

# **Rozdział 15**

**ZNORMALIZOWANE  
METODY TRENINGOWE**

Podstawowe informacje dotyczące znormalizowanych metod treningowych

Temat 1. Akcje taktyczne z udziałem 3 pomocników i 1 lub 2 napastników

Temat 2. Akcje taktyczne z udziałem 4 pomocników i 1 lub 2 napastników

Temat 3. Akcje taktyczne z udziałem graczy obrony, pomocników i atakujących

Temat 4. Akcje taktyczne realizowane w warunkach konkretnego oporu.

# Podstawowe informacje dotyczące znormalizowanych metod treningowych

Modele oraz schematy gry drużynowej stosowane w przypadku ekipy piłkarskiej (niezależnie od tego na jaki poziom drużyna ta reprezentuje) bazują się na bardziej lub mniej szczegółowej analizie czynników podatności (czyli predyspozycji), które to są zazwyczaj identyfikowane w fazach i momentach krytycznych pojawiających się podczas rozgrywek. Analiza czynników podatności ma na celu właściwe ich zidentyfikowanie, poprzez stwarzanie źle dopasowanych reakcji na sytuacje zaistniałe w grze lub też pozostawienie ich jako kwestię otwartą (czyli problem do rozwiązania), zaś w odniesieniu do drużyny przeciwnej, w taki sposób aby wyciągnąć jak najwięcej korzyści dla założonych celów strategiczno/taktycznych naszej własnej drużyny. W ramach tej koncepcji oraz założeń organizacyjnych, znormalizowane metody treningowe charakteryzują się przeprowadzeniem analizy oraz realizowaniem podczas gry z góry ustalonych schematów, procedur, sposobów postępowania (czego nie należy mylić z postępowaniem rutynowym), a wszystko to w celu osiągnięcia konkretnego celu w ramach planu ofensywnego lub defensywnego. Te modele czy sposoby postępowania są tworzone i stosowane odpowiednio do: (i) przyjętego modelu gry, tak aby zoptymalizować akcje indywidualne oraz aby jak najlepiej wykorzystać plan drużynowy, oraz (ii) okoliczności jakie stwarza gra, z zachowaniem właściwej częstotliwości i porządku, dopasowując się spontanicznie, w sposób kreatywny i systematyczny do okoliczności i wydarzeń będących efektem różnych sytuacji jakie to mogą zaistnieć w czasie gry.

Z tego punktu widzenia, wszystkie procedury i sposoby postępowania zastosowane podczas gry, a wynikające z analizy powtarzalnych działań drużyny, mają wysoki poziom prawdopodobieństwa zaistnienia w porównaniu do innych, jakie mogłyby się pojawić lub są prawdopodobne. To prawdopodobieństwo zachowań grupowych związane jest z faktem, iż zachowania te były analizowane, testowane, przygotowywane, organizowane i trenowane aby osiągnąć cele strategiczno/taktyczne związane z poszczególnymi fazami i momentami gry. Procedury te łatwiej analizować podczas gry ofensywnej, ze względu na inicjatywę będącą po stronie tego kto utrzymuje się w danym momencie gry przy piłce. Nie mniej jednak, mogą być one także zaobserwowane podczas procesu ataku, kiedy to stara się zredukować poziom inicjatywy przeciwnika, doprowadzając go stanu niepewności w odniesieniu do otaczającej

sytuacji, co z kolei stworzy warunki sprzyjające odzyskaniu piłki, a w dalszej perspektywie stworzy także sytuację sprzyjającą podjęciu bezpośredniego ataku na bramkę przeciwnika, przy jednoczesnym wysokim prawdopodobieństwie odniesienia sukcesu.

Z punktu widzenia operacyjnego, znormalizowane środki treningowe rozwijają się w ramach synchronizacji oraz ciągłości zachowań indywidualnych i zbiorowych, które to są analizowane i definiowane, i nie powinny być mylone z elementami statycznymi, które to nie zmieniają się, niezależnie od tego jak rozwija się sytuacja w grze. W rzeczywistości, w pierwszym etapie nauki zaawansowanych form organizacji gry (czyli akcji/cyrkulacji taktycznych) stopień zróżnicowania jest bardzo niski, utrzymuje się on w granicach wyznaczonych przez odgórne i niezmiennie wytyczne. Tym sposobem, koncentruje się na pewnych związanych z nimi wskaźnikach oraz rozwiązaniach motorycznych, nie zwracając jednocześnie uwagi na inne, a to w celu ukierunkowania oraz respektowania tożsamości i integralności strategiczno/taktycznej drużyny. Tak więc, w miarę jak ewoluuje proces tworzenia i rzeczywistego ulepszania w praktyce, stają się one coraz bardziej zmienne i nadające się do zaadaptowania, tak aby stać się ostatecznie bardziej intuicyjnymi (czyli, pozwoli na niezwłoczne zrozumienie/ zorientowanie się w sytuacji obecnej i przyszłej jaka zaistnieje w grze), do warunków i wymogów jakie stawia rozgrywka. Nie mniej jednak, nie przestaje być wpisana w całość wytycznych jakie mogłyby definiować i definiują cel oraz ogólne zachowania graczy w ramach struktury i funkcjonalności drużyny.

W rzeczywistości, gdy przeanalizujemy metody gry o charakterze ofensywnym czy defensywnym, jakie to są stosowane przez konkretną ekipę o określonym poziomie organizacyjnym, okaże się, iż odzwierciedlają one w sposób mniej lub bardziej znaczący, regularny i systematyczny, całość zróżnicowanych schematów, procedur i sposobów postępowania podczas rozgrywki, które to razem tworzą wyższe formy koordynujące akcje indywidualne i grupowe poszczególnych graczy. Skoordynowanie kolejno po sobie następujących działań ma na celu przede wszystkim stworzenie odpowiedniego kontekstu gry, tak aby umożliwić wykończenie akcji taktyczno/technicznej strzału na bramkę (w przypadku planu ofensywnego), czy też doprowadzić do odzyskania piłki lub uniknąć ataku na własną bramkę (w przypadku planu defensywnego). Wychodzi się tu z założenia, iż różne etapy ataku lub obrony mogą być przeprowadzane z dużym prawdopodobieństwem powodzenia, jeśli są one odgórnie skoordynowane i uregulowane, oraz zastosowane są w przy nich odpowiednio dopracowane środki treningowe (odpowiedni czas trwania i intensywność), w ramach planu znormalizowanego, z jednej strony, i zróżnicowania sytuacyjnego, z drugiej. Patrząc z tej perspektywy, schemat oraz procedury stosowane podczas gry uzupełniają rozwiniętą formę reguł (mniej lub bardziej złożonych) dotyczących odpowiedzialnego udziału (czyli, mając świadomość tego jakie są misje taktyczne) wszystkich elementów drużyny w grze grupowej, w taki sposób aby przezwyciężyć przeszkody stawiane przez drużynę przeciwnika, oraz aby stworzyć sytuacje sprzyjające strzeleniu bramki, czy też odzyskaniu piłki. W ramach tej koncepcji, środki treningowe, których to celem jest doskonalenie i rozwijanie schematów i procedur związanych z grą, mają w sposób systematyczny, właściwie dopasowany oraz wydajny, umożliwić wyciągnięcie korzyści z decyzji i akcji taktyczno/technicznych, zarówno tych z piłką jak i bez, podejmowanych przez graczy podczas gry ofensywnej i defensywnej. W związku z tym, schematy i procedury występujące w grze nie powinny być pojmowane jako rutynowe akcje grupowe, ponieważ te rozwinięte formy udziału wszystkich graczy tworzących drużynę niosą ze sobą efektywne

rozwiązania mogące: (i) wspomóc kontrolę, kierowanie, inicjatywę oraz wysiłek jakie to są wnoszone w grę, niezależnie od tego czy mamy do czynienia z fazą ofensywną czy też defensywną, (ii) doprowadzać do synergii, która pozwoli na dopasowanie i łączenie odpowiednio akcji graczy w ramach działań całej drużyny, (iii) zachować to co pozytywne z improwizacji, spontaniczności czy kreatywności, oraz (iv) przyczyniać się do realizacji celu każdej z poszczególnych faz gry w piłkę nożną (strzelenie bramki lub odzyskanie piłki).

Podsumowując, w ramach modeli oraz rutyn stosowane podczas gry, mogą zawierać się sub-rutyny, które nie są niczym innym jak konkretnym i charakterystycznym, strategiczno/taktycznym wyrażeniem rozwiązań pewnych sytuacji, etapów czy momentów gry. W ten sposób, owe sub-rutyny mogą być analizowane jako nieodłączny element rutyny, będący jej bezpośrednią konsekwencją, lub też jako element niezależny od rutyny jaka ma zostać wprowadzona. Bazowanie się na tym założeniu, powoduje „oddalenie” kwestii związanych z ustalonymi parametrami, które to są bardziej powiązane ze zrealizowaniem tego samego celu. Innymi słowy, jedna lub kilka sub-rutyn może być analizowana w bezpośrednim następstwie wytycznych, które określają ogólny kierunek działań drużyny, stając się jej częścią integralną, lub też tworzyć rozwiązanie modelowe w wypadku konkretnej akcji w trakcie trwania gry. Jest ona realizowana, jako, że kontekst sytuacyjny jest już zapewniony, niezależnie od zastosowanego ciągu strategiczno/taktycznego czy od fazy/ stopnia rozwinięcia, w jakiej się znajduje.

## Definicje

Znormalizowane metody treningowe są specjalnymi środkami przygotowawczymi graczy i drużyny piłkarskiej, które to są tworzone i operacjonalizowane na podstawie charakterystycznych dla gry danej drużyny schematów, rutyn i sub-rutyn. Ze swojej strony zaś, te schematy i rutyny gry są tworzone odpowiednio do podstawowych aspektów dynamicznych gry, którymi są: (i) model gry przyjęty przez drużynę, czyli jej charakterystyczny sposób prowadzenia gry (struktura, metody i podstawowe wyznaczniki) oraz (ii) dostosowanie warunków i uwarunkowań danej rozgrywki, w jakich to poszczególne akcje się rozwijają.

Metody dotyczące treningów znormalizowanych ustalane są jako formy podrzędnej lub wyższej organizacji drużyny (w zależności od poziomu organizacyjnego drużyny) w celu motywowania, kierowania i koordynowania akcji podejmowania decyzji, zachowań oraz interakcji graczy, zarówno w odniesieniu do ich gry indywidualnej jak i w ramach poszczególnych sektorów lub też w ramach współdziałania między sektorami. Nie mniej jednak, pomimo konieczności interakcji na różnych poziomach organizacji drużyny (gracz, sektor, relacje pomiędzy sektorami), wszystkie decyzje/akcje podejmowane przez piłkarzy podczas wdrażania wspólnego projektu czy realizowania wspólnego celu, zachowują pewien stopień niezależności, improwizacji i kreatywności.

## Cele

Znormalizowane metody treningowe są podstawowym instrumentem zarówno w przypadku pracy wykonywanej przez trenera jak i w ramach samego przygotowania piłkarzy, przede wszystkim w odniesieniu do tych aspektów, które dotyczą racjonalizacji i koordy-

nacji ich akcji w celu poprawienia znormalizowanego modelu gry, i w związku z tym powinny być stosowane i przeprowadzane w sposób regularny i systematyczny. W gruncie rzeczy, podjęte decyzje/akcje taktyczno/techniczne, kontekst w jakim są odtwarzane oraz warunki dla zrozumienia dynamiki organizacyjnej drużyny, niwelują w dużym stopniu możliwe mniej pozytywne aspekty czy wrażenia (czyli odczucia), które to te metody treningowe mogą wywoływać u trenerów czy piłkarzy. Podstawowym celem znormalizowanych metod treningowych jest stworzenie i wprowadzenie w życie lepszych sposobów koordynacji, synchronizacji oraz racjonalizacji akcji indywidualnych i zbiorowych poszczególnych graczy, w odniesieniu do przestrzeni, czasu, rodzajów interwencji, możliwych rozwiązań taktycznych oraz niektórych niemożliwych do przewidzenia czynników nierozzerwalnie związanych z grą. W przypadku gry ofensywnej, należy zadbać o utworzenie procesu ataku oraz kontekstu gry, takich, które będą umożliwiały wykończenie akcji. Zaś w wypadku gry defensywnej, stara się tworzyć warunki jak najkorzystniejsze dla odzyskania piłki, co będzie poprawiać wydajność procesu obrony, jak również umożliwiające jak najskuteczniejszą obronę bramki oraz uniknięcie strzelenia gola przez przeciwnika. W związku z tym, określimy dla znormalizowanych metod treningowych następujące cztery cele: (i) spójne i całościowe globalne działania drużyny, (ii) usprawnienie zachowań drużyny, (iii) uproszczenie procesów, oraz (iv) zastosowanie wytycznych związanych z drugą linią ataku.

1. **Spójne i całościowe działania drużyny.** Tworzenie oraz operacyjność znormalizowanym metod treningowych mają doprowadzić do spójnego i bazującego się na interakcji działania graczy. Każdy z nich powinien mieć świadomość swojego wkładu w grę, swojej funkcji taktycznej i wartości dla rozwinięcia jakiegokolwiek fazy gry (tak defensywnej jak i ofensywnej).

(i) **Plan ofensywny.** W wypadku planu ofensywnego spójne działanie drużyny ma na celu co następuje: (a) kontrolowanie ściśle określonego rytmu gry, (b) przeprowadzanie działań tworzących warunki sprzyjające zaskoczeniu przeciwnika, (c) niedopuszczenie aby przeciwnik dostał w posiadanie piłkę, oraz (d) stworzenie wachlarza możliwych rozwiązań taktycznych jakie mogą być zastosowane w danej sytuacji podczas gry.

(1) **Kontrolowanie ściśle określonego rytmu gry.** Każda drużyna działa jak swoisty system i stara się wprowadzić w życie swój model gry, stawiając jednocześnie opór drużynie przeciwnej, przyjmując specyficzny rodzaj inicjatywy, kontroli i prowadzenia gry, któremu to drużyna przeciwna ze swej strony przeciwstawia swój model (strukturę, metody i podstawowe założenia). W zależności od planu strategiczno/technicznego jaki został przyjęty dla danej rozgrywki, od rezultatu (w liczbach) na daną chwilę oraz od warunków jakie grze towarzyszą w danym momencie, będą mogły zostać podjęte akcje taktyczno/techniczne, które spowodują przyspieszenie lub zwolnienie tegoż rytmu. Podsumowując, możemy powiedzieć, iż celem jest tu aby drużyna przeciwnika nie była w stanie dostosować się do całej różnorodności rytmów gry jakie stosuje nasza własna drużyna.

(2) **Przeprowadzanie działań tworzących warunki sprzyjające zaskoczeniu przeciwnika.** W tym przypadku, stosowane są ciągłe zmiany orientacji (czyli kierunku) akcji taktyczno/technicznych oraz centrum gry, tak aby stworzyć mniej osłaniane i kryte tory postępowania piłkarzy w stronę bramki przeciwnika, zaś w przypadku prowadzenia gry

defensywnej, by umożliwić efektywne zbliżenie się do bramki przeciwnika. Równocześnie, czy też w określonym czasie, można także zapewnić racjonalne zajęcie i eksploatację przestrzeni gry oraz krzyki piłkarzy drużyny przeciwnej, którzy nie są bezpośrednio zaangażowani w grę w obronie, czyli w odzyskanie piłki czy obronę bramki. Podejmując takie środki zapobiegawcze, można przerwać szybko proces przeprowadzania ofensywy prowadzony w celu niezwłocznego lub szybkiego odzyskania piłki.

(3) **Niedopuszczenie przeciwnika do piłki.** W wypadku gdy nie dopuszcza się przeciwnika do piłki przez dłuższy czas, stwarza się korzystne warunki do sprowokowania kryzysu w logicznym planowaniu taktyki. Przejawem tego jest podejmowanie przez graczy drużyny przeciwnej błędnych decyzji, które to niewątpliwie zdeterminują nieefektywne i źle dostosowane interwencje taktyczne, wprowadzone w złym czasie i niewłaściwie dobrane do kontekstów sytuacyjnych jakie zaistnieją podczas gry. W ramach tego zagadnienia mieści się również zagadnienie doprowadzenie do łamania Regulaminu gry, co może stworzyć bardzo korzystne warunki do strzelenia bramki.

(4) **Stworzenie wachlarza możliwych rozwiązań taktycznych jakie mogą być zastosowane w danym momencie gry.** W tym wypadku celem jest tworzenie coraz to nowych opcji rozwiązań taktycznych dla sytuacji jakie mają miejsce na boisku, czyli w odniesieniu do kontekstu sytuacyjnego gry. Pozwalając aby atak był przeprowadzany przez różnych graczy, należy wybrać taki sposób interwencji przy piłce, który naszym zdaniem najlepiej posłuży do wypełnienia celów strategicznych i taktycznych drużyny w tym konkretnie momencie. Takie warunki gry utrudniają przewidzenie bezpośredniej przyszłości sytuacyjnej, jak również przeprowadzenie przez drużynę przeciwną strzału na bramkę. Wynika to z rzeczywistej, fizycznej obecności obrony przy napastnikach, co ma na celu zneutralizowanie ich działań.

(ii) **Plan defensywny.** W przypadku planu defensywnego spójne i całościowe działanie drużyny ma za cel co następuje: (a) niwelowanie akcji realizowanych przez graczy atakujących, (b) kontrolowanie oraz zajmowanie przestrzeni gry, (c) przejmowanie części inicjatywy graczy atakującym drużyny przeciwnej, oraz (d) ukierunkowanie się na przeprowadzanie konstruktywnych akcji krycia.

(1) **Niwelowanie akcji realizowanych przez graczy atakujących.** Niwelowanie akcji realizowanych przez atakujących, zarówno tych indywidualnych jak i grupowych, będąc lub też nie w posiadaniu piłki, jest realizowane poprzez rzeczywistą, fizyczną obecność graczy obrony. Ta obecność fizyczna przejawia i rozwija się w jakimkolwiek momencie ataku, poprzez zastosowanie znaczącej ilości środków (czyli akcji taktyczno/technicznych) zgodnie z rozmieszczeniem obrony (wliczając tu oczywiście kontakt fizyczny dozwolony przez Regulamin gry). Ta obecność fizyczna oznacza także podejmowanie decyzji oraz akcji o charakterze strategicznym, taktycznym i technicznym, w ramach działań indywidualnych oraz grupowych, w celu odzyskania posiadania piłki, uniknięcia postępowania w stronę bramki, lub wykończenia akcji, przedłużenia w czasie procesu ofensywnego, obrony bramki, etc.

(2) **Kontrolowanie oraz zajmowanie przestrzeni gry.** Jakikolwiek by nie był wybrany środek taktyczny oraz rozmieszczenie jakie zostało przewidziane, nigdy nie będzie możliwe kontrolowanie czy zajęcie całej przestrzeni gry. W związku z tym, istnieje ko-

nieczność podejmowania decyzji odnośnie do przestrzeni najistotniejszych dla umożliwienia przeciwnikowi osiągnięcia celu (podtrzymanie, postępowanie z realizacją/ wykończenie akcji). Kontrolowanie oraz zajmowanie przestrzeni uznawanych za podstawowe elementy gry, które to mają związek z odległością od bramki oraz od poziomu rozwinięcia ataku przeprowadzanego przez drużynę przeciwną, określają odpowiednio jak powinny być redukowana czas i przestrzeń aby można było w sposób efektywny przeprowadzać akcji ofensywne indywidualne i grupowe. Poprzez kierowanie akcji na inne przestrzenie (mniej niebezpieczne z punktu widzenia defensywy), sprawia się, iż gra ofensywna staje się bardziej przewidywalna, zaś akcje mające na celu odzyskanie piłki są przeprowadzane w momencie, gdy następują jak najkorzystniejsze warunki do tego by przeprowadzić bezpośrednio po nich atak.

(3) **Przejmowanie części inicjatywy graczy atakującym drużyny przeciwnej.** W piłce nożnej w rzeczywistości obrona nie oznacza jedynie ochrony własnej bramki przy użyciu wszelkich środków taktyczno/technicznych. Oczywiście, zawsze podczas współzawodniczenia na boisku będą momenty, i to niezależnie od poziomu zorganizowania drużyny, kiedy możliwe będzie także inne rozwiązanie, nie mniej jednak, daje się całkowite pierwszeństwo obronie bramki. Nie mniej jednak, każda drużyna powinna być zorganizowana i przygotowana w kwestiach takich jak nastawienie, podejmowanie decyzji oraz akcji o charakterze indywidualnym lub grupowym, umiejętność odpowiedzenia w sposób odpowiedni na akcje przeciwnika, tak aby przejąć część inicjatywy w ramach procesu ofensywnego przeciwnika, a to poprzez: (a) skoordynowane i zsynchronizowane przemieszczenie graczy obrony przy kryciu piłkarzy ataku oraz istotnych dla gry przestrzeni oraz, (b) podniesienie poziom agresywności gry w obronie, przy przybliżeniu oraz oddaleniu akcji krycia względem napastników, bez lub z piłką, przede wszystkim, w wypadku tych, które mogą przynieść pozytywny efekt procesowi ofensywnemu, oraz (c) zróżnicowanie sekwencyjne (rytm obrony) akcji strzelania gola względem atakujących oraz najistotniejszych przestrzeni gry.

(4) **Ukierunkowanie się na przeprowadzanie konstruktywnych akcji strzału na bramkę.** Rozwinięcie defensywy powinno bazować się na konstruktywnej wizji akcji grupowej. W związku z tym, ważne jest aby mieć na uwadze dwa główne aspekty: (a) przygotowanie ataku. Proces obrony nie powinien ograniczać się jedynie do odpowiedzi na akcje przeciwnika, ale na odpowiadaniu na nie w taki sposób aby atak przeciwnika został zmuszony do zaniepokojenia się niebezpieczeństwem utraty piłki; powinien polegać także na kryciu graczy drużyny przeciwnej, którzy nie są bezpośrednio zaangażowani w odzyskanie piłki (przygotowują atak drużyny), jak również na obronie swojej własnej bramki, oraz (b) tworzenie odpowiednich warunków. To czy proces ofensywny będzie efektywny zależy w dużej mierze od warunków oraz od kontekstu sytuacyjnego w jakim odbywa się odzyskanie posiadania piłki. Patrząc z tego punktu widzenia, ważne jest „modelowanie” sposobu oraz kontekstu w jakim dokonuje się przerwanie procesu ofensywnego przeciwnika w celu stworzenia warunków, które następnie ułatwią efektywne przeprowadzenie ataku.

2. **Usprawnienie działań drużyny.** Logika konceptualna i operacyjna dotycząca znormalizowanych metod treningowych jest ukierunkowana na usprawnienie akcji przeprowadza-



nych przez graczy, co z kolei bazuje się na podstawowym założeniu: cel indywidualny jest określany i realizowany w imię celu całej drużyny. Oznacza to, iż każda akcja indywidualna będzie miała dodatkowe znaczenie jeśli będzie stworzona i wykonana w ramach działań grupowym. Podczas gry, gdy dojdziemy do wniosku, że takie czy też inne zachowanie taktyczno/techniczne indywidualne jest efektywne, odnosimy się nie tylko do akcji samej w sobie, ale także do jej spójności i dostosowania względem zachowań pozostałych kolegów, w wymiarze strategicznym (uprzednio zaplanowanym) oraz taktycznym (ustalonym przez warunki dyktowane przez sytuacje jakie pojawiają się w grze). W ramach tego zagadnienia ważne jest zwrócenie uwagi na: (i) synchronizację działań piłkarzy, (ii) zmiany rytmu/tempa gry, oraz (iii) zwiększanie wysiłku fizycznego wkładanego w realizowane działania.

