

Rozdział 10

METODY TRENINGOWE NA UTRZYMANIE POSIADANIA PIŁKI

Podstawy metod treningowych na utrzymanie piłki

Temat 1. Metody treningowe

Temat 2. Metody treningowe

Temat 3. Metody treningowe

Temat 4. Metody treningowe

Temat 5. Metody treningowe

Temat 6. Metody treningowe

Temat 7. Metody treningowe

Temat 8. Metody treningowe

Podstawy metod treningowych na utrzymanie piłki

Ramy teoretyczne

Utrzymanie piłki jest jednym z dwóch fundamentalnych celów procesu ofensywnego. Jego konkretyzacja oznacza "czynność mającą na celu utrzymanie piłki w posiadaniu", kiedy okoliczności w grze (czas, wynik, organizacja, etc.), tego wymagają. W rzeczywistości, w zależności od szeregu uwarunkowań i okoliczności towarzyszących samej grze, niezależnie od wymiaru strategicznego i taktycznego (czytaj: planu gry), jaki każda drużyna stosuje w danym spotkaniu, rozwiązywanie różnych kontekstów sytuacyjnych powinno przewidywać i interpretować brak chwilowej możliwości progresu w grze lub przeprowadzenia ataku na bramkę przeciwnika w warunkach umożliwiających akceptowalny minimalny sukces (na przykład: podawanie piłki w strefach budowania procesu ofensywnego, wykorzystywanie stref podbramkowych, etc.). W przypadku braku takich minimalnych warunków lub w przypadku ich niezrozumienia, zawodnicy powinni utrzymać posiadanie piłki w taki sposób, aby takim działaniem móc osiągnąć kilka celów, na przykład: przedłużyć proces ofensywny zyskując wystarczający czas, aby móc znaleźć korzystne rozwiązania dla rozwoju ataku, narzucać tempo gry adekwatne do chwilowych okoliczności gry, tworzyć sztuczne złudzenie kontroli nad grą przez obrońców ("stawiając zasadzki" swoim zachowaniem poprzez tworzenie niekorzystnych kontekstów sytuacyjnych), pozbawiać przeciwnika posiadania piłki ciągle zmuszając go do reagowania na działania napastników. Jednakże wszystkie te działania przeprowadzane indywidualnie, czy też kolektywnie powinny mieć zawsze na celu konsekwentne ukończenie ataku, z wysokim prawdopodobieństwem osiągnięcia sukcesu. Patrząc z tej perspektywy należy unikać irracjonalnego ryzyka podejmowanego przez niektórych zawodników, którzy w pewnych okolicznościach w grze mają tendencję do utraty piłki w niewłaściwym momencie przy przeprowadzaniu akcji o wysokim poziomie ryzyka taktycznego/ technicznego, ale o niskiej korzyści strategiczno/ taktycznej dla finalnego balansu akcji zbiorowej. Działając w ten sposób, stawia się na pierwszym miejscu wysiłek całej drużyny, dzięki któremu doszło do odzyskania piłki tak, jak i wszystkie procedury o charakterze ofensywnym, jakie zostały przeprowadzone do tego konkretnego momentu (progresja na boisku, podawanie piłki pomiędzy różnymi napastnikami, etc.). Dlatego jeśli akcje indywidualne lub zastosowane podania taktyczne, na etapie budowy lub tworzenia sytuacji podbramkowych nie przynoszą rezultatów (czyli innymi słowy nie mają żadnego pozytywnego wpływu na kulminację ataku), w zależności od działań obrońców przeciwnej drużyny zaleca się, aby działania takie nie były przeprowadzane w sposób przypadkowy lub mówiąc

inaczej, nie przekształciły się w loterię. Kończąc, należy podkreślić, że utrzymanie posiadania piłki, jako podstawowy i operacyjny czynnik gry piłkarskiej, nie powinien być rozważany jako cel sam w sobie, ale jako środek, który zastosowany w danym momencie gry według koniunkturalnych elementów strategiczno-taktycznych rozwijanych podczas gry, powinien stwarzać korzystne warunki dla zdobycia bramki, utrzymania inicjatywy w grze, złamania ofensywnego tempa przeciwników i korzystania z wyniku numerycznego gry w danym momencie.

Pojęcie utrzymania piłki

Metody treningu skupiającego się na utrzymaniu posiadania piłki stanowią specyficzne środki w ogólnym przygotowaniu zawodników i drużyn i charakteryzują się tworzeniem warunków ilustrujących decyzje/ akcje mające na celu podjęcie bezpiecznego rozwiązania różnych sytuacji w grze, dając tym samym pierwszeństwo zachowaniom dotyczącym utrzymania piłki. Oznacza to, w ramach strategiczno-taktycznych, konkretyzując indywidualnego i zbiorowego wysiłku, podczas którego drużyna w warunkach braku chwilowej możliwości przeprowadzenia ataku na bramkę przeciwnika lub w przypadku braku korzystnych warunków dla takiego działania, woli rozciągnąć proces ofensywny utrzymując posiadanie piłki, zamiast podejmować ryzyko "przekazania" jej przeciwnikowi w sposób nieprzemysłany i w niewłaściwym do tego czasie (czytaj: przypadkowo).

Cele

Jednym z fundamentalnych aspektów, jakie należy mieć na uwadze przy organizacji i stosowaniu tych metod treningowych jest zrozumienie, że posiadanie piłki nie jest synonimem ataku, tylko jednym z jego podstawowych założeń. W tym zakresie jest całkiem normalne i zrozumiałe, aby odnieść się do tego, że drużyna, która jest w posiadaniu piłki przez większą ilość czasu w trakcie zawodów, to drużyna, która grę kontroluje przejmując inicjatywę, tempo, zarządzanie przestrzenią i skupiając najprawdopodobniej najlepsze warunki do osiągnięcia zwycięstwa. Jednakże analizując różne ramy rywalizacyjne (nawet te, o wysokim poziomie rentowności) da się zauważyć występowanie drużyn, które opierają swój model i plan gry na zwartym i skutecznym bloku defensywnym, poświęcając w tym zakresie niektóre możliwości przeprowadzenia ataku, które pomimo to przynoszą zwycięstwo. W trakcie takich meczów drużyny, o których mowa uprzednio: (i) akceptują strategicznie "kontrolę gry" przez drużynę przeciwników, (ii) oczekują i w odpowiednim momencie stosują symulowane narzędzia strategiczno-taktyczne z zamiarem wprowadzenia przeciwnika w błąd na planie technicznym, taktycznym i strategicznym, natychmiast wykorzystując taką sytuację, (iii) przekształcają relatywnie ograniczoną liczbę zbliżeń do pola karnego drużyny przeciwnika, przy okazji zbitcia, czego konsekwencją może być stałe zbliżanie się do zdobycia bramki. Wychodząc z różnych konkretnych rzeczywistości, opartych na alternatywnych modelach i planach gry, bycie w posiadaniu piłki jest ważnym założeniem strategiczno-taktycznym, o które dwie drużyny, w mniejszych lub większych odstępach czasu, powinny ciągle walczyć. Jednakże jego prawdziwy wymiar i rola, jako podstawowego założenia gry są użyteczne tylko wtedy, kiedy przekładają się bezpośrednio na: utrzymywanie określonego wyniku numerycznego gry, wykorzystując czas posiadania piłki na swoją korzyść, bezpieczne i skuteczne przemieszczanie piłki z przestrzeni, gdzie doszło do jej odzyskania do stref podbramkowych, stałe utrzymując lub zaburzając równowagę w defensywnej organizacji drużyny przeciwnej, sprytnie zastosowanie narzędzia

strategiczno-taktycznego uprzednio przestudiowanego i przygotowanego, w celu „umieszczenia” przeciwnika w wysoce niekorzystnym kontekście sytuacyjnym, doprowadzając go tym samym do popełnienia błędu taktycznego przy przeprowadzaniu ataku na bramkę, tworząc sytuacje podbramkowe lub zbiecia, charakteryzujące się wysokim poziomem sukcesu czyli wysokim prawdopodobieństwem zdobycia bramki. Mówiąc innymi słowy, utrzymanie piłki powinno wynikać z jakości przeprowadzanych z nią działań. W rzeczywistości w piłce nożnej wygrywa się poprzez posiadanie piłki, w mniejszym lub większym przedziale czasu, chociaż w niektórych przypadkach wygrywa się także jakością jej wykorzystania. Kończąc, strukturalna i funkcjonalna logika metod treningowych na utrzymanie posiadania piłki stawia sobie za cel następujące cztery elementy: (i) *umocnienie* zwartej i jednolitej organizacji, (ii) *kontrolowanie* inicjatywy i specyficznego tempa gry, (iii) *rentowne wykorzystanie* efektywnej przestrzeni gry i przechodzenia z obrony do ataku, i (iv) *kontynuowanie* gry z korzystnym wynikiem numerycznym meczu.

1. Umacnianie zwartej i jednolitej organizacji drużyny. Budowa procesu ofensywnego najczęściej obserwowanego i najdłużej trwającego etapu gry, może odbywać się za pomocą różnych form i posiadać różne cechy, które mogą być mniej lub bardziej: szybkie, pewne, bezpośrednie, indywidualne, zbiorowe, etc. U jego podstaw leżą: cyrkulacje, kombinacje, wymiany piłki i działania taktyczne tak indywidualne, jak zbiorowe, które mają na celu skuteczne rozwiązanie kontekstów sytuacyjnych, jakie występują podczas gry w piłkę nożną oraz progresję piłki do stref sprzyjających stworzeniu i pozytywnemu zakończeniu procesu ofensywnego. Takie indywidualne i zbiorowe akcje, skoordynowane pojedynczo mają za zadanie nakreślić jednolitą i zwartą organizację drużyny. Taki taktyczny fundament organizacyjny ma na celu zapewnić, aby każdy napastnik czuł wagę podejmowanych przez siebie decyzji i akcji, których celem jest zmiana pozycji wyjściowej na boisku oraz przyjęcie różnych misji taktycznych w ramach dynamicznej organizacji drużyny. Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy zawodnik wie, że może wykorzystać zbiorową organizację opartą na danej strukturze i możliwości krycia przez kolegów oraz stałej wzajemnej pomocy, co umożliwi wymianę funkcji, w zależności od potrzeb pojawiających się w trakcie gry, utrzymując tym samym lub zwiększając skuteczność strukturalnej i funkcjonalnej organizacji drużyny. Mówiąc inaczej, zawodnicy mogą zmieniać pozycje i misje taktyczne, ale nigdy nie mogą zmieniać intensywności swojej odpowiedzialności i solidarności. Jak łatwo pojąć zawodnik, który działa w pojedynkę, jak bardzo doskonale nie byłyby jego umiejętności decyzyjne i motoryczne, tylko w rzadkich przypadkach będzie potrafił sprostać defensywnej organizacji przeciwnika. Dlatego też każdy zawodnik będący w posiadaniu piłki, powinien umieć pojmować, oceniać i prognozować w sposób realistyczny, jakie są zalety i wady takiej czy innej decyzji czy działania, dla chwilowych celów taktycznych swojej drużyny. Dlatego więc spośród mniej lub bardziej szerokiego wachlarza opcji, stworzonego przez działania kolegów z drużyny i pełnego przeszkód stawianych przez przeciwników, zawodnik powinien dawać pierwszeństwo akcjom uznawanym za bezpieczne czyli takim, których natychmiastową konsekwencją nie będzie możliwe i prawdopodobne oddanie piłki przeciwnikowi. Patrząc z tej perspektywy, określona interwencja w jakimkolwiek kontekście sytuacyjnym może nie prowadzić do zbudowania rozwiązania, które najlepiej ilustrowałoby stworzenie sytuacji podbramkowej, jednakże pozwala drużynie na utrzymanie piłki w posiadaniu, co zawsze jest pozytywnym aspektem zwłaszcza, że w każdym momencie można, w miarę możliwości, zmienić kierunek toczącego się procesu. Aby rozwijać i wzmacniać zwartą i jednolitą organizację drużyny, w ramach utrzymywania piłki,

należy wziąć pod uwagę trzy fundamentalne aspekty: (i) *kontynuację* ponownego tworzenia strukturalnych jednostek funkcjonalnych, (ii) *poszerzenie* wachlarza opcji decyzyjnych, oferowanych przez kolegów napastnikowi będącemu w posiadaniu piłki, i (iii) *zrozumienie* oraz poszanowanie dwumianu ryzyko/bezpieczeństwo nieodłącznego podejmowaniu każdej decyzji/ akcji motorycznej.

(i) **Strukturalne jednostki funkcjonalne.** Na podstawie rozwoju procesu ofensywnego i decyzji/ akcji, jakie mają być podjęte dając pierwszeństwo zasadzie bezpieczeństwa, stale i ciągle wznieca się tworzenie strukturalnych jednostek funkcjonalnych za każdym razem, kiedy napastnik jest w posiadaniu piłki. Tak więc w każdym momencie ataku można zaobserwować warunki czasowo-przestrzenne występujące jednocześnie i będące ze sobą zsynchronizowane, korzystne dla wykonania przemieszczeń, mniej lub bardziej zbliżonych, przez kolegów z drużyny, zbliżających się lub oddalających od napastnika będącego w posiadaniu piłki, w celu wsparcia jego akcji poprzez zwiększenie wachlarza opcji decyzyjnych wobec okoliczności strategiczno-taktycznych towarzyszących każdej sytuacji w grze. Idąc tym tokiem rozumowania, stała przebudowa strukturalnych jednostek funkcjonalnych jest wynikiem zbliżania się lub oddalania od napastnika będącego w posiadaniu piłki, z poszanowaniem różnych specyficznych zasad i racjonalnych podstaw gry ofensywnej. W taki właśnie sposób kształtują się warunki do stworzenia sytuacji przewagi liczebnej w centrum gry ofensywnej i jednocześnie do zminimalizowania błędów indywidualnych (powodując chwilową utratę piłki), które mogą być bardzo szybko naprawione przez kolegów poprzez stałe wykonywanie akcji wsparcia i krycia. W ten sposób dochodzi do utworzenia organizacji o wysokim stopniu solidarności i spójności kolektywnej. Każda logiczna jednostka (struktura) funkcjonalna, która tworzy się w każdej chwili gry, zależy funkcjonalnie od poziomu organizacji nabytego przez zawodników w odniesieniu do modelu gry drużyny oraz od chwilowych celów taktycznych atakującego lub obrońcy, które z kolei wywodzą się z ram sytuacyjnych mających w sobie nutę niepewności, ale także charakteryzują się integralnością strukturalną, której składniki opierają się na dwóch elementach: (1) *momencie* gry i (2) *napastniku* będącym w posiadaniu piłki.

(1) **Moment gry.** Każdy moment gry zachodzi w określonej przestrzeni, określonym czasie i przy określonym wyniku spotkania.

(a) **Przestrzeń gry.** Funkcjonalne jednostki strukturalne rozwijają się w różnych przestrzeniach gry, ustanawiając nieodłącznie różne konfiguracje i operacje taktyczne. Z tej perspektywy na przykład, w miarę jak kontekst sytuacyjny zbliża się w kierunku bramki przeciwnika, kiedy zwiększa się lub zmniejsza prędkość progresji piłki na boisku tak, jak i w zależności od zagęszczenia przeciwników w fazie defensywnej, strukturalne jednostki funkcjonalne mają tendencję do modyfikacji swojej organizacji, ograniczając lub zwiększając odpowiednio dla każdego z przytaczanych scenariuszy, liczbę opcji taktycznych temu, kto się w nich ustawi.

(b) **Czas gry.** Rzeczywisty czas gry odgrywa fundamentalną rolę w jakości organizacyjnej strukturalnych jednostek funkcjonalnych. Dlatego w miarę, jak gra zmierza ku końcowi, te jednostki organizacyjne mają tendencję do pogarszania się, czyli do ograniczania

swojego poziomu organizacyjnego, zmniejszając tym samym liczbę opcji taktycznych dla podejmowania interwencji w danych sytuacjach, w zakresie środka gry. Stąd też bierze się tendencja do częstszej utraty piłki (chwilowej lub stałej) tak, jak i do stosowania bardziej wertykalnego schematu gry w podążaniu do bramki przeciwnika.

(c) **Wynik gry.** Innym z czynników, które znacząco zakłócają poziom organizacyjny funkcjonalnych jednostek strukturalnych jest numeryczny wynik meczu. Czynniki ten pociąga za sobą różne działania w zależności od tego, czy wynik prezentowany na tablicy jest dla drużyny korzystny, czy też nie. W pierwszym przypadku istnieje tendencja do umacniania poziomu organizacyjnego funkcjonalnych jednostek strukturalnych tak, aby gra opierała się bardziej na podstawach, była bardziej bezpieczna i jednorodna. W drugim przypadku, kiedy wynik pokazywany na tablicy jest niekorzystny, strukturalne jednostki funkcjonalne dążą do tego, aby miał on charakter tymczasowy i w tym celu stosują prędkość, jaką normalnie stosuje się przy przechodzeniu z jednego momentu gry do drugiego oraz przy staraniach zwiększenia i zmiany tempa gry.

(2) **Napastnik zagrywający piłkę.** Zazwyczaj kiedy każdy zawodnik jest w posiadaniu piłki, tworzy się kontekst współpracy, opozycji i pojawia się cel strategiczno/ taktyczny.

(a) **Kontekst współpracy.** Kontekst ten stanowią przemieszczenia zbieżnie kierowane w stronę kolegi będącego w posiadaniu piłki oraz ustawianie się za nim lub przed nim w celu wsparcia go w podejmowanych przez niego akcjach lub zaburzenia równowagi przeciwnika znajdującego się w centrum gry ofensywnej. W ten sposób napastnik posiadający piłkę może skorzystać z dużej liczby opcji taktycznych przewidzianych dla rozwiązania danej sytuacji w grze, ograniczyć presję defensywną (krycie) i umożliwić utrzymanie pewnej równowagi wśród funkcjonalnych jednostek strukturalnych (zawodników).

(b) **Kontekst opozycji.** Ten kontekst tworzy szereg przemieszczeń dokonywanych przez obrońców w kierunku napastnika zagrywającego piłkę, ustawiając się na pozycjach pomiędzy nim, a bramką w celu agresywnego krycia napastników i przestrzeni gry, po której przemieszcza się piłka, ograniczając tym samym wachlarz opcji taktycznych dla rozwiązania danej sytuacji. Jednocześnie starają się oni odzyskać piłkę w sposób bezpośredni i konsekwentny lub wykorzystując błędy taktyczno-techniczne napastnika.

(c) **Cel strategiczno-taktyczny.** Ten cel przedstawia się w konieczności jednoczesnego lub indywidualnego wypełnienia celów strategicznych obrony uprzednio dla danego meczu oraz chwilowych celów taktycznych drużyny w zależności od uwarunkowań kontekstowych danej sytuacji. Mówiąc inaczej, każda interwencja motoryczna opiera się na kryteriach planowania strategicznego (przyjmowanych w trakcie przygotowania drużyny do meczu), a także powinna korzystać z chwilowej koniunktury taktycznej, jaka pojawi się w grze.

(ii) **Wachlarz opcji, jakie ma napastnik będący w posiadaniu piłki.** Jedną z podstawowych kwestii przy opracowywaniu i wdrażaniu środków treningowych na utrzymanie piłki w posia-

daniu, która to może budzić niepokój jest zwiększanie, w ramach pewnych limitów, liczby opcji dla rozwiązywania sytuacji w grze, z zamiarem osiągnięcia następujących czterech celów: (a) stworzenie kontekstów sytuacyjnych w grze, które stale przyczyniałyby się do udzielania lepszego wsparcia przy podejmowaniu decyzji/ akcji przez różnych napastników, którzy chwila po chwili zagrywają piłkę, (b) poszerzenie wachlarza opcji rozwiązania różnych sytuacji w grze z maksymalną skutecznością, czyli mówiąc inaczej wykorzystanie sytuacji stwarzanych przez kolegów, znajdujących się na najlepszych pozycjach z punktu widzenia strategicznego/ taktycznego drużyny, (c) zwiększenie skuteczności gry ofensywnej opartej na wysokiej organizacji i zbiorowej spójności, w której konfiguracje taktyczne (czytaj: strukturalne jednostki funkcjonalne), poza swoim przejściowym charakterem, utrzymują swoją integralność strukturalną oraz (d) jednorazowe i tymczasowe zaburzenie równowagi w defensywnej organizacji drużyny przeciwników, tworząc warunki korzystne dla skutecznej finalizacji procesu ofensywnego. W ramach tworzenia wachlarza opcji dla rozwiązywania różnych sytuacji w grze, jakie oferuje się napastnikowi będącemu w posiadaniu piłki, warto przeanalizować je pod dwoma kątami: (1) akcji indywidualnej i (2) akcji zbiorowej.

(1) **Akcja indywidualna.** Zrozumienie specyfiki danej sytuacji w grze jest działaniem czysto indywidualnym pomimo, iż odczyt takiej sytuacji podlega wpływowi wielu warunków. Jednym z takich warunków, być może najważniejszym jest zdolność zawodnika do interpretacji każdej sytuacji w grze i znalezienie decyzji/ akcji najbardziej odpowiadającej rozwiązaniu sytuacji w grze. Jednakże niezależnie od woli i wewnętrznych kompetencji każdego zawodnika odnoszących się do podejmowania decyzji i akcji w danej sytuacji, nie będzie on nigdy, należy to podkreślić, w stanie całkowicie kontrolować proces, w jakim bierze udział zwłaszcza, kiedy współzależny od wachlarza opcji dostarczanego przez kolegów (stopnie swobody), którzy wokół niego krążą. Dlatego możemy stwierdzić, że wraz z ograniczoną liczbą możliwości rozwiązania, dostarczanych przez kolegów, idzie w parze zmniejszenie stopni swobody i odpowiedzialności za decyzje podejmowane przez napastnika będącego w posiadaniu piłki, przez co zwiększa się współodpowiedzialność kolegów z drużyny, jeśli akcja okaże się nieskuteczna. W odwrotnej sytuacji, tworząc większy wachlarz opcji rozwiązania sytuacji w grze, zwiększa się także odpowiedzialność indywidualna tego, który podejmuje decyzje i zmniejsza się tym samym współodpowiedzialność kolegów, jeśli jakaś akcja motoryczna, odnosząca się do celów strategiczno-taktycznych drużyny, będzie nieskuteczna.

(2) **Akcja zbiorowa.** Każda sytuacja w grze charakteryzuje się pewnym stopniem złożoności, który wynika z jednej strony ze stopnia swobody tworzonego przez kolegów z drużyny napastnikowi zagrywającemu piłkę w celu poszerzenia swojego wachlarza możliwych opcji rozwiązań taktycznych sytuacji w grze, zaś z drugiej strony z przeszkód (czytaj: kryć) stawianych przez przeciwników starających się ograniczyć ten sam wachlarz opcji (na przykład: ograniczenie przestrzeni, liczby relacji wzajemnej komunikacji, etc.) Wynika z tego, że zawodnicy przy podejmowaniu decyzji mają do swojej dyspozycji szeroki wachlarz opcji co sprawia, że gra w piłkę nożną może być rozumiana jako wyraźnie zaznaczająca się przestrzeń do podejmowania przez zawodników decyzji i akcji motorycznych co z kolei oznacza, że dają się zaobserwować różne możliwości interwencji wobec różnych sytuacji

kontekstowych w grze. Idąc tym tokiem rozumowania, rozwiązania ruchowe są zawsze warunkowane przez trudności sytuacyjne (kolegów, przeciwników, przestrzeń, etc.), które określają różne konfiguracje taktyczne gry.

(iii) **Dwumian bezpieczeństwo/ ryzyko.** Wzmacnianie zwartej i jednolitej organizacji zbiorowej zmusza do ciągłego bilansowania kosztów i korzyści akcji/ decyzji podejmowanych przez każdego zawodnika, które powinno być dokonywane w każdym momencie gry, jeśli nadarzy się ku temu okazja lub w trakcie globalnego rozwoju procesu ofensywnego. Grając w należyty sposób przy zachowaniu odpowiedniego stopnia bezpieczeństwa i ryzyka przy rozwiązywaniu sytuacji w grze, stale tworzy się zmiany strukturalne i sytuacyjne w organizacji drużyny, idąc w kierunku jej ujednoczenia, wykorzystując przestrzenie na całej ich długości i szerokości (głębokości) oraz zmiany w organizacji drużyny przeciwników, starając się zaburzyć jej równowagę z punktu widzenia strategicznego i taktycznego. Mówiąc o dwumianie ryzyko/ bezpieczeństwo, warto rozważyć dwa aspekty, które są ze sobą wewnątrznie powiązane, ale które mogą być analizowane oddzielnie: (1) prędkość rozwoju procesu ofensywnego (2) prędkość decyzji/ akcji w rozwiązywaniu sytuacji w grze.

(1) **Prędkość rozwoju procesu ofensywnego.** Cyrkulacja piłki pomiędzy różnymi graczami powinna odbywać się w sposób ciągły, płynny i skuteczny unikając w sposób maksymalny, aby nie doszło do zakłócenia tego procesu (chwilowa lub całkowita utrata piłki). W tym zakresie zawodnicy zagrywający piłkę w danym momencie powinni rozwiązywać różne sytuacje w grze, mając za ograniczenie wspomniany wcześniej dwumian bezpieczeństwo/ ryzyko, czyli mówiąc inaczej szybką progresję piłki z wysokim prawdopodobieństwem jej utraty lub wolniejszą progresję piłki, zapewniając większe bezpieczeństwo w podawaniu piłki przez napastników. W pierwszym przypadku przyspieszenie procesu ofensywnego ma wiele korzyści, głównie tych, które odnoszą się do braku możliwości należytej reorganizacji obrońców lub pojedyncze i tymczasowe zaburzenie równowagi w defensywnej organizacji przeciwników. Jednakże "koszty" takiego działania także są wysokie i tkwią głównie w ekspozycji na niebezpieczeństwa i niedogodności taktyczne, które wzmagają możliwą i szybką utratę piłki. W drugim przypadku cirkulacja piłki odbywa się z zachowaniem ostrożności, gdzie unika się lub oddala okoliczności i uwarunkowania, które sprzyjają utracie piłki, czyli na przykład: ograniczona przestrzeń, większe "zagęszczenie" obrońców drużyny przeciwnej, prędkość decyzji/ akcji nie kompatybilna z sytuacją, etc. Jednocześnie umożliwia się szybką korekcję błędów indywidualnych przez kolegów z drużyny, którzy mają więcej czasu na zbliżenie się do kolegi będącego w posiadaniu piłki i w ten sposób umożliwiają stałe wykonywanie akcji krycia i wsparcia ofensywnego, które to działania stale równoważą stosunki numeryczne w przestrzeni i czasie, wspierając w ten sposób wysoki poziom solidarności i spójności zbiorowej drużyny.

(2) **Prędkość podejmowania decyzji/ akcji.** W piłce nożnej szybkie podejmowanie decyzji/ działania jest skutecznym rozwiązaniem przy rozwiązywaniu różnych sytuacji w grze. W związku z tym pojawia się wiele pytań na przykład takie: do czego służy szybki proces ofensywny zwrócony w kierunku strefy o wysokim stopniu finalizacji, kiedy drużyna atakująca nie dysponuje liczbą zawodników wystarczającą do stawienia czoła gęstej i dobrze zorga-

nizowanej obronie, przez co zwiększa w tym kontekście sytuacyjnym możliwość utraty piłki? Albo takie: jaka będzie korzyść z podjęcia szybkiej decyzji/ akcji przy zastosowaniu danego rozwiązania taktycznego, jeśli czas ten można trochę wydłużyć w celu wykonypowania innej, być może bardziej skutecznej? Odpowiadając na te pytania można wywnioskować, że w ten sam sposób, w jaki znajduje się rozwiązania najskuteczniejsze w myśl zależności liczebnych lub relacji przestrzennych (tworzenie sytuacji przewagi liczebnej), można także uzyskać maksymalne korzyści biorąc pod uwagę relacje czas/ tempo, za pomocą których każdy zawodnik i każda drużyna „zarządzają” każdym momentem gry przy głębokim zaangażowaniu w tą złożoną relację. Każda z sytuacji w grze może rozwinąć się w przyszłości na wiele sposobów, gdzie możliwość realizacji kilku z nich będzie rosła w miarę, jak będą zachodzić pewne zdarzenia (czytaj: okoliczności). Konkludując możemy potwierdzić istnienie „wysoce rentownego” stosunku pomiędzy czasem decyzji/ akcji dla każdej sytuacji w grze i celów strategiczno/ taktycznych, jakie można osiągnąć korzystając z niego.

2. Kontrolowanie inicjatywy i specyficznego tempa gry. W ferworze walki rywalizacyjnej każda drużyna funkcjonuje jako układ, starając się wdrożyć swój schemat gry, narzucając go przeciwnikowi przejmując pewną formę inicjatywy, kontroli, zarządzania i tempa gry, którym drużyna przeciwników przeciwstawia swoją specyficzną formę gry (struktura, metody i zasady). Poza modelem gry każdej z drużyny, w zależności od planu strategicznego/ taktycznego opracowanego dla danego meczu, od chwilowego wyniku (numerycznego) oraz od chwilowych okoliczności, zawodnicy z przeciwnych drużyn mogą przeciwstawić akcje taktyczne/ techniczne tak indywidualne, jak i zbiorowe, które mogłyby zwiększać lub zmniejszać inicjatywę i tempo gry.

(i) **Kontrola inicjatywy gry.** Mówiąc o kontroli gry, mamy na myśli skuteczną dominację nad przeciwnikiem realizowaną za pomocą wdrażania założeń strategiczno-taktycznych odnoszących się do kontroli i zarządzania różnymi momentami gry w strefie zagrożenia i w trakcie okresu czasu, który pozbawia przeciwników posiadania piłki. W tym zakresie przeciwnicy działają w okolicznościach, w których wystawiają się na popełnienie błędów strategicznych, taktycznych lub technicznych tak na planie indywidualnym, jak i zbiorowym. Dlatego stałe i agresywne przejmowanie inicjatywy w grze jest jednym z fundamentalnych elementów dla: (1) stworzenia warunków, aby zaskoczyć drużynę przeciwników, (2) zmuszenia przeciwnika do grania pod wpływem dużej presji psychologicznej i (3) pomocy kolegom w regeneracji sił.

(1) **Tworzenie warunków zaskakujących drużynę przeciwnika.** Przy analizie walki rywalizacyjnej na boisku, można zaobserwować podczas niektórych meczów występowanie przedziałów czasowych, które rzucają się w oczy bezstronnemu obserwatorowi, a w których zawodnicy jednej lub obydwu ścierających się ze sobą drużyn, po odzyskaniu piłki nie są w stanie przeprowadzić jakiegokolwiek pozytywnej akcji w celu skonkretyzowania celu gry, czyli strzelenia gola. W ten sposób tworzy się „stan równowagi”, który mówiąc szczerze obejmuje szereg okoliczności i celów strategiczno-taktycznych drużyny, które nie zbiegają się z celami gry. Jednakże ten „stan równowagi” nie powoduje czasowego zawieszenia postaw i zachowań przyjętych przez zawodników drużyny, będących lub nie w posiadaniu piłki. Dzieje się tak dlatego, że ktoś z drużyn nadal korzysta z zalet towarzyszących procesowi ofensywy (inicjatywa i zaskoczenie) i procesowi defensywy (większa prostota

w wykonywaniu akcji oraz większa liczba tych akcji idących w kierunku odzyskania piłki). W trakcie tych procesów (ofensywy i defensywy) każda z drużyn może podstępnie wykorzystać "urządzenia" strategiczno-taktyczne wcześniej opracowane i przygotowane, aby doprowadzić przeciwnika do popełnienia błędu w danym kontekście sytuacyjnym, wysoce niekorzystnym i tym samym móc kontynuować atak lub obronę. I tak z momentu na moment każda sytuacja, która stwarzała pozory braku możliwości rozwiązania jej w sposób pozytywny, może tak się właśnie skończyć, co z kolei może doprowadzić do zdobycia bramki lub odzyskania posiadania piłki. Co się tyczy bezpośrednio ataku, wykorzystuje się tu ciągłe zmiany kierunku akcji taktyczno-technicznych w taki sposób, aby ustanowić linie progresji, mało dostrzegalne przez obronę przeciwnika, a których celem jest skuteczne zbliżenie się do bramki przeciwnika. Równolegle będzie można zapewnić racjonalne zajęcie przestrzeni gry i krycie przeciwników, którzy nie są bezpośrednio zamieszani w walkę defensywną, unikając i antycypując tym samym możliwość chwilowego zakłócenia procesu ofensywnego lub utraty posiadania piłki i uniemożliwiając drużynie przeciwników przejście z fazy defensywnej do ofensywy.

(2) **Zmuszenie przeciwnika do gry pod dużą presją psychologiczną.** Kontrola i inicjatywa w grze przechodzą także przez proces tworzenia korzystnych warunków tak, aby drużyna przeciwnika musiała podjąć rozwiązania na dużą skalę niekorzystne z punktu widzenia strategii/ taktyki. Dlatego pozbawiając przeciwników kontroli nad piłką w trakcie relatywnie długich okresów czasu, tworzymy korzystne warunki do tego, aby doprowadzić ich do błędnego osądu i decyzji, które nieodwracalnie determinują podejmowanie nieskutecznych i niedostosowanych interwencji taktycznych (odnośnie momentu zastosowania ich i wybranej akcji) przy próbie, często desperackiej, odzyskania posiadania piłki. Dodać należy, że szybkie i natychmiastowe odzyskanie piłki tuż po jej utracie, czyli fakt, który tłumaczy się jako chwilowe przerwanie procesu ofensywnego, jest jednym z aspektów gry, które najlepiej prowadzą do zyskania zaufania do drużyny i który na planie psychologicznym wywiera presję na drużynę przeciwnika. Jeśli dołączymy do tego faktu możliwość stworzenia korzystnej sytuacji dla finalizacji procesu ofensywnego poprzez natychmiastowe odzyskanie piłki, wówczas ich pozytywny wpływ na dynamiczne zarządzanie procesem rywalizacyjnym będzie większy dla jednej z drużyn i negatywny dla drugiej, zwłaszcza w kwestii stabilności organizacyjnej i psychologicznej. W takich okolicznościach jednym z głównych aspektów fazy ofensywnej gry jest zwrócenie uwagi, że zastosowanie pewnych koncepcji taktycznych w prawidłowym kierunku umożliwi stworzenie „dobrych momentów” (czytaj: skutecznych sytuacji).

(3) **Regeneracja fizyczna zawodników.** Moment, w którym drużyna może chwilowo "odpocząć" od nadmiernego wysiłku jest wtedy, kiedy jest ona w posiadaniu piłki. Wynika to z faktu, że drużyna zagrywająca piłkę przejmuje inicjatywę w grze. Tak więc przy minimalnym ryzyku można wydłużyć proces ofensywny w taki sposób, aby koledzy z drużyny mogli się zregenerować po sytuacjach, w których musieli zderzać się z działaniem przeciwnika lub po działaniu sportowym wymagającym dużego wysiłku, co ma na przykład miejsce przy walce o odzyskanie piłki i co nie stwarza dobrych warunków do uczestniczenia i wywierania wpływu na ofensywę drużyny. W tym zakresie możemy dojść do wniosku, że taktyczna

koncepcja towarzysząca odzyskaniu piłki determinuje w pewnych momentach gry mniejsze wykorzystanie zasobów o charakterze motorycznym i energetycznym. To z kolei prowadzi do właściwszego określenia poziomu zmęczenia, które może być wysokie z powodu wysiłku jaki poczynili zawodnicy lub cała drużyna w pewnych okolicznościach gry.

(ii) **Narzucanie specyficznego tempa gry.** Wszystkie drużyny mają swoje własne, niepowtarzalne tempo gry, będące wynikiem skoordynowanej i zsynchronizowanej akcji swoich zawodników, przy przeprowadzaniu walki rywalizacyjnej. Jest naturalne, że wprowadzenie rytmu w grę powinno być jak najbardziej dopasowane do drużyny, czyli mieć na względzie jej poziom wydajności, a także powinno jednocześnie określać uniemożliwienie przeciwnikowi skutecznego dostosowania się do stałych i następujących po sobie zmian prędkości w przeprowadzaniu działań motorycznych (prędkość ta może być zwiększana lub zmniejszana) we właściwych momentach (tworzenie niekorzystnych warunków przeciwnikom). Możliwy brak adaptacji zaobserwowany u drużyny przeciwników wynika z przeprowadzania przez nich nieskutecznych akcji w danym kontekście gry lub przeprowadzania ich w niewłaściwym momencie. Przykładem ilustrującym taką sytuację, który często obserwuje się podczas gry jest moment krycia przez obrońców napastników, którzy są w posiadaniu piłki. Ponieważ obrońcy zawsze docierają do napastników z pewnym opóźnieniem, zostawiają im czas do podjęcia decyzji/ przeprowadzenia akcji w celu rozwiązania danej sytuacji. Warto także podkreślić, że zwiększaniu prędkości towarzyszy zazwyczaj wzrost możliwości przeprowadzenia nieskutecznych akcji taktyczno-technicznych, które mogą wyznaczać liczbę strat piłki. Warto więc rozwinąć dwa główne aspekty: (1) zmianę tempa przeprowadzania procesu ofensywnego i (2) zakłócanie, zawsze wtedy, kiedy będzie do tego odpowiedni moment, tempa ofensywy przeciwnika.

(1) **Zmiany tempa gry.** Zmiany tempa gry są w dzisiejszych czasach i pewnie także będą w przyszłości jednym z najważniejszych aspektów w ewolucji strukturalnej i funkcjonalnej piłki nożnej. Dlatego daje się zaobserwować częstą przemienność pomiędzy danymi okresami czasu (akcjami ofensywnymi) krótkimi i relatywnie długimi i stałymi zmianami tempa (w zależności od wyniku numerycznego i zaistniałej sytuacji). Ta przemienność związana jest z jednej strony stopniem ryzyka lub bezpieczeństwa, z jakim drużyny z tej fazy gry wykonują swoje akcje taktyczno-techniczne mając na celu zdobycie bramki, zaś z drugiej strony z przyjmowaniem przez drużyny postawy mniej lub bardziej zdeterminowanej i agresywnej przy próbie odzyskania kontroli nad piłką. Wysokie tempo gry jest konsekwencją zmienności („momenty wysokiego i niskiego tempa”) prędkości wykonywania działań taktycznych/ technicznych indywidualnych i zbiorowych, stąd też konieczność, aby drużyna reagowała w całości i decydowała kiedy i jak stosować to tempo zgodnie z przyjętą metodyką i systematyką. Zmienność i przejściowość sytuacji, które są charakterystyczne w grze futbolowej, zmuszają zawodników do doskonalenia swoich systemów działania, odnośnie „timingu” podejmowanej interwencji w każdej sytuacji w grze. Tak więc każdy zawodnik i cała drużyna łącznie powinni podejmować działania, które odpowiadają tempu zmian (czytaj: przejściowości) w grze. Patrząc z tej perspektywy drużyna o niskim poziomie wydajności narzucając swoje własne tempo gry, stara się przy ostatniej analizie uniemożliwić drużynie przeciwników właściwe dostosowanie się do „stopy” zmienności i przejściowości

gry. W ten sposób zawodnicy starają się, aby prędkość zmian była większa, niż zdolność przeciwników do pojmowania i rozwiązywania problemów pojawiających się w danej sytuacji w grze. W ten sposób rozwija się możliwość, aby ich indywidualne i zbiorowe zachowania taktyczno-techniczne były ciągle "rozbijane" w zależności od momentów ("timingu") ich skutecznego zastosowania.

(2) **Zakłócenie tempa gry drużyny przeciwników.** Zawodników powinny cechować zmysł i wrażliwość taktyczna tak, aby w pewnych momentach gry mogli oni zakłócić tempo gry przeciwników. Aby to mogło mieć miejsce zawodnicy muszą podejmować działania, które nadawałyby odpowiedniego tempa swojej drużynie, jednocześnie zmuszając przeciwników do podjęcia "dialogu" z niewygodnymi i mało korzystnymi dla swoich działań taktycznych i strategicznych scenariuszami i okolicznościami gry. Zastosowanie i kontrola nad tymi cechami jest dużo prostsza, kiedy jest się w posiadaniu piłki, gdyż umożliwia to większą zmienność treści taktyczno-technicznych dla indywidualnych i kolektywnych rozwiązań sytuacji w grze, w ramach strategiczno-taktycznej dynamiki opracowanej i trenowanej podczas sesji treningowych. Jednakże patrząc na tą kwestię z punktu widzenia defensywy ważne jest wdrożenie wysokiego tempa działań, bardziej zmieniającego się w zależności od okoliczności gry, które nie byłoby kompatybilne z akcjami koordynowanymi przez przeciwników, w celu ich zakłócenia. Konkludując, jednym z elementów, który umożliwia stworzenie warunków dla zaburzania równowagi defensywnej jest zastosowanie zmiennego tempa gry, za pomocą decyzji/ akcji defensywnych mających na celu rozwiązania sytuacji w grze, w których zmieniają się warunki przestrzenne, czasowe i liczbowe.

3. **Maksymalne wykorzystanie rzeczywistej przestrzeni gry i przejście obrona/atak.** Metody treningowe na utrzymanie piłki powinny zakładać i stwarzać możliwości i warunki dla rozwijania spójnych i jednolitych akcji zbiorowych, wykorzystując racjonalnie i inteligentnie dwie ważne właściwości taktyczne: (i) rzeczywistą przestrzeń gry i (ii) przejście z obrony do ataku.

(i) **Rzeczywista przestrzeń gry.** Skuteczne i racjonalne wykorzystanie przestrzeni gry, mające na celu utrzymanie posiadania piłki opiera się na stałych przemieszczeniach w kierunku linii bocznych (długość) i końcowych (głębokość) w celu: (1) *zwiększenia* rzeczywistej przestrzeni gry, (2) *poszerzenia* wachlarza opcji taktycznych dla podejmowanych decyzji/akcji i (3) *utrudnienia* krycia przez zawodników drużyny przeciwnej.

(1) **Zwiększenie rzeczywistej przestrzeni gry.** Jest to jeden z głównych aspektów procesu ofensywnego. Patrząc na tą konieczność z punktu widzenia drużyny, można zaobserwować przemieszczenia w kierunku długości i głębokości w taki sposób, aby zająć i najlepiej wykorzystać przestrzeń gry, których znaczenie zmienia się w każdym momencie gry. Jednakże z indywidualnego punktu widzenia można zaobserwować akcje, które umożliwiają poszerzenie rzeczywistej przestrzeni gry i za pomocą których stale stwarza się możliwość otrzymania piłki w wolnej przestrzeni gry lub zwiększenia odległości krycia. Patrząc z tej perspektywy napastnik może symulować swój zamiar taktyczny, w którym chce otrzymać piłkę, szybko i nagle zmieniając go na inny. Poszerzając rzeczywistą przestrzeń gry daje się z jednej strony więcej czasu zawodnikom, aby mogli oni podjąć decyzję i wykonać działania

taktyczne/ techniczne, zaś z drugiej zmusza się obrońców do częstego dokonywania wyboru pomiędzy kryciem strefy zagrożenia a kryciem napastnika, gdyż jest prawie niemożliwe wykonywanie tych dwóch czynności jednocześnie.

(2) **Poszerzenie wachlarza opcji taktycznych.** Napastnikowi będącemu w posiadaniu piłki należy zapewnić właściwą liczbę alternatyw strategiczno/ taktycznych dla rozwiązań taktyczno/ technicznych, w zależności od złożoności danego momentu gry i jego okoliczności. Tylko w taki sposób każdy napastnik będzie mógł wybrać opcję, która w jego rozumieniu i w ramach ograniczeń związanych z przyznanymi mu zadaniami taktycznymi, najlepiej spełnia interes taktyczny i strategiczny drużyny w tym konkretnym momencie.

(3) **Utrudnianie działań defensywnych.** W konsekwencji zwiększenia rzeczywistej przestrzeni gry oraz poszerzenia wachlarza opcji taktycznych przy rozwiązywaniu sytuacji w grze, zmniejsza się przewidywalność procesu ofensywnego, co z kolei utrudnia działania podejmowane przez obrońców, zwiększając ich poziom niepewności odnoszący się do każdej sytuacji w grze. Trudność ta jest związana z niewłaściwym kryciem bezpośrednich napastników oraz brakiem możliwości ustanowienia wzajemnego krycia defensywnego pomiędzy obrońcami należącymi do każdego sektora gry i pomiędzy sektorami gry drużyny (niewłaściwa interakcja sektorowa).

(ii) **Przejście z obrony do ataku.** Każda metoda treningowa, czy to sektorowa, metaspecjalna, schematyczna czy rywalizacyjna dopuszcza możliwość, zawsze kiedy będzie to konieczne, przejścia z obrony do ataku i z ataku do obrony. W tym celu wprowadza się zalecenia strukturalne, które wzmagają wysokiego poziomu gotowości indywidualnej i zbiorowej w celu "nawiązania dialogu" z możliwymi zaburzeniami równowagi organizacyjnej w drużynie przeciwnika (wykorzystania ich) tak, jak i zaburzeniami wynikającymi z działania samej drużyny (prostując je). Poza aspektami towarzyszącymi zaleceniom ćwiczeń treningowych, warto tak samo zwrócić uwagę na konteksty sytuacyjne i akcje taktyczno-techniczne, które prowadzą do utworzenia szybkiego i bezpiecznego procesu ofensywnego (w trakcie posiadania piłki) i równowagi defensywnej agresywnej (w taki sposób, aby jak najszybciej odzyskać posiadanie piłki) lub opóźniającej (zyskując wystarczającą ilość czasu, aby móc zreorganizować atak lub obronę). Wobec takiego stanu rzeczy jest szalenie opłacalne stałe wykorzystywanie chwilowego braku równowagi mentalnej (postawa) i ruchowej (zachowanie) oraz organizacji przestrzennej drużyny, która będąc w pozycji ataku (zajmując pozycję na odpowiedniej długości i głębokości boiska) musi przejść do obrony (ustawiając się w odpowiednio w przestrzeni gry). Waga tego momentu gry łączy się z koniecznością stworzenia warunków, które uniemożliwią drużynie przeciwników odzyskanie równowagi koniecznej dla skutecznej organizacji defensywnej tak, jak i z koniecznością przeprowadzenia obrony w sytuacji zmniejszonej liczby zawodników, którzy ustawiają się pomiędzy piłką a swoją bramką. Dlatego natychmiast po odzyskaniu kontroli na piłką, fundamentalnym celem drużyny jest przemieszczenie się w kierunku bramki przeciwnika w sposób szybki i skuteczny, nie dając mu możliwości, aby zakłócił on ten proces. Maksymalizacja tych celów zakłada: (1) *krzewienie* prawidłowej percepcji sytuacji w grze, (2) *zaburzenie równowagi* w organizacji drużyny przeciwnika, (3) *skierowanie* akcji w grze w określonym kierunku.

(1) **Krzewienie prawidłowego pojmowania sytuacji w grze.** Taka percepcja będzie konsekwentnie determinować jaki rodzaj organizacji defensywnej nastąpi: kontratak, szybki atak czy atak pozycyjny, mając na uwadze, że wznowienie procesu przebiega zazwyczaj w sytuacjach wysokiej presji na zawodnika będącego w posiadaniu piłki, dlatego ważne jest szybkie i skuteczne opuszczenie przestrzeni, w której taka presja występuje. W ten sposób znacznie redukuje się możliwość wykonania krycia przez przeciwników, zwłaszcza w tych miejscach, gdzie występuje wyjście do przestrzeni, w której może nastąpić reintegracja. Aby jednak mogło to mieć miejsce, przeprowadza się indywidualne akcje penetracji (prowadzenie piłki, drybling/zwód) lub akcje zbiorowe (kombinacje taktyczne proste, bezpośrednie i pośrednie) szybko zmieniając kąt ataku i minimalizując możliwości natychmiastowej utraty piłki.

(2) **Zaburzanie równowagi drużyny przeciwników.** Przejście obrona/atak ilustruje wykorzystanie chwilowego braku równowagi drużyny atakującej, która przechodzi do obrony. Ten chwilowy brak równowagi bazuje na następujących założeniach: (1) strukturalnych, zwłaszcza kiedy drużyna przeprowadza akcje na odpowiedniej długości i szerokości boiska, z zamiarem zwiększenia efektywnej przestrzeni gry, musi szybko przejść do koncentracji swoich elementów w strefach zagrożenia gry, blokując tym samym progresję ataku przeciwnika, (2) funkcjonalnych, z powodu dużej możliwości demobilizacji niektórych zawodników, którzy przemieścili się do pewnych przestrzeni w trakcie rozwoju procesu ofensywnego i którzy w chwilach tuż po utracie piłki powrócili do normalnej przestrzeni gry przez co lepiej mogli podejmować interwencje defensywne.

(3) **Ustawianie akcji w grze w jednym, określonym kierunku.** Ważne jest, aby wszystkie, czy przynajmniej większość decyzji i akcji taktyczno-technicznych indywidualnych i zbiorowych, podejmowanych przez zawodników w trakcie procesu ofensywnego, było skierowanych w stronę bramki przeciwnika, co potęguje znaczenie taktyczne przy konkretyzacji celu gry. Patrząc z tej perspektywy wydaje się, że przejście obrona/atak staje się kluczowym momentem dla skutecznego rozwoju ataku, bez względu na to jaką metodę gry wybierze drużyna. Stąd też wywodzi się konieczność zabezpieczania piłki tak, aby drużyna znajdowała z jednej strony pewny i skuteczny sposób na progresję piłki w stronę stref podbramkowych, zaś z drugiej tak szybki, jak to tylko możliwe, korzystając z sytuacji, jakie przy tej okazji mogą się nadarzyć.

4. **Granie przy korzystnym wyniku numerycznym meczu.** Utrzymanie określonego chwilowego wyniku meczu, który byłby korzystny dla danej drużyny, wymaga, co oczywiste, pozbawienia drużyny przeciwnej dostępu do piłki. Patrząc z tej perspektywy drużyna znajdująca się wówczas w fazie defensywnej będzie musiała walczyć o odzyskanie piłki, tracąc przy tym czas, energię i koncentrację mentalną w danej fazie gry, która jak bardzo skuteczna by nie była, nie przyniesie żadnych natychmiastowych korzyści dla zmiany wyniku meczu. Idąc dalej można stwierdzić, że poza pozbawieniem kontroli nad piłką drużyny przeciwników, uniemożliwiamy jej przejście do fazy ofensywnej gry, w oparciu o prawidłowe „zarządzanie piłką” w czasie i przestrzeni, starając się jednocześnie stwarzać lub wyczekiwać na scenariusze korzystne dla zrealizowania celów taktycznych drużyny. Prawidłowe utrzymywanie piłki opiera się na umiejętności godzenia ze sobą

w jednym momencie: (i) indywidualnej intencji taktycznej (piłkarz będący w posiadaniu piłki) i (ii) zbiorowej intencji taktycznej (przemieszczający się po boisku koledzy z drużyny).

(i) **Zawodnik będący w posiadaniu piłki.** Od zawodnika, który w każdym momencie gry może zagrać piłkę do kolegi, wymaga się jasnego zrozumienia sytuacji w grze.

(1) **Jasne zrozumienie taktycznych celów drużyny.** W tym zakresie napastnik będący w posiadaniu piłki powinien: (a) rozumieć warunki kontekstowe sytuacji w grze, (b) obserwować czy są koledzy, którzy nie mają warunków taktycznych (na przykład przy spalonym) lub fizycznym (potrzebują regeneracji po uprzednio wykonanym wysiłku) do gry, (c) warunkować rozwój ataku, poprzez racjonalne i dopuszczalne zajmowanie przestrzeni gry, nie zaburzać równowagi w różnych sektorach i „korytarzach” gry i (d) zmieniać tempo ofensywy w zależności od różnych parametrów strategicznych i taktycznych.

(2) **Jasne zrozumienie sytuacji w grze.** W tym zakresie powinno się podejmować decyzje/akcje, które zmieniają kąt działania w stosunku do kolegów i przeciwników, mając na celu następujące intencje: (a) mobilizację uwagi, a następnie dekoncentrację jednego lub więcej przeciwników, którzy kryli kolegów z drużyny, (b) stworzenie wrażenia nieprzewidywalności gry, mogąc w każdym momencie przeprowadzić akcję w kierunku innego „korytarza” czy sektora gry, i (c) zapewnienie ochrony piłce, oczekując na nadejście najkorzystniejszego momentu dla rozwiązania taktycznej sytuacji w grze i przeprowadzając najodpowiedniejsze akcje (niekoniecznie najprostsze).

(ii) **Zawodnicy przemieszczający się po boisku.** Od napastników, którzy w każdym momencie gry przemieszczają się do różnych przestrzeni współpracując z kolegami przy rozwiązywaniu sytuacji w grze, wymaga się jasnego zrozumienia celów i chwilowych sytuacji mających miejsce podczas meczu.

(1) **Jasne zrozumienie chwilowych celów taktycznych całej drużyny i zawodnika będącego w posiadaniu piłki.** W ten sposób przyczynia się do wystąpienia indywidualnej intencji zwróconej w kierunku obranym dla danego meczu i kolektywnego projektu. Ustala się tym samym zasady dyscypliny i odpowiedzialności taktycznej, które wyrażają się poprzez stałe i racjonalne zajmowanie przestrzeni w grze oraz dozowanie wysiłku fizycznego.

(2) **Wyraźne skupianie się (atencja) zawodników na chwilowych sytuacjach w grze.** W tym zakresie celem jest przyczynienie się do chęci do poświęcania się przez zawodników i do stałej współpracy przy tworzeniu najkorzystniejszych warunków dla konkretyzacji chwilowych celów taktycznych drużyny.

Zasady

Krucjalnym aspektem gry jest fakt posiadania piłki lub jej nie posiadania. Drużyna, która jest w posiadaniu piłki atakuje, zaś drużyna, która jej nie ma, broni. Dlatego też bez względu na to jaka jest pozycja zawodnika w drużynie, jest on potencjalnym napastnikiem lub obrońcą w za-

ležności od tego, czy jego drużyna posiada piłkę czy też nie. Jednakże obserwując grę futbolową pojęcie to nie wydaje się do końca trafne, gdyż akt obrony czy też ataku jest obserwowalny tylko w momentach, w których drużyna jest w posiadaniu piłki lub też nie jest, co może być skutkiem zajęcia pozycji i wykonania przesunięć w przestrzeni gry ze strony niektórych zawodników drużyny, którzy nie będąc w posiadaniu piłki przygotowują możliwość kontrataku oraz którzy są obserwowani i kryci przez przeciwników, którzy w tym momencie są w posiadaniu piłki. W tym zakresie należy podkreślić, że kontekst sytuacyjny, w którym dochodzi do odzyskania piłki i za pomocą którego drużyna będąc na pozycji obrony przechodzi do ataku, jest rzeczą fundamentalną dla zgromadzenia jak najlepszych warunków do osiągnięcia sukcesu w procesie, który ma nastąpić. Przeprowadzone analizy gry pokazały istnienie znaczącej i pozytywnej relacji pomiędzy sposobem odzyskiwania piłki i poziomem sukcesu następującego procesu ofensywnego. Analizując ten proces pod całkowicie przeciwnym kątem można stwierdzić, że utraty piłki, które nastąpiły w nieodpowiednich momentach i przypadkowo, powodują nie tylko brak możliwości kontynuacji ataku, ale także mogą warunkować najlepsze okoliczności dla sukcesu procesu ofensywnego. Tworzy się nawet strategiczno-taktyczne „pułapki”, które prowadzą przeciwnika do dezorganizacji pozycyjnej, ograniczając jego możliwości odzyskania równowagi z punktu widzenia defensywy, tuż po utracie piłki. Konkludując możemy dodać, że momenty straty i odzyskiwania piłki zmieniają się w przeciwnych kierunkach. Tak więc im lepsze będą warunki, które determinują utratę piłki (na przykład poprzez utratę bramki), tym bardziej ograniczone są okoliczności osiągnięcia sukcesu procesu ofensywnego następującego po odzyskaniu piłki i vice versa. Podstawowe zasady metodologiczne dla budowy metod treningowych, mających na celu utrzymanie posiadania piłki, bazują na pięciu aspektach: (i) rozwijaniu rzeczywistych warunków dla skutecznego utrzymania posiadania piłki, (ii) obieraniu celów, które ukierunkowują działania zawodników, (iii) tworzeniu bezpiecznych przejść od obrony do ataku, (iv) określaniu licznych celów taktycznych i (v) ustanawianiu „wyższych” form organizacji ofensywnej.

1. **Rozwijanie warunków dla skutecznego utrzymania posiadania piłki.** Analizując wstępnie to zagadnienie musimy stwierdzić, że opracowywanie i wdrażanie takich metod treningowych powinno stwarzać sytuacje korzystne dla budowy świadomości indywidualnej i zbiorowej tak, aby unikać irracjonalnego ryzyka niepotrzebnej utraty piłki. Idąc tym tokiem myślenia trzeba wyraźnie zaznaczyć, że każdy zawodnik powinien zrozumieć i uświadomić sobie swoją współodpowiedzialność przy konkretyzacji celów procesu ofensywnego drużyny (utrzymanie lub progresja/zakończenie). Logika strukturalna i funkcjonalna tych metod treningowych stale i skutecznie sprzyja przemieszczaniu się piłki i zawodników, unikając w najwyższym stopniu zakłócenia tego procesu. Dlatego ważne jest, aby ustanowić: (i) przewagę liczebną, (ii) korzystne stosunki przestrzenne, (iii) zmienne stosunki liczebne w różnych przestrzeniach gry i (iv) progres metodologiczny liczba/przestrzeń.

(i) **Stosunki, gdzie dominuje większość lub mniejszość liczebna zawodników.** Jest rzeczą całkiem normalną, aby uważać, że skuteczność w rozwiązywaniu różnych sytuacji w grze, przechodzi przez większą lub mniejszą liczbę opcji taktycznych, które opierają się na większej lub mniejszej liczbie kolegów z drużyny, które je (opcje) materializują. Dlatego nie należy się dziwić, że jednostkowa koordynacja akcji przeprowadzanych przez zawodników bazuje na możliwości utworzenia mechanizmów, mniej lub bardziej dynamicznych, w celu prze-

zwyciężenia w pewnych sytuacjach w grze, w pewnych przestrzeniach, w pewnych fazach i w pewnych sektorach organizacji drużyny, liczbę przeciwników. Dlatego też jedną z fundamentalnych kwestii dotyczących wdrożenia metod treningowych na utrzymanie posiadania piłki, a które budzą niepokój, jest możliwość trwałej rekonstrukcji funkcjonalnych jednostek strukturalnych w każdym momencie procesu ofensywnego, które to jednostki stwarzają korzystne warunki dla przewagi liczebnej. Dlatego też stojąc w obliczu każdej sytuacji w grze, drużyna rozwija się i organizuje w taki sposób, aby stworzyć przewagę liczebną w centrum gry ofensywnej poprzez przemieszczenie się jednego lub więcej zawodników w kierunku gry zagrożenia. Wychodząc z takiego założenia trener zaleca, w celu wykonywania wspomnianych metod treningowych, stworzenie stosunków liczebnych w taki sposób, aby drużyna, która jest w posiadaniu piłki, mogła skorzystać w przewagi liczebnej nad drużyną znajdującą się w fazie defensywnej (na przykład: na tej samej przestrzeni gry gra 6 napastników x 6 obrońców + 2 pomocników lub 4x4 z 4 pomocnikami, którzy zajmują pozycje poza przestrzenią działania i nie mogą być presjonowani przez obrońców, ale mogą przekazać piłkę zawodnikom ze swojej drużyny).

(ii) **Korzystne relacje o charakterze przestrzennym.** Innym elementem strukturalnym i funkcjonalnym przy opracowywaniu i wdrażaniu metod treningowych na utrzymanie piłki, jest ustalenie przestrzeni działania właściwej dla osiągnięcia obranych celów. W tym zakresie warto zwrócić uwagę na dwa podstawowe aspekty: wymiar i geometrię przestrzeni działania.

(1) **Wymiar.** Co się tyczy wymiarów to naturalną rzeczą jest działanie na przestrzeni nieco większej niż normalna, czyli ok. dziewięć-osiem metrów na zawodnika. Dlatego na przykład dla sytuacji 4x4 przestrzeń praktyczna zmienia się pomiędzy 35/30 metrami długości i nieco mniejszą szerokością (pomiędzy 30/25 metrami), w celu utworzenia prostokąta. Tak, jak już przytaczaliśmy, zwiększając przestrzeń działania stwarza się możliwość, aby zawodnicy mieli więcej czasu na podjęcie decyzji/ akcji i jednocześnie zmusza się obrońców drużyny przeciwnej do konieczności wyboru pomiędzy kryciem strefy zagrożenia, a kryciem napastnika. Ponadto w ramach wymiarów przestrzeni działania można włączyć "strefy zastrzeżone", gdzie zabrania się zawodnikom będącym w fazie defensywnej grania pressingiem wobec napastników. Dlatego też zawsze, kiedy napastnicy dostrzegą brak możliwości bezpiecznego i skutecznego kontynuowania rozwoju procesu ofensywnego, pomimo akcji podejmowanych przez obrońców drużyny przeciwnej, mogą wybrać opcję umieszczenia piłki w takiej strefie przesuwając ją z przestrzeni o dużej koncentracji pressingu, za pomocą zmiany kąta natarcia i środka gry.

(2) **Geometria.** Równoległe do wymiarów przestrzeni działania, warto zwrócić uwagę na różne możliwe do wykorzystania „figury geometryczne”. Najczęściej używane podczas treningów są kwadraty i prostokąty, gdyż najbardziej zbliżają się do rzeczywistości gry. Jednakże spotkać można także inne figury: trójkąty, pięciokąty, sześciokąty, okręgi etc., które mają na celu nadać odpowiedni kontekst różnym decyzjom/akcjom motorycznym w rozwiązywaniu sytuacji kontekstowych podczas gry. Tak więc na przykład trójkąty, pięciokąty i sześciokąty w porównaniu z kwadratami i prostokątami, tworzą dodatkowe przeszkody przy wykonywaniu rozwiązania motorycznego, z powodu kątów jakie tworzą dwie kolejne linie

tak, jak i zmienności kątów w środku tej samej przestrzeni. W ten sposób poza trudnościami stawianymi przez oponentów (przeciwników), różne kąty tworzone przez linie wywodzące się z geometrii przestrzeni, na której odbywa się akcja, stają się elementami presji (czasowej i przestrzennej) w zakresie decyzji i akcji motorycznych przeprowadzanych tak z piłką jak i bez niej, w trakcie fazy ofensywnej i defensywnej gry. Poza innymi aspektami taktyczno-technicznymi tworzą się także różne kąty podania, krycia ofensywnego oraz kierunek przemieszczania się. Naturalne jest, że strefy, w których zazwyczaj się nie trenuje, nie są także adekwatne dla normalnej rzeczywistości gry, gdyż nie pozwalają na utworzenie dodatkowych warunków kontekstowych, za pomocą których zawodnicy mogliby stawać wobec konieczności skupienia się i wyostrenia swojej percepcji na subtelnym informacjach płynących z sytuacji. Tak więc zawodnicy będą zmuszeni podejmować akcje strategicznie, taktycznie i technicznie o najwyższym stopniu trudności i złożoności w porównaniu z takimi samymi okolicznościami strukturalnymi zaistniałymi podczas ćwiczenia treningowego.

(iii) **Zmienne stosunki numeryczne w różnych przestrzeniach gry.** Inną formą materializacji zasad dla prawidłowej organizacji metod treningowych na utrzymanie posiadania piłki jest zestawienie ze sobą wszystkich aspektów towarzyszących stosunkom numerycznym w różnych przestrzeniach gry. W tym celu definiuje się na przykład dwie lub trzy przestrzenie (sektory), rozmieszczając w nich różne stosunki numeryczne 2x2, 3x3 lub 4x4, w których zawodnicy w fazie ofensywnej mogą przechodzić z jednej do drugiej przestrzeni gry w taki sposób, aby stworzyć przewagę liczebną nad przeciwnikiem w każdym momencie cyrkulacji piłki. Dlatego wychodząc ze stosunków równowagi liczebnej w różnych przestrzeniach gry na początku ćwiczenia, jak tylko piłka rozpoczyna swój ruch, zawodnicy dokonują wyboru po czym rozpoczynają akcję podążając w kierunku cyrkulacji piłki i napastników, stale utrzymując najlepsze warunki dla skutecznego zatrzymania posiadania piłki jako otwarte, czyli mogące w każdym momencie doprowadzić do zakończenia akcji. Zawodnicy decydują jednocześnie z punktu widzenia strategicznego i taktycznego, w której przestrzeni i w których momentach taka przewaga liczebna ma nastąpić.

(iv) **Postęp metodologiczny liczba/przestrzeń.** Te metody treningowe powinny być wykorzystywane i rozwijane w oparciu o postęp metodologiczny, który łączy rozwój umiejętności i kompetencji zawodników oraz stwarza im możliwości praktykowania w warunkach podobnych do rzeczywistości gry. Oznacza to, że niekiedy trzeba grać na coraz to mniejszych przestrzeniach, utrzymując tę samą liczbę zawodników tak, jak i przechodzić przez sytuacje z większości liczebnej do równości, a niekiedy nawet do mniejszości. Jest oczywiste, że można wprowadzić także inne uwarunkowania strukturalne takie, jak na przykład liczba kontaktów z piłką w trakcie przeprowadzania danej interwencji, czy też liczba akcji o minimalnej liczbie podań dla przejścia z jednej przestrzeni gry do drugiej. Jednakże to, co chcielibyśmy w tym momencie podkreślić, to możliwe do wystąpienia relacje nawiązywane pomiędzy daną liczbą zawodników i daną przestrzenią gry, za pomocą których można ustalić progres metodologiczny oparty na sześciu fazach, od najmniej do najbardziej złożonej i trudnej: (1) w tej fazie zwiększa się przestrzeń działania i tworzy się relacje oparte na większości liczebnej pomiędzy zawodnikami, (2) w kolejnej fazie ogranicza się przestrzeń działania i utrzymuje się relacje oparte na większości liczebnej jednej z drużyn. Jest tu kwestią fundamentalną, aby zawodnicy

potrafiliby nawiązać dialog w takich kontekstach gry, w których mając przewagę liczebną lub równowagę muszą pracować na ograniczonej przestrzeni, w której sytuacja mniejszości numerycznej obrońców nie będzie tak odczuwalna, gdyż wystąpi możliwość, aby jeden obrońca krył jednocześnie dwóch napastników, (3) w tej fazie zwiększającej się złożoności, poszerza się przestrzeń działania, tworząc relacje równowagi numerycznej pomiędzy drużynami, (4) następnie znowu powiększa się przestrzeń działania, ale tworzy się relacje mniejszości liczebnej ataku, (5) w tej fazie redukuje się przestrzeń działania, tworząc relacje równowagi liczebnej, (6) zaś w ostatniej, najtrudniejszej fazie, skupia się na ograniczeniu przestrzeni działania i jednocześnie wprowadzeniu mniejszości liczebnej drużyny będącej w posiadaniu piłki.

2. Obieranie celów, które ukierunkowują działania zawodników. Druga zasada metodologiczna przy opracowywaniu i wdrażaniu metod treningowych na utrzymanie posiadania piłki opiera się na fakcie ciągłego uwidaczniania celów i zadań, które ukierunkowują decyzje i akcje motoryczne zawodników. To właśnie podążanie w tym kierunku określa zawodnikom znaczenie, rolę i konkretny cel działania, jakiego mają się oni podjąć. Takimi celami i zadaniami mogą być: bramki (regulaminowe lub mniejsze), wyznaczone przestrzenie lub strefy, pale lub stożkowate słupki oznaczające "bramę", jaką trzeba ominąć kontrolując jednocześnie piłkę, czy też sami zawodnicy, jacy rozmieszczeni są w pewnych przestrzeniach gry, umożliwiając jasne podążanie w kierunku, w jakim powinna być kierowana piłka. Tak więc to właśnie w kierunku tych różnych celów zawodnicy powinni, zawsze wtedy, kiedy to możliwe, czyli przy większości okazji, kierować swoje decyzje/ działania motoryczne. W ten sposób zapobiega się powtarzaniu i przyjmowaniu przez zawodników decyzji i zachowań, w których nie ma jako punktu odniesienia określonego celu, a których systematyczne powtarzanie prowadzi do wykształcenia się u zawodników nieskutecznych, niewłaściwych i niezróżnicowanych zachowań, które na dłuższą lub krótszą metę mogą być zaobserwowane na boisku podczas meczu, co z kolei ma negatywny wpływ na skuteczność zawodników i całej drużyny.

Mówiąc konkretniej, wobec braku punktów odniesienia dotyczącego kierunku zachowań, wykształcają się błędne pojęcia parametrów orientacji decyzji/ działań zawodników, które przekładają się na działania podejmowane w rzeczywistości rywalizacyjnej. Można także dodać, że tak kolegom z drużyny, jak i przeciwnikom trudno jest pojąć, czy podejmowane przez nich akcje są prawidłowo wpisane w każdą sytuację w grze. Dlatego napastnicy wspomagający kolegów, kryjący przeciwników lub przemieszczający się, rzadko rozumieją, że w każdym momencie gry wypełniają jakieś założenia taktyczne zwłaszcza, iż każdemu z nich przydzielone zostały funkcje odnoszące się do dystansu, kąta, komunikacji i orientacji taktycznej z kolegą, będącym w posiadaniu piłki. W przypadku zawodników będących na pozycji defensywnej, trudno im będzie wypełnić podstawowe założenia obrony, czyli znajdowania się pomiędzy napastnikiem a bramką, powracania na swoje wyjściowe pozycje, wydłużania procesu ofensywnego tak, aby wszyscy koledzy mogli wdrożyć się w schemat organizacji drużyny, etc. Jednakże w przypadku braku jakiegokolwiek punktu odniesienia definiującego cel, zawodnicy z trudnością będą mogli realizować założenia towarzyszące podstawowym koncepcjom taktycznym gry, rozwijając tym samym niewłaściwe nawyki i sprawiając, że ewolucja ich kompetencji taktyczno-technicznych pójdzie w niewłaściwym kierunku. Dlatego warto porównać skutki zastosowania takich środków przygotowawczych, zwłaszcza kiedy są one sprzeczne z rzeczywistymi celami, jakie chce się osiągnąć.

3. Rozwijanie umiejętności bezpiecznego przechodzenia z obrony do ataku i z ataku do obrony. Kolejnym z fundamentalnych aspektów metodologicznych w budowaniu i stosowaniu metod treningowych na utrzymanie posiadania piłki, jest stwarzanie warunków do tego, aby piłka mogła szybko i bezpiecznie przemieścić się z miejsca, w którym została przyjęta w kierunku obranego celu. Aby mogło to mieć miejsce ważne jest, aby zwrócić szczególną uwagę na przejścia obrona/atak tworząc konteksty sytuacyjne, które mają na celu uniknięcie natychmiastowej straty piłki, ale które jednocześnie nie pozwolą na wykorzystanie przez przeciwnika niewielkich czy też sporych zaburzeń równowagi defensywnej lub też wprowadzą zaburzenie równowagi defensywnej u przeciwnika. Następnie wszystkie metody utrzymania piłki powinny doskonalić moment przechodzenia z obrony do ataku, wychodząc natychmiastowo z przestrzeni pressingowych, wykorzystując procesy indywidualne (podanie, prowadzenie, drybling, etc.) o wysokiej skuteczności tak, jak i akcje zbiorowe (asysta, krzyce, etc.) w celu poszerzenia wachlarza opcji rozwiązań dla danych sytuacji w grze. Posiadanie piłki oznacza głównie skuteczne wystawienie celu przeciwnika (bramka, przestrzeń, „brama”, etc.) na zakłócenia, dzięki stworzeniu sytuacji o wysokim bogactwie taktycznym, za pomocą których przekształca się różne fazy procesu ofensywnego (budowa i wdrażanie) w rzeczywiste możliwości osiągnięcia sukcesu w konkretyzacji obranych celów.

4. Obranie wielu celów taktycznych. Rozrysywanie i wdrażanie metod treningowych, o jakich mowa w tym rozdziale, w celu zwiększenia ich bogactwa strategiczno/taktycznego, może i powinno zawierać w sobie możliwość rozwoju wielu sukcesywnych celów, łącząc je z wieloma innymi aspektami powiązanych z procesem ofensywnym i defensywnym. Dlatego kiedy utrzymywanie piłki jest uznawane za środek, a nie za cel, za pomocą którego stara się stworzyć warunki korzystne dla osiągnięcia podstawowego celu gry – gola, zaleca się, stworzenie możliwości, aby drużyny po osiągnięciu pośredniego celu, mogły na przykład zbić piłkę do bramki. Oczywiście jest, że konkretyzacja pośredniego celu wiąże się z koniecznością wypełnienia warunku, jakim jest posiadanie piłki: (1) w trakcie pewnego okresu czasu (na przykład: 10 sekund), (2) po przeprowadzeniu szeregu akcji (na przykład: wykonanie pięciu podań, jedno po drugim, bez jakiegokolwiek interwencji przeciwnika), (3) przy zagrywaniu piłki w określonym punkcie boiska (na przykład: wyznacza się przestrzeń, w kierunku której ma być skierowane podanie i do której ma podążać zawodnik, aby otrzymać piłkę) i (4) poprzez możliwość drużyny wystawienia jednego zawodnika na uprzywilejowanej pozycji (na przykład: drużyna musi wykonać określoną liczbę podań do zawodnika, który spełnia określone funkcje taktyczne).

Metody treningowe na utrzymanie posiadania piłki, które mają kilka celów (na przykład: utrzymanie posiadania piłki i finalizację akcji ofensywnej), nie mają w sobie żadnej sprzeczności ani braku zbieżności, zwłaszcza, że wskazują w pierwszym momencie na konieczność utrzymania piłki, a w kolejnym na możliwości przeprowadzania ataku na bramkę przeciwnika w celu jej zdobycia. Dlatego fakt, że istnieje możliwość zdobycia gola nie przekształca metody treningowej na utrzymanie piłki w metodę na zdobycie bramki. Jednakże przy obieraniu pośredniego celu, który może obejmować między innymi: pewien okres czasu posiadania piłki, sekwencję akcji technicznych przy „podbijaniu” konkretnej przestrzeni gry, przez korzystne ustawienie z kolegą z drużyny, możliwości stworzenia sytuacji podbramkowej zmniejszają się z powodu tego, że nie wszystkie akcje ofensywne prowadzą do całkowitej konkretyzacji podstawowego celu ćwiczenia. Następnie warunki początkowe (utrzymanie posiadania piłki) nadal pozostają aktu-

alne, gdyż zastosowanie celu pośredniego może doprowadzić grę do takiego punktu, w którym praktyka pokaże, że będzie więcej walki o posiadanie piłki, niż możliwości konkretyzacji gola. Patrząc w odwrotną stronę, ograniczając warunki początkowe dla utrzymania piłki, zwiększamy możliwości zbitcia piłki do bramki, czyli co oczywiste, zmniejszamy czas posiadania piłki przez drużynę.

To właśnie w tym dwumianie zaleceń, ćwiczenie treningowe może mieć na celu utrzymanie posiadania piłki, bez utraty możliwości zdobycia bramki, przez co utrzymują się nienaruszone wyjściowe charakterystyki i skutki tego środka treningowego oraz logiczny cel gry, czyli gol. Ponadto można dodać, że w tych mnogich warunkach możliwe jest przeprowadzenie akcji ofensywnych, cechujących się różnymi charakterystykami taktycznymi, nieodłącznymi kontratakowi, szybkiemu atakowi i atakowi pozycyjnemu, których tempo zmniejsza się lub zwiększa w taki sposób, że drużyna ma lub też nie ma wystarczającej ilości czasu na reorganizację defensywną. W tym kontekście łączą się aspekty strategiczne/ taktyczne organizacji drużyn osadzone w sztywnych ramach w celu utrzymania posiadania piłki, ale jednocześnie wystarczająco szerokich, aby osiągnąć inne bardziej realistyczne cele, towarzyszące warunkom gry.

5. Ustalanie "wyższych" form organizacji defensywnej. Budowa i wdrażanie tych metod treningowych wymagają od zawodników stałego obserwowania i interpretowania sytuacji w grze, a także antycypacji akcji prowadzonych przez przeciwników. Oznacza to, że w wielu momentach gry istotne jest, aby podejmować decyzje, które umożliwiają tylko satysfakcjonujące rozwiązania, zamiast dokonywać idealnych wyborów, które wymagają dłuższego czasu do zastanowienia oraz większego wysiłku do jego realizacji. Trzeba zrobić bilans kosztów podjęcia decyzji i ich konkretnych korzyści jakościowych przy skutecznym rozwiązywaniu analizowanej sytuacji. Wszelkie metody treningowe na utrzymanie piłki w posiadaniu obejmują możliwość wykonania cyrkulacji taktycznych, które stanowią wyższe formy koordynacji świadomej partycypacji zawodników z grze oraz ich akcji indywidualnych i zbiorowych wykorzystując, zawsze kiedy to możliwe, bezpośrednią, prostą i ukierunkowaną sytuację z grze i analizując jej wewnętrzne wymogi, co prowadzi do zwiększenia umiejętności przejmowania inicjatywy, improwizacji i kreatywności zawodników. Z tej perspektywy cyrkulacja taktyczna łączy zaawansowaną formę zasad (mniej lub bardziej złożonych) świadomego uczestnictwa wszystkich "elementów" wchodzących w skład drużyny w trakcie gry zbiorowej w taki sposób, aby ominąć przeszkody stawiane przez drużynę przeciwników i stworzyć doskonałe warunki do zdobycia bramki. To właśnie w tych ramach środka treningowe na utrzymanie posiadania piłki powinny doskonalić i rozwijać działania taktyczne w sposób systematyczny, spójny i skuteczny tak, aby podejmowanie decyzji i akcji taktyczno-technicznych przez zawodników będących w posiadaniu piłki, lub też nie, uczynić jak najbardziej rentownym. Badanie i zastosowanie działań taktycznych w zakresie ćwiczeń na utrzymanie posiadania piłki mają na celu zmaksymalizowanie każdego zachowania indywidualnego zawodnika, działającego w ramach kolektywnej dynamiki, które jest owocem celów strategiczno/taktycznych drużyny w każdym momencie gry. W ramach wspomnianych kontekstów, cyrkulację taktyczną można przedstawić według czterech podstawowych nurtów: (1) cyrkulacja piłki w określonych kierunkach, determinowanych przez akcje taktyczno-techniczne mających na celu jej utrzymanie, (2) cyrkulacja zawodników z piłką lub bez niej, wyrażająca się poprzez stałe przemieszczanie się na boisku lub krycie przeciwników, zwiększając tym samym wachlarz opcji napastnika, który w każdym momencie może przyjąć piłkę, (3) zmiany prędkości wykony-

wania działań taktyczno-technicznych indywidualnych i zbiorowych, w celu stałego zaburzania równowagi czasowej, przestrzennej, liczebnej i organizacyjnej przeciwnika, (4) współpraca sektorowa (obrona, pomoc, atak) pomiędzy różnymi zawodnikami tworzącymi drużynę, przy dążeniu do wspólnego celu, jakim jest utrzymanie piłki i zdobywanie bramki, zachowując jednocześnie równowagę dynamiczną w zależności od sytuacji w przypadku konieczności rozpoczęcia na nowo procesu ofensywnego, czy też ponownego odzyskania posiadania piłki.

Ograniczenia

Metody treningowe na utrzymanie posiadania piłki jeśli są źle skonstruowane i przesadnie stosowane w czasie, mogą spowodować skutki odwrotne do zamierzonych. Mogą na przykład na krótszą, czy nawet dłuższą metę powodować negatywne oddziaływanie na pojmowanie koncepcji gry tak, jak i na ewolucję percepcyjną/ motoryczną zawodnika i całej drużyny przy rozwiązywaniu różnych sytuacji w grze. Dlatego należy wprowadzić pewne ograniczenia, z których najczęściej obserwowane dotyczą dwóch fundamentalnych czynników: (i) ograniczenia na planie indywidualnym (ii) ograniczenia na planie kolektywnym.

1. **Ograniczenia na planie indywidualnym.** Znaczna większość metod treningowych na utrzymanie piłki, które zazwyczaj obserwuje się w praktyce, nie zmusza zawodników, ani też im nie zaleca, aby stale kierunkowali swoje decyzje/ akcje taktyczno-techniczne w zależności od punktu odniesienia (na przykład: bramka, przestrzeń gry, etc.). Takie ograniczenie nie stosuje się wyłącznie w stosunku do napastnika, który w danym momencie jest w posiadaniu piłki, ale także w stosunku do wszystkich zawodników grających na planie ofensywnym, czy też defensywnym.

(i) **Napastnik będący w posiadaniu piłki.** Brak ukierunkowanego celu gry lub też brak zadania do wykonania oznacza, że wyspecjalizowane akcje motoryczne (np.: przejęcie, podanie, prowadzenie, drybling, etc.), są wykonywane tylko w zależności od chwilowych przeszkód kontekstu sytuacyjnego (na przykład: pressing defensywny, przestrzeń gry, wsparcie udzielane przez kolegów, etc.). W ten sposób można obserwować w sposób bardziej systematyczny, stosowanie przyjęć piłki w różnych kierunkach, kiedy celem jest jej stałe i ciągłe kierowanie w stronę bramki przeciwnika, przez co ztraca się znaczenie, kierunek i cel strategiczny, taktyczny i techniczny podejmowanego działania. Jednakże nadmierne stosowanie takich decyzji/ akcji zmniejsza oczywiście skuteczność działania zawodnika i całej drużyny w konfrontacji z sytuacjami zbliżonymi do rzeczywistości rywalizacyjnej lub w jej trakcie. Dlatego kiedy to fałszywe pojęcie ukierunkowania gry rozmywa się w jej trakcie, zawodnik wyrabia sobie niewłaściwe nawyki, które zmniejszają skuteczność jego działań, a także sprawiają, że jego rozwój jest niemożliwy.

(ii) **Pozostali zawodnicy.** Odnośnie pozostałych zawodników, brak konkretnego ukierunkowania ich decyzji/ akcji ilustruje, że rzadko udaje im się zrozumieć jaką zasadę taktyczną wykonują w danym momencie gry zwłaszcza, że każda z zasad opiera się na założeniach o różnym charakterze. Jednakże wobec braku punktu odniesienia, który określałby cel, ramy lub dany kierunek gry, zawodnikom z trudnością udaje się zachować podstawowe koncepcje taktyczne gry, gdyż rozwijają w sobie niewłaściwe nawyki, uniemożliwiając sobie krok po kro-

ku ewolucję swoich kompetencji taktyczno-technicznych, a zwłaszcza tych, które odnoszą się do gry bez piłki. Konkludując, jest oczywiste, że można przygotować i stosować ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki bez konkretnego kierunku, gdyż ich intencją jest posiadanie piłki niezależnie od innych aspektów o większym znaczeniu strategiczno-taktycznym. Kwestią, jaką się podnosi w tych ćwiczeniach jest to, czy stosuje się je systematycznie, stale, bez dbałości o inne aspekty towarzyszące rzeczywistości rywalizacyjnej, które przekładają się na konkretne ograniczenia w ich stosowaniu.

