

NUMER 1(3)
KWIECIEŃ 2026

MAGAZYN SZKOLENIOWY
MAŁOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

Corner



SŁOWO Z SOLSKIEGO



Szanowne Trenerki, Szanowni Trenerzy,

To już trzeci numer magazynu „Korner”. Ukazuje się on pomiędzy dwoma ważnymi wydarzeniami szkoleniowymi – konferencją „Piłka jutra zaczyna się dziś”, która odbywała się w marcu w Jabłonce oraz zaplanowanym na maj spotkaniem „Piłka amatorska – od pasji do profesjonalizmu” na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana w Krakowie. Frekwencja na obu tych wydarzeniach potwierdza duże zainteresowanie podnoszeniem kompetencji i wymianą doświadczeń w środowisku trenerskim.

Chcemy konsekwentnie inwestować w trenerów i ciągle podnosić jakość szkolenia. „Korner” jest częścią tych działań – źródłem praktycznej wiedzy i inspiracji do codziennej pracy z zawodnikami.

Życzę dobrej lektury i wartościowych wniosków.



BARTOSZ RYT

Prezes Małopolskiego Związku Piłki Nożnej



| 2



Drodzy Trenerzy,

Sezon wiosenny nabrał tempa – rozgrywki ligowe już w pełni, boiska znów tętnią sportowym życiem. A to przypomina, że piłka nożna pozostaje sportem otwartym i wspólnym dla wszystkich, niezależnie od poziomu umiejętności czy doświadczenia.

W naszych działaniach stawiamy nie tylko na wysoką jakość szkolenia, ale też na budowanie środowiska, które współpracuje i dzieli się wiedzą. Spotkania, kursy i konferencje pokazują, że taka przestrzeń jest potrzebna i stanowi realne wsparcie w codziennej pracy trenerów.

Zapraszam więc do lektury kolejnego numeru „Kornera” – praktycznego zbioru wskazówek, doświadczeń i konkretnych rozwiązań treningowych.

Dobrego czasu na boisku i poza nim!



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**



TABLICA TAKTYCZNA



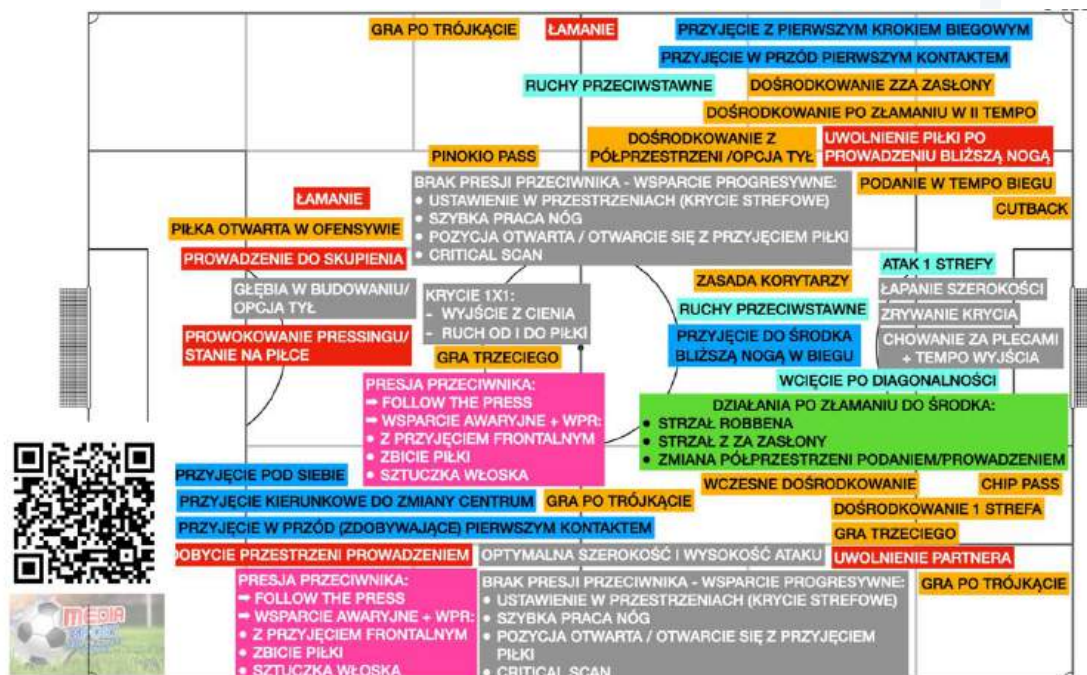
KONCEPTY W FAZIE ATAKOWANIA W TRENINGU INDYWIDUALNYM I FORMACYJNYM.

Koncepty to działania techniczno-taktyczne ściśle związane z decyzyjnością, podejmowane przez zawodników na bazie obserwacji: przestrzeni, przeciwnika, partnerów itp. Pracując w oparciu o nauczanie konceptów, w takim treningu doskonalimy elementy techniczne, rozwijając jednocześnie proces decyzyjny zawodnika, co znacznie podnosi jego efektywność i skuteczność podejmowanych przez niego działań w warunkach meczowych.

Z konceptami można pracować zarówno w drużynach seniorskich występujących na różnych poziomach rozgrywek, ale również w młodszym kategoriach wiekowych.

W pierwszej drużynie Podhala Nowy Targ koncepty wprowadzamy w treningu indywidualnym czy formacyjnym w dwóch pierwszych jednostkach mikrocyklu w części wstępnej treningu. Na nauczaniu konceptów opierają się też treningi techniczno-taktyczne najzdolniejszych zawodników SMS w ramach Programu Future.

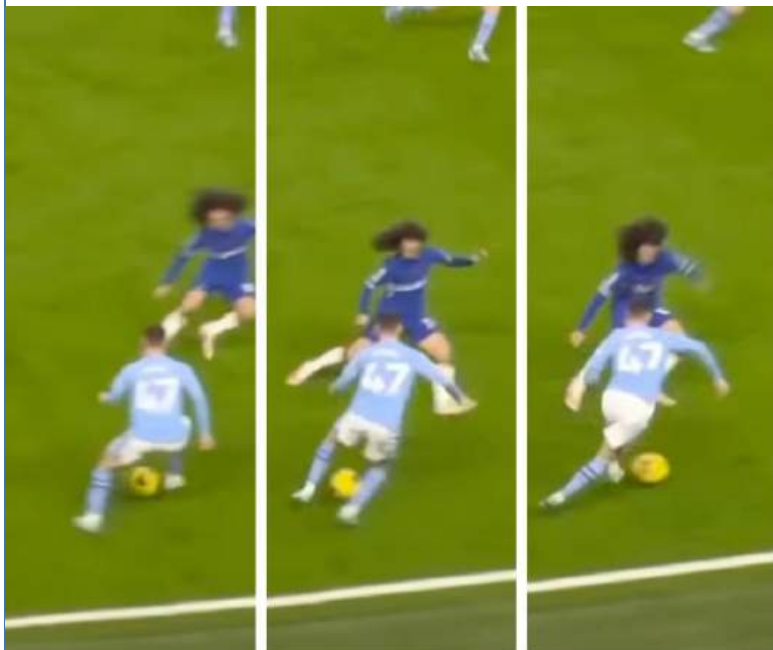
Koncepty zostały podzielone pod kątem działań technicznych, z którymi są związane jednocześnie nakładając je na strefy boiska, w których najczęściej występują. Dzięki temu wiadomo na jakich pozycjach dane koncepty będą miały zastosowanie.



Powyższy podział konceptów w atakowaniu obejmuje następujące grupy działań:

- koncepty związane z pozycjonowaniem się
- koncepty związane z przyjęciem piłki
- koncepty związane z podaniem
- koncepty związane z prowadzeniem piłki
- koncepty po złamaniu do środka
- koncept wsparcia awaryjnego i działań pod presją przeciwnika
- koncepty związane z atakiem przestrzeni

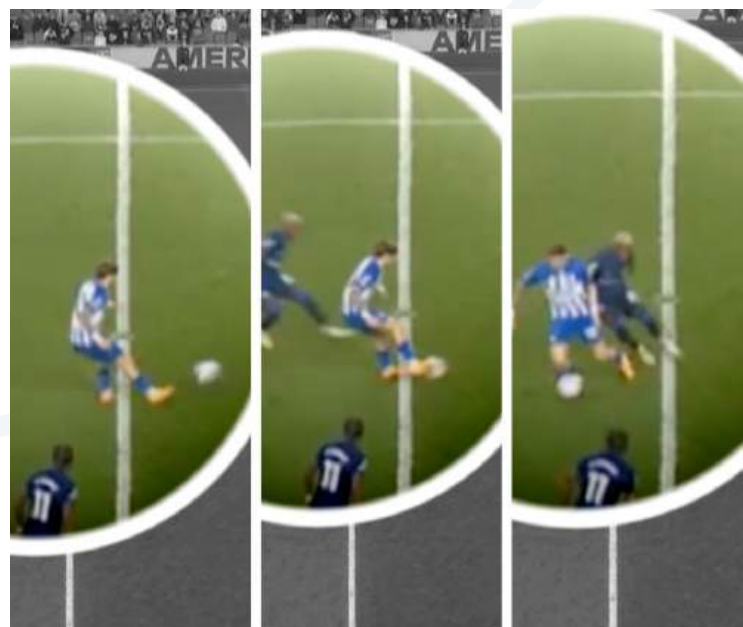
W poniższym materiale przedstawię kilka przykładów wybranych konceptów.



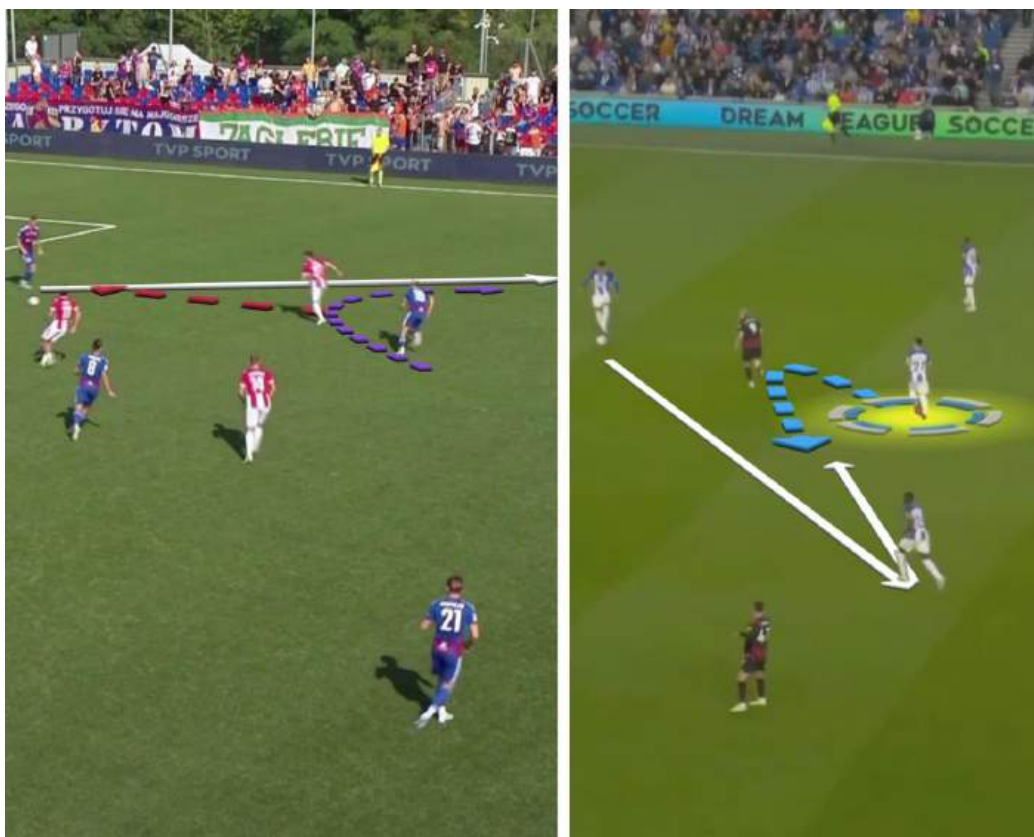
Otwarcie się przyjęciem to jeden z konceptów związanych z właściwym pozycjonowaniem się. Zawodnik przed przyjęciem piłki dąży do ustawienia się w przestrzeniach i przyjęcia pozycji otwartej. Jednak zdarza się, że nie ma możliwości otworzyć pozycji w związku z dynamiką akcji lub zawodnik nie chce ukierunkować pressingu rywala. Dlatego w momencie podania piłki zawodnik przyjmuje piłkę na nogę bliższą podającego i wykonuje półobrót w trakcie przyjęcia piłki, dzięki czemu finalnie jest zwrócony twarzą w kierunku bramki przeciwnika. Oczywiście to działanie wiąże się ze skanowaniem przestrzeni i na jego podstawie zawodnicy mogą otwierać się przyjęciem w kierunku przeciwnym od strony atakującego rywala, wykonując półobrót z piłką w kontakcie z przeciwnikiem, finalnie zostawiając go za sobą.

5 |

Przyjęcie z pierwszym krokiem biegowym to działanie, w którym zawodnik przyjmuje piłkę na dalszą nogę, przenosząc na nią ciężar ciała, przeciwnik reaguje doskokiem zakończonym hamowaniem. W tym czasie zawodnik w drugim tempie wykonuje pierwszy krok biegowy nogą bliższą, czyli dynamiczne przeniesienie nogi odciążonej w przód jednocześnie zagarniając piłkę, po czym odbija się z nogi postawnej i przechodzi do dynamicznego prowadzenia piłki. Koncept najczęściej wykorzystywany przez skrzydłowych/wahadłowych w bocznych sektorach boiska.



Strzał zza zasłony to niesygnalizowane, techniczne uderzenie z bliskiej odległości, z nadaniem piłce rotacji wewnętrznej, dzięki czemu piłka dokręca się w kierunku dalszego słupka. Zawodnik bezpośrednio z prowadzenia piłki lub z miejsca wykonuje uderzenie, lokując piłkę między blokującym obrońcą a dalszym słupkiem, wykorzystując moment, że bramkarz broni bliższego słupka bramki i bardzo często jest zasłonięty. Koncept strzału zza zasłony to jeden z konceptów obejmujących działania po złamaniu do środka, w tego typu uderzeniu linia bioder skierowana jest w kierunku bramki, a piłka znajduje się w bardzo bliskiej odległości (strzał „spod siebie”).



Follow the press czyli śledzenie pressingu to działanie mające na celu chowanie się za zawodnikiem wykonującym pressing i wyjście z jego cienia w momencie przyjęcia piłki przez partnera lub po podaniu linię dalej, dając opcję do gry. Zawodnicy kryjący strefowo przekazują krycie zawodnikowi wykonującemu skok pressingowy, który bardzo często jest skupiony na piłce i nie kontroluje ruchów za swoimi plecami. W bocznych sektorach i półprzestrzeniach śledzenie pressingu odbywa się po łuku tak, aby zawodnik w momencie podania do niego piłki przyjmował ją frontalnie (zagraniem przed zawodnika wychodzącego po łuku). W środkowym sektorze często śledzenie pressingu łączy się z grą na trzeciego, gdzie zawodnik śledzący pressing nie dostaje podania bezpośrednio od partnera pod presją, tylko po zagranii piłki wyżej i piłce powrotnej od kolejnego partnera.

| 6

Koncepty często łączą się w wspólne działania, jak wspomniany wcześniej follow the press z grą trzeciego czy łapanie szerokości od obrońcy z zasadą korytarzy. Koncepty z różnych grup można również łączyć ze sobą w procesie treningowym.

Przykład takich działań wraz ze środkami treningowymi w materiale video:





NA TY Z TECHNIKĄ

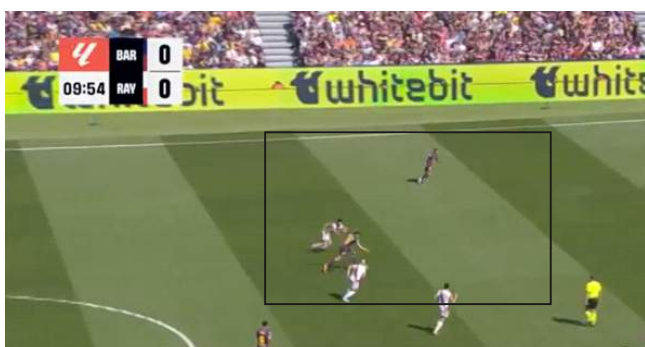
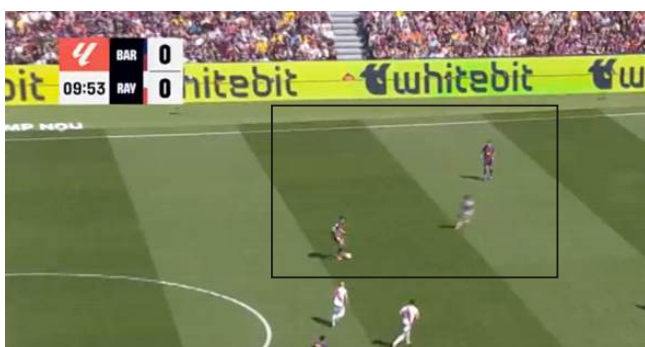


ZWÓD INIESTY. TRENING INDYWIDUALNY I GRUPOWY.

Analizując zawodników z najwyższego poziomu, można zauważyć, że jednym z często wykonywanych przez nich zwodów jest tzw. zwód Iniesty. Poniżej przedstawiono dwa przykłady z meczów Barcelony oraz Realu Madryt.

Zwód ten szczególnie skutecznie można wykorzystywać w sytuacjach 2x1. Może być on doskonalony zarówno w treningu indywidualnym, jak i grupowym.

7 |

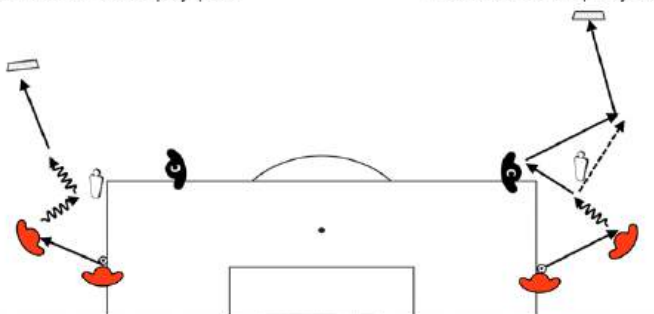




Zwód Iniesty - Nauczanie

Wariant Otwarcie – Zwód przyspiesz

Wariant Otwarcie – podaj idź



Nauczanie zwodu

Zwód dzielimy na dwa warianty:

Zawodnik prowadzi piłkę pod kontrolą krótkim prowadzeniem, następnie otwiera ciało w kierunku partnera z drużyny, obserwuje zachowanie obrońcy i podejmuje decyzję:

Wariant I

Jeżeli przeciwnik zamyka linię podania, zawodnik zabiera piłkę wewnętrzną częścią jednej nogi, a następnie przyspiesza, prowadząc ją zewnętrzną częścią drugiej nogi. Kolejnym celem jest kontynuowanie prowadzenia lub znalezienie możliwości podania.

Wariant II

Jeżeli przeciwnik blokuje możliwość prowadzenia, ale nie zamyka linii podania, zawodnik po otwarciu ciała zagrywa piłkę do partnera i natychmiast pokazuje się do gry wyżej, wbiegając za plecami obrońcy.

Organizacja treningu

Jeden zawodnik:

Trener pełni rolę partnera. Jeśli zawodnik z piłką otworzy ciało w kierunku trenera, a trener znajduje się w pozycji otwartej – następuje podanie, po którym zawodnik tworzy nową linię podania.

Jeżeli trener jest ustawiony w pozycji zamkniętej – zawodnik wykonuje zwód, przyspiesza i kontynuuje akcję.

Dwóch lub więcej zawodników:

Trener wciela się w rolę obrońcy i broni biernie, decydując po otwarciu ciała zawodnika, czy zamyka linię podania, czy doskakuje frontalnie.

Kluczowy element:

Najważniejszym detalem w tym zwodzie jest odpowiednie otwarcie ciała, które daje zawodnikowi dwie opcje: podanie lub wykonanie zwodu.

Ćwiczenia należy wykonywać na obie strony.

8

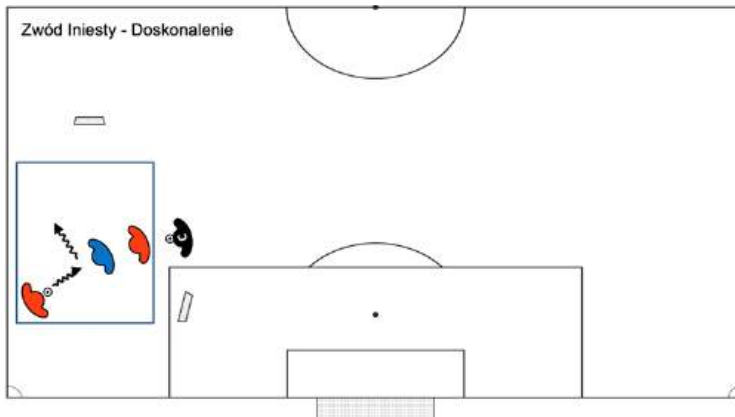
Doskonalenie zwodu

Zawodnicy ustawieni jak na schemacie. Zadaniem atakujących jest przeprowadzenie piłki za wyznaczoną linię lub oddanie strzału do bramki z gry.