(i) **Synchronizacja działań piłkarzy**. Usprawnienie działań drużyny bazuje się na zsynchronizowaniu akcji tak aby przeprowadzane były jednocześnie lub też następowały po sobie w sekwencyjnie. Przez to tworzy się warunki strategiczno/taktyczne w taki sposób aby wszyscy mogli uczestniczyć w sposób aktywny i pozytywny w realizowaniu celów przewidzianych dla ofensywy i defensywy. W rzeczywistości dynamika organizacyjna jakiegokolwiek drużyny piłkarskiej, niezależnie od tego jaki jest poziom jej skuteczności, bazuje się na konieczności rozwijania podczas gry różnych akcji w sensie stricte grupowym. W związku z tym, należy starać się wzmocnić lub poprawić czasy reakcji motorycznej dla każdej sytuacji/każdego problemu, jaki to mógłby się podczas gry pojawić. W ten sposób, każdy gracz staje przed koniecznością podjęcia dialogu za każdym razem gdy te procesy są stosowane w danej jednostce czasu oraz wobec właściwego ich przeprowadzania w sensie indywidualnym, z jednej strony, jaki i ich interakcji w ramach działań drużynowych, z drugiej.

(ii) **Zmiany rytmu gry**. Zmienność, przypadkowość oraz brak stałości sytuacyjnej jakie to stanowią nieodłączny element gry w piłkę nożną, determinują piłkarzy do usprawnienia swoich działań w ramach „timingu” dotyczącego interwencji w każdej sytuacji jaka ma miejsce podczas gry. W rzeczywistości, każdy piłkarz i każda drużyna jako całość, powinni dostosować swoje akcje ruchowe tak aby były odpowiednio dopasowane do rytmu w jakim przebiega gra. Patrząc z tego punktu widzenia, drużyna o wysokim poziomie skuteczności w momencie gdy wdroży swój własny rytm, będzie tym samym dążyć do uniemożliwienia drużynie przeciwnej odpowiedniego dostosowania się do „poziomu” zmienności i niestałości sytuacyjnej w grze. W ten sposób można sprawić aby prędkość realizacji zmian przewyższała zdolność drużyny przeciwnej do określania i rozwiązywania problemów jakie prowokować mogą różne sytuacje pojawiające się podczas meczu. W ten sposób, tworzą się warunki ku temu by działania taktyczno/techniczne przeciwników, zarówno te o charakterze indywidualnym jak i grupowym, były stale niedopasowane w czasie do momentów (timing) właściwych dla efektywnego ich zastosowania, co spowoduje poddanie przeciwnika silnej presji, tak taktycznej jak i psychicznej. W rzeczywistości, odpowiednie rozwiązanie zastosowane w niewłaściwym czasie daje taki sam efekt jak niewłaściwe rozwiązanie zastosowane we właściwym czasie.

(iii) **Zwiększenie wysiłku fizycznego wkładanego w realizowane działań**. Zwiększenie do poziomu maksymalnego akcji i interakcji związanych z czynnościami podejmowanymi przez piłkarzy, powoduje uniknięcie niepotrzebnych wydatków energii będących

odpowiedzią na różne zaistniałe podczas gry sytuacje. Tym samym gwarantuje się określony stopień organizacji drużyny o wysokim stopniu gotowości. W ten sposób tworzą się korzystne warunki do rozszerzenia „promienia zasięgu akcji” piłkarzy, co z kolei oznacza, iż będą oni mogli być obecni z większą częstotliwością w pobliżu lub w samym centrum decyzyjnym w większej ilości akcji jakie to rozwiną się podczas meczu. Idąc tym torem myślowym, dla określonego poziomu organizacji drużyny o wysokim poziomie gotowości wobec wymagań jakie stawia rozgrywka możemy zagwarantować i zarządzać „minimalną energetyczną” mobilizacją konieczną do jej osiągnięcia. Źródła energii jakie nie były używane lub kumulowane podczas trwania rozgrywki mogą posłużyć z jednej strony do realizacji nagłych przyspieszeń rytmu gry, w chwilach i na przestrzeniach odpowiadającym celom drużyny, zaś z drugiej strony, aby udoskonalić i podtrzymać organizację drużyny w jej wymiarze indywidualnym, w ramach sektorów oraz pomiędzy sektorami. W gruncie rzeczy, gdy porównamy dwie drużyny o takim samym poziomie wydajności indywidualnej i grupowej, ta z nich, która będzie w stanie zachować lepszy poziom organizacji, będzie jednocześnie potrzebować mniejszej ilości energii aby tą skuteczność osiągnąć. Innymi słowy, im bardziej niestabilna jest organizacja drużyny, tym większa będzie ilość energii jaką ta drużyna będzie musiała zużytkować na utrzymanie spójności grupy i jej odpowiedniego poziomu skuteczności. Patrząc z tego punktu widzenia, lepszy poziom organizacji drużyny może wymagać do prawda więcej energii, aby móc realizować większą ilość akcji samoregulujących, nie mniej jednak, wzrost wydajności w ogólnym rozrachunku optaca się bardziej (czyli jest bardziej korzystny).

**3. Uproszczenie procesów.** Znaczenie uproszczenia procesów o charakterze ofensywnym oraz defensywnym zawiera w sobie wiele aspektów o charakterze strategicznym, taktycznym i technicznym, takich jak: (i) kontekstualizacja odzyskania oraz straty piłki, (ii) przejścia pomiędzy fazami ofensywa/defensywa oraz defensywa/ofensywa, (iii) przyspieszanie tempa podejmowania decyzji/akcji, oraz (iv) zaangażowanie odpowiedniej ilości graczy, którzy będą w stanie stawić czoła sytuacjom jakie rozwiną się w trakcie trwania meczu.

(i) **Kontekstualizacja odzyskania oraz straty piłki.** Elementy wspierające uproszczenie procesów ataku rozpoczynają się jeszcze przed odzyskaniem posiadania piłki, poprzez zastosowanie środków strategiczno/taktycznych wcześniej omawianych, przygotowanych i zastosowanych w tajemnicy, tak aby piłkarze atakujący drużyny przeciwnej „łapali się w pułapkę” bardzo niekorzystnych sytuacji utraty piłki. Wprowadza się ich w błąd, czyli niewłaściwe odebranie porządku taktycznego, co prowokuje popełnianie błędów technicznych oraz strategicznych. Jednym z takich środków jest na przykład tworzenie fałszywego wrażenia dominacji w meczu piłkarzy atakujących drużyny przeciwnej, poprzez skłonienie ich do „wejścia” na terenu gry, przy zaangażowaniu większej ilości piłkarzy, którzy to mają wypełnić swój cel, czyli dokonać ataku. W wyniku tej akcji zbiorowej tworzą się znaczne przestrzenie gry, pomiędzy ostatnią linią obrony a bramką, które to przestrzenie mogą i powinny być w konsekwencji wykorzystane do uproszczenia zadania piłkarzom, którzy to wezmą udział w kolejnym procesie ataku. Zadania te wymagają wtedy mniejszej złożoności decyzyjnej oraz ruchowej w jakimkolwiek momencie gry, co jest związane z niestabilnością organizacyjną obrony przeciwnika, w odniesieniu do liczby

piłkarzy, znacznej części przestrzeni gry oraz wymagają mniej czasu na skoordynowanie działań pomiędzy sektorami oraz wewnątrz sektorów gry.

Zmieniamy teraz temat naszych rozważań i przechodzimy do omówienia kolejnej fazy gry, uproszczenia procesów defensywnych. Bazuje się tu na pierwszym ważnym momencie gry, który to zależy od sposobu i kontekstu utraty piłki. Uproszczenie to ma związek z faktem, iż jest możliwe uniknięcie aby przeciwnik skorzystał w jakimkolwiek wymiarze z dostępnej przestrzeni, czasu trwania akcji, nawet po przejściu piłki. Taki brak możliwości może wynikać z: (a) faktu, iż piłka będzie musiała wrócić do gry (rzut spoza linii bocznej, uderzenie piłki w słupek bramki, etc.). W rzeczywistości, nie ważne jak krótki będzie czas do wznowienia gry, zawsze będzie to czas dodatkowy, który drużyna broniąca się będzie mogła wykorzystać do przeorganizowania swojego modelu gry gry, (b) z tego, iż możliwe będzie nagłe zorganizowanie napierających na atakującego przeciwnika, który to stara się wznowić akcją ofensywną, tak aby móc niezwłocznie odzyskać piłkę. Poprzez te rutynowe zachowania grupowe stosowane podczas meczu, wzmacniane jeszcze poprzez presję związaną z szybkim atakiem na piłkę, czyli konkretnie na atakującego będącego w posiadaniu piłki, oraz na kolegów, którzy mogą zapewnić kontynuację procesu, możliwe jest, iż osiągnięcie tego aby nie mieli oni wystarczająco czasu aby przeorganizować się do przeprowadzania ataku, przez co jednocześnie uniknie się konieczności przejścia na kolejny, bardziej złożony, poziom obrony. Jeśli istnieją jakieś momenty krytyczne gry, to przejście obrona/atak na pewno do nich należy. W związku z tym, jego brak efektywności, czyli, cykl polegający na odzyskaniu piłki, przeorganizowania się oraz następująca po nich bezpośrednio utrata piłki, to z punktu widzenia organizacyjnego oraz emocjonalnego najbardziej kłopotliwe momenty dla drużyny piłkarskiej.

(ii) **Przejście do innej fazy gry.** Każdy moment gry może stwarzać możliwość przejścia obrona/atak lub atak/obrona, poprzez realizację działań sprzyjających utrzymaniu wysokiego poziomu gotowości indywidualnej i zbiorowej, w celu zareagowania na stany niestabilności w kwestiach organizacji jakie zaistnieją w drużynie przeciwnej (wykorzystanie ich), jak również na tego typu sygnały u własnej drużyny (usunięcie nieprawidłowości). Poza aspektami nierozzerwalnie związanymi z organizacją drużyn oraz kontekstami sytuacyjnymi, należy w równej mierze zwrócić uwagę na akcje taktyczno/techniczne, które sprzyjają wznowieniu działań w ramach pewnego i szybkiego ataku (w wypadku gdy jest się w posiadaniu piłki) oraz agresywnej równowadze w ramach defensywy (tak aby jak najszybciej odzyskać piłkę), lub też pozwalają na zwolnienie akcji (zyskując wystarczającą ilość czasu na przeorganizowanie obrony). Z tego punktu widzenia, po tym jak już nastąpi odzyskanie piłki, kolejnym elementem sprzyjającym uproszczeniu procesu ataku jest ciągłe pozostawanie w stanie gotowości do szybkiego reagowania zmianami zachowań, decyzji oraz działań taktyczno/technicznych indywidualnych i grupowych w momencie przejścia z fazy defensywnej do ofensywnej. Zazwyczaj przejście to dokonuje się przy interwencjach przy piłce charakteryzujące się wysokim stopniem ryzyka, oraz poprzez przemieszczenia na długości i w głąb, w taki sposób, aby od razu zwiększyć rzeczywistą przestrzeń gry, poszerzyć wachlarz możliwych rozwiązań dla każdego z możliwych scenariuszy gry, oraz stworzyć warunki, w których obrona drużyny przeciwnej pozostaje w stanie ciągłej niestabilności. W następnej części meczu wymagana jest zwiększona

prędkość podawania piłki, ze strefy boiska, na której zostało dokonane odzyskanie tejże piłki, do stref przeznaczonych na wykończenie akcji. Skraca się w ten sposób czas na skonstruowanie procesu ataku, jak również, aspektów związanych z porządkiem organizacyjnym rozwinięcia tego etapu. Stąd właśnie wynika fakt, iż jest bardzo istotna wertykalizacja i należy jej dokonywać zawsze jak tylko to możliwe w akcjach podejmowanych podczas meczu, mając jako główny cel bramkę przeciwnika, używając podstawowych akcji służących odebraniu piłki, jej podaniu oraz oddaniu strzału na bramkę, sprawiając tym samym, iż w ostatecznym rozrachunku korzystniej wypada zestawienie koszt/zysk.

W odniesieniu do planu obrony, po stracie piłki, drużyna musi niezwłocznie zareagować na tą sytuację, w taki sposób aby piłkarze w momencie przeprowadzania akcji brali pod uwagę trzy podstawowe punkty odniesienia: piłka oraz będący w jej posiadaniu gracz, najistotniejsze przestrzenie gry, na których przypuszczalnie będzie mógł zostać rozwinięty atak, oraz przeciwników, którzy niezwłocznie będą mogli przejąć kontynuowanie procesu ataku. Mając na uwadze te trzy istotne punkty odniesienia, należy starać się dążyć do: (a) szybkiego odzyskania piłki zaraz po jej stracie. Jest to jeden z tych aspektów gry, który najlepiej działa na podniesienie pewności siebie jednej drużyny oraz jednocześnie wywołuje presję psychologiczną na gracza drużyny przeciwnej, (b) uniknięcia szybkich akcji ataku ze strony drużyny przeciwnika, niwelując działania, które mogą spowodować efektywne przyspieszenie gry w kierunku bramki, oraz (c) opóźnienia realizacji ataku przez przeciwnika, tak aby wszyscy gracze obrony mogli przyjąć pozycje (tak w sensie psychicznym, jak i fizycznym) w ramach schematu organizacji gry defensywnej, oraz odpowiednio do sytuacji jakie to będą mieć miejsce na boisku.

(iii) **Przyspieszenie tempa podejmowania decyzji/akcji.** Powodzenie procesu ataku lub obrony zależy głównie od zastosowania odpowiedniego rytmu/ tempa dla organizacji gry. Dynamika drużyny (jest istotna) w momencie konfrontacji z drużyną przeciwnika.

Z punktu widzenia ofensywy, ważne jest aby uniemożliwić by obrona dysponowała odpowiednią ilością czasu do zmodyfikowania swojego sposobu organizacji na bardziej stabilny i zgodny z własnym modelem obrony, co jest związane z właściwym i dobrze dopasowanym w czasie kryciem piłkarzy ataku. Fakt ten opiera się na tym, iż jest niemożliwe zorganizowanie zwartej i skoncentrowanej defensywy, jak również użycie dużej ilości graczy obrony, którzy to zajmą miejsce pomiędzy piłką a swoją własną bramką. W ten sposób powoduje się fizycznie i psychicznie zmęczenie graczy drużyny przeciwnej, w szczególności tych, których funkcją taktyczną jest krycie piłkarzy ataku, którzy to stanowią podstawę dla przeprowadzenia procesu ataku. Nie mniej jednak, nie zawsze jest możliwe uniemożliwienie tych akcji, ponieważ nie tylko i wyłącznie od drużyny atakującej zależy czy drużyna potrafi będąca w fazie defensywnej dobrze i w sposób efektywny zorganizuje proces obrony. Nawet w tych wypadkach zmiana tempa ataku jest fundamentalna dla znalezienia przestrzeni, momentów oraz akcji, które to będą miały na celu przerwanie oraz wykorzystanie chwilowych zachwiań równowagi w organizacji obrony. Z tego punktu widzenia, kwestią najistotniejszą jest wykorzystanie relacji czas/przestrzeń. Rentowność gwarantuje tu fakt, iż jeśli ciągle modyfikuje się kąt ataku w stosunku do bramki przeciwnika, prowokuje się jednocześnie ciągły stan niestabilności w organizacji obrony w drużynie przeciwnej, jako że w rzeczywistości nie istnieje żadna

definicja jasno określająca, jaka przestrzeń gry powinna być szczególnie dobrze chroniona i kryta, co ma swoje odbicie w tym, iż dodawane są funkcje taktyczne niektórym przeciwnikom, jak również uniemożliwione jest aby mogli oni włączyć się do procesu ofensywnego swojej drużyny w momencie przeprowadzania akcji odzyskania piłki. Zaś w kwestii planu defensywnego, wydajne tempo obrony oznacza realizowanie akcji z dużą częstotliwością, tak indywidualnych jak i grupowych, w taki sposób aby ich stopień zróżnicowania, prędkość wykonania oraz rozłożenie w czasie, sprawiły, że działania ataku drużyny przeciwnej będą niespójne i nieodpowiednio dopasowane do kontekstu sytuacyjnego danej rozgrywki. Umiejętność zastosowania przez drużynę zmiennego oraz ciągłego tempa prowadzenia akcji defensywnych, określa w sporej mierze jej dojrzałość oraz zrozumienie taktyki gry. Jest oczywiste, że tempo obrony przy zastosowaniu maksymalnej szybkości (ilość akcji indywidualnych i grupowych przypadających na jednostkę czasu), prowokuje u przeciwnika powstanie problemów z rozwinięciem akcji defensywnej, czego rezultat przekłada się na dużą ilość strat piłki, w przypadku większości sytuacji dokonuje się w sposób całkowicie niespodziewany. Zastosowanie tempa na najwyższym możliwym poziomie w przeciągu długich okresów czasu gry, wywołuje na drużynie przeciwnika znaczącą presję psychiczną, która to utrzymuje się już potem nawet w momencie gdy tempo to przestaje być narzucane. Innymi słowy, drużyna będąca w fazie ataku, w pewnych okresach gry, kiedy to drużyna już nie musi stawiać czoła szybkiemu tempu akcji defensywnych, odczuwa, reaguje, działa oraz odpowiada w taki sam sposób, tak jak by była podporządkowana takiemu samemu rytmowi.

(iv) **Zaangażowanie odpowiedniej liczby piłkarzy.** Każda, jakakolwiek, akcja ofensywna czy defensywna wymaga zaangażowania określonej ilości piłkarzy, która to ilość różni się w zależności od charakterystyki związanych z tymi działaniami procesów. W przypadku planu ofensywnego, zazwyczaj te o charakterze szybkim (kontr-atak czy szybki atak) zawierają mniej elementów, w porównaniu z programami ofensywnymi przewidzianymi dla wolniejszego tempa (atak pozycyjny), których celem podstawowym jest bezpieczne podawanie piłki. Przede wszystkim, najbardziej efektywne akcje ofensywne, to takie które pod względem kontekstu stwarzają jak najlepsze warunki ku temu by drużyna przeciwnika nie miała wystarczająco czasu do zorganizowania skutecznej defensywy. Oczywiście jest zrozumiałe, iż nie zawsze jest możliwe aby działania ofensywne zostały rozwinięte tak szybko, jak by się tego chciało. W związku z tym, kolejne z założeń przewidzianych dla działań ofensywnych rozwija się poprzez zaangażowanie zredukowanej liczby piłkarzy bezpośrednio interweniujących przy piłce. Ma się zawsze jako punkt odniesienia piłkarzy będących na najlepszych pozycjach, którzy to zapewniają ciągłość procesu poprzez podtrzymywanie szybkości podejmowania decyzji oraz realizowania akcji taktyczno/technicznych, jak również, biorą na siebie inicjatywę, gwarantują kreatywne i nieprzewidywalne rozwiązania dla sytuacji jakie stają im na drodze. Podejmują decyzje i realizują działania taktyczno/techniczne, głównie na granicy ryzyka, czyli poszukują stale sytuacji umożliwiających przełamanie obrony drużyny przeciwnej. Pomimo tego, iż nie są zaangażowani do bezpośredniej interwencji przy piłce liczni piłkarze, wszyscy pozostali pozostają zmobilizowani, tak aby w każdym momencie mogli zostać wykorzystani gdy zaistnieje konieczność przeprowadzenia ataku (na przykład, do użycia drugiej linii

ataku). W ten sposób utrudnia się atakującym oddawanie strzałów, jako że większość przemieszczeń jest dokonywana z tyłu na przód w stosunku do linii wyznaczonej przez piłkę, co z kolei sprawia, że sytuacje defensywne są trudne do rozwiązania. Nie istnieją stałe punkty referencyjne do oddania strzału przez przeciwnika, zaś jedynie przestrzenie gry. W kwestii planu gry defensywnej, zespolenie oraz synchronizacja poszczególnych zadań defensywy realizowanych podczas rozgrywki, jest podstawowym warunkiem do tego aby osłabić ofensywę drużyny przeciwnej, ponieważ jeden lub dwóch graczy nie wystarczy aby spełnić założoną misję jeśli pozostali koledzy nie przyłączą się do wykonania zadania. Problem jaki ma jeden gracz, to problem wszystkich, ponieważ każda decyzja powinna być podejmowana tak szybko jak to tylko możliwe, w taki sposób aby postawić na takie rozwiązanie, które pozwoli na zachowanie układu defensywy oraz wykonanie przewidzianych zadań jako grupa, a nie w sposób indywidualny. Chcemy tu zapewnić, iż jest normalne, że obserwuje się sytuacje jak na przykład ta, kiedy obrona koncentruje się na kryciu konkretnego gracza ataku jednocześnie pozwalając aby inny zajął lepszą pozycję na istotnej przestrzeni gry i zyskał znakomite warunki by strzelić bramkę w momencie gdy tylko zostanie mu podana piłka. W wypadku takiego kontekstu gry, pierwszeństwem w taktyce obrony nie może być kontynuowanie krycia swojego podstawowego, „przydzielonego” przeciwnika, ale gracza drużyny przeciwnej, który przemieszcza się w kierunku, lub już znajduje się na bardziej niebezpiecznej pozycji. Nawet jeśli taka zmiana krycia jest praktycznie niemożliwa, obrona, która zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństwa sytuacji, powinna komunikować się ze swoimi kolegami, tak aby ostrzec ich i zwrócić uwagę tego, który powinien przejąć odpowiedzialność krycia wspomnianego gracza atakującego drużyny przeciwnej. Nie należy ignorować tego problemu, jeśli dana kwestia nie została rozwiązana. Kończąc, pragniemy tu także podkreślić, iż strzelone gole są zawsze efektem błędów obrony. Z tego właśnie powodu, zredukowanie ilości błędów jest podstawową kwestią w ramach organizacji defensywy, zarówno jej wymiaru indywidualnego, jaki i grupowego.

4. **Zastosowanie drugiej linii ataku.** Tworzenie znormalizowanych metod treningowych musi zagwarantować zastosowanie założeń strategiczno/taktycznych tak by było możliwe wprowadzenie drugiej linii ataku. Druga linia ataku prowokuje stwarzanie dodatkowych problemów drużynie przeciwnej. W momencie gdy nie został jeszcze całkowicie rozwinięty proces ofensywny przy pierwszej fazie, obrona musi uważać na przemieszczenie (akcja rozwinięcia) pozostałych atakujących, poruszających się z tyłu na przód linii wyznaczonej przez piłkę, a to za pomocą wykonywania zwodów prostopadłych wykonywanych przez napastników. Obrona musi także odkryć jakie są rzeczywiste intencje taktyczne przeciwnika. Atak drugiej linii bazuje się na dwóch różnych i następujących po sobie momentach: (i) zredukowanie prędkości ataku oraz (ii) niespodziewane przyspieszenie akcji ofensywnej.

