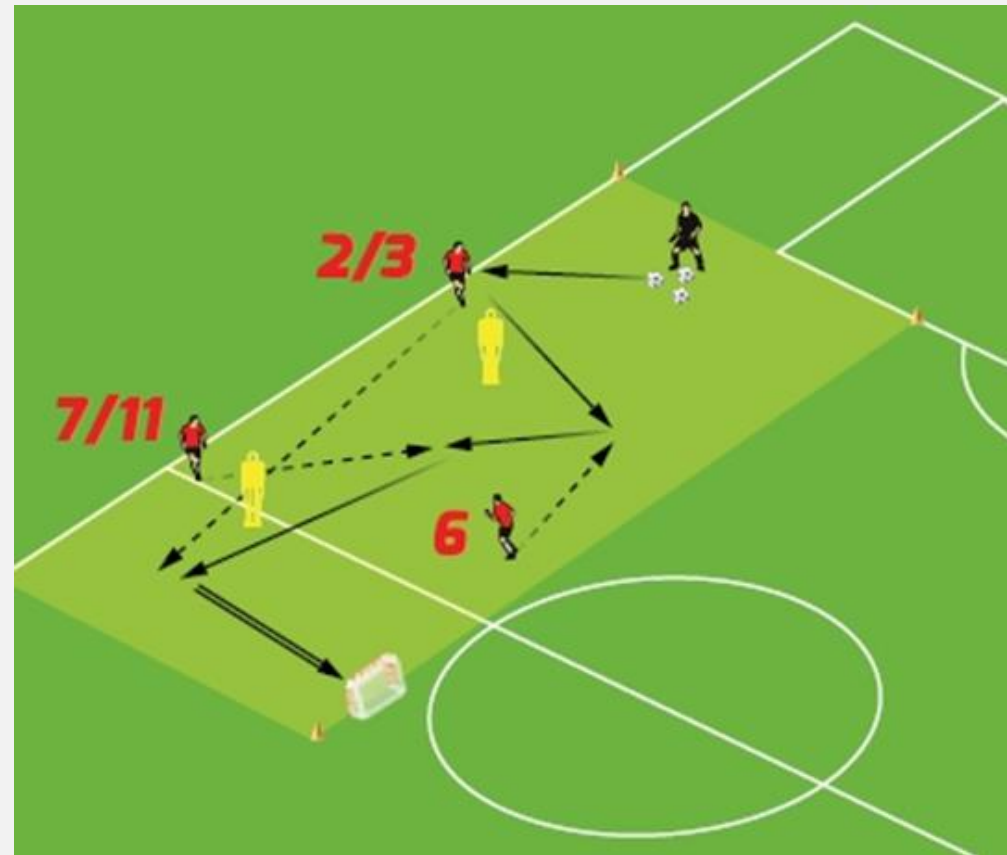






## JAK PRZYGOTOWAĆ ZAJĘCIA I JAK PROWADZIĆ COACHING?

- Działania przed treningiem;
- Działania w trakcie treningu;
- Działania po treningu.





## JAK WYGLĄDA TRENING POZYCYJNY ZAWODNIKÓW W SYSTEMIE 1-4-3-3 ?

W książce omówione zostały następujące pozycje:

- Środkowego obrońcy (4) i (5)
- Bocznych obrońcy (2) i (3)
- Defensywnego pomocnika (6)
- Ofensywnego (10)
- Skrzydłowego (7) i (11)
- Napastnika (9)





## JAK KODOWAĆ ŚRODKI TRENINGOWE ?

W celu łatwiejszego „poruszania się” między zaprezentowanymi w podręczniku środkami treningowymi przyjęto ich system kodowania wg następującego wzoru:

- Pierwsza liczba lub liczby (6, 2/3 lub 7/11) oznacza pozycję na boisku wg przyjętego schematu NMG, dla której przeznaczony jest dany środek treningowy.
- Litera A lub B oznacza, że dane działanie dotyczy atakowania i przejścia z atakowania do bronienia lub bronienia i przejścia z bronienia do atakowania.
- Ostatnia liczba 1, 2, 3 itd. odnosi się do konkretnego działania wymienionego w profilu danej pozycji.

