

NUMER 2 (2)
GRUDZIEŃ 2025



MAGAZYN SZKOLENIOWY
MAŁOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ



Korner

SŁOWO Z SOLSKIEGO

”

Szanowne Trenerki, Szanowni Trenerzy,

oddajemy w Wasze ręce drugi numer magazynu szkoleniowego „Korner” Małopolskiego Związku Piłki Nożnej. Ukazuje się on w grudniu 2025 roku, miesiącu szczególnym dla naszego środowiska – kiedy wciąż nie ucichły echa największej konferencji szkoleniowej w historii Małopolskiego ZPN, która 13 grudnia 2025 r. zgromadziła w Krakowie ponad tysiąc trenerów i trenerek z całej Małopolski.

To wydarzenie najlepiej pokazuje, jak ważne jest dziś wieloaspektowe podejście do rozwoju systemu szkolenia trenerów oraz tworzenie przestrzeni do wymiany doświadczeń i poglądów. „Korner” jest naturalnym uzupełnieniem tych działań – to pismo tworzone przez trenerów z Małopolski dla trenerów z Małopolski, oparte na praktyce, wiedzy i chęci dzielenia się doświadczeniem.

Wierzę, że treści zawarte w tym numerze będą dla Państwa źródłem inspiracji i realnego wsparcia w codziennej pracy szkoleniowej, niezależnie od poziomu i kategorii wiekowej. Życzę dobrej lektury i dalszego rozwoju w duchu współpracy oraz wspólnego budowania jakości małopolskiego szkolenia.



”

BARTOSZ RYT

Prezes Małopolskiego Związku Piłki Nożnej

| 2

”

Drodzy Trenerzy,

Przed Wami kolejne wydanie magazynu „Korner”. Publikujemy go w szczególnym po dwakroć okresie. Minęło bowiem kilkanaście dni od wielkiego wydarzenia jakim była największa w Polsce konferencja dla trenerów. Chcę Wam za nią podziękować najbardziej szczerze i najmocniej jak potrafię. Ogrom pracy, wysiłku i stresu opłacił się, by widzieć Wasze twarze w jednym miejscu. Wierzę, że jeszcze mnóstwo dobrych rzeczy przed nami.

Nade wszystko jednak czas jest wyjątkowy, bo jesteśmy w przededniu Bożego Narodzenia. Życzę Wam – w imieniu współpracowników i swoim – aby to były dni pełne rodzinnego ciepła, wspaniałego odpoczynku i zdrowia dla tych wszystkich, których kochacie.

Mieście dobre Świąta!



”

DARIUSZ SIEKLIŃSKI

Przewodniczący Wydziału Szkolenia
Małopolskiego Związku Piłki Nożnej

SPIS TREŚCI



**TABLICA
TAKTYCZNA**



**METODYKA
MŁODZIKA**



**NA „T”
Z TECHNIKĄ**



**TRAMPKARZA
TAJNIKI**



**SALA
MOTORYKI**



**TREŚCI
JUNIORSKIE**



**MENTALNY
WARSZTAT**



**KLASA
ABC**



**PLANOWANIE
PROCESU**



**FUTBOL
Kobiet**



**ANALIZA
GRY**



**Z PARKIETU
FUTSALU**



**KOCHANE
SKRZATY**



**W
BRAMCE**



**OD A DO Ż
DLA ŻAKÓW**



**O SOBIE
MYŚLENIE**



**FUTBOLOVE
ORLIKOWE**



**TEAM
BUILDING**

KAMIL CZARNECKI
Orzeł Ryczów



ŁUKASZ GIELAROWSKI
Orzeł Ryczów



TABLICA TAKTYCZNA



FINALIZACJA W TRZECIEJ STREFIE. WYKOŃCZENIE AKCJI W POLU KARNYM W ATAKU POZYCYJNYM

W rundzie jesiennej czwartoligowych rozgrywek rozegraliśmy osiemnaście spotkań ligowych. Około 70 procent czasu spędzonego na boisku przebywaliśmy na połowie rywali, którzy najczęściej bronili się kompaktowym, hermetycznym blokiem w obronie niskiej.

Taki stan zmuszał nas do poszukiwania założeń meczowych i rozwiązań treningowych, które pozwoliłyby na skuteczne działania w takich realiach. Prezentowana poniżej jednostka treningowa była przez nas realizowana dwukrotnie w niemal niezmiennym kształcie. Najważniejszym celem była szybka i skuteczna finalizacja akcji w trzeciej strefie – wykończenie w polu karnym po dokładnej konstrukcji ataku pozycyjnego.

Efekty tej pracy – głównie dzięki świadomości i konsekwencji zawodników – przyniosły nam dwa kolejne, dość wysokie zwycięstwa we wrześniu tego roku: z Metalem Tarnów i Halniakiem Maków Podhalański.

4

1. Rozgrzewka z piłkami doskonaląca budowanie linii podania.

Pole gry 22x40m

Czas trwania: 8 minut

Zespół podzielony na dwie grupy. Każda z nich składa się z 10 osób – bramkarz, neutralny oraz ośmiu zawodników.

Każda grupa ma trzy piłki i wymienia między sobą podania ograniczone do jednego bądź dwóch kontaktów.

Progresywnie utrudniamy rozegranie.

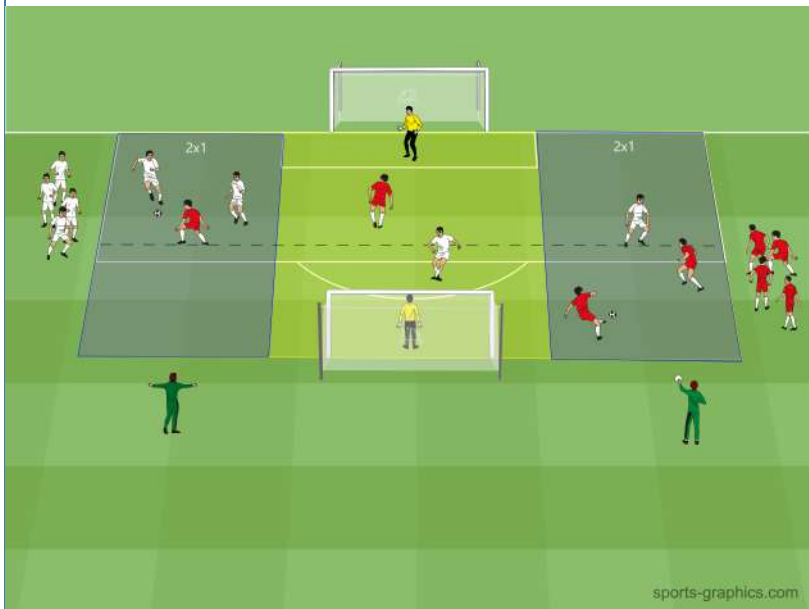
Istotny punkt coachingowy:

siła, celność i precyzja podań. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Pozycja ciała. Obserwacja partnerów i przestrzeni.

2. Stretching dynamiczny. Ćwiczenia stabilizujące z piłkami.

Czas trwania: 8 minut





3. Gra 2x1+ finalizacja

Pole gry 22x40m

Czas trwania: 15 minut

W bocznych sektorach pola gry (jak na rysunku) gra 2x1 ze stałym obrońcą oraz linią spalonego. Zawodnicy ofensywni po ograniu obrońcy poszukują precyzyjnego dogrania do zawodnika „9”. Punkt dla zespołu, który zrobi to pierwszy.

Istotny punkt coachingowy:

dynamiczne rozegranie sytuacji 2x1, siła i celność podań, precyzja wykończenia.

4. Gra 4x4 + N + 4N

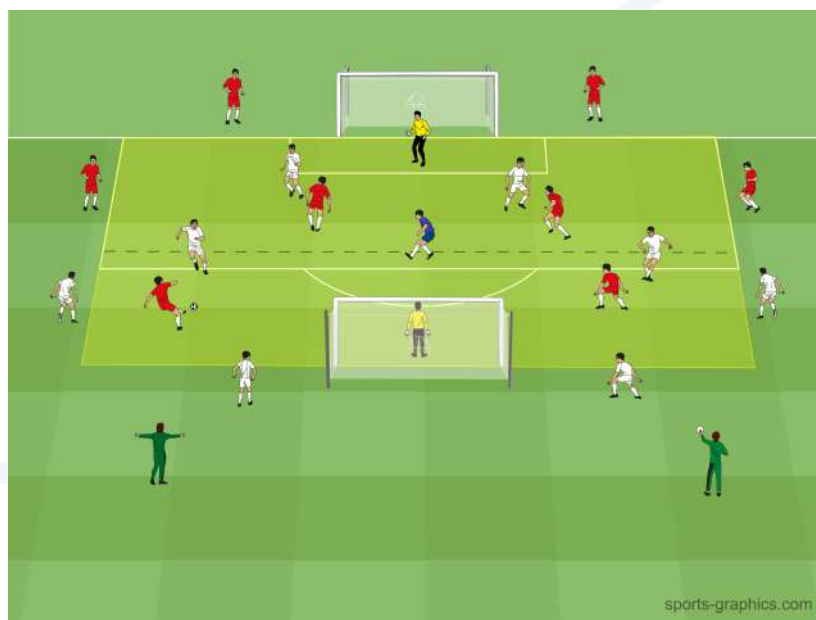
Pole gry 22x40m

Czas trwania: 20 minut

Czterej zawodnicy neutralni po stronie ataku. W polu gry obowiązuje reguła maksymalnie dwóch kontaktów z piłką. Zawodnicy neutralni - na jeden kontakt. Strzał na bramkę - bez przyjęcia.

Istotny punkt coachingowy:

poszukiwanie przestrzeni, siła i celność podań, precyzja wykończenia.



5. Gra 9x6+BR

Pole gry 35x50m

Czas trwania: 20 minut

Gra dowolna z założeniem doskonalenia rozwinięcia w ataku pozycyjnym oraz natychmiastowe działania obronne po stracie piłki - szybki atak na zawodnika z piłką oraz jej odbiór. Rola prawego obrońcy i zabezpieczenie strefy po stracie piłki.

Istotny punkt coachingowy:

szukanie kreatywnych rozwiązań taktycznych do stworzenia sytuacji: wcięcie, atak pleców rywala, gra na trzeciego.





NA TY Z TECHNIKĄ



PODANIA Z PARTNEREM. TRENING INDYWIDUALNY

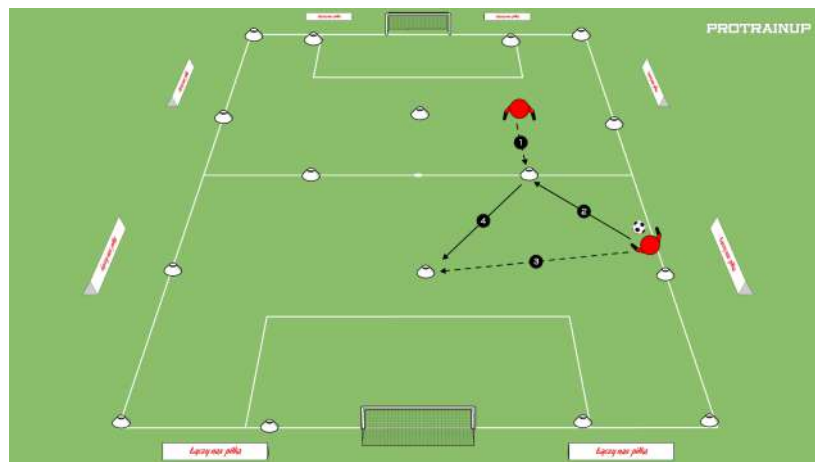
Zawodnicy dobrani w parach wymieniają podania między sobą, zawodnik bez piłki rusza w stronę wybranego przez siebie wolnego stożka lub komunikuje, na który stożek dobiegnie żeby dostać podanie od swojego partnera, który jest z piłką. Po podaniu następuje przyjęcie kierunkowe w stronę stożka wybranego przez podającego.

Duża intensywność ćwiczenia pomaga nam w doskonaleniu ruchów i kształtowaniu ruchów potrzebnych nam w realnej sytuacji na boisku, np.:

- przyjęcie kierunkowe piłki
- percepcja
- komunikacja
- celne podanie z odpowiednią siłą
- wybiegnięcie na pozycję
- tworzenie linii podania
- oderwanie się od przeciwnika
- ruch bez piłki

Modyfikacje ćwiczenia:

- różne kolory stożków - szybkość reakcji poprzez sygnał trenera
- obiegnięcie stożka po podaniu utrwala nawyk wychodzenia spod presji przeciwnika, bycie cały czas na pozycji i tworzenie linii podania dla współpartnera.



Dlaczego warto?

Dużo możliwości coachingowych pozwala nam skupiać się na różnych deficytach u naszych zawodników i jeszcze bardziej doskonalić i wyrabiać u nich nawyki, które się przydadzą w trakcie gry.

Dodatkowe warianty ćwiczenia:

- na sygnał trenera tworzy się gra 1x1. Celem jest zdobycie najbliższej bramki za co możemy przyznać punkt i stworzyć rywalizację, która napędzi zawodników do działania.
- na pierwszy sygnał trenera wykonać jak najwięcej podań między różnymi stożkami, na drugi sprawdzamy wynik różnych drużyn.



SALA MOTORYKI



PLANOWANIE I PERIODYZACJA (CZ.1)

Kiedy jako młody chłopak odważyłem się pójść w końcu na siłownię, o dziwo bardzo szybko dostrzegłem pierwsze efekty treningów. Tak samo, jak na początku byłem pozytywnie zaskoczony, tak później nie mogłem zrozumieć, dlaczego pomimo treningów nie widzę efektów i mam wrażenie, że ciągle stoję w miejscu. Znasz to z autopsji?

To opowiem jeszcze jedną sytuację, cyklicznie przytrafiającą mi się w okresie zimowym, kiedy mieliśmy w klubie przerwę między sezonami, dzisiaj zwaną okresem przejściowym.

To właśnie w tym okresie, trenując do okresu przygotowawczego, widziałem duże efekty treningów siłowych, ułatwające... już po pierwszych tygodniach przygotowań w klubie, co również było dla mnie dużym zaskoczeniem, ale po kilku latach przyzwyczailem się i już przestało mnie to dziwić.

Dlaczego piszę o tych dwóch przypadkach? Bo oba łączy jeden fakt – trenowałem bez żadnego planu, a na pewno bez planu sięgającego dalej niż jeden dzień na siłowni. W pierwszym przypadku brak planu spowodował stagnację i brak efektów, a w drugim przypadku – zły trening (czyli brak dobrego planu) zabił pierwotne efekty.

Jeżeli masz podobne doświadczenia, albo borykasz się z brakiem efektów u swoich podopiecznych – przeczytaj ten artykuł. Poświęciłem go w całości planowaniu i periodyzacji, ułatwiającej Ci manipulowanie treningiem tak, aby przynosił efekty Twoim podopiecznym.

”

**Domy budujemy od fundamentów,
a treningi zaczynamy od planu**

”

Przygotowanie
MENTALNE

Przygotowanie
TAKTYCZNE

Przygotowanie
FIZYCZNE

Przygotowanie
TECHNICZNE

Najciemniej jest pod latarnią, czyli dlaczego nie widzisz efektów?

Zanim przejdziemy do konkretów i periodyzacyjnego mięsiva, wyjaśnię, co wpływa na wyniki i efekty Twoich podopiecznych. Trenując daną osobę, weź pod uwagę 4 kluczowe aspekty, mające wpływ na rezultaty. Moim zdaniem każdy z nich, zwłaszcza w sporcie, jest istotny w kontekście wyników i nie powinieneś żadnego z nich lekceważyć. Być może Twój podopieczny nie notuje postępów, a Ty szukasz nie tam, gdzie powinieneś.

- Przygotowanie mentalne.
- Przygotowanie taktyczne, jeżeli pracujesz ze sportowcem, uprawiającym dyscyplinę ściśle związaną z taktyką gry.
- Przygotowanie techniczne, które w tym przypadku dotyczy stricte umiejętności potrzebnych w danej dyscyplinie.
- Przygotowanie fizyczne, na które jako trener masz największy wpływ i tym zajmiemy się w tym artykule.

Trenujesz wszystko czy trenujesz dobrze?

W treningu bardzo ważna jest koncentracja uwagi, dlatego nie trenuj wszystkiego naraz, tylko określ te kwestie, które są istotne dla Twojego podopiecznego. Dla jednych będzie to siła (np. podnoszenie ciężarów), dla innych wytrzymałość (np. biegi długodystansowe), a dla innych będzie to zbiór wielu cech, które trzeba trenować w odpowiedniej kolejności (np. sporty drużynowe).

W pierwszej kolejności przeprowadź dokładną analizę potrzeb bądź analizę dyscypliny podopiecznego.

Zastanów się dokładnie, jakie cechy są dominujące w dyscyplinie Twojego podopiecznego i na tym się skoncentruj. To powinien być Twój pierwszy krok, zanim zaczniesz robić cokolwiek. Zwróć uwagę m.in. na:

1. Wzorce ruchowe dominujące w dyscyplinie:

- jakie mięśnie są w największym stopniu angażowane
- pod jakimi kątami zginają się stawy
- jak długo trwa zamach bądź uderzenie
- jak długo trwa skurcz, itp. itd.

2. Wytrzymałości i systemy energetyczne – jak się % rozkładają:

- % wysiłków o charakterze tlenowym
- % wysiłków o charakterze glikolitycznym
- % wysiłków o charakterze fosfagenowym

3. Prewencja urazów:

- jakie są najczęstsze urazy w danej dyscyplinie
- od strony indywidualnej: jakie Twój podopieczny przeżył kontuzje

Im więcej informacji pozyskasz na etapie analizy, tym lepiej przygotujesz swojego podopiecznego.

Przykłady kilku dyscyplin oraz analiza specyficznych wymagań fizycznych



- zawodnik funkcjonuje w różnych warunkach, na różnych nawierzchniach (naturalne i sztuczne podłoże),
- poruszanie zawodnika wymaga m.in. szybkiej zmiany kierunku, startów, hamowań, przemieszczania się w różnych kierunkach, obniżonej pozycji i niskiej pracy na nogach,
- zawodnik powinien umiejętnie startować z niskiej i statycznej pozycji i charakteryzować się dużą mocą eksplozywną,
- średni czas przerwy pomiędzy zagrywkami: 23 sekundy, średni czas pomiędzy gemami: 90s, średni czas wymiany: 10s na kortach ziemnych, 5,2s na sztucznej nawierzchni, 3s na kortach trawiastych.

Ta krótka analiza pozwala stwierdzić, że w treningu tenisisty należy skupić się na rozwijaniu mocy (eksplozywnej i reaktywnej) oraz prędkości wielokierunkowej, umiejętności poruszania się na niedużej przestrzeni przy dużej intensywności i krótkich przerwach pomiędzy powtórzeniami, a także utrzymaniu wysokiego poziomu mocy w długim okresie. Ostatnim elementem w kontekście ryzyka urazów i przeciążeń, który trzeba wziąć pod uwagę, jest jednostronny charakter dyscypliny i operowanie przedmiotem.



- zawodnik funkcjonuje w warunkach twardej nawierzchni,
- porusza się w niskich pozycjach, szybko zmienia kierunki, często hamuje, startuje, przemieszcza się w różnych kierunkach,
- powinien posiadać umiejętność szybkiego startu z pozycji statycznej (o charakterze izometrycznym),
- czas pracy o charakterze interwałowym, w zależności od poziomu zawodnika, przebywa on na parkiecie od 40' do 5' po którym następuje przerwa odpoczynkowa 1:1 – 1:3,
- w kontekście urazów ważnym aspektem jest bardzo częsty kontakt z przeciwnikiem o charakterze dynamicznym i nieprzewidywalnym.

Wymieniając te dwa przykłady, chciałem pokazać, dlaczego nie należy wrzucać wszystkich „do jednego worka”, tylko na początku namierzyć najważniejsze aspekty fizyczne i na nie położyć największy nacisk.

W tym artykule skupię się na najważniejszych kwestiach fizycznych:

- Siła
- Wytrzymałości
- Szybkości
- Elastyczności

Oczywiście korelacja pomiędzy w/w cechami jest zróżnicowana, często dzieje się tak, że zawodnik dysponuje świetną siłą, ale brakuje mu szybkości i wytrzymałości, dlatego raz jeszcze wrócę do analizy dyscypliny i potrzeb zawodnika, ponieważ np. piłka nożna polega na szybkości i wytrzymałości, ale bardzo ważna jest siła i elastyczność. W takich wypadkach należy trenować w sposób zrównoważony, biorąc pod uwagę wszystkie 4 zdolności.

O czym powinien pamiętać tworząc efektywny program?

Tworzenie programu powinno zawierać czynniki związane bezpośrednio z osobą trenowaną. Na pierwszy rzut oka wydaje się to logiczne, ale nie zawsze takie jest.

Zwróć uwagę, czy uwzględniasz te czynniki podczas programowania?

- analiza dyscypliny
- historia medyczna
- subiektywna ocena trenera
- subiektywna perspektywa zawodnika

O analizie dyscypliny napisałem powyżej i jest to pierwszy krok podczas programowania, natomiast

drugi punkt na liście – historia medyczna Twojego podopiecznego – składa się z dwóch komponentów:

1. **Historia medyczna** dotycząca chorób, predyspozycji chorobowych, ogólnej kondycji człowieka – to jest rola lekarza, a ty dopilnuj, żeby to było wykonywane. Jeżeli według lekarza cokolwiek jest nie tak z tym zawodnikiem, musi on przejść leczenie, albo na podstawie opinii lekarza musimy dostosować program treningowy.

2. **Skan mięśni i kości**, oraz ocena mobilności i stabilności, których wyniki skonsultuj z fizjoterapeutą i na tej podstawie stwórz protokół, który w największym stopniu będzie zapobiegał powstawaniu urazów oraz naucz Twojego podopiecznego samodzielnie dbać o swój aparat ruchu, np. przygotowując się indywidualnie do treningu. Kropla draży skałę – wykonywanie codziennie ćwiczeń poprawiających mobilność i stabilność szybko przyniesie efekty.

Subiektywna ocena trenera dotyczy takich kwestii, jak dopasowanie programu do kluczowych dat w sezonie (kiedy odbywają się najważniejsze zawody, turnieje, mecze, etc), jaką zawodnik pełni rolę w zespole, a jaką ma pełnić w przyszłości, poziom zdolności zawodnika teraz, a jak ma wyglądać to w przyszłości i co się musi wydarzyć, aby to osiągnąć, oraz wytypowanie silnych i słabych stron twojego podopiecznego.

I na koniec bardzo istotna kwestia, często pomijana, a mianowicie subiektywna ocena i perspektywa zawodnika.

9 |

”

Cele ustalane dla zawodnika powinny być zgodne i spójne przede wszystkim z nim. Możemy stworzyć najlepszy program na świecie, ale jeżeli zawodnik nie będzie go akceptował, albo nie będzie do niego przekonany, szanse na sukces są nikłe.

”

Warto rozmawiać z podopiecznymi, używać merytorycznych argumentów, sprawić, aby byli oni częścią planów treningowych i ich tworzenia. Efekty są znacznie lepsze, motywacja na wyższym poziomie, a atmosfera pracy sprzyjająca, co też jest istotne zwłaszcza z psychologicznego punktu widzenia.

5 zasad ułatwiających programowanie

Programując trening, przez cały czas powinieneś mieć z tyłu głowy pewne zasady – nie zapominaj z nich korzystać. Wymienię je teraz i traktuj je jako swoją „check list” do odhaczenia za każdym razem, kiedy zabierasz się do planowania.

1. Umiejętnie dodawaj obciążenie. Jeżeli nie będzie adaptacji (wyjaśnię to pojęcie w dalszej części artykułu) i zwiększania obciążeń, nie spodziewaj się efektów. Zostaniesz na tym samym poziomie, a w niektórych przypadkach możesz spodziewać się obniżenia niektórych parametrów.

2. Dbaj o to, aby przygotowany trening był specyficzny i celowany dla Twojego podopiecznego, ponieważ pewne adaptacje i rozwój będą pojawiały się tylko w konkretnie dobranym treningu. Najprostszy przykład to szybkość – jeżeli nie będziesz biegał szybko, to nie spodziewaj się, że poprawisz tę cechę.

Oczywiście brzmi to banalnie, ale wolę na tym etapie zwrócić na to uwagę, ponieważ znam przypadki, gdzie

chęć zrobienia czegoś w sposób efektywny przysłoniła prawdziwy cel. Można wpaść wtedy w pułapkę robienia fantastycznych rzeczy, ale niekoniecznie najważniejszych. Trzymając się przykładu sprintu – będziesz robił ćwiczenia trenujące technikę, sposób poruszania, siłę, a nie zrobisz najważniejszego – treningu na maksymalnych i submaksymalnych prędkościach. Znam takie przypadki i przestrzegam.

3. Aby unikać nudy, dbaj o różnorodność treningu, ale nie tracąc z oczu najważniejszego celu, jaki Ci przyświeca. Pamiętaj, że nudny trening zabił już niejedną motywację, a mięśnie przyzwyczajone do tego samego rodzaju pracy szybko się adaptują i otrzymują zbyt mało bodźca potrzebnego do wzrostu. „Zaskakuj” swój organizm – układ nerwowy i mięśniowy wykona nową pracę, która przełoży się na znacznie lepsze i szybsze efekty.