(i) **Zredukowanie prędkości ataku.** W wypadku wprowadzenia drugiej linii ataku należy odnieść się do kontekstu sytuacyjnego oraz do akcji taktyczno/technicznych, które spowodują wznowienie pewnego i szybkiego procesu ofensywnego, wykorzystując chwilowe zachwianie równowagi o charakterze psychicznym (nastawienie), ruchowym (zachowanie) oraz organizacyjnym charakterystyczne dla drużyny, która w momencie przeprowa-

dziania ataku (ustawiają się na pozycjach wzdłuż i włąb) musi przejść do obrony (ustawiając się i koncentrując na istotnych dla gry przestrzeniach, co jest zależne od sytuacji jaka panuje w grze). Znaczenie jakie ma ten moment w grze ma związek z faktem czy zostaną stworzone warunki, które uniemożliwią drużynie przeciwnej zebranie odpowiednich środków pozwalających na zorganizowanie efektywnej defensywy, jak również od tego czy trzeba się będzie bronić przy pomocy zredukowanej liczby piłkarzy, którzy staną pomiędzy piłką a swoją bramką. W rzeczywistości, bezpośrednio po odzyskaniu piłki, głównym celem piłkarzy jest postępować w kierunku bramki przeciwnika w sposób szybki i efektywny, unikając jak tylko można doprowadzenia do zakłócenia tego procesu. Nie mniej jednak, możliwe jest dokonanie redukcji prędkości rozwijania procesu ataku, co zależy od dwóch aspektów, które mogą pojawić się naraz lub osobno: (a) drużyna przeciwna jest właściwie zorganizowana, odpowiednio do sytuacji w grze i/lub (b) akcja ataku nie zawiera wystarczającej ilości piłkarzy ofensywy, w stosunku do liczby obrońców, tak aby było możliwe dokonanie tego właśnie ataku w sposób efektywny. W zależności od wystąpienia jednego lub obu wspomnianych powyżej sytuacji, może zaistnieć konieczność opóźnienia procesu ataku, tak aby spełnione były pewne założenia strategiczno/taktyczne, co z kolei gwarantować będzie powodzenie akcji.

(ii) **Niespodziewane przyspieszenie akcji ofensywnej.** Pomiędzy tymi dwoma momentami (czyli atakiem pierwszej linii i atakiem drugiej linii) istnieje przestrzeń czasowa (mniejsza lub większa), podczas której obie drużyny rzeczywiście zaprzestają przejawiać "wrogie zachowania", atakujący zwalniają tempo gry tak aby zorganizować atak pozycyjny, zaś defensywa może wykorzystać tą krótką przerwę na zebranie i scalenie swoich środków obrony. To subtelne przejście z jednego rodzaju ataku do drugiego, nie może oznaczać zrezygnowania z przewagi w ramach działań ofensywnych. Wręcz przeciwnie, piłkarze będący w drugiej linii ataku, powinni wykorzystać element zaskoczenia oraz inicjatywę dokładnie w chwili gdy gracze obrony są skupieni (psychicznie i fizycznie) na reorganizacji środków obrony, poprzez przerwanie spójności podstawowych i decydujących akcji, tak aby dokończyć proces ataku. W rzeczywistości, druga linia obrony jest wspierana głównie przez większą ilość graczy atakujących, którzy to przemieszczają się z dużą prędkością, ruchami prostopadłymi do linii wyznaczonej przez piłkę, z tyłu naprzód, w taki sposób aby zająć i penetrować najistotniejsze przestrzenie gry pomiędzy graczami obrony lub też „tuż za ich plecami”. Te przemieszczenia piłkarzy ataku stwarzają dodatkowe problemy dla organizacji obrony, a to przez prędkość z jaką ich akcje są przeprowadzane oraz przez to, iż gracze defensywni mają trudności w nadążaniu za tymi zmianami pozycji, zarówno w przypadku tych dotyczących samych akcji, jak i w odkrywaniu intencji taktycznych jakie mają realizować atakujący.

## Zasady

W kontekście znormalizowanych metod treningowych, całość pracy grupowej jaką to wykonuje drużyna, musi być zgodna z pewną logiką, która wyraża ich styl gry. Ta logika określa sposób oraz stopień współdziałania (kooperacji) oraz koordynacji różnych zadań taktycznych przewidzianych dla każdego z piłkarzy. W rzeczywistości, w momencie kiedy łączy

się zadania indywidualne w ramach określonej grupy z danego sektora, w ramach przewidzianego modelu gry i celów ustalonych na daną rozgrywkę, a także w odniesieniu do bieżących kontekstów sytuacyjnych, równocześnie łączy się je z różnymi sektorami drużyny, starając się umożliwić aby gracze mogli podejmować decyzje oraz realizować zadania taktyczno/techniczne zabezpieczające (mając na celu głównie utrzymanie się przy piłce), zachowując równowagę pomiędzy ryzykiem a bezpieczeństwem (starając się doprowadzić do zachwiania równowagi organizacyjnej w szeregach obrony przeciwnika). Patrząc z tego punktu wiedzenia, zasady tworzenia znormalizowanych metod treningowych, bazują się na sześciu głównych wytycznych: (i) koordynacja, (ii) kierowanie (iii) porządek, (iv) koncepcja/tworzenie, (v) organizacja oraz (vi) czas/tempo.

1. **Parametr koordynacji.** Znormalizowane metody treningowe mają na celu przede wszystkim ujednoczenie i skoordynowanie akcji piłkarzy wchodzących w skład drużyny tak aby zrealizować ich wspólny cel. Oznacza to, iż niezależnie od istniejących podobieństw lub rozbieżności w zachowaniu piłkarzy jakie można zaobserwować podczas trwania meczu, wszystkie ich działania mają swoje znaczenie i cel strategiczno/taktyczny, który to cała drużyna stara się zrealizować. Zgodnie z tym założeniem, stara się dążyć do: (i) zespolenia akcji w obrębie działań różnych elementów drużyny, oraz do (ii) odpowiedniego rozdzielenia zadań taktycznych pomiędzy graczy.

(i) **Zespolenia akcji w obrębie działań różnych elementów drużyny.** W tym wypadku istotą jest umiejętność odpowiedzenia w sposób efektywny, działając jako drużyna, na różne sytuacje jakie mogą zaistnieć podczas trwania meczu. To zespolenie zachowań o charakterze grupowym determinuje konieczność ustalenia modelu następowania po sobie oraz zsynchronizowania akcji indywidualnych i zbiorowych w ramach podejmowania decyzji oraz realizowania akcji. Nie mniej jednak, zmienność i odwracalność sytuacji, typowa dla meczu piłki nożnej, zmusza piłkarzy do polepszania swoich wypracowanych modeli akcji, szczególnie w kwestii zsynchronizowania czasu interwencji, tak aby dostosować je do akcji realizowanych przez kolegów z drużyny oraz przeciwników, do ograniczeń przestrzeni oraz do wszelkich innych nieprzewidzianych sytuacji.

(ii) **Odpowiednie rozdzielenie zadań taktycznych pomiędzy graczy.** Przydział zadań poszczególnym graczom jakiego to dokonuje trener powinien być zrozumiany i zaakceptowany przez wszystkich piłkarzy, co oznacza, iż każdy z nich powinien wiedzieć jakie jest jego zadanie, a także mieć świadomość tego jaka jest misja przewidziana dla jego kolegów. W ten sposób stara się sprawić by piłkarze odczuli swego rodzaju kontekst sytuacyjny meczu i przyjęli postawy, nastawienie oraz podejmowali decyzje taktyczno/techniczne odpowiednio do postaw pozostałych kolegów. Zgodność co do podejmowanych działań w ramach drużyny jest możliwa jedynie gdy wszyscy piłkarze identyfikują się ze swoimi zadaniami taktycznymi, co można osiągnąć, jeśli będą oni z wyprzedzeniem i ze szczególnymi poinformowani o przypadających im obowiązkach, co pozwoli na właściwą ocenę i rozwinięcie każdej sytuacji w czasie meczu, tak w wypadku gry w obronie jak i w ataku.



2. **Parametry kierowania.** Znormalizowane metody treningowe ogólnie mają na celu zorganizowanie ataku oraz obrony, co ma nastąpić w ramach systemu i metod gry jakie zostały przewidziane dla drużyny, i rozwijają równolegle mechanizmy kierujące i orientujące, takie jak: (i) uczestnictwo, (ii) usprawnienie, (iii) uproszczenie, oraz (iv) ołtałalność.

(i) **Uczestnictwo.** Mamy tu na myśli aktywne uczestnictwo w grze, takie które oznacza współuczestnictwo wszystkich piłkarzy w rozwiązywaniu sytuacji jakie pojawiają się w trakcie meczu, zarówno tych o charakterze ataku, jak i obrony. Powoduje to tworzenie się siły psychicznej i uaktywniania się czynnika współpracy grupowej. W gruncie rzeczy, podczas trwania działań związanych z atakiem, nie wszyscy gracze ofensywy interwenują bezpośrednio przy piłce, ani też nie wszyscy napastnicy, po przemieszczeniu się w celu ustąpienia miejsca koledze będącemu przy piłce, powinni i będą musieli być wyko-rzystani. Podobnie jest w przypadku procesu obrony, jeśli defensywie udaje się odebrać piłkę, to będzie to owocem i efektem pracy zbiorowej członków drużyny, którzy to stworzyli korzystne warunki ku temu aby owego odebrania piłki dokonać. Należy więc tutaj podkreślić, że akcje w których gracze wzajemnie sobie pomagają, akcje solidarne (czyli zmiany, rozwój, płynność działań) realizowane przy współdziałaniu wszystkich zawodników, sprawiają że osiąga się lepszą efektywność w fazie tak ofensywnej jak i defensywnej. Nie ma to związku z podstawowymi misjami taktycznymi jakie zostały przydzielone poszczególnym graczom. Jak już wspominaliśmy, podczas rozgrywki, problem jednego gracza staje się problemem dla całej drużyny.

(ii) **Usprawnienie.** Każdy element orientujący lub kierujący rozwija się w celu usprawnienia; w tym wypadku, jest on powiązany z takimi czynnikami jak akcja/przestrzeń. W gruncie rzeczy, usprawnienia dotycząc przestrzeni dokonuje się w zależności od kontekstów sytuacyjnych jakie rozwijają się podczas gry, w których to można obserwować różne reakcje piłkarzy tej samej drużyny, które to działania, z punktu widzenia globalnego, uzupełniają się i scalają w dążeniu do jednego, wspólnego celu polegającego na zrealizowaniu założonego planu. W ten sposób, umożliwia się ciągłe i automatyczne wahania równowagi sił oraz jej braku w ramach systemu gry, które to zachodzą w taki sposób, iż pozwalają na utrzymanie na wysokim poziomie organizacji i akcji interwencyjnych powiązanych z ciągłymi, operacyjnymi zmianami, determinowanymi przez sytuacje jakie stwarza rozgrywka.

(iii) **Uproszczenie.** Każdy rodzaj organizacji o wysokim poziomie złożoności, jak to jest w przypadku gry w piłkę nożną, powinien dążyć do uproszczenia rozwiązań strategiczno/taktycznych istniejących procesów, zwracając jednocześnie uwagę na to, aby nie zaburzyć ich naturalnej charakterystyki i porządku. Uproszczenie działań o charakterze ataku czy obrony osiąga tu miano głównego celu, nawet w przypadku gdy poziom umiejętności taktycznych i technicznych piłkarzy jest wysoki. Jest to jedna z głównych cech wyróżniających drużyny piłkarskie o wysokim poziomie skuteczności, niezależnie od tego jaki jest jej model gry. Polega to na niekomplikowaniu kwestii mało złożonych oraz na upraszczaniu tego co już jest skomplikowane. Poza tym, to co jest trudne w rozwiązaniu różnych sytuacji jakie pojawiają się w czasie gry, nie ważne jak złożone by one nie były, to zredu-

kowanie ich złożoności w taki sposób aby uproszczone zostały działania percepcyjno/ruchowe dotyczące tych kwestii, które to są na prawdę zasadnicze, ważne i bezpośrednio dotyczą gry.

(iv) **Optymalność.** Cały plan ogólnie określonego planowania, z mniejszym lub większym stopniem dowolności na jaki gracze mogą sobie pozwolić, powinien ustanowić zgodność, optymalność oraz zsynchronizowanie działań zbiorowych, poprawiając dodatkowo osobno funkcjonowanie mechanizmów wspierających system percepcyjno/ruchowy. W ten sposób, gdy uda nam się zredukować wydatek energetyczny bez odnoszenia się bezpośrednio do wydajności działań czy zachowań drużyny, jednocześnie zwiększamy dyspozycyjność, zaangażowanie, gotowość oraz możliwości interwencyjne piłkarzy w krytycznych momentach meczu (na przykład, zmiana rezultatu meczu), jak również, w trakcie innych akcji konfrontacji o charakterze zarówno ofensywnym jak i defensywnym (na przykład, poprzez przyspieszenie czasu oraz rytmu gry).

3. **Parametry porządkujące.** W ramach znormalizowanych metod treningowych parametr ten oznacza zmienną dotyczącą charakteru grupowego gry i stworzoną w celu koordynowania i kierowania decyzjami/akcjami motorycznymi różnych elementów wchodzących w skład drużyny, w tym samym, lub też w różnych następujących po sobie momentach meczu, odpowiednio do sytuacji jaka się rozwija podczas gry. Tyczy się to przede wszystkim prędkości, trajektorii oraz ukierunkowania akcji motorycznych, upływu czasu, oraz w celu który zamierza się osiągnąć. Zazwyczaj cele te to: stworzenie wydajnego procesu ofensywnego, jak również stworzenie korzystnych warunków do wykończenia akcji (w przypadku planu ataku), odzyskania piłki lub też maksymalna obrona bramki (w przypadku planu obrony). Zastosowanie parametru porządkowego pociąga za sobą oraz rozwija dwa główne dynamiczne mechanizmy: (i) kontroli, oraz (ii) różnicowania.

(i) **Kontrola.** Odnosi się do różnego rodzaju ograniczeń (czyli, są to wytyczne dotyczące przestrzeni, czasu, liczby, etc.), stosowanych w celu zrealizowania zadań w ramach metod treningowych, jakie to ustalił trener. Ograniczenia te mają za cel sprawić by piłkarze podejmowali decyzje oraz reagowali w taki sposób jak się zaplanowało. Innymi słowy, stwarza się takie warunki otaczające oraz wprowadza takie zalecenia dotyczące meczu, aby piłkarze wybierali sytuacje, które mogą być rozwiązane, i które będą bardziej przejrzyste oraz optymalne z punktu widzenia strategiczno/taktycznego, a także będą odpowiednio dostosowane do modelu gry prowadzonego przez drużynę. W tym celu, następujące po sobie akcje podejmowane przez piłkarzy, przechodzą w całości z jednego stanu organizacji do drugiego, o charakterze preferencyjnym, aż do momentu gdy osiągnięty zostanie cel ćwiczenia. Piłkarz koncentruje się na odpowiednim momencie wykonania czynności, mając na uwadze, iż mogą zaistnieć jakieś nieprzewidziane sytuacje, które to zawsze mogą pojawić się podczas meczu, jednocześnie wiedząc z góry jakie akcje (podanie, prowadzenie, strzał na bramkę, etc.) będzie wykonywał.

W odniesieniu do wcześniej wspomnianych kwestii, w pierwszych fazach nauki oraz rozwoju modeli oraz zachowań rutynowych gry, możliwe będzie użycie sprzętu służącego jako odnośniki (na przykład, znaczników), które to będą każdemu graczowi

wskazywać jego pozycję początkową oraz przestrzeń na jakiej powinno mieć miejsce wykończenie realizowanej przez niego akcji. Innymi słowy, na przestrzeni gry, używając sekcji i przydziałów, wyznacza się różne trajektorie oraz aktywności. W ten sposób, w miarę jak piłkarze będą rozwijać umiejętności związane z wykonywaniem swych zadań, doskonaląc aspekty związane z psychiką, działaniami na konkretnej przestrzeni oraz czynnościami ruchowymi, zabierane zostają punkty odniesienia, przez co zostaje dana piłkarzom większa dowolność w podejmowaniu decyzji i akcji, co pozwoli na lepsze zaadaptowanie się do zmienności sytuacyjnej charakterystycznej dla gry w piłkę nożną.

(ii) **Różnicowanie**. Jak już wspominaliśmy, zastosowanie znormalizowanych metod treningowych początkowo zobowiązuje do zredukowania stopnia zróżnicowania rozwiązań dla sytuacji gry jakie są brane pod uwagę, w kwestiach dotyczących ciągłości i synchronizacji. Nie mniej jednak, w miarę jak piłkarze oraz cała drużyna zdobywają praktyczne umiejętności oraz kompetencje, metody te ewoluują i wzrasta niezależność jaką dysponuje każdy z piłkarzy w kwestii podejmowania decyzji oraz akcji w momencie przejścia z jednej sytuacji gry do drugiej. Nie mniej jednak, nie zapominając o celach gry, zaplanowanie oraz podstawowe cele operacyjne właściwe dla metod znormalizowanych, mogą ewoluować, w ramach pewnych granic, odpowiednio do danego momentu gry, liczby możliwych decyzji/akcji, do poziomu strategiczno/technicznego. Zgodnie z tymi założeniami, piłkarze wybierają to rozwiązanie, które wydaje im się najodpowiedniejsze i najlepiej dopasowane do charakterystyki oraz ograniczeń z jakimi mają do czynienia (przestrzeń, czas, liczba, etc.). Innymi słowy, proces rozwoju tego rodzaju treningu, ma na celu dążenie do osiągnięcia lepszego zbliżenia do rzeczywistych warunków gry, a to poprzez zastosowanie standardowych modeli gry oraz działań rutynowych, odpowiadających tym rzeczywiście stosowanym przez drużynę, gdzie początek oraz koniec procesu jest „perfekcyjnie” określony już w momencie rozpoczęcia. Nie mniej jednak, wprowadzane są także, w ramach pewnych limitów, modyfikacje sposobów (czyli rozwiązań strategiczno/taktycznych) pozwalających na ich zrealizowanie. Należy podkreślić jednocześnie, tak aby nie istniały żadnego typu niejasności odnośnie innych specjalnych środków treningowych, iż ewolucja znormalizowanych metod treningowych, przechodzi zawsze przez poziom o charakterze podstawowym, oparty na dwóch kluczowych momentach: początku oraz końcu, zmieniając drogi łączenia pomiędzy tym początkiem a końcem akcji. Tak jak w przypadku czytania tekstu przez osobę nie będącą analfabetą, porządek liter w słowie nie jest zbyt istotny, to co rzeczywiście jest ważne to pozycja pierwszej i ostatniej litery, co umożliwiłoby słowo mogło zostać właściwie przeczytane. Możliwe jest przeczytanie słowa dzięki istnieniu filtra, który jest w stanie nadać znaczenie słowu źle zredagowanemu (czyli, „zredagowanemu”).

W odniesieniu zaś do piłkarzy, którzy grają w fazie defensywnej, ich standardowe modele oraz działania rutynowe stosowane w grze, zostają ulepszone poprzez podniesienie poziomu jakości ich interwencji w ramach krycia, gdzie już na początku definiowane są przestrzeń lub sektor gry, graczy atakujących podlegających bardziej restrykcyjnemu dozorowi, lub uniemożliwić aby została zrealizowana najistotniejsza dla wykończenia akcji ataku składowa modelu standardowego gry. W ten sposób, jednocześnie z podniesieniem się poziomu organizacji oraz interwencji defensywy, zwiększa się jednocześnie

kompleksowość i poziom trudności realizacji podczas meczu zaplanowanych rutynowych działań gry. Nie mniej jednak, należy w równej mierze regulować lub kontrolować akcje oraz inicjatywy w ramach defensywy, tak aby wynikały one bezpośrednio z kontekstu sytuacyjnego gry, takiego który realnie istnieje, a nie bazując się na wcześniej zdobytej wiedzy dotyczącej działań rutynowych w grze w ofensywie, przyspieszając ją i czyniąc niezdatną do wykonania. W rzeczywistości, standardy oraz działania rutynowe ofensywy powinny rozwijać się odpowiednio do konkretnego sposobu prowadzenia obrony, dostosowując się do okoliczności jakie panują w danym momencie, nie zaś być określone przez decyzje/akcje bazujące się na założeniach na temat tego co może z dużym prawdopodobieństwem się wydarzyć w przyszłości. W momencie gdy nie rozróżnia się wcześniejszych założeń od decyzji/akcji wynikającej z rzeczywistej sytuacji jaka ma miejsce na boisku, stosowane są działania rutynowe źle dopasowane do rzeczywistości panującej na boisku, co z kolei, będzie miało bardzo negatywne konsekwencje przekładające się na to jak wygląda walka z przeciwnikiem. Działania rutynowe defensywne ewoluują i ulegają udoskonaleniu, mając zawsze na uwadze zrozumiałość modelu zbiorowego akcji, który to jest dopasowywany do uwarunkowań jakie stwarza właściwa mu rzeczywistość.

(4) **Parametry tworzenie.** Znormalizowane metody treningowe charakteryzuje konstruowanie modeli standardów oraz działań rutynowych w grze, a jako całość, determinują one przebieg zsynchronizowanej i racjonalnej sekwencji w czasie, przestrzeni oraz określają akcje drużynowe, udoskonalając ich wydajność i efektywność. W ramach tej myśli, podstawowe zasady jakie powinno się mieć na uwadze w momencie tworzenia tychże metod, bazują się na kolejnych trzech aspektach: (i) intencjonalność oraz cel taktyczny, (ii) zwrotność sytuacji /momentów oraz faz meczu, a także (iii) dostępność do zdobywania i rozwoju treści strategiczno/taktycznych.

(i) **Intencjonalność oraz celowość taktyczna.** Modele oraz działania rutynowe gry charakterystyczne dla danej drużyny powinny zachować, jako swe nieodzowne atrybuty składowe, predyspozycję do ochrony o zachowania przestrzeni oraz postępowania w głąb terenu gry, tak aby zaatakować bramkę drużyny przeciwnej w celu doprowadzenia do zdobycia gola (w wypadku planu ofensywnego), lub też do tego by odzyskać niezwłocznie piłkę, czy też aby rozważać jak najlepiej ochronić bramkę przed działaniami przeciwnika (plan defensywny). Dla zrealizowania któregośkolwiek z określonych celów przedstawionych powyżej, a dotyczących różnych faz gry, celem jest rozwijanie zbiorowej inteligentnej oraz dynamicznej koordynacji, tak aby zmniejszyć opór psychiczny oraz moralny drużyny przeciwnej. W związku z tym, cele taktyczne modeli oraz działań rutynowych gry, powinny mieć na uwadze trzy podstawowe aspekty: (i) wielokrotne przemieszczenia, (ii) zorientowanie decyzji/akcji, a także (iii) atak lub utrzymanie głównych przestrzeni gry.

(1) **Wielokrotne przemieszczenia.** Standardy oraz działania rutynowe drużyny bazują się na wykonywaniu kolejno i wielokrotnie przejść o charakterze zbieżnym oraz rozbieżnym w odniesieniu do centrum gry, które to ciągle się przemieszcza. Przemieszczenia te, łatwe do zaobserwowania podczas trwania meczu, są wykonywane przez

dużą ilość piłkarzy z obrony i ataku., niezależnie od tego który z graczy będzie interweniował przy piłce, kontynuując tym samym rozpoczęty proces ataku, lub też przerywając ten proces, dając początek nowemu procesowi obrony, który to będzie przebiegał w kierunku odwrotnym. Poprzez mnogość tych przemieszczeń ofensywy i defensywy, realizowanych zgodnie z wytycznymi nauczonymi oraz trenowanymi podczas procesu przygotowawczego drużyny, tworzą się korzystne warunki ku poszerzeniu lub ograniczeniu wachlarza możliwych rozwiązań jakie mogą mieć sytuacje pojawiające się w grze (regulacja poziomu trudności decyzyjnej), jak również ku temu by poprawić lub zniwelować konteksty sytuacyjne dla interwencji piłkarzy atakujących (regulacja poziomu złożoności sytuacyjnej).