Przykład:

- 4/5.A1 – oznacza pierwsze z listy działanie w atakowaniu przeznaczone dla środkowych obrońców
- 2/3.B4 – oznacza czwarte z listy działanie w bronieniu przeznaczone dla bocznego obrońcy (2/3).



## PRZYKŁAD KODOWANIA ŚRODKÓW TRENINGOWYCH ŚRODKOWEGO OBROŃCY



**Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu i przejściu z atakowania do bronienia (4/5.A)**

**4/5.A1 – Podania piłki** – podania po podłożu i górną na różne odległości (krótkie, średnie i długie), różnymi częściami stopy, prostopadłe i diagonalne; bez presji i pod presją nadbiegającego przeciwnika.

**4/5.A2 – Przyjęcie piłki** – przyjęcie piłki podanej po podłożu (ze środka i z boku) w różnych kierunkach; bez presji i pod presją nadbiegającego przeciwnika.

**4/5.A3 – Działania grupowe w przewadze liczebnej** – otwarcie i budowanie gry, kontrola piłki (podania, przyjęcia i szybkie prowadzenie piłki – wprowadzenie piłki w wolną strefę) połączona z podejmowaniem właściwych decyzji i ze skutecznością działania pod presją nadbiegającego przeciwnika, a po stracie piłki szybkie przejście z działań w bronieniu.

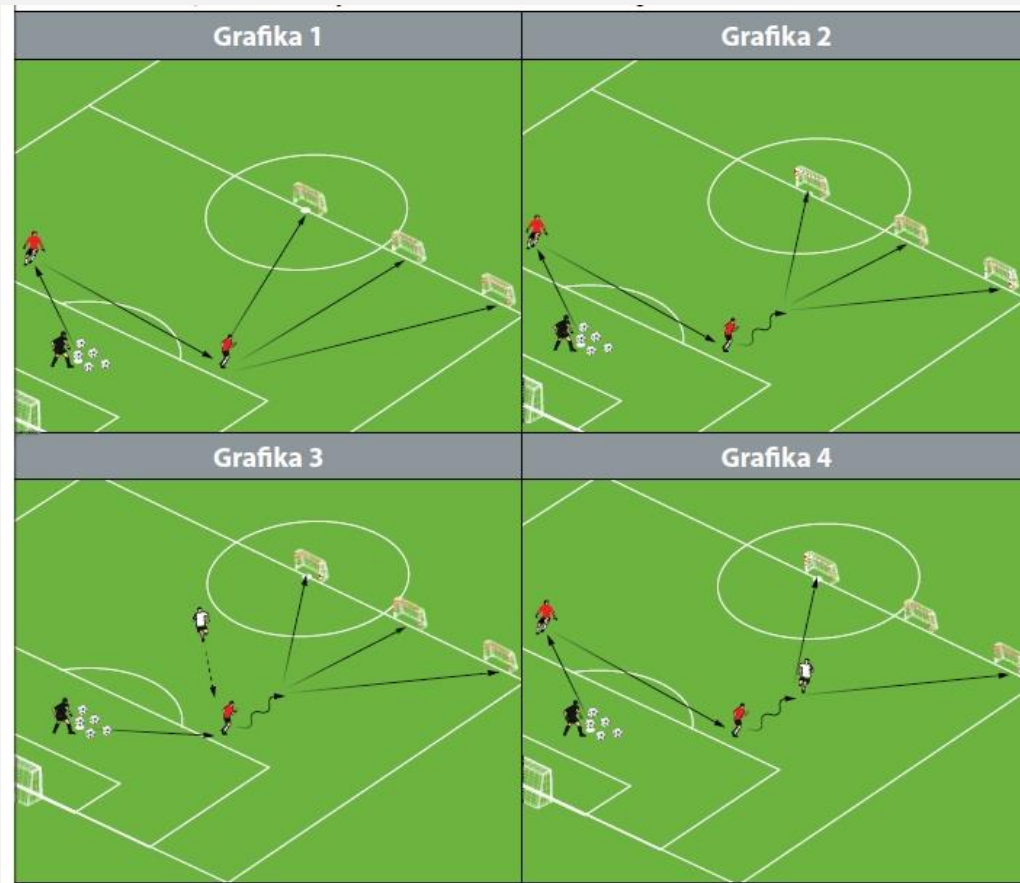
**4/5.A4 – Gra głową (SFG)** – uwolnienie się z krycia, gra 1 x 1 w powietrzu, uderzanie piłki różnymi częściami głowy.