4. To, o czym często wspominam i musi znaleźć się w tym miejscu, to odpowiednia regeneracja, moim zdaniem najważniejszy trening świata, bez którego nie spodziewaj się efektów, a wręcz przeciwnie, spodziewaj się obniżenia zdolności swojego podopiecznego. Najlepszy efekt osiągniesz umiejętnie łącząc trening z regeneracją.

5. Ostatnią zasadą, nie nazywaną zbyt często po imieniu, jest systematyczne trenowanie zdolności najważniejszych dla twoich podopiecznych. Dlaczego? Pewnie słyszałeś powiedzenie, że nieużywany organ zanika. Tak samo jest z motoryką – jeżeli nie będziesz jej używał, będziesz ją tracił. Dlatego programując, pamiętaj, aby każdy z wyselekcjonowanych aspektów na poziomie analizy znalazł swoje miejsce na osi czasu podczas programowania.

Tych 5 krótkich punktów powinieneś brać pod uwagę za każdym razem, kiedy planujesz trening.



DZIENNA AKTYWNOŚĆ TRENINGOWA

DZIEŃ		WTOREK	CZWARTEK
RANO	rodzaj treningu czas trwania	STR - MAX 50'	STR - RFD 50'
	rodzaj treningu czas trwania	SK - TC 40'	SK - TC 35'

Bez tego nie ruszysz – elementy planu treningowego

Znasz już zasady, których należy się trzymać podczas planowania treningu, więc teraz przejdę do elementów, których nie może zabraknąć w żadnym planie treningowym, jeżeli chcesz, aby Twój podopieczny rozwijał się prawidłowo i jego możliwości fizyczne szły do przodu.

1/ Typ treningu

Typ treningu – jaki rodzaj treningu w danym dniu Twój podopieczny powinien odbyć. Na tym etapie musisz zdecydować, czy będzie to trening siły, wytrzymałości, szybkości, a może czas na regenerację.

2/ Częstotliwość

Częstotliwość – jak często planujesz coś trenować. Czy będzie to 1, 2 a może 3 razy w tygodniu. Zaznacz to na etapie programowania.

DZIENNA AKTYWNOŚĆ TRENINGOWA		
DZIEŃ	WTOREK	CZWARTEK
RANO	rodzaj treningu czas trwania	rodzaj treningu czas trwania
	STR - MAX 50'	STR - RFD 50'
	2 x w tygodniu	2 x w tygodniu

3/ Intensywność

Intensywność – jak ciężko Twój podopieczny będzie trenował. Na tym etapie bierzesz pod uwagę ile będzie dźwigał, jak szybko będzie biegał, jakim ciężarem będzie rzucał, itp. itd.

Dzięki temu łatwiej zaplanujesz obciążenie potrzebne do adaptacji.

PRZYGOTOWANIE OGÓLNE - SIŁA MAKSYMALNA		
ĆWICZENIE	TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2
Bench Press	obciążenie / intensywność	67% 1RM / 80% 3RM
	serie x powtórzenia	70% 1RM / 83% 3RM
	szybkość	wpisz obciążenie w KG
	odpoczynek	

PRZYGOTOWANIE OGÓLNE - SIŁA MAKSYMALNA		
ĆWICZENIE	TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2
Bench Press	obciążenie / intensywność	
	serie x powtórzenia	3 x 8
	szybkość	
	odpoczynek	

4/ Objętość

Objętość – jak dużo Twój podopieczny wykona powtórzeń albo serii, jak dużo będzie biegał, albo rzucał, w zależności co jest priorytetem.

5/ Czas

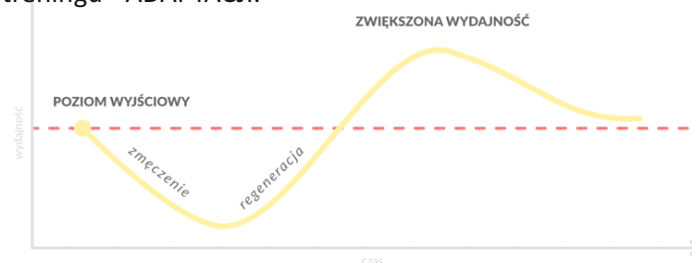
Czas – jak długo np. będzie odpoczywał, bądź ile będzie trwał odcinek, który musi pokonać, albo ćwiczenie, które powinien wykonać.

Dzięki temu w prosty sposób będziesz mógł prognozować i kontrolować trening, zwracając uwagę na liczbę serii, powtórzeń, czas odpoczynku, wybór ćwiczeń oraz ich trudność.

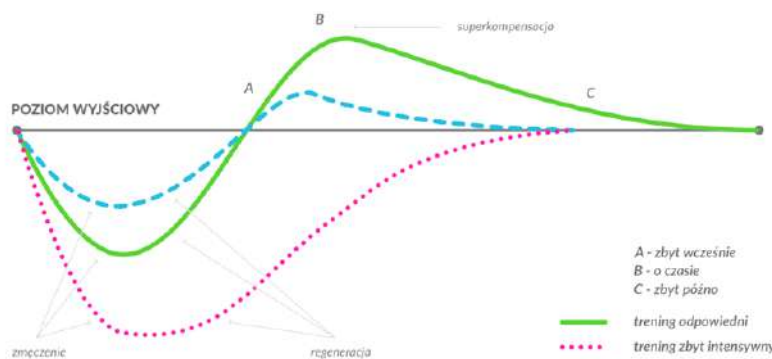
Trenujesz, ale efektów nie widać? Tajemnica adaptacji i superkompensacji.

Pokażę teraz dlaczego planowanie konkretnej intensywności oraz dobieranie czasu odpoczynku jest istotne podczas programowania. Wróć przy okazji do poruszanych już kwestii regeneracji, ale tym razem w kontekście bardzo ważnej zasady adaptacji i wzrostu możliwości fizycznych, a mianowicie zagadnienia superkompensacji.

Na początek prosty wykres pokazujący krzywą zmęczenia, oraz omówienie bardzo ważnego aspektu w treningu – ADAPTACJI.



Adaptacja jest to nic innego jak przystosowanie. W ujęciu biologicznym mamy do czynienia z przystosowaniem się organizmu do zmieniających się warunków.



A - zbyt wcześnie
B - o czasie
C - zbyt późno

— trening odpowiedni
— trening zbyt intensywny
— trening zbyt lekki

Nasza adaptacja uzależniona jest od bodźca, który zastosujemy podczas treningu i reakcji organizmu na zadany bodziec. Jeśli bodziec jest zbyt mały lub zbyt rzadki to nic się nie wydarzy, organizm bez problemu go toleruje i nie musi nic zmieniać, aby sobie z nim poradzić, jest już zaadaptowany, efektów brak.

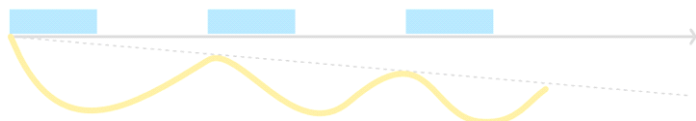
Wydajność na stałym poziomie



Trening zrobiony za późno lub robiony za rzadko

Jeśli bodziec jest zbyt duży lub zbyt częsty, to organizm sobie z nim nie poradzi i pojawi się ryzyko przeciążenia, a w dalszej kolejności - kontuzji.

Wydajność obniżona



Trening zrobiony za szybko lub za często

Dopiero gdy bodziec jest odpowiedni, organizm zaczyna się adaptować, stopniowo podnosi swoją wydajność.

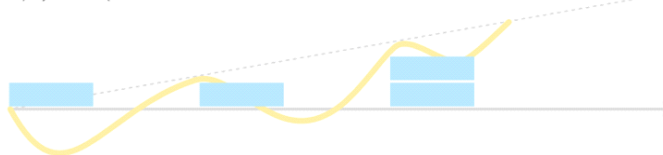
Występują warunki prowadzące do adaptacji, która prowadzi do wzrostu naszej formy.

Pojawia się ogólny zespół adaptacyjny, z ang. G.A.S, czyli akronim „general adaptation syndrome”.



G.A.S. w treningu

Wydajność rosnąca



Trening w optymalnym czasie i z optymalnym obciążeniem

Umiejętne obciążenie organizmu i zmęczenie jest koniecznym elementem treningu, które prowadzi do superkompensacji.

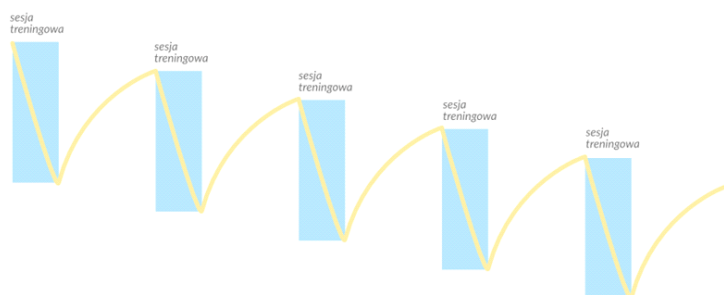
A superkompensacja prowadzi do poprawy wydajności i zdolności organizmu.

Co się dzieje kiedy trening nie będzie odpowiednio zaplanowany?

Jeżeli trening nie jest planowany, może być zbyt ciężki (szok dla organizmu jest zbyt duży) a odpoczynek nieadekwatny do zmęczenia. Jaka czeka za to kara? Wydajność osoby ćwiczącej nie będzie wzrastać, a nawet może maleć.

Główni winowajcy? Zbyt duże obciążenie treningowe (np. ciężary, czas trwania ćwiczenia etc), zbyt mały wypoczynek, zbyt duża częstotliwość. Jaki jest werdykt, wysoki sędzie? Nie dajemy szansy zjawisku superkompensacji.

Na grafice widać co się stanie, jeżeli trening i regeneracja nie będą planowane



Jeżeli z kolei trening jest zbyt lekki (szok dla organizmu jest niewystarczający), nie będzie powodował zjawiska superkompensacji i tak jak w w/w sytuacji, nowy poziom wydajności nie zostanie osiągnięty.

Jak długo powinien odpoczywać Twój podopieczny?

Maksymalnie upraszczając:

- bardzo duża intensywność treningu – 72 h
- duża intensywność – 48-72 h
- odczuwalna intensywność – 24-48 h
- średnia intensywność – 12-24 h
- lekka intensywność – poniżej 12 h

Grafiki pochodzą z książki Supertraining autorstwa Yuri V. Verkhoshansky.

EDYTA MOROZEWICZ
Trener mentalny



RAFAŁ MOROZEWICZ
Trener mentalny



MENTALNY WARSZTAT



KONCENTRACJA I KONTROLA UWAGI. JAK MŁODZI ZAWODNICY HUTNIKA UCZĄ SIĘ SKUPIENIA W WARUNKACH MECZOWYCH?

W ramach pracy rozwojowej z młodzieżowymi grupami Hutnika Kraków przeprowadzono trening mentalny poświęcony koncentracji i kontroli uwagi w trakcie meczu piłkarskiego. Zajęcia miały charakter warsztatowy i były dostosowane do wieku oraz doświadczenia zawodników. Głównym celem treningu było uświadomienie młodym piłkarzom, czym jest koncentracja w sporcie oraz wyposażenie ich w proste, praktyczne narzędzia pozwalające szybko wracać do gry po rozproszeniu.

13 |

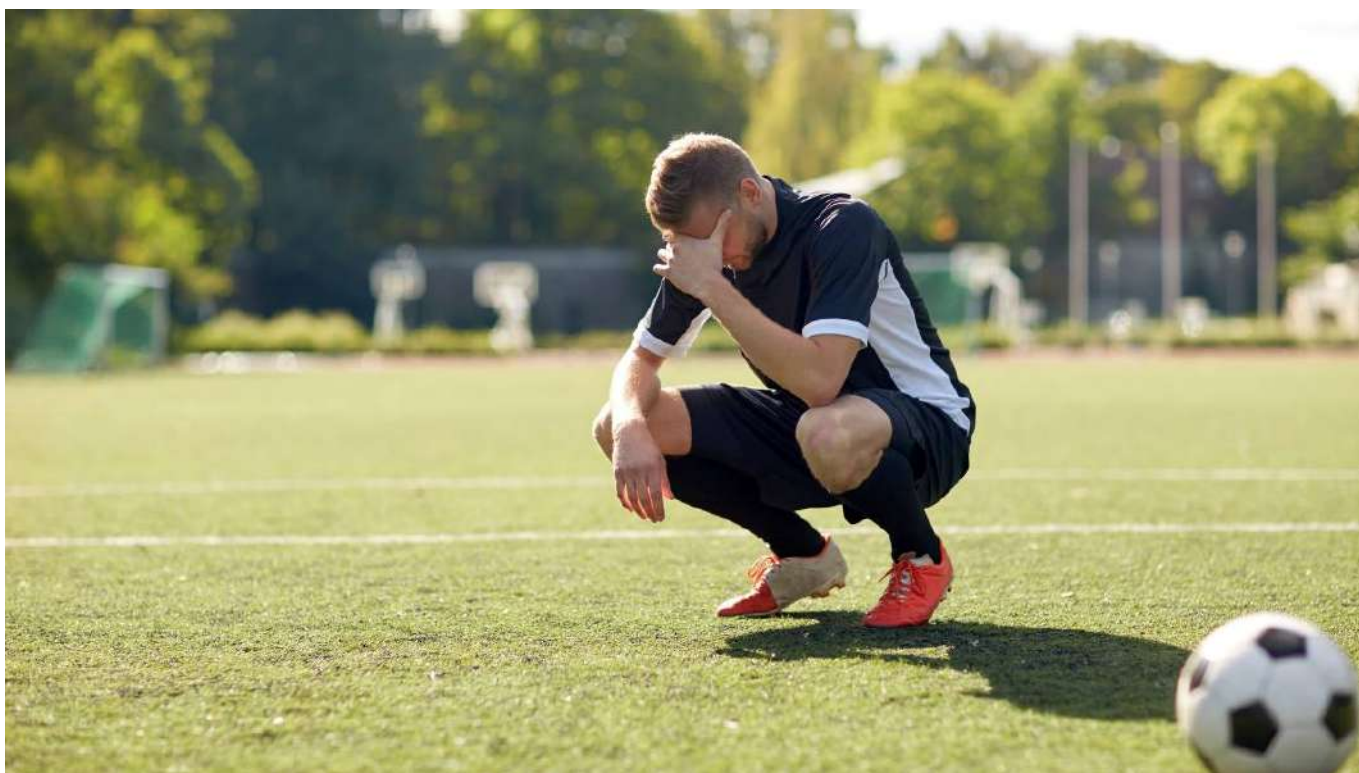
Warsztat rozpoczął się od krótkiego wprowadzenia, w trakcie którego zawodnicy dowiedzieli się, że koncentracja nie polega na całkowitym wyeliminowaniu bodźców zewnętrznych, lecz na umiejętności świadomego kierowania uwagą i szybkiego przełączania jej na zadanie boiskowe. Podkreślono, że w meczu naturalne są momenty dekoncentracji – po błędzie, nieudanej akcji, decyzji sędziego czy prowokacji przeciwnika – a kluczową kompetencją piłkarza jest zdolność powrotu do optymalnego poziomu skupienia.

W dalszej części zajęć zawodnicy zapoznali się z podstawowym podziałem uwagi stosowanym w treningu mentalnym. Omówiono różnice pomiędzy uwagą wąską i szeroką oraz zewnętrzną i wewnętrzną, odnosząc je bezpośrednio do sytuacji boiskowych. Zawodnicy wskazywali, w jakich momentach meczu korzystają z obserwacji całej przestrzeni boiska, a kiedy potrzebują pełnego skupienia na piłce, pierwszym kontakcie czy strzale. Zwrócono również uwagę na obszar uwagi wewnętrznej, który często bywa źródłem rozproszeń w postaci negatywnych myśli, złości lub nadmiernej presji.

Kluczowym elementem treningu było ćwiczenie diagnozujące indywidualne rozpraszacze koncentracji.

Każdy z zawodników pracował na kartce, zapisując sytuacje, które najczęściej wybijają go z rytmu gry, reakcje pojawiające się w ciele oraz konsekwencje tych stanów dla zachowania na boisku. W trakcie wspólnego omówienia okazało się, że mimo różnic indywidualnych, młodzi piłkarze często doświadczają podobnych trudności, takich jak frustracja po błędzie, napięcie emocjonalne czy spadek decyzyjności pod presją.





Najważniejszą częścią warsztatu był trening tzw. „przełącznika koncentracji”, czyli krótkiej procedury powrotu do zadania po rozproszeniu. Zawodnicy uczyli się czterech prostych kroków: zatrzymania negatywnej myśli, świadomego oddechu, skupienia uwagi na konkretnym bodźcu zewnętrznym oraz sformułowania jednej, jasnej komendy zadaniowej. Ćwiczenie było wielokrotnie powtarzane w różnych wariantach, zarówno indywidualnie, jak i w parach, co pozwoliło zawodnikom zautomatyzować działanie i skrócić czas reakcji do kilkunastu sekund.

W trakcie pracy zauważono, że dla wielu młodych zawodników największym wyzwaniem nie jest samo zrozumienie techniki, lecz konsekwentne uproszczenie myślenia i skupienie się na jednym zadaniu zamiast analizowania wielu elementów jednocześnie.

Zajęcia pozwoliły im doświadczyć, że im prostsza komenda i bardziej świadomy oddech, tym szybciej wracają do efektywnej gry. Podsumowując warsztat, zawodnicy stworzyli własne, indywidualne minirutyny koncentracji, które mogą stosować w trakcie meczu, po błędzie lub w momentach zwiększonej presji.

Wnioski płynące z treningu pokazują, że systematyczna praca nad koncentracją nie tylko poprawia jakość podejmowanych decyzji boiskowych, ale również zwiększa poczucie kontroli, spokoju i pewności siebie młodych piłkarzy.

Treningi mentalne tego typu stanowią istotne uzupełnienie szkolenia sportowego w Hutniku Kraków, wspierając rozwój zawodników nie tylko jako piłkarzy, lecz także jako świadomych, odpornych psychicznie młodych ludzi.

Jak wygląda typowy trening mentalny?

Trening mentalny jest prowadzony w oparciu o dialog trenera i zawodnika. Bazuje się w nim na odczuciach i myślach zawodnika, które pojawiają się w jego głowie w różnych sytuacjach meczowych, ale nie tylko. Czy można nazwać to jako typowy? Są jakieś ramy, w których się poruszamy w pracy z zawodnikami, natomiast współpracujemy z ludźmi, więc tak do końca nie da się pracować w zamkniętych schematach.

Czym różni się trening mentalny u dzieci lub nastolatków od tego prowadzonego z dorosłymi sportowcami?

Różnica polega na tym, że w zależności od wieku osoby, z którą pracujemy, dobieramy różne narzędzia i skupiamy się na innych cechach, które chcemy kształtować. Wynika to również ze świadomości danego zawodnika.

Jaki jest jego główny cel na początku współpracy ze sportowcem?

Moim głównym celem na początku współpracy z człowiekiem jest zbudowanie relacji, która spowoduje, że będzie chciał mi przedstawić swoją perspektywę, spojrzenie na daną trudność lub sytuację, w której sobie nie radzi, a także otworzy się na tyle, żeby szczerze opowiedzieć mi o swoich myślach i odczuciach towarzyszących konkretnej sytuacji.

*fragment wywiadu z Rafałem Morozewiczem
źródło: hutnikkrakow.com*



PLANOWANIE PROCESU



MAKROCYKL TRENINGOWY W KATEGORII ORLIK (CZĘŚĆ 2) MIKROCYKL 2

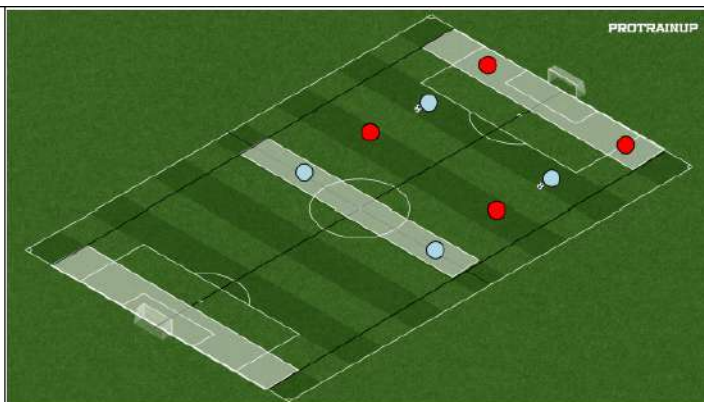
KONSPEKT TRENINGOWY - UKS Akademia Piłkarska Unia Oświęcim - ORLIK 2016 GOLD [/dotyczy](#)
kategorii Junior F - Junior D/

Drużyna	ORLIK 2016 GOLD				Kategoria wiekowa	E2		
Trener	Jurkowski Wojciech				Asystent			
Numer mezocyklu	1				Numer mikrocyklu	2		
Numer treningu	1				Data i godzina treningu	11-08-2025 17:30		
Czas zajęć	90 min				Liczba zawodników	15 osób		
Temat zajęć	Nauczanie gry w bronienia w równowadze liczbej.							
Cele gry	Odbiór piłki				Zasady gry	Powstrzymanie		
Działania	Odbiór piłki				Cel motoryczny	Orientacja przestrzenna / Wzorce ruchowe		
Przybory	Stożki	Bramka	Piłka	Oznacznik				
Liczba	20	2	14	7				

15 |

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		Kopia - 1. Ćwiczenie nr 1 (Wzorce ruchowe / Otwarcie gry) Ścisła otwarta Przebieg, ograniczenia: • Zawodnicy do wyznaczonej strefy prowadzą piłkę w sposób określony przez trenera. • W trakcie przemieszczania się bez piłki, zawodnicy wykonują ćwiczenia wzorca ruchowego.. Uwagi: • Zawodnicy ustawieni jak na grafice. • Przy dużej frekwencji realizacja na kilka organizacji.	10 min





2. Mała gra nr 1 (1 + 1 v 1 + 1) Gry

10 min

Przebieg, ograniczenia:

- Zawodnicy nauczani (czerwoni) realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobycie bramki).
- Zawodnicy niebiescy realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki).

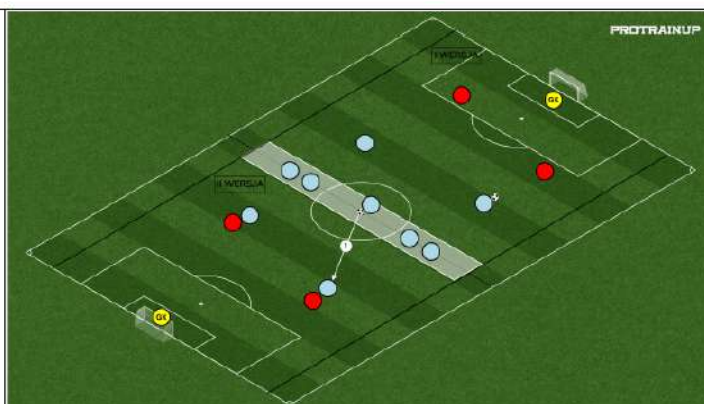
Wskazówki i korekta:

Realizacja zasady gry w obronie powstrzymanie poprzez działania:

- Odbiór piłki
- Determinacja w odbiorze piłki - doskok do przeciwnika (pressing)
- Odpowiednie ustawienie względem przeciwnika z piłką - ustawienie bokiem nisko na nogach w postawie wykroczno - rozkroczna na długość ramienia.
- Wyczekanie na odpowiedni moment odbioru piłki - przeciwnik traci kontrolę nad piłką
- Odbiór piłki.
- Realizacja celu w ataku (zdobycie przestrzeni / zdobycie bramki)

Uwagi:

- Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje.
- Zmiany zawodników: po wprowadzeniu piłki do wyznaczonej strefie następuje zamiana.



2. Fragment gry nr 1 (2 v 2 + BR.) Fragment Gry

20 min

Przebieg, ograniczenia:

Fragment gry składa się z dwóch wersji:

I Wersja (przeciwnik przodem do kierunku gry): Fragment gry rozpoczynamy od wyprowadzenia piłki przez zawodników niebieskich z wyznaczonej strefy.

II Wersja (Przeciwnik tyłem do kierunku gry): Zawodnicy niebiescy ustawieni na połowie przeciwnika, zawodnicy czerwoni kryją 1 v 1 ćwiczenie rozpoczynamy od podania piłki z wyznaczonej strefy.

- Zawodnicy nauczani (czerwoni) realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobycie bramki).
- Zawodnicy niebiescy realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki).