(2) **Zorientowanie decyzji/akcji.** Rozwinięcie modeli oraz działań rutynowych gry, zakłada ciągłe zorientowanie wszystkich podejmowanych decyzji/akcji w kierunku zmierzającym ku zmiennym punktom odniesienia, jakie to są wyznaczane przez centrum akcji, na terenie boiska pomiędzy bramką a głównymi przestrzeniami gry. W tym wypadku stara się cały czas oraz w sposób nie cierpiący zwłoki, zgodnie z planem ataku, postępować w głąb linii oporu stawianego przez piłkarzy defensywy, jednocześnie wkraczając na główne przestrzenie gry oraz na korzystną przestrzeń przy bramce przeciwnika, w celu znalezienia linii do bezpiecznego oddania strzału. Utrzymuje się tu więc wysoki poziom agresywności akcji, ukierunkowanie oraz celowość taktyczna, przy jednoczesnym ciągłym atakowaniu bramki oraz stworzeniu jak najkorzystniejszych warunków do strzelenia gola. Przeciwnieństwem są tu działania rutynowe w ramach planu defensywy, które to wprowadzają i kierują piłkarzami obrony tak, aby przemieszczali się na swoje bazowe pozycje na obronie, mając jako podstawową wytyczną pozycję w jakiej znajduje się piłka. Powinni oni zajmować pozycje właśnie pomiędzy piłką a swoją własną bramką. Jednocześnie rutynowe działania obrony powinny sprzyjać kryciu piłkarzy ataku drużyny przeciwnej, którzy interweniują przy piłce, tak jak i wszystkich innych graczy, którzy w jakimś momencie gry znajdują się w takiej pozycji lub takim otoczeniu, które to pozwoli im na kontynuację rozpoczętego procesu ataku. Równolegle do akcji krycia przeciwników, kiedy tylko nastąpią korzystne warunki ku temu by przejść do akcji ofensywnej, stara się również odzyskać posiadanie piłki.

(3) **Atak lub utrzymanie głównych przestrzeni gry.** Cele oraz intencje taktyczne przewidziane przez modele standardowe oraz działania rutynowe gry, rozwijane są przez atak, zarówno gdy jest on przy piłce jak i nie, lub też poprzez obronę, zajmowanie oraz krycie głównych przestrzeni gry. Mogą one w każdej chwili ulec zmodyfikowaniu, w zależności od tego jak przebiega proces obrony. Pozytywny efekt zastosowania konkretnej, zsynchronizowanej sekwencji ofensywnej w celu wykończenia akcji ataku, owocuje prowokowaniem problemów w organizacji obrony. W gruncie rzeczy, ciągłe tworzenie, wykorzystanie oraz eksploracja głównych przestrzeni gry, z punktu widzenia ofensywy, sprzyja możliwości szybkiego rozwinięcia ataku, jeśli jest on wspierany przez zastosowanie zdefiniowanych działań rutynowych, których cele są rzeczywiste i nastawione na wykonanie zadania, do czego to również przyczynia się poszerzenie toru podawania piłki oraz poprawa komunikacji pomiędzy członkami drużyny, pozwalająca

na zmianę kąta oraz momentu ataku, oraz zmiany stosunku czas/tempo gry. Odwrotnie dzieje się w przypadku działań obrońców przewidzianych dla metody defensywnej oraz w kwestii synchronizacji, jaka to wcześniej była przedmiotem szkolenia i treningu, gdzie celem jest ochrona głównych przestrzeni gry, nawet jeśli przestrzenie te nie są w danym momencie zajęte przez przeciwnika, tak aby można było zareagować zarówno indywidualnie, jak i grupowo, w celu efektywnego przeprowadzenia procesu. Oznacza to, że nawet gdy nie jest w danej chwili konieczna obrona własnej bramki, w momencie gdy tylko wystąpią warunki korzystne do rozwoju w następstwie akcji ataku, należy przystąpić do odebrania piłki.

(ii) **Zwrotność sytuacji lub faz meczu.** Stworzenie oraz operacjonalizacja schematów oraz działań rutynowych gry powinno jednocześnie uwzględniać automatyczne mechanizmy auto-regulujące drużyny. Ma to służyć zareagowaniu w odpowiedni sposób na trzy podstawowe możliwości rozwinięcia którejkolwiek z faz meczu: (i) cofnięcie rozwinięcia procesu, (ii) wznowienie procesu po jego chwilowym przerwaniu, oraz (iii) przejście do kolejnej fazy gry.

(1) **Cofnięcie rozwinięcia procesu.** Stworzenie oraz operacjonalizacja znormalizowanych metod treningowych powinny zakładać oraz zawierać mechanizmy regulujące możliwość wystąpienia cofnięcia rozwoju procesu ofensywnego lub defensywnego. W odniesieniu do planu ofensywnego, w przypadku ewentualności uniemożliwienia przeprowadzenia procesu lub też stracenia piłki w jakimkolwiek momencie gry, co będzie spowodowane poprzez działania obrony drużyny przeciwnej, piłkarze atakujący powinni być przygotowani do zastosowania mechanizmów cofnięcia momentu oraz kąta ataku. Inwersja ta powinna zostać przeprowadzona w sposób szybki, efektywny oraz niespodziewany. Zmianie powinien podlegać kierunek oraz rozwój działań, tak aby piłkarze defensywy zmuszeni zostali do działania w mniejszym ilościowo składzie na głównych oraz specjalnych przestrzeniach gry. W przypadku planu obrony, należy ustanowić mechanizmy regulujące, nauczane oraz przygotowane poprzez przeanalizowanie grupowych akcji rozwinięcia, których celem są działania kompensujące oraz adaptujące odpowiednio do następujących w danej chwili zmian czasu, kąta lub centrum gry ofensywnej. Poza tym, ustawiając fałszywe zasadki, konteksty sytuacyjne gry szczególnie niekorzystne dla atakujących, można powodować powstawanie pomyłek w organizacji działań strategiczno/taktycznych w celu skutecznego odzyskania piłki w warunkach ataku. Oznacza to, że w ramach działań strategiczno/taktycznych drużyna, która charakteryzuje się wysokim poziomem efektywności, nie czeka na to aż pojawi się jakieś wydarzenie, ale sama tworzy lub odtwarza takie sytuacje, które dają najlepsze rokowania na odniesienie sukcesu.

(2) **Wznowienie procesu po jego przerwaniu.** Każde działanie rutynowe w grze może być chwilowo przerwane, w jakiegokolwiek fazie lub w jakimkolwiek momencie rozwoju. Takie jednorazowe i chwilowe przerwanie akcji może być spowodowane niedostosowaniem się graczy obrony do Regulaminu gry (złamanie regulaminu gry), lub poprzez niewłaściwe wykonanie akcji taktyczno/technicznej. W tych warunkach, działania ru-

tynowe jakie się stosuje nie powinny być wznawiane od momentu samego początku, ale powinny zostać skoordynowane z akcjami prowadzonymi przez piłkarzy z drużyny, na bazie nowego kontekstu sytuacyjnego, który sam z siebie będzie mógł określić jak powinna wyglądać kontynuacja akcji od chwili gdy została ona przerwana, a także określić zastosowanie sub-rutyny lub podjęcie innych działań rutynowych o całkowicie innej charakterystyce taktycznej. Oznacza to, iż modele oraz działania rutynowe gry danej drużyny piłkarskiej, powinny być analizowane, przygotowane oraz trenowane w sposób elastyczny i stwarzający możliwość odpowiedniego zaadaptowania ich do warunków oraz okoliczności sytuacyjnych gry, w poszukiwaniu jak najbardziej korzystnych warunków do wykończenia akcji ofensywnej lub defensywnej. Podsumowując, wznówić nie jest synonimem rozpocząć od nowa, czyli od punktu wyjściowego, natomiast, od bieżącego kontekstu sytuacyjnego. Po tym jak nastąpi chwilowe przerwanie akcji gry, powinna się ona rozwijać oraz ewoluować mając za nowy punkt wyjścia właśnie ten kontekst sytuacyjny.

(3) **Przejęcie do kolejnej fazy gry.** Standardy oraz działania rutynowe gry powinny jednocześnie przewidywać takie sytuacje jak strata posiadania piłki, czy też jej odzyskanie, oraz stworzyć mechanizmy usprawniające przejście do kolejnej fazy gry. W związku z tym, należy zawsze być przygotowanym do wdrożenia działań, które to umożliwią auto-regulację zachowań drużyny w celu osiągnięcia stabilności organizacyjnej, nie odstępując jednocześnie od założeń taktycznych, i stosować je w zależności od prawdopodobieństwa zrealizowania się w najbliższej przyszłości pewnych niekorzystnych scenariuszy (strata piłki), lub też korzystnych przewidywań dotyczących meczu (odzyskanie posiadania piłki). W gruncie rzeczy, w przypadku gdy brak równowagi lub też poziom zmienności sytuacyjnej gry utrzymują się na stopniu akceptowalnym z punktu widzenia dynamicznej organizacji gry, system auto-regulujący działa aby przywrócić ramy potencjalnego rozwoju akcji w grze, stosując standardy oraz działania rutynowe indywidualne oraz grupowe, zgodnie z wytycznymi przyjętego modelu gry. Tym sposobem, z punktu widzenia atakującego, który był w trakcie realizacji akcji ofensywnej i musiał przejść do działań obronnych, bardzo istotne jest ustanowienie korzystnych warunków do przeprowadzenia szybkiej akcji odzyskania piłki lub przynajmniej, do uniemożliwienia atakującemu przeciwnikowi nabrania dużej prędkości realizacji takiego przejścia, od strefy gdzie nastąpiło odzyskanie piłki do przestrzeni sprzyjającej wykończeniu akcji. Zaś z punktu widzenia piłkarzy broniących, którzy przechodzą do ataku, istotne jest uniknięcie aby piłka została w sposób nieoczekiwany przejęta przez przeciwnika, jak również by piłkarze z drużyny przeciwnej mogli się przeorganizować w sposób efektywny, oraz niezwłocznie zaatakować główne przestrzenie gry i w sposób agresywny i celowy stworzyć zagrożenie dla bramki przeciwnika.

(iii) **Dostępność do zdobywania wiedzy i operacjonalizacji.** Kolejny z podstawowych czynników mających związek z tworzeniem oraz zastosowaniem modeli standardowych oraz działań rutynowych gry, jest fakt, iż powinny się one cechować wysokim stopniem dostępności w sensie możliwości nauczenia się ich, jak również ich operacjonalizacji w celu zagwarantowania wydajności. Do tej dostępności można dążyć mając jako

wytyczne trzy następujące kwestie: (i) uproszczenie procesów o charakterze ofensywnym oraz defensywnym, (ii) szybkie przyswojenie podstawowych treści strategiczno/taktycznych, oraz (iii) podniesiony potencjał rozwinięcia oraz ewolucji.

(1) **Uproszczenie procesów o charakterze ofensywnym lub defensywnym.** Jednym z podstawowych założeń w tworzeniu i operacjonalizacji standardów oraz rutynowych działań gry jest uproszczenie procesów strategiczno/taktycznych, zarówno tych o charakterze indywidualnym jak i zbiorowym, tak aby możliwe było rozwiązywanie różnych sytuacji ofensywnych lub defensywnych. W tym wypadku podstawą jest analizowanie oraz zastosowanie form organizacji zbiorowej, ciągłych oraz zsynchronizowanych, których dostępność oraz możliwość wykonania bazuje się na kontekstach gry, które prowokują i koordynują podejmowanie decyzje/akcji, w ramach przyjętego modelu gry, który już sam w sobie będzie zawierał odniesienia do poziomu skuteczności piłkarzy wchodzących w skład drużyny, oraz będzie zaadaptowany do warunków wynikających z charakterystyki współzawodnictwa. Tym samym, w pierwszej fazie nauki oraz rozwoju standardów oraz działań rutynowych gry, należy stworzyć dostęp o zredukowanym poziomie złożoności tak aby można było zrealizować cele określone dla ofensywy oraz defensywy, w ramach ich zrozumienia, wydajności, prędkości oraz tempa realizacji. Przede wszystkim odnosi się to do takich kwestii jak: (a) przygotowanie warunków do odzyskania piłki, (b) szybkiego przejścia z obrony do ataku i vice-versa, (c) skrócenia czasu poświęcanego na tworzenie procesu ofensywnego, (d) przyspieszenia tempa podejmowania decyzji/akcji, (e) zaangażowania wszystkich możliwych graczy, niezależnie od tego czy interweniują oni przy piłce czy też nie, a także (f) jak osiągnięcie jak najlepszej relacji czas/przestrzeń.

(2) **Szybkie przyswojenie podstawowych treści strategiczno/taktycznych.** Kolejnym podstawowym atrybutem niezbędnym do tworzenia standardów oraz działań rutynowych gry, w kwestii tego co się tyczy jego dostępności, jest fakt, iż mogą one zostać szybko nauczone i przyswojone. W gruncie rzeczy, szybkość przyswajania zależna jest od możliwości jakie w danym momencie charakteryzują piłkarzy, z punktu widzenia ich zrozumienia oraz wprowadzenia w rzeczywistość (nabycie działań rutynowych w ramach przyjętego modelu gry). Kontynuując, zawsze gdy piłkarze podnoszą poziom swych umiejętności oraz kompetencji, te środki treningowe powinny odpowiednio podążać za wspomnianymi zmianami i dopasowywać się do nich, być tworzone oraz operacjonalizowane w celu stworzenia większej ilości możliwych rozwiązań jakie można zastosować w sytuacjach rozwijających się podczas gry (stopień dowolności).

(3) **Podniesiony potencjał rozwinięcia oraz ewolucji.** Nauka oraz zastosowanie standardów i działań rutynowych w grze, ma sens jedynie w wypadku gdy są one zaprojektowane w oparciu o wysoki potencjał rozwoju i optymalizacji, decyzji/akcji podejmowanych przez graczy indywidualnie oraz zbiorowo. W gruncie rzeczy, ważne jest aby w zależności od czasu jaki dany trening ma trwać oraz od wzrostu kompetencji piłkarzy, wprowadzać w życie poszczególne rozwiązania, które to przygotowują graczy ataku oraz obrony do stawiania czoła większej ilości przeszkód, czy sytuacji/problemów (róż-



norodność zachowań). Z tego punktu widzenia, margines postępu oraz rozwoju działań rutynowych w grze, bez brania pod uwagę ich celów, zamiarów oraz podstawowych założeń, powinien jednocześnie wykazywać właściwości twórcze, innowacyjność oraz improwizację, podstawowe założenia dla każdego modelu gry. W ramach nich właśnie, istnieją sub-rutyny, które mają na celu dokładne i ściśle określone rozwiązywanie konkretnych sytuacji jakie pojawiają się podczas gry. W ten sposób, możemy rozpatrywać sub-rutyny jako element będący konsekwencją samych działań rutynowych, lub też niezależnie od nich, jako element „oddzielony” od kwestii mieszczących się w ramach ustalonych parametrów, ale także pomagający w osiągnięciu tego samego celu. W ramach tego typu koncepcji oraz działań praktycznych zostają dostosowane z większą dokładnością szczegóły poszczególnych czasów oraz kontekstów obejmowanych przez sub-rutyny, uważane za konieczne do efektywnego wykończenia działań rutynowych gry drużynowej.

5. **Parametry organizacyjne.** Znormalizowane metody treningowe mają na celu wspomaganie każdego działania indywidualnego, poprzez doprowadzanie go do maksymalnej efektywności w ramach zbiorowej dynamiki oraz planu. Aby cel ten mógł zostać osiągnięty, tworzone są, odpowiednio do celów strategiczno/taktycznych przyjętych przez drużynę, parametry dotyczące organizacji, które to w odpowiednim momencie gry mogą określać jeden z pięciu podstawowych aspektów: (i) przemieszczanie się piłki, (ii) przemieszczanie się piłkarzy, (iii) zmiany prędkości, (iv) zespolenie w ramach tego samego lub różnych sektorów, oraz (v) skrycie przestrzeni, na której wykonywane jest konkretne działanie.

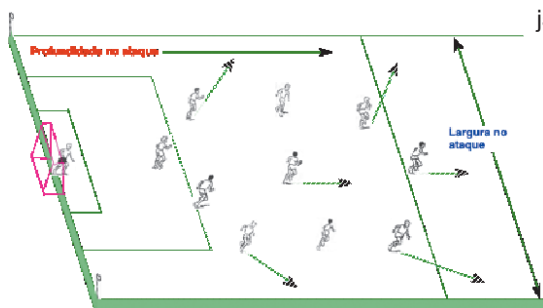
(i) **Przemieszczanie się piłki.** Piłka jest elementem będącym punktem odniesienia oraz spajającym, który stanowi wyznacznik miejsca gdzie rozwijające się akcje nabierają fundamentalnego znaczenia taktycznego. Dzieje się tak, ponieważ piłkarze będący na pozycji ofensywnej lub defensywnej podejmują decyzje/akcje w zależności od tego jaka jest pozycja piłki, odpowiednio do kontekstu sytuacyjnego, który ją otacza, oraz do możliwości ingerencji przy piłce lub w kontekst gry. W rzeczywistości, piłka jest punktem odniesienia, dla którego to może zaistnieć nieskończona ilość zależności strategiczno/taktycznych. Z tego punktu widzenia, poruszanie się piłki prowokuje jednocześnie przemieszczanie się wszystkich piłkarzy, tych atakujących oraz tych grających w obronie, przy czym obserwuje się, iż: (a) ciągłe dostosowywanie się piłkarzy w celu zapobiegania lub reagowania. W ramach tego, wszyscy piłkarze powinni przyjąć postawę gotowości, często się mówi, iż w rzeczywistości nigdy nie powinni oni pozostawać w bezruchu, (b) dodatkowo, oprócz wspomnianych dopasowań, rozwijane są akcje auto-regulujące, podczas których to główne przestrzenie gry, które pozostały zwolnione przez kolegów z drużyny, powinny być niezwłocznie zajmowane, (c) którykolwiek będzie to gracz, i gdziekolwiek by się on nie znalazł, piłkarz, który znajduje się w posiadaniu piłki, po jej podaniu, powinien nadal poruszać się (jednocześnie z biegiem akcji) w takim kierunku aby wspierać kolejnego koleżkę, który znajdzie się w posiadaniu piłki, lub też starać się zachować równowagę w defensywie drużyny przeciwnej, oraz (d) przemieszczenia w ramach wsparcia ofensywy, zwroty lub postępowanie w stronę bramki przeciwnika, służą w większości sytuacji, nawet jeśli piłka nie zostanie podana do gracza. Podsumowując, przemieszczenia piłki

zależą w dużej mierze od intencji strategiczno/technicznych atakującego, który w danym momencie jest w posiadaniu piłki. W związku z tym, przemieszczenia piłki odbywają się w różnych kierunkach (w stronę linii środkowej, linii bocznej, bramki przeciwnika, bramki własnej, etc.), różnymi trajektoriami (podanie płaskie po murawie, w powietrzu), oraz zmieniając się z jaką to się wprawia piłkę w ruch, która to siła może zmniejszać lub zwiększać tempo (czyli prędkości) procesu ofensywnego.

(ii) **Przemieszczanie się piłkarzy.** W tym wypadku, przemieszczenia piłkarzy, o charakterze ofensywnym lub defensywnym, są koordynowane przez potrzebę zrównoważenia oraz zrationalizowania podziału sił na terenie gry. Istotne jest zagwarantowanie aby wszystkie przemieszczenia wzajemnie na siebie oddziaływały, zaś piłkarze podejmowali akcje zgodne z zasadami gry (w stosunku do kolegi czy przeciwnika), ułatwiając lub też zagęszczając poprzez swoje przemieszania grę drużynową. W gruncie rzeczy, zespolenie poszczególnych faz gry będzie tym bardziej zaawansowane, im bardziej jego efekt będzie przypominał jednolitą całość, nie dopuszczając do podziałów i przestojów, które tylko prowadzą drużynę do tego, iż jej organizacja staje się bardziej nieszczelna, dającą możliwość eksplorowania przestrzeni pomiędzy sektorami (na przykład, pomiędzy sektorem środkowym a linią ataku), lub pomiędzy piłkarzami przynależącymi do tego samego sektora (na przykład, pomiędzy obroną środkową a prawą linią obrony).

Gdy drużyny znajdujące się w trakcie realizacji procesu ofensywnego starają się poszerzyć zakres swoich działań, jeśli tylko jest to możliwe, jednocześnie wokół dwóch głównych osi: na długości oraz w głąb. Wykorzystując jak najbardziej przestrzeń jaka jest do dyspozycji, zespolenia te mają na celu rozwijanie oraz zagospodarowanie efektywnych przestrzeni gry, co utrudnia obronie akcje krycia piłkarzy drużyny przeciwnej. W gruncie rzeczy, poruszanie się piłkarzy jest związane z ciągłym i wielokrotnym przemieszczaniem wykonywanym w celu kontrolowania rytmu oraz czasu gry odpowiednio do celów taktycznych drużyny, utrzymaniem inicjatywy podczas meczu, w taki sposób by zaskoczyć przeciwnika męcząc go fizycznie, zmuszając do gry pod dużą presją psychiczną oraz wprowadzając ich ciągle w fazę kryzysu rozumowania taktycznego. Przy pomocy przemieszczania się piłkarzy stara się: (a) poszerzyć wachlarz możliwości kolegów, którzy w danym momencie interweniują przy piłce, (b) wykorzystać przełamania obrony jakie mogą wystąpić u drużyny przeciwnika, a także, (c) wyróżnić pod względem dynamiki oraz reakcji taktycznych drużyny, tak aby przemieszczenia ofensywy były jednolite oraz wystarczająco spójne, zaś w odniesieniu do defensywy, tak aby możliwe było stawienie czoła sytuacjom chwilowej utraty piłki lub też całkowitej utraty piłki.

Zaś odwrotnie, kiedy drużyny poprzez proces defensywny pragną przede wszystkim zapewnić koncentrację piłkarzy o charakterze pozycyjnym w strefach znajdujących się niedaleko piłki, tak aby dokonać niezwłocznego jej odzyskania oraz, wtedy koncentracja występuje, jeśli to tylko możliwe, w jak największym oddaleniu od własnej bramki. W przypadku gdy drużyna przeciwnika w pierwszym momencie (czyli w momencie równowagi defensywnej) zdoła pokonać różne stawiane przez obronę przeszkody, tuż po stracie piłki, konieczne jest odbudowanie defensywy oraz zabezpieczenie linii oraz stref przestrzeni gry, gdzie będzie występować nacisk, na określonej przestrzeni gry, poprzez sam ten fakt, nie korzysta z żadnych dodatkowych pozytywnych efektów w kwestiach takich



Ryc. 37. Powiązania w ramach procesu ofensywnego

jak efektywny rozwój procesu ofensywnego lub defensywnego, w kontekście których rozwija się akcja. Wręcz przeciwnie, możemy podać jako przykład sytuację wykopania piłki z rogu, kiedy to często okazuje się, iż drużyna będąca w fazie defensywnej, posiadając większą ilość graczy, zostaje zaskoczona przez akcję podjętą przez mniejszą ilościowo grupę piłkarzy

ataku. Z jednej strony, można to wyjaśnić poprzez

fakt, że atakujący podjęli inicjatywę i udało im się zaskoczyć drużynę przeciwną, z drugiej zaś, poprzez nieumiejętność wykorzystania przez obronę środków jakimi dysponuje, nie wykorzystanie możliwości jakie daje przewaga liczebna na ograniczonej przestrzeni gry, jednak w momencie określanym przez graczy ataku.

(v) **Krycie przestrzeni działania.** Przestrzeń gry jaka jest zazwyczaj używana do przeprowadzania tego rodzaju treningów, to strefy boiska, które to są bezpośrednio związane z realizowaniem modeli oraz działań rutynowych. Na przykład, jeśli celem treningu jest zespolenie działań pomocników i napastników, wtedy środki treningowe będą rozwijać się na przestrzeniach gdzie zazwyczaj gracze ci podejmują działania w ramach fazy ofensywnej lub defensywnej meczu. Oczywiście można także ograniczyć ich działania, zmniejszając rzeczywistą przestrzeń gry, w sensie długości oraz głębokości. Nie mniej jednak, należy zachować niezmiennione wymiary regulaminowe boiska, tak aby piłkarze mogli nabrać odpowiedniego wyczucia przestrzeni, struktury bramki, czasu interwencji na konkretnej przestrzeni lub przy piłce, przejścia z jednej przestrzeni gry do innej, w odniesieniu do rzeczywistości rozgrywki piłkarskiej.