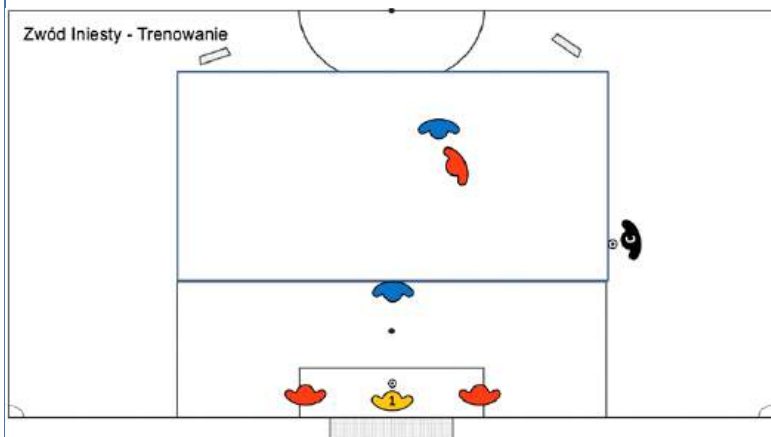
Obrońca stara się odebrać piłkę i po przejęciu – przeprowadzić ją lub podać do przodu.

Zmienna:

Trener wprowadza drugą piłkę do obrońcy, a następnie trzecią do atakujących (do zawodnika ustawionego niżej), aby ponownie stworzyć sytuację 2x1 w innym ustawieniu.



Doskonalenie/trenowanie



Początek ćwiczenia jak wyżej. Zadaniem atakujących jest rozwiązanie sytuacji BR + 2x1. Następnie tylko jeden z zawodników może wprowadzić piłkę lub wbiec wyżej, co tworzy kolejną sytuację 2x1. obrońca nie może cofać się poniżej wyznaczonej strefy.

Celem atakujących jest przeprowadzenie piłki za linię lub zdobycie bramki. obrońca po odbiorze dąży do zdobycia gola. W momencie przejścia piłki przez obrońcę wszyscy zawodnicy stają się aktywni.

Progresja

Jeżeli zawodnicy z łatwością realizują zadanie, można wprowadzić utrudnienia:

1. Pozwolić obrońcy reagować po stracie i wracać niżej – w drugiej fazie powstaje sytuacja 2x1 + 1 (z powracającym obrońcą), co wymusza większą dynamikę akcji.
2. Zdjąć wszystkie ograniczenia i przejść do gry swobodnej.

Zmienna

Trener ponownie wprowadza drugą piłkę do obrońcy oraz trzecią do atakujących (do zawodnika ustawionego niżej), aby odtworzyć sytuację 2x1 w innym ustawieniu zawodników.

„
**Cieszysz się, gdy wygrywasz
bez poświęceń,
ale większą satysfakcję odczuwasz,
gdy walczyłeś.**

Andreas Iniesta

”





SALA MOTORYKI



DZIECI A TRENING MOTORYCZNY. JAK SPRAWIĆ ŻEBY WILK BYŁ SYTY I OWCA CAŁA.

Grając w piłkę, uczestniczyłem w niezliczonej liczbie sesji motorycznych – w różnych warunkach, z różnymi trenerami i przy różnym dostępie do infrastruktury. Treść treningu również była zróżnicowana: od klasycznej „siłowni” na sali po maksymalne sprinty jako wstawki boiskowe przed główną częścią treningu piłkarskiego. Nie zliczę godzin spędzonych na drabince koordynacyjnej czy bieganiu od linii do linii w wyznaczonym tempie. Wszystko to miało na celu mój rozwój fizyczny.

Ale jak zrobić to dobrze? Na co zwrócić uwagę? Jak optymalnie zaplanować działania treningowe dla drużyny? Czym się kierować? Zastanawiając się nad przygotowaniem motorycznym dzieci i młodzieży w kontekście piłki nożnej, kluczowe jest zrozumienie mecha-

nizmów fizjologicznych zachodzących w organizmie młodego zawodnika. Pozwoli to dobrać odpowiedni tryb treningu i określić, jak trenować, a czego unikać na danym etapie dojrzewania. Dzięki temu możemy maksymalizować osiągi boiskowe, a jednocześnie przygotować zawodnika do dalszych wyzwań – zarówno w piłce juniorskiej, jak i seniorskiej. Na co więc zwrócić uwagę? Zapraszam do lektury.



Dojrzewanie.

Na wstępie istotne jest określenie, w którym momencie dojrzewania znajdują się nasi zawodnicy. Ci przed skokiem pokwitaniowym będą czerpali korzyści z zupełnie innego typu treningu niż ich koledzy, którzy wkroczyli w okres PHV. Przede wszystkim u tych pierwszych nie doczekamy się odpowiedzi hipertroficznej, ale za to bardzo dobrze sprawdzą się zadania kognitywne oraz poprawa koordynacji nerwowo-mięśniowej. Mówiąc prościej, z małymi dziećmi nie ma sensu wykonywać nudnych serii i powtórzeń. Warto oprzeć trening na zadaniach ukierunkowanych na rozwiązywanie problemów ruchowych, reakcję na bodziec i zadania dynamiczne takie jak np. skoczność, albo szybkość.

Ta druga grupa treningowo wyglądać będzie podobnie do zawodników już dorosłych pod względem treści i struktury. Oczywiście staż treningowy i kompetencje ruchowe będą determinowały stopień zaawansowania treningu, a także tempo progresji. Nie może zabraknąć części mocy, odpowiedniej dawki siły, która będzie zorientowana na odpowiedź hipertroficzną, bądź adekwatna dla konkretnego mikrocyklu. Takie rozwiązanie pozwoli nam poprawić parametry fizyczne zawodnika, jednocześnie wpisując się w trening piłkarski, unikając kumulowania się zmęczenia w czasie trwającej rundy. Mamy więc 2 typy zawodników, z którymi trenować będziemy zupełnie inaczej przez wzgląd na etap rozwoju, na którym się znajdują.

To jak to zrobić?

Planować i być przygotowanym. Kiedy zawodnik zaczyna swoją przygodę z przygotowaniem motorycznym, dużą rolę odegra nauka fundamentów ruchu oraz podstawowych umiejętności ruchowych, takich jak turlanie, rzucanie, chwytanie, przepychanie, czołganie, ale też przysiad, wyrok, wzorec pchania (pompka), czy ciągnięcia (podciąganie). Wprowadzenie tych wzorców nie musi być nudne. Wystarczy wykorzystać odpowiednie narzędzia takie jak np. Animal Flow movements. Dajemy dzieciom możliwość nauki poprzez zabawę, Ich zadaniem jest wymyślić „zwierzę” i je pokazać. Jednocześnie przemycamy tam kluczowe dla nas elementy ruchu. Idealnie sprawdzi się to w rozgrzewce. W przypadku zawodników starszych, z dużym stażem treningowym możemy budować konkretne jednostki o odpowiedniej dawce mocy oraz siły. Oto przykładowy trening zawodnika U17. Warto dodać, że jest on wykonywany na wypoczynku i w odpowiednim dniu mikrocyklu.

Mamy solidną pracę skocznościową, zaczynając od krótkich kontaktów z ziemią (bardziej intensywne), przez boje olimpijskie dla kształtowania mocy - fajnie sprawdzi się tutaj też feedback VBT, później działanie siłowe z akcentem na kolano, biodro oraz górę. Na koniec fajnie przepracować „łapę” - zawodnicy czują się dużo pewniejsi siebie po takim zakończeniu.

Ćwiczenia	Serie x Powtórzenia	Docelowe obciążenie	Tempo wykonania	Odpoczynek między seriami	Ciężar użyty
Wprawka plyo	1x10m	BW	luźno	marsz na start	
	1x10m	BW	luźno	marsz na start	
	1x10m	BW	luźno	marsz na start	
	1x10m	BW	luźno	marsz na start	
	1x10m	BW	luźno	marsz na start	
Hops for height z rozbiegu	3x3 es	BW	max	-	
Pompka z kłaśnięciem	3x4	BW	max	2min	
Clean	4x4	42,5kg	max	-	
Mb w ziemię	4x4	4kg	max	2min	
Front	4x6	62,5kg	2010	-	
Podciąganie podchwył	4x8	Bw	wolny dół	2min	
Nordic	3x6	BW	6020	-	
Pompka z ciężarem	3x12	10kg	3010	2min	
Bic	3xMAX			-	
Tric	3xMAX			1min	

Fundamenty.

Oczywiście animal flow to nie wszystko. W przypadku, kiedy zawodnik ma niskie kompetencje ruchowe musimy najpierw nauczyć go podstawowych ćwiczeń, zanim pójdziemy dalej. Przysiady, martwe ciągi na jednej nodze, wyrok, pompki, podciąganie - to wszystko stanowi fundament dla późniejszego rozwoju motorycznego zawodnika.

Nauczanie umiejętności.

Każdy z nas kiedyś przeżywał sytuację w szkole, gdzie nauczyciel krytykował każdy minimalny błąd i nie dawał czasu, żeby podać poprawną odpowiedź. Tak samo też bywa z treningami: nie zawsze więcej znaczy lepiej. Dajmy dzieciom przestrzeń do rozwiązywania zadań i eksperymentowania - w jaki sposób najlepiej wykonać dany ruch. Jeśli to nie przynosi efektu, dawajmy wskazówki. Nic się nie stanie, jeśli proces nauki zamiast 20 minut zajmie miesiąc, a efekt będzie dużo trwalszy. Nie chodzi o to, żeby przekazywać zawodnikowi wszystkie wskazówki jednocześnie. Warto skupić się na 2-3 podpowiedziach. Próba poprawienia wszystkiego na raz może prowadzić do przeciążenia informacyjnego i w konsekwencji nie uzyskania oczekiwanego efektu.



Fundament gotowy, jak przełożyć to na boisko?

Tutaj świetnie sprawdzi się praca skocznościowa. Może być realizowana przy użyciu płotków, drabinek, lub innych przyrządów, ale nie musi, co czyni ją uniwersalnym narzędziem. Możliwości jest wiele, trenerów ogranicza tylko wyobraźnia. Możemy rozwijać nie tylko skoczność, ale też koordynację. Praca na krótkim kontakcie z ziemią bardzo dobrze sprawdzi się też w procesie powrotu do sportu po urazie skrętnym stawu skokowego, lub jako wprowadzenie do treningu szybkości. W miarę możliwości warto dodać rywalizację, co zwiększy motywację zawodników. Sprawdzają się wyścigi rzędów czy pojedynki 1 na 1

FUNDAMENT
pobierz



Szybkość.

Na koniec najważniejsze, trening szybkości. Koncepcja jest prosta - niewielkie dystanse, długie przerwy. Możemy biegać po linii prostej jako trening prędkości maksymalnej. Dobrym pomysłem jest wprowadzenie wyścigów, żeby młodzi zawodnicy na pewno dawali z siebie wszystko. Trening szybkości zrealizowany na pół gwizdka nie przyniesie oczekiwanych adaptacji. Dodatkowo do pracy liniowej są różne drille sprinterskie. Mogą nam pomóc w pracy nad techniką biegu, ale są też dobrym przełamaniem monotonii i jednostajności treningu oraz wyzwaniem koordynacyjnym.

SZYBKOŚĆ
pobierz



Możemy również wprowadzić zmiany kierunku. Z dziećmi sprawdzą się zadania, gdzie zawodnicy muszą reagować na bodziec ze środowiska zewnętrznego. Mogą to być komendy trenera, ale zadziała też pokazywanie kolorów, czy ustawienie innych zawodników, którzy oczekują na swoją kolej. W ten sposób warunkujemy dalszy kierunek biegu. Dzięki temu tworzymy chaotyczne środowisko boiskowe oraz zmuszamy zawodników do obserwacji, a także szybkiego podejmowania decyzji. Rywalizacja i wyścigi podniosą jakość pracy i zaangażowanie zawodników.

ZMIANY KIERUNKU
pobierz



Myślę, że solidnie udało mi się przybliżyć fundament pracy z dziećmi przed okresem PHV, zahaczyliśmy też o pracę ze starszą młodzieżą, jednak istotne było dla mnie poruszenie pracy z młodszymi, jako, że nie jest to tak oczywiste działanie jak w przypadku juniorów, którzy wchodzą w seniorski model funkcjonowania w piłce nożnej. Załączyłem też przykładowe rozwiązania, żeby pokazać jak w prosty sposób można pracować skutecznie i solidnie podnosić wyniki motoryczne zawodników już od najmłodszych lat.

12





MENTALNY WARSZTAT



LIDER TO NIE TYLKO OPASKA CZYLI JAK PRACOWAĆ NAD ROLAMI W DRUŻYNIE.

W każdej drużynie role pojawiają się naturalnie - ktoś przejmuje inicjatywę, ktoś wspiera, ktoś wycofuje się pod presją. Problem nie polega na tym, że ich nie ma, ale na tym, że często są przypadkowe i nieświadomione. Z perspektywy pracy w akademii widać wyraźnie, że świadome rozpoznanie i rozwijanie ról - szczególnie roli lidera - realnie wpływa na funkcjonowanie zespołu w treningu i meczu.

To nie jest jednak jednorazowy warsztat, ale proces, który najlepiej działa wtedy, gdy jest spójny i rozłożony w czasie. Szczególnie w warunkach obozowych, gdzie mamy więcej przestrzeni na obserwację, testowanie i pogłębioną pracę, można połączyć działania boiskowe, warsztatowe i codzienne funkcjonowanie zespołu.

Kluczowa jest tu współpraca sztabu. To trenerzy tworzą sytuacje treningowe, psycholog nadaje im kierunek i pogłębia refleksję, a całość uzupełnia codzienna praca wokół zespołu.

Wspólny punkt wyjścia.

Proces rozpoczęliśmy od krótkiego warsztatu, który pozwolił zawodnikom odpowiedzieć na pytanie: **kim właściwie jest lider?**

W ćwiczeniu „Kapitan z krwi i kości” zawodnicy najpierw wskazywali cechy dobrego kapitana, a następnie - pracując w grupach - tworzyli jego obraz w trudnej sytuacji meczowej. Ważne było odejście od schematu „lider = najlepszy zawodnik” i zauważenie takich jakości jak opanowanie, komunikacja czy odpowiedzialność. Ten etap nie miał wyłonić lidera, ale zbudować wspólne rozumienie roli, które później można było przenieść na boisko.

Warsztat doświadczeniowy - role w działaniu.

Kolejnym krokiem było tworzenie sytuacji, w których role ujawniają się naturalnie.

W ćwiczeniu z zawężającą się powierzchnią (np. taką jak koc) zawodnicy musieli wspólnie rozwiązać zadanie pod rosnącą presją. W takich warunkach szybko ujawniało się nie tylko to, kto przejmuje inicjatywę i czy zespół działa według planu czy wpada w chaos, ale także jakie role przyjmują zawodnicy, jak komunikują się między sobą oraz z jakim nastawieniem podchodzą

do sytuacji – czy widzą w niej problem, czy wyzwanie oraz kto ma przestrzeń do mówienia, a kto znika.

To ćwiczenie obserwował również sztab trenerski, co pozwoliło zobaczyć zawodników w innym kontekście niż typowa gra. Kluczowe było jednak nie samo zadanie, ale jego omówienie – przejście od „co się wydarzyło” do „co to mówi o nas jako zespole” i „jak to wygląda w meczu”.



Przeniesienie na realne sytuacje meczowe.

Kolejne działania odbywały się już bezpośrednio na boisku m.in:

- wprowadzanie kapitana rotacyjnego,
- symulacje trudnych sytuacji (np. gra od wyniku 0:2 czy nie fair sędziowanie),
- ograniczenia komunikacyjne wymuszające większą odpowiedzialność liderów.

Zawodnicy nie tylko rozmawiali o przywództwie - zaczynali go doświadczać. Uczyli się podejmowania decyzji, komunikacji i reagowania na emocje zespołu w czasie rzeczywistym.

Utrwalanie poza treningiem.

Aby rola lidera nie była tylko „boiskowa”, została przeniesiona do codzienności zespołu. Wprowadziliśmy m.in. zmienną funkcję „kierownika zespołu” odpowiedzialnego za drobne elementy organizacyjne i wsparcie grupy.

To ważny element procesu – pokazuje, że przywództwo nie ogranicza się do opaski, ale przejawia się w codziennych zachowaniach.

Rola sztabu.

Najważniejszym elementem tej pracy była spójność działań całego sztabu. Wraz ze mną działali trenerzy i pozostali specjaliści działając w jednym kierunku: tworząc sytuacje do obserwacji, nazywając zachowania, pogłębiając refleksję, wzmacniając konkretne postawy. Dzięki temu zawodnicy mieli możliwość wielokrotnego „spotkania się” z tematem - w różnych kontekstach i formach.

Podsumowanie.

Praca nad rolami w drużynie nie polega na wybraniu jednego lidera. To proces, który: zaczyna się od świadomości, rozwija się w działaniu, a utrwała w codzienności. Dopiero takie podejście pozwala zobaczyć realną zmianę w funkcjonowaniu zespołu.

Wierzę, że ostatecznie lider to nie funkcja – to sposób działania, który może rozwijać każdy zawodnik.

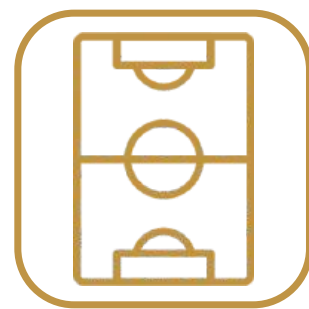
”

LIDER
to sposób działania,
nie funkcja.

”



PLANOWANIE PROCESU



MEZOCYKL TRENINGOWY W KATEGORII ORLIK

Nasi podopieczni znajdują się w „złotym wieku nauki” do systematycznego treningu techniki. Wiele powtórzeń jednego elementu technicznego doprowadzi do automatyzacji ruchu jako ostatniej fazy w nauczaniu techniki. Jednocześnie zwracamy uwagę i dbamy o indywidualizację treningu w zależności od tempa uczenia się zawodnika. Formy gier zawsze muszą odbyć się z akcentem na doskonalenie elementów technicznych. Znaczymy odpowiedzialność młodego piłkarza za trening - na przykład dotyczącej stosownego ubioru w stosunku do pogody. Dbamy w dalszym ciągu o poprawną postawę ciała, uczymy odpowiedniego zachowania grupowego (pomagać innym, pomóc sobie samemu, respektować innych), stymulujemy pozytywne cechy psychiczne (ambicja, współzawodniczenie, pokonywanie przeszkód i nieprzyjemnych uczuć). Kontynuujemy edukację w obszarze zasad współpracy między współpartnerami. Z kolei zadania dla pojedynczych grup skupiają się na osiągnięciu wspólnych celów w grze, umiejętności oceny swojego postępu, traktować przeciwnika jako partnera do gry.

15 | Doskonalimy wyuczone umiejętności w kombinacje podstawowe (ofensywne i obronne) oraz łączymy je w łańcuchy ruchowe. Nie zapominamy o wzbogacaniu zasobu ćwiczeń koordynacyjnych i rytmizacyjnych – również takich, które mają genezę szybkościową. Kontynuujemy pracę nad czynnościami indywidualnymi (udoskonalanie i stabilizacja nauczonych) – podania we wszystkich kierunkach, łukiem, podkreścone, uderzenia bezpośrednio z powietrza, głową, i o ile to możliwe w maksymalnie szybkim tempie do nabiegającego i wolnego zawodnika; opanowanie piłki wszystkimi sposobami i poruszanie się z nią w różnych kierunkach; strzały różnymi sposobami sprzed i w obrębie pola karnego; odbieranie piłki wszystkimi sposobami, opanowanie podań; po opanowaniu wybranych czynności zastosować różne metodyczne formy organizacyjne dotyczące wyboru miejsca i zmiany kierunku, zwody, ćwiczenia doskonalące pojedynki (1x1), stosować pojedyncze metodyczne formy organizacyjne (motywować w kierunku poprawy płynności w grze); proces ciągłego powtarzania.

Należy udoskonalać i rozwijać wszystkie do tej pory nauczone kombinacje taktyczne, współdziałanie w grupie, kombinacje oparte na podaniach na średnią odległość (siłowo uzdolnieni na większą odległość); rozwiązania zakończone strzałem do bramki; czynności obronne rozwiązywać w grach przygotowawczych i ćwiczeniach gry.

Podstawą jest gra 4x4, z widoczną fazą obronną, we współpracy bramkarza i zawodników, z widoczną fazą ataku, z widocznymi fazami przejściowymi, z kolektywnymi rozwiązaniami standardowych sytuacji. Istotną cechą, na którą zwracamy uwagę są podania prostopa-

dłe otwierające drogę do bramki, sposób zachowania zawodników (w tym bramkarza) przy zagraniach z głębi pola a także tych adresowanych w narożniki pola karnego. Zachowując wszelkie proporcje – nasz podopieczny może powoli przypominać techniczną kopię dorosłych mistrzów ;)

W tej kategorii wiekowej mamy do czynienia z przejściem od wieku zabawy do wieku nauki. Wszechstronne ćwiczenia i gry ruchowe, takie jak berek czy też różne warianty zabaw z wykorzystaniem piłki, powinny nadal być częścią zajęć. Mimo to największy akcent powinniśmy kłaść na wszechstronne szkolenie ruchowe, szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich, związanych z kształtowaniem koordynacji ruchowej i „czuciem piłki”. Dotychczas ćwiczenia z piłką ograniczały się do poznania jej właściwości poprzez przetaczanie, skoki, uderzanie itd. Teraz jednak większą rolę odgrywa specyficzna praca z piłką. Powinniśmy bowiem kłaść nacisk na specjalistyczny trening techniki. W treningu ukierunkowanym na umiejętności piłkarskie zaakcentowane były dotąd tylko takie rodzaje techniki, jak: prowadzenie piłki, strzały do bramki i podania piłki. Teraz program rozszerza się o wszystkie pozostałe. Fazy ćwiczeń mogą trwać dłużej, ze względu na lepszą zdolność koncentracji dzieci.

Trening techniki prowadzony jest zgodnie z założeniami metodycznymi. Ogólna zdolność ruchowa w dalszym ciągu jest częścią składową treningu. Będzie ona jednak trenowana w sposób bardziej ukierunkowany na piłkę nożną, np. poprzez ćwiczenia koordynacji biegowej, i uzupełniana przez programy ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.