Wskazówki i korekta:

Realizacja zasady gry w obronie powstrzymanie poprzez działania:

- Odbiór piłki
- I Wersja** (przeciwnik przodem do kierunku gry)
- Determinacja w odbiorze piłki - doskok do przeciwnika (pressing)
- Odpowiednie ustawienie względem przeciwnika z piłką - ustawienie bokiem nisko na nogach w postawie wykroczno - rozkroczna na długość ramienia.
- Wyczekanie na odpowiedni moment odbioru piłki - przeciwnik traci kontrolę nad piłką
- Odbiór piłki.
- Realizacja celu w ataku (zdobycie przestrzeni / zdobycie bramki)

II Wersja (przeciwnik tyłem do kierunku gry)

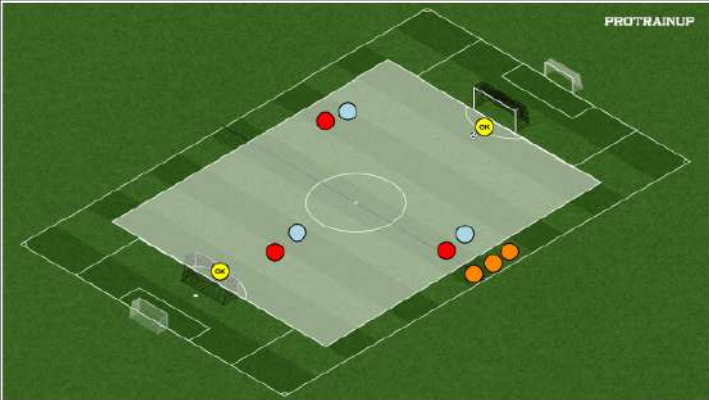
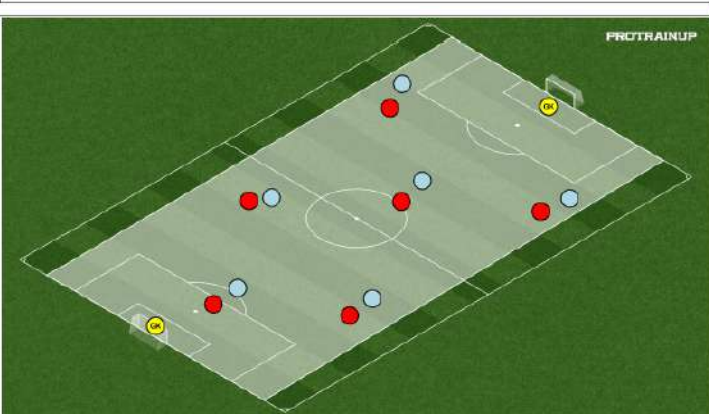
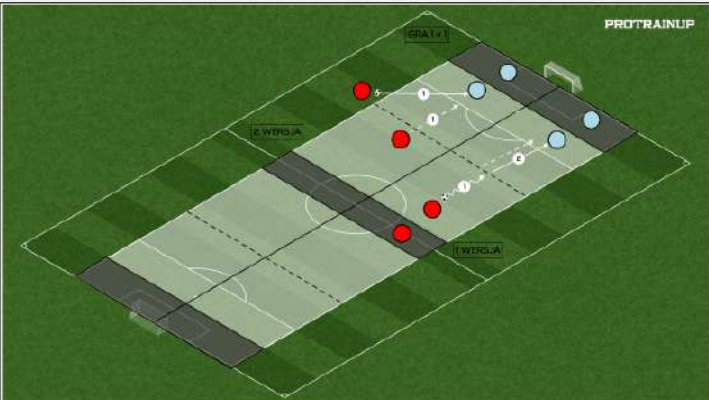
Pressing na przeciwnika z piłką - nie dopuszczenie do odwrócenia się przeciwnika przodem do kierunku gry.

Uwagi:

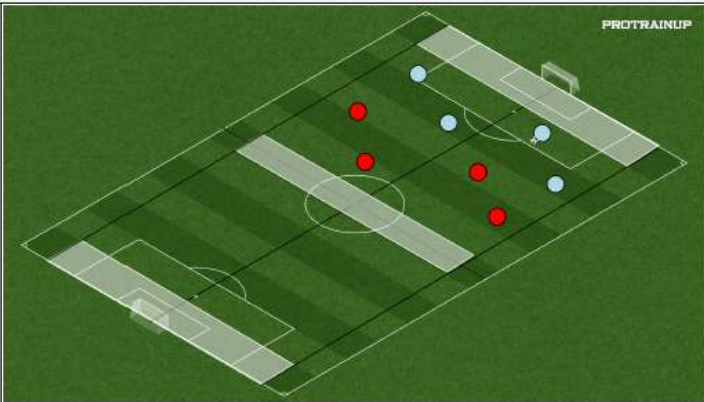
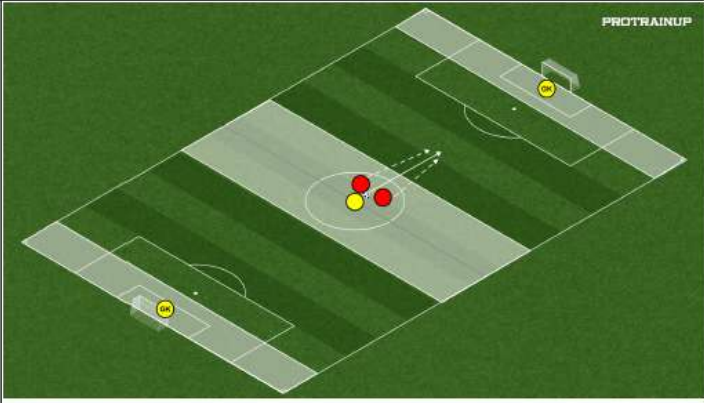
- Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje.
- Zmiany zawodników: Drużyna która zrealizuje swoje założenia, w następnym powtórzeniu realizuje założenia w defensywie.

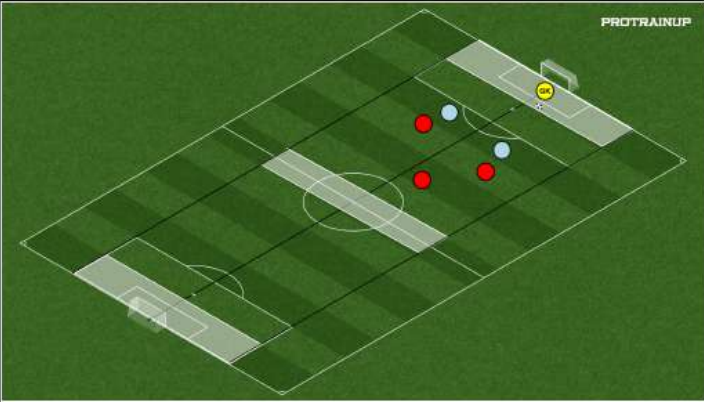
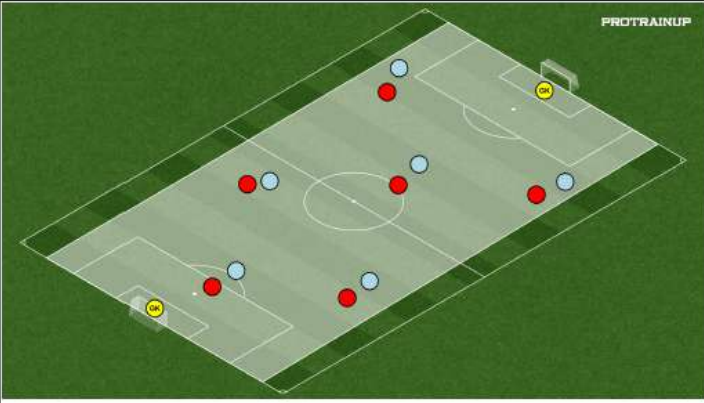
„Nikt nie ma wystarczającego talentu, by żyć samym talentem. Nawet jeśli masz talent, życie bez pracy nie prowadzi donikąd”.

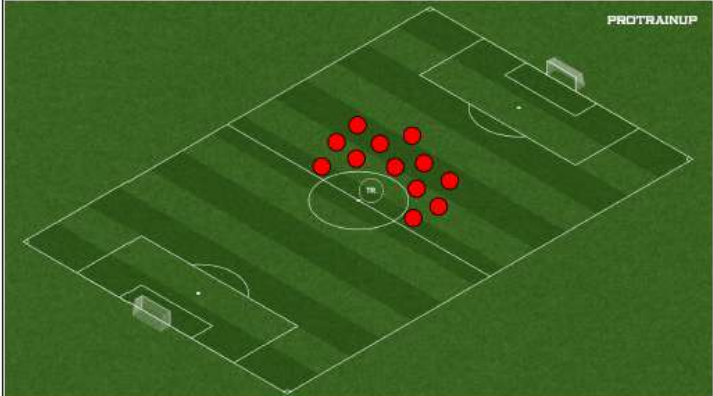
Arsene Wenger

CZĘŚĆ GŁÓWNA		2. Mała gra nr 1 (2 v 2) Gry Przebieg, ograniczenia: - Zawodnicy nauczani (czerwoni) realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni do wyznaczonej strefy). - Zawodnicy niebiescy realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni do wyznaczonej strefy). Wskazówki i korekta: Realizujemy zasadę gry w obronie powstrzymanie poprzez: - Odbiór piłki. Założenia taktyczne: Zawodnik blisko piłki – pressing na zawodnika z piłką Zawodnik daleko od piłki – zamykanie linii podania Uwagi: - Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej częstotliwości realizacja na kilka organizacji. - Zmiany zawodników: drużyna która straci bramkę schodzi z boiska i wykonuje dodatkowe zadanie.	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		2. Gra nr 1 (6 + Br. v 6 + Br.) Gry Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy w strukturze 6 + Br. v 6 v Br. na zawężonym polu gry realizują założenia w ataku i obronie. Wskazówki i korekta: Coaching ukierunkowany na grę w obronie. Kolejność działań w obronie: - Zawodnik bez piłki: Zamykanie linii podania. - Zawodnik z piłką tyłem do kierunku gry: Nie pozwól odwrócić się z piłką. - Zawodnik z piłką przodem do kierunku gry: Dostaw / Odbiór / Realizacja celów w ataku. Uwagi:	20 min
Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ KOŃCOWA		2. Mała gra nr 2 (1 v 1) Gry Przebieg, ograniczenia: Gra może być realizowana w dwóch wersjach: 1 Wersja: Podanie wykonuje zawodnik który realizuje cel w obronie. 2 Wersja: Podanie wykonuje zawodnik który ustawiony jest przy linii bocznej. - Zawodnik nauczany (czerwony) realizuje cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizuje cel w ataku (zdobycie przestrzeni prowadzeniem lub podaniem piłki do wyznaczonej strefy). - Zawodnicy niebiescy realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni prowadzeniem piłki do wyznaczonej strefy). Wskazówki i korekta: Realizacja zasady gry w obronie powstrzymanie poprzez działania: Odbiór piłki Determinacja w odbiorze piłki - natychmiastowy doskok do przeciwnika (pressing) Pozycja: Odpowiednie ustawienie względem przeciwnika z piłką - ustawienie w pozycji bocznej, nisko na nogach w postawie wykroczno - rozkroczna na długość ramienia. Wyczekanie na odpowiedni moment odbioru piłki - przeciwnik traci kontrolę nad piłką Odbiór piłki. Realizacja celu w ataku (zdobycie przestrzeni) Uwagi: - Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej częstotliwości realizacja na dwie organizacje. - Zmiany zawodników: Po każdym powtórzeniu obrońca z obrońcą / atakujący z atakującym. Zawodnik który zrealizuje swój cel w następnym powtórzeniu realizuje cel w obronie.	10 min

Drużyna	ORLIK 2016 GOLD				Kategoria wiekowa	E2		
Trener	Jurkowski Wojciech				Asystent			
Numer mezocyklu	1				Numer mikrocyklu	2		
Numer treningu					Data i godzina treningu	12-08-2025 18:00		
Czas zajęć	90 min				Liczba zawodników	15 osób		
Temat zajęć	Nauczanie gry w bronieniu w sytuacji 2 v 3							
Cele gry	Odbiór piłki				Zasady gry	Asekuracja		
Działania	Odbiór piłki				Cel motoryczny	Rytmizacja / Siła		
Przybory	Bramka	Piłka	Oznacznik	Stożek				
Liczba	2	14	7	20				

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZEŚĆ WSTĘPNA		2. Mała gra nr 2 (2 v 2) Gry Przebieg, ograniczenia: - Zawodnicy nauczani (czerwoni) realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni do wyznaczonej strefy). - Zawodnicy niebiescy realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni do wyznaczonej strefy). Wskazówki i korekta: Realizujemy zasadę gry w obronie powstrzymanie poprzez: - Odbiór piłki. Założenia taktyczne: Zawodnik blisko piłki – pressing na zawodnika z piłką Zawodnik daleko od piłki – zamykanie linii podania Uwagi: - Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na kilka organizacje.	10 min
CZEŚĆ WSTĘPNA		1/1.2.3.4 Mała gra nr 1 (1 v 1 / Siła) Gry Przebieg, ograniczenia: Przed grą możemy zrealizować zabawę ożywiającą np. berek z piłkami z elementami integracji (po określonym czasie zawodnicy zatrzymują się i mają się dobrać według określonego klucza) - Zadaniem dwójki zawodników jest wygrać pozycję (walka ciałem). - Następny zawodnik w kolejce wykonuje wyrzut piłki z autu. - Zawodnicy wykonują start do piłki, mają za zadanie zakończyć sytuację golem. - Zawodnik który przegrał pojedynek zabiera piłkę i wraca na start. Wskazówki i korekta: Jakość wykonania ćwiczenia motorycznego: - Gra ciałem (siła) Jakość wykonania działania technicznego: - Prowadzenie - dribling Uwagi: Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji grę realizujemy na dwie organizacje. Można na środku boiska ustawić dodatkowe bramki (zawodnik który nie przejął piłki po odbiorze atakuje bramki za plecami)	10 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA		2. Mała gra nr 1 (2 v 2) Gry Przebieg, ograniczenia: • Zawodnicy nauczani (czerwoni) realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni do wyznaczonej strefy). • Zawodnicy niebiescy realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni do wyznaczonej strefy). Wskazówki i korekta: Realizujemy zasadę gry w obronie powstrzymanie poprzez: • Odbiór piłki. Założenia taktyczne: Zawodnik blisko piłki – pressing na zawodnika z piłką Zawodnik daleko od piłki – zamykanie linii podania Uwagi: • Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na kilka organizacje. • Zmiany zawodników: drużyna która straci bramkę schodzi z boiska i wykonuje dodatkowe zadanie.	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		2. Mała gra nr 2 (2 + BR. v 2 + 1) Gry Przebieg, ograniczenia: • Zawodnicy nauczani (czerwoni) w pierwszej fazie ćwiczenia kryją 1 v 1 mają za zadanie nie dopuścić do otwarcia gry, następnie realizują cel w obronie (odbiór piłki) po odbiorze piłki realizują cel w ataku (zdobycie bramki). • Zawodnicy niebiescy po otwarciu gry realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni do wyznaczonej strefy). Wskazówki i korekta: Realizacja zasady gry w obronie powstrzymanie + asekuracja poprzez działania: Zawodnik blisko przeciwnika: • Odbiór piłki (według schematu) Zawodnik daleko od piłki • Asekuracja: Odpowiednie ustawienie względem przeciwnika z piłką i partnerem z drużyny Percepcja działań przeciwnika z piłką. Jeżeli partner przegra pojedynek 1 v 1 realizacja zasady powstrzymania Odbiór piłki w odpowiednim momencie Jeżeli partner wygra pojedynek 1 v 1 realizacja celów w ataku Uwagi: Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje. Zmiany zawodników: Drużyna która zrealizuje swój cel, w następnym powtórzeniu realizuje cel w obronie.	20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA		2. Gra nr 1 (6 + Br. v 6 + Br.) Gry Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy w strukturze 6 + Br. v 6 v Br. na zawężonym polu gry realizują założenia w ataku i obronie. Wskazówki i korekta: Coaching ukierunkowany na grę w obronie. Kolejność działań w obronie: • Zawodnik bez piłki: Zamykanie linii podania. • Zawodnik z piłką tyłem do kierunku gry: Nie pozwól odwrócić się z piłką. • Zawodnik z piłką przodem do kierunku gry: Dostok / Odbiór / Realizacja celów w ataku. Uwagi:	20 min

CZĘŚĆ KOŃCOWA		1. Stretching statyczny. Ścisła zamknięta Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy w ustawieniu w rozсыpcy wykonują ćwiczenia stretchingu statycznego: Czworogłowy uda: - Stanie jednonoż, chwytamy za stopę i dociskamy do pośladka. - J.W w leżeniu tyłem. Dwugłowy uda: - W siadzie prostym wykonujemy skłon tułowia i chwytamy dłońmi stopy. - W pozycji stojącej dotykamy dłońmi podłoża. Brzuchaty tydki: - Skłon tułowia stojąc na jednej nodze, dłonie oparte o podłoże. - W skłonie tułowia i pozycji rozkroczonej chwytamy dłońmi palce nogi wyprostowanej opartej piętą o podłoże. Mięśnie przywodziciele: - W szerokim rozkroku wykonujemy skłon tułowia do środka do prawej i lewej nogi chwytamy dłońmi stopę. - W siadzie prostym, łączymy stopy, dociskamy kolana do podłoża i wykonujemy skłon tułowia. Mięsień pośladkowy: - Leżenie tyłem Dłońmi chwytamy za kolano, dociskamy nogę do klatki piersiowej. Mięśnie brzucha oraz klatki piersiowej: - Mostek / Półmostek Wskazówki i korekta: Jakość wykonania ćwiczenia motorycznego. Uwagi: Zawodnicy ustawieni jak na grafice	10 min
---------------	---	--	--------

”

Sukces to nie przypadek. To ciężka praca, wytrwałość, nauka, nauka, poświęcenie, a przede wszystkim miłość do tego, co robisz lub czego się uczysz.

Pele

”



ANALIZA GRY



JAK FRANCESCO FARIOLI WYKORZYSTUJE KONCEPT „GRY NA TRZECIEGO”? ANALIZA NA PODSTAWIE MECZÓW FC PORTO

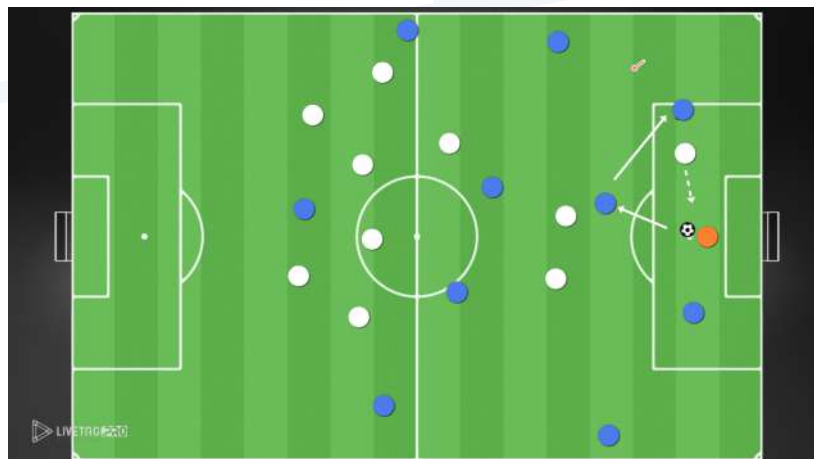
Gra na trzeciego to koncept taktyczny często wykorzystywany podczas budowania gry w każdej strefie boiska. Podczas budowania w strefie niskiej służy on do wyjścia spod pressingu rywala, a w strefie wysokiej wykorzystuje się go do zdobywania przestrzeni za linią obrony. Gra na trzeciego to nic innego, jak tworzenie i wykorzystywanie przestrzeni poprzez angażowanie trzeciego zawodnika.

Kluczowe do wykorzystania konceptu jest wycucie czasu i odpowiednie ustawienie zawodników. Trzeci zawodnik musi przewidywać akcję i pozycjonować się w odpowiednim miejscu, aby swoim ruchem i przyjęciem piłki przełamać defensywę rywala.

Na poniższych ilustracjach przedstawię jak w swoich zespołach ten koncept taktyczny wykorzystuje Francesco Farioli. Jest to jego kluczowy element taktyki, który ma na celu przełamanie pressingu przeciwnika i tworzenie przewagi liczebnej w ataku pozycyjnym.

OTWARCIE GRY

- 21 | Podczas otwarcia gry często drużyny trenera Farioliego szukają zawodnika w środku pola. Kluczową rolę wtedy odgrywa zawodnik grający na pozycji defensywnego pomocnika (6), który schodzi nisko do gry i daje opcje do uwolnienia środkowych obrońców (4) i (5) spod pressingu rywala.



Zaznaczony na rys.1 zawodnik to środkowy pomocnik (6), który pozycjonuje się nisko i daje możliwość do zagrania piłki.

rys. 1



Napastnik drużyny rywali odcina możliwość podania piłki do środkowego obrońcy (4). Kluczem do pominięcia pressingu rywala jest odważne zagranie bramkarza i odpowiedni ruch środkowego pomocnika (rys.2).

rys. 2

Środkowy pomocnik jednym kontaktem zbija piłkę do środkowego obrońcy (rys.3).

rys. 3



BUDOWANIE GRY

Poniższa sytuacja często występuje gdy zawodnik rywala (9) stara się odciąć linię podania do środkowego pomocnika (6). Boczny obrońca FC Porto nie ustawia się szeroko przy linii bocznej, a znajduje się bliżej środka boiska czyli w półprzestrzeni. Tworzy on w ten sposób opcję do uwolnienia zawodnika na pozycji (6).

22

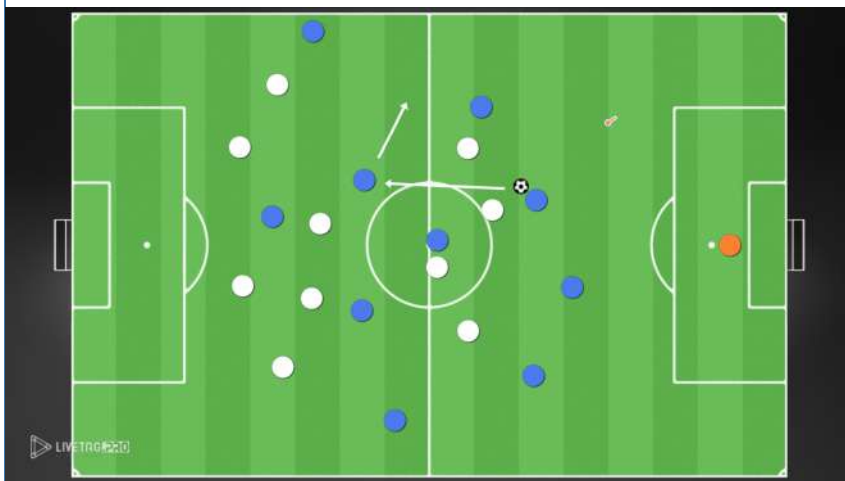


rys. 4



rys. 5

Zawodnik podświetlony to środkowy pomocnik (6), który zostanie uwolniony spod krycia (rys.4 i rys.5).



Ważną rolę w drużynach Farioli odgrywają „ósemki”, które szukają przestrzeni między formacjami przeciwnika.

Tutaj kolejna sytuacja, gdzie uwolniony zostaje boczny obrońca (2). Kluczową rolę odegrał tutaj środkowy pomocnik (8), który zerwał krycie i będąc ustawionym między formacjami, stworzył linie podania, pominięta została linia pressingu (rys.6 i rys.7).



rys. 6



rys. 7

”

W sferze idei zawsze masz rację. Jeśli przygotuję mecz w domu na tablicy taktycznej, przesuważając magnesy, wygrywam każdy mecz 8:0 lub 9:0. Czasami pokazuję to piłkarzom, a oni się śmieją, bo nawet sytuacja, w której musimy się bronić, kończy się pięknym atakiem i bramką dla nas.

Trzeba przenieść plany ze sfery idei do czegoś, co jest użyteczne, co piłkarz widzi, czuje i rozumie. W grę wchodzi wiele czynników. Dla mnie jeden jest najważniejszy: wiara. Wszystko inne jest nic nie warte, jeśli wszyscy w nią nie wierzymy.

