

Rozdział 14

METASPECJALIZACYJNE METODY TRENINGOWE

Podstawy metaspecjalizacyjnych metod treningowych

Temat 1. Ćwiczenia wykonywane w 1 strefie boiska i z wykorzystaniem 1 bramki

Temat 2. Ćwiczenia wykonywane w 1 strefie boiska i z wykorzystaniem 2 bramek

Temat 3. Ćwiczenia wykonywane w 2 strefie boiska i z wykorzystaniem 1 bramki

Temat 4. Ćwiczenia wykonywane w 2 strefie boiska i z wykorzystaniem 2 bramek

Temat 5. Ćwiczenia wykonywane w 3 strefach boiska i z wykorzystaniem 1 bramki

Temat 6. Ćwiczenia wykonywane w 3 strefach boiska i z wykorzystaniem 2 bramek

Temat 7. Ćwiczenia metaspecjalizacyjne z wykorzystaniem metod gry

Temat 8. Ćwiczenia metaspecjalizacyjne z wykorzystaniem zadań dotyczących pozycji

Temat 9. Ćwiczenia metaspecjalizacyjne z wykorzystaniem gier na ograniczonym polu

Podstawy metaspecjalizacyjnych metod treningowych

Aby sukces (zwycięstwo) był optymalny, trwały i wytrzymały opracowywany jest specjalny układ drużyny w ramach granic ustalonych przez zasady gry. Wyrażone jest on w mniej lub bardziej rozległej strefie gry, która zwiększa się lub zmniejsza w zakresie swoich dwóch głównych wymiarów – szerokości i głębokości. W związku z tym należy zracjonalizować i zoptymalizować działania drużyny. Ustalane są obszary gry właściwe dla każdego zawodnika indywidualnie i grupowo, w fazie ofensywnej i defensywnej oraz w konkretnym czasie interwencji tak, by decydował on i reagował w sposób adekwatny w stosunku do problemów związanych ze zmiennością sytuacyjną wynikającą z logiki meczu lub modelu gry drużyny. Proponowane ćwiczenia pozwalają rozwijać różne poziomy wyspecjalizowanych działań, których zadania w zakresie indywidualnym (gracze) i grupowym (pozycja obronna, środkowa i napastnicy) są określone przez poszczególne atrybucje funkcjonalne i operacyjne. Atrybucje te z kolei są wspierane przez wdrażany model gry, przez plan strategiczno-taktyczny ustalony wcześniej lub przez zmiany dokonane w trakcie przebiegu gry, wynikające z konieczności taktycznej.

Możemy zatem stwierdzić, że w koncepcji, programowaniu i wdrażaniu procesu przygotowania graczy i drużyn, metody metaspecjalizacyjne mają za zadanie przede wszystkim doskonalenie i optymalizację zadań taktycznych przypisanych każdemu zawodnikowi, które wynikają z zakresu strukturalnego w ramach dynamicznej organizacji drużyny oraz z interakcji z innymi kolegami. W tej perspektywie podstawowa pozycja oraz funkcje taktyczne specyficzne dla każdego zawodnika w ramach metaspecjalizacyjnych metod treningowych stanowią centralny i podstawowy element dla ich koncepcji i zastosowania. Wychodzi się z założenia, że każdy zawodnik po ustawieniu w określonym punkcie ze zbiorem zadań taktycznych do wykonania stanowi siłę, którą wraz z innymi graczami tworzy linie siły, które z kolei stanowią sieci komunikacyjne.

Aby to wszystko rzeczywiście miało miejsce konieczne jest przestrzeganie pewnej odległości pomiędzy zawodnikami, niezbyt dużej, ponieważ wzrasta ryzyko przechwycenia piłki przez drużynę przeciwną, ale też niezbyt małej, ponieważ podawanie piłki w kierunku bramki przeciwnika jest wykonywane z wielką trudnością.

Nazwa

Metody treningowe zwane metaspecjalizacyjnymi (rozwijanie działań zawodników w ramach ich podstawowych pozycji w dynamicznej organizacji drużyny) są specyficznymi środkami przygotowującymi graczy i drużyny, opracowanymi na bazie różnych kontekstów sytuacyjnych związanych z grą w piłkę nożną lub z wdrażanym modelem gry.

Poprzez takie metody kierunkuje się, specyfikuje i rozwija równocześnie lub oddzielnie działania taktyczne niektórych lub wszystkich graczy, wynikające ze statusu strategiczno-taktycznego zawodnika w ramach dynamicznej organizacji drużyny.

Cele

Metaspecjalizacyjne metody treningowe umożliwiają zawodnikom rozwijanie kompetencji na pozycjach, na których normalnie wykonują swoje działania i zachowania taktyczno-techniczne w ramach dynamicznej organizacji drużyny. Omawiane metody treningowe mają sześć głównych cech:

Organizacja metaspecjalizacyjnych metod treningowych w oparciu o skupienie ich celów na aktywności strategiczno-taktycznej graczy w ramach rozwoju ich decyzji i działań związanych z główną funkcją taktyczną zakłada konieczność: (i) opracowania zakresu strukturalnego i funkcjonalnego drużyny, (ii) dynamizacji konkretnego terenu gry, (iii) wyspecjalizowania decyzji i działań, (iv) interakcji różnych zadań taktycznych poszczególnych zawodników, (v) ograniczenia poziomu złożoności sytuacji gry, (vi) podniesienia rytmu gry oraz (vii) stałego dostosowania do sytuacji gry.

1. **Zakres strukturalny i funkcjonalny drużyny.** W trakcie meczu niezwykle istotne jest, by wykonanie poszczególnych zadań taktycznych przypisanych graczom wyrażało się w skutecznej, dynamicznej współzależności. W efekcie, ustanowienie podstawowej, własnej i zindywidualizowanej przestrzeni, przypisanie każdemu graczowi zadań taktycznych o charakterze ogólnym i szczegółowym, jak również jego wewnętrzna relacja ze strefą boiska, w której się znajduje jak i z całą drużyną ma na celu stworzenie skuteczniejszej organizacji w kontekście złożoności poszczególnych sytuacji związanych z grą w piłkę nożną. Strukturalne i funkcjonalne doskonalenie drużyny opiera się na: (i) promowaniu skuteczności organizacyjnej, (ii) ukierunkowywaniu, (iii) rozwijaniu poczucia odpowiedzialności, (iv) stworzeniu systemu koordynacji oraz (v) ustanowieniu sieci komunikacyjnej.

(i) **Promowanie skutecznej organizacji.** Doskonalenie strukturalne drużyny polega na: (i) doskonaleniu jej wewnętrznej komunikacji i współpracy, (ii) rozplanowaniu pola gry w zależności do poszczególnych zadań taktycznych do wykonania oraz (iii) specjalistycznym lub ogólnym rozdzieleniu zadań taktycznych indywidualnych i w małych grupach.

(ii) **Ukierunkowanie.** Struktura drużyny orientuje graczy w konkretnym kierunku, dając im cel i znaczenie. Jednocześnie, uwzględnia zaistnienie w przyszłości pewnych kontekstów sytuacyjnych, które mogą wynikać zarówno z właściwego modelu gry jak i z organizacji drużyny przeciwnej przyjętej w trakcie meczu. W ten sposób możliwe jest wskazanie

i ugruntowanie kluczowych zadań taktycznych dla każdego zawodnika, pozycji członków każdej drużyny i relacji między nimi.

(iii) **Rozwijanie poczucia odpowiedzialności.** W ramach podziału funkcji i wzajemnych powiązań pomiędzy poszczególnymi zadaniami przypisanymi graczom rozwijają oni poczucie odpowiedzialności, lojalności i solidarności. Jest to fundamentalny element dla osiągnięcia celów każdej drużyny.

(iv) **Stworzenie systemu koordynacji.** Struktura drużyny tworzy relacje koordynacji i odpowiedzialności pomiędzy poszczególnymi zawodnikami. Należy podkreślić, że owa koordynacja i odpowiedzialność jest bardziej oczywista i istotna w pewnych sytuacjach gry: (1) w częściach stałych – w stosunku do nich trenowane są rozwiązania stereotypowe, koordynujące indywidualne działania różnych graczy o charakterze ofensywnym lub defensywnym, które mają na celu stworzenie warunków sprzyjających natychmiastowemu zdobyciu gola lub maksymalnej ochronie piłki lub jej przejęciu lub (2) w koordynacji działań ofensywnych i defensywnych przyspieszając rytm tych procesów. W ten sposób powstają warunki sprzyjające ich skutecznemu wdrożeniu.

(v) **Stworzenie sieci komunikacyjnej.** Struktura drużyny posiada zarówno sieć formalną jak i nieformalną, przez którą przepływają informacje istotne i potrzebne w ramach organizacji drużyny. Taka sieć może być zaobserwowana na przykład w czasie spontanicznego i celowego przemieszczenia się napastnika w celu wykorzystania przestrzeni pomiędzy obrońcami z drużyny przeciwnej lub za ich plecami. Ruch ten powinien naprowadzić zawodnika przy piłce na rozwiązanie taktyczne wyrażone wykonaniem podania w kierunku tego miejsca w przypadku sytuacji korzystnej z punktu widzenia taktycznego (obrońcy nie towarzyszą ruchom napastnika) i z punktu widzenia zasad (nie łamiąc przepisu gry dotyczącego pozycji spalonej).

2. **Dynamizacja specyficznych obszarów gry.** Metaspecjalizacyjne metody treningowe zakładają, że w ramach struktury i funkcjonalności drużyny każdy zawodnik ma konkretne zadanie taktyczne, zajmując i dynamizując mniejsze lub większe pole gry (strefy i sektory boiska). W sposób indywidualny wyraża swoje własne umiejętności, osobowość i autonomię, mając równocześnie szerokie wsparcie konkretnej organizacji w działaniach krycia oraz stałego, wzajemnego wsparcia. Możliwe jest rozwijanie podstawowych sytuacji liczbowych gry w piłkę nożną, takich jak 1x1, 2x2, 3x2 itd. w różnych strefach i sektorach boiska. W ten sposób oddziałuje się na cały zbiór, na przykład sytuacja bramkarz + 6x6 + bramkarz rozłożona na jednostki strukturalne 1x1, 2x2 itd., charakteryzuje się dużym dynamizmem i interakcją. W rzeczywistości te różne podstawowe relacje liczbowe rozwijają się w zależności od ram normatywnych: (i) stałych, opracowanych w oparciu o pozycje zawodników w różnych punktach boiska lub (ii) zmiennych, związanych z możliwością przemieszczania się niektórych graczy z podstawowej pozycji na inną w zależności od danych potrzeb drużyny, stwarzając sytuację równości lub przewagi liczbowej.

3. **Wyspecjalizowanie decyzji i działań.** Charakter prezentowanych metod treningowych obliuguje graczy do głębokiego skupienia się na rozwoju relacji percepcja – działania ruchowe wynikające z ich specyficznych zadań taktycznych w zakresie indywidualnym i grupowym. Oznacza to, że indywidualne działania powinny się łączyć i współpracować z zachowaniami kolegów, którzy mają podobne funkcje taktyczne, znajdują się w pobliżu zawodnika lub w tej samej strefie boiska. Koncepcja metaspecjalizacyjnych metod treningowych ma na celu rozwinięcie percepcji i działań ruchowych jak również zwiększenie liczby zastosowań tych procesów w jednostce czasu oraz ich prawidłowe wykonanie. W tym zakresie należy opracować warunki, w których zawodnicy mieliby czas wystarczający zaledwie na rozwiązanie danej sytuacji gry, zmuszając ich do zdecydowania i wykonania działania w sposób szybki. Aby było to możliwe należy zmniejszyć liczbę opcji taktycznych, co zmusza graczy do wykorzystania ograniczonych zachowań taktyczno-technicznych indywidualnych i grupowych, przy uwzględnieniu wyłącznie najważniejszych wskazówek.

Zastosowanie metaspecjalizacyjnych metod treningowych przyczynia się do tego, że różni zawodnicy z konkretnymi funkcjami taktycznymi mogą, wraz z otaczającymi ich kolegami, wykonać najważniejsze działania odpowiadające ich pozycji w ramach organizacji drużyny. W ten sposób zwiększa się częstotliwość stałej i systematycznej interwencji na piłce co pozwala zawodnikom wyrazić inicjatywę, kompetencje, kreatywność i improwizację. Zastosowanie omawianych ćwiczeń umożliwia również przybliżenie do rzeczywistych warunków meczu lub do wdrażanego i rozwijanego modelu gry. W ten sposób stale wspiera się stabilizację i wzmacnianie działań taktyczno-technicznych zawodników. Metaspecjalizacyjne metody treningowe rozwijają w związku ze swoim charakterem, właściwości związane z chwilowymi sytuacjami gry, takie jak nieprzewidywalność, zmienność i przechodność. W tym zakresie zmusza się graczy do stałego postrzegania i dostosowania decyzji i zachowań o charakterze indywidualnym (rozwiązanie taktyczne) i grupowym (przemieszczanie spowodowane potrzebą zrównoważenia liczby graczy na boisku). W skrócie, w zakresie różnych przejawów reagowania i postrzegania informacji związanych z daną sytuacją gry, każdy zawodnik stanowi linię sił o wielu kierunkach, a jego wydajność (poziom sportowy) jest podporządkowany planowi działania i strategii oraz danej sytuacji na boisku w stosunku do piłki, bramek, kolegów z drużyny i przeciwników.

(i) **Rozwijanie wykonania specyficznych zachowań ruchowych.** Jednym z zadań metaspecjalizacyjnych ćwiczeń treningowych zawartych w ich logice operacyjnej jest rozwijanie specyficznych działań ruchowych oraz mechanizmów psychicznych i fizjologicznych odpowiedzialnych za te działania. Wykorzystanie tego potencjału zależy od wytworzenia bardziej lub mniej sprzyjających warunków w zakresie liczbowym, przestrzennym i czasowym w celu zwiększenia lub zmniejszenia poziomu złożoności kontekstowej, w który gracze są zaangażowani zgodnie z ich funkcją w drużynie.

(ii) **Doskonalenie czasu odpowiedzi mentalnej i ruchowej.** Metaspecjalizacyjne ćwiczenia treningowe mają na celu doskonalenie rozwiązania psychicznego i ruchowego oraz jego prawidłowego wykonania. W tym zakresie należy dążyć do stworzenia warunków, w których gracze mają czas wystarczający zaledwie na rozwiązanie sytuacji gry, co obliuguje ich do podjęcia decyzji i wykonania działania w szybkim tempie. Aby było to

możliwe, należy zmniejszyć liczbę opcji taktycznych, co zmusza graczy do wykorzystania ograniczonych zachowań taktyczno-technicznych indywidualnych i grupowych, biorąc pod uwagę wyłącznie najistotniejsze przesłanki.

(iii) **Skoncentrowanie zawodników na ich konkretnych zadaniach taktycznych.**

Strukturalna logika tych ćwiczeń zmusza graczy do głębokiej koncentracji na rozwijaniu działań ruchowych wynikających ze specyficznych działań taktycznych indywidualnych i grupowych. Oznacza to, że działania indywidualne powinny być skoordynowane z zachowaniami kolegów, którzy mają podobne zadania taktyczne, znajdując się w pobliżu lub w tym samym sektorze.

(iv) **Umożliwienie wysokiej częstotliwości działania.** Zastosowanie metaspecjalizacyjnych ćwiczeń treningowych pozwala, by zawodnicy z konkretną funkcją i zadaniami taktycznymi mogli, wraz z otaczającymi ich towarzyszami, wykonać główne działania odpowiadające ich pozycji w ramach organizacji drużyny. W ten sposób zwiększa się częstotliwość systematycznego oddziaływania na piłkę oraz możliwość wyrażenia przez graczy inicjatywy, kompetencji, kreatywności i improwizacji.

(v) **Wzrost rytmu wykonania.** Zastosowanie omawianych ćwiczeń umożliwia zbliżenie się do rzeczywistych warunków meczu lub wdrażanego i rozwijanego modelu gry. W ten sposób zapewnia się stabilność i wzmocnienie działań taktyczno-technicznych zawodników.

4. **Interakcja poszczególnych zadań taktycznych zawodników.** Niniejszy cel metaspecjalizacyjnych metod treningowych może być rozpatrzony z trzech punktów widzenia: grupowego, pozycyjnego i między pozycyjnego.

(i) **Relacja z kolegami.** Reguły przygotowania metaspecjalizacyjnych metod treningowych przewidują zbiór parametrów porządkowych i kontrolnych, które wspierają formy współpracy. Komunikacja ta ma formę instrumentalną (poprzez piłkę) oraz wyrażoną zachowaniem (zmiana pozycji, czyli kierunek, prędkość, przejęcie piłki itd.). W efekcie zawodnik komunikuje się stale, a jego zachowanie funkcjonuje jak sygnał. Jednak ten sam sygnał może być przyporządkowany różnym wiadomościom. Ta wielość znaczeń jest źródłem niejasności działania strategiczno-taktycznego. Zatem dla tego samego znaku zawodnik dysponuje całym zbiorem możliwych znaczeń podobnych do siebie lub odmiennych. W związku z tym zastosowanie prezentowanych metod treningowych ma na celu optymalizację postrzegania sygnałów wynikających z intencji taktycznych każdego zachowania.

(ii) **Zrozumienie komunikacji przeciwników.** Omawiane metody treningowe są opracowane w kategorii relacji liczbowych między drużynami w stosunku do różnych obszarów boiska, które zmieniają swoje znaczenie w zależności od rozwoju najważniejszych etapów gry. Zatem w fazie ofensywnej każda drużyna stara się zakłócić system sił przeciwnika i stworzyć warunki jak najbardziej sprzyjające zdobyciu gola. Jednak jako, że

w każdym momencie tego procesu może nastąpić utrata piłki, drużyna atakująca utrzymuje organizację obronną o zapobiegawczym i zrównoważonym charakterze w celu natychmiastowej reakcji na utratę piłki. Natomiast drużyna w działaniu defensywnym stara się w każdej chwili utrzymać dynamiczną równowagę swojego systemu, odzyskać piłkę i równocześnie chronić swoją bramkę. Równocześnie próbuje przygotować warunki sprzyjające rozpoczęciu procesu ofensywnego.

Zasady

Organizacja strukturalna drużyny piłki nożnej odpowiada potrzebie rozdzielenia wśród różnych graczy, którzy ją tworzą zadań taktycznych o charakterze ogólnym i specyficznym. Podział ten jest formą podziału funkcji graczy w ramach dynamicznej organizacji drużyny w celu wytworzenia procedur i wzorców gry pozwalających na zapewnienie minimalnego poziomu stabilności strukturalnej i funkcjonalnej w ramach przypadkowości i nieprzewidywalności wynikających z sytuacji gry. Zatem w drużynie nic nie jest możliwe bez przypisania funkcji i zadań taktycznych stanowiących podstawę decyzji, postaw i zachowań graczy. Niezależnie od potencjału organizacyjnego drużyny wypracowanego poprzez różne poziomy przygotowania (trening i mecze), każdy zawodnik musi wciąż indywidualnie przejąć odpowiedzialność za pełnienie swojej funkcji i wykonywanie zadań taktycznych. Niezwykle istotne jest, by w ramach dynamicznej organizacji drużyny każdy zawodnik czuł się odpowiedzialny za część wspólnej pracy. Opracowanie i zastosowanie metaspecjalizacyjnych metod treningowych jest związane z następującymi podstawowymi zasadami: (i) oznaczenie terenu treningu, (ii) interakcja specyficznych zadań taktycznych, (iii) stworzenie zróżnicowanych relacji liczbowych, (iv) zajęcie i wykorzystanie określonych obszarów gry, (v) zmiana szybkości i rytmu gry oraz (vi) przybliżenie do rzeczywistych warunków meczu.

1. **Oznaczenie terenu treningu.** Pierwszą podstawową zasadą w przygotowaniu i wprowadzaniu metaspecjalizacyjnych metod treningowych jest właściwe oznaczenie terenu treningu, gdzie będą przebiegać zadania taktyczne różnych graczy. Przepisowy teren gry to prostokątny obszar oznaczony widocznymi liniami. Poza tym, obszar gry dla celów treningowych może zawierać także inne widoczne linie oddzielające poszczególne strefy i sektory. Teren treningu powinien być podzielony zgodnie z zamierzonymi celami na sektory (boczne i środkowy) oraz pozycje (obrona, pomocnicy i atak). Sektory boiska są oznaczone wyraźną linią ciągnącą się od linii bocznej pola karnego wyznaczając sektory boczne i sektor środkowy. Strefy boiska są oznaczone liniami prostopadłymi do linii bocznej terenu gry, ich szerokość waha się od 16 do 25 metrów. W każdym konkretnym obszarze boiska powinna znajdować się konkretna ilość zawodników (w zależności od zajmowanej strefy), którzy należą do obydwu drużyn. Wewnątrz tych przestrzeni zawodnicy wykonują działania zgodnie z dwoma podstawowymi aspektami: (i) zadaniami taktycznymi wynikającymi z ich funkcji w ramach dynamicznej organizacji drużyny oraz (ii) okolicznościami kontekstowymi wynikającymi z sytuacji gry w celu rozwiązania ich w sposób drużynowy. W rzeczywistości owa zasada organizacyjna podzielenia obszaru gry orientuje działania i decyzje zawodników w określonym kierunku w zakresie rozwiązania sytuacji oferowanych w tego typu metodach treningowych. Wymaga to specyficznych zachowań, zwłaszcza podczas walki,

opartych na podstawowej logice danych zadań taktycznych. To charakterystyczne ograniczenie zakłada w różnych momentach przebiegu ćwiczenia treningowego możliwość, by pewni gracze, nie wszyscy równocześnie, mogli przemieszczać się w inne punkty boiska w celu wytworzenia konkretnej sytuacji liczbowej lub przestrzennej, zakłócenia organizacji defensywnej przeciwnika lub zwiększenia presji defensywnej na napastnikach przy piłce lub kolegach, do których może być ona skierowana. Organizacja strukturalna drużyny piłki nożnej wykazuje konieczność stworzenia stref gry, w których ograniczona liczba zawodników wykonuje swoje działania we współpracy w sposób wyspecjalizowany. W tym zakresie należy dążyć do polepszenia ich interakcji, rozwijając pracę drużynową, zwłaszcza w zakresie synchronizacji jako, że ich wspólny potencjał osiągnięcia celu jest większy, niż każdego gracza z osobna. Niezwykle istotne jest więc zrozumienie znaczenia tego, w jaki sposób poszczególne zadania taktyczne przypisane zawodnikom wpływają na siebie wzajemnie. W rzeczywistości mamy skłonność do widzenia działań w sposób oderwany lub powiązany w pary zamiast wzajemnego wpływu zachowań. Zatem przeceniamy wpływ działań indywidualnych i nie potrafimy zauważyć wpływu działań grupowych.

2. Interakcja specyficznych zadań taktycznych. Rozwój metaspecjalizacyjnych metod treningowych wpływa na działania i decyzje indywidualne orientując je w kierunku wspólnego celu. Interakcja ta o charakterze grupowym jest wykonywana i rozwija się w sposób równoczesny na dwóch głównych planach. Pierwszy jest realizowany w zakresie każdego specyficznego obszaru treningowego, w którym zawodnicy przestrzegają linii ograniczających go i muszą decydować oraz reagować w jego ramach, poza nim ich zadania tracą jakikolwiek sens. Drugi plan rozwija się jako rezultat zasad przyjętych dla danego ćwiczenia, umożliwiających jednym graczom, a zabraniających innym przejście na inne części boiska gdy znajdują się w danej strefie w czasie fazy defensywnej lub ofensywnej gry. Zazwyczaj przejścia te są wykonywane z sektora środkowego do sektorów bocznych oraz ze strefy środkowej do ataku lub z obrony do strefy środkowej. Po wykonaniu takiego przejścia zawodnik powinien wrócić na swoją pozycję w ramach dynamicznej organizacji drużyny w momencie zmiany fazy gry, w której znajdowała się drużyna (obrona/atak lub atak/obrona). Metaspecjalizacyjne metody treningowe są wykonywane przez dwie drużyny dlatego niezwykle istotne jest, by każdy z zawodników wszedł w relację z pozostałymi kolegami. Powinien znać rolę, którą pełnią oni tak, by jego działania miały sens i porządek na rzecz wspólnego projektu. W tej perspektywie różne zadania taktyczne zawodników są ze sobą połączone, konieczna jest współzależność funkcjonalna i operacyjna, bez której nie jest możliwe osiągnięcie określonego celu w sposób trwały. Liczne są momenty gry, w których można zaobserwować pozorny chaos organizacyjny drużyny oraz w relacjach pomiędzy graczami. Chaos ten jest wywołany zmiennością, nieprzewidywalnością i przechodnością poszczególnych możliwych form kontekstowych czyli wielopłaszczyznowych i zróżnicowanych sytuacji gry, które wynikają z zadań związanych z organizacją ćwiczenia treningowego. Są one również możliwe do uporządkowania poprzez zastosowanie systematycznych procesów taktycznych autoregulacji.

Opracowanie i zastosowanie metaspecjalizacyjnych metod treningowych wiąże się z przyporządkowaniem konkretnych zadań taktycznych, które będą rozwijane i doskonalone. Wszyscy jesteśmy zgodni, że nie jest możliwe, by ci sami gracze wykonywali wszystkie

działania związane z organizacją drużyny. Dlatego też niezwykle istotna jest specjalizacja wynikająca z zadań taktycznych, które powinny być przyporządkowane każdemu graczowi i wyrażane w sposób skuteczny w trakcie rozwiązywania poszczególnych sytuacji gry. Widzimy zatem, że każda funkcja taktyczna ma dobrze określone cele, zadania, zakres odpowiedzialności i obszar działania. Jednakże ta dynamika organizacyjna nie wyklucza w pewnych momentach gry, by gracze pełnili inne funkcje o charakterze przejściowym, stałym lub nawet przypadkowym. Specjalizacja zawodników wiąże się z koniecznością spędzania przez nich większości czasu treningu na podejmowaniu decyzji i powtarzaniu w warunkach jak najbardziej zbliżonych do rzeczywistości meczu konkretnych działań związanych z wykonaniem specyficznych działań taktycznych. Tylko w ten sposób możliwe jest zwiększenie ich umiejętności i wydajności i udoskonalenie zakresu decyzyjnego i zachowania. Przyporządkowanie indywidualnych funkcji taktycznych powinno uwzględniać następujące aspekty: (a) być przejrzyste – istnieją sytuacje, w których przydział zadań taktycznych do wykonania jest jasny dla trenera, jednak nie dla zawodnika, któremu zostały one przydzielone. W wielu przypadkach staje się to dla niego zrozumiałe dopiero w trakcie ćwiczenia. Wtedy okazuje się, że to, co wydawało się zrozumiałe, ostatecznie wcale takie nie jest, (b) unikać pokrywania się – w tym celu niezwykle istotne jest, by trener poprzez proces treningowy wyjaśnił teoretycznie i praktycznie zakres odpowiedzialności każdego zawodnika podkreślając konieczność skoncentrowania się na danym działaniu, (c) stanowić część całości – każdy zawodnik jest wykonawcą odpowiedzialnym za swoje decyzje i działania czyli za swoją grę i, wraz z pozostałymi kolegami, współodpowiedzialny za wspólny model gry. Analizując temat bardziej szczegółowo możemy wyróżnić następujące funkcje defensywne i ofensywne dla każdej pozycji w ramach dynamicznej organizacji drużyny:

A. **Bramkarz.** (i) Szybko zwraca piłkę do gry podając ją kolegom z pozycji obronnej, (ii) zabezpiecza linię podania do kolegów z drużyny, (iii) ukierunkowuje ich działania w różnych sytuacjach gry oraz (iv) uniemożliwia zdobycie gola przez drużynę przeciwną.

B. **Boczni obrońcy.** (i) zarówno w ataku jak i w obronie pozostają w sektorze bocznym boiska (ii) specjalizują się w wykonaniu dośrodkowań oraz długich podań w powietrzu, (iii) kryją przeciwnika, który znalazł się w ich strefie działania oraz (iv) pilnują sektora środkowego kiedy piłka znajduje się z przeciwnej strony (jeśli pozwalają na to zasady ćwiczenia).

C. **Środkowi obrońcy.** (i) Współpracują ze sobą i z obrońcami bocznymi, (ii) przemieszczają się aż do granic działania drużyny, (iii) podają piłkę w kierunku kolegów znajdujących się w pobliżu bramki przeciwnika lub tworzących sytuacje przewagi liczbowej w sektorach bocznych, (iv) wykonują atak w sytuacji kontrataku lub ataku szybkiego czerpiąc korzyść z przewagi liczbowej lub braku równowagi defensywnej (gdy pozwalają na to zasady ćwiczenia), (v) w sposób aktywny i rygorystyczny kryją skrzydłowego drużyny przeciwnej, (vi) wymieniają się działaniami krycia indywidualnego i działaniami krycia strefowego z innym środkowym obrońcą, (vii) koordynują ostatnią linię obrony w celu zmniejszania lub zwiększania zakresu organizacji obronnej swojej drużyny.

D. Środkowi pomocnicy. (i) Stale wspierają atak, pełnią funkcję organizacyjną w grze, (ii) kiedy to możliwe kulminują proces ataku poprzez długie i krótkie strzały, (iii) zajmują wolną przestrzeń w bocznych sektorach na tyłach obrońców oraz (iv) wykorzystują możliwość stworzenia równości lub przewagi liczbowej na pozycji ofensywnej, (v) stale równoważą system gry drużyny, kryjąc środkowych pomocników drużyny przeciwnej, (vi) stale wykonują działania krycia strefowego, zwłaszcza kiedy piłka znajduje się w sektorach bocznych lub sektorze środkowym oraz (vii) wykonują działanie krycia frontalnego wkraczając na teren gry zawsze, gdy piłka przenosi się z korytarza bocznego do środkowego.

E. Pomocnicy ofensywni. (i) Rozgrywają sytuacje sprzyjające wykonaniu strzału na bramkę, (ii) wykorzystują swoje pozycje do wykonania strzałów do bramki pod kątem, (iii) stale się przemieszczają w celu stworzenia wolnych przestrzeni lub odciągają ze sobą jednego lub więcej obrońców, (iv) zajmują podstawowe pozycje skrzydłowych w celu współdziałania z nimi (jeśli pozwalają na to zasady ćwiczenia) (v) nadzorują swój sektor pomagając bocznemu obrońcy, (vi) pomagają środkowym pomocnikom w działaniach obronnych zawsze, gdy piłka znajdzie się w przeciwnym sektorze (jeśli pozwalają na to zasady ćwiczenia) oraz (vii) kryją teren w swoim sektorze zawsze, gdy obrońca boczny po ich stronie przemieszcza się do sektora środkowego.

F. Skrzydłowi. (i) Przewodzą zakresem procesu ofensywnego drużyny, (ii) przemieszczają środkowych obrońców na fałszywe pozycje, (iii) wykonują strzał do bramki gdy tylko nadarzy się taka możliwość, są spontaniczni i twórczy, (iv) starają się być stałym zagrożeniem dla bramkarza drużyny przeciwnej, (v) wywierają nacisk na linię możliwych podań wyjściowych piłki gdy znajduje się ona u obrońców drużyny przeciwnej oraz (vi) pomagają środkowym pomocnikom w działaniach obronnych, kiedy przeciwnicy starają się podać piłkę do środkowego sektora (jeśli pozwalają na to zasady ćwiczenia).

3. Stworzenie zróżnicowanych relacji liczbowych. Logika metaspecjalizacyjnych metod treningowych przewiduje dla każdego specyficznego obszaru gry wyjściowe warunki, w których przeważają sytuacje przewagi, równowagi lub mniejszości liczbowej. Jednakże w trakcie rozwoju tych metod treningowych relacje liczbowe zmieniają się i na przykład z wyjściowej sytuacji równości tworzy się sytuacja przewagi liczbowej lub z mniejszości liczbowej sytuacja równości. Te punktowe lub czasowe zmiany wynikają z zasad ćwiczenia treningowego, w związku z którymi niektórzy gracze poprzez różne okoliczności strategiczno-taktyczne mogą przenieść się w inną część boiska. W efekcie zwiększając lub zmniejszając kontrolę możliwości przechodzenia na różne części boiska, zmniejszamy lub zwiększamy zakres możliwości strategiczno-taktycznych rozwiązania sytuacji przez każdego zawodnika (większy lub mniejszy poziom swobody). Należy tutaj podkreślić znaczenie taktyczne zawodników, którzy wspierają i są wspierani.

(i) **Zawodnicy wspomagający** czyli ci, którzy mają możliwość przejścia z jednej części boiska na drugą powinni wykorzystywać ten przywilej lub z niego rezygnować, kiedy jest to użyteczne dla rozwoju wspólnych działań ofensywnych lub defensywnych drużyny. Zatem poza możliwością przemieszczania się z jednej przestrzeni gry do innej, należy

przede wszystkim umieć zastosować tę możliwość do tworzenia relacji liczbowych bardziej sprzyjających wykonaniu celów drużyny.

(ii) **Zawodnicy, którzy mogą być wspierani** powinni opóźnić swoje decyzje lub działania tak, by kolega mógł ich odpowiednio wspomóc. Oznacza to zyskanie wystarczającego czasu utrzymując piłkę w posiadaniu w celu stworzenia lub oczekiwania na bardziej sprzyjające scenariusze dla osiągnięcia celów taktycznych drużyny. Zawodnik może też uznać, że działanie to nie jest absolutnie konieczne i skupić się na działaniach o charakterze bardziej indywidualizowanym w zakresie wspólnej dynamiki taktycznej.

Ciągłe zmiany warunków gry w czasie przebiegu omawianych metod treningowych wymagają stałego przemieszczania się graczy w celu stworzenia relacji liczbowych sprzyjających stworzeniu większości, równowagi lub mniejszości podziału sił na boisku. Zatem dynamika owych środków treningowych wymaga zapewnienia: (i) stałego przemieszczania z przestrzeganiem zasad przewidzianych dla danego ćwiczenia treningowego tak, by wspólnie grać w jednorodnym bloku i unikać rozproszenia zawodników na boisku, (ii) podstawowych połączeń pomiędzy poszczególnymi zawodnikami (pomoc, krycie i mobilność) tworząc jednostki funkcjonalne w grupowym działaniu ataku. W ten sposób powstaje więcej możliwości działania dla zawodnika przy piłce oraz możliwość wyboru opcji najbardziej odpowiedniej do sytuacji gry, nie przeciążając zawodnika z powodu braku wsparcia lub krycia towarzyszy z drużyny.

Podsumowując, w zależności od szybkości z jaką muszą być wykonywane decyzje o działaniach w prezentowanych środkach treningowych implikując relacje liczbowe przewagi, równości i mniejszości, zawsze jest możliwe zaobserwowanie i stworzenie zakłóceń organizacyjnych o charakterze przestrzennym, czasowym i liczbowym. W efekcie wystarczy, że jeden z napastników przemieszcza się ze swojej części boiska na inną i nie wraca szybko na swoją pozycję wyjściową, by w tym obszarze miała miejsce sytuacja mniejszości liczbowej przekładając się na bardziej sprzyjające celom ataku warunki.

4. Zajęcie i skuteczne wykorzystanie określonych przestrzeni gry. Równocześnie z organizacją specyficznych obszarów gry oraz prawidłową relacją z liczbą zawodników tam się znajdujących, realizacja omawianych metod treningowych może również wykorzystywać obszary o mieszanym charakterze. Oznacza to, że nie istnieje początkowe zajęcie tej przestrzeni przez jakichkolwiek graczy z obydwu drużyn. Po ustanowieniu tych przestrzeni o odwracalnym charakterze będą one zajmowane i wykorzystywane w zależności od konkretnych okoliczności i zasad danego ćwiczenia w celu wspierania decyzji i działań w określonym kierunku i o określonym znaczeniu. Waler strategiczno-taktyczny ustanowienia takich przestrzeni zależy od faktu rozwijania trzech podstawowych sytuacji: (a) zawodnicy mający możliwość swobodnego przemieszczania się muszą potrafić zarządzać czasem, w którym ich fizyczna obecność jest fundamentalna dla skutecznego przebiegu działania, muszą wiedzieć kiedy powinni zbliżyć się do centrum działania, a kiedy od niego oddalić, (b) przeniesienie piłki w kierunku mniej zatłoczonych przez przeciwników obszarów, przez co można wykonać bezpieczny progres piłki ku bramce przeciwnika i kulminować atak w szczególnie sposób oraz (c) wykorzystanie sytuacji wynikających z zasady pozycji spa-

lonej, kiedy dany obszar powinien być zaatakowany przez równoczesne podanie do niego piłki i przemieszczenie napastnika.

W efekcie, zawodnicy w procesie ofensywnym powinni stale być świadomi i walo-ryzować swój wpływ na skuteczny przebieg działania ofensywnego. Zatem gra bez piłki nie polega tylko na wykonaniu określonej liczby przemieszczeń w celu wykonania na niej interwencji, ale także na zabezpieczaniu poprzez przemieszczenia i odciążenie jednego lub kilku przeciwników pozostawiając bez kontroli określone obszary gry sprzyjające wyko-naniu celów ataku. Rezultatem owych przemieszczeń jest również zwiększenie odstępów między obrońcami zarówno w kierunku wzdłużnym jak i skośnym w celu destabilizacji roz-mieszczenia zawodników i, w konsekwencji, osłabienia defensywnych metod obrony. Po wytworzeniu wolnych przestrzeni konieczne jest ich zajęcie i wykorzystanie w skuteczny sposób. Kluczowe jest szybkie przemieszczenie w centrum tych obszarów, gdzie powinny być głównie kierowane działania ofensywne.

5. Zmiana prędkości/rytmu działania zawodników. W związku z różnymi relacjami liczb-owymi dla poszczególnych obszarów gry oraz możliwymi zakłóceniami organizacyjnymi obserwowalnymi w każdej drużynie w przypadku możliwości przejścia pewnych zawodni-ków w inną część boiska, omawiane metody treningowe wytwarzają warunki sprzyjające utrzymaniu wysokiej zmienności szybkości i rytmu działania w centrum gry lub bezpośrednio na piłce. W tym zakresie w czasie zastosowania owych metod treningowych można zaobserwować stałe zmiany indywidualne i grupowe drużyn, zarówno podczas procesu ofensywnego jak i defensywnego. Owe zakłócenia są punktowe i czasowe, w rozwoju za-dań treningowych umożliwiają warunki sprzyjające osiągnięcie celów strategiczno-taktycz-nych każdej drużyny.

6. Zbliżenie do rzeczywistych warunków meczu. Metaspecjalizacyjne metody treningo-we tak samo jak wszystkie inne powinny rozwijać się w kierunku sytuacji bliskich warunkom rywalizacji poprzez ograniczenie parametrów porządku i kontroli oraz zwiększenie możliwo-ści zmienności sytuacji gry umożliwiając większy stopień swobody decyzji i działań zawod-ników przemieszczających się z jednej części boiska na inną. Przemieszczenie to może być przewidziane zarówno z punktu widzenia ofensywnego jak i defensywnego. W pierwszym przypadku tworzy się sytuacje przewagi liczbowej blisko centrum gry, na planie defensyw-nym zaś poprzez przemieszczenie do sektora bliżej piłki.

Ograniczenia

Oprócz wielkiej ilości zalet wynikających z zastosowania metaspecjalizacyjnych cwi-czeń treningowych nie są one wolne od ograniczeń, które, gdy źle zinterpretowane, mogą przyczynić się do spadku ich skuteczności. Ograniczenia te wynikają z dwóch głównych aspektów:

1. **Wysoka specjalizacja zachowań.** Zawodnicy, specjalizując wysoce swoje po-stawy i zachowania taktyczno-techniczne, mogą stracić poczucie ogólnej funkcjonalności drużyny. W takim przypadku ich działania nie pozostają we współpracy z działaniami pozo-

stałych zawodników, co prowadzi do rozproszenia zespołu i powoduje większą jego podatność na działania przeciwnika.

2. **Ograniczenia przestrzeni działania.** Zawodnicy zbyt ograniczają swoje działania w stosunku do przestrzeni gry, do której są przypisani. W związku z tym zmniejszają swój zasięg działania (o charakterze ogólnym) w ramach drużyny, nie wypełniają prawidłowo funkcji, które są im wyznaczone w czasie meczu.

3. **Koncentracja na działaniach ofensywnych lub defensywnych.** Zawodnicy zbyt koncentrują się na swoich konkretnych działaniach o charakterze ofensywnym lub defensywnym i z tego powodu nie rozwijają postaw i zachowań taktyczno-technicznych ataku i obrony w sposób równoczesny i stały w trakcie ćwiczenia.

4. **Stałe uczestnictwo w centrum gry.** Zawodnicy stale pozostają w centrum gry, nie są zatem poddani krótszym lub dłuższym okresom pozbawienia piłki, co zdarza się podczas rzeczywistych meczów.

Momenty

Przeanalizujemy momenty zastosowania metaspecjalizacyjnych metod treningowych w stosunku do sesji treningowej i mikrocyklu treningowego.

1. **Sesja treningowa.** Opracowanie i zastosowanie metaspecjalizacyjnych metod treningowych powinno mieć miejsce w głównej części sesji treningowej. Należy jednak zauważyć, że zastosowanie tych metod w trakcie sesji powinno być skutkiem wprowadzenia innych ćwiczeń, które mogą mieć podobne elementy strukturalne takie jak utrzymanie piłki, zwłaszcza takich, które mają liczne cele taktyczne. Należy zapewnić ich rozwój poprzez: (1) bardziej złożone sytuacje, w których zwiększa się liczbę zawodników, obszar gry oraz inne warunki stosowane w ćwiczeniu oraz (2) metody treningowe dla pozycji gry drużyny, w których doskonalona jest i rozwijana praca drużynowa w celu polepszenia koordynacji i synchronizacji.

2. **Mikrocykl treningowy.** W stosunku do mikrocyklu przygotowania drużyny do zawodów, omawiana metody treningowe powinny być stosowane przede wszystkim w trakcie pierwszych dwóch lub trzech sesji treningowych. Ich zastosowanie powinno być zmniejszone wraz ze zbliżaniem się kolejnego meczu. Zastosowanie owych metod treningowych poza wymienionym ograniczeniem czasowym nie jest całkowicie odradzane, jednak powinny być one zastąpione metodami zachowującymi z nimi związek logiczny, strukturalny i metodologiczny.

Organizacja

Metody mające na celu rozwój taktyczno-techniczny zawodników są skonstruowane w oparciu o ich specyficzne funkcje w ramach organizacji drużyny i realizowane na ograniczo-

nej przestrzeni gry. Można wyróżnić dziewięć głównych tematów:

- Temat 1. Ćwiczenia wykonywane w 1 strefie boiska i z wykorzystaniem 1 bramki.
- Temat 2. Ćwiczenia wykonywane w 1 strefie boiska i z wykorzystaniem 2 bramek.
- Temat 3. Ćwiczenia wykonywane w 2 strefach boiska i z wykorzystaniem 1 bramki.
- Temat 4. Ćwiczenia wykonywane w 2 strefach boiska i z wykorzystaniem 2 bramek.
- Temat 5. Ćwiczenia wykonywane w 3 strefach boiska i z wykorzystaniem 1 bramki.
- Temat 6. Ćwiczenia wykonywane w 3 strefach boiska i z wykorzystaniem 2 bramek.
- Temat 7. Metaspecjalizacyjne metody treningowe z wykorzystaniem metod gry ofensywnej.
- Temat 8. Metaspecjalizacyjne metody treningowe z wykorzystaniem ćwiczeń dotyczących pozycji.
- Temat 9. Metaspecjalizacyjne metody treningowe z wykorzystaniem gry w ograniczonej przestrzeni i z ograniczoną liczbą zawodników.

TEMAT 1. Ćwiczenia wykonywane w 1 strefie boiska i z wykorzystaniem 1 bramki

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie graczy ze wszystkich pozycji wynikających z systemu taktycznego drużyny czyli bramkarzy, obrońców (środkowych i bocznych), środkowych i skrzydłowych. Liczba zawodników waha się od 1x1 + bramkarz do 7x7 + bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Używany obszar gry waha się od połowy boiska do przestrzeni nieco mniejszej, nigdy mniejszej niż boczne linie pola karnego. Pole gry jest podzielone na 1 strefę i 3 sektory.

1.3. **Czynnik techniczny.** Przeważające działania taktyczno-techniczne w tych ćwiczeniach mają charakter indywidualny i grupowy, defensywny i ofensywny.