MEZOCYKL VI		MIKROCYKL 1 realizowany od 2 lutego do 8 lutego 2026 BLOK TEMATYCZNY: FAZA ATAKOWANIA							
FUNDAMENTY W ATAKOWANIU: POSTĘP - OFENSYWNA ASEKURACJA – PRZESTRZEŃ – JEDNOŚĆ OFENSYWNA				FUNDAMENTY W BRONIENIU: POWSTRZYMIWANIE – DEFENSYWNA ASEKURACJA					
DZIAŁANIE:	ZASADA: ZDOBYWANIE PRZESTRZENI			CEL: ZDOBYCIE PRZESTRZENI				Ilość jednostek treningowych	
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela		
PROWADZENIE, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI.	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie atakowania. Drybling. Gra 1x1 po przyjęciu piłki. Geometria ataku. Gry integrujące zespół.	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie atakowania. Drybling. Gra 1x1 ze strzałem. Wsparcie zawodnika z piłką.	Nauczanie gry w fazie atakowania. Drybling. Gra 1x1. Geometria ataku. Tworzenie przewagi liczebnej. OCENA SATYSFAKCI	MECZ ewaluacja		DZIEŃ WOLNY 4	
GRA: GRA ZGODNA Z UNIFIKACJĄ	1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3								
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE:	Drybling. Gra 1x1. Strzały.								
PREFERENCJE W OBSZARZE TECHNICZNYM	Wybór kierunku prowadzenia, kontrola przestrzeni przed przyjęciem, obserwacja przeciwnika.			Kontrola przestrzeni przed przyjęciem oraz w trakcie prowadzenie piłki.					
PREFERENCJE W OBSZARZE TAKTYCZNYM	DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Asekuracja ofensywna.							
	DZIAŁANIA GRUPOWE	Wsparcie zawodnika z piłką. Geometria ataku.			Wznowienie gry krótkim podaniem				
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	Zasady gry 1x1 w ataku. Podstawowe informacje o modelu gry.			Otwarcie gry do strefy niskiej.				
	DZIAŁANIA BOISKOWYCH DZIAŁAŃ POZABOISKOWYCH	Indywidualna praca poza treningiem							
OBSZAR MOTORYCZNY	Wdrażanie szybkości i elementów siły.			Koordynacja					
OBSZAR ZDROWIA	PREWENCJA	Anty-przeprost, równowaga							
OBSZAR MENTALNY	ŻYWIENIE	Nawadnianie, woda, napoje izotoniczne							
	BUDOWANIE	Świadomość. Utrzymanie koncentracji.							
	WSPÓLDZIAŁANIE	Działanie nakierowane na zespół							
OBSZAR SOCJALNO-SPOŁECZNY	Odrzucanie gratyfikacji			Zasady funkcjonowania w grupie					
KREATYWNOSĆ Pozwól dokonywać wyborów i grać! Samodzielnie odkrywaj zamiast instruktażu.	INDYWIDUALIZACJA, SZCZEGÓŁOWOŚĆ Kontrola przestrzeni. Małe grupy ćwiczebne. Najważniejsza jest jednostka.			INTENSYWNOŚĆ Duża liczba powtórzeń. Unikaj kolej j przestojów.		MENTALNOŚĆ Pozytywna energia. Budowanie u dziecka poczucia własnej wartości.		EDUKACJA Wyjaśnienie tematu zajęć. Kontroluj wyniki w szkole.	

MEZOCYKL VI		MIKROCYKL 2 realizowany od 9 lutego do 15 lutego 2026 BLOK TEMATYCZNY: FAZA BRONIENIA (PRESSING)							
FUNDAMENTY W ATAKOWANIU: POSTĘP				FUNDAMENTY W BRONIENIU: POWSTRZYMIWANIE					
DZIAŁANIE:	ZASADA: POWSTRZYMIWANIE, ASEKURACJA			CEL: ODBIÓR PIŁKI				Ilość jednostek treningowych	
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela		
ODBIÓR PIŁKI	Nauczanie gry w fazie bronienia. Odbiór piłki, pozycja ciała. Wąskie ustawienie w obronie. Wola bronienia. Zasady gry 1x1 w obronie. Gry integrujące zespół.	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie bronienia. Zasady gry 1x1 (doskok, atak, hamowanie, cofanie, ustawienie ciała). Wąskie ustawienie w obronie. Krycie zawodników bez piłki. Gry integrujące zespół.	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie bronienia. Gra 1x1. Odbiór piłki, pozycja ciała. Zmiana roli na boisku po stracie piłki. Odbudowa ustawienia przez zespół. OCENA SATYSFAKCI	MECZ ewaluacja		DZIEŃ WOLNY 4	
GRA: GRA ZGODNA Z UNIFIKACJĄ	1x1, 1x2, 2x2, 2x3, 3x3								
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE:	Gra 1x1 w defensywie. Odbiór piłki, pozycja ciała.								
PREFERENCJE W OBSZARZE TECHNICZNYM	Odbiór. Krycie zawodników bez piłki.			Zamykanie linii podania. Komunikacja.					
PREFERENCJE W OBSZARZE TAKTYCZNYM	DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Asekuracja. Podwajanie. Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką.			Komunikacja w formacjach. Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką.				
	DZIAŁANIA GRUPOWE	Wąskie ustawienie w obronie. Zachowanie po stracie piłki.			Wąskie ustawienie w obronie. Odbudowa ustawienia przez zespół				
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	Zasady gry 1x1 (doskok, atak, hamowanie, cofanie, ustawienie ciała)			Sen i regeneracja. Ocena satysfakcji.				
	DZIAŁANIA BOISKOWYCH DZIAŁAŃ POZABOISKOWYCH	Sen i regeneracja			Rytmizacja. Łączenie ruchów. Zwinność. Szybkość.				
OBSZAR MOTORYCZNY	Kształtowanie wzorców ruchowych. Rytmizacja. Łączenie ruchów. Siła.			Sporty uzupełniające					
OBSZAR ZDROWIA	PREWENCJA	Sporty uzupełniające			Wpływ słodyczy na efekty treningu				
OBSZAR MENTALNY	ŻYWIENIE	Samodzielność.			Pomaganie innym				
	BUDOWANIE	Kontrola dystansów			Kontrola dystansów				
	WSPÓLDZIAŁANIE	Kształtowanie wartości (tolerancja)			Kształtowanie wartości (tolerancja)				
OBSZAR SOCJALNO-SPOŁECZNY	FILARY			FILARY					
KREATYWNOSĆ Pytaj – daj odpowiedzieć!	INDYWIDUALIZACJA, SZCZEGÓŁOWOŚĆ Kontrola przestrzeni. Najważniejsza jest jednostka.			INTENSYWNOŚĆ Co tylko możesz, realizuj w grach		MENTALNOŚĆ Pozytywna energia. Motywacja.		EDUKACJA Kontroluj wyniki w szkole.	



Poświęćaj tyle czasu na ulepszanie siebie, abyś nie miał go na krytykę innych.



MEZOCYKL VI		MIKROCYKL 3 realizowany od 16 lutego do 22 lutego 2026 BLOK TEMATYCZNY: FAZA ATAKOWANIA						
FUNDAMENTY W ATAKOWANIU: POSTĘP - PRZESTRZEŃ – JEDNOŚĆ OFENSYWNA				FUNDAMENTY W BRONIENIU: POWSTRZYMANIE				
DZIAŁANIE:	ZASADA: WSPARCIE			CEL: KREOWANIE (STWORZENIE) SYTUACJI BRAMKOWEJ				Ilość jednostek treningowych
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
DZIAŁANIE: PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, STRZAŁ, TWORZENIE LINII PODANIA GRA: GRA ZGODNA Z UNIFIKACJĄ	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie atakowania. Podania i przyjęcia w grach. Przechwyty jako pierwsza czynność do nawiązania szybkiego ataku. Gry integrujące zespół.	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie atakowania. Zachowanie zawodników bez piłki. Ruch od piłki zawodników formacji ofensywnej. Podanie jedną linią dalej, gra po trójkącie	Nauczanie gry w fazie atakowania. Gra 1x1. Podania i przyjęcia w połączeniu z wybiegnięciem na pozycję. Zmiana roli na boisku i sposobu kontroli przestrzeni po odbiorze. OCENA SATYSFACJI	MECZ ewaluacja	Dzień wolny	4
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE:				2x1, 3x2, 4x3, 4x4				
PREFERENCJE W OBSZARZE TECHNICZNYM				Podania i przyjęcia w grach. Ruch do i od piłki. Podania i przyjęcia w połączeniu z wybiegnięciem na pozycję.				
PREFERENCJE W OBSZARZE TAKTYCZNYM	DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	A	Podanie jedną linią dalej, gra po trójkącie					
	DZIAŁANIA GRUPOWE	O	Tworzenie linii podania. Wsparcie zawodnika z piłką					
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	A						
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	O						
PREFERENCJE W OBSZARZE TEORETYCZNYM	DZIAŁAŃ BOISKOWYCH	Zachowania zawodników podczas otwarcia gry			Zachowanie w trakcie posiadania piłki.			
	DZIAŁAŃ POZABOISKOWYCH	Korzyści dla zespołu wynikające ze współpracy						
OBSZAR MOTORYCZNY		Kształtowanie wzorców ruchowych. Dostosowanie motoryczne. Orientacja przestrzenna. Szybkość reakcji.			Kształtowanie wzorców ruchowych. Dostosowanie motoryczne. Rytmizacja.			
OBSZAR ZDROWIA	PREWENCJI	Anty-rotacja						
	ŻYWIENIA	Wpływ braku regularnych posiłków						
OBSZAR MENTALNY	BUDOWANIE	Kierowanie uwagi						
	WSPÓLDZIAŁANIE	Relacje: przywiązanie do zespołu						
OBSZAR SOCJALNO-SPOŁECZNY	MOTYWACJA	Wieloróżnorodność motywacji i gratyfikacji						
		Kompetencje społeczne						
FILARY								
KREATYWNOSC Stymuluj gra mi zamiast ćwiczeniami. Samodzielne odkrywanie zamiast instruktażu.	INDYWIDUALIZACJA, SZCZEGÓŁOWOŚĆ Obserwacja, korygowanie błędów, kontrola przestrzeni		INTENSYWNOŚĆ Co tylko możesz, realizuj w grach		MENTALNOŚĆ Pozytywna energia. Budowanie u dziecka poczucia własnej wartości.		EDUKACJA Wyjaśnienie tematu zajęć. Kontroluj wyniki w szkole.	

17 |

MEZOCYKL VI		MIKROCYKL 4 realizowany od 23 lutego do 1 marca 2026 BLOK TEMATYCZNY: FAZA ATAKOWANIA – GRY ROZWIJAJĄCE KREATYWNOSC						
FUNDAMENTY W ATAKOWANIU: POSTĘP - OFENSYWNA ASEKURACJA – PRZESTRZEŃ – JEDNOŚĆ OFENSYWNA				FUNDAMENTY W BRONIENIU: POWSTRZYMANIE				
DZIAŁANIE:	ZASADA: ZDOBYWANIE PRZESTRZENI			CEL: ZDOBYCIE BRAMKI				Ilość jednostek treningowych
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
DZIAŁANIE: PROWADZENIE, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI, TWORZENIE LINII PODANIA. GRA: GRA ZGODNA Z UNIFIKACJĄ	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie atakowania. Rozwijanie inteligencji. Strzały. Otwarcie gry do strefy niskiej, rozszerzanie i wydłużanie pola gry. Asekuracja ofensywnej. Gry integrujące zespół.	Dzień wolny od zajęć treningowych.	Nauczanie gry w fazie atakowania. Geometria ataku. Szerokie i długie ustawienie. Wymiennosc pozycyjna. Wsparcie zawodnika z piłką	Nauczanie gry w fazie atakowania. Otwarte gry do strefy średniej, rotacja w sektorze środkowym. Wymiennosc pozycyjna. Geometria ataku. Szerokie i długie ustawienie. Tworzenie realnej linii podania. OCENA SATYSFACJI	MECZ ewaluacja	Dzień wolny	4
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE:				1x1, 2x1, 3x2, 4x3				
PREFERENCJE W OBSZARZE TECHNICZNYM				Prowadzenie piłki, zwody, strzał po prowadzeniu, podania i przyjęcia. Podanie i przyjęcia, prowadzenia, drybling, gra bez piłki.				
PREFERENCJE W OBSZARZE TAKTYCZNYM	DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	A	Rozwijanie inteligencji. Decyzja o podaniu					
	DZIAŁANIA GRUPOWE	O	Rozwiązanie sytuacji 3x1, 4x2. Gra na „ścianę”. Asekuracja ofensywnej.		Rozwiązanie sytuacji 3x1, 4x2. Gra na „ścianę”. Tworzenie linii podania.			
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	A	Geometria ataku 1-2-3-1. Rozszerzanie i wydłużanie pola gry. Wymiennosc pozycyjna. Wsparcie zawodnika z piłką					
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	O						
PREFERENCJE W OBSZARZE TEORETYCZNYM	DZIAŁAŃ BOISKOWYCH	Zachowanie zawodników podczas otwarcia gry. Otwarcie gry do strefy niskiej i średniej, rozszerzanie i wydłużanie pola gry						
	DZIAŁAŃ POZABOISKOWYCH	Zasady zachowania w trakcie meczu. Sen i regeneracja.						
OBSZAR MOTORYCZNY		Kształtowanie wzorców ruchowych. Różnicowanie ruchów. Siła. Mobilność.			Kształtowanie wzorców ruchowych. Dostosowanie motoryczne. Koordynacja. Szybkość.			
OBSZAR ZDROWIA	PREWENCJI	Anty-przeprost, równowaga						
	ŻYWIENIA	Wpływ „fast-foodów” na efekty treningu. Wpływ braku regularnych posiłków.						
OBSZAR MENTALNY	BUDOWANIE	Komunikacja niewerbalna. Samodzielność.						
	WSPÓLDZIAŁANIE	Ustalanie celów						
OBSZAR SOCJALNO-SPOŁECZNY	MOTYWACJA	Rywalizacja, motywacja, entuzjazm						
		Kształtowanie wartości (różnorodność)						
FILARY								
KREATYWNOSC Pozwól dokonywać wyborów i grać! Samodzielne odkrywanie zamiast instruktażu.	INDYWIDUALIZACJA, SZCZEGÓŁOWOŚĆ Kontrola przestrzeni. Małe grupy ćwiczebne. Najważniejsza jest jednostka.		INTENSYWNOŚĆ Duża liczba powtórzeń. Unikaj kole i przestojów.		MENTALNOŚĆ Pozytywna energia. Budowanie u dziecka poczucia własnej wartości.		EDUKACJA Wyjaśnienie tematu zajęć. Kontroluj wyniki w szkole.	



**Talent otwiera drzwi,
ciężka praca pozwala
przez nie przejść.**



MEZOCYKL VI		MIKROCYKL 5 realizowany od 2 marca do 8 marca 2026 BLOK TEMATYCZNY: FAZA BRONIEŃIA						
FUNDAMENTY W ATAKOWANIU: POSTĘP				FUNDAMENTY W BRONIEŃIU: POWSTRZYMANIE - RÓWNOWAGA				
DZIAŁANIE:	ZASADA: POWSTRZYMANIE			CEL: ODBIÓR PIŁKI			Ilość jednostek treningowych	
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota		Niedziela
OBIÓR PIŁKI, PRZECHWYT, KRYCIE, ZAMYKANIE LINII PODANIA	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie bronienia. Doskok do zawodnika z piłką. Zachowania po stracie piłki. Gry integrujące zespół.	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry w fazie bronienia. Reakcja na stratę piłki.	Nauczanie gry w fazie bronienia. Obserwacja i przewidywanie działań przeciwnika. OCENA SATYSFACJI	MECZ ewaluacja	DZIEŃ WOLNY 4	
GRA: GRA ZGODNA Z UNIFIKACJĄ								
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE:	1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x2							
PREFERENCJE W OBSZARZE TECHNICZNYM	Gra 1x1 w defensywie. Odbiór piłki.			Przechwyt jako pierwsza czynność do zawiązania ataku szybkiego.				
PREFERENCJE W OBSZARZE TAKTYCZNYM	DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Zamykanie linii podania			Krycie zawodników bez piłki. Kontrola przestrzeni. Korygowanie ustawienia.			
	DZIAŁANIA GRUPOWE	Natychmiastowy atak na przeciwnika z piłką			Odbiór piłki przez wyprzedzenie			
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	Wąskie ustawienie w obronie			Zmiana roli na boisku i sposobu kontroli przestrzeni po stracie piłki			
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	Zachowania w trakcie bronienia			Zachowania zawodników po stracie piłki			
PREFERENCJE W OBSZARZE TEORETYCZNYM	DZIAŁAŃ BOISKOWYCH	Indywidualna praca poza treningiem						
	DZIAŁAŃ POZABOISKOWYCH							
OBSZAR MOTORYCZNY	Kształtowanie wzorców ruchowych. Różnicowanie ruchów. Orientacja przestrzenna. Równowaga.			Kształtowanie wzorców ruchowych. Dostosowanie motoryczne. Orientacja przestrzenna. Równowaga. Zwinność. Szybkość.				
OBSZAR ZDROWIA	PREWENCJA	Anty-przeprost, równowaga, hamowanie						
	ZYWIENIE	Nawadnianie, woda, napoje izotoniczne						
OBSZAR MENTALNY	BUDOWANIE	Komunikacja niewerbalna						
	WSPÓLDZIAŁANIE	Ćwiczenie pamięci. Ustalenie celów.						
OBSZAR SOCJALNO-SPOŁECZNY	MOTYWACJA	Rytuły, rutyny. Rytualizacja, motywacja, entuzjazm.						
	MOTYWACJA	Integracja społeczna. Kształtowanie wartości (różnorodność).						
FILARY								
KREATYWNOSĆ Pozwól dokonywać wyborów i grać! Samodzielne odkrywanie.	INDYWIDUALIZACJA, SZCZEGÓŁOWOŚĆ Małe grupy ćwiczebne.		INTENSYWNOŚĆ Duża liczba powtórzeń.		MENTALNOŚĆ Stop ironii, dołowaniu, sterowaniu.		EDUKACJA Motywuj do pracy w akademii i na boisku	

MEZOCYKL VI		MIKROCYKL 6 realizowany od 9 marca do 15 marca 2026 BLOK TEMATYCZNY: WSZYSTKIE FAZY GRY. GRY ROZWIJAJĄCE KREATYWNOSĆ.						
FUNDAMENTY W ATAKOWANIU: POSTĘP - OFENSYWNA ASEKURACJA - PRZESTRZEŃ - JEDNOŚĆ OFENSYWNA				FUNDAMENTY W BRONIEŃIU: POWSTRZYMANIE - DEFENSYWNA ASEKURACJA - RÓWNOWAGA				
DZIAŁANIE:	ZASADA: ZDOBYWANIE PRZESTRZENI. WSPARCIE.			CEL: ZDOBYCIE BRAMKI - ODBIÓR PIŁKI			Ilość jednostek treningowych	
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota		Niedziela
PROWADZENIE, DRYBLING, PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI. TWORZENIE LINII PODANIA. OBIÓR PIŁKI, ASEKURACJA	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry wszystkich fazach gry - gry rozwijające kreatywność. Do dyspozycji trenera. Gry integrujące zespół.	Dzień wolny od zajęć treningowych	Nauczanie gry wszystkich fazach gry - gry rozwijające kreatywność. Do dyspozycji trenera.	Nauczanie gry wszystkich fazach gry - gry rozwijające kreatywność. Do dyspozycji trenera. OCENA SATYSFACJI	MECZ ewaluacja	DZIEŃ WOLNY 4	
GRA: GRA ZGODNA Z UNIFIKACJĄ								
PREFEROWANE SYTUACJE BOISKOWE:	1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x2, 4x3, 4x4							
PREFERENCJE W OBSZARZE TECHNICZNYM	Gra jako źródło kreatywności.							
PREFERENCJE W OBSZARZE TAKTYCZNYM	DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Doskonalenie			Doskonalenie			
	DZIAŁANIA GRUPOWE	Doskonalenie			Doskonalenie			
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	Doskonalenie			Doskonalenie			
	DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	Wymienność pozytywna			Doskonalenie			
PREFERENCJE W OBSZARZE TEORETYCZNYM	DZIAŁAŃ BOISKOWYCH	Dowolność w podejmowaniu decyzji						
	DZIAŁAŃ POZABOISKOWYCH	Zasady zachowania po zakończeniu meczu						
OBSZAR MOTORYCZNY	Siła. Zwinność. Mobilność. Różnicowanie ruchów. Orientacja przestrzenna. Szybkość reakcji.			Różnicowanie ruchów. Orientacja przestrzenna. Szybkość reakcji. Koordynacja. Szybkość.				
OBSZAR ZDROWIA	PREWENCJA	Różnicowanie ruchów. Anty-rotacja.						
	ZYWIENIE	Podstawowy jadłospis i zasady żywienia						
OBSZAR MENTALNY	BUDOWANIE	Cele, autoanaliza, planowanie.						
	WSPÓLDZIAŁANIE	Relacje: przywiązanie do klubu						
OBSZAR SOCJALNO-SPOŁECZNY	MOTYWACJA	Wizualizacja						
	MOTYWACJA	Normy zachowania						
FILARY								
KREATYWNOSĆ Samodzielne odkrywanie	INDYWIDUALIZACJA, SZCZEGÓŁOWOŚĆ Kontrola przestrzeni. Małe grupy ćwiczebne.		INTENSYWNOŚĆ Duża liczba powtórzeń. Unikaj kolej i przestojów.		MENTALNOŚĆ Pozytywna energia.		EDUKACJA Stymuluj do nauki.	



**Sukces nauczyciela
jest w rękach ucznia,
nie odwrotnie.**





ANALIZA GRY



TACTALYSE. BRAKUJĄCY ELEMENT SZKOLENIA ZAWODNIKA?