Francesco Farioli

”





Asystent Trenera

-trenera.pl

**SPOSÓB ROZGRYWANIA
RZUTÓW RÓŻNYCH PRZEZ ARSENAL
W SEZONIE 2024/25**

**ROZWÓJ MŁODYCH PIŁKARZY
Z WYKORZYSTANIEM MIKRODOZOWANIA
W I ZESPOLE POGONI SZCZECIN**

**JAK SKUTECZNIE
KOMUNIKOWAĆ SIĘ
Z DRUŻYNĄ
W PRZERWIE MECZU**

**MARIUSZ
MISIURA**



**KONTROLOWANY CHAOS I KOMPAS PRACY.
MOJA FILOZOFIA TRENERSKA
+ PRZYKŁADOWY KONSPEKT TRENINGOWY WISŁY PŁOCK**

**INTENSYWNOŚĆ
W PIŁCE NOŻNEJ**

**TECHNIKI PIŁKARSKIE Z GŁOWĄ - I DLA GŁOWY
PRIORYTETY TRENINGU TECHNICZNEGO POŁĄCZONE
Z SZYBKościĄ POZNAWCZĄ I TRAFNYM PODEJMOWANIEM DECYZJI**

RELACJE ZE STAŻY TRENERSKICH:

• SD EIBAR • AKADEMIA SANDEFJORD FOTBALL • AKADEMIA BRØNDBY IF

TRENER

JEST Z DRUGIEJ STRONY

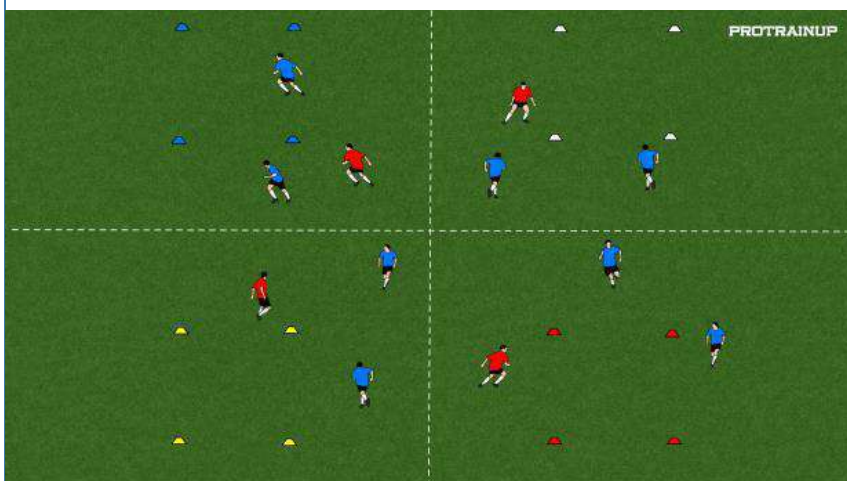


KOCHANE SKRZATY



FORMY DRYBLINGU Z ZAKOŃCZENIEM. GRA 1x1. PROWADZENIE PIŁKI. UDERZENIE DO CELU.

Część wstępna



1. Przywitanie, omówienie tematu zajęć, sprawdzenie obecności.
2. Zabawa z piłkami – prowadzenie piłki, strzały do bramek.
3. Berek "Wyspy" - boisko podzielone na 4 części, w każdej znajduje się jeden berek. Zadaniem uciekających jest zdobywać kwadraty (wyspy) tak, aby nie dać złapać się berkowi. Berek nie może łapać w kwadracie. Osoba złapana opuszcza wyspę i musi zdobyć kolejną (nie zdobywa punktu za zdobycie kwadratu).

Wariant 2: j.w., z piłkami.

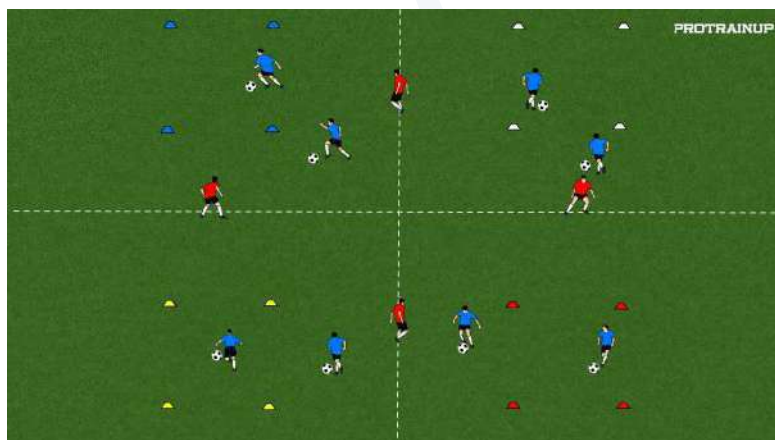
20'

25 |

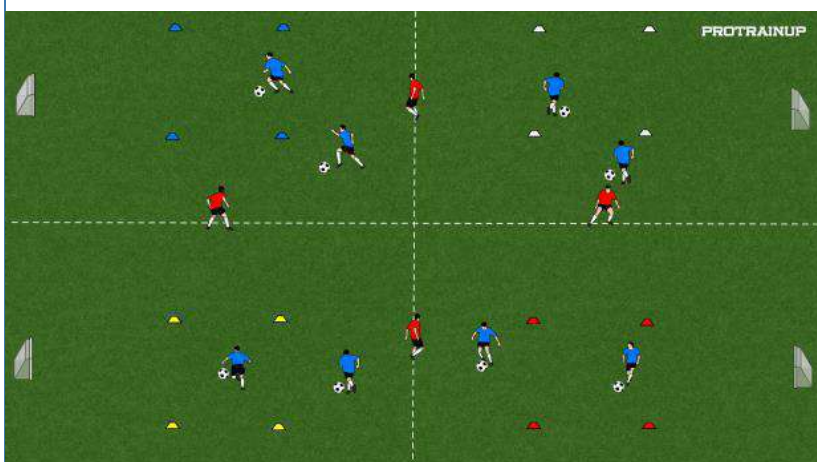
Część główna

1. Zabawa "Wyspy" - zadaniem zawodników z piłkami jest zdobywać kolorowe kwadraty (wyspy). Na granicach między wyspami znajduje się straż, która broni dostępu do wyspy i wybija piłki.

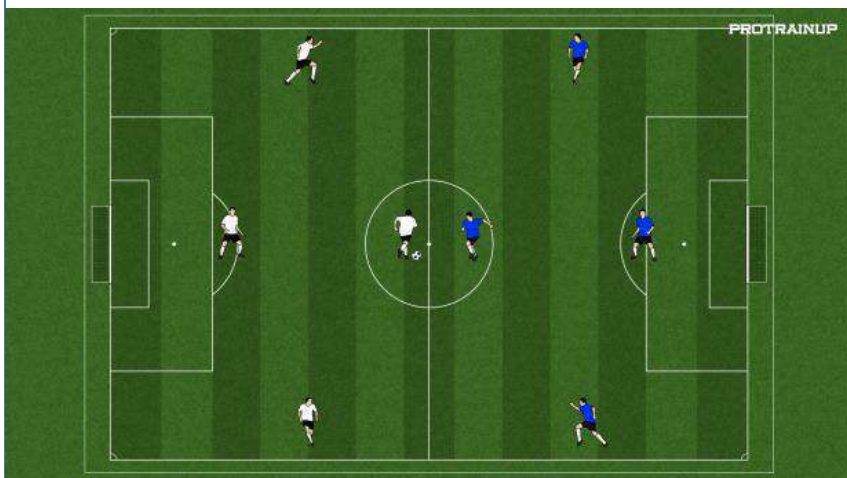
B) j.w., ale strażnicy odbierają piłkę i następuje wymiana strażników.



2. Zabawa j.w., ale po zdobyciu wyspy zawodnicy mogą strzelić do bramki. Strażnicy po odbiorze piłki również strzelają do bramek.



20'



1. Gra 3x3/4x4 - dodatkowy punkt za wygrany pojedynek 1x1 w ataku.

25'

Część końcowa

1. Doskonalenie techniki – prowadzenie piłki po slalomie i uderzenie na bramkę.
2. Zakończenie zajęć, zebranie sprzętu, podsumowanie, feedback, wyciszenie, sportowe pożegnanie.

Punkty coachingowe

- kontrola i panowanie nad piłką,
- zmiany kierunku prowadzenia piłki,
- obserwacja, prowadzenie piłki w wolne miejsce na boisku.

”

Korelację pomiędzy modelem gry, treningiem a meczem staramy się osiągnąć poprzez przestrzeganie czterech kluczowych elementów:

- **FAZA GRY**, w której występuje element piłkarski, który chcemy doskonalić;
- **ZAWODNICY** (formacje), których element piłkarski bezpośrednio dotyczy;
 - **MIEJSCE** (część boiska), w którym element bezpośrednio występuje;
- **SKŁADOWE**, które występują, a których chcemy nauczać, doskonalić lub wyeliminować, jeśli występują trudności.

Musimy jednak pamiętać, że zarówno poziom, jak i potencjał grup szkoleniowych w KSPN Pogoń Kraków, znacznie te grupy różni. Dlatego dbając o korelację pomiędzy modelem gry, treningiem a meczem, w różnych grupach będziemy kłaść nacisk na inne elementy kluczowe – tak, aby dostosować je optymalnie do każdego zawodnika i grupy szkoleniowej.

Analogicznymi wytycznymi kierujemy się, gdy dostosowujemy poziom intensywności zajęć treningowych. Każdorazowo dbając o jak najwyższą dla możliwości zawodników tworzących grupę szkoleniową.

”



OD A DO Ż DLA ŻAKÓW



PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING, GRA 1x1. JAK DRYBLUJEMY? CZY TYLKO ZWODY? JAK MOŻEMY „OSZUKAĆ” PRZECIWNIKA?

GRUPA: Wiodąca, zaawansowana, świadoma piłkarsko, 12-16 zawodników (okres zimowy, mniejsza frekwencja).

Temat treningu: Prowadzenie piłki + drybling, gra 1x1 do 2x2 + elementy otwarcia gry.

Motoryka: Koordynacja, zwinność + orientacja przestrzenna.

Mental: Budowanie pewności siebie + świadomości zespołowej, ducha zespołu.

Wiedza: Jak dryblujemy, czy tylko zwody? Jak możemy „oszukać” przeciwnika?

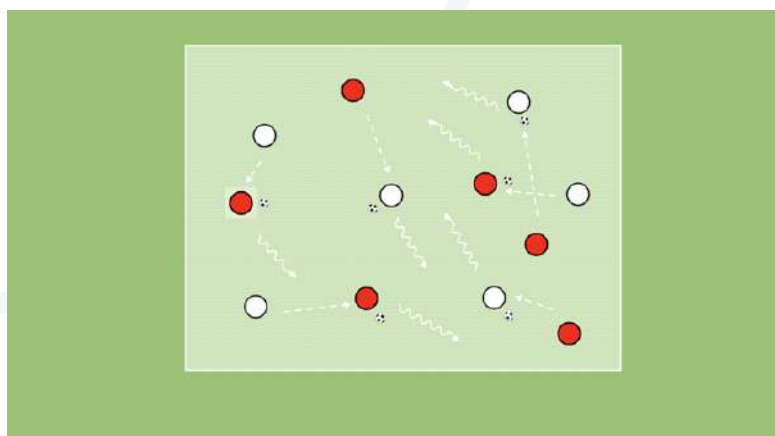
Plan treningu: Od początku praca z piłkami. Rezygnujemy z zabaw rozgrzewkowych, typowych berków w części wstępnej. Od pierwszych środków nastawienie i prowokowanie do pojedynków 1x1.

1. 1x1 w chaosie

a) Dzielimy zawodników na dwie drużyny i ubieramy w znaczniki. W przypadku większej liczby zawodników, większe drużyny np. 8x8 lub przykładowo trzy drużyny po 6 zawodników i odpowiednia modyfikacja ćwiczenia. W przypadku nieparzystej liczby jeden z mniej zaawansowanych zawodników dołącza do drużyny grającej w przewadze.

Drużyny zaczynają z 3 piłkami. Zawodnicy z piłkami chronią piłkę i starają się jej nie stracić. Zawodnicy bez piłek odbierają i utrzymują piłkę.

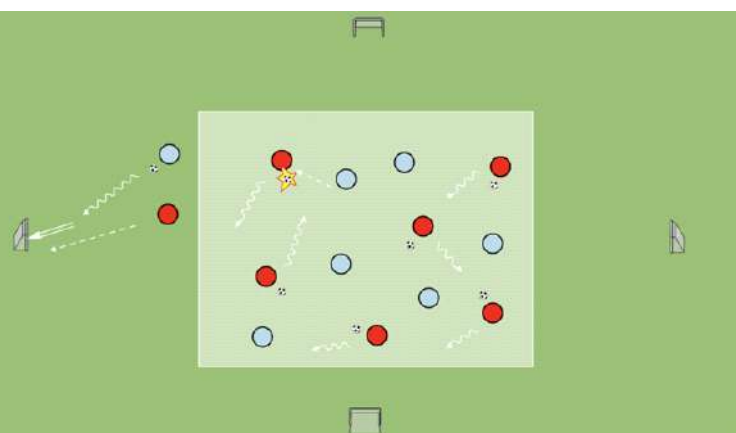
Trener co jakiś czas zatrzymuje grę i przyznaje punkty. Punktacja dowolna. Jeśli któraś drużyna ma więcej piłek otrzymuje 3 pkt, jeśli po 3 to po 1 pkt. Punktacja może też być zależna od ilości posiadanych piłek np. 5:1. Kilka rund.



b) MODYFIKACJA. Wprowadzamy małe bramki i jeden zespół posiada wszystkie 6 piłek.

Rywalizacja na czas. Zawodnicy bez piłek mają za zadanie odebrać piłkę i uderzyć na jedną z wybranych bramek. Nie wybijamy piłek poza pole! Celem jest odbiór i zdobycie bramek. Każda bramka to 1 pkt. Dodatkowo jeśli wszystkie piłki opuszczą pole gry drużyna która straciła wszystkie piłki, ma do wykonania zadanie ogólnorozwojowe (może zaproponować je drużyna, która odbierała piłki, ale proponując np. 10 pompek musi wykonać połowę – warto podkreślić, że dodatkowe zadanie nie jest karą). Jeśli zawodnik straci piłkę – zanim wróci na boisko musi wykonać określoną liczbę powtórzeń ćwiczenia np. 5 pompek, padnij powstań, brzuszków lub pajacyków (to też daje czas odbierającym na wyprowadzenie wszystkich piłek poza pole).

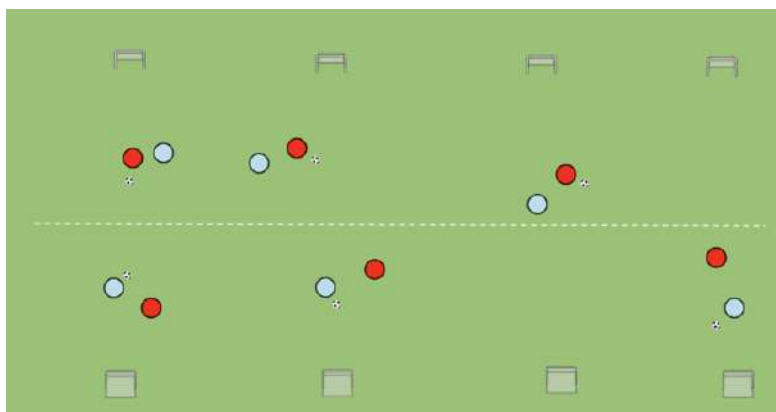
Po 2-3 rundach drużyny w swoich grupach zliczają punkty (dodatkowe zadanie matematyczne :)



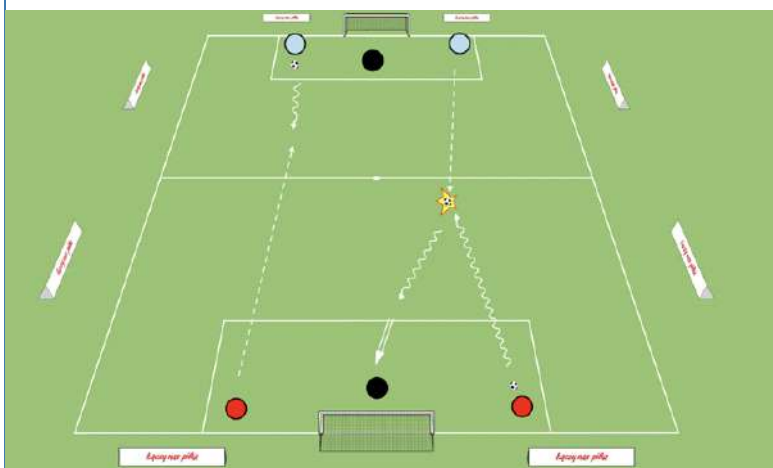
1. 1x1 w chaosie ze zmianą par (nadal drużynowo)

Zawodnicy rywalizują 1x1 w chaosie uderzając na jedną z 3-4 bramek (z założeniem jednego kierunku gry, np. drużyna czerwonych broni jednej strony, atakuje na drugą). Możemy ustawić zasadę, że uderzyć na bramkę można przekraczając połowę boiska. Coaching zawodnika odbierającego piłkę: pressing, zakaz bronienia bramki. Nieustanna próba odbioru piłki, najlepiej jak najbliżej bramki, na którą uderza.

Gramy kilka rund zmieniając pary. Na koniec zliczamy która drużyna miała więcej punktów.



Z doświadczenia: taka rywalizacja jednocześnie indywidualna i drużynowa, świetnie pobudza chłopców i daje satysfakcję w momencie liczenia punktów i dowiadywania się jak poszło innym kolegom z zespołu w rywalizacji 1x1. Dużo radości i pozytywnych emocji. Warto podkreślać (zwłaszcza w tym wieku), że rywalizacja ma formę zabawy. Często bardziej ambitni chłopcy reagują złością i gniewem.



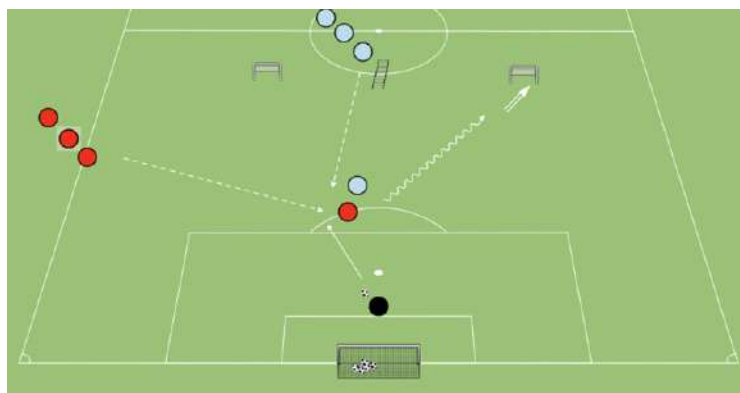
3. Rywalizacja 1x1 do 2x2 z BR

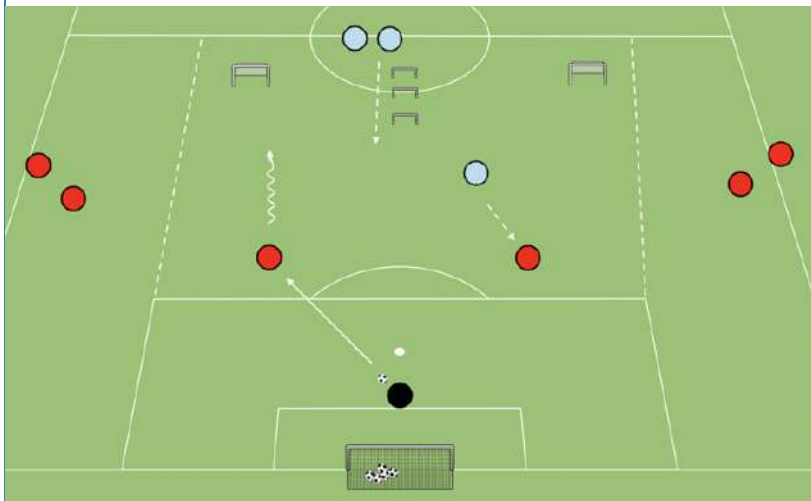
- a) Zawodnicy rywalizują w dwóch etapach. Najpierw 1x1, a po zakończeniu akcji 2x2 z piłką podaną od trenera.
- b) Modyfikacja 1: zawodnicy otrzymują drugą piłkę od trenera na rozegranie 3 akcji.
- c) Modyfikacja 2: piłkę wprowadza bramkarz do jednego z zawodników na rozpoczęcie pierwszych akcji, w kolejnej akcji również bramkarz wprowadza piłkę do jednego ze swoich zawodników (trener wybiera bramkarza, wprowadza bramkarz który nie stracił bramki, bramkarze wprowadzają drugą piłkę na zmianę). Aktywacja bramkarzy poprzez dodanie zadania. Zmieniamy bramkarzy co kilka rund.

Z doświadczenia: wprowadzenie narracji w pozycji bramkarza jako ostatniego obrońcy, mogącego dodatkowo czasem złapać piłkę. Zawodnika absolutnie biorącego udział w grze. Warto wprowadzać zasadę, że jeśli akcja toczy się na połowie przeciwnika bramkarz musi być poza swoim polem karnym. Nie zostawiamy bramkarzy samym sobie (częsty widok znudzonego zawodnika, opierającego się o słupek w niektórych drużynach). Tłumaczymy wartość grającego razem z zespołem bramkarza oraz perspektywy i dystanse, gdzie bramkarz zawsze ma szybszą i krótszą drogę do piłki lecącej w jego kierunku – nie cofamy się, a atakujemy piłkę).

4. 1x1 do 2x2 z Br i elementem otwarcia gry. Przeciwnik z tyłu

Piłkę wprowadza bramkarz do zawodnika wychodzącego do podania. Kiedy rusza zawodnik za nim rozpoczyna ćwiczenie na przyrządach (drabinka/płotki) obrońca, który atakuje zawodnika przyjmującego piłkę. Zawodnik przed przyjęciem kontroluje sytuację za plecami, obracając głowę. Zwracamy uwagę na kierunkowe przyjęcie piłki i próbę zgubienia przeciwnika samym przyjęciem. Zawodnik atakujący ma za zadanie minąć przeciwnika i zdobyć bramkę uderzeniem na jedną z dwóch małych bramek. Po odbiorze zawodnik odbierający uderza na bramkę z bramkarzem. Gra toczy się aż do opuszczenia przez piłkę placu gry lub bramki. Jeśli akcja trwa zbyt krótko - trener może wprowadzić kolejną piłkę.





a) Modyfikacja: 2x2 z obrońcami startującymi jeden po drugim.

W tej modyfikacji gra toczy się w systemie 2x2. Zawodnicy wybiegają do podania od bramkarza, który decyduje któremu z zawodników zagra piłkę. Obrońcy wykonują ćwiczenia na przyrządzie, startując jeden za drugim. Pierwszy, który wbiega na pole gry rusza do jednego z zawodników atakujących, a w tym czasie bramkarz wybiera zawodnika któremu zagra piłkę (domyślnie powinien wybrać tego zawodnika przy którym nie ma obrońcy). Gra toczy się podobnie jak w pierwszej części.

Również tutaj trener wprowadza kolejną piłkę do rozegrania drugiej akcji (w grupie bardziej świadomej i skoncentrowanej robi to bramkarz po zakończonej akcji).

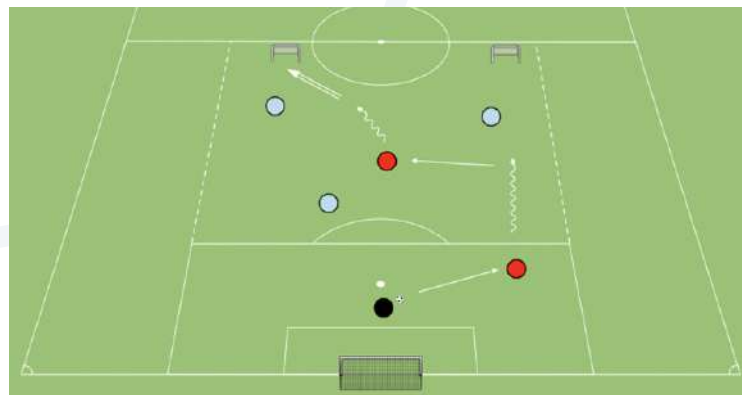
Z doświadczenia: warto aktywować zawodników, aby sami regulowali tempo gry. Trener wkracza tylko w momentach bałaganu. Natomiast w bardziej świadomych grupach, po uprzednim pokazaniu ćwiczenia w całości, zazwyczaj ćwiczenie „prowadzi się samo przy udziale zawodników”. Trener nie musi wprowadzać piłek. Nadzoruje poprawne wykonanie ćwiczenia oraz akcentuje poprawne wykonanie pracy na przyrządach (drabinka, płotki).

5. Gra końcowa z wykorzystaniem boiska z jedną bramką + dwiema małymi. Gry Br + 2 x 3

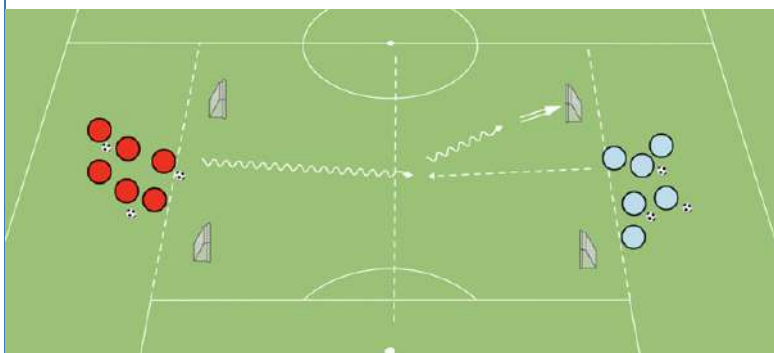
Gra na dwóch organizacjach. Zamiennie klasyczna gra 5x5 gdzie niegrający zespół przy większej liczbie zawodników gra mniejszą grę obok w oczekiwaniu na wejście lub zawodnicy rezerwowi prowadzą pojedynki 1x1.