1.4. **Czynnik czasowy.** Wykonanie takich ćwiczeń powinno charakteryzować się dużą szybkością indywidualną i grupową. Stąd wynika znaczenie ograniczenia w większości sytuacji liczby uderzeń piłki na interwencję (od jednego do trzech), liczby podań na akcję ofensywną aż do strzału (od trzech do sześciu) i czasu trwania procesu ofensywnego aż do strzału (6 do 12 sekund).

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Zastosowanie zasad specyficznych dla ataku (np. krycie ofensywne) oraz zasad charakterystycznych dla obrony (np. krycie defensywne).

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały stosowane w tych ćwiczeniach to przede wszystkim: piłki, kamizelki w trzech kolorach, ruchoma bramka i słupki.

2. Składniki strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganych do wykonania ćwiczenia. Zazwyczaj im większe są parametry (liczba i obszar) tym dłuższy będzie czas trwania ćwiczenia, maksymalnie pięć minut. Natomiast im mniejsza jest liczba zawodników oraz stosowany teren gry tym krótszy będzie czas trwania ćwiczenia, minimalnie od 10 sekund do 3 minut.

2.2. **Całkowita objętość.** Całkowita objętość ćwiczeń wynosi od 10 do 30 minut z uwzględnieniem wymienionych już parametrów czyli liczby graczy i wymiarów boiska.

2.3. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia waha się od maksymalnej (95 do 100%) do submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystywane systemy energetyczne to systemy anaerobowe z produkcją kwasu mlekowego. Systemy aerobowe są osiąganymi w zależności od liczby powtórzeń lub ograniczenia czasu przerw czyli poprzez zwiększenie gęstości ćwiczenia. Dany poziom intensywności jest kluczowym aspektem prawidłowego wykonania prezentowanych ćwiczeń, powinien być niezmiennie utrzymany od początku do końca ćwiczenia.

2.4. **Gęstość.** W grach z ograniczoną liczbą graczy i przestrzenią boiska gęstość waha się od 1:3 (przerwa zajmuje trzykrotność czasu trwania ćwiczenia) do 1:1 (przerwa trwa tyle samo co ćwiczenie). Istotne jest, by gracze rozpoczęli kolejne powtórzenie z tętnem wynoszącym 100/140 uderzeń na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla ustalonych parametrów wynosi od jednego do czterech w zależności od tych parametrów.

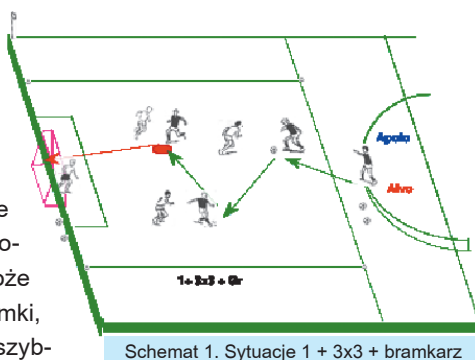
Ćwiczenia mające na celu taktyczno-techniczny rozwój zawodników skonstruowane w oparciu o ich konkretne funkcje w ramach organizacji drużyny wykonywane na ograniczonym obszarze gry w 1 strefie i z wykorzystaniem 1 bramki tworzą pięć głównych grup ćwiczeń: (1) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym, (2) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z pomocnikami w sektorach bocznych, (3) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością użycia sektorów bocznych, (4) ćwiczenia wykonywane w 3 sektorach oraz (5) ćwiczenia wykonywane w trzech sektorach z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych.

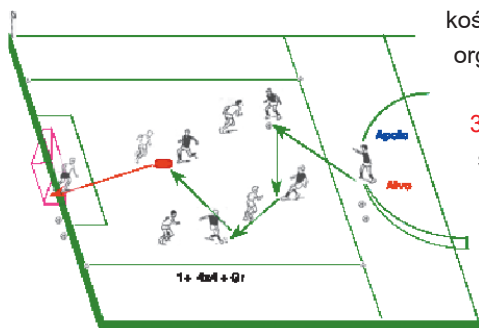
1. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym

1. **Cel.** Celem takich ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnej funkcji taktycznej zawodnika ograniczając je do danego obszaru gry. Ponadto, fazy przejścia obrona/atak i atak/obrona są wykonywane w sposób szybki i jednokierunkowy.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (sektor środkowy i sektory boczne – lewy i prawy). W sektorze środkowym mają miejsce sytuacje 2x2, 3x3, 4x4 lub 5x5 odpowiadające funkcji taktycznej normalnie nadanej zawodnikowi w ramach organizacji drużyny. Cele strategiczno-taktyczne każdej drużyny są następujące:

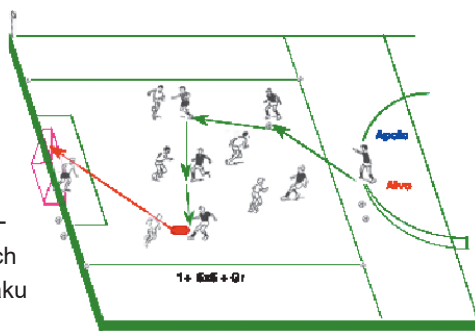
- A. Drużyna atakująca bramkę stara się zdobyć gola. Może skorzystać pomocy zawodnika znajdującego się poza polem gry.
- B. Drużyna broniąca bramki ma nie dopuścić do zdobycia gola oraz kiedy znajdzie się przy piłce, powinna podać ją do skrzydłowego w celu odwrócenia kierunku gry. Może w ten sposób przejść do atakowania bramki, której wcześniej broniła. W tym zakresie szyb-





Schemat 2. Sytuacja 1 + 4x4 + bramkarz

można ograniczyć w zależności od poziomu graczy i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (od trzech do sześciu) oraz (iii) czas wykonywania ataku (od 6 do 12 sekund).



Schemat 3. Sytuacja 1 + 5x5 + bramkarz

kość przejścia obrona/atak umożliwia zakłócenie organizacji obronnej przeciwnika.

3. **Uwarunkowania.** Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonywania działań taktyczno-technicznych rozwiązujących sytuacje gry w kierunku sfinalizowania ataku

4. **Formy.** Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. 1 + 2x2 + bramkarz
2. 1 + 3x3 + bramkarz (schemat nr 1)
3. 1 + 4x4 + bramkarz (schemat nr 2)
4. 1 + 5x5 + bramkarz (schemat nr 3)

2. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z pomocnikami znajdującymi się w sektorach bocznych

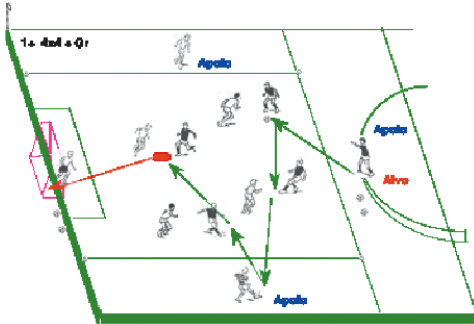
1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry. Równocześnie w sposób szybki rozwijane są momenty przejścia atak/obrona i obrona/atak.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy i boczne – lewy i prawy). W środkowym sektorze rozgrywają się sytuacje 2x2, 3x3, 4x4 lub 5x5 odpowiadające funkcji taktycznej normalnie rozwijanej przez zawodnika w ramach organizacji drużyny. Cele strategiczno-taktyczne każdej drużyny mogą być realizowane z wykorzystaniem pomocy zawodników znajdujących się w bocznych sektorach:

A. Drużyna, która atakuje bramkę stara się zdobyć gola, może skorzystać z pomocy zawodnika znajdującego się poza polem gry.

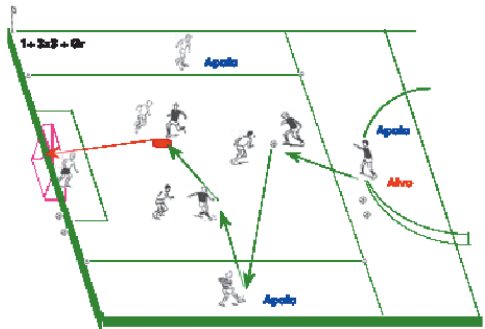
B. Drużyna która broni bramki stara się nie dopuścić do zdobycia gola. Kiedy jest w posiadaniu piłki podaje ją do skrzydłowego, by odwrócić kierunek gry. Może wtedy zaatakować bramkę, której dotąd broniła. Umożliwia to przejście od obrony do ataku.

3. **Uwarunkowania.** Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników

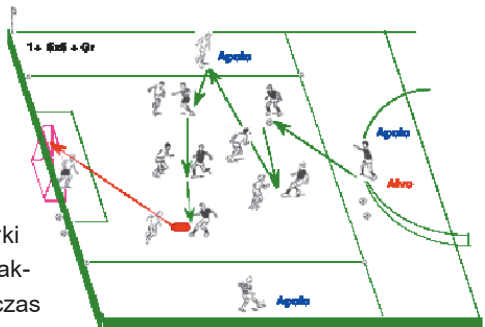


Schemat 5. Sytuacja 1 + 4x4 + bramkarz + 2

i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund).



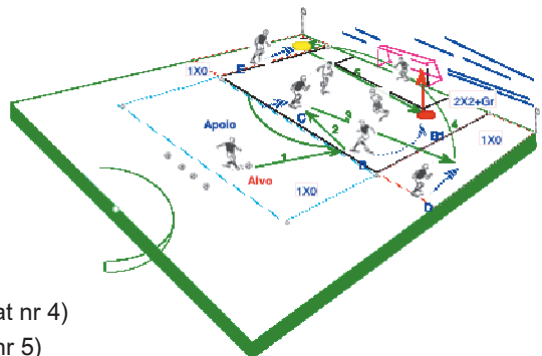
Schemat 4. Sytuacja 1 + 3x3 + bramkarz + 2



Schemat 6. Sytuacja 1 + 5x5 + bramkarz + 2

4. **Formy.** Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. 1. 1 + 2x2 + bramkarz
2. 2. 1 + 3x3 + bramkarz (schemat nr 4)
3. 1 + 4x4 + bramkarz (schemat nr 5)
4. 4. 1 + 5x5 + bramkarz (schemat nr 6)



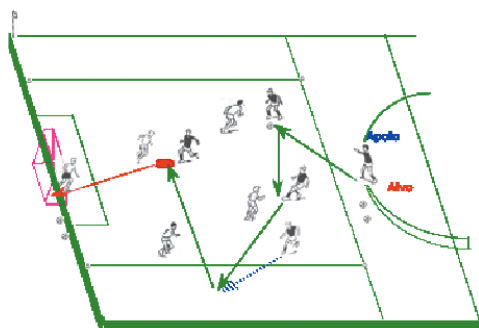
Schemat 7. Sytuacja 1 + 2x2 + bramkarz + 2

3. Ćwiczenia wykonywane w środkowym sektorze z możliwością wykorzystania sektorów bocznych

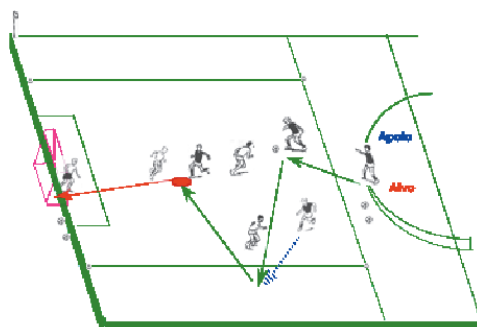
1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry. Równocześnie w sposób szybki rozwijane są momenty przejścia atak/obrona i obrona/atak.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy i boczne – lewy i prawy). W środkowym sektorze rozgrywają się sytuacje 2x2, 3x3, 4x4 lub 5x5 odpowiadające funkcji taktycznej normalnie rozwijanej przez zawodnika w ramach organizacji drużyny.

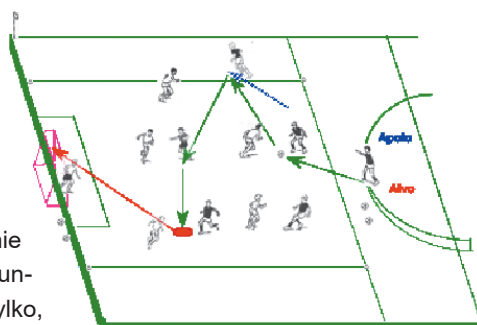
Zawodnicy stale pozostają w swoich obszarach gry. Jednakże w tych ćwiczeniach każda drużyna (atakująca i broniąca bramki) kiedy ma piłkę w posiadaniu może użyć bocznych sektorów, a drużyna przeciwna



Schemat 9. Sytuacja 1 + 4x4 + bramkarz



Schemat 8. Sytuacja 1 + 3x3 + bramkarz



Schemat 10. Sytuacja 1 + 5x5 + bramkarz

nie może tam interweniować. Wykorzystanie bocznych sektorów musi spełniać cztery warunki: (i) napastnik może wejść na ten obszar tylko, jeśli znalazła się tam najpierw piłka, (ii) na każdą interwencję na piłce można użyć tylko jednego uderzenia, (iii) działanie taktyczne tego zawodnika będzie zawsze kierunkowane przez kolegów znajdujących się w sektorze środkowym, nie może on zatem podać piłki do zawodnika pomocniczego lub wykonać strzału do bramki, (iv) po interwencji na piłce zawodnik powinien natychmiast wrócić do środkowego sektora. Cele każdej drużyny są następujące:

- A. Drużyna atakująca bramkę stara się zdobyć gola, może skorzystać z działań pomocnika znajdującego się poza polem gry.
- B. Drużyna, która broni bramki stara się nie dopuścić do zdobycia gola. Kiedy jest w posiadaniu piłki podaje ją do skrzydłowego, by odwrócić kierunek gry. Może wtedy zaatakować bramkę, której dotąd broniła. Umożliwia to przejście od obrony do ataku.

3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund).

4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. 1 + 3x3 + bramkarz (schemat nr 8)
2. 1 + 4x4+ bramkarz (schemat nr 9)
3. 1 + 5x5 + bramkarz (schemat nr 10)
4. 1 + 6x6 + bramkarz

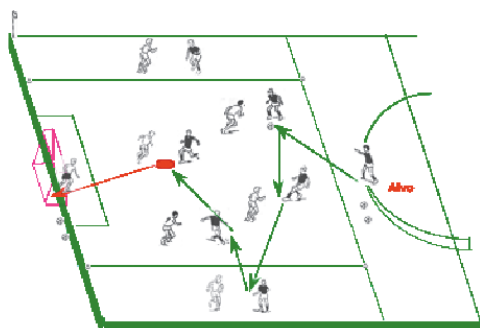
4. Ćwiczenia wykonywane w trzech sektorach gry

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry. Równocześnie w sposób szybki rozwijane są momenty przejścia atak/obrona i obrona/atak.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy i boczne – lewy i prawy). W środkowym sektorze rozgrywają się sytuacje 2x2, 3x3, 4x4 lub 5x5, a w korytarzach bocznych sytuacje 1x1 odpowiadające funkcjom taktycznym normalnie pełnionym przez graczy w ramach organizacji drużyny. Cele każdej drużyny są następujące:

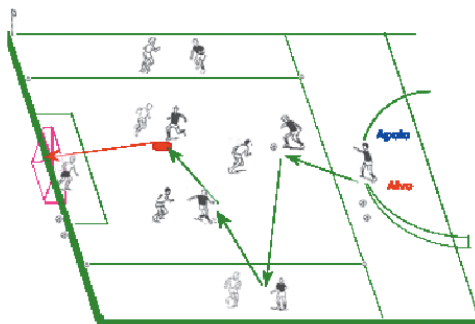
A. Drużyna atakująca bramkę stara się zdobyć gola. Może wykorzystać zawodników z trzech sektorów gry.

B. Drużyna, która broni bramki stara się

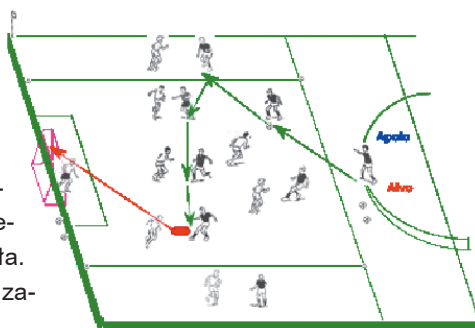


Schemat 12. Sytuacja 1 + 6x6+ bramkarz

nie dopuścić do zdobycia gola. Kiedy jest w posiadaniu piłki podaje ją do skrzydłowego, by odwrócić kierunek gry. Może wtedy zaatakować bramkę, której dotąd broniła. Szybkość przejścia obrona/atak umożliwia zakończenie równowagi defensywnej.



Schemat 11. Sytuacja 1 + 5x5+ bramkarz



Schemat 13. Sytuacja 1 + 7x7+ bramkarz

3. **Uwarunkowania.** Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund).

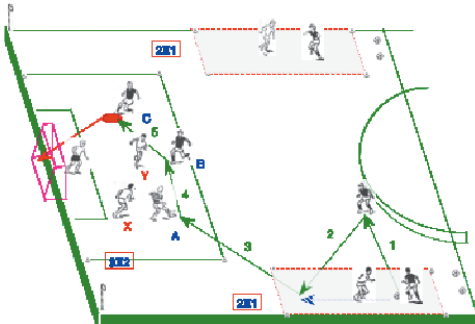
4. **Formy.** Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. 1 + 4x4 + bramkarz
2. 1 + 5x5+ bramkarz (schemat nr 11)
3. 1 + 6x6 + bramkarz (schemat nr 12)
4. 1 + 7x7 + bramkarz (schemat nr 13)

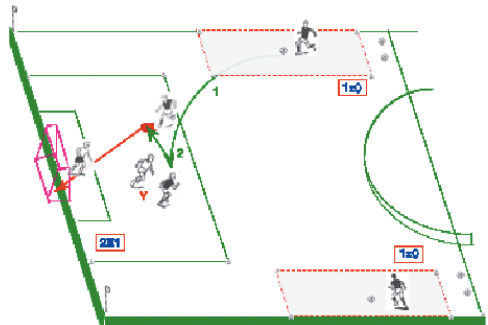
Ćwiczenia te mogą też przyjąć formy przedstawione na schematach nr 14, 15 i 16.

A. Wewnątrz pola karnego:

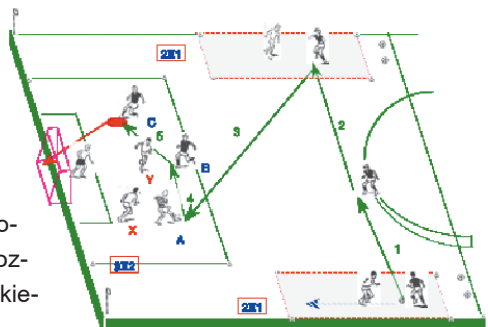
1. 1x0 + bramkarz
2. 1x1 + bramkarz
3. 2x1 + bramkarz (schemat nr 14)
4. 1x2 + bramkarz
5. 2x2 + bramkarz
6. 3x2 + bramkarz (schemat nr 15 i 16)



Schemat 15. Sytuacje 1 + 1x1/3x2 + bramkarz



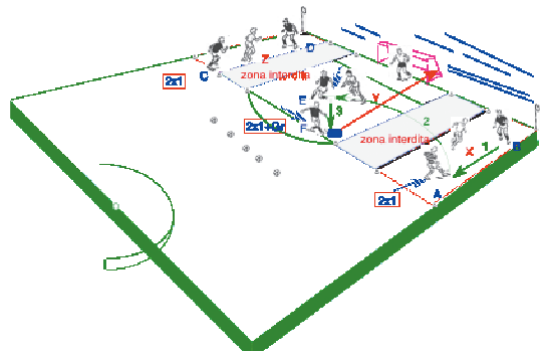
Schemat 14. Sytuacje 2 + 2x1 + bramkarz



Schemat 16. Sytuacje 1 + 1x1/3x2 + bramkarz

B. W sektorach bocznych (zawodnik pomocniczy służy do natychmiastowego rozwiązania gry lub do zmiany kąta ataku w kierunku innego sektora gry).

1. 1x0
2. 1x1 + 1 pomocnik
3. 2x1 (schemat nr 17)
4. 2x2 + 1 pomocnik
5. 3x2



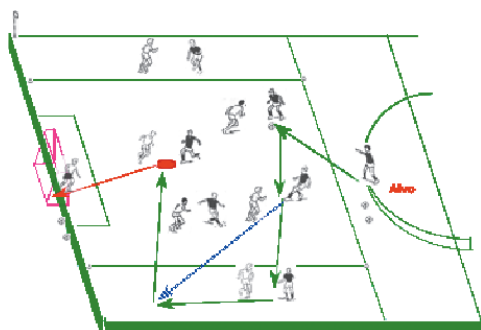
Schemat 17. Sytuacje 2x1/2x1 + bramkarz (obowiązkowo jeśli gole są zdobywane z dośrodkowania).

5. Ćwiczenia wykonywane w 3 sektorach z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy i boczne – lewy i prawy). W środkowym sektorze rozgrywają się sytuacje 2x2, 3x3, 4x4 lub 5x5, a w sektorach bocznych sytuacje 1x1 odpowiadające funkcjom taktycznym normalnie pełnionym przez graczy w ramach organizacji drużyny. Cele każdej drużyny są następujące:

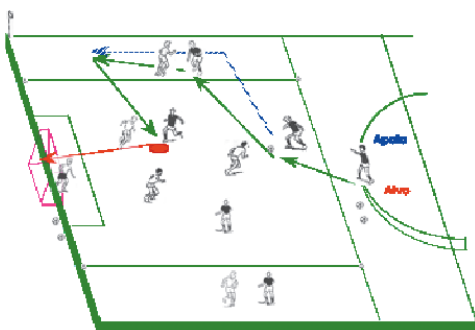
A. Drużyna, która atakuje bramkę stara się zdobyć gola podając piłkę do różnych



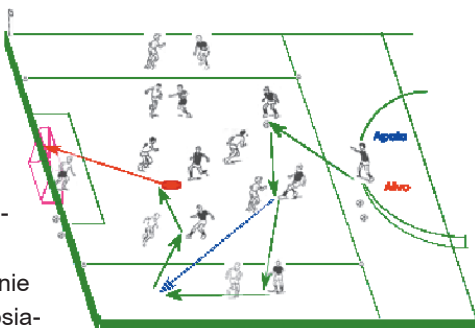
Schemat 19. Sytuacja 1 + 6x6+ bramkarz

sektorów gry z możliwością stworzenia przewagi liczbowej w sektorach bocznych. Po każdym działaniu napastnik musi natychmiast wrócić na swoją pozycję wyjściową.

B. Drużyna, która broni bramki stara się nie dopuścić do zdobycia gola. Kiedy jest w posiadaniu piłki podaje ją do skrzydłowego, by odwrócić kierunek gry. Może wtedy zaatakować bramkę, której dotąd broniła.

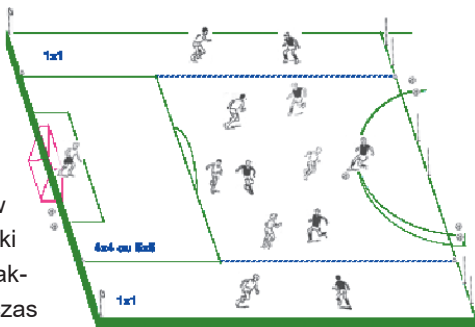


Schemat 18. Sytuacja 1 + 5x5 + bramkarz



Schemat 20. Sytuacja 1 + 7x7 + bramkarz

3. **Uwarunkowania.** Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund).



Schemat 21. Sytuacja 6x6 + bramkarz

4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

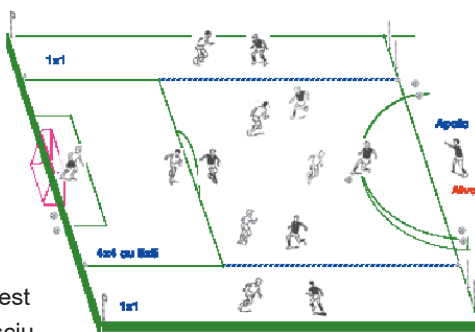
1. 1 + 5x5+ bramkarz (schemat nr 18)
2. 1 + 6x6 + bramkarz (schemat nr 19)
3. 1 + 7x7 + bramkarz (schemat nr 20)

Inną formą organizacji tego typu ćwiczeń jest utworzenie dwóch drużyn złożonych z sześciu, siedmiu lub ośmiu graczy każda. Jeden z zawodników z każdej drużyny znajduje się w bocznym sektorze, a pozostali w sektorze środkowym.

A. Jeden z zawodników znajdujących się w sektorach bocznych może wejść do sektora środkowego kiedy jego drużyna jest przy piłce w celu stworzenia przewagi liczbowej. Musi wrócić na swoją pozycję wyjściową, kiedy jego drużyna straci piłkę.

B. Jakikolwiek zawodnik z sektora środkowego może wejść do sektora bocznego w celu stworzenia sytuacji 2x1 kiedy jego drużyna jest w posiadaniu piłki. Musi powrócić na swoją pozycję natychmiast, gdy drużyna straci piłkę.

C. Jedna z drużyn stara się strzelić gola do regulaminowej bramki, natomiast druga może strzelić gola do jednej z dwóch lub trzech bramki ustawionych na szczycie pola gry. Może również wykorzystać skrzydłowego.



Schemat 22. Sytuacje 1 + 6x6+ bramkarz

TEMAT 2. Ćwiczenia wykonywane w 1 strefie boiska i z wykorzystaniem 2 bramek

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie graczy ze wszystkich pozycji wynikających z systemu taktycznego drużyny czyli bramkarzy, obrońców (środkowych i bocznych), środkowych i skrzydłowych. Liczba zawodników waha się od 1x1 + bramkarz do 7x7 + bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Używany obszar gry waha się od połowy boiska do przestrzeni nieco mniejszej, nigdy mniejszej niż boczne linie pola karnego. Przestrzeń gry jest podzielona na 1 strefę i 3 sektory.

1.3. **Czynnik techniczny.** Przeważające działania taktyczno-techniczne w tych ćwiczeniach mają charakter indywidualny i grupowy, defensywny i ofensywny.

1.4. **Czynnik czasowy.** Wykonanie takich ćwiczeń powinno charakteryzować się dużą szybkością indywidualną i grupową. Stąd wynika znaczenie ograniczenia w większości sytuacji liczby uderzeń piłki na interwencję (od jednego do trzech), liczby podań na akcję ofensywną aż do strzału (od trzech do sześciu) i czasu trwania procesu ofensywnego aż do strzału (6 do 12 sekund).

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Zastosowanie zasad specyficznych dla ataku (np. krycie ofensywne) oraz zasad charakterystycznych dla obrony (np. krycie defensywne).

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały stosowane w tych ćwiczeniach to przede wszystkim: piłki, kamizelki w trzech kolorach, ruchoma bramka i słupki.

2. Składniki strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganych do wykonania ćwiczenia. Zazwyczaj im większe są parametry (liczba i obszar) tym dłuższy będzie czas trwania ćwiczenia, maksymalnie pięć minut. Natomiast im mniejsza jest liczba zawodników oraz stosowany teren gry tym krótszy będzie czas trwania ćwiczenia, minimalnie od 10 sekund do 3 minut.

2.2. **Całkowita objętość.** Całkowita objętość ćwiczeń wynosi od 10 do 30 minut z uwzględnieniem wymienionych już parametrów czyli liczby graczy i wymiarów boiska.

2.3. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia waha się od maksymalnej (95 do 100%) do submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystywane systemy energetyczne to systemy anaerobowe z produkcją kwasu mlekowego. Systemy aerobowe są osiągane w zależności od liczby powtórzeń lub ograniczenia czasu przerw czyli poprzez zwiększenie gęstości ćwiczenia. Dany poziom intensywności jest kluczowym aspektem prawidłowego wykonania prezentowanych ćwiczeń, powinien być niezmiennie utrzymany od początku do końca ćwiczenia.

2.4. **Gęstość.** W grach z ograniczoną liczbą graczy i przestrzenią boiska gęstość waha się od 1:3 (przerwa zajmuje trzykrotność czasu trwania ćwiczenia) do 1:1 (przerwa trwa tyle samo co ćwiczenie). Istotne jest, by gracze rozpoczęli kolejne powtórzenie z tętnem wynoszącym 100/140 uderzeń na minutę.

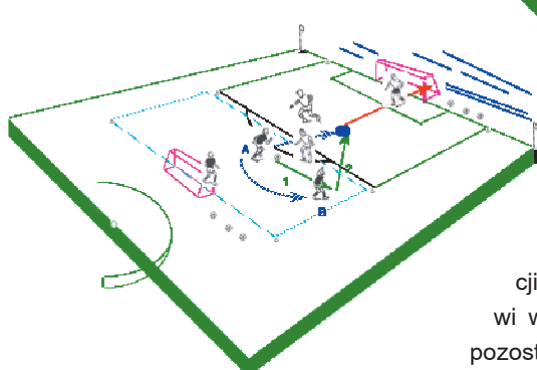
2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla ustalonych parametrów wynosi od jednego do czterech w zależności od tych parametrów.

Ćwiczenia mające na celu rozwój taktyczno-techniczny zawodników skonstruowane w oparciu o ich konkretne funkcje pełnione w drużynie wykonywane w ograniczonej przestrzeni gry w 1 strefie i z wykorzystaniem 2 bramek tworzą pięć głównych grup tematycznych: (1) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym, (2) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z pomocnikami w sektorach bocznych, (3) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością użycia sektorów bocznych, (4) ćwiczenia wykonywane w 3 sektorach oraz (5) ćwiczenia wykonywane w trzech sektorach z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych.

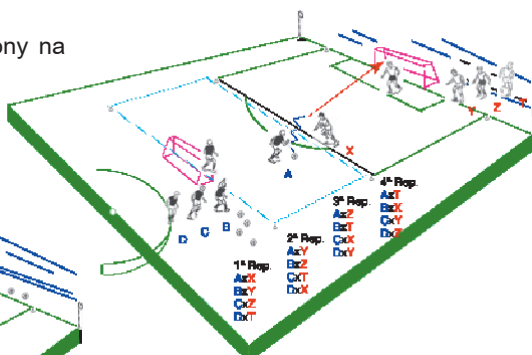
1. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (sektor środkowy i sektory boczne – lewy i prawy). W sektorze środkowym mają miejsce sytuacje 1x1,



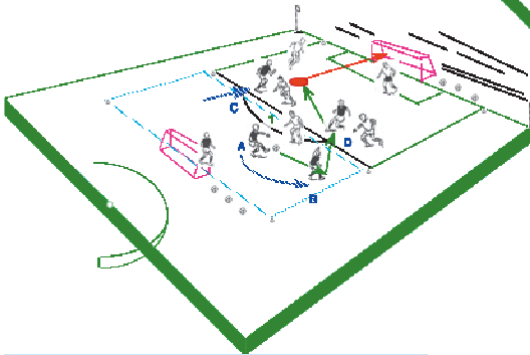
Schemat 24. Sytuacja bramkarz + 2x2 + bramkarz



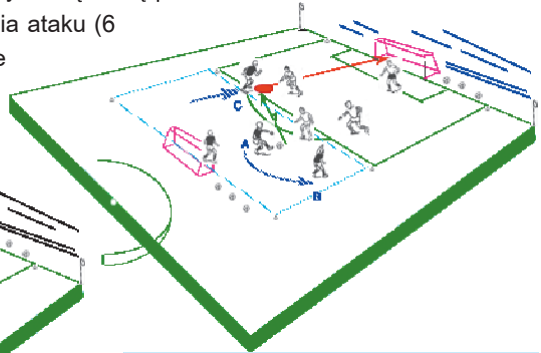
Schemat 23. Sytuacja bramkarz + 1x1 + bramkarz

2x2, 3x3, 4x4 lub 5x5 odpowiadające funkcji taktycznej normalnie nadanej zawodnikowi w ramach organizacji drużyny. Zawodnicy pozostają stale w swojej przestrzeni działań starając się strzelić gola do bramki przeciwnika.

3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund). Naturalnie zasady te nie stosują się do sytuacji 1x1 lub 2x2.



Schemat 26. Sytuacje bramkarz + 4x4 + bramkarz



Schemat 25. Sytuacje bramkarz + 3x3 + bramkarz

4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. bramkarz + 1x1 + bramkarz (schemat nr 23)
2. bramkarz + 2x2 + bramkarz (schemat nr 24)
3. bramkarz + 3x3 + bramkarz (schemat nr 25)
4. bramkarz + 4x4 + bramkarz (schemat nr 26)
5. bramkarz + 5x5 + bramkarz

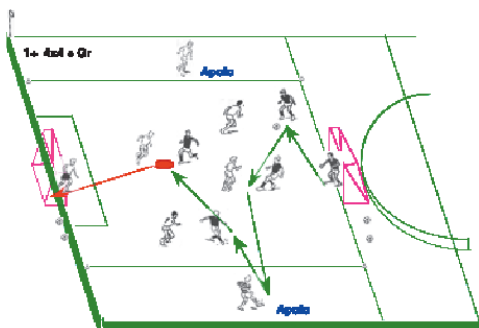
Możemy wyróżnić dwa warianty w tego typu ćwiczeniach.

1. Wariant typu rywalizującego. W tym wariantcie zawodnicy obydwu drużyn grają między sobą w sytuacjach 1x1, 2x2 i 3x3. Można zastosować klasyfikację punktową. W tym wypadku każde zwycięstwo w każdej sytuacji wart jest dwa punkty, a remis wart jest jeden punkt. Wygrywa drużyna, która na koniec ćwiczenia będzie miała więcej punktów.

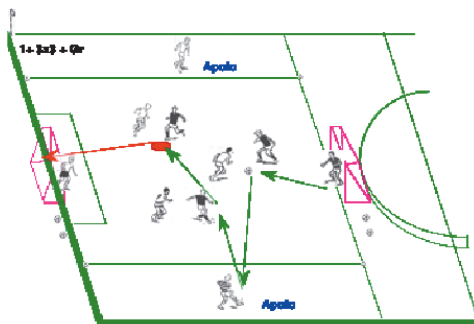
2. Wariant rosnący lub malejący. W tym wariantcie ćwiczenie rozpoczyna się sytuacją bramkarz + 1x1 + bramkarz. Kiedy jedna z drużyn straci gola, jeden zawodnik wchodzi do tej drużyny tworząc układ bramkarz + 1x2 + bramkarz. Ćwiczenie jest kontynuowane aż do uzyskania sytuacji bramkarz + 3x3 + bramkarz. W tym momencie, za każdym razem gdy drużyna zdobędzie gola traci jednego zawodnika, aż dotrze do sytuacji bramkarz + 1x1 + bramkarz. Można zastosować klasyfikację punktową. Gol zdobyty w przewadze liczbowej wart jest jeden punkt, gol zdobyty w równości liczbowej wart jest dwa punkty, a gol zdobyty w mniejszości liczbowej wart jest trzy punkty. Wygrywa drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów.

2. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z pomocnikami znajdującymi się w sektorach bocznych

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

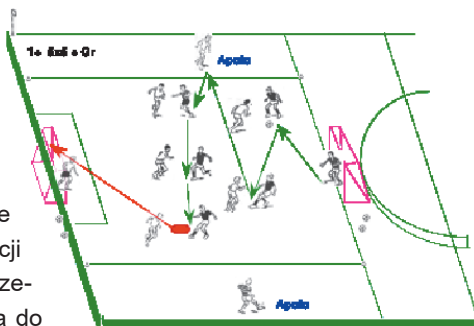


Schemat 28. Sytuacje
bramkarz + 4x4 + bramkarz + 2



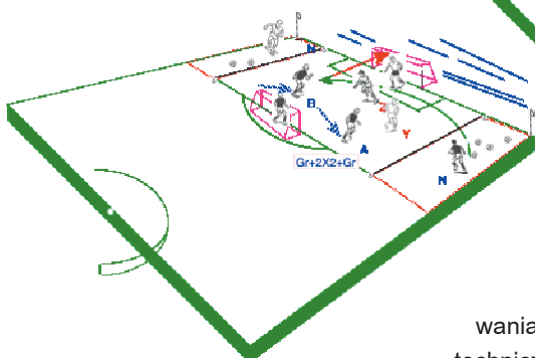
Schemat 27. Sytuacje
bramkarz + 3x3 + bramkarz + 2

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (sektor środkowy i sektory boczne – lewy i prawy). W sektorze środkowym mają miejsce sytuacje 3x3, 4x4 lub 5x5 odpowiadające funkcjom taktycznym normalnie nadanym zawodnikom w ramach organizacji drużyny. Zawodnicy pozostają w swoich przestrzeniach działania starając się strzelić gola do bramki przeciwnika. Cel ten może być osiągnięty z wykorzystaniem neutralnych zawodników (dżokerów) znajdujących się w bocznych sektorach.

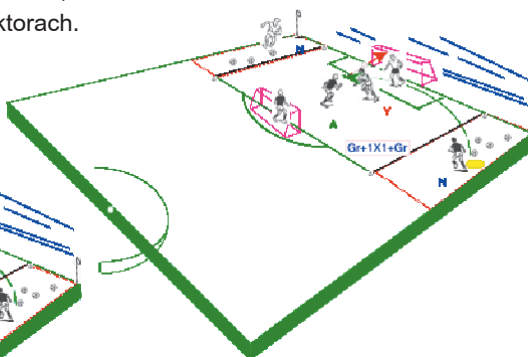


Schemat 29. Sytuacje
bramkarz + 5x5 + bramkarz + 2

3. **Uwarunkowania.** Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmo-



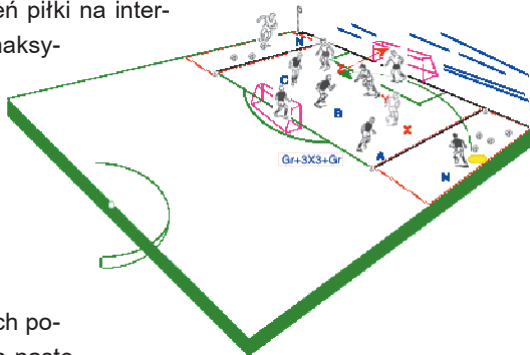
Schemat 31. Sytuacje bramkarz + 2x2 + bramkarz + 2 (strzał do bramki tylko poprzez dośrodkowanie)



Schemat 30. Sytuacje bramkarz + 1x1 + bramkarz + 2 (strzał do bramki tylko poprzez dośrodkowanie)

wania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników

i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund). Naturalnie zasady te nie stosują się do sytuacji 1x1 lub 2x2.



4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. bramkarz + 1x1 + bramkarz + 2 (schemat nr 30)
2. bramkarz + 2x2+ bramkarz + 2 (schemat nr 31)
3. bramkarz + 3x3 + bramkarz + 2 (schemat nr 27 i 32)
4. bramkarz + 4x4 + bramkarz + 2 (schemat nr 28)
5. bramkarz + 5x5 + bramkarz + 2 (schemat nr 29)

3. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością wykorzystania sektorów bocznych

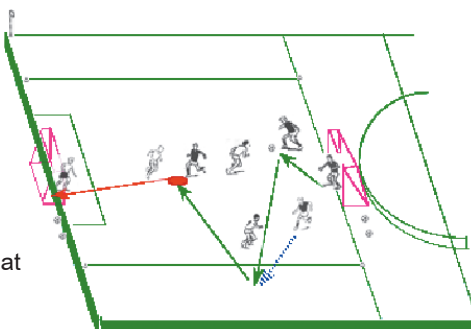
1. Cel. Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

2. Organizacja. Teren gry jest podzielony na 3 sektory (sektor środkowy i sektory boczne – lewy i prawy). W sektorze środkowym mają miejsce sytuacje 3x3, 4x4 lub 5x5 odpowiadające funkcji taktycznej normalnie nadanej zawodnikowi w ramach organizacji drużyny. Zawodnicy pozostają w swoich przestrzeniach działania starając się strzelić gola do bramki przeciwnika. Aby osiągnąć ten cel każda drużyna (zarówno atakująca jak i broniąca), kiedy ma piłkę w swoim posiadaniu może użyć bocznych sektorów, natomiast drużyna przeciwna nie może wywierać tam na nią nacisku. Muszą być spełnione następujące warunki: (i) napastnik może wejść na ten obszar tylko, jeśli znalazła się tam najpierw piłka, (ii) na każdą interwencję na piłce można użyć tylko jednego uderzenia, (iii) działanie taktyczne tego zawodnika będzie zawsze kierunkowane przez kolegów znajdujących się w sektorze środkowym, nie może on zatem podać piłki do zawodnika pomocniczego lub wykonać strzału do bramki, (iv) po interwencji na piłce zawodnik powinien natychmiast wrócić do środkowego sektora.

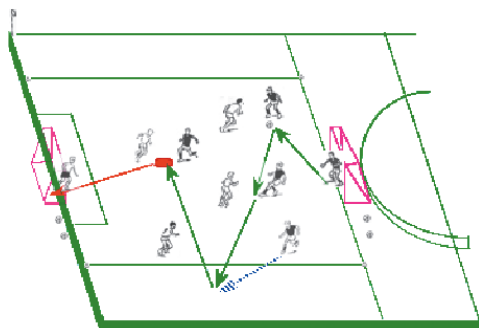
3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund).

4. **Formy.** Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

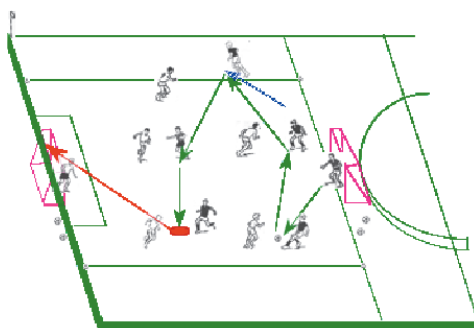
1. bramkarz + 3x3 + bramkarz (schemat nr 33)
2. bramkarz + 4x4+ bramkarz (schemat nr 34)
3. bramkarz + 5x5 + bramkarz (schemat nr 35)
4. bramkarz + 6x6 + bramkarz



Schemat 33. Sytuacje
bramkarz + 3x3 + bramkarz



Schemat 34. Sytuacje
bramkarz + 4x4 + bramkarz

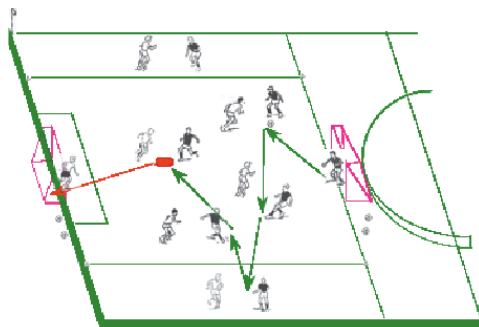


Schemat 35. Sytuacje
bramkarz + 5x5 + bramkarz

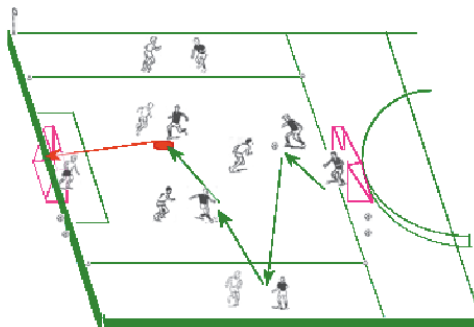
4. Ćwiczenia wykonywane w 3 sektorach gry

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy i boczne – lewy i prawy). W środkowym sektorze rozgrywają się sytuacje 2x2, 3x3, 4x4 lub 5x5, a w sektorach bocznych sytuacje 1x1 odpowiadające funkcjom taktycznym normalnie pełnionym przez graczy w ramach organizacji drużyny. Zawodnicy pozostają w swoich przestrzeniach działania starając się strzelić gola do bramki przeciwnika.

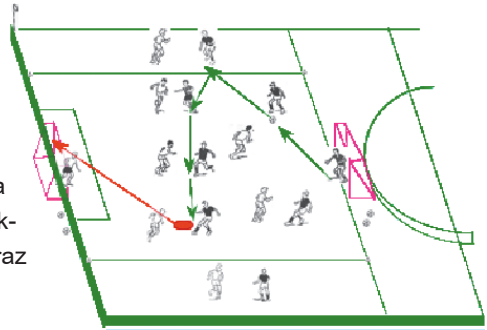


Schemat 37. Sytuacje
bramkarz + 6x6 + bramkarz



Schemat 36. Sytuacje
bramkarz + 5x5 + bramkarz

3. **Uwarunkowania.** Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund).