W dzisiejszych czasach doświadczamy wysokiego poziomu profesjonalizacji w piłce nożnej. Obserwujemy to nie tylko na najwyższym szczeblu rozgrywkowym, ale również - co pozytywnie zaskakuje - w niższych ligach czy na poziomie lokalnych akademii piłkarskich. Analizy pomeczowe, drony, system VEO, zajęcia indywidualne, motoryczne, współpraca z psychologiem czy fizjoterapeutą - to wszystko, co kiedyś w amatorskiej piłce nazwalibyśmy przerostem formy nad treścią, dziś stanowi codzienny element szkolenia młodych piłkarzy i jest to jak najbardziej pozytywne zjawisko.

Pomimo tego, podczas obserwacji meczów nadal widzimy powtarzające się błędy zawodników na każdej pozycji. Błędy te ewidentnie nie wynikają ze zmęczenia czy rozkojarzenia, lecz z tego, że zawodnicy zostali w taki sposób ukształtowani... a właściwie nigdy nie mieli okazji nauczyć się prawidłowych zachowań dla swojej pozycji.

Zakładając, że większość z nas (trenerów) ma za sobą przygodę lub karierę piłkarską, chciałbym, abyśmy cofnęli się do czasów, gdy stawialiśmy pierwsze kroki w piłce, i przypomnieli sobie, w jaki sposób trafiliśmy na daną pozycję oraz jak wyglądał nasz rozwój. Mam przekonanie graniczące z pewnością, że wielu z nas przeszło podobną ścieżkę. Rozpoczynaliśmy treningi, a po pewnym czasie trener decydował o naszej pozycji według prostego klucza, opartego na fizyczności lub jednej z dominujących cech, np.: szybki - skrzydłowy, wysoki - obrońca, dobry drybler - „dziesiątka”. Wyjątkiem byli zazwyczaj bramkarze - często wybierani spośród chętnych, ze względu na ich niedobór.

W trakcie rozwoju zawodnika na danej pozycji pojawiały się treningi dotyczące działań całej formacji, takie jak utrzymywanie linii, odpowiednich odległości czy przesuwanie. Brakowało natomiast nauki tego, jak być bramkarzem, obrońcą, pomocnikiem czy napastnikiem - jak zachowywać się w konkretnych sytuacjach boiskowych oraz jak sprawić, by te zachowania były powtarzalne.

Nauka odbywała się metodą prób i błędów, poprzez obserwację starszych zawodników lub oglądanie meczów i analizowanie gry konkretnych piłkarzy. Dlaczego brakowało - lub nadal brakuje - nauki podstaw gry na pozycji? Powodów można szukać w braku świadomości, czasu lub środków na tego typu zajęcia. Są to bowiem procesy wymagające systematyczności i ciągłości, ponieważ ich celem jest wypracowanie pozytywnych nawyków w grze.

Pozostaje jedno pytanie: czy piłkarz ma dziś możliwość

nauczyć się od podstaw, jak stać się najlepszą wersją siebie na danej pozycji?

Na szczęście mamy rok 2026 i dostępnych jest coraz więcej takich rozwiązań. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych jest TACTALYSE - projekt, który mam przyjemność współtworzyć jako jeden z dwóch trenerów z Polski.

Czym jest i jak działa TACTALYSE? Firma została założona w Holandii przez Lorana Vrielinka - byłego zawodowego koszykarza. Obecnie tworzy ją ponad 30 trenerów oraz ponad 200 zawodników i zawodniczek na całym świecie. Celem działalności jest rozwój zawodników pod względem taktycznym, zwiększanie ich świadomości boiskowej oraz poprawa decyzyjności. Wszystkie te elementy przekładają się bezpośrednio na indywidualne występy zawodnika, a w konsekwencji - na funkcjonowanie całej drużyny.

TACTALYSE zaufali tacy zawodnicy jak Cody Gakpo, Donyell Malen, Stefan de Vrij czy Gustav Isaksen.

Metodologia TACTALYSE opiera się na nauce tzw. fundamentów, czyli najbardziej efektywnych zachowań w określonych, powtarzalnych sytuacjach meczowych.

Każda pozycja posiada zestaw kilkunastu fundamentów oraz ich wariantów - zarówno w działaniach defensywnych, jak i ofensywnych. Aby rozpocząć naukę, należy podjąć współpracę w ramach jednego z trzech programów: Elite, Lite Pro lub Lite. Program Lite ma obecnie charakter pilotażowy i jest przeznaczony dla osób chcących rozwijać się samodzielnie, bez bezpośredniego udziału trenera.



Program Elite skierowany jest do zawodników profesjonalnych - piłkarskiej elity występującej na najwyższych poziomach rozgrywkowych. Współpraca polega na indywidualnych sesjach, podczas których analizowane są występy zawodnika pod kątem realizacji fundamentów oraz możliwości dalszej poprawy, m.in. poprzez optymalizację ustawienia ciała, pozycji na boisku czy podejmowanych decyzji.

Najpopularniejszą formą współpracy jest Lite Pro, skierowana głównie do zawodników w wieku U13–U21, choć korzystają z niej również młodszy gracze. Zajęcia odbywają się w małych grupach (od 1 do 5 osób grających na tej samej pozycji), co sprzyja dyskusji, wymianie doświadczeń oraz aktywnemu uczestnictwu każdego zawodnika.

Kluczowym elementem sesji jest zaangażowanie zawodnika — to on analizuje sytuacje, wyraża swoje opinie i podejmuje decyzje, przy minimalnym udziale trenera. Rolą trenera jest przede wszystkim ukierunkowanie procesu, wyjaśnienie fundamentu oraz korekta i dyskusja.

Dużą zaletą tej formy współpracy jest jej dostępność - zajęcia odbywają się w 100% online, raz w tygodniu, co nie stanowi dużego obciążenia czasowego, a jednocześnie umożliwia udział z dowolnego miejsca na świecie.

W trakcie miesiąca zawodnik poznaje dwa fundamenty. Pierwsze trzy sesje poświęcone są ich szczegółowemu omówieniu, natomiast czwarta stanowi formę sprawdzianu wiedzy.

Przykładowym fundamentem dla środkowego obrońcy może być: obrona w polu karnym przy

dośrodkowaniu ze strefy A - w wariacie, gdy w jego strefie znajduje się przeciwnik.

Podczas zajęć zawodnik uczy się m.in.:

- świadomości - rozpoznawania sytuacji,
- skanowania przestrzeni – identyfikacji zawodnika do krycia i jego poruszania,
- odpowiedniego ustawienia – gdzie się ustawić by efektywnie bronić,
- właściwej pozycji ciała – by skutecznie bronić i reagować na zmieniającą się sytuację,
- efektywnego kontaktu z przeciwnikiem – jak wchodzić w kontakt z przeciwnikiem by minimalizować ryzyko faulu, a maksymalizować skuteczność bronienia.

Proces nauki opiera się na analizie klipów wideo z rzeczywistych meczów. Najpierw omawiany jest wzorcowy przykład, a następnie zawodnik samodzielnie analizuje kolejne sytuacje, oceniając ich poprawność i uzasadniając swoje decyzje.

Taka forma pracy przynosi bardzo dobre efekty, co potwierdzają opinie zawodników — szczególnie w kontekście wzrostu świadomości boiskowej.

Ciekawym aspektem działalności TACTALYSE jest również jej wymiar społeczny. Zawodnicy i trenerzy często nawiązują trwałe relacje, które z czasem przeradzają się w przyjaźnię. Wynika to z filozofii projektu, w której dobre relacje stanowią fundament efektywnej nauki. Odwiedziny trenerów podczas meczów podopiecznych są naturalnym elementem tej współpracy i wzmacniają długofalowe relacje oparte na wspólnym celu - ciągłym rozwoju zawodnika.



Asystent Trenera

www.asystent-trenera.pl

**NOMME UNITED FC:
MODEL GRY OD WARTOŚCI
DO TRENINGU.
CZĘŚĆ 1. JAK BUDOWAĆ
NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ
BEZ PRZYWIĄZANIA
DO USTAWIENIA**

**NAUCZANIE GRY
W OBRONIE NA MINICAMPIE
- ŚWIADOME I SKUTECZNE
WPROWADZENIE
KLUCZOWYCH ELEMENTÓW
DEFENSYWY U DZIECI**

**ĆWICZENIA Z FAZAMI
PRZEJŚCIOWYMI JAKO NATURALNY
BODZIEC DO DZIAŁANIA WŚRÓD
DZIECI I MŁODZIEŻY**

ROBERTO MARTINEZ

**JAK BUDOWAĆ DRUŻYNĘ,
KTÓRA WYGRYWA DO KOŃCA:
SELEKCJA, ROLE I ŚRODOWISKO PRACY**

**JAK ODNALEŻĆ SIĘ W BRONIENIU
W NOWEJ KATEGORII (MŁODZIK)?**

**ATAKOWAĆ, PRESSOWAĆ, REAGOWAĆ.
MODEL GRY I PRACY
W WIŚLE KRAKÓW. CZĘŚĆ 2.**

**NIE MA MIEJSCA NA IZOLACJĘ.
NOWOCZESNY TRENING BRAMKARZA
WEDŁUG FRANSA HOEKA**

TRENER

JEST Z DRUGIEJ STRONY



KOCHANE SKRZATY



PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE.

Ślizgi na oznacznikach.

Przebieg, ograniczenia:

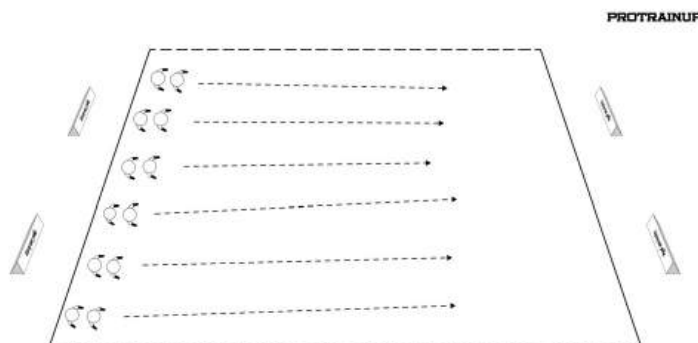
Zawodnicy ustawieni w parach, jeden z nich w leżeniu tyłem na oznaczniku drugi chwyta go za nogi i na sygnał trenera przeciąga na drugą stronę hali. Potem następuje zmiana.

Modyfikacje: Zawodnik w leżeniu przodem na oznaczniku łapie partnera za jedną nogę i ten stara się ciągnąć partnera posuwając się w przód.

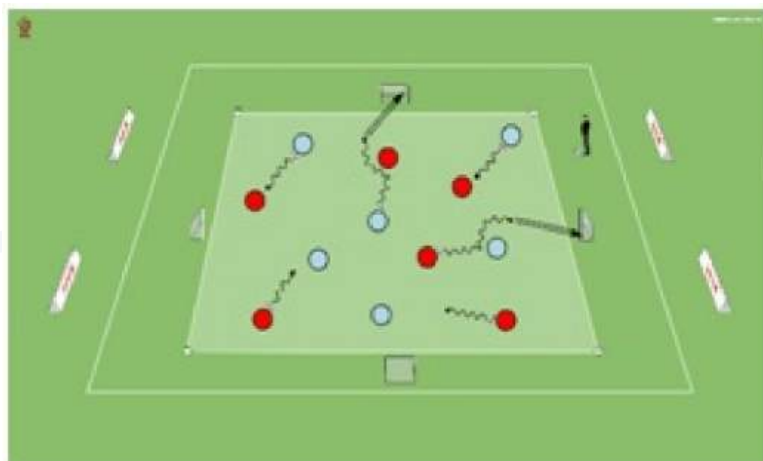
Można wprowadzić rywalizację. Dać dzieciom chwilę na kreatywność. Trener włącza się w zabawę ciągnąc kilka dzieci.

Uwagi: Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo. Dobór dzieci o podobnej budowie somatycznej.

Czas: 10 minut.



PROTRAINUP



1x1 w chaosie na 4 bramki.

Przebieg, ograniczenia:

Zadaniem zawodników z piłką jest wygranie pojedynku 1x1 i strzał do mini bramki. Celem przeciwnika jest odbiór piłki i przejście do działań w atakowaniu.

Wskazówki i korekta:

- wygraj pojedynek 1x1 (ruch zwodny, zmiana kierunku, przyśpieszenie),
- zdobądź jak najwięcej bramek.

Uwagi: po zdobyciu pierwszej bramki, zawodnik atakuje kolejną.

Czas: 8x1minuta.

| 22

Prowadzenie + odbiór.

Przebieg, ograniczenia:

Zadaniem zawodników jest prowadzenie piłki w określonym polu. Na sygnał trenera (np. czerwoni) zadaniem nauczanych jest podać piłkę do bramki, następnie jak najszybciej odebrać wszystkie piłki przeciwnikom i wykonać podanie do bramki. Po stracie piłki (kiedy ta już jest w bramce), atakujący tworzy linię podania partnerowi.

Wskazówki i korekta:

- pressing i determinacja w odbiorze.

Uwagi: Zmiany broniących/atakujących.

Czas: 10 minut.



Prowadzenie piłki + bazy.

Przebieg, ograniczenia:

Zadaniem zawodników jest prowadzenie piłki i wykonywanie określonych zwodów. Na sygnał trenera zadaniem zawodników jest jak najszybsze wprowadzenie piłki do wskazanej bazy.

Modyfikacja: wprowadzamy 2, 3 zawodników broniących.

Wskazówki i korekta:

- prowadź piłkę szybko, krótko przy nodze.

Uwagi: Realizacja na jednej organizacji. W przerwach żonglerka (po koźle).

Czas: 10 minut.

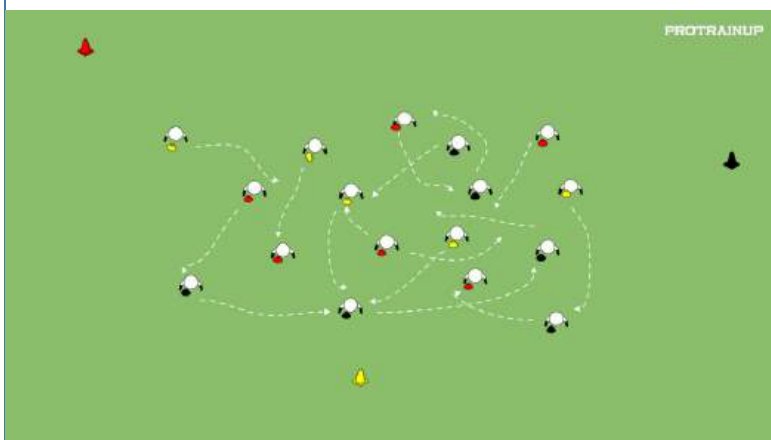


Zabawa ożywiająca - znajdź grupę.

Przebieg, ograniczenia:

Zawodnicy biegają wymieniając się znacznikami lub stożkami w 3-4 kolorach na gwizdek mają szybko dobiec do pachołka w tym kolorze który aktualnie posiadają. Trener może różnie modyfikować.

Czas: 10 minut.



1x1 przez otwarte bramki.

Przebieg, ograniczenia:

Celem zawodników nauczanych jest odbiór piłki i przeprowadzenie piłki przez otwarte bramki. Celem przeciwników jest wygranie pojedynku 1x1 i jw.

Wskazówki i korekta:

- doskocz do przeciwnika i jak najszybciej odbierz piłkę.

Uwagi: Czas jednej gry 30-45 s.

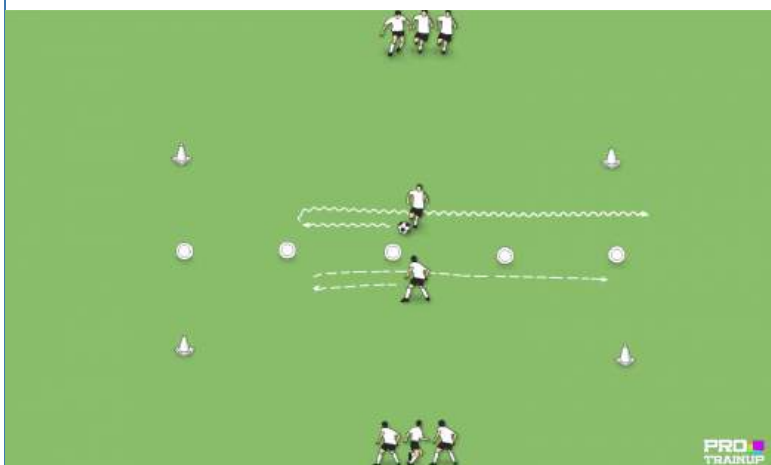


Lustro

Przebieg, ograniczenia:

Zawodnicy ustawieni naprzeciw siebie. Jeden z zawodników prowadzi piłkę do środka i tak próbuje zwieść przeciwnika, żeby jako pierwszy przeprowadzić piłkę przez wyznaczone bramki. Zawodnik bez piłki stara się nie ulec zwodom przeciwnika i pierwszy przebiec przez wybraną bramkę przez zawodnika z piłką. Trener koordynuje określając na przykład, że zawodnik z piłką może wykonać tylko jedną „nawrotkę”.

Czas: 15 minut.

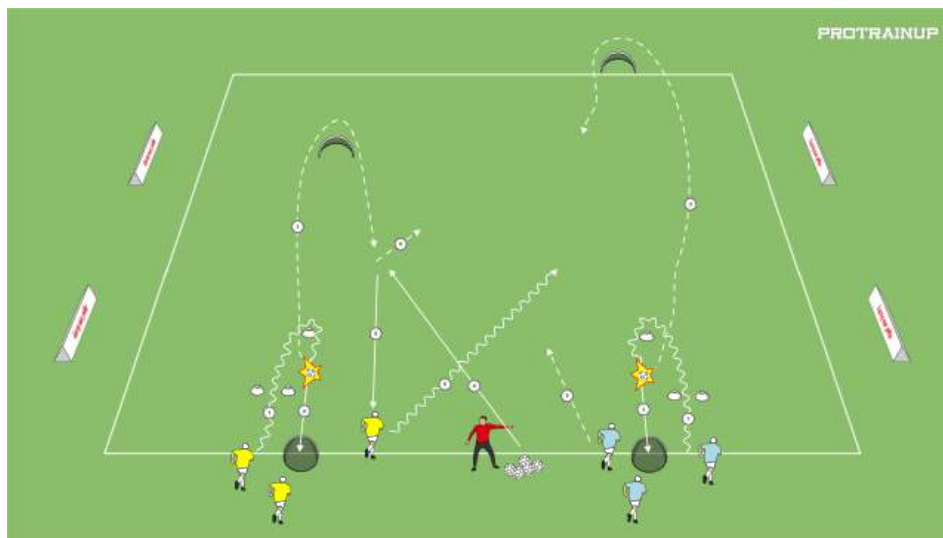




OD A DO Ż DLA ŻAKÓW



PROWADZENIE PIŁKI, ZMIANA KIERUNKU PROWADZENIA, PODANIE, BUDOWANIE PRZESTRZENI DECYZJA.



Na sygnał trenera zawodnicy (żółty i niebieski) wprowadzają piłkę w kierunku stożków, przy których wykonują jeden z wcześniej poznanych elementów technicznych (Slap Step Over). Po wyraźnej zmianie tempa prowadzenia kierują piłkę na stożek, gdzie wykonują dowolną zmianę kierunku prowadzenia, otwierają pozycję i oddają mocne podanie do bramki. Po zakończeniu zadania zawodnicy zmieniają kierunek i obiegają bramki znajdujące się po drugiej stronie pola gry. Zawodnik żółty wychodzi po piłkę zagrąną przez trenera i rozgrywa ją z partnerem. Następnie dochodzi do gry **2x1+1 obrońca wbiegający z bocznego sektora**. Zawodnicy w żółtych oznacznikach atakują jedną z dwóch bramek – bliższa punktowana za 1pkt. dalsza za 2 pkt. Zawodnicy niebiescy po odbiorze piłki atakują na dwie bramki ustawione po przeciwnej stronie boiska. Ćwiczenie charakteryzuje się wysoką intensywnością, którą możemy dodatkowo zwiększyć poprzez wprowadzenie drugiej piłki po skończonej pierwszej akcji.

Modyfikacja ćwiczenia:

- Ustawiamy bramki w jednej linii (zamiast łamanej), a zawodnik żółty obiega stożek. Zwiększamy przestrzeń gry i bramki punktujemy jednakowo, wyznaczając strefę strzału.
- Wprowadzamy element rywalizacji - sumujemy wszystkie bramki zdobyte w jednym cyklu ćwiczenia.
- Zamieniamy bramki znajdujące się przy zawodnikach na bramki otwarte. W pierwszej fazie ćwiczenia po zmianie kierunku prowadzenia piłki podanie jest kierowane do zawodnika ustawionego w otwartej bramce, który musi przyjąć piłkę kierunkowo w określonej stronie. Zawodnicy zdobywają punkt wprowadzając piłkę przez bramkę.

Dodatkowe warianty ćwiczenia:

Piłkę do gry wprowadza zawodnik żółty po wcześniejszym przeprowadzeniu jej między stożkami.

Główne akcenty szkoleniowe:

- zmiana tempa prowadzenia piłki,
- zmiana kierunku prowadzenia piłki,
- podanie i przyjęcie piłki,
- tworzenie linii podania,
- atakowanie wolnych przestrzeni,
- podejmowanie świadomych decyzji.

” Technika to nie jest to, co potrafisz zrobić z piłką, gdy nikt Ci nie przeszkadza. Technika to jest to, co potrafisz zrobić, gdy masz bardzo mało czasu i miejsca.

” Johan Cruyff



FUTBOLOVE ORLIKOWE



NAUCZANIE GRY W BRONIENIU W SYTUACJACH 2x2

Zieleńczanka Zielonki od czterech lat uczestniczy w Programie Certyfikacji Szkółek PZPN na poziomie brązowym. W tym czasie klub systematycznie realizuje program szkolenia PZPN, wzbogacając go o własne pomysły, doświadczenia oraz spostrzeżenia trenerów. Proces treningowy jest każdorazowo dostosowywany do poziomu sportowego oraz mentalnego zawodników, tak aby zapewnić optymalne warunki rozwoju dla każdej grupy.