6. **Parametry czas/tempo.** W trakcie operacjonalizacji znormalizowanych metod treningowych należy zwrócić uwagę, iż każda drużyna przy zastosowaniu określonej metody gry ofensywnej lub defensywnej wyraża, w dokładnie tym samym wymiarze, czas oraz tempo akcji. Będzie to najbardziej odpowiednie dla zapewnienia oraz utrzymania wysokiego poziomu skuteczności indywidualnej oraz grupowej. W ten sposób, różnym metodom gry (kontr-atak, szybki atak, atak pozycyjny, obrona danej strefy, obrona mieszana, obrona strefy nacisku, etc.), a także różnym kontekstom sytuacyjnym jaki zaistnieją na boisku podczas gry (większa lub mniejsza przestrzeń rzeczywista gry, mniejsza lub większa ilość przemieszczeń oraz akcji krycia, przewaga, równowaga, lub też mniejszość liczebna, etc.), odpowiadają różne czasy oraz rytmy w jakich wykonuje się działania. Spośród wielu różnych aspektów, które są powiązane z czasem/tempem gry, możemy wymienić: (i) zróżnicowanie akcji występujących w grze, (ii) efektywne wykorzystanie powiązania pomiędzy czasem a tempem, (iii) zastosowanie czynnika zaskoczenia, oraz (iv) stworzenie warunków do wywołania kryzysu rozumowania taktycznego ze strony przeciwnika.

(i) **Zróżnicowanie akcji występujących w grze.** Zróżnicowanie kolejno następujących po sobie w grze akcji jest jedną z głównych kwestii w ramach tworzenia oraz zastosowania znormalizowanych metod treningowych, stąd właśnie wynika fakt, iż temat ten był już poruszany w ramach innych podpunktów dotyczących celów gry oraz środków treningowych. W związku z tym, przy temacie związanego z parametrami czasu/tempa, należy określić w których obronna, zapewniając jak najlepsze warunki do odzyskania piłki. Na koniec należy dodać jeszcze, iż akcje koncentracji pozycyjnej są realizowane głównie na przestrzeniach boiskach, na których działania mogą okazać się najbardziej niebezpieczne dla bramki, lub też w strefach gdzie obserwuje się przewagę akcji oddania strzału na bramkę (dystans pomiędzy 20 a 25 metrów od bramki oraz narożniki).

(iii) **Zmiany prędkości.** Zmienność prędkości w grze jest związana przede wszystkim z prędkością wykonania działań taktyczno/technicznych indywidualnych oraz grupowych piłkarzy, a także grupowych, jak również zależy od prędkości przemieszczania się piłki pomiędzy kolejnymi atakującymi. W wypadku gry ofensywnej, stawia się szczególnie na zróżnicowanie tempa gry. Jako cele do osiągnięcia możemy tu wymienić: (a) zapewnienie niedoboru kryjących graczy obrony, co może być spowodowane pojawieniem się niedociągnięć organizacyjnych w drużynie przeciwnej, (b) zapewnienie szybkiego oraz bezpiecznego przemieszczania się piłki w stronę bramki przeciwnika, a także (c) stworzenie sytuacji gdzie wykończenie akcji ma bardzo duże prawdopodobieństwo zakończenia się sukcesem. To czy wymienione cele zostaną zrealizowane zależy od zwiększenia ilości opcji strategiczno/taktycznych dla rozwiązań każdego rodzaju sytuacji jakie mogą pojawić się w grze. Natomiast w wypadku gry defensywnej, poprawna zmienność tempa zależna jest od: (a) rytmu w jakim realizowane są akcje polegające na kryciu przeciwnika będącego lub też nie w posiadaniu piłki, (b) spowolnienia przesuwania się centrum gry, (c) odzyskanie piłki, lub (d) prowadzenia maksymalnej ochrony własnej bramki. Obrona agresywna powinna charakteryzować się dużą ilością podejmowanych akcji oraz poprzez podejmowanie się obrony dużej przestrzeni gry. Poza tym, właściwe wykorzystanie zmian tempa gry defensywnej sprzyja odebraniu części inicjatywy oraz zaskoczeniu piłkarzy ataku drużyny przeciwnej i jednocześnie pozwala na wykorzystanie tego we własnym interesie. Można więc zaobserwować, iż piłkarze atakujący stają się nerwowi, skuszeni wizją szybkiego przejścia do stref przeznaczonych do wykończenia akcji, zaczynają zbyt ryzykować, nie zauważając jaka jest w rzeczywistości sytuacja panująca w meczu i tym samym stwarzając warunki sprzyjające powstaniu kryzysu rozumowania taktycznego.

(iv) **Zespolenie w ramach tego samego lub różnych sektorów.** Zespolenie pomiędzy piłkarzami, którzy wchodzi w skład poszczególnych sektorów (między-sektorowe), oraz pomiędzy różnymi sektorami w ramach jednej drużyny (wewnątrz-sektorowe), poza celem jakim jest zdobycie gola lub też uniknięcie aby strzeliła go drużyna przeciwna, ma za zadanie zapewnić stałe utrzymanie równowagi dynamicznej w układzie taktycznym. Proces doskonalenia organizacji drużyny, sektorowej oraz wewnątrz-sektorowej, ma na celu uniknięcie ponoszenia niepotrzebnych strat środków decyzyjnych, motorycznych czy energetycznych, poprzez takie sytuacje gdzie dwóch, lub większa ilość piłkarzy z tej samej drużyny podejmuje, w tym samym momencie, dala tej samej sytuacji pojawiającej

się w grze, tą samą decyzję oraz te same czynności w tym samym celu i z takim samym zamysłem taktycznym. Z wyjątkiem sytuacji skrajnie korzystnych, kiedy stara się doprowadzić do przewagi numerycznej (względem ofensywy lub defensywy), w organizacji drużyny powinno się unikać superpozycji/nakładania funkcji, czego negatywny efekt jest natychmiast widoczny przy rozwijaniu przez drużynę akcji grupowej, z mniejszą lub większą ilością piłkarzy. W przeciwieństwie do tego co może nam automatycznie nasuwać się na myśl, sytuacje tego typu często powtarzają się w podczas rozgrywki. Nie mniej jednak, jak często można to zweryfikować podczas konfrontacji, drużyna która dysponuje przewagą liczebną

[...]

analizowanych oraz wcześniej przygotowywanych w celu poprawienia koncentracji, warunkach gry, powinno się zwiększać stale prędkość wykonywania działań taktyczno/technicznych indywidualnych lub zbiorowych, tak w obronie jak i ataku, a także zaplanować jakie są to przestrzenie gry, gdzie i jak zastosować je w sposób systematyczny i metodyczny, w celu zagwarantowania by każda inicjatywa zakończy się sukcesem.

(ii) **Skuteczne wykorzystanie relacji czas/tempo.** W piłce nożnej, nie zawsze najlepszym rozwiązaniem jest szybka decyzja/akcja. Nie ma však żadnej korzyści z podjęcia szybkiej decyzji lub akcji taktycznej, jeśli istnieje możliwość rozciągnięcia ich w czasie, tak aby znaleźć jeszcze lepsze i bardziej korzystne rozwiązanie. W gruncie rzeczy, każda sytuacja na przestrzeni rozgrywki może zostać rozwiązana na wiele różnych sposobów i mieć różne efekty, spośród których mogą się znaleźć takie, których prawdopodobieństwo wystąpienia wzrasta w momencie gdy pojawiają się pewne konkretne wydarzenia (hipotetyczne). W związku z tym, możemy wyciągnąć wniosek, iż istnieje pewna „wysoko odczuwalna” zależność pomiędzy czasem podejmowania decyzji/akcji dla jakiegokolwiek sytuacji w grze oraz celami (czyli skutecznością) strategiczno/taktyczną jakie dzięki niej udaje się osiągnąć.

(iii) **Zastosowanie czynnika zaskoczenia.** W jakiegokolwiek fazie gry, tak w ofensywnej jak i defensywnej, jedną z podstawowych kwestii jest umiejętne zastosowanie czynnika zaskoczenia w taki sposób aby wykorzystać sytuację chwilowego lub dłuższego zachwiania równowagi w organizacji drużyny przeciwnika. Jeśli umiejętnie wykorzysta się różne stopnie napięcia ryzyka i bezpieczeństwa w trakcie rozwiązywania sytuacji jakie zaistnieją podczas gry, ciągle zmieniane będą struktura oraz układ organizacji drużyny przeciwnej, co wyprowadzi ją ze stanu równowagi strategicznej i taktycznej.

(iv) **Tworzenie warunków do wykazania kryzysu/braku równowagi taktycznego rozumowania.** W momencie wprowadzenia „współczynnika” zróżnicowania tempa dla rozwiązywania sytuacji jakie pojawiają się w grze, jednocześnie wywołuje się reakcję strategiczną, taktyczną i techniczną drużyny przeciwnej nie najodpowiedniej dopasowaną do danej chwili (timingi). Tym samym, stwarza się korzystne warunki do wprowadzenia drużyny przeciwnej w stan zachwiania równowagi rozumowania taktycznego, co spowoduje błędne analizowanie i podejmowanie decyzji oraz przeprowadzanie źle dopasowanych

do sytuacji działań, co z kolei, pozwoli na wykorzystanie wszelkich korzystnych aspektów takiego stanu rzeczy

## Ograniczenia

Równoległe do celów oraz zasad ustalonych dla tworzenia i operacjonalizacji znormalizowanych metod treningowych, istnieje także długa lista ograniczeń, które to mogą spowodować obniżenie ich efektywności (czyli gorsze rezultaty), zmniejszenie ich pozytywnego wpływu na rozwój dynamicznej organizacji drużyny. Mając jako wykładnię przykłady z naszego realnego doświadczenia, ograniczenia dotyczące tych środków treningowych wynikają z braku zaufania oraz niechęci piłkarzy, a także ze strony niektórych trenerów, w stosunku do znaczenia, możliwości zastosowania oraz pozytywnych skutków tych metod treningowych. Ma to związane z faktem, iż gra w piłkę nożną jest modalnością zbiorową o charakterze „otwartym”, gdzie zmienność i zróżnicowanie sytuacji jakie się występują podczas gry są bardzo znaczące. Poza tym, nie można oczekiwać, że nauczanie oraz trening działań znormalizowanych oraz rutynowych gry w ramach tego kontekstu metodologicznego przyniosą bezzwłocznie znaczące, pełnowymiarowe i ciągłe rezultaty weryfikowalne od razu podczas konfrontacji w inną drużyną. W rzeczywistości, nie jest możliwe potwierdzenie ewidentnego i pozytywnego przełożenia (w sensie ciągłej skuteczności) warunków oraz sytuacji treningowych, w jakich one się odbywają, na warunki oraz konteksty konfrontacji z inną drużyną, podczas których to powinny być zauważalne ich efekty. Nie mniej jednak, kwestie te odnoszą się zarówno do danej metody treningowej jak i do innych, bardziej wypracowanych i wytrenowanych. Innymi słowy, jeśli stosowane są, na przykład, liczne środki treningowe związane z wykończeniem akcji, nawet o wysokim współczynniku powodzenia, nic nie gwarantuje nam, iż związane z nimi konteksty sytuacyjne oraz akcje strzału na bramkę, będą w takim sam sposób powtórzone w trakcie rzeczywistej rozgrywki. Poza tym, jeśli zechcielibyśmy porównać poziom skuteczności tego rodzaju akcji bazując się na wynikach jakie daje relacja pomiędzy liczbą akcji ofensywnych a liczbą strzałów na bramkę, a także liczbą zdobytych goli, otrzymamy wyniki odpowiednio w stosunkach: 10:1 oraz 7:1. Po tym jak poradzimy sobie z tymi początkowymi ograniczeniami (uprzedzeniami), napotkamy inne zjawiska ograniczające, które wymagają od trenera zwrócenia uwagi przy ich tworzeniu oraz zastosowaniu odnośnie: (i) parametrów nakazu, (iii) 1motywowania piłkarzy, (iv) skuteczności akcji indywidualnych oraz zbiorowych, oraz (v) bycia realistą w momencie ich tworzenia i operacjonalizacji.

1. **Parametry nakazu.** Jednym z czynników ograniczających, które najbardziej negatywnie mogą wpłynąć na zastosowanie znormalizowanych metod treningowych, jest czynnik nakazu. Jego wpływ staje się odczuwalny w przypadku zaistnienia: (i) predyspozycji psychicznej do realizacji zadań związanych z danym typem metod treningowych, która sprawia, iż piłkarze podejmują własne decyzje, kierując swoje zmysły tylko na część informacji strategiczno/taktycznej, na tą, która jest związana z konkretnym, ogólnym, wcześniej ustalonym działaniem. W gruncie rzeczy, piłkarze skupiają się oraz swoje zainteresowanie na pewnych informacjach oraz wydarzeniach, co ze szkodą dla innych, pociąga za sobą reakcje motoryczne odgórnie już ukierunkowane. W rzeczywistości, w sposób świadomy, zorganizowany i systematyczny, trener stwarza treningowe scenariusze dotyczące kontek-

stu gry, poprzez które to piłkarze będą naciskani aby wybierać z ich otoczenia te informacje, które dopasowują się do granic poziomu niezależności piłkarzy, podczas realizowania celów jakie to zostały wyznaczone do osiągnięcia, oraz (ii) predyspozycji ruchowych, które wpływać będą na prędkość, trajektoria oraz ukierunkowanie na wcześniej zdefiniowany cel. Tym sposobem, w momencie gdy zredukujemy poziom zróżnicowania rozwiązań taktyczno/technicznych, rozumowania strategiczno/taktycznego, oraz jeśli te metody treningowe nie będą podlegały dalszej ewolucji, u piłkarzy zmniejszy się jednocześnie poziom kreatywności oraz umiejętności radzenia sobie z sytuacjami przypadkowymi, które to dla rozgrywki piłkarskiej są bardzo charakterystyczne. Aby przezwyciężyć te ograniczenia w momencie zastosowania znormalizowanych metod treningowych, należy manipulować w odpowiedni sposób podstawowymi mechanizmami: (i) kontroli oraz (ii) różnicowania sytuacji i scenariuszy gry.

(i) **Kontrola.** Kontrolowanie jest jednym z ograniczeń wprowadzanych przez trenera w celu zmuszenia piłkarzy do podejmowania właściwych działań i decyzji (czyli działań rutynowych). Nie mniej jednak, od momentu gdy piłkarze nabędą tych podstawowych umiejętności związanych z modelem gry swojej drużyny, powinni udoskonalać je stopniowo zgodnie z zaleceniami, co ostatecznie doprowadzi do podejmowania przez nich decyzji oraz akcji w ramach konkretnej dynamiki strategiczno/taktycznej. W ten sposób dokonuje się dopasowywania możliwych rozwiązań sytuacji jakie rozgrywka piłkarska stawia przed każdym z graczy, ważne jest jednak aby nie utracić się przy tym zmysłu koordynacji, racjonalizacji czy synchronizacji wynikającymi z założeń działań rutynowych oraz schematów gry. Pragniemy tym samym zaznaczyć, że zwiększenie poziomu niezależności piłkarzy, nie może w żaden sposób niwelować podstawowych celów, dla których realizacji te metody treningowe zostały stworzone zoperacjonalizowane. W rzeczywistości istnieje niewielka różnica pomiędzy doprowadzeniem do rozwoju znormalizowanych metod treningowych a innymi metodami, z którymi te w nieunikniony sposób się łączą i wchodzą w interakcje. Ta linia rozgraniczająca je, z jednej strony pozwala nam rozpoznać kiedy pod względem conceptualnym mamy do czynienia z jednymi lub drugimi, zaś z drugiej strony, stanowi też granicę, którą należy w odpowiedni sposób manipulować, tak aby było wiadome wykonywane są które z nich, przede wszystkim w wypadku metod treningowych współzawodnictwa i metod przewidzianych dla treningu sektorów.

(ii) **Różnicowanie.** Różnicowanie jest podstawowym elementem dla rozwoju tych metod treningowych, ponieważ ma za cel zbliżenie warunków treningowych do realnych warunków jakie istnieją podczas rozgrywek. W tym celu ustanawia się początek oraz koniec akcji grupowej, stwarzając tym samym lepszą możliwość ustanowienia porządku strategiczno/taktycznego służącego jej rozwojowi, czyli stworzenia różnych ścieżek, które prowadzą do tego samego celu. Jednocześnie, dopasowanie możliwości rozwiązań dla danej sytuacji gry automatycznie sprawia, iż lepsze są warunki do tego by piłkarze stawali się bardziej kreatywni i autonomiczni, co także pozwala na poprawę poziomu skuteczności akcji grupowych. Poprzez podwyższenie stopnia autonomiczności przy podejmowaniu przez piłkarzy akcji, zdobywają oni lepszą wiedzę praktyczną oraz dysponują większą ilością umiejętności, a to poprzez stawianie czoła nieprzewidzianym działaniom,

zmienności i niestabilności sytuacji jakie pojawiają się w grze. Cały czas jednak podejmują oni działania w ramach ustalonych założeń i podstawowych celów definiowanych przez zasady oraz koncepcje znormalizowanych metod treningowych.

2. **Motywowanie piłkarzy.** Przy tworzeniu i operacjonalizacji znormalizowanych metod treningowych, łatwo można zaobserwować, iż determinują one dosyć zróżnicowanie współczynniki interwencji poszczególnych piłkarzy wchodzących w skład drużyny. W gruncie rzeczy, w przypadku planu ofensywnego, rozwój akcji grupowej spoczywa bardziej na piłkarzach interweniujących przy piłce i znajdujących się w centrum gry, niż na innych. Podobna sytuacja zachodzi w wypadku planu defensywnego, w ramach którego gracze rozwijają działania przemieszczając się oraz przyjmując pozycje odpowiednio do tego jak następują przemieszczenia piłki oraz napastników. Co prawda, wszyscy piłkarze biorą udział w ćwiczeniu znajdując się stosunkowo blisko lub w oddaleniu w stosunku do centrum gry, nie mniej jednak, gracze nie „czują” ani nie reagują w taki sam sposób w każdej sytuacji jaka ma miejsce podczas rozgrywki. W związku z tym, stwarzają się korzystne warunki, w sensie negatywnym, do tego by niektórzy piłkarze: (i) wykazali brak zainteresowania do współuczestnictwa w niektórych akcjach rozwijających się podczas treningu, oraz (ii) redukowali poziom koncentracji umysłowej oraz gotowości motorycznej.

(i) **Wykazywanie braku zainteresowania pewnymi elementami treningu.** W tym wypadku, piłkarze przestają podejmować podstawowe decyzje/akcje odpowiednio do potrzeb oraz realizacji działań związanych z daną sytuacją. Wobec odmiennego współczynnika interwencji, jeśli piłkarze ci nie będą oni uczestniczyć w danym ćwiczeniu stale, świadomie i aktywnie, staną się oni jedynie figurantami w ramach historii, w której ważne są jedynie postacie pierwszoplanowe, czyli tacy gracze, którzy stale interweniują przy piłce lub pozostają w centrum gry. Aspekt ten przemawia przeciw zastosowaniu metod treningowych, które to opierają się na wyższych formach koordynacji, zsynchronizowania oraz racjonalizacji podejmowanych działań indywidualnych i zbiorowych wszystkich piłkarzy. Tyczy się to zarówno gry ofensywnej jak i defensywnej, w ramach charakterystycznego sposobu gry danej drużyny, ich działań strategicznych oraz taktycznych. W związku z tym, ważne jest aby uświadamiać i stale przekonywać piłkarzy, iż wszyscy są ważni dla ogólnego rozwoju akcji grupowych, niezależnie od tego czy interweniują, czy też nie, w centrum gry. Należy nalegać, aby wszelkie działania, nieważne jak bardzo oddalone od siebie, wpływały i oddziaływały wzajemnie na siebie. Piłkarz zawsze powinien interweniować zgodnie z zasadami rządzącymi grą, niezależnie od tego czy jest on przeciwnikiem czy kolegą z drużyny, czy swoimi działaniami wspomaga lub też przeciwdziała prowadzeniu akcji drużynowej swojej czy też przeciwnej ekipy.

(ii) **Redukcja poziomu koncentracji umysłowej oraz gotowości motorycznej.** Kwestia ta jest bezpośrednio połączona z omawianym w poprzednim punkcie zagadnieniem, ponieważ brak zainteresowania redukuje jednocześnie poziom koncentracji umysłowej a tym samym, także poziom gotowości ruchowej do brania udziału oraz interweniowania w odpowiedni sposób w rozwijające się podczas rozgrywki sytuacjach. Redukcja ta powoduje nieprecyzyjne wyczucie/zrozumienie sytuacji rozgrywającej się w grze, co



niewątpliwie będzie miało swoje odbicie w zastosowaniu niewłaściwych rozwiązań, zarówno z punktu widzenia poprawności doboru akcji, jak i momentu jej realizacji. Zgłębiając temat konsekwencji takiego postępowania, można zaobserwować redukcję rzeczywistego czasu trwania każdej sesji pracy, co stwarza warunki do utrwalenia się złych nawyków treningowych, co w konsekwencji prowadzi do powtarzania takich zachowań także podczas rozgrywki. Tym sposobem, w przypadku gdy bezpośrednio i właściwie nie interweniuje trener, zmniejsza się potencjał możliwości rozwijających oraz usprawniających proces treningowy, które to są elementem wspierającym prowadzenie rozgrywki piłkarskiej. Głównym problemem jest więc tu liniowo postępujący brak regularności, który to rozpoczyna się od braku zainteresowania i idzie w kierunku zredukowania skupienia uwagi, co prowadzi do redukcji gotowości motorycznej, która to określa czas zadania redukując możliwości rozwijania się piłkarzy, co w ostatecznym rozrachunku, bezpośrednio i stanowczo negatywnie wpływa na prowadzenie walki z przeciwnikiem.

3. **Skuteczność akcji indywidualnych oraz grupowych.** Podstawą jest tu właściwe określenie współczynnika skuteczności działań rutynowych gry, ponieważ tak trener jak i zawodnicy mogą zostać wprowadzeni w błąd, tak na plus jak i na minus, jeśli nie zostały wzięte pod uwagę dwa rodzaje ograniczeń: (i) redukcja poziomu podejmowanych decyzji/akcji oraz (ii) przedwczesne akcje piłkarzy.

(i) **Redukcja poziomu podejmowanych decyzji/akcji.** Jednym z aspektów, które mogą zniwelować wysoki poziom skuteczności wykonywania znormalizowanych oraz rutynowych działań, może okazać się redukcja poziomu oporu stawianego przez kolegów z drużyny (czyli obrońców). Tym samym, dany współczynnik skuteczności działań rutynowych (organizacji działań strategiczno/taktycznych) oraz decyzji/akcji piłkarzy ataku, może w rzeczywistości nie odzwierciedlać jakości ich wykonania przez napastników, ale będzie świadczył o zredukowaniu poziomu skuteczności działań interwencyjnych ze strony piłkarzy obrony. Zadania należące do poszczególnych piłkarzy w fazie defensywnej są przeprowadzana tak, iż w gruncie rzeczy nie podejmują oni żadnych użytecznych inicjatyw, ani też nie stanowią oni istotnego elementu składowego żadnej takiej akcji. Chcemy przez to powiedzieć, że płynność i rozwój działań rutynowych w grze nie konieczni musi wynikać z ich jakości, ale może to być bardziej efekt „braku zaangażowania” przeciwników, którzy tym samym ułatwiają odniesienie sukcesu drugiej drużynie. Może to być skrajnie negatywny sygnał, ponieważ może doprowadzić do dokonania nieadekwatnej oceny rozwoju (czyli ewolucji) własnej drużyny. „Fikcyjne” dane dotyczące procesu treningowego nie mają jakiegokolwiek znaczenia ani zastosowania w walce z przeciwnikiem.