2. Ograniczenia na planie kolektywnym. Zbyt częste używanie tych metod treningowych może pokutować wśród zawodników pojęciem, że utrzymanie piłki jest celem samym w sobie, a nie środkiem koniecznym do tego, aby drużyna mogła osiągnąć cele obrane przy wyborze metody gry ofensywnej, która z kolei opiera się na modelu gry przyjętym przez drużynę. Jednakże taka możliwa inwersja wartości i pojęć strategiczno-taktycznych ma duże szanse na to, żeby nie mieć nigdy miejsca, gdyż piłka nożna w takich okolicznościach jest pozbawiona swojej głębi (progresja na boisku) i celowości (stały atak na bramkę przeciwnika). Patrząc z punktu widzenia dynamiki środków mających na uwadze osiągnięcie jakiegoś celu, metody treningowe na utrzymanie posiadania piłki, powinny mieć jako główne elementy, dzięki którym będzie możliwe osiągnięcie tego celu, dwa aspekty: (i) utrzymanie piłki powinno być stosowane mając na uwadze okoliczności, (ii) utrzymanie piłki powinno odbywać się w sposób realny co oznacza, że drużyna będąca w fazie ofensywnej powinna zbliżać się do rzeczywistych celów walki rywalizacyjnej.

(i) **Utrzymanie piłki powinno być stosowane w zależności od okoliczności.** Oznacza to, że utrzymanie posiadania piłki powinno być stosowane wtedy, kiedy drużyna nie może lub nie potrafi doprowadzić w szybkim tempie do sytuacji, które byłyby najbardziej sprzyjające i korzystne konkretyzacji procesu ofensywnego. Dlatego utrzymując piłkę można nadal przejmować inicjatywę gry, zaskakiwać przeciwnika, męczyć go fizycznie i zmuszać do działania pod wysoką presją psychologiczną. Patrząc z tej perspektywy, tylko w bardzo specyficznych, pojedynczych i tymczasowych sytuacjach w grze, takich jak: regeneracja fizyczna po wykonaniu wysiłku, uzyskanie czasu, aby kolega z drużyny mógł "wejść" do przestrzeni gry, utrzymywanie numerycznego wyniku gry, kiedy mecz zbliża się ku końcowi, etc., utrzymanie piłki staje się celem samym w sobie. Ale nawet wobec takich okoliczności zawodnicy nie mogą stracić przeświadczenia, że nadal utrzymują inicjatywę w grze i z każdym momentem sytuacja, która nosiła oznaki braku możliwości pozytywnego zakończenia, może taką się stać, czyli mówiąc inaczej może doprowadzić do zdobycia bramki.

(ii) **Utrzymanie piłki powinno być ukierunkowane.** Ukierunkowanie utrzymywania posiadania piłki powinno zmuszać przeciwników do przemieszczania się w kierunku swojej własnej bramki, nie pozostawiając ich przeciwnikowi możliwości wykorzystania chwilowej nieuwagi czy zaburzenia równowagi w każdym momencie lub w każdej okoliczności, w celu zdobycia gola. Przeprowadzając niespodziewane akcje penetracji boiska, zmusza się obrońców do ciągłej reorganizacji pozycyjnej. Takie stałe dostosowania do sytuacji przez przeciwników poza tym, że ich wyczerpują psychologicznie i energetycznie, stwarzają korzystne warunki dla wystąpienia błędów w ich kolektywnej organizacji, powodując konsekwentnie pojedyncze i ograniczone zaburzenia równowagi organizacyjnej o charakterze liczebnym, przestrzennym

i czasowym. Podsumowując, w ramach ukierunkowywania zawodników na stosowanie środków na utrzymanie posiadania piłki warto, w miarę jak zawodnicy przyswajają nieodłączne tym środkom koncepcje taktyczne, dopasowywać i zmieniać przestrzenie działania i stosunki numeryczne pomiędzy napastnikami i obrońcami. W ten sposób zbliżamy się do rzeczywistych warunków zawodów, w których zawodnicy wobec wielu kontekstów sytuacyjnych, muszą nawiązać "dialog" z ograniczoną przestrzenią gry i działać w warunkach mniejszości liczebnej. Tym samym zwiększa się złożoność i trudność podejmowania przez zawodników decyzji/ akcji, którzy nawet w takich warunkach starają się zachować koncepcje strategiczno-taktyczne, konieczne do ich realizacji.

Momenty

Cele i pozytywne skutki zastosowania różnych metod treningowych na utrzymanie piłki w posiadaniu mogą być spotęgowane, jeśli są stosowane we właściwych momentach. Przeanalizujemy więc momenty, w których powinno się te metody stosować, w zależności od dwóch głównych parametrów czasowych: (i) sesja treningowa (ii) mikrocykl treningowy.

1. **Sesja treningowa.** W pierwszej fazie sesji, kiedy nie ma jeszcze metod na utrzymanie piłki, wdrażanie fundamentalnych środków do uczenia się i doskonalenia gry w piłkę nożną powinno być prawidłowo realizowane i powinno trwać tyle czasu, ile potrzeba, aby środki te przyniosły pozytywne skutki (bilans koszty/korzyści). Reasumując stosowanie tych metod treningowych powinno następować na różnych etapach (fazach) sesji treningowej i w następujących przypadkach: (i) finalizacja etapu wstępnego przygotowania drużyny do sesji treningowej, (ii) faza początkowa części głównej sesji treningowej.

(i) **Finalizacja etapu wstępnego przygotowania drużyny do sesji treningowej** (zwana zwyczajowo rozgrzewką), podczas której zadania i wymagania są jeszcze niewielkie. W tym przypadku utrzymanie posiadania piłki jest bezpośrednio związane ze specyficznym przygotowaniem zawodników do zintegrowanego poddawania się sesji treningowej i stanowi metodologiczny "szczyt" w przechodzeniu do etapu głównego, gdzie zwiększą się wymogi z punktu widzenia strategicznego, taktycznego, technicznego, a także fizjologicznego.

(ii) **Początkowa faza głównej części sesji treningowej.** W tym okresie czasowym wypełnia się zadanie postawione w celu uczenia się oraz doskonalenia zawodników i organizacji gry drużyny. W tym zakresie można zaobserwować wysoki poziom wymagań odnoszących się do skuteczności przeprowadzanych akcji taktycznych/ technicznych oraz zaangażowania fizycznego i mentalnego. Zastosowanie tych metod w innych etapach sesji treningowej nie jest zalecane, gdyż istnieją bardziej skuteczne i ukierunkowane metody treningowe dla dynamicznej organizacji drużyny. Wyłącza się jednak złożone metody treningowe, które charakteryzują się posiadaniem różnych celów i różnych koncepcji strategiczno-taktycznych (na przykład: utrzymanie piłki w posiadaniu z zastosowaniem metod gry ofensywnej, czy utrzymanie posiadania piłki z zastosowaniem sytuacji podbramkowych, etc.).

2. **Mikrocykl treningowy.** Próbuąc ująć w ramy zastosowanie tych metod treningowych w odniesieniu do tygodniowego mikrocyklu przygotowywania drużyny, możemy przytoczyć, że nie istnieją momenty mniej czy bardziej sprzyjające ich stosowaniu. Dlatego różnice, jakie można zaobserwować z sesji na sesję, odnoszą się głównie do czasu przebiegu ćwiczenia (mniej lub bardziej wydłużony) i jego złożoności (przestrzeń gry i liczba zawodników najbardziej zbliżone do rzeczywistości rywalizacyjnej). W tym zakresie jest rzeczą normalną, że stosowanie tych metod treningowych jest bardziej wydłużone w czasie i, że są one mniej złożone w pierwszych sesjach przygotowania drużyny, ale także są krótsze i mniej złożone wraz ze zbliżaniem się dnia zawodów. Jednakże ważnym elementem, jaki należy zachować przy konstruowaniu i wdrażaniu metod treningowych na utrzymanie posiadania piłki, jest bez cienia wątpliwości model gry, jaki się stara wdrożyć i rozwinąć. Nie powinien być on zmieniany w trakcie mikrocyklu treningowego poprzez zastosowanie ćwiczeń, które nie byłyby zbieżne ze specyficzną formą gry zawodników i ich ekspresją strategiczną i taktyczną.

Interakcje

Wszystkie specyficzne metody treningowe w piłce nożnej są ze sobą w interakcji, przez co można zaobserwować wyraźnie przekroczenie ich wyjściowych granic. Dlatego też każda metoda treningowa łączy się od wewnątrz z fundamentami i podstawowymi założeniami metod treningowych, które są do niej zbliżone. W ramach wyznaczonych granic podstaw metod treningowych na utrzymanie posiadania piłki, metody te mogą łączyć się ze środkami:

(i) **Modelowymi.** W tym zakresie tworzy się i wypróbowuje różne podstawowe cyrkulacje taktyczne, które chce się wdrożyć w ramach zwyczajów i nawyków ofensywnych i defensywnych drużyny, szanując jej specyficzną formę grania.

(ii) **Sektorowymi.** Operowanie środkami na utrzymanie piłki tworzy korzystne warunki dla doskonalenia techniki gry drużyny, a zwłaszcza tego, co się tyczy łączenia i synchronizacji decyzji/akcji różnych zawodników rozmieszczonych w różnych sektorach boiska (obrońcy, napastnicy, pomocnicy).

(iii) **Metaspecjalnymi.** Tak, jak w przypadku pracy sektorowej, zastosowanie metod na utrzymanie piłki, może także stwarzać warunki dla wyspecjalizowania misji taktycznych niektórych lub wszystkich zawodników, jednocześnie lub oddzielnie, które to misje wywodzą się z ich statusu strategicznego/ taktycznego w ramach dynamicznej organizacji drużyny.

(iv) **Dotyczącymi obiegu piłki.** W tym zakresie utrzymanie posiadania piłki jest częścią zadań towarzyszących jednej z "baz" i będących częściami całego złożonego systemu, jakim jest cyrkulacja piłki na boisku. W ten sposób rozwija się jedną z fundamentalnych sytuacji w grze (ograniczona liczba zawodników i przestrzeń). Na drugim poziomie analizy mamy metody treningowe na: finalizację obranych celów i działania rywalizacyjne, za pomocą których mogą tworzyć się formy złożone takie, jak utrzymanie posiadania piłki z wieloma celami taktycznymi, które prowadzą do sytuacji podbramkowych, jak i do podstawowych założeń rywalizacyjnych. Patrząc

szerzej możemy zaobserwować ograniczony poziom wewnętrznych relacji z metodami: rozrywkowo-rekreacyjnymi, pozakontekstowymi i metodami dla stałych elementów gry.



Organizacja

W zależności od przeszkód, jakie trzeba mieć na uwadze przy opracowywaniu i wdrażaniu ćwiczeń, nieprzypadkowo duża liczba zadań towarzyszących utrzymaniu piłki determinuje konteksty sytuacyjne, które przypominają nam ciągle o istnieniu pewnych wyzwań takich, jak: bramki (regulaminowe lub mniejsze), przestrzenie, słupki lub oznaczenia, do których zawodnicy powinni zawsze, kiedy to możliwe, czyli przy większości okazji, kierować swoje działania taktyczno/techniczne. Podążając tym tokiem myślenia napotykamy na sytuacje treningowe, które nakreślają konieczność, po pewnym okresie czy lub po osiągnięciu pośredniego celu, skorzystania przez drużynę z możliwości strzelenia gola. Podsumowując, metody treningowe, które mają na celu utrzymanie posiadania piłki można podzielić na trzy duże kategorie tematyczne:

Kategoria 1. Metody na utrzymanie posiadania piłki na ograniczonej przestrzeni gry

Kategoria 2. Metody na utrzymanie posiadania piłki na regulaminowej przestrzeni gry

Kategoria 3. Metody na utrzymanie posiadania piłki w oparciu o metody gry ofensywnej i defensywnej.

Kategoria 4. Metody

Kategoria 5. Metody

Kategoria 6. Metody

TEMAT 1. Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki w zmniejszonych przestrzeniach gry

Ćwiczenia treningowe, o jakich mowa w tym rozdziale są odzwierciedleniem szerokiego spektrum możliwych do odtworzenia sytuacji, których zadaniem jest osiągnięcie jak największego bezpieczeństwa w utrzymywaniu posiadania piłki tak w zakresie indywidualnym jak i zbiorowym, za pomocą systematycznego stosowania pięciu następujących czynników:

1. **Czynnik przestrzenny.** Ten czynnik określa różne konteksty sytuacyjne, spośród których najbardziej regularnie stosuje się następujące: (1) **zmniejszenie** przestrzeni w taki sposób, aby zwiększyć liczbę kontaktów z piłką zawodników, którzy biorą udział w ćwiczeniu, (2) **rozdzielenie** przestrzeni gry sprawiając, że stają się one niezależne lub wspólne dla obydwu drużyn, a w których to przestrzeniach zawodnicy mogą rozwijać swoje specyficzne działania motoryczne dotyczące bezpośredniego pressingu na oponentie lub które mogą być przeprowadzane w znacznej odległości od niego, (3) specyficzne **wykorzystanie** niektórych stref gry, w których możliwa jest konkretyzacja pewnych celów takich, jak na przykład pomyślne przeprowadzenie trzech lub czterech podań z rzędu, co determinuje korzyść punktową przy wykonywaniu danego ćwiczenia, (4) **ustawienie** pomocników, którzy stale grają z drużyną będącą w posiadaniu piłki i zmieniają sposób wykorzystania przestrzeni w grze poprzez zmuszanie drużyn do zmiany pozycji lub wykorzystania przewagi liczebnej, oraz (5) stałe **wykorzystywanie** różnych przestrzeni w grze, które są użytkowane po osiągnięciu pośredniego celu.

2. **Czynnik numeryczny.** W tym zakresie aranżuje się sytuacje treningowe, w których stwarza się ekstremalnie korzystne warunki na utrzymanie posiadania piłki przez krótsze lub dłuższe okresy czasu w taki sposób, aby stworzyć możliwość lepszego „zapoznania się” zawodników z tymi warunkami za pomocą: (1) sytuacji **przewagi** liczebnej, (2) skorzystania z akcji przeprowadzanych przez **pomocników**, którzy nie wchodząc bezpośrednio w przestrzeń gry, grają zawsze z drużyną będącą w posiadaniu piłki, kiedy potrzebuje ona ich interwencji oraz (3) skorzystania z pomocy zawodników **wolnych**, znajdujących się w przestrzeni gry, którzy nawiązują „relacje” tylko z zawodnikami będącymi w posiadaniu piłki.

3. **Czynnik czasowy.** Takie ćwiczenia mogą odsłonić dwie cechy odnoszące się do czynnika czasowego. Pierwsza pojawia się wraz z koniecznością zawodników tylko do zagrywania piłki przy ograniczonej liczbie dotknięć (waha się pomiędzy jednym, a trzema), zaś drugi związany jest z rzeczywistym czasem ćwiczenia i premiuje drużyny, które w określonym momencie gry są w posiadaniu piłki (na przykład co 30 sekund).

4. **Czynnik techniczny.** Ćwiczenia te charakteryzują się zliczaniem liczby następujących po sobie podań, jakie udaje się wykonać drużynie. W tym przypadku nagradza się drużynę, której udaje się na przykład (w zależności od liczby graczy) zdobyć pięć, sześć, a nawet dziesięć podań jedno po drugim.

5. **Czynnik instrumentalny.** Wykorzystanie czynników instrumentalnych związane jest przede wszystkim z wykorzystaniem bramek (przepisowych lub mniejszych), oznaczników i słupków w taki sposób, aby uwidocznić liczne cele, jakie stawia sobie trener przy organizacji takich ćwiczeń. Idąc dalej, możemy opracować ćwiczenie, które po osiągnięciu pośredniego celu (na przykład wykonaniu czterech podań pod rząd) umożliwi zawodnikowi strzelenie gola do jednej

z regulaminowych bramek. Ważne jest w tego typu ćwiczeniach, aby przekazać piłkę drużynie, która bramkę zdobyła.

Opis strukturalny tego rodzaju ćwiczeń:

1. Uwarunkowania strukturalne

- 1.1. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie zawodników ze wszystkich kwadrantów, wywodzących się z systemu taktycznego drużyny (środkowi obrońcy, napastnicy i bramkarze).
- 1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń gry, jaką można wykorzystać jest zmienna i może mieć powierzchnię połowy boiska, lub też może być nieco bardziej ograniczona, ale nigdy nie jest mniejsza niż przestrzeń wytyczana przez linie boczne pola karnego.
- 1.3. **Czynnik techniczny.** Aspekty techniczne, jakie stosuje się w tego rodzaju ćwiczeniach zahaczają o wszystkie rodzaje charakterystycznych zachowań indywidualnych i zbiorowych tak w ofensywie, jak i defensywie.
- 1.4. **Czynnik związany z czasem realizacji czynności.** Wykonywanie tych ćwiczeń powinno kłaść szczególnie nacisk na prędkość ich realizacji, zmuszając zawodników do wykonywania interwencji z jednym, dwoma lub trzema dotknięciami piłki. Takie „wymuszanie” ma na celu zwiększenie poziomu gotowości technicznej i taktycznej zawodników. Jednakże nie należy zapominać o sytuacjach, w których zawodnik, będący zwolniony z takiego obowiązku, powinien zawsze stosować minimalną liczbę dotknięć, aby rozwiązać sytuację w grze w sposób dostosowany do jej okoliczności.
- 1.5. **Czynnik komunikacyjny.** To wykorzystanie ogólnych i specyficznych zasad gry o charakterze ofensywnym i defensywnym.
- 1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały, jakie stosuje się przy wykonywaniu tego rodzaju ćwiczeń to: piłki, kamizelki w trzech kolorach, jedna ruchoma bramka (do wyboru), oznaczniki i słupki.

2. Komponenty strukturalne

- 2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Waha się pomiędzy 5 a 10 minut.
- 2.2. **Całkowita długość ćwiczenia.** Między 15 a 30 minut.
- 2.3. **Intensywność.** Zmienia się i może mieć wartość maksymalną (100%), prawie maksymalną (85 do 95%) i średnią (60 do 75%). Systemy zasilające układ energetyczny zawodników są mieszane (aerobowe/anaerobowe).
- 2.4. **Regeneracja.** Stosunek regeneracji wynosi 1:0.5 (pięć minut wykonanego wysiłku zawodnicy regenerują w dwie i pół minuty). Ten czas regeneracji wystarcza na to, aby zawodnicy mogli rozpocząć następne powtarzanie ćwiczenia przy tętnie od 100 do 140 uderzeń na minutę.
- 2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla obranych parametrów to dwa do trzech.

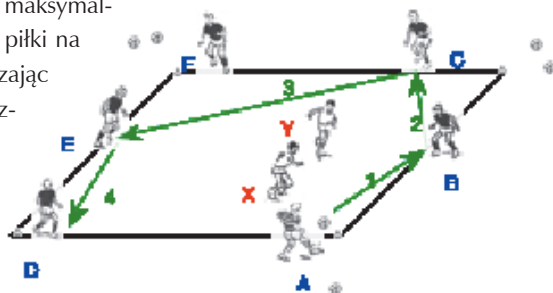
Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki w ograniczonych przestrzeniach gry można podzielić na sześć dużych grup: (1) ćwiczenia wykonywane przy przewadze liczebnej, (2) ćwiczenia wykonywane przy równowadze liczebnej, (3) ćwiczenia wykonywane przy mniejszości liczebnej, (4) ćwiczenia wykonywane ze wsparciem, (5) ćwiczenia wykonywane z trzema drużynami (6) ćwiczenia z wieloma celami taktycznymi.

1. Ćwiczenia przy przewadze liczebnej

Ćwiczenie treningowe nr 130A, B i C. Opis analityczny

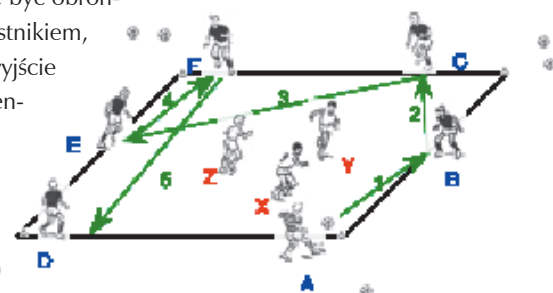
1. Tworzy się drużyny po ośmiu zawodników na kwadratowej przestrzeni gry o boku 10/12 metrów.
2. Wybiera się dwóch zawodników, których celem jest odzyskanie posiadania piłki. Sytuacja 6x2.
3. Organizacja tego ćwiczenia może przewidywać stworzenie następujących uwarunkowań:

A. W zakresie ofensywy: (1) graniu z maksymalnie jednym lub dwoma dotknięciami piłki na jedną interwencję z piłką, (2) zwiększając liczbę obrońców lub zmniejszając liczbę napastników należy zmienić minimalną liczbę dotknięć pozwalając na zwiększenie mobilności ruchów w celu wsparcia kolegi będącego w posiadaniu piłki.



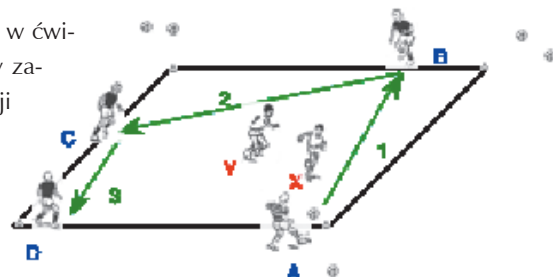
Schemat 154. Ćwiczenie treningowe nr 130 A

B. W zakresie defensywy: (1) obrońca, który dotknie piłkę przestaje być obrońcą i zamienia się funkcjami z napastnikiem, który ją stracił. W tym przypadku wyjście z funkcji obrońcy może być konsekwencją dwóch sytuacji: (a) rzeczywistego odzyskania posiadania piłki (b) dłuższego okresu czasu, w którym zawodnik znajduje się na takiej pozycji, (2) dwóch obrońców, którzy odzyskali posiadanie piłki zamienia się rolami z dwoma ostatnimi napastnikami, którzy byli w posiadaniu piłki, lecz ją utracili, (3) liczba obrońców się zwiększa, gdyż za każdym razem kiedy obrońca odzyska piłkę, zobowiązuje napastnika, który ją utracił do przyłączenia się do obrońców. W ten sposób z dwóch obrońców przechodzi się do trzech, następnie czterech i tak aż do końca. Zwiększa się jednocześnie liczba dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję.



Schemat 155. Ćwiczenie treningowe nr 130 B

4. Aby zwiększyć czynnik rywalizacyjny w ćwiczeniu można: (1) zliczyć ile razy dany zawodnik stracił piłkę, w konsekwencji czego stał się obrońcą i (2) ustalić minimalną liczbę następujących po sobie podań (na przykład 10, 15 lub 20), po osiągnięciu których na nowo rozpoczyna się ćwiczenie z tymi samymi obrońcami.

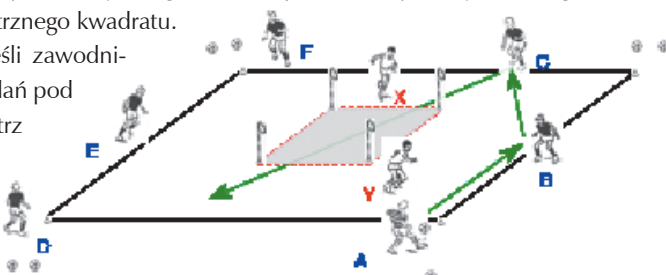


Schemat 156. Ćwiczenie treningowe nr 130 C

Ćwiczenie treningowe nr 131. Opis analityczny

1. Tworzy się grupy po ośmiu zawodników na przestrzeni w kształcie kwadratu o boku 15 metrów.
2. Wybiera się dwóch zawodników, których zadaniem jest odzyskanie piłki. Sytuacja 6x2.
3. W środku dużego kwadratu rysuje się mniejszy kwadrat o boku czterech metrów.
4. Celem tego ćwiczenia, poza cyrkulacją piłki pomiędzy zawodnikami, jest stworzenie warunków do tego, aby umożliwić wykonanie jednego lub kilku podań, których trajektoria ograniczona byłaby przez granice wewnętrznego kwadratu.

W kwestii rywalizacyjnej, jeśli zawodnikom uda się wykonać 20 podań pod rząd lub sześć podań wewnątrz mniejszego kwadratu, gra zaczyna się od początku z tymi samymi obrońcami.



Schemat 157. Ćwiczenie treningowe nr 131

Ćwiczenie treningowe nr 132 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny po dwóch lub czterech zawodników, którzy grają na kwadracie o boku 15 do 25 metrów (według liczby zawodników).

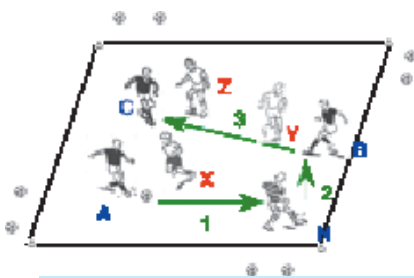
2. Zawodnicy wykonują krycia indywidualne, za pomocą których mogą odzyskać posiadanie piłki w oparciu o akcję przeprowadzoną przeciwko swojemu bezpośredniemu przeciwnikowi.

3. Jednemu z zawodników przydziela się funkcję wspierania drużyny będącej w posiadaniu piłki. Zawodnik ten nie może być nigdy bezpośrednio presjonowany przez żadnego zawodnika z drużyny, która w danym momencie będzie pracowała nad odzyskaniem piłki.

4. To ćwiczenie można wykonywać z maksymalną liczbą 2 do 3 dotknięć piłki lub bez jakichkolwiek limitów w tym zakresie.



Schemat 158. Ćwiczenie treningowe nr 132 A



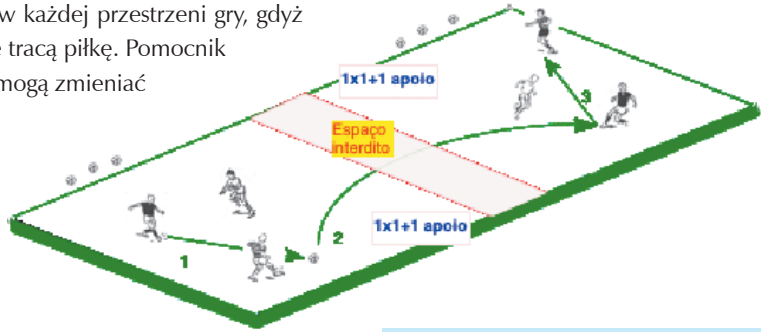
Schemat 159. Ćwiczenie treningowe nr 132 B

Ćwiczenie treningowe nr 133 A i B. Opis analityczny

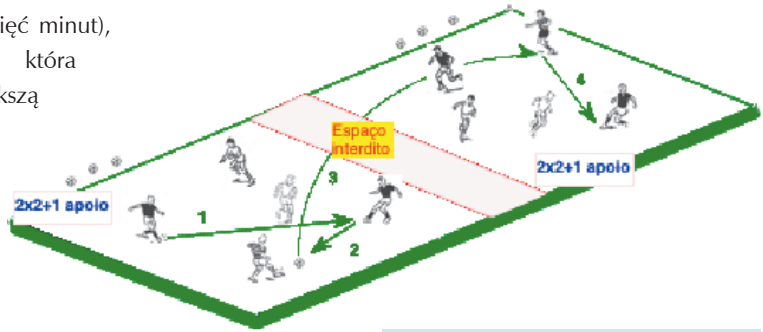
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z czterech, sześciu lub ośmiu zawodników.
2. Tworzy się przestrzeń gry podzieloną na dwie części z wyznaczoną strefą pośrodku.
3. Połowę zawodników z każdej drużyny umieszcza się w każdej przestrzeni gry.
4. Wyznacza się jednego lub dwóch pomocników wspomagających drużynę, która będzie im podawała piłkę.
5. Drużyna, która chwilowo jest w posiadaniu piłki stara się ją utrzymać i odwrócić kierunek procesu ofensywnego do przeciwnej przestrzeni gry. Drużyny nie mogą wykonywać więcej niż dwa

lub cztery podania w każdej przestrzeni gry, gdyż w przeciwnym razie tracą piłkę. Pomocnik lub pomocnicy nie mogą zmieniać kierunku ataku.

6. Za każdym razem kiedy drużyna zmieni kierunek ataku, otrzymuje jeden punkt. Po upływie określonego czasu na wykonanie ćwiczenia (na przykład: pięć minut), wygrywa drużyna, która zgromadzi największą liczbę punktów.



Schemat 160. Ćwiczenie treningowe nr 133 A



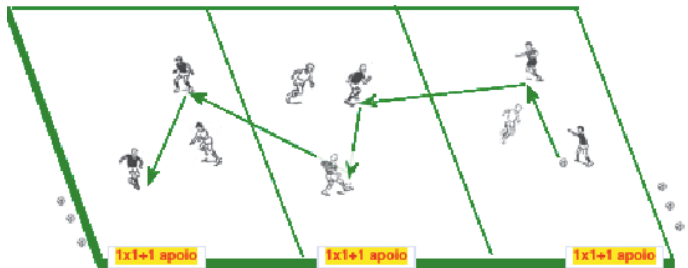
Schemat 161. Ćwiczenie treningowe nr 133 B

Ćwiczenie treningowe nr 134 A i B. Opis analityczny

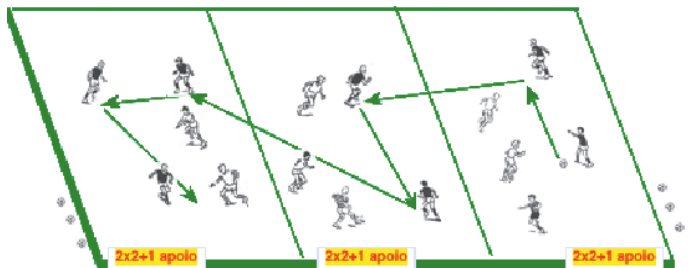
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z pięciu do dziewięciu zawodników.
2. Rozmieszcza się liczbę zawodników każdej drużyny w różnych sektorach gry (na przykład: 2x2, 1x1 i 2x2 lub 3x3, 2x2 i 3x3, etc.).

4. Wyznacza się pomocnika wspierającego drużynę, która ma mu podawać piłkę.

5. Drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki stara się ją utrzymać wykorzystując do tego różne sektory wyznaczonej przestrzeni gry. W ten sposób każda z drużyn nie może wykonać więcej niż dwa lub cztery podania, gdyż w przeciwnym razie traci piłkę. Pomocnicy nie mogą zmieniać kierunku ataku.



Schemat 162. Ćwiczenie treningowe nr 134 A



Schemat 163. Ćwiczenie treningowe nr 134 B

6. Każda drużyna, której uda się przeprowadzić akcję w różnych sektorach przestrzeni gry pod rząd, zdobywa punkt.
7. To samo ćwiczenie można wykonywać bez pomocników. Ustala się taką samą liczbę zawodników dla każdej drużyny i dla różnych przestrzeni gry. Przewaga liczebna jest uzyskiwana wówczas, kiedy drużyna zmienia sektor gry po tym, jak zawodnik, który wykonał podanie przemieszcza się ze swojej przestrzeni do innej, tworząc właśnie przewagę liczebną.

Ćwiczenie treningowe nr 135 A, B i C. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny, w których zawodnicy znajdują się w sytuacjach 2x1, 3x2, 4x2, 4x3, w dwóch przeciwnych prostokątach o bokach 10x20 metrów, rozmieszczonych w odległości 25 do 30 metrów.

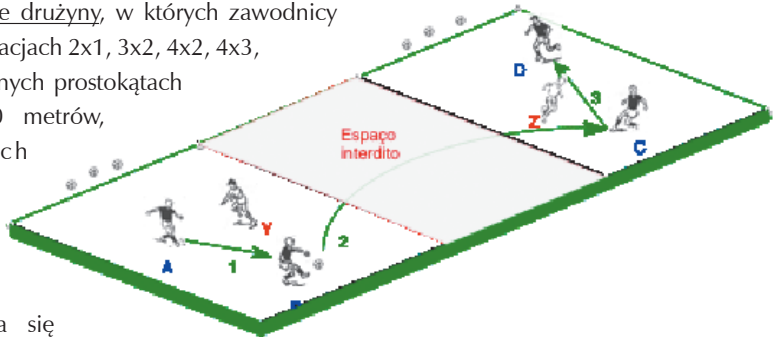
2. Drużyna mająca przewagę liczebną stara się utrzymać piłkę w posiadaniu na swojej własnej przestrzeni tak, jak i w przestrzeni po przeciwnej stronie. Aby mogło to mieć miejsce zawodnicy muszą wykonać długie podania o płaskiej trajektorii lub wysoko w powietrzu tak, aby koledzy z drużyny znajdujący się na przestrzeni po przeciwnej stronie, mogli zrobić to samo.

3. Można ustalić limit podań tak, aby piłka obowiązkowo przemieszczała się z jednej przestrzeni gry do drugiej.

4. Inny wariant tego ćwiczenia może wyglądać następująco:

- A. W jednej z przestrzeni gry tworzy się sytuację 3x1, a w drugiej 2x1. W pierwszej przestrzeni napastnicy starają się utrzymać posiadanie piłki i wykonywać podania do kolegów znajdujących się w przeciwnym prostokącie, do czego potrzebują wykonać długie podanie, którego trajektoria powinna mieć miejsce raczej wysoko w powietrzu.

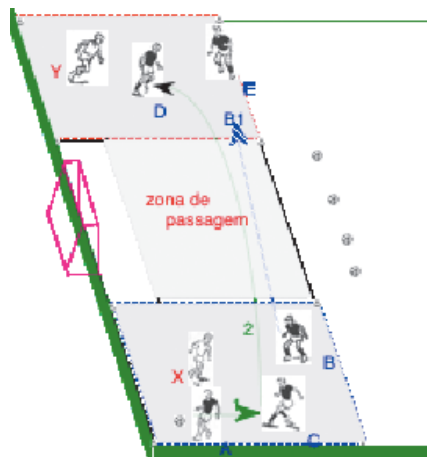
- B. Po wykonaniu podania do przeciwnej przestrzeni gry zawodnik, który je wykonał lub inny



Schemat 164. Ćwiczenie treningowe nr 135 A



Schemat 165. Ćwiczenie treningowe nr 135 B



Schemat 166. Ćwiczenie treningowe nr 135 C

kolega z drużyny przemieszcza się szybko przez strefę pośrednią, aby móc na nowo powrócić do sytuacji 3x1.

C. Kontynuuje się ćwiczenie starając się utrzymać posiadanie piłki i zmieniać kierunek gry w stronę przeciwną.

D. Można ustalić limit podań tak, aby piłka obowiązkowo przechodziła z jednej przestrzeni do drugiej.

Ćwiczenie treningowe nr 136 A i B. Opis analityczny

1. Założenia poprzedniego ćwiczenia mogą być zastosowane w innej sytuacji treningowej, w której żaden z zawodników nie znajduje się w przeciwnym kwadracie.

2. W oparciu o sytuację, w której liczba zawodników może być zmienna, np. 3x1, 4x2, 5x3, i po wykonaniu trzech podań z rzędu, zawodnik atakujący będący w posiadaniu piłki powinien obowiązkowo wykonać długie podanie do przeciwnego kwadratu sprawiając, aby wszyscy zawodnicy znajdujący się w jego kwadracie, przemieścili się natychmiast do przeciwległego kwadratu i wykonali dokładnie te same czynności, aby znów znaleźć się w kwadracie wyjściowym.

3. Inny wariant tego rodzaju ćwiczenia przewiduje następującą organizację:

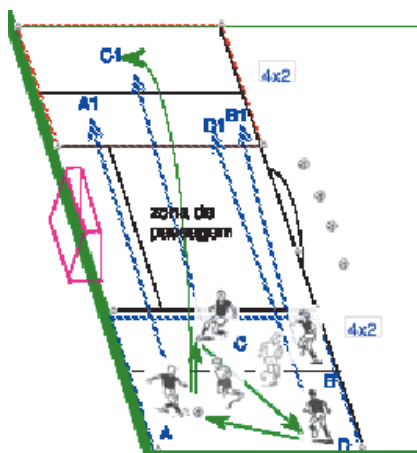
A. Tworzy się sytuacje 2x1 lub 3x2 i ustala się dwa prostokąty o wymiarach 10x20 metrów znajdujących się od siebie w odległości 25 do 30 metrów.

B. Zawodnicy będący w defensywie kiedy odzyskują piłkę podają ją do kolegów z drużyny, która chce ją utrzymać.

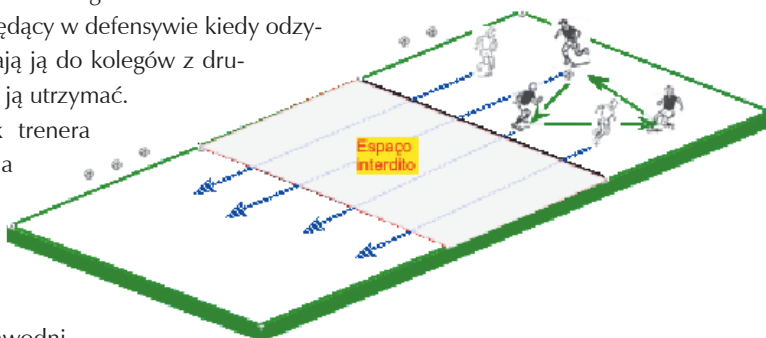
C. Na gwizdek trenera każda drużyna

przemieszcza się w kierunku przeciwnej przestrzeni,

a dwaj ostatni zawodnicy, którzy tam dotrą stają się obrońcami.



Schemat 167. Ćwiczenie treningowe nr 136 A



Schemat 168. Ćwiczenie treningowe nr 136 B

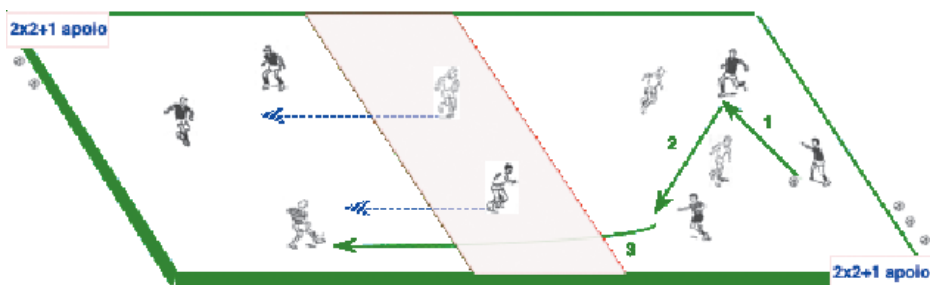
Ćwiczenie treningowe nr 137 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z dwóch, czterech lub sześciu zawodników.

2. Tworzy się przestrzeń gry podzieloną na dwie części ze strefą pośrednią.

3. Wyznacza się pomocnika wspomagającego drużynę, która podaje mu piłkę.

4. Drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki stara się ją utrzymać z pomocą zawodnika wspomagającego i zmieniać kierunek natarcia do przeciwległej przestrzeni. W tym



Schemat 169. Ćwiczenie treningowe nr 137 A

zakresie, każda drużyna nie może wykonać więcej niż dwa lub trzy podania w jednej przestrzeni gry, gdyż w przeciwnym razie traci piłkę. Pomocnicy nie mogą zmieniać kierunku ataku.

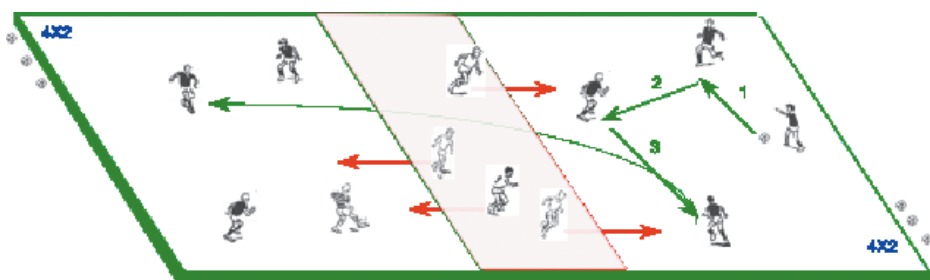
5. Drużyna będąca w trakcie procesu defensywnego powinna grać pressingiem na przeciwników w przestrzeni, w której znajduje się piłka, podczas gdy pozostali zawodnicy znajdują się w przestrzeni pośredniej, w taki sposób, aby presjonować linię podania. Po tym, jak nastąpi przekierowanie ataku do przeciwnej przestrzeni, obrońcy znajdujący się w strefie pośredniej przemieszczają się do przestrzeni gry, podczas gdy pozostali koledzy przemieszczają się do przestrzeni pośredniej.

6. Innym sposobem na organizację tego ćwiczenia jest utworzenie trzech drużyn po dwóch, czterech lub sześciu zawodników. Dwie drużyny zajmują pozycje na każdej z dwóch przestrzeni gry, zaś trzecia znajduje się w wyznaczonej przestrzeni pośredniej.

A. Każda z drużyn znajdująca się w przestrzeni gry stara się wykonać trzy lub pięć podań pod rząd (liczba podań zależy od liczby zawodników znajdujących się w drużynie), zanim zagra piłkę do drużyny znajdującej się na przestrzeni przeciwnej.

B. Jeden, dwóch lub trzech zawodników z drużyny znajdującej się w przestrzeni pośredniej (liczba ta zależy od ustalonej liczby zawodników w drużynie) wchodzi do przestrzeni, w której znajduje się piłka i presjonuje przeciwnika przy próbie jej odzyskania. Pozostali zawodnicy z drużyny presjonują linię podania pomiędzy dwoma przestrzeniami gry.

C. Drużyna, która odzyska piłkę, natychmiast zamienia się funkcjami z drużyną, która ją straciła w taki sposób, aby utrzymać wysokie tempo wykonywania ćwiczenia.



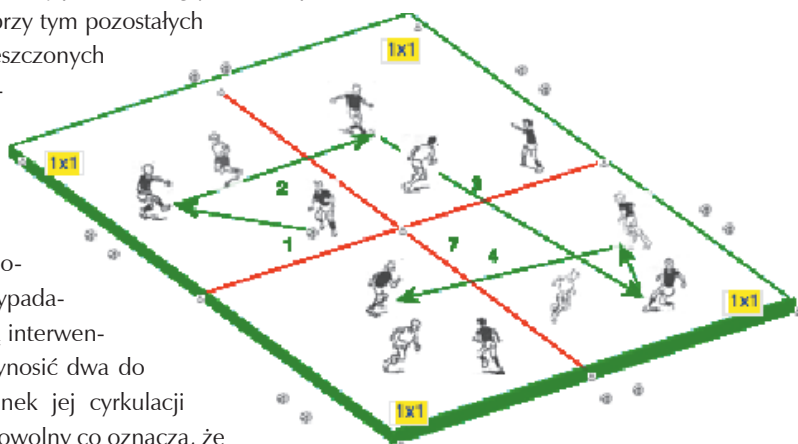
Schemat 170. Ćwiczenie treningowe nr 137 B

Ćwiczenie treningowe nr 138. Opis analityczny

1. Tworzy się cztery przestrzenie gry, w których rozmieszcza się jednego lub dwóch zawodników z każdej drużyny (sytuacja 1x1 lub 2x2), wspieranych przez jednego pomocnika.
2. Utrzymywanie piłki wykonuje się za pomocą jej podawania pomiędzy różnymi zawodnikami rozmieszczonymi na różnych ograniczonych przestrzeniach gry.
3. Drużyna, która jest chwilowo w posiadaniu piłki nie może wykonać więcej niż dwa lub trzy podania na tej samej przestrzeni gry. W ten sposób będzie musiała odwrócić kierunek natarcia wykorzystując przy tym pozostałych kolegów rozmieszczonych

w innych przestrzeniach gry, gdyż w przeciwnym razie straci piłkę.

4. Liczba dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję powinna wynosić dwa do trzech, a kierunek jej cyrkulacji powinien być dowolny co oznacza, że decydują o nim zawodnicy w zależności od taktycznych okoliczności sytuacji.



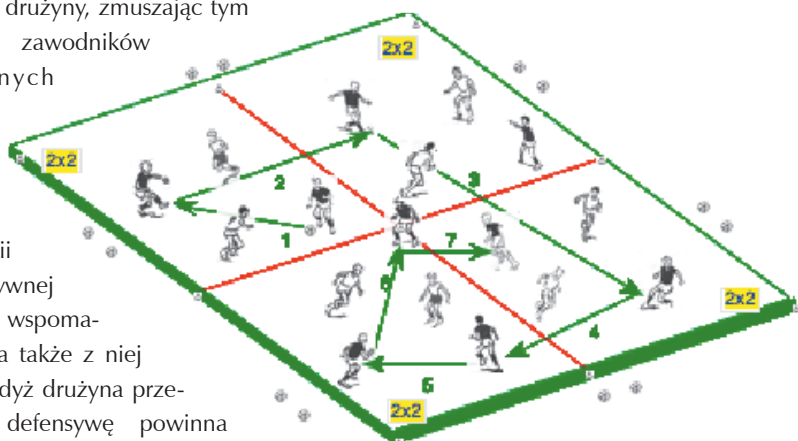
Schemat 171. Ćwiczenie treningowe 138

Ćwiczenie treningowe nr 139 A i B. Opis analityczny

1. Utrzymując te same założenia, co przy poprzednim ćwiczeniu, tworzymy sytuacje 1x1 lub 2x2 w każdej przestrzeni gry. Na przecięciu się czterech kwadratów umieszcza się pomocnika, który współpracuje z napastnikami, którzy podają mu piłkę.
2. Pomocnik poza tym, że wspiera napastników, jacy podają mu piłkę, może także zmieniać kierunek ataku tej drużyny, zmuszając tym samym innych zawodników

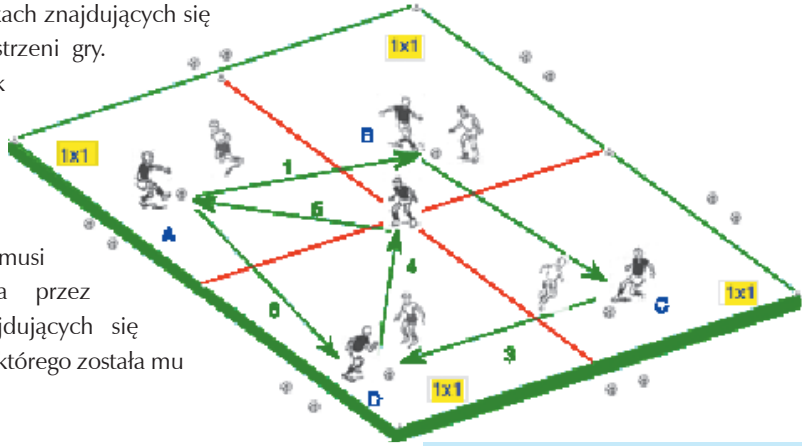
rozmieszczonych w innych kwadratach gry, do podjęcia interwencji.

3. W kwestii presji defensywnej na zawodnika wspomagającego można także z niej zrezygnować, gdyż drużyna przeprowadzająca defensywę powinna skupiać się głównie na swoich bezpośred-



Schemat 172. Ćwiczenie treningowe nr 139 A

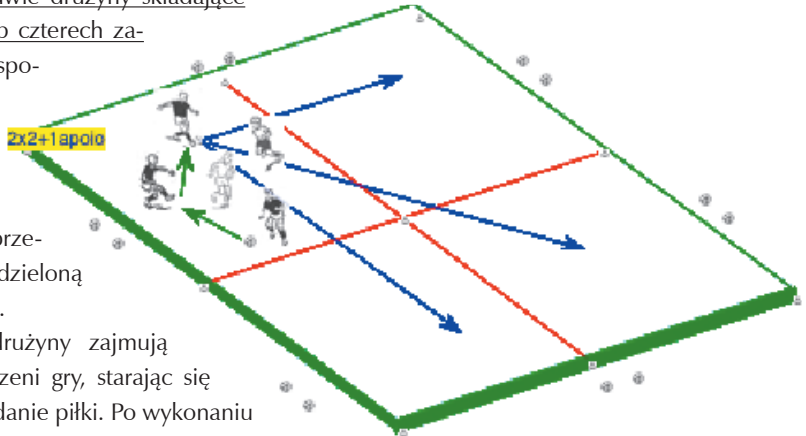
nich przeciwników znajdujących się w każdej przestrzeni gry. Można jednak wywierać pressing na zawodnika wspomagającego, ale czynność ta musi być wykonana przez obrońców znajdujących się w kwadracie, z którego została mu podana piłka.



Schemat 173. Ćwiczenie treningowe nr 139 B

Ćwiczenie treningowe nr 140. Opis analityczny

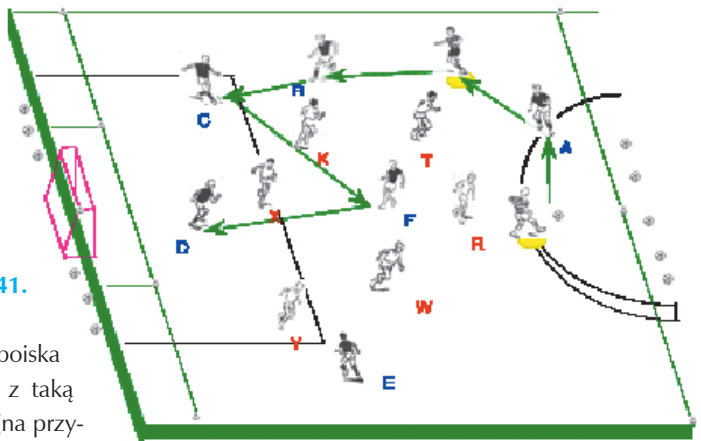
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z dwóch lub czterech zawodników, wspomaga n y c h przez jednego lub dwóch graczy.
2. Tworzy się przestrzeń gry podzieloną na cztery części.
3. Obydwie drużyny zajmują jedną z przestrzeni gry, starając się utrzymać posiadanie piłki. Po wykonaniu dwóch lub trzech podań z rzędu, drużyna będąca w posiadaniu piłki powinna przekazać ją do jednej z pozostałych przestrzeni gry. Nie zmieniając przestrzeni gry drużyna traci piłkę.



Schemat 174. Ćwiczenie treningowe nr 140

Ćwiczenie treningowe nr 141. Opis analityczny

1. W przestrzeni środka boiska tworzy się dwie drużyny z taką samą liczbą zawodników (na przykład 6x6, 7x7 lub 8x8).

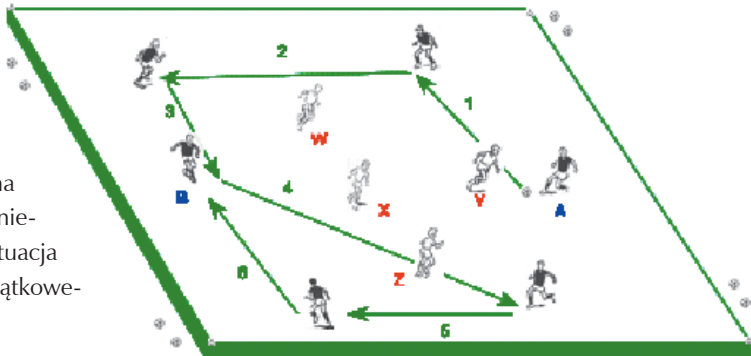


Schemat 175. Ćwiczenie treningowe nr 141

2. Dwóm zawodnikom przyznaje się możliwość grania po stronie tej drużyny, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki. W ten sposób tworzy się sytuacje $6 \times 6 + 2$ lub $7 \times 7 + 2$, etc.
3. Można wyznaczyć limit liczby dotknięć piłki dla obydwu drużyn, a zwłaszcza dla zawodników, którzy należą zawsze do drużyny będącej w posiadaniu piłki.

Ćwiczenie treningowe nr 142. Opis analityczny

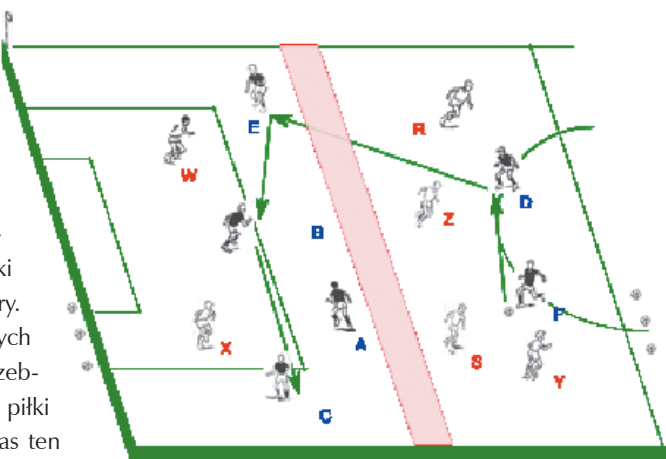
1. Tworzy się sytuacje 6×4 (4×2), 5×3 (3×1) lub 7×5 (5×3) w przestrzeni gry o powierzchni 40×30 metrów. Celem tego ćwiczenia jest utrzymanie posiadania piłki w kilku z rzędu sytuacjach przewagi liczebnej.
2. Na przedstawionym przykładzie obserwuje się sytuację 6×4 i jak tylko drużyna będąca w sytuacji mniejszości liczebnej odzyska piłkę, sytuacja zmienia się na 4×2 , czyli czterej zawodnicy z pierwszej drużyny nie biorą udziału w grze aż do momentu, w którym ich koledzy z drużyny nie odzyskają na nowo piłki. Po zaistnieniu takiej akcji, sytuacja wraca do stanu początkowego, czyli 6×4 .



Schemat 176. Ćwiczenie treningowe nr 142

Ćwiczenie treningowe nr 143. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny po sześciu, ośmiu lub dziesięciu zawodników.
2. Określa się dwie przestrzeni gry przedzielone pasem wyłączonym z gry.
3. Zawodników z każdej drużyny rozmieszcza się na obydwu przestrzeniach, z czego na jednej tworzy się przewagę liczebną, zaś z drugiej mniejszość liczebną. Na przykład 4×2 i 2×4 , 5×3 i 3×5 lub 4×6 i 6×4 .
4. Każda z drużyn stara się utrzymać posiadanie piłki podając ją z jednej przestrzeni gry do drugiej, zdobywając w ten sposób jeden punkt.
5. W przestrzeniach, w których drużyna jest w sytuacji mniejszości liczebnej nie ma zaleceń odnoszących się do minimalnej liczby podań, jakie powinny być wykonane w celu zagrania piłki do przeciwnej przestrzeni gry. W przestrzeniach, w których drużyna ma przewagę liczebną, nie może ona zatrzymać piłki na dłużej niż 30 sekund (czas ten zmienia się w zależności od liczby

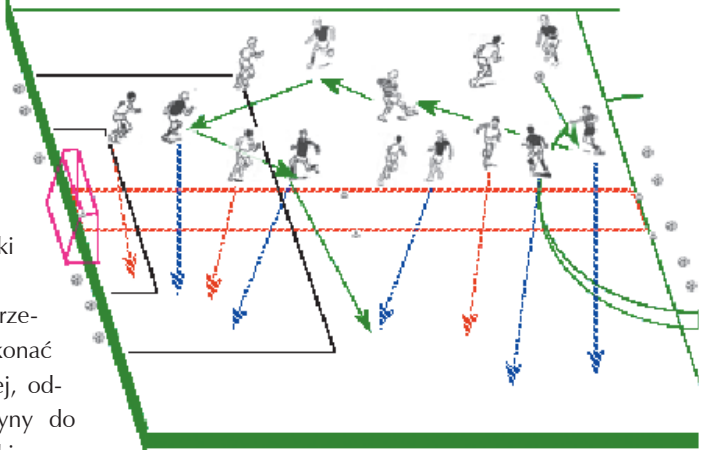


Schemat 177. Ćwiczenie treningowe nr 143

zawodników w drużynie) bez podawania jej do przestrzeni przeciwnieję. W przeciwnym przypadku drużyna traci piłkę.

Ćwiczenie treningowe nr 144. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą połowie przepisowego boiska. Dzieli się ją na dwie części.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 6x6, 7x7 lub 8x8) z jednym lub dwoma zawodnikami wspomagającymi.
3. Drużyna będąca w posiadaniu piłki stara się wykonać cztery podania z rzędu w taki sposób, aby przejść do drugiej przestrzeni gry.
4. W takich okolicznościach, kiedy drużynie udaje się wykonać te cztery podania z rzędu, powinna ona przekierować grę do drugiej przestrzeni. Zawodnicy obydwu drużyn powinni obojętnie przemieścić się do tej przestrzeni, jedni z zamiarem odzyskania piłki, drudzy z zamiarem ponownego odwrócenia kierunku gry i powrotu do przestrzeni wyjściowej.
5. Bardzo ważne jest, aby zawodnicy obydwu drużyn, tak posiadającej piłkę, jak i tej, którzy o nią walczą, nie przemieszczali się do wolnej przestrzeni gry, zanim nie skonkretyzują się warunki temu sprzyjające.
6. Liczba zmian przestrzeni gry, jakie uda się wykonać drużynie jedną po drugiej, odpowiada zdolności drużyny do utrzymania posiadania piłki.

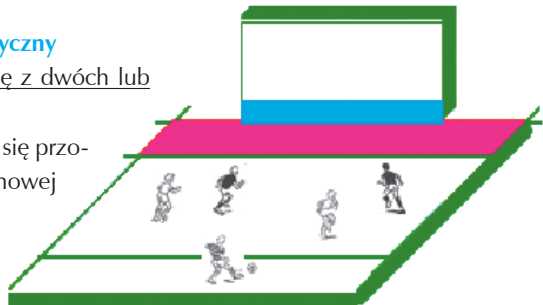


Schemat 178. Ćwiczenie treningowe nr 144

2. Ćwiczenia przy równowadze liczebnej

Ćwiczenie treningowe nr 145. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z dwóch lub czterech zawodników.
2. Zawodnicy z obydwu drużyn ustawiają się przodem do przeszkody rozmiaru regulaminowej bramki.
3. Jeden zawodnik neutralny ustawia się poza przestrzenią gry i strzela piłkę w kierunku bramki.

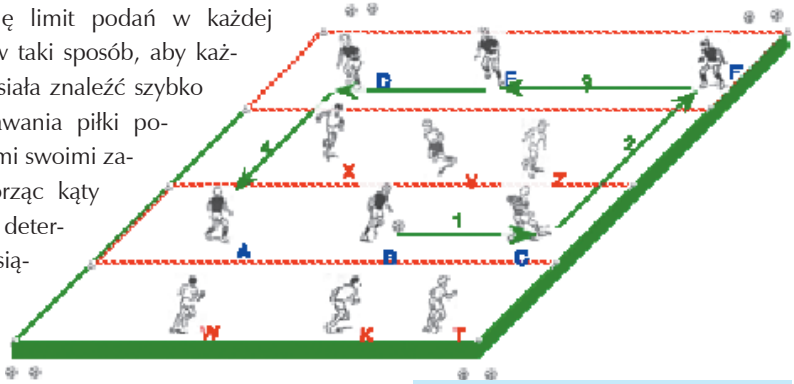


Schemat 179. Ćwiczenie treningowe nr 145

- Zawodnicy obydwu drużyn reagują starając się przechwycić piłkę i zwrócić ją z powrotem neutralnemu zawodnikowi. Punkt zdobywa drużyna, której uda się osiągnąć ten cel.
- Po upływie określonego czasu ćwiczenia drużyna, która zgromadzi najwięcej punktów, wygrywa.

Ćwiczenie treningowe nr 146. Opis analityczny

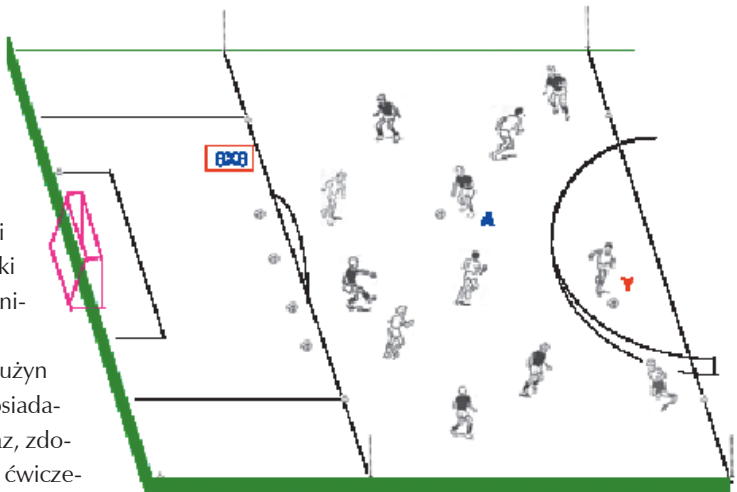
- Tworzy się dwie drużyny podzielone i rozmieszczone na czterech, doskonale wyznaczonych przestrzeniach, w których tylko zawodnicy znajdujący się w tych przestrzeniach mogą przeprowadzać swoje akcje, czyli nie mogą być bezpośrednio presjonowani przez przeciwników.
- W takich okolicznościach każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki, wymieniając się nią z kolegami z drużyny, przechodząc z jednej przestrzeni do drugiej za pomocą podań, które są wykonywane na przestrzeniach przeciwnika.
- Wyznacza się limit podań w każdej przestrzeni gry w taki sposób, aby każda z drużyn musiała znaleźć szybko możliwość podawania piłki pomiędzy wszystkimi swoimi zawodnikami, tworząc kąty podań, które determinowałyby osiągnięcie zamierzonych celów.



Schemat 180. Ćwiczenie treningowe nr 146

Ćwiczenie treningowe nr 147. Opis analityczny

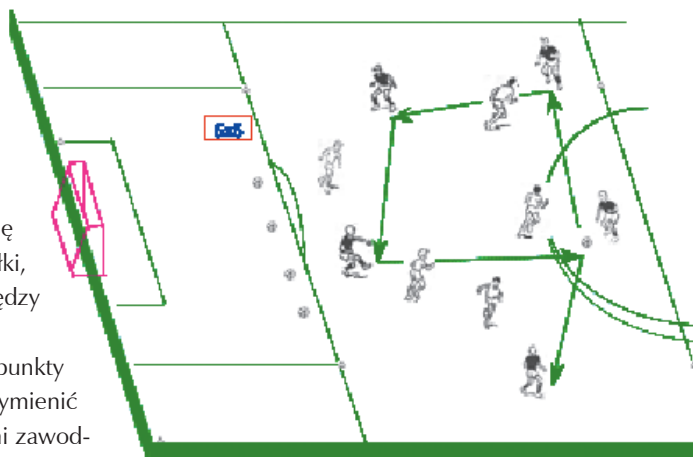
- Tworzy się dwie drużyny po sześciu lub ośmiu zawodników, w których każda ma swoją piłkę.
- Celem tego ćwiczenia jest utrzymanie swojej piłki i przechwycenie piłki należącej do przeciwnika.
- Kiedy jednej z drużyn udaje się wejść w posiadanie obydwu piłek na raz, zdobywa punkt i wygrywa ćwiczenie.



Schemat 181. Ćwiczenie treningowe nr 147

Ćwiczenie treningowe nr 148. Opis analityczny

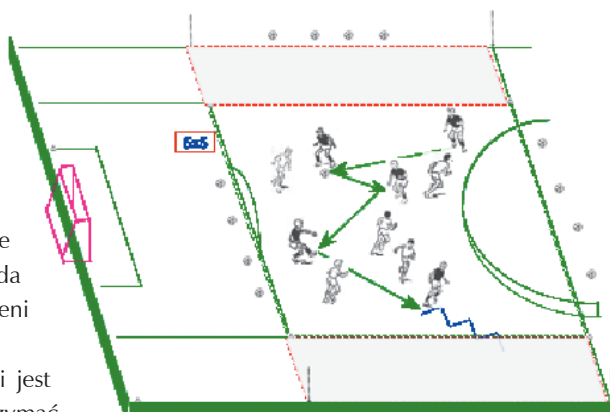
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z czterech do sześciu zawodników.
2. Każda z drużyn stara się utrzymać posiadanie piłki, wymieniając się nią pomiędzy kolegami z drużyny.
3. Drużyny zdobywają punkty wtedy, kiedy uda im się wymienić piłkę pomiędzy wszystkimi zawodnikami bez zakłócenia tego procesu przez drużynę przeciwnika.



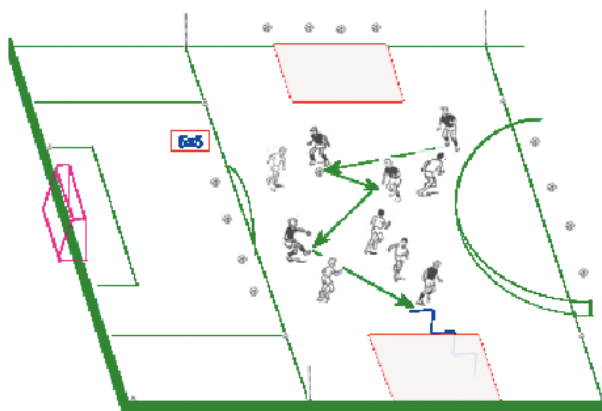
Schemat 182. Ćwiczenie treningowe nr 148

Ćwiczenie treningowe nr 149 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z czterech do sześciu zawodników.
2. Wyznacza się dwie wyraźnie zaznaczone przestrzenie gry. Każda z drużyn broni jednej z przestrzeni i atakuje drugą.
3. Drużyna, która w danej chwili jest w posiadaniu piłki stara się ją utrzymać i wejść w przestrzeń krytą przez przeciwnika kontrolując piłkę.
4. W celu zwiększenia trudności tego ćwiczenia można zmniejszyć przestrzeń gry.



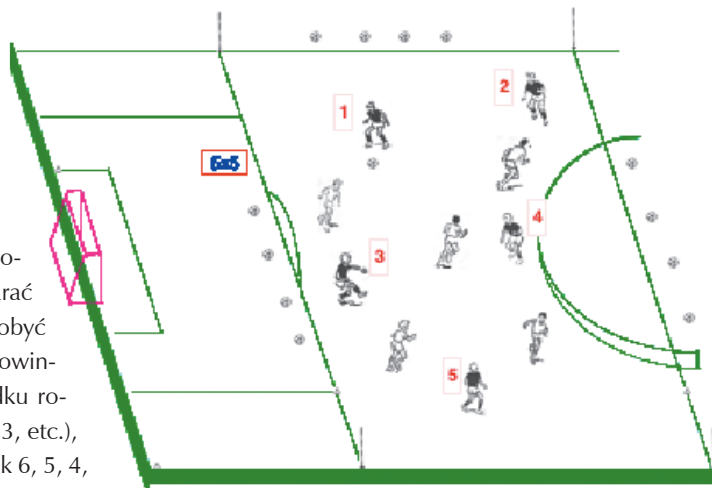
Schemat 183. Ćwiczenie treningowe nr 149 A



Schemat 184. Ćwiczenie treningowe nr 149 B

Ćwiczenie treningowe nr 150. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z czterech do sześciu zawodników.
2. Każdemu z zawodników przydziela się numer.
3. Drużyna będąca w posiadaniu piłki musi starać się ją utrzymać. Aby zdobyć punkty cyrkulacja piłki powinna przebiegać w porządku rosnącym (zawodnik 1, 2, 3, etc.), lub malejącym (zawodnik 6, 5, 4, etc.).

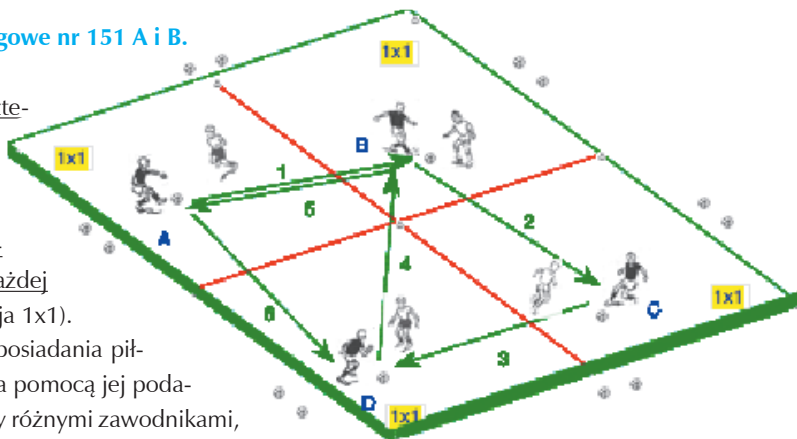


Schemat 185. Ćwiczenie treningowe nr 150

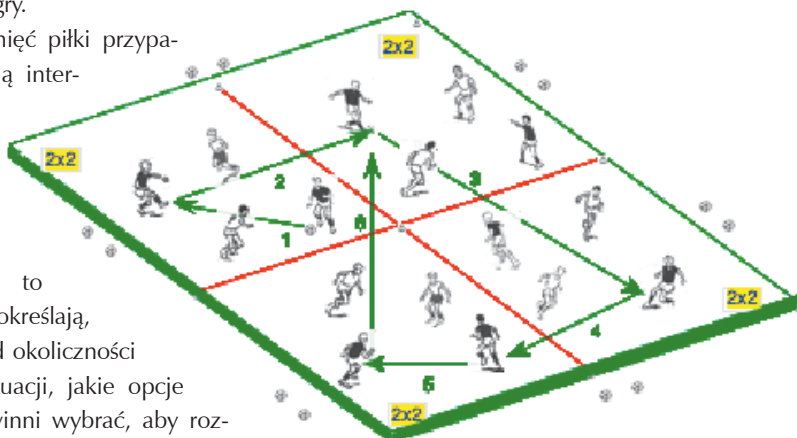
Ćwiczenie treningowe nr 151 A i B.

Opis analityczny

1. Tworzy się cztery przestrzenie gry, w których rozmieszcza się jednego zawodnika z każdej drużyny (sytuacja 1x1).
2. Utrzymanie posiadania piłki odbywa się za pomocą jej podawania pomiędzy różnymi zawodnikami, znajdującymi się w różnych ograniczonych przestrzeniach gry.
3. Liczba dotknięć piłki przypadająca na jedną interwencję, jak i kierunek jej cyrkulacji powinny być dowolne, co oznacza, że to zawodnicy określają, w zależności od okoliczności taktycznych sytuacji, jakie opcje i działania powinni wybrać, aby rozwiązać tą sytuację.



Schemat 186. Ćwiczenie treningowe nr 151 A

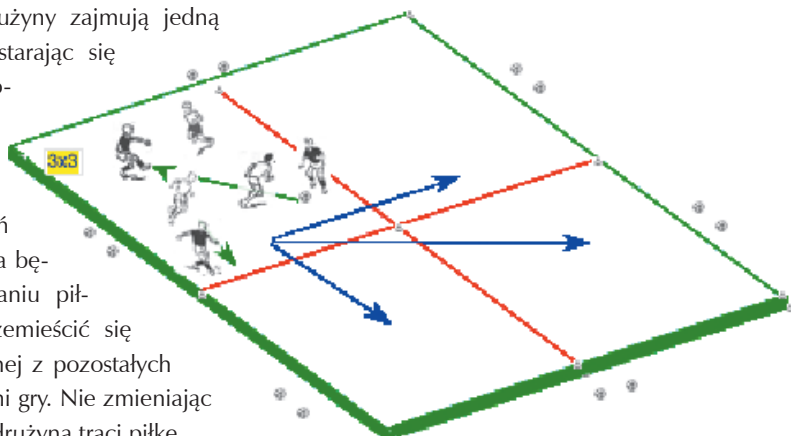


Schemat 187. Ćwiczenie treningowe nr 151 B

Ćwiczenie treningowe nr 152. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z dwóch do czterech zawodników.
2. Tworzy się przestrzeń gry podzieloną na cztery części.
3. Obydwie drużyny zajmują jedną

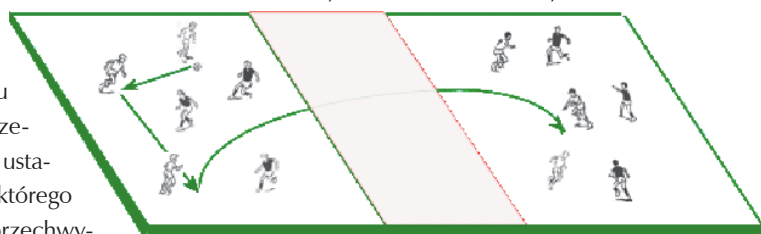
przeźnię gry starając się utrzymać posiadanie piłki. Po wykonaniu dwóch lub trzech podań z rzędu, drużyna będąca w posiadaniu piłki powinna przemieścić się w kierunku jednej z pozostałych części przestrzeni gry. Nie zmieniając przestrzeni gry, drużyna traci piłkę.



Schemat 188. Ćwiczenie treningowe nr 152

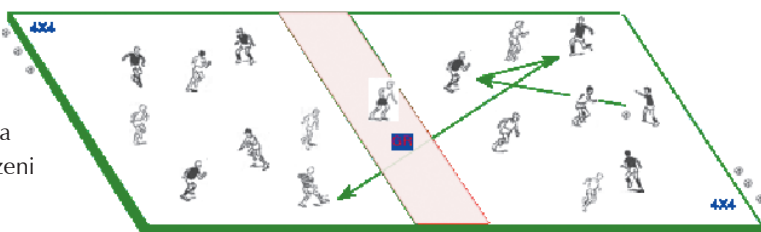
Ćwiczenie treningowe nr 153 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny po sześciu, ośmiu lub dziesięciu zawodników, z których to połowa zawodników znajduje się na jednej przestrzeni gry, zaś druga połowa na drugiej.
2. Celem ćwiczenia jest utrzymanie piłki ale a taki sposób, aby przechodziła ona z jednej przestrzeni gry do drugiej, wymieniana pomiędzy zawodnikami z tej samej drużyny. Takie przechodzenie powinno być wykonywane po zrealizowaniu dwóch lub trzech podań z rzędu (liczba podań powinna być określana w zależności od liczby zawodników w drużynie).
3. W celu zwiększenia trudności w przechodzeniu piłki z jednej przestrzeni do drugiej, ustawia się bramkarza, którego zadaniem jest jej przechwycenie. Jeśli to nastąpi, bramkarz zwraca piłkę drużynie przeciwnej rozmieszczonej na przeciwnej przestrzeni gry.



Schemat 189. Ćwiczenie treningowe nr 153 A

Jeśli to nastąpi, bramkarz zwraca piłkę drużynie przeciwnej rozmieszczonej na przeciwnej przestrzeni gry.

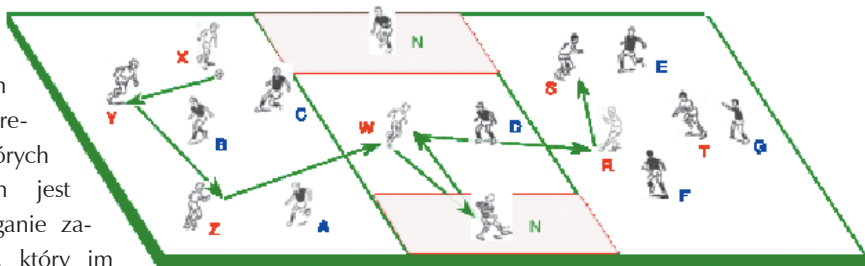


Schemat 190. Ćwiczenie treningowe nr 153 B

Ćwiczenie treningowe nr 154. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny po pięciu, siedmiu lub dziewięciu zawodników.
2. Rozmieszcza się członków każdej z drużyn w trzech przestrzeniach gry.
3. W przestrzeni centralnej, dla wszystkich możliwych do zaistnienia wypadków, rozmieszcza się po jednym zawodniku z każdej drużyny i dwóch pomocników, znajdujących się na wyznaczo-

n y c h
m i e j -
s c a c h
w t e j s t r e -
f i e , k t ó r y c h
z a d a n i e m j e s t
w s p o m a g a n i e z a -
w o d n i k a , k t ó r y i m
p o d a p i ł k ę .



Schemat 190. Ćwiczenie treningowe nr 154

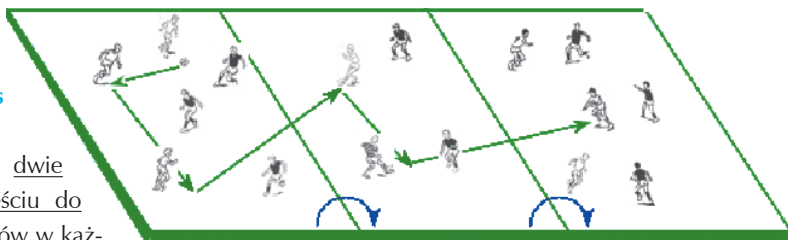
4. Celem tego ćwiczenia, poza utrzymaniem posiadania piłki jest stworzenie możliwości jej ciągłego i następującego po sobie przechodzenia przez trzy ustalone przestrzenie gry.

Ćwiczenie treningowe nr 155. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny po trzech do pięciu zawodników.
2. Tworzy się przestrzeń gry podzieloną na trzy części (sektory).
3. Zawodnicy są rozmieszczeni w trzech sektorach gry.
4. Drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki, powinna utrzymywać ją w każdym sektorze, przemieszczając się pomiędzy nimi. Dlatego trener powinien określić limit podań w jednym sektorze gry lub ograniczyć je do trzech lub czterech w taki sposób, aby było jak największe zaangażowanie zawodników w ćwiczenie.
5. Drużyna, której uda się przejść przez wszystkie trzy sektory po kolei bez utraty piłki, zdobywa punkt.

Ćwiczenie treningowe nr 156. Opis analityczny

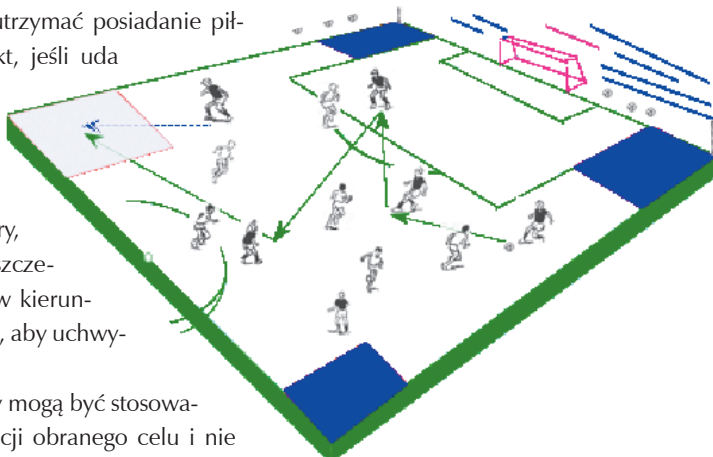
1. Tworzy się dwie drużyny od sześciu do ośmiu zawodników w każdej.



Schemat 192. Ćwiczenie treningowe nr 155

2. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki i mogą zdobyć punkt, jeśli uda im się, aby wykonanie podania do środka jednego z czterech kwadratów zaznaczonych w rogach przestrzeni gry, zbiegło się z przemieszczeniem kolegi z drużyny w kierunku środka tej przestrzeni, aby uchwycić piłkę.

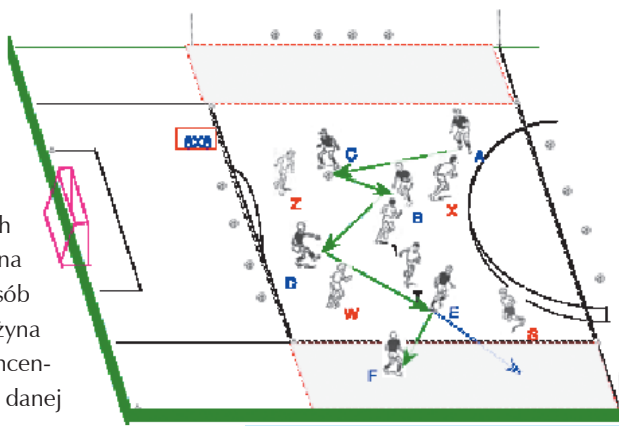
3. Zaznaczone kwadraty mogą być stosowane tylko dla konkretyzacji obranego celu i nie mogą być stosowane w innych sytuacjach.



Schemat 193. Ćwiczenie treningowe nr 156

Ćwiczenie treningowe nr 157. Opis analityczny

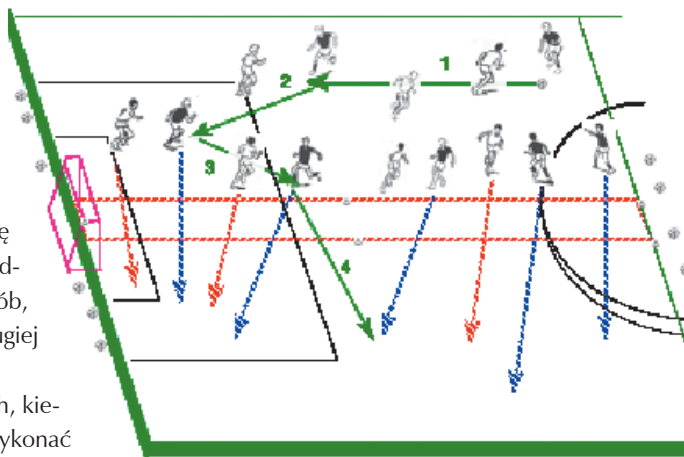
1. Tworzy się dwie drużyny, które starają się utrzymać posiadanie piłki w ograniczonej przestrzeni gry. Jednocześnie drużyny bronią wyznaczoną dla siebie przestrzeń i próbują atakować przestrzeń wyznaczoną dla przeciwnika.
2. Aby przeprowadzić atak na wyznaczoną przestrzeń przeciwnika konieczne jest wykonanie trzech lub czterech podań z rzędu w jednej przestrzeni, za co zdobywa się punkt.
3. Ćwiczenie to może być zorganizowane w taki sposób, aby któraś z drużyn zdobyła punkt wykonując wskazaną liczbę podań w którejkolwiek z wyznaczonych przestrzeni. Oznacza to, że drużyny mogą w każdym momencie gry zmienić swoje cele taktyczne, atakując lub symulując atak w kierunku jednej z przestrzeni, wykorzystując warunki, które ku temu sprzyjają. Tak więc na przykład kiedy jedna drużyna koncentruje się na określonej przestrzeni, unikając możliwości wykonania trzech lub czterech podań z rzędu warto, aby natychmiast przeprowadzić natarcie na wyznaczoną przestrzeń znajdującą się po przeciwnej stronie.
4. Inną formą realizacji tego ćwiczenia jest danie każdej drużynie opcji osiągnięcia celu poprzez wykonanie ośmiu podań z rzędu środkowym korytarzem przestrzeni gry lub czterech podań z rzędu w jednym z korytarzy bocznych lub też dziesięciu podań z rzędu na całej przestrzeni gry. W ten sposób unika się sytuacji, w której drużyna będąca w fazie defensywnej koncentrowała się wyłącznie na obronie danej przestrzeni gry.