Zieleńczanka Zielonki to szkołka piłkarska zrzeszająca ponad 300 zawodników. W kategorii Orlik funkcjonują cztery drużyny, podzielone według poziomu umiejętności, co pozwala na lepsze dopasowanie procesu szkolenia do indywidualnych potrzeb dzieci. Klub nie prowadzi selekcji - trenować może każde dziecko, które chce rozwijać swoją pasję do piłki nożnej. Treningi realizowane są w oparciu o wytyczne programu szkolenia PZPN, z uwzględnieniem realności środków treningowych oraz odpowiedniej struktury jednostki treningowej.

Prezentowany konspekt został opracowany w ramach drugiego mikrocyklu - bronienie i koncentruje się na nauczaniu zasady asekuracji z akcentem działania odbioru piłki, gdzie realizowany jest cel odbiór piłki w pressingu wysokim. Zadania treningowe są dostosowane do poziomu grupy oraz oparte o program szkolenia PZPN.

25 |

Część wstępna

RYWALIZACJA MOTORYCZNA

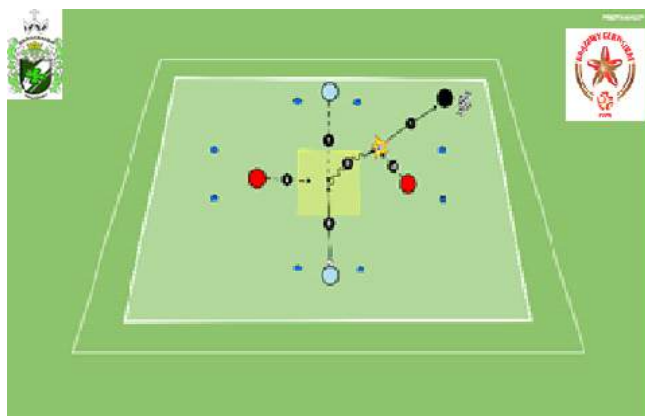
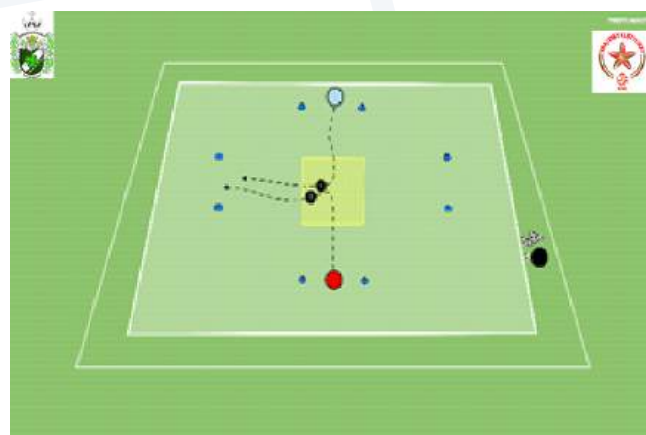
Zadaniem zawodników jest rywalizacja motoryczna do bramek przelotowych. Zawodnicy wbiegając jednocześnie w strefę, grają w „marynarza”. Wygrany wybiera kierunek (w przypadku remisu - zawodnik wyznaczony przez trenera). Zadaniem goniącego jest dogonić przeciwnika.

Wskazówki i korekta:

- jakość ćwiczenia motorycznego, szybkość.

Uwagi: Forma rywalizacji (punktacja) dwie organizacje.

10 minut



GRA 1+1x2

Celem zawodników nauczanych jest odbiór piłki i podanie do trenera lub utrzymanie się przy piłce. Celem przeciwników jest przeprowadzenie piłki przez jedną z czterech bramek przelotowych wbiegając wcześniej w wyznaczony kwadrat. Nauczani doskaczą w momencie gdy przeciwnik wprowadził piłkę do kwadratu.

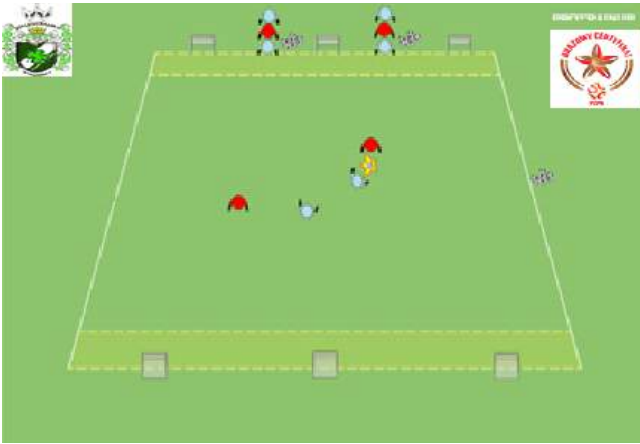
Wskazówki i korekta:

- determinacja w odbiorze.

Uwagi: Realizacja na dwóch organizacjach. Zmiany nauczanych.

10 minut

Część główna I



GRA 2x2 Z PRZEJŚCIEM DO OBRONY

Zawodnicy w dwójkach podzieleni na dwie drużyny. Zadaniem atakujących jest zdobycie strefy strzału i finalizacja do jednej z trzech mini-bramek. Obrońcy mają za zadanie odbiór piłki i strzał do jednej z trzech mini bramek lub przerwanie akcji. W momencie przerwania akcji piłkę wprowadza kolejna dwójka, a atakujący stają się obrońcami.

Wskazówki i korekta:

- szybka reakcja,
- doskok do przeciwnika,
- asekuracja obronna.

20 minut

GRA 2x2+BR

Celem zawodników nauczanych jest odbiór piłki i zdobycie przestrzeni (podanie do mini bramki lub wprowadzenie piłki do strefy). Celem przeciwników jest zdobycie bramki.

Ograniczenie: pierwsze podanie od trenera do zawodnika z przeciwnikiem na plecach.

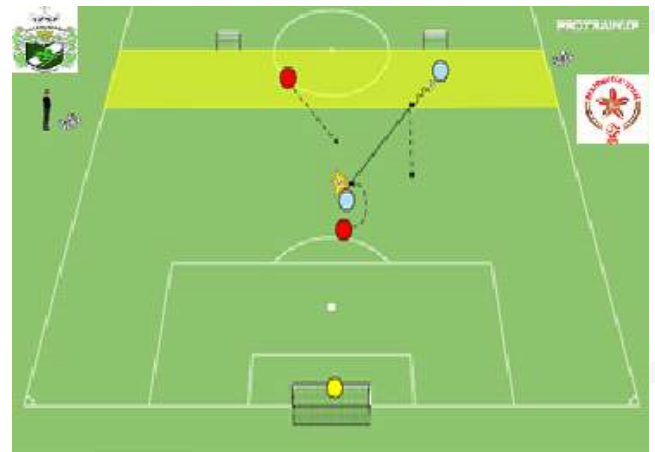
Wskazówki i korekta:

- zaatakowanie piłki przed, w momencie przyjęcia lub w momencie obracania się z piłką atakującego,
- ustawienie takie by obserwować piłkę i przeciwnika.

Uwagi:

- dwie organizacje,
- zmiany w parach.

20 minut



26

Część główna II



GRA BR+6x6+BR

Celem zawodników nauczanych (czerwoni) jest odbiór piłki (zachęcamy do odbioru w strefie wysokiej), następnie zdobycie bramki. Celem przeciwnika jest zdobycie bramki.

Wskazówki i korekta:

- dobiegnięcie do rywala,
- wyhamowanie,
- ustawienie ciała (pozycja boczna),
- wejście między zawodnika a piłkę,
- determinacja w odbiorze piłki.

Uwagi:

- zmiany pozycji,
- zmiany składów,
- gdy w drużynie mamy zawodników, którzy rzadziej odbierają piłkę, trener może wybrać po dwóch zawodników z obu zespołów, którzy, gdy odbiorą piłkę otrzymują punkt dla swojej drużyny.

20 minut

Część końcowa

Decyzja trenera - przedłużenie gry lub praca nad deficytami w formie pracy nad doskokiem i atakiem na piłkę. W momencie podania do atakującego startuje obrońca, który ma zadanie zablokować uderzenie na dużą bramkę lub odebrać piłkę i strzelić do bramki małej. Obrońca po akcji ustawia się na koniec rzędu, strzelec staje się obrońcą, a podający piłkę ustawia się jako atakujący.

Wskazówki i korekta:

- atak na piłkę,
- czas reakcji.

Uwagi:

- dwie organizacje.

10 minut



**Co zrobiłeś dobrze?
Nad czym musisz więcej pracować?
Jak oceniasz swój poziom zmęczenia?**



Michał Żywczak - prezes, trener koordynator i administrator certyfikacji w klubie Zieleńczanka Zielonki. Jestem również koordynatorem regionalnym w nowym programie Małopolskiego Związku Piłki Nożnej pod nazwą „Małopolski program identyfikacji talentów” w roczniku U-11.



METODYKA MŁODZIKA



NAUCZANIE GRY W ATAKOWANIU. BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY W SYTUACJI 4x4.

Część wstępna

WPROWADZENIE - WYMIANA PODANIOWA

Przebieg, ograniczenia: zadaniem zawodników jest zdobycie przestrzeni oraz podanie do mini bramki.

Ograniczenia:

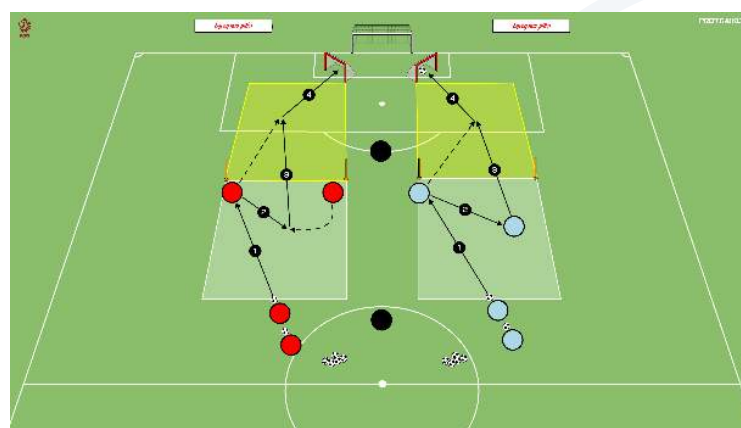
- linia spalonego.

Wskazówki i korekta:

- podanie i przyjęcie piłki,
- wyjście na pozycję,
- kontrola linii spalonego.

Uwagi: realizacja na kilku organizacjach jednocześnie, zmiany zawodników, inne ustawienie zawodników.

10 minut



| 28

FG 1x1 + AKCENT MOTORYCZNY

Przebieg, ograniczenia: celem zawodników nauczanych (czerwoni) jest podanie do mini bramki. Celem przeciwników (niebiescy) jest odbiór piłki i podanie do trenera.

Ograniczenia: startowa odległość między zawodnikami.

Wskazówki i korekta:

- determinacja,
- tempo.

Uwagi: realizacja na dwóch organizacjach, optymalny czas na odpoczynek.

10 minut

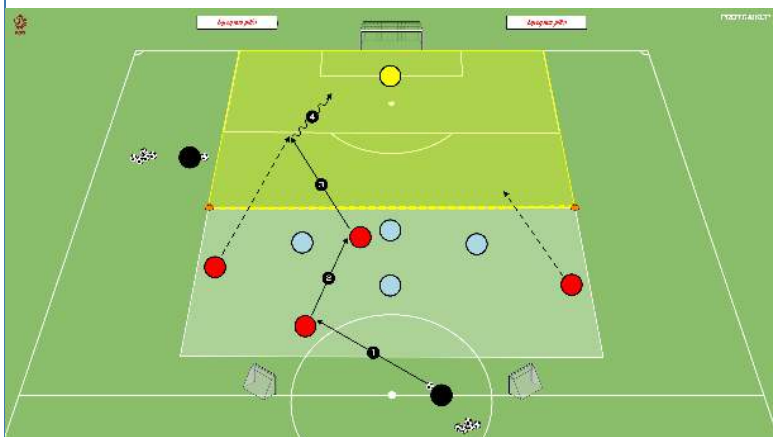
”

**Dyscyplina to wybór między tym,
czego chcesz teraz,
a tym, czego chcesz najbardziej.**

”

Abraham Lincoln

Część główna



FG 4x4+BR

Przebieg, ograniczenia: celem zawodników nauczanych (czerwoni) jest zdobycie bramki. Celem przeciwników (niebiescy) jest odbiór piłki i zdobycie przestrzeni.

Ograniczenia: linia spalonego.

Wskazówki i korekta:

- podanie i przyjęcie piłki,
- wyjście na pozycję,
- kontrola linii spalonego,
- finalizacja.

Uwagi: realizacja na dwóch organizacjach, zmiany zawodników, krótkie przerwy na korektę, dodatkowa piłka od trenera.

30 minut

GRA BR+6x6+BR

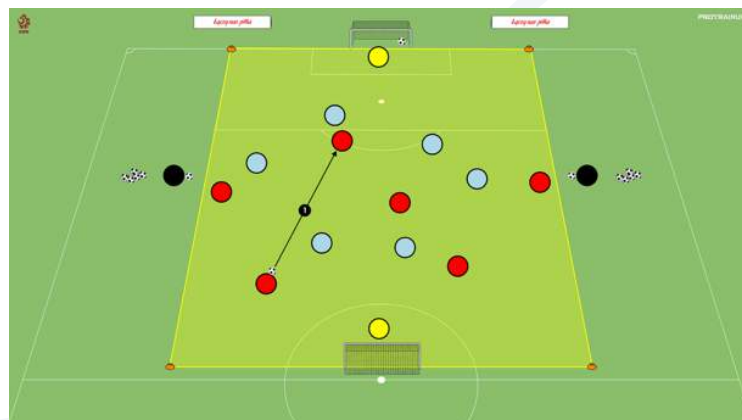
Przebieg, ograniczenia: celem zawodników nauczanych (czerwoni) jest zdobycie bramki. Celem przeciwników (niebiescy) jest odbiór piłki i zdobycie bramki.

Wskazówki i korekta:

- podanie i przyjęcie piłki,
- wyjście na pozycję,
- kontrola linii spalonego,
- finalizacja.

Uwagi: realizacja na jednej organizacji, zmiany zawodników, krótkie przerwy na korektę, dodatkowa piłka od trenera.

30 minut



Część końcowa



RYWALIZACJA INDYWIDUALNA

Przebieg, ograniczenia: celem zawodników jest w żonglerce zadaniowej zdobyć jedną linię końcową i wrócić na start.

Ograniczenia: deficyt czasu.

Wskazówki i korekta:

- jakość wykonania,
- determinacja.

Uwagi: forma rywalizacji. Dwie organizacje.

10 minut



TRAMPKARZA TAJNIKI



DOSKONALENIE DZIAŁAŃ TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH Z GŁÓWNYM AKCENTEM NA PRZYJĘCIE KIERUNKOWE PIŁKI.



Rozgrzewka:

1. Zbiórka, przedstawienie celów treningu.

Czas: 2 min.

2a. Ćwiczenia biegowe, koordynacyjne.

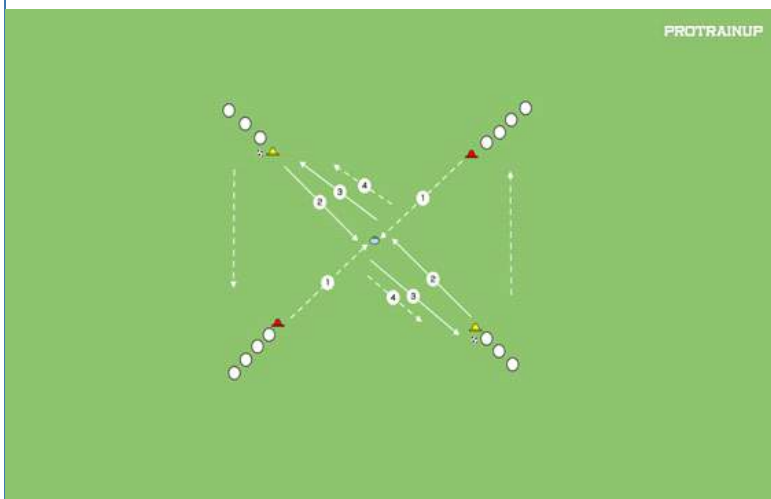
Czas: 8 min.

2b. Doskonalenie podań z przyjęciem kierunkowym piłki, bieg ze zmianą kierunku.

Pole ćwiczenia: 20m x 20m.

Czas: 8 min + 1 min przerwa na wodę.

Punkty coachingowe: jakość podań i przyjęć, dostosowanie siły, odpowiednia intensywność ćwiczeń, motoryka.



3. Doskonalenie podań z elementami wyjścia na pozycję i przyjęcia kierunkowego. | 30

Pole ćwiczenia: 20m x 20m.

Czas: 10 min.

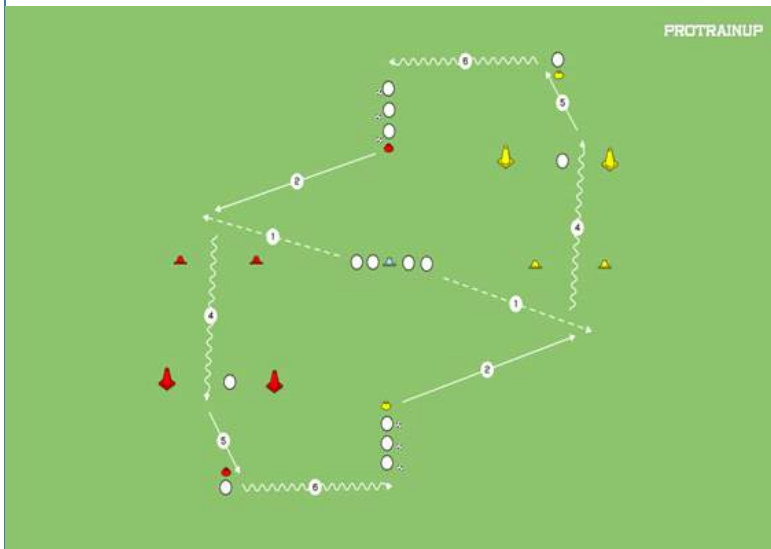
Punkty coachingowe: jakość podań i przyjęć, dostosowanie siły, pozycja otwarta, wyjście na pozycje.

”

**Gdziekolwiek, kiedykolwiek będziesz
– nigdy nie wątp w siebie.**

Jacek Magiera

”



Gra taktyczna 8x6, otwarcie do strefy niskiej z akcentem przyjęcia kierunkowego.

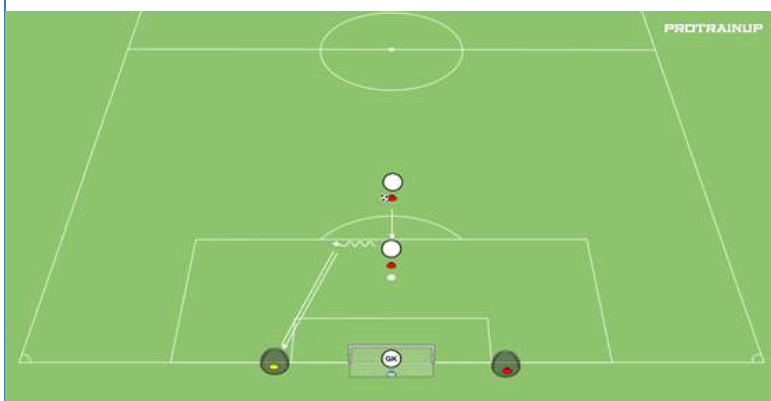
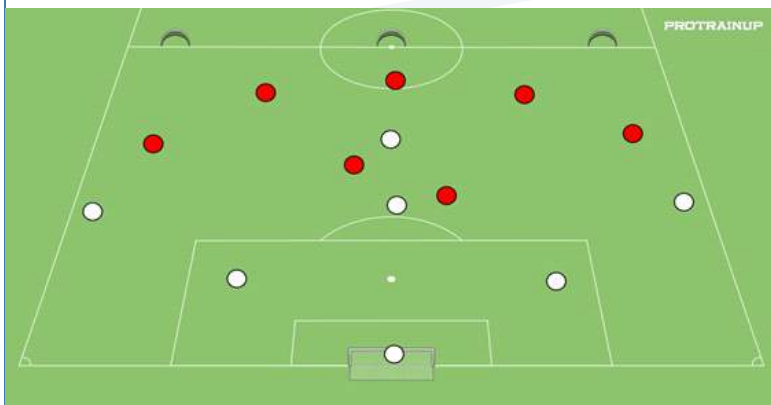
Grę rozpoczyna bramkarz wznowieniem z „piątki”. Wymiana podań na 2 kontakty, po ich wykonaniu punkt zdobywamy przez „wstrzelenie” piłki do jednej z trzech małych bramek. Drużyna „czerwonych” po przejęciu piłki ma maksymalnie 10 s na kontratak celem zdobycia bramki.

Progresja: po ośmiu podaniach finalizacja, różne bramki aktywne.

Czas: 2x10 min.

Punkty coachingowe: otwarcie gry, zmiana centrum gry, ruch bez piłki, wykorzystanie przewagi liczebnej, doskok do przeciwnika, wysoka obrona, aktywny pressing.

31 |



4. Forma ściśła

Zawodnicy grają na dwie strony, przechodząc o jedną pozycję dalej. Środkowi mają za zadanie wybiec na pozycję, przyjęć kierunkowo przez bramkę ze stożków i wykonać określone zadania.

Progresja 1: po przyjęciu gry na trzy podania o jedną linię dalej.