Jeśli chcemy być bardziej „poprawni”, możemy zarządzić grę 5x5.

Zwracamy uwagę na aktywną grę bramkarza w grze 3x3. To zawodnik biorący czynny udział w budowaniu każdej akcji (ostatni obrońca). Zwracamy uwagę na szybkie wznowienie gry po każdym opuszczeniu przez piłkę placu gry. Zachęcamy do wprowadzania piłki ze stałych fragmentów (zwłaszcza przy małej grze 3x3, gdzie zespół wprowadzający piłkę ma niedowagę w polu). W momencie rozpoczęcia gry przez bramkarza „przemycamy” przepisy gry w których zespół odbierający nie może wejść w pole karne aż do momentu rozpoczęcia gry, bramkarz również może rozpocząć wprowadzeniem - element decyzyjności.



Z doświadczenia: nie każdą jednostkę treningową muszą kończyć grą właściwą dla danej kategorii wiekowej. Czasem taką grę zastępuję mniejszymi grami zadaniowymi, tak jak w tym przypadku. Po jakimś czasie zmieniając zawodnikom strony oraz zmieniając bramkarzy. Uważam to za mocno rozwijające, kiedy środowisko jest zmienne i raz zawodnicy strzelają na jedną z dwóch małych bramek, a raz na tę z bramkarzem.



6. Zabawa w formie rywalizacji na koniec. 1x1 drużynowe na dwie bramki

Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny. Kolejno rywalizują 1x1 aż do określonej liczby zdobytych bramek. Np. 10. Najpierw wszyscy z jednego zespołu startują z piłkami, w kolejnej rundzie drugi zespół. Przy bardziej świadomych i skoncentrowanych zawodnikach stosujemy starty na zmianę. Zwracamy uwagę na szybki doskok do przeciwnika oraz możliwość uderzenia na bramkę po minięciu połowy.

Z doświadczenia: rzadko stosuję dodatkowy środek na zakończenie treningu. Najczęściej kończę grę. Powyższe ćwiczenie dodaję jako ciekawostkę, z której można skorzystać również w innym treningu lub w innym momencie zajęć. Jest to ciekawa rywalizacja, mocno aktywująca zawodników, zarówno fizycznie jak i emocjonalnie.

W kategorii żak młodszy stawiam głównie na rozwój indywidualny, odwagę w podejmowaniu prób dryblingu oraz wybór najlepszych rozwiązań. Rzadko układam trening skupiający się na grze w obronie. Akcenty gry obronnej przemycam w każdym treningu odpowiednio coachingując zawodników odbierających piłkę w określonych ćwiczeniach.

Powyższy trening ułożony w formie rywalizacyjnej, ma być w głównej mierze dobrą zabawą, w której

właśnie możliwość zdobywania punktów, a później ich sumowania będzie motywacją do odpowiednich ofensywnych działań.

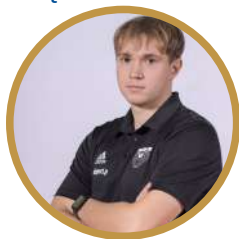
W czasie treningu stosujemy pytania otwarte: w tym przypadku „jak możemy minąć przeciwnika?” (w domyśle nie tylko zwody, również balans ciałem, kierunkowe przyjęcie piłki). W każdym przypadku ważny pokaz, trener lub najlepiej wykonujący dane ćwiczenie zawodnik.

”

**Na polu treningowym nie ma miejsca na krytykę.
Dla gracza – i dla każdego człowieka –
nie ma nic lepszego niż usłyszenie
„dobrze zrobione”.
To dwa najlepsze słowa,
jakie kiedykolwiek wymyślono w sporcie.
Nie musisz używać superlatyw.**

Sir Alex Ferguson

”



FUTBOLOVE ORLIKOWE



NAUCZANIE GRY W ATAKOWANIU W SYTUACJACH 3x3

Część wstępna I

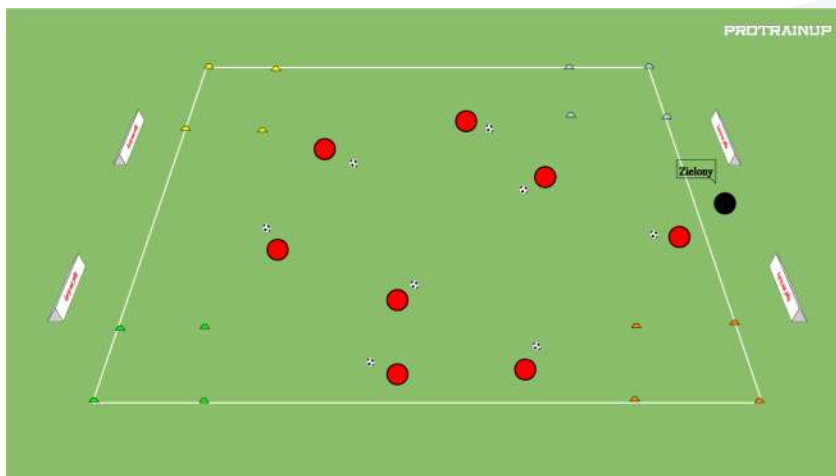
Berek z piłką + orientacja przestrzenna, szybkość
Zabawowa

Przebieg, ograniczenia: zawodnicy prowadzą piłkę w sposób wskazany przez trenera uciekając przed goniącymi berkami, na sygnał trenera (kolor) wszyscy zawodnicy muszą jak najszybciej wprowadzić piłkę do wyznaczonego pola w danym kolorze.

Wskazówki i korekta: prowadź piłkę blisko nogi, obserwuj przestrzeń kto jest berkiem i kontroluj piłkę, biegnij jak najszybciej do wskazanego kwadratu.

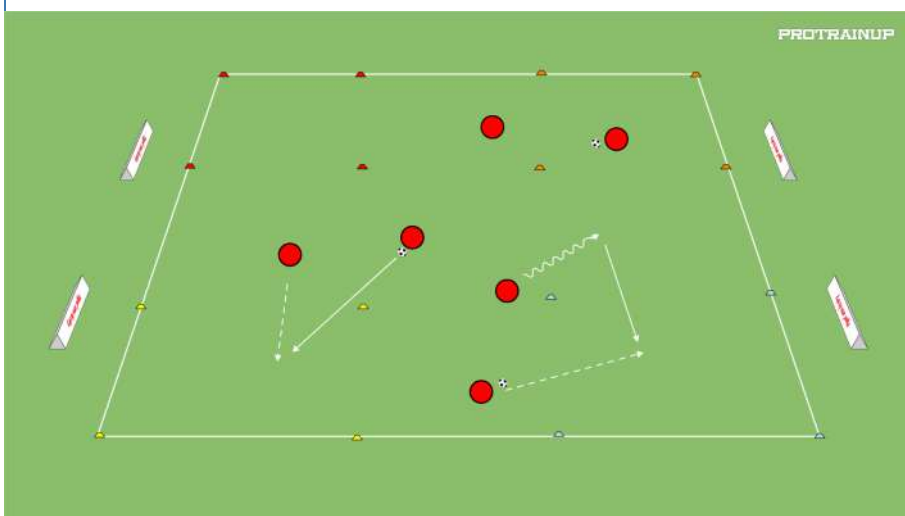
Uwagi:

zmiany kolorów na kluby piłkarskie/narodowości, ostatnie 2 osoby w kwadracie są berkami w kolejnej rundzie, dużo krótkich rund, zmiany sposobu prowadzenia piłki.



10'

Część wstępna II



10'

Podania - przyjęcia piłki

Przebieg, ograniczenia:

zawodnicy ustawieni w dwójkach. Jeden z piłką, drugi bez. Ich zadaniem jest wymienić jak największą liczbę podań w określonym czasie. Zawodnik bez piłki ma za zadanie wbiec do kwadratu (na pozycję), zawodnik z piłką ma za zadanie podać piłkę do kolegi. Zawodnicy otrzymują punkt za podanie, jeżeli zawodnik będzie znajdował się w kwadracie, otrzyma podanie i w jednym kontakcie przyjmie piłkę wychodząc z kwadratu. Nie można zdobyć punktu dwa razy w tym samym kwadracie.

Wskazówki i korekta: przyjmij piłkę tak aby nie została pod nogą, przyjmij piłkę w biegu wykonaj ruch do piłki, podnieś głowę przy przyjęciu i poszukaj kolegi.

Uwagi:

- zmiana przyjęcia piłki,
- zmiana par.

Część główna I

FG 3x2+1+Br

Fragment gry

Przebieg, ograniczenia:

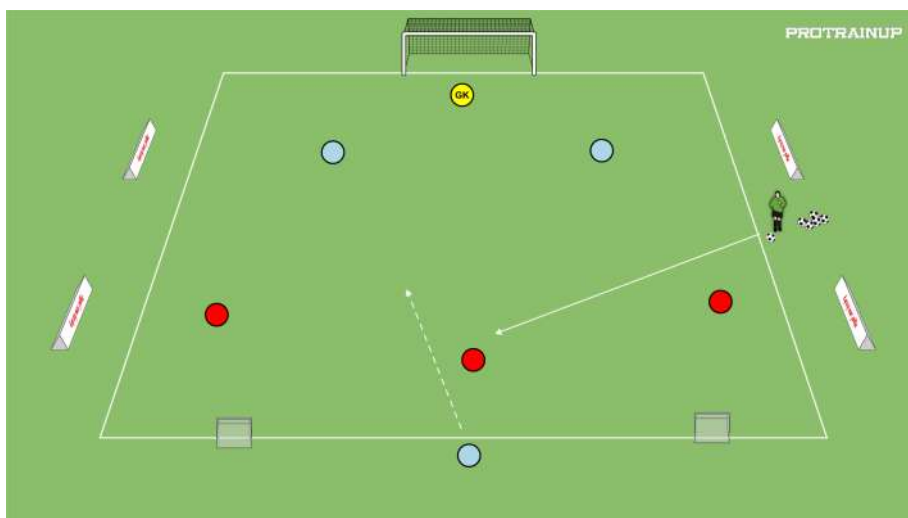
zadaniem zawodników czerwonych jest zdobycie bramki, zadaniem zawodników niebieskich jest odbiór piłki i przejście do gry działań w ataku.

Wskazówki i korekta:

- podaj piłkę do przodu
- przyjmij piłkę kierunkowo
- obserwuj zawodnika powracającego
- daj wsparcie zawodnikowi z piłką
- wykonaj ruch bez piłki lub po podaniu
- prowadź piłkę do skupienia przeciwnika

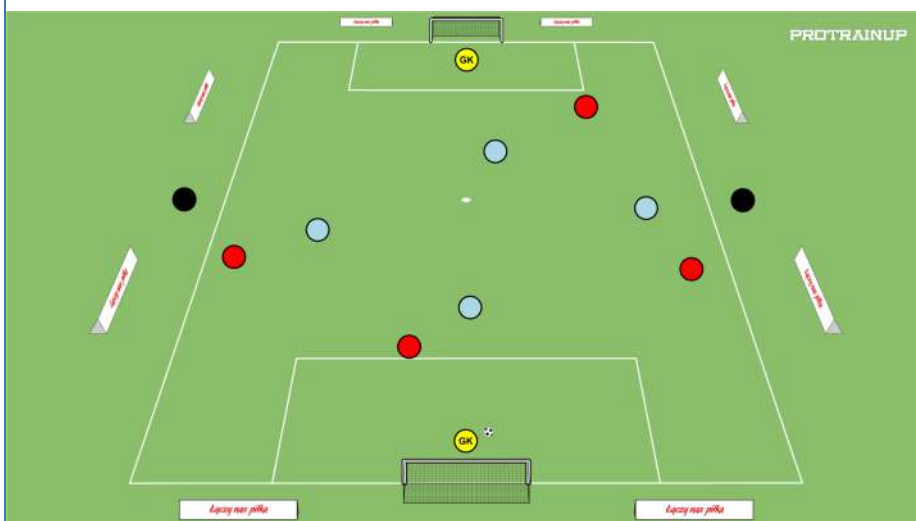
Uwagi:

Realizacja na dwóch organizacjach, zmiana działań zawodników w ofensywie i defensywie. Po zakończeniu akcji zagranie 2,3,4 piłki od trenera w różne części boiska.



30'

Część główna II



30'

Gra Br+6x6+Br

Gry

Przebieg, ograniczenia:

zadaniem zawodników nauczanych (czerwoni) jest zdobycie bramki, zadaniem zawodników niebieskich jest odbiór piłki i przejście do działań w atakowaniu. | 32

Wskazówki i korekta:

- przyjmij piłkę kierunkowo
- daj wsparcie zawodnikowi z piłką
- wykonaj ruch bez piłki lub po podaniu
- szukaj przestrzeni za plecami przeciwnika

Uwagi:

zmiany zawodników na pozycjach.

Część końcowa

Niwelowanie deficytów związanych z treningiem lub przedłużenie gry.

10'



METODYKA MŁODZIKA



REAKCJA NA STRATĘ PIŁKI. ODBIÓR PIŁKI. KOMPAKTOWOŚĆ.

Część wstępna

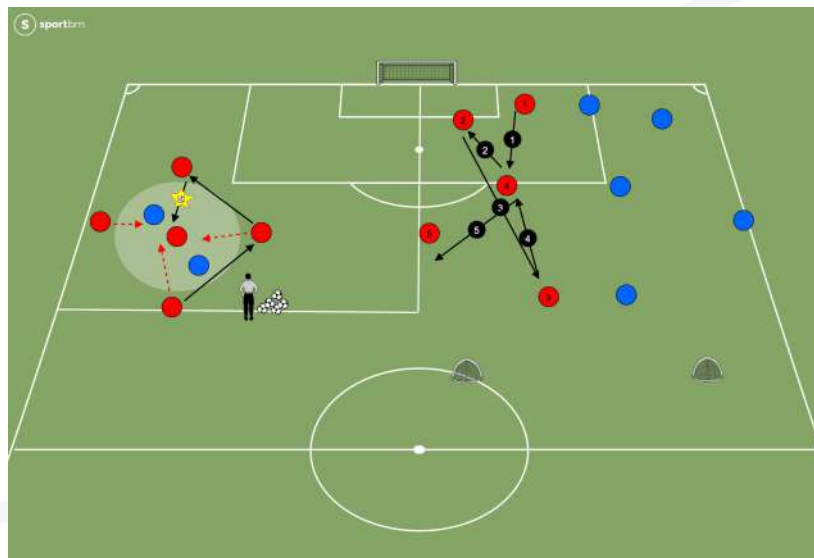
Gra typu rondo 4x2/5x2 na press po stracie + Passing

Przebieg, ograniczenia: celem czerwonych jest utrzymanie się przy piłce, oraz skok pressingowi w przypadku straty. Zadaniem zawodników w środku jest wykonać podanie między sobą by wyjść ze środka.

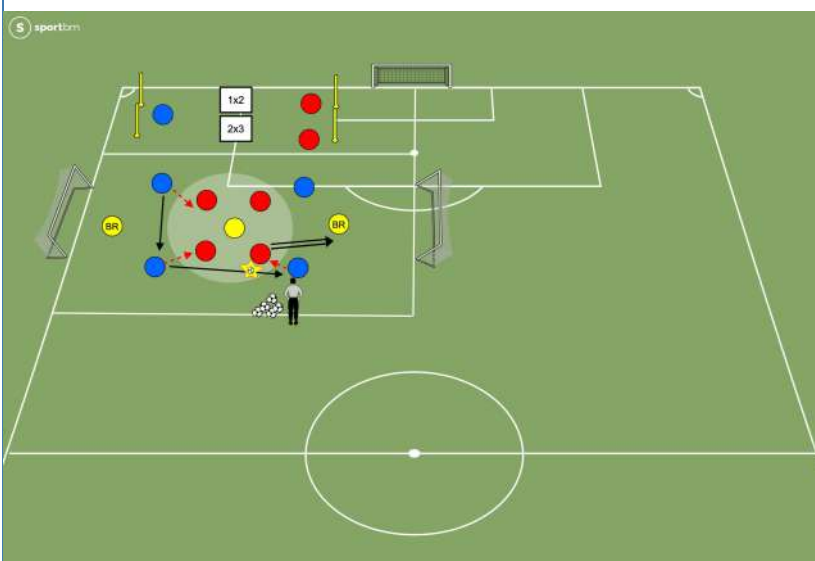
Wskazówki i korekta: punktowanie ilości podań, podanie przez środek za 2 pkt. Dwie/ trzy organizacje ronda, możliwa gra 6x2

Passing: na zagranie i zbiecie „9”, ostatnie 2 minuty zakończone rywalizacją w passingu (technika, jakość podania)

20 minut



Część główna



Gra 4x4 + 3N

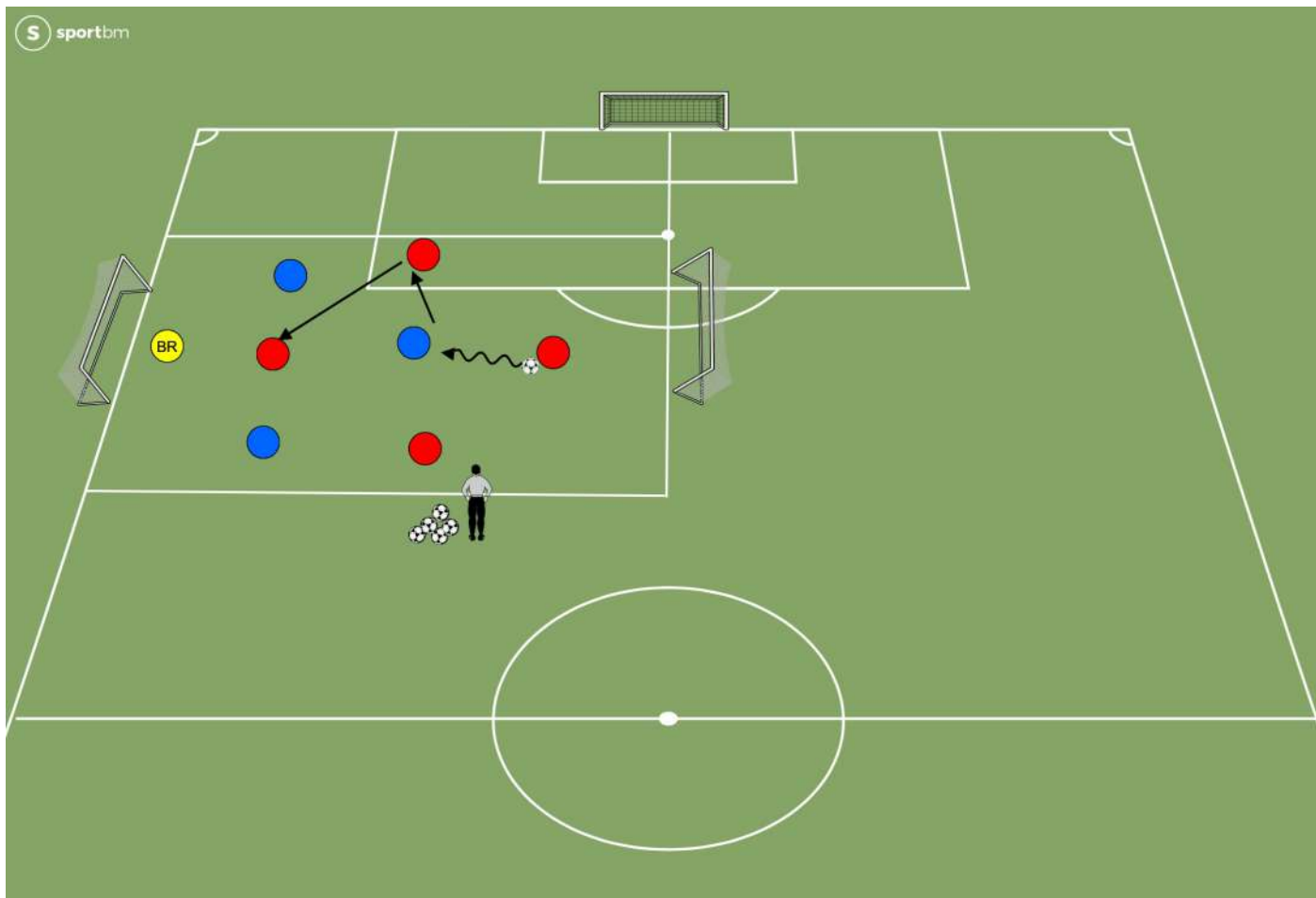
Przebieg, ograniczenia: celem czerwonych jest odbiór piłki, a następnie zdobycie bramki. Po zdobyciu bramki zamiana ról. Celem niebieskich jest utrzymywanie się przy piłce grając 4x4+3N. Po stracie piłki „press po stracie”.

Regresja: Zawodnicy będący na zewnątrz po odbiorze piłki mają za zadanie zagrać do N i zająć miejsce zawodników będących w środku (gra na utrzymanie)

Wskazówki i korekta: dwie organizacje lub pozostali zawodnicy fragment gry 1x2 i 2x3 z akcentem na reakcję po stracie.

30 minut

Część główna



34

Gra 4x4 z przejściem do 4x3

Przebieg, ograniczenia: drużyna, która straci piłkę ma za zadanie odebrać ją w ciągu 5 sekund (press po stracie), a w przypadku niepowodzenia obowiązek wycofać jednego z zawodników do bramki przechodząc do gry 4x3.

Wskazówki i korekta: dwie organizacje.

Progresja I: czasowe rozszerzanie gry do 6x6/8x8 utrzymując zadania reakcji po stracie.

Progresja II: gra bez ograniczeń.

30 minut

Część końcowa

Przebieg, ograniczenia: forma strzelecka w różnych wariantach przyjęcia, zwracając uwagę na technikę uderzenia.



TRAMPKARZA TAJNIKI



ATAK PRZESTRZENI PRZEZ 8-KI. KLUCZOWY KONSPEKT OFENSYWNY W SYSTEMIE 1-4-3-3 NA PRZYKŁADZIE U-15 BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA

Czym jest atak przestrzeni?

W poniższej publikacji postaram się przedstawić ruch środkowych pomocników w przestrzeń (wcięcie) w strefę funkcjonalną 2 i 3, jako swoiste „koło zamachowe” do dalszych działań grupowych i zespołowych w ofensywie.

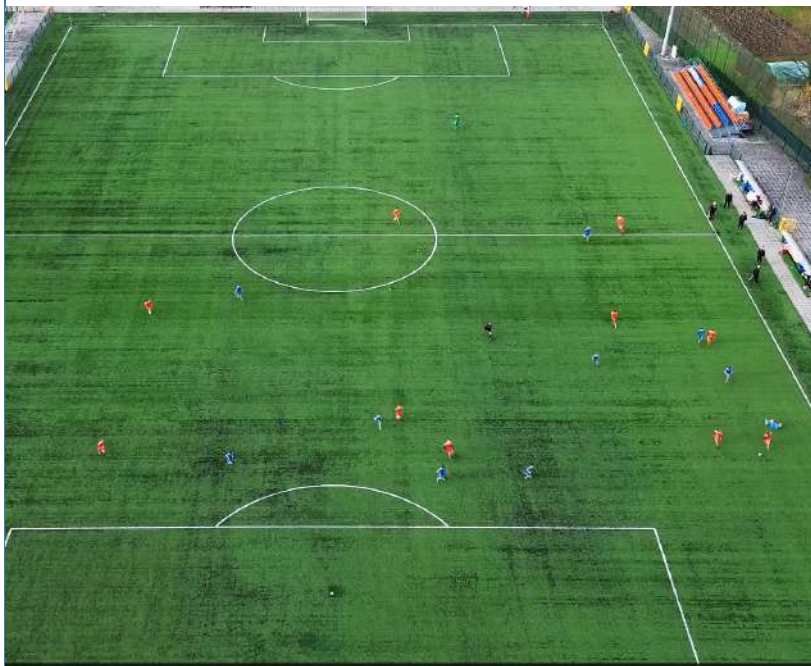


Ryc. 1. Struktura bazowa w ataku pozycyjnym, z jedną 6-ką i dwiema 8-kami. Asymetryczne ustawienie skrzydłowych. Bliższy piłki, po stronie mocnej, udziela wsparcia awaryjnego dla lewego obrońcy z piłką, zapewniając szerokość ataku.



Ważnym elementem, determinującym powodzenie omawianego konceptu, jest prawidłowa identyfikacja przestrzeni przez środkowego pomocnika oraz rozpoznanie piłki otwartej u partnera – odpowiedni timing wbiegnięcia.

Ryc. 2. Skrzydłowy, poprzez obniżone pozycjonowanie, „wyciąga” ze strefy obrońcy przeciwnika. W ten sposób zwalnia się przestrzeń do wbiegnięcia dla 8-ki. Defensywny pomocnik od tego momentu odpowiada za ofensywną asekurację i zabezpieczenie ataku.



Ruch „wcięcia” jest świetnym sposobem na dezorganizację przeciwnika, wprowadzając sytuację problemową w formacjach. Poprzez zmianę położenia na boisku i ruch międzystrefowy, u przeciwnika mogą pojawić się wątpliwości co do tego, kto odpowiada za wbiegającą 8-kę.