Schemat 38. Sytuacje
bramkarz + 7x7 + bramkarz

4. **Formy.** Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. bramkarz + 4x4 + bramkarz
2. bramkarz + 5x5+ bramkarz (schemat nr 36)
3. bramkarz + 6x6 + bramkarz (schemat nr 37)
4. bramkarz + 7x7 + bramkarz (schemat nr 38)

Ćwiczenie to może mieć też inny wariant. W tym przypadku należy zastosować dwie drużyny i cztery strefy gry, dwie związane z umieszczeniem piłki w bramce (oraz dwie bramki) i dwie strefy dodatkowe. Obrońcy z każdej drużyny znajdujący się w przestrzeni strzału muszą podać piłkę do zawodników znajdujących się w pozostałych strefach, którzy wykonują dośrodkowanie do pola karnego. Tam napastnicy starają się zdobyć gola poprzez strzał (schematy nr 39 i 40).

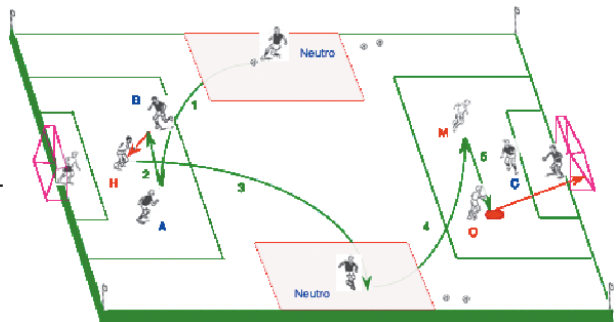
Ten typ ćwiczeń może przyjąć bardzo wiele form. Jednak najważniejsze z nich to:

A. Wewnątrz pola karnego:

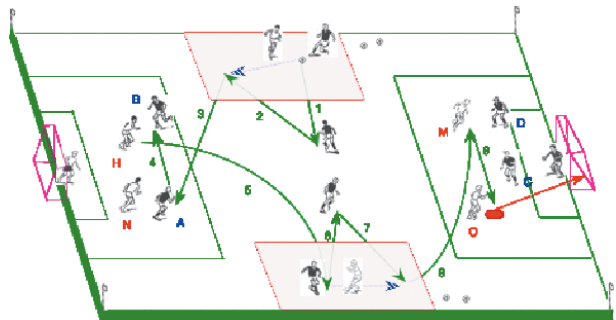
1. 1x0 + bramkarz
2. 1x1 + bramkarz
3. 2x1 + bramkarz
4. 1x2 + bramkarz
5. 2x2 + bramkarz
6. 3x2 + bramkarz

B. W bocznych sektorach

1. 1x0
2. 1x1 + 1 pomocnik
3. 2x1
4. 2x2 + 1 pomocnik
5. 3x2



Schemat 39. Sytuacje
bramkarz + 1x2 + bramkarz + 1x2 + 2



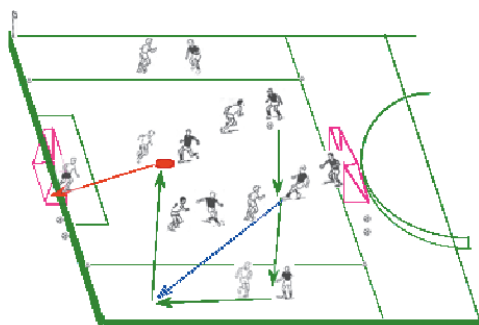
Schemat 40. Sytuacje
bramkarz + 1x2 + bramkarz + 1x2/1x1 + 1

5. Ćwiczenia wykonywane w trzech sektorach z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych

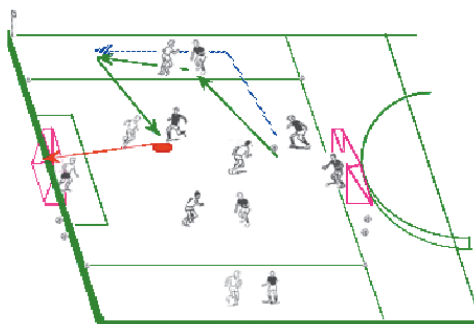
1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy i boczne – lewy i prawy). W środkowym sektorze rozgrywają się sytuacje 2x2, 3x3, 4x4 lub 5x5, a w sektorach bocznych sytuacje 1x1 odpowiadające funkcjom taktycznym normalnie pełnionym przez graczy w ramach organizacji drużyny. Zawodnicy pozostają w swoich przestrzeniach działania starając się strzelić gola do bramki przeciwnika. W tym celu piłka może krążyć przez 3 sektory gry, w sektorach bocznych można stworzyć sytuacje przewagi liczbowej. Po wykonaniu każdego działania napastnik powinien natychmiast powrócić na swoją pozycję wyjściową.

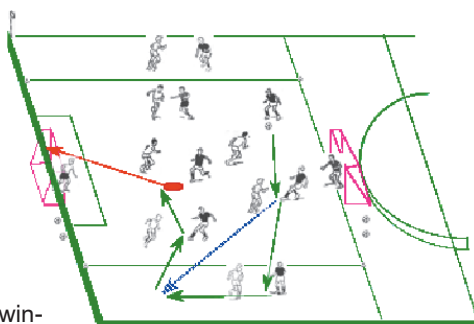
3. **Uwarunkowania.** Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (trzy do sześciu) oraz czas wykonywania ataku (6 do 12 sekund).



Schemat 42. Sytuacja
bramkarz + 6x6 + bramkarz



Schemat 41. Sytuacja
bramkarz + 5x5 + bramkarz



Schemat 43. Sytuacja
bramkarz + 7x7 + bramkarz

4. **Formy.** Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. bramkarz + 5x5 + bramkarz (schemat nr 41)
2. bramkarz + 6x6 + bramkarz (schemat nr 42)
3. bramkarz + 7x7 + bramkarz (schemat nr 43)

TEMAT 3. Ćwiczenia wykonywane w 2 strefach boiska i z wykorzystaniem 1 bramki

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

1.2. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie graczy ze wszystkich pozycji wynikających z systemu taktycznego drużyny czyli bramkarzy, obrońców (środkowych i bocznych), środkowych i skrzydłowych. Liczba zawodników waha się od 2x1 + bramkarz do 8x8 + bramkarz.

1.3. **Czynnik przestrzenny.** Używany obszar gry waha się od połowy boiska do przestrzeni nieco mniejszej, nigdy mniejszej niż boczne linie pola karnego. Przestrzeń gry jest podzielona na 2 strefy i 3 sektory.

1.4. **Czynnik techniczny.** Przeważające działania taktyczno-techniczne w tych ćwiczeniach mają charakter indywidualny i grupowy, defensywny i ofensywny.

1.5. **Czynnik czasowy.** Wykonanie takich ćwiczeń powinno charakteryzować się dużą szybkością indywidualną i grupową. Stąd wynika znaczenie ograniczenia w większości sytuacji liczby uderzeń piłki na interwencję (od jednego do trzech), liczby podań na akcję ofensywną aż do strzału (od pięciu do ośmiu) i czasu trwania procesu ofensywnego aż do strzału (10 do 15 sekund).

1.6. **Czynnik komunikacyjny.** Zastosowanie zasad specyficznych dla ataku (np. krycie ofensywne) oraz zasad charakterystycznych dla obrony (np. krycie defensywne).

1.7. **Czynnik instrumentalny.** Materiały stosowane w tych ćwiczeniach to przede wszystkim: piłki, kamizelki w trzech kolorach, ruchoma bramka i słupki.

2. Składniki strukturalne

2.2. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganych do wykonania ćwiczenia. Zazwyczaj im większe są parametry (liczba i obszar) tym dłuższy będzie czas trwania ćwiczenia, maksymalnie pięć minut. Natomiast im mniejsza jest liczba zawodników oraz stosowany teren gry tym krótszy będzie czas trwania ćwiczenia, minimalnie od 10 sekund do 3 minut.

2.3. **Całkowita objętość.** Całkowita objętość ćwiczeń wynosi od 10 do 30 minut z uwzględnieniem wymienionych już parametrów czyli liczby graczy i wymiarów boiska.

2.4. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia waha się od maksymalnej (95 do 100%) do submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystywane systemy energetyczne to systemy anaerobowe z produkcją kwasu mlekowego. Systemy aerobowe są osiągane w zależności od liczby powtórzeń lub ograniczenia czasu przerw czyli poprzez zwiększenie gęstości ćwiczenia. Dany poziom intensywności jest kluczowym aspektem prawidłowego wykonania prezentowanych ćwiczeń, powinien być niezmiennie utrzymany od początku do końca ćwiczenia.

2.5. **Gęstość.** W grach z ograniczoną liczbą graczy i przestrzenią boiska gęstość waha się od 1:3 (przerwa zajmuje trzykrotność czasu trwania ćwiczenia) do 1:1 (przerwa trwa tyle samo co ćwiczenie). Istotne jest, by gracze rozpoczęli kolejne powtórzenie z tętnem wynoszącym 100/140 uderzeń na minutę.

2.6. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla ustalonych parametrów wynosi od jednego do czterech w zależności od tych parametrów.

Ćwiczenia mające na celu rozwój taktyczno-techniczny zawodników skonstruowane w oparciu o ich konkretne funkcje pełnione w drużynie wykonywane w ograniczonej przestrzeni gry w 2 strefach i z wykorzystaniem 2 bramek tworzą cztery główne grupy tematyczne: (1) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością przechodzenia lub nie między strefami, (2) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z pomocnikami w sektorach bocznych i z możliwością przechodzenia lub nie między strefami, (3) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością użycia sektorów bocznych i z możliwością przechodzenia między strefami, (4) ćwiczenia wykonywane w trzech sektorach z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych z możliwością przechodzenia między strefami.

1. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością przechodzenia lub nie między strefami

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

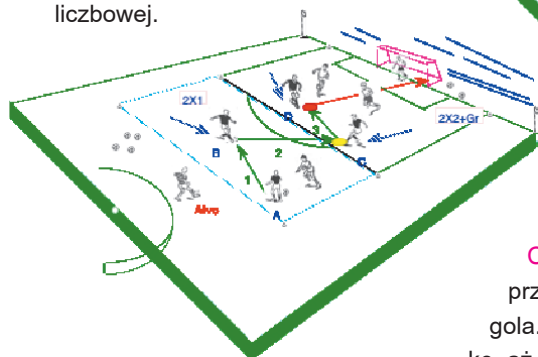


2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy, boczny lewy i boczny prawy) i dwie strefy (ofensywno-defensywną i środkową), w których znajduje się określona liczba

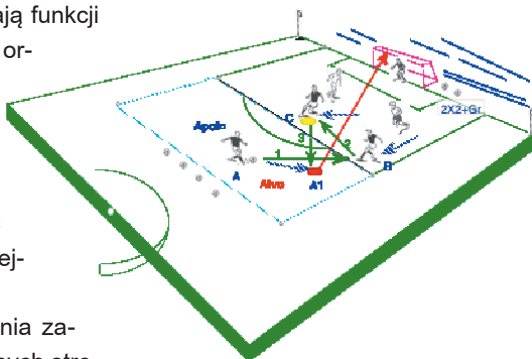
zawodników. Strefy i sektory odpowiadają funkcji taktycznej, którą gracz pełni w ramach organizacji drużyny (na przykład obrońcy na pozycji defensywnej, napastnicy na pozycji ofensywnej, a środkowi na pozycji środkowej).

A. W każdej pozycji można stworzyć sytuację przewagi, równości lub mniejszości liczbowej.

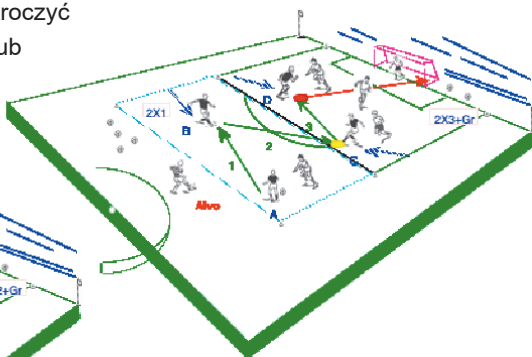
B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w poszczególnych strefach pozostają w tych miejscach. Następnie jeden lub więcej środkowych może wkroczyć na pozycję ofensywną lub jeden lub więcej obrońców może wkroczyć na pozycję środkową w celu stworzenia sytuacji równości lub mniejszości liczbowej.



Schemat 48. Sytuacje 2x1+ 2x2 + bramkarz



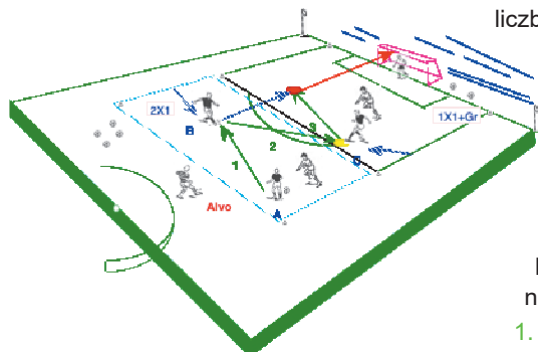
Schemat 46. Sytuacje 1x0 + 2x2 + bramkarz



Schemat 47. Sytuacje 2x1 + 2x3 + bramkarz

C. Jedna z drużyn stara się podawać piłkę przez poszczególne strefy w celu zdobycia gola. Drużyna przeciwna próbuje podawać piłkę, aż uda jej się podać ją do skrzydłowego.

3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) oraz czas wykonywania ataku (10 do 15 sekund). Można podnieść poziom trudności ćwiczenia ustanawiając strefę zabronioną pomiędzy dwoma strefami.

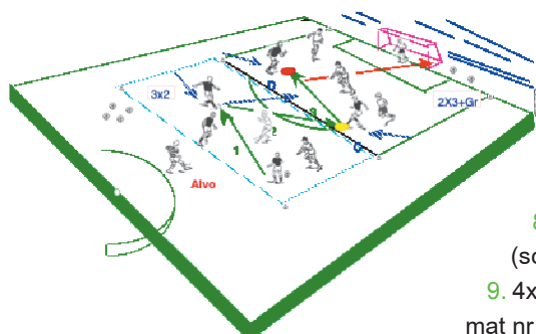


Schemat 49. Sytuacje 2x1+ 1x1 + bramkarz

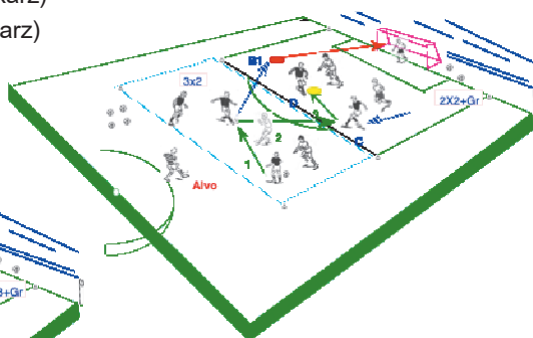
4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. 2x1 + bramkarz (1x0 + 1x1 + bramkarz) (schemat nr 44)

2. 3x1 + bramkarz (1x0 + 2x1 + bramkarz) (schemat nr 45)
3. 3x2 + bramkarz (1x0 + 2x2 + bramkarz) (schemat nr 46)
4. 4x2 + bramkarz (1x0 + 3x2 + bramkarz)
5. 4x3 + bramkarz (1x0 + 3x3+ bramkarz)
6. 3x2 + bramkarz (2x1 + 1x1+ bramkarz) (schemat nr 49)
7. 4x2 + bramkarz (2x1 + 2x1+ bramkarz)



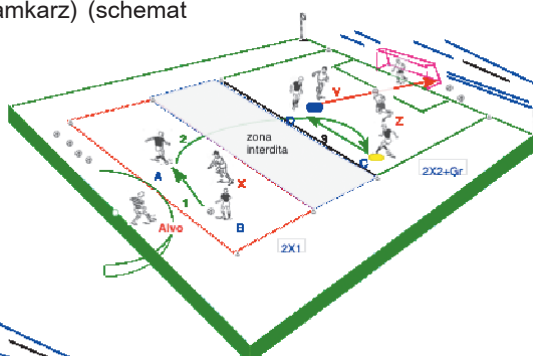
Schemat 51. Sytuacje 3x2 + 2x3 + bramkarz



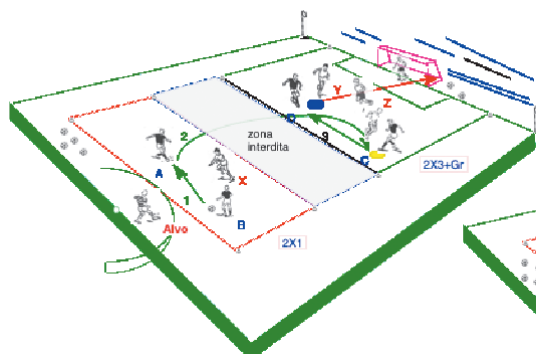
Schemat 50. Sytuacje 3x2 + 2x2 + bramkarz

8. 4x3 + bramkarz (2x1 + 2x2+ bramkarz) (schemat nr 48)
9. 4x4 + bramkarz (2x1 + 2x3+ bramkarz) (schemat nr 47)
10. 5x3 + bramkarz (2x1 + 3x2+ bramkarz)
11. 5x4 + bramkarz (2x1 + 3x3+ bramkarz)

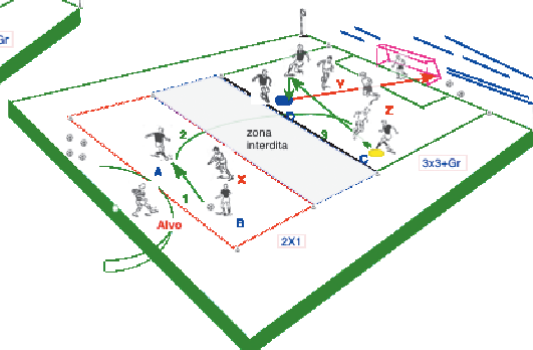
12. 5x3 + bramkarz (3x2 + 2x1+ bramkarz)
13. 5x4 + bramkarz (3x2 + 2x2+ bramkarz) (schemat nr 50)
14. 6x4 + bramkarz (3x2 + 3x2 + bramkarz)
15. 6x5 + bramkarz (3x2 + 3x3+ bramkarz)



Schemat 52. Sytuacje 2x1 + 2x2 + bramkarz



Schemat 53. Sytuacje 2x1 + 2x3 + bramkarz

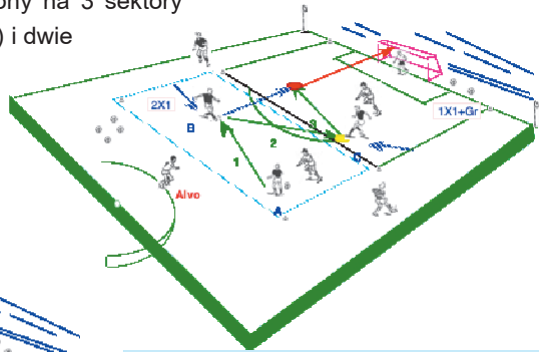


Schemat 54. Sytuacje 2x1 + 3x3 + bramkarz

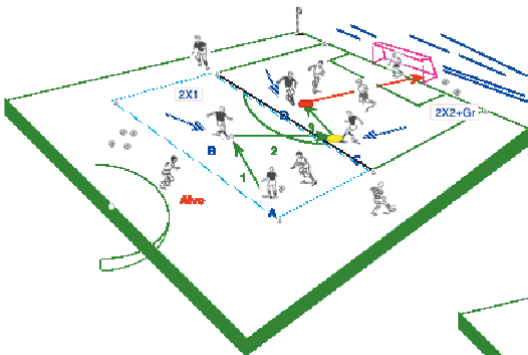
2. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z pomocnikami w sektorach bocznych i z możliwością przechodzenia lub nie między strefami

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy, boczny lewy i boczny prawy) i dwie strefy (ofensywno-defensywną i środkową), w których znajduje się określona liczba zawodników. Strefy i sektory odpowiadają funkcji taktycznej, którą gracz pełni w ramach organizacji drużyny (na

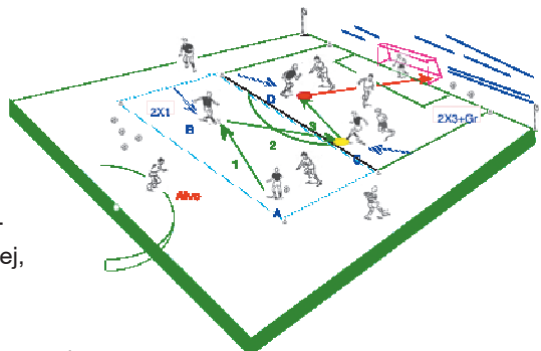


Schemat 55. Sytuacje 2x1+ 1x1+ bramkarz + 2



Schemat 56. Sytuacje 2x1 + 2x2 + bramkarz + 2

przykład obrońcy na pozycji defensywnej, napastnicy na pozycji ofensywnej, a środkowi na pozycji środkowej).



Schemat 57. Sytuacje 2x1 + 2x3 + bramkarz + 2

A. W każdej strefie można stworzyć sytuacje przewagi, równości lub mniejszości liczbowej.

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w poszczególnych strefach pozostają w tych miejscach. Następnie jeden lub więcej środkowych może wkroczyć na pozycję ofensywną lub jeden lub więcej obrońców może wkroczyć na pozycję środkową w celu stworzenia sytuacji równości lub mniejszości liczbowej.

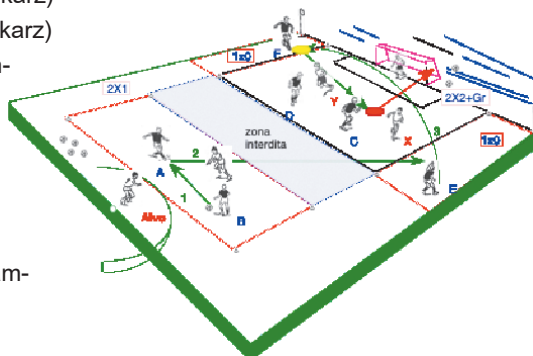
C. Jedna z drużyn stara się podawać piłkę przez strefy w celu zdobycia gola. Drużyna przeciwna próbuje podawać piłkę, aż uda jej się podać ją do skrzydłowego.

D. Obydwie drużyny dla osiągnięcia swoich celów mogą wykorzystać neutralnych zawodników (dżokerów) znajdujących się w sektorach bocznych.

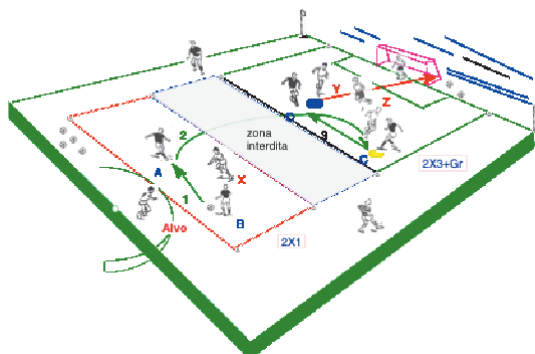
3. **Uwarunkowania.** Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) oraz czas wykonywania ataku (10 do 15 sekund). Można podnieść poziom trudności ćwiczenia ustanawiając strefę zabronioną pomiędzy dwoma strefami.

4. **Formy.** Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. 2x1 + bramkarz (1x0 + 1x1 + bramkarz)
2. 3x1 + bramkarz (1x0 + 2x1 + bramkarz)
3. 3x2 + bramkarz (1x0 + 2x2 + bramkarz)
4. 4x2 + bramkarz (1x0 + 3x2 + bramkarz)
5. 4x3 + bramkarz (1x0 + 3x3+ bramkarz)
6. 3x2 + bramkarz (2x1 + 1x1+ bramkarz) (schemat nr 55)
7. 4x2 + bramkarz (2x1 + 2x1+ bramkarz)
8. 4x3 + bramkarz (2x1 + 2x2+ bramkarz) (schemat nr 56 i 58)
9. 4x4 + bramkarz (2x1 + 2x3+ bramkarz) (schemat nr 57 i 59)
10. 5x3 + bramkarz (2x1 + 3x2+ bramkarz)
11. 5x4 + bramkarz (2x1 + 3x3+ bramkarz)
12. 5x3 + bramkarz (3x2 + 2x1+ bramkarz)
13. 5x4 + bramkarz (3x2 + 2x2+ bramkarz)
14. 6x4 + bramkarz (3x2 + 3x2 + bramkarz)
15. 6x5 + bramkarz (3x2 + 3x3+ bramkarz)



Schemat 58. Sytuacje 2x1 + 2x2 + bramkarz + 2



Schemat 59. Sytuacje 2x1 + 2x3 + bramkarz + 2

3. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością użycia sektorów bocznych i z możliwością przechodzenia między strefami

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

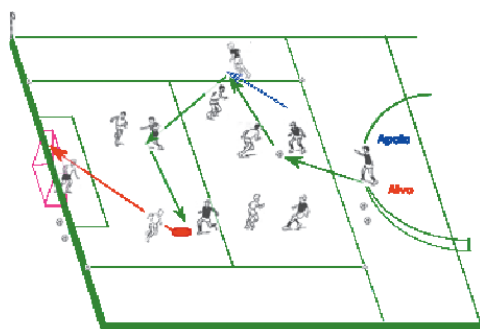
2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy, boczny lewy i boczny prawy) i dwie strefy (ofensywno-defensywną i środkową), w których znajduje się określona liczba zawodników. Strefy i sektory odpowiadają funkcji taktycznej, którą gracz pełni w ramach organizacji drużyny (na przykład obrońcy na pozycji defensywnej, napastnicy na pozycji ofensywnej, a środkowi na pozycji środkowej).

A. W każdej strefie można stworzyć sytuacje przewagi, równości lub mniejszości liczbowej.

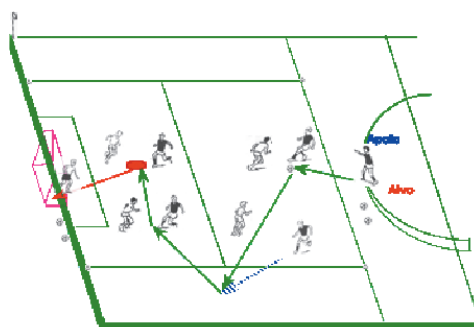
B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w poszczególnych strefach pozostają w tych miejscach. Następnie jeden lub więcej środkowych może wkroczyć na pozycję ofensywną lub jeden lub więcej obrońców może wkroczyć na pozycję środkową w celu stworzenia sytuacji równości lub mniejszości liczbowej.

C. Jedna z drużyn stara się podawać piłkę w celu zdobycia gola. Drużyna przeciwna próbuje podawać piłkę aż uda jej się podać ją do skrzydłowego.

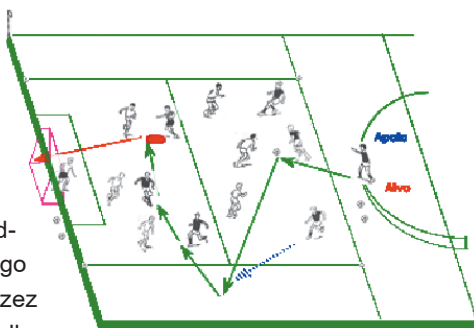
D. Obydwie drużyny (zarówno atakująca jak i broniąca bramki) kiedy znajdują się przy piłce mogą użyć bocznych sektorów, przeciwna drużyna nie może tam interweniować. Wykorzystanie sektorów bocznych musi spełniać cztery warunki: (i) napastnik może wejść na ten obszar tylko, jeśli znalazła się tam najpierw piłka, (ii) na każdą



Schemat 61. Sytuacja
1 + 3x3 + 2x2 + bramkarz



Schemat 60. Sytuacja
1 + 2x2 + 2x2 + bramkarz



Schemat 62. Sytuacja
1 + 3x3 + 3x3 + bramkarz

interwencję na piłce można użyć tylko jednego uderzenia, (iii) działanie taktyczne tego zawodnika będzie zawsze kierunkowane przez kolegów znajdujących się w sektorze środkowym, nie może on zatem podać piłki do zawodnika

pomocniczego lub wykonać strzał do bramki, (iv) po interwencji na piłce zawodnik powinien natychmiast wrócić do środkowego sektora.

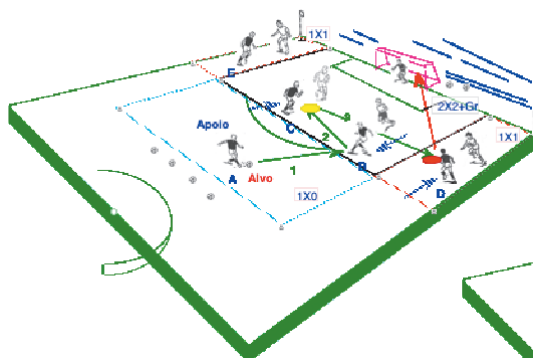
3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) oraz czas wykonywania ataku (10 do 15 sekund). Można podnieść poziom trudności ćwiczenia ustanawiając strefę zabronioną pomiędzy dwoma strefami.

4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. 4x3 + bramkarz (2x2 + 2x1 + bramkarz)
2. 4x4 + bramkarz (2x2 + 2x2 + bramkarz)
3. 4x5 + bramkarz (2x2+ 2x3 + bramkarz)
4. 5x5+ bramkarz (2x2 + 3x3 + bramkarz)
5. 5x4 + bramkarz (3x3 + 2x1+ bramkarz)
6. 5x5 + bramkarz (3x3 + 2x2+ bramkarz) (schemat nr 61)
7. 5x6 + bramkarz (3x3 + 2x3+ bramkarz)
8. 6x6 + bramkarz (3x3 + 3x3+ bramkarz) (schemat nr 62)

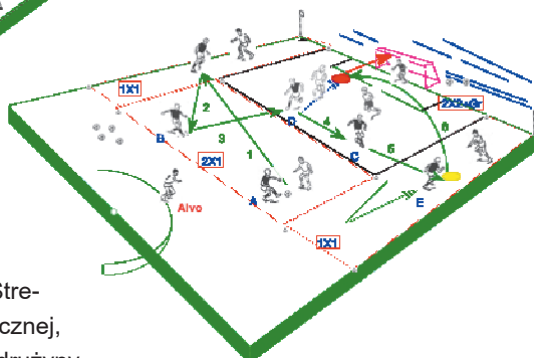
4. Ćwiczenia wykonywane w trzech sektorach z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych i z możliwością przechodzenia między strefami

1. Cel. Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.



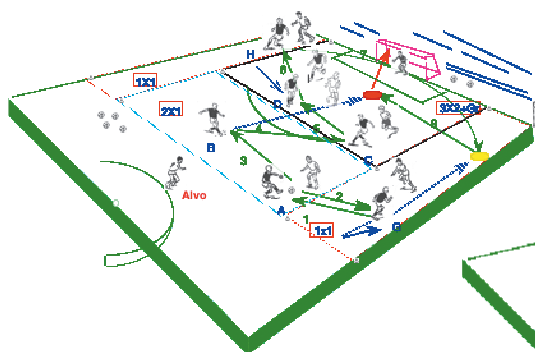
Schemat 63. Sytuacja
5x4 + bramkarz (1x0 + 2x2 + bramkarz + 1x1)

2. Organizacja. Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy, boczny lewy i boczny prawy) i dwie strefy (ofensywno-defensywną i środkową), w których znaj-



Schemat 64. Sytuacja
6x5 + bramkarz (2x1 + 2x2 + bramkarz + 1x1)

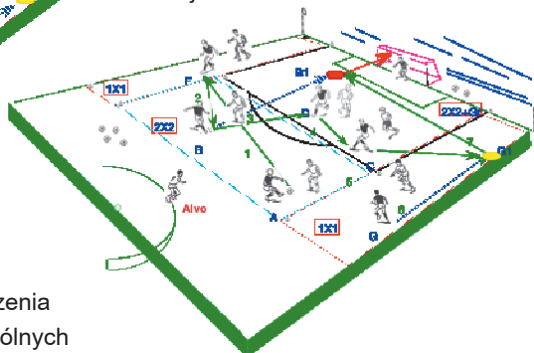
duje się określona liczba zawodników. Strefy i sektory odpowiadają funkcji taktycznej, którą gracz pełni w ramach organizacji drużyny (na przykład obrońcy na pozycji defensywnej, na-



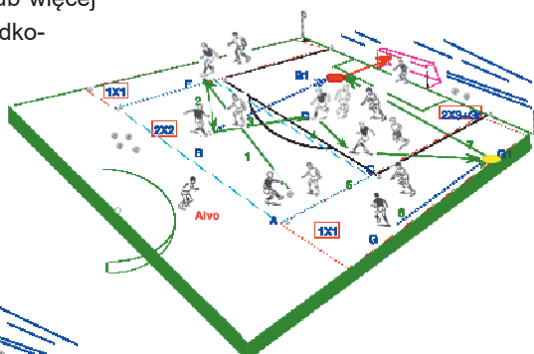
Schemat 65. Sytuacje
7x6 + bramkarz (2x1 + 3x3 + bramkarz + 1x1)

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w poszczególnych strefach pozostają w tych miejscach. Następnie jeden lub więcej środkowych może wkroczyć na pozycję obronną lub jeden lub więcej obrońców może wkroczyć na pozycję środkową w celu stworzenia sytuacji równości lub mniejszości liczbowej.

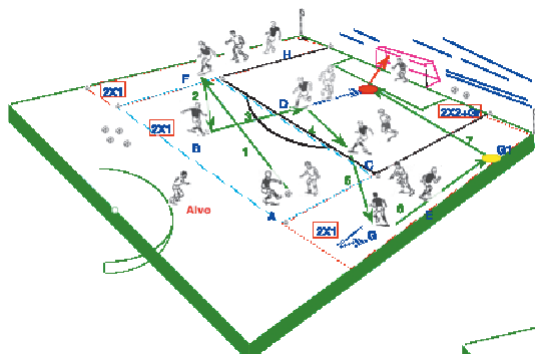
C. Jedna z drużyn stara się podawać piłkę w celu zdobycia gola. Drużyna przeciwna próbuje podawać piłkę, aż uda jej się podać ją do skrzydłowego.



Schemat 66. Sytuacje
6x6 + bramkarz (2x2 + 2x2 + bramkarz + 1x1)

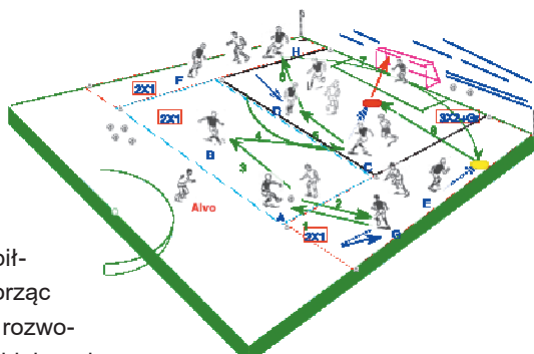


Schemat 67. Sytuacje
6x7 + bramkarz (2x2 + 2x3 + bramkarz + 1x1)



Schemat 68. Sytuacje
8x5 + bramkarz (2x1 + 2x2 + bramkarz + 2x1)

D. Obydwie drużyny (drużyna atakująca i broniąca bramki) kiedy są przy piłce mogą użyć sektorów bocznych tworząc przewagę liczbową. W zależności od rozwoju ćwiczenia jeden z zawodników znajdujących się w sektorach bocznych może wkroczyć do sek-



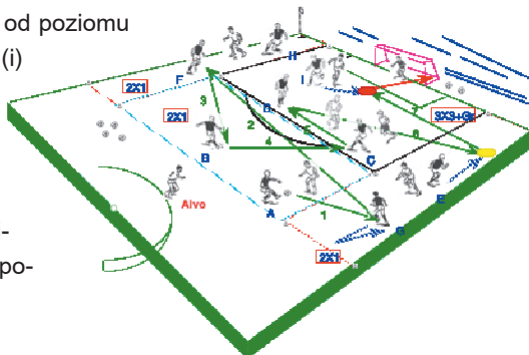
Schemat 69. Sytuacje
9x5 + bramkarz (2x1 + 3x2 + bramkarz + 2x1)

pastnicy na pozycji ofensywnej, a środkowi na pozycji środkowej).

A. W każdej strefie można stworzyć sytuacje przewagi, równości lub mniejszości liczbowej.

tora środkowego, gdy jego drużyna jest przy piłce w celu stworzenia przewagi liczbowej. Kiedy to konieczne lub gdy jego drużyna straci piłkę zawodnik powinien natychmiast wrócić na swoją pozycję.

3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) oraz czas wykonywania ataku (10 do 15 sekund). Można podnieść poziom trudności ćwiczenia ustanawiając strefę zabronioną pomiędzy dwoma strefami.



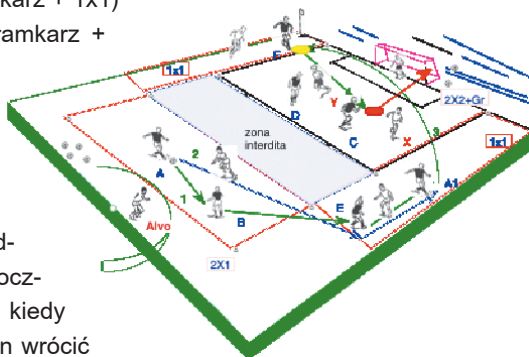
Schemat 70. Sytuacje
9x5 + bramkarz (2x1 + 3x3 + bramkarz + 2x1)

4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. 5x4 + bramkarz (1x0 + 2x2 + bramkarz + 1x1) (schemat nr 63)
2. 5x5 + bramkarz (1x0 + 2x3 + bramkarz + 1x1)
3. 6x5 + bramkarz (1x0 + 3x3 + bramkarz + 1x1)
4. 6x5+ bramkarz (2x1 + 2x2 + bramkarz + 1x1) (schemat nr 64)
5. 6x6 + bramkarz (3x3 + 2x1+ bramkarz)
6. 7x6 + bramkarz (2x2 + 2x2+ bramkarz + 1x1) (schemat nr 65)
7. 6x6 + bramkarz (2x2 + 2x2+ bramkarz + 1x1) (schemat nr 66)
8. 6x7 + bramkarz (2x2 + 2x3+ bramkarz + 1x1) (schemat nr 67)
9. 7x7 + bramkarz (2x2 + 3x3+ bramkarz + 1x1)
10. 7x6 + bramkarz (3x2 + 2x2+ bramkarz + 1x1)
11. 7x6 + bramkarz (3x2 + 2x3+ bramkarz + 1x1)
12. 8x7 + bramkarz (3x2 + 2x3+ bramkarz + 1x1)
13. 7x6 + bramkarz (3x3 + 2x2+ bramkarz + 1x1)
14. 7x8 + bramkarz (3x3 + 2x3+ bramkarz + 1x1)
15. 8x8 + bramkarz (3x3 + 3x3+ bramkarz + 1x1)

Poza przedstawionymi formami może być także ustalić:

A. Jeden z zawodników z sektora środkowego może wkroczyć do sektora bocznego w celu stworzenia sytuacji 2x1 kiedy jego drużyna jest przy piłce. Powinien wrócić na swoją pozycję wyjściową natychmiast gdy jego drużyna straci piłkę.

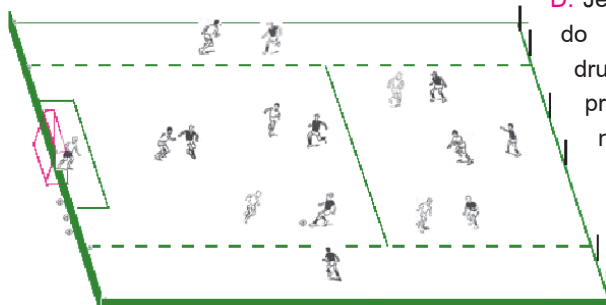


Schemat 71. Sytuacje
6x5+ bramkarz (2x1 + 2x2 + bramkarz + 1x1)
(gole muszą być strzelane z dośrodkowania)

B. Użycie stref zabronionych między strefą środkową a ofensywną z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych.

C. Jeden z zawodników znajdujących się w bocznych sektorach może wkroczyć do sektora środkowego kiedy jego drużyna jest przy piłce w celu stworzenia przewagi liczbowej. Powinien wrócić na swoją pozycję kiedy jego drużyna straci piłkę.

D. Jedna z drużyn stara się strzelić gola do regulaminowej bramki, natomiast druga drużyna próbuje przejść z piłką przez jedną z trzech bramek ustawionych na szczycie przestrzeni gry. Można również wykorzystać skrzydłowego.



Schemat 72. Sytuacje
8x8 + bramkarz (3x3 + 4x4 + bramkarz + 1x1)

TEMAT 4. Ćwiczenia wykonywane w 2 strefach boiska i z wykorzystaniem 2 bramek

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie graczy ze wszystkich pozycji wynikających z systemu taktycznego drużyny czyli bramkarzy, obrońców (środkowych i bocznych), środkowych i skrzydłowych. Liczba zawodników waha się od 2x1 + bramkarz do 8x8 + bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Używany obszar gry waha się od połowy boiska do przestrzeni nieco mniejszej, nigdy mniejszej niż boczne linie pola karnego. Przestrzeń gry jest podzielona na 2 strefy i 3 sektory.

1.3. **Czynnik techniczny.** Przeważające działania taktyczno-techniczne w tych ćwiczeniach mają charakter indywidualny i grupowy, defensywny i ofensywny.

1.4. **Czynnik czasowy.** Wykonanie takich ćwiczeń powinno charakteryzować się dużą szybkością indywidualną i grupową. Stąd wynika znaczenie ograniczenia w większości sytuacji liczby uderzeń piłki na interwencję (od jednego do trzech), liczby podań na akcję ofensywną aż do strzału (od pięciu do ośmiu) i czasu trwania procesu ofensywnego aż do strzału (10 do 15 sekund).

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Zastosowanie zasad specyficznych dla ataku (np. krycie ofensywne) oraz zasad charakterystycznych dla obrony (np. krycie defensywne).

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały stosowane w tych ćwiczeniach to przede wszystkim: piłki, kamizelki w trzech kolorach, ruchoma bramka i słupki.

2. Składniki strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganych do wykonania ćwiczenia. Zazwyczaj im większe są parametry (liczba i obszar) tym dłuższy będzie czas trwania ćwiczenia, maksymalnie pięć minut. Natomiast im mniejsza jest liczba zawodników oraz stosowany teren gry tym krótszy będzie czas trwania ćwiczenia, minimalnie od 10 sekund do 3 minut.

2.2. **Całkowita objętość.** Całkowita objętość ćwiczeń wynosi od 10 do 30 minut z uwzględnieniem wymienionych już parametrów czyli liczby graczy i wymiarów boiska.

2.3. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia waha się od maksymalnej (95 do 100%) do submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystywane systemy energetyczne to systemy anaerobowe z produkcją kwasu mlekowego. Systemy aerobowe są osiągane w zależności od liczby powtórzeń lub ograniczenia czasu przerw czyli poprzez zwiększenie gęstości ćwiczenia. Dany poziom intensywności jest kluczowym aspektem prawidłowego wykonania prezentowanych ćwiczeń, powinien być niezmiennie utrzymany od początku do końca ćwiczenia.

2.4. **Gęstość.** W grach z ograniczoną liczbą graczy i przestrzenią boiska gęstość waha się od 1:3 (przerwa zajmuje trzykrotność czasu trwania ćwiczenia) do 1:1 (przerwa trwa tyle samo co ćwiczenie). Istotne jest, by gracze rozpoczęli kolejne powtórzenie z tętnem wynoszącym 100/140 uderzeń na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla ustalonych parametrów wynosi od jednego do czterech w zależności od tych parametrów.

Ćwiczenia mające na celu rozwój taktyczno-techniczny zawodników skonstruowane w oparciu o ich konkretne funkcje pełnione w drużynie wykonywane w ograniczonej przestrzeni gry w 2 strefach i z wykorzystaniem 2 bramek tworzą cztery główne grupy tematyczne: (1) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością przechodzenia lub nie między strefami, (2) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z pomocnikami w sektorach bocznych i z możliwością przechodzenia lub nie między strefami, (3) ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością użycia sektorów bocznych i z możliwością przechodzenia między strefami, (4) ćwiczenia wykonywane w trzech sektorach z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych z możliwością przechodzenia między strefami.

1. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością przechodzenia lub nie między strefami

1. Cel. Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

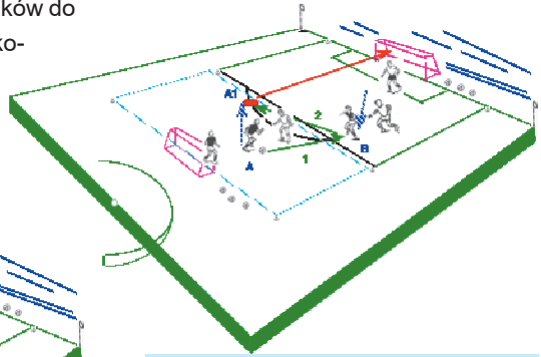
2. Organizacja. Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy, boczny lewy i boczny prawy) i dwie strefy (ofensywno-defensywną i środkową), w których znajduje się określona liczba zawodników. Strefy i sektory odpowiadają funkcji taktycznej, którą gracz pełni w ramach organizacji drużyny (na przykład obrońcy na pozycji defensywnej, napastnicy na pozycji ofensywnej, a środkowi na pozycji środkowej).

A. W każdej strefie można stworzyć sytuacje przewagi, równości lub mniejszości liczbowej.

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w poszczególnych strefach pozostają w tych miejscach. Następnie jeden lub więcej środkowych może wkroczyć na pozycję ofensywną lub jeden lub więcej obrońców może wkroczyć na pozycję środkową w celu stworzenia sytuacji równości lub mniejszości liczbowej.

C. Celem strategiczno-taktycznym każdej drużyny jest strzelenie gola do bramki przeciwnika.

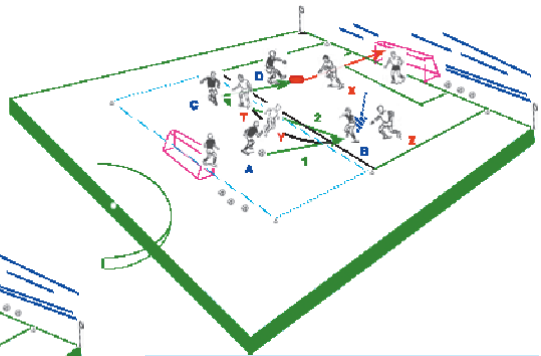
3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów:



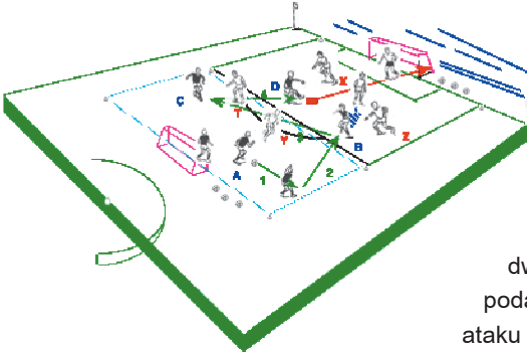
Schemat 73. Sytuacje bramkarz + 2
(1 obrońca + 1 napastnik)x2 + bramkarz



Schemat 74. Sytuacje bramkarz + 3
(2 obrońców + 1 napastnik)x3 + bramkarz



Schemat 75. Sytuacje bramkarz + 4
(2 obrońców + 2 napastników)x4 + bramkarz

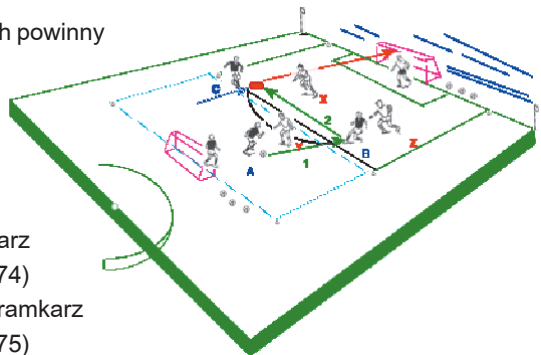


Schemat 76. Sytuacje bramkarz + 5
(3 obrońców + 2 napastników)x5 + bramkarz

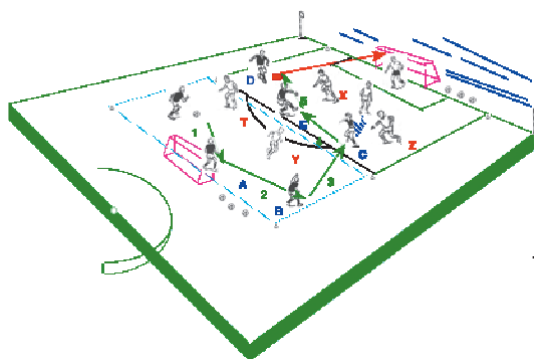
(i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) oraz czas wykonywania ataku (10 do 15 sekund). Można podnieść poziom trudności ćwiczenia ustanawiając strefę zabronioną pomiędzy dwoma strefami.

4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. bramkarz + 2x2 + bramkarz (bramkarz + 1x1 + 1x1+ bramkarz) (schemat nr 73)
2. bramkarz + 3x3 + bramkarz (bramkarz + 2x1 + 1x2+ bramkarz) (schemat nr 74)
3. bramkarz + 4x4 + bramkarz (bramkarz + 2x2 + 2x2+ bramkarz) (schemat nr 75)
4. bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 3x2 + 2x3+ bramkarz) (schemat nr 76)

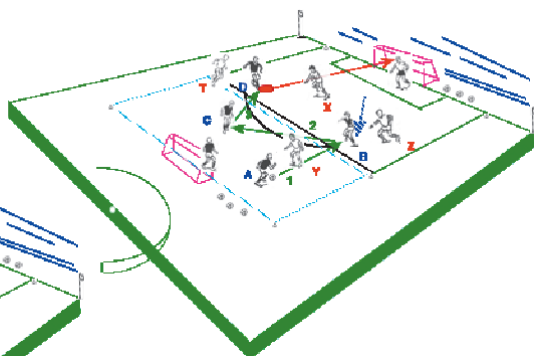


Schemat 77. Sytuacje bramkarz + 3
(1 obrońca + 1 napastnik + 1 zawodnik grający w obu strefach gry)x3 + bramkarz

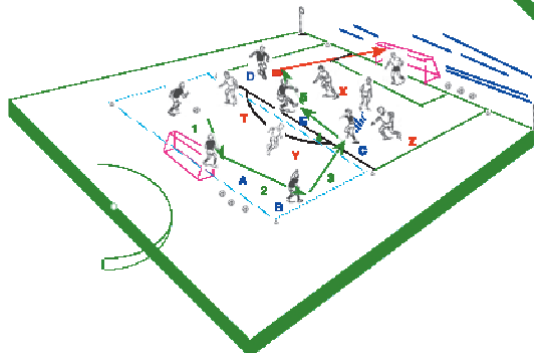


Schemat 78. Sytuacje bramkarz + 5
(2 obrońców + 2 napastników + 1 zawodnik
grający w obu strefach gry)x5 + bramkarz

5. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 3x3 + 3x3+ bramkarz)
6. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 4x2 + 4x2+ bramkarz)
7. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 4x3 + 3x4+ bramkarz)
8. bramkarz + 3x3 + bramkarz (bramkarz + 1x1 + 1x1+ bramkarz + 1) (schemat nr 77)

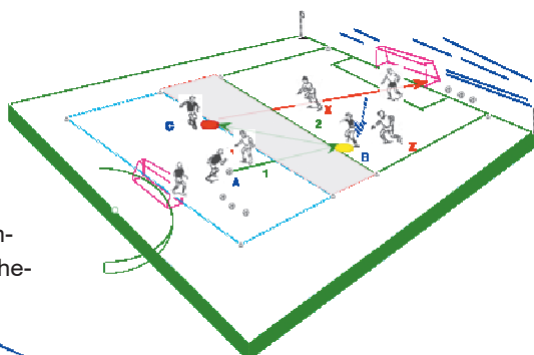


Schemat 79. Sytuacje bramkarz + 4
(2 obrońców + 1 napastnik + 1 zawodnik
grający w obu strefach gry)x4 + bramkarz

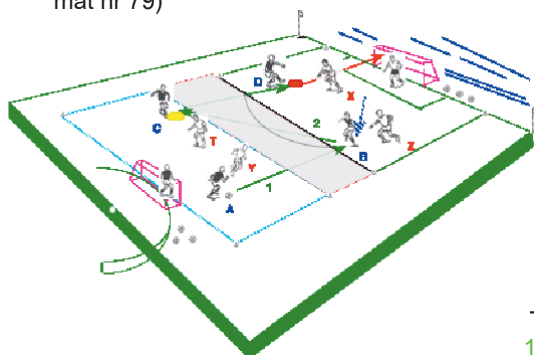


Schemat 80. Sytuacje bramkarz + 6
(3 obrońców + 2 napastników + 1 zawodnik
grający w obu strefach gry)x6 + bramkarz

9. bramkarz + 4x4 + bramkarz (bramkarz + 2x1 + 1x2+ bramkarz + 1) (schemat nr 78)
10. bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 2x2 + 2x2+ bramkarz + 1) (schemat nr 79)

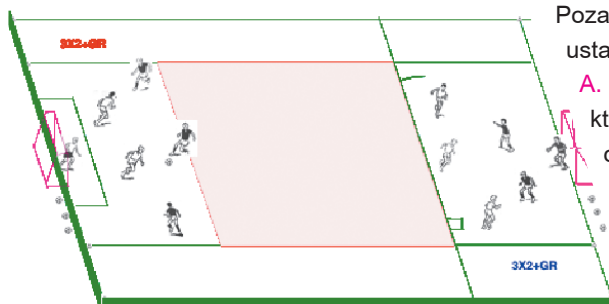


Schemat 81. Sytuacje bramkarz + 3x3 + bramkarz
(bramkarz + 2x1 + 1x2 + bramkarz) (konieczne
wykonanie długich podań powietrznych)



Schemat 82. Sytuacje bramkarz + 4x4 + bramkarz
(bramkarz + 2x2 + 2x2 + bramkarz) (konieczne
wykonanie długich podań powietrznych)

11. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 3x2 + 2x3+ bramkarz + 1) (schemat nr 80)
12. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 3x3 + 3x3+ bramkarz + 1)
13. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 4x2 + 4x2+ bramkarz + 1)

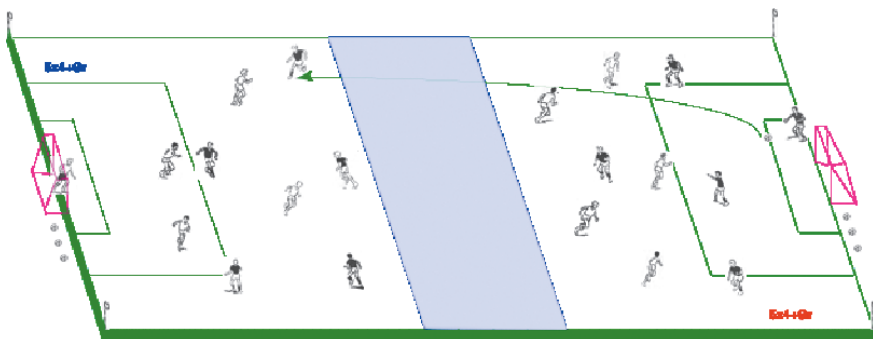


Schemat 83. Sytuacje bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 3x2 + 3x2 + bramkarz) (konieczne wykonanie długich podań powietrznych)

Poza przedstawionymi formami możemy ustalić:

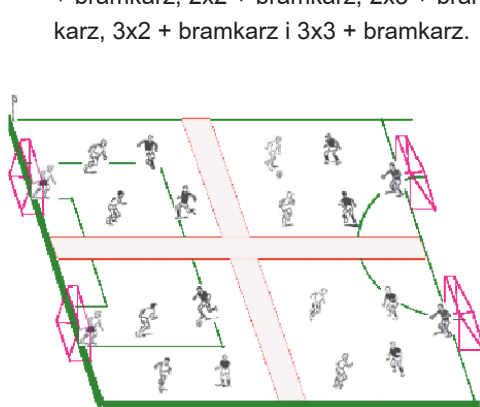
A. Użycie zabronionych obszarów gry, które zakładają niemożność przechodzenia graczy z jednej strefy do drugiej, a piłka może być podawana w powietrzu, kiedy przechodzi do innej strefy. Ćwiczenia te mogą być wykonywane zarówno na ograniczonej przestrzeni gry, jak i na boisku zbliżonym do regulaminowego.

B. W tym zakresie należy utworzyć drużyny złożone z sześciu, dziesięciu lub dwunastu zawodników rozmieszczonych na czterech przestrzeniach. Każda drużyna atakuje dwie bramki i broni dwóch pozostałych, w grze biorą udział dwie piłki. Zawodnicy powinni podać piłkę między poszczególnymi obszarami w taki sposób, by zawsze pozostawała w obszarze ofensywnym każdej drużyny. Poza aspektami taktyczno-technicznymi ćwiczenia te rozwijają także poczucie strategii. Podstawowe formy realizacji tego ćwicze-

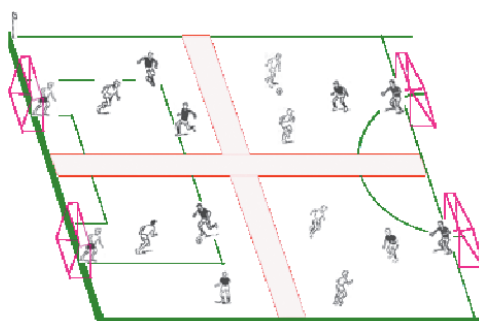


Schemat 84. Sytuacje bramkarz + 9x9 + bramkarz (bramkarz + 5x4 + 4x5 + bramkarz) (konieczne wykonanie długich podań powietrznych)

nia są następujące: 1x2 + bramkarz, 2x1 + bramkarz, 2x2 + bramkarz, 2x3 + bramkarz, 3x2 + bramkarz i 3x3 + bramkarz.



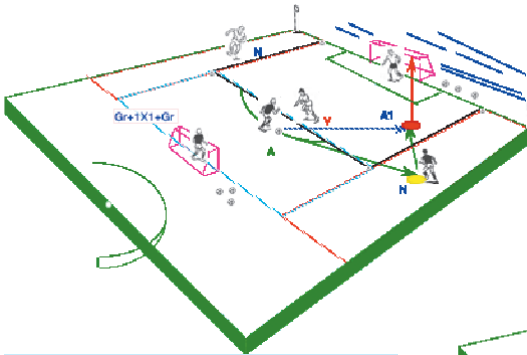
Schemat 86. Sytuacje bramkarz + 8x8 + bramkarz



Schemat 85. Sytuacje bramkarz + 6x6 + bramkarz

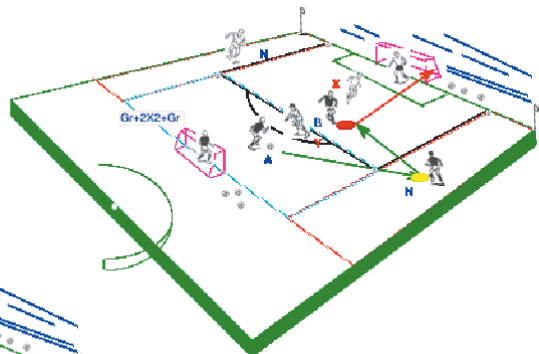
2. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z pomocnikami w sektorach bocznych i z możliwością przechodzenia lub nie między strefami

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

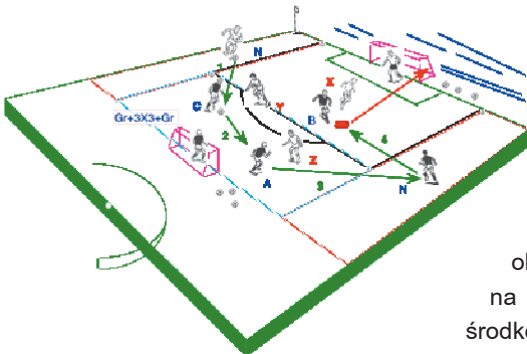


Schemat 87. Sytuacje bramkarz + 1x1 + bramkarz (z dwoma pomocnikami bocznymi)

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy, boczny lewy i boczny prawy) i dwie strefy (ofensywno-defensywną i środkową), w których znajduje się określona liczba zawodników. Strefy i sektory odpowiadają funkcji taktycznej, którą gracz pełni w ra-



Schemat 88. Sytuacje bramkarz + 1x1 + 1x1 + bramkarz (z dwoma pomocnikami bocznymi)



Schemat 89. Sytuacje bramkarz + 2x1 + 1x2 + bramkarz (z dwoma pomocnikami bocznymi)

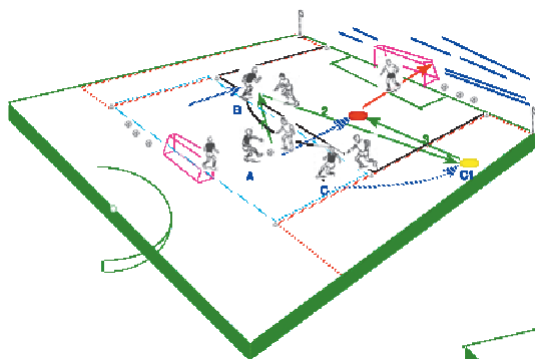
mach organizacji drużyny (na przykład obrońcy na pozycji defensywnej, napastnicy na pozycji ofensywnej, a środkowi na pozycji środkowej).

A. W każdej strefie można stworzyć sytuacje przewagi, równości lub mniejszości liczebnej.

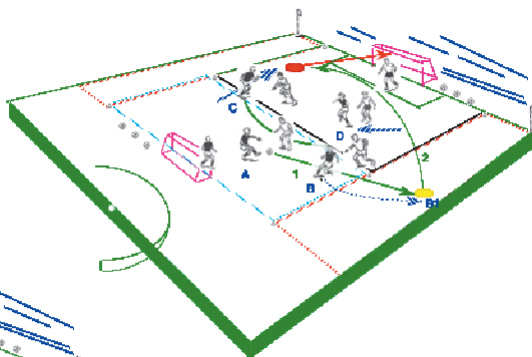
B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w poszczególnych strefach pozostają w tych miejscach. Następnie jeden lub więcej środkowych może wkroczyć na pozycję ofensywną lub jeden lub więcej obrońców może wkroczyć na pozycję środkową w celu stworzenia sytuacji równości lub mniejszości liczebnej.

C. Celem strategiczno-taktycznym każdej drużyny jest strzelenie gola do bramki przeciwnika.

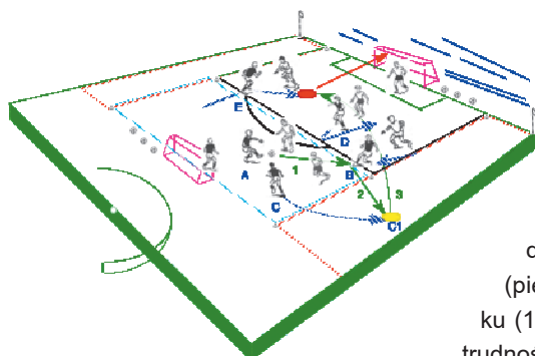
D. Obydwie drużyny do osiągnięcia swych celów mogą wykorzystać zawodników neutralnych (dżokerów).



Schemat 90. Sytuacje
bramkarz + 3x3 + bramkarz



Schemat 91. Sytuacje
bramkarz + 4x4 + bramkarz



Schemat 92. Sytuacje
bramkarz + 5x5 + bramkarz

3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch

do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) oraz czas wykonywania ataku (10 do 15 sekund). Można podnieść poziom trudności ćwiczenia ustanawiając strefę zabronioną pomiędzy dwoma strefami.

4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. bramkarz + 1x1 + bramkarz + 2 (schemat nr 87)
2. bramkarz + 2x2 + bramkarz + 2 (bramkarz + 1x1 + 1x1 + bramkarz + 2) (schemat nr 88)
3. bramkarz + 3x3 + bramkarz + 2 (bramkarz + 2x1 + 1x2 + bramkarz + 2) (schemat nr 89)
4. bramkarz + 4x4 + bramkarz + 2 (bramkarz + 2x2 + 2x2 + bramkarz + 2)
5. bramkarz + 5x5 + bramkarz + 2 (bramkarz + 3x2 + 2x3 + bramkarz + 2)
6. bramkarz + 6x6 + bramkarz + 2 (bramkarz + 3x3 + 3x3 + bramkarz + 2)
7. bramkarz + 6x6 + bramkarz + 2 (bramkarz + 4x2 + 4x2 + bramkarz + 2)
8. bramkarz + 7x7 + bramkarz + 2 (bramkarz + 4x3 + 3x4 + bramkarz + 2)

3. Ćwiczenia wykonywane w sektorze środkowym z możliwością użycia sektorów bocznych i z możliwością przechodzenia między strefami

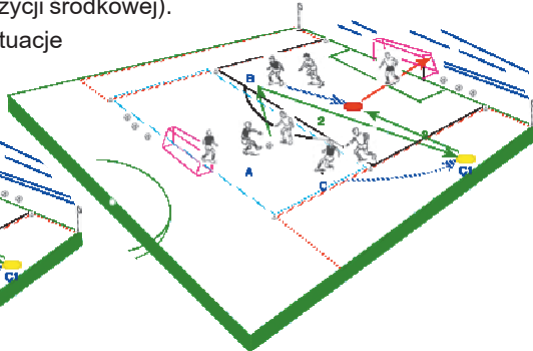
1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy, boczny lewy i boczny prawy) i dwie strefy (ofensywno-defensywną i środkową), w których znajduje się określona liczba zawodników. Strefy i sektory odpowiadają funkcji taktycznej, którą gracz pełni w ramach organizacji drużyny (na przykład obrońcy na pozycji defensywnej, napastnicy na pozycji ofensywnej, a środkowi na pozycji środkowej).

A. W każdej strefie można stworzyć sytuacje przewagi, równości lub mniejszości liczbowej.



Schemat 94. Sytuacje bramkarz + 4 (1 obrońca + 2 napastników + 1 zawodnik neutralny)x4 + bramkarz



Schemat 93. Sytuacje bramkarz + 3 (1 obrońca + 1 napastnik + 1 zawodnik neutralny)x3 + bramkarz

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w poszczególnych strefach pozostają w tych miejscach. Następnie jeden lub więcej środkowych może wkroczyć na pozycję ofensywną lub jeden lub więcej obrońców może wkroczyć na pozycję środkową w celu stworzenia sytuacji równości lub mniejszości liczbowej.



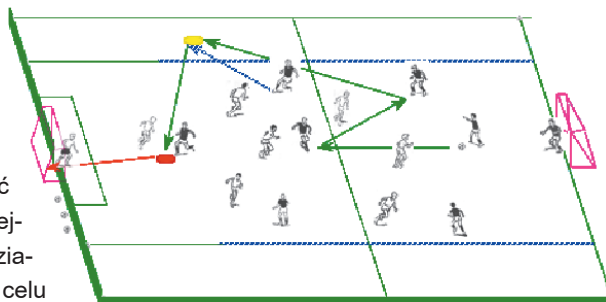
Schemat 95. Sytuacje bramkarz + 5 (2 obrońców + 2 napastników + 1 zawodnik neutralny)x5 + bramkarz

C. Celem strategiczno-taktycznym każdej drużyny jest strzelenie gola do bramki przeciwnika.

D. Obydwie drużyny (zarówno atakująca jak i broniąca) kiedy znajdują się przy piłce mogą użyć bocznych sektorów, w których przeciwna drużyna nie może wywierać na nich presji. Wykorzystanie bocznych sektorów musi spełniać cztery warunki: (i) napastnik może wejść na ten obszar tylko, jeśli znalazła się tam najpierw piłka, (ii) na każdą interwencję na piłce można użyć tylko jednego uderzenia, (iii) działanie taktyczne tego zawodnika będzie zawsze kierunkowane przez kolegów znajdujących się w sektorze środkowym, nie może on zatem podać piłki do zawodnika pomocniczego lub wykonać strzału do bramki,

(iv) po interwencji na piłce zawodnik powinien natychmiast wrócić do środkowego środkowego.

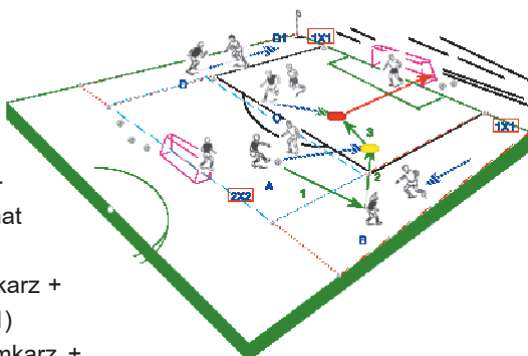
3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) oraz czas wykonywania ataku (10 do 15 sekund). Można podnieść poziom trudności ćwiczenia ustanawiając strefę zabronioną pomiędzy dwoma strefami.



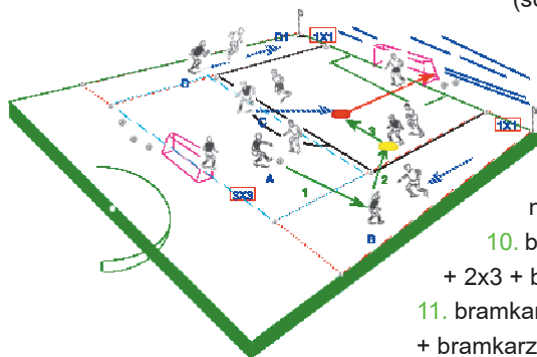
Schemat 96. Sytuacje bramkarz + 7 (3 obrońców + 3 napastników + 1 zawodnik neutralny)x7 + bramkarz

4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. bramkarz + 3x3 + bramkarz (bramkarz + 2x1 + 1x1 + bramkarz) (schemat nr 90)
2. bramkarz + 4x4 + bramkarz (bramkarz + 2x2 + 2x2 + bramkarz) (schemat nr 91)
3. bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 3x2 + 2x3 + bramkarz) (schemat nr 92)
4. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 3x3 + 3x3+ bramkarz)
5. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 4x2 + 4x2 + bramkarz)
6. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 4x3 + 4x3 + bramkarz)
7. bramkarz + 3x3 + bramkarz (bramkarz + 1x1 + 1x1 + bramkarz + 1 zawodnik neutralny) (schemat nr 93)



Schemat 97. Sytuacje bramkarz + 4 (1 obrońca + 1 napastnik + 2 środkowych lub obrońców w każdym sektorze bocznym)x4 + bramkarz



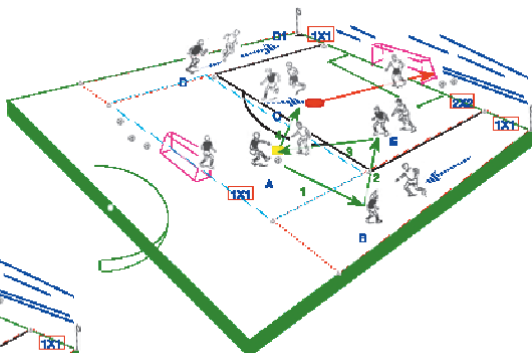
Schemat 98. Sytuacje bramkarz + 5 (1 obrońca + 2 napastników + 2 środkowych lub obrońców w każdym sektorze bocznym)x5 + bramkarz

8. bramkarz + 4x4+ bramkarz (bramkarz + 2x1 + 1x2+ bramkarz + 1 zawodnik neutralny) (schemat nr 94)
9. bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 2x2 + 2x2 + bramkarz + 1 zawodnik neutralny) (schemat nr 95)
10. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 3x2 + 2x3 + bramkarz + 1 zawodnik neutralny)
11. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 3x3 + 3x3 + bramkarz + 1 zawodnik neutralny) (schemat nr 96)
12. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 4x2 + 2x4 + bramkarz + 1 zawodnik neutralny)

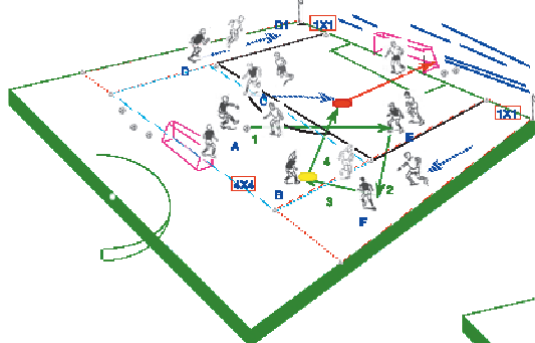
4. Ćwiczenia wykonywane w trzech sektorach z możliwością stworzenia sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych z możliwością przechodzenia między setrefami

1. **Cel.** Celem tych ćwiczeń jest rozwój zachowań taktyczno-technicznych w zależności od konkretnych funkcji taktycznych zawodników w zakresie danej przestrzeni gry.

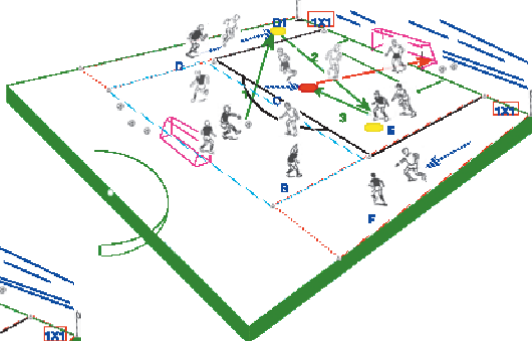
2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na 3 sektory (środkowy, boczny lewy i boczny prawy) i dwie strefy (ofensywno-defensywną i środkową), w których



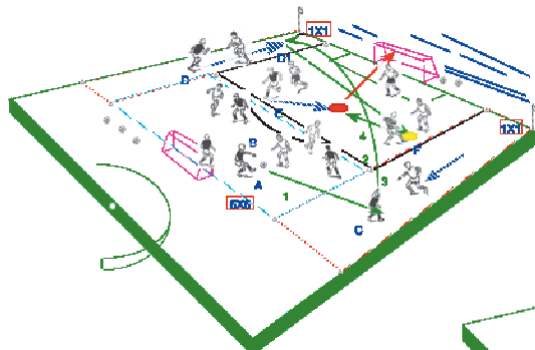
Schemat 99. Sytuacje bramkarz + 5 (1 obrońca + 2 napastników + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x5 + bramkarz



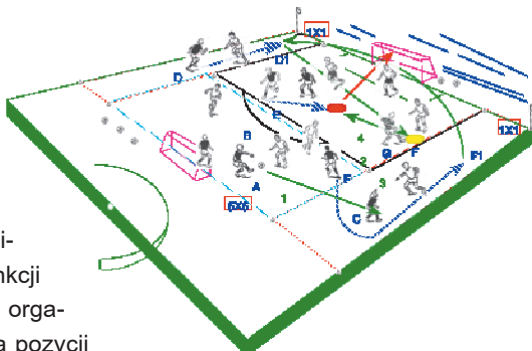
Schemat 100. Sytuacje bramkarz + 6 (2 obrońców + 2 napastników + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x6 + bramkarz



Schemat 101. Sytuacje bramkarz + 6 (3 obrońców + 1 napastnik + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x6 + bramkarz



Schemat 102. Sytuacje bramkarz + 7 (3 obrońców + 2 napastników + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x7 + bramkarz

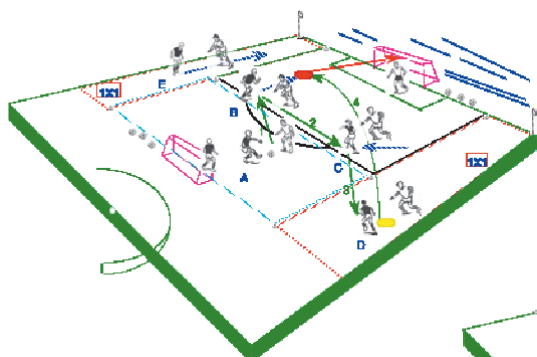


Schemat 103. Sytuacje bramkarz + 7 (2 obrońców + 3 napastników + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x7 + bramkarz

znajduje się określona liczba zawodników. Strefy i sektory odpowiadają funkcji taktycznej, którą gracz pełni w ramach organizacji drużyny (na przykład obrońcy na pozycji defensywnej, napastnicy na pozycji ofensywnej, a środkowi na pozycji środkowej).

A. W każdej strefie można stworzyć sytuacje przewagi, równości lub mniejszości liczbowej.

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w poszczególnych strefach pozostają



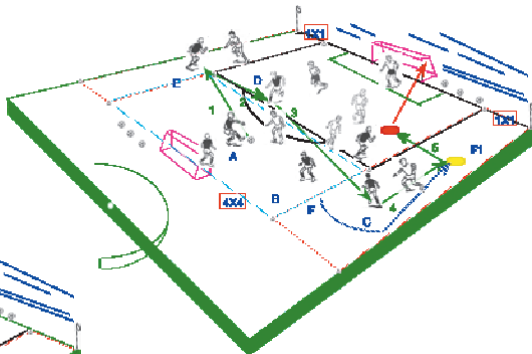
Schemat 105. Sytuacje bramkarz + 5 (1 obrońca + 1 napastnik + 1 zawodnik neutralny + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x5 + bramkarz



Schemat 107. Sytuacje bramkarz + 7 (2 obrońców + 2 napastników + 1 zawodnik neutralny + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x7 + bramkarz



Schemat 104. Sytuacje bramkarz + 8 (3 obrońców + 3 napastników + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x8 + bramkarz



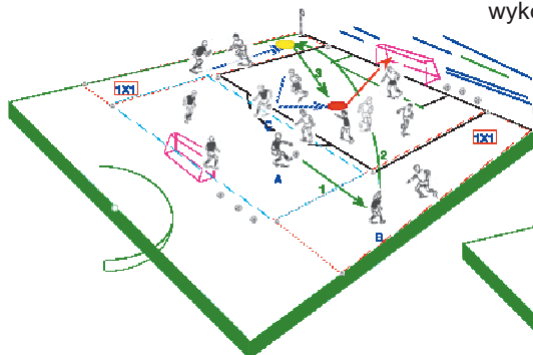
Schemat 106. Sytuacje bramkarz + 6 (2 obrońców + 1 napastnik + 1 zawodnik neutralny + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x6 + bramkarz

w tych miejscach. Następnie jeden lub więcej środkowych może wkroczyć na pozycję ofensywną lub jeden lub więcej obrońców może wkroczyć na pozycję środkową w celu stworzenia sytuacji równości lub mniejszości liczbowej.

C. Celem strategiczno-taktycznym każdej drużyny jest strzelenie gola do bramki przeciwnika.

D. Obydwie drużyny (zarówno atakująca jak i broniąca) kiedy są w posiadaniu piłki mogą użyć sektorów bocznych w celu stworzenia sytuacji przewagi liczbowej. W zależności od rozwoju ćwiczenia, jeden z zawodników znajdujących się w sektorach bocznym może wejść do sektora środkowego kiedy jego drużyna jest przy piłce w celu stworzenia przewagi liczbowej. Powinien wrócić na swoją pozycję wyjściową gdy jest to konieczne lub jego drużyna straci piłkę.

3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów: (i) liczbę uderzeń piłki na interwencję (od dwóch do czterech), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) oraz czas



Schemat 108. Sytuacje bramkarz + 7 (3 obrońców + 1 napastnik + 1 zawodnik neutralny + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x7 + bramkarz

wykonywania ataku (10 do 15 sekund). Można podnieść poziom trudności ćwiczenia ustanawiając strefę zabronioną pomiędzy dwoma strefami.



Schemat 109. Sytuacje bramkarz + 8 (3 obrońców + 2 napastników + 1 zawodnik neutralny + 2 środkowych lub obrońców w sektorach bocznych)x8 + bramkarz

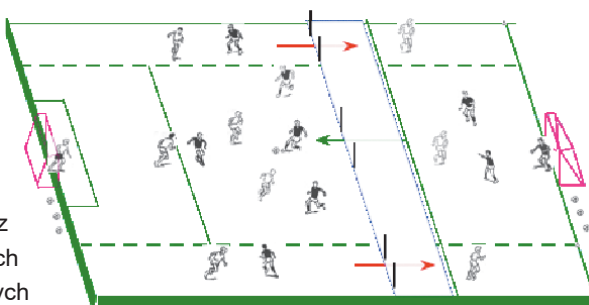
4. Formy. Najważniejsze formy, w których powinny być wykonywane te ćwiczenia są następujące:

1. bramkarz + 4x4 + bramkarz (bramkarz + 1x1 + 1x1 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych)
2. bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 2x1 + 1x2 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych)
3. bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 1x1 + 2x2 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych) (schemat nr 99)
4. bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 1x2 + 2x1 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych)
5. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 2x2 + 2x2 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych) (schemat nr 100)
6. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 3x1 + 1x3 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych) (schemat nr 101)
7. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 3x2 + 2x3 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych) (schemat nr 102)
8. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 2x3 + 3x2 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych) (schemat nr 103)
9. bramkarz + 8x8 + bramkarz (bramkarz + 3x3 + 3x3 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych) (schemat nr 104)
10. bramkarz + 8x8 + bramkarz (bramkarz + 4x2 + 2x4 + bramkarz + 1x1 w sektorach bocznych)
11. bramkarz + 5x5 + bramkarz (bramkarz + 1x1 + 1x1 + bramkarz + 1x1 CL + 1 zawodnik wolny) (schemat nr 105)
12. bramkarz + 6x6 + bramkarz (bramkarz + 2x1 + 1x2 + bramkarz + 1x1 CL + 1 zawodnik wolny) (schemat nr 106)
13. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 2x2 + 2x2 + bramkarz + 1x1 CL + 1 zawodnik wolny) (schemat nr 107)
14. bramkarz + 7x7 + bramkarz (bramkarz + 3x1 + 1x3 + bramkarz + 1x1 CL + 1 zawodnik wolny) (schemat nr 108)

15. bramkarz + 8x8 + bramkarz (bramkarz + 3x2 + 2x3+ bramkarz + 1x1 CL + 1 zawodnik wolny) (schemat nr 109)

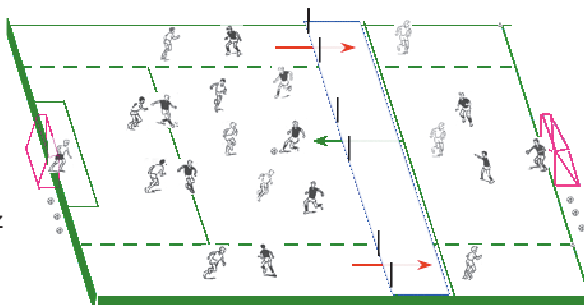
Poza przedstawionymi formami możemy jeszcze opisać dwa typy ćwiczeń:

1. **Cel.** Jedna z drużyn w celu zaatakowania bramki musi przejść do innej strefy boiska podając piłkę do części środkowej wyznaczonej dwoma tyczkami. Natomiast druga drużyna w celu stworzenia sytuacji 3x2 + bramkarz musi podać piłkę do jednej z dwóch bramek wyznaczonych w bocznych sektorach.



Schemat 110. Sytuacje bramkarz + 8x8 + bramkarz

2. **Organizacja.** Należy wyznaczyć 3 sektory i 2 strefy przedzielone strefą zabronioną. Zawodnicy obydwu drużyn są rozstawieni na różnych przestrzeniach. Na przykład 3x2 + bramkarz lub 6x5 + bramkarz.

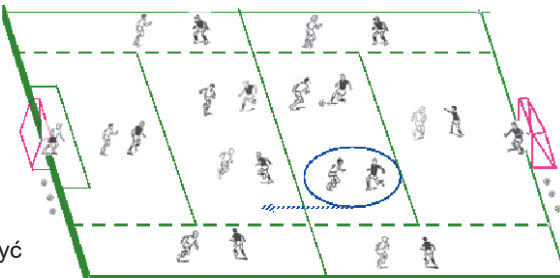


Schemat 111. Sytuacje bramkarz + 9x9 + bramkarz

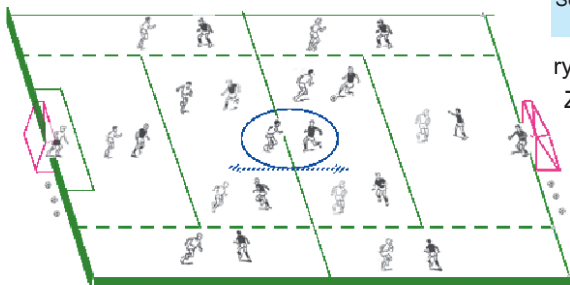
Na koniec przyjrzyjmy się jeszcze jednej formie organizacji ćwiczeń metaspecjalizacyjnych.

1. **Cel.** Rozwijanie działań zawodników w oparciu o ich zadania taktyczne w ramach organizacji drużyny.

2. **Organizacja.** Należy wyznaczyć dwie identyczne i współzależne obszary



Schemat 112. Sytuacje bramkarz + 5x5 + bramkarz, przechodzi w 6x6 + bramkarz



Schemat 113. Sytuacje bramkarz + 5x5 + bramkarz, przechodzi w bramkarz + 6x6 + bramkarz

Schemat 113. Sytuacje bramkarz + 5x5 + bramkarz, przechodzi w bramkarz + 6x6 + bramkarz

ry gry z 3 sektorami i 2 strefami każdy. Zawodnicy obydwu drużyn są rozmieszczeni na różnych obszarach gry.

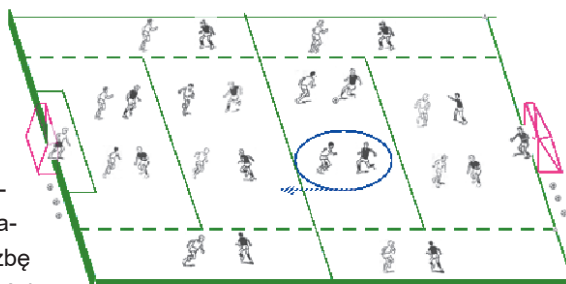
A. W pierwszej fazie zawodnicy pozostają w swoim obszarze działania starając się podawać piłkę tak, by dotarła do strefy strzału.

B. Następnie, zawodnicy z linii środkowej w fazie ofensywnej mogą stwo-

rzyć sytuacji przewagi liczbowej w sektorach bocznych. Przejście ze strefy środkowej do ofensywniej jest możliwe zawsze gdy piłka jest podana do znajdujących się tam kolegów. W takich przemieszczeniach ofensywnych napastnicy mogą być kryci przez odpowiednich przeciwników.

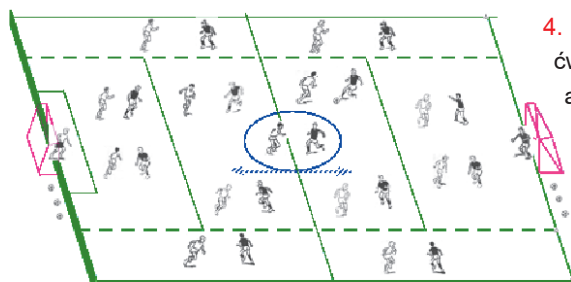
C. Przejście z jednego obszaru do innego jest wykonywane w ten sam sposób przechodząc z sytuacji 5x5 do 6x6 lub 7x7.

3. Uwarunkowania. Aby zmusić zawodników do szybkiego podejmowania decyzji i wykonania działań taktyczno-technicznych w celu sfinalizowania ataku, można ograniczyć, w zależności od poziomu zawodników i wyznaczonych celów liczbę kopnięć piłki na interwencję (od dwóch do czterech).



Brk+Gr powos para 7x7+Gr Brk+Gr powos para 7x7+Gr

Schemat 114. Sytuacje bramkarz + 6x6 + bramkarz, przechodzi w bramkarz + 7x7 + bramkarz



Brk+Gr powos para 7x7+Gr Brk+Gr powos para 7x7+Gr

Schemat 115. Sytuacje bramkarz + 6x6 + bramkarz, przechodzi w bramkarz + 7x7 + bramkarz

4. Formy. Formy organizacyjne tego typu ćwiczeń opierają się na przestrzeganiu aspektów o charakterze strategicznym, taktycznym i technicznym w stosunku do ćwiczeń metaspecjalizacyjnych w następujący sposób: (i) w sektorach bocznych 1x1, (ii) w strefie ofensywnej 1x1, 1x2 lub 2x2 oraz (iii) w strefie środkowej 1x1 lub 2x2.