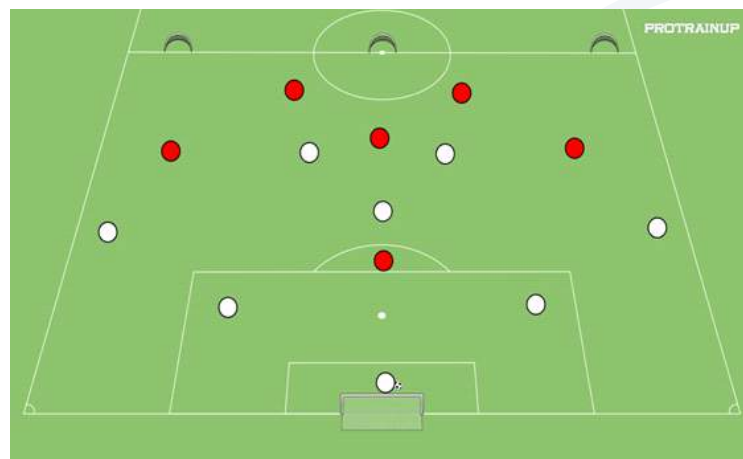
Progresja 2: gra 1x1 zawodnik w bramce plus podanie.

Progresja 3: podanie przez bramkę.

Czas: 15 min.

Pole gry: 30x40 m.

Punkty coachingowe: wybiegnięcie na pozycje, ruch bez piłki, timing, otwarta pozycja ciała, rozegranie piłki do bocznej strefy, technika i siła podania na nogę dalszą, przyjęcie kierunkowe, szukanie linii podania, obserwacja przestrzeni.



Gra dowolna 7x7

Punkty coachingowe: otwarcie gry, szybka zmiana centrum gry, ruch bez piłki, wsparcie zawodnika z piłką.

Czas: 15 min.

Traf do celu.

Zawodnik po podaniu i przyjęciu kierunkowym strzela do jednej z trzech bramek.

Żonglerka w parach.

Czas: 7 min.

Podsumowanie treningu, pożegnanie.

Czas: 3 min.



SZKOŁA
TRENERÓW

KONFERENCJA DLA TRENERÓW PIŁKI NOŻNEJ

PIŁKA AMATORSKA OD PASJI DO PROFESJONALIZMU

17 MAJA 2026

SYNERISE ARENA KRAKÓW - STADION MIEJSKI IM. HENRYKA REYMANA W KRAKOWIE
UL. REYMONTA 20 - KRAKÓW

TRENINGI POKAZOWE

- ▶ TRAMPKARZ
- ▶ JUNIOR
- ▶ A KLASA
- ▶ V LIGA

WARSZTATY SZKOLENIOWE

- ▶ PSYCHOLOGIA
- ▶ MOTORYKA
- ▶ TECHNIKA
- ▶ TAKTYKA



REJESTRACJA
WWW.PZPN24.PZPN.PL



TREŚCI JUNIORSKIE



FINALIZACJA. ATAK. WBIEGNIĘCIE ZA LINIĘ OBRONY. ZDOBYCIE BRAMKI.

Część wstępna



DOSKONALENIE PODAŃ/PRIZYJĘĆ „Y”

Przebieg, ograniczenia:

- Zbiórka.
- Przywitanie.
- Omówienie.

5 minut

- Sekwencja podań w sposób określony przez trenera.
- Przejście za podaniem.

Wskazówki i korekta: Pozycja otwarta.

Uwagi: Siła podania, szybkość wykonania.

15 minut

33 | FINALIZACJA 2vsBR

Przebieg, ograniczenia:

Zawodnicy wykonują podania z dwójką ustawioną w centrum.

Wskazówki i korekta:

- Timing.
- Szybkość.
- Celność.

Uwagi: Zmiany zawodników środkowych.

20 minut



Część główna



GRA 6vs4+BR

Przebieg, ograniczenia:

Czerwoni - atak i finalizacja na dużą bramkę.
Biali - odbiór piłki, współpraca 4 w linii, przechwyty, podanie do jednej z 3 bramek (imitacja zaw. 7,9,11)

Wskazówki i korekta:

- Szybkość działań w ataku.
- Tworzenie linii podania.
- Wbiegnięcie za linię obrony.

Uwagi:

- Modyfikacja.
- Korekta.
- Feedback.

20 minut



GRA 7+BR vs 7+BR

Przebieg, ograniczenia:

- Gra na połowie boiska.
- Kontrola linii spalonego.

Wskazówki i korekta:

- Tworzenie linii podania.

Uwagi: Nacisk na realizację tematu zajęć.

25 minut

Część końcowa

Przebieg, ograniczenia:

- Omówienie Treningu.
- Zebranie Sprzętu.

Uwagi: Stan sprzętu, ilość.

5 minut



**Wielkich rzeczy nie robi się
pod wpływem impulsu, ale
poprzez serię małych rzeczy
połączonych razem.**

Vincent van Gogh





KLASA ABC



OTWARCIE I BUDOWANIE GRY. OBRONA ŚREDNIA. FAZY PRZEJŚCIOWE.

Prowadzę drużynę Ekler Baranówka występującą w rozgrywkach A klasy. Trenujemy dwa razy w tygodniu więc myślę, że tak jak większość drużyn B/A klasy bądź ligi okręgowej. Jako że ilość treningów nie jest duża, żeby od strony organizacyjnej wykorzystać możliwie dobrze czas treningu, preferuję proste środki treningowe, które często powtarzam, zmieniając w tych środkach cele gry oraz działania.

OTWARCIE / BUDOWANIE GRY + FAZA PRZEJŚCIOWA A/O.

Przebieg: Drużyna "coachowana" (żółta) rozpoczyna grę z otwarcia. Ich celem jest zdobycie jednej z dwóch bramek. Jeśli nie mam do dyspozycji bramkarzy, ustawiam małe bramki które imitują podanie.

Główne punkty coachingowe to zidentyfikowanie struktury gry przeciwnika oraz wyprowadzenie piłki "wyżej" według określonych zasad.

Drużyna czerwona po udanym pressingu i odbiorze piłki strzela do bramki. Po skończonej akcji drugą piłkę wprowadza zawodnik czerwony (10).

Faza przejściowa z ataku do obrony dla drużyny żółtej.

Główny nacisk kładę na asekurację ataku i przewidywanie ewentualnej straty piłki przez dalszych obrońców, którzy nie biorą bezpośrednio udziału w wyprowadzaniu / budowaniu gry.



OBRONA ŚREDNIA + FAZA PRZEJŚCIOWA O/A

Przebieg: Drużyna coachowana (żółta) ustawiona według określonej struktury. Akcję rozpoczyna zawodnik drużyny czerwonej (4). Po wgraniu piłki czerwoni grają atak pozycyjny z zamiarem zdobycia bramki. Po odbiorze piłki faza przejściowa O/A dla żółtych.



W obu środkach treningowych możliwe zmiany celu, zasad gry czy działań. Możliwe ograniczenie bądź dodanie liczby atakujących bądź dodanie presji czasu po odbiorze piłki.



FUTBOL Kobiet



OSWAJANIE Z PIŁKĄ. GRY I ZABAWY Z PIŁKĄ W KATEGORII SKRZATEK I ŻACZEK.

WYŚCIGÓWKI.

Wyścigówki podzielone są na cztery drużyny. Każda ma swój garaż w którym pod niektórymi pachotkami ukryte są paliwa (piłeczki tenisowe). Zadaniem wyścigówek jest wjechać do innego garażu i użyć turbo (uderzyć piłką) do wybranego pachotka. Jeśli wyścigówka znalazła piłeczkę tenisową to zabiera ją do swojego garażu, jeśli nie to biegnie do następnego szukać paliwa.

Punkt dla wyścigówek, które na koniec zabawy będą miały najwięcej uzbieranego paliwa.

Modyfikacja: przed każdym garażem staje superkierowca, który wykopuje piłki innym wyścigówkom.



KSIĘŻNICZKI DO ZAMKU.

„Księżniczki” podzielone są na trzy grupy. Mają za zadanie pokonać tor przeszkód, który wyczarował czarownik. Następnie zabierają piłkę ze stożka i odprowadzają ją do zamku odpowiadającemu kolorowi stożka z którego zabrały piłkę. Zabierają swój stożek i wracają do drużyny.

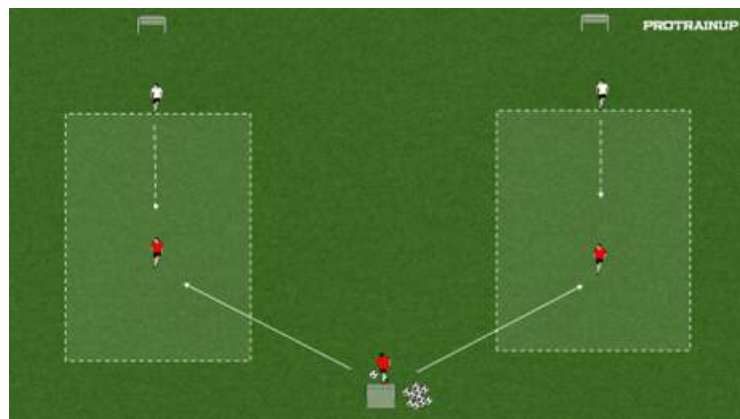
- Punkt dla drużyny, która będzie miała pod koniec rywalizacji najwięcej stożków.
- Dodatkowy punkt dla księżniczki, która zaprowadzi najwięcej piłek do zamków.

Modyfikacja: Przed zamkami pojawiają się czarnoksiężnicy, którzy wybijają piłkę księżniczkom. Natomiast księżniczki pokonują tor przeszkód od początku z piłką przy nodze i zaprowadzają piłkę do dowolnego zamku.

OTWARCIE GRY OD BRAMKI DO GRY 1X1.

Ćwiczenie rozpoczyna zawodniczka w bramce otwierając grę raz do lewej a raz do prawej strony. W momencie podania piłki do danej zawodniczki, która próbuje zdobyć bramkę, rusza obrońca, który ma za zadanie odebrać piłkę i wyprowadzić piłkę za daną strefę bądź oddać strzał na bramkę.

Modyfikacja: Dołożenie jeszcze jednej atakującej co daje pojedynki 2x1.





Z PARKIETU FUTSALU



PRESSING WYSOKI. ZACHOWANIA INDYWIDUALNE W OBRONIE.

Wprowadzenie / organizacja przed treningiem

Na początku treningu, w miarę możliwości organizacyjnych, zawodnikom prezentowany jest krótki materiał wideo (ok. 5 minut) pokazujący przykłady skutecznego krycia indywidualnego i zachowań obronnych w wysokim pressingu w wykonaniu zawodników na wysokim poziomie. Celem jest zwrócenie uwagi na postawę obrońcy, doskok do przeciwnika z piłką, zamknięcie środka boiska oraz intensywność działań w obronie.

Temat jednostki: pressing wysoki – zachowania indywidualne w obronie i krycie indywidualne.

Cel główny: doskonalenie zachowań zawodników w pressingu wysokim.

Cele szczegółowe:

- właściwy doskok do przeciwnika z piłką,
- zamknięcie środka boiska,
- krycie indywidualne.

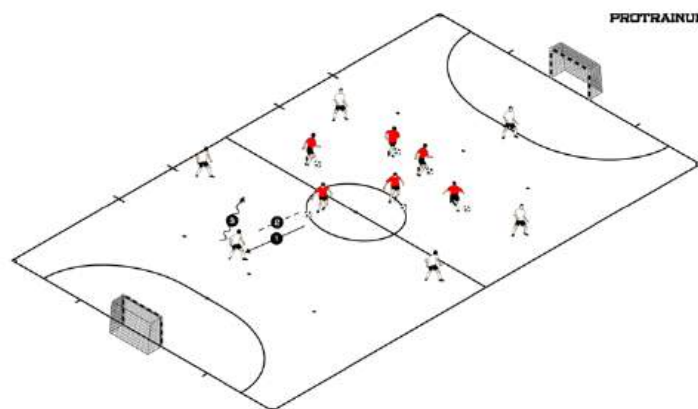
37 |

Rozgrzewka / część wstępna - zachowania indywidualne w obronie

Cel: doskonalenie postawy obrońcy, właściwego dystansu do przeciwnika z piłką oraz zamknięcia środka boiska.

Przebieg, ograniczenia: połowa zawodników ustawia się na obwodzie koła, twarzą do środka. Druga połowa z piłkami porusza się wewnątrz koła. Zawodnik z piłką podaje do partnera na zewnątrz i natychmiast dobiega do niego zgodnie z zasadą: „piłka biegnie - ja biegnę, piłka się zatrzymuje - ja się zatrzymuję”. Po doskoku przyjmuje pozycję obronną i zamyka zejście do środka. Zawodnik na zewnątrz przyjmuje piłkę i rozpoczyna krótki pojedynek 1x1. Po akcji następuje zmiana ról. Obrońca doskakuje na odległość ok. 1–1,5 m.

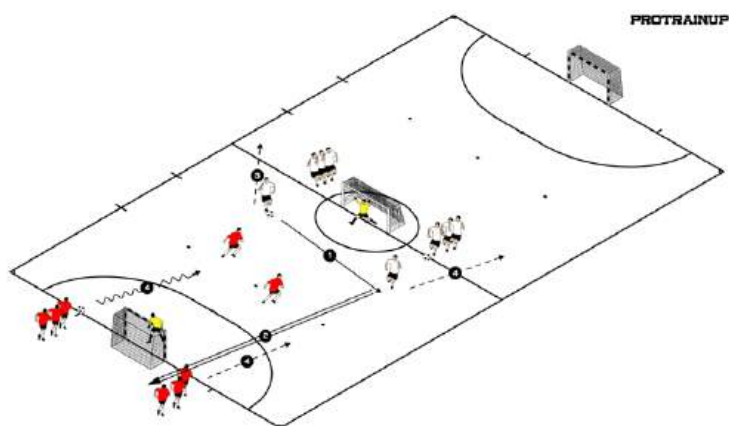
Wskazówki i korekta: niska pozycja obronna, jedna noga lekko wysunięta, ręce szeroko. Doskok zdecydowany, ale pod kontrolą. Ustawienie ciała ma kierować przeciwnika na zewnątrz i zamykać środek boiska.



Modyfikacje / warianty:

- przyjęcie pod podeszwą i próba wejścia do środka,
- przyjęcie kontrujące i krótki pojedynek 1x1,
- prowadzenie piłki po obwodzie koła, obrońca wypycha przeciwnika na zewnątrz,
- cofanie z piłką, obrońca skraca dystans krokiem odstawnym.

Gra 2x2 – właściwy doskok do przeciwnika



Modyfikacje / warianty:

- gra na 3 kontakty,
- ograniczenie czasu na oddanie strzału,
- dodatkowy punkt za odbiór piłki w wysokim pressingu.

Cel: doskonalenie doskoku do przeciwnika z piłką, zamknięcia środka boiska oraz krycia indywidualnego w grze 2x2.

Przebieg, ograniczenia: gra 2x2 odbywa się na połowie boiska do futsalu. Zawodnicy wchodzi do gry parami. Po każdym aucie, strzale lub zakończeniu akcji para schodzi z boiska, a na jej miejsce wchodzi kolejna. Wznowienie wykonuje drużyna, która powinna być przy piłce. Zadaniem zespołu broniącego jest jak najszybszy doskok do przeciwnika z piłką i uniemożliwienie szybkiej finalizacji. W obronie obowiązuje krycie indywidualne.

Wskazówki i korekta: obrońca powinien doskakiwać szybko, ale pod kontrolą. Zbyt późny doskok daje rywalowi czas na strzał, a zbyt bliski ułatwia przegranie pojedynku 1x1. Zwracamy uwagę na niską pozycję, właściwy dystans i ustawienie ciała zamykające środek.



**Jeśli wszyscy razem
idą naprzód,
sukces sam się
o siebie zatroszczy**

Henry Ford



| 38

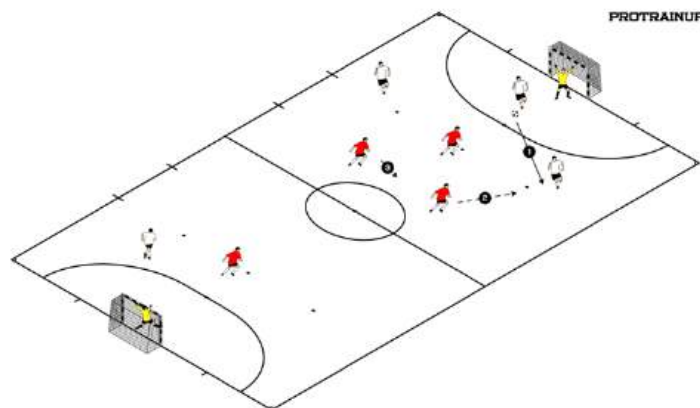


Gra końcowa 4x4 + BR – pressing wysoki z kryciem indywidualnym

Cel: doskonalenie krycia indywidualnego, presji na piłkę oraz zamknięcia środka boiska w grze właściwej.

Przebieg, ograniczenia: gra 4x4 + bramkarze na całym boisku. Zespół podzielony jest na 3 drużyny. Dwie drużyny grają, trzecia odpoczywa. Zmiana następuje po 3 minutach lub po straconej bramce. Każdą akcję wznawia bramkarz drużyny atakującej. Drużyna broniąca stosuje pressing wysoki z kryciem indywidualnym. Drużyna atakująca gra maksymalnie na 3 kontakty, a piłka musi pozostawać w ruchu. Zawodnicy broniący nie odbierają piłki w kontakcie, lecz przez presję i przecinanie linii podań.

Wskazówki i korekta: szybki doskok do piłki, krycie przeciwnika, zamknięcie środka boiska i odcięcie podań do przodu. Zwracamy uwagę na ustawienie ciała, dystans do przeciwnika i współpracę całego zespołu w pressingu.



Modyfikacje / warianty:

- bramka zdobyta po przechwycie na połowie przeciwnika liczy się podwójnie

Podsumowanie końcowe

Na zakończenie treningu trener przeprowadza krótkie podsumowanie w formie rozmowy z zawodnikami. Zadaje pytania:

- co wynieśli z dzisiejszego treningu,
- czego się nauczyli,
- nad czym muszą jeszcze pracować.

Słowo od trenera

Krycie indywidualne w wysokim pressingu wymaga od zawodników broniących bardzo dobrych umiejętności i zachowań indywidualnych. W futsalu, gdzie gra toczy się z dużą intensywnością i na małej przestrzeni, nawet najmniejszy błąd w obronie może prowadzić do utraty bramki. Aby drużyna właściwie funkcjonowała w obronie i realizowała założenia taktyczne trenera, zawodnicy muszą posiadać dobrze rozwinięte umiejętności indywidualne, takie jak postawa w obronie, percepcja, przewidywanie, komunikacja, intensywność działania, praca rąk i nóg, orientacja przestrzenna. To właśnie te elementy stanowią podstawę skutecznej obrony indywidualnej - zarówno w obronie niskiej, jak i wysokiej. Dlatego powinny być one kształtowane od najmłodszych lat. Umiejętności rozwijane w futsalu mają również duże znaczenie w szkoleniu zawodników piłki nożnej. Ważne jest także tworzenie na treningu trudnych i wymagających warunków, w których zawodnicy popełniają błędy, ponieważ to właśnie one przyspieszają proces uczenia się.



W BRAMCE



TRENOWANIE BRAMKARZY PRZY JEDNEJ JEDNOSTCE TRENINGOWEJ W MIKROCYKLU TRENINGOWYM. NA PODSTAWIE AKADEMII AP 21 CHRZANÓW W MEZOCYKLU MIESIĘCZNYM W KATEGORII ŻAK, ORLIK, MŁODZIK.

W tym artykule chciałbym przedstawić model szkolenia w Akademii AP 21 Chrzanów na podstawie jednej jednostki treningowej w młodszych kategoriach wiekowych. Jest to model szkolenia oparty o jedną jednostkę w tygodniu, zawierający poszczególne elementy gry bramkarza.

Wiele akademii na poziomie amatorskim w naszym województwie ma dochodzącego trenera bramkarzy, który prowadzi tylko jeden trening w mikrocyklu dla danej kategorii wiekowej.

Warto każdą jednostkę treningową maksymalnie wykorzystać z odpowiednim planem treningowym przynoszącym założone efekty pracy. Pamiętajmy o tym, że Ci młodzi bramkarze lub bramkarki trafią do piłki seniorskiej za około 10 lat, a pozycja bramkarza cały czas się zmienia wyznaczając nowe ścieżki rozwoju.

Mimo ogromnego znaczenia fazy atakowania bramkarza pamiętajmy o tym, że podstawowym zadaniem każdego z bramkarzy jest bronienie. Rolą każdego z trenerów bramkarzy jest wyposażyć młodego adepta w podstawowe techniki bronienia aby mógł być skuteczny w bramce nie zapominając o tym że mnóstwo czynników (np. warunki fizyczne) ma wpływ na to czy kiedykolwiek ten zawodnik dostanie szansę gry na profesjonalnym poziomie.

40

CHARAKTERYSTYKA BRAMKARZY W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH

Kategoria Żak

Rozmiar bramki 3 x 1,55 m.

Liczba zawodników 5 x 5

W kategorii żak bramkarze nie są jeszcze stali, jest to pozycja zmienna i każdy z zawodników powinien na niej spróbować w dowolnej części meczu lub treningu, aczkolwiek warto już wypatrzeć chłopców, którzy intuicyjnie stają na bramce i chcą zatrzymać strzały. Kandydat na bramkarza w tej kategorii wiekowej powinien przede wszystkim być odważny, gra na bramce powinna być dla niego przyjemnością i sam powinien wykazywać chęci gry na bramce. Sprawność ogólna to ważny element selekcji bramkarza. Powinien posiadać podstawowe wzorce ruchowe z czołgania, przetaczania, aby kontakt z podłożem nie sprawiał bólu lub dyskomfortu. Umiejętność gry nogami pozwalająca na swobodne otwarcie gry od bramki. Umiejętność chwytu piłki, i sposobów bronienia poznanymi technikami w treningu bramkarskim, zwłaszcza w sytuacjach 1x1 z przeciwnikiem.





Kategoria Orlik

Rozmiar bramki 5 x 2 m.