(ii) **Działanie z wyprzedzeniem.** Posiadając wiedzę operacyjną dotyczącą rozwoju rutynowych działań, można zauważyć, iż stopień powodzenia akcji grupowych jest czasem pozbawiony wszelkich podstaw. Gwoli wyjaśnienia, podczas rozwoju działań rutynowych gry, mogą pojawić się różnego rodzaju akcje realizowane z wyprzedzeniem, tak w wypadku planu ofensywnego jak i defensywnego, które to nie mają za wytyczną rzeczywistego kontekstu gry w danej chwili, są zaś związane z reakcjami zachowawczymi które to są wykonywane pod kątem przyszłych akcji, bez wzięcia pod uwagę czasu ani stopnia za-

awansowania bieżącej sytuacji panującej w meczu, dla dobra której tak naprawdę, jest odtwarzana dana reakcja ruchowa. W tym wypadku, u napastników pojawia się pokusa aby przemieścić się na inne przestrzenie gry w nieodpowiednim momencie, co powoduje, iż nie będzie możliwe zsynchronizowanie czasów ich wejścia z przemieszczaniem się piłki na główne przestrzenie gry. Tym samym napastnicy bardzo często pozostają w miejscu w oczekiwaniu na piłkę, co z kolei stwarza z nich łatwy cel do zastosowania krycia przez piłkarzy obrony. Ciągłość działań rutynowych gry bazuje się faktycznie na zsynchronizowaniu działań w czasie, przestrzeni oraz w ramach właściwej akcji. Oddzielenie każdego z tych trzech elementów bez połączenia ich w jednym momencie gry, stawia pod znakiem zapytania skuteczność działań drużynowych co do ich zróżnicowania oraz nagłego przyspieszania tempa gry, zaskoczenia działań napastników na głównych przestrzeniach gry, usprawnienia, uproszczenia procesu.

Tak samo jak napastnicy, pokusie wcześniejszego rozpoczęcia akcji ofensywnej mogą ulegać także piłkarze grających w obronie. Może mieć to skutki negatywne w odniesieniu do poziomu skuteczności modeli oraz działań rutynowych gry, tak w wypadku gry defensywnej, jak i ofensywnej. W gruncie rzeczy, piłkarze w fazie defensywnej w momencie gdy uprzedzają akcje swoich atakujących kolegów nie dostosowując ich odpowiednio do stopnia rozwoju sytuacji gry na daną chwilę, ale do sytuacji jaka ma się wydarzyć, o czym wiedzą, ponieważ znają plan ataku „krok po kroku”, nie tylko zmniejszają znacznie współczynnik powodzenia akcji napastników, ale również podejmują decyzje/akcje, które nie mają nic wspólnego z rzeczywistym rozwojem akcji w meczu. W ten sposób tworzą się złe nawyki co do podejmowania decyzji oraz akcji motorycznych, które z kolei mają negatywne skutki w rozwoju umiejętności poszczególnych piłkarzy, co jednocześnie sprzyja powstaniu negatywnego klimatu treningu, czyli złych relacji pomiędzy piłkarzami. W związku z tym, każdy piłkarz, napastnik czy obrońca, z punktu widzenia działań strategiczno/taktycznych, powinien koncentrować się bardziej na przeprowadzaniu i rozwijaniu samych działań jakie mają zostać wykonane, niż na pilnowaniu własnych czasów i na własnym kontekście sytuacyjnym.

**4. Realizm w tworzeniu i o operacjonalizacji.** Niniejszym pragniemy tu poinformować oraz podkreślić, iż tworzenie wzorców oraz rutyn bazuje się przede wszystkim na racjonalnych wydarzeniach, spójnych i uproszczonych w taki sposób aby umożliwić realizację celów działań ofensywnych lub defensywnych. W związku z tym, ważne jest aby akcje indywidualne oraz grupowe opierały się w miarę możliwości na otaczającej rzeczywistości i sytuacyjnej zbliżonej do realiów jakie stawia rozgrywka meczowa. Fakt, iż istnieją jeden lub więcej typów działań rutynowych, które to mogą być szybko wykonywane, nie może to oznaczać, iż trener czy piłkarze powinni zatracić koncepcję odnośnie: (i) złożoności oraz trudności działania rutynowego jakie ma być wykonywane, oraz (ii) poziomu wymagań odnośnie meczu.

**(i) Złożoność oraz trudności związane z realizacją zaplanowanych działań rutynowych.** Konceptualizacja oraz zastosowanie znormalizowanych metod powinna określać konkretny poziom trudności oraz złożoności. Stopień wpływu tych dwóch warunków ogólnie wyraża się poprzez ilość informacji jaka istnieje w otaczającej rzeczywistości (złożo-

ność), oraz poprzez mniejszą lub większą ilość akceptowalnych możliwości rozwiązania danych sytuacji (trudność). Kompleksowość wynika z ilości informacji, które to mają być brane pod uwagę. W związku z tym, sytuacja będzie tym bardziej złożona, im większa będzie ilość informacji jakich piłkarz będzie potrzebował do przeprowadzenia interwencji. Trudność polega na ilości możliwych rozwiązań dla danej sytuacji jaka pojawi się w meczu. Tak więc sytuacja będzie tym trudniejsza do rozwiązania, im mniejsza będzie ilość opcji taktycznych jakie będzie można zastosować. Jest oczywiste, iż te dwa czynniki uzupełniają się wzajemnie i wiążą się z przeprowadzaniem działań w ramach metody treningowej. Na przykład, w momencie gdy zwiększymy ilość możliwych rozwiązań sytuacji jakie zaistnieją podczas meczu (trudność), tym samym zwiększymy złożoność informacyjną sytuacji. W związku z tym, zbliżenie do warunków istniejących podczas rozgrywki podczas przeprowadzania treningu znormalizowanego, w którym uczestniczy zwiększona liczba piłkarzy w ramach grupy współpracującej oraz w opozycji, zwiększa się tym samym ilość informacji, które należy brać pod uwagę, co przeszkadza w realizacji zamierzonej reakcji ruchowej. Podobny efekt można osiągnąć, poprzez zwiększenie ilości możliwych do zastosowania rozwiązań, które będą mogły zostać wykorzystane w odpowiedzi na nieprzewidziane sytuacje jakie zaistnieją na przestrzeni meczu. Ważne jest więc, aby trener potrafił manewrować w sposób przewidujący, myśląc perspektywnie, owymi dwoma czynnikami, które to są podstawą dla tworzenia, zastosowania oraz kierowania tym rodzajem metod przygotowawczych drużyny.

(ii) **Stopień wymagań co do meczu.** Znormalizowane metody treningowe są specjalnym środkiem treningowym służącym przygotowaniu drużyny do rozgrywki. W związku z tym, proces treningowy polega przede wszystkim na odtworzeniu warunków oraz kontekstu gry. Poza tym, do zastosowania tych środków treningowych, pomimo ograniczeń jakie są z nimi związane, powinno podejść się jak do działu przygotowań, podtrzymywania umiejętności, oraz do podwyższania poziomu i tworzenia, gdzie piłkarze oraz całe drużyny powinny podejmować decyzje i akcje motoryczne coraz lepiej przemyślane, bardziej efektywne i kreatywne. To właśnie podczas treningu można wypróbować nowe rozwiązania w celu wzbogacenia własnego modelu gry drużynowej, dając piłkarzom większe pole do działania autonomicznego, bycia kreatywnym i nieprzewidywalnym w podejmowaniu decyzji oraz działań. Podsumowując, dozowanie oraz zastosowanie tych metod treningowych powinno mieć na uwadze wszelkie aspekty związane z porządkiem, zróżnicowaniem, motywacją, koncentracją, entuzjazmem, etc., tak aby wydajność owych środków wynikała z dobrze przygotowanych działań wszystkich biorących w niej graczy, którzy to interweniują bądź też nie przy piłce, lub w centrum gry, albo też rozwijają kluczowe akcje, które pozwalają innym kolegom wykorzystać złą ocenę sytuacji oraz błędne działania piłkarzy defensywy.

## Elementy

Cele oraz pozytywne efekty zastosowania znormalizowanych metod treningowych mogą zostać dodatkowo wzmocnione, jeśli zostaną one zastosowane w odpowiednim momencie. Żeby to osiągnąć, przeanalizujemy najpierw sytuacje, w których metody te mogą być

zastosowane, odpowiednio do dwóch jednostek planowania procesu treningowego: (i) sesja treningowa oraz (ii) mikrocykl treningowy.

1. **Sesja treningowa.** Przyjmijmy, iż podstawowy etap sesji treningowej podzielony jest na cztery fazy lub elementy. Znormalizowane metody treningowe powinny być zastosowane w pierwszej oraz drugiej fazie głównego etapu sesji treningowej. Oznacza to, iż najważniejsza część sesji będzie mogła zostać rozpoczęta poprzez wprowadzenie tych właśnie metod treningowych. Nie mniej jednak, metody te w późniejszej części treningu powinny zostać zastąpione innymi, bardziej zbliżonymi do rzeczywistych warunków jakie występują podczas rozgrywki piłkarskiej, gdzie podnoszony jest poziom autonomii piłkarzy w kwestii podejmowania przez nich decyzji/akcji. Możemy wyróżnić trzy rodzaje sesji, w których ich użycie jest właściwe i współgra z działaniami rutynowymi gry jaką prowadzi drużyna, a które mają na celu: (i) zdobycie wiedzy, udoskonalenie oraz optymalizację działań podejmowanych przez drużynę, (ii) zregenerowanie organizmu po intensywnym wysiłku w sposób aktywny, a także (iii) przygotowanie bezpośrednio przed meczem.

(i) **Zdobycie wiedzy, udoskonalenie oraz optymalizacja działań podejmowanych przez drużynę.** W ramach tego rodzaju sesji treningowych, stara się uzyskać lub udoskonalic koordynację dynamiczną drużyny w wymiarze strukturalnym (pozycja oraz zadania taktyczne każdego z piłkarzy) oraz strukturalnym (synchronizacja działań piłkarzy oraz tempa wykonywania przez nich akcji taktyczno/technicznych, racjonalizacja tychże działań oraz zachowanie ciągłości podczas realizacji procesu ofensywnego lub defensywnego). To podczas tego rodzaju sesji treningowych zazwyczaj obserwuje się zastosowanie omawianego typu metod przygotowawczych.

(ii) **Zregenerowanie się w sposób aktywny po intensywnym wysiłku.** Innym użytecznym sposobem wykorzystania tego rodzaju metod treningowych jest zapewnienie sprzyjających warunków do aktywnej regeneracji po wykonaniu intensywnego wysiłku. Ten rodzaj regeneracji jest stosowany w wypadku wysokiego poziomu zmęczenia, kiedy wykonywanie dodatkowych akcji ruchowych o obniżonym poziomie wymaganego wysiłku przyspiesza tempo regeneracji fizjologicznej piłkarzy, pozwalając jednocześnie na pozostanie w ramach realizacji działań rutynowych oraz modeli jakie zostały przyjęte. W tym wypadku wykorzystywany jest więc w sposób optymalny i użyteczny czas treningu, jako iż jest on dedykowany wypełnianiu zadań o charakterze strategiczno/taktycznym.

(iii) **Przygotowanie bezpośrednio przed meczem.** W wypadku tego rodzaju sesji treningowej celem jest usprawnienie całości podstawowych działań organizacyjnych drużyny, które powinny być odtworzone jak najskuteczniej podczas meczu. W związku z tym, ustala się cały zespół scenariuszy jakie to mogą się pojawić, tak aby zmusić mechanizmy decyzyjne i ruchowe do reagowania podczas akcji oraz synchronizacji grupowej. Użycie ich zakłada jednocześnie minimalny wysiłek fizyczne, bez brania pod uwagę aspektów związanych ze zmęczeniem graczy po wysiłku. Pewne sub-rutyny gry drużynowej w ramach obniżonego poziomu decyzyjności, wykonywania ruchów oraz zużycia energii,

można zauważyć w etapie przygotowawczym (określanym także jako rozgrzewka) do sesji treningowej lub bezpośrednio do oficjalnej rozgrywki.

**2. Mikrocykl treningowy.** W odniesieniu do tygodniowego mikrocyklu przygotowującego drużynę, zastosowanie tego rodzaju metod treningowych o charakterze podstawowym, odnosi się przede wszystkim do trzech, czterech pierwszych sesji następujących po meczu. Zmniejsza się współczynnik ich zastosowania, w sensie nominalnym lub w odniesieniu do całkowitego czasu, w sposób harmonijnie dopasowany do następnej rozgrywki, lub poprzez podwyższenie jego poziomu złożoności i trudności (poprzez większy współczynnik różnicowania).

Należy tu podkreślić, iż standardy oraz rutyny dotyczące działań grupowych nadal będą tu obowiązujące, jako iż stanowią integralną część procesu tworzenia i operacjonalizacji innych metod treningowych, takich jak: trening w ramach sektorów, meta-specjalistyczny, trening współzawodnictwa. W rzeczywistości, rutyny oraz sub-rutyny związane z modelem gry danej drużyny piłkarskiej, muszą być uczone i operacjonalizowane podczas wszystkich sesji treningowych przygotowujących do rozgrywki meczowej. Powinny być przy tej okazji wprowadzane różne scenariusze, konteksty sytuacyjne, zalecenia co do tworzonej struktury oraz funkcji, a także cele przewodnie, które charakterystyczne dla każdej z metod treningowych. Należy przy tym podkreślić, że modele oraz rutyny treningowe nie są operacjonalizowane i rozwijane tylko i wyłącznie w ramach znormalizowanych metod treningowych, w ramach tego typu treningu zyskują one po prostu większą wartość. Nie mniej jednak, z punktu widzenia metodologicznego, nie miałyby żadnego sensu by działania rutynowe gry nie były częścią wszystkich innych metod, które mają na celu konkretne przygotowanie drużyny do meczu. W gruncie rzeczy, modyfikacjom ulegają scenariusze, zalecenia, cele, ale schematy/modeli oraz działania rutynowe stworzone na podstawie modelu gry danej drużyny pozostają niezmiennie, adaptując się do warunków rzeczywistych oraz założeń dotyczących sytuacji pojawiających się na przestrzeni meczu.

## Organizacja

Znormalizowane ćwiczenia treningowe, jako iż są tworzone na podstawie modelu gry danej drużyny piłkarskiej, mają na celu ustalenie wyższych form skoordynowania akcji indywidualnych oraz grupowych poszczególnych graczy, tak aby zapewnić stworzenie kontekstu gry sprzyjającego osiągnięciu celu gry – strzeleniu gola, mogą one być zorganizowane w ramach czterech podstawowych tematów: (1) akcje taktyczne polegające na organizacji ofensywy z udziałem trzech pomocników oraz jednego lub dwóch napastników środkowych, (2) akcje taktyczne w ramach organizacji ofensywnej z udziałem czterech pomocników oraz jednego lub dwóch napastników środkowych, (3) akcje taktyczne z udziałem obrońców, pomocników oraz napastników, (4) akcje taktyczne przeprowadzane w ramach specjalnego oporu.

# Akcje taktyczne z udziałem 3 pomocników oraz 2 napastników środkowych

## Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

### 1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Użycie piłkarzy, których funkcje taktyczne są następujące: pomocnik (między dziewięciu a dwunastu piłkarzy), napastnicy (trzech do czterech piłkarzy), obrońcy (dwóch do trzech piłkarzy), bramkarze (jeden lub dwóch piłkarzy).

1.2. **Czynnik przestrzeni.** Używa się przestrzeni równej połowie boiska lub mniejszej, jednak nigdy nie mniejszej niż przestrzeń wytyczana przez linie boczne pola karnego.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne indywidualne, które przeważają w ramach tych ćwiczeń to: krótkie prowadzenie piłki, różne sposoby (niskie, wysokie) oraz odległości (krótkie, średniej długości, długie) odebranie piłki, symulacja oraz strzał na bramkę.

Akcje taktyczno-techniczne grupowe, które przeważają w tych ćwiczeniach to: przemieszczenia ofensywne w ramach asekuracji, przemieszczenie naprzód (w stronę bramki przeciwnika), oraz zwód, akcje z kryciem i bez krycia (pozbawienie krycia), a także kombinacje taktyczne (proste, bezpośrednie i pośrednie), mur.

1.4. **Czynnik czasu wykonania.** Realizacja tego rodzaju ćwiczeń powinna odbywać się przy zwiększonej prędkości, co zmusza piłkarzy do interwencji przy piłce ograniczających się do jednego lub maksymalnie dwóch dotknięć. To ograniczenie pozwoli na podniesienie poziomu gotowości taktycznej i technicznej piłkarzy.

1.5. **Czynnik komunikacji.** Zastosowanie charakterystycznych dla gry ofensywnej działań (penetracja, wspomaganie ofensywne, mobilność) oraz działań typowych dla gry defensywnej (przeciwstawianie się, krycie defensywne oraz utrzymanie równowagi).

1.6. **Czynnik sprzętowy.** Materiały używane do wykonywania tego rodzaju ćwiczeń to: 10 piłek, koszulki w 3 kolorach, ruchoma bramka (preferowana), znaczniki oraz paliki.

**Uwagi:** podstawową zasadą dla tego typu ćwiczeń jest zobowiązanie piłkarzy aby wykonywali zadania z określoną intensywnością, od samego rozpoczęcia ćwiczenia aż do jego zakończenia, czyli od momentu rozpoczęcia do chwili gdy piłkarze powrócą na wcześniej ustalone pozycje w grupach.

## 2. Komponenty strukturalne

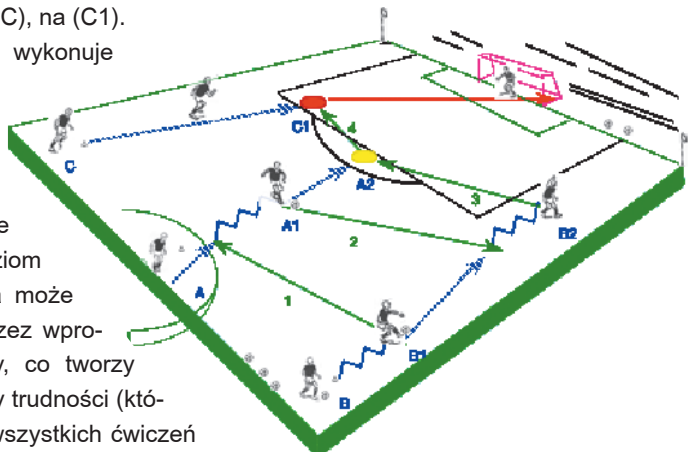
- 2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Nie przekracza 10 sekund wysiłku na jedno powtórzenie.
- 2.2. **Całkowity czas trwania.** Pomiędzy 15 a 25 minut.
- 2.3. **Intensywność.** Jest zmienna, pomiędzy intensywnością na najwyższym poziomie (100%) a zbliżoną do maksymalnej (submax) (85 do 95%). System będący tu bazą energetyczną to system anaerobowy, w wypadku którego możliwe jest osiągnięcie reżimu anaerobowego w zależności od ilości powtórzeń lub redukcji czasu pauzy, czyli poprzez podniesienie natężenia wysiłku w ramach ćwiczenia.
- 2.4. **Natężenie.** 1:4 lub 1:5 (10 sekund maksymalnego wysiłku lub wysiłku na poziomie zbliżonym do maksymalnego (submax) przy 40 do 50 sekundach na regenerację), ten czas przeznaczony na regenerację wystarcza aby piłkarze rozpoczęli następne powtórzenie ćwiczenia przy stanie 100 do 140 uderzeń serca na minutę.
- 2.5. **Częstotliwość.** Całkowita ilość powtórzeń jednego ćwiczenia o określonych parametrach to 18 do 30 powtórzeń.

W ramach tego tematu przyjrzymy się konkretnie akcjom taktycznym ustanowionym przez: (1) trzech pomocników, (2) dwóch pomocników i napastnika, oraz (3) trzech pomocników oraz dwóch napastników.

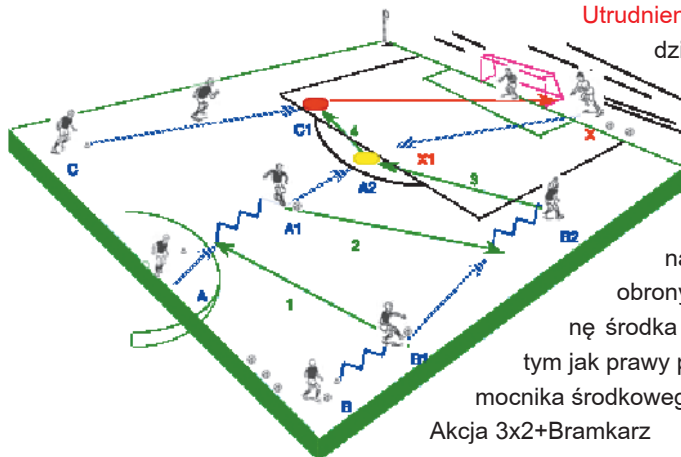
1.

### Ćwiczenia nr 704 A, B i C Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik prawy (B) wykonuje krótkie prowadzenie podaje piłkę, na (B1), do pomocnika środkowego (A) (kombinacja prosta).
2. Pomocnik środkowy (A) wykonuje te same działania co jego kolega, czyli krótkie prowadzenie oraz podanie do tegoż samego pomocnika prawego (B), na (B2) (kombinacja taktyczna prosta).
3. Pomocnik prawy (B) ponownie realizuje krótkie prowadzenie piłki i dośrodkowuje do pomocnika środkowego (A), na (A2).
4. Pomocnik środkowy (A) przy wejściu na pole karne podaje do pomocnika lewego (C), na (C1).
5. Lewy pomocnik (C) wykonuje strzał na bramkę.
6. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach bądź też na pozycje wcześniej ustalone. Poziom trudności tego ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie graczy obrony, co tworzy dwa następujące poziomy trudności (które to mogą odnosić się wszystkich ćwiczeń opisanych w ramach bieżącego tematu).



Schemat 780. Ćwiczenie treningowe nr 704A



Schemat 781. Ćwiczenie treningowe nr 704B

**Utrudnienie 1.** Gracz obrony (X) wchodzi na boisko dopiero po tym jak wykonane zostanie pierwsze podanie.

Akcja 3x1 + Bramkarz.

**Utrudnienie 2.** Gracz obrony (X) jest już ustawiony na boisku, podczas gdy gracz obrony (Z) przemieszcza się w stronę środka boiska, na pozycję (B2), po tym jak prawy pomocnik podaje piłkę do pomocnika środkowego.

Akcja 3x2+Bramkarz

### Ćwiczenia nr 705. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy pomocnik (B) wykonuje krótkie prowadzenie piłki prostopadłe i równoległe do linii pola karnego, na (B1), podaje piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A1), (kombinacja taktyczna prosta), a następnie kontynuuje przemieszczanie się wzdłuż linii wyznaczającej pole karne.

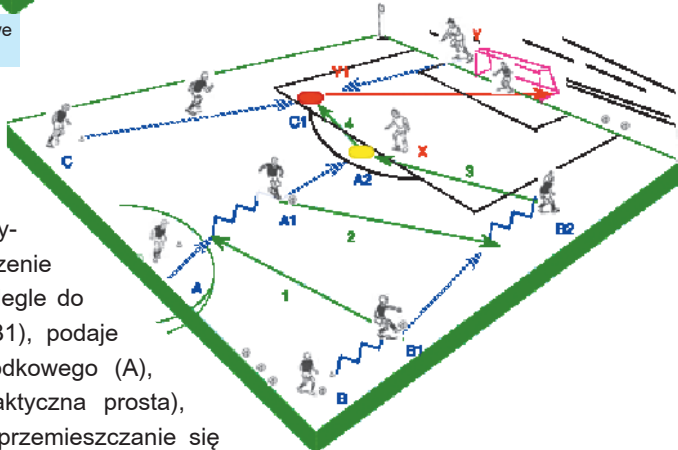
2. Pomocnik środkowy (A) podaje z powrotem piłkę do pomocnika lewego (B) (kombinacja taktyczna bezpośrednia).