TEMAT 5. Ćwiczenia realizowane na trzech sektorach gry i z jedną bramką

Opis strukturalny tego rodzaju ćwiczeń:

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Rozmieszczenie zawodników na wszystkich pozycjach wywodzących się z układu taktycznego drużyny, czyli: bramkarza, obrońców (środkowych i skrzydłowych), pomocników (środkowych, wewnętrznych i skrzydłowych) oraz napastników skrzydłowych. Liczba zawodników jest zmienna i zaczyna się od 3x2+ bramkarz a kończy na 9x9+ bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń gry, jaką stosuje się przy tego rodzaju ćwiczeniach to co najmniej połowa boiska. Może też być przestrzeń nieco bardziej ograniczona, lecz nigdy nie jest ona mniejsza niż przestrzeń mieszcząca się pomiędzy bocznymi liniami wyznaczającymi pole karne. Przestrzeń gry jest zazwyczaj podzielona na trzy sektory i trzy korytarze.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne, jakie przeważają w tego rodzaju ćwiczeniach to są to akcje ofensywne lub defensywne o charakterze indywidualnym lub zbiorowym.

1.4. **Czynnik związany z czasem realizacji czynności.** Wykonanie tego rodzaju ćwiczeń powinno charakteryzować się dużą szybkością przeprowadzania akcji indywidualnych i zbiorowych, stąd też ważne jest, aby ograniczyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od jednego do trzech), liczbę podań przypadających akcję ofensywną (od sześciu do dziesięciu) oraz czas trwania procesu ofensywnego, aż do jego zakończenia, czyli strzału do bramki (piętnaście do trzydziestu sekund).

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Wykorzystanie wszystkich zasad charakterystycznych dla gry ofensywnej (penetracja boiska, krycie ofensywne i mobilność) i defensywnej (blokanie, krycie defensywne i równowaga).

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały pomocnicze, jakich głównie używa się przy tego rodzaju ćwiczeniach to: piłki, kamizelki w trzech kolorach, jedna ruchoma bramka (do wyboru) i oznaczniki.

2. Komponenty strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganej do przeprowadzenia ćwiczenia. Z reguły im wyższe będą te parametry (liczba zawodników i przestrzeń), tym dłuższy będzie rzeczywisty czas trwania ćwiczenia, które może trwać maksymalnie pięć minut. W przeciwnym razie, im mniejsza

będzie liczba zawodników i odpowiednia przestrzeń gry, tym czas trwania ćwiczenia będzie krótszy i będzie wynosił od dziesięciu sekund do trzech minut.

2.2. **Całkowita długość ćwiczenia.** Całkowita długość całego ćwiczenia jest zmienna i może wynosić od 10 do 30 minut, w zależności od wspomnianych uprzednio parametrów, czyli liczby zawodników i rozmiaru przestrzeni gry.

2.3. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia może być maksymalna (95 do 100%) i prawie maksymalna (85 do 95%). System zasilający układ energetyczny zawodników to przejście od ćwiczeń anaerobowych do aerobowych w zależności od liczby powtórzeń. Można także ograniczyć czas przerwy pomiędzy ćwiczeniami, czyli skrócić czas regeneracji po ćwiczeniu. Ustalenie intensywności ćwiczenia jest fundamentalnym i nieodłącznym aspektem dla prawidłowej realizacji tego typu ćwiczeń i powinna ona być stała od początku do końca ćwiczenia.

2.4. **Regeneracja.** W grach o zmniejszonej liczbie zawodników i przestrzeni, czynnik regeneracyjny jest zmienny i może wynosić od 1:3 (regeneracja zajmuje trzy razy więcej czasu, niż trwało ćwiczenie) do 1:1 (regeneracja po ćwiczeniu trwa tyle samo co ćwiczenie). Ważne jest, aby zawodnicy zaczęli powtarzanie ćwiczenia z pulsem o wartości 100/140 uderzeń serca na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla obranych parametrów wynosi od jednego do czterech i jest zmienna w zależności od wielkości tych parametrów.

Ćwiczenia mające na celu rozwój taktyczno-techniczny zawodników, konstruowane w zależności od funkcji, jakie pełnią oni w ramach organizacji drużyny, przeprowadzane na ograniczonych przestrzeniach gry, podzielonych na trzy sektory i z wykorzystaniem jednej bramki, można podzielić na cztery duże grupy: (1) ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora do drugiego, (2) ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu przy wsparciu pomocników rozmieszczonych w bocznych korytarzach z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora do drugiego, (3) ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu z możliwością wykorzystania korytarzy bocznych i z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora do drugiego i (4) ćwiczenia realizowane w trzech korytarzach gry z możliwością lub brakiem możliwości utworzenia przewagi liczebnej w korytarzach bocznych i przechodzenia z jednego sektora do drugiego.

1. Ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora gry do drugiego

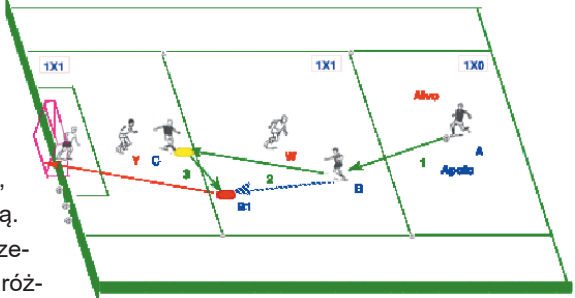
1. **Cel.** Ćwiczenia te mają na celu rozwój zachowań taktyczno-technicznych zawodników w zależności od misji taktycznych przydzielonych poszczególnym zawodnikom na ograniczonej przestrzeni ich realizacji.

2. **Organizacja.** Teren gry podzielony jest na trzy korytarze gry (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) oraz trzy sektory (defensywny, pośredni i ofensywny), w których rozmieszcza się odpowiednią liczbę zawodników. Każdemu sektorowi i korytarzowi gry odpowiada misja taktyczna zawodnika przewidziana w ramach organizacji drużyny

(na przykład: obrońcy znajdują się w sektorze defensywnym, napastnicy w sektorze ofensywnym, zaś pomocnicy w sektorze pośrednim).

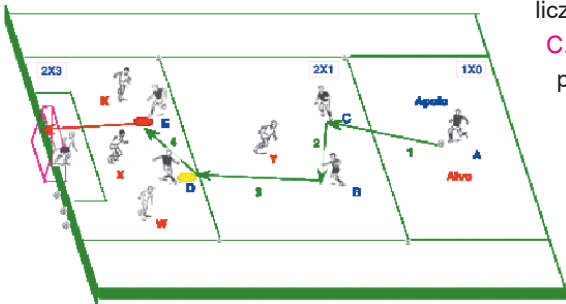
A. W każdym z trzech sektorów gry można ustanowić, przewagę, równowagę lub mniejszość liczebną.

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy rozmieszczeni w różnych sektorach gry pozostają na swoich pozycjach w tych sektorach. Następnie jeden lub kilku obrońców może wejść do sektora pośredniego i jeden lub kilku pomocników może wejść do sektora ofensywnego z zamiarem stworzenia równowagi lub mniejszości

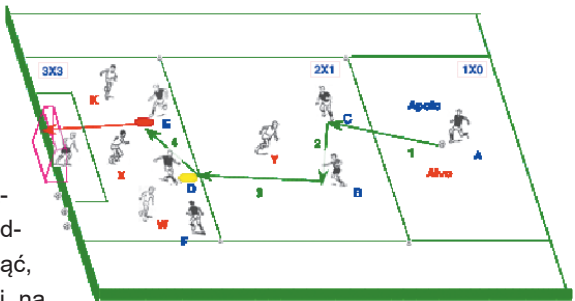


liczebnej.

C. Jedna z drużyn stara się podawać piłkę pomiędzy sektorami w celu zdobycia bramki, podczas, gdy drużyna przeciwników stara się podawać piłkę pomiędzy swymi zawodnikami, aż do momentu znalezienia bezpiecznej możliwości podania piłki do docelowego zawodnika.

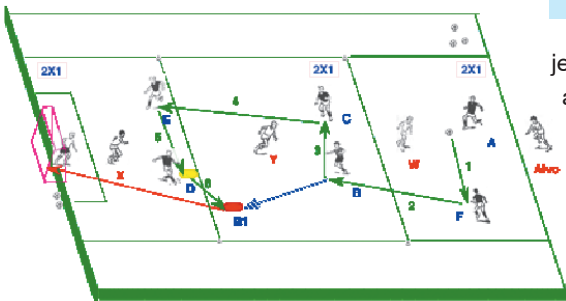


3. Uwarunkowania. W celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i realizacji działań taktyczno-technicznych mających rozwiązać daną sytuację w grze, czyli sfinalizować atak można, w zależności od jakości gry zawodników i celów, jakie się chce osiągnąć, ograniczyć: (i) liczbę dotknięć piłki na



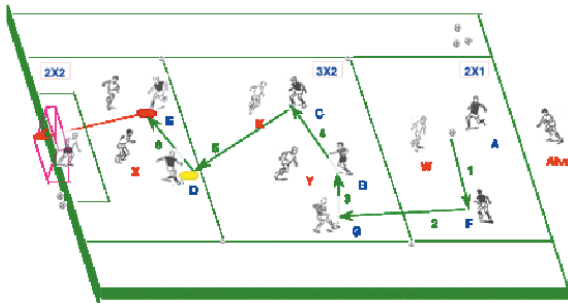
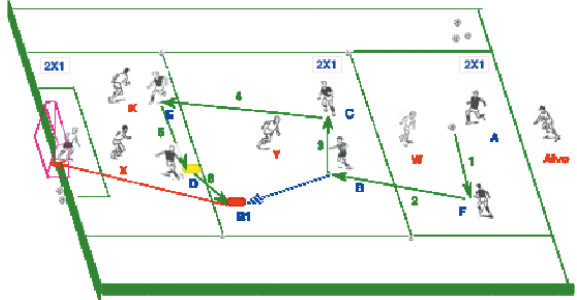
jedną interwencję z piłką (pomiędzy dwa a cztery), (ii) maksymalną liczbę podań (sześć do dziesięciu) lub (iii) czas rozwoju ataku (piętnaście do trzydziestu sekund).

4. Formy. Istnieje duża liczba form, jakie może przyjmować ten typ ćwiczeń. W tych okolicznościach przytoczymy



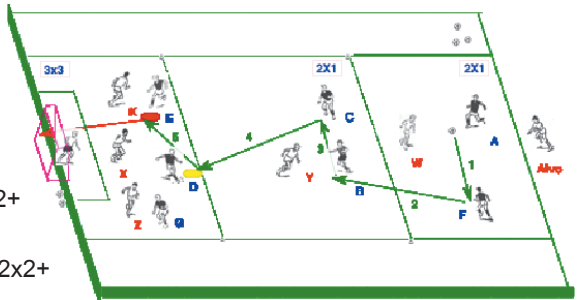
dwadzieścia sześć fundamentalnych form:

1. 3x2+ bramkarz (sektor defen-sywny - 1x0+ sektor pośredni-1x1+ sektor ofensywny - 1x1+ bramkarz) (schemat nr 116)
2. 4x2+ bramkarz (1x0+2x1+1x1 + bramkarz)
3. 5x2+ bramkarz (1x0+2x1+2x1 + bramkarz)

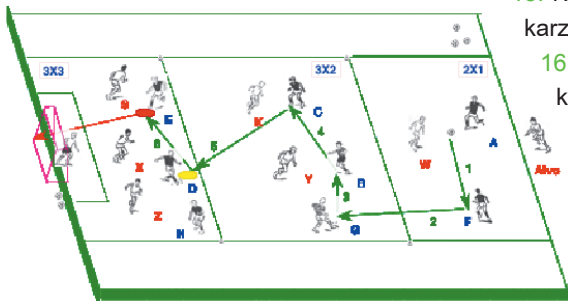


4. 4x3+ bramkarz (1x0+2x1+1x2+ bramkarz)
5. 5x3+ bramkarz (1x0+2x1+2x2 + bramkarz) (schemat nr 117)
6. 5x4+ bramkarz (1x0+2x1+2x3 + bramkarz)
7. 6x3+ bramkarz (1x0+2x1+3x2 + bramkarz)
8. 6x4+ bramkarz (1x0+2x1+3x3 + bramkarz) (schemat nr 118)

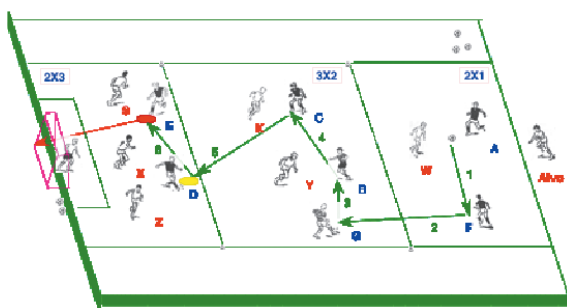
9. 5x3+ bramkarz (2x1+2x1+1x1 + bramkarz)
10. 6x3 + bramkarz (2x1+2x1+2x1 + bramkarz) (schemat nr 119)
11. 5x4 + bramkarz (2x1+2x1+1x2+ bramkarz) (schemat nr 120)
12. 6x4+ bramkarz (2x1+2x1+2x2+ bramkarz)
13. 6x5+ bramkarz (2x1+2x1+2x3+ bramkarz)
14. 6x4+ bramkarz (2x1+2x1+3x2+ bramkarz)



15. 7x5+ bramkarz (2x1+2x1+3x3+ bramkarz) (schemat nr 122)
16. 6x4+ bramkarz (2x1+3x2+1x1+ bramkarz)
17. 7x4+ bramkarz (2x1+3x2+2x1 + bramkarz)
18. 6x5+ bramkarz (2x1+3x2+1x2 + bramkarz)
19. 7x5+ bramkarz (2x1+3x2+2x2 + bramkarz) (schemat nr 121)



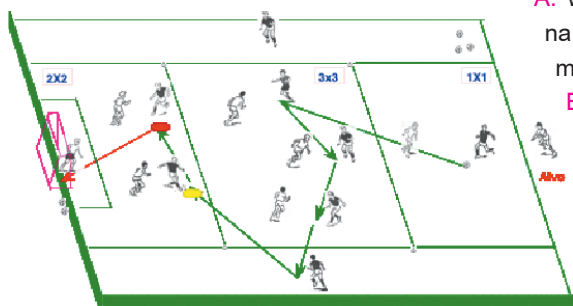
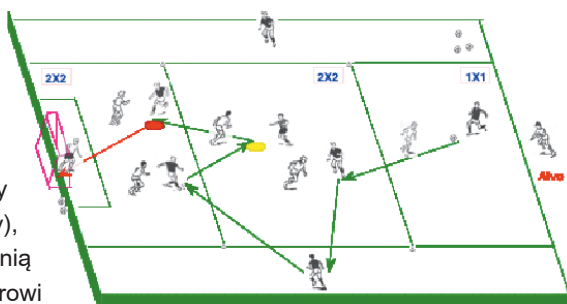
- 20. 7x6+ bramkarz
(2x1+3x2+2x3 + bramkarz)
- 21. 7x5+ bramkarz
(2x1+3x2+3x2 + bramkarz)
- 22. 8x6+ bramkarz (2x1+3x2+3x3 + bramkarz) (schemat nr 123)
- 23. 7x7+ bramkarz (3x2+2x2+2x3 + bramkarz)
- 24. 8x8+ bramkarz (3x2+2x3+3x3 + bramkarz)
- 25. 8x7+ bramkarz (3x2+3x3+2x2 + bramkarz)
- 26. 8x7+ bramkarz (3x2+2x2+3x3 + bramkarz)



2. Ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu z wykorzystaniem pomocników rozmieszczonych w korytarzach bocznych z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora do drugiego

1. **Cel.** Ćwiczenia te mają na celu rozwój zachowań taktyczno-technicznych zawodników w zależności od misji taktycznych przydzielonych poszczególnym zawodnikom na ograniczonej przestrzeni ich realizacji.

2. **Organizacja.** Teren gry podzielony jest na trzy korytarze gry (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) oraz trzy sektory (defensywny, pośredni i ofensywny), w których rozmieszcza się odpowiednią liczbę zawodników. Każdemu sektorowi i korytarzowi gry odpowiada misja taktyczna zawodnika przewidziana w ramach organizacji drużyny (na przykład: obrońcy znajdują się w sektorze defensywnym, napastnicy w sektorze ofensywnym, zaś pomocnicy w sektorze pośrednim).



A. W każdym z trzech sektorów gry można ustanowić, przewagę, równowagę lub mniejszość liczebną.

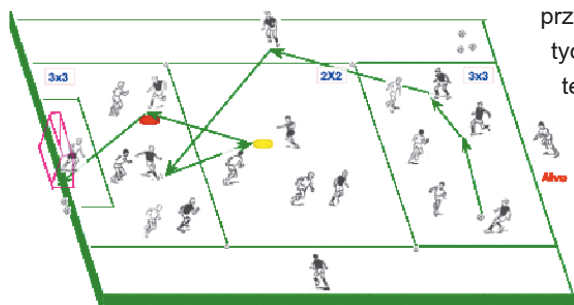
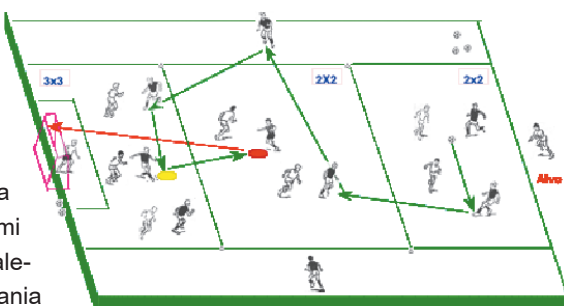
B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy rozmieszczeni w różnych sektorach gry pozostają na swoich pozycjach w tych sektorach. Następnie jeden lub kilku obrońców może wejść sektora pośredniego i jeden lub kilku pomocników może wejść do sektora ofensywnego z zamiarem stwo-

zenia równowagi lub mniejszości liczebnej.

C. Jedna z drużyn stara się podawać piłkę pomiędzy sektorami w celu zdobycia bramki, podczas, gdy drużyna przeciwników stara się podawać piłkę pomiędzy swymi zawodnikami, aż do momentu znalezienia bezpiecznej możliwości podania piłki do docelowego zawodnika.

D. Obydwie drużyny (atakująca i broniąca

bramkę), w momencie posiadania piłki mogą skorzystać z bocznych korytarzy, przy czym drużyna przeciwników nie może presjonować tej przestrzeni. Wykorzystanie bocznych korytarzy może być uwarunkowane czterema aspektami: (i) napastnik może wejść do tej przestrzeni dopiero po tym, jak znajdzie się tam piłka, (ii) na jedną interwencję z piłką przypada tylko jedno jej dotknięcie, (iii) taktyczne rozwiązanie podejmowane przez tego zawodnika powinno być zawsze kierowane do kolegów rozmieszczonych w środkowym korytarzu i nigdy nie może on podać piłki do pomocnika czy też jej zbić do bramki, a także (iv) po przeprowadzeniu interwencji z piłką, zawodnik powinien zawsze powrócić do środkowego korytarza gry.



3. Uwarunkowania. W celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i realizacji działań taktyczno-technicznych mających rozwiązać daną sytuację w grze, czyli sfinalizować atak można, w zależności od jakości gry zawodników i celów, jakie się chce osiągnąć, ograniczyć: (i) liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (pomiędzy dwa a cztery), (ii) maksymalną liczbę podań (sześć do dziesięciu) lub (iii) czas rozwoju ataku (piętnaście do trzydziestu sekund).

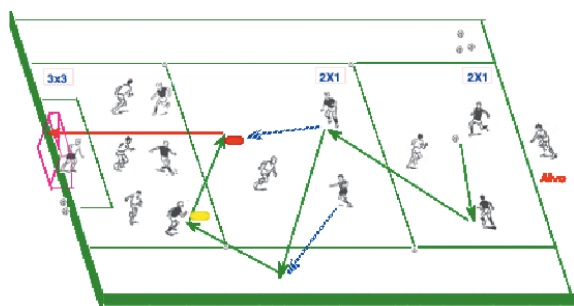
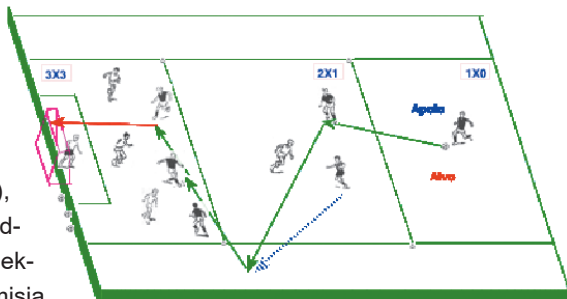
4. Formy. Tak, jak przy poprzednim rodzaju ćwiczeń i tutaj mamy do czynienia z mnogością ich form, dlatego skupmy się tylko na najistotniejszych:

1. 4x4+ bramkarz (sektor defensywny - 1x1+ sektor środkowy - 1x1+ sektor ofensywny - 1x1+ bramkarz) + 2 pomocników w bocznych korytarzach
2. 5x5+ bramkarz (1x1+2x2+2x2+ bramkarz) (schemat nr 125)
3. 6x6+ bramkarz (2x2+2x2+2x2+ bramkarz)
4. 6x6+ bramkarz (1x1+3x3+2x2+ bramkarz) (schemat nr 126)
5. 7x7+ bramkarz (2x2+3x3+2x2+ bramkarz)
6. 7x7+ bramkarz (2x2+2x2+3x3+ bramkarz) (schemat nr 127)
7. 8x8+ bramkarz (2x2+3x3+3x3+ bramkarz)
8. 8x8+ bramkarz (3x3+2x2+3x3+ bramkarz) (schemat nr 128)

3. Ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu z możliwością wykorzystania bocznych korytarzy gry i przechodzenia z jednego sektora do drugiego

1. **Cel.** Ćwiczenia te mają na celu rozwój zachowań taktyczno-technicznych zawodników w zależności od misji taktycznych przydzielonych poszczególnym zawodnikom, na ograniczonej przestrzeni ich realizacji.

2. **Organizacja.** Teren gry podzielony jest na trzy korytarze gry (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) oraz trzy sektory (defensywny, pośredni i ofensywny), w których rozmieszcza się odpowiednią liczbę zawodników. Każdemu sektorowi i korytarzowi gry odpowiada misja taktyczna zawodnika przewidziana w ramach organizacji drużyny (na przykład: obrońcy znajdują się w sektorze defensywnym, napastnicy w sektorze ofensywnym, zaś pomocnicy w sektorze pośrednim).

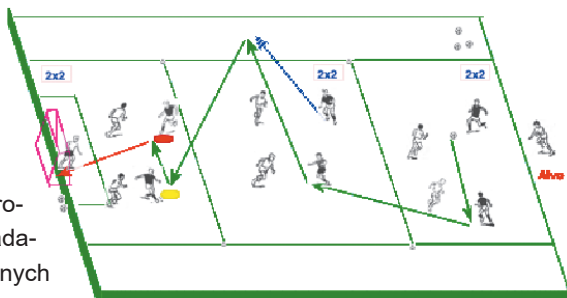


A. W każdym z trzech sektorów gry można ustanowić, przewagę, równowagę lub mniejszość liczebną.

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy rozmieszczeni w różnych sektorach gry pozostają na swoich pozycjach w tych sektorach. Następnie jeden lub kilku obrońców może wejść do sektora pośredniego, jeden lub kilku pomocników może wejść do sektora ofensywnego z zamiarem stworzenia równowagi lub mniejszości liczebnej.

C. Jedna z drużyn stara się podawać piłkę pomiędzy sektorami w celu zdobycia bramki, podczas gdy drużyna przeciwników stara się podawać piłkę pomiędzy swymi zawodnikami, aż do momentu znalezienia bezpiecznej możliwości podania piłki do docelowego zawodnika.

D. Obydwie drużyny (atakująca i broniąca bramkę), w momencie posiadania piłki mogą skorzystać z bocznych korytarzy, przy czym drużyna przeciwników nie może presjonować tej przestrzeni.

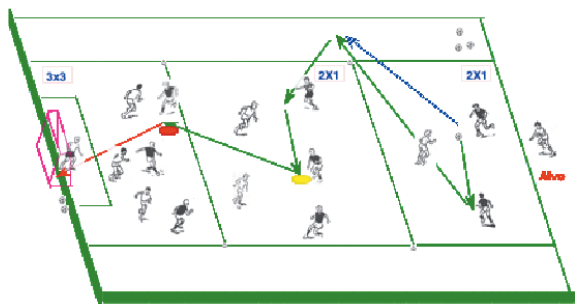


Wykorzystanie bocznych korytarzy może być uwarunkowane czterema aspektami: (i) napastnik może wejść do tej przestrzeni dopiero po tym, jak znajdzie się tam piłka, (ii) na jedną interwencję z piłką przypada tylko jedno jej dotknięcie, (iii) taktyczne rozwiązanie podejmowane przez tego zawodnika powinno być zawsze kierowane do kolegów rozmieszczonych w środkowym korytarzu i nigdy nie może on podać piłki do pomocnika czy też jej zbić do bramki oraz (iv) po przeprowadzaniu interwencji z piłką, zawodnik powinien zawsze powrócić do środkowego korytarza gry.

3. Uwarunkowania. W celu naciskania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i realizacji działań taktyczno-technicznych mających rozwiązać daną sytuację w grze, czyli sfinalizować atak można, w zależności od jakości gry zawodników i celów, jakie się chce osiągnąć, ograniczyć: (i) liczbę dotknięć piłki na jedną interwencję z piłką (pomiędzy dwa a cztery), (ii) maksymalną liczbę podań (sześć do dziesięciu) lub (iii) czas rozwoju ataku (piętnaście do trzydziestu sekund).

4. Formy. Istnieje duża liczba form, jakie może przybierać ten rodzaj ćwiczeń, więc skupmy się na najważniejszych:

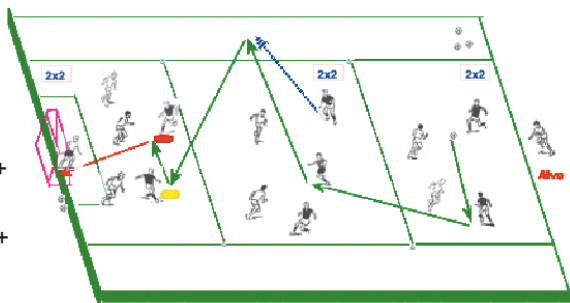
1. 5x4+ bramkarz (2x1+2x1+1x2+ bramkarz)
2. 6x5+ bramkarz (2x1+2x1+2x3+ bramkarz)
3. 7x5+ bramkarz (2x1+2x1+3x3+ bramkarz) (schemat nr 130)
4. 6x5+ bramkarz (2x1+3x2+1x2+ bramkarz)
5. 7x5+ bramkarz (2x1+3x2+2x2+ bramkarz)



6. 7x6+ bramkarz (2x1+3x2+2x3 + bramkarz)
7. 7x5+ bramkarz (2x1+3x2+3x2 + bramkarz)
8. 8x6+ bramkarz (2x1+3x2+3x3 + bramkarz)
9. 6x6+ bramkarz (2x2+2x2+2x2 + bramkarz) (schemat nr 131)
10. 7x7+ bramkarz (2x2+3x2+2x3 + bramkarz) (schemat nr 133)
11. 8x8+ bramkarz (2x2+3x3+3x3

+ bramkarz)

12. 7x7+ bramkarz (3x2+2x2+2x3+ bramkarz)
13. 8x8+ bramkarz (3x2+2x3+3x3+ bramkarz)
14. 8x7+ bramkarz (3x2+3x3+2x2+ bramkarz)
15. 8x7+ bramkarz (3x2+2x2+3x3+ bramkarz)



TEMAT 6. Ćwiczenia realizowane na trzech sektorach gry i z dwoma bramkami

Opis strukturalny tego rodzaju ćwiczeń:

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Rozmieszczenie zawodników na wszystkich pozycjach wywodzących się z układu taktycznego drużyny, czyli: bramkarza, obrońców (środkowych i skrzydłowych), pomocników (środkowych, wewnętrznych i skrzydłowych) oraz napastników skrzydłowych. Liczba zawodników jest zmienna i zaczyna się od 3x2+ bramkarz a kończy na 9x9+ bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń gry, jaką stosuje się przy tego rodzaju ćwiczeniach to co najmniej połowa boiska. Może też być przestrzeń nieco bardziej ograniczona, lecz nigdy nie jest ona mniejsza niż przestrzeń mieszcząca się pomiędzy bocznymi liniami wyznaczającymi pole karne. Przestrzeń gry jest zazwyczaj podzielona na trzy sektory i trzy korytarze.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne, jakie przeważają w tego rodzaju ćwiczeniach to akcje ofensywne lub defensywne o charakterze indywidualnym lub zbiorowym.

1.4. **Czynnik związany z czasem realizacji czynności.** Wykonanie tego rodzaju ćwiczeń powinno charakteryzować się dużą szybkością przeprowadzania akcji indywidualnych i zbiorowych, stąd też ważne jest, aby ograniczyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od jednego do trzech), liczbę podań przypadających na kończącą się akcją ofensywną (od sześciu do dziesięciu) oraz czas trwania procesu ofensywnego, aż do jego zakończenia, czyli strzału (piętnaście do trzydziestu sekund).

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Wykorzystanie wszystkich zasad charakterystycznych dla gry ofensywnej (penetracja boiska, krycie ofensywne i mobilność) i defensywnej (blokanie, krycie defensywne i równowaga).

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały pomocnicze, jakich głównie używa się przy tego rodzaju ćwiczeniach to: piłki, kamizelki w trzech kolorach, jedna ruchoma bramka (do wyboru) i oznaczniki.

2. Komponenty strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganej do przeprowadzenia ćwiczenia. Z reguły im wyższe będą te parametry (liczba zawodników i przestrzeń), tym dłuższy będzie rzeczywisty czas trwania ćwiczenia, które może trwać maksymalnie pięć minut. W odwrotnym wypadku, im mniejsza będzie liczba zawodników i odpowiednia przestrzeń gry, tym czas trwania ćwiczenia będzie krótszy i będzie wynosił od dziesięciu sekund do trzech minut.

2.2. **Całkowita długość ćwiczenia.** Całkowita długość całego ćwiczenia jest zmienna i może wynosić od 10 do 30 minut, w zależności od wspomnianych uprzednio parametrów, czyli liczby zawodników i rozmiaru przestrzeni gry.

2.3. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia może być maksymalna (95 do 100%) i prawie maksymalna (85 do 95%). System zasilający układ energetyczny zawodników to przejście od ćwiczeń anaerobowych do aerobowych w zależności od liczby powtórzeń. Można także ograniczyć czas przerwy pomiędzy ćwiczeniami, czyli skrócić czas regeneracji po ćwiczeniu. Ustalenie intensywności ćwiczenia jest fundamentalnym i nieodłącznym aspektem dla prawidłowej realizacji tego typu ćwiczeń i powinna być ona stała od początku do końca ćwiczenia.

2.4. **Regeneracja.** W grach o zmniejszonej liczbie zawodników i przestrzeni, czynnik regeneracyjny jest zmienny i może wynosić od 1:3 (regeneracja zajmuje trzy razy więcej czasu, niż trwało ćwiczenie) do 1:1 (regeneracja po ćwiczeniu trwa tyle samo co to ćwiczenie). Ważne jest, aby zawodnicy zaczynali powtarzanie ćwiczenia z pulsem o wartości 100/140 uderzeń serca na minutę.

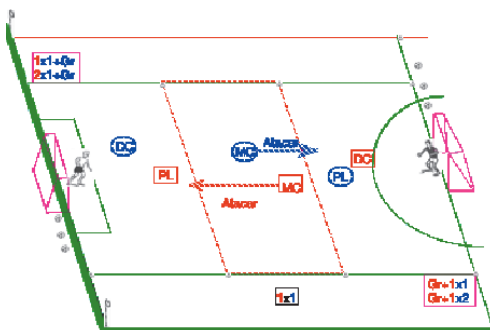
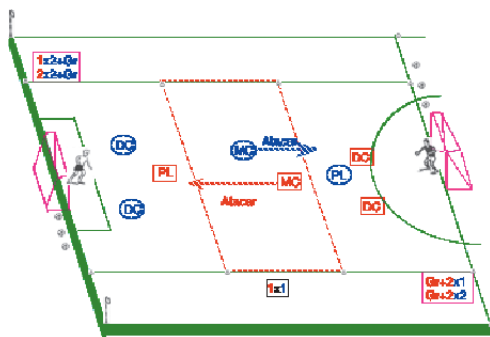
2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla obranych parametrów wynosi od jednego do czterech i jest zmienna w zależności od tych parametrów.

Ćwiczenia na rozwój umiejętności taktyczno-technicznych zawodników, konstruowane w oparciu o funkcje poszczególnych zawodników w ramach organizacji drużyny i realizowane na zmniejszonych przestrzeniach gry na trzech sektorach i z dwoma bramkami, można podzielić na cztery duże grupy: (1) ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora gry do drugiego, (2) ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu z pomocnikami rozmieszczonymi w bocznych korytarzach i z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora gry do drugiego, (3) ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu gry z możliwością wykorzystania bocznych korytarzy i przechodzenia z jednego korytarza gry do drugiego oraz (4) ćwiczenia realizowane w trzech korytarzach gry z możliwością lub brakiem możliwości tworzenia przewagi liczebnej w bocznych korytarzach oraz przechodzenia z jednego korytarza gry do drugiego.

1. Ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu gry z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora gry do drugiego

1. **Cel.** Ćwiczenia te mają na celu rozwój zachowań taktyczno-technicznych zawodników w zależności od misji taktycznych przydzielonych poszczególnym zawodnikom, na ograniczonej przestrzeni ich realizacji.

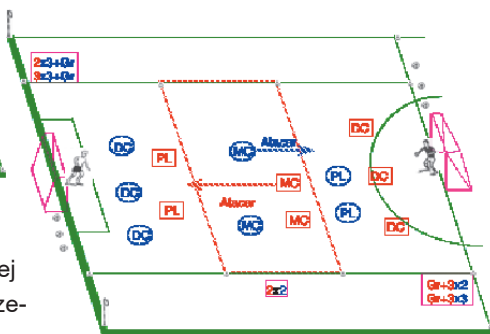
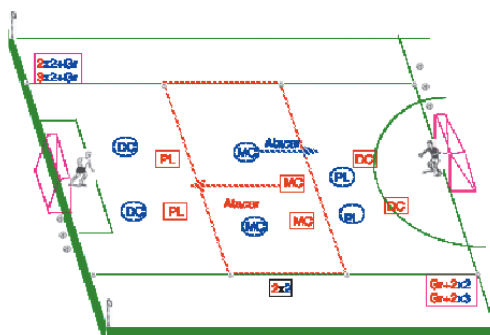
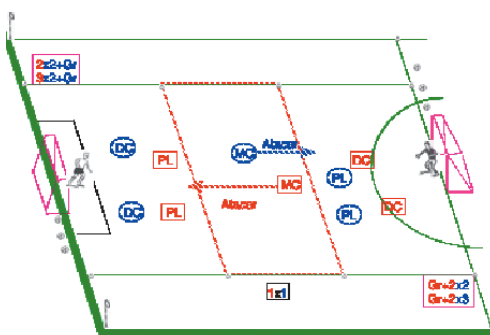
2. Organizacja. Teren gry podzielony jest na trzy korytarze gry (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) oraz trzy sektory (defensywny, pośredni i ofensywny), w których rozmieszcza się odpowiednią liczbę zawodników.



Każdemu sektorowi i korytarzowi gry odpowiada misja taktyczna zawodnika przewidziana w ramach organizacji drużyny (na przykład: obrońcy znajdują się w sektorze defensywnym, napastnicy w sektorze ofensywnym, zaś pomocnicy w sektorze pośrednim).

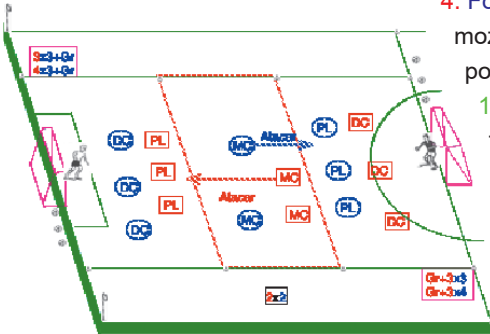
A. W każdym z trzech sektorów gry można ustanowić, przewagę, równowagę lub mniejszość liczebną.

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy znajdujący się w różnych sektorach gry pozostają na swoich pozycjach w tych sektorach. Następnie jeden lub kilku obrońców może wejść do sektora pośredniego, jeden lub kilku pomocników może wejść do sektora ofensywnego z zamiarem stworzenia równowagi lub mniejszości liczebnej.

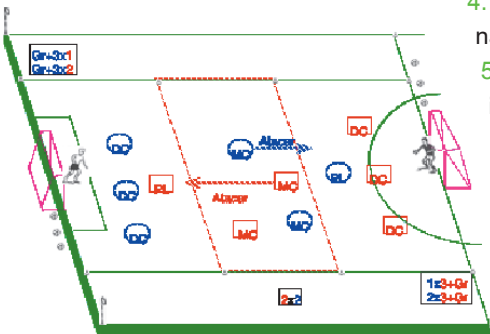


C. Strategiczno-taktycznym celem każdej z drużyn jest strzelenie gola do bramki przeciwnika.

3. **Uwarunkowania.** W celu naciskania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i realizacji działań taktyczno-technicznych mających rozwiązać sytuację w grze, czyli sfinalizować atak można, w zależności od jakości gry zawodników i celów, jakie się chce osiągnąć, ograniczyć: (i) liczbę dotknięć piłki na jedną interwencję z piłką (pomiędzy dwa a cztery), (ii) maksymalną liczbę podań (sześć do dziesięciu) lub (iii) czas rozwoju ataku (piętnaście do trzydziestu sekund). Można także zwiększyć trudność ćwiczenia tworząc strefę wyłączoną z gry pomiędzy dwoma sektorami.



2. Bramkarz +4 (1 obrońca + 2 pomocników i 1 napastnik skrzydłowy) x 4 (1+2+1)+ bramkarz
3. Bramkarz +4 (2 obrońców + 1 pomocnik i 1 napastnik skrzydłowy) x 4 (2+1+1)+ bramkarz (schemat nr 143)

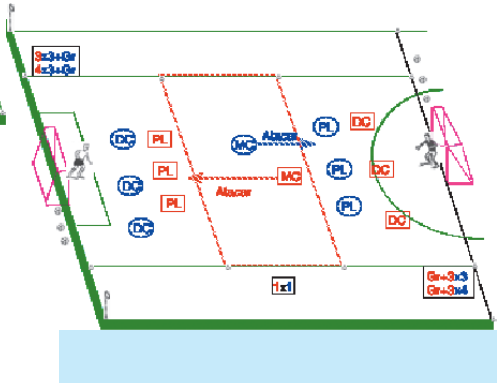


6. Bramkarz +5 (2 obrońców + 2 pomocników i 1 napastnik skrzydłowy) x 5 (2+2+1)+ bramkarz

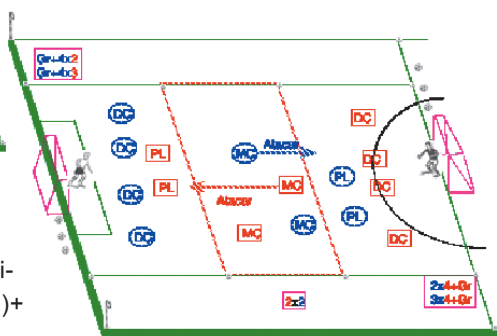
7. Bramkarz +5 (3 obrońców + 1 pomocnik i 1 napastnik skrzydłowy) x 5 (3+1+1)+ bramkarz

4. **Formy.** Tego typu ćwiczenia tak, jak i poprzednie, może przyjmować wiele form. Przytoczmy więc 19 podstawowych:

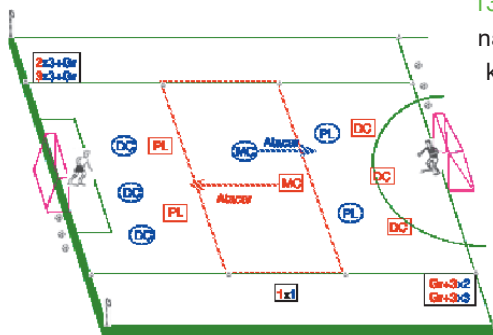
1. Bramkarz +3 (jeden zawodnik w każdym sektorze) x 3 (jeden zawodnik w każdym sektorze)+ bramkarz (schemat nr 142)



4. Bramkarz +5 (1 obrońca + 3 pomocników i 1 napastnika skrzydłowy) x 5 (1+3+1)+ bramkarz
5. Bramkarz +5 (2 obrońców + 1 pomocnik i 2 napastników skrzydłowych) x 5 (2+1+2)+ bramkarz (schemat nr 144)

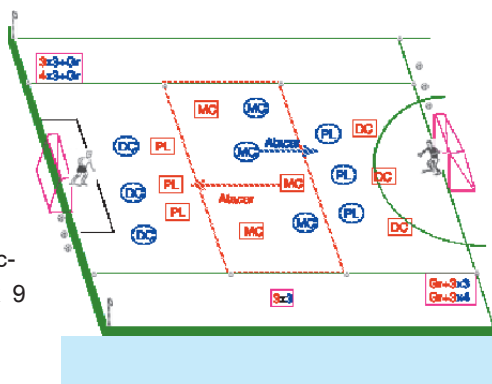


8. Bramkarz +6 (2 obrońców + 3 pomocników i 1 napastnik skrzydłowy) x 6 (2+3+1)+ bramkarz
9. Bramkarz +6 (3 obrońców + 1 pomocnik i 2 napastników skrzydłowych) x 6 (3+1+2)+ bramkarz
10. Bramkarz +6 (2 obrońców + 2 pomocników i 2 napastników skrzydłowych) x 6 (2+2+2)+ bramkarz (schemat nr 145)
11. Bramkarz +6 (3 obrońców + 2 pomocników i 1 napastnik skrzydłowy) x 6 (3+2+1)+ bramkarz (schemat nr 149)
12. Bramkarz +6 (3 obrońców + 1 pomocnik i 2 napastników skrzydłowych) x 6 (3+1+2)+ bramkarz (schemat nr 151)



13. Bramkarz +7 (2 obrońców + 3 pomocników i 2 napastników skrzydłowych) x 7 (2+3+2)+ bramkarz
14. Bramkarz +7 (3 obrońców + 3 pomocników i 1 napastnik skrzydłowy) x 7 (3+3+1)+ bramkarz
15. Bramkarz +7 (3 obrońców + 2 pomocników i 2 napastników skrzydłowych) x 7 (3+2+2)+ bramkarz (schemat nr 146)
16. Bramkarz +7 (3 obrońców + 1 pomocnik i 3 napastników skrzydłowych) x 7 (3+1+3)+ bramkarz (schemat nr 148)

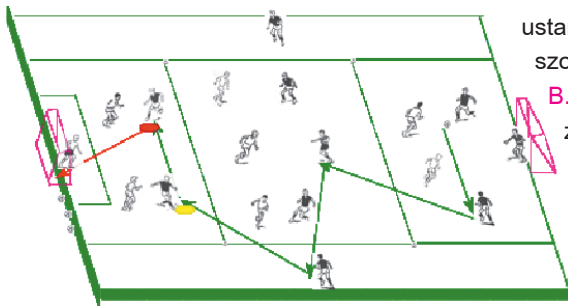
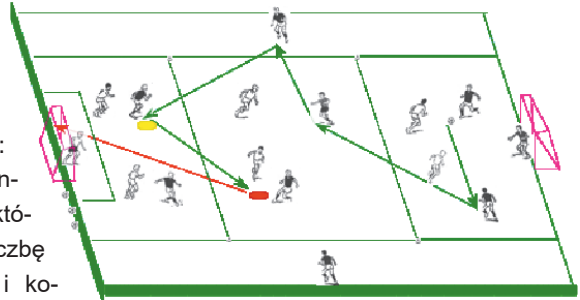
17. Bramkarz +8 (3 obrońców + 2 pomocników i 3 napastników skrzydłowych) x 8 (3+2+3)+ bramkarz (schemat nr 147)
18. Bramkarz +8 (4 obrońców + 2 pomocników i 2 napastników skrzydłowych) x 8 (4+2+2)+ bramkarz (schemat nr 150)
19. Bramkarz +9 (3 obrońców + 3 pomocników i 3 napastników skrzydłowych) x 9 (3+3+3)+ bramkarz (schemat nr 152)



2. Ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu gry z pomocnikami rozmieszczonymi w bocznych korytarzach i z możliwością lub brakiem możliwości przechodzenia z jednego sektora gry do drugiego

1. **Cel.** Ćwiczenia te mają na celu rozwój zachowań taktyczno-technicznych zawodników w zależności od misji taktycznych przydzielonych poszczególnym zawodnikom, na ograniczonej przestrzeni ich realizacji.