Ryc. 3. Środkowy pomocnik otrzymuje podanie w przestrzeń od skrzydłowego, za akcją podąża również boczny obrońca. Zawodnikiem przeciwnika, który zbiegnie do środkowego pomocnika z piłką, będzie wychodzący ze światła bramki środkowy obrońca, co jest korzystną sytuacją dla atakujących, poprzez redukcję ilości broniących zawodników w polu karnym przeciwnika.

Atak przestrzeni i zmiana centrum gry

Czy wykonująca ruch wcięcia 8-ka zawsze musi otrzymać podanie? Absolutnie nie! Poprzez trening staramy się przygotować zawodników również do tego w sposób mentalny, że często jest to bardzo dynamiczny i wymagający fizycznie ruch, który nie zawsze jednak oznacza, że zawodnik otrzyma piłkę. Chcemy budować świadomość, że mój ruch bez piłki, nawet jeśli jej nie otrzymam, jest bardzo użyteczny dla drużyny i jako sztab bardzo go doceniamy. Finalnie, decyzję zawsze podejmuje zawodnik z piłką, po zebraniu informacji z boiska.



Ryc. 4. Środkowy pomocnik identyfikuje wolną przestrzeń i wykonuje wbiegnięcie.

Jeżeli zawodnik z piłką na podstawie obserwacji podejmie decyzję o braku podania do wbiegającej 8-ki, reszta zawodników zaczyna tworzyć nowe linie podania.

Ryc. 5. Zawodnik z piłką, widząc zamkniętą linię podania do wbiegającej 8-ki (przeciwnik wygrał pozycję), podejmuje decyzję o braku podania. Ruch 8-ki, „wyczyścić” jednak przestrzeń dla defensywnego pomocnika, który udziela wsparcia do przeniesienia(wsparcia tego może również udzielić druga 8-ka, jeśli 6-ka jest za daleko). Wbiegnięcie 8-ki przesunęło również pressing przeciwnika, co w dalszej części akcji będzie miało duży wpływ na podjęte działania w ofensywie.



Z konceptu wbiegających 8-ek, drużyna może w płynny sposób przejść do innych konceptów, w tym przypadku do „overload to isolate (przeładuj, aby wyizolować)”. Po przesunięciu i skupieniu przeciwnika w bocznym sektorze, chcemy możliwie jak najszybciej zmienić centrum gry i przenieść piłkę do drugiego sektora bocznego, przygotowując w ten sposób pojedynek 1x1 dla naszego skrzydłowego, lub bocznego obrońcy. Ważne, aby każdy zawodnik aktywnie obserwował wydarzenia boiskowe i dostosował swoje pozycjonowanie, tworząc optymalne opcje zawodnikowi z piłką.



Ryc. 6. Prawy obrońca, który brał aktywny udział w ataku i był w polu karnym, po rozpoznaniu braku podania do wcinającej się 8-ki po drugiej stronie, opuszcza pole karne i rozszerza swoje ustawienie, tworząc realną linię podania dla defensywnego pomocnika. Defensywny pomocnik wykonuje tzw. „podanie o dwa” bezpośrednio do bocznego obrońcy, tworząc mu w ten sposób pojedynek 1x1 w bocznym sektorze.

Atak przestrzeni przez 8-ki jest jedną z opcji jaką chcemy tworzyć ruchem bez piłki, w grze ofensywnej. Na końcu, decyzję zawsze podejmuje zawodnik z piłką, który chcemy, aby potrafił dokonywać optymalnych wyborów w dynamicznym środowisku meczowym. Często, ruchy wcięcia wykonują w naszej drużynie również boczni obrońcy i skrzydłowi, którzy atakują przestrzeń jako środkowi pomocnicy. Właśnie tak postrzegamy swobodę i kreatywność zawodników w grze, raczej przebywających na pozycjach, niż się do nich przypisujących na sztywno, zwłaszcza w ofensywie.

37 |



Ryc. 7. 8-ka wykonuje atak przestrzeni za plecami linii obrony przeciwnika (strefa funkcjonalna 3). Otrzymuje podanie w przestrzeń i może kontynuować działania już wewnątrz pola karnego, do którego wejście z piłką jest dla nas kluczowym aspektem gry w ofensywie. 8-ka, która nie otrzymała podania w przestrzeń na początku, wypełnia pole karne, tworząc przewagę liczebną i zagrożenie dla bramki rywala.

Podsumowanie

Aktywnie grające bez piłki 8-ki mogą stanowić dużą wartość w kreowaniu gry w ofensywie całej drużyny. Koncept ten jest bardzo użyteczny, zwłaszcza przy średnio i nisko broniących drużynach, ustawionych w kompaktowym bloku. Stanowi realną możliwość wejścia z piłką w pole karne, co w naszym modelu gry jest kluczowym aspektem w ofensywie. Pamiętać należy, że stanowi opcję, a nie obowiązek wykonania. Na końcu decyzje pozostawiamy zawodnikom, chcąc kształtować u nich umiejętność samodzielnego i autonomicznego myślenia.



TREŚCI JUNIORSKIE



REAKCJA NA FAZY PRZEJŚCIOWE DLA WAHADEŁ. OBRONA NISKA. FINALIZACJA.

Część wstępna

Przygotowanie ruchowe + prewencja

Przebieg, ograniczenia:

Protokół RAMP.

Stabilizacja - podpór przodem na przedramionach, podpór boki po 30 sekund na stronę.

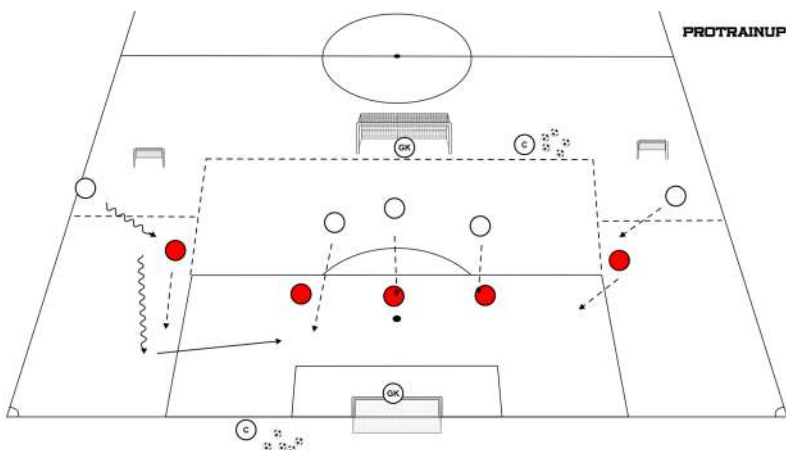
Izometria - wykrok ze wspięciem na palce nogi wykroczonej - po 30 sekund na stronę.

Opady nordyckie - 2 serie po 5 powtórzeń.

Pobudzenie.

20 minut

Część główna



Gra w 1x1 + faza przejściowa do 5x5

Przebieg, ograniczenia:

zaczynamy od gry 1x1 w bocznym sektorze. Raz jedna, raz druga strona. Wahadłowy po drugiej stronie odpowiada za krycie. Zadaniem wahadeł jest nie dać się złamać do środka, środkowy obrońca asekuje. Jeśli wahadłowy odbierze piłkę, czerwoni przechodzą do ataku lub może zagrać do małej bramki, wtedy jego drużyna dostaje kolejną piłkę.

Wskazówki i korekta:

czerwoni: asekuracja wahadeł, krycie w PK, obserwacja - odległości we poziomie

biali: wypełnianie PK, gubienie krycia

20 minut

4x3 do 4x5 + faza przejściowa

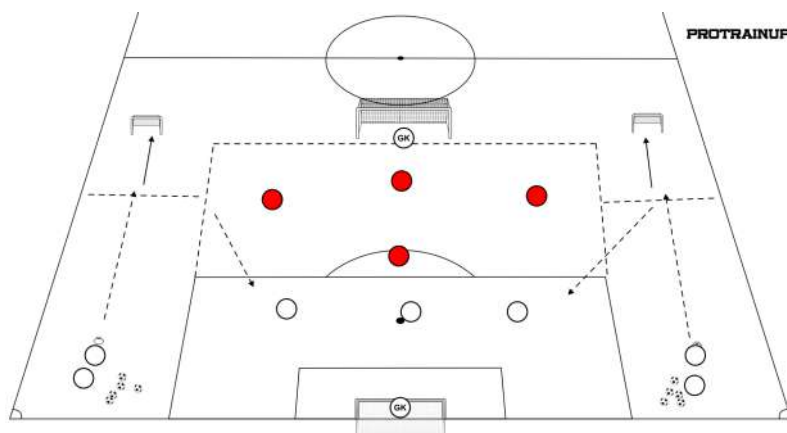
Przebieg, ograniczenia: fragment gry zaczynają wahadła od prowadzenie piłki i strzału do bramki. Jeśli spudłują, nie mogą wejść do gry. Równocześnie czerwoni atakują w sytuacji 4x3. Faza przejściowa dla wahadeł. Powrót do obrony + zachowanie w obronie niskiej.

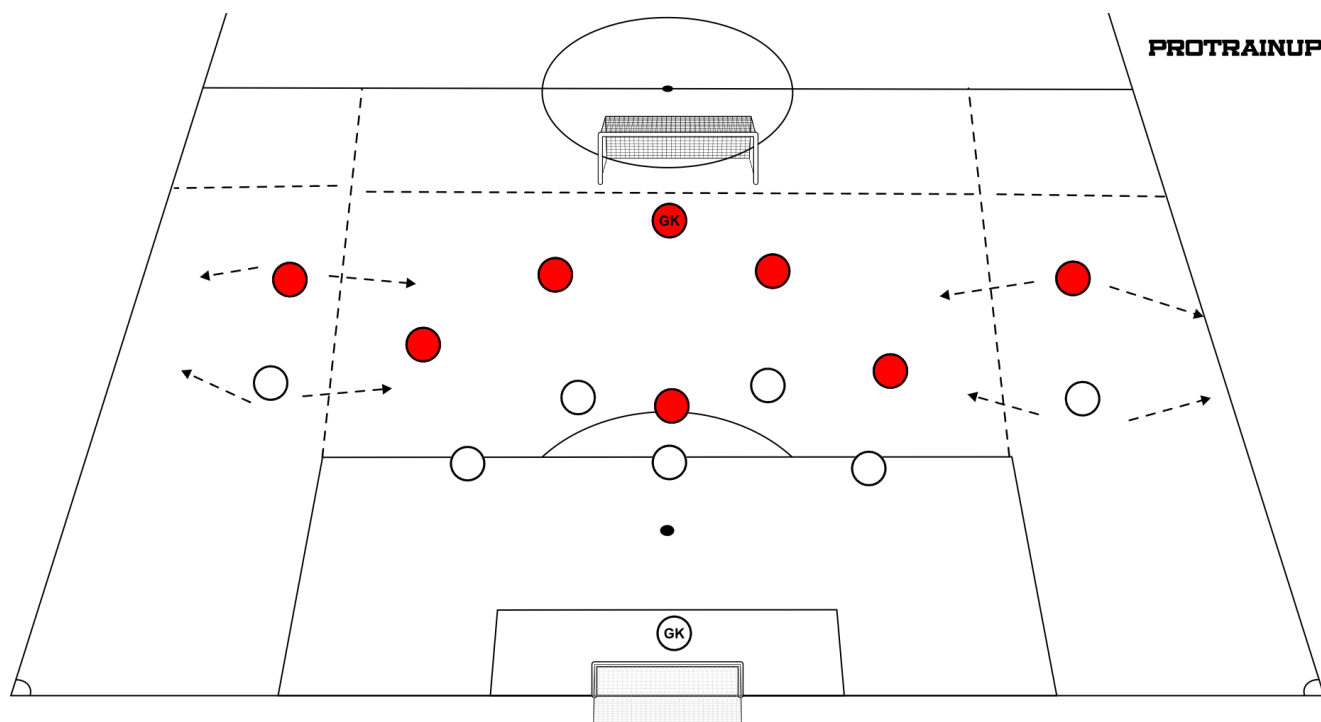
Wskazówki i korekta:

czerwoni: tempo działań, rozpoznanie i wykorzystanie przewagi.

biali: gra w obronie niskiej, doskok i asekuracja.

20 minut





Gra 7x7 + BR

Przebieg, ograniczenia: gra 7x7.

Reakcja wahadłowych w poziomie na stratę/odbiór piłki.

Wskazówki i korekta:

biali:

zamykanie środka w bronieniu,
doskonalenie obrony niskiej,

czzerwoni:

doskonalenie gry w fazie ataku (finalizacja),
wykorzystanie wahadłowych (geometria ataku).

20 minut

”

**Wielu z nas jest bardziej zdolnych
niż niektórzy z nas.**

**Ale żaden z nas nie jest tak zdolny
jak my wszyscy.**

”



KLASA ABC

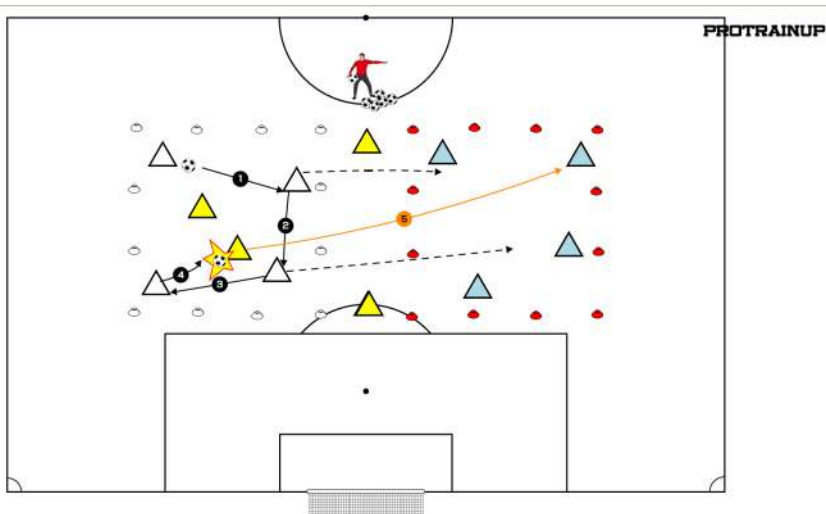


FAZY PRZEJŚCIOWE.

TRANSFER POZYTYWNY - PRZEJŚCIE Z OBRONY DO ATAKU

Współczesna piłka nożna coraz częściej rozstrzyga się nie w momentach długotrwałego posiadania piłki czy zorganizowanej obrony, lecz w fazach przejściowych – krótkich, dynamicznych odcinkach gry pomiędzy atakiem a obroną. To właśnie w tych chwilach struktury zespołów są najbardziej niestabilne, a decyzje zawodników muszą być podejmowane pod dużą presją czasu i przestrzeni. Skuteczność w przejściu z obrony do ataku oraz w natychmiastowej reakcji po stracie piłki coraz częściej stanowi o przewadze sportowej zespołu.

Znaczenie faz przejściowych jest szczególnie widoczne w realiach niższych lig, gdzie poziom organizacji taktycznej, przygotowania motorycznego czy powtarzalności zachowań bywa, mówiąc delikatnie, zróżnicowany. W takich warunkach szybka reakcja po odbiorze lub stracie piłki, umiejętność wykorzystania dezorganizacji przeciwnika oraz odpowiednie nawyki decyzyjne mogą niwelować braki techniczne czy fizyczne. Dla wielu zespołów to właśnie fazy przejściowe stają się najprostszą i jednocześnie najbardziej efektywną drogą do zdobywania bramek lub zapobiegania ich stracie.



GRA 4v2 – 4v2

ORGANIZACJA

2 kwadratowe pola gry obok siebie, rozdzielone strefą buforową.

3 zespoły 4 osobowe.

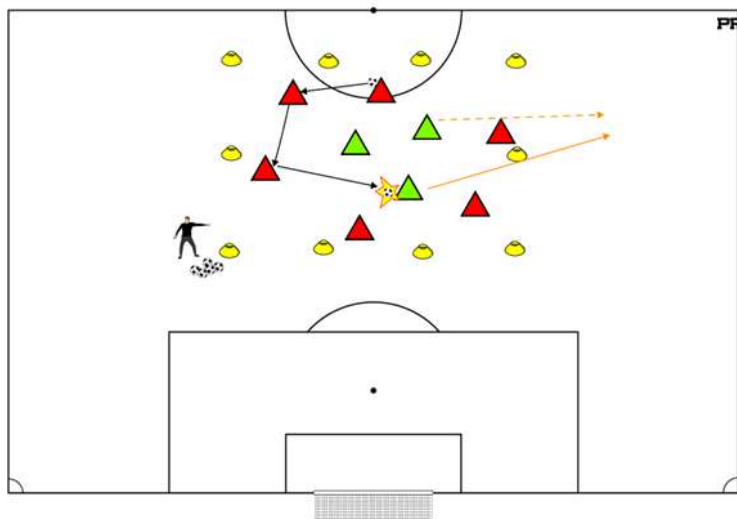
Trener z dużą ilością piłek blisko strefy buforowej.

Gra rozpoczyna się od gry 4v2 w jednym polu – pełny zespół 1. w ofensywie, 2 zawodników zespołu 2. w defensywie, pozostali 2 zawodnicy zespołu 2. w strefie buforowej; zespół 3. rozstawiony w drugim polu gry. Zawodnicy ofensywni mają max 2 kontakty z piłką, zawodnicy defensywnie dowolna ilość kontaktów.

Zadaniem dwójki defensywnych jest odbiór piłki i następnie skuteczne podanie jej do zawodników zespołu 3. do drugiego pola gry, w momencie gdy to się uda, 2 zawodników zespołu 1. przebiega do drugiego pola i tam stają się graczami defensywy, a zespół 3. stara się utrzymać przy piłce. Po odbiorze celem zawodników defensywnych jest podanie piłki do zawodników zespołu 2. czekających w pierwszym polu gry. Zawodnicy zespołu 2. ze strefy buforowej dołączają do reszty swojego zespołu w pierwszym polu gry.

Broni raz jedna, raz druga dwójka w ramach zespołu 4-osobowego.

Niedokładności drużyny grającej w przewadze (zbyt wiele kontaktów z piłką, piłka wychodzi poza wyznaczony obszar gry, etc.) traktujemy jak odbiór i przegranie piłki do drugiego pola.



PROTRAINUP

Gra 6v3 – atak przestrzeni

ORGANIZACJA

Pole gry kwadratowe lub prostokątne.

Trener z dużą ilością piłek w dowolnym narożniku pola gry.

Zawodnicy ofensywni grają na max 2 kontakty z piłką, zawodnicy defensywni nie mają ograniczeń.

Gra coachingowo jest ukierunkowana na zawodników defensywnych, od których wymagamy po odbiorze piłki dobrej reakcji – atak przestrzeni poza polem gry otwierając linię podania dla zawodnika, który wykonał odbiór.

Za skuteczne przyjęcie podania poza polem gry po odbiorze drużyna defensywna otrzymuje 1 pkt. Można dodatkowo promować 1 pkt. sam odbiór piłki, a za skuteczne podanie kolejny 1pkt.

Gra 6v3 – małe bramki

ORGANIZACJA

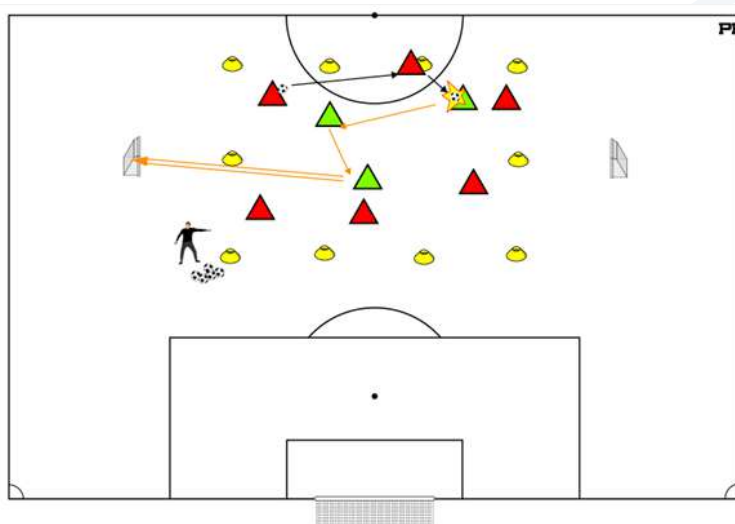
Pole gry kwadratowe lub prostokątne, poza polem gry 2 małe bramki zwrócone frontem do pola gry.

Trener z dużą ilością piłek w dowolnym narożniku pola gry.

Zawodnicy ofensywni grają na max 2 kontakty z piłką, zawodnicy defensywni nie mają ograniczeń.

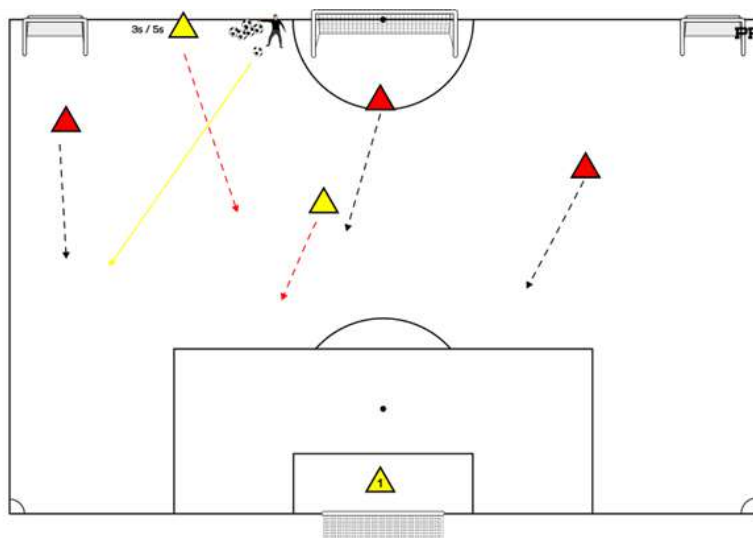
Gra coachingowo jest ukierunkowana na zawodników defensywnych, od których wymagamy po odbiorze piłki skutecznego uderzenia do małej bramki. Uderzenie to może wykonać dowolny zawodnik z trójki, nie musi to być gracz, który odebrał piłkę.

Za skuteczne uderzenie do bramki drużyna defensywna otrzymuje 1 pkt. Można dodatkowo promować 1 pkt. sam odbiór piłki, a za skuteczne uderzenie kolejny 1pkt.



PROTRAINUP

41 |



PROTRAINUP

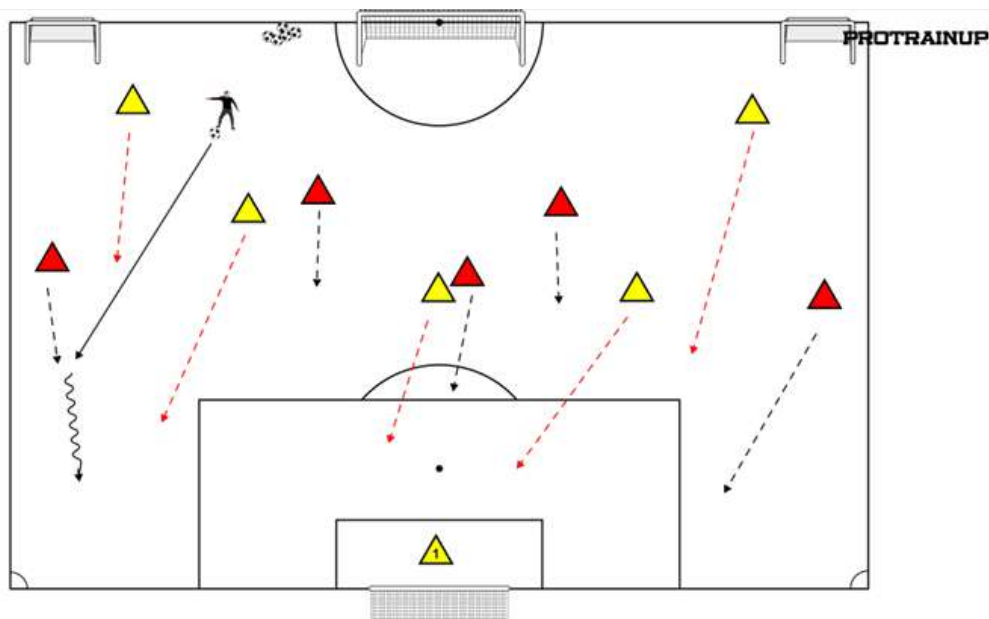
Fragment gry 3v1 (+1)

ORGANIZACJA

Fragment gry toczy się na połowie boiska. W bramce stacjonarnej gra bramkarz. Trójka zawodników ofensywnych na wysokości 40m, jeden zawodnik broniący na wysokości 30m, drugi na wysokości połowy.

Grę rozpoczyna trener podaniem do skrajnego zawodnika, następuje przejście do gry 3v1+Br. Drugi zawodnik defensywny startuje równo z podaniem trenera, ale możemy opóźnić jego powrót o 3s/5s. Zawodnicy ofensywni mają 7s. na zakończenie akcji uderzeniem na bramkę.