Schemat 194. Ćwiczenie treningowe nr 157.

Ćwiczenie treningowe nr 158 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się jedną przestrzeń gry odpowiadającą połowie boiska o regulaminowych wymiarach. Tą przestrzeń dzieli się na dwie części.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 6x6, 7x7 lub 8x8).
3. Drużyna, która jest w posiadaniu piłki stara się wykonać cztery podania jedno po drugim w taki sposób, aby móc grać też w drugiej przestrzeni gry.
4. W takich okolicznościach, kiedy drużynie udaje się wykonać cztery podania z rzędu, powinna

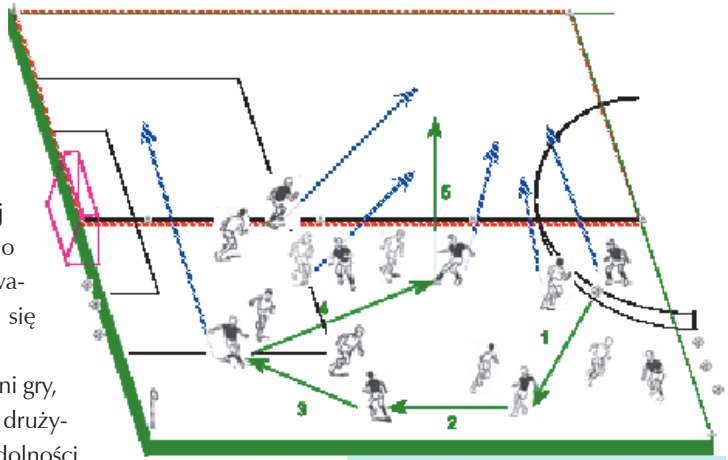


Schemat 195. Ćwiczenie treningowe nr 158 A.

ona odwrócić kierunek gry w stronę przeciwnej przestrzeni. Zawodnicy obydwu drużyn powinni obowiązkowo przemieścić się do tej przestrzeni gry, jedni w celu odzyskania piłki, drudzy w celu ponownego odwrócenia kierunku gry.

5. Jest rzeczą fundamentalną, aby zawodnicy którejkolwiek z drużyn będącej czy też nie w posiadaniu piłki, nie przemieszczali się do wolnej przestrzeni gry, aż do momentu, w którym warunki to umożliwiające się nie skonkretyzują.

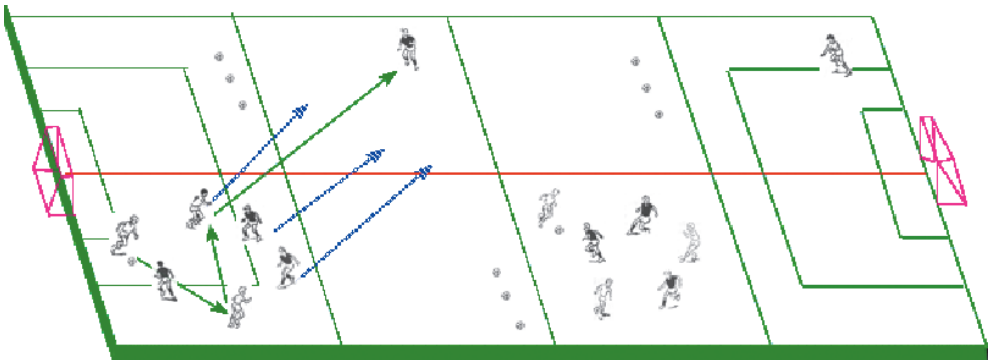
6. Ilość zmian przestrzeni gry, jakich uda się dokonać drużynie, odpowiada jej zdolności utrzymania piłki.



Schemat 196. Ćwiczenie treningowe nr 158 B.

Ćwiczenie treningowe nr 159. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą połowie regulaminowego boiska. Wyznacza się dwie strefy gry od 20 do 30 metrów.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 3x3, 4x4 lub 5x5).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki z pomocą zawodnika neutralnego.
4. Po tym jak drużynie uda się wykonać trzy podania z rzędu bez interwencji drużyny przeciwnika, należy podać piłkę do przeciwnej przestrzeni gry, w której znajduje się zawodnik neutralny.
5. Po podaniu wszyscy zawodnicy powinni przemieścić się do przeciwnej przestrzeni gry i starać się osiągnąć obrane cele.

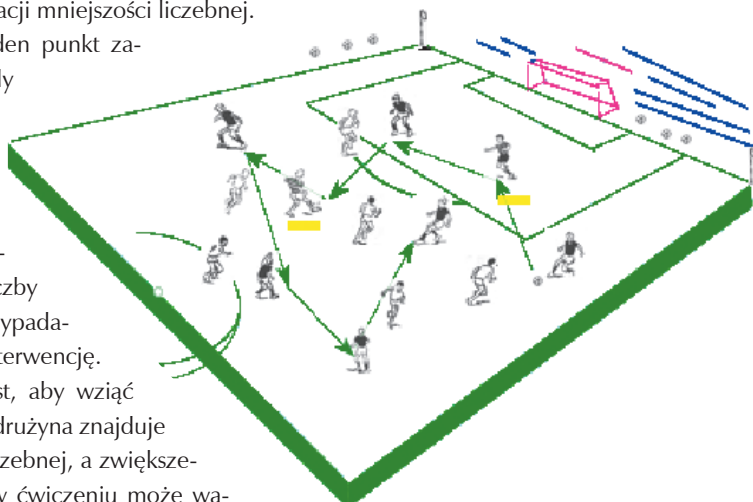


Schemat 197. Ćwiczenie treningowe nr 159.

3. Ćwiczenia przy mniejszości liczebnej

Ćwiczenie treningowe nr 160. Opis analityczny

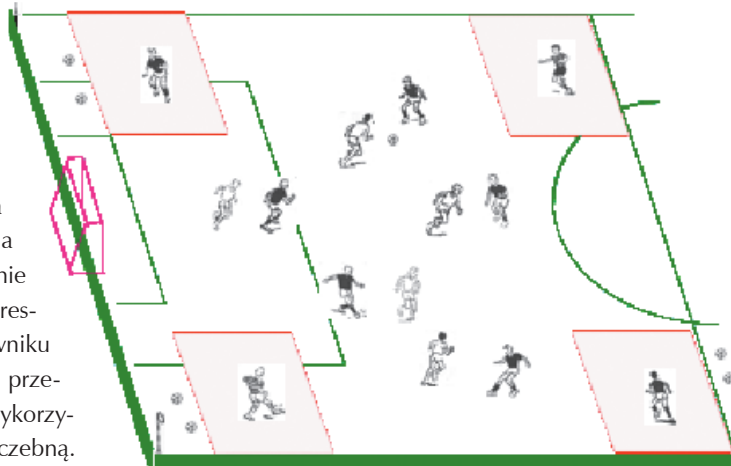
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z czterech do sześciu zawodników.
2. Rozmieszcza się jednego lub dwóch pomocników wspomagających drużynę, która nie jest w posiadaniu piłki.
3. Drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki ma za zadanie utrzymać ją pomimo, iż jest w sytuacji mniejszości liczebnej.
4. Przyznaje się jeden punkt zawsze wtedy, kiedy drużynie uda się wykonać trzy do pięciu podań pod rząd.
5. Można wprowadzić ograniczenie liczby dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję. Jednakże ważne jest, aby wziąć pod uwagę fakt, że drużyna znajduje się w mniejszości liczebnej, a zwiększenie liczby zaleceń w ćwiczeniu może warunkować jej cel: utrzymanie posiadania piłki.



Schemat 198. Ćwiczenie treningowe nr 160.

Ćwiczenie treningowe nr 161. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z dwóch do pięciu zawodników, zajmujących pozycje w środkowej przestrzeni gry.
2. Wyznacza się cztery mniejsze przestrzenie, w których rozmieszcza się jednego zawodnika, którego zadaniem jest odzyskanie posiadania piłki.
3. Drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki ma za zadanie podawać ją pomiędzy swoimi zawodnikami. Drużyna będąca w defensywie powinna walczyć o odzyskanie piłki poprzez granie pressingiem na przeciwniku i "spychając" go do przestrzeni, gdzie może wykorzystać swoją przewagę liczebną.



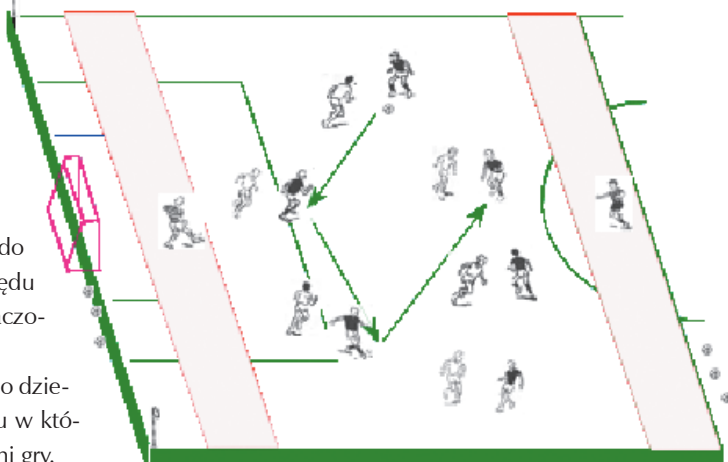
Schemat 199. Ćwiczenie treningowe nr 161.

Ćwiczenie treningowe nr 162. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z czterech do sześciu zawodników, rozmieszczonych w środkowej przestrzeni gry.
2. Wyznacza się cztery mniejsze przestrzenie, w których rozmieszcza się jednego zawodnika, którego zadaniem jest odzyskanie posiadania piłki.
3. Drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki powinna podawać ją pomiędzy swoimi zawodnikami, ale nie wykonywać więcej niż dwa do czterech podań z rzędu w zaznaczonych strefach, w których będzie miała mniejszość liczebną.

4. Można ustalić inne zasady zdobycia punktu:

- A. Wykonać sześć do ośmiu podań z rzędu w środkowej przestrzeni gry.
- B. Wykonać trzy do czterech podań z rzędu w jednej z wyznaczonych przestrzeni gry.
- C. Wykonać osiem do dziesięciu podań z rzędu w którejkolwiek przestrzeni gry.



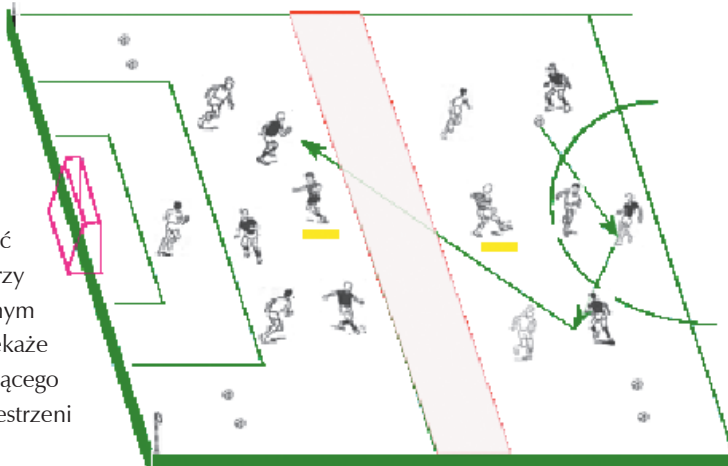
Schemat 200. Ćwiczenie treningowe nr 162.

Ćwiczenie treningowe nr 163. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z sześciu do ośmiu zawodników, rozmieszczonych na dwóch przestrzeniach gry.
2. Jednego zawodnika, którego zadaniem jest odzyskanie piłki, umieszcza się w każdej przestrzeni gry.

3. Drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki powinna podawać ją pomiędzy swoimi zawodnikami, wykorzystując do tego celu dwie przestrzenie gry.

4. W celu zwiększenia liczby punktów, drużyna posiadająca piłkę powinna wykonać co najmniej dwa, trzy podania w tym samym sektorze, zanim przekaże piłkę do kolegi znajdującego się na przeciwnej przestrzeni gry.



Schemat 201. Ćwiczenie treningowe nr 163.

Ćwiczenie treningowe nr 164. Opis analityczny

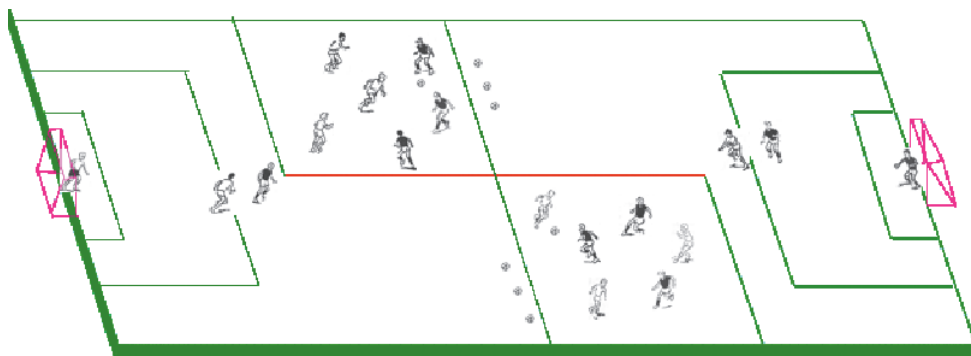
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z czterech do sześciu zawodników rozmieszczonych w środkowej przestrzeni gry.
2. Rozmieszcza się dwóch zawodników z każdej drużyny poza przestrzenią gry w celu wspierania akcji przeprowadzanych przez drużynę i oddawania piłki drużynie, która ją podała.
3. Drużyny mają za zadanie utrzymanie posiadania piłki przy współpracy pomocników rozmieszczonych poza przestrzenią gry.
4. Zawsze wtedy, kiedy drużyna wykona podanie do jednego z pomocników, zawodnik który wykonał podanie powinien wymienić się miejscami z pomocnikiem. W tym zakresie istnieją dwie możliwości: (1) jeśli drużyna wykonała podanie do pomocnika ze swojej drużyny, wówczas ćwiczenie jest kontynuowane na zasadzie równowagi liczebnej, (2) jeśli zaś drużyna z jakiegoś powodu wykonała podanie do pomocnika drużyny przeciwnej, powinien on przekazać piłkę z powrotem drużynie, która ją podała, ale w momencie wchodzenia w przestrzeń gry przy zmianie, jego drużyna znajduje się w przewadze liczebnej. W przypadku sytuacji 4x4 zmienia się ona na 3x5+3 pomocnicy, sytuacja 5x5 zmienia się na 4x6+3 pomocników, zaś sytuacja 6x6 zmienia się na 5x7+3 pomocników.



Schemat 202. Ćwiczenie treningowe nr 164.

Ćwiczenie treningowe nr 165. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z pięciu do siedmiu zawodników plus bramkarz, którzy są rozmieszczeni w różnych przestrzeniach gry.
2. Czterech lub sześciu zawodników rozmieszcza się na powierzchni gry w formie prostokąta i jednego zawodnika z każdej drużyny przy wejściu do pola karnego.



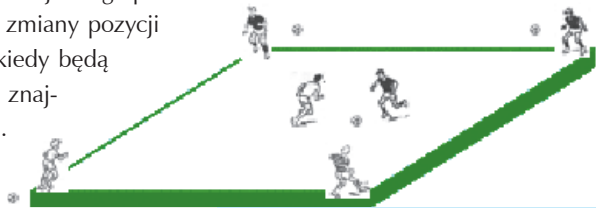
Schemat 203. Ćwiczenie treningowe nr 165.

3. Drużyny starają się wykonać cztery podania jedno po drugim, bez zakłócania tego procesu przez przeciwnika. Kiedy cel ten zostanie osiągnięty, piłka może zostać podana do zawodnika znajdującego się przy wejściu do pola karnego, a zawodnik, który wykonał podanie wychodzi z zaznaczonego prostokąta i konkretyzuje sytuację 2x1, aby ją zakończyć strzelając bramkę.
4. Po upływie określonego czasu (na przykład po 15 minutach) wygrywa drużyna, która zdobyła większą liczbę bramek.

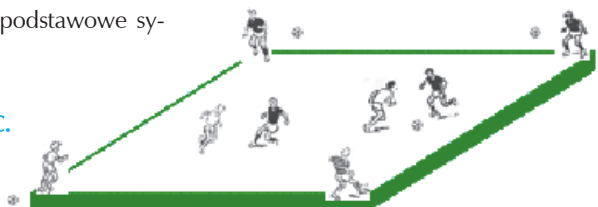
4. Ćwiczenia z pomocnikami

Przygotowanie tego rodzaju ćwiczeń uwzględnia następujące zalecenia:

1. Zaleca się tworzenie powierzchni kwadratowych o boku od 15 do 25 metrów (w zależności od liczby zawodników).
2. Tworzy się drużyny o takiej samej liczbie zawodników mogącej wynosić od 1x1 do 5x5.
3. Narzuca się z góry liczbę dotknięć piłki, jakie mogą wykonać zawodnicy w trakcie jednej interwencji i wynosi ona od jednego do trzech (według poziomu technicznego zawodników).
4. Dopuszcza się możliwość ustanowienia pomocników w liczbie od dwóch do czterech, których zadaniem jest współpraca z drużynami, w taki sposób, aby lepiej wypełniać cele ćwiczenia, czyli utrzymanie piłki w posiadaniu.
5. Tworzy się sytuacje, w których pomocnicy w pewnych okolicznościach mogą lub nie być presjonowani przez zawodników z drużyny będącej w defensywie.
6. Można narzucić zalecenie, że nie wolno korzystać ze wsparcia danego pomocnika dwa razy z rzędu. To uwarunkowanie zmusza zawodników do znajdowania innych rozwiązań taktycznych, które nie będą opierały się tylko o jednego pomocnika.
7. Można wprowadzić konieczność zmiany pozycji przez pomocników zawsze wtedy, kiedy będą o to poproszeni przez zawodników znajdujących się w przestrzeni centralnej.
8. Dopuszcza się różne formy rozwoju akcji przeprowadzanych przez pomocników w trakcie trwania ćwiczenia. Spójrzmy na cztery podstawowe sytuacje.



Schemat 204. Ćwiczenie treningowe nr 166 A.



Schemat 205. Ćwiczenie treningowe nr 166 B.



Schemat 206. Ćwiczenie treningowe nr 166 C.

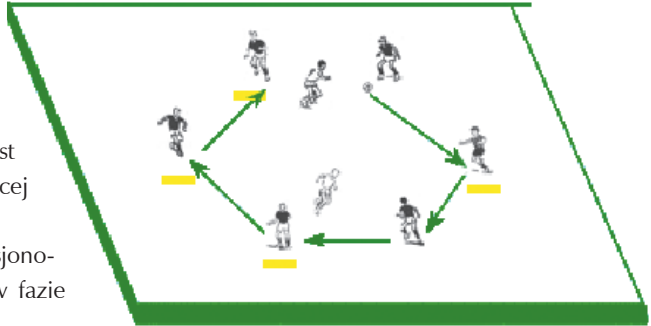
Ćwiczenie treningowe nr 166 A, B i C.

Opis analityczny

1. Pomocnicy przeprowadzają swoją akcję w ćwiczeniu wychodząc od ustalonej pozycji. Zazwyczaj taka pozycja zbiega się z liniami wyznaczającymi przestrzeń gry.
2. Funkcją pomocników jest wspomaganie drużyny będącej w posiadaniu piłki.
3. Pomocnicy nie mogą być presjonowani przez zawodników znajdujących się w fazie defensywnej.

Ćwiczenie treningowe nr 167. Opis analityczny

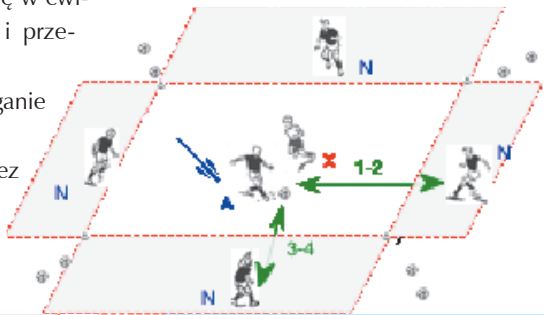
1. Pomocnicy przeprowadzają swoją akcję w ćwiczeniu, przemieszczając się po całej przestrzeni gry.
2. Funkcją pomocników jest wspomaganie drużyny będącej w posiadaniu piłki.
3. Pomocnicy mogą być presjonowani przez drużynę będącą w fazie defensywnej.



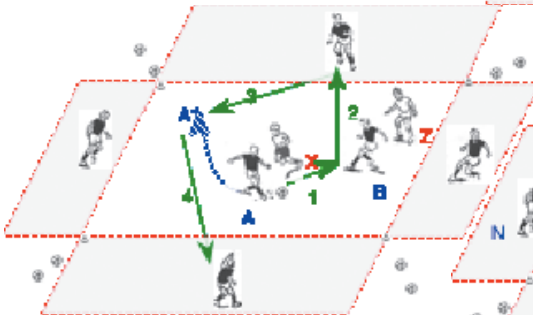
Schemat 207. Ćwiczenie treningowe nr 167.

Ćwiczenie treningowe nr 168 A, B, C, D i E. Opis analityczny

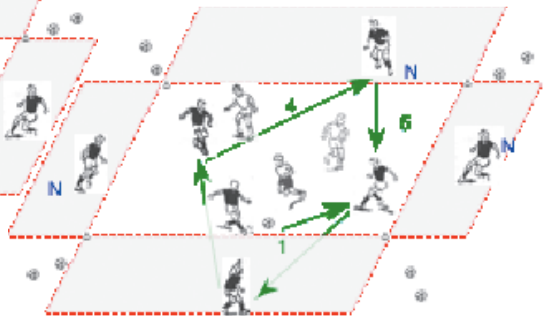
1. Pomocnicy przeprowadzają swoją akcję w ćwiczeniu, zajmując odpowiednie pozycje i przemieszczając się poza przestrzeń gry.
2. Funkcją pomocników jest wspomaganie drużyny będącej w posiadaniu piłki.
3. Pomocnicy mogą być presjonowani przez drużynę będącą w fazie defensywnej.
4. Wariantem, który wywodzi się z poprzedniego ćwiczenia jest stworzenie



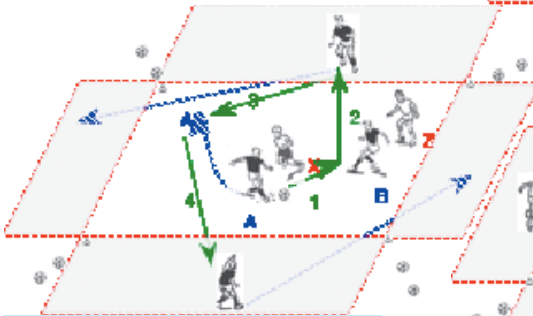
Schemat 208. Ćwiczenie treningowe nr 168 A.



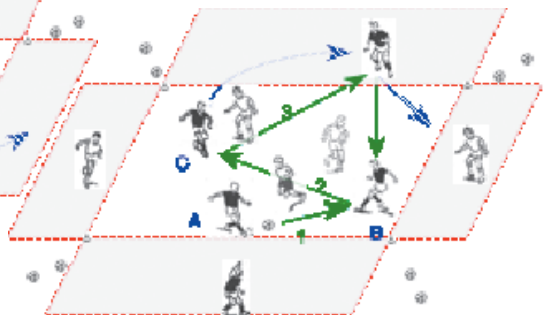
Schemat 209. Ćwiczenie treningowe nr 168 B.



Schemat 210. Ćwiczenie treningowe nr 168 C.



Schemat 211. Ćwiczenie treningowe nr 168 D.



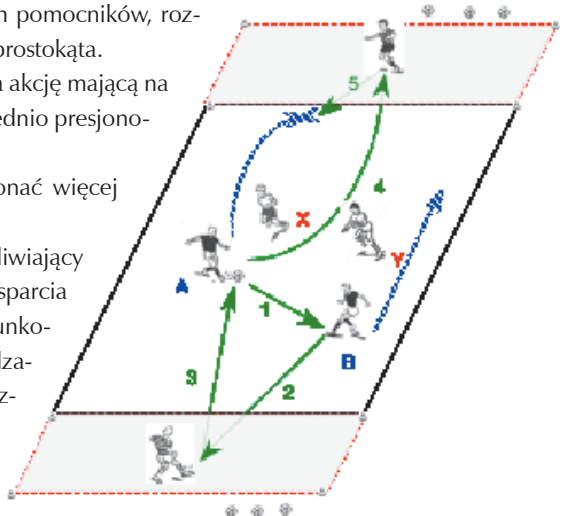
Schemat 212. Ćwiczenie treningowe nr 168 E.

sytuacji 3x3, 4x4 i 5x5, z dwoma zewnętrznymi pomocnikami, należącymi do każdej drużyny. Zawsze kiedy zawodnik wykona podanie do swojego pomocnika powinien natychmiast zamienić się z nim rolami. Oznacza to automatyczną wymianę pomocników na zawodników pochodzących z wewnętrznej przestrzeni gry.

5. W oparciu o ten rodzaj ćwiczenia możemy tworzyć inne. Spójrzmy więc na nie.

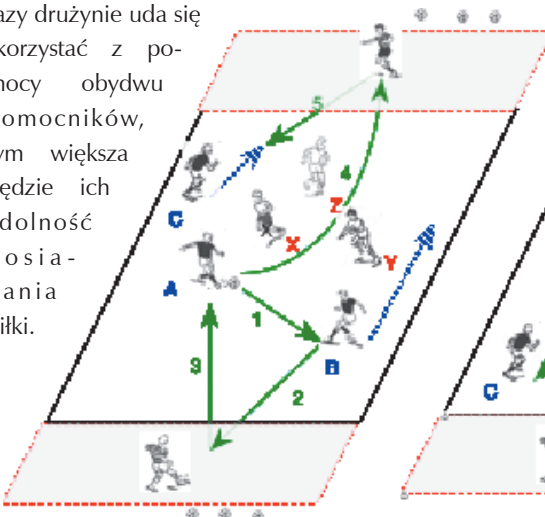
Ćwiczenie treningowe nr 169 A, B i C. Opis analityczny

1. Tworzy się prostokąty do gry o wymiarach od 20 do 30 metrów długości i od 15 do 25 metrów szerokości (wymiar zależy od liczby zawodników biorących udział w danej sytuacji w grze).
2. Tworzy się sytuacje, w których obydwie drużyny znajdują się w sytuacji równowagi liczbowej: 2x2, 3x3, 4x4, 5x5.
3. Każdej drużynie, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki daje się możliwość przeprowadzenia akcji ze wsparciem dwóch pomocników, rozmieszczonych na każdym wierzchołku prostokąta.
4. Żaden zawodnik, który przeprowadza akcję mającą na celu odzyskanie piłki nie może bezpośrednio presjonować żadnego z pomocników.
5. Wszyscy zawodnicy nie mogą wykonać więcej niż dwa dotknięcia piłki na interwencję.
6. Można wprowadzić zakaz uniemożliwiający skorzystanie dwa razy pod rząd ze wsparcia tego samego pomocnika. Takie uwarunkowanie zmusza zawodników przeprowadzających akcję do znalezienia innego rozwiązania taktycznego, które nie będzie opierało się o wsparcie tego samego pomocnika, co z kolei wymusza stałą zmianę kąta ataku. Tak więc im więcej

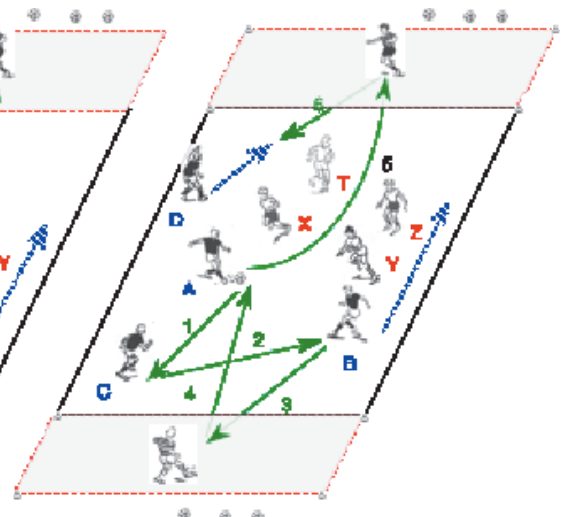


Schemat 213. Ćwiczenie treningowe nr 169 A.

razy drużynie uda się skorzystać z pomocy obydwu pomocników, tym większa będzie ich zdolność posiadania piłki.



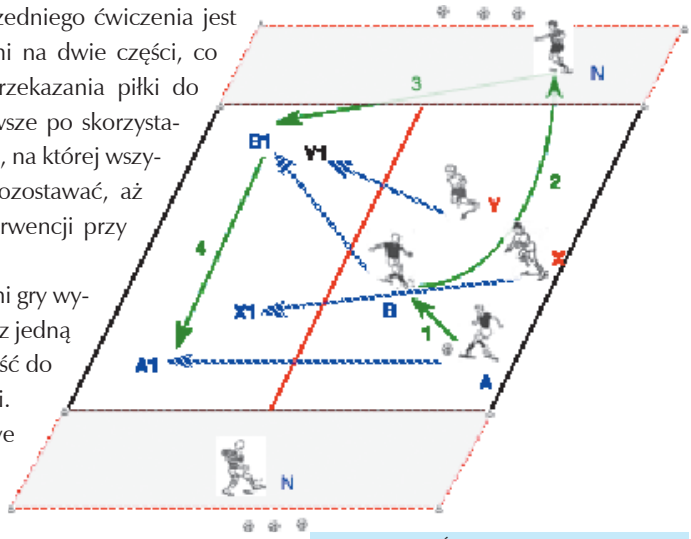
Schemat 214. Ćwiczenie treningowe nr 169 B.



Schemat 215. Ćwiczenie treningowe nr 169 C.

Ćwiczenie treningowe nr 170. Opis analityczny

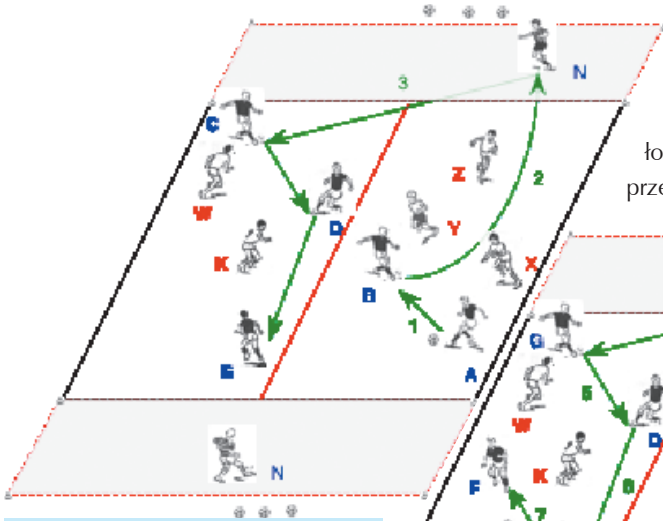
1. Innym wariantem poprzedniego ćwiczenia jest fakt podzielenia przestrzeni na dwie części, co determinuje obowiązek przekazania piłki do przeciwnej przestrzeni zawsze po skorzystaniu ze wsparcia pomocnika, na której wszyscy zawodnicy powinni pozostawać, aż do momentu kolejnej interwencji przy udziale pomocnika.
2. Liczba zamian przestrzeni gry wykonywanych pod rząd przez jedną drużynę, określa jej zdolność do utrzymania posiadania piłki.
3. Sytuacje, jakie są możliwe dla skutecznego przeprowadzenia tego ćwiczenia to 2x2, 3x3, 4x4 i 5x5.



Schemat 216. Ćwiczenie treningowe nr 170.

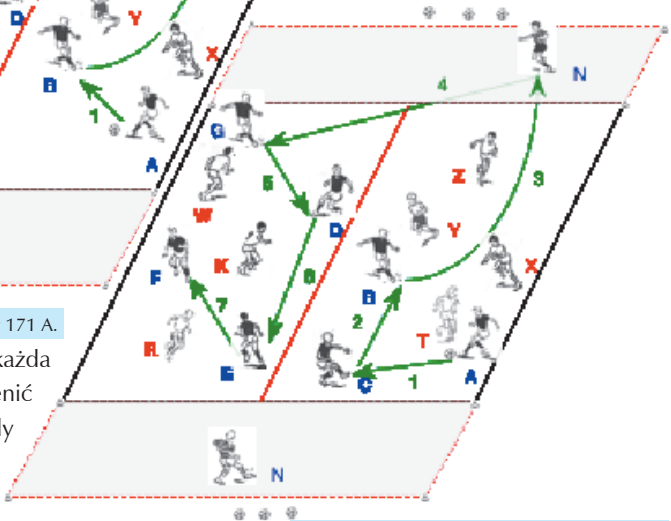
Ćwiczenie treningowe nr 171 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie przestrzenie gry, w których rozmieszcza się zawodników z dwóch drużyn w warunkach mniejszości liczebnej (na przykład 2x3 lub 3x4) i większości liczebnej (3x2 i 4x3)
2. Rozmieszcza się dwóch neutralnych zawodników na końcu każdej prostokątnej przestrzeni gry. Funkcją tych dwóch pomocników jest wspieranie drużyny, która przekaże im piłkę i zawsze kiedy będzie miało to miejsce, pomocnicy muszą przekazać piłkę do przeciwnej przestrzeni gry.



Schemat 217. Ćwiczenie treningowe nr 171 A.

strzeni gry. W ten sposób każda z drużyn będzie mogła zmienić przestrzeń gry tylko, kiedy skorzysta ze wsparcia pomocnika rozmieszczonego na końcu przestrzeni gry.



Schemat 218. Ćwiczenie treningowe nr 171 B.

Ćwiczenie treningowe nr 172 A i B. Opis analityczny

1. Pomocnicy przeprowadzają swoją akcję w ćwiczeniu w sposób mieszany, czyli jedni przemieszczają się poza przestrzenią gry, a inni wewnątrz tej przestrzeni.

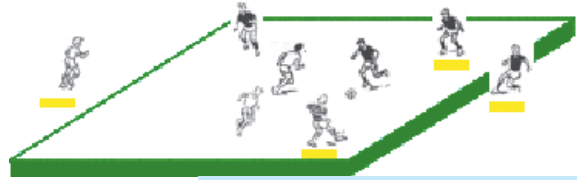
2. Funkcją pomocników jest wspomaganie drużyny będącej w posiadaniu piłki.

3. Tylko pomocnicy znajdujący się wewnątrz przestrzeni gry mogą być presjonowani przez zawodników z drużyny znajdującej się w fazie defensywnej.

4. Te ćwiczenia mogą być realizowane przy narzuceniu zamiany pomocnika na zawodnika, który podał mu piłkę, natychmiast po podaniu.



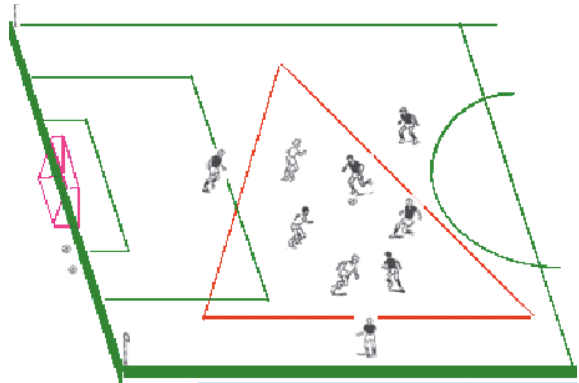
Schemat 219. Ćwiczenie treningowe nr 172 A.



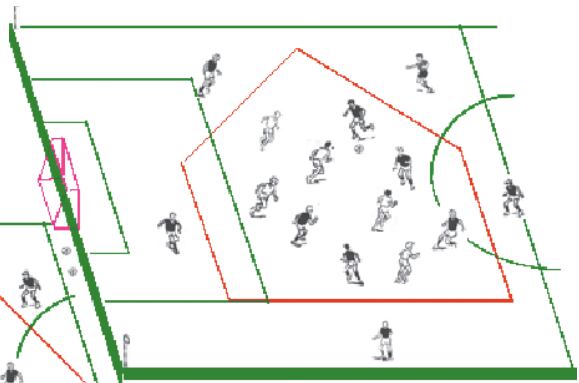
Schemat 220. Ćwiczenie treningowe nr 172 B.

Ćwiczenie treningowe nr 174 A, B i C. Opis analityczny

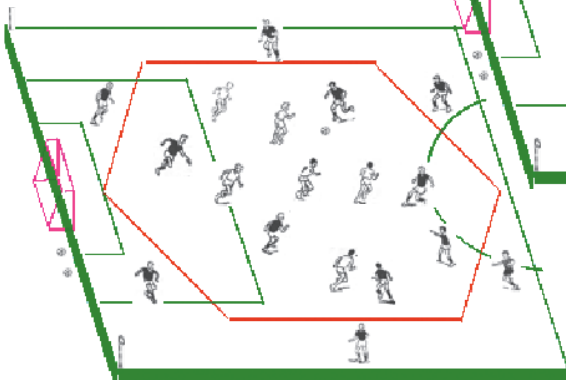
W przygotowaniu przestrzeni gry dla tego ćwiczenia można wykorzystać wiele figur geometrycznych takich, jak te przedstawione na diagramach.



Schemat 221. Ćwiczenie treningowe nr 174 A.



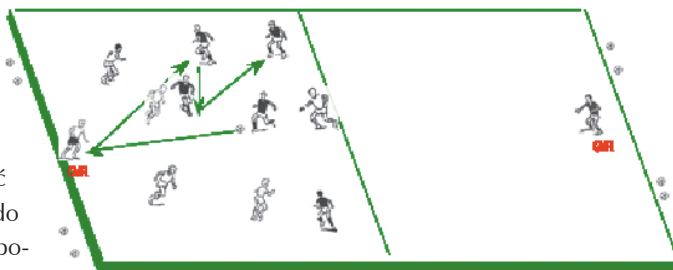
Schemat 222. Ćwiczenie treningowe nr 174 B.



Schemat 223. Ćwiczenie treningowe nr 174 C.

Ćwiczenie treningowe nr 175. Opis analityczny

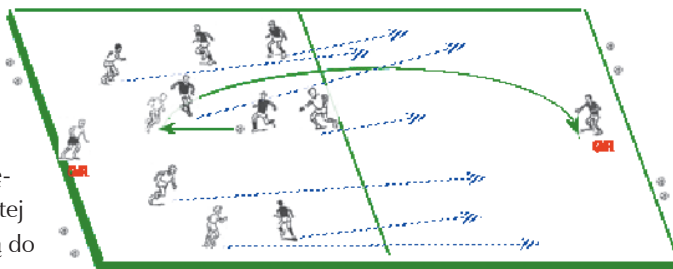
1. Tworzy się prostokątną przestrzeń gry o wymiarach 60x50 metrów, podzieloną na dwa mniejsze pola.
2. Tworzy się dwie drużyny składające się z pięciu lub sześciu zawodników i bramkarza.
3. Każda drużyna ma na celu utrzymanie posiadania piłki, mogąc przeprowadzać swoje działania na swojej połowie boiska, gdzie utrzymują przewagę liczebną poprzez działania swojego bramkarza lub na połowie należącej do przeciwnika, przy mniejszości liczebnej.
4. Drużyna będąca w fazie defensywnej, kiedy tylko odzyska posiadanie piłki, powinna podać ją do swojego bramkarza tak, aby mógł on ją przetrzymać przez czas wystarczający do tego, aby drużyna mogła powrócić na swoją połowę boiska.



Schemat 224. Ćwiczenie treningowe nr 175.

Ćwiczenie treningowe nr 176. Opis analityczny

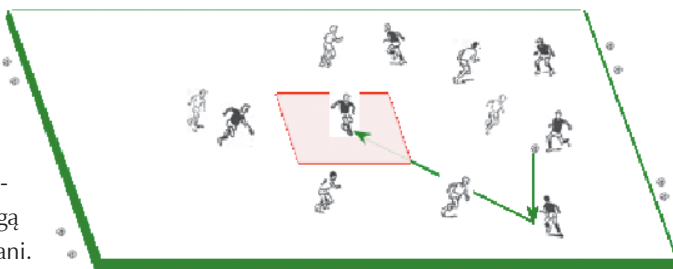
To ćwiczenie jest identyczne, jak poprzednie z małą tylko różnicą dotyczącą faktu, że obydwaj bramkarze są uważani za graczy neutralnych i wspomagają drużynę, która akurat poda im piłkę. W tym zakresie drużyna będąca w posiadaniu piłki będzie miała zawsze przewagę liczebną na dowolnej połowie boiska. Jednakże nie może ona wykonać więcej niż cztery podania na tej samej połowie, co zmusza ją do natychmiastowej zmiany przestrzeni gry.



Schemat 225. Ćwiczenie treningowe nr 176.

Ćwiczenie treningowe nr 177. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry o wymiarach 60x50 metrów.
2. Tworzy się dwie drużyny po sześciu lub siedmiu zawodników z dwoma dodatkowymi pomocnikami ustawionymi poza przestrzenią gry.
3. Każda drużyna ma za zadanie utrzymanie posiadania piłki, mogąc w tym celu skorzystać ze wsparcia pomocników znajdujących się poza przestrzenią gry, którzy nie mogą być defensywnie presjonowani. Jednakże, zawsze wtedy, kiedy



Schemat 226. Ćwiczenie treningowe nr 177.

będzie wymagała tego sytuacja powinni oni wejść do przestrzeni gry, zamieniając się rolami z kolegą, który im podał piłkę.

4. W środku przestrzeni gry rysuje się mały kwadrat o boku 10 metrów, którego celem jest wykorzystanie przez jednego z napastników, który z kolei nie może być presjonowany przez obrońców. To "schronienie" pozwala drużynie w każdym momencie wyklarowanie sytuacji w grze i zorganizowania przyszłych akcji.

5. Można wprowadzić ograniczenie liczby dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję (dwa do trzech).

Ćwiczenie treningowe nr 178. Opis analityczny

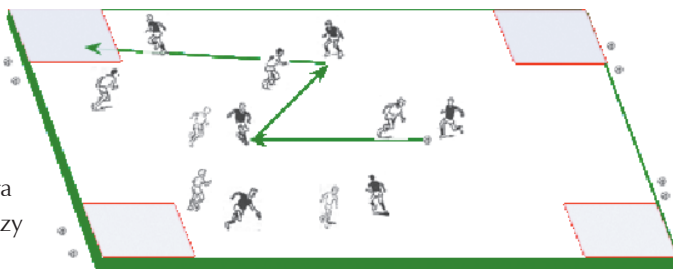
1. Tworzy się przestrzeń gry o wymiarach 60x50 metrów.

2. Tworzy się dwie drużyny po sześciu do ośmiu zawodników.

3. Wyznacza się cztery małe strefy w każdym rogu przestrzeni gry.

4. Każda drużyna ma za zadanie utrzymanie posiadania piłki i może w tym celu skorzystać zawsze wtedy, kiedy będzie tego potrzebowała, z jednej z czterech małych stref. Wykorzystanie tych małych przestrzeni ogranicza akcje krycia przeciwników, gdyż są to strefy "schronienia", które służą do ponownego rozpoczynania, organizowania lub przyspieszania sytuacji w grze.

5. Zaleca się, aby jedna z tych przestrzeni nie mogła być wykorzystana dwa razy z rzędu.



Schemat 227. Ćwiczenie treningowe nr 178.

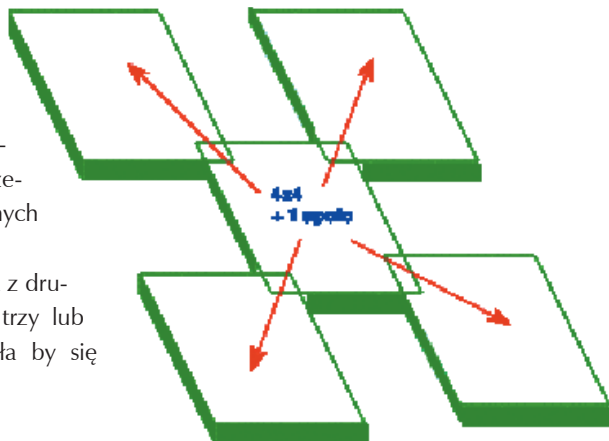
Ćwiczenie treningowe nr 179. Opis analityczny

1. Tworzy się pięć zmniejszonych przestrzeni gry w formie kwadratu o boku 25 metrów.

2. Tworzy się dwie drużyny składające się z czterech lub pięciu zawodników. Podstawia się także pomocnika, którego zadaniem jest wspieranie drużyny będącej w posiadaniu piłki.

3. Celem tego ćwiczenia jest utrzymanie piłki przez zawodników, przy ciągłym zmienianiu przestrzeni gry i wykorzystaniu różnych kątów natarcia.

4. Można także zalecić, aby każda z drużyn nie wykonywała więcej niż trzy lub cztery podania, przez co musiała by się przemieścić do innej przestrzeni.



Schemat 228. Ćwiczenie treningowe nr 179.

5. Ćwiczenia z trzema drużynami

Przygotowanie tego typu ćwiczeń opiera się na następujących założeniach:

1. Zaleca się utworzenie kwadratowych przestrzeni gry o boku od 20 do 40 metrów (w zależności od liczby graczy).
2. Tworzy się drużyny o takiej samej liczbie zawodników od 2x2 do 6x6.
3. Narzuca się dopuszczalną liczbę dotknięć piłki przypadająca na jedną interwencję i wynoszącą od jednego do trzech (w zależności od poziomu technicznego gry zawodnika).
4. Dopuszcza się możliwość gry dwóch drużyn w fazie ofensywnej przeciwko jednej drużynie w fazie defensywnej. Kiedy określony zawodnik traci piłkę, jego drużyna przechodzi do działań mających na celu jej odzyskanie.
5. Tworzy się sytuacje o zaawansowanym poziomie technicznym, gdzie na przykład po wykonaniu dwóch krótkich podań z rzędu narzuca się konieczność wykonania długiego podania, przy szybkiej zmianie przestrzeni gry.

Ćwiczenie treningowe nr 180. Opis analityczny

To ćwiczenie przeprowadza się z trzema drużynami rozmieszczonymi wewnątrz przestrzeni gry.



Schemat 229. Ćwiczenie treningowe nr 180.

Ćwiczenie treningowe nr 181. Opis analityczny

To ćwiczenie przeprowadza się z jedną z drużyn znajdujących się poza przestrzenią gry i wspomagającą sukcesywnie drużynę, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki.

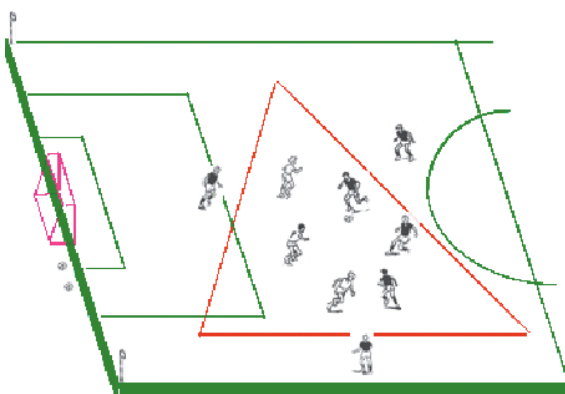


Schemat 230. Ćwiczenie treningowe nr 181.

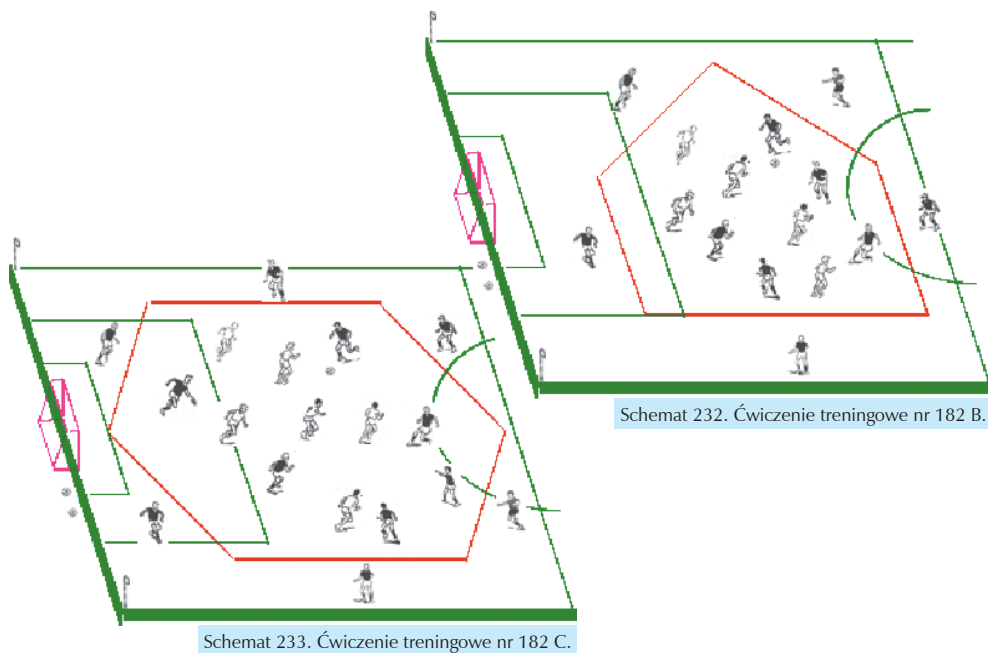
Ćwiczenie treningowe nr 182 A, B i C.

Opis analityczny

Przy przygotowywaniu przestrzeni gry dla tego ćwiczenia można wykorzystać wiele figur geometrycznych takich, jak pokazują diagramy.



Schemat 231. Ćwiczenie treningowe nr 182 A.



Schemat 232. Ćwiczenie treningowe nr 182 B.

Schemat 233. Ćwiczenie treningowe nr 182 C.

6. Ćwiczenia z wieloma celami taktycznymi

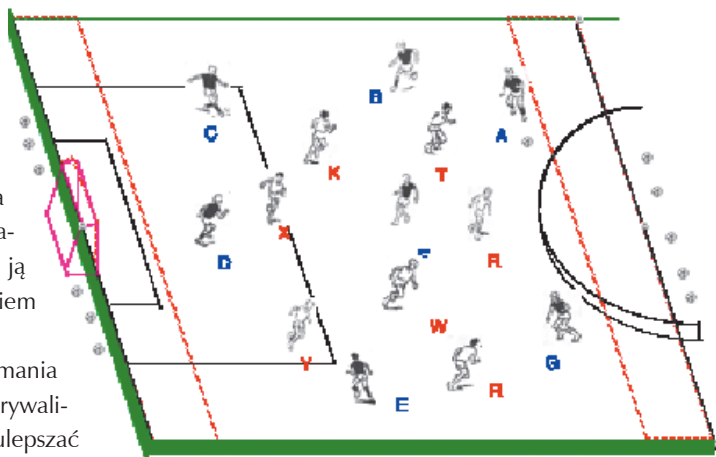
Ćwiczenie treningowe nr 183. Opis

1. Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą połowie przepisowego boiska.
2. Tworzy się dwie drużyny z taką samą liczbą zawodników (na przykład: 6x6, 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna ma za zadanie utrzymanie posiadania piłki i zdobywanie punktów (goli). Istnieją trzy sposoby, aby osiągnąć te cele:

A. Zawodnicy powinni wykonać trzy podania z rzędu w wyznaczonej przestrzeni gry i bronić przed drużyną przeciwników.

B. Trener gwizdkiem wyznacza określony czas gry (na przykład: co 30 sekund). W takich okolicznościach może zdarzyć się, że drużyna, która po dłuższym posiadaniu piłki straciła ją tuż przed usłyszeniem gwizdka.

C. W celu utrzymania wysokiego ducha rywalizacyjnego, należy ulepszać kierunek działań strategiczno-

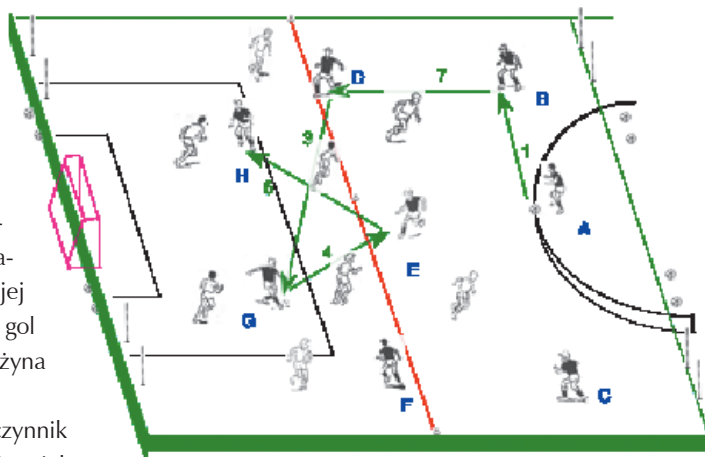


Schemat 234. Ćwiczenie treningowe nr 183.

taktycznych zawodników i tworzyć warunki do tego, aby mogli oni zdać sobie sprawę ze swoich ograniczeń i umiejętności. Można poprosić drużyny o to, aby sami zaproponowali serię podań, jakie powinni wykonać. W ten sposób im większa będzie liczba podań wykonanych pod rząd, tym większa będzie liczba zdobytych punktów. Weźmy za przykład sytuację 8x8. Jeśli założeniem drużyny będzie seria czterech podań z rzędu, to jeśli wykona ona tyle podań zdobędzie jeden punkt, jeśli wykona pięć podań zdobędzie dwa punkty, jeśli wykona sześć podań zdobędzie cztery punkty, jeśli wykona siedem podań zdobędzie sześć punktów, osiem podań siedem punktów, dziewięć podań osiem punktów, dziesięć podań dziesięć punktów. Grę wygrywa drużyna, która po upływie określonego czasu zdobędzie największą liczbę punktów.

Ćwiczenie treningowe nr 184. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą połowie przepisowego boiska. Przestrzeń dzieli się na dwie wierz, tworząc tym samym dwa sektory gry.
2. Tworzy się dwie drużyny z taką samą liczbą zawodników (na przykład: 6x6, 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki i zdobywać punkty, strzelając gole do jednej z wyznaczonych bramek. Jednakże punkt zostanie przydzielony tylko wówczas, jeśli zdobyta bramka będzie miała miejsce wtedy, kiedy wszyscy zawodnicy z drużyny będą znajdować się na połowie boiska należącej do przeciwników.
4. Po zdobyciu bramki (jeśli gol zostanie uznany), drużyna, która to osiągnęła nadal pozostaje w posiadaniu piłki i zaczyna ćwiczenie na swojej połowie boiska. Jeśli zaś gol nie będzie uznany, drużyna traci posiadanie piłki.
5. Można wprowadzić czynnik czasowy w celu zdobycia większej ilości punktów (goli).

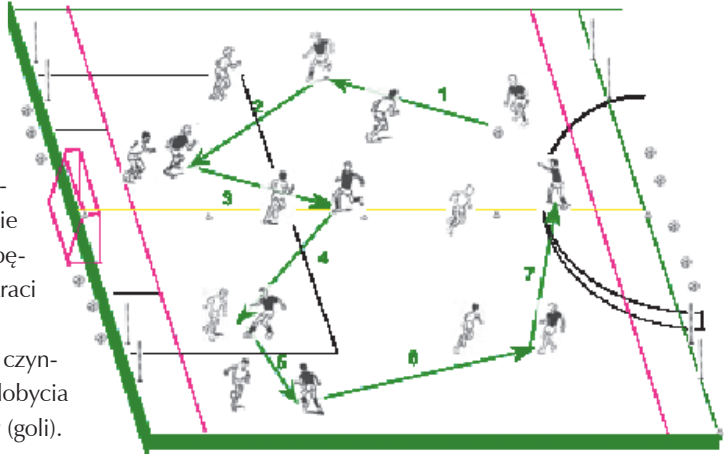


Schemat 235. Ćwiczenie treningowe nr 184.

Ćwiczenie treningowe nr 185. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą połowie przepisowego boiska. Przestrzeń dzieli się wzdłuż, tworząc tym samym dwa korytarze gry.
2. Tworzy się dwie drużyny z taką samą liczbą zawodników (na przykład: 6x6, 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Drużyna będąca w posiadaniu piłki nie może wykonać więcej, niż trzy podania w jednym korytarzu gry. Dlatego ważne jest poprawne wykonanie ćwiczenia i aby piłka nie krążyła tylko w jednej przestrzeni gry.
4. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki i zdobywać punkty, strzelając gole do jednej z wyznaczonych bramek. Jednakże gol zostanie uznany tylko wtedy, kiedy zbiec nastąpi przed linią wyznaczającą przestrzeń gry.

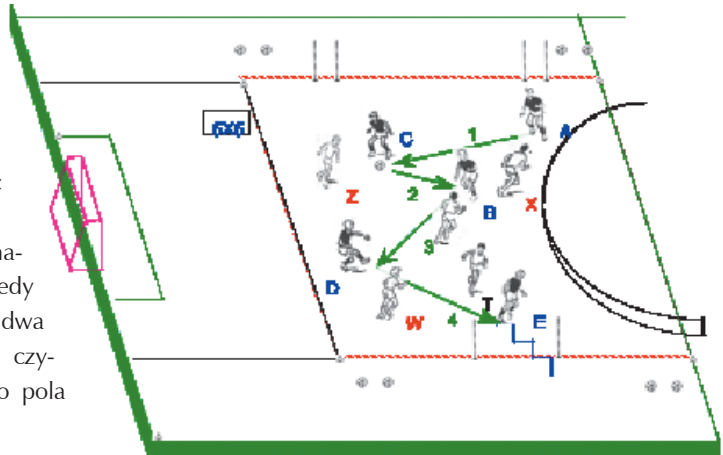
- Po zdobyciu bramki (jeśli gol zostanie uznany), drużyna, która to osiągnęła nadal pozostaje w posiadaniu piłki i zaczyna ćwiczenie na swojej połowie boiska. Jeśli zaś gol nie będzie uznany, drużyna traci posiadanie piłki.
- Można wprowadzić czynnik czasowy w celu zdobycia większej ilości punktów (goli).



Schemat 236. Ćwiczenie treningowe nr 185.

Ćwiczenie treningowe nr 186. Opis analityczny

- Tworzy się przestrzeń gry o wymiarach 35x40 metrów.
- Tworzy się dwie drużyny z taką samą liczbą zawodników (na przykład: 5x5, 6x6 lub 7x7).
- Jedna z drużyn stara się bronić dwóch małych bramek i jednej dużej.
- Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki i jednocześnie zdobywać punkty (gole) za pomocą zbijania piłki do jednej z dwóch małych bramek lub też strzelić gola pomiędzy słupkami dużej bramki.
- Kiedy drużynie uda się osiągnąć cel, nadal utrzymuje ona posiadanie piłki i zmienia ona pole atakując bramkę przeciwną.
- Punkt lub gol jest uznawany tylko wtedy, kiedy jednej drużynie uda się dwa razy zmienić pole gry, czyli powrócić do swojego pola wyjściowego.

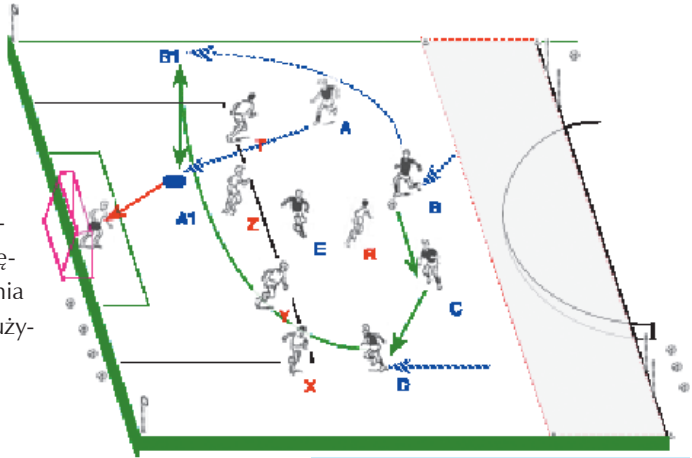


Schemat 237. Ćwiczenie treningowe nr 186.

Ćwiczenie treningowe nr 187. Opis analityczny

- Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą połowie przepisowego boiska. Wyznacza się pas o szerokości 15 metrów i długości odpowiadającej długości przestrzeni gry.
- Tworzy się dwie drużyny z taką samą liczbą zawodników (na przykład: 5x5, 6x6 lub 7x7).
- Jedna z drużyn ma na celu strzelenie gola do regulaminowej bramki, zaś druga stara się utrzymać posiadanie piłki, wymieniając ją pomiędzy swoimi zawodnikami i oczywiście strzelić gola, jeśli uda jej się zbić piłkę w kierunku jednej z bramek (tylko po wykonaniu trzech lub więcej podań z rzędu i wykonanie strzału przed linią wyznaczającą pas gry).

- Po konkretyzacji jednego z celów wyznaczonych każdej drużynie, piłka pozostaje w rękach drużyny, której się to uda.
- To ćwiczenie można zorganizować w ten sposób, że drużyna po osiągnięciu swojego celu, zamienia się polem gry i celem z drużyną przeciwników.

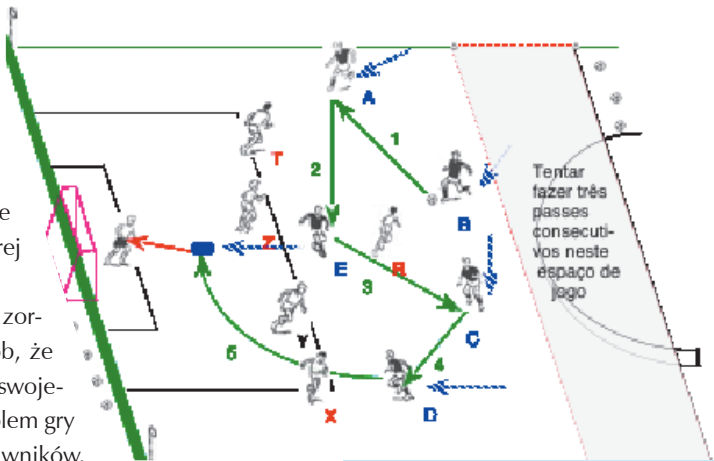


Schemat 238. Ćwiczenie treningowe nr 187.

Ćwiczenie treningowe nr 188. Opis analityczny

- Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą połowie przepisowego boiska. Wyznacza się pas o szerokości od 10 do 15 metrów i długości odpowiadającej długości przestrzeni gry.
- Tworzy się dwie drużyny z taką samą liczbą zawodników (na przykład: 5x5, 6x6 lub 7x7).
- Jedna z drużyn ma na celu strzelenie gola w bramkę o regulaminowych wymiarach, zaś druga stara się utrzymać posiadanie piłki, wymieniając ją pomiędzy zawodnikami ze swojej drużyny tak, aby móc zdobyć punkt – gola (jeśli uda jej się wykonać trzy lub cztery podania z rzędu w wyznaczonej przestrzeni

- gry i bronionej przez drużynę przeciwnika).
- Po konkretyzacji jednego z celów wyznaczonych każdej drużynie, piłka pozostaje w rękach drużyny, której się to uda.
- To ćwiczenie można zorganizować w ten sposób, że drużyna po osiągnięciu swojego celu, zamienia się polem gry i celem z drużyną przeciwników.



Schemat 239. Ćwiczenie treningowe nr 188.

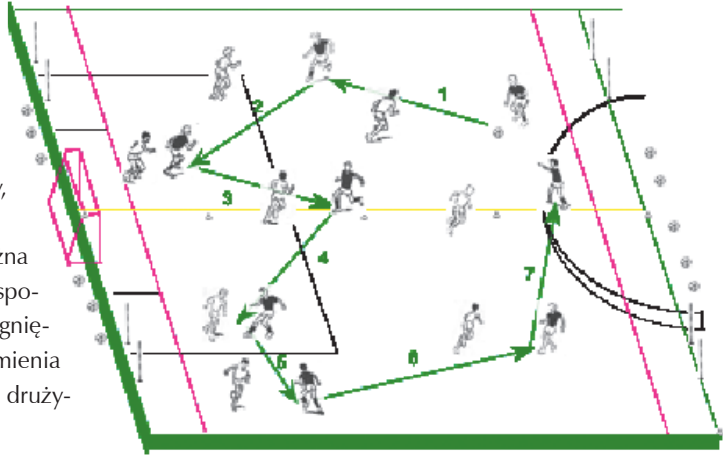
Ćwiczenie treningowe nr 189. Opis analityczny

- Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą połowie przepisowego boiska. Wyznacza się prostokąt o wymiarach 10 na 15 metrów wpisanych w wielki okrąg.
- Tworzy się dwie drużyny z taką samą liczbą zawodników (na przykład: 5x5, 6x6 lub 7x7). Jednakże drużyna, która broni bramkę o przepisowych wymiarach ustawia jednego ze swoich zawodników w środku wspomnianego prostokąta.
- Jedna z drużyn (ta, która ma przewagę liczebną) ma za zadanie strzelić gola w przepisową bramkę, podczas gdy druga stara się utrzymać posiadanie piłki, wymieniając ją pomiędzy za-

wodnikami ze swojej drużyny w celu zdobycia punktu – gola (jeśli uda się po trzech lub czterech podaniach z rzędu przekazać piłkę do kolegi ustawionego w okręgu bronionego przez drużynę przeciwników).

4. Po konkretyzacji jednego z celów wyznaczonych każdej drużynie, piłka pozostaje w rękach drużyny, której się to uda.

5. To ćwiczenie można zorganizować w ten sposób, że drużyna po osiągnięciu swojego celu, zamienia się polem gry i celem z drużyną przeciwników.



Schemat 240. Ćwiczenie treningowe nr 189.

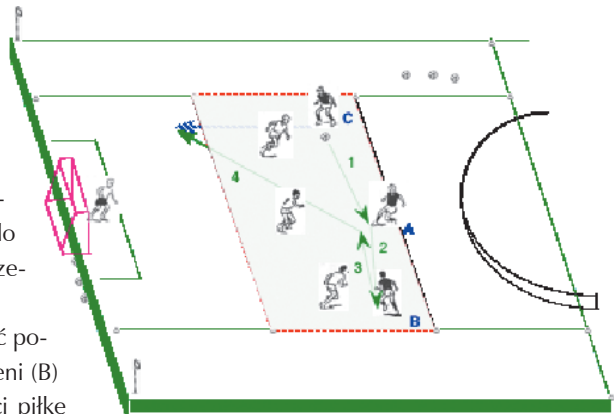
Ćwiczenie treningowe nr 190. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny od trzech do sześciu zawodników w każdej.

2. Tworzy się dwie niezależne przestrzenie gry (A) i (B).

3. Drużyny muszą wykonać trzy lub cztery podania jedno po drugim, aby móc przemieścić się do przestrzeni (B) w celu przeprowadzenia ataku na bramkę przeciwnika.

4. Drużyna, której uda się osiągnąć pośredni cel, musi wejść do przestrzeni (B) i starać się strzelić gola. Jeśli straci piłkę w tej przestrzeni, drużyna przeciwna powinna wrócić do przestrzeni (A) i osiągnąć cel pośredni, zaczynając ćwiczenie od nowa.

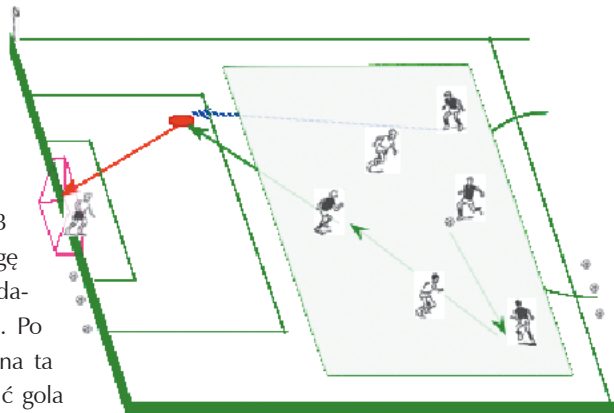


Schemat 241. Ćwiczenie treningowe nr 190.

Ćwiczenie treningowe nr 191.

Opis analityczny

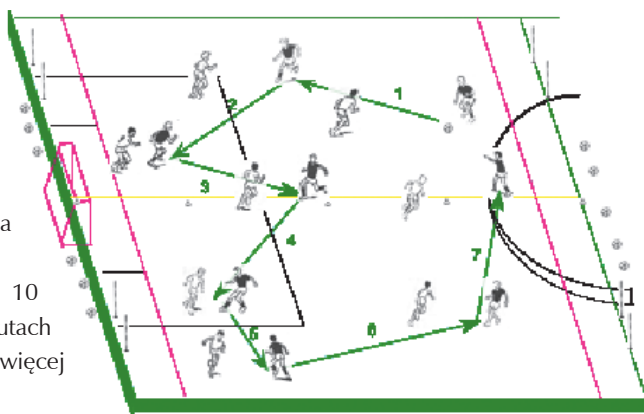
Tworzy się sytuacje 4x2, 4x3, 5x3 lub 6x4. Drużyna mająca przewagę liczebną stara się utrzymać posiadanie piłki w określonej przestrzeni. Po usłyszeniu gwizdka trenera drużyna ta ma za zadanie natychmiast strzelić gola do bramki o przepisowych wymiarach.



Schemat 242. Ćwiczenie treningowe nr 191.

Ćwiczenie treningowe nr 192. Opis analityczny

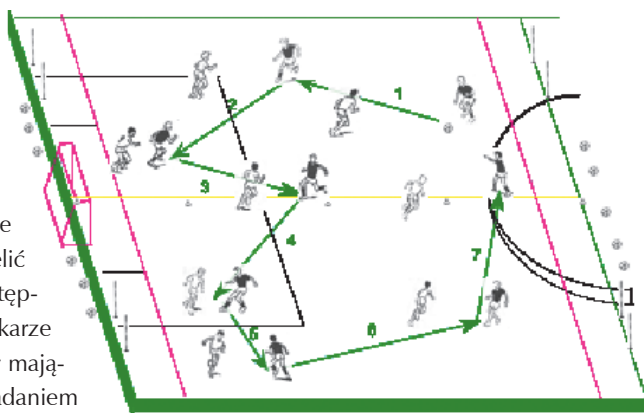
1. Tworzy się sytuację bramkarz+8x6 lub bramkarz+6x4.
2. Drużyna mająca przewagę liczebną stara się utrzymać posiadanie piłki poprzez wykonanie dziesięciu podań pod rząd w celu zdobycia punktu (bierze się pod uwagę także podania wykonane przez bramkarza).
3. Drużyna będąca w mniejszości liczebnej stara się odzyskać piłkę i strzelić gola. Jeśli uda jej się zbić piłkę w kierunku bramki otrzymuje punkt, jeśli uda się strzelić gola otrzymuje dwa punkty.
4. Drużyna, która zgromadzi 10 punktów lub która po 10 minutach będzie miała na swoim koncie więcej punktów, wygrywa ćwiczenie.



Schemat 243. Ćwiczenie treningowe nr 192.

Ćwiczenie treningowe nr 193. Opis analityczny

To ćwiczenie ma takie same cele i zasady, jak poprzednie. Różnicę stanowi fakt, że są dwie przepisowe bramki (z dwoma bramkarzami), a drużyna będąca w mniejszości liczebnej, kiedy będzie w posiadaniu piłki, może strzelić gola do jednej z dwóch dostępnych bramek. Obydwaj bramkarze uczestniczą w akcjach drużyny mającej przewagę liczebną i ich zadaniem jest konkretyzacja celów obranych dla tej właśnie drużyny.

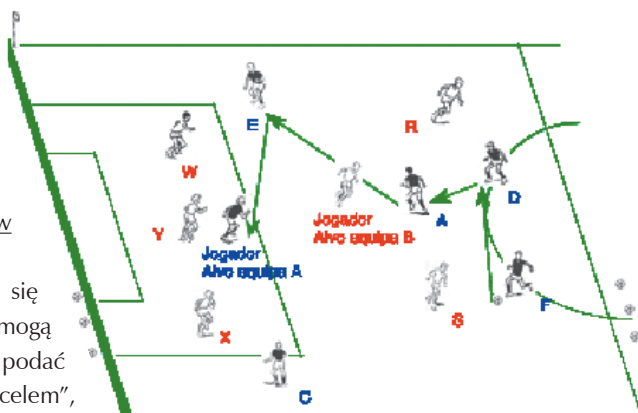


Schemat 244. Ćwiczenie treningowe nr 193.

Ćwiczenie treningowe nr 194.

Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny od pięciu do ośmiu zawodników w każdej.
2. Obydwie drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki, ale mogą zdobyć punkt jeśli uda im się podać ją do zawodnika, zwanego "celem", ustalonego dla każdej z drużyn przed

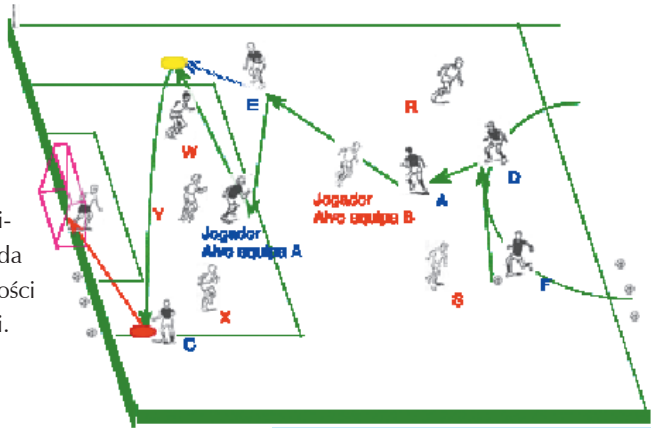


Schemat 245. Ćwiczenie treningowe nr 194.

rozpoczęciem ćwiczenia. Dlatego za każdym razem, kiedy ten zawodnik otrzyma piłkę od jednego z kolegów, jego drużyna zdobywa punkt. Po upływie określonego czasu, sumuje się punkty i wygrywa ta drużyna, która w danym momencie zgromadzi ich największą ilość.

Ćwiczenie treningowe nr 195. Opis analityczny

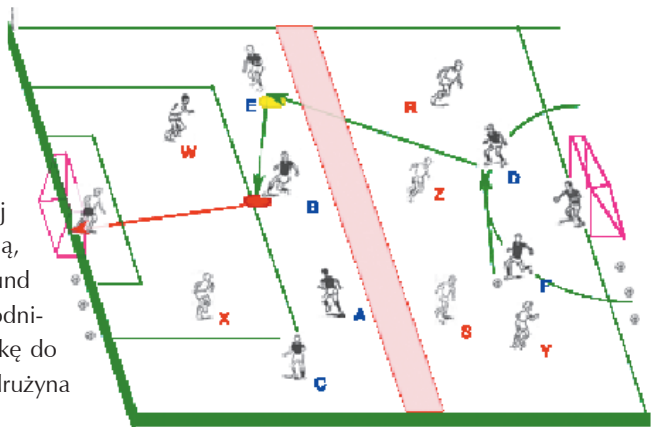
1. To ćwiczenie ma takie same założenia, jak poprzednie. Jednakże istnieje pewna różnica, która polega na tym, że jak piłka dotrze do zawodnika "celu", to jego drużyna może podjąć natychmiastową akcję w celu strzelenia gola do przepiśsowej bramki. W tym ćwiczeniu punkty przekładają się na liczbę bramek.
2. Ćwiczenie to można wykonywać także z dwoma przepiśsowymi bramkami, co przekładają się na większą liczbę możliwości zbitcia piłki i większą liczbę goli.



Schemat 246. Ćwiczenie treningowe nr 195.

Ćwiczenie treningowe nr 196. Opis analityczny

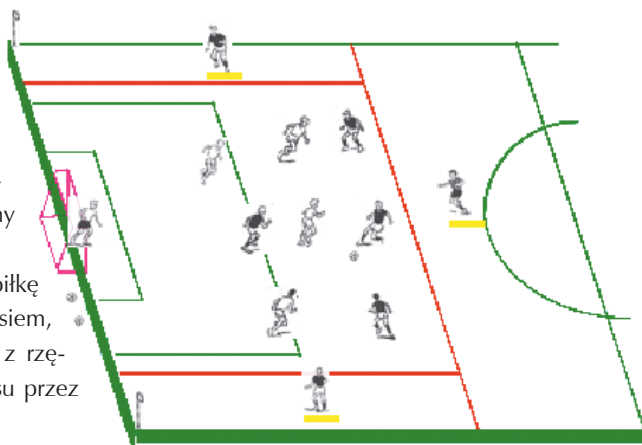
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z sześciu, ośmiu lub dziesięciu zawodników (łącznie z dwoma bramkarzami).
2. Określa się dwie przestrzenie gry podzielone pasem wyłączonym z gry.
3. Zawodników obydwu drużyn rozmieszcza się na dwóch przestrzeniach gry, tworząc w jednej przewagę liczebną, zaś w drugiej mniejszość liczebną. Na przykład: 4x2 i 2x4, 5x3 i 3x5 lub 4x6 i 6x4.
4. W przestrzeni gry, w której drużyna ma mniejszość liczebną, musi ona wykonać przynajmniej dwa lub trzy podania przed podaniem piłki do przeciwnej przestrzeni.
5. W przestrzeni gry, w której drużyna ma przewagę liczebną, ma ona maksymalnie 15 sekund (czas ten zależy od liczby zawodników w drużynie), aby zbić piłkę do bramki. W przeciwnym razie drużyna traci piłkę.



Schemat 247. Ćwiczenie treningowe nr 196.

Ćwiczenie treningowe nr 197. Opis analityczny

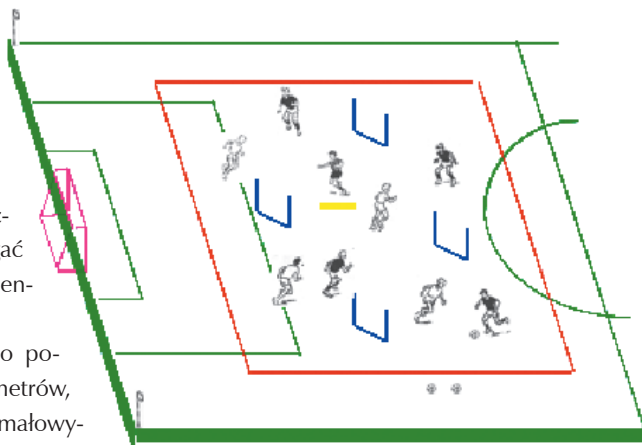
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z trzech do pięciu zawodników.
2. Rozmieszcza się trzech pomocników poza przestrzenią gry, a ich funkcją jest wspomaganie drużyny, która aktualnie jest w posiadaniu piłki. Pomocnicy nie mogą być presjonowani przez zawodników z drużyny będącej w fazie defensywnej.
3. Drużyny pragnące zbić piłkę muszą wykonać co najmniej osiem, dziewięć, czy dziesięć podań z rzędu bez zakłócenia tego procesu przez przeciwnika.



Schemat 248. Ćwiczenie treningowe nr 197.

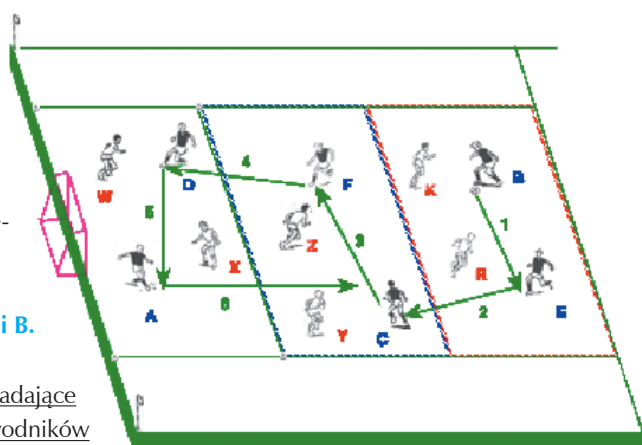
Ćwiczenie treningowe nr 198. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z pięciu do siedmiu zawodników.
2. Daje się możliwość ustawienia jednego lub dwóch pomocników, którzy mają wspomagać drużynę, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki.
3. Tworzy się przestrzeń gry o powierzchni 20x40 lub 30x50 metrów, na której umieszcza się kilka małych bramek.



Schemat 249. Ćwiczenie treningowe nr 198.

4. Przyznaje się punkt drużynie, za każdym razem kiedy jej zawodnikowi uda się przekroczyć linię jednej z czterech bramek (z kontrolą nad piłką) lub wykonać podanie do kolegi (utrzymując piłkę) i jednocześnie przekroczyć linię bramki.



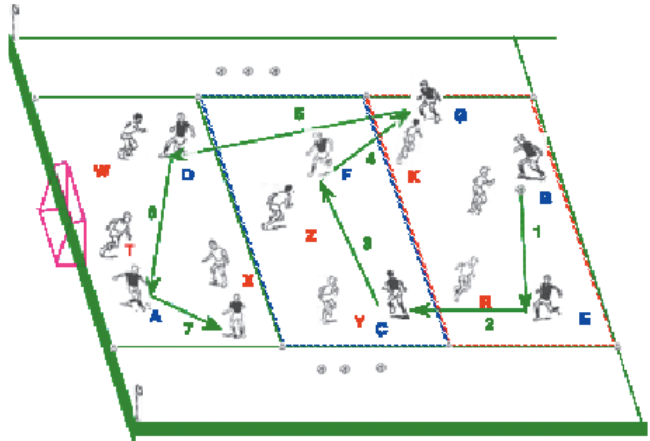
Ćwiczenie treningowe nr 199 A i B.

Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z pięciu do dziewięciu zawodników każda.

Schemat 250. Ćwiczenie treningowe nr 199 A.

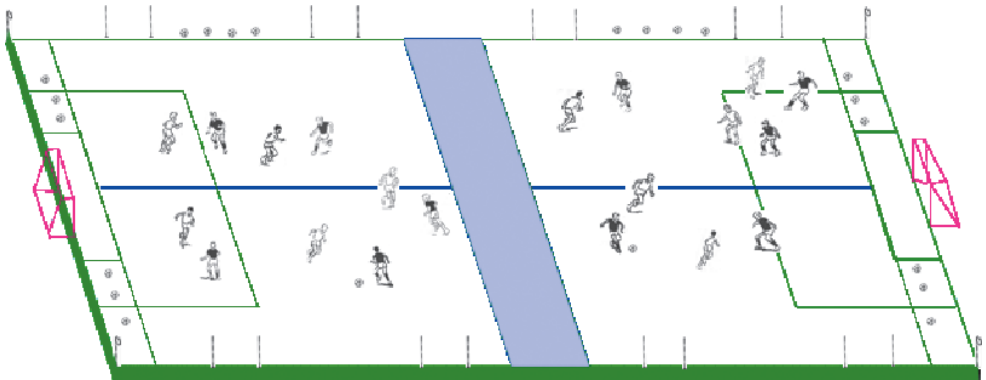
2. Tworzy się trzy indywidualne przestrzenie gry co oznacza, że każdy zawodnik powinien przeprowadzać swoje akcje wewnątrz swojej przestrzeni i nie wkraczać na inne przestrzenie.
3. Rozmieszcza się zawodników w różnych przestrzeniach gry (na przykład $3 \times 3 + 2 \times 2 + 3 \times 3 / 2 \times 2 + 1 \times 1 + 2 \times 2 / 2 \times 2 + 2 \times 2 + 2 \times 2$, etc).
4. Drużyny będące w konfrontacji starają się utrzymać posiadanie piłki podając ją do innych zawodników, rozmieszczonych na różnych przestrzeniach gry (sektorach).
5. Te ćwiczenia mogą ewoluować w kierunku chwilowej przewagi liczebnej w określonej przestrzeni gry i są określane przez możliwość zawodnika, który podał piłkę do swojego kolegi znajdującego się na inne przestrzeni, wejścia w tą samą przestrzeń. Po utracie piłki, zawodnik powinien natychmiast powrócić do swojej wyjściowej przestrzeni gry.