3. Pomocnik lewy (B) prowadzi piłkę w kierunku znacznika, zmienia jej kierunek i wykonuje podanie w stronę wejścia na pole karne, do środkowego pomocnika obrony (A).

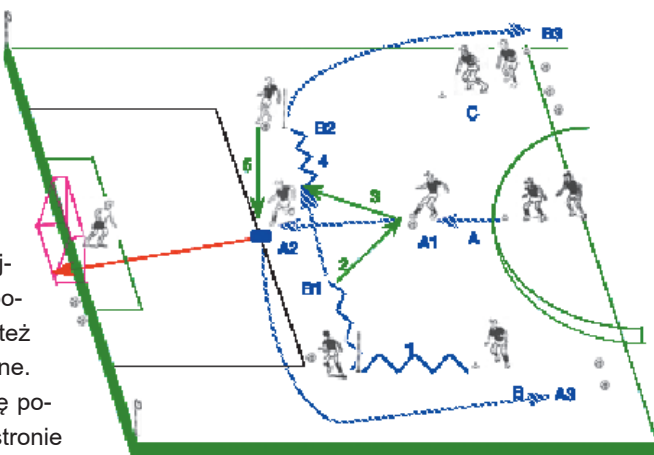
4. Pomocnik środkowy (A) wykonuje strzał na bramkę.

5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w ramach grup, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie, zaczynając je po stronie przeciwnej (C).



Schemat 782. Ćwiczenie treningowe nr 704C

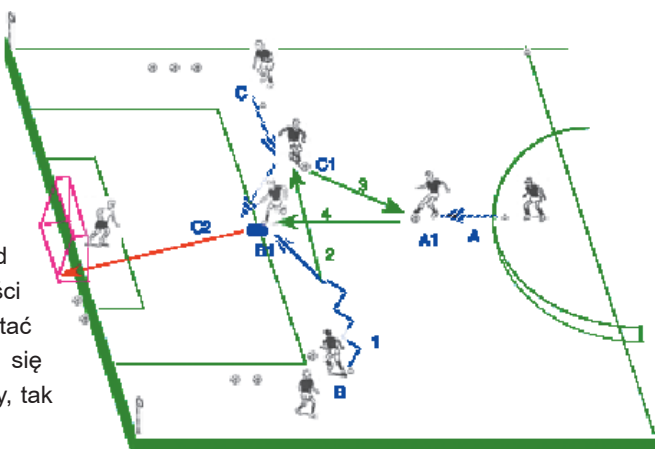


Schemat 783. Ćwiczenie treningowe nr 705



### Ćwiczenia nr 706. Analiza przebiegu ćwiczenia

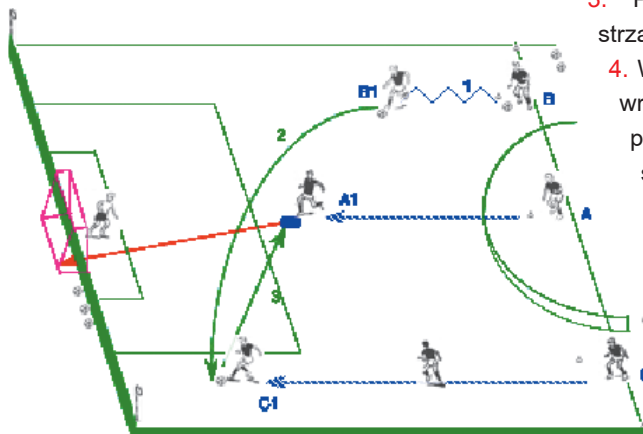
1. Lewy pomocnik (B) prowadzi piłkę równoległe do linii pola karnego, na (B1), podaje piłkę do pomocnika na przeciwnej stronie pola (C) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (C), na (C1), podaje do pomocnika środkowego (A) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Pomocnik środkowy (A), na (A1), podaje piłkę z powrotem na wejście na pole karne, do pomocnika lewego (B), na (B1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Lewy pomocnik (B) wykonuje strzał na bramkę
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie zaczynając po stronie przeciwnej (C) od piłkarza (C). Poziom trudności tego ćwiczenia może zostać zwiększony jeśli wprowadzi się dodatkowego gracza obrony, tak jak to opisano



Schemat 784. Ćwiczenie treningowe nr 706

### Ćwiczenia nr 707. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Prawy pomocnik (B) wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po którym następuje dośrodkowanie na przeciwną stronę gry, na (C1), dokąd to przemieszcza się lewy pomocnik (C) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Lewy pomocnik (C), podaje na wejście na pole karne, gdzie powinien się pojawić pomocnik środkowy (A) (kombinacja taktyczna pośrednia).

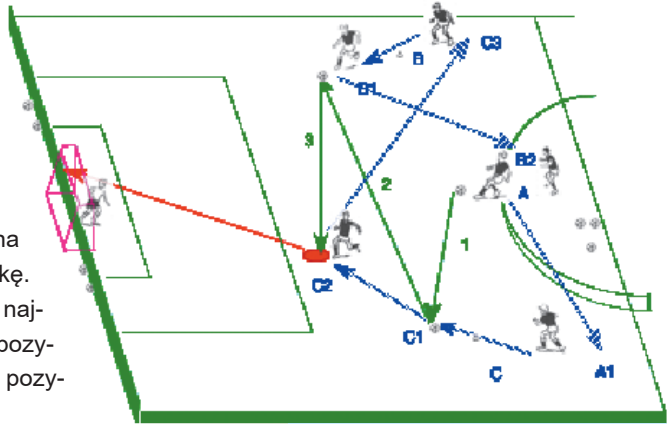


Schemat 785. Ćwiczenie treningowe nr 707

3. Pomocnik środkowy wykonuje strzał na bramkę (A).
4. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie zaczynając po stronie przeciwnej (C) od piłkarza (C). Poziom trudności tego ćwiczenia może zostać zwiększony jeśli wprowadzi się dodatkowego gracza obrony.

### Ćwiczenia nr 708. Analiza przebiegu ćwiczenia.

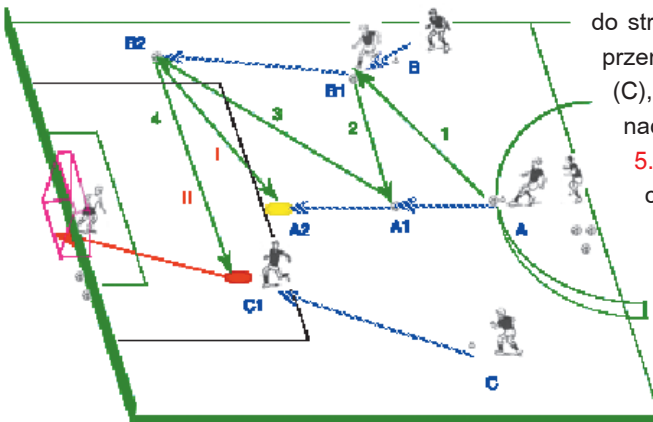
1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje podanie do pomocnika lewego (C), na (C1) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Lewy pomocnik (C) podaje do pomocnika prawego (B), na (B1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Prawy pomocnik (B) podaje z powrotem piłkę do pomocnika lewego (C); do strefy na wejściu na pole karne (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Prawy pomocnik (C), na (C2), oddaje strzał na bramkę.
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od podania (A) na drugą stronę do gracza (B).



Schemat 786. Ćwiczenie treningowe nr 708

### Ćwiczenia nr 709. Analiza przebiegu ćwiczenia

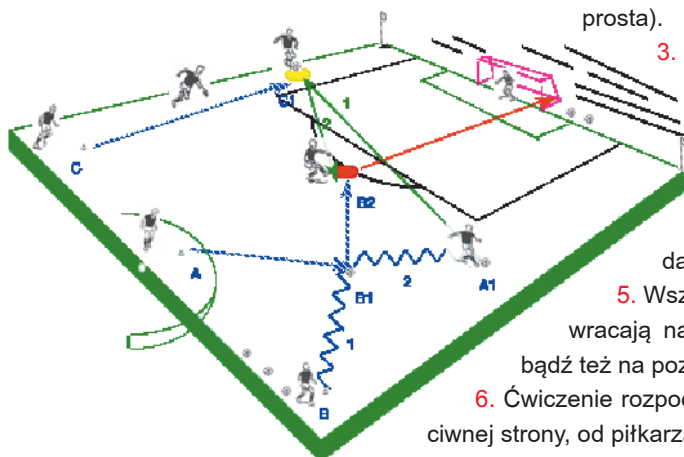
1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje podanie do pomocnika prawego (B), na (B1) ((kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (B) podaje do pomocnika środkowego (A), na (A1) (kombinacja taktyczna bezpośrednia).
3. Pomocnik środkowy (A) ponownie podaje piłkę do pomocnika prawego (B) do strefy sprzyjającej wykonaniu dośrodkowania (kombinacja taktyczna bezpośrednia).
4. Prawy pomocnik (B) dośrodkowuje, mając do wyboru dwie możliwości: A. Dośrodkowanie na wejście na pole karne, gdzie pojawia pomocnik środkowy (A), który ma wykonać strzał na bramkę B. Dośrodkowania do strefy przy drugim słupku, dokąd przemieszcza się lewy pomocnik (C), na (C1), który to może wykonać strzału na bramkę.
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie podaniem od (A) na przeciwną stronę (do gracza C).



Schemat 787. Ćwiczenie treningowe nr 709

## Ćwiczenia nr 710. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Prawy pomocnik (B) wykonuje krótkie prowadzenie piłki po przekątnej terenu gry, podczas gdy pomocnik środkowy (A) zmienia pozycję w ramach przemieszczenia w ramach asekuracji na skrzydle.
2. Pomocnik środkowy (A), w momencie wykonywania dośrodkowania do kolegi, pozostaje w posiadaniu piłki (crossover) i wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po którym następuje długie podanie na drugą stronę do pomocnika lewego (C), na (C1) (kombinacja taktyczna prosta).



3. Lewy pomocnik (C), na (C1), wykonuje dośrodkowanie w pole karne, do pomocnika środkowego (B), na (B2).
4. Pomocnik prawy (B) oddaje strzał na bramkę.
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od przeciwnej strony, od piłkarza (C).

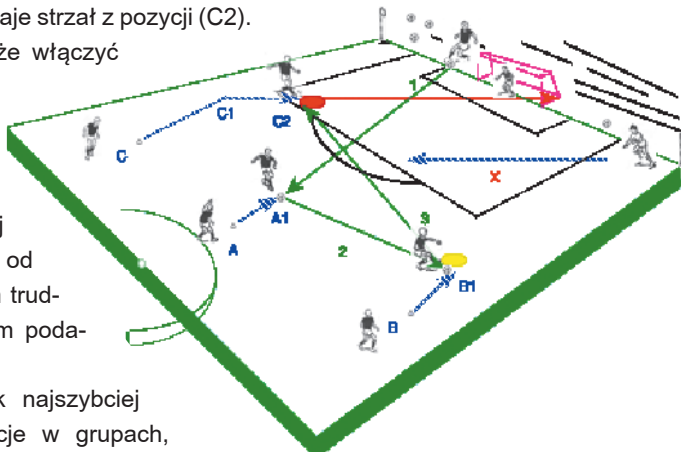
Schemat 788. Ćwiczenie treningowe nr 710

## Ćwiczenia nr 711. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Piłkarz ustawiony w tylnej części, na linii końcowej, wykonuje długie, płaskie podanie do pomocnika środkowego (A), na (A1) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Pomocnik środkowy (A) niezwłocznie podaje piłkę do pomocnika prawego (B), na (B1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Prawy pomocnik (B) podaje piłkę na przeciwną stronę przestrzeni gry, do pomocnika lewego (C), który po wykonaniu przemieszczeniu ofensywnego na przód, na (C1), wykonuje przemieszczenie ze zwodem do wewnątrz pola karnego.
4. Lewy pomocnik (C) oddaje strzał z pozycji (C2).

5. Gracz obrony (X) może włączyć się do akcji w różnych momentach tego ćwiczenia, czyli na przykład, w momencie podania od (B) do (C) (mniej skomplikowana sytuacja), od (A) do (B) (średni poziom trudności) lub przy pierwszym podaniu do (A).

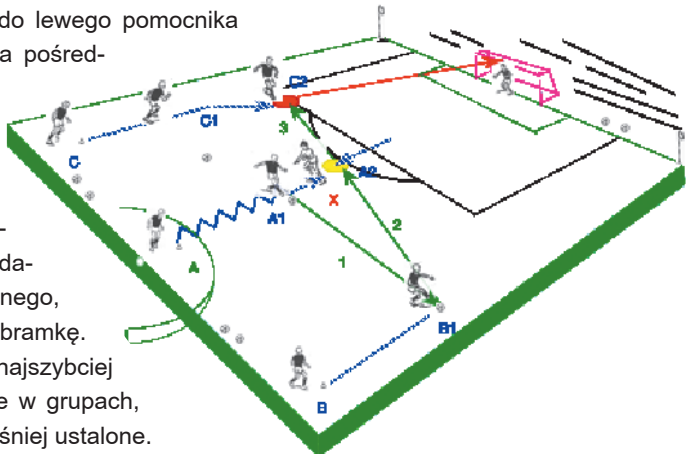
6. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.



Schemat 789. Ćwiczenie treningowe nr 711

## Ćwiczenia nr 712. Analiza przebiegu ćwiczenia

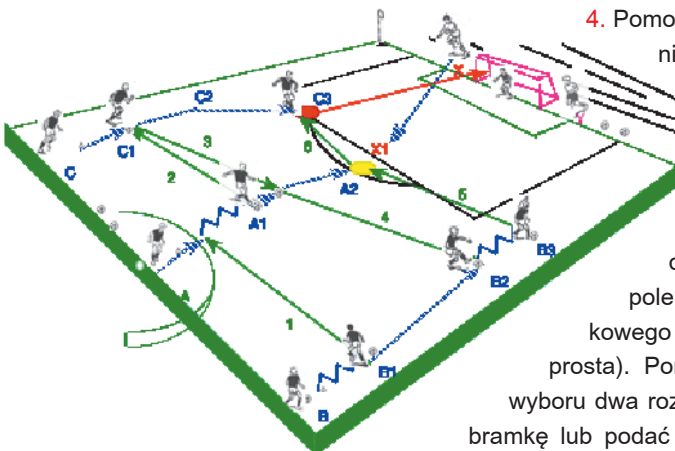
1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje krótkie prowadzenie w kierunku bramki, ustawiając tym samym na pozycji gracza obrony, który go blokuje i niezwłocznie podaje piłkę do prawego pomocnika (B), na (B1) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (B) podaje piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (A) (kombinacja taktyczna bezpośrednia), który przedostaje się na tyłach obrony.
3. Pomocnik środkowy (A), w momencie uzyskania pozycji będzie mógł oddać strzał na bramkę lub podać piłkę do lewego pomocnika (C) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Lewy pomocnik (C) po wykonaniu przemieszczenia ofensywnego na przód; na (C1) przemieszcza się wykonując zwód i dalej do wewnątrz pola karnego, w celu oddania strzału na bramkę.
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.



Schemat 790. Ćwiczenie treningowe nr 712

## Ćwiczenia nr 713. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Prawy pomocnik (B) wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po którym następuje podanie do pomocnika środkowego (A) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Pomocnik środkowy (A) podaje piłkę do pomocnika lewego (C), na (C1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Lewy pomocnik (C) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (A) (kombinacja taktyczna bezpośrednia).



4. Pomocnik środkowy (A) niezwłocznie podaje piłkę do pomocnika prawego (B), na (B2) (kombinacja taktyczna pośrednia).

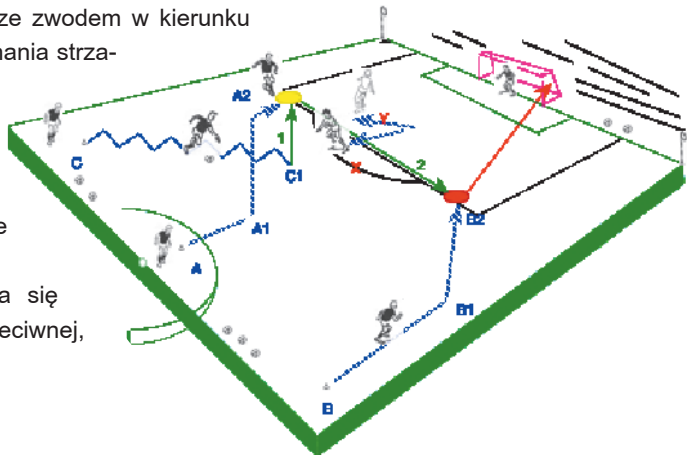
5. Prawy pomocnik (B) po krótkim prowadzeniu piłki, dośrodkowuje na wejście na pole karne, do pomocnika środkowego (A) (kombinacja taktyczna prosta). Pomocnik środkowy ma tu do wyboru dwa rozwiązania: wykonać strzał na bramkę lub podać piłkę do lewego pomocnika (C), na (C3) (kombinacja taktyczna pośrednia).

Schemat 791. Ćwiczenie treningowe nr 713

6. Lewy pomocnik (C), po wykonaniu przemieszczenia ofensywnego na przód, na (C1), wykonuje przemieszczenie ze zwodem do wewnątrz pola karnego w celu oddania strzału na bramkę.
7. Gracze obrony (X) oraz (Y) mogą włączyć się do akcji jaka rozwijana jest przez graczy atakujących. Nie mniej jednak, po wykonaniu ostatniego podania, od pomocnika środkowego do pomocnika prawego, gracz obrony (Y) powinien starać się uniknąć dośrodkowania do pomocnika środkowego, zaś gracz obrony (X) powinien nie dopuścić do oddania strzału na bramkę.
8. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

### Ćwiczenia nr 714. Analiza przebiegu ćwiczenia

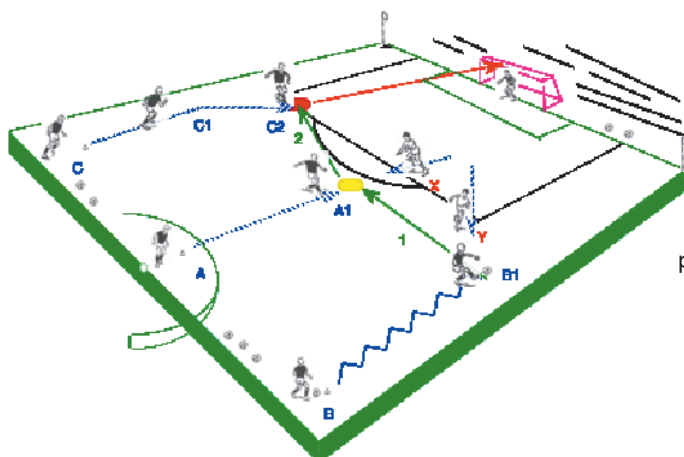
1. Lewy pomocnik (C) wykonuje prowadzenie piłki w kierunku bramki. Jednocześnie, pomocnik środkowy (A) wykonuje przemieszczenie ofensywne w celu wsparcia tylnej obrony, poprzedzone przemieszczeniem ze zwodem. W tym momencie, lewy pomocnik, będąc naciśkany przez obronę, podaje piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A2).
2. Pomocnik środkowy (A), gdy obrona będzie w trakcie krycia graczy defensywy, przechodzi do konfrontacji, zaś atakujący powinien podać piłkę do pomocnika prawego (B), na (B2) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Prawy pomocnik (B) po wykonaniu przemieszczenia ofensywnego na przód; na (B1), wykonuje przemieszczenie ze zwodem w kierunku środka pola w celu wykonania strzału na bramkę.
4. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od gracza (B).



Schemat 792. Ćwiczenie treningowe nr 714

### Ćwiczenia nr 715. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Prawy pomocnik wykonuje długie prowadzenie piłki aż do chwili gdy zostanie zatrzymany przez obronę (Y). W tym momencie, podaje piłkę do pomocnika środkowego (A), który towarzyszył mu gdy ten się przemieszczał.
2. Pomocnik środkowy (A) w momencie gdy jest wykonywany na nim pressing przez gracza obrony (X) zatrzymuje się na swojej pozycji i podaje piłkę do lewego pomocnika (C), na (C2).
3. Lewy pomocnik (C) po wykonaniu progresywnego przemieszczenia ofensywnego (C1), realizuje przejście w ramach zwodu na (C2) do wewnątrz pola, mając na celu oddanie strzału na bramkę.

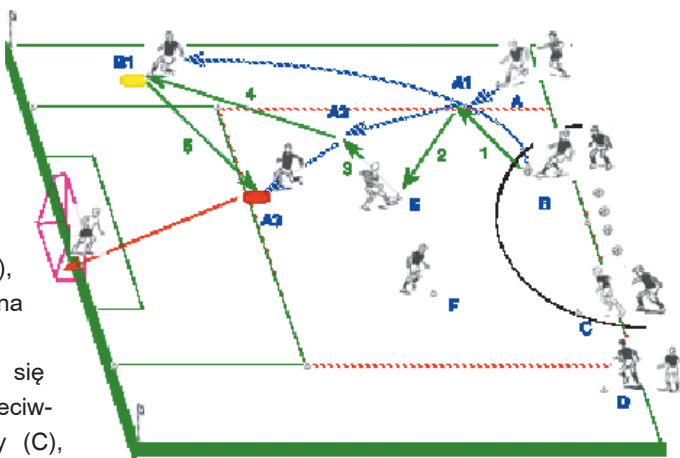


Schemat 793. Ćwiczenie treningowe nr 715

4. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od gracza (C).

### Ćwiczenia nr 716. Analiza przebiegu ćwiczenia

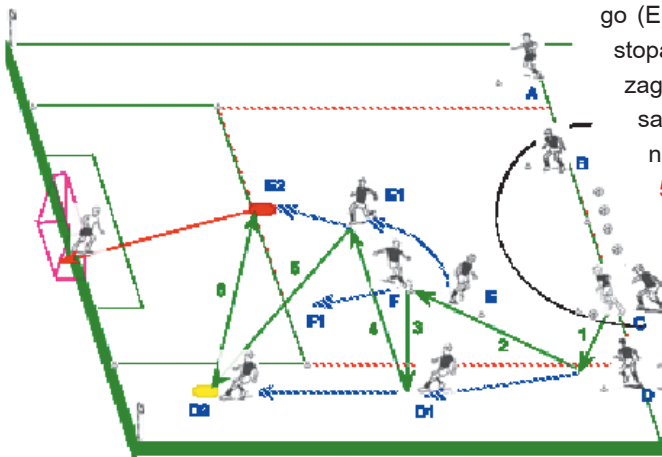
1. Pomocnik środkowy (B) wykonuje podanie do pomocnika prawego (A), który przemieszcza się w ramach asekuracji po skrzydle. (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (A) przemieszcza się na (A1), podaje niezwłocznie do napastnika środkowego (E), który przemieszcza się środkiem (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Napastnik środkowy (E) wykonuje kombinację taktyczną bezpośrednią podając piłkę z powrotem do prawego pomocnika (A), na (A2).
4. Prawy pomocnik (A), na (A2), podaje piłkę do pomocnika środkowego (B), który przemieszcza się prostopadłe w ramach zwodu i odbiera piłkę w strefie umożliwiającej wykonanie dośrodkowania.
5. Pomocnik środkowy (B), na (B1) wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną wraz z prawym pomocnikiem (A), na (A3), przy wejściu na pole karne.
6. Prawy pomocnik (A), na (A3) wykonuje strzał na bramkę.
7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, z udziałem piłkarzy (C), (D), (F).