W przypadku odbioru piłki przez zawodników defensywnych ich zadaniem jest uderzenie piłki do jednej z 3 bramek ustawionych na wysokości połowy boiska.



Fragment gry 5v3(+2) + Br ORGANIZACJA

Fragment gry toczy się na połowie boiska. W bramce stacjonarnej gra bramkarz. Trójka zawodników defensywnych na wysokości 25m-30m, z czego jeden skrajny ustawiony bazowo nieco wyżej, otwiera przestrzeń do zagrania za jego plecy. Dwóch pozostałych zawodników broniących na wysokości 40m-45m. Zawodnicy ofensywni w strukturze - 2 wahadła, „9”, dwie „10”.

Grę rozpoczyna trener podaniem w otwartą przestrzeń do prawego „wahadłowego”, następuje przejście do gry 5v3+Br. Dwaj zawodnicy defensywni ustawieni wyżej startują równo z podaniem trenera. Zawo-

dnicy ofensywni mają 7s. na zakończenie akcji uderzeniem na bramkę. W przypadku odbioru piłki przez zawodników defensywnych lub skutecznej obrony bramkarza, ich zadaniem jest uderzenie piłki do jednej z 3 bramek ustawionych na wysokości połowy boiska. W przypadku odbioru gra 5v5 może się dalej toczyć np. 30s/60s lub do określonej ilości zmian posiadania piłki.

Celem niniejszego artykułu było zaprezentowanie kilku **środków do trenowania transferu pozytywnego/przejęcia z obrony do ataku**, które mogą być swobodnie modyfikowane w zależności od poziomu rozgrywek, liczby zawodników, dostępnej przestrzeni czy przyjętego modelu gry.

Każdy z tych środków stosuję w praktyce w zespołach, które prowadzę, a przedstawione przykłady w moim założeniu mają stanowić formę inspiracji dla trenerów pracujących w różnych środowiskach, zachęcając do świadomego kształtowania zachowań zespołu w kluczowych w mojej opinii momentach meczu, które bardzo często decydują o wyniku spotkania, a w dalszej perspektywie mogą znacząco pomóc w awansie do wyższej ligi lub utrzymaniu w obecnej.

42



**ZAPRASZAMY CIĘ
DO WSPÓŁTWORZENIA
NASZEGO MAGAZynu**

 **MAGAZYN SZKOLENIOWY**
MAŁOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ
Corner



**Masz ciekawy tekst, artykuł, opracowanie?
Chciałbyś podzielić się konspektem?
W Twoim komputerze jest interesująca analiza?
Masz inne pomysły?
Chciałbyś podzielić się z innymi?**

Zadzwoń: 508 695 873



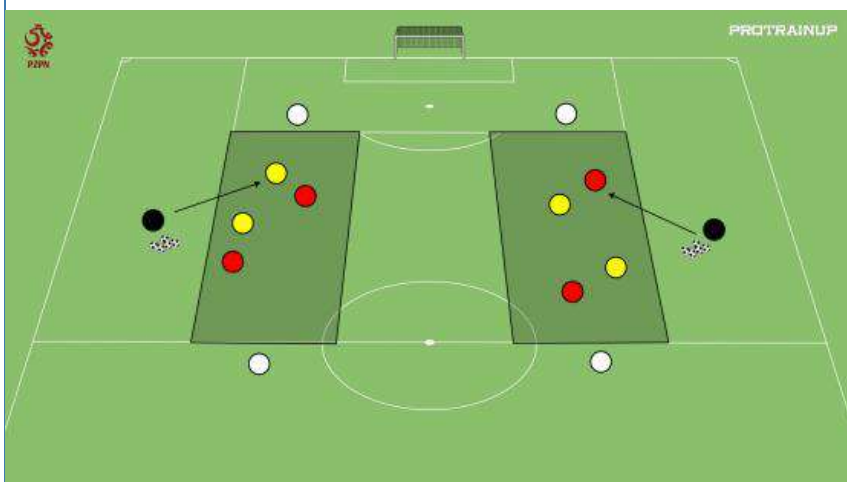
FUTBOL Kobiet



NAUCZANIE GRY W ATAKOWANIU BUDOWANIE GRY W SYTUACJI 4x2 ORAZ FINALIZACJA

Cel: zdobycie przestrzeni

Część wstępna



10'

2x2+2

Przebieg, ograniczenia: ćwiczenie toczy się na wyznaczonym polu gry. Zawodniczki podzielone są na trzy drużyny. W środku treningowym biorą udział zawodniczki neutralne. Zawodniczka będąca w posiadaniu piłki próbuje wymienić podania z koleżanką oraz z zawodniczkami neutralnymi. Zawodniczki po przechwycie podejmują te same działania – próbują zdobywać punkty poprzez podanie piłki do zawodniczki neutralnej.

Punkty coachingowe:

- tworzenie linii podania, mobilność.

Uwagi: po 1'30 zmiana zawodniczek na neutralnych.

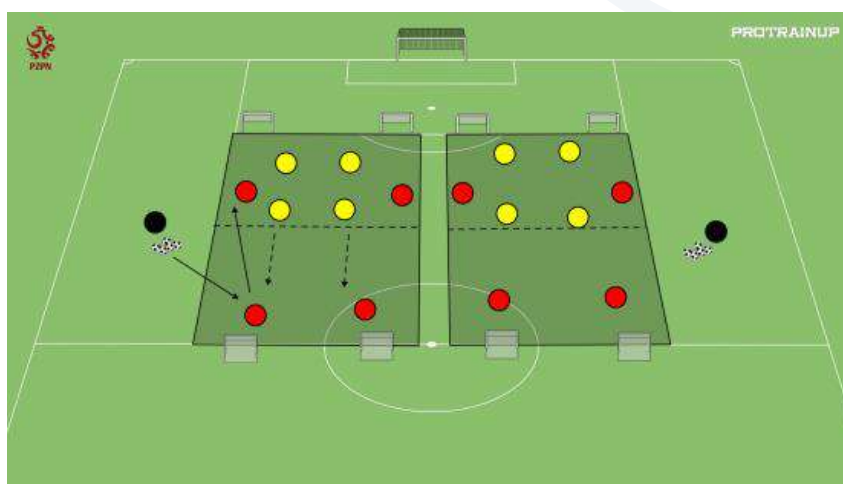
44

Tworzenie przewagi 2v2 -> 4v2

Przebieg, ograniczenia: zawodniczki grają w 4v4 w dwóch strefach 2v2, na cztery małe bramki. Grę podaniem do jednej drużyny rozpoczyna trener. Zawodniczki przy piłce mają za zadanie znaleźć podaniem drogę na połowę przeciwnika, gdzie grać będą w przewadze 4v2 (dwie obrończynie zostają w strefie wysokiej). Zawodniczki będące w defensywie po odbiorze zagrywają na drugą połowę do zawodników ofensywnych, gdzie również mogą zbiec, tworząc kontrę 4v2.

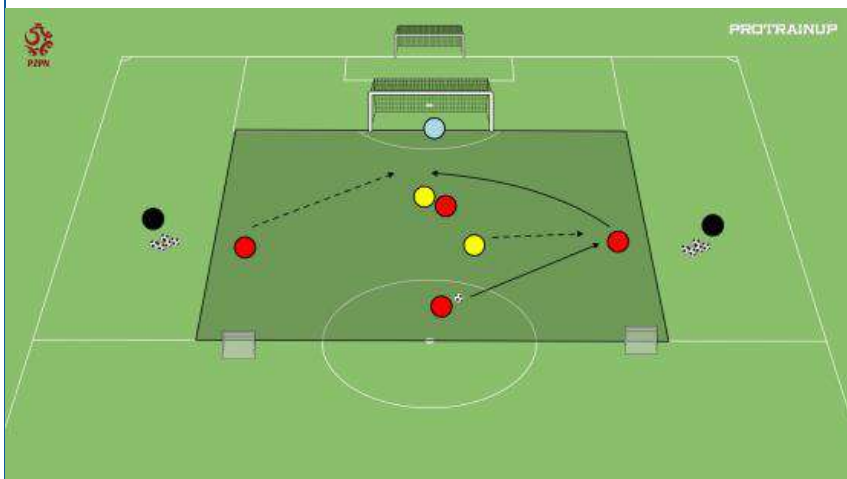
Punkty coachingowe: zdobywanie przestrzeni, tworzenie linii podania, mobilność.

Uwagi: dwie organizacje.



15'

Część główna



4x2+Br

Przebieg, ograniczenia: celem zawodniczek w ataku jest wykorzystanie gry w przewadze oraz finalizacja akcji. Celem broniących jest odbiór piłki i zagranie jej do jednej z małych bramek.

Punkty coachingowe: zdobywanie przestrzeni, tworzenie linii podania, mobilność, obserwacja przestrzeni, decyzyjność.

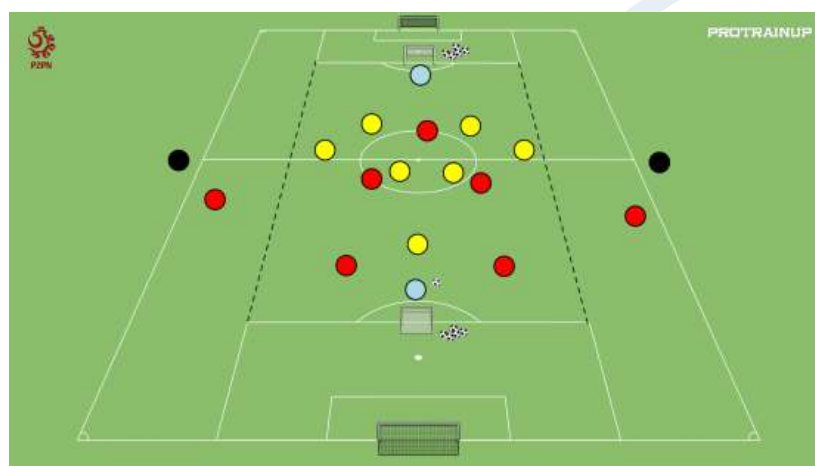
Uwagi: rotacja obrońców, dwie organizacje.

Gra 7x7 +BR

Przebieg, ograniczenia: celem zawodniczek otwierających grę jest zdobycie bramki. W bocznych sektorach boiska gra 1x1.

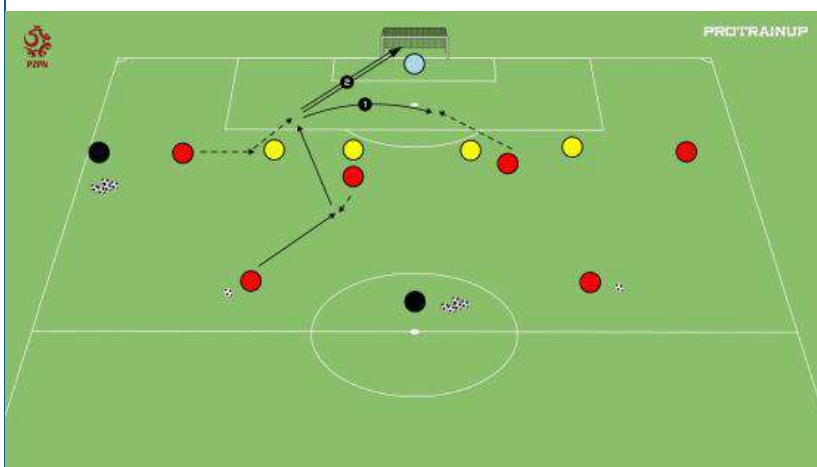
Punkty coachingowe: tworzenie linii podania, mobilność.

Uwagi: rozwijanie decyzyjności zawodniczek.



35'

Część końcowa



10'

Finalizacja.

Przebieg, ograniczenia: zawodniczka z pozycji „8” podaje piłkę do wybiegającej „9”. Następnie „11” wbiega ukośnie w pole karne zza pleców obrońcy i finalizuje lub podaje piłki do wbiegającej „10” z pierwszej piłki.

Punkty coachingowe: komunikacja w ataku i zagrania w tempo z odpowiednią siłą, złapanie pleców obrońcy, ukośne nabiegnięcie.

Uwagi: dwie organizacje; rotacja zawodniczek.

Porządkowanie, omówienie zajęć, pytania końcowe, pożegnanie.



Z PARKIETU FUTSALU



DOSKONALENIE FAZ PRZEJŚCIOWYCH. REAKCJA PO STRACIE PIŁKI

Część wstępna

Pojedynki 1v1

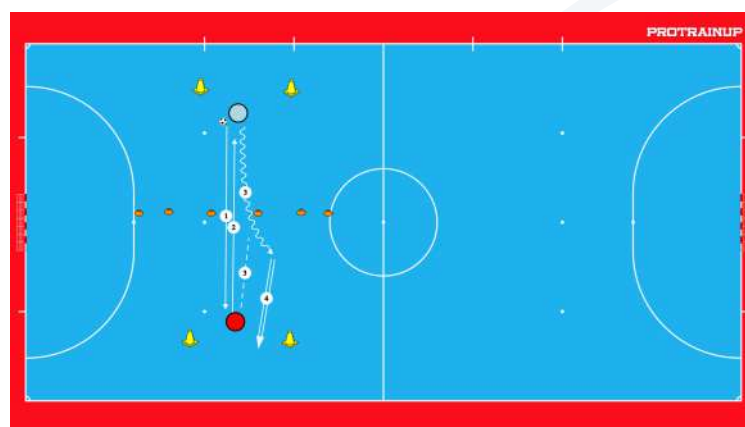
Przebieg, ograniczenia:

zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie wymieniają ze sobą podania, po czym na sygnał gwizdkiem rozpoczynają grę 1v1 zakończoną finalizacją na bramki z pachołków, zawodnik zagrywający wybiega do linii ze stożków próbuje odebrać piłkę. Zadaniem zawodnika atakującego jest zdobyć bramkę przekraczając strefę strzału.

Wskazówki i korekta:

Zawodnik broniący skupia się na nodze oraz prowadzeniu piłki przez przeciwnika.

5 min (+60 sek przerwy)



46

Aktywacja na gumach mini band.

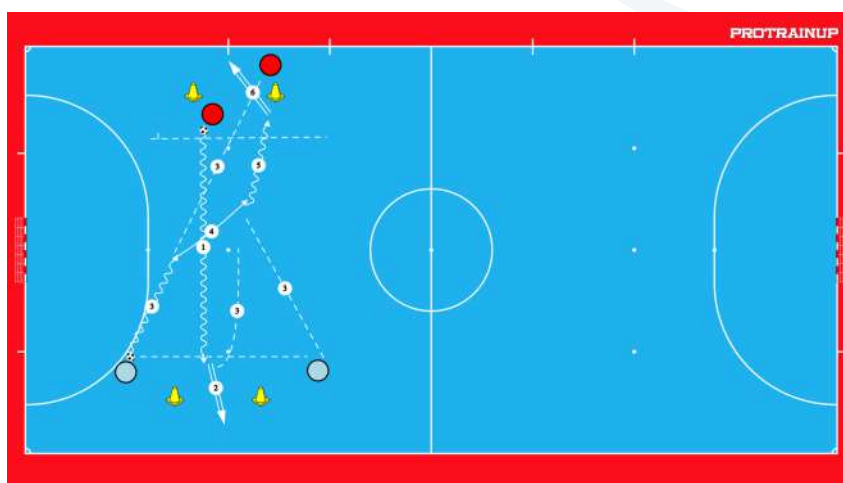
Przebieg, ograniczenia: aktywacja na gumach mini band. 3 min (+60 sek przerwy)

Gra 1x0 z przejściem do 2x1+1

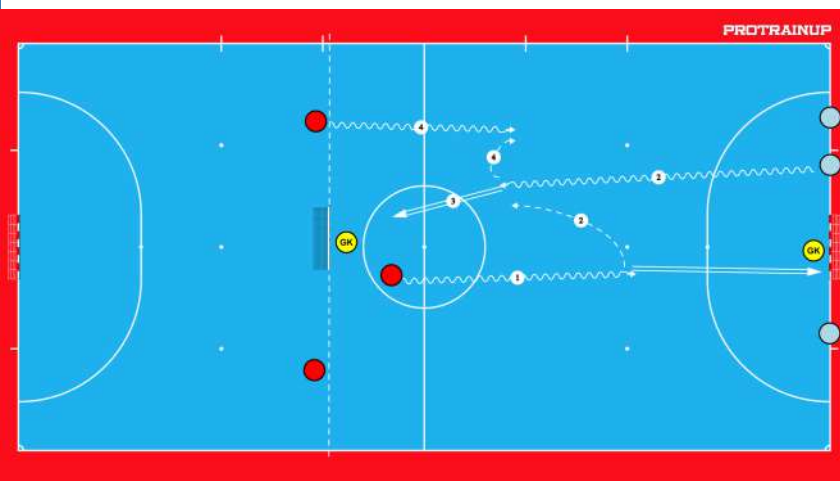
Przebieg, ograniczenia:

zawodnik czerwony wprowadza piłkę. Po minięciu strefy strzału oddaje strzał. W tym momencie zawodnicy niebiescy wprowadzają piłkę w pole gry, gdzie z naprzeciwka wybiega im obrońca (zawodnik czerwony). Tworzymy tym sytuację 2x1. Dodatkowo zawodnik, który wcześniej oddawał strzał, mija bramkę i staje się wracającym obrońcą. (2x1+1).

5 min (+60 sek przerwy)



Część główna



Gra falowa 1xBR, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3

Przebieg, ograniczenia:

gra falowa od 1xBR do 3x3.

Zawodnik czerwony zaczyna, po oddaniu strzału staje się obrońcą. Wtedy startuje zawodnik niebieski. Zawodnik niebieski po finalizacji staje się obrońcą, a kolejny zawodnik czerwony startuje i tworzy się sytuacja 2x1.

Następnie dochodzi do gry 2x2, 3x2 i 3x3.

Uwagi:

Każda strata piłki i gdy piłka opuści gry skutkuje wymianą zawodników. Gdy piłka wyjdzie poza pole gry, nową akcją rozpoczyna bramkarz.

10 min (+120 sek. przerwy)

Gra właściwa 4x4+2BR

Przebieg, ograniczenia:

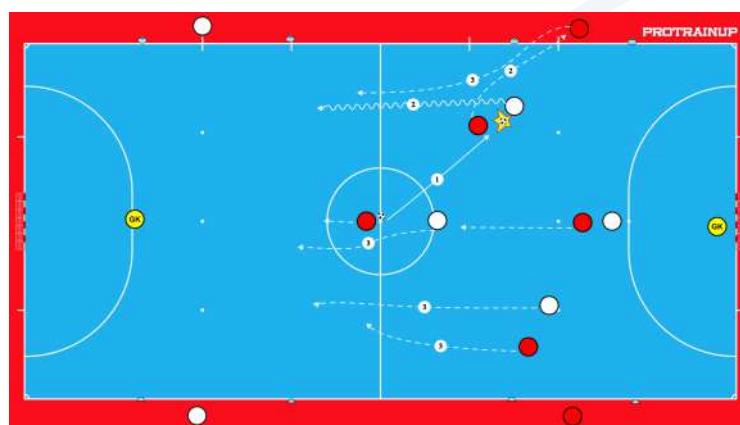
gra właściwa, zawodnik który straci piłkę, musi biec do swojego zawodnika, który znajduje się poza polem gry.

Po przybiciu "piątki", dochodzi do wymiany zawodników tworząc znowu grę w równowadze 4x4. Takie działanie ma na celu umożliwienie drugiej drużynie gry w przewadze 4x3.

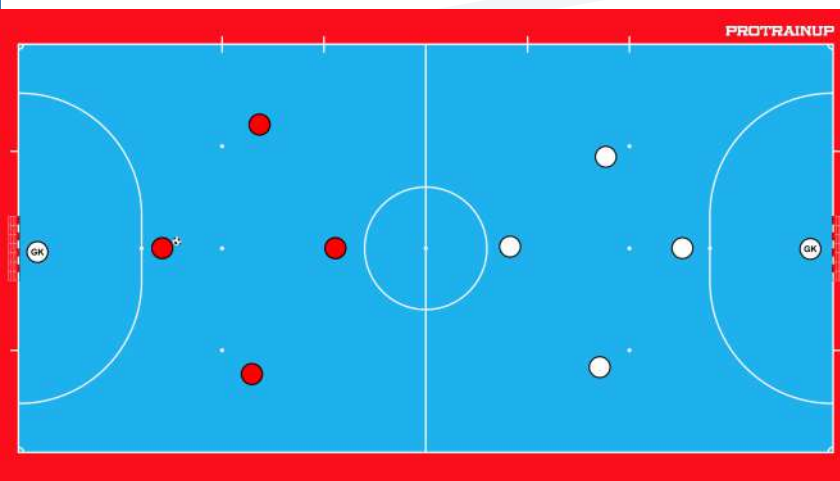
Wskazówki i korekta:

każda strata piłki i gdy piłka opuści gry skutkuje wymianą zawodników. Gdy piłka wyjdzie poza pole gry, nową akcją rozpoczyna bramkarz.

Uwagi: zwracamy uwagę na jak najszybszy powrót do defensywy wymieniającego się zawodnika.



2 x 6 = 12 min (+120 sek przerwy)



Gra właściwa 4+BR v 4+BR

Przebieg, ograniczenia:

gra właściwa 4+BR v 4+BR

Wskazówki i korekta:

doskonalenie elementów przepracowanych podczas treningu.

2 x 9 = 18 min (+120 sek. przerwy)

Część końcowa



Rozciąganie + podsumowanie treningu

Przebieg, ograniczenia:

rozciąganie,
podsumowanie treningu,
wnioski/uwagi po treningu.

10 min.



W BRAMCE



SYSTEM SZKOLENIA BRAMKARZY W AKADEMII PIŁKARSKIEJ WISŁY KRAKÓW.

W niniejszym artykule chciałbym pokrótce przybliżyć Państwu sposób funkcjonowania systemu szkolenia bramkarzy w Akademii Piłkarskiej Wisły Kraków. Jest to przemyślany i długofalowy proces, oparty na jasno określonej filozofii rozwoju zawodnika. Jego celem jest nie tylko przygotowanie młodego bramkarza do rywalizacji na najwyższym poziomie sportowym, lecz także kompleksowe kształtowanie umiejętności technicznych, taktycznych, motorycznych oraz mentalnych. System szkolenia wdrażany w Akademii Wisły Kraków stanowi integralną część struktury treningowej klubu i jest konsekwentnie realizowany na każdym etapie rozwoju zawodnika - od najmłodszych kategorii wiekowych aż po poziom elitarny. Głównym celem jest wprowadzenie jak największej ilości bramkarzy do pierwszego zespołu Wisły Kraków.

SZTAB SZKOLENIOWY

Koordynatorem departamentu szkolenia bramkarzy jest Jakub Bubetty. Jego rolą jest czuwanie nad całym procesem, zarządzaniem kadrą trenerską jak i zawodniczą. Trenerem odpowiedzialnym za przygotowanie bramkarzy w drugim zespole naszej Akademii jest Sergey Mihajlow. Szymon Kołodziejczuk jest trenerem, który odpowiada za przygotowanie bramkarzy w kategoriach U17-U19. Wspomniany już Jakub Bubetty odpowiada również za formę bramkarzy w kategoriach U15-U16. Natomiast za ostatni obszar w Akademii odpowiada Piotr Zagórowski.

ORGANIZACJA SZKOLENIA

Proces szkolenia bramkarzy w Akademii Piłkarskiej Wisły Kraków rozpoczyna się od kategorii U11. Zawodnicy z tej grupy trenują wspólnie z kategorią U12, natomiast kategoria U13 raz w tygodniu uczestniczy w zajęciach wraz z zespołem U14. W obrębie kategorii U11 i U13 zawodnicy mają dwa treningi bramkarskie w tygodniu, łącznie trwające 120 minut.

Zawodnicy z kategorii U14 uczestniczą już w trzech treningach bramkarskich tygodniowo. W wymienionych grupach liczba bramkarzy wynosi dwóch zawodników. Kolejne kategorie, U15 i U16, mają w mikrocyklu treningowym cztery treningi bramkarskie. W U15 występują trzej bramkarze, natomiast w U16 - dwóch.

Najstarsze zespoły, czyli U17, U19 oraz II zespół, mają codzienne zajęcia bramkarskie. W tych kategoriach liczba bramkarzy waha się naprzemiennie – odpowiednio 3, 2 i 3 zawodników. Trenerzy bramkarzy uczestniczą również w meczach swoich drużyn, zapewniając bieżące wsparcie i analizę gry.

Wideo analiza również wchodzi w skład treningu, staramy się by każdy mecz w grupach od U14 do II zespołu był nagrywany i następnie analizowany indywidualnie oraz w grupie. Dysponujemy 5 kamerami szerokokątnymi i statywami z wysięgiem na 4,2 m. Ta perspektywa pozwala nam na dokładną analizę działań w defensywie jak i również ofensywie.