2. **Organizacja.** Teren gry podzielony jest na trzy korytarze gry (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) oraz trzy sektory (defensywny, pośredni i ofensywny), w których rozmieszcza się odpowiednią liczbę zawodników. Każdemu sektorowi i korytarzowi gry odpowiada misja taktyczna zawodnika przewidziana w ramach organizacji drużyny (na przykład: obrońcy znajdują się w sektorze defensywnym, napastnicy w sektorze ofensywnym, zaś pomocnicy w sektorze pośrednim).



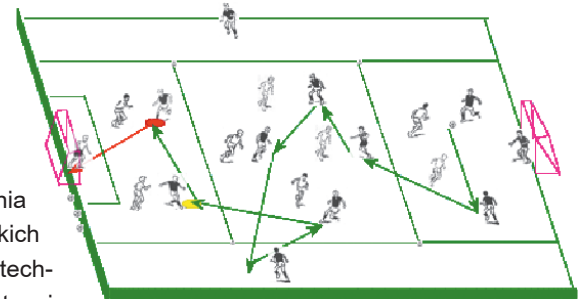
A. W każdym z trzech sektorów gry można ustanowić przewagę, równowagę lub mniejszość liczebną.

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy rozmieszczeni w różnych sektorach gry pozostają na swoich pozycjach w tych sektorach. Następnie jeden lub kilku pomocników może wejść do sektora ofensywnego bądź jeden lub kilku obrońców może wejść do sektora pośredniego z zamiarem stworzenia równowagi lub mniejszości liczebnej.

C. Strategiczno-taktycznym celem obydwu drużyn jest strzelenie gola w bramkę przeciwnika.

D. Obydwie drużyny, w celu konkretyzacji swoich celów, mogą wykorzystać neutralnych zawodników (jokerów), rozmieszczonych w bocznych korytarzach.

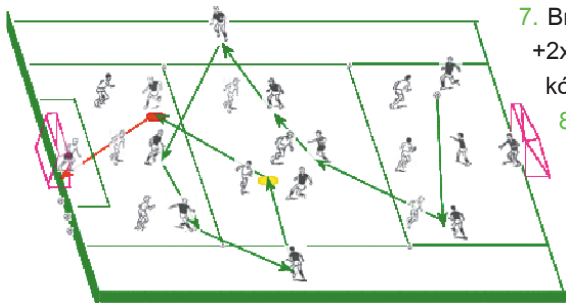
3. **Uwarunkowania.** W celu naciskania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i realizacji działań taktyczno-technicznych mających rozwiązać sytuację w grze, czyli sfinalizować atak można, w zależ-



ności od jakości gry zawodników i celów, jakie się chce osiągnąć, ograniczyć: (i) liczbę dotknięć piłki na jedną interwencję z piłką (pomiędzy dwa a cztery), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) lub (iii) czas rozwoju ataku (dziesięć do piętnastu sekund).

4. Formy. Istnieje wiele form, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń, jednak do najważniejszych należą:

1. Bramkarz +4x4+ bramkarz +2 (Bramkarz +1x1+2x2+1x1 + Bramkarz +2 pomocników)
2. Bramkarz +5x5+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+2x2+2x2 + Bramkarz +2 pomocników) (schemat nr 153)
3. Bramkarz +6x6+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+1x1+2x2 + Bramkarz +2 pomocników)
4. Bramkarz +7x7+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+3x3+2x2 + Bramkarz +2 pomocników) (schemat nr 154)
5. Bramkarz +7x7+ bramkarz +2 (Bramkarz +3x3+1x1+3x3 + Bramkarz +2 pomocników)
6. Bramkarz +8x8+ bramkarz +2 (Bramkarz +3x3+2x2+3x3 + Bramkarz +2 pomocników)



7. Bramkarz +8x8+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+4x4+2x2 + Bramkarz +2 pomocników) (schemat nr 155)

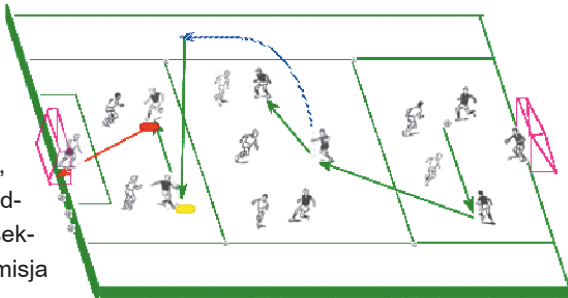
8. Bramkarz +9x9+ bramkarz +2 (Bramkarz +3x3+3x3+3x3 + Bramkarz +2 pomocników) (schemat nr 156)

9. Bramkarz +9x9+ bramkarz +2 (Bramkarz +4x4+1x1+4x4 + Bramkarz +2 pomocników)

3. Ćwiczenia realizowane w środkowym korytarzu gry z możliwością wykorzystania bocznych korytarzy i przechodzenia z jednego sektora gry do drugiego

1. Cel. Ćwiczenia te mają na celu rozwój zachowań taktyczno-technicznych zawodników w zależności od misji taktycznych przydzielonych poszczególnym zawodnikom, na ograniczonej przestrzeni ich realizacji.

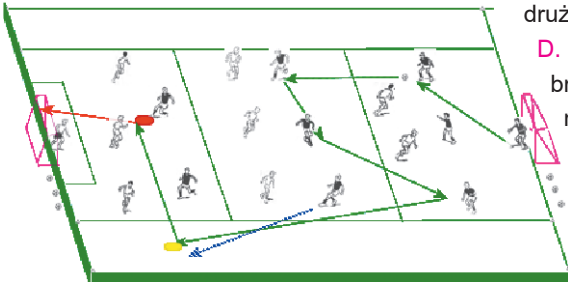
2. Organizacja. Teren gry podzielony jest na trzy korytarze gry (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) oraz trzy sektory (defensywny, pośredni i ofensywny), w których rozmieszcza się odpowiednią liczbę zawodników. Każdemu sektorowi i korytarzowi gry odpowiada misja taktyczna zawodnika przewidziana w ramach organizacji drużyny (na przykład:



obrońcy znajdują się w sektorze defensywnym, napastnicy w sektorze ofensywnym, zaś pomocnicy w sektorze pośrednim).

A. W każdym z trzech sektorów gry można ustanowić przewagę, równowagę lub mniejszość liczebną.

B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy rozmieszczeni w różnych sektorach gry pozostają na swoich pozycjach w tych sektorach. Następnie jeden lub kilku pomocników może wejść do sektora ofensywnego bądź jeden lub kilku obrońców może wejść do sektora pośredniego z zamiarem stworzenia równowagi lub mniejszości liczebnej.

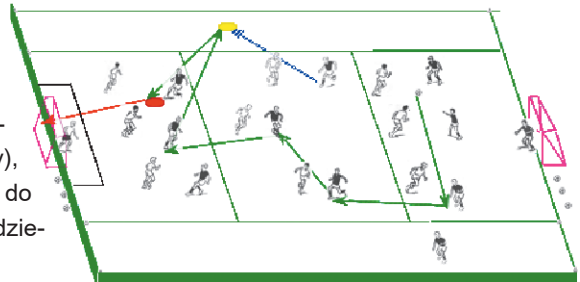


C. Strategiczno-taktycznym celem obydwu drużyn jest zdobycie bramki przeciwnika.

D. Obydwie drużyny (atakująca i broniąca bramkę), w momencie posiadania piłki mogą skorzystać z bocznych korytarzy, przy czym drużyna przeciwników nie może presjonować tej przestrzeni. Wykorzystanie bocznych korytarzy może być uwarunkowane czterema aspektami: (i) napastnik może wejść do tej przestrzeni dopiero po tym, jak znajdzie się tam piłka, (ii) na jedną

interwencję z piłką przypada tylko jedno jej dotknięcie, (iii) taktyczne rozwiązanie podejmowane przez tego zawodnika powinno być zawsze kierowane do kolegów rozmieszczonych w środkowym korytarzu i nigdy nie może on podać piłki do pomocnika czy też jej zbić do bramki oraz (iv) po przeprowadzeniu interwencji z piłką, zawodnik powinien zawsze powrócić do środkowego korytarza gry.

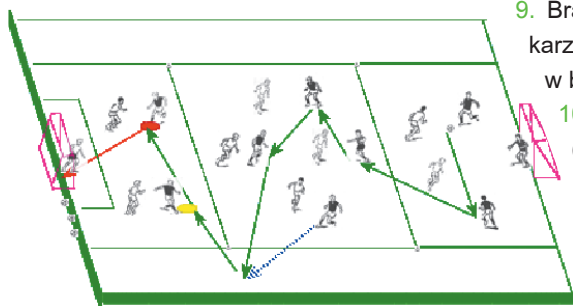
3. Uwarunkowania. W celu naciskania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i realizacji działań taktyczno-technicznych mających rozwiązać daną sytuację w grze, czyli sfinalizować atak można ograniczyć, w zależności od jakości gry zawodników i celów, jakie się chce osiągnąć: (i) liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję z piłką (pomiędzy dwa a cztery), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) lub (iii) czas rozwoju ataku (dziesięć do piętnastu sekund).



4. Formy. Ten rodzaj ćwiczeń może przyjmować wiele form, z których najważniejsze to:

1. Bramkarz +5x5+ bramkarz +2 (Bramkarz +1x1+1x1+1x1 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach)
2. Bramkarz +6x6+ bramkarz +2 (Bramkarz +1x1+2x2+1x1 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach)

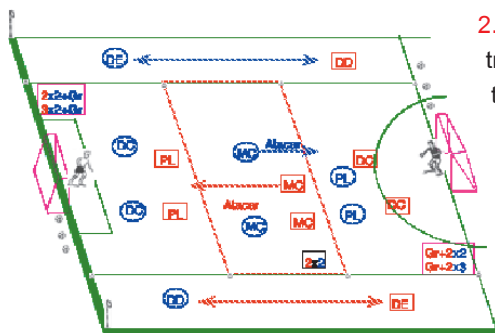
3. Bramkarz +7x7+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+1x1+2x2 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach)
4. Bramkarz +8x8+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+2x2+2x2 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach)
5. Bramkarz +8x8+ bramkarz +2 (Bramkarz +1x1+4x4+1x1 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach)
6. Bramkarz +9x9+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+3x3+2x2 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach) (nr 157)
7. Bramkarz +9x9+ bramkarz +2 (Bramkarz +3x3+1x1+3x3 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach)
8. Bramkarz +9x9+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+3x3+2x2 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach) (schemat nr 158)



9. Bramkarz +10x10+ bramkarz +2 (Bramkarz +3x3+3x3+2x2 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach)
10. Bramkarz +10x10+ bramkarz +2 (Bramkarz +2x2+4x4+2x2 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach) (schemat nr 160)
11. Bramkarz +11x11+ bramkarz +2 (Bramkarz +3x3+3x3+3x3 + bramkarz + 1x1 w bocznych korytarzach) (schemat nr 159)

4. Ćwiczenia realizowane na trzech korytarzach gry z możliwością lub brakiem możliwości stworzenia przewagi liczebnej w bocznych korytarzach i przechodzenia z jednego sektora do drugiego

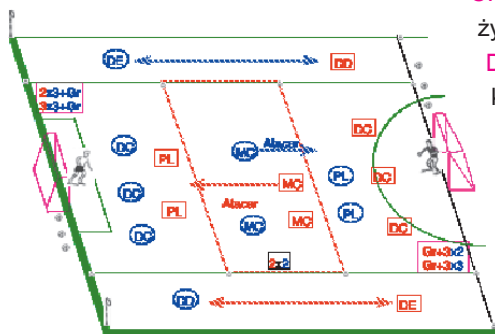
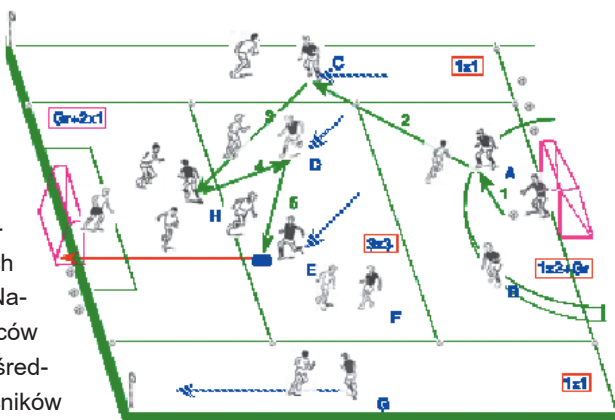
1. **Cel.** Ćwiczenia te mają na celu rozwój zachowań taktyczno-technicznych zawodników w zależności od misji taktycznych przydzielonych poszczególnym zawodnikom, na ograniczonej przestrzeni ich realizacji.



2. **Organizacja.** Teren gry podzielony jest na trzy korytarze gry (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) oraz trzy sektory (defensywny, pośredni i ofensywny), w których rozmieszcza się odpowiednią liczbę zawodników. Każdemu sektorowi i korytarzowi gry odpowiada misja taktyczna zawodnika przewidziana w ramach organizacji drużyny (na przykład: obrońcy znajdują się w sektorze defensywnym, napastnicy w sektorze ofensywnym, zaś pomocnicy w sektorze pośrednim).

A. W każdym z trzech sektorów gry można ustanowić przewagę, równowagę lub mniejszość liczebną.

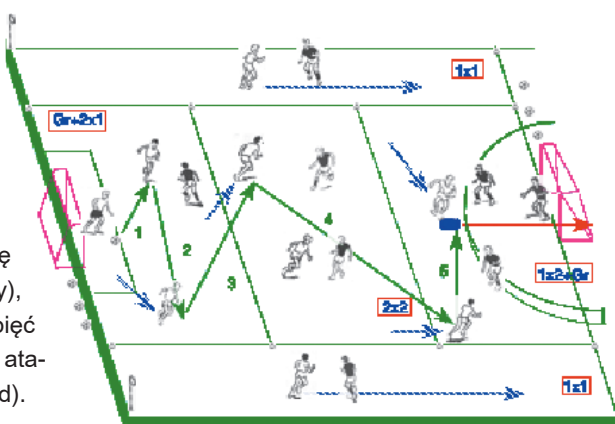
B. W pierwszej fazie rozwoju ćwiczenia zawodnicy rozmieszczeni w różnych sektorach gry pozostają na swoich pozycjach w tych sektorach. Następnie jeden lub kilku obrońców może wejść do sektora pośredniego i jeden lub kilku pomocników może wejść do sektora ofensywnego z zamiarem stworzenia równowagi lub mniejszości liczebnej.

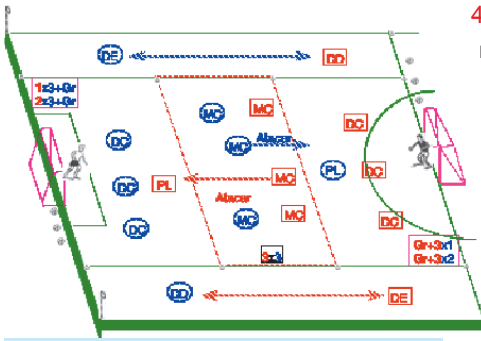


C. Strategiczno-taktycznym celem obydwu drużyn jest strzelenie gola do bramki przeciwnika.

D. Obydwie drużyny (atakująca i broniąca bramki) będąc w posiadaniu piłki mogą wykorzystać boczne korytarze, tworząc sytuacje przewagi liczebnej. W zależności od rozwoju ćwiczenia, jeden z zawodników rozmieszczonych w bocznych korytarzach, może wejść do środkowego korytarza w celu utworzenia przewagi liczebnej, jednak ma on obowiązek powrotu do sytuacji wejściowej zawsze wtedy, kiedy będzie to konieczne lub kiedy jego drużyna nie będzie w posiadaniu piłki.

3. **Uwarunkowania.** W celu naciskania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i realizacji działań taktyczno-technicznych mających rozwiązać daną sytuację w grze, czyli sfinalizować atak można ograniczyć, w zależności od jakości gry zawodników i celów, jakie się chce osiągnąć: (i) liczbę dotknięć piłki na jedną interwencję z piłką (pomiędzy dwa a cztery), (ii) maksymalną liczbę podań (pięć do ośmiu) lub (iii) czas rozwoju ataku (dziesięć do piętnastu sekund).



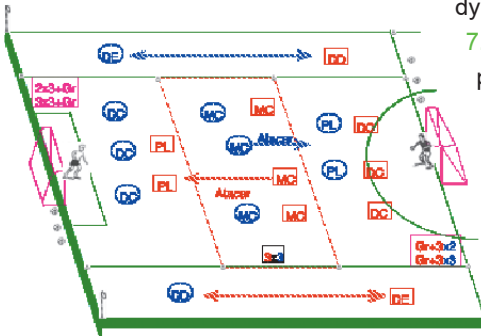


3. Bramkarz + 6 (1 obrońca, 2 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 6 + bramkarz

4. Bramkarz + 7 (2 obrońców, 2 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 7 + bramkarz (schemat nr 164)

5. Bramkarz + 7 (2 obrońców, 1 pomocnik, 2 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 7 + bramkarz

6. Bramkarz + 7 (3 obrońców, 1 pomocnik, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 7 + bramkarz



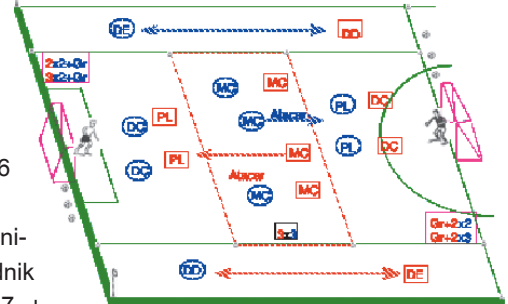
9. Bramkarz + 8 (3 obrońców, 1 pomocnik, 2 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 8 + bramkarz

10. Bramkarz + 8 (3 obrońców, 2 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 8 + bramkarz

4. **Formy.** Ten rodzaj ćwiczenia może mieć różne formy, a my przedstawimy dwadzieścia trzy najważniejsze:

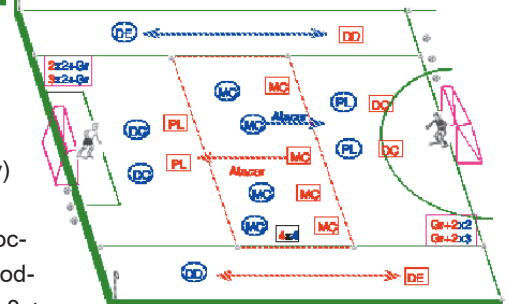
1. Bramkarz +5 (jeden zawodnik w każdym sektorze i korytarzu gry) x 5+ bramkarz

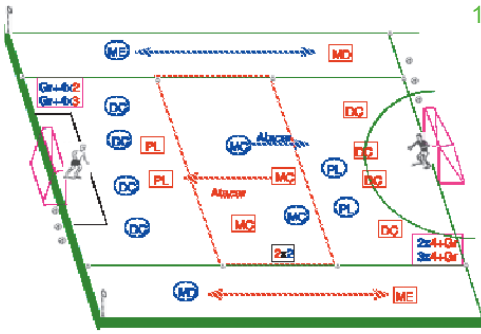
2. Bramkarz + 6 (2 obrońców, 1 pomocnik, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 6 + bramkarz



7. Bramkarz + 7 (1 obrońca, 3 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 7 + bramkarz

8. Bramkarz + 8 (2 obrońców, 2 pomocników, 2 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 8 + bramkarz (schemat nr 161)





11. Bramkarz + 8 (2 obrońców, 3 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 8 + bramkarz (schemat nr 162)

12. Bramkarz + 8 (1 obrońca, 4 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 8 + bramkarz

13. Bramkarz + 9 (3 obrońców, 2 pomocników, 2 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 9 + bramkarz (schemat nr 163)

14. Bramkarz + 9 (3 obrońców, 1 pomocnik, 3 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 9 + bramkarz

15. Bramkarz + 9 (3 obrońców, 3 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 9 + bramkarz (schemat nr 165)

16. Bramkarz + 9 (2 obrońców, 3 pomocników, 2 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 9 + bramkarz (schemat nr 166)

17. Bramkarz + 9 (2 obrońców, 4 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 9 + bramkarz

18. Bramkarz + 10 (2 obrońców, 4 pomocników, 2 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 10 + bramkarz

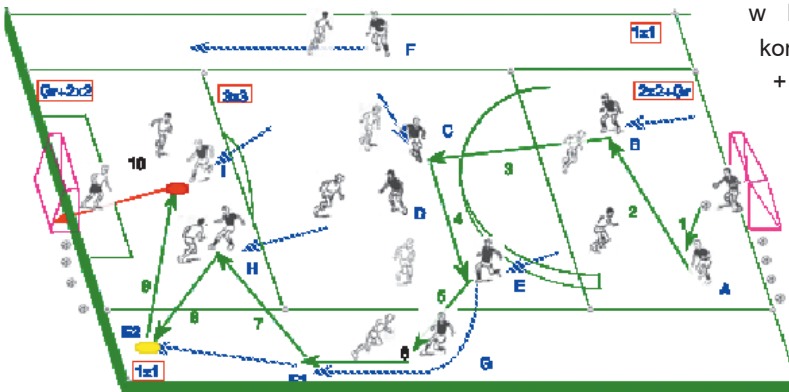
19. Bramkarz + 10 (3 obrońców, 4 pomocników, 1 napastnik skrzydłowy i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 10 + bramkarz

20. Bramkarz + 10 (3 obrońców, 3 pomocników, 2 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 10 + bramkarz (schemat nr 167)

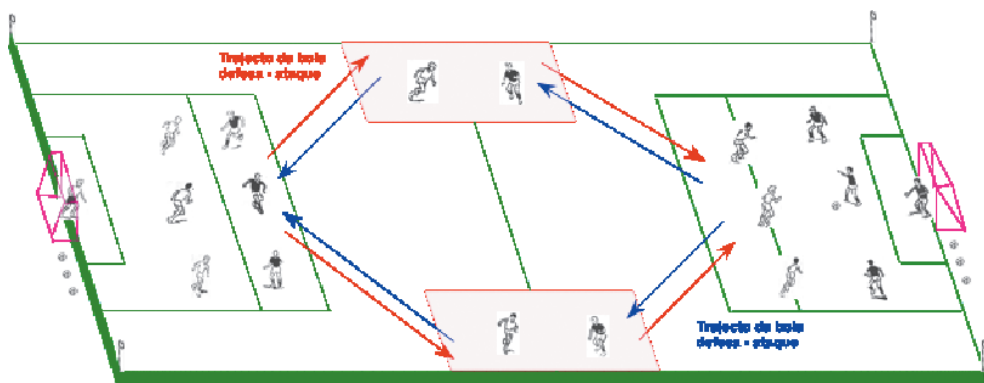
21. Bramkarz + 10 (3 obrońców, 2 pomocników, 3 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 10 + bramkarz

22. Bramkarz + 10 (4 obrońców, 2 pomocników, 2 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 10 + bramkarz

23. Bramkarz + 10 (4 obrońców, 1 pomocnik, 3 napastników skrzydłowych i 1 zawodnik w każdym bocznym korytarzu gry) x 10 + bramkarz

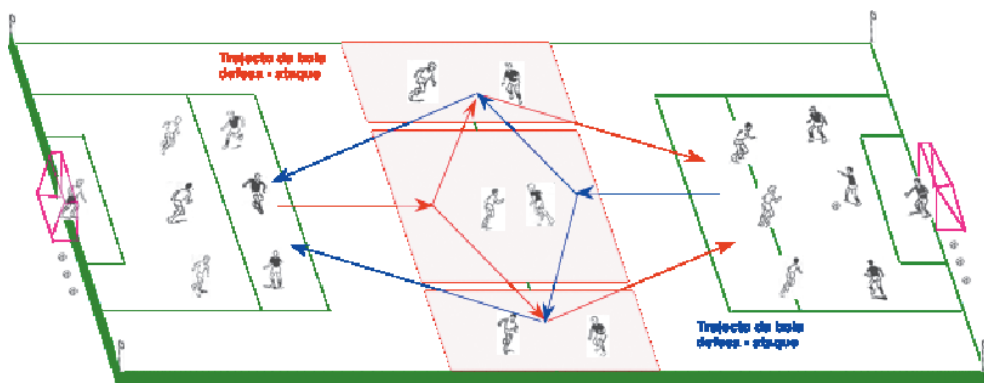


w każdym bocznym korytarzu gry) x 10 + bramkarz



W tego rodzaju ćwiczeniach możemy utworzyć różne strefy specyficjnej aktywnoścł zawodnikóv, dzieląc regulaminową przestrzeń gry na strefy o podwyższonym zagrożeniu takie, jak: pole karne, środkowa strefa boiska, czy strefy sprzyjające dośrodkowaniom, etc.

1. Tworzy się dwie drużyny od siedmiu do dziesięciu zawodnikóv.
2. Każda drużyna rozmieszcza swoich zawodnikóv w specjalnych strefach tworząc sytuacje równowagi, przewagi lub mniejszoścł liczebnej.
3. Przechodzenie piłki od obrońcy do napastnika powinno zawsze obejmować te specjalne strefy, aż do momentu wejścia w strefę podbramkową.



TEMAT 7. Ćwiczenia metaspecjalne wspomagane metodami gry ofensywnej

Opis strukturalny tego rodzaju ćwiczeń:

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Rozmieszczenie zawodników na wszystkich pozycjach wywodzących się z układu taktycznego drużyny, czyli: bramkarza, obrońców (środkowych i skrzydłowych), pomocników (środkowych, wewnętrznych i skrzydłowych) oraz napastników skrzydłowych. Liczba zawodników jest zmienna i zaczyna się od 4x4+ bramkarz a kończy na 8x8+ bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń gry, jaką stosuje się przy tego rodzaju ćwiczeniach to co najmniej połowa boiska. Może też być to przestrzeń nieco bardziej ograniczona, lecz nigdy nie jest ona mniejsza niż przestrzeń mieszcząca się pomiędzy bocznymi liniami wyznaczającymi pole karne. Przestrzeń gry jest zazwyczaj podzielona na dwie części. W przestrzeni A wyznacza się jeden lub dwa sektory gry i trzy korytarze. W przestrzeni B wyznacza się strefę odpowiednią dla liczby zawodników, którzy biorą udział w rozwoju metody gry ofensywnej.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne, jakie przeważają w tego rodzaju ćwiczeniach to akcje ofensywne lub defensywne o charakterze indywidualnym lub zbiorowym.

1.4. **Czynnik związany z czasem realizacji czynności.** Ważne jest, aby w przestrzeni A rozwój ćwiczenia charakteryzował się dużą prędkością przeprowadzania akcji zbiorowych i indywidualnych. Stąd też konieczność ograniczenia w większości sytuacji treningowych, liczby dotknięć piłki (jedno do trzech) przypadających na interwencję, liczby podań przypadających na jedną akcję ofensywną, aż do momentu jej zakończenia (sześć do dziesięciu) oraz czasu trwania tego procesu (piętnaście do trzydziestu sekund). W przestrzeni B także należy położyć nacisk na prędkość wykonywania akcji, ale można zawiesić zalecenie odnoszące się do ograniczeń strukturalnych, jakie wprowadza się w przestrzeni A.

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Wykorzystanie wszystkich zasad charakterystycznych dla gry ofensywnej (penetracja boiska, krycie ofensywne i mobilność) i defensywnej (blokiwanie, krycie defensywne i równowaga).

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały pomocnicze, jakich głównie używa się przy tego rodzaju ćwiczeniach to: piłki, kamizelki w trzech kolorach, jedna ruchoma bramka (do wyboru) i oznaczniki.

2. Komponenty strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganej do jego przeprowadzenia. Z reguły im wyższe będą te parametry (liczba zawodników i przestrzeń) tym dłuższy będzie rzeczywisty czas trwania ćwiczenia, które może trwać maksymalnie pięć minut. W przeciwnym razie, im mniejsza będzie liczba zawodników i odpowiednia przestrzeń gry, tym czas trwania ćwiczenia będzie krótszy i będzie wynosił od dwóch do trzech minut.

2.2. **Całkowita długość ćwiczenia.** Całkowita długość całego ćwiczenia jest zmienna i może wynosić od dziesięciu do trzydziestu minut, w zależności od wspomnianych uprzednio parametrów, czyli liczby zawodników i rozmiaru przestrzeni gry.

2.3. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia może być maksymalna (95 do 100%) i prawie maksymalna (85 do 95%). System zasilający układ energetyczny zawodników to przejście od ćwiczeń anaerobowych do aerobowych w zależności od liczby powtórzeń. Można także ograniczyć czas przerwy pomiędzy ćwiczeniami, czyli skrócić czas regeneracji po ćwiczeniu. Ustalenie intensywności ćwiczenia jest fundamentalnym i nieodłącznym aspektem dla prawidłowej realizacji tego typu ćwiczeń, których intensywność powinna być stała od początku do końca.

2.4. **Regeneracja.** W grach o zmniejszonej liczbie zawodników i przestrzeni, czynnik regeneracyjny jest zmienny i może wynosić od 1:3 (regeneracja zajmuje trzy razy więcej czasu, niż trwało ćwiczenie) do 1:1 (regeneracja po ćwiczeniu trwa tyle samo co to ćwiczenie). Ważne jest, aby zawodnicy zaczęli powtarzanie ćwiczenia z pulsem o wartości 100/140 uderzeń serca na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla obranych parametrów wynosi od jednego do czterech i jest zmienna w zależności od wspomnianych wyżej parametrów. Ćwiczenia metaspecjalne wspomagane przez metody gry ofensywnej są konstruowane na podstawach charakterystycznych dla: (1) kontrataku, (2) szybkiego ataku i (3) ataku pozycyjnego.

Kontratak

1. **Cel.** Celem tego rodzaju ćwiczeń jest rozwój akcji przeprowadzanych przez zawodników w zależności od ich misji taktycznych przydzielonych w ramach organizacji drużyny, wspomagany przez szybkie przemieszczanie się piłki i pozostałych zawodników w celu dania odpowiedzi na warunki gry towarzyszące kontratakowi.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na dwie przestrzenie (A i B), z reguły o takich samych wymiarach. Przestrzeń A jest podzielona na trzy korytarze (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) i jeden lub dwa sektory gry, w których rozwijają się sytuacje metaspecjalne. Z kolei w przestrzeni B rozwijają się sytuacje charakterystyczne dla kontrataku.

A. Ćwiczenie odbywa się początkowo na przestrzeni A, w której jedna z drużyn ma na celu finalizację ataku i zdobycie bramki. Z kolei drużyna przeciwna ma za zadanie bronić swoją bramkę i odzyskać posiadanie piłki w taki sposób, aby móc przemieścić się do przestrzeni B, przekształcając ćwiczenie w kontratak. Aby mogło to mieć miejsce należy przemieścić piłkę z jednej do drugiej przestrzeni. To przejście piłki pomiędzy sektorami może nastąpić poprzez jej kontrolowane prowadzenie przez linię dzielącą obydwie przestrzenie gry lub poprzez podanie piłki do jednego z kolegów, który może znajdować się w tej przestrzeni.

B. Aby akcja ćwiczenia powróciła do przestrzeni A, zawodnicy broniący bramki w przestrzeni B po odzyskaniu piłki powinni ją podać do kolegi znajdującego się w przestrzeni A.

C. Przechodzenie zawodników będących w ofensywie lub defensywie do przestrzeni A może rozwijać się na dwa sposoby: (i) zawodnicy powracają do pozycji wyjściowych niezależnie od przeprowadzonych akcji, przebytego dystansu i czasu potrzebnego do realizacji tego zamierzenia. W tym kontekście ważne jest, aby zawodnicy stale wiedzieli jak uchronić się przed możliwością utraty piłki i jak przygotować się do jej zdobycia oraz jak powrócić do swoich pozycji wyjściowych, (ii) zajmowanie tych przestrzeni jest realizowane przez dowolnego zawodnika, niezależnie od jego misji taktycznych przyznanых w ramach organizacji drużyny. W tym zakresie szybki powrót do równowagi taktycznej drużyny jest ważniejszy od wyjściowych misji taktycznych każdego zawodnika.

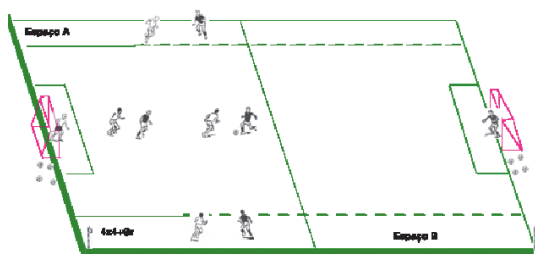
3. Uwarunkowania. W przestrzeni A: w celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i przejawiania takich zachowań taktyczno-technicznych, które miałyby na celu rozwiązanie sytuacji w grze, czyli finalizację ataku i w zależności od jakości gry zawodników można wprowadzić pewne ograniczenia, na przykład: (i) zmniejszyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od dwóch do trzech), (ii) ograniczyć maksymalną liczbę podań przypadających na jedną akcję (pięć do ośmiu) lub (iii) ograniczyć czas rozwoju ataku (piętnaście do trzydziestu sekund). W przestrzeni B: pomimo, iż należy także nadać wagi prędkości wykonywania akcji indywidualnej i zbiorowej mającej na celu rozwiązanie sytuacji w grze, można zawiesić pewne zalecenia odnoszące się do gry w przestrzeni A. Tak więc dla kontrataku ogranicza się czas trwania procesów ofensywnych do 10/15 sekund oraz liczbę podań (pomiędzy trzy i sześć), ale nie ogranicza się liczby dotknięć piłki podczas interwencji (kładzie się nacisk na indywidualne akcje i inicjatywy).

4. Formy. Formy organizacji tego typu ćwiczeń bazują na zachowaniu aspektów strategicznych, taktycznych i technicznych odnoszących się do ćwiczeń metaspecjalnych i kontrataku i wychodzą z następujących sytuacji: (i) bez pomocnika frontowego, (ii) z jednym lub większą liczbą pomocników frontowych (iii) podawanie piłki do kolegów znajdujących się na przeciwnej przestrzeni.

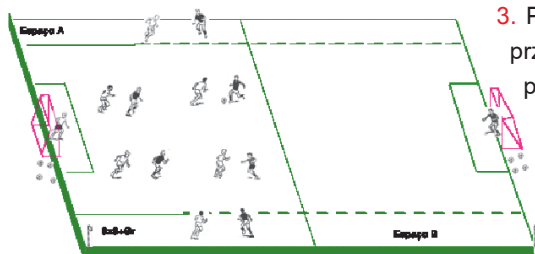
1. Atak na przeciwną przestrzeń bez wsparcia pomocników frontowych

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, je-

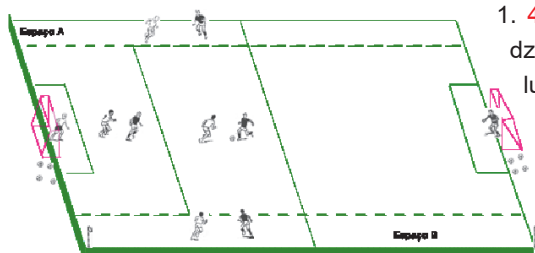


cy bramki w przestrzeni A i chcący się przenieść do przeciwnej przestrzeni, muszą przekroczyć linię dzielącą obydwie przestrzenie (A i B) kontrolując piłkę.



wszystkim zawodnikom powrót do swoich pozycji wyjściowych.

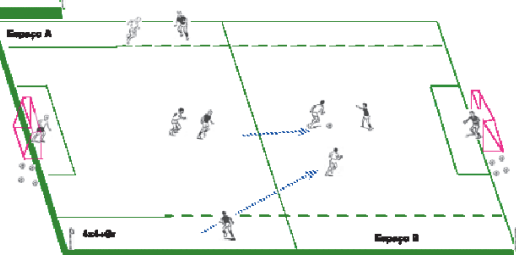
4. Podstawowe formy, jakie ten rodzaj ćwiczeń może przyjmować są następujące:



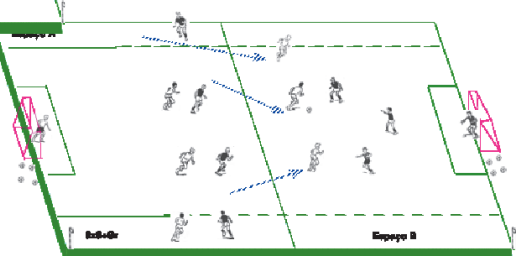
3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 2x1+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B

den z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze przyległym (jeśli takowy istnieje), ale tylko w fazie ofensywnej.

2. Ponieważ w tego rodzaju ćwiczeniach nie ma żadnego zawodnika rozmieszczonego w przestrzeni B, zawodnicy broniący

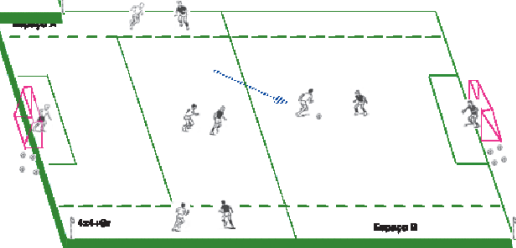


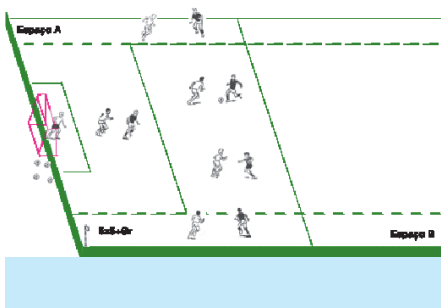
3. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B, drużyna broniąca bramki w tej przestrzeni, po odzyskaniu posiadania piłki powinna przenieść się do przestrzeni A podając piłkę do jednego z kolegów tam rozmieszczonych, co z kolei umożliwi



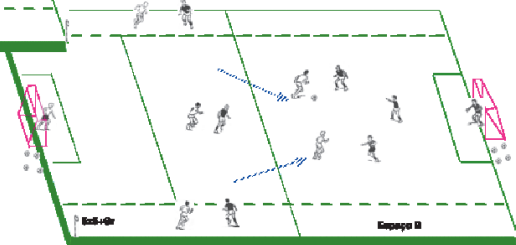
1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 1x0+ bramkarz lub 1x1+ bramkarz lub 2x1+ bramkarz, w przestrzeni B

2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 2x1+ bramkarz lub 2x2+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz, w przestrzeni B

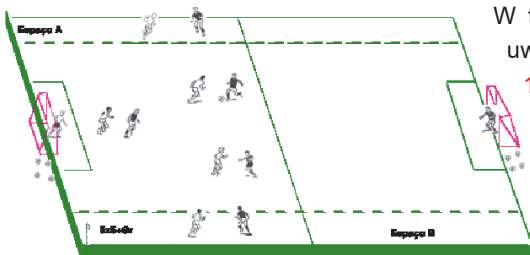




4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B



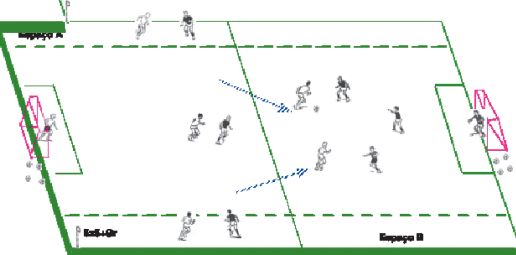
2. Atak na przeciwną przestrzeń ze wsparciem jednego lub większej liczby pomocników frontowych



W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

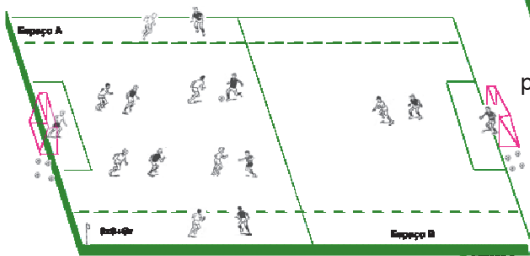
1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środ-

kowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze

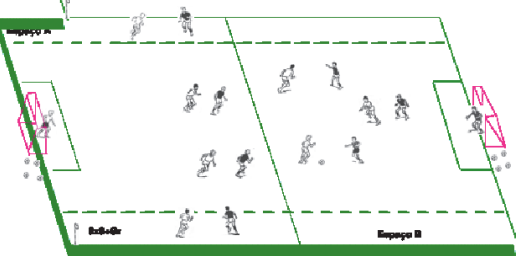


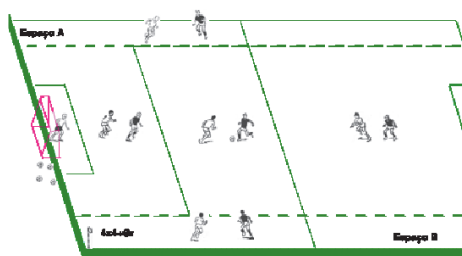
przyległym (jeśli takowy istnieje), ale tylko w fazie ofensywnej.

2. Aby przejść do przestrzeni B, czyli mówiąc inaczej do kontrataku, zawodnicy



broniący bramkę A muszą podać piłkę do kolegi znajdującego się na przestrzeni B, co zapoczątkuje rozwój metody gry ofensywnej.

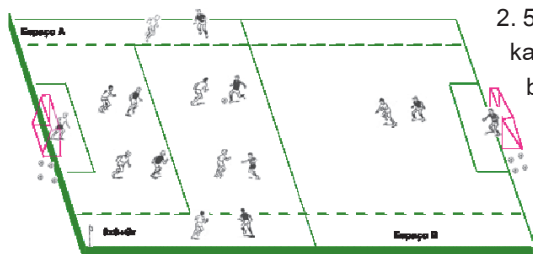




wszystkim zawodnikom powrót do swoich pozycji wyjściowych.

4. Podstawowe formy, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń to:

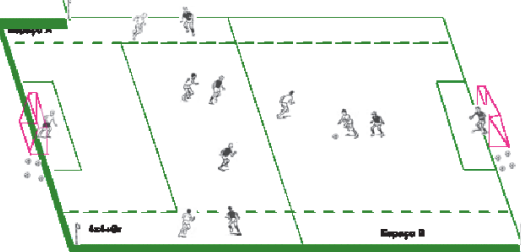
1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 1x1+ bramkarz, lub 2x1+ bramkarz lub 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B



do 2x1+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B

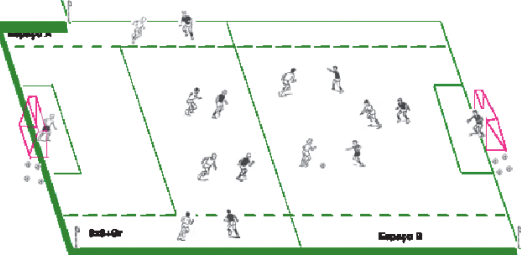
4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B

3. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B, drużyna broniąca bramki w tej przestrzeni, po odzyskaniu posiadania piłki powinna przenieść się do przestrzeni A podając piłkę do jednego z kolegów tam rozmieszczonych, co z kolei umożliwi



2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 2x1+ bramkarz lub 2x2+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz, w przestrzeni B

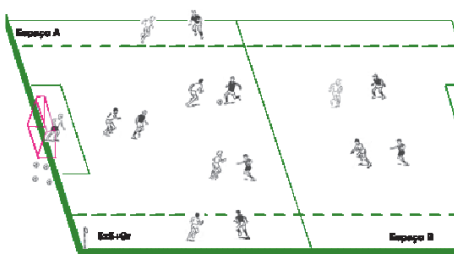
3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc



3. Atak na przeciwną przestrzeń za pomocą podania piłki do zawodników tam rozmieszczonych

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

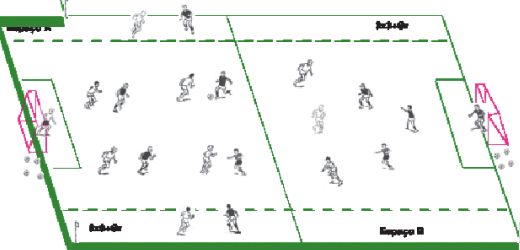
1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze przyległym (jeśli takowy istnieje), ale tylko w fazie ofensywnej.
2. Aby przejść do przestrzeni B, czyli mówiąc inaczej do kontrataku, zawodnicy broniący bramkę A muszą podać piłkę do kolegi znajdującego się na przestrzeni B, co zapoczątku-



je rozwój metody ofensywnej bez możliwości przemieszczania się zawodników z jednej przestrzeni gry do drugiej.