Schemat 251. Ćwiczenie treningowe nr 199 B.

Ćwiczenie treningowe nr 200. Opis analityczny

1. Tworzy się cztery drużyny składające się z pięciu do siedmiu zawodników.
2. Drużyny rozmieszcza się na dwóch przestrzeniach gry.
3. Celem każdej z drużyn jest utrzymanie posiadania piłki nie wykonując więcej, niż cztery podania w jednej z połówek każdej przestrzeni gry.
4. Każda drużyna może strzelić gola do jednej z dwóch bramek przeciwnika, który zostanie uznany tylko wtedy, kiedy cała drużyna będzie rozmieszczona powyżej linii połowy boiska.



Schemat 252. Ćwiczenie treningowe nr 200.

Ćwiczenie treningowe nr 201. Opis analityczny

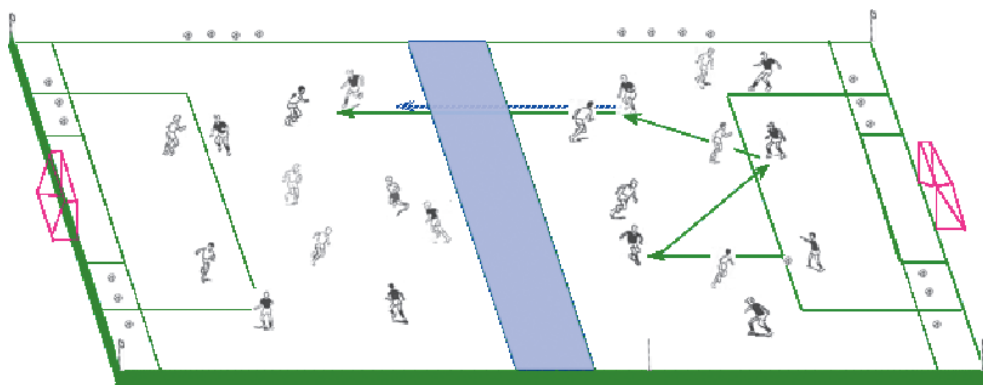
1. Tworzy się prostokąt do gry o wymiarach 70x50 metrów.
2. Tworzy się dwie drużyny po siedmiu lub ośmiu zawodników w każdej.
3. Celem każdej drużyny jest utrzymanie posiadania piłki i, zawsze wtedy, kiedy to możliwe, strzelenie gola w jedną z dwóch bramek bronionych przez przeciwnika. Aby gol był uznany zbiecie piłki powinno nastąpić na niewielkiej przestrzeni wyznaczonej naprzeciwko bramki.
4. Po zdobyciu bramki drużyna, która to uczyniła rozpoczyna ćwiczenie na nowo utrzymując posiadanie piłki.



Schemat 253. Ćwiczenie treningowe nr 201.

Ćwiczenie treningowe nr 202. Opis analityczny

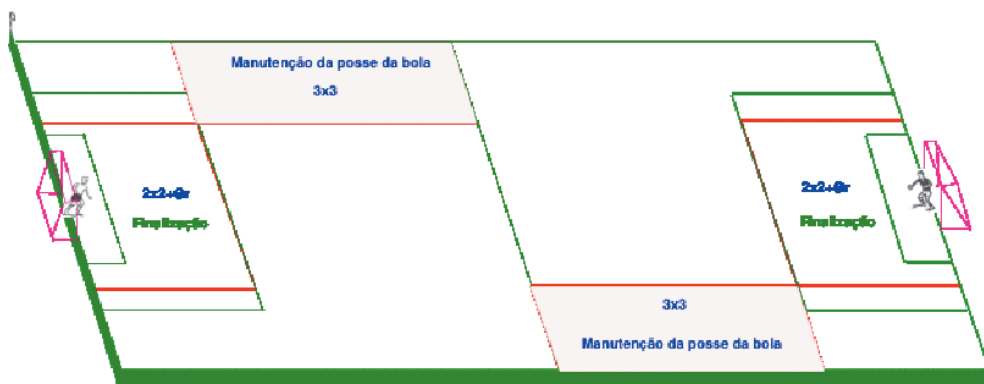
1. Tworzy się dwie drużyny złożone z dziewięciu, dziesięciu lub jedenastu zawodników.
2. Drużyny rozmieszczone są w dwóch przestrzeniach gry, gdzie w jednej mają przewagę liczebną, zaś w drugiej są w mniejszości.
3. Celem tego ćwiczenia jest utrzymanie posiadania piłki w dowolnej przestrzeni gry. W celu przewyciężenia mniejszości liczebnej na jednej z przestrzeni zawodnik, który poda piłkę do przeciwnej przestrzeni gry może do niej wejść w celu ustanowienia równowagi liczebnej. Po utracie piłki zawodnik musi natychmiast powrócić do swojej wyjściowej pozycji.



Schemat 254. Ćwiczenie treningowe nr 202.

Ćwiczenie treningowe nr 203. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny po ośmiu, dziesięciu lub dwunastu zawodników plus bramkarz.
2. Tworzy się dwie niezależne przestrzenie na każdej połowie boiska.
3. W jednej z przestrzeni tworzy się sytuacje 2x2 lub 3x3, których celem jest utrzymanie posiadania piłki przez jedną drużynę. Zawsze wtedy, kiedy jednej z drużyn uda się wykonać trzy lub więcej podań pod rząd bez zakłócania tego procesu przez przeciwnika, może ona podać piłkę do przestrzeni przybramkowej.
4. W tej przestrzeni jedna z drużyn ma za zadanie strzelenie gola, podczas gdy druga ma na celu odzyskanie piłki i podanie jej do przestrzeni, gdzie będzie mogła być zatrzymana na dłużej.
5. Istnieją następujące możliwości organizacji tego ćwiczenia: strefa utrzymania posiadania piłki - 4x4, przestrzeń przybramkowa - 1x1 + bramkarz, 3x3 2x2 + bramkarz, 3x3 3x3 + bramkarz, 3x3 1x1 + bramkarz.



Schemat 255. Ćwiczenie treningowe nr 203.

TEMAT 2. Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki w regulaminowych przestrzeniach gry

Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki w przestrzeniach zbliżonych do rzeczywistych warunków gry, są konstruowane mając na uwadze następujących pięć czynników:

1. **Czynnik przestrzenny.** Manipulowanie tym czynnikiem przekłada się na: (1) wykorzystanie specyficznych przestrzeni gry z zamiarem osiągnięcia celu danego ćwiczenia (na przykład wykonanie trzech lub czterech podań z rzędu w tej przestrzeni), (2) ograniczenie wykorzystania pewnych przestrzeni gry, (3) naprzemienne wykorzystanie pewnych przestrzeni gry co oznacza, że jedna z drużyn może wykorzystać taką przestrzeń w pewnych okolicznościach, podczas gdy druga drużyna nie może przeprowadzić ataku na tą przestrzeń do momentu, aż przeciwnicy jej nie opuszczą (tak zwane przestrzenie chronione).
2. **Czynnik liczbowy.** Manipulując tym czynnikiem można osiągnąć: (1) sytuacje przewagi liczebnej, które zmieniają się w zależności od tego, czy drużyna jest w posiadaniu piłki, (2) sytuacje przewagi liczebnej jednej z drużyn i równowagi liczebnej dla drugiej, kiedy jest w posiadaniu piłki i (3) sytuacje równowagi liczebnej.
3. **Czynnik czasowy.** Tego rodzaju ćwiczenia mogą wykazywać dwie cechy związane z czynnikiem czasowym: pierwsza związana jest faktem, że zawodnicy mogą podjąć interwencję piłką tylko przy pomocy ograniczonej liczby dotknięć (pomiędzy trzema i czterema), zaś drugi związany jest z rzeczywistym czasem ćwiczenia, gdzie premiuje się drużyny, które w danym momencie są w posiadaniu piłki (na przykład co 30 sekund).
4. **Czynnik techniczny.** Ćwiczenia te charakteryzują się zliczaniem liczby podań, które drużyna jest w stanie wykonać w sposób ciągły. W tym przypadku premiuje się drużyny, którym uda się na przykład (w zależności od liczby zawodników) osiągnąć pięć, sześć, siedem czy nawet dziesięć podań pod rząd.
5. **Czynniki instrumentalne.** Wykorzystanie czynników instrumentalnych związane jest przede wszystkim z zastosowaniem bramek (regulaminowych lub nieco mniejszych) czy słupków w taki sposób, aby móc określić więcej celów dla tego rodzaju ćwiczeń. W tym zakresie możemy wskazać takie ćwiczenia treningowe, w których osiągnięcie pośredniego celu (na przykład wykonanie czterech podań z rzędu) pozwala strzelić gola w jedną z przepisowych bramek. Warto więc w tego rodzaju ćwiczeniach przyznać piłkę drużynie, której uda się zdobyć bramkę.

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń:

1. Uwarunkowania strukturalne

- 1.1. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie zawodników ze wszystkich kwadrantów, wywodzących się z systemu taktycznego drużyny (środkowi obrońcy, napastnicy i bramkarze).
- 1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń gry, jaką można wykorzystać jest zmienna i może mieścić się pomiędzy liniami wyznaczającymi pole karne, a liniami wyznaczającymi całe boisko.
- 1.3. **Czynnik techniczny.** Aspekty techniczne, jakie stosuje się w tego rodzaju ćwiczeniach zahaczają o wszystkie rodzaje charakterystycznych zachowań indywidualnych i zbiorowych tak w ofensywie, jak i defensywie.

1.4. **Czynnik związany z czasem realizacji czynności.** Wykonywanie tych ćwiczeń powinno kłaść szczególnie nacisk na prędkość ich realizacji, zmuszając zawodników do wykonywania interwencji z jednym, dwoma lub trzema dotknięciami piłki. Takie „wymuszanie” ma na celu zwiększenie poziomu gotowości technicznej i taktycznej zawodników. Jednakże nie należy zapominać o sytuacjach, w których zawodnik będący zwolniony z takiego obowiązku, powinien zawsze stosować minimalną liczbę dotknięć, aby rozwiązać sytuację w grze w sposób dostosowany do jej okoliczności.

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** To wykorzystanie ogólnych i specyficznych zasad gry o charakterze ofensywnym i defensywnym.

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały, jakie stosuje się przy wykonywaniu tego rodzaju ćwiczeń to: piłki, kamizelki w trzech kolorach, jedna ruchoma bramka (do wyboru), oznaczniki i słupki.

2. Komponenty strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Jest zmienny i wynosi od 15 do 30 minut.

2.2. **Całkowita długość ćwiczenia.** Wynosi pomiędzy 15 i 45 minutami.

2.3. **Intensywność.** Jest zmienna i może mieć wartość prawie maksymalną (85 a 95%) i średnią (60 a 75%). Systemy zasilające układ energetyczny zawodników są mieszane (aerobowe/anaerobowe).

2.4. **Regeneracja.** Ze względu na dość długi czas trwania tego typu ćwiczeń problem regeneracji nie jest ważną kwestią, gdyż liczba powtórzeń jest ograniczona (jeden do trzech). Jednakże w grach mających na celu finalizację procesu ofensywnego, w których uczestniczy mniejsza liczba zawodników, współczynnik regeneracyjny będzie miał wartość 1:0.5 lub 1:0.25.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla obranych parametrów wynosi jeden do trzech i zmienia się w zależności od rodzaju tych parametrów.

Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki w regulaminowych przestrzeniach gry można podzielić na sześć dużych grup: (1) ćwiczenia wykonywane przy przewadze liczebnej, (2) ćwiczenia wykonywane przy równowadze liczebnej, (3) ćwiczenia wykonywane przy mniejszości liczebnej, (4) ćwiczenia wykonywane z trzema drużynami, (5) ćwiczenia z wieloma celami taktycznymi, (6) ćwiczenia wymagające dużej sprawności fizycznej.

1. Ćwiczenia przy przewadze liczebnej

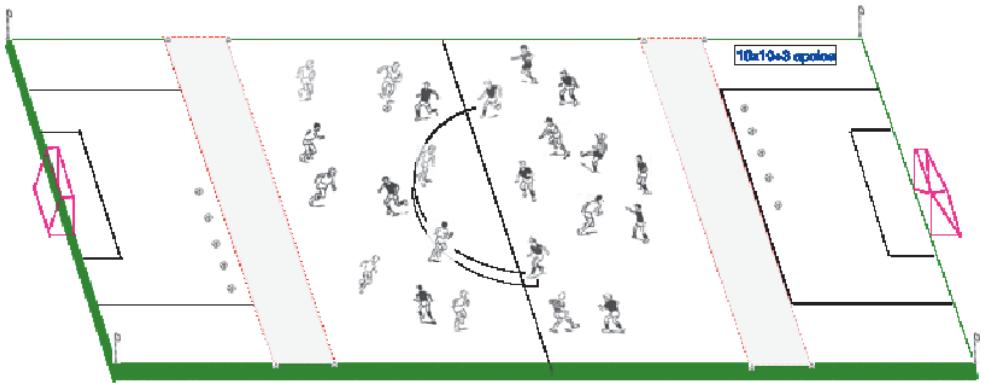
Ćwiczenie treningowe nr 204. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry mieszczącą się pomiędzy liniami wyznaczającymi pola karne.

2. Tworzy się dwie drużyny składające się z takiej samej liczby zawodników (na przykład: 8x8, 9x9 lub 10x10), ponadto wyznacza się trzech zawodników wspomagających drużynę, która w danym momencie będzie w posiadaniu piłki.

3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki i zdobywać punkty (gole), które może zyskać jeśli uda jej się wykonać trzy podania z rzędu w wyznaczonej strefie bronionej przez przeciwników, dziesięć podań w przestrzeni środkowej lub piętnaście podań w dowolnej przestrzeni gry.

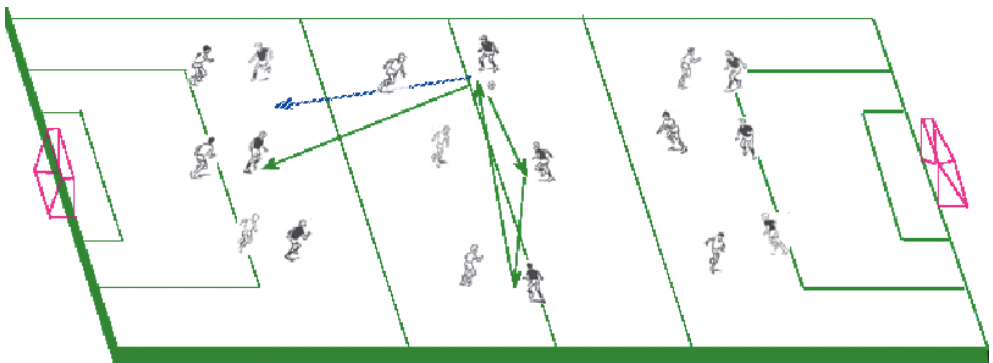
4. Jeśli drużynie uda się zdobyć punkt (gola), pozostaje ona w posiadaniu piłki zaczynając ćwiczenie od nowa na swojej połowie boiska.



Schemat 256. Ćwiczenie treningowe nr 204.

Ćwiczenie treningowe nr 205. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach, którą dzieli się na trzy sektory.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki, podając ją pomiędzy swoimi zawodnikami rozmieszczonymi w różnych sektorach gry.
4. Każdej drużynie nie wolno wykonać więcej niż trzy podania z rzędu w jednym sektorze gry.
5. Zawsze wtedy, kiedy piłka przejdzie do innego sektora zawodnik, który wykonał podanie może przemieścić się do tego sektora i stworzyć przewagę liczebną.
6. Jeśli dojdzie do utraty piłki lub zmiany sektora gry, zawodnik powinien natychmiast powrócić do swojego sektora wyjściowego.

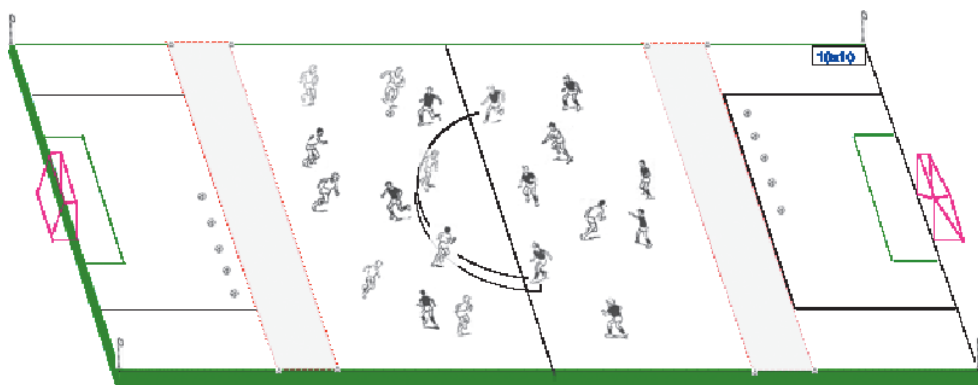


Schemat 257. Ćwiczenie treningowe nr 205.

2. Ćwiczenia przy równowadze liczebnej

Ćwiczenie treningowe nr 206. Opis analityczny

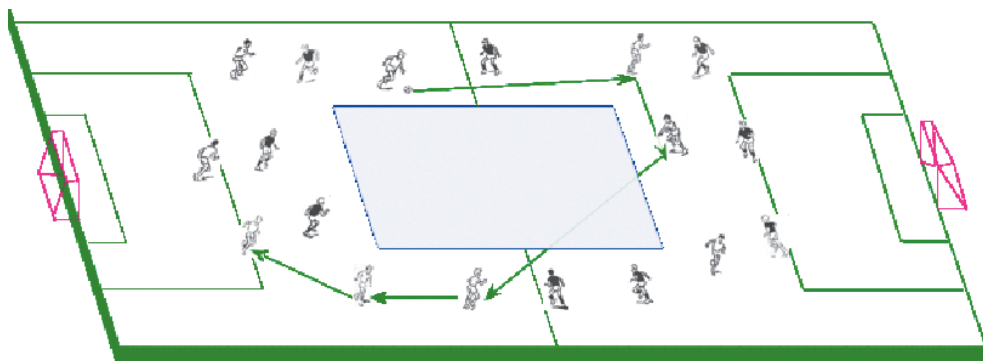
1. Tworzy się przestrzeń gry pomiędzy liniami wyznaczającymi pola karne.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 8x8, 9x9 lub 10x10).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki i zdobywać punkty (gole), które może zyskać jeśli uda jej się wykonać trzy podania z rzędu w wyznaczonej strefie bronionej przez przeciwników, osiem podań w przestrzeni środkowej gry lub dziesięć podań w którejkolwiek z przestrzeni gry.
4. Jeśli drużynie uda się zdobyć punkt (gola), pozostaje ona w posiadaniu piłki zaczynając ćwiczenie od nowa na swojej połowie boiska.



Schemat 258. Ćwiczenie treningowe nr 206.

Ćwiczenie treningowe nr 207. Opis analityczny

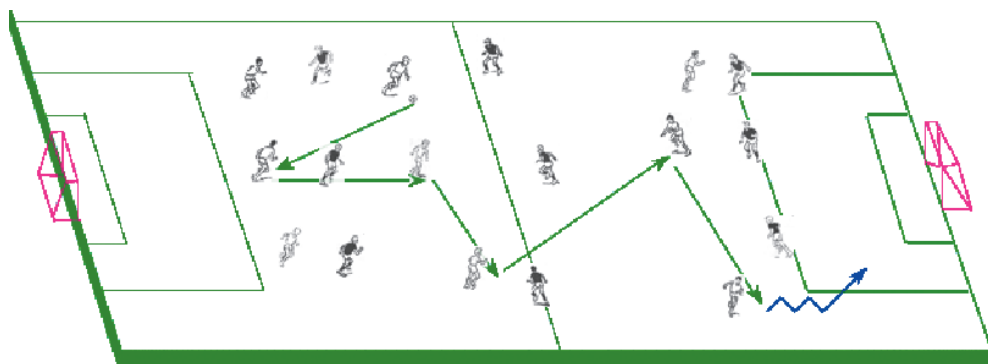
1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach. Wyznacza się prostokąt o wymiarach 25x15 metrów na środku terenu gry.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki podając ją między swoimi zawodnikami, którzy nie mogą przemieścić się do wyznaczonego prostokąta. Muszą oni starać się, aby przemieszczać się tylko do korytarzy bocznych w wyznaczonej przestrzeni gry.
4. Punkt zdobywa drużyna, której uda się wykonać osiem podań z rzędu.



Schemat 259. Ćwiczenie treningowe nr 207.

Ćwiczenie treningowe nr 208. Opis analityczny

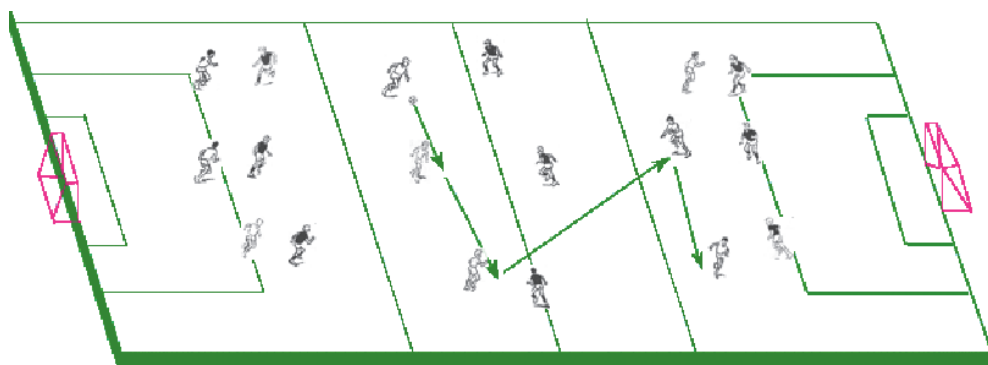
1. Tworzy się przepisową przestrzeń gry.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki wykonując pięć podań z rzędu bez interwencji drużyny przeciwnika. Po osiągnięciu tego celu drużyna stara się zdobyć punkt co oznacza, że kontrolując piłkę musi przekroczyć boczne linie wyznaczające pole karne.



Schemat 260. Ćwiczenie treningowe nr 208.

Ćwiczenie treningowe nr 209. Opis analityczny

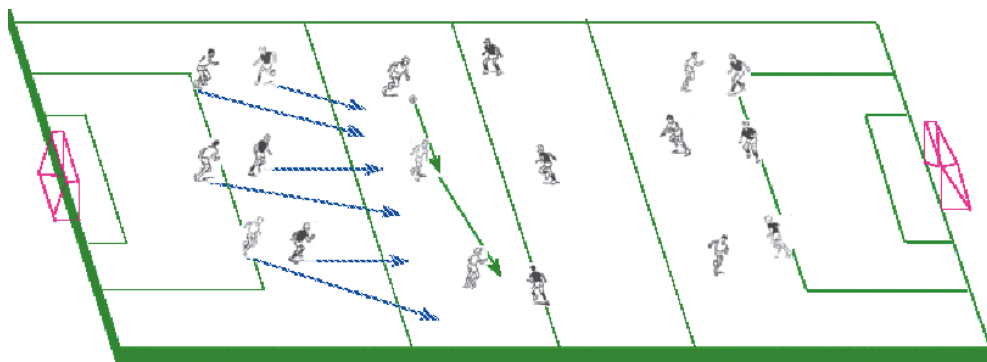
1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach, podzieloną na trzy sektory.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki, podając ją pomiędzy zawodnikami swojej drużyny, rozmieszczonymi w różnych przestrzeniach gry.
4. Każda drużyna nie może wykonać więcej niż trzy podania z rzędu w każdym sektorze gry, po wykonaniu których musi przenieść się do innego sektora, zmieniając kierunek ataku. Zawodnicy w trakcie całej gry muszą pozostawać w sektorach, do których zostali przydzieleni.



Schemat 261. Ćwiczenie treningowe nr 209.

Ćwiczenie treningowe nr 210. Opis analityczny

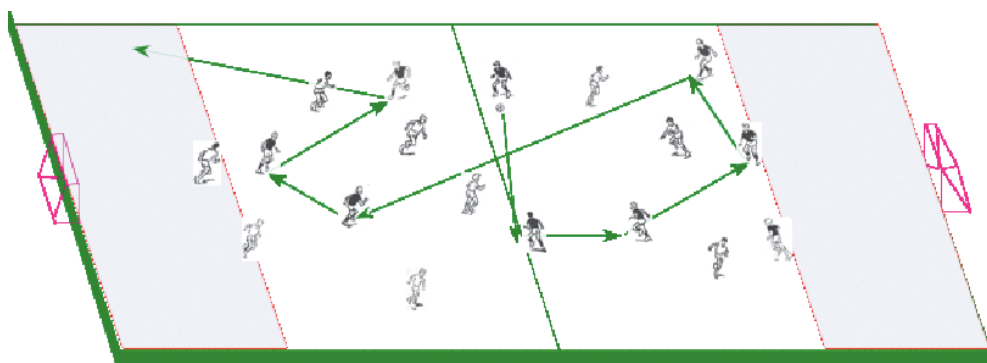
1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach, podzieloną na trzy sektory.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki, przemieszczając się z sektora do sektora i nie mogąc powrócić do poprzedniego sektora. W ten sposób zmniejsza się przestrzeń cyrkulacji piłki i zwiększa się liczbę dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję. Na przykład dwa dotknięcia na interwencję w 1/3 boiska, 3 dotknięcia na interwencję w 2/3 boiska oraz dowolna liczba dotknięć na interwencję przeprowadzoną na całej powierzchni boiska.
4. Punkt zdobywa drużyna, której uda się przeprowadzić piłkę przez trzy sektory.



Schemat 262. Ćwiczenie treningowe nr 210.

Ćwiczenie treningowe nr 211. Opis analityczny

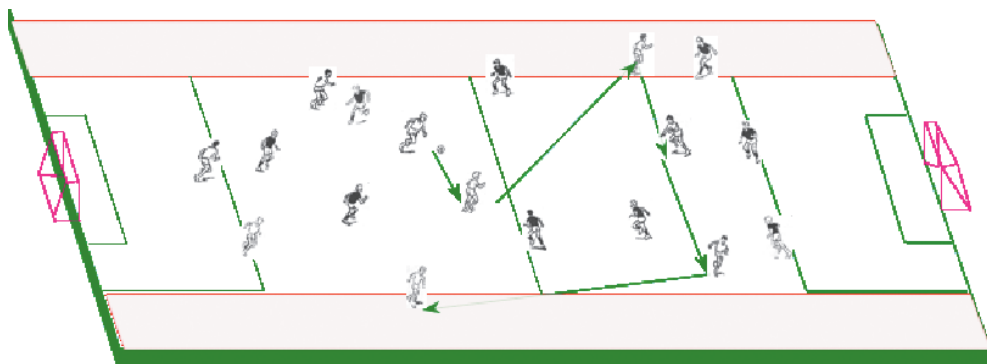
1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach i dwie strefy „chronione” (do których dostępu nie ma przeciwnik).
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki wykonując sześć podań, jedno po drugim. Po osiągnięciu tego celu, drużyna może skorzystać ze strefy „chronionej” w celu organizacji całego zespołu.



Schemat 263. Ćwiczenie treningowe nr 211.

Ćwiczenie treningowe nr 212. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach oraz dwa korytarze przebiegające wzdłuż boiska.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki wykonując dziesięć podań z rzędu. W bocznych korytarzach nie istnieje limit dotknięć piłki przypadający na interwencję podejmowaną przez zawodników, podczas gdy w środkowym korytarzu liczba dotknięć jest ograniczona do dwóch lub trzech.

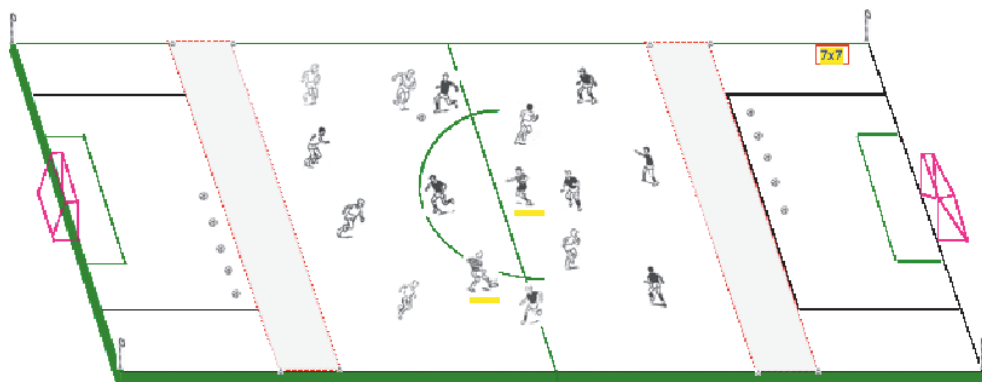


Schemat 264. Ćwiczenie treningowe nr 212.

3. Ćwiczenia przy mniejszości liczebnej

Ćwiczenie treningowe nr 213. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry rozmieszczoną pomiędzy liniami wyznaczającymi pole karne.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 8x8 lub 9x9), ponadto wyznacza się dwóch lub trzech pomocników, którzy wspierają drużynę będącą w fazie defensywnej.
3. Drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki powinna ją podawać pomiędzy swoimi zawodnikami, starając się wykonać dwa podania z rzędu w wyznaczonych strefach, sześć podań z rzędu w przestrzeni centralnej i osiem podań z rzędu na całej powierzchni boiska.
4. Po zdobyciu punktu (goła) drużyna pozostaje w posiadaniu piłki, rozpoczynając na nowo ćwiczenie na swojej połowie boiska.

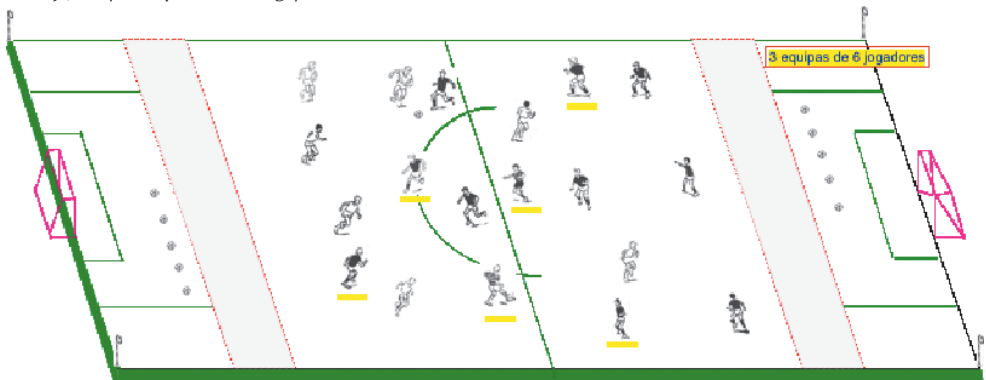


Schemat 265. Ćwiczenie treningowe nr 213.

4. Ćwiczenia z trzema drużynami

Ćwiczenie treningowe nr 214. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry rozmieszczoną pomiędzy liniami wyznaczającymi pole karne.
2. Tworzy się trzy drużyny o takiej samej liczbie zawodników, od pięciu do siedmiu.
3. Stwarza się możliwość gry dwóch drużyn w fazie ofensywnej przeciwko jednej drużynie w fazie defensywnej. Kiedy jeden zawodnik traci piłkę drużyna, do której należy przechodzi do działań mających na celu jej odzyskanie.
4. Narzuca się konieczność ograniczenia liczby dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję, od jednego do trzech (według poziomu umiejętności technicznych zawodników).
5. Należy tworzyć sytuacje wymagające zaawansowanych umiejętności technicznych, na przykład po wykonaniu dwóch krótkich podań z rzędu należy wykonać jedno długie podanie, zmieniając szybko przestrzeń gry.

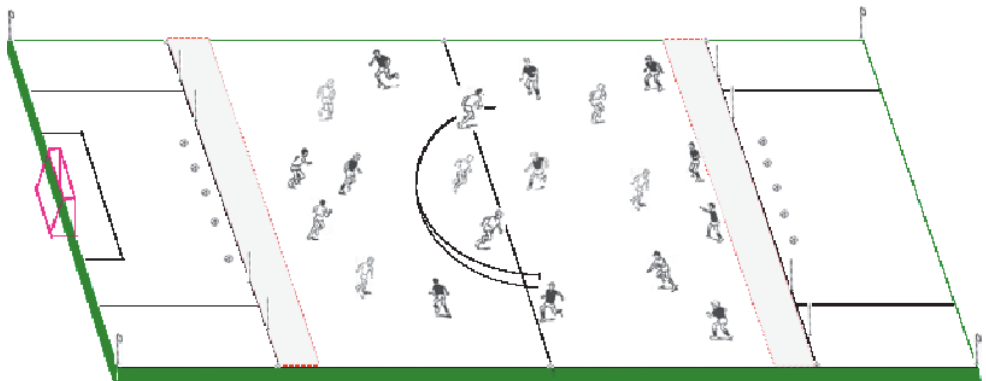


Schemat 266. Ćwiczenie treningowe nr 214.

5. Ćwiczenia z wieloma celami taktycznymi

Ćwiczenie treningowe nr 215. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry rozmieszczoną pomiędzy liniami wyznaczającymi pole karne.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 8x8, 9x9 lub 10x10).
3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki i zdobywać punkty poprzez strzelenie gola do jednej z bramek. Jednakże bramka zostanie uznana tylko wtedy, kiedy zabicie zostanie wy-



Schemat 267. Ćwiczenie treningowe nr 215.

konane przed linią wyznaczającą strefę wyłączoną z gry i wszyscy zawodnicy z drużyny będą rozmieszczeni na połowie boiska należącej do przeciwnika.

4. Po zdobyciu bramki, jeśli zostanie ona uznana drużyna, która strzeliła gola pozostaje w posiadaniu piłki i rozpoczyna ćwiczenie od nowa na swojej połowie boiska. Kiedy gol nie zostanie uznany, drużyna traci piłkę.

Ćwiczenie treningowe nr 216. Opis analityczny

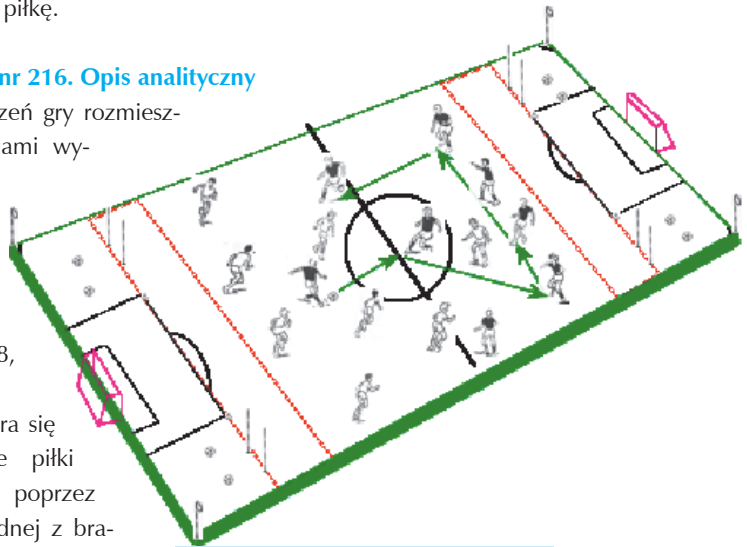
1. Tworzy się przestrzeń gry rozmieszczoną pomiędzy liniami wyznaczającymi pole karne.

2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 8x8, 9x9 lub 10x10).

3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki i zdobywać punkty poprzez strzelenie gola do jednej z bramek. Jednakże gol zostanie uznany tylko wtedy, kiedy: (1) drużyna wyko-

nała sześć podań z rzędu przed zbiórką piłki do bramki, (2) zbiec zostało wykonane przed linią wyznaczającą strefę wyłączoną z gry i (3) wszyscy zawodnicy z tej drużyny byli rozmieszczeni na połowie boiska należącej do przeciwnika.

4. Po zdobyciu bramki, jeśli zostanie ona uznana drużyna, która strzeliła gola pozostaje w posiadaniu piłki i rozpoczyna ćwiczenie od nowa na swojej połowie boiska. Kiedy gol nie zostanie uznany, drużyna traci piłkę.



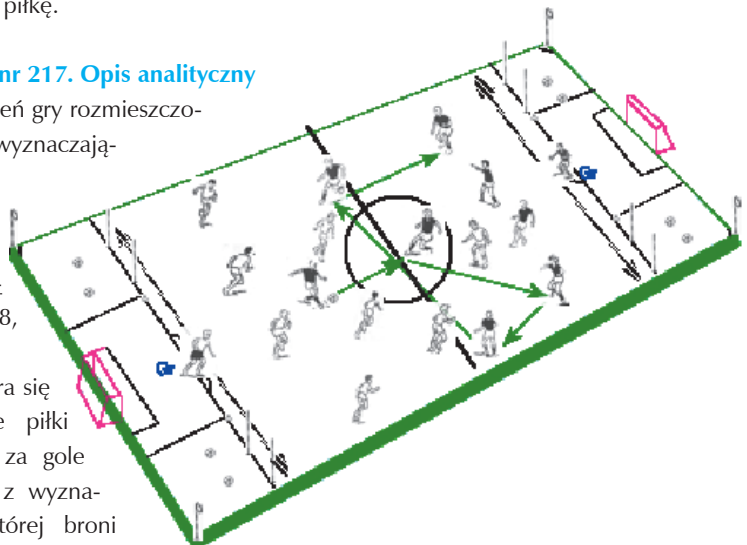
Schemat 268. Ćwiczenie treningowe nr 216.

Ćwiczenie treningowe nr 217. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry rozmieszczoną pomiędzy liniami wyznaczającymi pole karne.

2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 8x8, 9x9 lub 10x10).

3. Każda drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki i zdobywać punkty za gole strzelone do jednej z wyznaczonych bramek, której broni bramkarz.

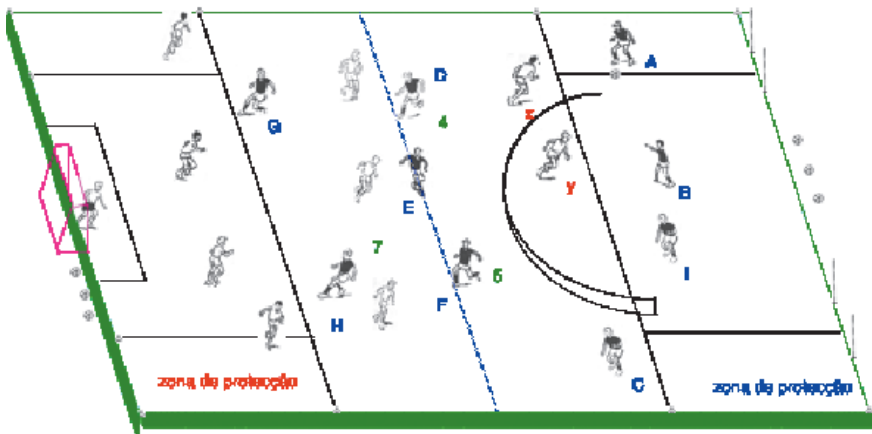


Schemat 269. Ćwiczenie treningowe nr 217.

- Po zdobyciu gola drużyna, której się to uda, pozostaje w posiadaniu piłki i zaczyna ćwiczenie od nowa na swojej połowie boiska.
- W innym wariantcie tego ćwiczenia, obydwie drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki i po upływie określonego czasu, który gwizdkiem sygnalizuje trener drużyna, która w danym momencie jest w posiadaniu piłki może próbować strzelić gola.

Ćwiczenie treningowe nr 218. Opis analityczny

- Tworzy się przestrzeń gry o wymiarach odpowiadających 3/4 przepisowego boiska. Przestrzeń gry dzieli się na dwie części, wyznaczając dwa prostokąty o szerokości pola karnego (16 metrów) i długości równej długości boiska.
- Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9).
- Jedna z drużyn ma na celu strzelenie gola do jednej z przepisowych bramek, zaś druga drużyna ma na celu strzelenie gola w jedną z dwóch mniejszych bramek pod warunkiem, że zabicie zostanie wykonane sprzed wyznaczonej linii i wszyscy zawodnicy będą rozmieszczeni poza linią dzielącą przestrzeń gry. Jednakże którykolwiek ze wspomnianych celów może być osiągnięty dopiero po gwizdku trenera, gdyż do tego momentu celem obydwu drużyn jest utrzymanie posiadani piłki.
- Prostokąty wyznaczone dla każdej z drużyn są strefami chronionymi, w których zawodnicy będący w posiadaniu piłki nie mogą być presjonowani przez przeciwników. W tym przypadku nie jest także możliwe wykonanie więcej, niż dwóch podań z rzędu w tej strefie.
- Po gwizdku trenera i w trakcie określonego okresu czasu piłka przyznawana jest drużynie, której uda się osiągnąć obrany wcześniej cel.

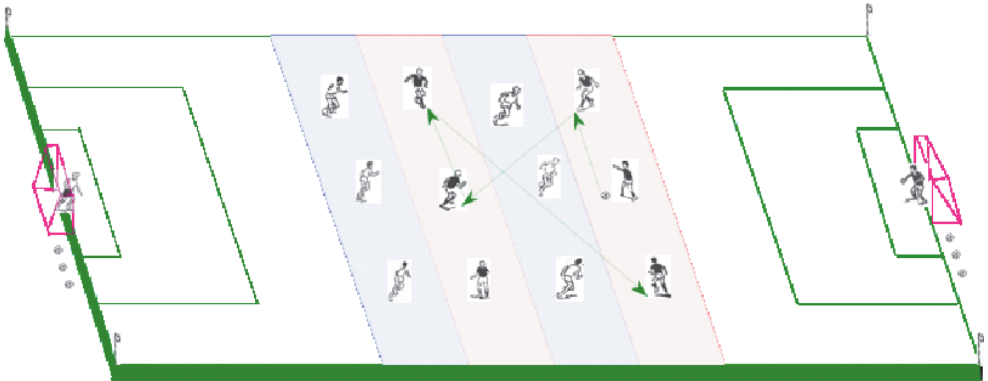


Schemat 270. Ćwiczenie treningowe nr 218.

Ćwiczenie treningowe nr 219. Opis analityczny

- Tworzy się przestrzeń gry o wielkości przepisowego boiska. Wyznacza się cztery niezależne przestrzenie.
- W niezależnych przestrzeniach rozmieszcza się naprzemiennie trzech lub czterech zawodników z każdej drużyny. Zawodnicy muszą trzymać się swoich przestrzeni, nie mogąc ich opuścić w żadnych okolicznościach.

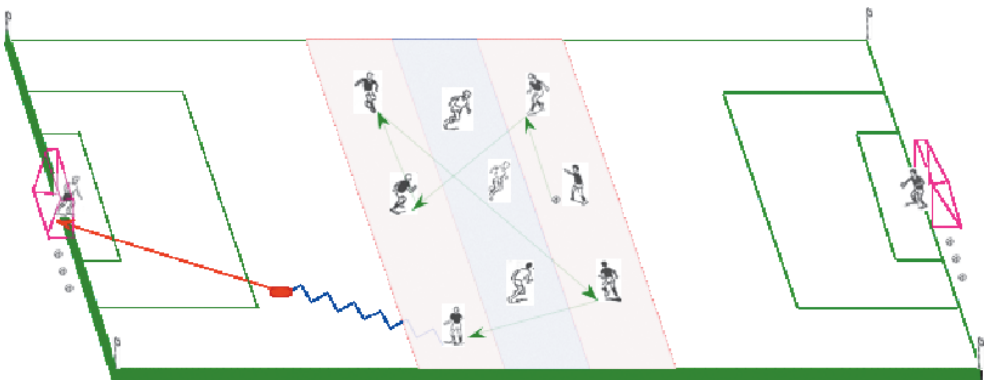
3. Każda drużyna stara się podawać piłkę w różnych przestrzeniach gry, starając się unikać, aby została ona przechwycona przez przeciwników.
4. Po czterech lub pięciu podaniach wykonanych przez zawodników jednej drużyny, rozmieszczonych na różnych przestrzeniach gry, mogą oni przeprowadzić atak na bramkę bez opozycji przeciwników, w celu zdobycia gola.



Schemat 271. Ćwiczenie treningowe nr 219.

Ćwiczenie treningowe nr 220. Opis analityczny

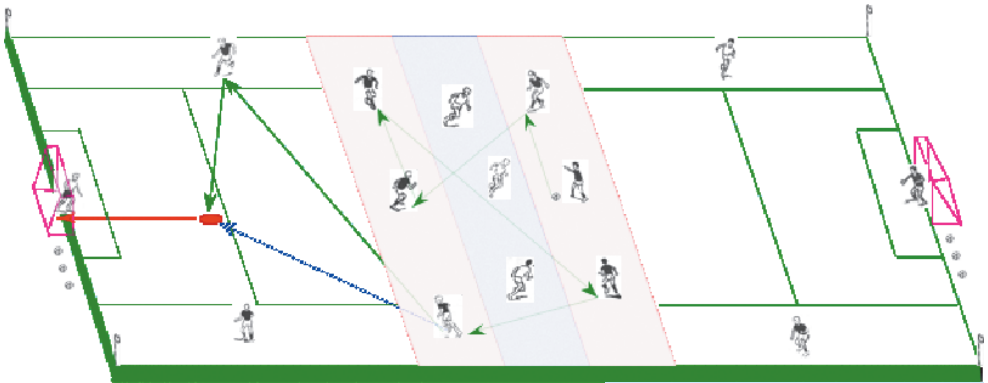
1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach. Wyznacza się trzy niezależne przestrzenie.
2. W środkowej przestrzeni niezależnej rozmieszcza się drużynę składającą się z trzech lub czterech zawodników, zaś w pozostałych dwóch przestrzeniach gry rozmieszcza się inną drużynę o takiej samej liczbie zawodników. Tak, jak w poprzednim ćwiczeniu zawodnicy muszą trzymać się swojej przestrzeni gry, nie mogąc jej opuszczać w żadnych okolicznościach.
3. Drużyna rozmieszczona w środkowej przestrzeni niezależnej stara się odzyskać posiadanie piłki, podczas gdy druga drużyna ma na celu trzymanie posiadania piłki, podając ją między swoimi zawodnikami w różnych przestrzeniach gry.
4. Po pięciu lub sześciu podaniach wykonanych pomiędzy zawodnikami tej samej drużyny, bez interwencji przeciwników, mogą oni przeprowadzić natarcie na jedną z bramek bez opozycji przeciwnika, w celu zdobycia gola.



Schemat 272. Ćwiczenie treningowe nr 220.

Ćwiczenie treningowe nr 221. Opis analityczny

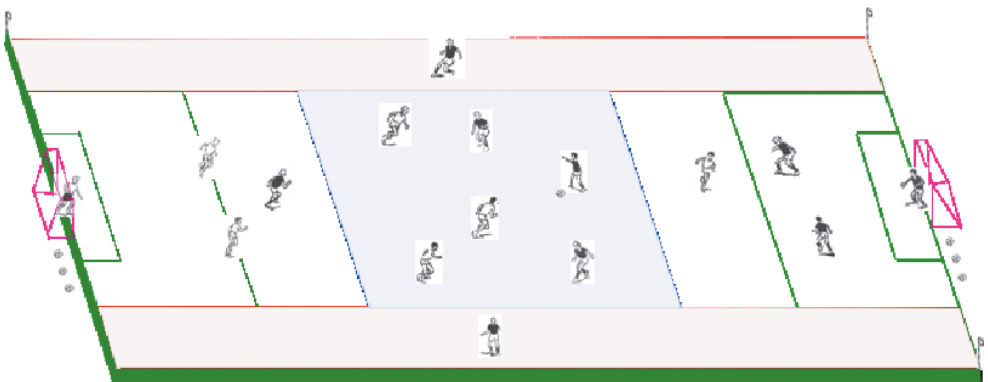
1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach. Wyznacza się trzy niezależne przestrzenie.
2. W środkowej przestrzeni niezależnej rozmieszcza się drużynę składającą się z trzech lub czterech zawodników, zaś w pozostałych dwóch przestrzeniach gry rozmieszcza się inną drużynę o takiej samej liczbie zawodników. Tak, jak w poprzednim ćwiczeniu zawodnicy muszą trzymać się swojej przestrzeni gry i nie mogą jej opuszczać w żadnych okolicznościach.
3. Drużyna rozmieszczona w środkowej przestrzeni niezależnej stara się odzyskać posiadanie piłki, podczas gdy druga drużyna ma na celu trzymanie posiadania piłki, podając ją między swoimi zawodnikami w różnych przestrzeniach gry.
4. Po wykonaniu pięciu lub sześciu podań pomiędzy zawodnikami z tej samej drużyny, bez interwencji przeciwnika, mogą oni zaatakować jedną z bramek w oparciu o dośrodkowanie. Aby osiągnąć ten cel, rozmieszczono w bocznych korytarzach: prawym i lewym, po dwóch zawodników.



Schemat 273. Ćwiczenie treningowe nr 221.

Ćwiczenie treningowe nr 222. Opis analityczny

1. Tworzy się przestrzeń gry o przepisowych wymiarach. Wyznacza się trzy niezależne przestrzenie (defensywną, środkową i ofensywną).
2. Tworzy się dwie drużyny składające się z sześciu, siedmiu lub ośmiu zawodników. Rozmieszcza się w odpowiednich sektorach dwóch, trzech i jednego zawodnika lub dwóch, trzech i dwóch



Schemat 274. Ćwiczenie treningowe nr 222.

zawodników lub też trzech, trzech i dwóch zawodników. W bocznych korytarzach umieszcza się dwóch zawodników neutralnych (prawego i lewego).

3. Każda drużyna bez względu na to, w jakim sektorze znajduje się piłka, może ją przemieścić do innego sektora znajdującego się najbliżej bramki przeciwnika, jeśli uda jej się wykonać trzy lub cztery podania z rzędu. Może w tym celu skorzystać z wsparcia zawodników neutralnych znajdujących się w bocznych korytarzach.

4. W sektorze ofensywnym, finalizacja może mieć miejsce tylko po spełnieniu zaleceń dotyczących liczby podań.

Ćwiczenie treningowe nr 223. Opis analityczny

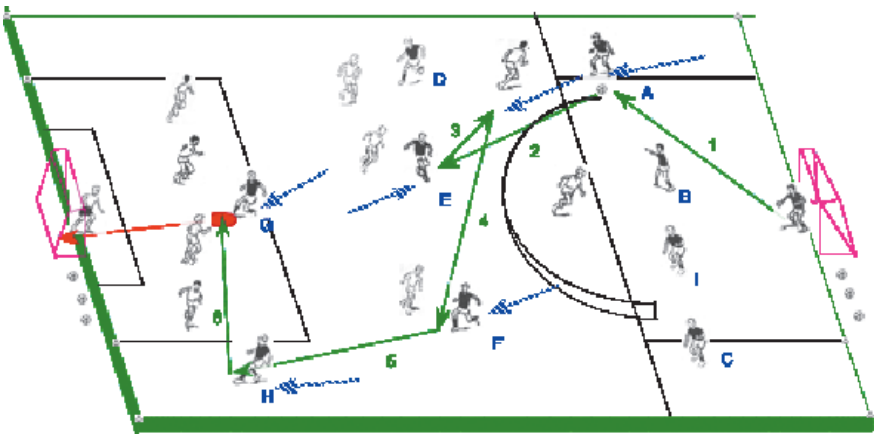
1. Tworzy się przestrzeń gry odpowiadającą 3/4 wielkości przepisowego boiska. Dzieli się tą przestrzeń na dwie części, wyznaczając dwa prostokąty o szerokości pola karnego (16 metrów) i długości równej długości boiska.

2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8, lub 9x9).

3. Dwie drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki i takie same warunki panujące na ich przestrzeniach gry. Po gwizdku trenera starają się strzelić gola do przepisowej bramki przeciwnika.

4. W trakcie fazy, w której utrzymywane jest posiadanie piłki, każda drużyna może skorzystać z przestrzeni chronionej, wewnątrz której żaden z zawodników z przeciwnej drużyny nie może presjonować napastnika będącego w posiadaniu piłki. Jednakże w celu uniknięcia nadmiernego wykorzystywania tej przestrzeni, zaleca się wykonanie na jej terenie nie więcej niż dwóch podań z rzędu.

5. Po gwizdku trenera i w trakcie określonego okresu czasu, jeśli drużynie uda się osiągnąć obrany cel, przyznaje jej się piłkę.



Schemat 275. Ćwiczenie treningowe nr 223.

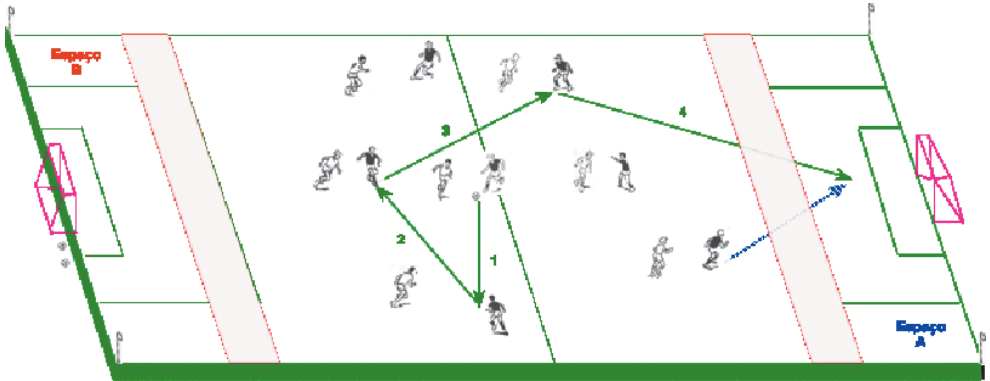
Ćwiczenie treningowe nr 224. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z siedmiu, ośmiu lub dziewięciu zawodników.

2. Celem każdej drużyny jest utrzymanie posiadania piłki i sukcesywne "podbijanie" przestrzeni A i B.

3. Drużyna, która będzie chciała zająć przestrzeń A i B będzie w tym celu musiała wykonać cztery podania z rzędu (bez interwencji przeciwnika), po wykonaniu których może przemieścić się do przestrzeni A lub B.

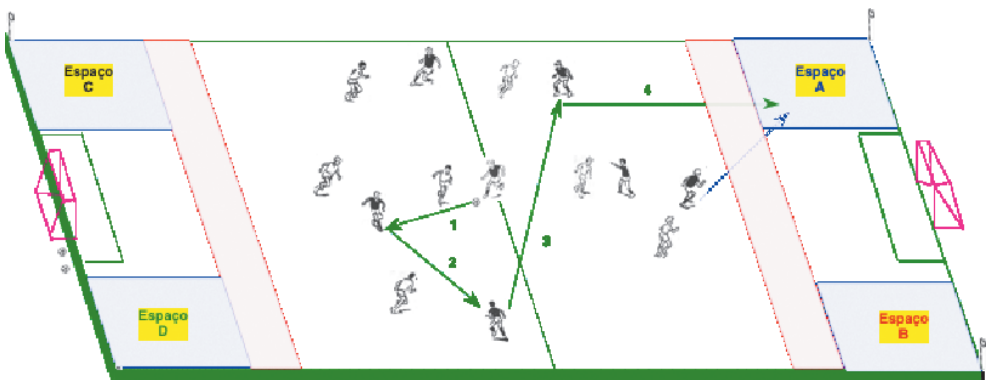
- Po tym jak piłka znajdzie się w przestrzeni A lub B, jeden z zawodników z drużyny, która umieściła tam piłkę, przemieszcza się do tej przestrzeni w taki sposób, aby ją przyjąć (nie będąc presjonowanym przez przeciwnika) i przekazać ją do przestrzeni gry w taki sposób, aby drużyna mogła zająć przeciwną przestrzeń.
- Punkt zdobywa drużyna, której uda się zająć obydwie wspomniane przestrzenie pod rząd.



Schemat 276. Ćwiczenie treningowe nr 224.

Ćwiczenie treningowe nr 225. Opis analityczny

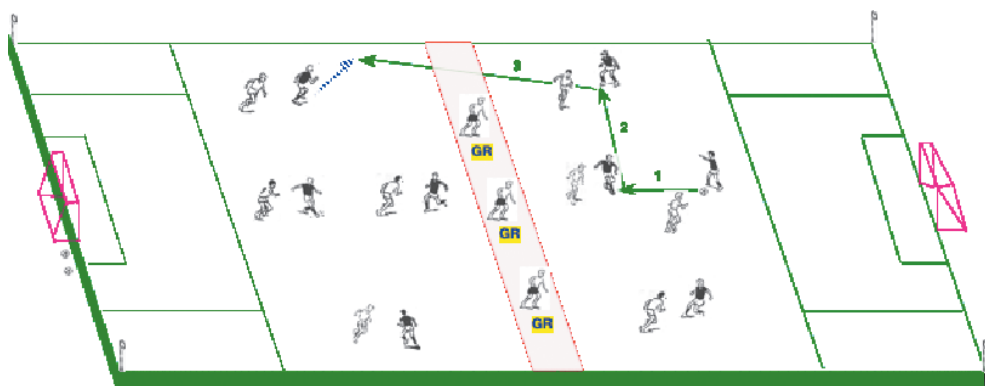
- Tworzy się dwie drużyny składające się z siedmiu, ośmiu lub dziewięciu zawodników.
- Celem każdej drużyny jest utrzymanie posiadania piłki i sukcesywne “podbijanie” przestrzeni A, B, C i D.
- Drużyna, która będzie chciała zająć wspomniane przestrzenie, będzie musiała w tym celu wykonać trzy podania z rzędu (bez interwencji przeciwnika), po czym będzie mogła natychmiast przemieścić się do jednej z przestrzeni: A, B, C lub D.
- Po tym, jak piłka znajdzie się w jednej z wspomnianych przestrzeni, jeden z zawodników z drużyny, który umieścił w niej piłkę przemieszcza się do tej przestrzeni w taki sposób, aby ją przyjąć (nie będąc presjonowanym przez przeciwnika) i przekazać ją do przestrzeni gry w taki sposób, aby drużyna mogła zająć inną przestrzeń.
- Punkt zdobywa drużyna, której uda się zająć wszystkie cztery przestrzenie pod rząd.



Schemat 277. Ćwiczenie treningowe nr 225.

Ćwiczenie treningowe nr 226. Opis analityczny

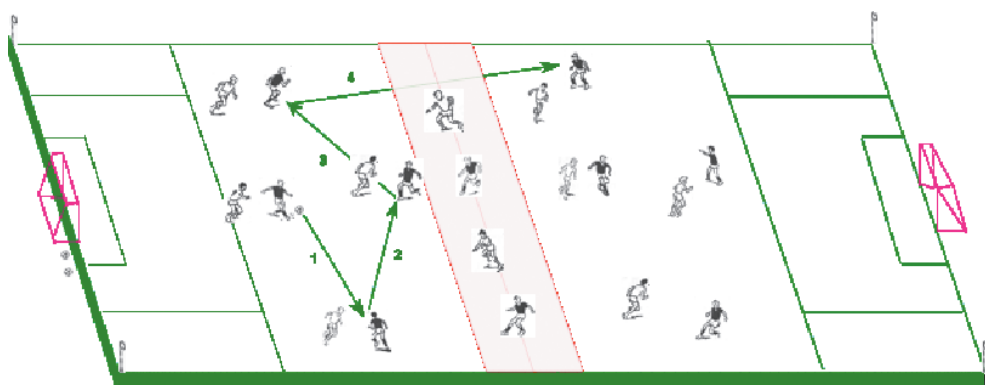
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z ośmiu lub dziesięciu zawodników, której połowę umieszcza się na każdej połowie boiska.
2. Wyznacza się pas terenu, który dzieli przestrzeń gry na dwie połowy, i w którym rozmieszcza się dwóch lub trzech bramkarzy, których funkcją jest przejmowanie podań od dowolnej drużyny, kiedy stara się ona odwrócić kierunek gry na przeciwną połowę boiska.
3. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki, ale nie mogą wykonać więcej niż trzech podań z rzędu, po czym muszą skierować grę do kolegów rozmieszczonych na przeciwnej połowie boiska.
4. Bramkarze, kiedy przechwytyją piłkę powinni podać ją do przeciwnej drużyny rozmieszczonej na przeciwnej połowie boiska.



Schemat 278. Ćwiczenie treningowe nr 226.

Ćwiczenie treningowe nr 227. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z ośmiu lub dziesięciu zawodników, której połowę umieszcza się na każdej połowie boiska.
2. Wyznacza się pas terenu, który dzieli przestrzeń gry na dwie połowy i w którym rozmieszcza się dwóch zawodników z każdej drużyny, których funkcją jest przejmowanie podań od przeciwnika, kiedy stara się on odwrócić kierunek gry na przeciwną połowę boiska.
3. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki, ale nie mogą wykonać więcej niż trzech podań z rzędu, po czym muszą skierować grę do kolegów rozmieszczonych na przeciwnej połowie boiska.

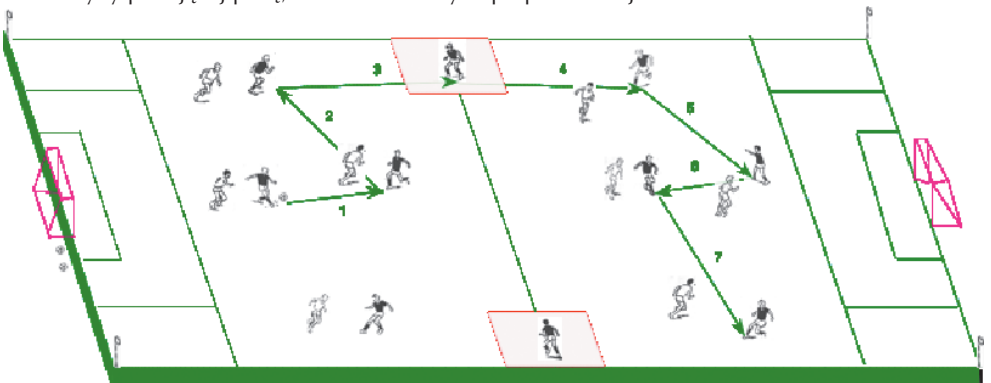


Schemat 279. Ćwiczenie treningowe nr 227.

4. Zawodnicy znajdujący się w środkowym pasie w momencie przechwytywania piłki powinni podać ją do zawodnika z przeciwnej drużyny, znajdującej się na przeciwnej połowie boiska i nie mogą oni być presjonowani przez przeciwników na niej rozmieszczonych.

Ćwiczenie treningowe nr 228. Opis analityczny

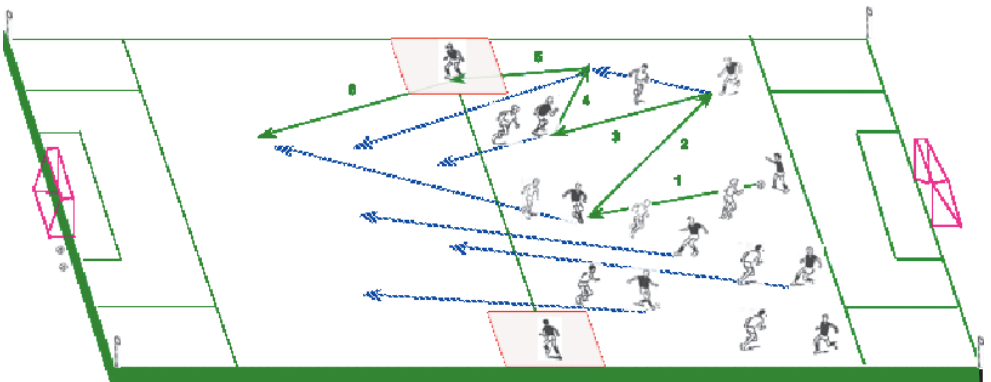
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z ośmiu lub dziesięciu zawodników, której połowę umieszcza się na każdej połowie boiska (odpowiednio czterech lub pięciu zawodników).
2. Tworzy się dwie przestrzenie gry, na których rozmieszcza się dwóch pomocników, których zadaniem jest wspomaganie drużyny, która może im podać piłkę.
3. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki, jednakże zawsze kiedy skorzystają ze wsparcia jednego z pomocników, powinien on odwrócić kierunek gry podając piłkę do zawodników z drużyny podającej piłkę, ale umieszczonych po przeciwnej stronie.



Schemat 280. Ćwiczenie treningowe nr 228.

Ćwiczenie treningowe nr 229. Opis analityczny

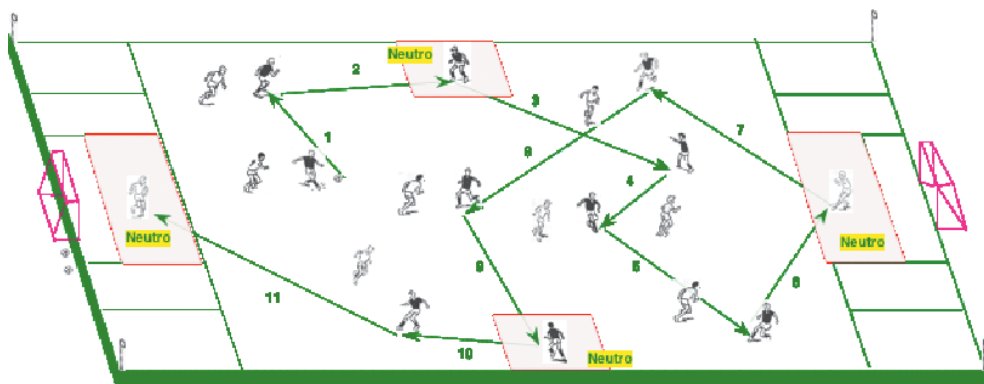
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z sześciu do dziesięciu zawodników, które rozmieszcza się na jednej połowie boiska.
2. Wyznacza się dwie przestrzenie gry, na których rozmieszcza się dwóch pomocników, których zadaniem jest wspomaganie drużyny, która może im podać piłkę.
3. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki, jednakże zawsze kiedy skorzystają ze wsparcia jednego z pomocników, powinien on odwrócić kierunek gry w stronę przeciwnej połowy oczekując, że wszyscy zawodnicy przemieszczą się do tej przestrzeni, oddając piłkę drużynie, która ją podała.



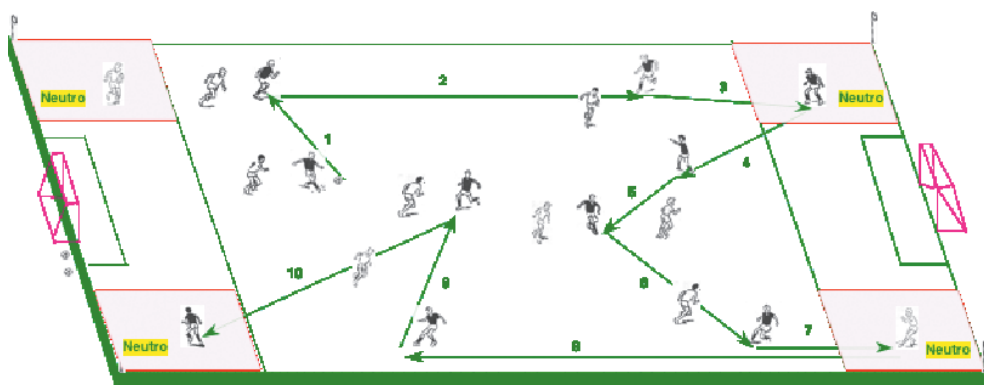
Schemat 281. Ćwiczenie treningowe nr 229.

Ćwiczenie treningowe nr 230 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z siedmiu do dziewięciu zawodników, które rozmieszcza się na jednej połowie boiska.
2. Wyznacza się cztery przestrzenie gry, na których rozmieszcza się czterech neutralnych pomocników, których zadaniem jest wspomaganie drużyny, która im poda piłkę.
3. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki, mogąc skorzystać ze wsparcia jednego z pomocników rozmieszczonych na wyznaczonych im przestrzeniach.
4. Nie można korzystać dwa razy po rząd z tej samej przestrzeni wsparcia.
5. Należy wyznaczyć limit dotknięć piłki (na przykład jedno lub dwa) przypadające na jedną interwencję.
6. Korzystanie z wsparcia pomocników może odbywać się według wskazanego schematu.



Schemat 282. Ćwiczenie treningowe nr 230 A.

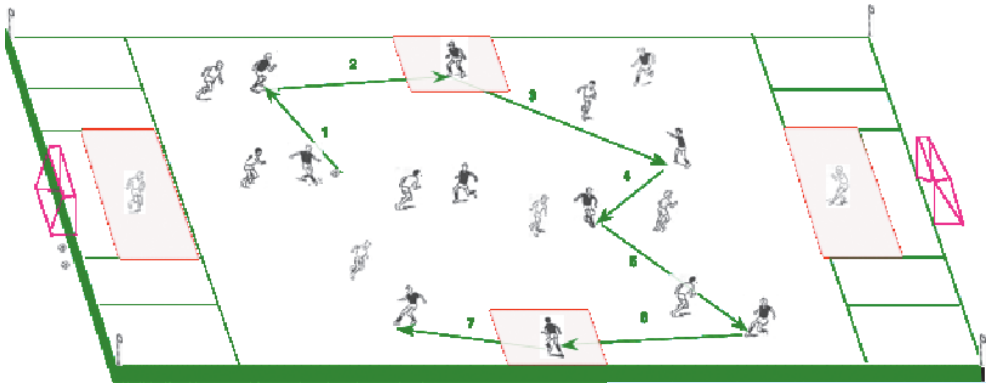


Schemat 283. Ćwiczenie treningowe nr 230 B.

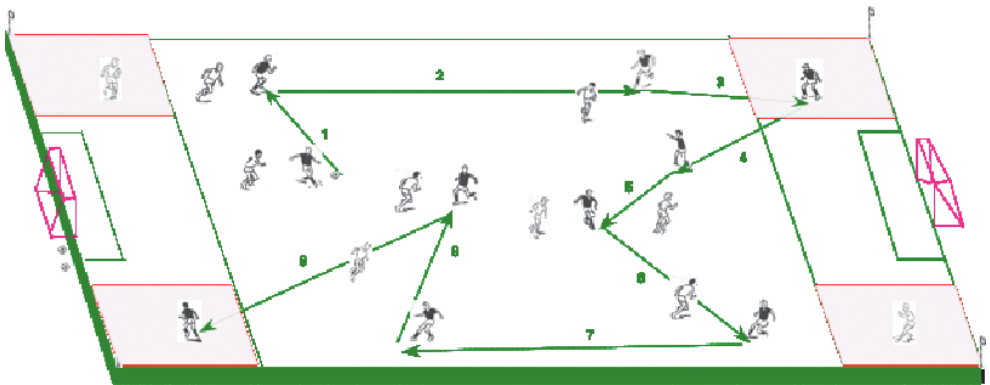
Ćwiczenie treningowe nr 231 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z siedmiu do dziewięciu zawodników, które rozmieszcza się na jednej połowie boiska.
2. Tworzy się cztery przestrzenie gry, na których rozmieszcza się po dwóch pomocników z każdej drużyny.
3. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki, mogąc skorzystać ze wsparcia jednego z pomocników rozmieszczonych na wyznaczonych im przestrzeniach.
4. Zawsze wtedy, kiedy zawodnik skorzysta ze wsparcia pomocnika, powinien się z nim zamieścić miejscami.

5. Nie można korzystać dwa razy po rząd z tej samej przestrzeni wsparcia.
6. Należy wyznaczyć limit dotknięć piłki (na przykład jedno lub dwa) przypadające na jedną interwencję.



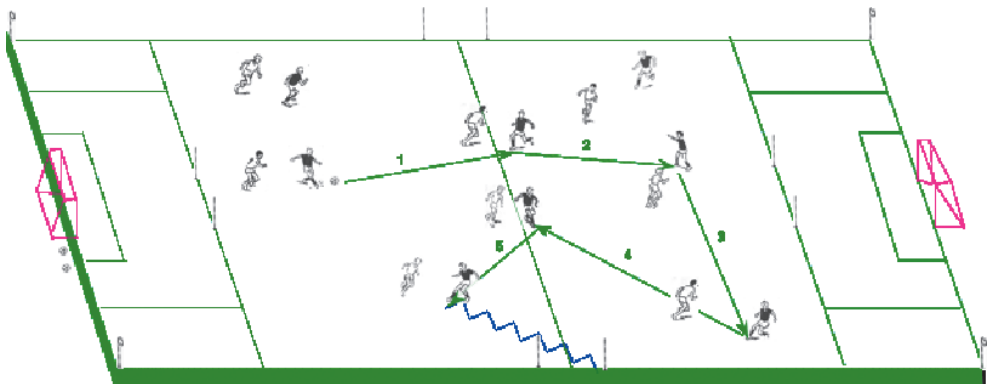
Schemat 284. Ćwiczenie treningowe nr 231 A.



Schemat 285. Ćwiczenie treningowe nr 231 B.

Ćwiczenie treningowe nr 232. Opis analityczny

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z siedmiu do dziewięciu zawodników.
2. Umieszcza się cztery bramki po każdej stronie terenu gry.

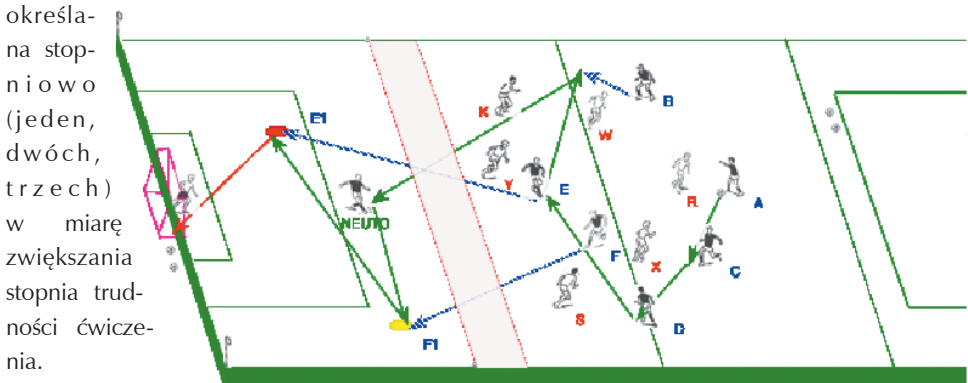


Schemat 286. Ćwiczenie treningowe nr 232.

3. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki i strzelić gola jedną z czterech bramek, przy czym muszą przekroczyć linię bramki kontrolując piłkę.
4. Drużyna otrzymuje jeden punkt za każdym razem, kiedy uda jej się wykonać dziesięć podań z rzędu lub przekroczyć linię jednej z czterech bramek mając kontrolę nad piłką.

Ćwiczenie treningowe nr 233. Opis analityczny

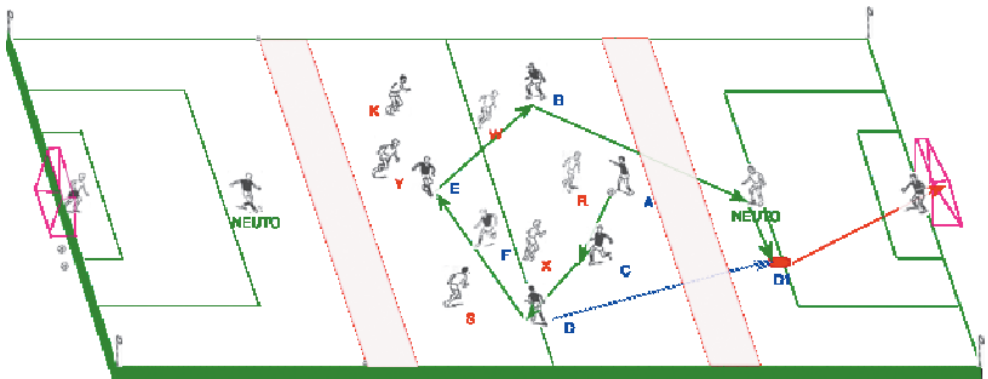
1. Tworzy się drużyny składające się z pięciu do dziewięciu zawodników.
2. Drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki w środkowej przestrzeni boiska. Po wykonaniu czterech lub więcej podań z rzędu (liczba podań zależy od liczby zawodników w drużynie) i bez zakłócania tego procesu przez przeciwnika, drużyna może skorzystać ze wsparcia pomocnika, znajdującego się w przestrzeni przyległej do terenu gry i przeprowadzić próbę zdobycia przepiśsowej bramki.
3. Liczba obrońców, którzy mają na celu uniknięcie zdobycia gola przez przeciwnika może być określana stopniowo (jeden, dwóch, trzech) w miarę zwiększania stopnia trudności ćwiczenia.



Schemat 287. Ćwiczenie treningowe nr 233.

Ćwiczenie treningowe nr 234. Opis analityczny

1. To ćwiczenie przebiega w taki sam sposób jak poprzednie ćwiczenie.
2. Jedyna różnica tkwi w możliwości skorzystania ze wsparcia jednego z pomocników rozmieszczonych na terenach przyległych do przestrzeni gry przy próbie strzelenia gola i tylko po wykonaniu co najmniej czterech podań z rzędu. W późniejszej fazie można ograniczyć każdej drużynie możliwość skorzystania ze wsparcia tych pomocników jak i z liczby bramek.



Schemat 288. Ćwiczenie treningowe nr 234.

Ćwiczenie treningowe nr 235. Opis analityczny

1. Tworzy się przepisową przestrzeń gry.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 8x8, 9x9 lub 10x10).
3. Drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki, zaś druga stara się strzelić gola do bramki przeciwnika.
4. Po zdobyciu gola, drużyna której się to udało nadal pozostaje w posiadaniu piłki, zaś przeciwnicy starają się ją odzyskać w celu strzelenia gola w bramkę swojego przeciwnika.

Ćwiczenie treningowe nr 236. Opis analityczny

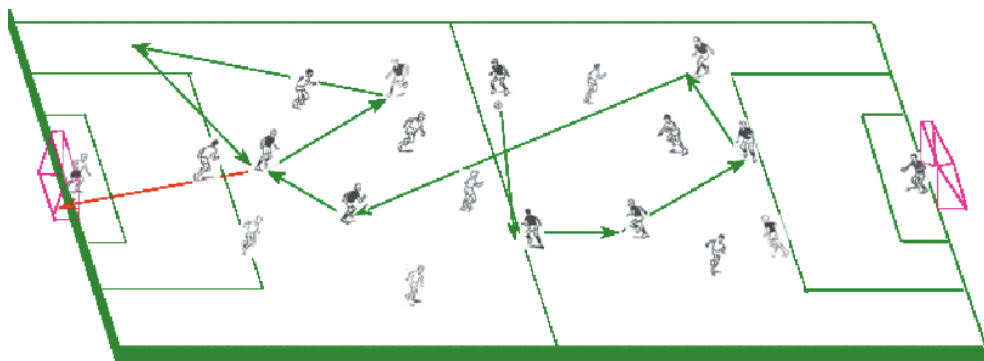
1. Tworzy się dwie drużyny składające się z pięciu do ośmiu zawodników każda.
2. Celem tego ćwiczenia, poza utrzymaniem posiadania piłki jest zdobywanie bramek podając piłkę pomiędzy małymi bramkami (płotkami), które są rozmieszczone na przestrzeni gry w sposób nieregularny. Kluczalnym aspektem tego ćwiczenia jest fakt uznania gola tylko wtedy, kiedy piłka przejdzie pomiędzy słupkami bramki i zostanie skierowana do kolegi z tej samej drużyny (utrzymanie posiadania piłki). W przeciwnym razie, kiedy piłka zostanie skierowana do przeciwnika, gol nie jest uznawany.



Schemat 289. Ćwiczenie treningowe nr 236.

Ćwiczenie treningowe nr 237. Opis analityczny

1. Tworzy się przepisową przestrzeń gry.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9) i bramkarza.

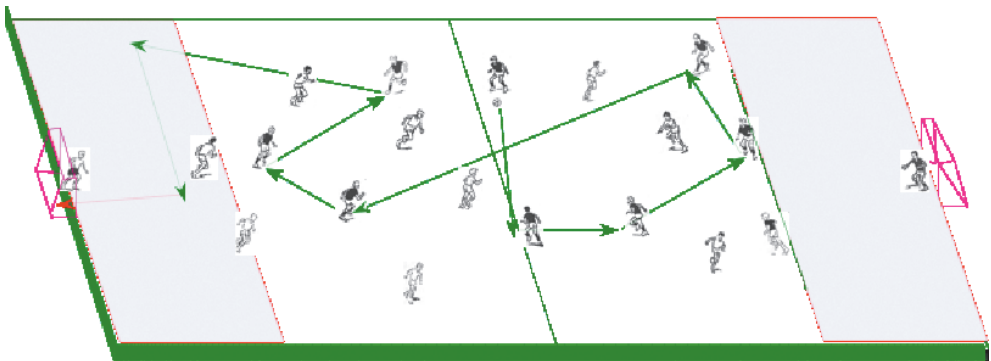


Schemat 290. Ćwiczenie treningowe nr 237.

3. Drużyna będąca w posiadaniu piłki może zakończyć ofensywę po wykonaniu dziesięciu podań z rzędu na całym terenie boiska lub sześciu podań z rzędu na połowie należącej do przeciwnika.