Liczba zawodników 7 x 7

W tej kategorii wiekowej chcemy mieć już bramkarza nominalnego. Oczywiście może on grać jako zawodnik w polu, ale jest już przygotowywany przez trenera do gry w bramce.

W związku z większymi bramkami, wymagania wobec bramkarza są o wiele wyższe. Przejście z mniejszej bramki na bramkę orlikową sprawia ogromne problemy, zwłaszcza w orliku młodszym. Każdy z tych młodych zawodników ma inne warunki fizyczne i rozwija się w swoim tempie, dlatego w tej kategorii wiekowej warto być cierpliwym i pozwolić rozwijać pasję bramkarstwa. Sprawność ogólna musi pozwolić bramkarzowi na wykonywanie rzutów z upadkiem, odpowiedni zakres ruchomości i mobilności zwłaszcza przy sytuacjach 1x1 (duży blok). Powinien również cechować się odpowiednią szybkością i zwinnością, dzięki czemu będzie mógł poruszać się po całym polu karnym i przed nim.

Umiejętność gry nogami musi być na dobrym poziomie, bramkarz powinien umieć wykonać podanie średnie lewą i prawą nogą i spokojnie operować piłką, będąc dodatkowym zawodnikiem w fazie budowania.

Działania w bramce po roku szkolenia w kategorii żak wchodzi na wyższy poziom. Bramkarze będą spotkać się z wszystkimi rodzajami sytuacji meczowych, dlatego muszą posiadać podstawową technikę (chwyt bez upadku, chwyt z upadkiem, 1x1, gra na przedpolu, gra poza polem karnym) we wszystkich zakresach działania

41 |

Kategoria Młodzik

Rozmiar bramki 5 x 2 m

Liczba zawodników 9 x 9

Ta kategoria wiekowa jest bardzo ważna dla bramkarza. Nie zmieniają się rozmiary bramki i bramkarze po dwóch latach treningu bramkarskiego w kategorii orlik powinni mieć podstawowe umiejętności techniczne pozwalające na skuteczną grę w bramce. W tej kategorii wiekowej bramkarz wykonuje już wszystkie elementy techniczne w fazie bronienia.

W młodziku bramkarze coraz częściej spotykają się z dośrodkowaniami. Jest to bardzo trudny element, z którym bramkarze nawet na najwyższym poziomie mają problemy. W tej kategorii wiekowej powinniśmy doskonalić chwyt piłkę w wyskoku, a w młodziku starszym rozpocząć nauczanie piąstkowania. Bramkarze posiadają odpowiednie warunki fizyczne do gry na małej bramce i podstawowe cechy motoryczne pozwalające skutecznie podejmować decyzje i wykonać skuteczną interwencję. Zmienia się rozmiar boiska i to wpływa na fazę atakowania. Bramkarz powinien umieć podanie na średnie i dalsze odległości oraz wykonać wyrzut ręką na średnią odległość, rozpoczynając kontratak swojej drużyny.



Moim zdaniem dobrym rozwiązaniem w młodziku starszym jest rozpoczęcie treningów bramkarskich na pełnowymiarowej bramce. W ten sposób poprzez roczny trening są już zaznajomieni z dużą bramką i po przejściu do kategorii trampkarz łatwiej jest im funkcjonować na pełnowymiarowym boisku i bramce o największych wymiarach.

SELEKCJA

Od lat istnieje spór między trenerami kiedy rozpocząć trening bramkarski. W naszym kraju ta pozycja jest bardzo mocna i od pokoleń mamy wspaniałych bramkarzy grających w najlepszych klubach Europy. Dzięki temu wielu młodych zawodników i zawodniczek chce zostać właśnie bramkarzami. Ta funkcja w akademiach bardzo mocno się rozwija i dzięki temu nawet najmłodszy kandydaci mogą mieć zajęcia z trenerem bramkarzy. Nie ma złotego środka kiedy rozpocząć treningi bramkarskie, ponieważ ta pozycja oprócz techniki piłkarskiej, bramkarskiej i wysokiej sprawności ogólnej jest również uwarunkowana warunkami fizycznymi i odwagą, na które trener nie ma wpływu. Możemy rozwijać bramkarza nawet od 8 roku życia, ale jeśli on w wieku 18 lat będzie miał 175 cm wzrostu bardzo ciężko będzie mu zaistnieć na profesjonalnym poziomie, mimo doskonałego wykształcenia technicznego.

Drugim przykładem może być praca z zawodnikiem, który ma 13-14 lat, dobrą technikę piłkarską i dobrą sprawność ogólną i niezwykle ważną cechę - ODWAGĘ. Ten zawodnik równie dobrze może stać się bramkarzem

na dobrym poziomie, mimo późnego rozpoczęcia specjalistycznych treningów bramkarskich.

Bardzo ważne jest, aby zawodnicy w młodszych kategoriach mieli tę jednostkę jako dodatkową i przede wszystkim doskonalili swoje umiejętności piłkarskie razem z drużyną. Wymagania wobec bramkarzy cały czas rosną, zwłaszcza w fazie atakowania i dlatego ta technika piłkarska jest tak ważna dla bramkarzy i bramkarek.

W akademiach piłkarskich, w których trener bramkarz jest tylko raz w tygodniu, warto podzielić bramkarzy wg kategorii wiekowych czyli żak, orlik, młodzik. Każda kategoria będzie miała inne zajęcia treningowe zgodne z wymaganiami na danej pozycji, które zostały opisane w poprzednim rozdziale. Warto każdemu kandydatowi dać spróbować treningu bramkarskiego w celu wyszukania „perełek” o dobrej technice piłkarskiej, wysokiej sprawności ogólnej i posiadających odwagę zatrzymać strzały i rzucać się pod nogi przeciwników.

Przedstawiam bardzo prosty arkusz określający podstawowe umiejętności bramkarza. Każdy z Was może raz na pół roku wykonać ocenę swoich podopiecznych tym arkuszem.

SKALA OCEN 0-5

IMIĘ NAZWISKO	ROCZNIK	TECHNIKA PIŁKARSKA	SPRAWNOŚĆ OGÓLNA	ODWAGA	ZAANGAŻOWANIE	WARUNKI FIZYCZNE
JAN NOWAK	2015	3	4	3	5	4

42

”

**Aby zapalać innych,
samemu trzeba płonąć.**

”

Jacek Walkiewicz

ROLA TRENERA BRAMKARZY

Rolą trenera bramkarzy jest rozwój w czterech obszarach pracy swojego zawodnika:

- **Technika**
- **Taktyka**
- **Motoryka**
- **Mentalność**

Jeżeli chodzi o technikę, każdy trener ma swoją metodykę nauczania poszczególnych elementów technicznych. Poza tym w dobie dzisiejszej technologii jest mnóstwo gotowych ćwiczeń i filmów pokazujących metody nauczania techniki gry bramkarza w bronieniu. Ważną kwestią jest opracowanie własnych metod treningowych dostosowanych do swoich grup szkoleniowych. Ćwiczenia powinny być wprowadzane stopniowo z progresją pozwalając na optymalny rozwój bramkarza

Obszar taktyczny w tych kategoriach wiekowych polega na opracowaniu modelu zachowań w działaniach ofensywnych i defensywnych. Trener bramkarzy powinien posiadać model gry oparty na wzorcach zachowań najlepszych bramkarzy na świecie i tak delikatnie starać się wdrażać zachowania taktyczne do treningu bramkarskiego. Zwrócenie uwagi na ustawienie w stosunku do piłki, czytanie gry, rozumienie gry, a także aktywne uczestnictwo w fazach otwarcia i budowania gry. Bardzo ważna jest również rozmowa z trenerami prowadzącymi dane grupy i dostosowanie modelu gry bram-

karza do modelu gry zespołu.

Obszar motoryczny polega na rozwoju najważniejszych cech motorycznych bramkarza zgodnie z okresami rozwoju w danej kategorii wiekowej. Sprawność ogólna na tej pozycji jest niezwykle istotna, dlatego ważne jest, aby te ćwiczenia o charakterze motorycznym wprowadzać do treningu bramkarskiego. Warto również testować swoich bramkarzy najprostszymi dostępnymi testami w celu określenia deficytów naszych podopiecznych.

Obszar mentalny moim zdaniem jest najważniejszym w tej kategorii wiekowej. Bardzo często poprzez zwykłą rozmowę możemy zaskarbić sobie zaufanie naszego bramkarza. Jest to o tyle łatwiejsze, bo pracujemy w mniejszych grupach (3-4 bramkarzy) i ten kontakt może być częstszy. Każdy z naszych podopiecznych jest inny i każdego musimy poznać, zrozumieć, aby trafić do jego głowy.

Zadaniem trenera bramkarzy jest zarażenie pasją poprzez zaangażowanie, empatię oraz pozytywny przekaz. Pamiętajmy o zasadzie, że najpierw wychowujemy człowieka, a potem bramkarza. Bramkarze nie będą pamiętać jakie były treningi, tylko jak na nich się czuli oraz jak byli traktowani, więc zrobmy tak aby na zajęciach mieli ogromną radość i czekali z ogromnym entuzjazmem na ten jeden trening bramkarski w tygodniu.



Przykładowy mezocykl w kategorii młodzik zawierający podstawowe treści treningowe

MARZEC	TECHNIKA W BRONIENIU	TAKTYKA	FAZA ATAKOWANIA	MOTORYKA	PUNKTY COACHINGOWE	OCENA TRENINGU
TYDZIEŃ I	CHWYT NA WYSOKOŚCI GŁOWY I PO KOŻŁE	USTAWIENIE NA LINII STRZAŁU	OTWARCIE GRY ZMIANA KIERUNKU GRY	WZORCE RUCHOWE	UŁOŻENIE CIAŁA UŁOŻENIE RĄK I UPADEK W PRZÓD	
TYDZIEŃ II	PIĄSTKOWANIE	POZYCJA OTWARTA	KOMUNIKACJA	SIŁA W PODPORZE	NAJWYŻSZY PUNKT	
TYDZIEŃ III	WYPCHNIĘCIE PIŁKI DOLNEJ	ODBICIE W BOCZNY SEKTOR	ROZPOZNANIE UDERZENIA Z OBRONĄ	ZWINNOŚĆ ZE ZMIANĄ KIERUNKU BIEGU	UŁOŻENIE NADGARSTKA ODBICIE Z BLIŻSZEJ NOGI	
TYDZIEŃ IV	1X1 DUŻY BLOK	NISKA POZYCJA USTAWIENIE CIAŁA	ZACHOWANIE PO MINIĘCIU OBRONCY	SZYBKOŚĆ WYTRZYMAŁOŚĆ	USTAWIENIE CIAŁA I MOMENT WYJŚCIA	

Każdy z trenerów bramkarzy, nawet przy jednej jednostce treningowej, powinien mieć plan treningowy określający jakich umiejętności technicznych chce nauczać swojego bramkarza. W AP 21 pracujemy w czterech obszarach technicznych - tak jak w tabeli. Każdy trening jest poświęcony innemu elementowi technicznemu.

Oprócz doskonalenia lub nauczania techniki, w jednostce treningowej zawarte są elementy motoryki, taktyki oraz fazy atakowania lub przejściowej.

Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na punkty coachingowe - optymalnie dwa w danej jednostce treningowej.

Podział 60-minutowej jednostki treningowej w kategorii orlik

Każdy z trenerów ma swój pomysł na jednostkę, swoje metody i sposoby treningowe. Chciałbym przedstawić swój pomysł na 60-minutową jednostkę treningową w kategorii orlik w Akademii AP 21 Chrzanów.

1. Rozgrzewka z elementami motoryki (20 min.)

W tej części przygotowujemy organizm do wysiłku poprzez zabawy ukierunkowane na główny temat. Po przygotowaniu organizmu do wysiłku rozpoczynamy ćwiczenia sprawności ogólnej zawarte w mezocyklu.

2. Faza nauczania lub doskonalenia (15 min.)

Nauczanie lub doskonalenie elementu technicznego w fazie bronienia (ćwiczenia w pozycjach izolowanych).

3. Fragment gry (20 min.)

Fragment gry z akcentem na nauczany element już podczas sytuacji otwartych, w których bramkarz musi reagować i podejmować decyzje w bramce.

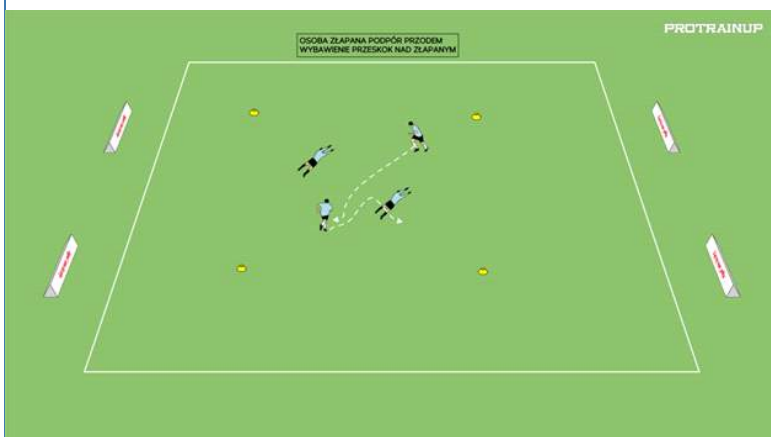
4. Praca nad deficytami (5 min.)

Praca nad elementami sprawiającymi trudność.



KONSPEKT NAUCZANIA PIĄSTKOWANIA OBURĄCZ

Część wstępna



POWITANIE. PODANIE TEMATU ZAJĘĆ.

Pytania coachingowe: W jakich sytuacjach będziemy wykonywać piąstkowanie?

Berek z podporzem.

Berek próbuje złapać uciekających w wyznaczonym polu. Osoba złapana wykonuje podpór przodem. Aby wybawić osobę złapaną, należy ją przeskoczyć dowolnym sposobem. Każdy zawodnik berkiem jest 30 sekund lub do złapania wszystkich bramkarzy.

Punkty coachingowe: Prawidłowa pozycja w podporze

5 minut

ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ I ZWINNOŚCIOWE.

W wyznaczonym polu bramkarze wykonują indywidualnie ćwiczenia z piłką:

- Podrzut piłki nad głową i krążenia w przód i w tył.
- Na sygnał trenera zostawienie piłki na podłożu i przeskok jednonóż, obunóż nad piłką.
- Przerzut piłki nad głową z jednej ręki do drugiej na sygnał trenera pompka na piłce.
- W siadzie, w leżeniu przodem tyłem odbicie o podłożu i chwyt piłki.
- Rzut piłki do góry i chwyt w wyskoku podana ilość kroków
- Podbijanie piłki dłonią nad głową.
- Piąstkowanie jedną ręką nad głową.
- Piąstkowanie oburącz nad głową.

Punkty coachingowe: Jakość i dokładność wykonania ćwiczeń.

8 minut

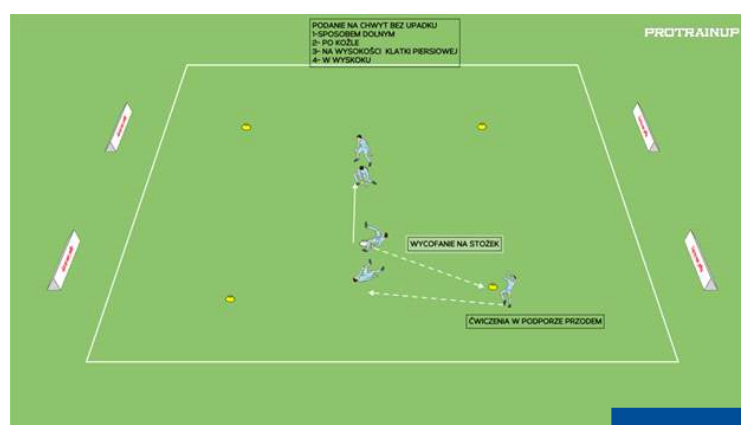
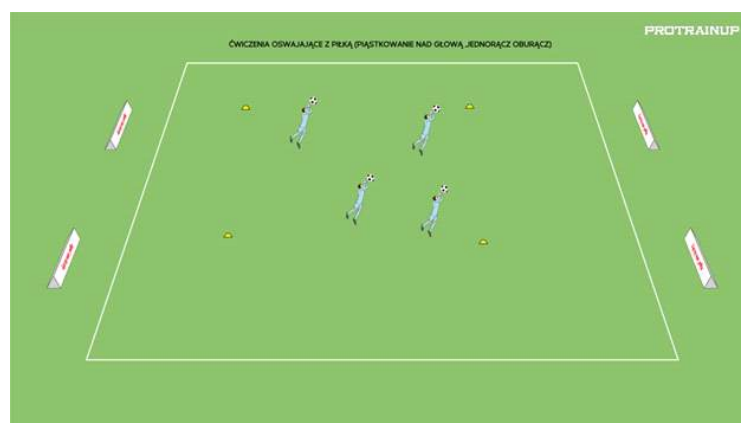
PODANIA Z WYCOFANIEM DO TYŁU I ĆWICZENIEM W PODPORZE.

Pytania coachingowe: Czy poruszanie do tyłu i odbudowanie pozycji w bramce jest ważnym elementem po piąstkowaniu? Jak najszybciej to zrobić?

Ustawienie jak na rysunku. Bramkarz wykonuje podanie określonym sposobem przez partnera do bramkarza na białym stożku. Po podaniu jak najszybciej wykonuje bieg na żółty stożek. Wykonuje ćwiczenie w podporze (pompka) oraz przyjmuje postawę gotów i wraca na biały stożek będąc gotowym do kolejnego chwytu bez upadku.

Punkty coachingowe: Odpowiednia technika chwytu, poruszanie do tyłu i przyjęcie postawy gotów.

10 minut



METODYKA NAUCZANIA PIĄSTKOWANIA.

Pytania coachingowe: w jakie miejsce uderzyć piłkę aby miała odpowiednią parabolę? Czy krok do piłki musi być dynamiczny?

I - Pozycja w kłku prostym. Podrzut piłki nad głowę, piąstkowanie oburącz do partnera i postawa gotów.

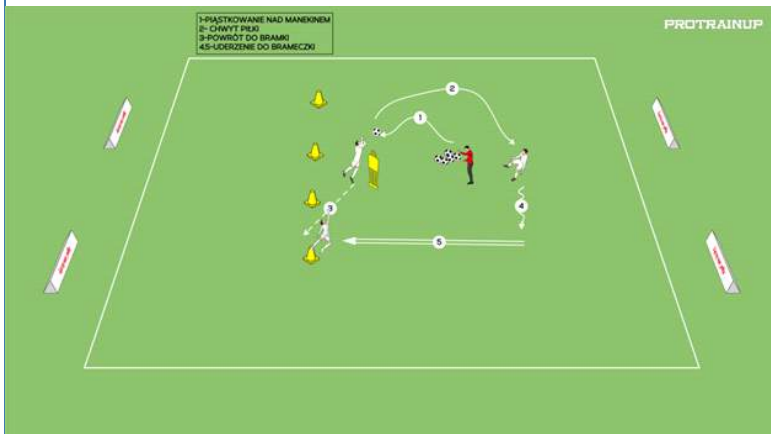
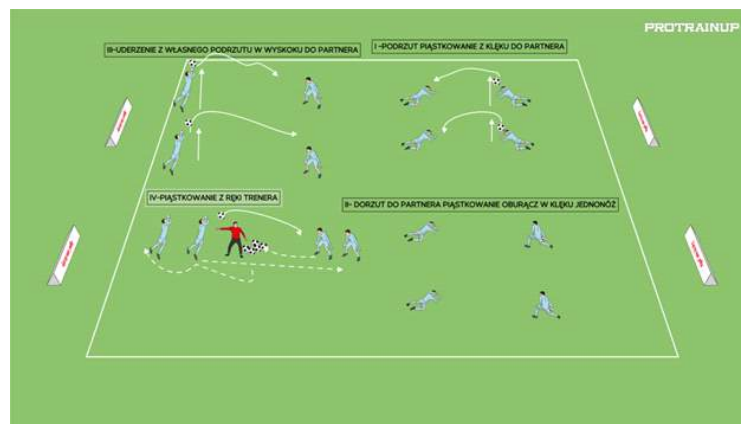
II - Pozycja w kłku jedno nogi. Dorzut piłki od partnera i wypiąstkowanie oburącz i postawa gotów.

III - Postawa gotów piłka w rękach, podrzut nad głowę i wypiąstkowanie oburącz do partnera.

IV - Postawa gotów bramkarza trener trzyma piłkę w ręku nad głową, bramkarz wykonuje dynamiczny krok i wykonuje piąstkowanie z ręki trenera do partnera po drugiej stronie, który łapie piłkę i przekazuje ją trenerowi i następuje zmiana miejsc.

Punkty coachingowe: ułożenie dłoni przy piąstkowaniu, dynamiczny ruch w stawach łokciowych. Dynamiczny krok i uderzenie piłki poniżej środka.

10 minut



ĆWICZENIE KOMPLEKSOWE Z PIĄSTKOWANIEM I UDERZENIEM.

Postawa gotów w bramce z pachołków. Dorzut trenera nad manekinem bramkarz wykonuje piąstkowanie oburącz do partnera i szybko wycofuje się do bramki. Partner, który złapie piłkę wypiąstkowaną wykonuje uderzenie. Zadaniem bramkarza jest odbudowanie pozycji i obrona strzału.

46

Punkty coachingowe: prawidłowa technika piąstkowania, odbudowanie pozycji.

Pytania coachingowe: co należy zrobić po wypiąstkowaniu piłki?

10 minut

ĆWICZENIA W BRAMCE ZAKOŃCZONE SYTUACJĄ MECZOWĄ

Odpowiednia postawa i pozycja w bramce w stosunku do trenera.