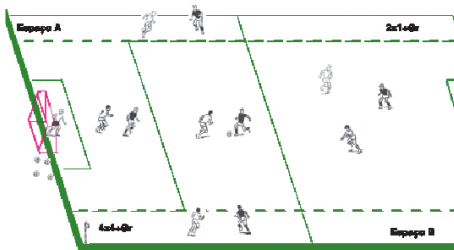
3. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B, drużyna broniąca bramki w tej przestrzeni, po odzyskaniu

posiadania piłki powinna przemieścić się do przestrzeni A podając piłkę do jednego z kolegów tam rozmieszczonych, co z kolei umożliwi wszystkim zawodnikom powrót do swoich pozycji wyjściowych.



4. Podstawowe formy, jakie może przybierać ten rodzaj ćwiczeń są następujące:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, 1x1+ bramkarz lub 2x1+ bramkarz lub 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B

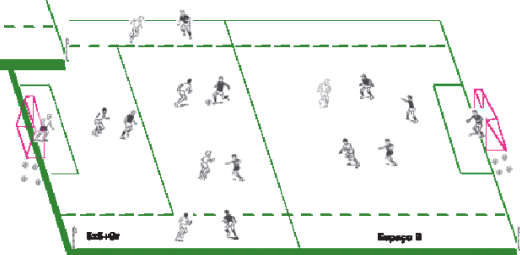


2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x1+ bramkarz lub 2x2+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz, w przestrzeni B

3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A,

2x1+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B

4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B



Szybki atak

1. **Cel.** Celem tego rodzaju ćwiczeń jest rozwój akcji przeprowadzanych przez zawodników w zależności od ich misji taktycznych w ramach organizacji drużyny, wspomagany przez szybkie przemieszczanie się piłki i zawodników w celu dania odpowiedzi na warunki gry towarzyszące kontratakowi.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na dwie przestrzenie (A i B), z reguły o takich samych wymiarach. Przestrzeń A jest podzielona na trzy korytarze (korytarz środkowy i kory-

tarze boczne: prawy i lewy) i jeden lub dwa sektory gry, w których rozwijają się sytuacje metaspecjalne. Z kolei w przestrzeni B rozwijają się sytuacje charakterystyczne dla kontrataku.

A. Ćwiczenie odbywa się początkowo na przestrzeni A, w której jedna z drużyn ma na celu finalizację ataku i zdobycie bramki. Z kolei drużyna przeciwna ma za zadanie bronić swoją bramkę i odzyskać posiadanie piłki w taki sposób, aby móc przemieścić się do przestrzeni B, przekształcając ćwiczenie w szybki atak. Aby mogło to mieć miejsce należy przemieścić piłkę z jednej do drugiej przestrzeni. To przejście piłki pomiędzy sektorami może nastąpić poprzez jej kontrolowane prowadzenie przez linię dzielącą przestrzeń gry lub poprzez podanie piłki do jednego z kolegów, który może celowo zajmować pozycję w tej przestrzeni.

B. Aby akcja ćwiczenia powróciła do przestrzeni A, zawodnicy broniący bramki w przestrzeni B po odzyskaniu piłki powinni ją podać do kolegi znajdującego się w przestrzeni A.

C. Przechodzenie zawodników będących w ofensywie lub defensywie do przestrzeni A może odbywać się na dwa sposoby: (i) zawodnicy powracają do pozycji wyjściowych niezależnie od przeprowadzonych akcji, przebytego dystansu i czasu potrzebnego do realizacji tego zamierzenia. W tym kontekście ważne jest, aby zawodnicy stale wiedzieli jak uchronić się przed możliwością utraty piłki i jak przygotować się do jej zdobycia oraz jak powrócić do swoich pozycji wyjściowych, (ii) zajmowanie tych przestrzeni jest realizowane przez dowolnego zawodnika, niezależnie od jego misji taktycznych przydzielonych w ramach organizacji drużyny. W tym zakresie szybki powrót do równowagi taktycznej drużyny jest ważniejszy od wyjściowych misji taktycznych każdego zawodnika.

3. Uwarunkowania. W przestrzeni A: w celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i przejawiania takich zachowań taktyczno-technicznych, które miałyby na celu rozwiązanie danej sytuacji w grze, czyli finalizację ataku i w zależności od jakości gry zawodników można wprowadzić pewne ograniczenia, na przykład: (i) zmniejszyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od dwóch do czterech), (ii) ograniczyć maksymalną liczbę podań przypadających na jedną akcję (pięć do ośmiu) lub (iii) ograniczyć czas rozwoju ataku (piętnaście do trzydziestu sekund). W przestrzeni B: pomimo, iż należy także skupić się na prędkości wykonywania akcji indywidualnej i zbiorowej, mającej na celu rozwiązanie danej sytuacji w grze, można zawiesić pewne zalecenia odnoszące się do gry w przestrzeni A. Tak więc dla kontrataku ogranicza się czas trwania procesów ofensywnych do 15/20 sekund oraz liczbę podań (pomiędzy cztery i osiem), ale nie ogranicza się liczby dotknięć piłki podczas interwencji (kładzie się nacisk na indywidualne akcje i inicjatywy).

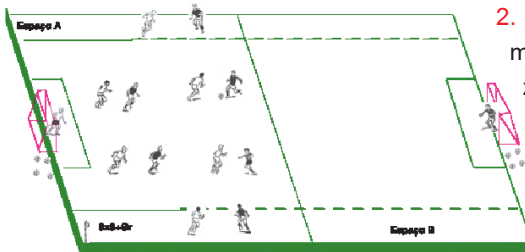
4. Formy. Formy organizacji tego typu ćwiczeń bazują na zachowaniu aspektów strategicznych, taktycznych i technicznych odnoszących się do ćwiczeń metaspecjalnych i kontrataku i wychodzą z następujących sytuacji: (i) bez pomocnika frontowego, (ii) z jednym lub większą liczbą pomocników frontowych (iii) podawanie piłki do kolegów znajdujących się w przeciwnej przestrzeni.

1. Atak na przeciwną przestrzeń bez wsparcia pomocnika frontowego

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

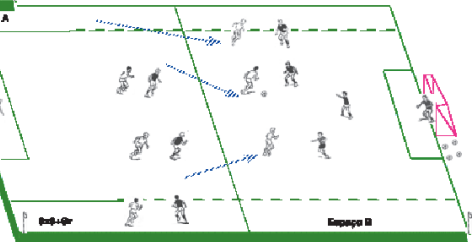
1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sy-

tuationę przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze przyległym (jeśli takowy istnieje), ale tylko w fazie ofensywnej.



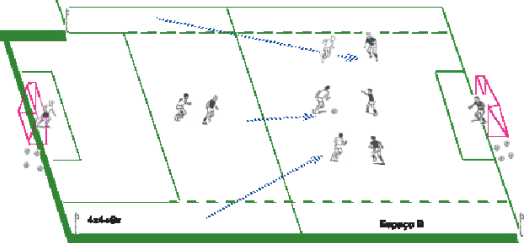
2. Ponieważ w tego rodzaju ćwiczeniach nie ma żadnego zawodnika w przestrzeni B, zawodnicy broniący bramki w przestrzeni A chcąc przejść do przeciwnej przestrzeni A muszą przekroczyć linię dzielącą obydwie przestrzenie (A i B) kontrolując piłkę.

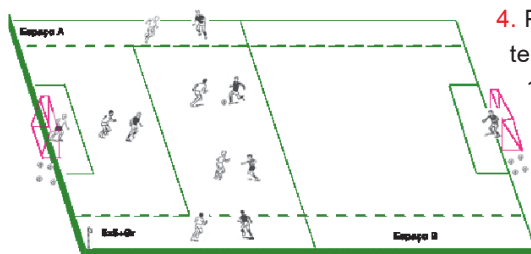
3. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B, drużyna broniąca



bramki w tej przestrzeni, po odzyskaniu posiadania piłki powinna przemieścić się do przestrzeni A podając piłkę do jednego

z kolegów tam rozmieszczonych, co z kolei umożliwi wszystkim zawodnikom powrót do swoich pozycji wyjściowych.





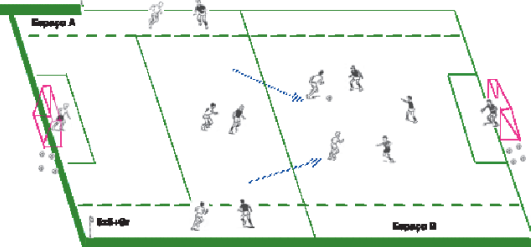
4. Podstawowe formy, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń to:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 2x2+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz, w przestrzeni B
2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 2x2+ bramkarz lub 2x3+

bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B

3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B

4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 3x3+ bramkarz lub 4x3+ bramkarz, w przestrzeni B

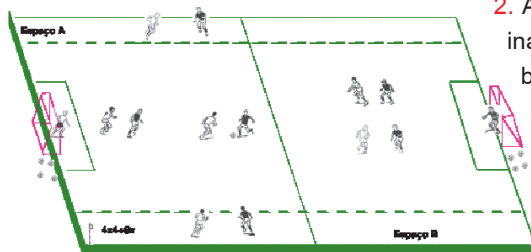


2. Atak na przeciwną przestrzeń ze wsparciem jednego lub większej liczby pomocników frontowych

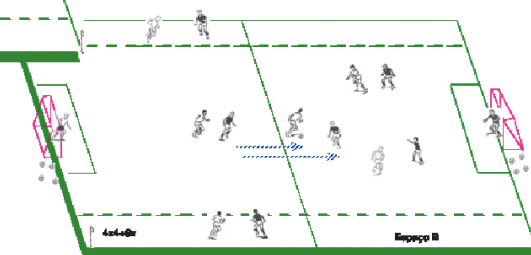
W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

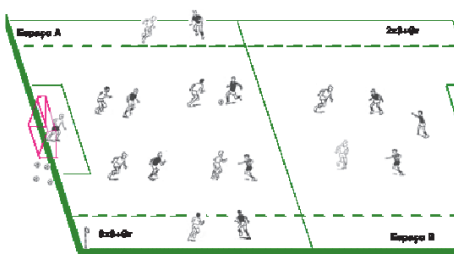
1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze przyległym (jeśli takowy istnieje), ale tylko w fazie ofensywnej.

2. Aby przejść do przestrzeni B, czyli mówiąc inaczej rozpocząć szybki atak, zawodnicy broniący bramkę A muszą podać piłkę do kolegi znajdującego się na przestrzeni B, co zapoczątkuje rozwój metody gry ofensywnej.



3. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B, drużyna broniąca bramki w tej przestrzeni, po odzyskaniu posiadania piłki powinna przemieścić się do przestrzeni A podając piłkę do jednego z kolegów tam rozmieszczonych, co z kolei umożliwi wszystkim zawodnikom powrót do swoich pozycji wyjściowych.

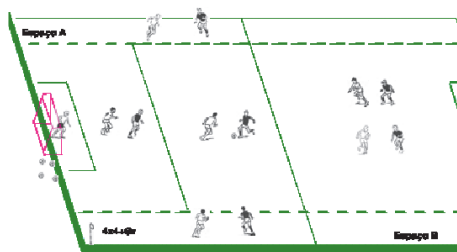
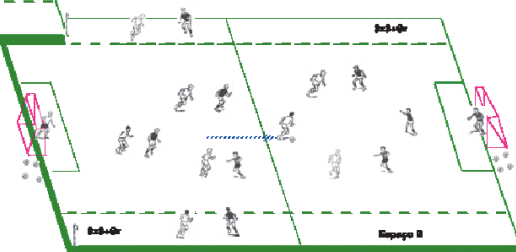




4. Podstawowe formy, jakie może przybierać ten rodzaj ćwiczeń to:

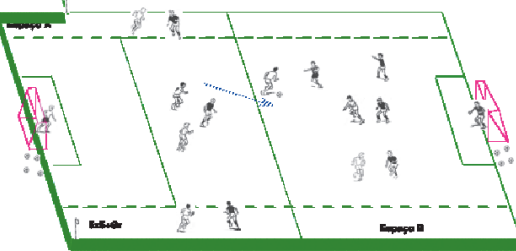
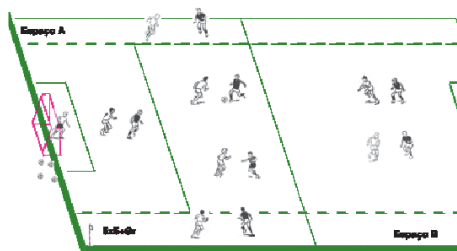
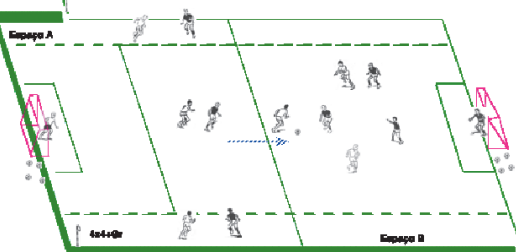
1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 2x2+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz, w przestrzeni B

2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 2x2+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B



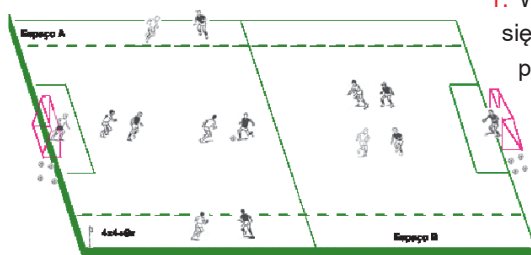
3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 3x3+ bramkarz lub 3x4+ bramkarz, w przestrzeni B

4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 3x3+ bramkarz lub 3x4+ bramkarz lub 4x4+ bramkarz, w przestrzeni B



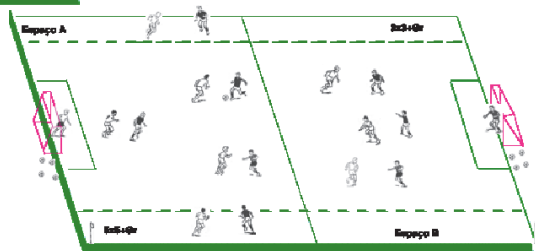
3. Atak na przeciwną przestrzeń poprzez podanie piłki do zawodników z drużyny w niej rozmieszczonych

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

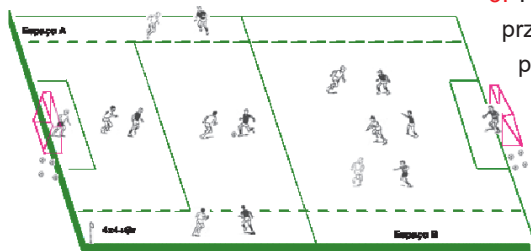


1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze przyległym (jeśli takowy istnieje), ale tylko w fazie ofensywnej.

2. Aby przejść do przestrzeni B, czyli mówiąc inaczej rozpocząć szybki atak, zawodnicy broniący bramkę A muszą podać piłkę do kolegi znajdującego się na przestrzeni B, co zapoczątkuje rozwój metody gry ofensywnej bez możliwości przemieszczania się zawodników z jednej przestrzeni gry do drugiej.

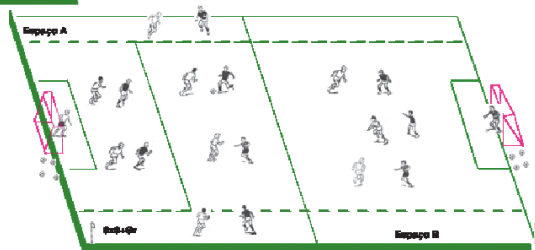


3. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B, drużyna broniąca bramki w tej przestrzeni, po odzyskaniu posiadania piłki powinna przemieścić się do przestrzeni A podając piłkę do jednego z kolegów tam rozmieszczonych, co z kolei umożliwi wszystkim zawodnikom powrót do swoich pozycji wyjściowych.



4. Podstawowe formy, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń to:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x2+ bramkarz lub 2x3+ bramkarz, w przestrzeni B
2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B
3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x3+ bramkarz lub 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B
4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, 3x3+ bramkarz lub 3x4+ bramkarz, w przestrzeni B



Atak pozycyjny

1. Cel. Celem tego rodzaju ćwiczeń jest rozwój akcji przeprowadzanych przez zawodników w zależności od ich misji taktycznych w ramach organizacji drużyny, wspomagany przez szybkie przemieszczanie się piłki i zawodników w celu dania odpowiedzi na warunki gry towarzyszące atakowi pozycyjnemu.

2. Organizacja. Teren gry jest podzielony na dwie przestrzenie (A i B), z reguły o takich samych wymiarach. Przestrzeń A jest podzielona na trzy korytarze (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) i jeden lub dwa sektory gry, w których rozwijają się sytuacje me-taspecjalne. Z kolei w przestrzeni B rozwijają się sytuacje charakterystyczne dla kontrataku.

A. Ćwiczenie odbywa się początkowo na przestrzeni A, w której jedna z drużyn ma na celu finalizację ataku i zdobycie bramki. Z kolei drużyna przeciwna ma za zadanie bronić swoją bramkę i odzyskać posiadanie piłki w taki sposób, aby móc przemieścić się do przestrzeni B, przekształcając ćwiczenie w atak pozycyjny. Aby mogło to mieć miejsce należy przemieścić piłkę z jednej do drugiej przestrzeni. To przejście piłki pomiędzy sektorami może być nastąpić poprzez jej kontrolowane prowadzenie przez linię dzielącą przestrzenie gry lub wykonując podanie do jednego z kolegów, który może zajmować pozycję w tej przestrzeni.

B. Aby akcja ćwiczenia powróciła do przestrzeni A, zawodnicy broniący bramki w przestrzeni B po odzyskaniu piłki powinni ją podać do kolegi znajdującego się w przestrzeni A.

C. Przechodzenie zawodników będących w ofensywie lub defensywie do przestrzeni A może rozwijać się na dwa sposoby: (i) zawodnicy powracają do pozycji wyjściowych niezależnie od przeprowadzonych akcji, przebytego dystansu i czasu potrzebnego do realizacji tego zamierzenia. W tym kontekście ważne jest, aby zawodnicy stale wiedzieli jak uchronić się przed możliwością utraty piłki i jak przygotować się do jej zdobycia oraz jak powrócić do swoich pozycji wyjściowych, (ii) zajmowanie tych przestrzeni jest realizowane przez dowolnego zawodnika, niezależnie od jego misji taktycznych przewidzianych w ramach organizacji drużyny. W tym zakresie szybki powrót do równowagi taktycznej drużyny jest ważniejszy od wyjściowych misji taktycznych każdego zawodnika.

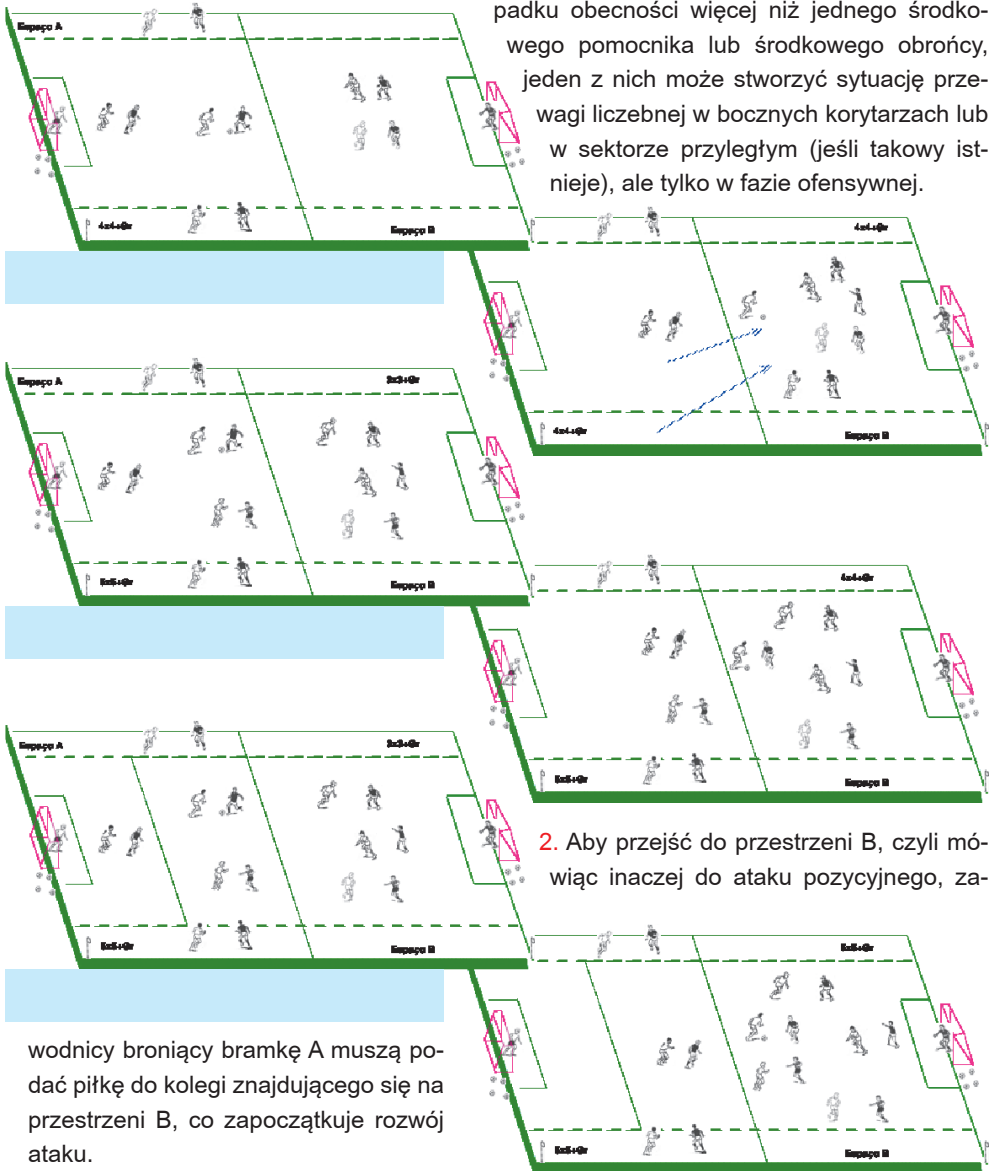
3. Uwarunkowania. W przestrzeni A: w celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i przejawiania takich zachowań taktyczno-technicznych, które miałyby na celu rozwiązanie sytuacji w grze, czyli finalizację ataku i w zależności od jakości gry zawodników, można wprowadzić pewne ograniczenia, na przykład: (i) zmniejszyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od dwóch do czterech), (ii) ograniczyć maksymalną liczbę podań przypadających na jedną akcję (pięć do ośmiu) lub (iii) ograniczyć czas rozwoju ataku (piętnaście do trzydziestu sekund). W przestrzeni B: pomimo, iż należy także skupić się na prędkości wykonywania akcji indywidualnej i zbiorowej mającej na celu rozwiązanie sytuacji w grze, można zawiesić pewne zalecenia odnoszące się do gry w przestrzeni A. Tak więc dla ataku pozycyjnego zwiększa się czas trwania samego procesu i liczbę podań, a zmniejsza się liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (kładzie się nacisk na akcje zbiorowe).

4. **Formy.** Formy organizacji tego typu ćwiczeń bazują na zachowaniu aspektów strategicznych, taktycznych i technicznych odnoszących się do ćwiczeń metaspecjalnych i ataku pozycyjnego i wychodzą z następujących sytuacji: (i) z jednym lub większą liczbą pomocników frontowych (ii) podawanie piłki do kolegów znajdujących się w przeciwnej przestrzeni.

1. Atak na przeciwną przestrzeń ze wsparciem jednego lub większej liczby pomocników frontowych

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze przyległym (jeśli takowy istnieje), ale tylko w fazie ofensywnej.



2. Aby przejść do przestrzeni B, czyli mówiąc inaczej do ataku pozycyjnego, zawodnicy broniący bramkę A muszą podać piłkę do kolegi znajdującego się na przestrzeni B, co zapoczątkuje rozwój ataku.

3. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B, drużyna broniąca bramki w tej przestrzeni, po odzyskaniu posiadania piłki powinna przemieścić się do przestrzeni A podając piłkę do jednego z kolegów tam rozmieszczonych, co z kolei umożliwi wszystkim zawodnikom powrót do swoich pozycji wyjściowych.



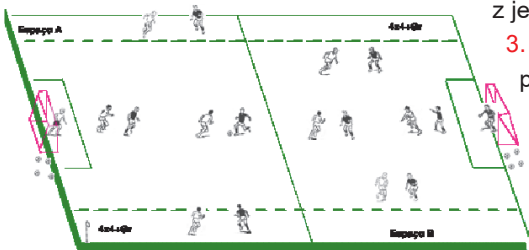
4. Ten rodzaj ćwiczenia może przyjmować następujące formy:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do sytuacji 4x4+ bramkarz lub 5x5+ bramkarz, w przestrzeni B
2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do sytuacji 4x4+ bramkarz lub 5x5+ bramkarz lub 6x6+ bramkarz, w przestrzeni B
3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do sytuacji 5x5+ bramkarz lub 6x6+ bramkarz, w przestrzeni B
4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, 3x3+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do sytuacji 6x6+ bramkarz lub 7x7+ bramkarz, w przestrzeni B

2. Atak na przeciwną przestrzeń podając piłkę do zawodników z drużyny tam rozmieszczonych

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

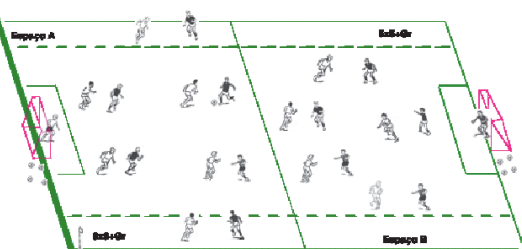
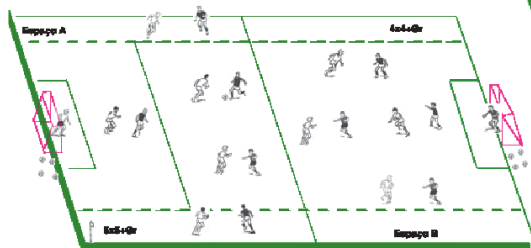
1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze przyległym (jeśli takowy istnieje), ale tylko w fazie ofensywnej.
2. Aby przejść do przestrzeni B, czyli mówiąc inaczej do ataku pozycyjnego, zawodnicy broniący bramkę A muszą podać piłkę do kolegi znajdującego się na przestrzeni B, co zapoczątkuje rozwój metody gry ofensywnej bez możliwości przemieszczania się zawodników z jednej przestrzeni gry do drugiej.



3. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B, drużyna broniąca bramki w tej przestrzeni, po odzyskaniu posiadania piłki powinna przemieścić się do przestrzeni A podając piłkę do jednego z kolegów tam rozmieszczonych, co z kolei umożliwi wszystkim zawodnikom powrót do swoich pozycji wyjściowych.

4. Podstawowe formy, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń są następujące:

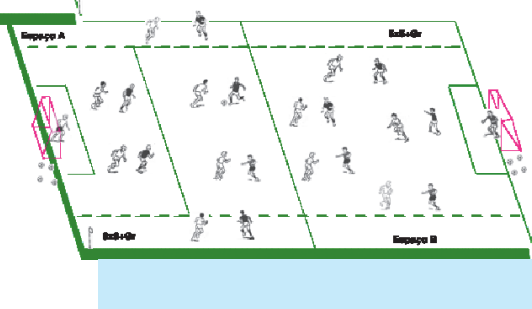
1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, 4x4+ bramkarz lub 5x5+ bramkarz, w przestrzeni B



2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, 4x4+ bramkarz lub 5x5+ bramkarz, w przestrzeni B

3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, 5x5+ bramkarz lub 6x6+ bramkarz, w przestrzeni B

4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, 6x6+ bramkarz lub 7x7+ bramkarz, w przestrzeni B



Ćwiczenia mieszane

1. **Cel.** Celem tego rodzaju ćwiczeń jest rozwój akcji przeprowadzanych przez zawodników w zależności od ich misji taktycznych w ramach organizacji drużyny, wspomagany przez szybkie przemieszczanie się piłki i zawodników w celu dania odpowiedzi na warunki gry towarzyszące kontratakowi, szybkiemu atakowi i atakowi pozycyjnemu.

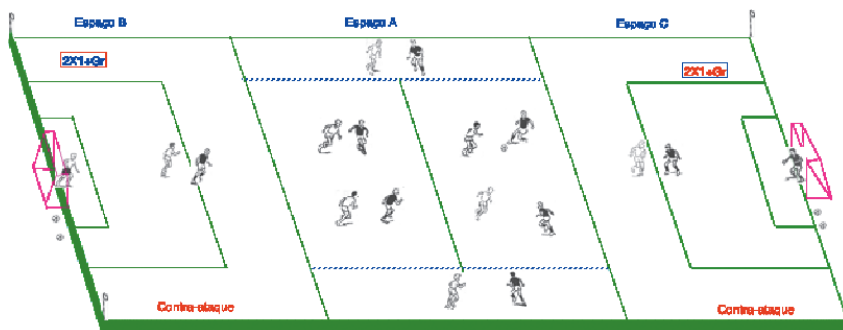
2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na trzy przestrzenie (A, B i C), z reguły o takich samych wymiarach. Przestrzeń A jest podzielona na trzy korytarze i dwa sektory gry, w których rozwijają się sytuacje metaspecjalne. Z kolei w przestrzeniach B i C rozwijają się sytuacje charakterystyczne dla kontrataku, szybkiego ataku i ataku pozycyjnego.

A. Ćwiczenie początkowo rozwija się na przestrzeni A, w której każda z drużyn ma za zadanie przemieścić się do przestrzeni przylegającej (B dla jednej z drużyn lub C dla drugiej), przekształcając ćwiczenie metaspecjalne w pewien rodzaj metody gry ofensywnej. To przejście do drugiej przestrzeni może odbywać się poprzez prowadzenie piłki i przekroczenie linii dzielącej obydwie przestrzenie lub poprzez jej podanie do jednego z zawodników z drużyny celowo znajdującego się na jednej z przestrzeni.

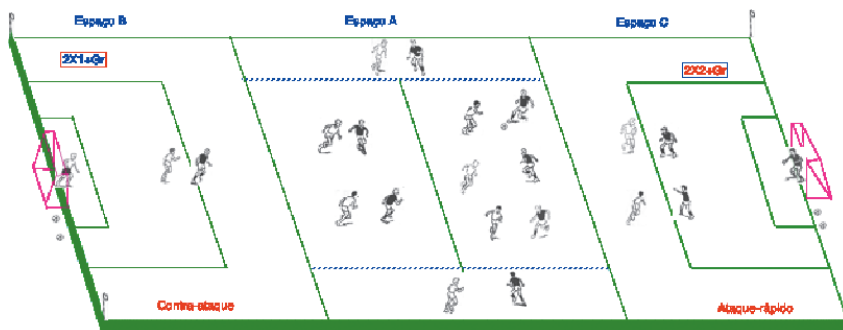
B. Po przemieszczeniu się akcji ćwiczenia do przestrzeni B lub C, drużyny starają się przeprowadzić atak i zdobyć bramkę. Drużyna broniąca bramki na swojej przestrzeni stara się przejąć piłkę i przemieścić ją do przestrzeni A, a następnie do przestrzeni przy-

ległej z zamiarem przeprowadzenia natarcia na bramkę przeciwnika. Wszelkie przejścia z jednej przestrzeni gry do drugiej odbywają się w sposób opisany w punkcie A. .

C. Pomiędzy przestrzeniami powinni poruszać się zawsze Ci sami zawodnicy w celu ulepszenia i wzmocnienia swoich podstawowych działań. Pomocnicy mogą tworzyć sytuacje przewagi lub równowagi liczebnej w bocznych korytarzach przestrzeni A (2x1) lub w przylegającym sektorze (3x2 lub 3x3).



D. Przechodząc do przestrzeni B lub C, w każdej fazie ćwiczenia można wybrać napastników i obrońców, którzy po ukończeniu akcji ofensywnej lub po utracie piłki mogą natychmiast powrócić na swoje podstawowe pozycje. Dlatego w zależności od tego, w jaki sposób chce się przeprowadzić ofensywę, zawodnicy mogą przenieść się do przestrzeni B lub C, na przykład: środkowi pomocnicy, jeden środkowy pomocnik i jeden z pomocników skrzydłowych lub dwaj pomocnicy skrzydłowi jednocześnie.

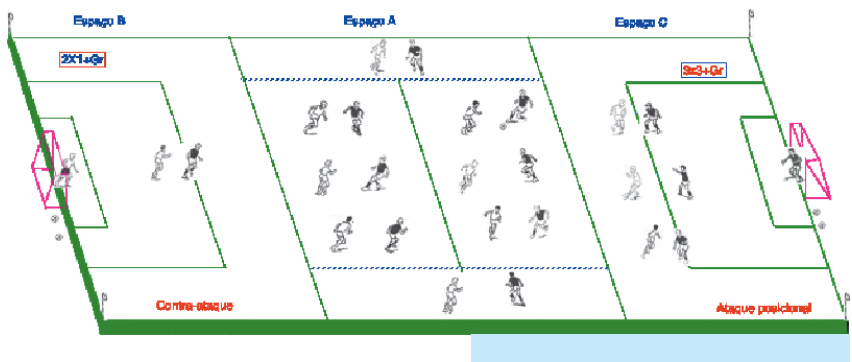


3. Uwarunkowania. W przestrzeni A: w celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i przejawiania takich zachowań taktyczno-technicznych, które miałyby na celu rozwiązanie sytuacji w grze, czyli finalizację ataku i w zależności od jakości gry zawodników, można wprowadzić pewne ograniczenia, na przykład: (i) zmniejszyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od dwóch do czterech), (ii) ograniczyć maksymalną liczbę podań przypadających na jedną akcję (pięć do ośmiu) lub (iii) ograniczyć czas rozwoju ataku (piętnaście do trzydziestu sekund). W przestrzeniach B i C: także należy przywiązywać uwagę do szybkości wykonywania i kończenia procesu ofensywnego. Jednakże dla kontrataku i szybkiego ataku wprowadza się ograniczenia jego trwania od dziesięciu do piętnastu sekund oraz liczbę podań (od trzech do sześciu), ale nie ogranicza

się liczby dotknięć piłki przypadających na interwencję (kładzie się nacisk na akcje i inicjatywy indywidualne). W ataku pozycyjnym zwiększa się czas trwania tego procesu oraz liczbę podań, a ogranicza się liczbę dotknięć przypadających na interwencję (kładzie się nacisk na akcje zbiorowe).

4. Formy. Formy organizacji tego typu ćwiczeń bazują na zachowaniu aspektów strategicznych, taktycznych i technicznych odnoszących się do ćwiczeń metaspecjalnych i wybranych metod gry ofensywnej. Spójrzmy na ich podstawowe formy:

1. W przestrzeni A: 1x1 w bocznych korytarzach i 2x2 lub 3x3 w każdym sektorze gry
2. W przestrzeni B i C: przy kontrataku 1x1 przechodząc do 2x1 lub 2x2. W szybkim ataku 1x2 lub 2x2, przechodząc do 2x3 lub 3x3. W ataku pozycyjnym 2x3 lub 3x3, przechodząc do 4 x 4 lub 4x5.



TEMAT 8. Ćwiczenia metaspecjalne wspomagane przez pracę w sektorach

Opis strukturalny tego rodzaju ćwiczeń:

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Rozmieszczenie zawodników na wszystkich pozycjach wywodzących się z układu taktycznego drużyny, czyli: bramkarza, obrońców (środkowych i skrzydłowych), pomocników (środkowych, wewnętrznych i skrzydłowych) oraz napastników skrzydłowych. Liczba zawodników jest zmienna i zaczyna się od 4x4+ bramkarz a kończy na 8x8+ bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń gry, jaką stosuje się przy tego rodzaju ćwiczeniach to co najmniej połowa boiska. Może też być przestrzeń nieco bardziej ograniczona, lecz nigdy nie jest ona mniejsza niż przestrzeń mieszcząca się pomiędzy bocznymi liniami wyznaczającymi pole karne. Przestrzeń gry jest zazwyczaj podzielona na dwie części. W przestrzeni A wyznacza się jeden lub dwa sektory gry i trzy korytarze. W przestrzeni B wyznacza się strefę odpowiednią dla liczby zawodników, którzy biorą udział w rozwoju ćwiczenia, podzieloną na dwa sektory gry.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne, jakie przeważają w tego rodzaju ćwiczeniach to akcje ofensywne lub defensywne o charakterze indywidualnym lub zbiorowym.

1.4. **Czynnik związany z czasem realizacji czynności.** Ważne jest, aby w przestrzeni A rozwój ćwiczenia charakteryzował się dużą prędkością przeprowadzania akcji zbiorowych i indywidualnych. Stąd też konieczność ograniczenia w większości sytuacji treningowych, liczby dotknięć piłki (jedno do trzech) przypadających na interwencję, liczby podań przypadających na jedną akcję ofensywną, aż do momentu jej zakończenia (sześć do dziesięciu) oraz czasu trwania tego procesu (piętnaście do trzydziestu sekund). W przestrzeni B także należy położyć nacisk na prędkość wykonywania akcji, ale można zawiesić zalecenie odnoszące się do ograniczeń strukturalnych, jakie wprowadza się w przestrzeni A.

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Wykorzystanie wszystkich zasad charakterystycznych dla gry ofensywnej (penetracja boiska, krycie ofensywne i mobilność) i defensywnej (blokiwanie, krycie defensywne i równowaga).

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały pomocnicze, jakich głównie używa się przy tego rodzaju ćwiczeniach to: piłki, kamizelki w trzech kolorach, jedna ruchoma bramka (do wyboru) i oznaczniki.

2. Komponenty strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganej do przeprowadzenia ćwiczenia. Z reguły im wyższe będą te parametry (liczba zawodników i przestrzeń) tym dłuższy będzie rzeczywisty czas trwania ćwiczenia, które może trwać maksymalnie pięć minut. W przeciwnym razie, im mniejsza będzie liczba zawodników i odpowiednia przestrzeń gry, tym czas trwania ćwiczenia będzie krótszy i będzie wynosił od dwóch do trzech minut.

2.2. **Całkowita długość ćwiczenia.** Całkowita długość całego ćwiczenia jest zmienna i może wynosić od 10 do 30 minut, w zależności od wspomnianych uprzednio parametrów, czyli liczby zawodników i rozmiaru przestrzeni gry.

2.3. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia może być maksymalna (95 do 100%) i prawie maksymalna (85 do 95%). System zasilający układ energetyczny zawodników to przejście od ćwiczeń anaerobowych do aerobowych w zależności od liczby powtórzeń. Można także ograniczyć czas przerwy pomiędzy ćwiczeniami, czyli skrócić czas regeneracji po ćwiczeniu. Ustalenie intensywności ćwiczenia jest fundamentalnym i nieodłącznym aspektem dla prawidłowej realizacji tego typu ćwiczeń, których intensywność powinna być stała od początku do końca.

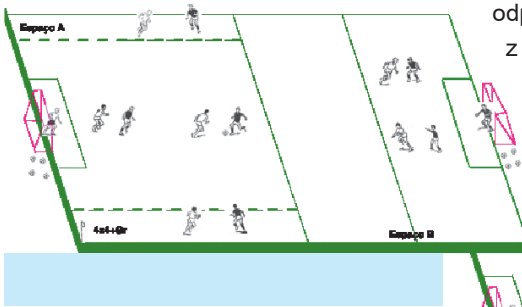
2.4. **Regeneracja.** W grach o zmniejszonej liczbie zawodników i przestrzeni, czynnik regeneracyjny jest zmienny i może wynosić od 1:3 (regeneracja zajmuje trzy razy więcej czasu, niż trwało ćwiczenie) do 1:1 (regeneracja po ćwiczeniu trwa tyle samo co to ćwiczenie). Ważne jest, aby zawodnicy zaczęli powtarzanie ćwiczenia z pulsem o wartości 100/140 uderzeń serca na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla obranych parametrów wynosi od jednego do czterech i jest zmienna w zależności od wspomnianych wyżej parametrów. Ćwiczenia metaspecjalne wspomagane przez pracę w sektorach są konstruowane na zasadach ćwiczeń: (1) w jednym sektorze i trzech korytarzach gry, (2) w dwóch sektorach i trzech korytarzach gry.

Jeden sektor i trzy korytarze gry

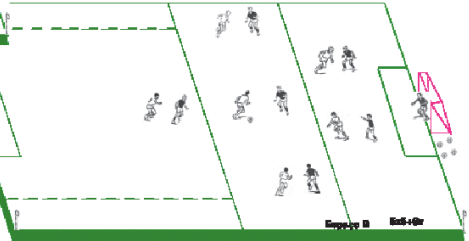
1. **Cel.** Celem tego rodzaju ćwiczeń jest rozwój akcji przeprowadzanych przez zawodników w zależności od ich misji taktycznych przewidzianych w ramach organizacji drużyny, wspomagany przez szybkie przemieszczanie się piłki i określonej liczby zawodników spełniających swoje defensywne i ofensywne role.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na dwie przestrzenie (A i B). Przestrzeń A jest podzielona na trzy korytarze (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) i jeden sektor gry, w których rozwijają się sytuacje metaspecjalne. W przestrzeni B teren gry podzielony jest na dwa sektory. W tej przestrzeni rozwijają się akcje mające na celu wzmocnienie współpracy sektorowej i międzysektorowej drużyny, dlatego rozmieszcza się tam



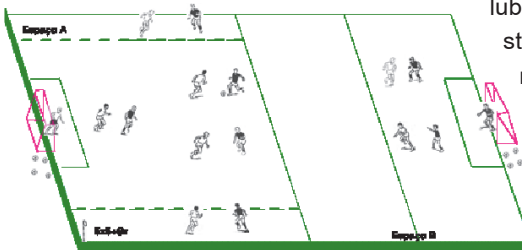
A. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika

odpowiednią liczbę zawodników. Przejście z jednego sektora do drugiego zależy od podania piłki do kolegi tam rozmieszczonego, tworząc sytuację przewagi lub równowagi liczebnej.

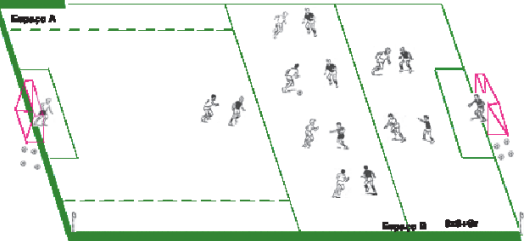


lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach, ale tylko w będąc w fazie ofensywnej.

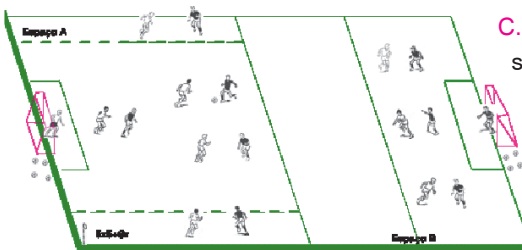
B. Przemieszczenie się akcji gry do przestrzeni B może odbywać się na dwa sposoby: (i) poprzez podanie piłki bezpośred-



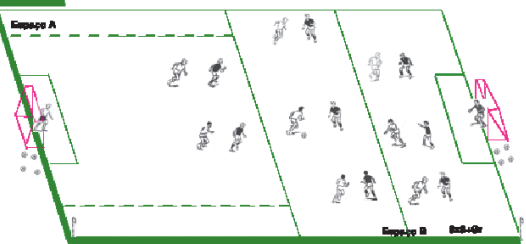
nio do napastnika lub napastników znajdujących się na przestrzeni B lub (ii) przekraczając linię dzielące dwie przestrzenie (A i B) jednocześnie prowadząc piłkę.