# PRZYKŁAD KODOWANIA ŚRODKÓW TRENINGOWYCH ŚRODKOWEGO OBROŃCY



**ŚRODKOWY OBROŃCA – PRAWY (S) I LEWY (L)  
PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE**

Nazwa środka treningowego	Kod działania techn.-takt.
<b>PODANIA DO TRZECH BAMEK</b>	<b>4/S.A1 – Podania piłki</b>

**Organizacja:**

- ✓ 2-3 zawodników i trener
- ✓ Piłki, 3 małe bramki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Środkowy obrońca podaje do drugiego, który przyjmuje piłkę kierunkowo do przodu i wykonuje podanie piłki po podłożu do jednej z trzech małych bramek (określonych przez trenera) ustawionych na linii środkowej

**Odmiiany:**

- ✓ Podania lewą i prawą nogą oraz górną (po uprzednim odsunięciu bramek za koło środkowe)
- ✓ Jw., ale po krótkim prowadzeniu piłki (grafika 2)
- ✓ Podanie wykonuje trener, a partner pozostaje atak napastnika na obrońcę w momencie przyjęcia (grafika 3)
- ✓ Jw., ale dodatkowy obrońca stara się obronić podanie (strzał) do bramki (grafika 4)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Grafika 4**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Kontrola otoczenia wzrokiem przed przyjęciem piłki
- ✓ Przyjęcie kierunkowe dalszą nogą w kierunku wybranej bramki
- ✓ Szybkie prowadzenie piłki
- ✓ Siła i dokładność podania






# PRZYKŁAD KODOWANIA ŚRODKÓW TRENINGOWYCH ŚRODKOWEGO OBROŃCY

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Kontrola otoczenia wzrokiem przed przyjęciem piłki
- ✓ Przyjęcie kierunkowe dalszą nogą w kierunku wybranej bramki
- ✓ Szybkie prowadzenie piłki
- ✓ Siła i dokładność podania




**ŚRODKOWY OBROŃCA – PRAWY (5) I LEWY (4)  
PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE**

Nazwa środka treningowego	Kod działania techn.-takt.
<b>PODANIA DO TRZECH BRAMEK</b>	<b>4,3.A1 – Podania piłki</b>
<p><b>Organizacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2-3 zawodników i trener</li> <li>✓ Piłki, 3 małe bramki</li> </ul> <p><b>Przebieg ćwiczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Środkowy obrońca podaje do drugiego, który przyjmuje piłkę kierunkowo do przodu i wykonuje podanie piłki po podaniu do jednej z trzech małych bramek (określonych przez trenera) ustawionych na linii środkowej</li> </ul> <p><b>Odmiany:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Podania lewą i prawą nogą oraz górnie (po uprzednim odsunięciu bramek za koło środkowe)</li> <li>✓ Jw., ale po krótkim prowadzeniu piłki (grafika 2)</li> <li>✓ Podanie wykonuje trener, a partner pozostaje atak napastnika na obrońcę w momencie przyjęcia (grafika 3)</li> <li>✓ Jw., ale dodatkowy obrońca stara się obronić podanie (strzał) do bramki (grafika 4)</li> </ul>	
Grafika 1	Grafika 2
Grafika 3	Grafika 4
<p><b>Wskazówki i korekta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kontrola otoczenia wzrokiem przed przyjęciem piłki</li> <li>✓ Przyjęcie kierunkowe dalszą nogą w kierunku wybranej bramki</li> <li>✓ Szybkie prowadzenie piłki</li> <li>✓ Siła i dokładność podania</li> </ul> 	