Ćwiczenie treningowe nr 238. Opis analityczny

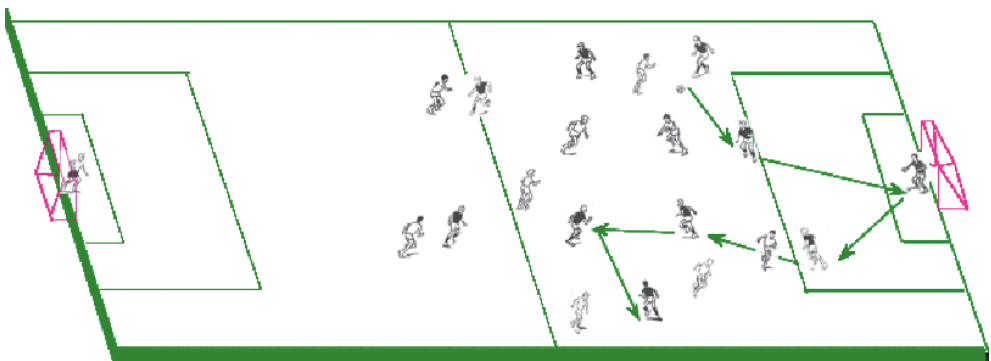
1. Tworzy się przepisową przestrzeń gry.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9) i bramkarza.
3. Drużyna może wejść w strefę podbramkową tylko wtedy, kiedy wykona osiem podań z rzędu, bez interwencji przeciwnika.
4. Dowolna drużyna może zbić piłkę poza przestrzenią podbramkową, niezależnie od liczby wykonanych podań. W ten sposób wymusza się na drużynie będącej w fazie defensywnej podjęcia kroków w celu uniemożliwienia przeciwnikowi zbitcia piłki.



Schemat 291. Ćwiczenie treningowe nr 238.

Ćwiczenie treningowe nr 239. Opis analityczny

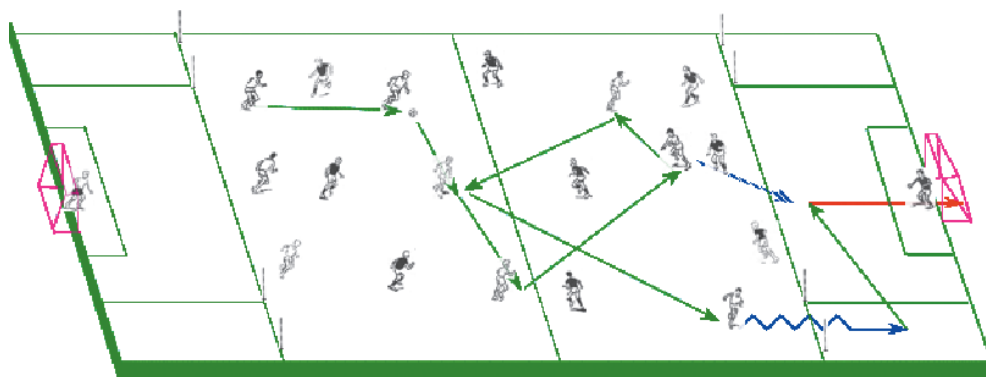
1. Tworzy się przepisową przestrzeń gry.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9) i bramkarza.
3. Aby drużyna mogła zakończyć ofensywę, musi wykonać dziesięć podań z rzędu na swojej połowie boiska. W ten sposób drużyna przeciwników zmuszona jest do wejścia w teren gry i przeprowadzenia defensywy blisko pola karnego przeciwnika.



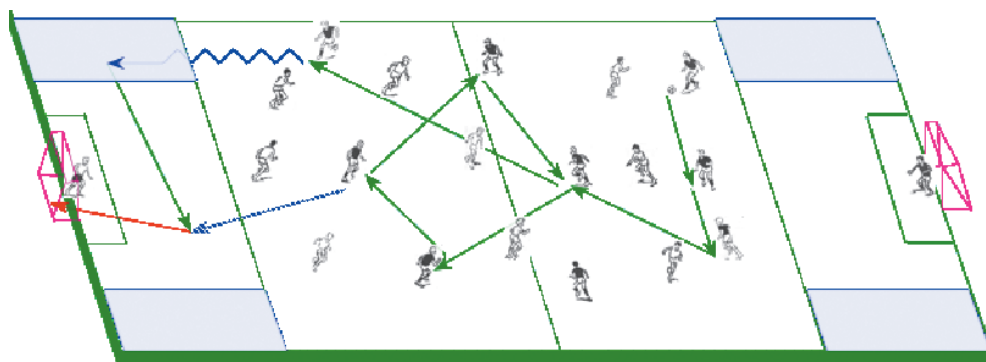
Schemat 292. Ćwiczenie treningowe nr 239.

Ćwiczenie treningowe nr 240 A i B. Opis analityczny

1. Tworzy się przepisową przestrzeń gry. Wydłuża się linie pola karnego i umieszcza się dwie bramki o szerokości pięciu metrów w każdym bocznym korytarzu gry.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9) i bramkarza.
3. Aby móc zakończyć ofensywę drużyny muszą wykonać osiem podań z rzędu i przekroczyć wyznaczoną linię pomiędzy słupkami bramek, aby móc wejść w strefę podbramkową.
4. Innym wariantem tego ćwiczenia jest ustalenie specjalnych stref do wejścia w przestrzeń podbramkową.



Schemat 293. Ćwiczenie treningowe nr 240 A.

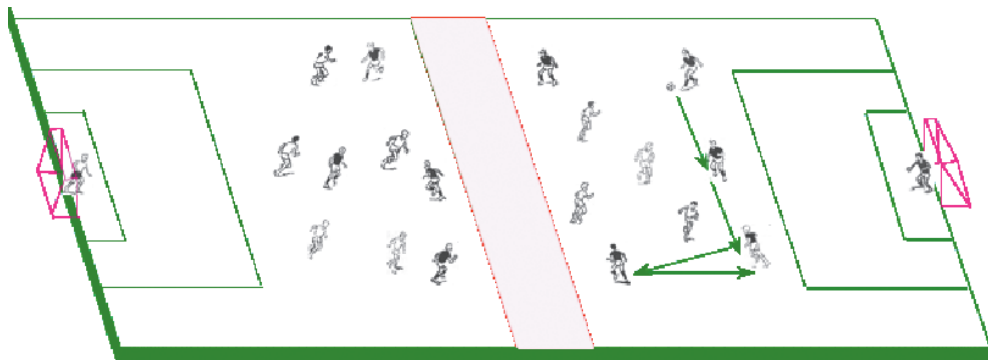


Schemat 294. Ćwiczenie treningowe nr 240 B.

Ćwiczenie treningowe nr 241. Opis analityczny

1. Tworzy się przepisową przestrzeń gry ze strefą wyłączoną z gry.
2. Tworzy się dwie drużyny składającej się z takiej samej liczby zawodników (na przykład: 7x7, 8x8 lub 9x9) i bramkarza. Połowę zawodników z każdej drużyny umieszcza się na każdej połowie boiska.
3. Aby móc zakończyć proces ofensywny, drużyna musi wykonać co najmniej pięć podań z rzędu na swojej połowie boiska, przed podaniem piłki na połowę należącą do przeciwnika. Jeśli

po stracie piłki zostanie ona odzyskana na połowie należącej do przeciwnika, drużyna powinna natychmiast przekazać piłkę na swoją połowę, aby móc wykonać zalecanych pięć podań.



Schemat 295. Ćwiczenie treningowe nr 241.

6. Ćwiczenia wymagające dużej sprawności fizycznej

Ćwiczenie treningowe nr 242 A i B. Opis analityczny

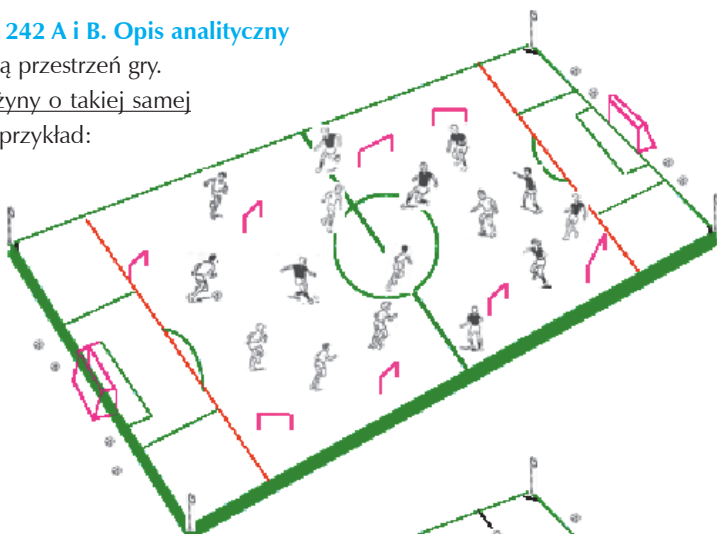
1. Tworzy się przepisową przestrzeń gry.
2. Tworzy się dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (na przykład: 8x8, 9x9 lub 10x10).

3. Jedna drużyna stara się utrzymać posiadanie piłki, ale za każdym razem, kiedy jeden z jej zawodników podejmie interwencję, aby móc ją na nowo przeprowadzić powinien przeskoczyć płotek.

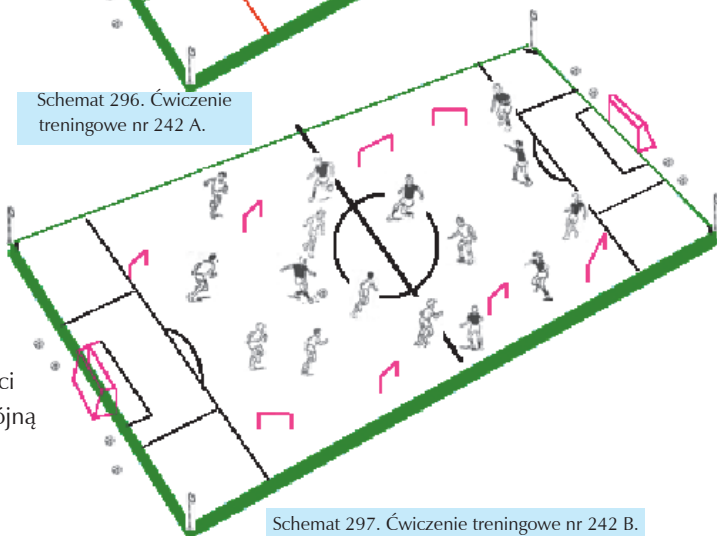
4. W tym ćwiczeniu można zastosować wiele form ćwiczeń fizycznych:

- A. Brzuszki.
- B. Pompki i rozciąganie ramion.
- C. Sprint, etc.

5. Zawodnik, który utraci piłki robi zawsze podwójną ilość ćwiczeń.



Schemat 296. Ćwiczenie treningowe nr 242 A.



Schemat 297. Ćwiczenie treningowe nr 242 B.

TEMAT 3. Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki wspomagane metodami gry ofensywnej i defensywnej

Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki wspomagane przez metody gry w piłkę nożną są konstruowane w oparciu o pięć następujących czynników:

1. **Czynnik przestrzenny.** Manipulowanie tym czynnikiem przekłada się na: (1) wykorzystanie specyficznych przestrzeni gry z zamiarem osiągnięcia celu danego ćwiczenia, (2) ograniczenie wykorzystania pewnych przestrzeni gry, (3) naprzemienne wykorzystanie pewnych przestrzeni gry co oznacza, że jedna z drużyn może wykorzystać taką przestrzeń w pewnych okolicznościach, podczas gdy druga drużyna nie może przeprowadzić ataku na tą przestrzeń do momentu, aż przeciwnicy jej nie opuszczą (tak zwane przestrzenie chronione).
2. **Czynnik liczbowy.** Manipulując tym czynnikiem można osiągnąć: (1) sytuacje przewagi liczebnej, które zmieniają się w zależności od tego, czy drużyna jest w posiadaniu piłki, (2) sytuacje przewagi liczebnej jednej z drużyn i równowagi liczebnej dla drugiej, kiedy jest w posiadaniu piłki i (3) sytuacje równowagi liczebnej.
3. **Czynnik czasowy.** Tego rodzaju ćwiczenia mogą wykazywać dwie cechy związane z czynnikiem czasowym: pierwsza związana jest faktem, że zawodnicy mogą podjąć interwencję z piłką tylko przy pomocy ograniczonej liczby dotknięć (pomiędzy jednym a trzema), zaś drugi związany jest z rzeczywistym czasem ćwiczenia, gdzie premiuje się drużyny, które w danym momencie są w posiadaniu piłki (na przykład co 30 sekund).
4. **Czynnik techniczny.** Ćwiczenia te charakteryzują się zliczaniem liczby podań, które drużyna jest w stanie wykonać w sposób ciągły. W tym przypadku premiuje się drużyny, którym uda się na przykład (w zależności od liczby zawodników) osiągnąć pięć czy sześć podań z rzędu.
5. **Czynniki instrumentalne.** Wykorzystanie czynników instrumentalnych związane jest przede wszystkim z zastosowaniem bramek (regulaminowych lub nieco mniejszych) czy słupków w taki sposób, aby móc określić więcej celów dla tego rodzaju ćwiczeń. W tym zakresie możemy wskazać takie ćwiczenia treningowe, w których po osiągnięciu pośredniego celu (na przykład po wykonaniu czterech podań z rzędu), można strzelić gola w jedną z przepisowych bramek. Warto więc w tego rodzaju ćwiczeniach zawsze przyznawać piłkę drużynie, której uda się zdobyć bramkę.

Opis strukturalny tego rodzaju ćwiczeń:

1. Uwarunkowania strukturalne

- 1.1. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie zawodników ze wszystkich kwadrantów, wywodzących się z systemu taktycznego drużyny (środkowi obrońcy, napastnicy i bramkarze).
- 1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń gry, jaką można wykorzystać jest zmienna i może mieścić się pomiędzy liniami wyznaczającymi pole lub liniami wyznaczającymi całe boisko.
- 1.3. **Czynnik techniczny.** Aspekty techniczne, jakie stosuje się w tego rodzaju ćwiczeniach obejmują wszystkie rodzaje charakterystycznych zachowań indywidualnych i zbiorowych tak w ofensywie, jak i defensywie.

1.4. **Czynnik związany z czasem realizacji czynności.** Wykonywanie tych ćwiczeń powinno kłaść szczególnie nacisk na prędkość ich realizacji, zmuszając zawodników do wykonywania interwencji z jednym, dwoma lub trzema dotknięciami piłki. Takie „wymuszanie” ma na celu zwiększenie poziomu gotowości technicznej i taktycznej zawodników. Jednakże nie należy zapominać o sytuacjach, w których zawodnik zwolniony z takiego obowiązku, powinien zawsze stosować minimalną liczbę dotknięć, aby rozwiązać sytuację w grze w sposób dostosowany do jej okoliczności.

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** To wykorzystanie ogólnych i specyficznych zasad gry o charakterze ofensywnym i defensywnym.

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Materiały, jakie stosuje się przy wykonywaniu tego rodzaju ćwiczeń to: piłki, kamizelki w trzech kolorach, jedna ruchoma bramka (do wyboru), oznaczniki i słupki.

2. Komponenty strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Jest zmienny i wynosi od 15 do 30 minut.

2.2. **Całkowita długość ćwiczenia.** Wynosi pomiędzy 15 i 45 minut.

2.3. **Intensywność.** Jest zmienna i może mieć wartość prawie maksymalną (85 a 95%) i średnią (60 a 75%). Systemy zasilające układ energetyczny zawodników są mieszane (aerobowe/anaerobowe).

2.4. **Regeneracja.** Ze względu na dość długi czas trwania tego typu ćwiczeń problem regeneracji nie jest ważną kwestią, gdyż liczba powtórzeń jest ograniczona (jeden do trzech). Jednakże w grach mających na celu finalizację procesu ofensywnego, w których uczestniczy mniejsza liczba zawodników, współczynnik regeneracyjny będzie miał wartość 1:0.5 lub 1:0.25.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla obranych parametrów wynosi jeden do trzech i zmienia się w zależności od rodzaju tych parametrów.

Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki wspomagane przez metody gry defensywnej i ofensywnej można podzielić na cztery duże grupy: (1) ćwiczenia na utrzymanie piłki wspomagane przez kontratak, (2) ćwiczenia na utrzymanie piłki wspomagane przez szybki atak, (3) ćwiczenia na utrzymanie piłki wspomagane przez atak pozycyjny, (4) ćwiczenia na utrzymanie piłki wspomagane przez obronę strefy pressingu.

1. Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki wspomagane przez kontratak

Ćwiczenia treningowe, które obejmuje niniejszy podrozdział powinny być konstruowane w oparciu o trzy fundamentalne założenia taktyczne.

Pierwsze, wywodzi się z konieczności określenia przedziału czasowego, relatywne długiego lub krótkiego, w którym drużyny powinny starać się utrzymać posiadanie piłki, ukierunkowując swoje działania w stronę przestrzeni korzystnych dla natychmiastowego rozwoju kolejnego celu, czyli mówiąc inaczej dla kontrataku na bramkę przeciwnika. **Drugie**, odnosi się do przejścia z postawy utrzymującej piłkę do rozwoju podstawowych założeń kontrataku. W tym zakresie ważne jest, aby zapewnić następujące czynniki: (1) **wysoką** prędkość przechodzenia z tej strefy boiska, w której drużyna jest w posiadaniu piłki do strefy podbramkowej. Zmniejsza się w ten sposób czas trwania fazy budowania procesu ofensywnego, (2) **maksymalne** (najwyższe) tempo cyrkulacji piłki

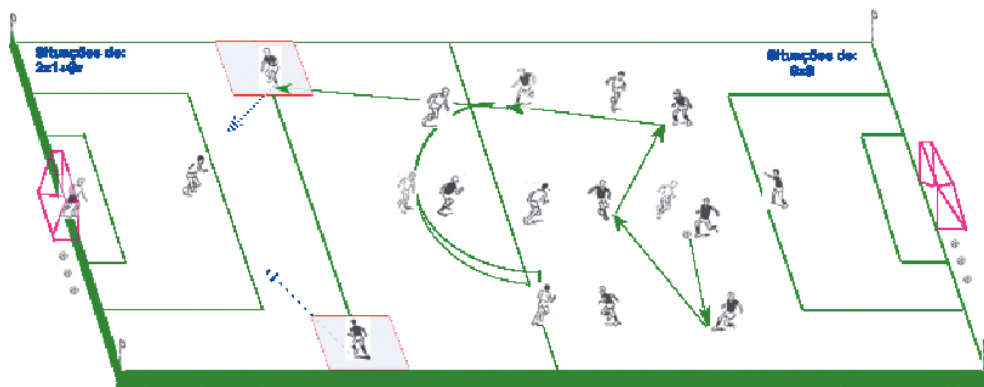
i zawodników w przestrzeni gry, (3) **prostotę** procesu ofensywnego, co wiąże się z niewielką liczbą zawodników biorących bezpośrednio udział w interwencji z piłką. Jednakże przeprowadzane przez nich działania techniczno-taktyczne powinny zawsze przebiegać od strony ryzyka, czyli stale poszukiwać sytuacji dla zaburzenia organizacji defensywnej przeciwnika, (4) **wykonanie** motorycznych odpowiedzi na daną sytuację w korzystnych warunkach czasowych i przestrzennych, skierowanych w stronę bramki przeciwnika, (5) **ograniczenie** drużynie przeciwnika, z powodu prędkości przeprowadzania tej metody ofensywnej, czasu potrzebnego na rozwój i bardziej stabilną i spójną organizację jego metody defensywnej, (6) zmusza zawodników do tego, aby utrzymywanie posiadania piłki odbywało się w znacznych odległościach od pola karnego przeciwnika, doprowadzając go do konieczności wyjścia ze swojego terenu gry i odzyskania piłki. W konsekwencji takiej akcji tworzą się duże przestrzenie gry pomiędzy ostatnią linią defensywną a bramką, które to przestrzenie powinny być później wykorzystane do skutecznego przeprowadzenia procesu ofensywnego.

Trzecie, pociąga za sobą możliwość wykorzystania drugiej fali ataku. Dlatego we wszystkich akcjach defensywnych uczestniczy zmienna liczba napastników w zależności od okoliczności tego procesu. Z reguły normalną rzeczą jest, że szybko przebiegające procesy ofensywne mają miejsce przy mniejszej liczbie zawodników, niż procesy wolniejsze, które charakteryzują się bezpieczniejszym podawaniem piłki. Procesy ofensywne, które zazwyczaj kończą się sukcesem to takie, które kontekstowo stwarzają lepsze warunki do tego, aby przeciwnik nie miał wystarczającej ilości czasu, aby móc skutecznie zreorganizować swoją defensywę. Jednakże co też jest zrozumiałe, nie zawsze możliwe jest, aby różne procesy ofensywne rozwijały się z taką prędkością, jakby się chciało. Zmniejszenie prędkości rozwoju procesu ofensywnego wywodzi się z dwóch aspektów, które mogą występować oddzielnie, jak i jednocześnie: (1) drużyna przeciwników jest prawidłowo zorganizowana do wzięcia w udział w danej sytuacji i/ lub (2) w akcji ofensywnej nie bierze udziału wystarczająca liczba napastników, aby móc z sukcesem zakończyć ta inicjatywę. Z analizy jednego lub obydwu powyżej wspomnianych aspektów wyłania się konieczność wydłużenia procesu ofensywnego w celu wyklarowania się pewnych elementów, mających zagwarantować sukces akcji. Pomiędzy dwoma momentami, jakimi są pierwsza i druga fala ataku, istnieje przerwa czasowa (mniejsza lub większa), podczas której obydwie drużyny zaprzestają "zastawiania pułapek" na przeciwnika, co daje napastnikom więcej czasu na zorganizowanie ataku pozycyjnego, a obrońcy mogą skorzystać z tego "zawieszenia broni", aby móc scementować organizację swojego narzędzia defensywnego. To subtelne przejście z jednej do drugiej formy ataku, nie powinno powodować zawieszenia korzyści procesu ofensywnego. Wręcz przeciwnie, zawodnicy odpowiedzialni za drugą falę ataku powinni potęgować czynnik zaskoczenia i inicjatywy dokładnie w momencie, w którym obrońcy zajęci są (mentalnie i fizycznie) organizacją narzędzia defensywnego, poprzez rozpoczęcie prostych i zdecydowanych akcji taktycznych, mając na celu finalizację procesu ofensywnego. Dlatego druga fala ataku jest przeprowadzana w oparciu o większą liczbę napastników, którzy przemieszczają się z dużą prędkością z tylnej do przedniej linii piłki w celu zajęcia i wykorzystania najbardziej niebezpiecznych przestrzeni gry pomiędzy obrońcami lub na ich „plecach”. Takie ruchy ataku stwarzają dodatkowe problemy w organizacji defensywnej z powodu prędkości, z jaką są przeprowadzane co powoduje, że obrońcy mają duże trudności z właściwym nadążaniem za tymi ruchami tak na planie akcji, jak i zrozumienia intencji napastników, jacy ją przeprowadzają.

Ćwiczenie treningowe nr 243. Opis analityczny

Niniejsze ćwiczenie ma następujący przebieg:

1. Tworzy się sytuację 8x6 lub 9x7, na 2/3 regulaminowej przestrzeni gry.
2. Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie posiadania piłki, aż do momentu, w którym padnie wcześniej ustalony sygnał. Sygnał ten może być dawany przez trenera (na przykład dźwięk gwizdka) po upływie określonego czasu przewidzianego na ćwiczenie (na przykład 20 lub 30 sekund) lub po wykonaniu pewnej ilości podań z rzędu bez interwencji przeciwnika (na przykład sześciu). Warto podkreślić, że można ustalić inne sygnały i parametry.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę do jednego z kolegów znajdującego się na jednym z kwadratów wyznaczonych na przestrzeni gry. W tych przestrzeniach powinni być ustawieni zawodnicy o funkcjach skrzydłowych, realizując działania odpowiadające tej roli w ramach organizacji drużyny.
4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 2x1 + bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kulminować maksymalną liczbę zbiórek do bramki.
5. Warto zadbać, aby sygnał był jasny dla wszystkich zawodników i jego pojawienie się nie oznaczało, że kontratak powinien być rozpoczynany natychmiast, ale powinien być przeprowadzany w momentach, w których najbardziej będą temu sprzyjać warunki. W ten sposób można uniknąć tendencji, jaką przejawiają niektórzy zawodnicy, do wznawiania akcji szybko i w niewłaściwym momencie, do czego drużyna może nie być przygotowana.
6. Drużyna będąca w mniejszości liczebnej w dowolnej przestrzeni gry ma na celu odzyskanie piłki, a po osiągnięciu celu, powinna oddać piłkę przeciwnikowi, aby na nowo rozpocząć ćwiczenie.



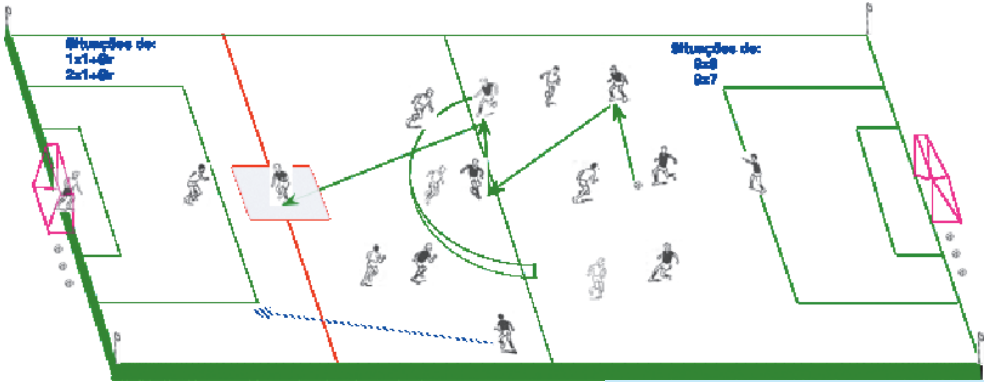
Schemat 298. Ćwiczenie treningowe nr 243.

Ćwiczenie treningowe nr 244. Opis analityczny

To ćwiczenie opiera się na takich samych założeniach i ma takie same cele, co poprzednie ćwiczenie:

1. Tworzy się sytuację 8x6 lub 9x7, na 2/3 regulaminowej przestrzeni gry.
2. Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie posiadania piłki, aż do momentu, w którym padnie wcześniej ustalony sygnał.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę do kolegi znajdującego się na wyznaczonej przestrzeni. Ta przestrzeń odpowiada pozycji napastnika skrzydłowego w ramach organizacji drużyny.

- Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej części boiska tworzy się sytuację 1x1+ bramkarz lub 2x1+ bramkarz. Ta ostatnia sytuacja charakteryzuje się wejściem zawodnika zza linii piłki do strefy podbramkowej. Rozwiązanie którejkolwiek z tych sytuacji powinno przebiegać bardzo szybko i kończyć się, w miarę możliwości, zbiem piłki do bramki.
- Drużyna będąca w mniejszości liczebnej w dowolnej przestrzeni gry ma na celu odzyskanie piłki, a po osiągnięciu celu, powinna oddać piłkę przeciwnikowi, aby na nową rozpocząć ćwiczenie.

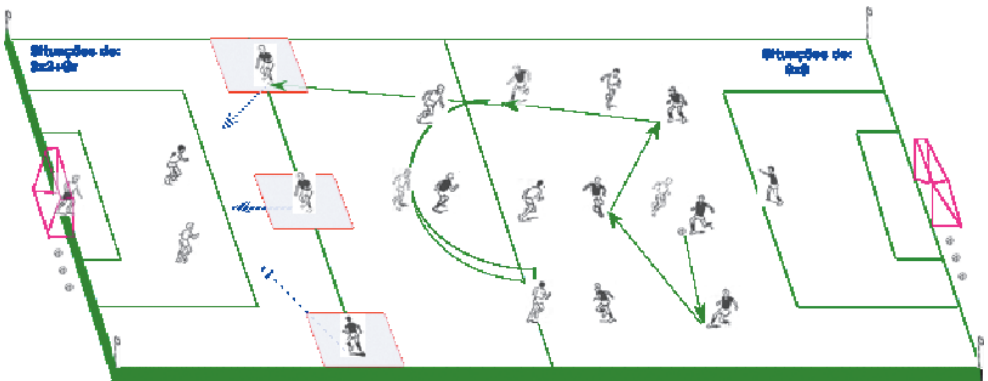


Schemat 299. Ćwiczenie treningowe nr 244.

Ćwiczenie treningowe nr 245. Opis analityczny

W tym ćwiczeniu utrzymują się założenia i cele taktyczne z poprzedniego ćwiczenia. Tak więc:

- Tworzy się sytuację 8x6 lub 9x7, na 2/3 regulaminowej przestrzeni gry.
- Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie posiadania piłki, aż do momentu, w którym padnie wcześniej ustalony sygnał.
- Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę do jednego z kolegów rozmieszczonych na wyznaczonych przestrzeniach. W tych przestrzeniach rozmieszcza się zawodników, którzy spełniają funkcje pomocnika i napastnika skrzydłowego w ramach organizacji drużyny.
- Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 3x2+ bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
- Drużyna będąca w mniejszości liczebnej w dowolnej przestrzeni gry ma na celu odzyskanie piłki, a po osiągnięciu celu, powinna oddać piłkę przeciwnikowi, aby na nowo rozpocząć ćwiczenie.

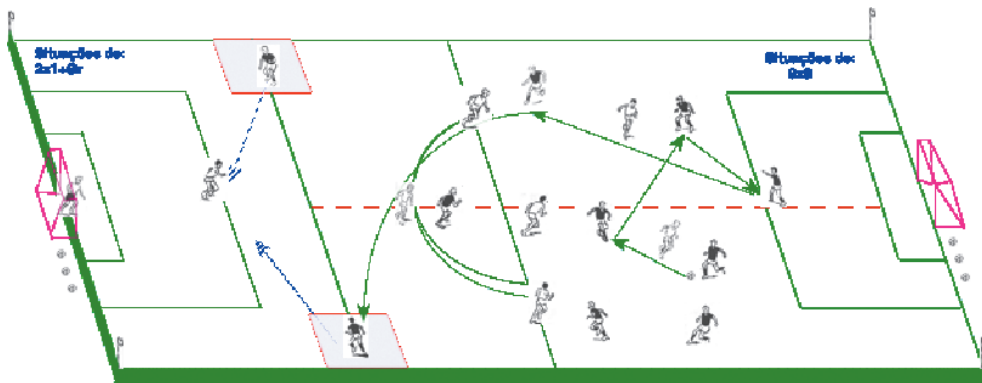


Schemat 300. Ćwiczenie treningowe nr 245.

Ćwiczenie treningowe nr 246. Opis analityczny

W oparciu o poprzednie ćwiczenia, to ma następujący przebieg:

1. Tworzy się sytuację 8x6 lub 9x7, w przestrzeni odpowiadającej 2/3 przepisowego boiska.
2. Drużyna będąca w przewadze liczebnej ma na celu utrzymanie posiadania piłki, aż do usłyszenia sygnału.
3. Po usłyszeniu sygnału, drużyna powinna podać piłkę do jednego z kolegów znajdujących się na jednym z kwadratów wyznaczonych na terenie boiska. Jednakże podanie powinno być wykonane z korytarza przeciwnego do pozycji zawodnika przyjmującego.
4. Aby to zalecenie mogło być wykonane nie budząc żadnych wątpliwości, wyznacza się linię dzielącą przestrzeń gry. W ten sposób napastnik znajdujący się w prawym korytarzu może podać piłkę tylko do kolegi znajdującego się w lewej przestrzeni i na odwrót. Zamiarem tego ćwiczenia jest możliwość przeprowadzenia kontrataku przy szybkiej zmianie kąta ataku.
5. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 2x1 + bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
6. Drużyna będąca w mniejszości liczebnej w dowolnej przestrzeni gry ma na celu odzyskanie piłki, a po osiągnięciu celu, powinna oddać piłkę przeciwnikowi, aby móc na nowo rozpocząć ćwiczenie.

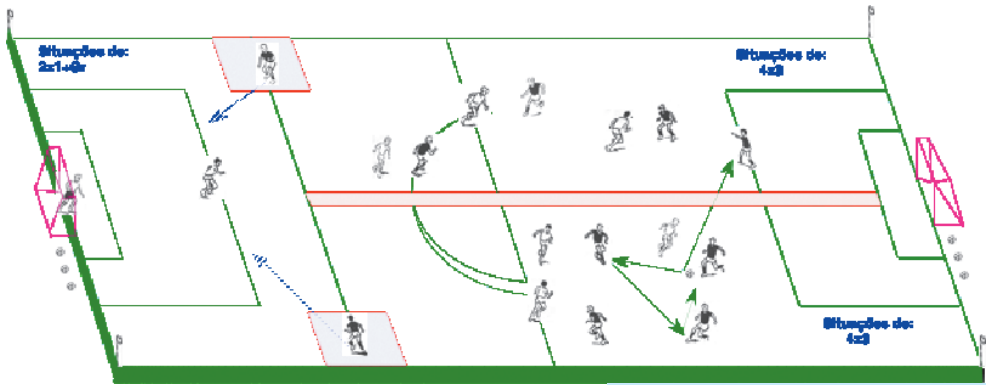


Schemat 301. Ćwiczenie treningowe nr 246.

Ćwiczenie treningowe nr 247. Opis analityczny

Podstawy tego ćwiczenia są identyczne, jak w poprzednim ćwiczeniu:

1. Różnica przejawia się w podziale przestrzeni gry, na której ma być utrzymywana piłka, ale podział zawodników w każdej drużynie pozostaje taki sam (na przykład: 4x3).
2. Ci zawodnicy przeprowadzają swoje akcje w odpowiednich przestrzeniach i nie mogą przemieszczać się do przeciwnych stref.
3. Tu także istnieje zalecenie podania piłki do kolegi znajdującego się po przeciwnej stronie oraz szybkiej zmiany kąta natarcia.
4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 2x1 + bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
5. Drużyna będąca w mniejszości liczebnej w dowolnej przestrzeni gry ma na celu odzyskanie piłki, a po osiągnięciu celu, powinna oddać piłkę przeciwnikowi, aby móc na nowo rozpocząć ćwiczenie.

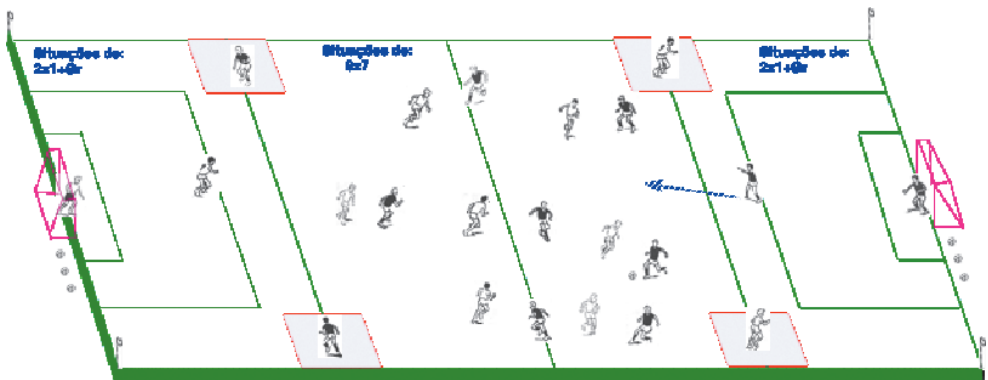


Schemat 302. Ćwiczenie treningowe nr 247.

Ćwiczenie treningowe nr 248. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 7x6 lub 8x7, w centralnej części regulaminowej przestrzeni gry. Przewaga liczebna jest skutkiem przemieszczenia się zawodnika pełniącego funkcję środkowego obrońcy do strefy pola karnego.
2. Drużyna mająca w danym momencie przewagę liczebną i będąca w posiadaniu piłki ma za zadanie utrzymać ją w oczekiwaniu na sygnał trenera, określający możliwość przeprowadzenia kontrataku.
3. Po usłyszeniu sygnału, drużyna powinna podać piłkę do jednego z kolegów znajdującego się w jednym z kwadratów wyznaczonych w przestrzeni gry. W tych przestrzeniach powinni znajdować się zawodnicy pełniący funkcję skrzydłowych i realizujący zadania przypisany tej funkcji w drużynie.
4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 2x1+bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbiórek do bramki.
5. Zawsze po stracie piłki przez jedną z drużyn, środkowy obrońca tej drużyny cofa się do pozycji blisko pola karnego, podczas gdy środkowy obrońca przeciwnej drużyny wchodzi na teren gry, tworząc przewagę liczebną swojej drużyny. W ten sposób każda drużyna ma takie same cele tak w posiadaniu piłki, jak i bez niej.

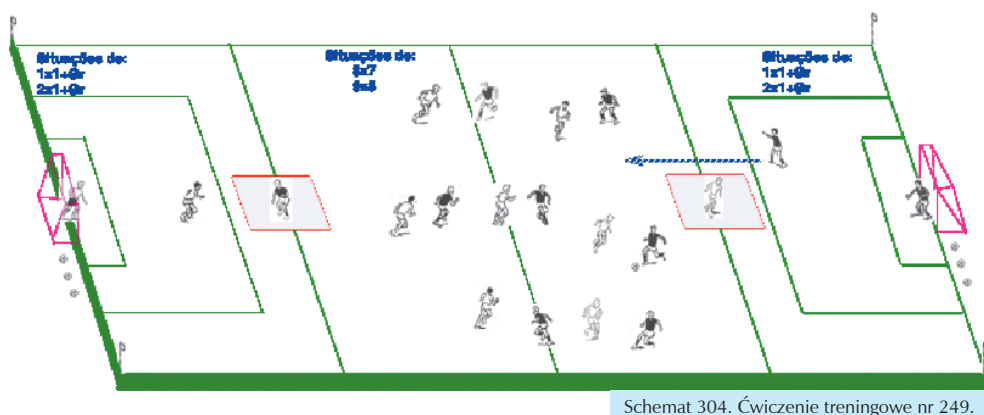


Schemat 303. Ćwiczenie treningowe nr 248.

Ćwiczenie treningowe nr 249. Opis analityczny

W tym ćwiczeniu zastosowanie mają te same założenia i cele taktyczne, co przy poprzednim ćwiczeniu:

1. Tworzy się sytuację 7x6 lub 8x7 w centralnej części regulaminowej przestrzeni gry. Przewaga liczebna jest skutkiem przemieszczenia się zawodnika pełniącego funkcję środkowego obrońcy, do strefy pola karnego.
2. Drużyna mająca w danym momencie przewagę liczebną i będąca w posiadaniu piłki ma za zadanie utrzymać ją w oczekiwaniu na sygnał trenera, określający możliwość przeprowadzenia kontrataku.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę do kolegi ustawionego na wyznaczonym polu. Przestrzeń ta odpowiada pozycji skrzydłowego napastnika w ramach organizacji drużyny.
4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska, tworzy się sytuację 1x1 + bramkarz lub 2x1 + bramkarz. Ta ostatnia sytuacja charakteryzuje się wejściem zawodnika zza linii piłki do strefy podbramkowej. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
5. Zawsze po stracie piłki przez jedną z drużyn, środkowy obrońca tej drużyny cofa się do pozycji blisko pola karnego, podczas gdy środkowy obrońca przeciwnej drużyny wchodzi na teren gry, tworząc przewagę liczebną swojej drużyny. W ten sposób każda drużyna ma takie same cele tak w posiadaniu piłki, jak i bez niej.



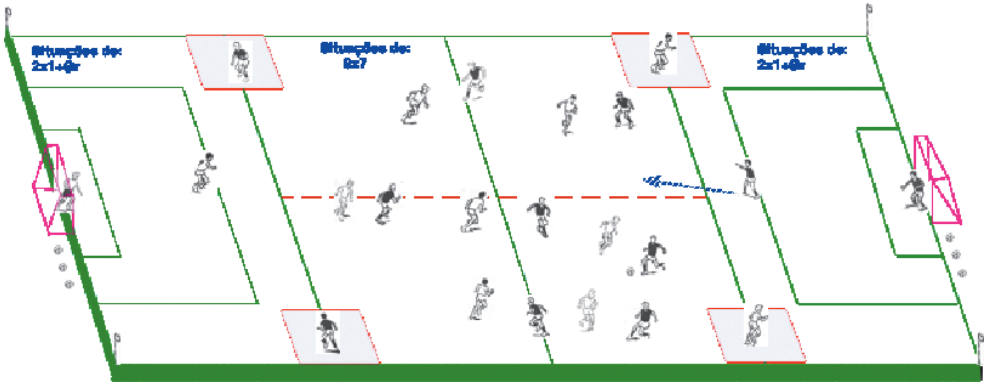
Schemat 304. Ćwiczenie treningowe nr 249.

Ćwiczenie treningowe nr 250. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 7x6 lub 8x7, w centralnej części regulaminowej przestrzeni gry. Przewaga liczebna jest skutkiem przemieszczenia się zawodnika pełniącego funkcję środkowego obrońcy, do strefy pola karnego.
2. Drużyna mająca w danym momencie przewagę liczebną i będąca w posiadaniu piłki ma za zadanie utrzymać ją w oczekiwaniu na sygnał trenera, określający możliwość przeprowadzenia kontrataku.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna przekazać piłkę jednemu ze swoich zawodników znajdującemu się na jednym z kwadratów wyznaczonych na terenie boiska. Jednakże podanie powinno być wykonane z korytarza przeciwnego do pozycji zawodnika, który ma przyjąć podanie.

- Aby ćwiczenie to mogło być wykonane nie budząc wątpliwości, wyznacza się linię dzielącą przestrzeń gry. W ten sposób napastnik znajdujący się w prawym korytarzu może podać piłkę tylko do zawodnika znajdującego się w lewym korytarzu. To ćwiczenie ma za zadanie przeprowadzenie kontrataku przy szybkiej zmianie kąta natarcia.
- Zawsze po stracie piłki przez jedną z drużyn, środkowy obrońca tej drużyny cofa się do pozycji blisko pola karnego, podczas gdy środkowy obrońca przeciwnej drużyny wchodzi na teren gry, tworząc przewagę liczebną swojej drużyny. W ten sposób każda drużyna ma takie same cele tak w posiadaniu piłki, jak i bez niej.

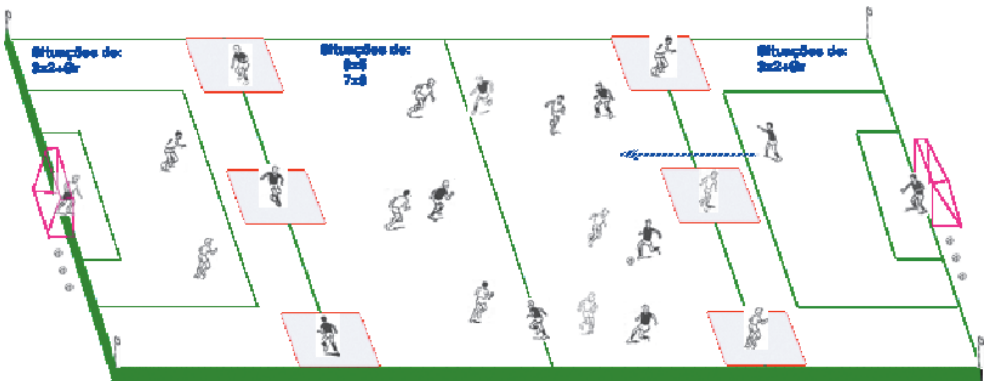


Schemat 305. Ćwiczenie treningowe nr 250.

Ćwiczenie treningowe nr 251. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

- Tworzy się sytuację 7x6 lub 8x7 w centralnej części regulaminowej przestrzeni gry. Przewaga liczebna jest skutkiem przemieszczenia się jednego z zawodników pełniących funkcję obrońców, do strefy pola karnego.
- Drużyna będąca w danym momencie w sytuacji przewagi liczebnej i posiadająca piłkę ma za zadanie utrzymać ją w oczekiwaniu na sygnał trenera, określający możliwość przeprowadzenia kontrataku.
- Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna wykonać podanie piłki do jednego z trzech swoich zawodników rozmieszczonych na wyznaczonych przestrzeniach, w których ustawia się zawodników pełniących funkcję skrzydłowych pomocników i skrzydłowych napastników.



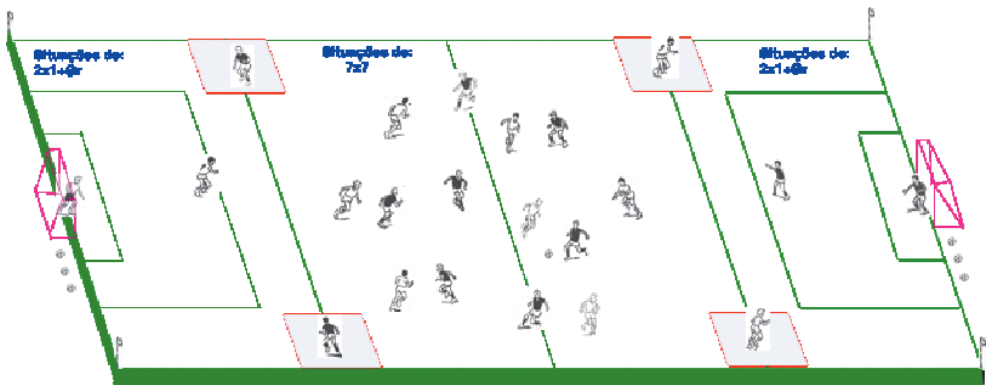
Schemat 254. Ćwiczenie treningowe nr 202.

- Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska, tworzy się sytuację 3x2 + bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbiórek piłki do bramki.
- Zawsze kiedy dojdzie do utraty piłki przez jedną z drużyn, środkowy obrońca tej drużyny cofa się do pozycji blisko pola karnego, podczas gdy środkowy obrońca przeciwnej drużyny wchodzi na teren gry, tworząc przewagę liczebną swojej drużyny. W ten sposób każda drużyna ma takie same cele tak w posiadaniu piłki, jak i bez niej.

Ćwiczenie treningowe nr 252. Opis analityczny

To ćwiczenie ma następujące założenia i cele taktyczne:

- Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7 w centralnej części regulaminowej przestrzeni gry.
- Drużyna będąca w danej chwili w posiadaniu piłki ma na celu jej utrzymanie, aż do momentu, w którym trener poda sygnał do przeprowadzenia kontrataku.
- Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę do jednego ze swoich czterech zawodników znajdującego się na jednej z wyznaczonych przestrzeni. Zawodnicy ci wspomagają zawsze tą drużynę, która poda im piłkę. We wspomnianych przestrzeniach rozmieszcza się zawodników pełniących funkcje skrzydłowych.
- Organizacja tego ćwiczenia pozwala na to, aby drużyna będąca w posiadaniu piłki mogła ją podawać w kierunku dowolnej bramki, mogąc zmieniać więcej niż raz i w zależności od okoliczności taktycznych, kierunek i kąt natarcia.
- Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska, tworzy się sytuację 2x1 + Gr. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbiórek piłki do bramki.
- Zawsze wtedy, kiedy drużyna będąca w fazie defensywnej odzyska piłkę, rozpoczyna ona ćwiczenie na nowo, pozostając w posiadaniu piłki.



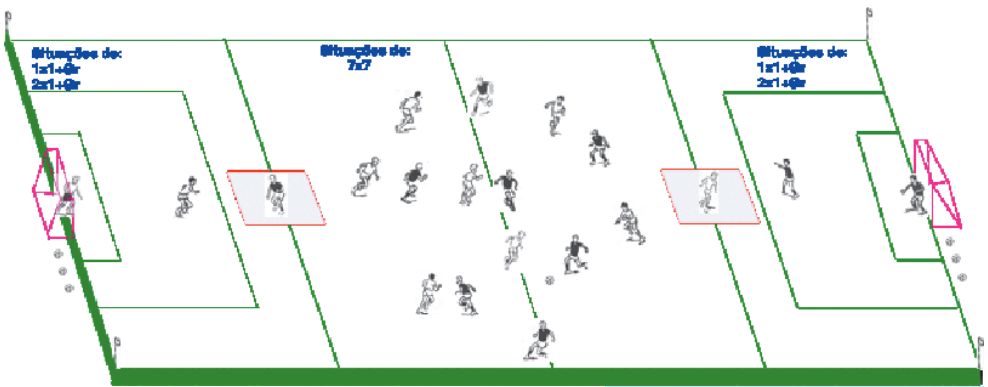
Schemat 307. Ćwiczenie treningowe nr 252.

Ćwiczenie treningowe nr 253. Opis analityczny

To ćwiczenie ma takie same założenia i cele taktyczne, co poprzednie:

- Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7 w centralnej części regulaminowej przestrzeni gry.
- Drużyna będąca w danej chwili w posiadaniu piłki ma na celu jej utrzymanie, aż do momentu, w którym trener poda sygnał do przeprowadzenia kontrataku.

- Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę do jednego ze swoich zawodników rozmieszczonego na jednej z wyznaczonych przestrzeni. Zawodnicy ci wspomagają zawsze tą drużynę, która poda im piłkę. W tych przestrzeniach rozmieszcza się zawodników pełniących funkcje skrzydłowych napastników.
- Organizacja tego ćwiczenia pozwala na to, aby drużyna będąca w posiadaniu piłki mogła podawać w kierunku dowolnej bramki, mogąc zmieniać więcej niż raz i w zależności od okoliczności taktycznych, kierunek i kąt natarcia.
- Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej części boiska tworzy się sytuację 1x1+bramkarz lub 2x1+bramkarz. Ta ostatnia sytuacja charakteryzuje się wejściem zawodnika zza linii piłki do strefy podbramkowej. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
- Zawsze wtedy, kiedy drużyna będąca w fazie defensywnej odzyska piłkę, rozpoczyna ona ćwiczenie na nowo, będąc w posiadaniu piłki.

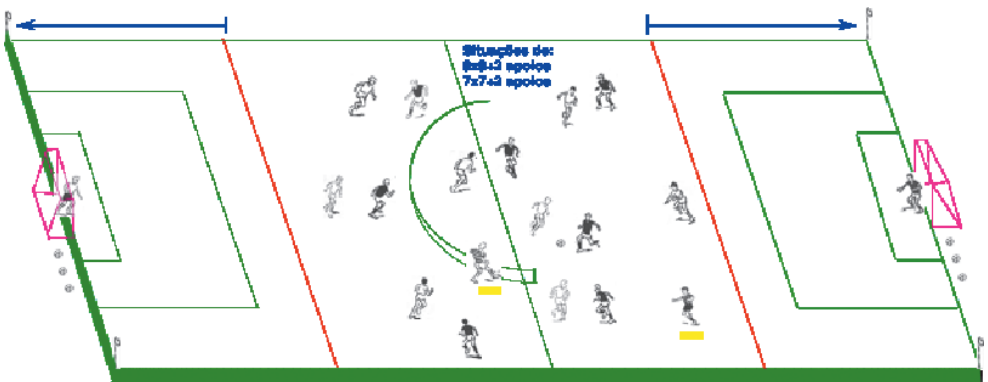


Schemat 308. Ćwiczenie treningowe nr 253.

Ćwiczenie treningowe nr 254. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

- Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7+2 pomocników w centralnej części przepisowej przestrzeni gry.
- Drużyna mająca w danym momencie przewagę liczebną i będąca w posiadaniu piłki, ma na celu jej utrzymanie aż do momentu, w którym usłyszy sygnał dany przez trenera oznaczający rozpoczęcie kontrataku.



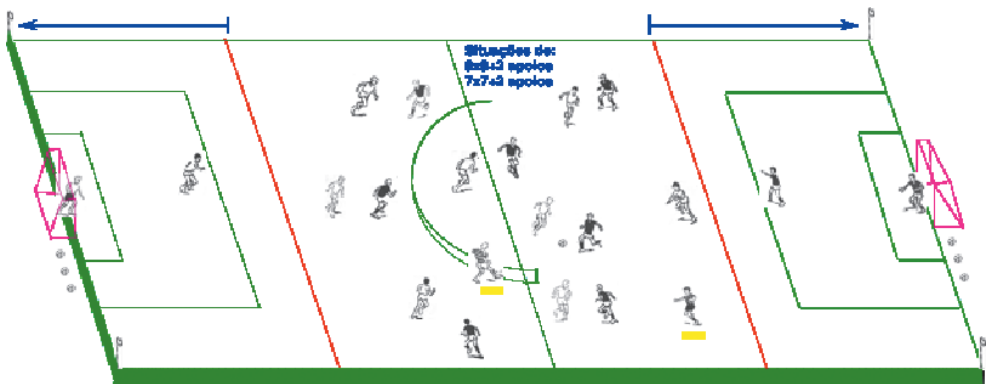
Schemat 309. Ćwiczenie treningowe nr 254.

- Po usłyszeniu sygnału, drużyna będąca w posiadaniu piłki może przeprowadzić atak na jedną z dwóch bramek, wchodząc do strefy podbramkowej, której nie mogą kryć obrońcy. W ten sposób mogą utworzyć się różne sytuacje: 1x0+bramkarz, 2x0+bramkarz, 3x0+bramkarz, etc. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki. Ważne jest jednak, aby zastosować w tym ćwiczeniu prawo spalonego.
- Organizacja tego ćwiczenia pozwala na to, aby drużyna będąca w posiadaniu piłki mogła ją podawać w kierunku dowolnej bramki, mogąc zmieniać więcej niż raz i w zależności od okoliczności taktycznych, kierunek i kąt natarcia.
- Zawsze wtedy, kiedy drużyna będąca w fazie defensywnej odzyska piłkę, rozpoczyna ona ćwiczenie na nowo, pozostając w posiadaniu piłki.

Ćwiczenie treningowe nr 255. Opis analityczny

W oparciu o poprzednie ćwiczenie, to rozwija się w następujący sposób:

- Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7+2 pomocników w centralnej części przepisowej przestrzeni gry.
- Drużyna mająca w danym momencie przewagę liczebną i będąca w posiadaniu piłki, ma na celu jej utrzymanie do momentu, w którym usłyszy sygnał dany przez trenera oznaczający rozpoczęcie kontrataku.
- Po usłyszeniu sygnału, drużyna będąca w posiadaniu piłki może przeprowadzić atak na jedną z dwóch bramek, wchodząc do strefy podbramkowej, której nie mogą kryć obrońcy. W ten sposób można zaobserwować różne sytuacje: 1x1+bramkarz, 2x1+bramkarz, 3x1+bramkarz, etc. Rozwiązanie jednej z tych sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki. Ważne jest jednak, aby zastosować w tym ćwiczeniu prawo spalonego.
- Organizacja tego ćwiczenia pozwala na to, aby drużyna będąca w posiadaniu piłki mogła ją podawać w kierunku dowolnej bramki, mogąc zmieniać więcej niż raz i w zależności od okoliczności taktycznych, kierunek i kąt natarcia.
- Zawsze wtedy, kiedy drużyna będąca w fazie defensywnej odzyska piłkę, rozpoczyna ona ćwiczenie na nowo, pozostając w posiadaniu piłki.



Schemat 310. Ćwiczenie treningowe nr 255.

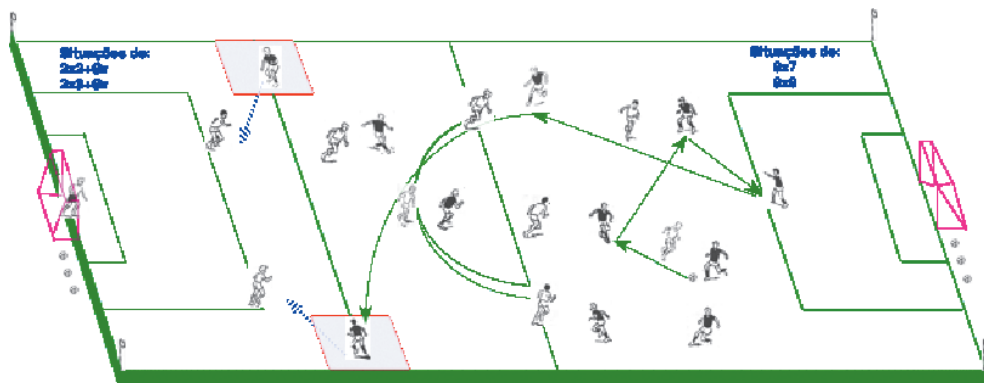
2. Ćwiczenia na utrzymanie posiadania piłki wspomagane przez szybki atak

Wspomagające ćwiczenia treningowe związane z tematem tego podrozdziału, tak jak ćwiczenia wspomniane poprzednio mają u swych podstaw trzy fundamentalne założenia taktyczne. **Pierwsze** odnosi się do konieczności utrzymania posiadania piłki. **Drugie** odnosi się do szybkiego ataku, który różni się od kontrataku tym, że kontratak stara się zapewnić najkorzystniejsze warunki do przygotowania się do finalizacji ofensywy, zanim obrona przeciwnika zdąży się skutecznie zorganizować. Szybki atak z kolei ma na celu przygotowanie do finalizacji wtedy, kiedy drużyna przeciwnika zdążyła już skutecznie zorganizować swoją defensywę. **Trzecie założenie** odnosi się do możliwości wykorzystania zalet, jakich dostarcza zastosowanie drugiej fali ataku.

Ćwiczenie treningowe nr 256. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 8x6 lub 9x7, na powierzchni odpowiadającej 2/3 przepisowego boiska.
2. Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie posiadania piłki, aż do momentu pojawienia się wcześniej ustalonego sygnału. Sygnałem tym może być dźwięk gwizdka trenera po upływie określonego okresu czasu (na przykład 20 lub 30 sekund) lub po wykonaniu określonej liczby podań z rzędu bez interwencji przeciwnika (na przykład sześć). Warto zaznaczyć, że można ustalić inne sygnały.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę do jednego ze swoich zawodników znajdującego się na jednym z kwadratów wyznaczonych na terenie boiska. W tych przestrzeniach powinni znajdować się zawodnicy o funkcji skrzydłowych i realizujących te role w ramach organizacji drużyny.
4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 2x2 + bramkarz. W tego rodzaju ćwiczeniach można zalecić, aby jeden czy dwóch zawodników z każdej drużyny mogło wejść do strefy podbramkowej, zmieniając kontekst sytuacji w grze, jakie mogą się utworzyć. Jednakże warto podkreślić, że wejście tych zawodników do strefy podbramkowej powinno nastąpić dopiero po wejściu piłki i powinno przebiegać w taki sposób, aby stworzyć rozbieżność czasową, która ma przyczynić się do tego, aby wyjściowa sytuacja miała choć minimalną ilość czasu na to, aby się rozwinąć i zakończyć. Należy podkreślić, że rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.

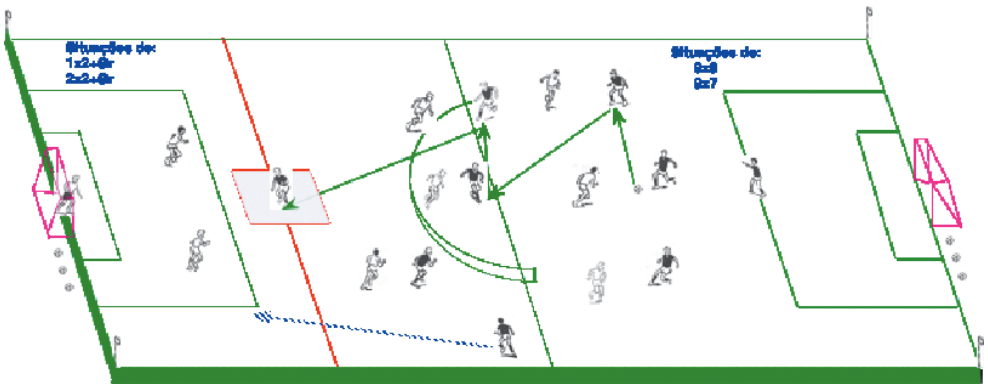


5. Sygnał, który powinien być jasny dla wszystkich zawodników, nie oznacza natychmiastowego rozpoczęcia szybkiego ataku, który powinien nastąpić w momencie, kiedy będą temu sprzyjać okoliczności. W ten sposób można uniknąć tendencji, jaką przejawiają niektórzy zawodnicy, do wznowiania akcji szybko i w niewłaściwym momencie, do czego drużyna może nie być przygotowana.
6. Drużyna będąca w mniejszości liczebnej na dowolnej przestrzeni gry, ma za zadanie odzyskanie posiadania piłki, a po osiągnięciu tego celu, powinna przekazać piłkę przeciwnikowi, aby ponownie rozpocząć ćwiczenie.

Ćwiczenie treningowe nr 257. Opis analityczny

To ćwiczenie opiera się na tych samych założeniach i celach taktycznych, co poprzednie:

1. Tworzy się sytuację 8x6 lub 9x7 na powierzchni odpowiadającej 2/3 przepisowego boiska.
2. Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie piłki, aż do momentu pojawienia się wcześniej ustalonego sygnału.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę koledze znajdującemu się na wyznaczonej przestrzeni, która odpowiada ustawieniu napastnika skrzydłowego w ramach organizacji drużyny.
4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuacja 1x2+bramkarz lub 2x2+bramkarz. Charakteryzuje się ona tym, że zawodnik przechodzi z za linii piłki do strefy podbramkowej. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
5. Drużyna będąca w mniejszości liczebnej na dowolnej przestrzeni gry, ma za zadanie odzyskanie posiadania piłki, a po osiągnięciu tego celu, powinna przekazać piłkę przeciwnikowi, aby móc ponownie rozpocząć ćwiczenie.



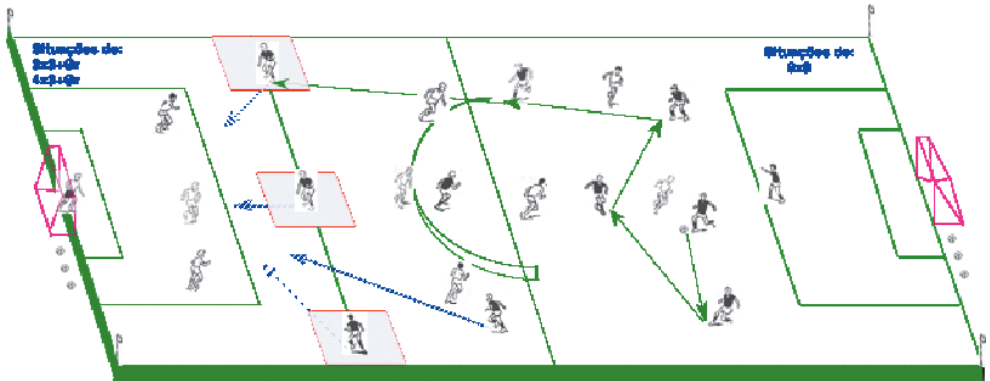
Schemat 312. Ćwiczenie treningowe nr 257.

Ćwiczenie treningowe nr 258. Opis analityczny

W tym ćwiczeniu założenia i cele taktyczne pozostają takie same, jak przy poprzednim ćwiczeniu:

1. Tworzy się sytuację 8x6 lub 9x7 na powierzchni odpowiadającej 2/3 przepisowego boiska.
2. Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie piłki, aż do momentu pojawienia się wcześniej ustalonego sygnału.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę jednemu ze swoich zawodników, znajdujących się na wyznaczonych przestrzeniach. Funkcje tych zawodników odpowiadają skrzydłowemu pomocnikowi i skrzydłowemu napastnikowi w ramach organizacji drużyny.

4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuacja 3x3+bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbiórek piłki do bramki.
5. Drużyna będąca w mniejszości liczebnej na dowolnej przestrzeni gry, ma za zadanie odzyskanie posiadania piłki, a po osiągnięciu tego celu, powinna przekazać piłkę przeciwnikowi, aby móc ponownie rozpocząć ćwiczenie.

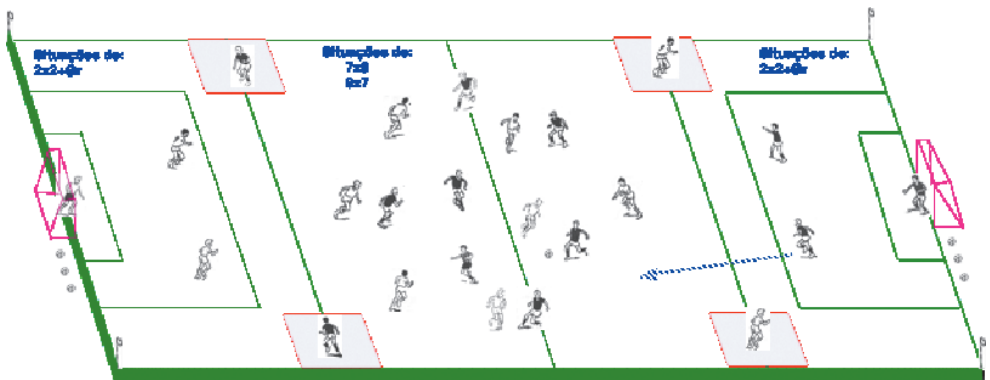


Schemat 313. Ćwiczenie treningowe nr 258.

Ćwiczenie treningowe nr 259. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 7x6 lub 8x7 w przestrzeni o wymiarach regulaminowego boiska piłkarskiego. Przewaga liczebna jednej z drużyn spowodowana jest przemieszczeniem się jednego z zawodników pełniącego funkcję obrońcy, do strefy pola karnego.
2. Drużyna, która w danej chwili będzie miała przewagę liczebną i będzie w posiadaniu piłki, ma za zadanie utrzymanie jej oczekując na sygnał dany przez trenera i oznaczający możliwość rozpoczęcia kontrataku.
3. Po usłyszeniu sygnału, drużyna powinna podać piłkę do jednego ze swoich zawodników rozmieszczonych na specjalnie wyznaczonych przestrzeniach. W tych przestrzeniach powinni znajdować się zawodnicy pełniący funkcję skrzydłowych i wykonywać działania przypisane do tej roli w ramach organizacji drużyny.



Schemat 314. Ćwiczenie treningowe nr 259.

4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 2x2+bramkarz. Można zalecić, aby jeden lub dwóch zawodników z każdej drużyny mogli wejść do strefy podbramkowej, zmieniając kontekst sytuacyjny, jaki się wytworzy. Jednakże warto podkreślić, że wejście tych zawodników do strefy podbramkowej powinno nastąpić dopiero po wejściu piłki i powinno przebiegać w taki sposób, aby stworzyć rozbieżność czasową, która ma przyczynić się do tego, aby wyjściowa sytuacja miała choć minimalną ilość czasu na to, aby się rozwinąć i zakończyć. Podkreśla się, że rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.

5. Zawsze wtedy, kiedy jedna z drużyn straci piłkę, jej środkowy obrońca cofa się na swoją pozycję blisko pola karnego, podczas gdy środkowy obrońca przeciwnej drużyny, wchodzi na teren gry tworząc przewagę liczebną swojej drużyny. W tym ćwiczeniu każda z drużyn ma takie same cele taktyczne będąc lub nie będąc w posiadaniu piłki.

Ćwiczenie treningowe nr 260. Opis analityczny

W tym ćwiczeniu utrzymują się takie same założenia i cele taktyczne, jak w poprzednim ćwiczeniu:

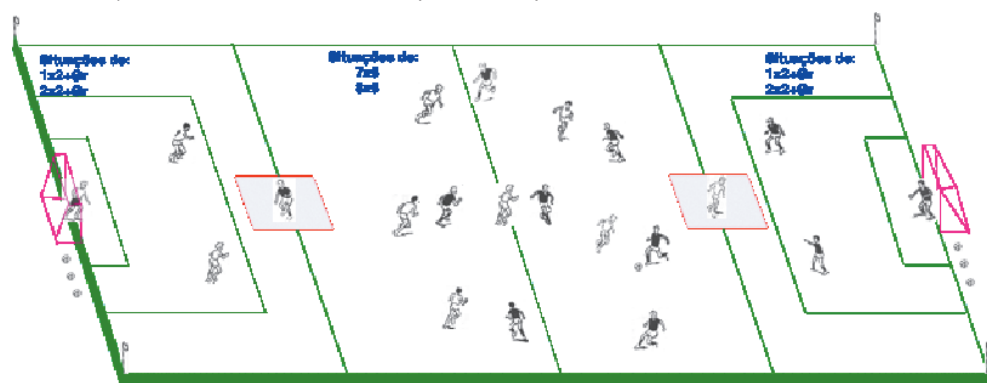
1. Tworzy się sytuację 7x6 lub 8x7 w przestrzeni o wymiarach regulaminowego boiska piłkarskiego. Przewaga liczebna jednej z drużyn spowodowana jest przemieszczeniem się jednego z zawodników pełniącego funkcję obrońcy, do strefy pola karnego.

2. Drużyna, która w danej chwili będzie miała przewagę liczebną i będzie w posiadaniu piłki, ma za zadanie utrzymanie jej oczekując na sygnał dany przez trenera i oznaczający możliwość rozpoczęcia kontrataku.

3. Po usłyszeniu sygnału, drużyna powinna podać piłkę do swojego kolegi znajdującego się w specjalnie wyznaczonej przestrzeni. Przestrzeń ta odpowiada rozmieszczeniu napastnika skrzydłowego w ramach organizacji drużyny.

4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 1x2+bramkarz lub 2x2+bramkarz. Ta ostatnia sytuacja charakteryzuje się wejściem zawodnika zza linii piłki do strefy podbramkowej. Rozwiązanie którejkolwiek z powyższych sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.

5. Zawsze wtedy, kiedy jedna z drużyn straci piłkę, jej środkowy obrońca cofa się na swoją pozycję blisko pola karnego, podczas gdy środkowy obrońca przeciwnej drużyny, wchodzi na teren gry tworząc przewagę liczebną swojej drużyny. W tym ćwiczeniu każda z drużyn ma takie same cele taktyczne będąc lub nie będąc w posiadaniu piłki.

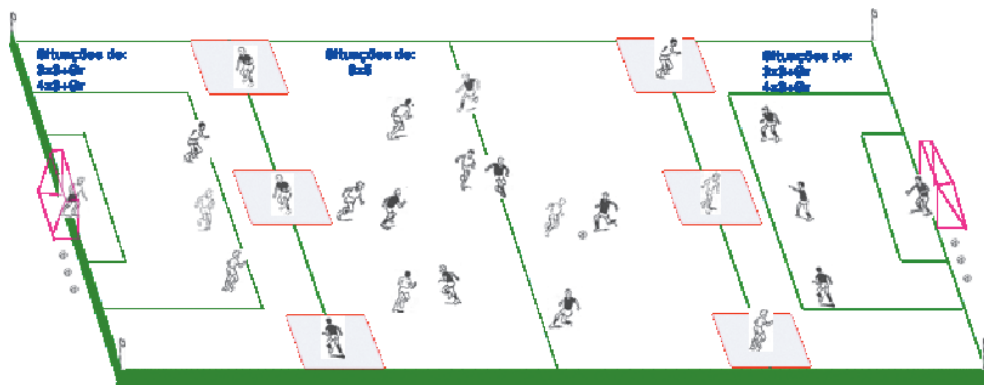


Schemat 315. Ćwiczenie treningowe nr 260.

Ćwiczenie treningowe nr 261. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 7x6 lub 8x7 w przestrzeni o wymiarach regulaminowego boiska piłkarskiego. Przewaga liczebna jednej z drużyn spowodowana jest przemieszczeniem się jednego z zawodników pełniącego funkcję obrońcy, do strefy pola karnego.
2. Drużyna, która w danej chwili będzie miała przewagę liczebną i będzie w posiadaniu piłki, ma za zadanie utrzymanie jej oczekując na sygnał dany przez trenera i oznaczający możliwość rozpoczęcia kontrataku.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna podać piłkę do jednego z trzech zawodników znajdujących się w wyznaczonych przestrzeniach, które odpowiadają pozycjom napastników skrzydłowych w ramach organizacji drużyny.
4. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 3x3 + bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbiórek do bramki.
5. Zawsze wtedy, kiedy jedna z drużyn straci piłkę, jej środkowy obrońca cofa się na swoją pozycję blisko pola karnego, podczas gdy środkowy obrońca przeciwnej drużyny, wchodzi na teren gry tworząc przewagę liczebną swojej drużyny. W tym ćwiczeniu każda z drużyn ma takie same cele taktyczne będąc lub nie będąc w posiadaniu piłki.



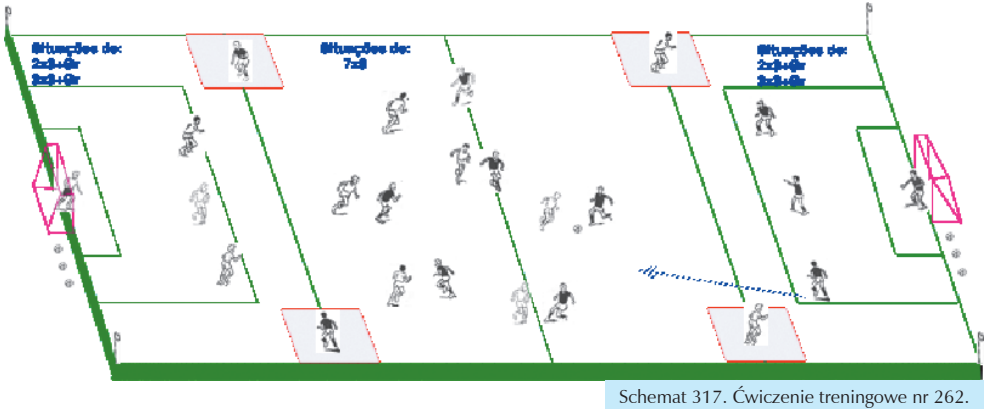
Schemat 316. Ćwiczenie treningowe nr 261.

Ćwiczenie treningowe nr 262. Opis analityczny

Założenia i cele taktyczne tego ćwiczenia przebiegają w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7, w centralnej przestrzeni boiska o regulaminowych wymiarach.
2. Drużyna, która w danej chwili będzie miała przewagę liczebną i będzie w posiadaniu piłki, ma za zadanie utrzymanie jej oczekując na sygnał dany przez trenera i oznaczający możliwość rozpoczęcia kontrataku.
3. Od momentu usłyszenia sygnału drużyna powinna wykonać podanie do jednego z czterech kolegów znajdujących się w specjalnie wyznaczonych przestrzeniach. Zawodnicy ci wspomagają zawsze drużynę będącą w posiadaniu piłki. W tych przestrzeniach rozmieszczeni są zawodnicy odpowiadający funkcjom skrzydłowych w ramach organizacji drużyny.

4. Organizacja tego ćwiczenia pozwala na to, aby drużyna mogła kierować grę w stronę jednej z bramek, mogąc zmieniać więcej niż jeden raz i według okoliczności taktycznych, kierunek i kąt natarcia.
5. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 2x3+bramkarz. Rozwiązanie tej sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
6. Zawsze wtedy, kiedy drużyna będąca w fazie defensywnej odzyska piłkę, rozpoczyna ona ćwiczenie na nowo, pozostając w posiadaniu piłki.

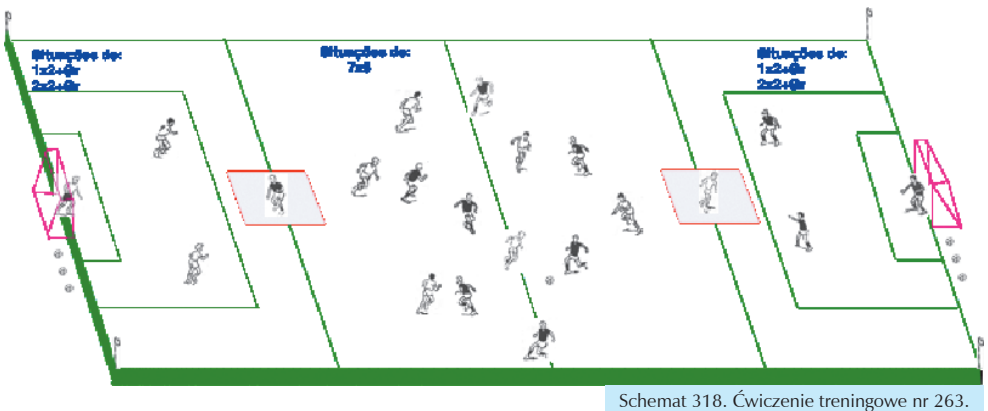


Schemat 317. Ćwiczenie treningowe nr 262.

Ćwiczenie treningowe nr 263. Opis analityczny

To ćwiczenie opiera się na takich samych założeniach i celach taktycznych, co poprzednie:

1. Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7, w centralnej przestrzeni regulaminowego boiska.
2. Drużyna, która w danej chwili będzie miała przewagę liczebną i będzie w posiadaniu piłki, ma za zadanie utrzymanie jej oczekując na sygnał dany przez trenera i oznaczający możliwość rozpoczęcia kontrataku.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna powinna wykonać podanie do jednego z dwóch kolegów znajdującego się w specjalnie wyznaczonych przestrzeniach. Zawodnicy ci wspomagają zawsze drużynę będącą w posiadaniu piłki. W tych przestrzeniach rozmieszczeni są zawodnicy pełniący funkcję skrzydłowych napastników w ramach organizacji drużyny.



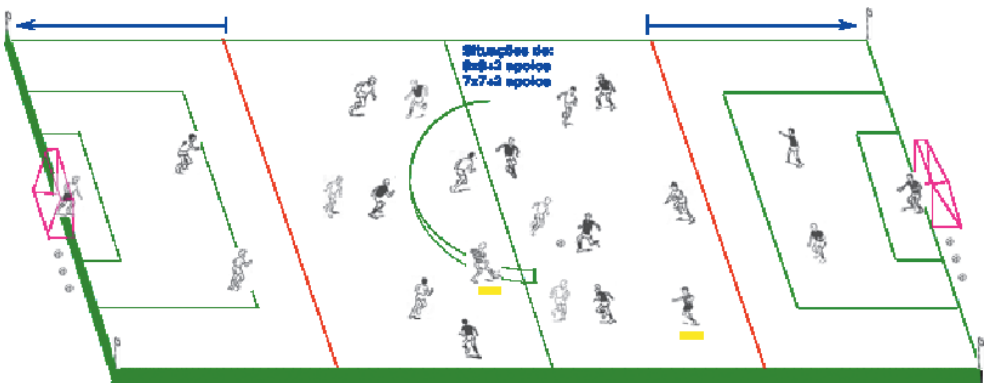
Schemat 318. Ćwiczenie treningowe nr 263.

4. Organizacja tego ćwiczenia pozwala na to, aby drużyna mogła kierować grę w stronę jednej z bramek, mogąc zmieniać więcej niż jeden raz i według okoliczności taktycznych, kierunek i kąt natarcia.
5. Po wykonaniu podania, na ostatniej jednej trzeciej boiska tworzy się sytuację 1x2+bramkarz lub 2x2+bramkarz. Ta ostatnia sytuacja charakteryzuje się wejściem zawodnika zza linii piłki do strefy podbramkowej. Rozwiązanie którejkolwiek z powyższych sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
6. Zawsze wtedy, kiedy drużyna będąca w fazie defensywnej odzyska piłkę, rozpoczyna ona ćwiczenie na nowo, pozostając w posiadaniu piłki.

Ćwiczenie treningowe nr 264. Opis analityczny

W porównaniu z poprzednim ćwiczeniem, to przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7+2 pomocników w centralnej przestrzeni boiska o przepiślowych wymiarach.
2. Drużyna, która w danej chwili będzie miała przewagę liczebną i będzie w posiadaniu piłki, ma za zadanie utrzymanie jej oczekując na sygnał dany przez trenera i oznaczający możliwość rozpoczęcia kontrataku.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna będąca w posiadaniu piłki może przeprowadzić atak na jedną z bramek, wchodząc do stref podbramkowych, których nie mogą kryć obrońcy przeciwnej drużyny. W ten sposób tworzą się różne typy sytuacji: 1x2+bramkarz, 2x2+bramkarz, 3x2+bramkarz, etc. Rozwiązanie którejkolwiek z powyższych sytuacji powinno być szybkie i kończyć się maksymalną możliwą do osiągnięcia liczbą zbić piłki do bramki.
4. Organizacja tego ćwiczenia pozwala na to, aby drużyna mogła kierować grę w stronę jednej z bramek, mogąc zmieniać więcej niż jeden raz i według okoliczności taktycznych, kierunek i kąt natarcia.
5. Zawsze wtedy, kiedy drużyna będąca w fazie defensywnej odzyska piłkę, rozpoczyna ona ćwiczenie na nowo, pozostając w posiadaniu piłki.



Schemat 319. Ćwiczenie treningowe nr 264.

3. Ćwiczenia na utrzymanie piłki wspomagane przez atak pozycyjny

Ćwiczenia treningowe, na jakich opiera się treść niniejszego podrozdziału, powinny być konstruowane na podstawie dwóch fundamentalnych założeń taktycznych. **Pierwsze** wywodzi się z konieczności ustalenia relatywnie długiego okresu czasu, w trakcie którego drużyny starają się utrzymać posiadanie piłki (nadrzędny cel), ukierunkowując swoje działania w stronę przestrzeni o najkorzystniejszych warunkach dla natychmiastowego rozwoju kolejnego celu ćwiczenia, czyli ataku pozycyjnego. **Drugie** odnosi się do rozwoju podstawowych założeń ataku pozycyjnego, który charakteryzują następujące aspekty: (1) **podnosi się** czas opracowania fazy konstrukcji procesu ofensywnego, w którym mniejsza lub większa prędkość przejścia ze strefy posiadania piłki do stref podbramkowych jest zawsze konsekwencją rozwoju organizacji drużyny w procesie ofensywnym, a nie poziomu organizacyjnego (wysokiego lub tymczasowego) obrony przeciwników, (2) **zakłada się** wykorzystanie dużej liczby zawodników i akcji taktyczno-technicznych w celu konkretyzacji celów ataku. W tym zakresie drużyna stale gra na poziomie organizacyjnym uwidaczniającym jednorodny i zwięzły blok spowodowany stałymi akcjami krycia ofensywnego, zwłaszcza zawodników, którzy uczestniczą bezpośrednio w interwencji z piłką, (3) **narzuca się**, aby postawy oraz indywidualne i zbiorowe zachowania zawodników w danych sytuacjach w grze, były rozwiązywane od bezpiecznej strony, zwłaszcza w zakresie konstruowania procesu ofensywnego. Zaleca się wykonanie większej liczby akcji, które mogłyby skutecznie rozwiązać sytuację w grze, niż wystawiać się na ryzyko utraty piłki w niewłaściwym czasie, (4) **zachęca się** stale do tworzenia funkcjonalnych jednostek strukturalnych za każdym razem, kiedy napastnik będzie w posiadaniu piłki. W ten sposób w każdym momencie rozwoju tej metody ofensywnej można zaobserwować warunki do zbieżnych przemieszczeń zawodników w kierunku kolegi z drużyny będącego w posiadaniu piłki, z zamiarem wsparcia przeprowadzanej przez niego akcji poprzez zwiększenie jego wachlarza opcji odpowiedzi na zaistniałą sytuację w grze, (5) stale **tworzy się** najbardziej korzystne warunki, w zakresie czasu, przestrzeni i liczebności, dla przeprowadzenia prostej, skutecznej i bezpiecznej odpowiedzi na zaistniałą sytuację w grze i (6) stale **ustanawia się** równowagę dynamiki organizacyjnej metody ofensywnej, poprzez zastosowanie specjalnych akcji taktyczno-technicznych, przy stałych próbach racjonalnego zajmowania przestrzeni gry.