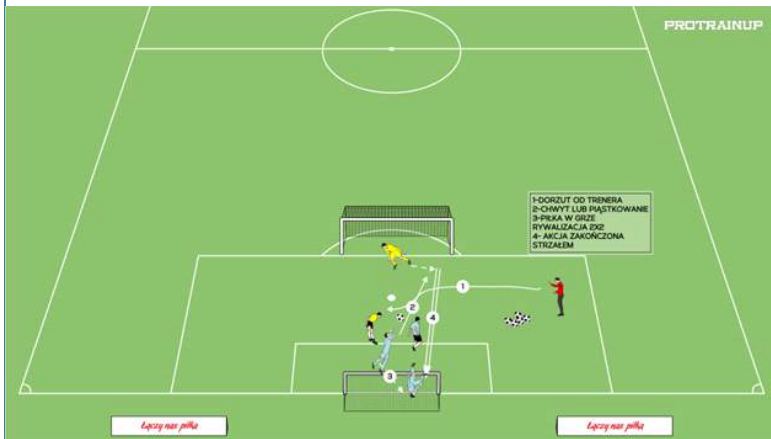
Dorzut trenera nad manekina i zawodnika przeszkadzającego. Bramkarz wykonuje piąstkowanie lub chwyt piłki w wyskoku do zawodnika na linii pola karnego. Jeżeli bramkarz w drugiej bramce przechwyci piłkę wykonuje 1x1 lub strzał do bramki. Bramkarz, który był napastnikiem staje się biernym obrońcą. Jeżeli bramkarz podejmie decyzję o chwycie może uderzyć na drugą bramkę.

Punkty coachingowe: pozycja w bramce, decyzja o chwycie lub piąstkowaniu, odbudowanie pozycji w bramce. Komunikacja.

Pytania coachingowe: czy pozycja w bramce wpłynie na decyzję o wyjściu do piłki? Jak ważne jest zachowanie po piąstkowaniu?

12 minut (3x4 minuty - lewa, środek, prawa)





GRA

Ustawienie jak na rysunku. Podział 4 bramkarzy na dwie drużyny. Trener wykonuje dorzut piłki i bramkarz podejmuje decyzję o piąstkowaniu lub chwycie w wysoku. Po chwycie lub piąstkowaniu gra toczy się do zdobycia bramki lub wyjścia piłki poza pole gry. Trener dorzuca na jedną i drugą bramkę. Po dwóch akcjach zmiana w bramce. Dorzuty od trenera po dwóch stronach.

Punkty coachingowe: Zachowanie w sytuacjach meczowych przy dośrodkowaniu, odbudowanie pozycji po piąstkowaniu, faza z bronięcia do atakowania.

Pytania coachingowe: Kiedy mogę piąstkować a kiedy łapać piłkę?

12 minut (2x6 minut)

Część końcowa

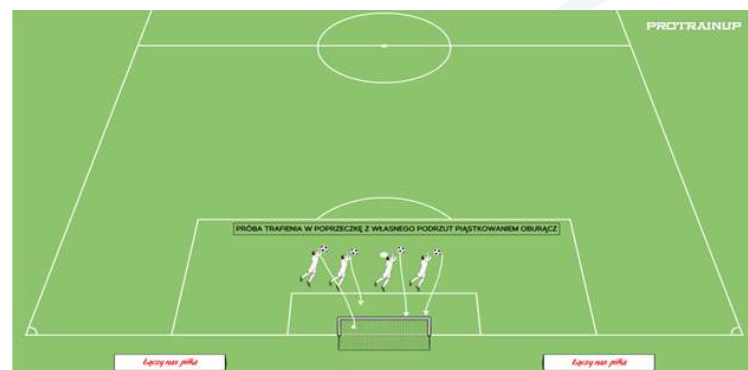
ZABAWA „TRAF W POPRZECZKĘ”

Bramkarze ustawieni na 5 metrze. Podrzut piłki nad głową i próba trafienia w poprzeczkę. Bramkarz, któremu to zadanie zajmie najdłużej, wykonuje zadanie dodatkowe.

Podsumowanie zajęć

Omówienie zajęć. Rola piąstkowania podczas meczu, ważne elementy przy piąstkowaniu.

3 minuty



Uwagi ogólne o treningu

Wskazówki i uwagi trenera (punkty coachingowe):

- Ustawienie dłoni w momencie piąstkowania (właściwy kontakt dłoni z piłką).
- Dynamiczne wyjście do piłki z jednej nogi.
- Odpowiednia komunikacja (wczesna komenda moja w momencie wyjścia do piłki).
- Odbudowanie pozycji w bramce po wykonaniu piąstkowania i gotowość do kolejnej interwencji.
- Faza przejściowa z atakowania do bronięcia.



O SOBIE MYŚLENIE



METODA FUKO, CZYLI FEEDBACK W CZTERECH KROKACH

Metoda FUKO to sposób na konstruktywne przekazywanie feedbacku pozytywnego i negatywnego w 4 prostych krokach. Współczesny świat pracy charakteryzuje się dynamicznymi zmianami, intensywną konkurencją i nieustanną potrzebą adaptacji. W takim otoczeniu feedback staje się kluczowym narzędziem, które umożliwia efektywną informację zwrotną zarówno pracownikom, jak i organizacjom, a metoda FUKO to jeden z najbardziej znanych i skutecznych modeli, który może w tym pomóc.

Co to jest metoda FUKO?

Zastanawiając się nad skutecznymi metodami komunikacji interpersonalnej, a zwłaszcza przekazywania feedbacku, możemy napotkać na wiele technik i narzędzi. Jednak nie wszystkie z nich są równie proste w zastosowaniu i skuteczne w praktyce. Właśnie w tym kontekście pojawia się metoda FUKO. Ale skąd się wzięła i co dokładnie oznacza?

Metoda FUKO ma swoje korzenie w praktykach zarządzania ludźmi oraz komunikacji interpersonalnej. Gdy piszę ten artykuł nie znam autora metody, dlatego nie podaję jego nazwiska. Głównym celem modelu jest usystematyzowanie procesu przekazywania feedbacku, tak aby stał się on bardziej zrozumiały, konkretny i skuteczny. Podstawowa idea metody polega na tym, że każda informacja zwrotna powinna być oparta na czterech kluczowych etapach:

**Faktach (F),
Uczuciach (U),
Konsekwencjach (K),
Oczekiwaniach (O).**

Wykorzystując metodę FUKO w praktyce, **unikamy wielu pułapek związanych z niejasnym czy zbyt subiektywnym feedbackiem**. Zamiast opierać się na ogólnikach czy emocjach, koncentrujemy się na konkretnych faktach, które są podstawą dla dalszej dyskusji. Dodatkowo, wyrażając nasze uczucia, wskazujemy, jakie konkretnie konsekwencje wywołało dane zachowanie, a następnie precyzujemy, czego oczekujemy w przyszłości.

Metoda FUKO stanowi nie tylko skuteczny sposób przekazywania feedbacku, ale również narzędzie, które pomaga w budowaniu relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu i szacunku.

W kolejnych akapitach dokładniej przyjrzymy się każdemu z czterech kroków metody FUKO, aby zrozumieć, jak można je zastosować w praktyce.

FUKO krok 1: F – Fakty

Rozpoczynając proces przekazywania feedbacku metodą FUKO, pierwszym i niezwykle ważnym krokiem jest **oparcie komunikatu na faktach**. Ale dlaczego takie podejście jest tak istotne w kontekście skutecznego feedbacku?

W komunikacji interpersonalnej, szczególnie w sytuacjach trudnych czy konfliktowych, emocje mogą zasłonić sedno sprawy. Kiedy nasze uwagi opierają się głównie na emocjach, istnieje ryzyko, że zostaną one źle zrozumiane lub odrzucone. Tymczasem, **korzystając z metody FUKO, podkreślamy znaczenie bazowania na konkretnych faktach**, które są trudne do podważenia i dają jasny obraz sytuacji.

Przykładem nieefektywnego feedbacku bazującego na emocjach może być stwierdzenie: „Nie podoba mi się, jak wykonujesz swoją pracę”. To zdanie jest ogólne i subiektywne, przez co może prowadzić do nieporozumień. W porównaniu, korzystając z metody FUKO, powiedzielibyśmy: „Zauważyłem, że trzy ostatnie raporty, które przygotowałeś, miały błędy w danych na stronie 5”. Ta wypowiedź jest konkretna i oparta na faktach. Taka wypowiedź spełnia warunki tego kroku.

Aby skutecznie wykorzystać ten krok w praktyce, warto pamiętać o **kilku kluczowych zasadach**.

- Po pierwsze, zbierajmy **fakty związane z konkretnym zachowaniem lub sytuacją, a nie z osobą**.
- Po drugie, **starajmy się być jak najbardziej precyzyjnymi, unikając ogólników**.
- Wreszcie, **prezentując fakty, robimy to w sposób neutralny, unikając osądzania**.

Bazowanie na faktach jest fundamentem metody FUKO i kluczem do skutecznego feedbacku. Dzięki temu podejściu zwiększamy szansę na to, że nasz komunikat zostanie prawidłowo zrozumiany i zaakceptowany przez odbiorcę. W kolejnych krokach metody FUKO będziemy kontynuować budowanie na tym fundamencie, dodając kolejne elementy skutecznego feedbacku.

FUKO krok 2: U – Uczucia

Po przedstawieniu faktów, kolejnym krokiem w metodzie FUKO jest **wyrażenie uczuć**. Można by się zastanowić, dlaczego emocje mają tak ważne miejsce w procesie przekazywania feedbacku. Czy nie wystarczą same fakty?

Odpowiedź na to pytanie jest prosta: uczucia wprowadzają ludzki wymiar do naszej komunikacji. Choć fakty są podstawą feedbacku, to emocje odzwierciedlają naszą indywidualną reakcję na te fakty. **Dzięki wyrażeniu uczuć, dajemy drugiej osobie szerszy kontekst oraz lepsze zrozumienie naszej perspektywy.**

Przejdźmy do przykładu. Przyjmijmy, że opierając się na faktach, powiedzieliśmy: „Zauważyłem, że trzy ostatnie raporty, które przygotowałeś, miały błędy w danych na stronie 5”. Teraz, korzystając z metody FUKO, dodajemy uczucia: „Czuję się zaniepokojony, ponieważ te błędy mogą wpłynąć na wiarygodność naszego zespołu”.

Zwróćmy uwagę na to, jak **przedstawienie uczuć dodaje głębi naszej wypowiedzi**. Informujemy drugą osobę, jakie konkretnie emocje wzbudziło dane zachowanie, co może pomóc w lepszym zrozumieniu konsekwencji i motywacji do poprawy.

Kiedy wyrażamy uczucia w kontekście feedbacku, ważne jest, aby robić to w sposób szczerzy i konkretny. Starajmy się unikać ogólników, takich jak „czuję się źle”, albo „czuję się niekomfortowo”, a zamiast tego starajmy się dokładnie określić rodzaj uczucia, np. „czuję się sfrustrowany” lub „czuję się zaniepokojony”, „czuję złość”.

Uczucia są integralną częścią metody FUKO i pełnią kluczową rolę w tworzeniu pełnego obrazu sytuacji. Kombinując fakty z uczuciami, budujemy most zrozumienia i empatii, który sprzyja lepszej komunikacji i efektywnemu przekazywaniu feedbacku. W następnych krokach metody FUKO będziemy dalej rozwijać nasz komunikat, dodając kolejne istotne elementy.

FUKO krok 3: K – Konsekwencje

Przeanalizowaliśmy już fakty oraz uczucia związane z daną sytuacją. Nadszedł czas, aby przyjrzeć się **konsekwencjom** w ramach metody FUKO. Konsekwencje odnoszą się do rzeczywistych lub potencjalnych skutków wynikających z określonego zachowania lub sytuacji.

Rozumienie i komunikowanie konsekwencji jest kluczowe, ponieważ podkreśla wagę danego problemu oraz potencjalny wpływ na jednostkę, zespół czy całą organizację. Pokazuje to także, że nasz

feedback nie jest oparty tylko na subiektywnych uczuciach, ale ma realne implikacje dla pracy.

Przyjrzyjmy się wcześniejszemu przykładowi: „Zauważyłem, że trzy ostatnie raporty, które przygotowałeś, miały błędy w danych na stronie 5. Czuję się zaniepokojony, ponieważ te błędy mogą wpłynąć na wiarygodność naszego zespołu.” Teraz dodajmy konsekwencje, korzystając z metody FUKO: „W wyniku tych błędów, nasz klient może mieć wątpliwości co do jakości naszej pracy, a nasz zespół może stracić ważne zlecenie.”

Jasne przedstawienie konsekwencji ma **moc motywowania do działania**. Kiedy ludzie rozumieją realne skutki swojego zachowania, są bardziej skłonni podjąć kroki w kierunku poprawy.

Kiedy komunikujemy konsekwencje, ważne jest, aby były one **realne i bezpośrednio związane z opisaną sytuacją**. Unikajmy przesady czy niepotrzebnego dramatyzowania.

W skrócie, konsekwencje są nieodłącznym elementem metody FUKO, który pomaga w pełni uświadomić drugiej osobie wagę sytuacji. Fakty w połączeniu z uczuciami, jasno komunikują potrzebę zmiany lub dostosowania. W kolejnym kroku metody FUKO zajmujemy się określeniem naszych oczekiwań, aby zamknąć cały proces feedbacku w sposób konstruktywny.

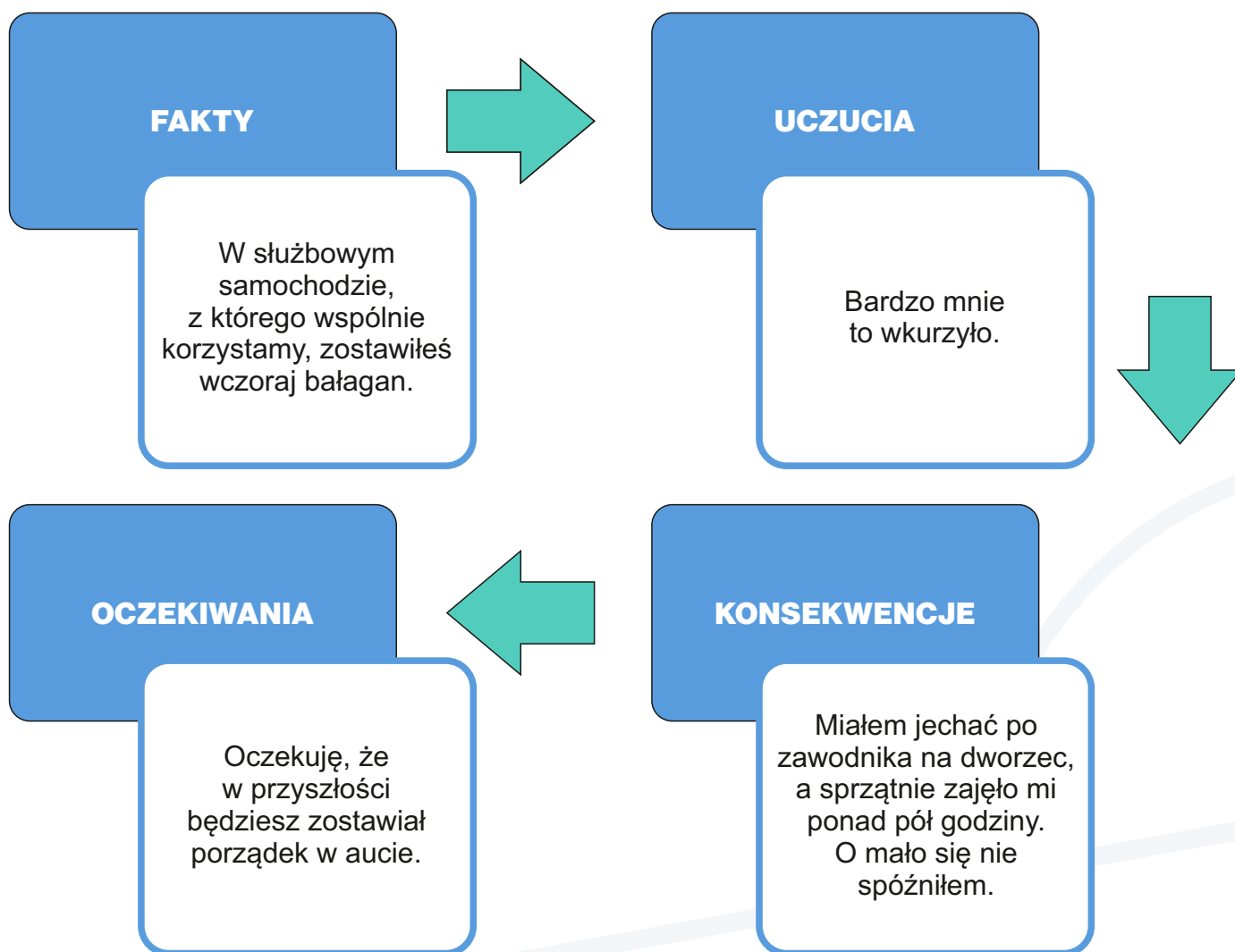
FUKO krok 4: O – Oczekiwanie

Po przejściu przez trzy kluczowe kroki metody FUKO – fakty, uczucia oraz konsekwencje – nadszedł czas, aby określić nasze **oczekiwania**. Ten krok jest istotny, ponieważ ukierunkowuje działania na przyszłość i wskazuje drogę do rozwiązania problemu.

Zdefiniowanie oczekiwań od razu po przedstawieniu konsekwencji pozwala na konstruktywne zakończenie procesu feedbacku. Dzięki temu, odbiorca feedbacku nie zostaje z uczuciem zagubienia czy braku wskazówek co do dalszych działań. Wręcz przeciwnie, metoda FUKO dostarcza jasnych wytycznych, które pomagają w poprawie lub dostosowaniu zachowania.

Kontynuując wcześniejszy przykład: „Zauważyłem, że trzy ostatnie raporty, które przygotowałeś, miały błędy w danych na stronie 5. Czuję się zaniepokojony, ponieważ te błędy mogą wpłynąć na wiarygodność naszego zespołu. W wyniku tych błędów, nasz klient może mieć wątpliwości co do jakości naszej pracy, a nasz zespół może stracić ważne zlecenie.” Teraz, korzystając z metody FUKO, **dodajemy oczekiwania**: „Oczekuję, że przed przekazaniem kolejnego raportu dokładnie go sprawdzisz i skonsultujesz ewentualne wątpliwości z kolegą z zespołu lub ze mną.”

Wskazując oczekiwania, ważne jest, aby były one konkretne, realne i osiągalne. Powinny być także przedstawione w sposób jasny i zrozumiały, aby uniknąć nieporozumień.



| 50

”

Podsumowując, oczekiwania są końcowym i niezwykle ważnym krokiem w metodzie FUKO. Dzięki nim cały proces feedbacku staje się bardziej konstruktywny i ukierunkowany na przyszłe działania. Zastosowanie całego schematu FUKO sprzyja lepszemu zrozumieniu, akceptacji i efektywnej realizacji feedbacku w praktyce zawodowej i nie tylko.

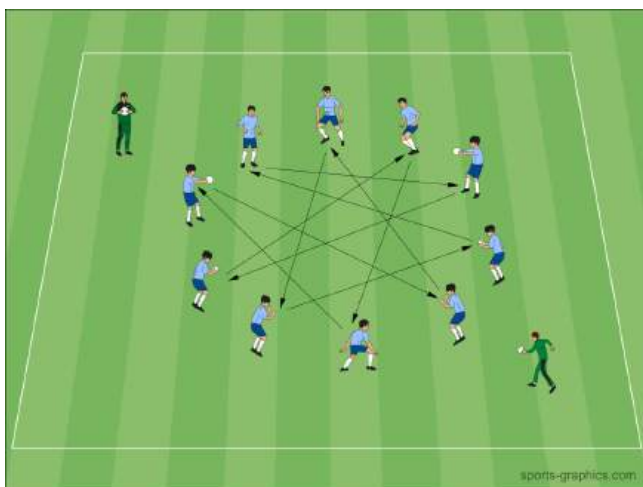
”



TEAM BUILDING



LATAJĄCE PIŁKI



KATEGORIA WIEKOWA



dowolna

CZAS TRWANIA



8-12 minut

LICZBA UCZESTNIKÓW



dowolna

W zależności od liczebności dzielimy zespół na jedną, dwie lub trzy grupy. Ustawiamy je tak jak na rysunku: zawodnicy stają w kręgu. Trener rzuca piłkę do jednej osoby, głośno mówiąc jej imię. Ważne jest, aby imię powiedziane było głośno, tak by osoba, która ma złapać piłkę, wiedziała, że ta do niej jest adresowana. Zawodnik wybiera kolejnego partnera (warto by to nie był zawodnik stojący tuż obok) i rzuca do niego piłkę również głośno wypowiadając jego imię. Ten po chwycie kolejno do następnego. Należy zapamiętać, do kogo rzuca się piłką i zawsze rzucać ją do tej samej osoby. Ważne jest – poprzez odpowiednie komunikaty i koncentrację - by piłka każdorazowo trafiała do osoby, która jeszcze nie miała jej w rękach. W ten sposób w jednym „obejściu” kontakt z piłką powinien mieć każdy z zawodników stojący w okręgu. Gdy już wszyscy będą mieli kontakt z piłką – ostatni adresat rzuca ją do tego, który zaczynał rundę.

Po tej pierwszej próbnej rundzie zawodnik, który ją rozpoczął i tym razem zaczyna obwód na nowo. Tym razem, kiedy piłka jest przy czwartej bądź piątej osobie, trener wprowadza do gry kolejną piłkę, która będzie rzucona dokładnie taką samą drogą jak poprzednia. W zależności od tego, jaki mamy poziom grupy oraz ile piłek mamy do dyspozycji, tyle można wprowadzić ich do gry.

LUDZKIE BUDOWLE



KATEGORIA WIEKOWA



dowolna

CZAS TRWANIA



8-12 minut

LICZBA UCZESTNIKÓW



dowolna

**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



**Dzisiaj zrobię to,
czego inni nie robią,
więc jutro mogę
osiągnąć to,
czego inni nie mogą.**