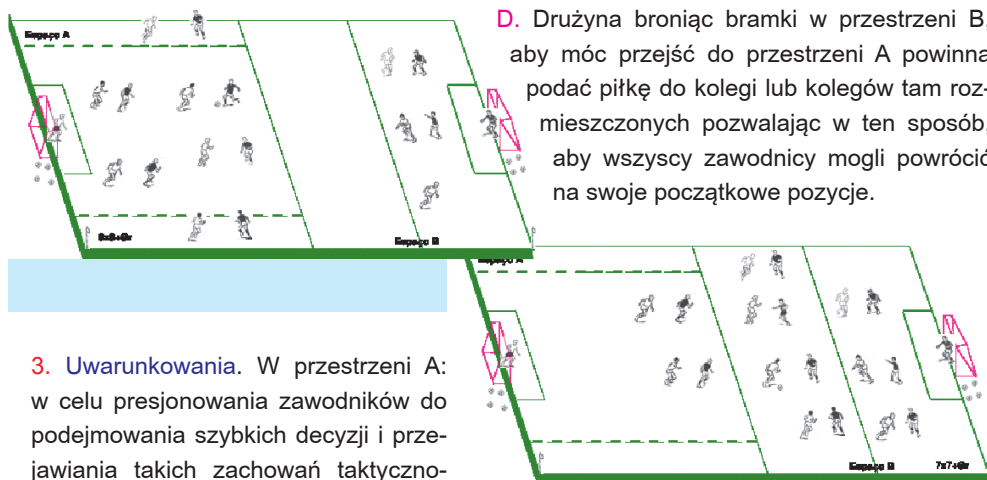


C. W przestrzeni B zawodnicy ze środkowego sektora mogą wejść do sektora ofensywnego, tworząc tym samym sytuację przewagi lub równowagi liczebnej. Następnie tym przemieszczeniom ofensywnym mogą towarzyszyć obrońcy wykonujący akcję



krycia bezpośredniego. Po utracie piłki przez któregoś z zawodników (napastnika lub obrońcę) powinni oni natychmiast powrócić do swoich wyjściowych pozycji.





D. Drużyna broniąca bramki w przestrzeni B, aby móc przejść do przestrzeni A powinna podać piłkę do kolegi lub kolegów tam rozmieszczonych pozwalając w ten sposób, aby wszyscy zawodnicy mogli powrócić na swoje początkowe pozycje.

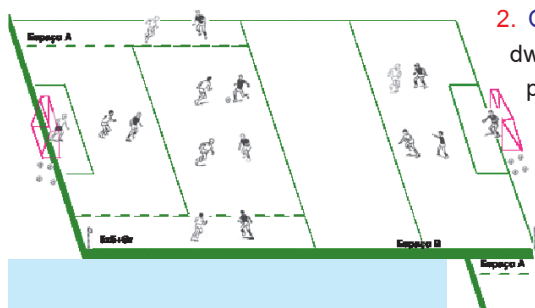
3. **Uwarunkowania.** W przestrzeni A: w celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i przejawiania takich zachowań taktyczno-technicznych, które miałyby na celu rozwiązanie danej sytuacji w grze, czyli finalizację ataku i w zależności od jakości gry zawodników można wprowadzić pewne ograniczenia, na przykład: (i) zmniejszyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od dwóch do czterech), (ii) ograniczyć maksymalną liczbę podań przypadających na jedną akcję (pięć do ośmiu) lub (iii) ograniczyć czas rozwoju ataku (dziesięć do piętnastu sekund). W przestrzeni B: pomimo, iż należy także kłaść nacisk na prędkość wykonywania akcji indywidualnej i zbiorowej mającej na celu rozwiązanie sytuacji w grze, można zawiesić pewne zalecenia odnoszące się do gry w przestrzeni A. Warto więc odpuścić zawodnikom wszelkie ograniczenia z wyjątkiem tych, które towarzyszą przejściu z jednego sektora do drugiego.

4. **Formy.** Podstawowe formy organizacyjne, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń są następujące:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 3x3+1x1+ bramkarz, w przestrzeni B
2. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 3x3+2x2+ bramkarz, w przestrzeni B
3. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 3x3+2x2+ bramkarz, w przestrzeni B
4. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+2x2+ bramkarz, w przestrzeni B
5. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 3x3+3x3+ bramkarz, w przestrzeni B
6. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+2x2+ bramkarz, w przestrzeni B
7. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+3x3+ bramkarz, w przestrzeni B

Dwa sektory i trzy korytarze gry

1. **Cel.** Celem tego rodzaju ćwiczeń jest rozwój akcji przeprowadzanych przez zawodników w zależności od ich misji taktycznych przewidzianych w ramach organizacji drużyny, wspomagany przez szybkie przemieszczanie się piłki i określonej liczby zawodników spełniających swoje role defensywne i ofensywne.



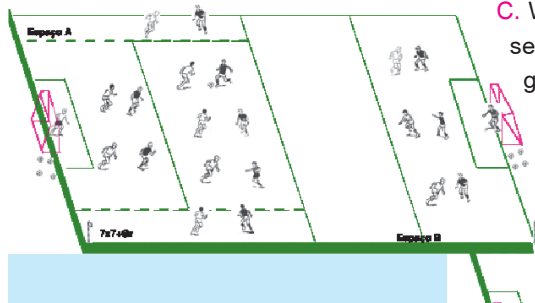
2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na dwie przestrzenie (A i B). Przestrzeń A jest podzielona na trzy korytarze (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) i dwa sektory gry, w których rozwijają się sytuacje metaspecjalne. Z kolei prze-

strzeń B podzielona jest na dwa sektory. W tej przestrzeni rozwijają się akcje mające na celu wzmocnienie współpracy sektorowej i międzysektorowej drużyny, dlatego rozmieszcza się tam odpowiednią

liczbę zawodników. Przejście z jednego sektora do drugiego zależy od podania piłki do kolegi tam znajdującego się, tworząc sytuację przewagi lub równowagi liczebnej.

A. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach, ale tylko w fazie ofensywnej.

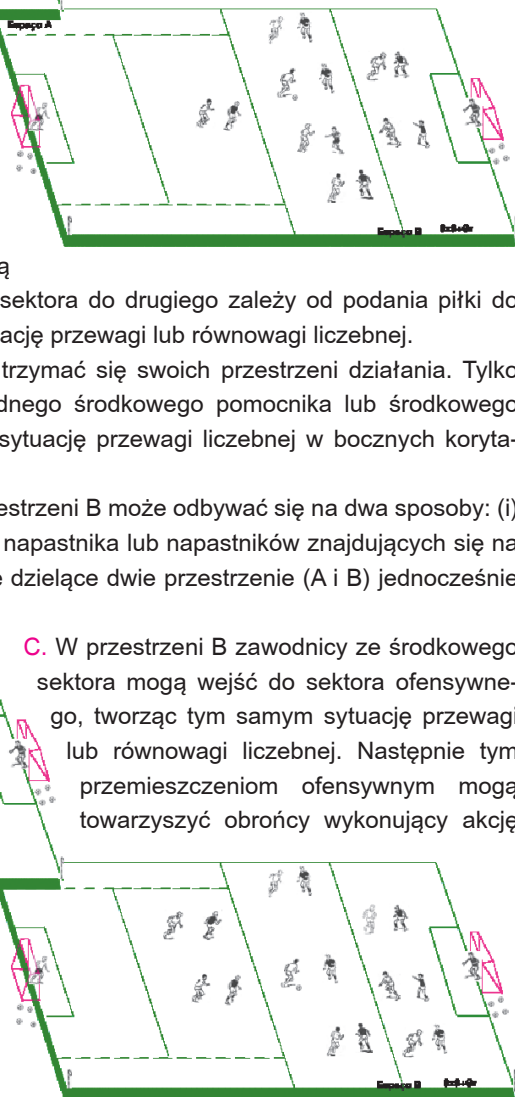
B. Przemieszczenie się akcji gry do przestrzeni B może odbywać się na dwa sposoby: (i) poprzez podanie piłki bezpośrednio do napastnika lub napastników znajdujących się na przestrzeni B lub (ii) przekraczając linię dzielące dwie przestrzenie (A i B) jednocześnie prowadząc piłkę.

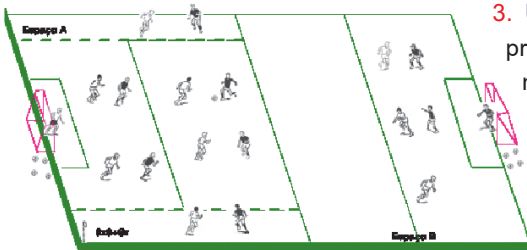


C. W przestrzeni B zawodnicy ze środkowego sektora mogą wejść do sektora ofensywnego, tworząc tym samym sytuację przewagi lub równowagi liczebnej. Następnie tym przemieszczeniom ofensywnym mogą towarzyszyć obrońcy wykonujący akcję

krycia bezpośredniego. Po utracie piłki przez któregoś z zawodników (napastnika lub obrońcę), powinni oni natychmiast powrócić do swoich wyjściowych pozycji.

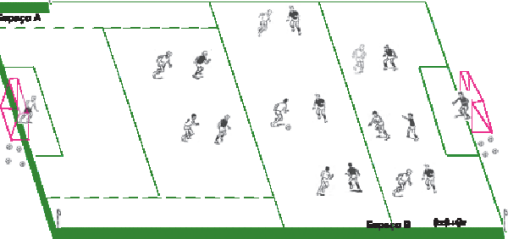
D. Drużyna broniąca bramki w przestrzeni B, aby móc przejść do przestrzeni A powinna podać piłkę do kolegi lub kolegów tam rozmieszczonych pozwalając w ten sposób, aby wszyscy zawodnicy mogli powrócić na swoje początkowe pozycje.



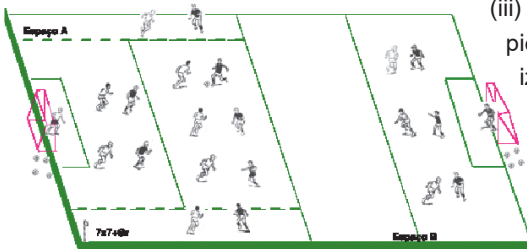


3. **Uwarunkowania.** W przestrzeni A: w celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i przejawiania takich zachowań taktyczno-technicznych, które miałyby na celu rozwiązanie danej sytuacji w grze, czyli finalizację ataku i w za-

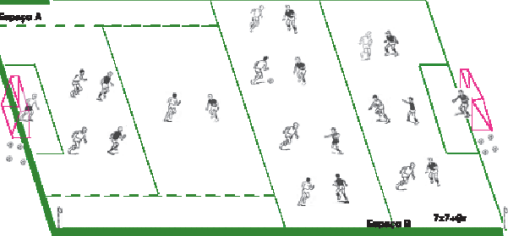
leżności od jakości gry zawodników można wprowadzić pewne ograniczenia, na przykład: (i) zmniejszyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od dwóch do czterech), (ii) ograniczyć maksymalną liczbę podań przypadających na jedną akcję (pięć do ośmiu) lub



(iii) ograniczyć czas rozwoju ataku (dziesięć do piętnastu sekund). W przestrzeni B: pomimo, iż należy kłaść nacisk na prędkość wykonywania akcji indywidualnej i zbiorowej mającej na celu rozwiązanie sytuacji w grze, można zawiesić pewne zalecenia odnoszące się do gry w przestrzeni A. Warto



więc odpuścić zawodnikom wszelkie ograniczenia z wyjątkiem tych, które towarzyszą przejściu z jednego sektora do drugiego.



4. **Formy.** Podstawowe formy organizacyjne, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń są następujące:

1. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+2x2+ bramkarz, w przestrzeni B

2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 3x3+2x2+ bramkarz, w przestrzeni B
3. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 3x3+3x3+ bramkarz, w przestrzeni B
4. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+2x2+ bramkarz, w przestrzeni B
5. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+3x3+ bramkarz, w przestrzeni B
6. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 5x5+2x2+ bramkarz, w przestrzeni B
7. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+3x3+ bramkarz, w przestrzeni B
8. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 5x5+3x3+ bramkarz, w przestrzeni B

TEMAT 9. Ćwiczenia metaspecjalne wspomagane przez sytuacje gry z ograniczeniami

Opis strukturalny tego rodzaju ćwiczeń:

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Rozmieszczenie zawodników na wszystkich pozycjach wywodzących się z układu taktycznego drużyny, czyli: bramkarza, obrońców (środkowych i skrzydłowych), pomocników (środkowych, wewnętrznych i skrzydłowych) oraz napastników skrzydłowych. Liczba zawodników jest zmienna i zaczyna się od 4x4+ bramkarz a kończy na 8x8+ bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń gry, jaką stosuje się przy tego rodzaju ćwiczeniach to co najmniej połowa boiska. Może też być przestrzeń nieco bardziej ograniczona, lecz nigdy nie jest ona mniejsza niż przestrzeń mieszcząca się pomiędzy bocznymi liniami wyznaczającymi pole karne. Przestrzeń gry jest zazwyczaj podzielona na dwie części. W przestrzeni A wyznacza się jeden lub dwa sektory gry i trzy korytarze. W przestrzeni B wyznacza się strefę odpowiednią dla liczby zawodników biorących udział w rozwoju ćwiczenia.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne, jakie przeważają w tego rodzaju ćwiczeniach to akcje ofensywne lub defensywne o charakterze indywidualnym lub zbiorowym.

1.4. **Czynnik związany z czasem realizacji czynności.** Ważne jest, aby w przestrzeni A rozwój ćwiczenia charakteryzował się dużą prędkością przeprowadzania akcji zbiorowych i indywidualnych. Stąd też konieczność ograniczenia w większości sytuacji treningowych, liczby dotknięć piłki (jedno do trzech) przypadających na interwencję, liczby podań przypadających na jedną akcję ofensywną, aż do momentu jej zakończenia (sześć do dziesięciu) oraz czasu trwania tego procesu (piętnaście do trzydziestu sekund). W przestrzeni B także należy położyć nacisk na prędkość wykonywania akcji, ale można zawiesić zalecenie odnoszące się do ograniczeń strukturalnych, jakie wprowadza się w przestrzeni A.

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Wykorzystanie wszystkich zasad charakterystycznych dla gry ofensywnej (penetracja boiska, krycie ofensywne i mobilność) i defensywnej (blokiwanie, krycie defensywne i równowaga).

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały pomocnicze, jakich głównie używa się przy tego rodzaju ćwiczeniach to: piłki, kamizelki w trzech kolorach, jedna ruchoma bramka (do wyboru) i oznaczniki.

2. Komponenty strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Czas trwania ćwiczenia zależy od liczby zawodników i przestrzeni wymaganej do przeprowadzenia ćwiczenia. Z reguły im wyższe będą te parametry (liczba zawodników i przestrzeń), tym dłuższy będzie rzeczywisty czas trwania ćwiczenia, który może wynosić maksymalnie pięć minut. W przeciwnym razie, im mniejsza będzie liczba zawodników i odpowiednia przestrzeń gry, tym czas trwania ćwiczenia będzie krótszy i będzie wynosił od dwóch do trzech minut.

2.2. **Całkowita długość ćwiczenia.** Całkowita długość całego ćwiczenia jest zmienna i może wynosić od 10 do 30 minut, w zależności od wspomnianych uprzednio parametrów, czyli liczby zawodników i rozmiaru przestrzeni gry.

2.3. **Intensywność.** Intensywność ćwiczenia może być maksymalna (95 do 100%) i prawie maksymalna (85 do 95%). System zasilający układ energetyczny zawodników to przejście od ćwiczeń anaerobowych do aerobowych w zależności od liczby powtórzeń. Można także ograniczyć czas przerwy pomiędzy ćwiczeniami, czyli skrócić czas regeneracji po ćwiczeniu. Ustalenie intensywności ćwiczenia jest fundamentalnym i nieodłącznym aspektem dla prawidłowej realizacji tego typu ćwiczeń, których intensywność powinna być stała od początku do końca.

2.4. **Regeneracja.** W grach o zmniejszonej liczbie zawodników i przestrzeni, czynnik regeneracyjny jest zmienny i może wynosić od 1:3 (regeneracja zajmuje trzy razy więcej czasu, niż trwało ćwiczenie) do 1:1 (regeneracja po ćwiczeniu trwa tyle samo co to ćwiczenie). Ważne jest, aby zawodnicy zaczęli powtarzanie ćwiczenia z pulsem o wartości 100/140 uderzeń serca na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla obranych parametrów wynosi od jednego do czterech i jest zmienna w zależności od wspomnianych wyżej parametrów. Ćwiczenia metaspecjalne wspomagane przez sytuacje o ograniczonej przestrzeni i liczbie zawodników są konstruowane na podstawach ćwiczeń: (1) dla jednego sektora i trzech korytarzy gry oraz (2) dwóch sektorów i trzech korytarzy gry.

Jeden sektor i trzy korytarze gry

1. **Cel.** Celem tego rodzaju ćwiczeń jest rozwój akcji przeprowadzanych przez zawodników w zależności od ich misji taktycznych przewidzianych w ramach organizacji drużyny, wspomagany przez szybkie przemieszczanie się piłki i określonej liczby zawodników spełniających swoje role defensywne i ofensywne.

2. **Organizacja.** Teren gry jest podzielony na dwie przestrzenie (A i B). Przestrzeń A jest podzielona na trzy korytarze (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) i jeden sektor gry, w którym rozwijają się sytuacje metaspecjalne. Z kolei w przestrzeni B rozwijają się akcje, w których udział bierze mniejsza liczba zawodników.

A. Ćwiczenie rozwija się początkowo w przestrzeni A, w której jedna z drużyn ma na celu zdobycie bramki, podczas gdy druga drużyna stara się bronić bramki, odzyskać posiadanie piłki i przemieścić akcję do przestrzeni B, przekształcając ćwiczenie metaspecjalne w sytuację rywalizacyjną na zmniejszonej przestrzeni gry i o zmniejszonej liczbie zawodników. Aby to mogło mieć miejsce należy przemieścić piłkę z jednej do drugiej przestrzeni za pomocą podania jej do kolegi znajdującego się w przeciwnej przestrzeni lub za pomocą przekroczenia linii dzielącej boisko przy jednoczesnym kontrolowaniu piłki.

B. Aby akcja ćwiczenia powróciła do przestrzeni A, zawodnicy broniący bramki w przestrzeni B powinni po odzyskaniu piłki podać ją do kolegi tam znajdującego się.

C. Przejście zawodników pełniących misje ofensywne lub defensywne do przestrzeni A, może odbywać się na dwa sposoby: (i) zawodnicy powracają na swoje pozycje wyjściowe niezależnie od przeprowadzonych akcji, przebytego dystansu i czasu potrzebnego do powrotu na pierwotną pozycję lub (ii) zajęcie pozycji w tej przestrzeni odbywa się przez dowolnego zawodnika niezależnie od jego misji taktycznych w ramach organizacji drużyny. W tym zakresie szybki powrót do równowagi taktycznej drużyny jest ważniejszy od wyjściowych misji taktycznych każdego zawodnika.

3. Uwarunkowania. W przestrzeni A: w celu presjonowania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i przejawiania takich zachowań taktyczno-technicznych, które miałyby na celu rozwiązanie sytuacji w grze, czyli finalizację ataku i w zależności od jakości gry zawodników można wprowadzić pewne ograniczenia, na przykład: (i) zmniejszyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od dwóch do czterech), (ii) ograniczyć maksymalną liczbę podań przypadających na jedną akcję (pięć do ośmiu) lub (iii) ograniczyć czas rozwoju ataku (dziesięć do piętnastu sekund). W przestrzeni B: pomimo, iż należy także zwrócić uwagę na prędkość wykonywania akcji indywidualnej i zbiorowej mającej na celu rozwiązanie danej sytuacji w grze, można rozszerzyć wskazane parametry strukturalne lub całkowicie z nich zrezygnować. W ten sposób zwalnia się zawodników z wszelkich uwarunkowań.

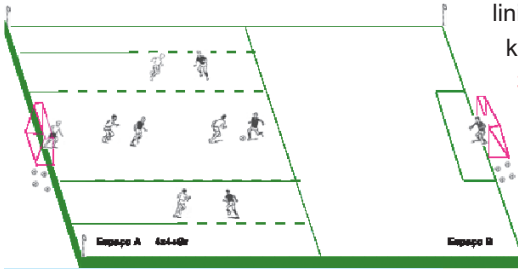
4. Formy. Jest wiele form, jakie może przyjmować to ćwiczenie. W opisanych okolicznościach przytoczymy trzy fundamentalne formy: (i) atak na przeciwną przestrzeń bez pomocnika frontowego, (ii) atak na przeciwną przestrzeń z jednym lub większą liczbą pomocników frontowych i (iii) atak na przeciwną przestrzeń poprzez podanie piłki do kolegów tam rozmieszczonych.

1. Atak na przeciwną przestrzeń bez pomocnika frontowego

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach, ale tylko w fazie ofensywnej.

2. Ponieważ w przestrzeni B nie ma żadnego zawodnika, zawodnicy broniący bramki w przestrzeni A, aby móc przemieścić się do przeciwnej przestrzeni muszą przekroczyć

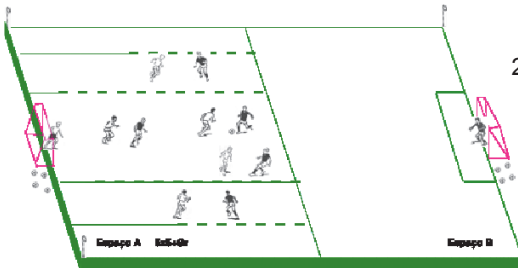
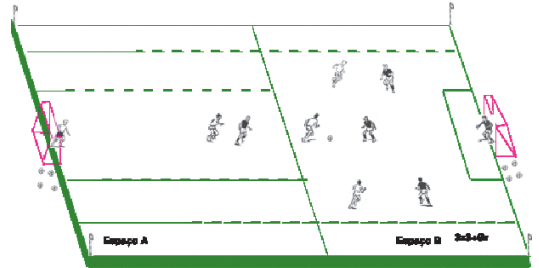


linię dzielącą przestrzenie (A i B) jednocześnie kontrolując piłkę.

3. W przypadku kiedy drużyna broniąca bramki w przestrzeni B odzyska posiadanie piłki, powinna podać ją do kolegi znajdującego się w przestrzeni A, pozwalając tym samym, aby zawodnicy mogli szybko powrócić na swoje pozycje wyjściowe.

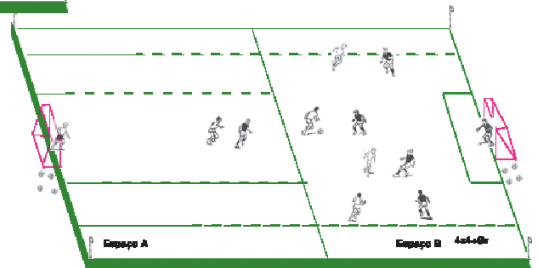
4. Podstawowe formy organizacji tego typu ćwiczeń są następujące:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 3x3+ bramkarz + (1x1+ bramkarz) w przestrzeni B

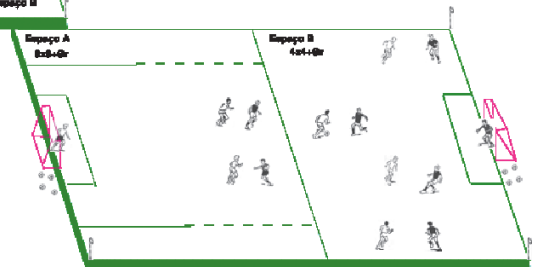
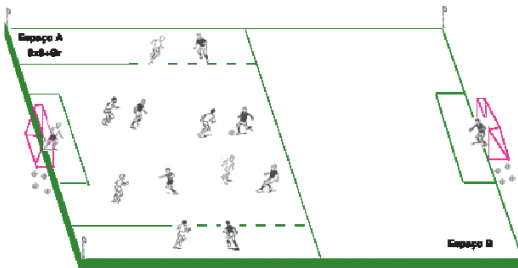


2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+ bramkarz + (1x1+ bramkarz) w przestrzeni B

3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 4x4+ bramkarz + (2x2+ bramkarz) w przestrzeni B



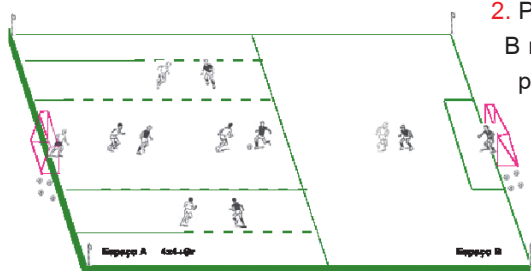
4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, przechodząc do 5x5+ bramkarz + (2x2+ bramkarz) w przestrzeni B



2. Atak na przeciwną przestrzeń z jednym lub większą liczbą pomocników frontowych

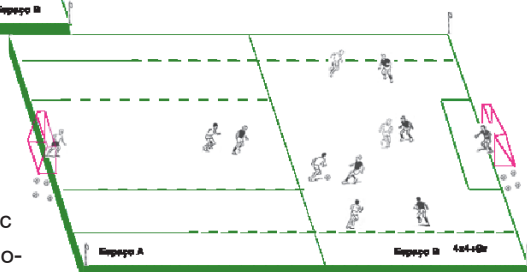
W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach, ale tylko w fazie ofensywnej.



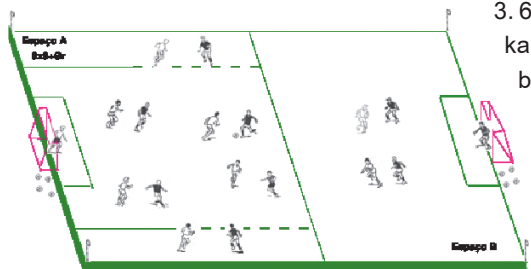
2. Przemieszczenie się akcji gry do przestrzeni B może odbywać się na dwa sposoby: (i) poprzez podanie piłki bezpośrednio do napastnika znajdującego się w przestrzeni B lub (ii) poprzez przekroczenie linii dzielącej obydwie przestrzenie (A i B) kontrolując piłkę.

3. Drużyna broniąca bramki w przestrzeni B, aby móc przemieścić akcję do przestrzeni A powinna podać piłkę do kolegi znajdującego się tam, pozwalając w ten sposób, aby wszyscy zawodnicy mogli powrócić na swoje ustalone pozycje.



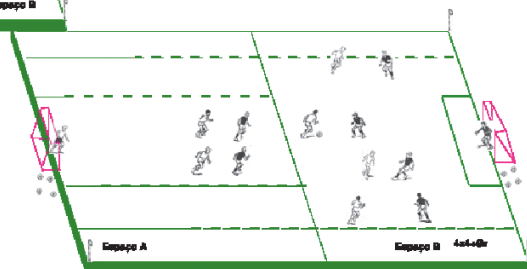
4. Podstawowe formy, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń to:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, i 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 4x4+ bramkarz + (1x1+ bramkarz) w przestrzeni A
2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, i 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 5x5+ bramkarz + (1x1+ bramkarz) w przestrzeni A



3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, i 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 5x5+ bramkarz + (2x2+ bramkarz) w przestrzeni A
4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, i 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 6x6+ bramkarz + (3x3+ bramkarz) w przestrzeni A

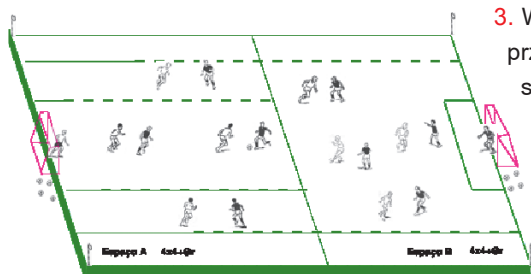
4. 7x7+ bramkarz, w przestrzeni A, i 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 7x7+ bramkarz + (2x2+ bramkarz) w przestrzeni A



3. Atak na przeciwną przestrzeń poprzez podanie piłki do rozmieszczonych tam kolegów

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

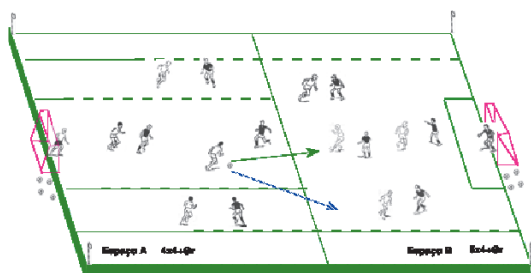
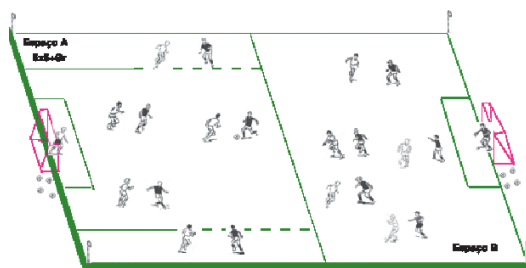
1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach, ale tylko w fazie ofensywnej.
2. Przechodzenie z jednego rodzaju ćwiczenia do drugiego odbywa się za pomocą podania piłki z przestrzeni A do przestrzeni B. W tym przypadku zawodnicy nie przemieszczają się, pozostając na przydzielonych sobie pozycjach.



3. W następnej fazie można stworzyć sytuację przewagi liczebnej na jednej czy drugiej przestrzeni poprzez przejście zawodnika wykonującego podanie przemieszczające piłkę do drugiej przestrzeni.

4. Po upływie określonego czasu ćwiczenia wszyscy zawodnicy zmieniają przestrzeń działania w taki sposób, że zawodnicy grający bez ograniczeń prze-

strzennych przechodzą do przestrzeni, gdzie takie ograniczenia obowiązują, a zawodnicy grający z ograniczeniami przechodzą do przestrzeni, gdzie nie ma żadnych zaleceń co do wielkości przestrzeni gry.



5. Podstawowe formy organizacji, jakie mogą przyjmować te ćwiczenia są następujące:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, i 4x4+ bramkarz, w przestrzeni B
2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, i 5x5+ bramkarz, w przestrzeni B
3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, i 6x6+ bramkarz, w przestrzeni B

Następnie można zaburzyć takie stosunki liczbowe poprzez przejście napastnika wykonującego podanie z jednej do drugiej przestrzeni gry.

Dwa sektory i trzy korytarze gry

1. Cel. Celem tego rodzaju ćwiczeń jest rozwój akcji przeprowadzanych przez zawodników w zależności od ich misji taktycznych przewidzianych w ramach organizacji drużyny, wspomagany przez szybkie przemieszczanie się piłki i określonej liczby zawodników spełniających swoje role defensywne i ofensywne.

2. Organizacja. Teren gry jest podzielony na dwie przestrzenie (A i B). Przestrzeń A jest podzielona na trzy korytarze (korytarz środkowy i korytarze boczne: prawy i lewy) i dwa sektory gry, w których rozwijają się sytuacje metaspecjalne. Z kolei w przestrzeni B rozwijają się akcje ze zmniejszoną liczbą zawodników.

A. Ćwiczenie rozwija się początkowo w przestrzeni A, w której jedna z drużyn ma na celu zdobycie bramki, podczas gdy druga drużyna stara się bronić bramki i odzyskać posiadanie piłki i przemieścić akcję do przestrzeni B, przekształcając ćwiczenie metaspecjalne w sytuację rywalizacyjną na zmniejszonej przestrzeni gry i o zmniejszonej liczbie zawodników. Aby to mogło mieć miejsce należy przemieścić piłkę z jednej do drugiej przestrzeni za pomocą podania jej do kolegi znajdującego się w przeciwnej przestrzeni lub za pomocą przekroczenia linii dzielącej boisko przy jednoczesnym kontrolowaniu piłki.

B. Aby akcja ćwiczenia powróciła do przestrzeni A, zawodnicy broniący bramki w przestrzeni B powinni po odzyskaniu piłki podać ją do kolegi znajdującego się w przestrzeni A.

C. Przejście zawodników pełniących misje ofensywne lub defensywne do przestrzeni A, może odbywać się na dwa sposoby: (i) zawodnicy powracają na swoje pozycje wyjściowe niezależnie od przeprowadzonych akcji, przebytego dystansu i czasu potrzebnego do powrotu na pierwotną pozycję lub (ii) zajęcie pozycji w tej przestrzeni odbywa się przez dowolnego zawodnika, niezależnie od jego misji taktycznych w ramach organizacji drużyny. W tym zakresie szybki powrót do równowagi taktycznej drużyny jest ważniejszy od wyjściowych misji taktycznych każdego zawodnika.

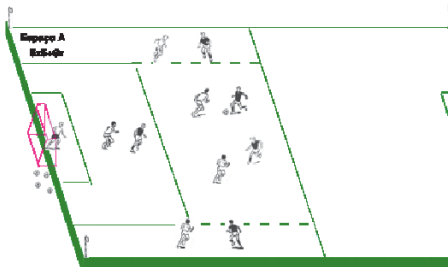
3. Uwarunkowania. W przestrzeni A: w celu naciskania zawodników do podejmowania szybkich decyzji i przejawiania takich zachowań taktyczno-technicznych, które miałyby na celu konkretne rozwiązanie sytuacji w grze, czyli finalizację ataku i w zależności od jakości gry zawodników, można wprowadzić pewne ograniczenia, na przykład: (i) zmniejszyć liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (od dwóch do czterech), (ii) ograniczyć maksymalną liczbę podań (sześć do dziesięciu) lub (iii) ograniczyć czas rozwoju ataku (piętnaście do dwudziestu sekund). W przestrzeni B: pomimo, iż należy także skupiać się na prędkości wykonywania akcji indywidualnej i zbiorowej mającej na celu rozwiązanie sytuacji w grze, można rozszerzyć wskazane parametry strukturalne lub całkowicie z nich zrezygnować, zwalniając zawodników z wszelkich uwarunkowań.

4. Formy. Jest wiele form, jakie może przyjmować to ćwiczenie. W opisanych okolicznościach przytoczymy trzy fundamentalne formy: (i) atak na przeciwną przestrzeń bez pomocnika frontowego, (ii) atak na przeciwną przestrzeń z jednym lub większą liczbą pomocników frontowych i (iii) atak na przeciwną przestrzeń poprzez podanie piłki do kolegów tam rozmieszczonych.

1. Atak na przeciwną przestrzeń bez pomocnika frontowego

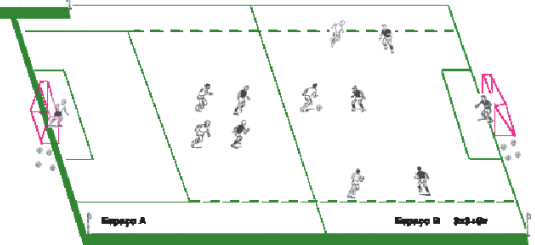
W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w przylegającym sektorze, ale tylko w fazie ofensywnej.



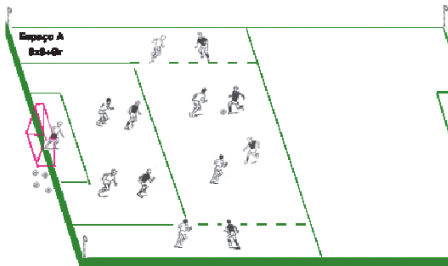
2. Ponieważ w przestrzeni B nie ma żadnego zawodnika, zawodnicy broniący bramki w przestrzeni A, aby móc przemieścić się do przeciwnej przestrzeni muszą przekroczyć linię dzielącą przestrzeń (A i B) jednocześnie kontrolując piłkę

3. W przypadku kiedy drużyna broniąca bramki w przestrzeni B odzyska posiadanie piłki, powinna podać ją do kolegi rozmieszczonego w przestrzeni A, pozwalając tym samym, aby zawodnicy mogli szybko powrócić na swoje pozycje wyjściowe.



4. Podstawowe formy, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń są następujące:

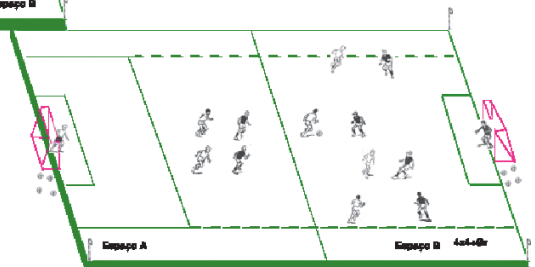
1. Przestrzeń A: 5x5+ bramkarz, (sektor pośredni 2x2, ofensywny 1x1, korytarz 1x1) przechodząc do 4x4+ bramkarz, w przestrzeni B i 1x1+ bramkarz, w przestrzeni A.



3. Przestrzeń A: 6x6+ bramkarz, (sektor pośredni 2x2, ofensywny 2x2, korytarz 1x1) przechodząc do 4x4+ bramkarz, w przestrzeni B i 2x2+ bramkarz, w przestrzeni A.

4. Przestrzeń A: 7x7+ bramkarz, (sektor pośredni 3x3, ofensywny 2x2, korytarz 1x1) przechodząc do 6x6+ bramkarz, w przestrzeni B i 1x1+ bramkarz, w przestrzeni A.

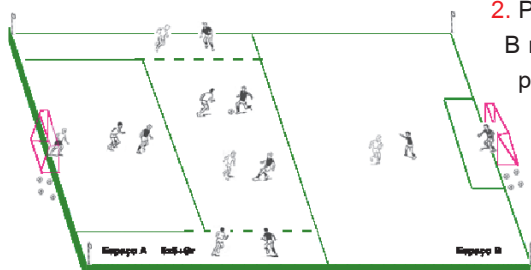
5. Przestrzeń A: 7x7+ bramkarz, (sektor pośredni 4x4, ofensywny 1x1, korytarz 1x1) przechodząc do 5x5+ bramkarz, w przestrzeni B i 2x2+ bramkarz, w przestrzeni A.



2. Atak na przeciwną przestrzeń z jednym lub większą liczbą pomocników frontowych

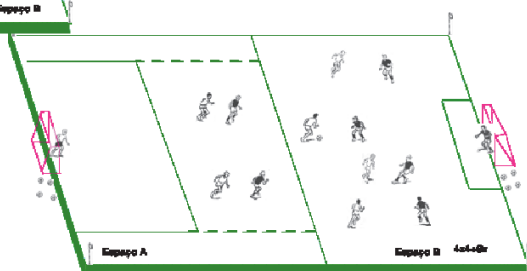
W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w sektorze przylegającym, ale tylko w fazie ofensywnej.



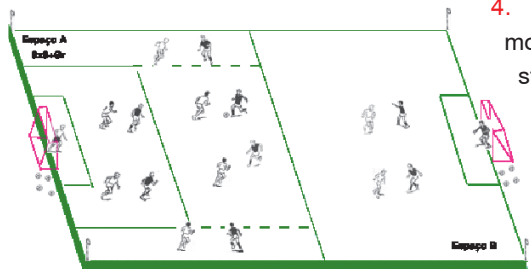
2. Przemieszczenie się akcji gry do przestrzeni B może odbywać się na dwa sposoby: (i) poprzez podanie piłki bezpośrednio do napastnika znajdującego się w przestrzeni B lub (ii) poprzez przekroczenie linii dzielącej obydwie przestrzenie (A i B) kontrolując piłkę.

3. Drużyna broniąca bramki w przestrzeni B, aby móc przenieść akcję do przestrzeni A powinna podać piłkę do kolegi znajdującego się tam, pozwalając w ten sposób, aby wszyscy zawodnicy mogli powrócić na swoje ustalone pozycje.

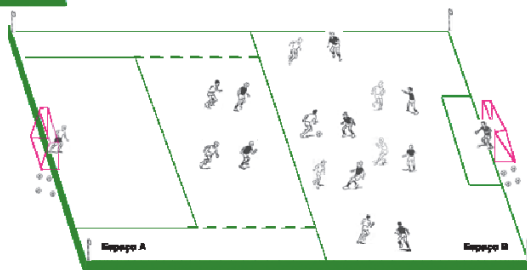


4. Podstawowe formy organizacyjne, jakie może przyjmować ten rodzaj ćwiczeń, są następujące:

1. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A (sektor pośredni 2x2, ofensywny 1x1, korytarz 1x1), 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 5x5+ bramkarz + (1x1+ bramkarz) w przestrzeni A



2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A (sektor pośredni 2x2, ofensywny 1x1, korytarz 1x1), 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 4x4+ bramkarz + (2x2+ bramkarz) w przestrzeni A



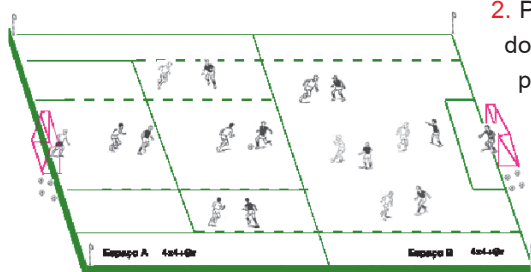
3. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A (sektor pośredni 2x2, ofensywny 1x1, korytarz 1x1), 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 5x5+ bramkarz + (2x2+ bramkarz) w przestrzeni A

4. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A (sektor pośrodkowy 2x2, ofensywny 2x2, korytarz 1x1), 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 5x5+ bramkarz + (2x2+ bramkarz) w przestrzeni A
5. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A (sektor pośrodkowy 3x3, ofensywny 1x1, korytarz 1x1), 1x1+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 6x6+ bramkarz + (1x1+ bramkarz) w przestrzeni A
6. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A (sektor pośrodkowy 3x2, ofensywny 1x2, korytarz 1x1), 2x2+ bramkarz, w przestrzeni B, przechodząc do 5x5+ bramkarz + (2x2+ bramkarz) w przestrzeni A

3. Atak na przeciwną przestrzeń poprzez podanie piłki do rozmieszczonych tam kolegów

W tego rodzaju ćwiczeniach należy mieć na uwadze następujące aspekty:

1. W przestrzeni A zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni działania. Tylko w przypadku obecności więcej niż jednego środkowego pomocnika lub środkowego obrońcy, jeden z nich może stworzyć sytuację przewagi liczebnej w bocznych korytarzach lub w przestrzeni przylegającej, ale tylko w fazie ofensywnej.

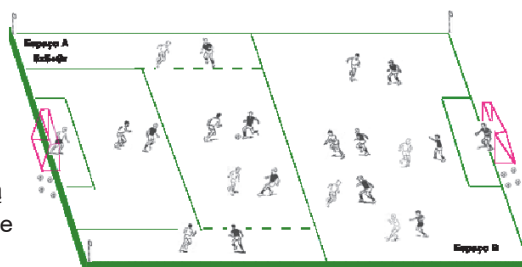


2. Przechodzenie z jednego rodzaju ćwiczenia do drugiego odbywa się za pomocą podania piłki z przestrzeni A do przestrzeni B. W tym przypadku zawodnicy nie przemieszczają się, utrzymują się na przydzielonych sobie pozycjach.

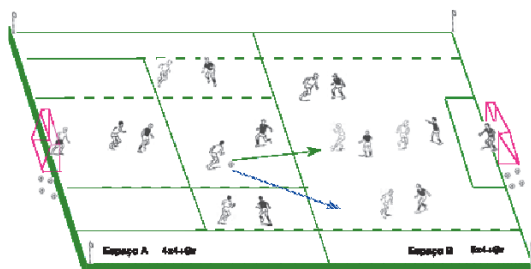
3. W następnej fazie można stworzyć sytuację przewagi liczebnej na jednej czy drugiej przestrzeni poprzez przej-

ście zawodnika wykonującego podanie przemieszczające piłkę do drugiej przestrzeni.

4. Po upływie określonego czasu ćwiczenia wszyscy zawodnicy zmieniają przestrzeń działania w taki sposób, że



zawodnicy grający bez ograniczeń przestrzennych przechodzą do przestrzeni, gdzie takie ograniczenia obowiązują, a zawodnicy grający z ograniczeniami przechodzą do przestrzeni, gdzie nie ma żadnych zaleceń co do wielkości przestrzeni gry.



5. Podstawowe formy, jakie może przyjmować ten typ ćwiczenia to:

1. 4x4+ bramkarz, w przestrzeni A, (sektor pośredni 1x1, ofensywny 1x1, korytarz 1x1) i 4x4+ bramkarz, w przestrzeni B
2. 5x5+ bramkarz, w przestrzeni A, (sektor pośredni 2x2, ofensywny 1x1, korytarz 1x1) i 5x5+ bramkarz, w przestrzeni B
3. 6x6+ bramkarz, w przestrzeni A, (sektor pośredni 3x3, ofensywny 1x1, korytarz 1x1) i 6x6+ bramkarz, w przestrzeni B

Następnie można zaburzyć stosunki liczbowe za pomocą przemieszczenia się napastnika wykonującego podanie z jednej do drugiej przestrzeni gry.