Ćwiczenie treningowe nr 265. Opis analityczny

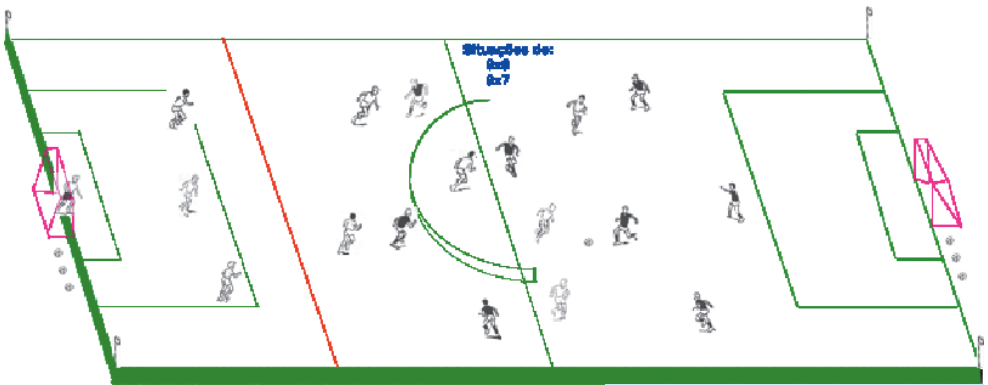
To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 8x5 lub 9x6, na 2/3 regulaminowej przestrzeni gry.
2. Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie posiadania piłki, aż do momentu, w którym padnie wcześniej ustalony sygnał. Sygnał ten może być dawany przez trenera (na przykład dźwięk gwizdka) po upływie określonego czasu przewidzianego na ćwiczenie (na przykład 20 lub 30 sekund) lub po wykonaniu pewnej ilości podań z rzędu bez interwencji przeciwnika (na przykład sześciu). Warto podkreślić, że można ustalić inne sygnały i parametry.
3. Po usłyszeniu sygnału drużyna będąca w posiadaniu piłki może przeprowadzić atak na bramkę przeciwnika wchodząc do strefy podbramkowej, tworząc jednocześnie sytuację 8x8+ bramkarz lub 9x9+bramkarz. Warto zaznaczyć, że trzech obrońców przeciwnej drużyny, znajdujących się w strefie pola karnego, powinni ograniczać swoje działania tylko do tej przestrzeni, nie mogąc wychodzić poza nią. Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie posiadania piłki, aż do momentu, w którym padnie wcześniej ustalony sygnał. Sygnał ten może być dawany

przez trenera (na przykład dźwięk gwizdka) po upływie określonego czasu przewidzianego na ćwiczenie (na przykład 20 lub 30 sekund) lub po wykonaniu pewnej ilości podań z rzędu bez interwencji przeciwnika (na przykład sześciu). Warto podkreślić, że można ustalić inne sygnały i parametry.

4. Warto zadbać, aby sygnał był jasny dla wszystkich zawodników i jego pojawienie się nie oznaczało, że kontratak powinien być rozpoczynany natychmiast, ale powinien być przeprowadzany w momentach, w których najbardziej będą temu sprzyjać warunki. W ten sposób można uniknąć tendencji, jaką przejawiają niektórzy zawodnicy, do wznawiania akcji szybko i w niewłaściwym momencie, do czego drużyna może nie być przygotowana.

5. Celem drużyny będącej w fazie defensywnej jest odzyskanie posiadania piłki, a po osiągnięciu tego celu, oddanie piłki przeciwnikowi w celu ponownego rozpoczęcia ćwiczenia.

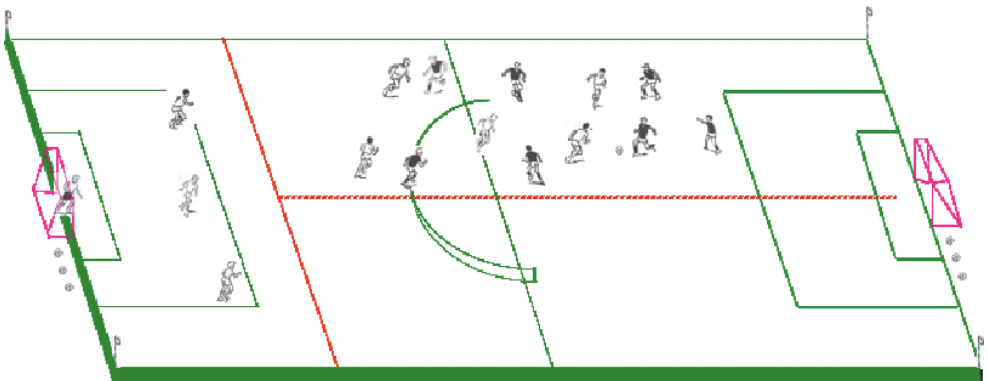


Schemat 320. Ćwiczenie treningowe nr 265.

Ćwiczenie treningowe nr 266. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w taki sam sposób, jak poprzednie, czyli następująco:

1. Tworzy się sytuację 7x6 lub 8x7. Dzielimy przestrzeń gry, na której należy utrzymywać posiadanie piłki.
2. Drużyna mająca przewagę liczebną ma na celu utrzymanie posiadania piłki w zmniejszonej przestrzeni gry i wykonanie czterech podań z rzędu, aby móc zmienić przestrzeń gry na przeciwną.



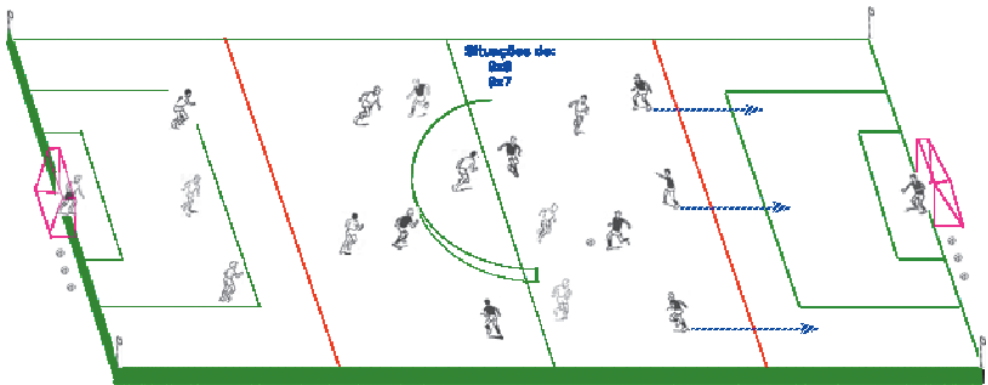
Schemat 321. Ćwiczenie treningowe nr 266.

- Po przejściu na przeciwną przestrzeń, drużyna ma za zadanie wykonać kolejne cztery podania z rzędu, aby móc przeprowadzić atak na bramkę przeciwnika, w której strefie znajduje się trzech dodatkowych obrońców, przez co tworzy się sytuację 7x9+bramkarz lub 8x10+bramkarz.
- Celem drużyny będącej w fazie defensywnej jest odzyskanie posiadania piłki, a po osiągnięciu tego celu, oddanie piłki przeciwnikowi w celu ponownego rozpoczęcia ćwiczenia.

Ćwiczenie treningowe nr 267. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

- Tworzy się sytuację 8x5 lub 9x6, w środkowej części boiska o regulaminowych wymiarach. Przewaga liczebna tworzy się na skutek przemieszczenia się trzech zawodników z jednej drużyny, którzy spełniają funkcję obrońców, do strefy pola karnego.
- Drużyna, która w danym momencie będzie w posiadaniu piłki i mająca przewagę liczebną, ma na celu utrzymanie jej do momentu, aż trener nie da sygnału, w którym może rozpocząć się atak na bramkę przeciwnika.
- Po usłyszeniu sygnału, drużyna będąca w posiadaniu piłki może przeprowadzić atak na bramkę przeciwnika wchodząc do strefy podbramkowej, tworząc sytuację 8x8+bramkarz lub 9x9+bramkarz. Warto dodać, że trzech obrońców przeciwnika, rozmieszczonych w strefie pola karnego, powinno mieć ograniczoną liczbę ruchów w tej przestrzeni, nie mogąc się przemieścić do innej przestrzeni gry.
- Zawsze wtedy, kiedy drużynie będącej w fazie defensywnej uda się odzyskać piłkę, ćwiczenie rozpoczyna się od początku, a piłka pozostaje w posiadaniu drużyny, która ją odzyskała.



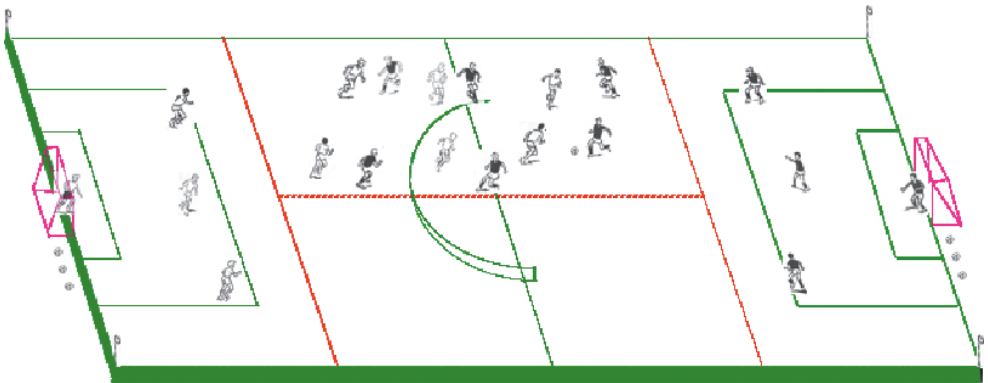
Schemat 322. Ćwiczenie treningowe nr 267.

Ćwiczenie treningowe nr 268. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

- Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7. Dzielimy przestrzeń gry, na której należy utrzymywać posiadanie piłki.
- Zadaniem każdej z drużyn jest utrzymanie posiadania piłki na zmniejszonej przestrzeni gry i wykonanie trzech podań z rzędu w celu przemieszczenia się do przeciwniej przestrzeni.
- Po znalezieniu się w przeciwniej przestrzeni, drużyna może przeprowadzić atak na bramkę przeciwnika, w strefie której znajduje się trzech dodatkowych obrońców, tworzących tym samym sytuację 6x9+bramkarz lub 7x10+bramkarz.

4. Zawsze wtedy, kiedy drużynie będącej w fazie defensywnej uda się odzyskać piłkę, ćwiczenie rozpoczyna się od początku, a piłka pozostaje w posiadaniu drużyny, która ją odzyskała.

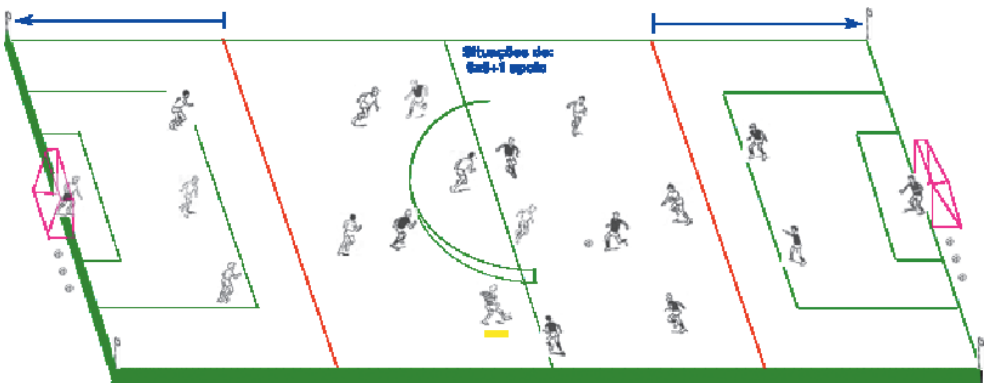


Schemat 323. Ćwiczenie treningowe nr 268.

Ćwiczenie treningowe nr 269. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się sytuację 6x6 lub 7x7+1 pomocnik, w środkowej przestrzeni gry.
2. Drużyna znajdująca się w danej chwili w posiadaniu piłki i mająca przewagę liczebną, ma na celu utrzymanie piłki oczekując jednocześnie na sygnał trenera, umożliwiając przeprowadzenie ataku na bramkę przeciwnika.
3. Po usłyszeniu sygnału, drużyna będąca w posiadaniu piłki może zaatakować jedną z dwóch bramek, wchodząc do stref podbramkowych, w których znajduje się dwóch lub trzech obrońców.
4. Organizacja tego ćwiczenia pozwala na to, aby drużyna będąca w posiadaniu piłki mogła grać w kierunku dowolnej bramki, mogąc zmieniać więcej niż jeden raz i w zależności od okoliczności taktycznych, kierunek i kąt natarcia.
5. Zawsze wtedy, kiedy drużynie będącej w fazie defensywnej uda się odzyskać piłkę, ćwiczenie rozpoczyna się od początku, a piłka pozostaje w posiadaniu drużyny, która ją odzyskała.



Schemat 324. Ćwiczenie treningowe nr 269.

4. Ćwiczenia na utrzymanie piłki wspomagane przez obronę strefy pressingu

Ćwiczenia treningowe wspierające niniejszy podrozdział powinny być konstruowane w oparciu o dwa podstawowe założenia. **Pierwsze**, wywodzi się z konieczności ustalenia dość długiego okresu czasu, w trakcie którego zawodnicy powinni starać się utrzymać posiadanie piłki, podczas gdy przeciwnicy powinni starać się przewidzieć moment, w którym będą mogli ją odzyskać. **Drugie**, odnosi się do rozwoju podstawowych założeń obrony strefy pressingu, którą charakteryzują następujące aspekty: (1) **stwarzanie** sytuacji rygorystycznego krycia napastnika będącego w posiadaniu piłki, podczas którego obrońca powinien charakteryzować się agresywnymi próbami jej odzyskania lub doprowadzeniem przeciwnika do popełnienia błędu taktyczno-technicznego. Taka akcja może zakończyć się utratą piłki przez napastnika lub wykonaniem przez niego działań niedostosowanych do sytuacji w grze, zaburzając tym samym proces ofensywny, (2) **zezwalanie** każdemu obrońcy na ewolucję w strefie krycia, narzucając mu przemieszczanie się do innych stref, zwłaszcza znajdujących się blisko piłki. W ten sposób zwiększa się koncentracja defensywna i zmniejsza się użyteczna przestrzeń ofensywna gry, a w konsekwencji tego zwiększają się możliwości szybkiego odzyskania piłki przy zastosowaniu niewielkiej liczby opcji taktycznych, (3) stałe **narzucanie** agresywnego krycia stref i przeciwników, którzy mogą nadać ciągłości procesowi ofensywnemu. Idąc tym torem rozumowania taktycznego, aby uzyskać większą koncentrację defensywną należy zmniejszyć presję wywieraną na napastników rozmieszczonych na pozycjach odległych od piłki, (4) **prowadzenie** ataku przeciwnika do przestrzeni gry, w której dominuje największa zdolność zawodników do odzyskiwania posiadania piłki, (5) **koncentracja** i jednorodność całej organizacji defensywnej, niezależnie od różnych kątów natarcia. Dlatego w każdym momencie gry można zaobserwować podtrzymywanie przez drużynę fundamentalnych założeń tej metody defensywnej pomimo, iż drużyna przeciwników podaje piłkę pomiędzy swoimi zawodnikami w celu znalezienia przestrzeni, w której można by kontynuować progresję procesu ofensywnego lub doprowadzić do jego zakończenia, (6) **stała** komunikacja werbalna pomiędzy zawodnikami zwłaszcza wtedy, kiedy napastnikom z przeciwnej drużyny uda się zmienić kąt ataku prowadząc piłkę do innej przestrzeni gry. Subtelnym zmianom w kącie natarcia zwłaszcza tym, które skierowane są w przeciwną stronę, niż znajduje się piłka, powinny towarzyszyć krótkie, proste i jasne informacje werbalne. Taka komunikacja powinna zapewnić spójne zarządzanie ruchami obrońców tak, aby respektować kryteria odległości, antycypacji i nagłości sytuacji oraz (7) **wysoki** poziom ducha sportowego drużyny, jej koordynacji i solidarności. Takie cechy można zaobserwować z jednej strony w przestrzeniach, w których znajduje się piłka i w których przeważa wysoka koncentracja obrońców, zaś z drugiej strony kiedy napastnikom uda się zmienić kąt natarcia podając piłkę do kolegów znajdujących się w tych przestrzeniach.

Ćwiczenie treningowe nr 270. Opis analityczny

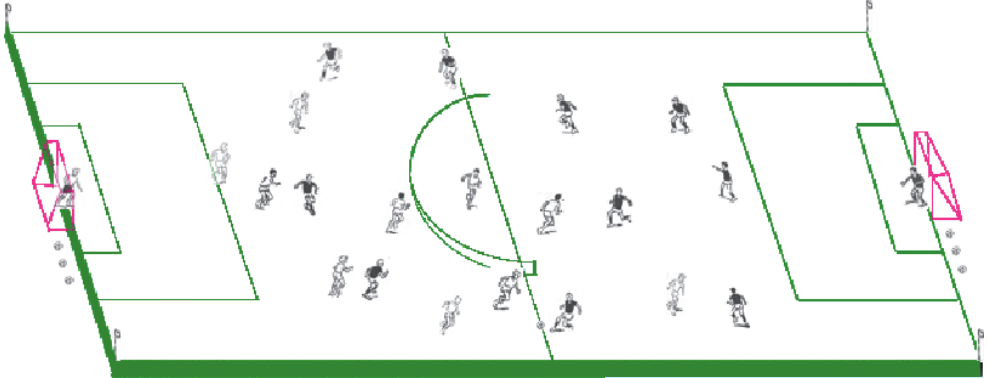
To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się dwie drużyny po 11 zawodników każda (Gr+10x10+Gr), na regulaminowej przestrzeni gry.
2. Jednej z drużyn przyznaje się piłkę, która powinna być podawana przez zawodników tej drużyny przy zastosowaniu maksymalnej liczby dotknięć na interwencję.
3. Drużyna będąca w fazie defensywnej powinna przemieszczać się zgodnie z ruchami piłki, zamykając najniebezpieczniejsze linie podania i dostęp do piłki napastnikom mogącym dać naj-

lepszą ciągłość procesowi ofensywnemu. Tego typu działania mają na celu nie natychmiastowe odzyskanie posiadania piłki, ale przygotowanie zawodników na taką ewentualność.

4. Po gwizdku trenera drużyna będąca w posiadaniu piłki stara się zdobyć bramkę nie mając żadnych ograniczeń odnoszących się do liczby dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję. Celem drużyny przeciwnej jest odzyskanie posiadania piłki, wykorzystując w tym celu podstawowe założenia obrony pressingowej.

5. Jeśli drużynie będącej w fazie ofensywnej uda się zdobyć bramkę, wykonać groźne zabicie lub doprowadzić do sytuacji podbramkowej, zaczyna ona ćwiczenie od nowa, pozostając w posiadaniu piłki. Jeśli jednak drużynie w fazie defensywnej uda się odzyskać piłę (z wyjątkiem wspomnianych sytuacji), rozpoczyna ćwiczenie na nowo przechodząc do fazy ofensywnej.

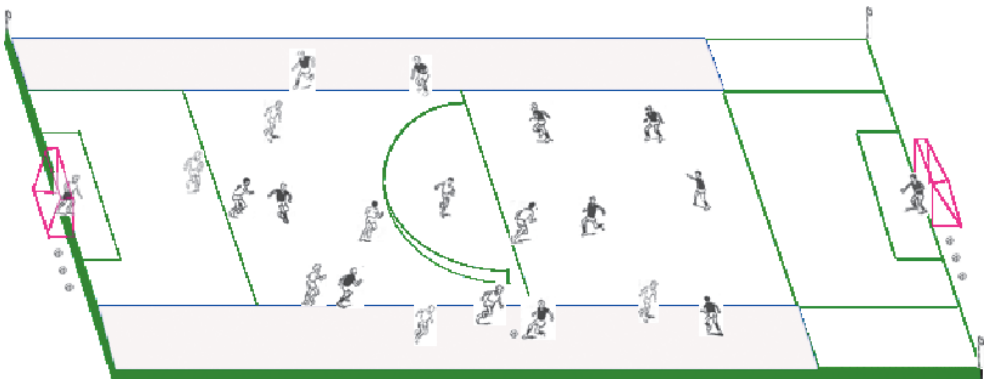


Schemat 325. Ćwiczenie treningowe nr 270.

Ćwiczenie treningowe nr 271. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w takim sam sposób, co poprzednie, a mianowicie:

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z jedenastu zawodników (bramkarz+10x10+bramkarz) i rozmieszcza się je na regulaminowej przestrzeni gry.
2. Jednej z drużyn przyznaje się piłkę, która powinna być podawana pomiędzy jej zawodnikami, stosując maksymalnie dwa dotknięcia piłki przy jednej interwencji.
3. Zawsze wtedy, kiedy piłka znajdzie się w jednym z bocznych korytarzy (prawym lub lewym) zadaniem drużyny będącej w fazie defensywnej jest jej odzyskanie, podczas gdy napastnicy drużyny przeciwnej mogą przesunąć się w kierunku bramki przeciwnika (nie ma tu limitów dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję).



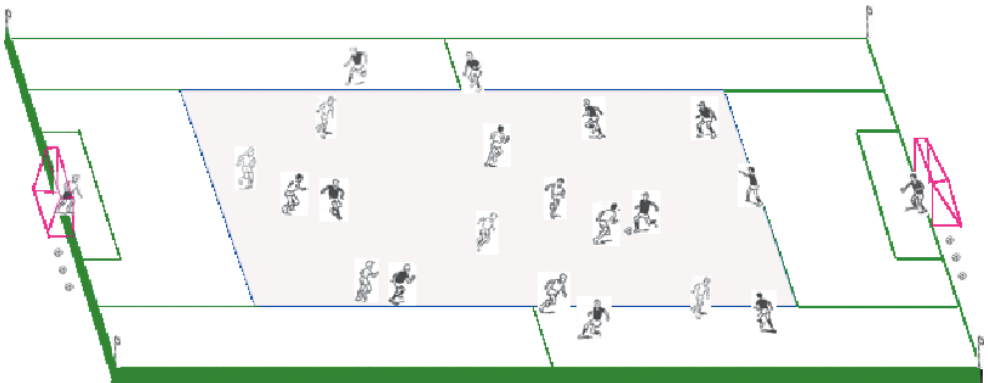
Schemat 326. Ćwiczenie treningowe nr 271.

4. Jeśli drużynie będącej w fazie ofensywnej uda się zdobyć bramkę, wykonać groźne zabicie lub doprowadzić do sytuacji podbramkowej, zaczyna ona ćwiczenie od nowa, pozostając w posiadaniu piłki. Jeśli jednak drużynie w fazie defensywnej uda się odzyskać piłę (z wyjątkiem wspomnianych sytuacji), rozpoczyna ćwiczenie na nowo przechodząc do fazy ofensywnej.

Ćwiczenie treningowe nr 272. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w takim sam sposób, co poprzednie, a mianowicie:

1. Tworzy się dwie drużyny składające się z jedenastu zawodników (bramkarz+10x10+bramkarz) i rozmieszcza się je na regulaminowej przestrzeni gry
2. Jednej z drużyn przyznaje się piłkę, która powinna być podawana pomiędzy jej zawodnikami, stosując maksymalnie dwa dotknięcia piłki przy jednej interwencji.
3. Zawsze wtedy, kiedy piłka znajdzie się w środkowym korytarzu boiska zadaniem drużyny będącej w fazie defensywnej jest jej odzyskanie, podczas gdy napastnicy mogą przesunąć się w kierunku bramki przeciwnika (nie ma tu limitów dotknięć piłki przypadających na jedną interwencję).
4. Jeśli drużynie będącej w fazie ofensywnej uda się zdobyć bramkę, wykonać groźne zabicie lub doprowadzić do sytuacji podbramkowej, zaczyna ona ćwiczenie od nowa, będąc w posiadaniu piłki. Jeśli jednak drużynie w fazie defensywnej uda się odzyskać piłę (z wyjątkiem wspomnianych sytuacji), rozpoczyna ćwiczenie na nowo przechodząc do fazy ofensywnej.



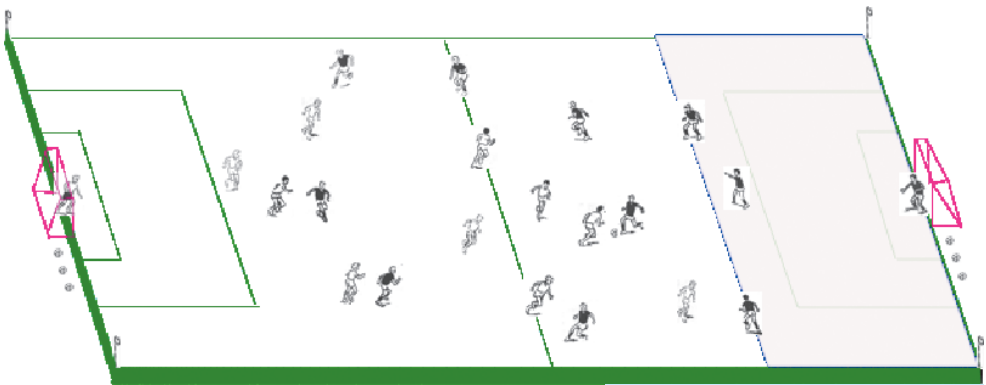
Schemat 327. Ćwiczenie treningowe nr 272.

Ćwiczenie treningowe nr 273. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Tworzy się dwie drużyny bramkarz+10x10, i rozmieszcza się je na regulaminowej przestrzeni gry.
2. Przyznaje się piłkę jednej z drużyn, która powinna podawać ją pomiędzy swoimi zawodnikami.
3. Ustala się przestrzeń wolną od krycia, za pomocą której drużyna będąca w fazie ofensywnej może zorganizować swój atak lub "schronić się" w przypadku agresywnego krycia przez napastnika.
4. Drużyna będąca w fazie defensywnej powinna obserwować ruchy napastników, kiedy piłka będzie znajdowała się w wyznaczonej przestrzeni i starać się ją szybko odzyskać, kiedy znajdzie się na przestrzeni pressingowej.

5. Zawsze wtedy, kiedy drużynie będącej w fazie defensywnej uda się odzyskać piłkę, ćwiczenie rozpoczyna się na nowo, a piłka pozostaje w rękach drużyny, która ją odzyskała.

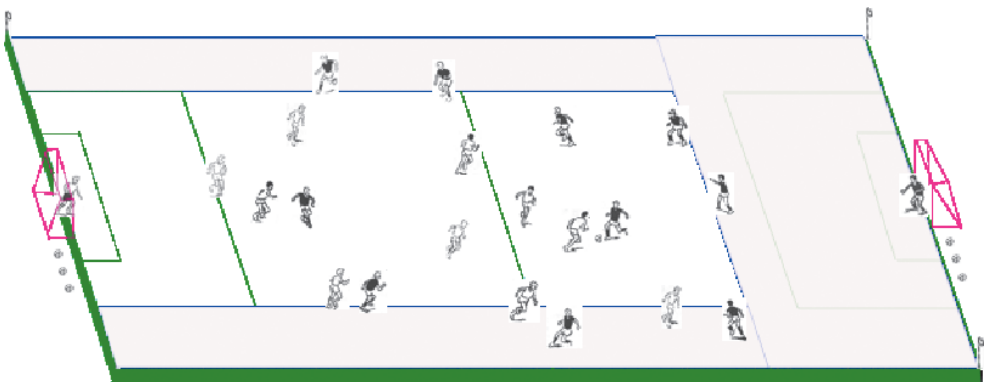


Schemat 328. Ćwiczenie treningowe nr 273.

Ćwiczenie treningowe nr 274. Opis analityczny

To ćwiczenie przebiega w takim samym sposób, jak ćwiczenie poprzednie:

1. Tworzy się dwie drużyny bramkarz+10x10, i rozmieszcza się je na regulaminowej przestrzeni gry.
2. Przyznaje się piłkę jednej z drużyn, która powinna podawać ją pomiędzy swoimi zawodnikami.
3. Ustala się przestrzeń wolną od krycia, za pomocą której drużyna będąca w fazie ofensywnej może zorganizować swój atak lub "schronić się" w przypadku agresywnego krycia przez napastnika.
4. Drużyna będąca w fazie defensywnej powinna obserwować ruchy napastników, kiedy piłka będzie znajdowała się w wyznaczonej przestrzeni i starać się ją szybko odzyskać, kiedy znajdzie się na przestrzeni pressingowej. Koncentracja defensywna w strefie pressingowej jest fundamentalna dla przeprowadzenia ataku na piłkę lub na najbardziej niebezpiecznych dla rozwoju ataku napastników.
5. Zawsze wtedy, kiedy drużynie będącej w fazie defensywnej uda się odzyskać piłkę, ćwiczenie rozpoczyna się na nowo, a piłka pozostaje w rękach drużyny, która ją odzyskała.



Schemat 329. Ćwiczenie treningowe nr 274.

Rozdział 11

**METODY TRENINGOWE
ĆWICZENIA OBWODOWE**

Podstawy obwodowych metod treningowych

Temat 1. Ćwiczenia

Temat 2. Ćwiczenia

Temat 3. Ćwiczenia

Temat 4. Ćwiczenia

Temat 5. Ćwiczenia

Temat 6. Ćwiczenia

Temat 7. Ćwiczenia

Temat 8. Ćwiczenia

Podstawy obwodowych metod treningowych

Ujęcie teoretyczne

Obwodowe metody treningowe zasadniczo mają na celu rozwój szeregu zróżnicowanych lub podobnych czynności motorycznych z punktu widzenia technicznego, techniczno-taktycznego, fizycznego itp. Odbywają się wokół jednej przestrzeni, a punkt startowy jest zawsze punktem końcowym, niezależnie od ilości razy (czytaj: częstotliwości), ile dane ćwiczenie jest powtarzane. Z ostatnich analiz wynika, że praca obwodowa jest trasą zamkniętą samą w sobie i w niej rozwijany jest szereg powiązanych ćwiczeń i zależnych od siebie sekwencji w kontekstach sytuacyjnych indywidualnie lub w małych grupach, we współpracy bądź traktując partnera jako przeciwnika.

Wychodząc z tej perspektywy, zrozumienie, analiza, włączenie się i ocena jakiegokolwiek obwodu treningowego musi być wykonane w całości, a nie tylko w częściach (czytaj: zadaniach lub stacjach) składowych takiego treningu. I tak, wpływ (czytaj: efekty) pracy obwodowej nie będzie wynikiem praktyki pojedynczych części (czytaj: zadań), które po prostu dodane do siebie stałyby się elementem wpływającym na poprawę zdolności i kompetencji zawodników. Ale przeciwnie, pozytywne skutki, które chcemy osiągnąć wynikające z praktyki obwodowych metod treningowych, wynikają z interakcji powstających między różnymi zadaniami i z powiązanych czynników treningowych, a w konsekwencji z różnych stopni podobieństwa między zadaniami, poziomu ich złożoności, wysokich lub niskich wymagań, stopni przechodzenia między zadaniami, co dopiero prowadzi do wzmocnienia kompetencji zawodników. W tym sensie obwód treningowy, chociaż złożone z licznych i różnych zadań, powinno być uważane za niepodzielną całość i jedynie w takim ujęciu uznaje się jego wartość z punktu widzenia metodologicznego podczas przygotowywania zawodników i drużyn do zawodów.

Ogólnie ujmując, dążymy do tego, by praca obwodowa była spójna i w odpowiednich proporcjach odnosiła się do logiki gry. Konkretyzując, po zastosowaniu idei zadań mniej lub bardziej podobnych, a także o różnych stopniach złożoności i trudności w trakcie krótkich okresów ćwiczeń osiągamy zmniejszonym czasie przeznaczonym na odpoczynek i trwanie ćwiczeń. W takich specjalnych scenariuszach ogólnorozwojowego przygotowania widoczna jest zwiększona płynność i ciągłość pracy zawodników, a także zwiększa się ich świadomość dotycząca zadań, jakie mają wykonać. Dzięki temu, w zależności od celów i zadań, które będą rozwijane, trener powtarza sekwencję i połączone ćwiczenia w sposób zrozumiały, logiczny, metodologiczny i operacyjny tak,

że wszyscy zawodnicy wypełniają różne zadania, podobne do siebie bądź nie, wzmacniając różne umiejętności odnoszące się do techniki, techniki i taktyki lub zdolności fizycznych.

Nazwa

Metody treningowe organizowane na obwodzie są specjalnymi środkami ogólnorozwojowego przygotowania zawodników i drużyn. Składając się z krótszej lub dłuższej całości zadań motorycznych zorganizowanych w trakcie trwania lub w stacjach, które z punktu widzenia metodologicznego i strategicznego znajdują się w przestrzeni treningowej. Zadania, które zawodnicy mają wykonać indywidualnie lub w małych grupach różnią się od siebie ogólnie i w szczegółach.

Mając na uwadze cel, jaki chcemy osiągnąć za pośrednictwem tych środków treningowych lub podczas sesji pracy, którą zastosujemy i w zależności od przeważającego rodzaju zadań dla każdego w ciągu lub na stacji, możemy zakwalifikować obwody treningowe o charakterze głównie technicznym, taktyczno-technicznym, techniczno-fizycznym lub techniczno-ludycznym.

Cel

Logika strukturalna i funkcjonalna metod treningowych organizowanych na obwodzie wzmacnia u zawodników możliwości rozwoju różnych zadań motorycznych, których spójność programowa ma charakter ogólnorozwojowy bądź szczegółowy z zamiarem osiągnięcia poniższych czterech celów: (i) dostarczyć wielu działań; (ii) opierać się na różnych poziomach złożoności i trudności; (iii) wzmacniać zadania realizowane indywidualnie lub w małych grupach; i (iv) skupić się na odpowiedzialności i autonomii zawodników. W dalszej kolejności przeanalizujemy powyższe cele.

1. **Dostarczanie wielu działań.** Obwodowe metody treningowe zorganizowane w ciągu lub na stacjach ustanawiają zbiór różnych działań, które mogą mieć przeważający charakter: (i) specjalny lub ogólnorozwojowy i (ii) techniczno-fizyczny, techniczny, taktyczno-techniczny, techniczno-ludyczny lub ludyczno-rekreacyjny. W tej perspektywie w ramach każdej z powyższych odmian, możemy wzmocnić pewną cechę fizyczną (np.: siła szybkości, specjalna wytrzymałość, zdolność do przyspieszania itp.), jakieś zachowanie techniczne (np.: podanie, prowadzenie, drybling/kiwanie itp.), zachowanie taktyczno-techniczne (np.: sytuacje kończące, utrzymanie przejścia piłki itp.) lub sytuacje z gry o charakterze ludyczno-rekreacyjnym (np.: tenis nożny, squash nożny itp.).

Wykonywanie tych różnorodnych działań dostarcza zawodnikom ćwiczącym indywidualnie lub w małych grupach w relatywnie krótkich okresach i kolejno możliwość rozwoju i ulepszania akcji decydujących i motorycznych w różnych celach i zamierzeniach treningowych. Skupia się w zasadzie na zwiększeniu podstawowych umiejętności o charakterze ogólnorozwojowym i szczegółowym przygotowania zawodników. Ponadto obwodowe metody treningowe, z uwagą na swoje szerokie możliwości włączenia licznych rodzajów zadań, rozwijają również zdolności mające na celu odzyskanie parametrów fizjologicznych, a także kontrolę procesu treningowego, kiedy poziom akumulacji zmęczenia jest podniesiony bądź w sytuacjach, gdy czas przeznaczony na odzyskanie sił między zawodami jest ograniczony.

2. Opieranie się na różnych poziomach złożoności i trudności. Różna zawartość odnosząca się do zadań decyzyjno-motorycznych, które mają być rozwijane w trakcie obwodu treningowego, czy to realizowanego w ciągu, czy też na stacjach, musi być ułożona w ten sposób, by łączyć ze sobą różne poziomy złożoności i trudności. I tak, chociaż różne decyzje i działania motoryczne właściwe dla każdego momentu trwania obwodu treningowego muszą być zaprojektowane w taki sposób, by zawodnicy byli w stanie szybko je zrozumieć i by wykonywane one były z wysokim wskaźnikiem skuteczności, ważne jest ustanowienie metodologicznie spójnej relacji między różnymi poziomami trudności i złożoności. W tej perspektywie zadania wykonywane w danej chwili muszą być wsparciem dla kolejnych zadań, które już zostały wsparte zadaniami realizowanymi w przeszłości. I wówczas, w takim wzajemnym powiązaniu zjawisko płynnego przechodzenia nabiera całkowitego sensu podczas zwiększania lub zmniejszania poziomów trudności zadań, które mają być zrealizowane.

Równoległe do przystosowania się do różnych poziomów złożoności i trudności takie samo znaczenie ma ustanowienie różnych poziomów wymagania w zakresie odnoszącym się do precyzji i poprawności dokonywania decyzji/akcji (np. podczas wykonywania odbioru i podania), do koordynowania akcji grupowych (np. za pośrednictwem rwnych akcji ofensywnych kończących się strzałem do bramki) lub do poziomu fizycznego zaangażowania (np. przeskokowanie przeszkody i przemieszczanie się z największą szybkością na krótkich odcinkach) podczas wykonywania zadań związanych z każdą chwilą trwania ćwiczenia lub do każdej stacji na obwodzie treningowym. I tak, z punktu widzenia metodologicznego podstawowym zagadnieniem jest zracjonalizowanie wysiłku zawodników wzajemnie połączonego z okresami o wysokim i niskim wymaganiu mechanizmów decyzyjnych, motorycznych i wytwarzania energii. W tym sensie staramy się znaleźć spójną relację między okresami o wzmożonym i niskim wskaźniku aktywności w taki sposób, by wyeliminować okresy nadmiernego wyczerpania o charakterze percepcyjnym, emocjonalnym lub fizycznym, które jeśli występują, w krótkiej perspektywie przyniosą negatywne skutki dla zawodników, którzy nie będą w stanie skutecznie i efektywnie wykonywać zleconych im zadań.

3. Wzmacnianie zadań realizowanych indywidualnie lub w małych grupach. Projekt tych metod stwarza doskonałe warunki mające na celu zwiększenie podstawowych umiejętności gry każdego zawodnika, kiedy realizowane są indywidualnie (dając piłkę każdemu zawodnikowi) bądź w małych grupach (od dwóch do sześciu). I tak, logika organizowania obwodowych metod treningowych umożliwia zwiększoną ilość kontaktów z piłką w jednostce czasu lub ciągle znajdowanie się w centrum decyzji/akcji realizowanych zadań. Wszystko to zmusza mechanizmy decyzyjne i motoryczne do aktywności przez długi czas w zmiennych, ale ograniczonych ramach, do rozwiązywania zaproponowanych sytuacji w zależności od przebiegu ćwiczeń lub stacji.

Podsumowując, w zależności od całości szczegółowych założeń możliwe jest zbliżenie warunków i wymagań metod treningowych organizowanych na obwodzie do szczególnej formy gry w drużynie (model gry). Wśród takich przykładowych warunków można wspomnieć zmianę rytmu ofensywnego i defensywnego poprzez wprowadzenie sytuacji zmierzających do utrzymania przejścia piłki, ciągłe i napierające markowanie napastnika, który w każdym momencie zatrzymuje przejście piłki, wykorzystując sytuację 2+2+1 wparcie, szybkie poruszanie się za-

wodników pokonujących przeszkody stawiane przez przeciwnika, bez względu na to, czy będą to mury czy obrona celem dokonania ataku w przestrzeni gry.

4. Skupienie się na odpowiedzialności i autonomii zawodników. Metody treningowe organizowane na obwodzie stwarzają korzystne warunki dla odpowiedzialności i autonomii zawodników w odniesieniu do zadań, które mają wykonywać w każdym momencie obwodu. I tak, logika organizacji tych metod treningowych pozwala na to, by wszyscy bądź niemal wszyscy zawodnicy w tym samym momencie wykonywali działania motoryczne odpowiadające różnym ustalonym zadaniom. W ten sposób, chociaż trener ma ogólną i szczegółową koncepcję rozwoju obwodu, nie utrzymuje kontroli i wystarczającej oceny metodologicznej obejmującej wszystkie działania i wszystkich zawodników przez cały czas. Wystarczy, że pomyślimy w tym miejscu, że w tej samej chwili podczas takich metod treningowych 20 lub więcej zawodników może wykonywać zupełnie różne zadania. Zdarza się często, że zawodnicy, jeśli popełnią błąd podczas wykonywania swoich zadań, nie otrzymają informacji zwrotnej od trenera.

W tym sensie realizacja obwodowych metod treningowych dostarcza wyjątkowych warunków do rozwoju odpowiedzialności i autonomii zawodników, zapewniając w ten sposób przestrzeń dla indywidualnego zrozumienia, dla radości i przyjemności z treningu w odniesieniu do zaprogramowanych i wykonywanych zadań. Oczywiście, że interwencja trenera ma znaczenie podstawowe i jest odczuwalna wskutek samej dynamiki rozwoju tych metod treningowych, a sami zawodnicy są zachęceni do zwiększenia autodyscypliny, samokontroli, samooceny i autpoprawek podczas wykonywania swoich zadań, do których zostali bezpośrednio wyznaczeni. Przy czym należy stale podkreślać te istotne wartości indywidualne poparte wolą, osobowością, zachowaniem, które prowadzą do przemienienia każdego momentu sesji treningowej w okazję do doskonalenia się i pokonywania swoich ograniczeń.

Zasady

Niezależnie od przeważającej zawartości tematycznej ustalonej podczas projektowania obwodu treningowego, należy mieć na uwadze przede wszystkim poniższe podstawowe zasady ustalania takich metod treningowych: (i) skupić się na jednym rodzaju obwodu; (ii) ustawić w sekwencji różne działania; (iii) standaryzować treści wykonywanych zadań; (iv) mieszać różne strukturalne komponenty treningu; i (v) organizować grupy robocze.

1. Skupianie się na jednym rodzaju obwodu. Jednym z pierwszych zagadnień odnoszących się do zastosowania obwodowych metod treningowych, które trener musi podjąć jest wybranie jednej z dwóch form: (i) w ciągu lub (ii) na stacjach. Poniżej przedstawiamy cechy metodologiczne każdej z tych form.

(i) **Ciągi.** Jeśli chodzi o pracę obwodową o charakterze ciągu, należy pamiętać o jej szczególnych cechach: (1) w przeważającej części ma ona charakter indywidualny – każdy zawodnik otrzymuje piłkę; (2) poszczególne zadania wykonywane są w sposób ciągły, czyli przy przewadze treningu aerobowego z wykorzystaniem również treningu anaerobowo-bezmleczanowego; (3) zadania motoryczne, które mają być rozwijane są niskiego stopnia złożoności i trudności, czyli zmniejszona jest zmienność i ograniczony przepływ informacji; (4) istnieje wysoka

standaryzacja zadań, które mają być wykonywane, dzięki czemu są one szybko pojmowane i przyjmowane przez zawodników, a także mają na celu osiągnięcie wysokich wskaźników powodzenia; (5) promowane są zmiany rytmu wykonywania akcji specjalnych i zwykłych, počawszy od najbardziej zaawansowanego (maksymalnego) do najniższego (minimalnego), stwarzając w ten sposób warunki nieprzerwyanych ćwiczeń decyzyjno-motorycznych w jednostce czasu; (6) ilość przerw, a także ich trwanie są zmniejszone. Przerwy są robione między grupami zadań wykonywanych kolejno lub po zrealizowaniu kompletnego obwodu, przy czym najczęściej mają one charakter przerw aktywnych; i (7) podstawowe tematy ciągów zwykle są następujące: techniczny (doskonalenie i usprawnienie poszczególnych akcji motorycznych związanych z grą) i techniczno-fizyczny (wykonywanie poszczególnych akcji motorycznych i czynności fizycznych jest realizowane w sposób zintegrowany lub oddzielnie).

Wychodząc od analizy przedstawionych szczególnych cech tych środków treningowych możemy stwierdzić, że są one najczęściej wykorzystywane do doskonalenia i rozwoju motorycznego zawodników, a w szczególności w zakresie ich relacji z piłką, przestrzenią i pozostałymi elementami (czytaj: przeszkodami), a także do ćwiczeń w przeważającej mierze fizycznych celem wzmocnienia grup mięśniowych należących do dolnej części ciała (np. trening plyometryczny), górnej części ciała (np. pompki) i części środkowej ciała (np. ćwiczenie mięśni brzucha).

(ii) **Stacje.** Jeśli chodzi o obwody zorganizowane na stacjach, mają one następujące cechy: (1) w przeważającej mierze mają charakter grupowy, przy czym grupy tworzone są przez niewielką liczbę zawodników. Każda grupa skupia się na wykonywaniu ćwiczeń na stacjach składających się na obwód w kontekstach sytuacyjnych współpracy i opozycji; (2) poszczególne zadania motoryczne, właściwe dla każdej stacji, w zasadzie są realizowane w sposób przerywany i nieciągły, podobnie jak dzieje się do podczas prawdziwych meczów. Dominującymi źródłami energetycznymi są trening aerobowy i anaerobowo-bezmlęczanowy; (3) zadania właściwe dla każdej stacji charakteryzują się niskim stopniem złożoności i trudności, czyli zmniejszona jest zmienność i ograniczony przepływ informacji, a w porównaniu z ćwiczeniami wykonywanymi w ciągu, większa „niepewność”. Jednakże są szybko przyjmowane i pojmowane przez zawodników, i (4) mimo zmniejszonej zmienności wykonywanych zadań, zwiększa się poziomy interferencji kontekstowej, w szczególności w związku ze zwiększeniem ilości zawodników, przestrzeni gry lub w wyniku korzystania z przepisów dotyczących interwencji z piłką (liczba dotknięć, liczba podań itp.). Jednak staramy się zachować rozsądne wskaźniki powodzenia; (5) wprowadzane są zmiany rytmu gry bardziej zbliżone do rzeczywistej gry, ponieważ stacje obejmują zadania również zbliżone do rzeczywistości; (6) ilość przerw zwykle jest taka sama, jak ilość stacji, przy czym pasywny czas trwania przerw zmienia się od połowy do jednej czwartej czasu trwania ćwiczenia (np. jeśli zadanie trwa 6 minut, przerwa powinna wynosić 3 minuty lub 90 sekund). W tym sensie ustanawia się najwłaściwszą gęstość wysiłku (stosunek czasu wysiłku do przerwy), co ma posłużyć osiągnięciu założonych celów. Niemniej jednak należy zwrócić uwagę na fakt, że niektóre stacje z uwagi na wysokie wymagania związane z zaangażowaniem poszczególnych grup mięśniowych same w sobie zawierają już przerwy na odzyskanie sił; i (7) podstawowa tematyka kół organizowanych w ramach stacji obejmuje zwykle zagadnienia: techniczne, techniczno-fizyczne, taktyczno-techniczne i fizyczne, taktyczno-techniczne i techniczne, ludyczno-rekreacyjne.

Wychodząc od analizy tych środków treningowych możemy stwierdzić, że są one najczęściej wykorzystywane do rozwijania podstawowych sytuacji gry, a w szczególności, do doskonalenia poszczególnych akcji motorycznych gry (np. akcje przejścia, prowadzenia i podania), zasad gry (np. napieranie/pokrywanie ofensywne vs. wycofywanie/pokrywanie defensywne), do utrzymania piłki w posiadaniu (np. w sytuacjach zredukowanych do 2x2 lub 3x3, z asystą lub bez, w środku lub poza przestrzenią ćwiczeń), podstawowe sytuacje kończące – do doskonalenia strzałów, jak również do akcji przeważającej mierze o charakterze fizycznym poprzez formy złożone (np.: przeskakiwanie przez przeszkodę i bieg na krótkim dystansie z maksymalną szybkością ze zmianą kierunku).

W idei obwodowych metod treningowych, niezależnie od tego, czy prowadzone są w ciągu czy na stacjach, trener musi wybrać jeden z poniższych podstawowych stopni organizacji: obwody małe, średnie lub duże. Różnice między tymi rodzajami organizacji mogą być opisane w oparciu o trzy kryteria: (a) całkowita ilość zadań do wykonania. Za małe obwody uważane są takie, które zawierają od 3 do 5 zadań, za średnie – od 6 do 10 i za duże – ponad 10 zadań; (b) całkowity czas ich wykonania. W tym kontekście za małe obwody uważane są takie, których trwanie nie przekracza 2 minut, za średnie – od 2 do 5 minut i duże – trwające dłużej niż 5 minut. Analizując razem te dwa parametry (czas i ilość zadań) możemy się sprawdzić, że tym samym okresie czasu małe obwody ze względu na mniejszą ilość zadań do wykonania są bardziej powtarzalne. Duże obwody charakteryzują się większą różnorodnością akcji motorycznych i mniejszą powtarzalnością.

2. **Ustawienie w sekwencji różnych działań.** Ustawienie w metodologicznej kolejności różnych zadań odnoszących się do każdej stacji jest podstawowym punktem wyjścia dla prawidłowego zaprojektowania obwodowych metod treningowych. W tej perspektywie należy uporządkować poszczególne zadania według następujących kryteriów: (i) podobieństwo, (ii) złożoność, (iii) wymagania i (iv) angażowanie różnych grup mięśniowych.

(i) **Podobieństwo.** Termin ten może być rozpatrywany z dwóch punktów widzenia. Pierwszy z nich mówi o tym, że podobieństwo jest postrzegane jako wewnętrzna relacja w grze, która powoduje jej powielanie. W tym ujęciu zbliżamy się lub oddalamy od specyfiki gry. Drugi zaś mówi, że podobieństwo jest wprowadzane celem uporządkowania i wzmocnienia skutków zjawiska dodatniej relacji między wykonaniem zadania a założeniami strukturalnymi i funkcjonalnymi kolejnego zadania, ułatwiając lub wpierając nowe wymagania, które mają być spełnione.

(ii) **Złożoność.** W tym ujęciu poziomy złożoności (ilość informacji, którą można przetworzyć) i trudności (liczba możliwości rozwiązania sytuacji) wykonywanych zadań mogą być analizowane w dwóch aspektach. Pierwszy mówi o tym, że obwodowe metody treningowe muszą uwzględniać chwilowe umiejętności zawodników w taki sposób, że różne poziomy złożoności i trudności w odpowiednim stopniu mobilizują różne środki o charakterze decyzyjnym, motorycznym i energetycznym. W drugim aspekcie wzrost złożoności i trudności z jednego zadania na drugie stanowi podstawowy warunek prawidłowego rozwijania obwodu treningowego.

W tym sensie taki wzrost zawsze musi być dostosowany do możliwości odpowiedzi ze strony zawodników.

(iii) **Wymagania.** Różne poziomy wymagania fizycznego zmieniają się od wartości maksymalnych poprzez średnie do minimalnych. W tym sensie zawodnicy czerpią pozytywne zyski ze skutków treningu, jeśli obwodowe metody treningowe są metodologicznie zorganizowane w sposób prawidłowy, przy zrationalizowanym wysiłku fizycznym dla różnych poziomów wymagania przeprowadzanych w celu wykonania poszczególnych zadań. Ten racjonalny podział wysiłku wpływa na dodatni charakter procesów przystosowawczych krótko i długoterminowych w organizmach zawodników.

(iv) **Angażowanie różnych grup mięśniowych** (dolna część ciała, górna i środkowa). Angażowanie różnych grup mięśniowych umożliwia rozłożenie zmęczenia wywołanego wykonywaniem zadań właściwych dla każdej chwili obrotu treningowego na różne części ciała zawodnika, eliminując zwiększone zmęczenie skoncentrowane w określonej grupie mięśniowej, które w średniej perspektywie może stać się czynnikiem uniemożliwiającym kontynuację sesji treningowej (pomijane są tu sytuacje, w których ta akumulacja zmęczenia jest jednym z pożądanych czynników).

Obwodowe metody treningowe mogą być organizowane w taki sposób, że zawodnicy powtarzają zalecone zadania sekwencyjnie (w formie ciągłej) lub tymczasowo (przez jakiś czas bądź wykonując graniczną ilość powtórzeń). W pierwszym przypadku, czyli sekwencyjnym, są wykonywane zadania właściwe dla każdej stacji przez określony czas lub określoną ilość razy i nie wraca się do tej stacji (np. na sekwencję składają się stacje 1, 2, 3 i 4). W drugim przypadku, czyli tymczasowym, każde zadanie właściwe dla danej stacji może być powtórzone po wykonaniu wszystkich pozostałych (np. na sekwencję 1 składają się stacje 1, 2, 3 i 4, na sekwencję 2 – stacje 1, 2, 3 i 4 itd.). Dzięki temu, oprócz skutków związanych z procesami bezpośrednio odnoszącymi się do wykonywanych zadań, zawodnicy zyskują podstawowe ramy wytrzymałości, poprzez które tworzą podstawę do znoszenia większych wysiłków, odnosząc się do większej zdolności parametrów fizjologicznych.

3. **Standaryzacja treści właściwych dla wykonywanych zadań.** Standaryzując treści właściwe dla zadań decyzyjno-motorycznych związanych z obwodem treningowym, staramy się, by zawodnicy szybko je rozumieli, a także, by stworzone zostały sprzyjające warunki dla osiągnięcia wysokich wskaźników powodzenia podczas ich wykonywania. W ten sposób pozwalamy na właściwe wzmocnienie procesów decyzyjnych/poszczególnych akcji motorycznych, a równoległe i jednocześnie, na rozwijanie umiejętności warunkujących ich powodzenie. W tej perspektywie zawodnicy poznają większość zadań, ramy sytuacyjne i rozwiązania, które mają przyjąć (niska interferencja kontekstualna) w warunkach zwiększonej częstotliwości i powtarzalności przy zachowaniu wysokiego poziomu skuteczności. I tak, zawodnicy mogą się skoncentrować jedynie na: (i) procesach decyzyjnych/akcji odnoszącej się do wykonania jednego lub więcej zachowań technicznych (np. prowadzenie, podanie itp.), w kontekstach sytuacyjnych o niskiej złożoności (np. sytuacje 2x2 lub 3x3); lub (ii) danej umiejętności, jak na przykład: siła szybkości (przeskakiwanie przez przeszkody), siła wytrzymałości (pompki, brzuszki itp.), umiejętność przyspieszania

na małych przestrzeniach (wytrzymałość anaerobiczna podczas treningu anaerobiczno-bezmlęczanowego i mleczanowego).

Wszystkie zadania właściwe dla tych metod treningowych organizowanych na obwodzie mogą być modelowane na ile to możliwe zarówno w zakresie logiki gry, jak też modelu gry, który chcemy wprowadzić lub rozwijać. I tak, zadania o charakterze technicznym, techniczno-taktycznym i fizycznym muszą odpowiadać wymogom wstępnie ustalonej koncepcji gry, optymalizując w ten sposób proces treningowy. Dzięki temu możliwe staje się skierowanie praktyki na jeden szczególny i czytelny tor, tworząc „fragmentaryczne” scenariusze o podstawowym znaczeniu dla gry. Oznacza to, że zbliżenie się dzięki tym metodom do warunków wymaganych podczas zawodów nie jest tylko sprostaniem im z punktu widzenia podejmowania decyzji/akcji motorycznych właściwych grze, ale również dostarcza wsparcia fizjologicznego i psychologicznego podczas wykonywania zadań i rutynowych ćwiczeń gry.

4. Mieszanie różnych strukturalnych komponentów treningu. Idea i wprowadzanie obwodowych metod treningowych obligeuje do mieszania w komponentach strukturalnych poprzez zastosowanie zwiększonego czasu pracy (co najmniej 30 minut). W ten sposób staramy się w optymalnie i w trybie ciągłym skupić się na różnych systemach biologicznych organizmu zawodnika, przyspieszając procesy przystosowawcze w krótkiej i długiej perspektywie. Równocześnie ustalane są różne poziomy natężenia wykonywania zadań, które mają odpowiadać różnym potencjałom doskonalenia i rozwoju zawodnika, pogłębiając stopnie przystosowania się organizmu do wysiłku. W tym punkcie możliwe jest także wygenerowanie czasu na odzyskanie sił w ramach każdej stacji lub między stacjami. Unikamy w ten sposób sytuacji, gdy zawodnicy osiągną krytyczny stan zmęczenia i ustalamy właściwą relację (gęstość) między wysiłkiem wynikającym z wykonywania zadania i odpoczynku w odniesieniu do czasu trwania (krótszy lub dłuższy), a także formy (czynny lub bierny).

Dodatkowo w kwestiach związanych z gęstością ćwiczeń, organizacja obwodowych metod treningowych może zmierzać do ustanowienia stacji lub postojów celem kontrolowania poniesionego wysiłku lub odzyskania parametrów fizjologicznych. W tym zakresie sami zawodnicy mogą kontrolować samych siebie lub odpoczywać w sposób bierny lub czynny (wykonując akcje motoryczne o charakterze ogólnorozwojowym lub szczególnym) od najbardziej obciążonych wcześniej zrealizowanych zadań. I tak, programowanie i wykorzystywanie tych stacji sprawia, że zwiększa się stopień gotowości zawodników do realizowania kolejnych zadań, które są wykonywane w stanie minimalnego zmęczenia, w jak najmniejszym stopniu wpływając na poziom wymagania i skuteczności, z jakimi powinny być realizowane.

5. Tworzenie i rozmieszczenie grup roboczych. Stosowanie obwodowych metod treningowych zorganizowanych na stacjach zakłada konieczność utworzenia małych grup zawodników. Należy w tym miejscu zwrócić uwagę na trzy zasadnicze kwestie: (i) liczba zawodników na grupę; (ii) kryteria wyboru elementów grupy; i (iii) podział grup według różnych faz obwodu.

(i) **Liczba zawodników na grupę.** Liczba zawodników, którzy stanowią grupę roboczą wynosi między minimalną ilością elementów 4 do maksymalnej 8. Uwzględniając tę zmienność i całkowitą liczbę zawodników (czytaj: drużynę), która zwykle jest utrzymywana w ekipie, można utworzyć od 3 do 6 grup. Dla tej liczby grup możemy przewidzieć, czy ilość stacji

stanowiących obwód roboczy będzie równa lub nieco wyższa. Krótko przeanalizujemy właściwości zadań dotyczących każdej stacji, kiedy wybieramy najmniejszą i największą liczbę zawodników na grupę:

(1) **Dla najmniejszej liczby zawodników** (np. 4/5 elementów) zadania właściwe dla poszczególnych stacji mają przeważający charakter: (a) doskonalenia technicznego szczególnych modeli gry na niewielkiej przestrzeni i przy niedużej ilości ćwiczeń (np. podanie wykonywane w różnych kierunkach, trajektorie, odległości, drybling/kiwanie z asystą, odbijanie głową, kończenie akcji bez przeciwnika itp.); (b) sytuacji z gry polegających na utrzymaniu podania piłki, kopnięcia indywidualne lub w strefie, kończenie akcji z przeciwnikiem (np. sytuacje 1x1+3 asysty, 2x2+1 asysta, 1+3 asysty itp.); (c) przygotowania fizycznego w zakresie odnoszącym się w głównej mierze do pracy plyometrycznej, koordynacji motorycznej, pracy z asystą, szybki krótki bieg, do wielu ćwiczeń motorycznych itp.

(2) **Dla największej liczby graczy** (np. 6 lub 8 elementów) zadania właściwe dla poszczególnych stacji mają bardziej złożony charakter; za ich pośrednictwem przygotowywane są sytuacje bardziej zbliżone do rzeczywistości gry. W tym zakresie sprawdza się warunki sprzyjające doskonaleniu akcji właściwych dla jednostek strukturalnych i funkcjonalnych gry (za pośrednictwem sytuacji 3x3 lub 4x4), zwiększeniu udziału zawodników w środku gry celem wykonywania ćwiczeń związanych z utrzymaniem podania, konkretyzacji form gry związanych z atakiem i obroną przy bramce, poruszając się zawsze w kierunku gry, wzmocnienia sytuacji końcowych (dla różnych kątów i odległości), ze skrzydła, podania w głębi pola gry warunkach naciskania obrony, pracy z piłką połączonej z doskonaleniem szczególnych modeli motorycznych itp.

(ii) **Kryteria wyboru elementów grupy.** W odniesieniu do tej kwestii należy mieć na uwadze wiele względów i możliwości związanych w szczególności sposobem z dynamiczną organizacją drużyny, ze specyfiką fizyczną zawodników i aspektami odnoszącymi się do stosunków społecznych istniejących w drużynie.

(1) **W pierwszym przypadku** tworzenie grup jest realizowane w zależności od misji taktycznych zwykle rozwijanych przez zawodników w ramach dynamicznej organizacji drużyny. Podkreśla się w ten sposób różne elementy składające się na każdy sektor gry (np.: obrona, środek, atak) celem wzmocnienia ich misji taktycznych z punktu widzenia podejmowania decyzji, akcji, rutynowych i specjalnych zagrań rozpoznawanych przez każdego gracza w odniesieniu do swoich kolegów.

(2) **W drugim przypadku** tworzenie grup jest realizowane na podstawie różnych poziomów zdolności fizycznych zawodników w odniesieniu do siebie. I tak, zawodnicy są przypisywani do grup lepiej lub gorzej przygotowanych z punktu widzenia technicznego, taktycznego i fizycznego; wymagania, które muszą spełnić są mniejsze lub większe w zależności od rzeczywistych zdolności odpowiedzi na zleczone zadania. Innymi słowy, trener łączy w grupę różnych zawodników drużyny według stopnia przygotowania i dostosowuje wymagania na każdej stacji w zależności od potrzeb i zdolności grup zawodników. W inny sposób, z punk-

tu widzenia logistyki, można ustanowić grupy zawodników w zależności od ich właściwości fizycznych (wysokość, masa). W ten sposób dostosuje się różne wykorzystywane przyrządy. Ważne jest, by łączyć zawodników w grupy, które nie będą stałe, np. nie będą zajmowały się jedynie wchodzeniem lub schodzeniem z przeszkód, bieganiem między słupkami, podnoszeniem ciężarów, wykorzystywaniem różnych piłek lekarskich itp.

(3) **W trzecim przypadku** należy zwrócić uwagę na: (a) stosunki społeczne, które zwykle panują między różnymi zawodnikami. Te osobiste relacje są mniej lub bardziej silne i wzmacniają możliwość tworzenia mniejszych grup o charakterze interwencyjnym wewnątrz samej drużyny; (b) rywalizację panującą między zawodnikami, która jeśli zostanie właściwie uformowana i skanalizowana, wzmacnia czynniki powodujące większą spójność drużyny; (c) osobowość zawodników. Każdy zawodnik w każdej chwili podejmuje indywidualne decyzje i akcje w zgodzie ze zbiorem czynników powiązanych (świadomość innych, dyspozycyjność, integracja itp.); (d) wolę zawodników. Istnieją zawodnicy, którzy zawsze aktywnie i głęboko angażują się w każdym momencie treningu i są też tacy, którzy prawie nigdy nie są w stanie ani fizycznie ani mentalnie uczestniczyć w ćwiczeniach. Konkludując, pierwsze dwa kryteria (misja taktyczna i stopień przygotowania zawodników) są najważniejsze dla tworzenia grup roboczych, jednakże nie można zapominać o podstawowych negatywnych czynnikach wynikających z relacji społecznych. A to dlatego, że trener nie ma wiele możliwości, by prowadzić stałą obserwację i ocenę pracy wszystkich grup podczas rozwijania ćwiczeń. Ponadto, błędne dobranie zawodników do tej samej grupy może spowodować powstanie warunków niesprzyjających zaangażowaniu, motywacji, skuteczności, zdolności reakcji itd.

(iii) **Rozmieszczenie grup na różnych fazach obwodu.** Po ustaleniu liczby elementów w grupie roboczej i kryteriów ich doboru, trener podczas organizowania obwodowych metod treningowych musi uwzględnić kwestie związane z rozmieszczeniem grup na różnych stacjach, wyznaczeniem zawodników „przewodzących” grupie i określenie prawidłowej rotacji grup na poszczególnych stacjach.

(1) **Rozmieszczenie.** W tym zakresie ważne jest, by rozmieścić różne grupy robocze na różnych fazach ciągu lub na różnych stacjach. Logika obwodowych metod treningowych mówi, że wszyscy lub większość zawodników równocześnie wykonuje ćwiczenia. Ponadto i przede wszystkim na początku należy rozmieścić zawodników w różnych punktach obwodu, by nie było możliwości, że których z zawodników „oczekuje”. W ten sposób unika się sytuacji gromadzenia się zawodników w niektórych częściach obwodu, a także sprzyja się utrzymywaniu właściwej odległości między tymi częściami, dzięki czemu zawodnicy nie wpadają na siebie, jeśli niektórzy z nich wykonują zadania szybciej i sprawniej niż ich koledzy.

(2) **Pokazywanie.** W metodach treningowych organizowanych w ciągu pierwszy rozpoczynający zawodnik musi być wybrany z punktu widzenia strategicznego i wg kryteriów. Zwykle są to zawodnicy najbardziej szanowani przez swoich kolegów, tacy, którzy są najbardziej kompetentni, kapitanowie, najstarsi lub tacy, którzy najszybciej rozumieją różne zadania.

W ten sposób zapewnia się pokazanie wykonywanych zadań we właściwej formie, dostarczając obrazu, który jest najlepszym medium przedstawienia wykonywanego zdania. Również czynniki takie jak wola, odpowiedzialność, motywacja pokazane przez wybranych zawodników mogą pozytywnie wpłynąć na pozostałych kolegów, zachęcając ich do równie zaangażowanego wypełniania zleconych zadań.

(3) **Rotacja.** Równoległe do powyższych kwestii, z wyprzedzeniem i w sposób zaprogramowany należy także ustalić właściwą rotację grup na różnych stacjach, by uniknąć sytuacji, że w którymś momencie dwie grupy wykonują te same zadania właściwe dla danej stacji. Jeśli wystąpi taka sytuacja, wątpliwe staje się uznanie pracy trenera przez zawodników, co ma swoje natychmiastowe konsekwencje i prowadzi do anulowania jednej ze stacji lub pozostawiania grup „oczekujących”.

Ograniczenia

Dzięki obserwowaniu i analizie różnych sesji treningowych (począwszy od tworzenia się ich do osiągnięcia wysokiej skuteczności) widać, że metody treningowe organizowane na obwodzie, a w szczególności te organizowane na stacjach, nie są często wykorzystywane podczas przygotowywania zawodników i drużyn do zawodów. Najczęściej stosowanymi obwodami są obwody organizowane w ciągu, przede wszystkim te mające małą lub średnią liczbę zadań (czyli od 5 do 10 zadań). W takim przypadku zauważa się, że ich treść ma charakter techniczny i fizyczny, wykonywane są podstawowe akcje techniczne łącznie lub przeplatane z siłową pracą fizyczną, wytrzymałościową i szybkościową. Są realizowane w sposób powtarzalny i przerywany w czasie krótszym niż zwykle (między 15 a 20 minut). W większości przypadków widać również, że obwodowe metody treningowe funkcjonują jako sposób przygotowania wstępnego (czytaj: rozgrzewki) zawodników do głównej części treningu, w której łączone są kwestie fizjologiczne (zwiększenie aktywności różnych układów w zakresie organicznym, neuromięśniowym, poznawczym itp.), doskonalenia szczególnych akcji motorycznych i przygotowania o charakterze głównie fizycznym.

Zakłada się, że niewielkie wykorzystywanie tych metod treningowych związane jest w zasadzie z wysokimi kosztami ich organizacji, w odniesieniu do korzyści wynikających z ich właściwej koncepcji i wykonania. Mówimy tu przede wszystkim o zakresie pracy, kontroli czynności i czasu na zmontowanie i zdemontowanie poszczególnych stacji, a także dużej ilości wykorzystywanych przyrządów (pole, piłki, pachotka, słupki, przeszkody itp.) i sposobu oznaczenia wykonywanych zadań. W rzeczywistości istnieją inne metody treningowe, w których relacja kosztu do zysku jest wyższa niż ta uzyskiwana w trakcie treningu obwodowego. W tym sensie należy pokazać najważniejsze aspekty, które mogą wypaczać ich stosowanie w sposób mniej lub bardziej znaczący. Przeanalizujemy następujące trzy kwestie: (i) konieczność stosowania długich treningów, by osiągnąć ich pozytywne skutki; (ii) trudność kontrolowania przez trenera wykonywanych zadań; i (iii) dysproporcjonalność czasowa i przyrządów do zorganizowania obwodu.

1. **Konieczność stosowania długich treningów.** Jednym z ograniczeń podczas stosowania tych metod treningowych jest fakt, że by przynieść pozytywne skutki wymagają one długich treningów (ponad 30-minutowych), które same w sobie zawierają dwa podstawowe ograniczenia: (i)

zajmują znaczną część sesji treningowej; i (ii) stwarzają warunki sprzyjające monotonii i spadkowi zainteresowania wykonywanymi zadaniami.

(i) **Zajmowanie znacznej części sesji treningowej.** Konieczność stosowania długich treningów zmusza do zajmowania znacznej części sesji treningowej (czasami, więcej niż 1/3 całości). Sytuacja taka obiektywnie uniemożliwia stosowanie innych metod treningowych, a także ważniejszych i bardziej podstawowych z punktu widzenia strategiczno-taktycznego przygotowania zawodników i drużyn. W tym sensie celem zminimalizowania relatywnie długiego czasu sesji treningowej, trenerzy wymyślają i wprowadzają te środki treningowe, ustalając kompromis, dzięki któremu starają się wyciągnąć maksymalny efekt stosowania różnych zadań w najkrótszym możliwym czasie. W ten sposób unika się sytuacji, w których inne ważne czynności procesu treningowego zostają ograniczone z punktu widzenia czasowego czy w wyniku nadmiernego zużycia środków decyzyjnych, motorycznych i energetycznych.

(ii) **Stwarzanie warunków sprzyjających monotonii i spadkowi zainteresowania wykonywanymi zadaniami.** Jak już zostało podkreślone w zasadach metodologicznych do tworzenia obwodowych metod treningowych, zadania właściwe dla danych ciągów lub stacji muszą być określone tak, by możliwe było ich łatwe zrozumienie, a ich zastosowanie zakładało wysoki poziom powodzenia przy utrzymaniu wysokiego stopnia motywacji. Jednakże, wszystkie te kwestie metodologiczne również mogą tworzyć warunki, w których zawodnicy „wyłączają się” z zadań właściwych sesji treningowej. W takim przypadku widoczne są zmiany obiektywnych celów istotnych dla stosowania tych środków, w związku z czym zauważa się ich szybką przemianę, kiedy linia graniczna jest łatwa do przekroczenia, w ćwiczenia o charakterze ludyczno-rekreacyjnym, czyli w sytuacje zabawy i rozrywki. Równocześnie można również zaobserwować zmniejszenie poziomu uwagi/koncentracji umysłowej i motorycznego wykonywania zadań. Fakty te odnoszą się nie tylko do podejmowania decyzji/akcji motorycznych, ale też do organizacji samego ćwiczenia, np.: kierunek, szybkość przemieszczania się, możliwości interwencji z piłką itp.). W tej perspektywie należy podkreślić ważność indywidualnej odpowiedzialności, motywacji, skupienia umysłowego i optymalnego przygotowania do wykonywania takich środków treningowych, ponieważ powtarzalność, przerywanie i niska złożoność większości zadań właściwych dla obwodu mogą być katalizatorami dla mniejszego zaangażowania i zainteresowania ich wykonaniem. W tych niesprzyjających warunkach drastycznie obniża się możliwość znalezienia dodatknych funkcjonalnych dostosowań, a co za tym idzie następuje zbędne zużycie czasu, jakości treningu i strata energii.

2. Trudność prawidłowej kontroli wykonywanych zadań. Z powodu stosunkowo wysokiej liczby uwzględnianych zadań bądź stacji podczas obmyślenia obwodowych metod treningowych istnieje możliwość, że ćwiczenia będą rozproszone na znacznej przestrzeni treningowej. Do tego należy dodać wysoki wskaźnik czynności, które charakteryzuje różnorodność (co wynika z dużej liczby zadań) i równoczesność wykonywania przez wszystkich lub niemal wszystkich zawodników drużyny. W tym kontekście organizacyjnym i sytuacyjnym z oczywistych powodów obserwacja, analiza, ocena i kontrola procesu treningowego przez trenera jest znacznie ograniczona, jeśli porównamy te aspekty z innymi metodami treningowymi. O tak, może być rozwijanych wiele sytuacji negatywnych, które mogą nie być dostrzeżone przez trenera. Tworzy

się w ten sposób wyjątkowo sprzyjające warunki do powstawania złych nawyków, rutynowych i automatycznych zachowań bardzo szkodliwych dla prawidłowego nabywania umiejętności i doskonalenia zawodników. Wychodząc od tego ograniczającego czynnika, trzy kwestie mogą powstrzymać przed stosowaniem tych środków: (i) wykonywanie akcji motorycznych z błędami; (ii) rytmiczne wykonywanie dostosowane do zadań; i (iii) łączone i sekwencyjne wykonywanie zadań.

(i) **Wykonywanie akcji motorycznych z błędami.** Niepoprawne wykonywanie akcji motorycznych prowadzi do podejmowania decyzji i zachowań niedostosowanych do rzeczywistości gry. W tym zakresie zauważa się, że zawodnicy starają się wykonywać wszystkie zlecone zadania, ale ze względu na brak umiejętności, nieznamość, a w szczególności z powodu braku informacji zwrotnej od trenera, wykonują je w sposób niewystarczający i szkodliwy dla ich rozwoju i doskonalenia. Widać również, że występuje problem autopoprawek u zawodników, którzy poważnie szkodzą celom, dla których metody mają zastosowanie. Jednakże w tym ujęciu należy również zwrócić uwagę na fakt, że zawsze są zawodnicy, których osobowość i wola wykonywania zadań w sposób autonomiczny i odpowiedzialny jest znacznie obniżona. I tak, kiedy trener jest blisko, starają się, walczą i pracują, ale jeśli tylko trener skupi się na innym zadaniu lub na innej grupie roboczej, zawodnicy ci natychmiast obniżają swoje wymagania co do ćwiczenia i wyłączają się z zakresu wykonywanego zadania. Postępując w ten sposób, rytm wykonywanych akcji nie jest warunkowany ustalonymi zasadami ćwiczenia, ale chwilową wolą i motywacją, a także ewentualną kontrolą ze strony trenera. Takie negatywna postawa niektórych zawodników, jeśli występuje, przynosi negatywne skutki dla wszystkich, prowadząc do obiektywnego obniżenia efektów, które chcemy osiągnąć.

(ii) **Rytmiczne wykonywanie dostosowane do zadań.** Kiedy zmniejsza się kontrola i interwencja o charakterze informacyjnym ze strony trenera dotycząca rozwijanych zadań, zwiększa się odpowiedzialność i autonomia decyzyjna/motoryczna zawodników. W tym kontekście często zdarza się tak, że zawodnicy wykonują różne zadania w zbytnio zwiększonym lub zmniejszonym rytmie, nie respektując właściwszej sekwencji decyzyjnej, motorycznej i energetycznej w ciągu lub na stacjach. W rzeczywistości stosowanie takich środków przygotowawczych na różnych zaprogramowanych stacjach musi na ile to możliwe powielać przewidywane zachowania zbliżone do rzeczywistości gry w piłkę nożną lub do przyjętego modelu. W tej perspektywie ważne jest ustalenie specjalnych zadań dla rozwoju motorycznego, które kiedy są wykonywane, powinny mieć zmienne poziomy wymagania, od najwyższych do najniższych, w pewnych momentach najlepiej zaprogramowanych już wstępnie przez rozpoczęciem pracy. A niezachowywanie tego zmiennego wykonywania różnych zadań uniemożliwia zawodnikom czerpanie radości z rutynowych interwencji bliskich logice gry, a także uzyskaniu prawidłowej relacji wysiłku (maksymalnego lub obniżonego) do przerwy na odpoczynek (o charakterze czynnym lub biernym), co może prowadzić w najgorszym przypadku do obniżonego poziomu zmęczenia lub przeciwnie, do nadmiernego zmęczenia. Jest to pierwszym sygnałem, że zalecenia dotyczące różnych zadań nie były właściwie przestrzegane, przyspieszając je i wymuszając decyzje/akcje motoryczne z powodu nadmiaru lub niedoboru energii. I tak dochodzi do znacznego zmniejszenia pozytywnych skutków związanych ze stosowaniem tych metod treningowych.

(iii) **Łączone i sekwencyjne wykonywanie zadań.** Pomimo różnych wskazanych zasad metodologicznych, projektowanie i zastosowanie tych metod treningowych nie wydaje się łatwe dla trenera, który musi w sposób uporządkowany i metodologiczny ustawić kolejność wykonywania różnych zadań w ciągu lub na poszczególnych stacjach roboczych. W rzeczywistości, by takie środki treningowe były jednostkowe i niepodzielne, należy łączyć w najlepszy możliwy sposób decyzje/akcje motoryczne o charakterze ogólnorozwojowym bądź szczegółowym w różnych momentach ćwiczenia, które z kolei są wspierane przez uruchamianie różnych grup mięśniowych. To zróżnicowane angażowanie ma na celu wyeliminowanie gromadzenia się wysokiego poziomu zmęczenia, który uniemożliwia kontynuowanie sesji treningowej. Zatem fundamentalna staje się tutaj wiedza i znajomość tematu przez trenera w zakresie równoczesnego operowania różnymi wymogami o charakterze decyzyjnym, motorycznym i energetycznym, prowadząc je w taki sposób, by zmieniały się i zbiegały z najważniejszymi przestrzeniami i momentami ich wykonywania. A wszystko to w ujęciu sekwencyjnym, uporządkowanym i zarządzanym z punktu widzenia złożoności, trudności, wymagań i przechodzenia od jednego zadania do kolejnego w sposób możliwie najwłaściwszy.

3. **Dispozycyjność czasowa i przyrządów do organizowania obwodu.** Kolejne ograniczenie funkcjonalne omawianych metod treningowych wiąże się ze zwykle koniecznym czasem na przygotowanie różnych zadań, organizowanych na obwodzie lub na stacjach. I chociaż to przygotowanie powinno być zrealizowane przed rozpoczęciem sesji treningowej tak, by nie tracić właściwego czasu treningu, wymaga ono od trenera większego wysiłku i precyzji funkcjonalnej. Zatem podstawowym zagadnieniem staje się prawidłowe oznaczenie poszczególnych zadań (czytaj: przestrzeń ćwiczenia), a także rozmieszczenie ich w przestrzeni w taki sposób, by zbiegały się z planowanymi przerwami na odpoczynek czynny i bierny. I tak, by poszczególne grupy robocze nie przeszkadzały sobie, należy czasami wykorzystywać duże przestrzenie na ćwiczenia, co zmniejsza możliwość kontroli wykonywanych zadań ze strony trenera, ale równocześnie obliuguje do stosowania dużej liczby przyrządów, takich jak: piłki, pachołki, oznaczenia, przeszkody, bramki itp. Przyrządy te są podstawowe do oznaczenia i ogrodzenia przestrzeni ćwiczeń, co na ile to możliwe, ma rozwiewać wątpliwości zawodników na temat wykonywanych zadań. I kończąc, należy jeszcze wspomnieć o konieczności rozmontowania obwodu, która zakłada konieczność zaangażowania czasu i uwagi trenera w odniesieniu do procesów treningowych następujących po wykonaniu obwodu treningowego.

Momenty

Cele i pozytywne skutki stosowania omawianych metod treningowych mogą być wzmocnione, jeśli korzysta się z nich we właściwych momentach. W tym kontekście przeanalizujemy te momenty w zależności od dwóch podstawowych parametrów czasowych: (i) sesja treningowa; i (ii) mikrocykl treningowy.

1. **Sesja treningowa.** Podczas sesji treningowej stosowanie obwodowych metod treningowych powinno mieć miejsce podczas: (i) wstępnego przygotowania zawodników do podążania za sesją treningową; i (ii) fazy początkowej głównego etapu sesji treningowej.

(i) **Wstępne przygotowanie zawodników do podążania za sesją treningową** (zwykle zwane rozgrzewką). W tym zakresie staramy się zająć jedną z części sesji treningowych, wykorzystując natychmiast szczególne decyzje/akcje motoryczne z gry, wykorzystując w ten sposób czas treningu na zorientowanie się na potrzeby piłki nożnej. Z uwagi na fakt, że zawodnicy mogą nie być natychmiast przygotowani do reakcji na wykonywanie zadania, można wykorzystać pierwsze akcje jako formę psychicznego wstępnego przygotowania do następującego wysiłku, a także do rozpoznania obwodu, podczas którego zawodnicy biegnąc otrzymują informacje na temat wykonywanych zadań czy to w zorganizowanym obwodzie, czy to na stacjach.

(ii) **Faza początkowa głównego etapu sesji treningowej**. Zakładamy, że na tym etapie zawodnicy są już fizjologicznie i mentalnie przygotowani do bardziej intensywnego i wymagającego wysiłku. Na tym etapie sesji treningowej rozwijane są czynniki doskonalenia akcji technicznych i rozwijania czynników warunkujących (siła, szybkość, wytrzymałość itp.). Zastosowanie omawianych metod treningowych nie jest zalecanie dla innych etapów sesji treningowej, ponieważ istnieją ważniejsze metody przygotowania zawodników i drużyn.

2. **Mikrocykl treningowy**. Mając na uwadze różne cele, zasady, a przede wszystkim ograniczenia tych metod treningowych zorganizowanych na stacjach, ich rozmieszczenie na mikrocyklu przygotowania drużyny, wychodząc z założenia, że mamy przed sobą 5/6 dni przed rozpoczęciem nowych zawodów, w zasadzie muszą być stosowane w pierwszym lub drugim dniu pracy po zawodach. Przy czym nie zaleca się korzystania z nich w trakcie pozostałych sesji treningowych z uwagi na czas, jakiego wymagają do przeprowadzenia, używane przyrządy itp.

Metody treningu obwodowego ze względu na liczbę zadań związanych z obmyśleniem i wykonaniem zmuszają do łączenia ich z innymi metodami, wchodząc na ich obszary strukturalne i funkcjonalne. I tak, metody treningu obwodowego, szczególnie zaś te organizowane na stacjach, są metodami, które charakteryzują się największą liczbą interakcji z innymi metodami treningowymi, przy czym korzystają z nich w sposób częściowy i sekwencyjny celem wypracowania jednego środka przygotowawczego w oparciu o różne zadania, cele, wymagania, złożoność, podobieństwo itp. Możemy zatem zaobserwować preferowane interakcje omawianych środków przygotowawczych z poniższymi metodami treningowymi:

(i) **Poza kontekstem**. Podobnie, jak te metody treningowe trening obwodowy stwarza sprzyjające warunki do uczenia się, doskonalenia i rozwijania szczególnych modeli gry w piłkę nożną. Są one realizowane w oparciu o nabywanie, sprawdzanie i „doskonalenie” procesów decyzyjnych i motorycznych w sposób ograniczony, w małych grupach złożonych z dwóch lub trzech akcji, niezależnie od sytuacji związanych z rzeczywistymi warunkami gry.

(ii) **Utrzymanie podania piłki**. W tym ujęciu rozwijane są podstawowe sytuacje gry (zmniejszona ilość i przestrzeń gry), podczas których rozwiązywane są różne zagadnienia z punktu widzenia bezpieczeństwa zmierzające do zachowań polegających na utrzymaniu piłki.