48

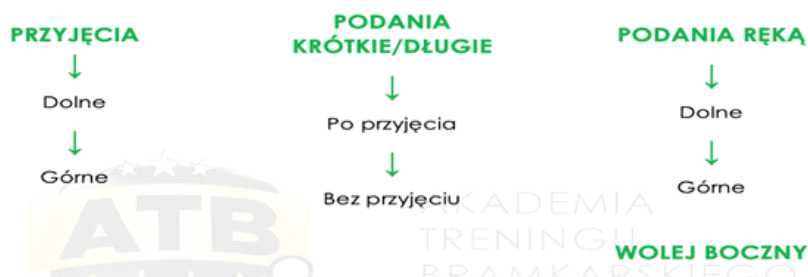


fot. widok z kamery za bramki.
źródło własne

PROGRAM SZKOLENIA

Program szkolenia w Akademii Piłkarskiej Wisły Kraków opiera się na kompleksowym podejściu do rozwoju zawodnika. Proces treningowy został zaplanowany w sposób długofalowy i spójny, tak aby na każdym etapie szkolenia kształtować kluczowe kompetencje niezbędne do gry na najwyższym poziomie. Program został podzielony na cztery wzajemnie uzupełniające się obszary: techniczny, taktyczny, motoryczny oraz mentalny, które łącznie tworzą fundament wszechstronnego rozwoju bramkarza.

TECHNIKA GRY BRAMKARZA - OFENSYWA



TECHNIKA GRY BRAMKARZA – DEFENSYWA

Technikę gry bramkarza w defensywie dzielimy na dwa obszary działań. Jednym z nich to będą działania należące do **pola bramkowego**, czyli podstawowa technika, obrona piłek z odbiciem i sytuacje 1vs1 w tym obrony sytuacyjne. Drugim obszarem działań, będą działania na **przedpolu**, czyli wyjścia do piłki, piąstkowanie i piłki prostopadłe.

49 |

Wszystkie elementy techniki bramkarskiej zostały w programie szkolenia rozłożone na czynniki pierwsze i szczegółowo opisane w formie przejrzystych wytycznych. Każdy z nich uwzględnia kluczowe aspekty wykonania, najczęściej popełniane błędy oraz zalecenia metodyczne. Poniżej przedstawiono jeden z elementów podstawowej techniki bramkarskiej, zaprezentowany w formie opisu oraz uzupełniony materiałem graficznym, który ułatwia zrozumienie i prawidłową realizację danego elementu technicznego.

TECHNIKA GRY BRAMKARZA

DEFENSYWA

POLE BRAMKOWE

Podstawowa technika

- chwyt górny/dolny
- obrona piłki (dolna-górna)
- praca nóg do obrony (kroki)
- wypchnięcia piłki

Obrona z odbiciem

- dolna
- górna
- krok negatywny
- „lobik”

1vs1 (obrona sytuacyjna)

- szybki upadek
- obrona ręką i nogą
- duży i mały blok
- atak na piłkę

PRZEDPOLE

Wyjście do piłki (dośrodkowania)

Piástkowanie

- jednoręcz
- oburęcz

Piłki prostopadłe

- wybiecie głową
- wybiecie nogą

PODSTAWOWA TECHNIKA

CHWYT GÓRNY (nachwyt)

Technika:

bramkarz ustawiony w postawie gotów, tułów delikatnie pochylony w przód, ręce wyciągnięte w kierunku piłki, dłonie układają się na piłce - kciuki i palce wskazujące obydwóch rąk tworzą trójkąt (możliwa metoda „W” przechodząca w trójkąt), kończyny górne w stawie łokciowym o kącie rozwartym (umożliwiają amortyzację piłki przy mocnym uderzeniu), dłonie ułożone na górnej połowie piłki.

Zastosowanie:

uderzenia w środek lub delikatnie do boku, stosujemy przy uderzeniach od mostka do wysokości głowy.



Technika – metodycznie

Technika 1 - siad prosty, kończyny dolne szeroko, tułów delikatnie pochylony w przód, ręce wyciągnięte w kierunku piłki, dłonie układają się na piłce - kciuki i palce wskazujące obydwóch rąk tworzą trójkąt. Kończyny górne w stawie łokciowym o kącie rozwartym. Dłonie ułożone na górnej części piłki.



Technika 2 - klęk prosty, tułów delikatnie pochylony w przód, ręce wyciągnięte w kierunku piłki, dłonie układają się na piłce - kciuki i palce wskazujące obydwóch rąk tworzą trójkąt. Kończyny górne w stawie łokciowym o kącie rozwartym. Dłonie ułożone na górnej części piłki.



Technika 3 - postawa „gotów”, tułów delikatnie pochylony w przód, ręce wyciągnięte w kierunku piłki, dłonie układają się na piłce - kciuki i palce wskazujące obydwóch rąk tworzą trójkąt. Kończyny górne w stawie łokciowym o kącie rozwartym. Dłonie ułożone na górnej części piłki.



W dalszej części artykułu w skróconej formie przedstawiony zostanie program szkolenia w obszarze technicznym oraz taktycznym w kategoriach, a także przykładowe środki treningowe stosowane w wybranych zagadnieniach dla kategorii wiekowych U11, U12 oraz U13. Zaprezentowane ćwiczenia i założenia programowe mają na celu przybliżenie modelu pracy z bramkarzami na tym etapie rozwoju, z uwzględnieniem stopniowania trudności, kluczowych priorytetów szkoleniowych oraz dostosowania treści treningowych do wieku i indywidualnych możliwości zawodników.

Program szkolenia APWK	
U11 – U12	U13
Technika	
- chwytu (nachwyt, podchwyt), - obrony piłki dolnej (Element 1), - obrony piłki półgórnej (Element 1), - obrony-ataku piłki dolnej (Technika 1 i 2), - obrony-ataku piłki półgórnej (Technika 1 i 2), - obrony 1vs1 (Technika 1,2,3), - gry ręką (Technika 1,2 i 3), - gry nogą – przyjęcia podania dolne (Technika 1,2,3), - wyjście do piłki (Element 1 i 2).	- chwytu (nachwyt, podchwyt), - obrony piłki dolnej (Element 1), - obrony piłki półgórnej (Element 1), - obrony-ataku piłki dolnej (Technika 1,2,3), - obrony-ataku piłki półgórnej (Technika 1,2,3), - obrony 1vs1 (Technika 1,2,3,4), - gry ręką (Technika 1,2 i 3), - gry nogą – przyjęcia podania dolne (Technika 1,2,3,4,5,12), - gry nogą – przyjęcia podania górne (Technika 6,8) - dystrybucja piłki (z ziemi), - wyjście do piłki (Element 1 i 2), - piąstkowanie (Technika 1,2),
Taktyka	
- postawa wyjściowa, wysoka, niska, - pozycja w bramce podczas obrony, - pozycja w bramce podczas budowania ataku, - pozycja podczas pojedynków 1x1.	- postawa wyjściowa, wysoka, niska i startowa, - pozycja w bramce, - pozycja w bramce podczas obrony, - pozycja w bramce podczas budowania ataku, - pozycja w bramce podczas asekuracji linii obrony, - pozycja podczas pojedynków 1vs1,

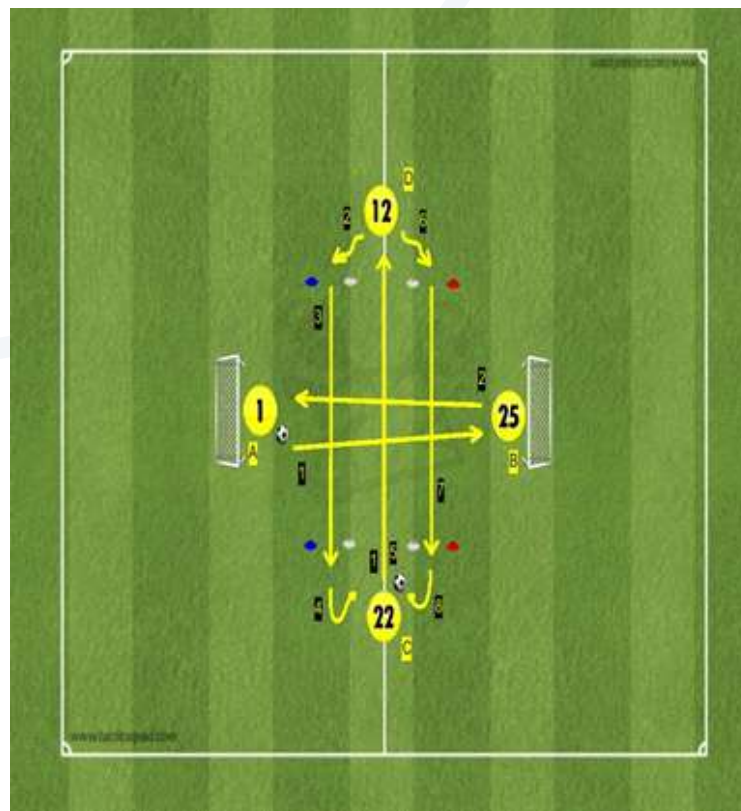
ĆWICZENIE 1

PB & GO (pole bramkowe i gra ofensywna w strefie 1,2 i 3)

Bramkarze A i B wykonują podania nogą i ręką w strefie 2 i 3. Z kolei bramkarze C i D wykonują podania nogą pomiędzy sobą w strefie 1, gdzie bramkarz C ma za zadanie przyjmować piłkę zewnętrzną częścią stopy i zagrywać tą samą nogą przez środkową bramkę, a bramkarz D przyjmować kierunkowo wewnętrzną częścią stopy i zagrywać przez skrajne bramki.

Punkty kluczowe: zwracamy uwagę na jakość podań oraz przyjęcie kierunkowe.

Modyfikacja: bramkarze wykonują ćwiczenie jak wyżej, a na sygnał trenera bramkarz, który posiada piłkę (C lub D), oddaje strzał lub 1vs1 w kierunku bramki, gdzie nie ma piłki.

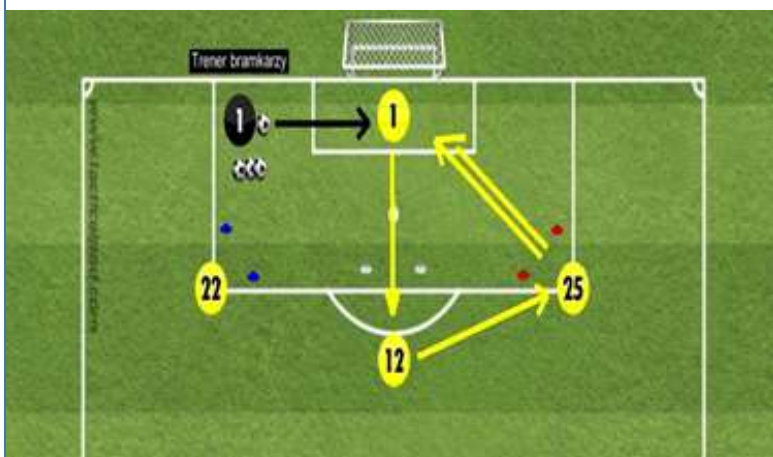


ĆWICZENIE 2

PB & PD (pole bramkowe i przedpole)

Trener wykonuje dośrodkowanie po ziemi, lub półgórny lub górny piłką do wyjścia przez bramkarza A. Następnie bramkarz A pochwycie wprowadza piłkę po kolei do pozostałych bramkarzy, np. wprowadza piłkę do bramkarza C, a ten z kolei ma możliwość oddać strzał lub 1vs1 albo wykonać podanie do bramkarza B lub D i ci również mogą oddać strzał.

Punkty kluczowe: Ustawienie w bramce przy dośrodkowaniu, podczas strzału oraz 1vs1, podejmowanie decyzji.

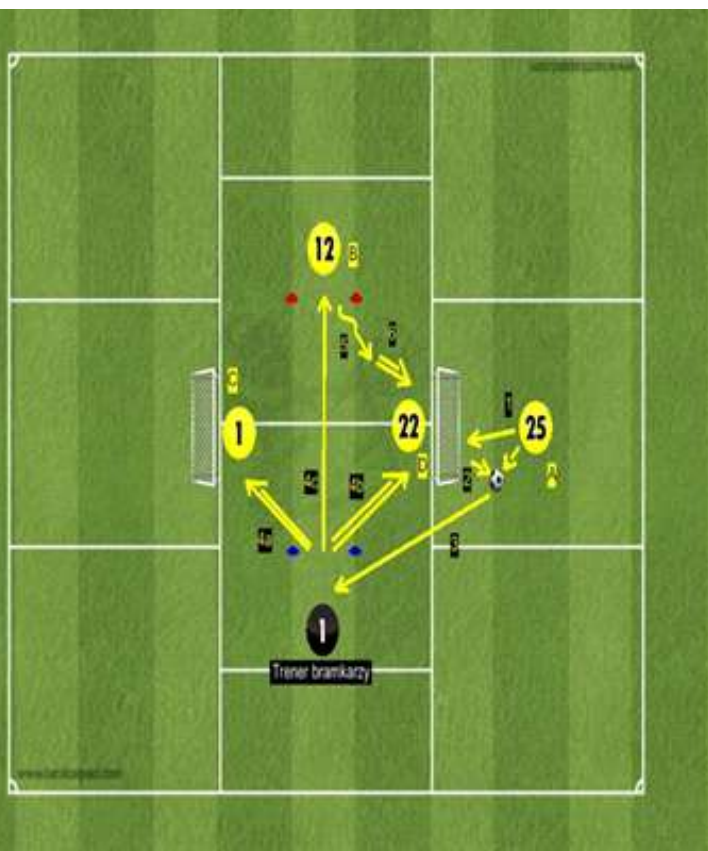


ĆWICZENIE 3

Wszystko w jednym (pole bramkowe, przedpole, gra ofensywna w strefie 1 i 3)

Bramkarz A rozpoczyna, wprowadzając piłkę ręką o siatkę, następnie przyjmuje pozycję startową, piłka odbija się od siatki i bramkarz atakuje piłkę z upadkiem, poczym szybko wprowadza piłkę ręką po podłożu do trenera lub do bramkarza B. Następnie trener lub bramkarz mają do wyboru: oddać strzał bezpośredni, 1vs1, podanie równoległe, które zostanie zakończone strzałem lub 1vs1. Jeśli bramkarz C lub D wykona pozytywną interwencję, wprowadza piłkę do trenera lub do bramkarza B oraz ponownie wykonuje ponowną sekwencję: strzał, podanie, 1vs1.

Punkty kluczowe: technika gry ręką w strefie 1 i 3, sytuacje 1vs1, ustawienie w bramce, podejmowanie decyzji.

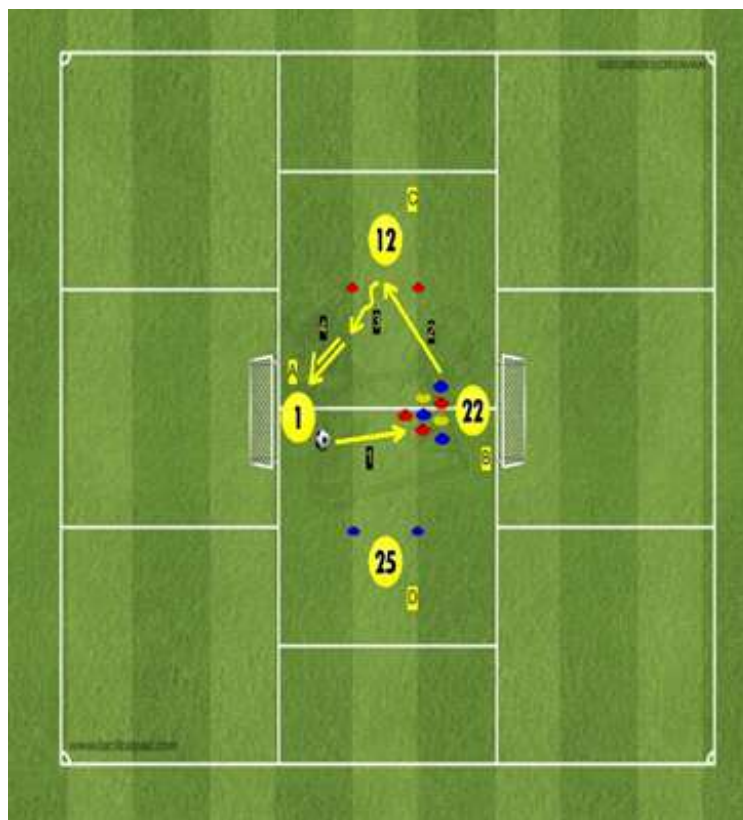


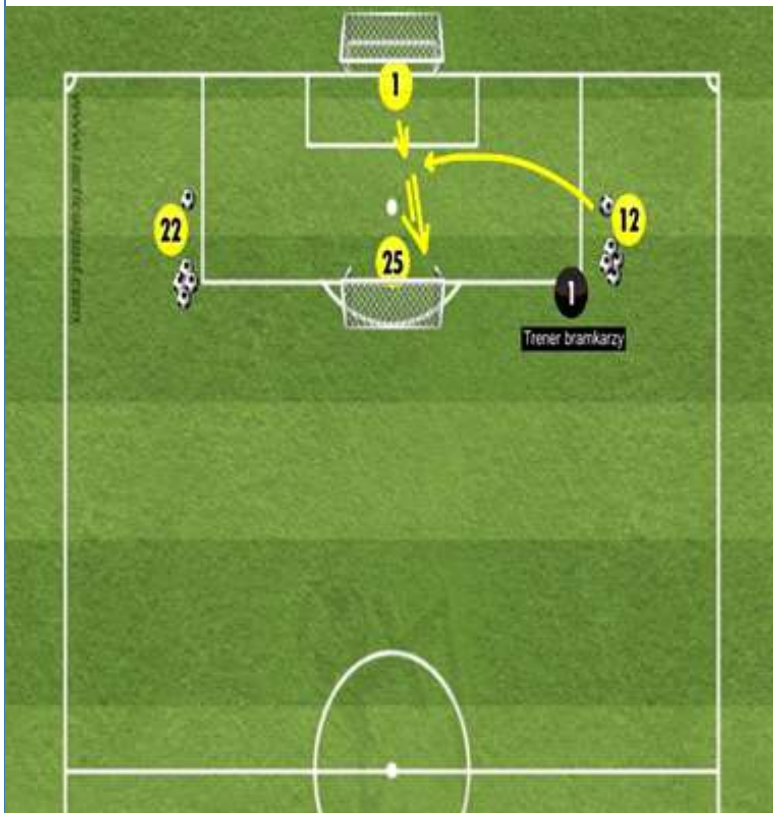
ĆWICZENIE 4

Wszystko w jednym (pole bramkowe, przedpole, gra w ofensywie w strefie 1)

Bramkarz A wprowadza piłkę nogą lub ręką po podłożu do bramkarza B, ten z kolei reaguje na odbitą piłkę, przyjmuje kierunkowo w wybraną stronę i wykonuje podanie po podłożu. Bramkarz C przyjmuje kierunkowo w stronę bramkarza A i oddaje strzał: na chwyt, po podłożu lub w długi róg. Po obronie bramkarz A ponownie wprowadza piłkę do bramkarza B itd.

Punkty kluczowe: Gra ofensywna w strefie 1, ustawienie w bramce, podejmowanie decyzji.





ĆWICZENIE 5

Wszystko w jednym (pole bramkowe, przedpole, gra w ofensywie w strefie 3)

Bramkarze w bramkach w postawie wysokiej, 2 partnerów po bokach z piłkami, którzy wykonują dośrodkowania na zmianę. W momencie, gdy partner dośrodkowuje, bramkarze podejmują decyzję, czy wyjść czy zostać lub walczyć z partnerem o piłkę, gdy jeden z bramkarzy chwyci piłkę, może oddać strzał lub rzucić ręką w bramkę drugiego bramkarza (forma rywalizacji do 5 bramek). Trener może brać udział w ćwiczeniu i być jako dodatkowa presja dla bramkarzy.

Punkty kluczowe: postawa wysoka, ustawienie, podejmowanie decyzji

Dokument ten ma charakter otwarty i podlega ciągłej ewolucji. Zawarte w nim treści są systematycznie aktualizowane i dostosowywane do potrzeb szkoleniowych.

Podsumowując, program szkolenia bramkarzy w Akademii Piłkarskiej Wisły Kraków stanowi kompleksowy i przemyślany system rozwoju, obejmujący obszary techniczne, taktyczne, motoryczne oraz mentalne. Jego efektywność potwierdza fakt, że w kadrze pierwszego zespołu Wisły Kraków znajdują się obecnie trzech wychowankowie akademii, z czego jeden zdobywa doświadczenie na poziomie II ligi w ramach wypożyczenia. To najlepszy dowód na to, że konsekwentna praca szkoleniowa przynosi wymierne rezultaty zarówno dla klubu, jak i dla młodych zawodników.

53 |

”

**Większość dzieciaków marzyła
o tym, by strzelić
wspaniałego gola.
Ja marzyłem o tym,
żeby go zatrzymać.**

Iker Casillas

”



O SOBIE MYŚLENIE



Wgląd w siebie to proces uzyskiwania głębokiego zrozumienia własnych myśli, emocji, motywacji i zachowań. Polega na świadomym analizowaniu i refleksji nad swoim wewnętrznym życiem, co prowadzi do większej samoświadomości i samopoznania. Wgląd w siebie może dotyczyć różnych aspektów życia, takich jak relacje, praca, cele życiowe, wartości czy przeszłe doświadczenia.

Wypełnienie (i regularne uzupełnianie) tego z pozoru banalnego arkusza pozwala na lepsze rozumienie siebie, swoich potrzeb, pragnień i ograniczeń, co z kolei ułatwia podejmowanie bardziej świadomych i trafnych decyzji. Zrozumienie przyczyn stresu i lęków umożliwia bardziej efektywne strategie radzenia sobie z nimi. Świadomość własnych reakcji i potrzeb prowadzi do zdrowszych i bardziej autentycznych relacji z innymi, a akceptacja swoich myśli, emocji i doświadczeń prowadzi do większej harmonii wewnętrznej. Wgląd w siebie jest kluczowym elementem rozwoju osobistego i psychicznego, pomagając w realizacji pełnego potencjału.



CECHY (charakteru, osobowości, umiejętności)
KTÓRE MAM I CHCĘ ABY WE MNIE POZOSTAŁY



CECHY (charakteru, osobowości, umiejętności)
KTÓRYCH NIE MAM I CHCĘ JE ZDOBYĆ



CECHY (charakteru, osobowości, umiejętności)
KTÓRE MAM I CHCĘ SIĘ ICH POZBYĆ



CECHY (charakteru, osobowości, umiejętności)
KTÓRYCH NIE MAM I NIGDY NIE CHCĘ ICH MIEĆ



TEAM BUILDING



ZEGARY



KATEGORIA WIEKOWA



od U12 do seniora

CZAS TRWANIA



8-12 minut

LICZBA UCZESTNIKÓW



4 - 5 w jednej grupie

Dzielimy zespół na minimum dwie grupy. Każda z nich ma przed sobą (w odległości ustalonej i wymaganej przez trenera) ustawiony ze stożków lub piłek umowny „zegar” (jak na grafice po lewej). Stożek na szczycie to godzina „12”. Po prawej „3”. I analogicznie na dole „6”, a po lewej „9”. Zabawa rozpoczyna się od sygnału trenera, który podaje „godzinę”.

W podstawowej wersji może to być godzina zawierająca pełną godzinę, bądź kwadrans przed lub po pełnej godzinie, bądź wskazującą na 30 minut po pełnej godzinie.

Po tym sygnale dwóch zawodników z grupy startuje do wewnątrz zegara by zająć miejsca odwzorowujące podaną godzinę, stając się umownymi „wskazówkami”. Rywalizację wygrywa ta grupa, której przedstawiciele zrobią to najszybciej. Istotne jest to, aby członkowie grupy sami delegowali do każdego kolejnego startu dwójkę zawodników.

W modyfikacji możemy założyć, że wyższy z dwójki startujących będzie „wskazówką” określającą godzinę, a niższy stanie się tą, która określi minuty.

W kolejnej modyfikacji możemy ułożyć na obwodzie „zegara” dwanaście stożków lub piłek (jak na mniejszej grafice poniżej) i określać godziny bardziej szczegółowo – na przykład 12:25, 4:50, 17:35 itp.

ŻYWE LITERY



Zespół porusza się w luźnym truchcie w wyznaczonym terenie. W wybranym momencie trener wydaje komendę z liczbą osób oraz literą jaką mają utworzyć (np.: w dziewiątki - litera Y albo w szóstki - litera E). Grupa, która pierwsza ułoży daną literę, wygrywa.

Możemy zdecydować, że w miejscach, w których zawodnicy łączą się ze sobą, musi znajdować się piłka jako „wypełnienie” liter.

Możemy również określić cel, że to piłki mają tworzyć litery, a zawodnicy są jedynie „konstruktorami” zadanego kształtu.

KATEGORIA WIEKOWA



od U9 do seniora

CZAS TRWANIA



8-12 minut

LICZBA UCZESTNIKÓW



dowolna



**Trener jest kimś,
kto mówi ci,
czego nie chcesz słyszeć,
który widzi to,
czego nie chcesz widzieć
- po to, żebyś był kimś,
kim zawsze chciałeś być.**