**Wskazówki i korekta**

- ✓ Kontrola otoczenia wzrokiem przed przyjęciem piłki
- ✓ Przyjęcie kierunkowe dalszą nogą w kierunku wybranej bramki
- ✓ Szybkie prowadzenie piłki
- ✓ Siła i dokładność podania



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Kontrola otoczenia wzrokiem przed przyjęciem piłki
- ✓ Przyjęcie kierunkowe dalszą nogą w kierunku wybranej bramki
- ✓ Szybkie prowadzenie piłki
- ✓ Siła i dokładność podania





## JAK WYGLĄDAJĄ TRENINGI ŁĄCZONE?

Nazwa środka treningowego	Kod działania techn.-takt.
<b>GRA 2 × 1 W SEKTORZE CENTRALNYM</b>	<b>9.A4</b> – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym <b>4/5.B7</b> – Działania indywidualne w przewadze przeciwnika <b>10.A4</b> – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym
<p><b>Organizacja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener</li> <li>✓ 2 małe bramki, piłki i oznaczniki</li> </ul> <p><b>Przebieg ćwiczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Po podaniu od bramkarza zawodnik nr 5 wprowadza piłkę pod presją zawodnika nr 9. Stara się trafić po podłożu do jednej z dwóch bramek. Po strzale trener podaje piłkę do zawodnika nr 10 i rozpoczyna się gra 2 × 1 + Br. Zadaniem 9 i 10 jest zdobyć bramkę. Zadaniem obrońcy i bramkarza – odebrać piłkę i podać do trenera lub małych bramek. Obowiązuje przepis o spalonym (grafika 1)</li> </ul> <p><b>Odmiany:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jw., ale zawodnik nr 10 może bronić obu bramek.</li> </ul>	
<b>Grafika 1</b>	
<b>Wskazówki i korekta</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Patrz wskazówki omówione przy konkretnych działaniach danego zawodnika</li> </ul>	



## PRZYKŁADY KONSPEKTÓW TRENINGOWYCH

### KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 1

TEMAT ZAJĘĆ:		Podania piłki (4/5.A1)	
Czas (liczba minut):		60 min	
Miejsce:		boisko	
Liczba zawodników:		1	
Przybory treningowe:		tyczki, stożki, 3 małe bramki, piłki	
CZĘŚĆ	TREŚCZ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNI @0/0m/10golina	<p>Bieg połączony z ćwiczeniami kształtującymi i zadaniami z piłką</p> <p>Zawodnik na zmianę prowadzi piłkę i biegnie bez niej dokoła boiska; 2 okrążenia, po jednym w każdą stronę; w trakcie biegu rozciąganie dynamiczne</p>	10 min	
	<p>Podania piłki w truchcie przez kwadrat</p> <p>Zawodnik podaje piłkę różnymi częściami stopy przez trójkąt na 2 kontakty. Piłki nie można podać z powrotem przez bok, przez który była podana. To wymusza przyjęcie piłki do boku (1. kontakt) i zagranie przez sąsiedni bok (2. kontakt)</p>	5 min (3 x 1 min z przerwą 30 s)	
	<p>Podania piłki między sektorami</p> <p>Zawodnik uderza piłkę do jednego z sektorów, tak aby drugim kontaktem zatrzymać ją w środku kwadratu określonym sposobem. Przykładowo lewa noga zewnętrzne podbicie – zatrzymanie wewnętrzną częścią stopy prawej.</p> <p>Zadanie na czas – ile czasu potrzebuje zawodnik na „zaliczenie” pięciu dowolnych sektorów?</p>	10 min (2 x 5 min)	



**PZPN**

*Łączy nas piłka*