(iii) **Wykończenie**. Ustanowienie stacji na obwodzie treningowym może stwarzać korzystne warunki do doskonalenia i rozwijania akcji taktyczno-technicznych związanych z oddawaniem

strzałów. Doskonalenie to jest realizowane w kontekstach sytuacyjnych o zredukowanej złożoności, zaszczepiając w zawodnikach zaufanie, kompetencje i skuteczność podjętej decyzji/akcji motorycznej.

(iv) **Ludyczno-rekreacyjne**. Metody treningu obwodowego mogą być organizowane w zależności od zbioru środków ludyczno-rekreacyjnych charakteryzujących się spontanicznością, funkcjonalnością i kreatywnością. Z uwagi na większy stopień zmienności rozwiązań i reakcji motorycznych są sugerowane dla rozwijania sytuacji, na które zawodnicy są narażeni.



Na drugim poziomie interakcji metody treningu obwodowego mogą ustanawiać relacje z metodami modelowymi, które odtwarzają niektóre podstawowe zachowania taktyczne, które chcemy wprowadzić w ramach zwyczajów i rutyny o charakterze przede wszystkim ofensywnym. W szerszym ujęciu możemy zaobserwować obniżony poziom relacji z innymi ćwiczeniami przygotowawczymi, takimi jak: meta specjalistyczne metody treningowe, sektory gry drużyny, zatrzymanie piłki i zawody.

Organizacja

W zależności od przewagi wykonywanych zadań możemy zakwalifikować metody treningu obwodowego do dwóch podstawowych tematów: (i) ciągi i (ii) stacje.

Temat 1. Ciągi

Techniczne
Techniczne i fizyczne

Temat 2. Stacje

Techniczne
Techniczne i fizyczne
Techniczne i taktyczno-techniczne
Taktyczno-techniczne
Taktyczno-techniczne
Ludyczno-rekreacyjne

Temat 1. Obwody techniczno-fizyczne

Techniczno-fizyczne obwody treningowe mogą być następująco klasyfikowane: (1) siła-wytrzymałość; (2) siła-szybkość; i (3) szybkość wytrzymałość.

1. Obwód techniczno-fizyczny: siła-wytrzymałość

Trening obwodowy nr 1 (ćwiczenie treningowe nr 275). Taki trening prowadzony jest na całej przestrzeni regulaminowej gry (każde okrążenie ma długość trwającą od sześciu do siedmiu minut, co po sześciu powtórzeniach daje nam trening trwający 35-45 minut).

Stacja 1. Prowadzenie piłki (25 metrów – średnia lub niska intensywność – od 50 do 75%), po nim podanie i zmiana szybkości i kierunku (15 metrów – intensywność maksymalna lub powyżej – od 85 do 100%).

Stacja 2. Prowadzenie piłki (25 metrów – średnia lub niska intensywność – od 50 do 75%), po nim podanie, zmiana szybkości i kierunku (15 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 3. Prowadzenie piłki, nie pozwalając jej opaść na ziemię (30 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%).

Stacja 4. Wymijanie znaków używając obu nóg – „Slalom” (20 metrów – maksymalna intensywność).

Stacja 6. Brzuski (20 powtórzeń).

Stacja 7. Prowadzenie piłki (25 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%), po nim szybkie prowadzenie (20 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 8. Prowadzenie piłki (25 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%), po nim szybkie prowadzenie (20 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 9. Prowadzenie piłki, nie pozwalając jej opaść na ziemię (30 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%).

Stacja 10. Prowadzenie piłki – odpoczywanie (100 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%).

Stacja 11. Pompki (15 powtórzeń).

Stacja 12. Prowadzenie piłki (25 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%), po nim podanie, zmiana szybkości i kierunku (15 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 13. Prowadzenie piłki (25 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%), po nim podanie, zmiana szybkości i kierunku (15 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 14. Prowadzenie piłki (30 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%).

Stacja 15. Prowadzenie piłki (25 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%), po nim szybkie

prowadzenie po przekątnej, wymijając chorągiewkę (20 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 16. Prowadzenie piłki (25 metrów – niska intensywność – od 50 do 60%), po nim szybkie prowadzenie po przekątnej, wymijając chorągiewkę (20 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 17. Brzuszki (20 powtórzeń).

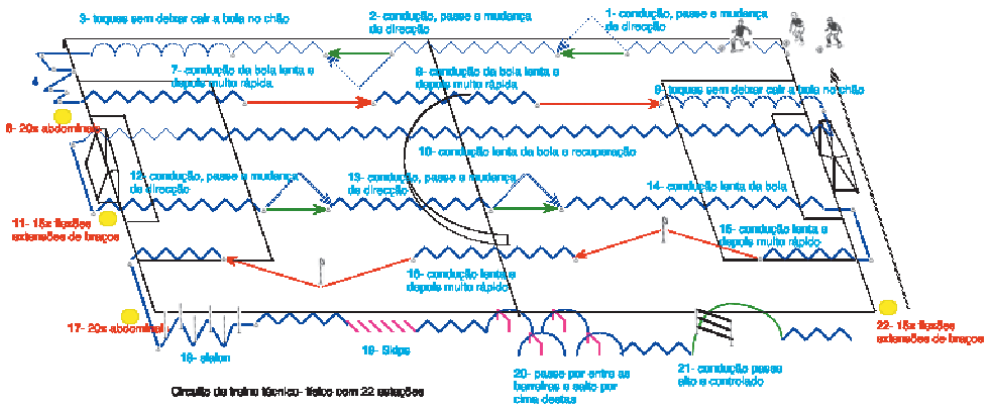
Stacja 18. Wymijanie słupków, używając obu nóg – „ślalom” (15 metrów – maksymalna intensywność).

Stacja 19. Skoki boczne (10 metrów – maksymalna intensywność).

Stacja 20. Przeskakiwanie nad przeszkodą (cztery skoki).

Stacja 21. Prowadzenie z podaniem w powietrzu nad przeszkodą.

Stacja 22. Pompki (15 powtórzeń).



Trening obwodowy nr 2 (ćwiczenie treningowe nr 276). Trening ten jest prowadzony na całej regulaminowej przestrzeni gry (pięć minut na każdej stacji z dwiema minutami przerwy na zmianę stacji, łącznie 45 minut treningu).

Stacja 1. Podanie ze zmianą szybkości i kierunku (15 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 2. Wymijanie znaków, używając obu nóg – „ślalom” (15 metrów – maksymalna intensywność).

Stacja 4. Przemieszczanie się bez piłki, odbiór i strzał do bramki (20 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

Stacja 5. Przemieszczanie się bez piłki na przeciwną stronę obwodu (30 metrów – niska intensywność – 50%).

Stacja 6. Stacja. Podanie ze zmianą szybkości i kierunku (15 metrów – intensywność maksymalna lub prawie maksymalna – od 85 do 100%).

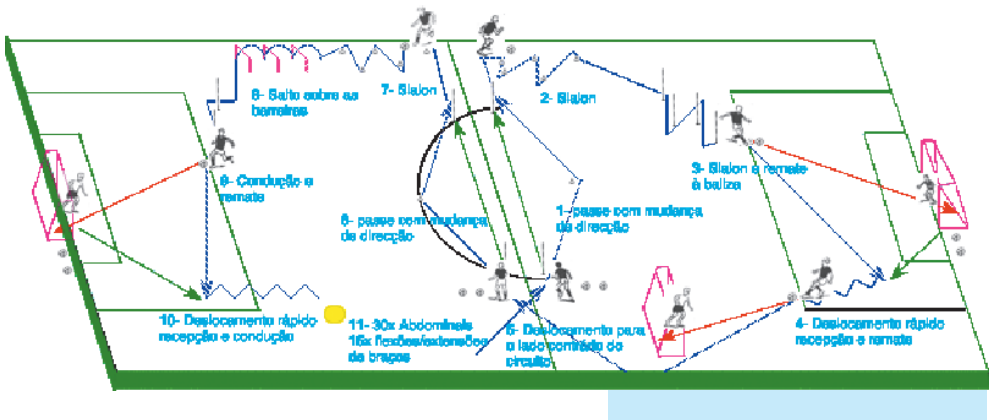
Stacja 7. Wymijanie znaków przy użyciu obu nóg – „ślalom” (15 metrów – maksymalna intensywność).

Stacja 8. Przeskakiwanie przez trzy przeszkody.

Stacja 9. Wymijanie słupka i strzał do bramki (10 metrów – maksymalna intensywność).

Stacja 10. Przemieszczanie się bez piłki (15 metrów – maksymalna intensywność).

Stacja 11. Brzuszki i pompki.



Trening obwodowy nr 3 (ćwiczenie treningowe nr 277). Trening jest organizowany z zawodnikami ustawionymi w pary. Jeden z nich wykonuje obwód, podczas gdy drugi wspiera go, wykonując akcje podania. W kolejnej turze zawodnicy zamieniają się funkcjami. Trening ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 12 do 20 zawodników plus dwóch lub więcej bramkarzy.

Stacja 1. Zawodnik wykonujący obwód wykonuje podanie do kolegi (pozycja A), przeskakując nad dwiema przeszkodami i odbierając natychmiast piłkę od kolegi.

Stacja 2. Zawodnik zwraca piłkę do kolegi (pozycja B) i wykonuje dwa skoki przez dwie przeszkody, odbierając natychmiast piłkę od kolegi.

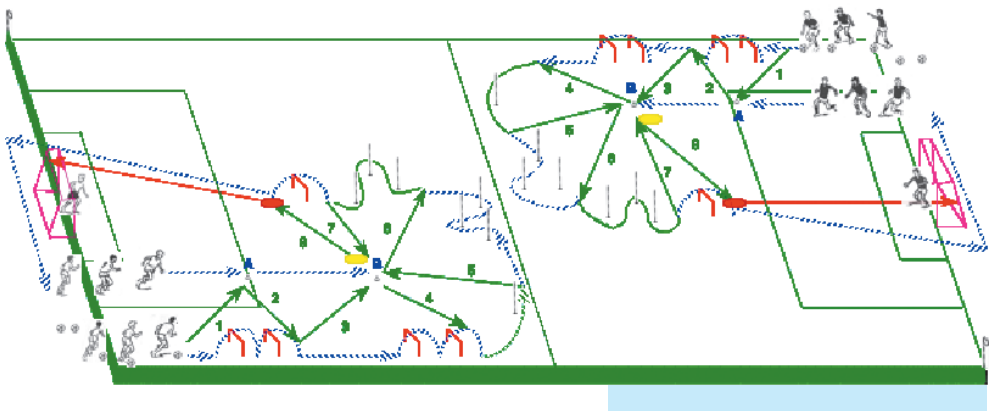
Stacja 3. Zawodnik wykonuje prowadzenie, wymijając słupek i wykonując podanie do kolegi.

Stacja 4. Zawodnik wymija słupki z maksymalną szybkością, na końcu odbiera piłkę od kolegi.

Stacja 5. Zawodnik wymija słupki z piłką z maksymalną szybkością, na końcu zwraca piłkę koledze.

Stacja 6. Zawodnik przeskakuje przez przeszkodę, odbiera piłkę i natychmiast strzela do bramki.

Stacja 7. Zawodnik po strzale przemieszcza się z maksymalną szybkością, wymijając bramkę i odpoczywa po wysiłku, czekając na swoją kolej w jednej z dwóch utworzonych grup.



Trening obwodowy nr 4 (ćwiczenie treningowe nr 278). Trening ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus czterech bramkarzy.

Stacja 1. Zawodnik wykonujący obwód podaje piłkę do kolegi (pozycja A) i natychmiast wykonuje dwa skoki przez dwie przeszkody, wymija trzy słupki i przeskakuje przez przeszkodę.

Stacja 2. Zawodnik odbiera piłkę od kolegi (pozycja A) i wykonuje prowadzenie, wymijając trzy słupki z maksymalną szybkością, na końcu oddaje piłkę koledze.

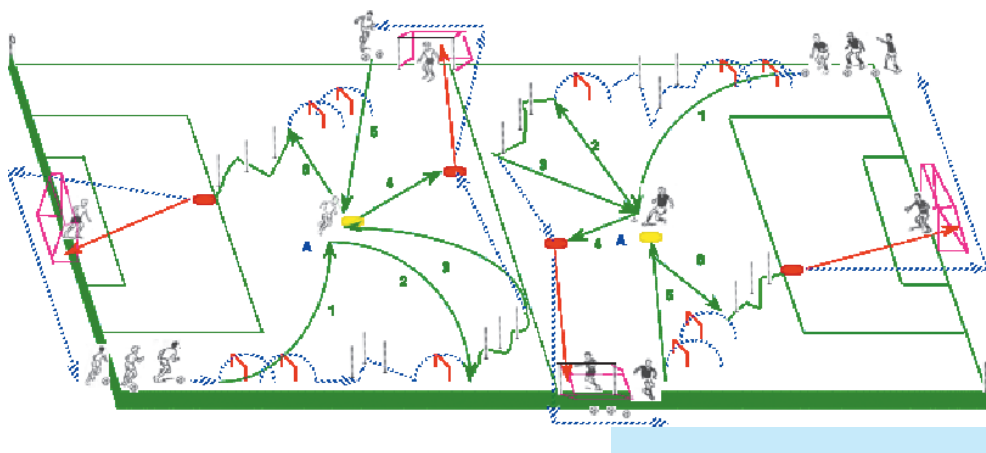
Stacja 3. Zawodnik przemieszcza się, odbiera piłkę i natychmiast strzela do bramki.

Stacja 4. Zawodnik przemieszcza się z maksymalną szybkością, wymijając pierwszą bramkę.

Stacja 5. Zawodnik bierze jedną z piłek umieszczonych za pierwszą bramką, wykonuje podanie do kolegi na pozycji A i przeskakuje dwie przeszkody.

Stacja 6. Zawodnik po wykonaniu skoku odbiera piłkę od kolegi, wymija trzy słupki i natychmiast strzela do bramki.

Stacja 7. Zawodnik po strzale przemieszcza się z maksymalną szybkością, wymijając drugą bramkę i odpoczywa po wysiłku w pozycji oczekiwania.



Trening obwodowy nr 5 (ćwiczenie treningowe nr 279). Trening ten może odbywać się na dwóch połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

Stacja 1. Zawodnik wykonujący obwód wykonuje długie i wysokie podanie do kolegi (pozycja A) i natychmiast odbija główką cztery piłki, które są umieszczone na odpowiednich słupkach. Ważne jest, by zawodnik wykonywał równocześnie różne ruchy razem z szybkim przemieszczaniem się, bardzo szybko zmieniając wektory ruchu z horyzontalnego na wertykalny, mając na uwadze czas wyskoku w odniesieniu do pozycji piłki.

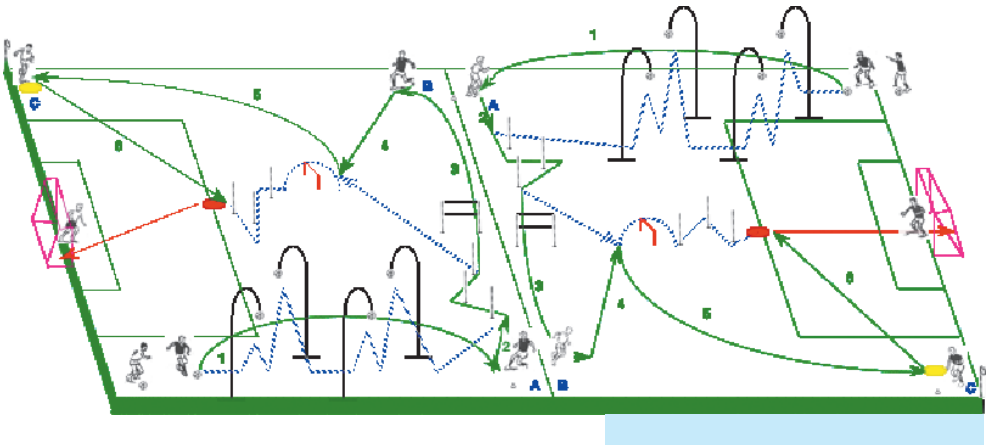
Stacja 2. Zawodnik przemieszcza się i odbiera piłkę od kolegi (A), wykonując prowadzenie przy wymijaniu trzech słupków z maksymalną szybkością, na końcu wykonuje długie i wysokie podanie ponad wskazaną przeszkodę do kolegi w pozycji B. Zawodnik wspierający na pozycji A szybko przemieszcza się do rzędu zawodników podających piłkę.

Stacja 3. Zawodnik przemieszcza się, odbiera piłkę od kolegi (B) i natychmiast podaje ją zawodnikowi na pozycji C. Zawodnik na pozycji B przemieszcza się natychmiast w pozycję A, by pomóc w rozpoczęciu ćwiczenia, kiedy kolejny zawodnik wychodzi do wykonania obwodu.

Stacja 4. Zawodnik po podaniu przeskakuje przez przeszkodę i wymija trzy słupki umieszczone na wejściu na pole karne.

Stacja 5. Zawodnik równocześnie z zakończeniem swojej akcji przy słupkach odbiera piłkę od kolegi C i natychmiast strzela do bramki. Zawodnik na pozycji C szybko przemieszcza się na pozycję B.

Stacja 6. Po strzale zawodnik szybko przemieszcza się na pozycję B.

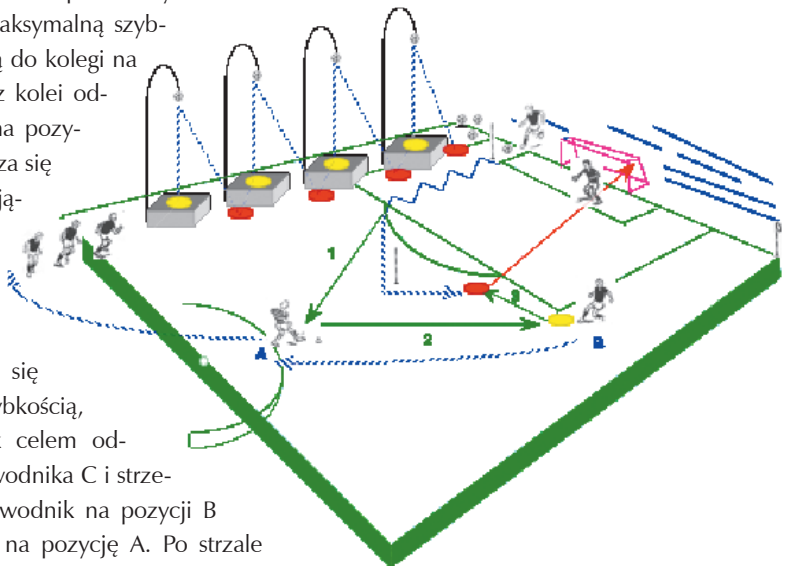


Trening obwodowy nr 6 (ćwiczenie treningowe nr 280). Trening ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

Stacja 1. Zawodnik wyskakuje do bloku, wykorzystując jednego zawodnika z asysty i skacze celem wykonania główki na piłce w żółtym punkcie, pozwalając by drugi zawodnik z asysty zetknął się z ziemią w punkcie czerwonym. Z tego punktu ponownie wyskakuje do punktu żółtego znajdującego się na kolejnym bloku, stale zmieniając zawodników z asysty i tak do wykonania czterech główek.

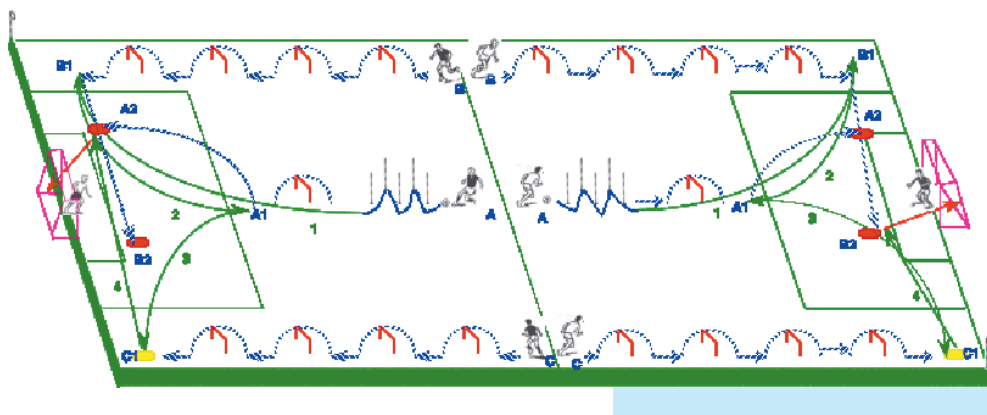
Stacja 2. Zawodnik po zakończeniu 1. Stacji bierze jedną ze znajdujących się tam piłek i wykonuje prowadzenie na polu karnym (16 metrów) z maksymalną szybkością, podając ją do kolegi na pozycji A, który z kolei oddaje ją koledze na pozycji B i przemieszcza się do rzędu oczekującego na wykonanie obwodu.

Stacja 3. Zawodnik po podaniu przemieszcza się z maksymalną szybkością, wymijając słupek celem odbioru piłki od zawodnika C i strzela do bramki. Zawodnik na pozycji B przemieszcza się na pozycję A. Po strzale zawodnik przemieszcza się na pozycję B.



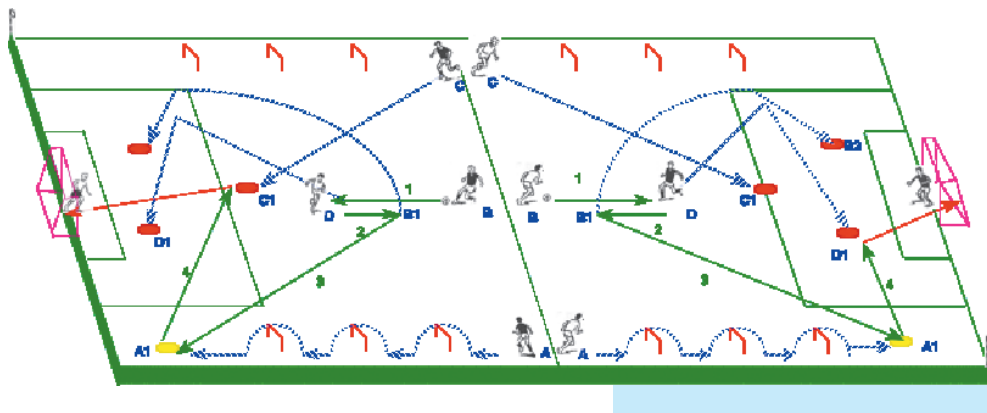
Trening obwodowy nr 7 (ćwiczenie treningowe nr 281). Obwód ten może odbywać się na dwóch połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

1. Zawodnicy A i B zaczynają ćwiczenie, pierwszy wymija słupek z piłką, podczas gdy drugi przeskakuje przez cztery przeszkody w sposób sekwencyjny.
2. Zawodnik A po przeskoczeniu ostatniej przeszkody wykonuje długie i wysokie podanie do zawodnika B na pozycji B1, kontynuując ruch i przeskakując przeszkodę.
3. Zawodnik B na pozycji B1 oddaje piłkę zawodnikowi A, który z kolei umieszcza ją w korytarzu bocznym po przeciwnej stronie zawodnika C na pozycji C1.
4. Zawodnik C rozpoczynający ćwiczenie, w odpowiednim momencie, kiedy kolega A podaje piłkę do kolegi B, przeskakuje przez cztery przeszkody w sposób sekwencyjny, a po dotknięciu piłki ma dwie opcje przejścia: do strefy 1. słupek, w kierunku którego przemieszcza się zawodnik B; do strefy 2. słupek, w kierunku którego przemieszcza się zawodnik A.
5. Po zakończeniu ćwiczenia wszyscy zawodnicy szybko wracają na swoje pozycje początkowe.



Trening obwodowy nr 8 (ćwiczenie treningowe nr 282). Obwód ten może odbywać się na dwóch połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

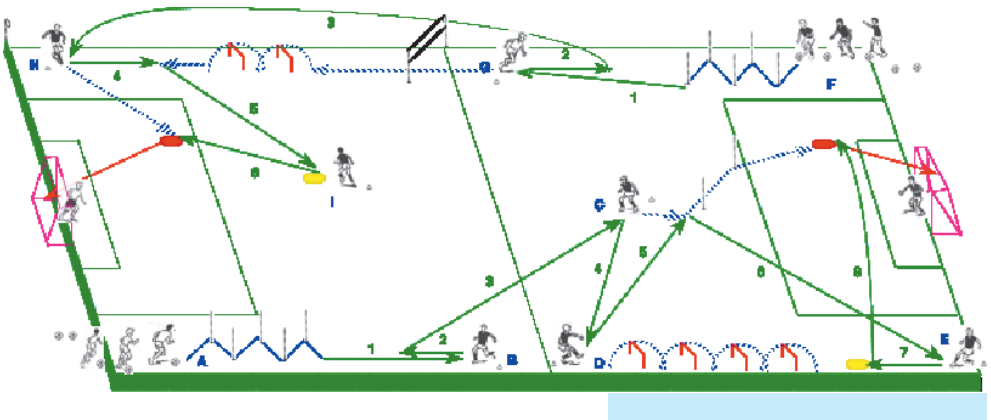
1. Zawodnik B rozpoczyna obwód, podając piłkę do zawodnika D, natychmiast go wspierając.
2. Zawodnik B oddaje piłkę zawodnikowi C i natychmiast przemieszcza się do strefy 1. słupek, wymijając pałolek umieszczony w strefie 2. słupek.



3. Zawodnik B na pozycji B1 łączy się z zawodnikiem A, który wykonuje podanie na korytarz boczny na pozycję A1.
4. Zawodnik A rozpoczynający ćwiczenie w tym samym momencie, co koledzy B i D, przeskakuje przez trzy przeszkody w sposób sekwencyjny, a po dotknięciu piłki ma trzy opcje przejścia: do strefy 1. słupka, w kierunku którego przemieszcza się zawodnik D; do strefy 2. słupka, w którym przemieszcza się zawodnik B; i do wejścia na pole, w kierunku którego przemieszcza się zawodnik C, który wykonuje przejście po przekątnej pola gry.
5. Po zakończeniu ćwiczenia wszyscy zawodnicy szybko wracają na swoje pozycje początkowe.

Trening obwodowy nr 9 (ćwiczenie treningowe nr 283). Obwód ten odbywa się na obu połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

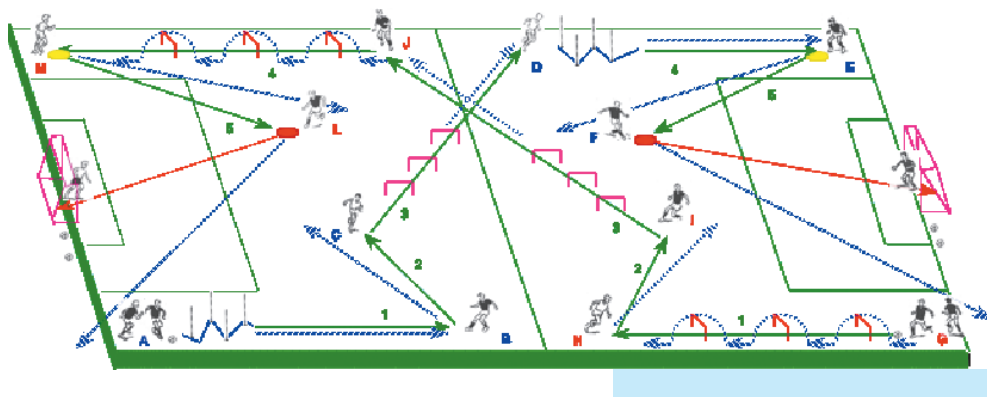
1. Zawodnicy A i F równocześnie rozpoczynają obwód, prowadząc piłkę i wymijając słupki.
2. Zawodnik A po wyminięciu słupków łączy się z zawodnikiem B, który oddaje piłkę zawodnikowi A, a ten z kolei natychmiast przekazuje ją do zawodnika C. Po podaniu do C zawodnik A przemieszcza się na pozycję B, podczas gdy zawodnik B przemieszcza się na pozycję C.
3. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika D, który natychmiast oddaje się zawodnikowi C.
4. Zawodnik C wykonuje długie i wysokie podanie do zawodnika E i przemieszcza się, wymijając słupki i kończy w strefie 2. słupka. Równocześnie do tego ruchu zawodnika C zawodnik D przeskakuje przez cztery przeszkody, odbiera podanie od zawodnika F i podaje do zawodnika C, by ten mógł skończyć.
5. Zawodnik C po skończeniu natychmiast przemieszcza się na pozycję E. Zawodnik E po podaniu piłki do zawodnika D przemieszcza się na pozycję D. Zawodnik D po podaniu piłki przemieszcza się na pozycję F, wymijając pole gry za bramką.
6. Zawodnik F po wyminięciu słupków łączy się z zawodnikiem G, który oddaje piłkę zawodnikowi F, a ten z kolei natychmiast wykonuje długie i wysokie podanie ponad pokazaną przeszkodą. Po tym podaniu zawodnik F przemieszcza się na pozycję G.
7. Zawodnik G jak tylko złączy się z zawodnikiem F przemieszcza się, przeskakując przez dwie przeszkody i odbiera podanie od zawodnika H.



8. Zawodnik H podaje piłkę do zawodnika G, który natychmiast podaje ją do zawodnika I i przemieszcza się na pozycję I.
9. Zawodnik H po podaniu przemieszcza się na wejście na pole karne i odbiera podanie od zawodnika I, kończy strzałem na bramkę, przemieszczając się natychmiast na pozycję A.
10. Zawodnik I po podaniu piłki do zawodnika H przemieszcza się na pozycję H.

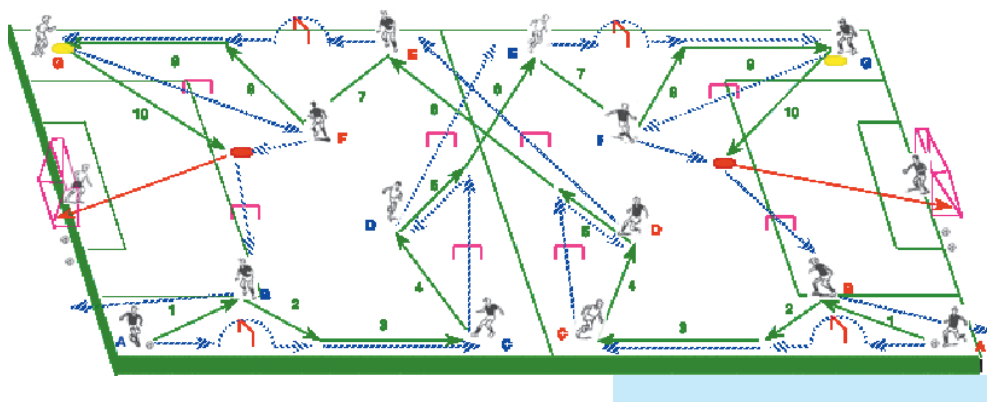
Trening obwodowy nr 10 (ćwiczenie treningowe nr 284). Obwód ten odbywa się na obu połowach pola gry z udziałem od 16 do 20 zawodników plus dwóch bramkarzy.

1. Na pierwszej połowie pola gry zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie, wymijając cztery słupki i podając piłkę do zawodnika B, przemieszcza się na tę pozycję z maksymalną szybkością.
2. Zawodnik B natychmiast podaje piłkę do zawodnika C i przemieszcza się na tę pozycję.
3. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika D i przemieszcza się na tę pozycję, przeskakując trzy przedstawione przeszkody.
4. Zawodnik D, wymijając cztery słupki i podając piłkę do zawodnika E przemieszcza się na tę pozycję z maksymalną szybkością.
5. Zawodnik E podaje piłkę do zawodnika F i przemieszcza się na tę pozycję.
6. Zawodnik F wykonuje strzał do bramki w sytuacji 1x0+bramkarz, po akcji przemieszcza się na pozycję G z maksymalną szybkością.
7. Na drugiej połowie pola gry zawodnik G rozpoczyna ćwiczenie, podając piłkę do zawodnika H i przemieszcza się na tę pozycję, przeskakując przez trzy pokazane przeszkody.
8. Zawodnik H natychmiast podaje piłkę do zawodnika I i przemieszcza się na tę pozycję.
9. Zawodnik I podaje piłkę do zawodnika J i przemieszcza się na tę pozycję, przeskakując przez trzy pokazane przeszkody.
10. Zawodnik J podaje piłkę do zawodnika M i przemieszcza się na tę pozycję, przeskakując przez trzy pokazane przeszkody.
11. Zawodnik M podaje piłkę do zawodnika L i przemieszcza się na tę pozycję.
12. Zawodnik L wykonuje strzał na bramkę w sytuacji 1x0+bramkarz, po tej akcji przemieszcza się na pozycję A z maksymalną szybkością.



Trening obwodowy nr 11 (ćwiczenie treningowe nr 285). Obwód ten odbywa się na obu połowach pola gry z udziałem od 16 do 20 zawodników plus dwóch bramkarzy.

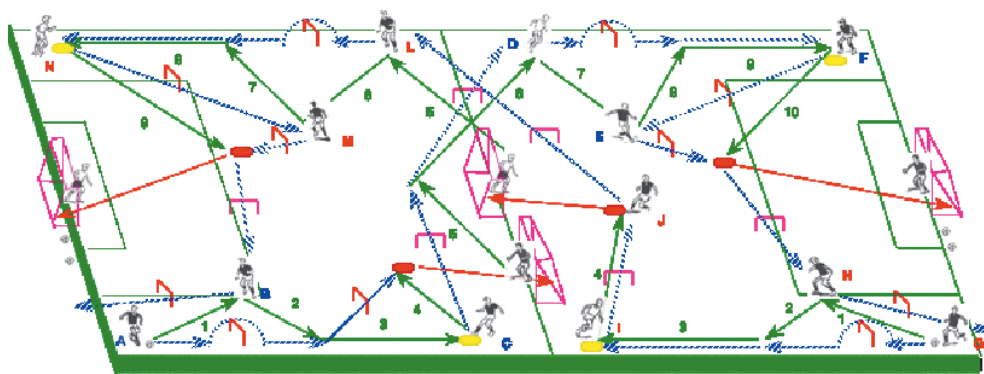
1. Zawodnicy A rozpoczynają ćwiczenie, wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikami B i przeskakują przez przeszkodę. Zawodnicy B po podaniu przemieszczają się na pozycję A.
2. Zawodnicy A po połączeniu się z zawodnikami B podają piłkę do zawodników C i przemieszczają się na pozycję C.
3. Zawodnicy C wykonują bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikami D i przeskakują przez przeszkodę. Zawodnicy D po podaniu przemieszczają się na pozycję E.
4. Zawodnicy C po połączeniu się z zawodnikami D podają piłkę do zawodników E i przemieszczają się na pozycję D.
5. Zawodnicy E wykonują bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikami F i przeskakują przez przeszkodę.
6. Zawodnicy E po połączeniu się z zawodnikami F podają piłkę do zawodników G i przemieszczają się na pozycję G.
7. Zawodnicy G podają piłkę do zawodników F, natychmiast przemieszczając się na pozycję F i przeskakują przez przeszkodę.
8. Zawodnicy F wykonują strzał do bramki, przemieszczają się na pozycję B i przeskakują przez przeszkodę.



Trening obwodowy nr 12 (ćwiczenie treningowe nr 286). Obwód ten odbywa się na obu połowach pola gry z udziałem od 16 do 20 zawodników plus czterech bramkarzy. Obwód przeprowadzany jest w różnej formie na każdej połowie pola gry.

2. Na pierwszej połowie pola gry zawodnik A wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B, przeskakując przez przeszkodę. Zawodnik B po podaniu przemieszcza się na pozycję, przeskakując przez przeszkodę.
3. Zawodnik A ponownie wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem C, przeskakując przez przeszkodę i strzela do bramki. Po wykonaniu strzału przemieszcza się na pozycję C.
4. Zawodnik C po podaniu do zawodnika A przemieszcza się, przeskakując przez przeszkodę, prosząc o podanie od bramkarza i natychmiast oddaje ją zawodnikowi D.

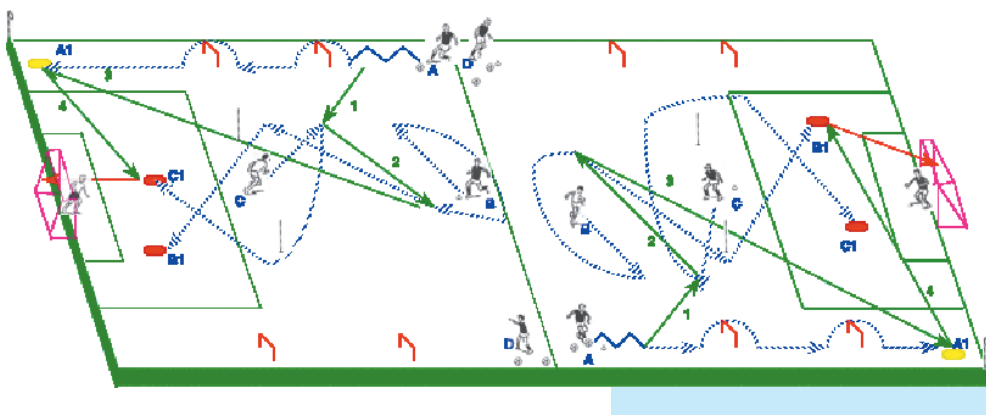
5. Zawodnik D wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem E, przeskakując przez przeszkodę.
6. Zawodnik D po połączeniu się z zawodnikiem E podaje piłkę do zawodnika F i przemieszcza się na pozycję F.
7. Zawodnik F podaje piłkę do zawodnika E i przemieszcza się na pozycję E, przeskakując przez przeszkodę.
8. Zawodnik E odbiera piłkę, przeskakując przez przeszkodę i natychmiast wykonuje strzał do bramki, przemieszczając się potem na pozycję H, ponownie przeskakując przez przeszkodę.
9. Na drugiej połowie pola gry zawodnik G wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem H, przeskakując przez przeszkodę. Zawodnik H po podaniu przemieszcza się na pozycję G, przeskakując przez przeszkodę.
10. Zawodnik G po połączeniu się z zawodnikiem H podaje piłkę do zawodnika I i przemieszcza się na pozycję I.
11. Zawodnik I podaje piłkę do zawodnika J i przemieszcza się na pozycję J, przeskakując przez przeszkodę.
12. Zawodnik J odbiera piłkę i natychmiast wykonuje strzał do bramki, przemieszczając się na pozycję L, przeskakując przez przeszkodę.
13. Bramkarz podaje piłkę do zawodnika L, który wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem M, przeskakując przez przeszkodę.
14. Zawodnik L po połączeniu się z zawodnikiem M podaje piłkę do zawodnika N, przemieszczając się na pozycję N.
15. Zawodnik N podaje piłkę do zawodnika M i przemieszcza się na pozycję M, przeskakując przez przeszkodę.
16. Zawodnik M, przeskakując przez przeszkodę, wykonuje strzał od bramki, a potem przemieszcza się na pozycję B, ponownie przeskakując przez przeszkodę.



2. Obwody techniczno-fizyczne: szybkość-wytrzymałość

Trening obwodowy nr 13 (ćwiczenie treningowe nr 287). Obwód ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

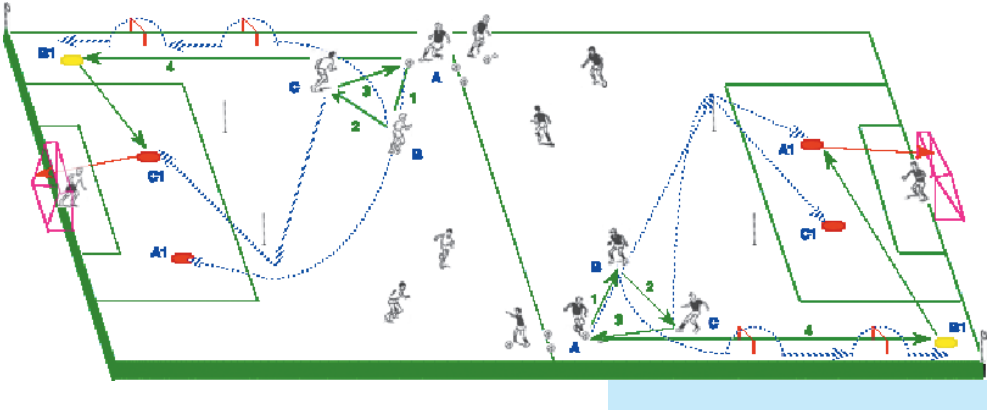
1. Zawodnik A wykonuje krótkie i szybkie prowadzenie, wykonując podanie do zawodnika C.
2. Zawodnik C, który wykonuje przemieszczanie z asystą z przodu, oddaje piłkę do zawodnika B i natychmiast przemieszcza się do strefy 1. słupka, wymijając pacholek umieszczony najdalej od zawodnika (strefa 2. słupka).
3. Zawodnik B po asyście przy akcji zawodnika A wykonuje okrążenie celem odebrania piłki od kolegi C i natychmiast umieszcza się na prawym skrzydle, wykonując długie, wysokie lub średnio wysokie podanie na pozycję A1. Po wykonaniu podania szybko przemieszcza się w strefę 2. słupka, wymijając pacholek.
4. Zawodnik A po podaniu wykonanym do zawodnika C szybko przemieszcza się na pozycję A1, przeskakując przez dwie przeszkody umieszczone osobno. Na pozycji A1 zawodnik A przy przemieszczaniu się ma dwie możliwości: do strefy 1. słupka, w kierunku którego przemieszcza się zawodnik C; do strefy 2. słupka, w kierunku którego przemieszcza się zawodnik B.
5. Po przejściu zawodnicy A, B i C przemieszczają się do swoich pozycji początkowych.
6. Obwód zaczyna się od zawodnika D.



Trening obwodowy nr 14 (ćwiczenie treningowe nr 288). Obwód ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

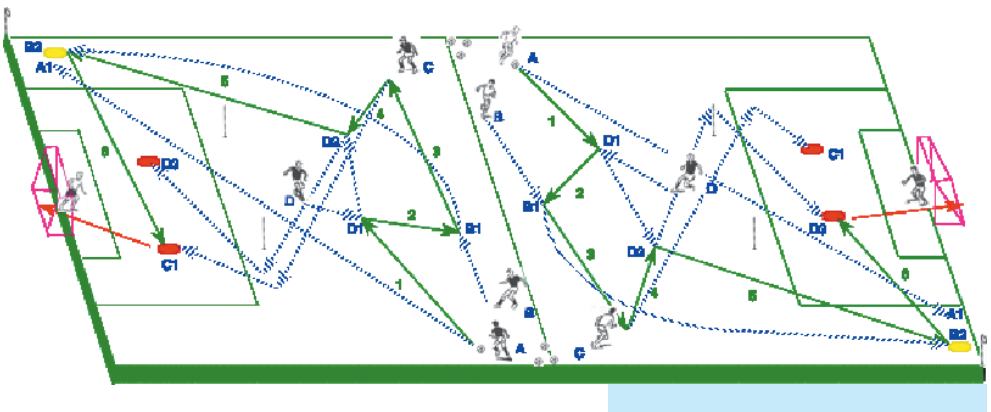
1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B, który natychmiast podaje do zawodnika C.
2. Zawodnik C oddaje piłkę zawodnikowi A, który wykonuje długie i wysokie podanie na pozycję B1.
3. Zawodnik B po podaniu piłki do kolegi C przemieszcza się z maksymalną szybkością na pozycję B1, przeskakując przez dwie przeszkody umieszczone osobno.
4. Zawodnik C po podaniu wykonanym do kolegi A szybko przemieszcza się na pozycję C1, poruszając się w strefę 1. słupka, wymijając pacholek znajdujący się najdalej od zawodnika (strefa 2. słupka).
5. Zawodnik A po podaniu do zawodnika B szybko przemieszcza się na pozycję A1, poruszając się w strefę 2. słupka, wymijając pacholek.

6. Zawodnik B na pozycji B1 przechodzi, mając dwie opcje: 1. słupek (pozycja C1), dokąd przemieszcza się zawodnik C; 2. słupek (pozycja A1), dokąd przemieszcza się zawodnik A.
7. Po przejściu zawodnicy A, B i C przemieszczają się na swoje pozycje początkowe.
8. Obwód zaczyna się do nowa z udziałem kolejnych trzech zawodników znajdujących się na przeciwnym skrzydle.



Trening obwodowy nr 15 (ćwiczenie treningowe nr 289). Obwód ten może odbywać się na dwóch połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

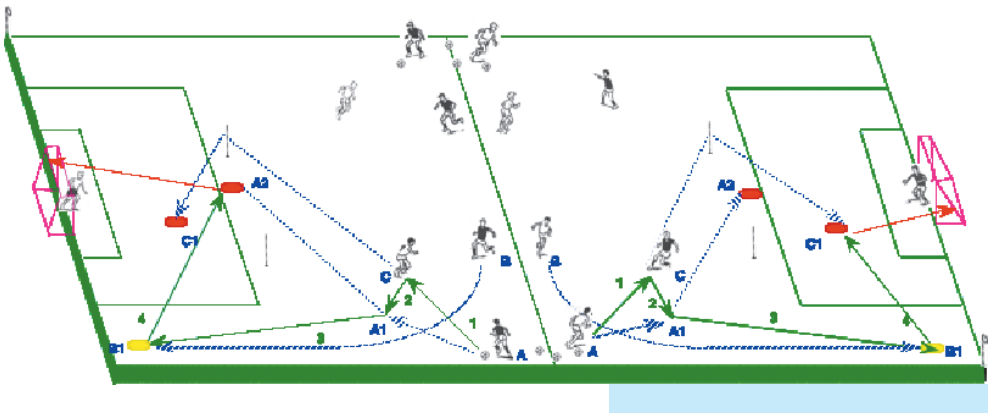
1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika D na pozycji D1, który natychmiast podaje piłkę do zawodnika B na pozycji B1.
2. Zawodnik B na pozycji B1 oddaje piłkę zawodnikowi C, który wykonuje podanie do zawodnika D na pozycji D2.
3. Zawodnik D na pozycji D2 wykonuje długie i płaskie podanie do zawodnika B na pozycji B2, wychodząc przeciwko zawodnikowi B.
4. Zawodnik A po podaniu piłki do kolegi D przemieszcza się przez całe pole gry na pozycję B2, wychodząc przeciwko zawodnikowi B.
5. Zawodnik C po podaniu wykonanym do kolegi B szybko przemieszcza się na pozycję C1, poruszając się w kierunku strefy 2. słupka, wymijając pachotek.
6. Zawodnik D po podaniu do kolegi B na pozycji B2 szybko przemieszcza się w strefę 1. słupka, wymijając słupek umieszczony najdalej od zawodnika (strefa 2. słupka).



7. Zawodnik B na pozycji B2 przechodzi, mając dwie opcje: 1. słupek (pozycja D3), dokąd przemieszcza się zawodnik D; lub 2. słupek (pozycja C1), dokąd przemieszcza się zawodnik C.
8. Po przejściu zawodnicy A, B, C i D przemieszczają się na swoje pozycje początkowe.

Trening obwodowy nr 16 (ćwiczenie treningowe nr 290). Obwód ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem 12 zawodników plus dwóch bramkarzy.

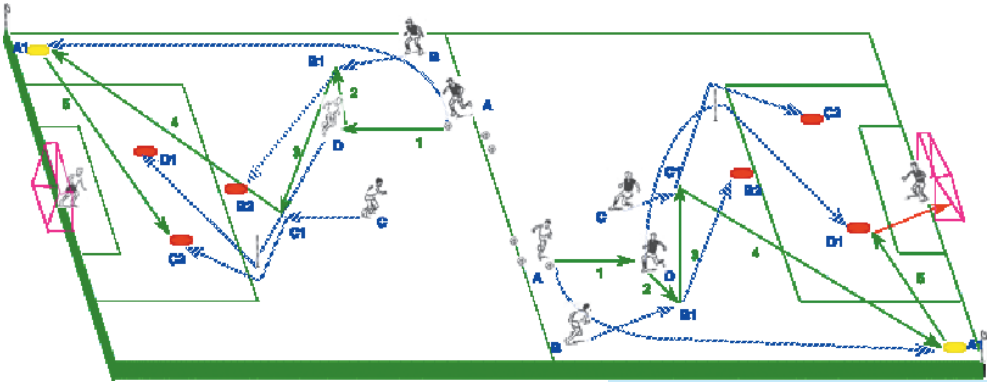
1. Zawodnik A rozpoczyna obwód, podając piłkę do zawodnika C, natychmiast robiąc mu asystę.
2. Zawodnik C oddaje piłkę do zawodnika A na pozycji A1 i natychmiast przemieszcza się w strefę 2. słupka, wymijając znajdujący się tam pacholek.
3. Zawodnik A na pozycji A1 łączy się z zawodnikiem B, wykonując podanie na skrzydło w pozycję B1, szybko przemieszczając się na wejście na pole karne.
4. Zawodnik B przemieszcza się od swojej pozycji początkowej do pozycji B1, mając dwie możliwości przejścia: w strefę 2. słupka, dokąd przemieszcza się zawodnik B; na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się zawodnik A.
5. Po zakończeniu ćwiczenia wszyscy zawodnicy szybko wracają na swoje pozycje początkowe.



Trening obwodowy nr 17 (ćwiczenie treningowe nr 291). Obwód ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 8 do 16 zawodników plus dwóch bramkarzy.

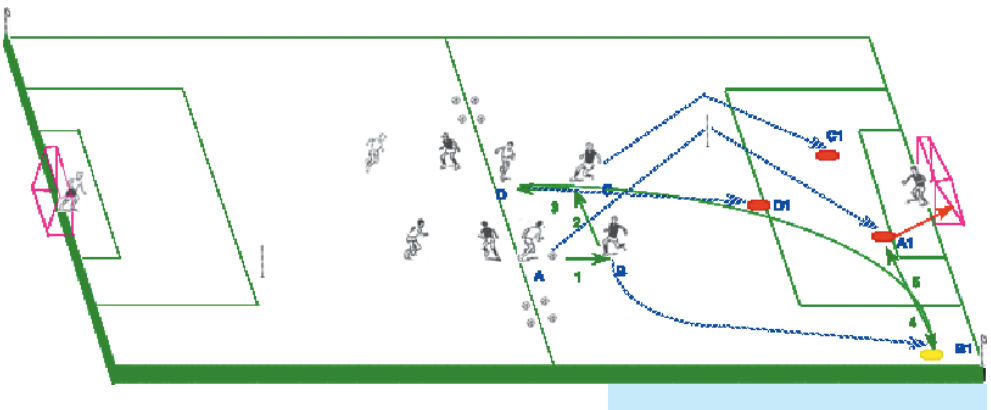
1. Zawodnik A rozpoczyna obwód, podając piłkę do zawodnika D i natychmiast przemieszczając się na skrzydło na pozycję A1.
2. Zawodnik D łączy się z zawodnikiem B na pozycji B1 i natychmiast przemieszcza się w strefę 1. słupka, wymijając pacholek znajdujący się w strefie 2. słupka.
3. Zawodnik B na pozycji B1 łączy się z zawodnikiem C, wykonując podanie na pozycję C1 i szybko przemieszczając się na wejście na pole karne.
4. Zawodnik C na pozycji C1 podaje piłkę na skrzydło, po którym przemieszcza się zawodnik A na pozycję A1, natychmiast przemieszcza się w strefę 2. słupka, wymijając znajdujący się tam pacholek.

- Zawodnik A na pozycji A1, będąc w posiadaniu piłki ma trzy możliwości przejścia: w strefę 1. słupka, dokąd przemieszcza się zawodnik D; w strefę 2. słupka, dokąd przemieszcza się zawodnik C; i na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się zawodnik B.
- Po zakończeniu ćwiczenia wszyscy zawodnicy szybko wracają na swoje pozycje początkowe.



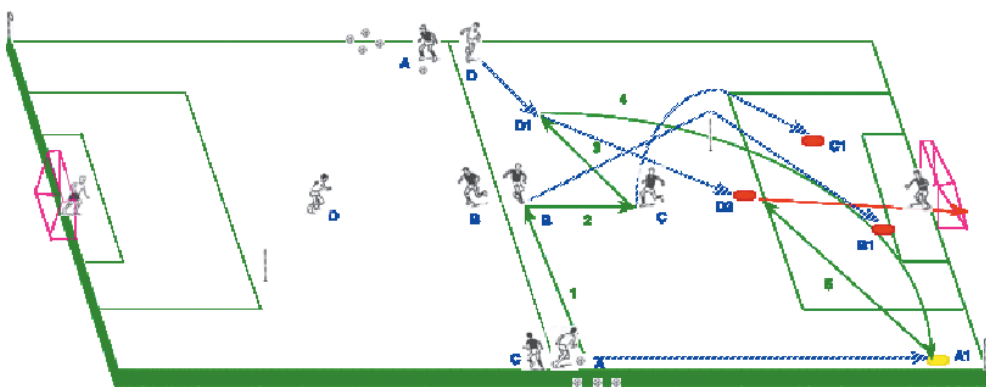
Trening obwodowy nr 18 (ćwiczenie treningowe nr 292). Obwód ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 8 do 16 zawodników plus dwóch bramkarzy.

- Zawodnik A rozpoczyna obwód, podając piłkę do zawodnika B i natychmiast przemieszczając się w strefę 1. słupka (pozycja A1), wymijając pacholek.
- Zawodnik B łączy się z zawodnikiem C i natychmiast przemieszcza się na skrzydło (pozycja B1).
- Zawodnik C łączy się z zawodnikiem D i natychmiast przemieszcza się w strefę 2. słupka bramki (pozycja C1).
- Zawodnik B wykonuje długie i wysokie podanie, wymuszając przemieszczenie się kolegi B na B1 i natychmiast przemieszcza się na wejście na pole karne (pozycja D1).
- Zawodnik B na pozycji B1, będąc w posiadaniu piłki ma trzy możliwości przejścia: w strefę 1. słupka, dokąd przemieszcza się zawodnik A; lub w strefę 2. słupka, dokąd przemieszcza się zawodnik C; i na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się zawodnik D.
- Po zakończeniu ćwiczenia wszyscy zawodnicy szybko wracają na swoje pozycje początkowe i odpoczywają po wysiłku.



Trening obwodowy nr 19 (ćwiczenie treningowe nr 293). Obwód ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 8 do 16 zawodników plus dwóch bramkarzy.

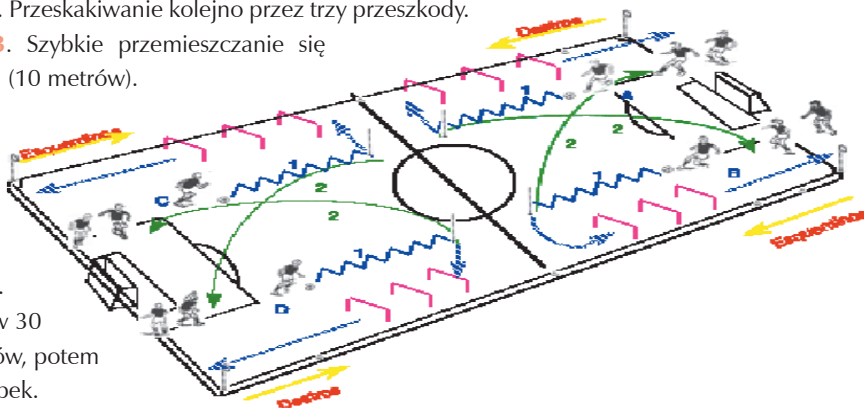
1. Zawodnik A rozpoczyna obwód, podając piłkę do zawodnika B i natychmiast przemieszczając się na pozycję A1, kiedy piłka znajduje się już w posiadaniu kolegi C.
2. Zawodnik B łączy się z zawodnikiem C i natychmiast przemieszcza się w strefę 1. słupka bramki, wymijając pachotek (pozycja B1).
3. Zawodnik C łączy się z zawodnikiem D, wykorzystując jego przemieszczanie się z przodu i szybko przemieszcza się w strefę 2. słupka bramki (pozycja C1).
4. Zawodnik D wykonuje długie i wysokie podanie, wymuszając przemieszczenie się kolegi A na A1 i natychmiast przemieszcza się na wejście na pole karne (pozycja D1).
5. Zawodnik A na pozycji A1, będąc w posiadaniu piłki ma trzy możliwości przejścia: w strefę 1. słupka, dokąd przemieszcza się zawodnik B; lub w strefę 2. słupka, dokąd przemieszcza się zawodnik C; i na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się zawodnik D.
6. Po zakończeniu ćwiczenia wszyscy zawodnicy szybko wracają na swoje pozycje początkowe i odpoczywają tam po wysiłku.



Trening obwodowy nr 20 (ćwiczenie treningowe nr 294). Obwód ten odbywa się na czterech częściach regulaminowego pola gry (60 sekund na każde okrążenie przy 10 powtórzeniach daje czas między 20 a 25 minut, gęstość 1:2 do 1:5).

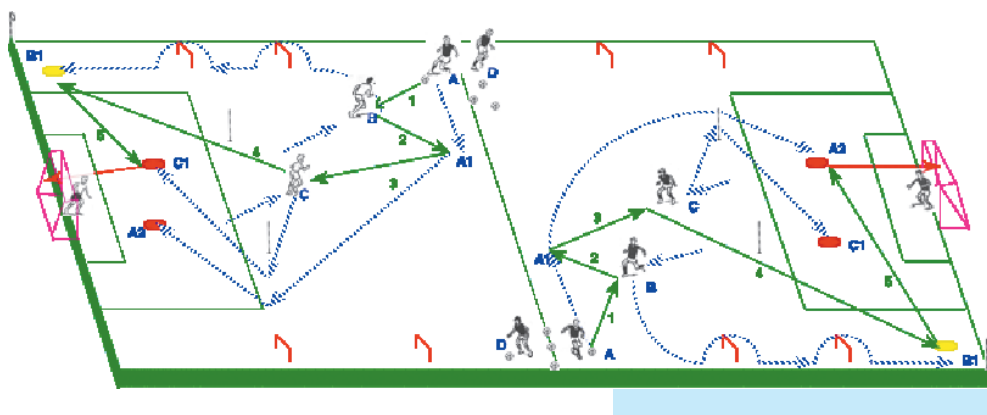
- Stacja 1.** Szybkie prowadzenie piłki i długie, wysokie podanie do kolegi po przeciwnej stronie.
- Stacja 2.** Przeskakiwanie kolejno przez trzy przeszkody.
- Stacja 3.** Szybkie przemieszczanie się bez piłki (10 metrów).

- Stacja 4.**
Najpierw 30
brzuszków, potem
15 pompek.



Trening obwodowy nr 21 (ćwiczenie treningowe nr 295). Obwód ten może odbywać się na obu połowach pola gry z udziałem od 12 do 18 zawodników plus dwóch bramkarzy.

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B, który przemieszcza się z asystą przednią.
2. Zawodnik A przemieszcza się na pozycję A1, gdzie przyjmuje piłkę od kolegi B.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C, który przemieszcza się z asystą przednią i natychmiast podaje piłkę na skrzydło na pozycję B1. Po podaniu szybko przemieszcza się w strefę 1. słupka, wymijając pachotek znajdujący się w strefie 2. słupka.
5. Zawodnik A po podaniu wykonanym do kolegi C szybko przemieszcza się na pozycję A2, poruszając się w kierunku strefy 2. słupka, wymijając pachotek.
6. Zawodnik B przemieszcza się na pozycję B1, przeskakując przez dwie przeszkody umieszczone osobno. Na pozycji B1 zawodnik musi wykonać przejście, ma dwie możliwości: 1. słupek (pozycja C1), w kierunku którego przemieszcza się zawodnik C; lub 2. słupek (pozycja A2), w kierunku którego przemieszcza się zawodnik A.
7. Po przejściu zawodnicy A, B i C przemieszczają się na swoje pozycje początkowe.
8. Obwód rozpoczyna się po stronie przeciwnej dla zawodników D, B i C.



Temat 2. Obwody techniczne / taktyczno-fizyczne

Trening obwodowy nr 22 (ćwiczenie treningowe nr 296). Obwód ten odbywa się na całej przestrzeni gry z udziałem czterech drużyn lub pięciu zawodników i dwóch bramkarzy.

Stacja 1. Sytuacja utrzymania piłki w posiadaniu (sytuacje 5x5 lub 4x4).

Stacja 2. Sytuacja 5x5 lub 4x4 na czterech małych bramkach, każda drużyna broni dwóch bramek i atakuje dwie.

Stacja 3. Sytuacja – odbijanie główką zawieszonej piłki, podczas którego zawodnik wykonuje skok na schodek z dwiema podpórkami i atakuje ziemię z podpórką przeciwną (praca plyometryczna).

Stacja 4. Sytuacja 4x4 lub 3x3 z dwoma piłkarzami asystującymi przy bramce. Pod warunkiem, że jedna drużyna broni i odzyskuje posiadanie piłki, może zacząć się faza ofensywna, kiedy piłka zostaje podana do kolegi znajdującego się na zewnątrz.

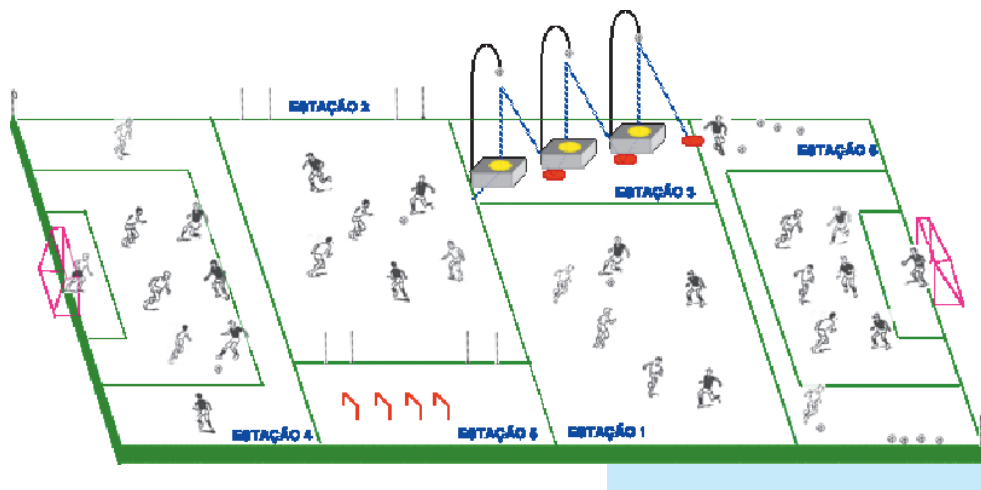
Stacja 5. Praca siłowa i szybkościowa wykonywana na czterech przeszkodach, po których należy wykonać brzuszki (3 serie po 30 brzuszków).

Stacja 6. Sytuacja 4x4 lub 3x3 na polu karnym, wykonywanie główek ofensywnych i defensywnych z podań wykonywanych przez zawodnika z każdej drużyny, który znajduje się na skrzydle prawym i lewym.

7. Każda stacja powinna trwać maksymalnie 10 minut (6x10=60 minut pracy) z dwuminutową przerwą na zmianę stacji i odpoczynek (ogółem 70 minut).

8. Sekwencja obwodu:

- Drużyna A przeciw drużynie B stacja 1. Drużyna C stacja 3 i drużyna D stacja 5.
- Drużyna A przeciw drużynie B stacja 2. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 6.
- Drużyna A stacja 3 i drużyna B stacja 5. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 1.
- Drużyna A przeciw drużynie B stacja 6. Drużyna C stacja 5 i drużyna D stacja 3.
- Drużyna A stacja 5 i drużyna B stacja 3. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 4.
- Drużyna A przeciw drużynie B stacja 4. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 2.



Trening obwodowy nr 23 (ćwiczenie treningowe nr 297). Obwód ten odbywa się na całej przestrzeni gry z udziałem grup po ośmiu zawodników.

Stacja 1. Sytuacja – odbijanie główką zawieszonej piłki, podczas którego zawodnik wykonuje skok na schodek z dwiema podpórkami i atakuje ziemię z podpórką przeciwną (praca plyometryczna).

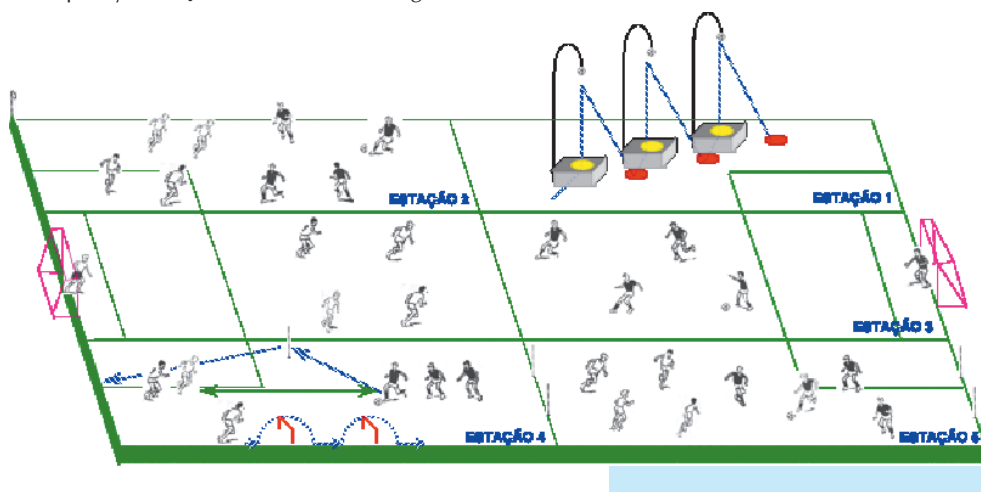
Stacja 2. Sytuacja utrzymania piłki w posiadaniu (4x4).

Stacja 3. Sytuacja 4x4 na dwóch regulaminowych bramkach (gra w głębi pola).

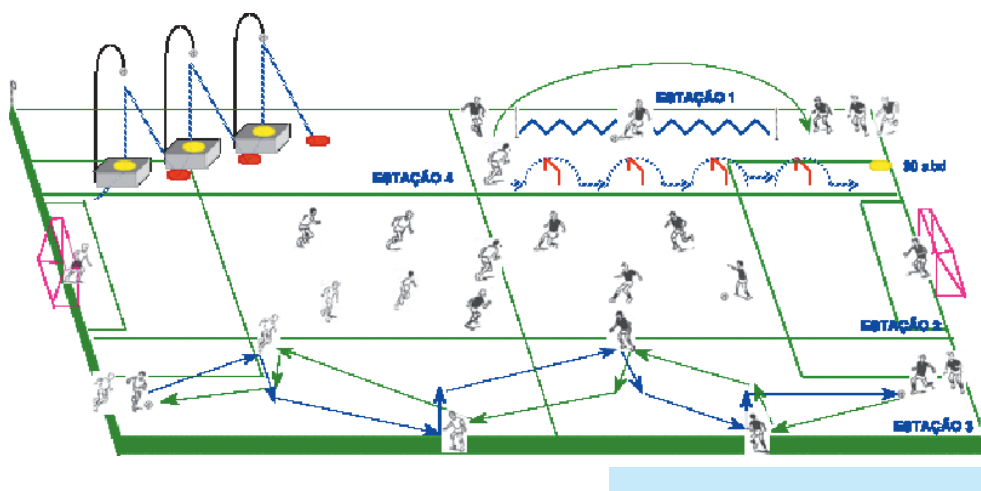
Stacja 4. Sytuacja przejścia z szybkim przeskakiwaniem przez dwie przeszkody lub z szybką zmianą kierunku.

Stacja 5. Sytuacja 4x4 na dwóch małych bramkach.

6. Każda stacja trwa 10 minut (5x10=50 minut pracy) z dwuminutową przerwą na zmianę stacji i odpoczynek (łącznie 60 minut treningu).



Trening obwodowy nr 24 (ćwiczenie treningowe nr 298). Obwód ten odbywa się na całym polu gry z udziałem grup składających się z 10 zawodników.



Stacja 1. Sytuacja – prowadzenie piłki, następnie długie i wysokie podanie do kolegi, przeskok przez cztery przeszkody, szybki krótki bieg (10 metrów) i brzuszki (30 powtórzeń).

Stacja 2. Sytuacja 5x5 na dwóch regulaminowych bramkach (gra w głębi pola).

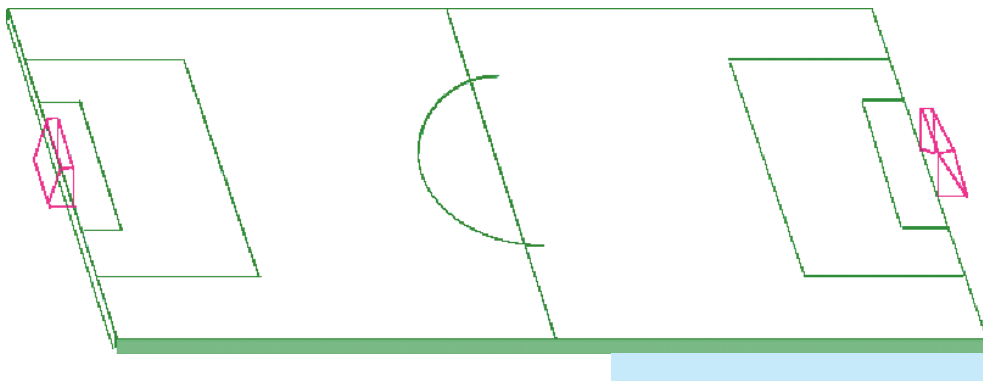
Stacja 3. Sytuacja podania i przemieszczania się.

Stacja 4. Sytuacja – odbijanie główką zawieszanej piłki, podczas którego zawodnik wykonuje skok na schodek z dwiema podpórkami i atakuje ziemię z podpórką przeciwną (praca plyometryczna).

5. Każda stacja trwa 10 minut ($4 \times 10 = 40$ minut pracy) z dwuminutową przerwą na zmianę stacji i odpoczynek (łącznie 50 minut treningu).

Temat 3. Obwody techniczne/taktyczno-techniczne

Trening obwodowy nr 25 (ćwiczenie treningowe nr 299). Obwód ten odbywa się na całej regulaminowej przestrzeni gry (pięć minut na każdej stacji z dwuminutową przerwą na zmianę stacji, łącznie 45 minut treningu):



Stacja 1. Odbiór / podanie.

Stacja 2. Odbiór / prowadzenie / podanie.

Stacja 3. Odbijanie główką z i bez wyskoku.

Stacja 4. Gra na utrzymanie piłki w posiadaniu.

Stacja 5. Ćwiczenia plyometryczne, brzuszki, pompki itp.

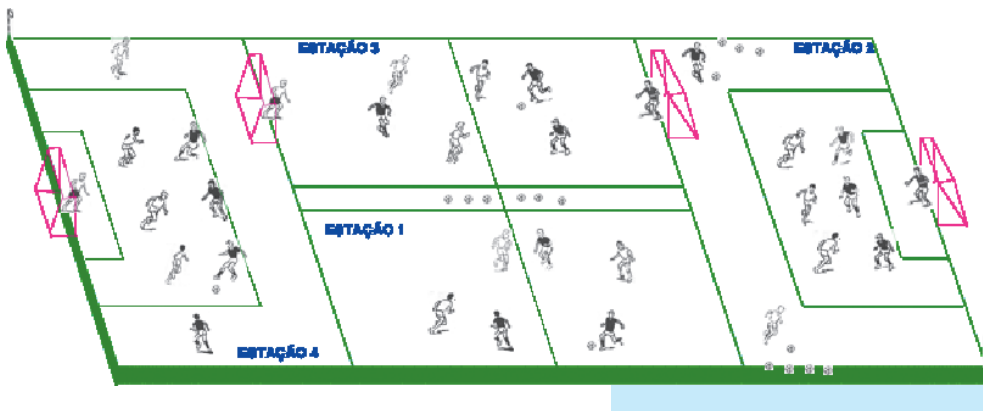
Stacja 6. Sytuacje wykończenia akcji (1x0+ bramkarz).

Stacja 7. Rozciąganie.

Trening obwodowy nr 26 (ćwiczenie treningowe nr 300). Obwód odbywa się na całej przestrzeni gry z udziałem czterech drużyn lub pięciu graczy i dwoch lub czterech bramkarzy.

Stacja 1. Sytuacja utrzymania piłki w posiadaniu (sytuacje 5x5 lub 4x4).

Stacja 2. Sytuacja przejścia i wykończenia akcji w sytuacji 4x4 lub 3x3 na polu karnym. Każda drużyna ma jednego zawodnika, który wykonuje przejście.



Stacja 3. Sytuacja gry 5x5 lub 4x4 na dwóch bramkach.

Stacja 4. Sytuacja 4x4 lub 3x3 z dwoma piłkarzami asystującymi przy bramce. Pod warunkiem, że jedna drużyna broni i odzyskuje posiadanie piłki, może zacząć się faza ofensywna, kiedy piłka zostaje podana do kolegi znajdującego się na zewnątrz.

5. Każda stacja trwa maksymalnie 20 minut ($4 \times 10 = 40$) z dwuminutową przerwą na zmianę stacji i odpoczynek (łącznie 46 minut).

6. Sekwencja obwodu:

Drużyna A przeciw drużynie B stacja 1. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 3.

Drużyna A przeciw drużynie B stacja 4. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 2.

Drużyna A przeciw drużynie B stacja 3. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 4.

Drużyna A przeciw drużynie B stacja 2. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 1.

Trening obwodowy nr 27 (ćwiczenie treningowe nr 301). Obwód ten odbywa się na całej przestrzeni gry z udziałem czterech drużyn składających się z czterech lub pięciu graczy i dwóch bramkarzy.

Stacja 1. Sytuacja utrzymania piłki w posiadaniu (sytuacje 5x5 lub 4x4).

Stacja 2. Sytuacja wykończenia akcji 5x5 lub 4x4 na dwóch regulaminowych bramkach.

Stacja 3. Sytuacja 1x1 (drybling, kiwanie lub symulacja).

Stacja 4. Sytuacja odbioru i podania na przód.

Stacja 5. Sytuacja odbioru, prowadzenia i podania.

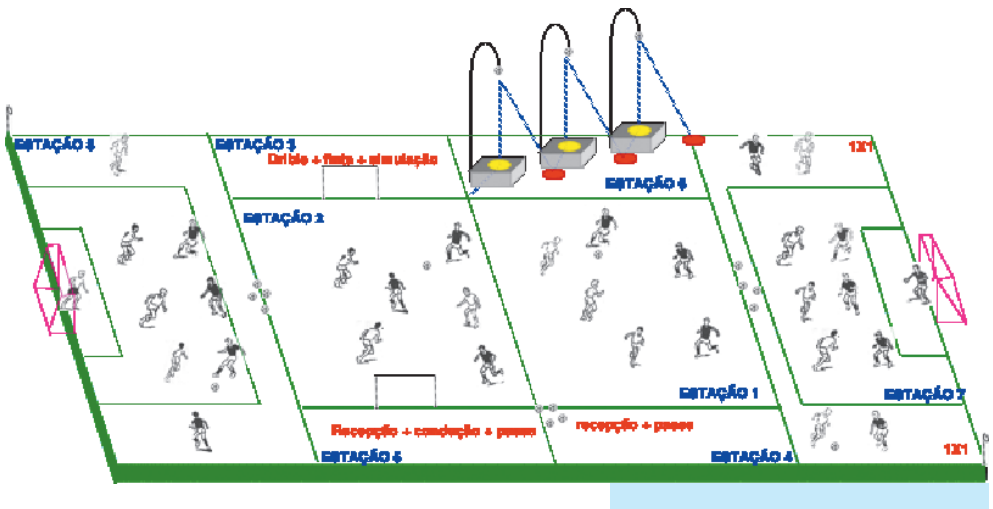
Stacja 6. Sytuacja odbijania główką.

Stacja 7. Sytuacja 4x4 lub 3x3 z dwoma piłkarzami asystującymi przy bramce. Pod warunkiem, że jedna drużyna broni i odzyskuje posiadanie piłki, może zacząć się faza ofensywna, kiedy piłka zostaje podana do kolegi znajdującego się na zewnątrz.

Stacja 8. Sytuacja gry 3x3 na środku z sytuacjami 1x1 na skrzydłach.

9. Każda stacja powinna trwać maksymalnie osiem minut ($8 \times 8 = 64$ minut pracy) z dwuminutową przerwą na zmianę stacji i odpoczynek (łącznie 80 minut).

10. Sekwencja obwodu:



Drużyna A przeciw drużynie B stacja 1. Drużyna C stacja 4 i drużyna D stacja 5.
Drużyna A stacja 3 i drużyna B stacja 6. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 2.
Drużyna A przeciw drużynie B stacja 7. Drużyna C stacja 3 i drużyna D stacja 6.
Drużyna A stacja 4 i drużyna B stacja 5. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 1.
Drużyna A przeciw drużynie B stacja 2. Drużyna C stacja 6 i drużyna D stacja 4.
Drużyna A stacja 6 i drużyna B stacja 3. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 7.
Drużyna A przeciw drużynie B stacja 8. Drużyna C stacja 4 i drużyna D stacja 6.
Drużyna A stacja 5 i drużyna B stacja 4. Drużyna C przeciw drużynie D stacja 8.

Temat 4. Obwody techniczno-ludyczne

Trening obwodowy nr 28 (ćwiczenie treningowe nr 302). Obwód ten odbywa się na całej regulaminowej przestrzeni gry z udziałem grup składających się z czterech graczy.

Stacja 1. Tenis nożny (sytuacja 2x2).

Stacja 2. Gra polegająca na zbijaniu pacholzków.

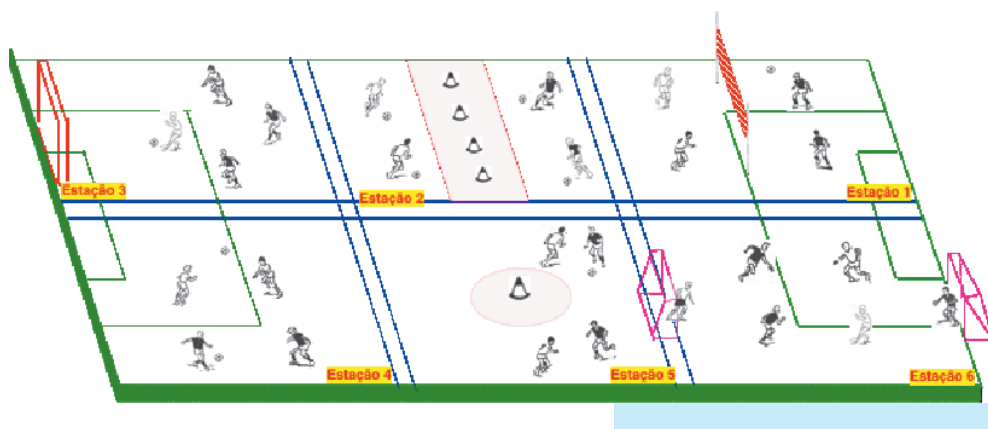
Stacja 3. Squash nożny.

Stacja 4. Gra techniczna (nie pozwolić, by piłka upadła na ziemię, wykorzystując wszystkie części ciała).

Stacja 5. Gra z pacholkiem.

Stacja 6. Gra z wykorzystaniem rąk i odbijaniem główką, strzelając gol do jednej z regulaminowych bramek.

6. Każda stacja trwa maksymalnie sześć minut ($6 \times 6 = 36$ minut pracy) z dwu- lub trzyminutową przerwą na zmianę stacji i odpoczynek (łącznie 50 minut).



Trening obwodowy nr 29 (ćwiczenie treningowe nr 303). Obwód treningowy odbywa się na całej regulaminowej przestrzeni gry z udziałem grup składających się z sześciu zawodników.

Stacja 1. Zawodnik w środku (5x1) – interwencja na piłkę.

Stacja 2. Gra polegająca na zbijaniu pacholzków (sytuacja 3x3).

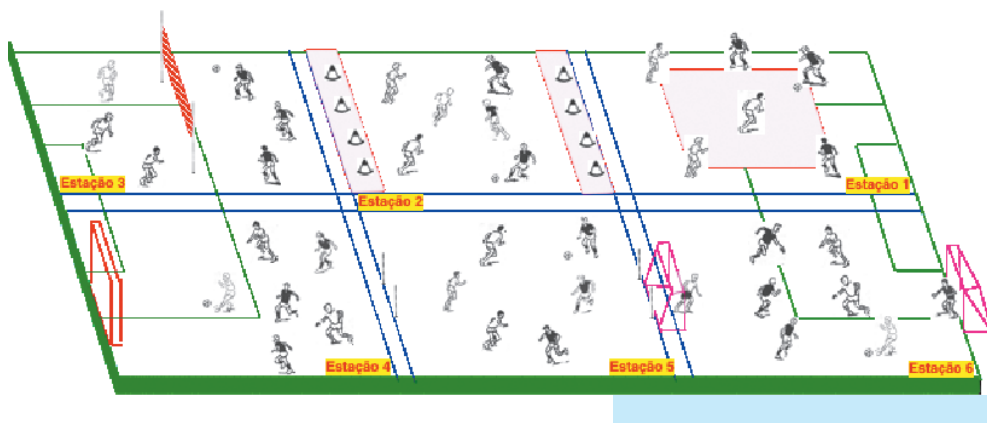
Stacja 3. Tenis nożny (sytuacja 2x2).

Stacja 4. Squash nożny.

Stacja 5. Gra 3x3 na cztery małe bramki.

Stacja 6. Gra z wykorzystaniem rąk i odbijaniem główką, strzelając gol do jednej z regulaminowych bramek.

7. Każda stacja powinna trwać maksymalnie sześć minut ($6 \times 6 = 36$ minut pracy) z dwu- lub trzyminutową przerwą na zmianę stacji i odpoczynek (łącznie 50 minut).



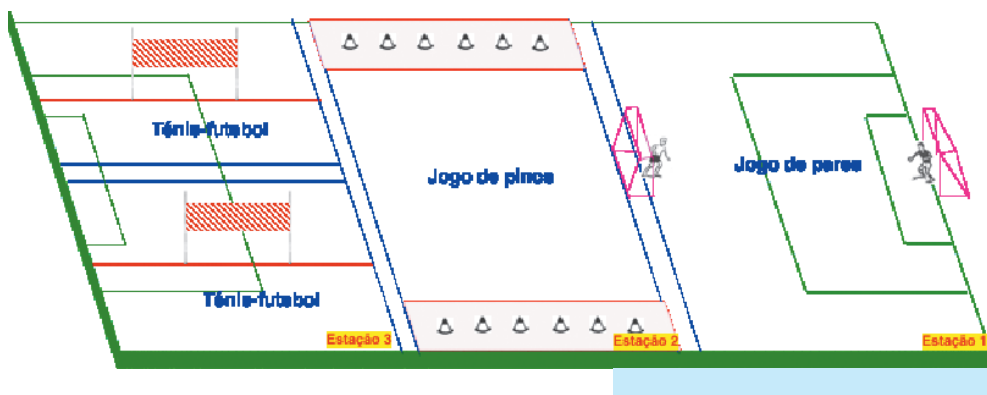
Trening obwodowy nr 30 (ćwiczenie treningowe nr 304). Obwód ten odbywa się na całej regulaminowej przestrzeni gry z udziałem grup składających się od 10 do 12 graczy.

Stacja 1. Gra w parach (5 przeciw 5)x2.

Stacja 2. Gra w zbijanie pachołków (sytuacja 3x3).

Stacja 3. Tenis nożny (turniej między czterema drużynami).

4. Każda stacja powinna trwać od 10 do 15 minut ($3 \times 15 = 45$ minut pracy) z dwuminutową przerwą na zmianę stacji i odpoczynek (łącznie 50 minut).



Rozdział 12

**METODY TRENINGOWE
LUDYCZNO-REKREACYJNE**

Podstawy
metod treningowych
ludyczno-rekreacyjnych

Temat 1. Ćwiczenia

Temat 3. Ćwiczenia

Temat 5. Ćwiczenia

Temat 8. Ćwiczenia

Podstawy metod treningowych ludyczno-rekreacyjnych

Ujęcie teoretyczne

W dłuższych lub krótszych okresach między zakończeniem a rozpoczęciem nowych zawodów obowiązkiem trenera jest właściwe i odpowiedzialne przygotowanie zawodników i drużyny. Nie ma tutaj miejsca na przyczyny bądź wątpliwości, które mogłyby rozpraszać uwagę lub wpłynąć na niezrozumienie celów związanych z wykonywaniem poszczególnych zadań rozwijanych za pomocą różnych metod treningowych. Pomimo ważności tego, co zostało powiedziane, w trakcie treningów jest również przestrzeń na wprowadzanie innych scenariuszy praktyki, dzięki którym rozwija się spontaniczność, zabawa, przyjemność, spójność w grupie itp. Scenariusze takie nadal mają konkretne cele, uzupełniające wobec innych metod treningowych. Odpowiadają szczególnym i chwilowym potrzebom drużyny i muszą posiadać ujęcie metodologiczno-pedagogiczne umożliwiające ich właściwe przygotowanie.

W rzeczywistości ludyczno-rekreacyjne metody treningowe u swoich podstaw mają logiczną i funkcjonalną strukturę, polegającą na stworzeniu modelowanego napięcia (w terminach energetycznym, emocjonalnym i społecznym) o charakterze indywidualnym lub grupowym w kontekstach najczęściej będących sytuacjami „z gry”, ale jednocześnie zabawy, rozrywki, przyjemności, pod warunkiem, że produktem końcowym takiej „zabawy” nie jest osiągnięty wynik (wygrana lub porażka), ale doświadczanie chwili. Czynności ludyczno-rekreacyjne stanowią istotną część dynamiki ludzkiej i charakteryzują się spontanicznością, funkcjonalnością, kreatywnością, a także w ujęciu integracji społecznej, doświadczeniem i całkowitym zaangażowaniem. W tym kontekście ludyczno-rekreacyjne metody treningowe stwarzają warunki, w których zawodnicy stykają się z losowością, przypadkowością, nieobliczalnością, możliwością stawienia czoła złożonym decyzjom/akcjom, które wydają się łatwe do wykonania. Ale u trenera rozwijają także konieczność wypracowania u zawodników aktywnej i autonomicznej postawy, rezygnując ze skupienia się na „wiedzy jak” i kontrolowania „znajomości wszystkiego”.

Podsumowując, dzięki stosowaniu omawianych metod treningowych zawodnicy indywidualnie bądź w drużynach złożonych z mniejszej liczby elementów wykonują dane czynności, z tym że są one typowe dla rzeczywistości gry w piłkę nożną. Charakteryzują się prostymi, łatwo przyswajalnymi zasadami i normami, które dostarczają rozrywki, zabawy, współzycia, uczuć, nietypowych doświadczeń. Równocześnie minimalizują napięcia istniejące przed i po zakończeniu zawodów, wzmacniając samoocenę (czytaj lepiej: znajomość siebie samego), spójność grupy w da-

nym czasie i przestrzeni. Stosowanie tych metod wpływa także na motywację i stymulację pozwalające na wykonywanie i rozwijanie innych zadań właściwych innym metodom treningowym, które uważane są za podstawowe podczas przygotowania drużyny do zawodów.

Nazwa

Ludyczno-rekreacyjne metody treningowe traktowane są jako specjalne środki ogólnorozwojowego przygotowania zawodników i drużyn. I jak wskazuje ich nazwa, skupiają się na działaniach i zadaniach indywidualnych i zbiorowych (w małych grupach) o charakterze ludycznym i rekreacyjnym ujętych, między innymi, w ramy zabawy i zdrowego współżycia w kontekście integracji i spójności drużyny, a także ich celem jest minimalizowanie napięć wewnętrznych i zewnętrznych związanych z sytuacjami przed i po zawodach.

Cele

Nie ma wątpliwości, że struktura logiczna i funkcjonalna ludyczno-rekreacyjnych metod treningach zawiera w sobie niewielkie bogactwo zadań o charakterze strategiczno-taktycznym, jeśli porównamy je z innymi metodami treningowymi w kontekście przygotowania drużyny w odniesieniu do wymogów rywalizacji. Prawdą jest również, że metody te przedstawiają szeroki wachlarz celów, kiedy są prawidłowo stosowane. Ich zakres koncepcyjny i operacyjny ustanawia obszerny zbiór celów o charakterze technicznym, rekreacyjnym, społecznym i psychologicznym, za pomocą których chcemy postawić zawodników w sytuacjach, które pozwalają na: (i) *kształtowanie* napięć o naturze psychologicznej; (ii) *aktywny odpoczynek* po wyczerpanym wysiłku; (iii) *dostarczanie* pozytywnych wrażeń; (iv) *wzmacnianie* założeń i ducha wspólnoty w drużynie; (v) *krzewienie* podstaw powagi i koleżeńskości między zawodnikami; i (vi) *umożliwienie* doskonalenia poszczególnych akcji motorycznych.

1. **Kształtowanie napięć o naturze psychologicznej.** Korzystanie z omawianych metod treningowych skupia się na kształtowaniu i kontrolowaniu napięć o naturze psychologicznej (emocje, zniechęcenie, niepokój, presja itp.). Napięcia te mogą mieć charakter zarówno wewnętrzny (tj. dotyczący samego zawodnika, relacji między zawodnikami, decyzji ekipy technicznej itp.), jak i zewnętrzny (tj. odnoszą się do wymagań stawianych w ramach zawodów sportowych, przed i po nich).

I tak, stosowanie ćwiczeń fizycznych wykonywane w warunkach zmniejszonego wymagania na różnych planach, decyzyjnym, motorycznym, fizycznym, energetycznym itp., a w szczególności związanym z wykonywaniem akcji w ramach strukturalnych różniących się od tych, które powstają podczas gry, przynosi pozytywne skutki dla kontrolowania i kształtowania napięć o naturze psychologicznej, zwykle występujących u zawodników przed i po zawodach sportowych. W rzeczywistości branie udziału w sytuacjach z „gry”, w których mniejsze są wymagania motoryczne i fizyczne, ma skutek uspakajający i tworzy warunki dla lepszej samooceny i wiary zawodników w własne umiejętności, a także dla lepszej spójności drużyny, która chce osiągnąć wspólny cel.

2. Aktywny odpoczynek po wyczerpanym wysiłku. Innym podstawowym celem podczas obmyślenia i stosowania ludyczno-rekreacyjnych metod treningowych jest stworzenie korzystnych warunków do aktywnego odpoczynku po wyczerpanym wysiłku. W tym sensie korzystanie z tych metod treningowych znajduje swoje uzasadnienie w stopniowym odzyskiwaniu parametrów fizjologicznych koniecznych do wykonania kolejnych ćwiczeń. Zatem w zależności od wskaźników zmęczenia zawodników wywołanego zaprogramowanymi i zastosowanymi metodami treningowymi, ich intensywnością, gęstością i częstotliwością, ludyczno-rekreacyjne metody treningowe stwarzają korzystne warunki dla aktywnego odpoczynku.

W ujęciu metodologicznym taki rodzaj odpoczynku jest stosowany w zależności od możliwego nadmiernego zmęczenia fizycznego, umysłowego lub motorycznego. Zatem korzystanie z tych ludyczno-rekreacyjnych środków w celu aktywnego odpoczynku charakteryzuje się wykonywaniem uzupełniających akcji motorycznych w trakcie przerwy między dwoma sąsiednimi ćwiczeniami celem przyspieszenia procesu odpoczyniania, pozwalając jednocześnie na podniesienie stopnia gotowości zawodników do wykonywania kolejnych zadań.

3. Dostarczanie pozytywnych wrażeń. Wprowadzanie i stosowanie omawianych metod treningowych sprzyja również stwarzaniu wyjątkowo pozytywnych warunków o charakterze umysłowym i motorycznym, które umożliwiają przeprowadzenie sesji treningowej. W szczególności, jeśli sesja ta ma w planie zadania w przeważającej mierze analityczne (czyli zwykle uważane za monotonne) lub jeśli czynnik poprawności poruszania się niektórych zawodników i drużyny w ogóle jest najważniejszy. W tego typu ćwiczeniach zauważalna jest także wysoka intensywność interwencji i przerywania ćwiczeń przez trenera celem poprawienia synchronizacji i funkcjonalności drużyny. Zatem korzystanie z ludyczno-rekreacyjnych metod treningowych przed rozpoczęciem najbardziej „wymagającej” części sesji lub w jej środku zminimalizuje ryzyko, że niektórzy zawodnicy łatwiej „wyłączą się” z sesji, często pociągając za sobą nawet najbardziej zainteresowanych i zaangażowanych kolegów.

Jak już wspomnieliśmy, w ujęciu teoretycznym stosowanie tych metod treningowych motywuje i stymuluje do rozwijania sesji treningowej z większym zaangażowaniem, zainteresowaniem, wolą itp. przez wszystkich zawodników. Jednakże należy podkreślić, że ten pozytywny poziom mentalny nie jest osiąganym jedynie za pomocą tych środków treningowych, ale również dzięki stosowaniu odpowiednio zaplanowanej strategii i środków na daną sesję. Ponadto trzeba dodać, że stosowanie tych ludyczno-rekreacyjnych środków treningowych w sposób systematyczny i bez ograniczeń czasowych może przynieść zupełnie przeciwne efekty od oczekiwanych. Oznacza to, że stosowanie ich we wspomnianym celu powinno być chwilowe i miejscowe, ponieważ rutynowa i banalna praktyka skutecznie zmniejsza ich wpływ w ramach przygotowania do treningu, a także na cały proces przygotowania do zawodów. Ważne jest również, by podkreślić, że pozytywny stan psychiczny zawodników jest związany w zasadzie z ich wolą, zaangażowaniem, przyjemnością itp. Ponadto te metody treningowe mogą i powinny być prowadzone w taki sposób, by sam zawodnik nie przekroczył stanu właściwego zniechęceniu i braku woli. Bez wątplenia jest to największe ograniczenie wszelkich metod treningowych, niezależnie od cech, jakie same zawierają.

4. Wzmacnianie założeń i ducha wspólnoty w drużynie. Z uwagi na niższy poziom wymagań z punktu widzenia energetycznego, mentalnego i motorycznego, z jakim wykonywane są

te metody treningowe, możliwe i łatwiejsze stają się wzajemne, społeczne i spokojne zbliżenie i integracja między zawodnikami drużyny. W ten sposób wzmacniane są bardziej lub mniej podobne scenariusze do tych, które mają miejsce na zawodach w pozytywnej i szczerzej atmosferze wewnątrz grupy roboczej. I jeśli są właściwie zaplanowane, ułożone i wdrożone mogą wzmocnić relacje osobowe i inne już istniejące w drużynie.

Mimo stosowania innych kontekstów sytuacyjnych niż te, które zwykle są realizowane podczas zawodów, sprzyjają one rozwojowi spontaniczności, kreatywności i umożliwiają stosowanie szerokiej bazy motorycznej, a niezbyt skomplikowane i pozornie łatwe zadania wykonywane są w pozytywnej i niespiętej atmosferze. W tym szczególnym przypadku należy zaznaczyć, że trener z jednej strony musi cały czas być skupiony na rozwijanych zadaniach, a z drugiej strony na reakcjach personalnych i interpersonalnych. Oznacza to, że stosowanie tych metod treningowych powinno mieć swój udział i wzmacniać relacje personalne między zawodnikami, a nie przeciwnie. Ponadto uważna obserwacja dokonywana przez trenera obiektywnie powinna mieć wpływ na minimalizowanie możliwości wystąpienia efektów przeciwnych do pozytywnych, zamierzonych przez te metody treningowe, ponieważ począwszy od tego momentu koszt ich realizacji będzie wyższy od przyniesionych korzyści. Jeśli taka sytuacja nastąpi, konieczne jest zakończenie takiej praktyki bądź też jej rozłożenie na różne sesje robocze.

5. Krzewienie podstaw powagi i koleżeńskości między zawodnikami. Równoległe do wzmacniania ducha wspólnoty drużyny te ludyczno-rekreacyjne metody treningowe stwarzają korzystne warunki, w których zawodnicy pokazują swoje umiejętności związane z byciem lojalnymi, odpowiedzialnymi, zaangażowanymi i koleżeńskimi między sobą. I tak należy również dodać, że w celu prawidłowego przygotowania zawodników i drużyn do zawodów, nawet w atmosferze zabawy i rozrywki, kiedy to wymagania w zakresie podejmowania edycji i akcji są niewielkie, wartości takie jak powaga i lojalność pomijane, a powinny być respektowane i wdrażane.

W ramach drużyny piłkarskiej być odpowiedzialnym, poważnym i koleżeńskim oznacza, że każdy zawodnik z entuzjazmem powinien wypełniać zadania, które zostały mu wyznaczone, konkretyzując wstępnie określone cele o charakterze indywidualnym i zbiorowym, w każdym momencie zachowując szacunek dla innych. Jest to pierwsza decydująca czynność prowadząca do sukcesu, ma charakter skalający, który buduje ducha i spójność drużyny.

6. Umożliwienie doskonalenia poszczególnych akcji motorycznych. Pomimo faktu, że te metody treningowe odnoszą się w głównej mierze do sytuacji o charakterze ludyczno-rekreacyjnym i mają niewielki stopień wymagań energetycznych, fizycznych i mentalnych, nadal stwarzają warunki sprzyjające doskonaleniu koordynacji i zręczności motorycznej. I tak, tworząc scenariusze sytuacyjne podczas treningów, które są inne od typowych i podstawowych zadań właściwych grze w piłkę nożną, sprzyjamy powstawaniu warunków o dużym stopniu zmienności w zakresie rozwiązań i reakcji motorycznych, które następują wskutek rozwoju sytuacji, na które zawodnicy są wystawieni.

I tak, nawet w warunkach poza kontekstem, czyli w większości tych sytuacji, jedną z zasadniczych wartości tych metod treningowych jest konieczność ciągłego przystosowywania się motorycznego i decyzyjnego do zmienności sytuacji będącej zasadniczą cechą tego typu metod. Zakładamy zatem, że wysoki stopień zmienności sytuacji razem z brakiem konieczności osiągnięcia pozytywnego wyniku podczas wykonywanych ćwiczeń daje zawodnikom możliwość

doświadczania innych form pracy z ciałem i pobudza do różnych rozwiązań motorycznych w podobnych sytuacjach.

Zasady

Obmyślanie ludyczno-rekreacyjnych metod treningowych nie jest trudnym zadaniem. W znacznym stopniu zależy od innowacyjności, kreatywności i pomysłowości trenera. Mimo tego szerokiego marginesu kreatywności i możliwości interwencji trenera, podczas konstruowania omawianych metod należy zachować trzy podstawowe zasady: (i) elementy *strukturalne* przy obmyślaniu; (ii) elementy *strategiczne* celem wyboru drużyn, grup i partnerów; i (iii) elementy *metodologiczne* przygotowujące do ich stosowania.

1. **Elementy strukturalne przy obmyślaniu.** Ludyczno-rekreacyjne metody treningowe są wymyślane z uwzględnieniem dwóch podstawowych elementów strukturalnych odnoszących się do ich funkcjonalności, a mianowicie: (i) *sama gra w piłkę nożną*; i (ii) *inne dyscypliny sportowe*.

(1) **Sama gra w piłkę nożną.** W tym zakresie tworzone są konteksty sytuacyjne wynikające z samej gry w piłkę nożną, ale są realizowane przy niższym poziomie wymagań o charakterze decyzyjnym, motorycznym i energetycznym. Przykładem takiej formy może być tak zwane: (i) *kółeczko*, w którym relacja między napastnikami a obrońcami jest co najmniej trzy na trzy, przy czym ilość dotknięć piłki jest zmniejszona celem przyspieszenia wykonania akcji z piłką lub celem zwiększenia możliwości dla zawodnika, który chce odzyskać piłkę; lub (ii) *gra w parach*, gdzie elementy należące do dwóch drużyn są zorganizowane w pary – układ taki jest podtrzymywany przez cały czas trwania ćwiczenia i zawodnik stara się strzelić gol i uniemożliwić atak na swoją bramkę, działając wspólnie z pozostałymi parami swojej drużyny.

(2) **Inne dyscypliny sportowe.** Konstruowanie tych metod treningowych może opierać się również na innych popularnych dyscyplinach sportowych indywidualnych lub grupowych. Wyciągamy z nich podstawowe elementy strukturalne i przystosowujemy je do zasad gry w piłkę nożną. Takimi przykładami mogą być: *siatkówka*, *piłka ręczna*, *koszykówka*, *tenis*, *squash* itp. I tak na przykład mamy *nożną siatkówkę*, *tenis nożny*, *squash nożny*, w których zachowane są podstawowe zasady tych dyscyplin i kontakt z piłką może mieć cała powierzchnia ciała z wyłączeniem dłoni i rąk, podobnie jak w piłce nożnej.

2. **Elementy strategiczne przy wyborze drużyn i partnerów.** Razem z elementami strukturalnymi wykorzystywanymi do opracowania tych metod treningowych, a także obowiązującymi w nich regułami należy zwrócić uwagę i ustalić zasady tworzenia poszczególnych drużyn lub grup zawodników. Zatem w terminach operacyjnych strategia wyboru może mieć charakter losowy, według zasad lub dowolny.

W pierwszym przypadku, czyli *losowym*, rozpoczyna się od wstępnej gry rekreacyjnej celem wybrania drużyn. I tak w sposób losowy dobiera się zawodników do drużyn koniecznych do przeprowadzenia ćwiczenia. W drugim przypadku, czyli według *zasad*, to trener decyduje w zależności od predyspozycji osobowych, kto będzie znajdował się w danej drużynie. W tym kontekście trener powinien tworzyć drużyny wyrównane z punktu widzenia rywalizacji i relacji

społecznych. Równocześnie ma możliwość sprawdzenia reakcji zawodników podczas współpracy i rywalizacji z innymi zawodnikami w tej samej lub przeciwnej drużynie. Na przykład umieszczając w tej samej drużynie bądź w drużynach przeciwnych zawodników będących przyjaciółmi lub prowadzącymi pozytywną bądź negatywną rywalizację. W trzecim przypadku tworzenie drużyn jest przeprowadzane za pomocą wyznaczenia kapitanów, którzy sekwencyjnie wybierają swoich partnerów. W tym kontekście między wybierającymi a wybieranymi zauważyć możemy wybory wynikające z przyjaźni, ale też z umiejętności.

Niezależnie od wybranej strategii, do utworzenia drużyn lub grupy graczy trener, jeśli jest uważny, może sprawdzić następujące aspekty: (i) pozytywne lub negatywne relacje społeczne występujące między zawodnikami podczas współpracy lub rywalizacji; (ii) rywalizację między zawodnikami, która wzmacnia lub osłabia czynniki spójności drużyny; (iii) osobowość każdego zawodnika w kontekście większej wolności ekspresji i uczestnictwa; i (iv) wolę każdego zawodnika w zakresie odpowiedzialności, motywacji i zaangażowania.

(1) **Relacje społeczne między zawodnikami.** Poszczególne strategie wyboru drużyny lub grupy zawodników, szczególnie zaś ta, w której pozostawia się wybór samym zawodnikom, dają możliwość przeprowadzenia analizy najsilniejszych relacji interpersonalnych, które z kolei wzmacniają lub nie tworzenie mniejszych grup o charakterze interwencyjnym wewnątrz samej drużyny. Mogą być one pozytywnym bądź negatywnym sygnałem dla spójności drużyny.

Jednakże poza widocznymi relacjami społecznymi, dzięki tej strategii wyboru drużyn lub partnerów poznajemy również zdolności personalne i piłkarskie zawodników w relacji do swoich kolegów. W rzeczywistości niektórzy zawodnicy, chociaż nie uczestniczą w określonym i ograniczonym kręgu społecznym, są uznawani za swoje zdolności do rozwiązywania sytuacji i czynnego uczestniczenia w ramach wspólnego projektu.

(2) **Rywalizacja między zawodnikami.** Scenariusze oferowane przez te metody treningowe, jeśli prowadzone są w sposób uważny, pozwalają na pokazanie pozytywnej lub negatywnej rywalizacji istniejącej między zawodnikami lub grupą zawodników na fonie drużyny. Istniejąca rywalizacja, jeśli zostanie w odpowiedni sposób ukształtowana i ukierunkowana wzmacnia czynniki sprzyjające spójności drużyny pod warunkiem, że ta spójność ma wpływ na lepszą lub nie jakość gry zawodników podczas zawodów. Spójność drużyny jest procesem, który należy kształtować i wymaga on zharmonizowania indywidualnych skłonności i intencji, połączenia ich w atmosferze emocjonalnej, oczywiście, w ramach idei, wartości i celów wspólnych dla wszystkich jej członków.

Z chwilą wpisywania (zobowiązania) każdego członka drużyny na nowy sezon sportowy naturalne jest, że obserwujemy egzaltację wartości klubu, koleżeńskości, szacunku dla innych, ważności dobra wspólnego nad własnym itp. Jednak mimo takiej egzaltacji w zależności od istniejących warunków i niesprzyjających okoliczności, bardzo szybko staje się ona jedynie pustym słowem. W tym kontekście w trakcie sezonu sportowego i odnoszonych zwycięstw możemy zaobserwować zjawisko zanikania zobowiązań i powstawania nowych, które w zależności od mniej lub bardziej korzystnych warunków, są realizowane zgodnie z jednostkowym interesem każdego uczestnika lub grupy uczestników, przy pełnym zapomnieniu o wspólnym interesie drużyny.

(3) **Osobowość każdego zawodnika.** Jako że omawiane metody treningowe w swojej strukturze obejmują wymiar ludyczny i rekreacyjny, stwarzane są warunki sprzyjające do obserwacji „na miejscu” różnych oblicz osobowości poszczególnych zawodników. Naturalnie takie obserwacje są możliwe podczas stosowania każdej innej metody treningowej. Jednak te metody ludyczno-rekreacyjne jako że prowadzone są według innej logiki niż pozostałe środki treningowe, ujawniają pewne cechy zawodników: największych indywidualistów i egoistów, najbardziej odpowiedzialnych i działających na rzecz wspólnego dobra, najbardziej zainteresowanych i zmotywowanych, tych zaangażowanych czynnie i głęboko, tych, którzy nie lubią przegrywać i tych, którzy nie są zainteresowani końcowym wynikiem, legalistów i tych, którzy w każdej chwili szukają okazji do osiągnięcia zysków z zaistniałych sytuacji itp.

W rzeczywistości każdy zawodnik indywidualnie przeżywa każdą chwilę, przyjmując zachowania, które podlegają wielu parametrom wybranym przez zawodnika jako te najważniejsze. Zatem działa on i podejmuje kolejne decyzje indywidualnie w zgodzie z powiązаныmi czynnikami (osobowość społeczna – zgoda z innymi zawodnikami, dyspozycyjność i integracja). Element ten nie jest niczym innym, jak tylko codziennym kształtowaniem się procesu społecznego, którego celem jest uformowanie takiej konstrukcji, z lepszymi i gorszymi momentami, która będzie w stanie stawić czoła presji społecznej i czasu. Istnieje ona dzięki wymianie doświadczeń między zawodnikiem a grupą, motywując jej wzmocnienie poprzez wchodzenie w relacje z innymi.

(4) **Wola każdego zawodnika.** Logika operacyjna tych metod treningowych stwarza sprzyjające warunki do zbijania z tropu zawodników, którzy zawsze są aktywnie i głęboko zaangażowani przez tych, którzy nigdy nie są przygotowani do mentalnego i fizycznego zaangażowania podczas stosowania żadnej z metod treningowych. Codzienne doświadczenia z jakiegokolwiek procesu przygotowania zawodników i drużyn pokazują, że istnieją zawodnicy, u których występuje wysoki stopień zaangażowania i woli podczas wykonywania zadań wynikających z ćwiczeń treningowych, ale są też inni, którzy występują przeciw tym podstawowym założeniom i to przez nich zmienia się proces treningowy bez z względu na jakość ćwiczeń w nim zawartych. Podczas rozwijania tych metod treningowych należy jasno rozróżnić między zawodnikami, którzy nie lubią takich środków treningowych i tymi, którzy nie czerpią przyjemności i radości z trenowania w ogóle. Należy analizować zawodników według modelu społecznego, który jest w głównej mierze oparty o dojrzałość ludzką. Zagadnienie to ma u swoich podstaw założenie, że „dojrzały zawodnik jest z pewnością lepszym zawodnikiem” zarówno dla procesu kształcenia, jak i na poziomie zawodowym.

Oczywiste jest dla nas, że nie są to jedyne czynniki związane ze sportową wydajnością zawodników, ale powinny budzić one zainteresowanie trenera. Oczywisty jest bowiem również fakt, że to, co jest mniej „widoczne” w niezauważalny sposób wpływa na cały proces kształcenia, który powinien być całościowy i mieć charakter ciągły. U podstaw powinno istnieć przekonanie, że wszyscy zawodnicy mają takie same szanse. Jednakże aspekt ten nie oznacza, że niezależnie od zaangażowania i ujawnionych umiejętności przez każdego zawodnika, podczas procesu treningowego i podczas zawodów wszyscy muszą być traktowani jednako. I tak, w miarę rozwoju wspólnego życia drużyny i w obliczu różnych hipotez, warunków i kolei losu, jakie ze sobą takie życie niesie, niektórzy będą zasługiwali na większe uznanie u trenera niż inni.

3. **Elementy metodologiczne przygotowujące do ich zastosowania.** Elementy metodologiczne konieczne do organizowania ludyczno-rekreacyjnych metod treningowych są następujące: (i) niewielka ilość zawodników tworzących grupy; (ii) treningi odbywające się na niewielkiej przestrzeni; (iii) relatywnie krótki czas (czytaj: czas trwania) ćwiczenia; i (iv) wstępne przygotowanie do przeprowadzenia ćwiczeń.

(1) **Niewielka ilość zawodników.** Większość ludyczno-rekreacyjnych środków treningowych wymaga niewielkiej ilości zawodników tworzących grupy (od trzech do ośmiu zawodników). W ten sposób możliwe jest zwiększenie wskaźnika aktywności, który w założeniu ma być osiągnięty w krótkim czasie i w sytuacjach, w których poszczególne grupy „grają” ze sobą.

(2) **Treningi odbywające się na niewielkiej przestrzeni.** Przy zachowaniu niewielkiej przestrzeni na ćwiczenia, zawodnicy w sposób ciągły są związani z wykonywaniem zadań właściwych danemu ćwiczeniu, zarówno w trakcie czasu przeznaczanego na ćwiczenie, jak i podczas przerw. Daje to trenerowi możliwość lepszej obserwacji i kontroli praktyki / odpoczynku podczas tych metod treningowych. I może zatem w sposób bardziej obiektywny i świadomy podejmować interwencje w kwestiach regulaminowych, decyzyjnych i technicznych mających miejsce podczas działań podejmowanych przez zawodników.

(3) **Krótki czas na ćwiczenie.** Należy zaplanować właściwy czas (czytaj: czas trwania) na każde ćwiczenie, czyli chodzi o to, żeby nie był on zbyt długi w porównaniu z czasem całkowitym przewidzianym na sesję treningową, nawet jeśli korzysta się z nich w celu aktywnego odpoczynku. I tak należy zwrócić uwagę na fakt, że metody te nie odtwarzają ani w warstwie strukturalnej, ani funkcjonalnej, warunków właściwych wewnętrznej logice gry i mają tendencję do wywoływania u zawodników większego wydatku energetycznego i nerwowego.

(4) **Wstępne przygotowanie do przeprowadzania ćwiczeń.** Stosowanie tych metod treningowych z uwagi na fakt, że mają one charakter ludyczno-rekreacyjny, nie zwalnia ze stosowania reguł metodologicznych rządzących innymi metodami treningowymi. W tym przypadku należy również przeprowadzić wstępną rozgrzewkę w zależności od wysiłku, który będzie podjęty. W takich okolicznościach, jako że chodzi o ludyczno-rekreacyjne metody, istnieje skłonność do myślenia, że nie jest konieczne stosowanie innych środków ogólnorozwojowych przygotowujących zawodników do tego rodzaju wysiłku. Realizacja ćwiczeń ludyczno-rekreacyjnych nie oznacza, że jakkolwiek stopień przygotowania zawodników jest wystarczający do ich przeprowadzenia.

Nie należy zapominać, że bardzo wiele mniejszych lub większych urazów następuje w wyniku braku przygotowania zawodników do wykonywania jakiegokolwiek wysiłku, bez względu na to, czy ma on charakter podstawowy, czy uzupełniający. Zatem fakt, że mamy tutaj do czynienia z metodami ludyczno-rekreacyjnymi nie oznacza, że nie może dojść do urazów. Przeciwnie, w luźniejszej i mniej formalnej atmosferze istnieją większe możliwości odniesienia urazów o różnym stopniu.

Ograniczenia

Liczne kwestie, o których już wspomnieliśmy, odnoszące się do celów i skutków omawianych metod treningowych mogą przynieść pozytywne wyniki, jeśli są właściwie obmyślane i realizowane, z uwzględnieniem ich ograniczeń, które można opisać w następujących aspektach: (i) zbanalizowanie skutków; (ii) nieprawidłowe kształtowanie czasu i intensywności praktyki; (iii) brak zrozumienia w odniesieniu do ich rzeczywistych celów; i (iv) ujawnienie negatywnej rywalizacji.

1. **Zbanalizowanie skutków.** Realizacja tych metod treningowych pokazuje zaangażowanie na różnych poziomach zasobów o charakterze informacyjnym, energetycznym i emocjonalnym. W rzeczywistości fakt, że metody te są ujmowane jako rekreacyjne nie oznacza, że do realizacji nie mobilizują one tych zasobów podobnie, jak inne metody treningowe, bardziej lub mniej ważne i dominujące, i powodują stany zmęczenia. Zatem nie istnieją metody treningowe, wykonywanie których nie przynosiłoby skutków zupełnie nieszkodliwych. Ponadto należy zwrócić uwagę na możliwości, które niosą ze sobą w odniesieniu do:

- (i) Pozytywne i negatywne zmiany dotyczące doskonalenia podejmowania decyzji/akcji motorycznych podczas rozwiązywania sytuacji „z gry” właściwych tym metodom (np.: odbiór, główka, podania, ochrona piłki itp.).
- (ii) Możliwych urazów mięśniowych i stawowych, które mogą być odniesione podczas wykonywania tych środków treningowych; niektóre z nich są spowodowane faktem realizowania nietypowych czynności i zabaw motorycznych, których chęć wykonania może negatywnie wpłynąć na umiejętność ich realizacji.
- (iii) Możliwego nadmiernego wydatku energetycznego, który może wystawiać na szwank rzeczywiste cele zaplanowane dla tych środków, czyli na przykład, aktywny odpoczynek zawodników po bardziej intensywnych ćwiczeniach lub stosowanie ich jako przynoszących skutek uspokajający przed zawodami.
- (iv) Przygotowania zawodników do większego stopnia wymagań lub jako ćwiczenie przygotowawcze przed oficjalnymi zawodami na 24 godziny przed nimi podczas sesji treningowej (zasadnicza część).

2. **Nieprawidłowe kształtowanie czasu i intensywności praktyki.** Podobnie, jak wszystkie inne metody treningowe, te ludyczno-rekreacyjne muszą być zaplanowane i wykonywane w sposób oszczędny. Zatem ich długie i intensywne stosowanie w odniesieniu do sesji treningowej przynosi negatywne skutki z dwóch podstawowych powodów:

- (i) Stwarza warunki zwiększonego wydatku energetycznego, nerwowego i emocjonalnego związanego ze zwiększoną predyspozycją zawodników do ich wykonywania. I tak, nie można pominąć możliwości, że w niektórych sytuacjach po upływie 24 godzin zawodnicy będą odczuwali jeszcze jakieś zmęczenie wynikające ze stosowania tych metod treningowych. Szczególnie w tych grupach mięśniowych, które zwykle nie są jakoś specjalnie ćwiczony podczas najczęściej stosowanych treningów przygotowujących drużynę do zawodów.
- (ii) Skutki o charakterze strategiczno-taktycznym właściwe tym metodom treningowym nie mają takiego bogactwa programowego, jak środki specjalnego przygotowania. W tym sensie nie jest możliwe rozwijanie podstawowych założeń zorientowanych na doskonalenie i najlep-

sze przygotowanie zawodników i drużyny, nie odpowiadają zatem na wymagania stawiane przez zawody sportowe.

3. **Brak zrozumienia ich rzeczywistych celów.** Pomimo radości, lekkiej formy i zaangażowania, które zwykle jest okazywane przez zawodników, podczas wykonywania tych metod treningowych nie można kpić, zwodzić ani zmylać trenera co do niewielkiego bogactwa ich zawartości w odniesieniu do kwestii strategiczno-taktycznych. Wychodząc od tego, należy podkreślić, że są one realizowane w atmosferze współzycia, serdeczności, spontaniczności itp. w odniesieniu do ich zawartości jeśli chodzi o logikę gry w piłkę nożną lub modelu gry przyjętego przez drużynę. Podsumowując, ludyczno-rekreacyjne metody treningowe są specjalnymi środkami o charakterze ogólnorozwojowym, które pomagają trenerowi i zawodnikom w zminimalizowaniu napięć emocjonalnych, w aktywnym odzyskiwaniu sił po intensywnym wysiłku i w wyrównaniu niektórych braków o charakterze w przeważającej mierze technicznym. W tym sensie te środki muszą być rozpatrywane z punktu widzenia ich celów i skutków. Chcemy przez to powiedzieć, że zniekształcenie tych podstawowych celów podczas stosowania i rozwijania tych metod może się przejawiać w nadmiernej powadze, z jaką są traktowane, konfliktowości, rywalizacji i współzawodnictwu, co powinno powodować ich natychmiastowe zakończenie, nawet jeśli czas na nie przewidziany jeszcze się nie skończył. I tak, podobnie jak istnieją zalety stosowania tych metod treningowych, podczas ich praktyki występują okoliczności i sytuacje powodujące, że traci się właściwe cele, do których były przewidziane. Wówczas mamy do czynienia z całym zbiorem wad, wyjątkowo negatywnych dla ustanawiania pozytywnych stanów umysłowych, kształtowania napięcia psychologicznego, wzmacniania ducha i spójności drużyny.

4. **Ujawnianie negatywnej rywalizacji.** Fakt, że te metody treningowe są realizowane w atmosferze mniejszej presji i wymagań podczas wypełniania zadań, nie może stwarzać warunków sprzyjających ujawnianiu negatywnej realizacji, która potencjalnie i prawdopodobnie istnieje w drużynie. Zatem ważne jest, by pamiętać, że jednym z podstawowych celów tych ćwiczeń treningowych jest wzmocnienie ducha wspólnoty drużyny.

Zatem jeśli zaobserwujemy ujawnianie negatywnej rywalizacji, powinniśmy zastosować strategie, w których trener musi dać odczuć, że on jest tu liderem zamiast pozwolić na dowolne rozwijanie się tych metod treningowych. Strategie te mogą polegać na zmianach wprowadzanych w drużynie, na ustaleniu przepisów nieco bardziej restrykcyjnych, stworzenie poważniejszej atmosfery z większym szacunkiem wobec siebie i większą dyscypliną itp. W innym wypadku nie ma sensu kontynuowanie praktyki tych metod, ponieważ nieuniknienie zagraża dobrym relacjom, które mogłyby istnieć w drużynie.

Punkty

Przeanalizujemy punkty, które należy ująć podczas planowania i wykonywania ludyczno-rekreacyjnych metod treningowych w zależności od sesji i mikrocyklu treningowego.

1. **Sesja treningowa.** W zależności od celów, które chcemy osiągnąć za pomocą stosowania tych metod treningowych, są one planowane na różne części sesji roboczej. W tym sensie skupimy

się na kilku sytuacjach: (i) część przygotowawcza; (ii) część zasadnicza; (iii) część końcowa; i (iv) sesje treningowe przed zawodami.

1. **Część przygotowawcza do sesji treningowej.** W tym kontekście chcemy skupić się na pozytywnym stanie umysłowym przygotowującym do realizacji sesji roboczej, wzmocnieniu założeń i ducha spójności w drużynie, a także przygotowaniu drużyny do zasadniczej części sesji. W ten sposób osiągamy zwiększenie aktywności poszczególnych układów w zakresie poznawczym, organicznym, neuromięśniowym i psychologicznym, przygotowującym organizm zawodnika do kolejnej części treningu, czyli do zasadniczej części sesji.

2. **Zasadnicza część sesji treningowej.** Jeśli stosowanie ludyczno-rekreacyjnych metod treningowych ma na celu aktywne odzyskanie sił po intensywnym wysiłku, będą one wykonywane podczas sesji treningowej, między sesjami treningowymi (w tym samym dniu lub w dniach kolejnych) lub podczas rozwijania tygodniowego programu treningowego (mikrocykl). Jednakże należy podkreślić, że nie wszystkie ćwiczenia tego typu skupiają się na realizacji tego celu, z uwagi na fakt, że większość z nich stwarza warunki, w których zawodnicy angażują się intensywnie w ich wykonanie. Zatem by spełnić ten cel, należy przeprowadzać ćwiczenia, które nie będą narażały zawodników na zwiększone zaangażowanie fizyczne, energetyczne i umysłowe, co przynieść może skutki przeciwne do tych, jakie chcemy osiągnąć dzięki aktywnemu odpoczynkowi.

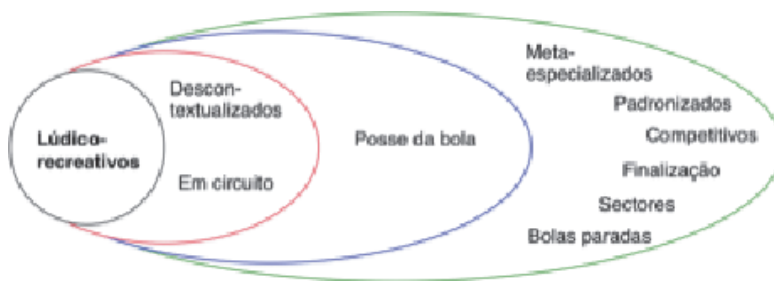
3. **Kończąca część sesji treningowej.** Po pomyślnym i zaangażowanym wykonaniu podstawowych zadań, które są rozwijane podczas zasadniczej części sesji roboczej, można wykorzystywać zabawę i rozrywkę celem zmniejszenia powstałego napięcia emocjonalnego. Jednakże należy podkreślić, że te środki muszą być realizowane przy wykorzystaniu niewielkiego wydatku energetycznego i nerwowego przez zawodników.

4. **Sesja treningowa przed zawodami.** Mówimy to w zasadzie o sesjach przeprowadzanych w tym samym dniu, co zawody. W takich przypadkach podczas dużej części sesji treningowej wykorzystywane są omawiane metody w krótkim czasie i przy niedużej intensywności celem pobudzenia ciała i umysłu zawodników i przygotowania do wysiłku, który będą musieli podjąć. W ten sposób skupiamy się na odnalezieniu tych wrażeń, które pochodzą z wykonywania akcji właściwych grze.

2. **Mikrocykl treningowy.** Mając na uwadze pozytywne skutki tych metod treningowych podczas kształtowania i kontrolowania napięć o charakterze emocjonalnym, które mogą wynikać z atmosfery i wymagań stawianych przez zawody sportowe, nie dziwi, że te środki treningowe są planowane i programowane dla wcześniejszych sesji roboczych (szczególnie) i następujących po oficjalnych rozgrywkach. Korzystanie z nich poza tym szczególnym kontekstem może być związane jedynie z faktem przeprowadzania podwójnej sesji treningowej, podczas której zwiększone jest ewentualne występowanie zmęczenia u zawodników bądź między intensywnymi metodami treningowymi realizowanymi w trakcie tej samej sesji celem dostarczenia aktywnego odpoczynku, co dotyczy obu przypadków.

Interakcja

Ludyczno-rekreacyjne metody treningowe są tworzone na basie sytuacji z gry, które jednak znacznie różnią się od zachowań wymaganych podczas zawodów. Mimo to zachowują relacje z niektórymi metodami, jak na przykład, z metodami ćwiczeń poza kontekstem i metodami treningu obwodowego. W pierwszym przypadku stwarzane są warunki sprzyjające doskonaleniu wzorców typowych dla gry w piłkę nożną. Ale również stwarzane są warunki, w których zawodnicy mogą doświadczać różnych form wykonywania tej samej akcji w kontekstach sytuacyjnych, w których konieczne jest przystosowanie i dostosowywanie motoryczne (np. tenis nożny, squash nożny itp.). W drugim przypadku możliwe jest organizowanie obwodów zawierających stacje ludyczno-rekreacyjne między zadaniami o zwiększonym stopniu wymagania, a także organizowanie obwodu obejmującego jedynie ćwiczenia o takim charakterze. Na drugim poziomie interakcji możemy zauważyć metody, których celem jest utrzymanie piłki w posiadaniu reprezentowane przez różne formy, np. kółeczko. W szerszym wymiarze możemy zaobserwować mniejszy stopień relacji ze specyficznymi ćwiczeniami przygotowawczymi, jakimi są na przykład: meta specjalistyczne metody treningowe, strefy gry drużyny, wykończenie akcji, zatrzymanie piłki i zawody.



Organizacja

Istnieje wiele środków, którymi można wypełnić warunki ustalone do osiągnięcia celów, zasad i skutków ludyczno-rekreacyjnych metod treningowych. Z uwagi na ten fakt nie jest łatwo ustanowić logiczną i spójną systematyzację tych środków. Zatem opiszemy te, które są najczęściej stosowane, a jednocześnie najbardziej doceniane.

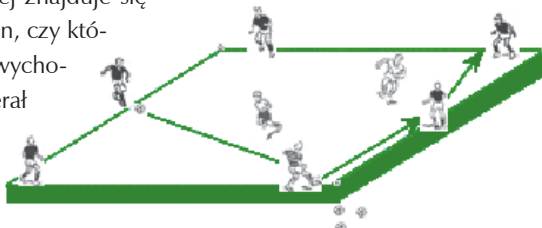
1. Kółko (ćwiczenie treningowe nr 305)

Organizowane są w kwadratach o krawędzi od 10 do 12 metrów, w których sześciu zawodników stara się utrzymać piłkę w posiadaniu przeciwko akcji defensywnej podejmowanej przez dwóch graczy. Podstawowe zasady tego ćwiczenia opierają się na poniższych aspektach:

- A. Jak najmniejsza ilość dotknięć piłki pomiędzy zawodnikami, którzy się poruszają w kółku.
- B. Piłka musi się znajdować w wytyczonych granicach gry, z wyjątkiem sytuacji, kiedy zawodnicy odbijają piłkę głową, podczas których można dotknąć piłkę poza polem pod warunkiem, że nie dotknie ziemi.
- C. Zawodnicy będący w posiadaniu piłki mogą zmieniać pozycję przeprowadzając interwencje na piłkę na jakimkolwiek polu gry.
- D. Dwaj zawodnicy, którzy znajdują się w środku koła, by mogli z niego wyjść wystarczy, że dotkną piłki, dlatego też napierają na swoich kolegów, by piłka wyszła z pola gry lub by zawodnicy dotknęli jej więcej razy niż zezwolono.
- E. Jeśli złamane zostaną ustalone zasady, zawodnik, który to zrobił zamienia się z jednym z zawodników, którzy są w środku.

Dla tej zamiany można również ustalić pewne zasady:

- (1) wychodzi zawodnik, który najdłużej znajduje się w środku niezależnie od tego, czy to on, czy któryś z jego kolegów popełnił błąd;
- (2) wychodzi zawodnik, który skutecznie napierał lub odzyskał piłkę;
- (3) wychodzą obaj zawodnicy, zamieniając się z kolegą, który złamał zasady i z zawodnikiem, który podał mu piłkę.



2. Sytuacje indywidualne związane z posiadaniem piłki (ćwiczenie treningowe nr 306)

Ćwiczenia te są realizowane na zmniejszonej przestrzeni (np. 20, 25 lub 30 metrów), na której znajdują się wszyscy zawodnicy z drużyny, każdy z nich ma piłkę. Celem tego ćwiczenia jest, by wszyscy zawodnicy poruszali się z piłką, unikając ze sobą kontaktu. Należy zaznaczyć, by to ćwiczenie było wykonywane w dość szybkim tempie. By zwiększyć współzawodnictwo, w ćwiczenia zawodnicy oprócz tego, że chronią swoją piłkę, mogą wykopywać piłkę innych zawodników poza przestrzeń gry.

Wariant 1. Zawodnicy muszą utrzymywać piłkę w posiadaniu, nie pozwalając jej na kontakt z ziemią. Celem ćwiczenia jest kontrola nad piłką, kiedy znajduje się ona w powietrzu. W późniejszej fazie zawodnicy mogą również walczyć o piłkę swoich kolegów i kierować ją poza przestrzeń gry.

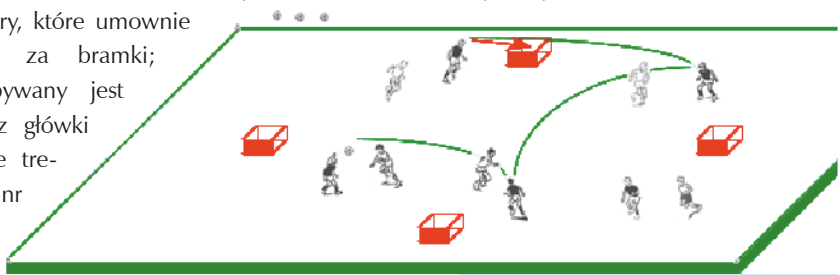
Wariant 2. W tym wariantcie tylko połowa zawodników ma piłkę w posiadaniu, podczas gdy reszta zawodników stara się ją odzyskać i utrzymać przeciwko akcjom podejmowanym przez innych zawodników. W późniejszej fazie, by wzmocnić określone akcje defensywne i zwiększyć poziom współzawodnictwa w ćwiczeniu, można uwarunkować odzyskanie piłki od wykonania akcji wślizgu.



3. Gry z piłką w rękach (ćwiczenie treningowe nr 307)

W tych grach ustanawiane są dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników (jeśli jest nieparzysta liczba zawodników, jeden z nich może grać w dwóch drużynach) i respektowane podstawowe zasady gry w koszykówkę lub w piłkę ręczną. W tym sensie możemy ustanowić następujące przepisy:

- A. Zawodnik będący w posiadaniu piłki nie może być łapany ani popychany.
- B. Zawodnik będący w posiadaniu piłki nie może wykonać więcej niż trzy kroki zanim odda ją do gry.
- C. Do kontaktu fizycznego może dochodzić jedynie przy walce o piłkę, kiedy nie jest jasno określone, do której drużyny należy.
- D. Można ustalić, że jeśli piłka spada na ziemię bez bezpośredniej interwencji przeciwnika, drużyna będąca w posiadaniu piłki natychmiast ją traci.
- E. Ćwiczenia te zwykle są zorganizowane z dwoma regulaminowymi bramkami, przy czym uznawane są jedynie te gole, które zostały strzelone główką.
- F. By zmienić tę grę w aktywniejszą i by uniknąć sytuacji, że niektórzy zawodnicy zatrzymują się w pobliżu bramki przeciwnika, można ustalić, że gol zostanie uznany dopiero wówczas, gdy wszyscy zawodnicy z drużyny znajdują się na połowie przeciwnika lub podwójnie liczy się gol, jeśli przeciwnik znajduje się poza swoją połową.
- G. W takich ćwiczeniach możemy również ustawić cztery skrzynki umieszczone na bokach obszaru gry, które umownie uznajemy za bramki; gol zdobywany jest również z główki (ćwiczenie treningowe nr 308).



4. Gra w parach (ćwiczenie treningowe nr 309)

W tych ćwiczeniach ustanawiane są dwie drużyny o takiej samej liczbie zawodników, którzy rozwijają akcje na przestrzeni gry o wymiarach dostosowanych do liczby graczy, przy wykorzystaniu dwóch regulaminowych bramek. Podstawowe zasady są następujące:

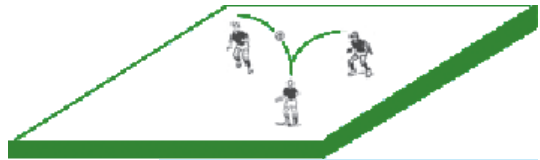
- A. Zawodnicy z każdej drużyny łączą się w pary i obejmują ramionami tak, by byli połączeni podczas każdej sytuacji w grze, czy to z piłką, czy bez niej. Oznacza to, że nawet w sytuacjach, gdy znajdują się daleko od piłki nie mogą się do niej zbliżyć w inaczej niż w takiej parze.
- B. Gra toczy się w taki sposób, jak normalna. Kwestią zasadniczą tego typu ćwiczeń jest, by każda para podejmowała takie same rozwiązania taktyczne przy interwencji na piłkę lub w jakiegokolwiek innej sytuacji z gry.
- C. Można ograniczyć liczbę dotknięć piłki na interwencji przez każdą parę.
- D. Zawodnicy mogą dotykać piłkę między sobą lub z kolegami (parami) ze swojej drużyny.
- E. Celem gry jest strzelanie goli do bramki przeciwnika i uniemożliwienie strzelenia gola do naszej bramki.



5. Gry twarzą w twarz w przeważającej mierze techniczne (ćwiczenie treningowe nr 310)

Ćwiczenia te są organizowane w grupach złożonych z dwóch lub trzech zawodników, znajdujących się jeden blisko drugiego (od trzech do pięciu metrów). Można ustanowić nieograniczoną liczbę sytuacji technicznych, w których najważniejszym zadaniem jest niedopuszczenie, by piłka spadła na ziemię.

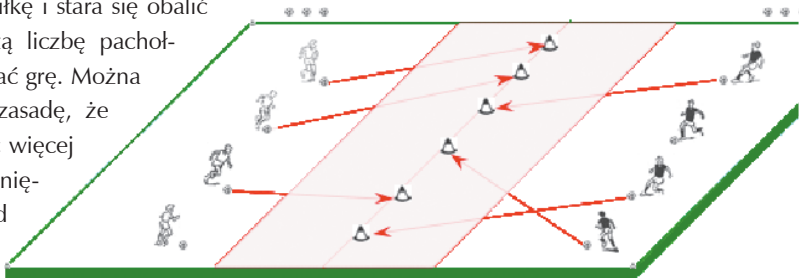
- A. Ograniczyć liczbę dotknięć piłki przed oddaniem jej koledze, rozpoczynając na przykład od trzech, potem dwóch i dochodząc do jednego.
- B. Do kontaktu z piłką wykorzystywać różne części ciała podczas odbierania i podawania (np. przyjmować na udo, a podawać nogą).
- C. Używać tylko jednej części ciała do odbierania i podawania piłki (np. używając głowy, wykonać dwa lub trzy dotknięcia).
- D. Używać na zmianę kończyny prawej i lewej.
- E. Stwarzać warunki współzawodnicstwa w grupie (któremu z zawodników najczęściej upada piłka) i między grupami (której grupie najczęściej upada piłka).



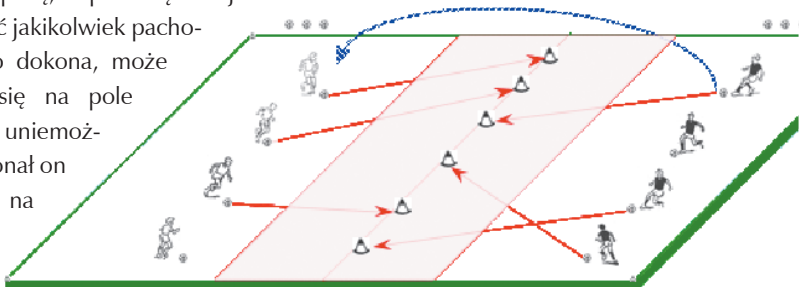
6. Gra z pachołkami

Wychodząc od sytuacji 5x5, 6x6, 7x7, 8x8 i 9x9, celem tych ćwiczeń jest, by jedna drużyna starała się obalić pachołki drużyny przeciwnej.

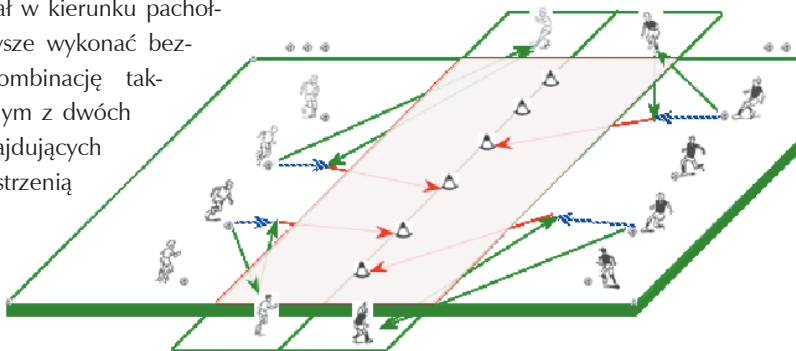
Wariant 1 (ćwiczenie treningowe nr 311). Ustanawiane są dwie drużyny, w których każdy zawodnik ma piłkę i stara się obalić jak największą liczbę pachołków, by wygrać grę. Można wprowadzić zasadę, że nie może być więcej niż dwa dotknięcia piłki przed wykonaniem strzału.



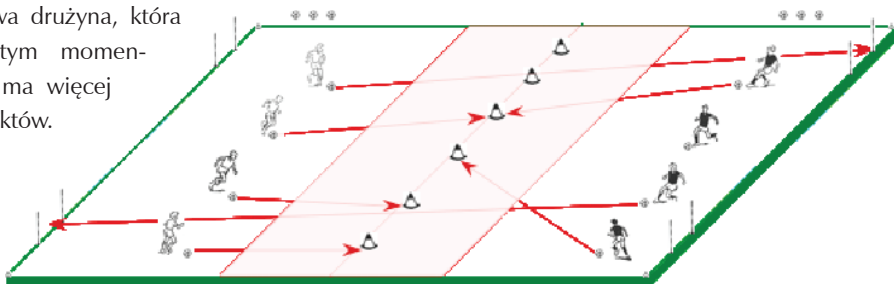
Wariant 2 (ćwiczenie treningowe nr 312). Ustanawiane są dwie drużyny, w których każdy zawodnik ma piłkę, za pomocą której stara się obalić jakikolwiek pachołek. Jeśli tego dokona, może przemieścić się na pole przeciwnika i uniemożliwić, by wykonał on strzał mający na celu obalenie pachołka.



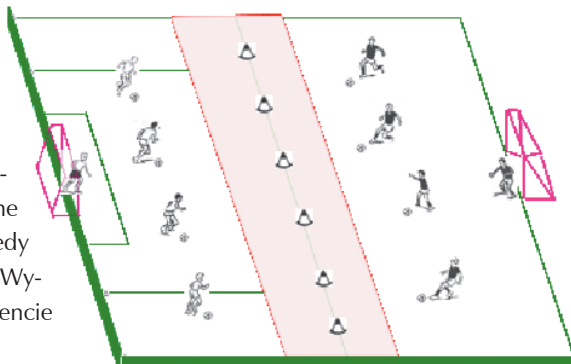
Wariant 3 (ćwiczenie treningowe nr 313). Ustanawiane są dwie drużyny, w których każdy zawodnik ma piłkę, za pomocą której stara się obalić jakikolwiek pacholek. Jednakże, by móc wykonać strzał w kierunku pacholka, musi zawsze wykonać bezpośrednią kombinację taktyczną z jednym z dwóch kolegów znajdujących się poza przestrzenią gry.



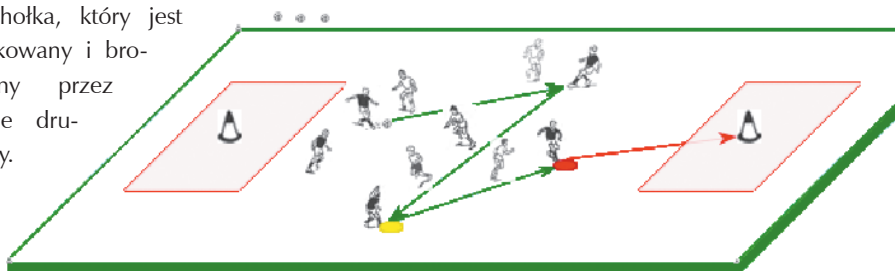
Wariant 4 (ćwiczenie treningowe nr 314). Ustanawiane są dwie drużyny, w których każdy zawodnik ma piłkę, za pomocą której stara się osiągnąć jeden z poniższych celów: (1) obalić jakikolwiek pacholek (ma wartość 1 punktu) lub (2) wprowadzić piłkę do jednej z dwóch małych bramek umieszczonych na linii końcowej przestrzeni gry (ma wartość 2 punktów). Zawodnicy obu drużyn, oprócz wzmiankowanych celów, mogą również przechwytywać strzały przeciwników kierowane w stronę bramki. Gra kończy się, kiedy zostanie obalony ostatni pacholek. Wygrywa drużyna, która w tym momencie ma więcej punktów.



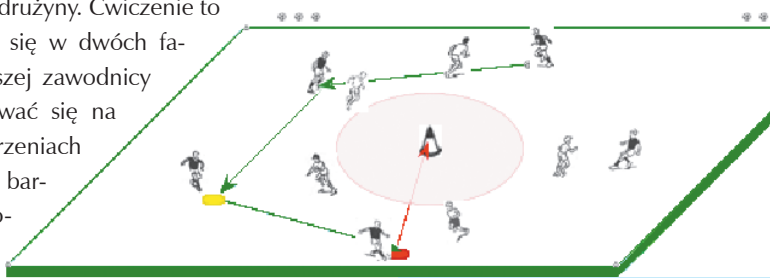
Wariant 5 (ćwiczenie treningowe nr 315). Ustanawiane są dwie drużyny, w których każdy zawodnik ma piłkę, za pomocą której stara się osiągnąć jeden z poniższych celów: (1) obalić jakikolwiek pacholek (ma wartość 1 punktu) lub (2) wprowadzić piłkę do regulaminowej bramki (ma wartość 3 punktów). Zawodnicy obu drużyn, oprócz wzmiankowanych celów mogą również przechwytywać strzały przeciwników skierowane w stronę bramek. Gra kończy się, kiedy zostanie obalony ostatni pacholek. Wygrywa drużyna, która w tym momencie ma więcej punktów.



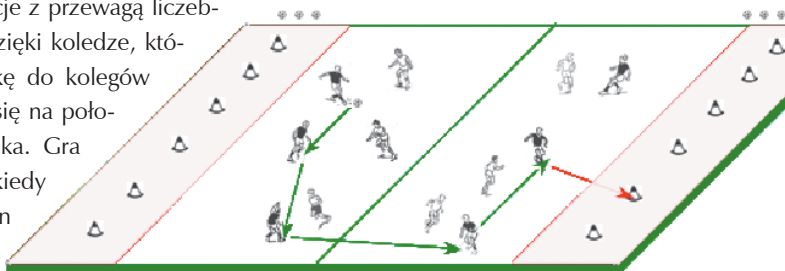
Wariant 6 (ćwiczenia treningowe nr 316 i 317). Tworzone są dwie drużyny. Ustanawiana jest przestrzeń wokół pachotka tak, by umożliwić osiągnięcie go z każdego kąta strzału (ma wartość jednego punktu). Pod koniec określonego czasu gry wygrywa drużyna z większą ilością punktów. Wariant ten może być zorganizowany w innej formie przy wykorzystaniu jedynie jednego pachotka, który jest atakowany i broniony przez dwie drużyny.



Wariant 7 (ćwiczenia treningowe nr 318 i 319). Tworzone są dwie drużyny. Ustanawia się ograniczoną przestrzeń tak, by strzały były wykonywane z pewnej odległości od pachotków (zwykle 10 metrów). Przestrzeń jest dzielona na dwie połowy, na których znajduje się połowa graczy z każdej drużyny. Ćwiczenie to może odbywać się w dwóch fazach. W pierwszej zawodnicy muszą utrzymywać się na swoich przestrzeniach aktywności. W bardziej zaawansowanej fazie zawodnicy mogą



tworzyć sytuacje z przewagą liczebną osiąganą dzięki koledze, który podaje piłkę do kolegów znajdujących się na połowie przeciwnika. Gra kończy się, kiedy jedna z drużyn zdoła obalić wszystkie

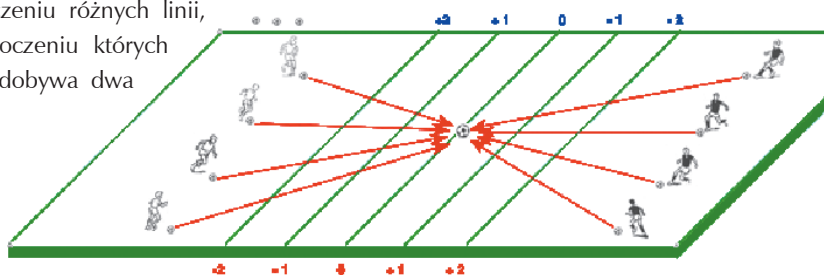
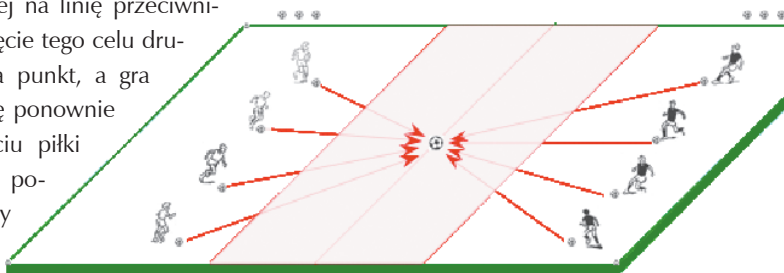


pachotki przeciwnika. Ten wariant może być wykonywany bez dzielenia przestrzeni gry. W takim przypadku zawodnicy mogą zajmować różne pozycje w zależności od zaistniałej sytuacji.

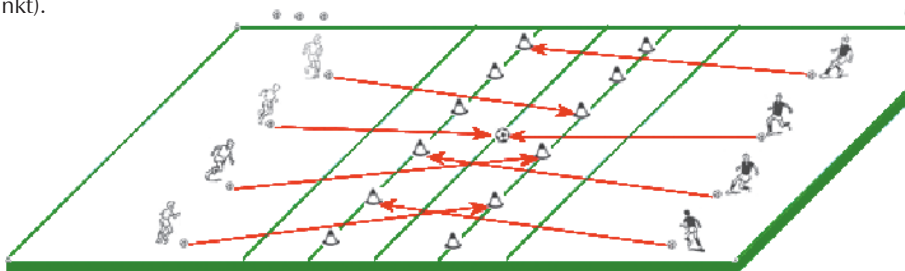


Wariant 8 (ćwiczenia treningowe nr 320 i 321). Wariant ten jest podobny do wariantu 1, z tym że pachołki są zastąpione piłką o większych rozmiarach i nieco cięższą niż zwykłe piłki. Tworzone są dwie drużyny. Ustanawiana jest ograniczona przestrzeń tak, by strzały były wykonywane z pewnej odległości od piłki (zwykle 10 metrów). Każdy zawodnik z każdej drużyny jest w posiadaniu piłki, za pomocą której stara się osiągnąć tę piłkę o większych rozmiarach celem przesunięcia jej na linię przeciwnika.

Po osiągnięciu tego celu drużyna zdobywa punkt, a gra rozpoczyna się ponownie po przesunięciu piłki na jej pozycję początkową. Inny możliwy wariant polega na zaznaczeniu różnych linii, po przekroczeniu których drużyna zdobywa dwa punkty.

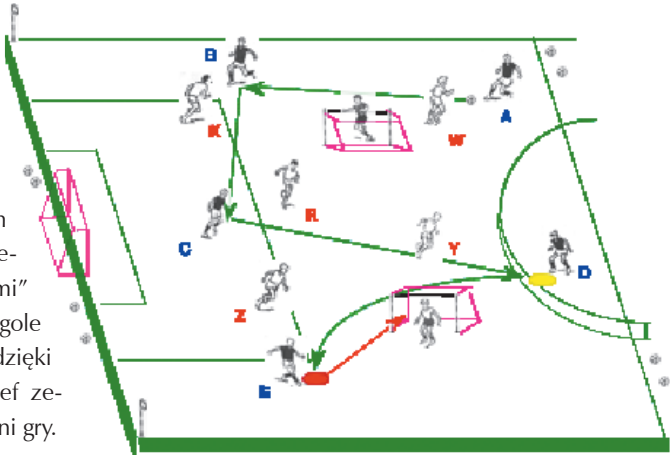


Wariant 9 (ćwiczenie treningowe nr 322). Tworzone są dwie drużyny. Ustanawiane są dwie linie z pachołkami należącymi do każdej drużyny i ustawiana jedna piłka będąca celem. W tym wariantie jest możliwe, by zawodnicy wybierali między poniższymi celami: (1) zdobywanie punktów poprzez obalenie pachołków drużyny przeciwnej lub (2) poprzez przesunięcie piłki będącej celem na linię przeciwnika (jeden lub dwa punkty w zależności od linii). Jednakże drużyna może tracić punkty, jeśli zawodnicy z drużyny obalą swoje pachołki (minus jeden punkt).



7. Gry z bramkami o różnych rozmiarach ustawionymi w różnych pozycjach (ćwiczenie treningowe nr 323)

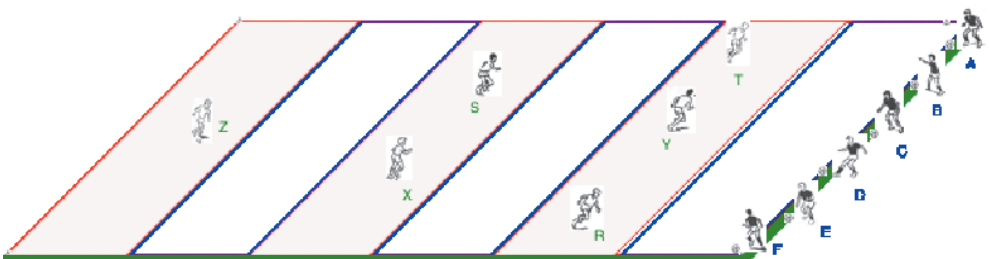
Tworzone są dwie drużyny po sześć lub osiem zawodników. Celem dla pokazanego przykładu jest strzelenie gola do jednej z dwóch bramek, które w tym celu są umieszczone po przeciwnych stronach i „plecami” do siebie. W takiej sytuacji gole mogą być strzelone jedynie dzięki strzałom wykonanym ze stref zewnętrznych wobec przestrzeni gry.

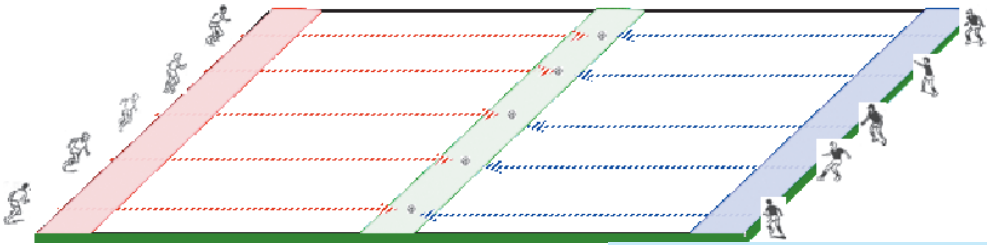


8. Gra z dryblingiem i prowadzeniem piłki (ćwiczenia treningowe nr 324 i 325)

Tworzone są dwie drużyny złożone od pięciu do dziewięciu zawodników. Wyznaczanych jest sześć przestrzeni o wymiarach 5x20 metrów. Na każdej przestrzeni znajduje się inna liczba obrońców, których zadanie polega na uniemożliwieniu przejścia napastnikom na przeciwną przestrzeń gry, przy czym nie mogą wychodzić poza strefę, która im została wyznaczona. Każdy napastnik ma piłkę, której strata jest równoznaczna z przerwaniem akcji tego zawodnika. Napastnicy ruszają wszyscy razem i starają się wyminąć obrońców. Napastnik otrzymuje jeden punkt po minięciu każdego sektora, w którym znajduje się obrońca. Po wykonaniu dwóch rund drużyna, która broniła staje się atakującą. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

Inne ćwiczenie, które może być wykonywane w ramach tego jest następujące: tworzone są dwie drużyny liczące od pięciu do ośmiu zawodników na przestrzeni 40x20 metrów. Każda drużyna znajduje się w jednym z wierzchołków prostokąta, a na środku pola gry umieszczona jest w rzędzie taka sama ilość piłek. Na gwizdek trenera zawodnicy z każdej drużyny przemieszczają się najszybciej jak to możliwe w celu zdobycia piłki. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej piłek. Ćwiczenie może się rozwinąć w tym kierunku, że zawodnik, który zdobędzie piłkę musi doprowadzić ją do jednego z wierzchołków prostokąta. Jeśli uda mu się dobiec do linii drużyny przeciwnej, otrzymuje trzy punkty. Jeśli dotrze do linii swojej drużyny, dostaje jeden punkt. Po kilku powtórzeniach wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.





9. Tenis nożny (ćwiczenie treningowe nr 326 A i B)

Tenis nożny jest rodzajem ćwiczenia treningowego, które może być wykorzystywane w różnych celach, począwszy od zabawy, przechodząc przez łączenie aspektów fizycznych i technicznych, a kończąc na doskonaleniu techniki. Zasady stosowania tego rodzaju ćwiczeń ogólnorozwojowych są różnorodne, chociaż najczęściej korzysta się z zasad gry w tenisa (stąd nazwa). Możemy ustalić następujące podstawowe zasady:

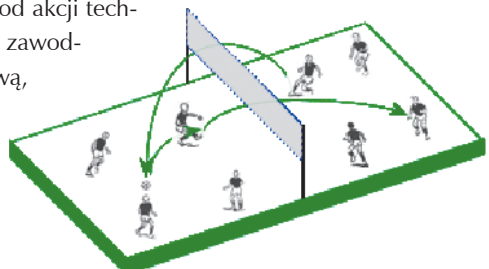


1. Każda drużyna dysponuje co najwyżej trzema podaniami do przygotowania ataku na pole przeciwnika. Jednakże liczba ta może być obowiązująca lub fakultatywna.
2. Każdy zawodnik może tylko jeden raz dotknąć piłki.
3. Każdy zawodnik może dotknąć piłki więcej razy, jeśli została już rozegrana.
4. Piła może lub nie może dotknąć ziemi przed pierwszym odbiorem. Od tego momentu każdy kontakt piłki z ziemią powoduje utratę punktu.
5. Części ciała, którymi można odbijać piłkę są takie same jak w piłce nożnej. Jednakże można się skupić bardziej na pewnych częściach ciała, jak na przykład: głowa, tylko lewa noga lub prawa itp.

6. Wymiary pola gry zależą od:

- A. Liczby zawodników składających się na drużynę. Im większa jest liczba zawodników, tym większe będzie pole gry. Zwykle ma zastosowanie następująca relacja (dla każdej połowy): (1) dla dwóch zawodników na drużynę 10x5 metrów; (2) trzech zawodników na drużynę 10x10 metrów; (3) czterech zawodników na drużynę 10x20 metrów; (4) pięciu zawodników na drużynę 15x20 metrów; i (5) sześciu zawodników na drużynę 15x25 metrów.
- B. Jako że chodzi tu o sytuację zabawy, pole gry jest zwykle mniejsze w porównaniu z polem, na którym mamy do czynienia z sytuacjami w przeważającej mierze fizycznymi czy technicznymi, wówczas pole gry jest większe.

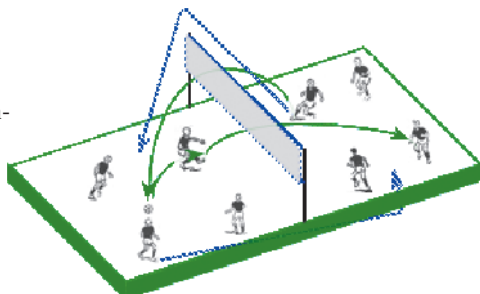
7. Jeśli chodzi o wysokość siatki, zależy ona od akcji technicznych, które chcemy ćwiczyć i od wzrostu zawodników. I tak, jeśli można odbijać piłkę głową, siatka musi być zawieszona na wyżej. Jeśli zaś przeciwnie, wykonywane akcje mają być ograniczone do kończyn dolnych, siatka powinna być zawieszona niżej (zwykle maksymalna wysokość siatki jest taka sama, jak wysokość bramki, czyli 2,40 metra).



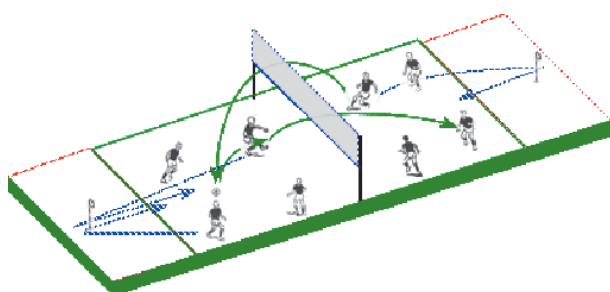
8. Ustala się bądź nie ograniczoną strefę pod siatką, z której zawodnicy nie mogą odbijać piłki na pole przeciwnika. Jednakże może być ona wykorzystywana do zorganizowania ataku.

Łącząc kwestie odnoszące się do zabawy, techniczne i fizyczne tych ćwiczeń, możemy ustalić następujące warianty.

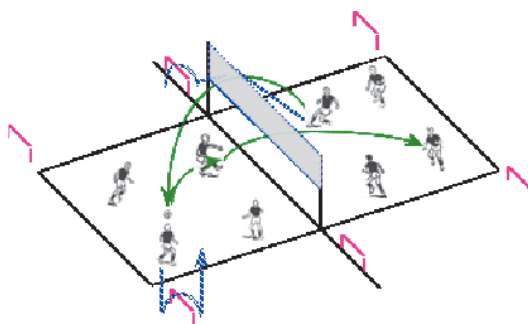
Wariant 1 (ćwiczenie 327). Tworzone są drużyny złożone z pięciu zawodników i dajemy po dwie piłki na każdą drużynę. Na dany sygnał **każda z drużyn kieruje piłkę na pole przeciwnika**. Celem ćwiczenia jest, by piłki spadły lub trafiły na pole przeciwnika. Punkt zostaje zdobyty, kiedy wszystkie piłki znalazły się na ziemi.



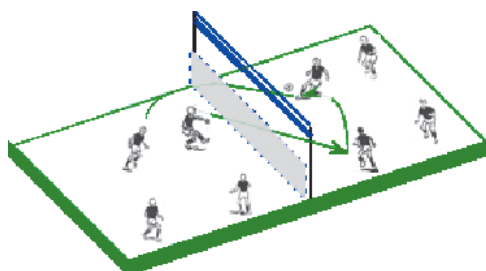
Wariant 2 (ćwiczenie treningowe nr 328). Zasada mówi, że zawodnik, który wysłał piłkę na pole przeciwnika **musi przejść do drużyny przeciwnej** i pozostać tam do czasu aż będzie miał okazję powtórzyć sytuację.



Wariant 3 (ćwiczenie treningowe nr 329). Zasada mówi, że każdy zawodnik po interwencji na piłkę musi okrążyć i szybko przemieścić się celem **ominięcia chorągiewki**, wracając do gry.

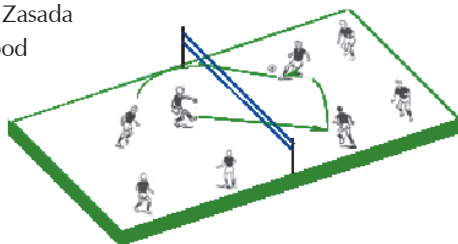


Wariant 4 (ćwiczenie treningowe nr 330). Zasada mówi, że każdy zawodnik po interwencji na piłkę musi **przeskoczyć przez jedną z przeszkód** znajdujące się na polu, by móc wrócić do gry.

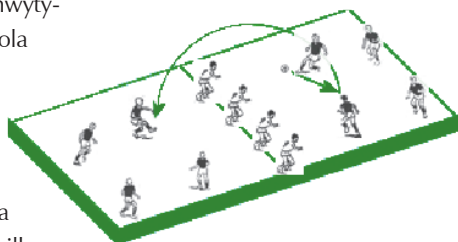


Wariant 5 (ćwiczenie treningowe nr 331). Zasada mówi, że piłka, by mogła zostać uznana, musi **prześć przez wyznaczoną część na siatce**.

Wariant 6 (ćwiczenie treningowe nr 332). Zasada mówi, że drużyna musi podać jedną piłkę pod siatką, a drugą nad siatką.



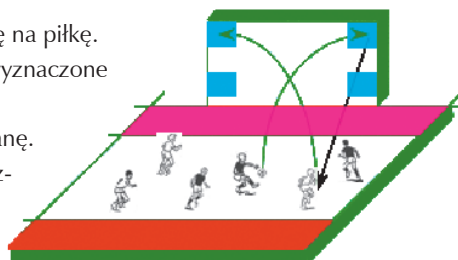
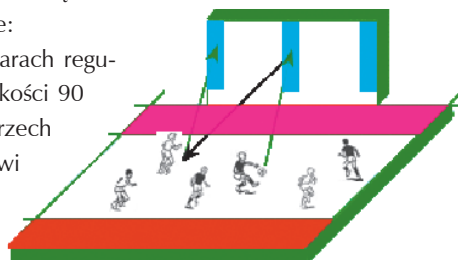
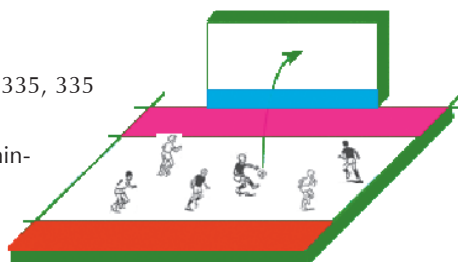
Wariant 7 (ćwiczenie treningowe nr 333). Tworzy się „żywą siatkę” (z drużyny), która może przechwytywać piłkę, kiedy przechodzi ona z jednego pola na drugie. Ci zawodnicy mogą przechwytywać piłkę wszystkimi częściami ciała, które wskażemy (włączając ręce). Kiedy piłka zostaje przechwycona przez żywą siatkę, można wybrać jedną z poniższych opcji: (1) cała żywa siatka jest zastępowana przez drużynę, od której piłka została przechwycona; (2) zmienia się tylko zawodnik, który przechwycił piłkę z zawodnikiem, który ją podał.



9. Squash nożny (ćwiczenia treningowe nr 334, 335, 335 i 337)

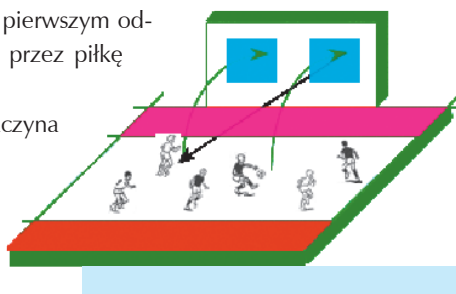
Squash nożny jest rodzajem ćwiczenia treningowego, który może być wykorzystywany w wielu celach, począwszy traktowania go jako zabawy, a skończywszy na doskonaleniu technicznym. Zasady obowiązujące w tego rodzaju ćwiczeniach są różne, ale zasadniczo możemy ustalić następujące:

1. Wykorzystuje się ścianę lub tablicę o wymiarach regulaminowej bramki z narysowaną linią na wysokości 90 cm. Na ziemi rysuje się linię w odległości od trzech do czterech metrów od ściany, która stanowi ograniczenie – zawodnicy nie mogą podejmować tu interwencji, nie może też spaść tu piłka, a także inną linię wyznaczającą granice pola gry.
2. Zawodnicy mają 1 dotknięcie na interwencji na piłkę.
3. By piłka była uznana musi przejść przez wyznaczone obszary, poza wyłączoną strefą i w polu gry.
4. Każdy zawodnik „na raz” uderza piłką w ścianę.
5. Pole gry zmienia się w zależności od liczby zawodników, dla sytuacji 1x1 wynosi 6x8 metrów, 2x2 – 10x10 metrów i 3x3 – 10x15 metrów.



6. Piłka może lub nie raz dotknąć ziemi przed pierwszym odbiciem. Od tej chwili każde dotknięcie ziemi przez piłkę powoduje utratę punktu.

7. Zawodnik lub drużyna, która traci punkt, zaczyna grę.



10. Gry związane z odzyskiwaniem piłki

Wariant 1 (ćwiczenie treningowe nr 338). Tworzone są trzy drużyny składające się z czterech lub sześciu zawodników na polu nie większym niż 50x60 metrów. Dwie drużyny starają się utrzymać piłkę w posiadaniu, podczas gdy celem trzeciej jest jej odzyskanie. Cel ten może być realizowany jedynie w chwili, kiedy obrońca dotknie napastnika w odpowiedniej chwili, kiedy ten zatrzymuje piłkę. Ponadto, kiedy cel ten jest osiągnięty, drużyna, która traci piłkę przechodzi do obrony. Ćwiczenie to może być realizowane zarówno z trzema drużynami na polu gry lub też z jedną z drużyn znajdującą się poza tym polem, służy ona wówczas jako asysta dla drużyny, która w tym momencie jest w posiadaniu piłki.

Wariant 2 (ćwiczenie treningowe nr 339). Ustanawia się sytuacje 5x1 i jedna piłka, 10x2 i dwie piłki, 15x3 i trzy piłki lub 20x4 i cztery piłki na polu, które nie może być większe niż 10, 20, 30 i 40 metrów odpowiednio. Zawodnicy z przewagą liczebną starają się podawać piłkę między sobą, inni lub inni zawodnicy starają się wyjść ze środka, dotykając napastnika, który w tym momencie jest w posiadaniu piłki. Kiedy to nastąpi, obaj zawodnicy szybko zamieniają się rolami w ćwiczeniu.