Schemat 794. Ćwiczenie treningowe nr 716

## Ćwiczenia nr 717. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik środkowy (C) wykonuje podanie do pomocnika lewego (D), który przemieszcza się po skrzydle ramach asekuracji (kombinacja taktyczna prosta).
2. Lewy pomocnik (D) podaje niezwłocznie piłkę do drugiego napastnika środkowego (F), zaś pierwszy napastnik środkowy (E) symuluje wejście w tor poruszania się piłki.
3. Pierwszy napastnik środkowy (F) zagrywa bezpośrednio do lewego pomocnika (D), na (D1).
4. Lewy pomocnik (D), na (D1), podaje niezwłocznie do pierwszego napastnika środkowego (E), który przemieszcza się prostopadle w ramach zводу i na (E1) zagrywa bezpośrednio do tego samego lewego pomocnika (D) na (D2).



Schemat 795. Ćwiczenie treningowe nr 717

5. Lewy pomocnik (D), dośrodkowuje do strefy, do której przemieszcza się prostopadle pierwszy napastnik środkowy (F), który to oddaje strzał na bramkę.

6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, z udziałem piłkarzy (A), (B), (E) oraz (F).

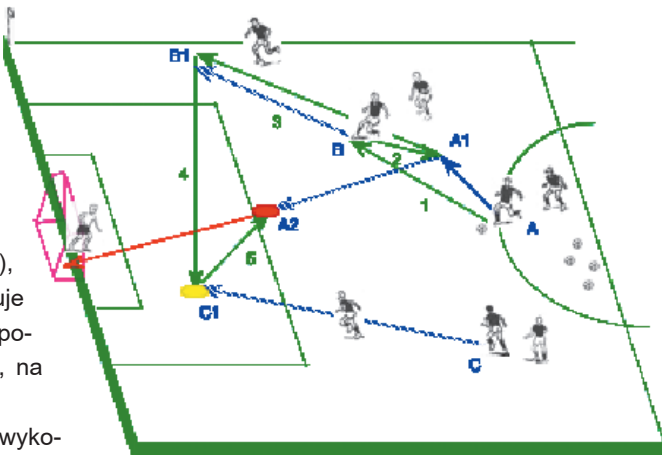
## Ćwiczenia nr 718. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje podanie do pomocnika prawego (B), który przemieszcza się środkiem (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (B) podaje z powrotem do pomocnika środkowego (A), na pozycję A1, a sam przemieszcza się na pozycję B1.
3. Pomocnik środkowy (A) ponownie podaje piłkę do pomocnika prawego na pozycję B1, jednocześnie niezwłocznie przemieszcza się na linię wyznaczającą pole karne, na A2.

4. Prawy pomocnik (B), na pozycję B1, niespodziewanie dośrodkowuje do pomocnika lewego (C), co wymaga od tego przemieszczenia po skosie w ramach zводу na (C1).

5. Pomocnik lewy (C), otrzymuje piłkę i wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (A), na pozycję (A2).

6. Pomocnik środkowy (A), wykonuje strzał na bramkę.

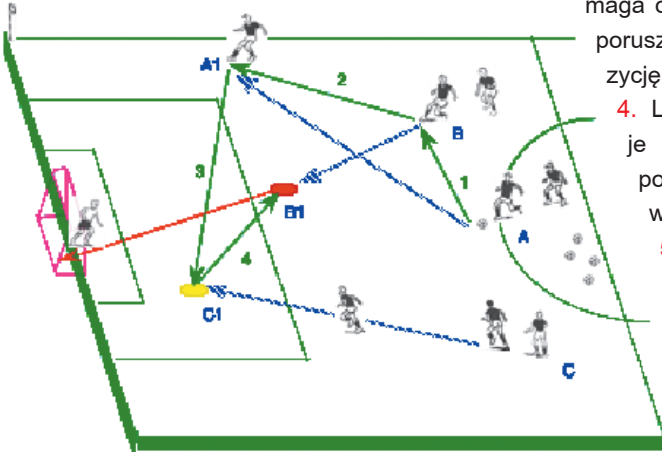


Schemat 796. Ćwiczenie treningowe nr 718

7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od podania piłki pomocnika środkowego (A) do pomocnika lewego (C).

### Ćwiczenia nr 719. Analiza przebiegu ćwiczenia

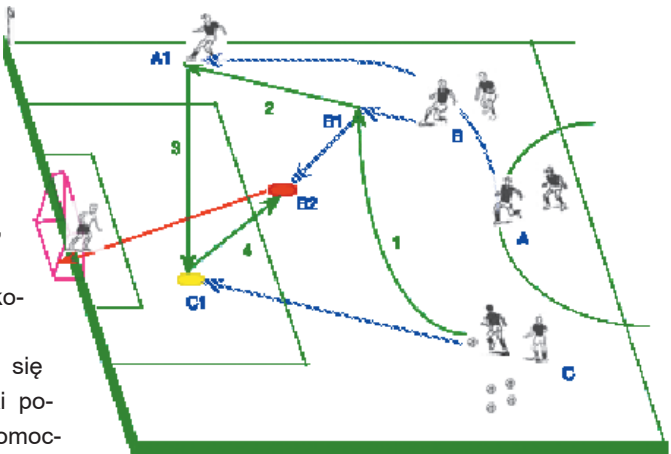
1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje podanie do pomocnika prawego (B), który przemieszcza się w ramach wsparcia frontowego (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (B) z powrotem podaje do pomocnika środkowego (A), na pozycję A1 i sam przemieszcza się na wejście na pole karne, na pozycję B1.
3. Pomocnik środkowy (A), na pozycję A1, niezwłocznie wykonuje dośrodkowania, co wymaga od lewego pomocnika (C) aby poruszając się po przekątnej, na pozycję C1.
4. Lewy pomocnik (C), otrzymuje piłkę i wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem prawym (B), na pozycję B1.
5. Prawy pomocnik (B), wykonuje strzał na bramkę.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od podania piłki pomocnika środkowego (A) do pomocnika lewego (C).



Schemat 797. Ćwiczenie treningowe nr 719

### Ćwiczenia nr 720. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik lewy (C) wykonuje długie i wysokie podanie do pomocnika prawego (B), który to przemieszcza do przodu na pozycję B1 (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (B) wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (A), co wymaga jego przemieszczenie się na pozycję A1.
3. Pomocnik środkowy (A), na pozycji A1, niezwłocznie dośrodkowuje, wymuszając tym samym aby pomocnik lewy (C), przemieścić się po linii przekątnej na pozycję C1.
4. Lewy pomocnik (C), otrzymuje piłkę i wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem prawym (B), pozycja B2.
5. Prawy pomocnik (B), wykonuje strzał na bramkę.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od podania piłki pomocnika prawego (B) do pomocnika lewego (C).

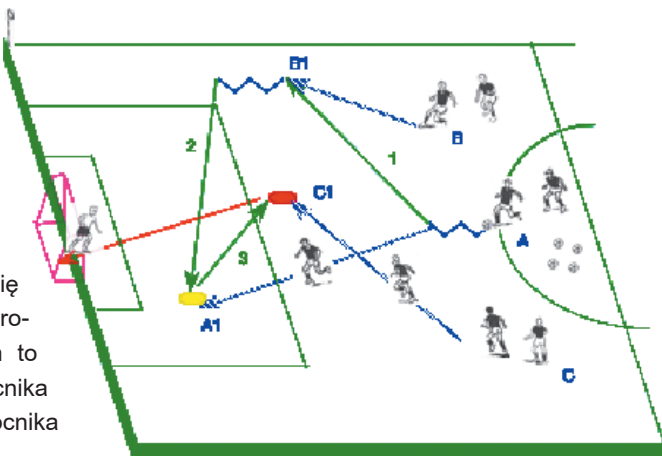


Schemat 798. Ćwiczenie treningowe nr 720



### Ćwiczenia nr 721. Analiza przebiegu ćwiczenia

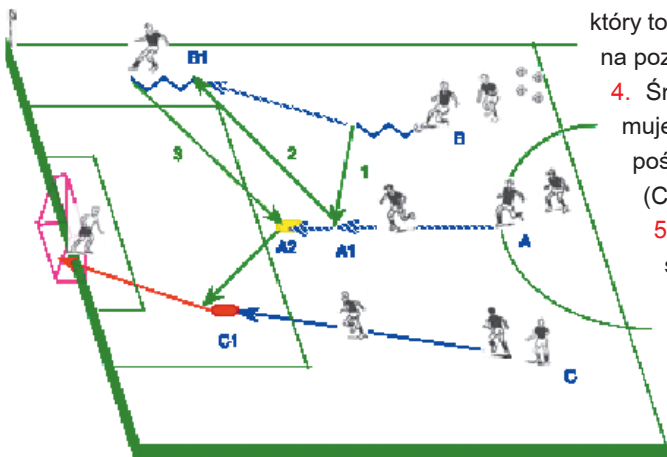
1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje do pomocnika prawego (B), który przemieszcza się do przodu, (na pozycję B1) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (B) na pozycję B1, wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po którym następuje dośrodkowanie, które wymaga przemieszczenia się po przekątnej pomocnika środkowego (A), na pozycję A1.
3. Pomocnik środkowy (A) otrzymuje piłkę i wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem lewym (C), na pozycję C1.
4. Lewy pomocnik (C) wykonuje strzał na bramkę.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od wykonania prowadzenia piłki, po którym następuje podanie pomocnika środkowego (A) do pomocnika lewego (C).



Schemat 799. Ćwiczenie treningowe nr 721

### Ćwiczenia nr 722. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik środkowy (B) wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje do pomocnika środkowego (A), który przemieszcza się do przodu (kombinacja taktyczna prosta) na pozycję A1.
2. Pomocnik środkowy (A) na pozycję A1, wykonuje kombinację bezpośrednią z pomocnikiem prawym (B), podając piłkę na B1.
3. Pomocnik prawy (B) wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po którym następuje dośrodkowanie do pomocnika środkowego (A), który to przemieszcza się prostopadle na pozycję A2.
4. Środkowy pomocnik (A) przyjmuje piłkę i wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem lewym (C).
5. Lewy pomocnik (C) oddaje strzał na bramkę.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od wykonania prowadzenia piłki, po którym następuje podanie pomocnika lewego (C) do pomocnika środkowego (A).

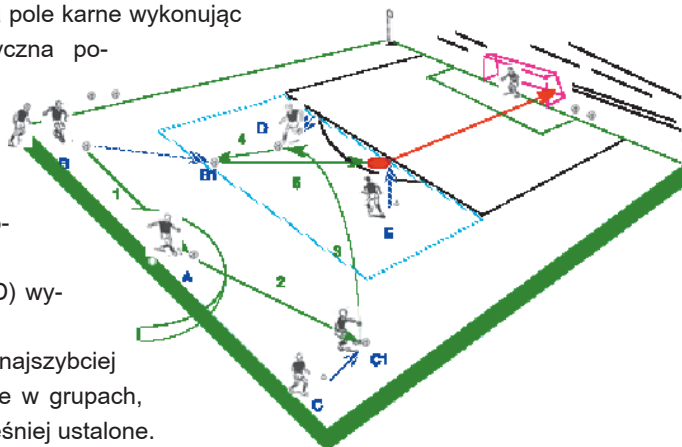


Schemat 800. Ćwiczenie treningowe nr 722

## 2. Akcje taktyczne wykonywane przez trzech pomocników oraz jednego napastnika środkowego

### Ćwiczenia nr 723. Analiza przebiegu ćwiczenia

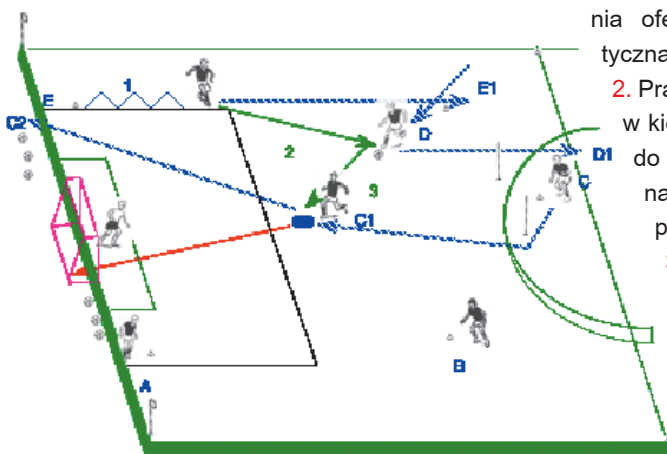
1. Pomocnik lewy (B) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (A) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Środkowy pomocnik (A) podaje piłkę do prawego pomocnika (C), na (C1). (kombinacja taktyczna prosta).
3. Prawy pomocnik (C) niezwłocznie podaje piłkę do napastnika środkowego (D), który to zmienia swoją pozycję (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Środkowy napastnik (D) wykonuje kombinację z pomocnikiem lewym (B), na pozycję B1 oraz przemieszcza się na pole karne wykonując zwód (kombinacja taktyczna pośrednia).
5. Lewy pomocnik (B), wykonuje podanie do napastnika (D) (kombinacja taktyczna bezpośrednia).
6. Napastnik środkowy (D) wykonuje strzał na bramkę.
7. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
8. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od piłkarza (C).



Schemat 801. Ćwiczenie treningowe nr 723

### Ćwiczenia nr 724 A oraz B. Analiza przebiegu ćwiczenia

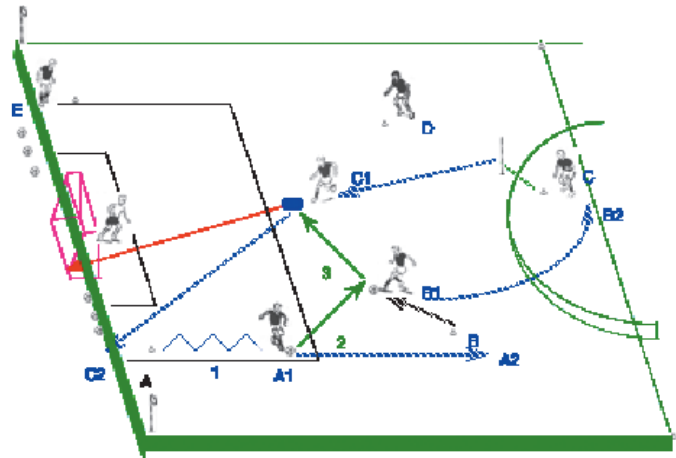
1. Napastnik środkowy (E) wykonuje krótkie prowadzenie piłki i podaje ją do prawego pomocnika (D) w ramach przemieszczenia ofensywnego (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (D) podaje piłkę w kierunku wejścia na pole karne, do środkowego pomocnika (C), na (C1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Pomocnik środkowy (C) wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zwodu i strzela na bramkę.
4. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje



Schemat 802. Ćwiczenie treningowe nr 724 A

pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od napastnika środkowego (A).



Schemat 803. Ćwiczenie treningowe nr 724 B

### Ćwiczenia nr 726. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do napastnika środkowego (D), który to jest kryty przez obronę, przemieszcza się ofensywnie w ramach asekuracji frontowej (kombinacja taktyczna prosta).

2. Środkowy napastnik (D) podaje piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (A), na (A1), który uwalnia się od krycia w ramach wsparcia frontowego (kombinacja taktyczna prosta).

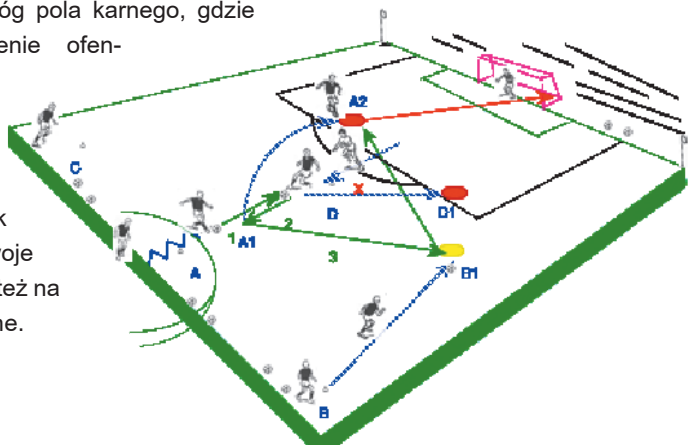
3. Środkowy pomocnik (A) wykonuje podanie piłki do pomocnika prawego (B), który to przemieszcza się w ramach działań ofensywnych w stronę bramki przeciwnika na B1 (kombinacja taktyczna pośrednia).

4. Prawy pomocnik (B), gdy tylko znajdzie się w posiadaniu piłki ma do wyboru dwa rozwiązania:

A. Wykonuje dośrodkowanie na tyły obrony, gdzie znajduje się pomocnik środkowy (A), który po podaniu do napastnika środkowego (D) wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie

B. Dośrodkowanie w róg pola karnego, gdzie poprzez przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwodu uwalnia się od krycia napastnik środkowy (D).

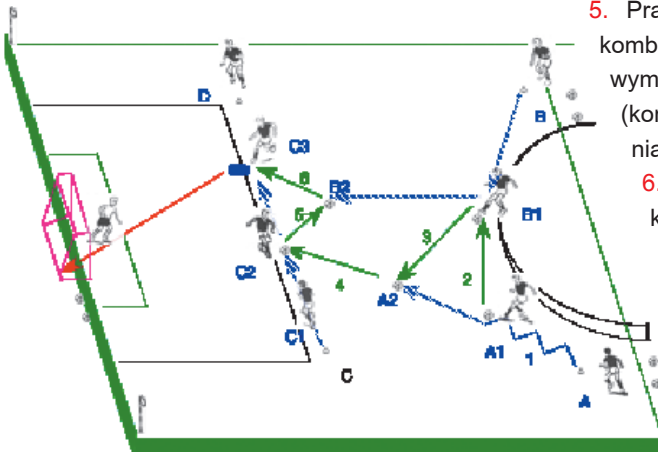
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.



Schemat 804. Ćwiczenie treningowe nr 726

## Ćwiczenia nr 727. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik lewy (A) wykonuje krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do pomocnika prawego (B), na (B1) który to uwalnia się od krycia w ramach wsparcia skrzydłowego (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (B) niezwłocznie zwraca piłkę do tego samego kolegi (A), na (A2), a to przy wykonaniu prostokątnego przemieszczenia ofensywnego w ramach zwodu (kombinacja taktyczna prosta). Jednocześnie do tej akcji, napastnik środkowy (C) zaczyna przemieszczać się prostokątnie.
3. Lewy pomocnik (A), na (A1) wykonuje podanie do napastnika środkowego (C), na (C2) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Środkowy napastnik (C) otrzymuje wsparcie frontowe od pomocnika prawego (B), na (B2) podając mu piłkę (kombinacja taktyczna pośrednia) po czym wykonuje zwód z przemieszczeniem ofensywnym prostokątnym.



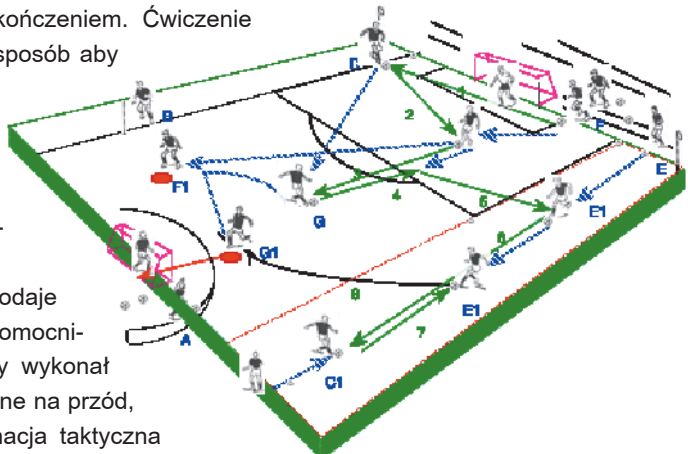
Schemat 805. Ćwiczenie treningowe nr 727

5. Prawy pomocnik (B), wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (C) podając mu piłkę, na (C3) (kombinacja taktyczna bezpośrednia).
6. Napastnik środkowy (C) wykonuje strzał na bramkę.
7. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
8. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od środkowego napastnika (B).

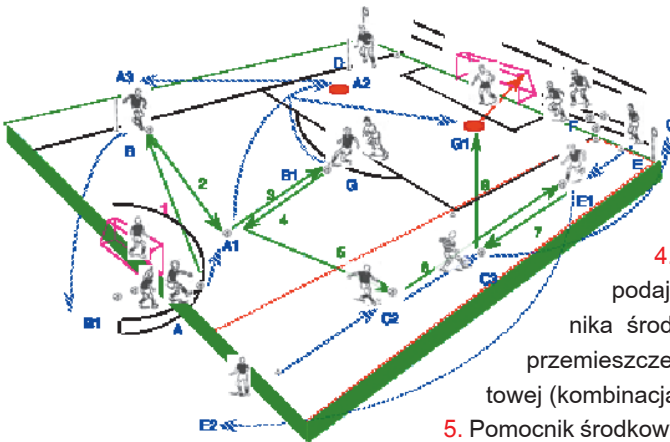
## Ćwiczenia nr 728 A oraz B. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna przed wykończeniem. Ćwiczenie jest zorganizowane w taki sposób aby wykonywać je na jedną i na drugą bramkę.

1. Pomocnik środkowy (F) wykonuje podanie do pomocnika prawego (D).
2. Prawy pomocnik (D) podaje piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (F), który wykonał przemieszczenie ofensywne na przód, w stronę bramki (kombinacja taktyczna bezpośrednia).



Schemat 806. Ćwiczenie treningowe nr 728A



Schemat 807. Ćwiczenie treningowe nr 728B

3. Środkowy pomocnik (F) wykonuje podanie piłki do napastnika środkowego (G), który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej (kombinacja taktyczna prosta).
4. Środkowy napastnik od razu podaje piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (F), który wykonuje przemieszczenie w ramach asekuracji frontowej (kombinacja taktyczna prosta).
5. Pomocnik środkowy (F) wykonuje podanie do pomocnika lewego (E), na (E1), wykonując przemieszczenie ofensywne na przód, w stronę bramki przeciwnika (kombinacja taktyczna pośrednia).

6. Lewy pomocnik (E) wykonuje podanie do piłkarza (C), który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej na (C1) (kombinacja taktyczna prosta).
7. Piłkarz (C) oddaje z powrotem piłkę do pomocnika lewego (E), na (E2), wykonując przemieszczenie w ramach asekuracji frontowej.
8. Pomocnik lewy (E), w momencie gdy przejmuje piłkę, ma do wyboru dwie możliwości:
  - A. Wykonuje dośrodkowanie do strefy przy pierwszym słupku, dokąd przemieści się napastnik środkowy (G), na (G1), wykonując zwód z przemieszczeniem po skosie
  - B. Dośrodkowanie do strefy przy drugim słupku, dokąd przemieści się pomocnik środkowy (F), na (F1), wykonując zwód z przemieszczeniem po skosie.
9. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
10. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od środkowego pomocnika (A).

### Ćwiczenia nr 729. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik prawy (A) wykonuje podanie do kolegi ustawionego na linii końcowej (B).
2. Piłkarz (B) wykonuje przemieszczenie ofensywne w ramach asekuracji frontowej i podaje piłkę z powrotem do tego samego prawego pomocnika (A).
3. Pomocnik prawy (A), w momencie gdy przejmuje piłkę, niezwłocznie wykonuje dośrodkowanie, przy czym ma do wyboru dwie możliwości:

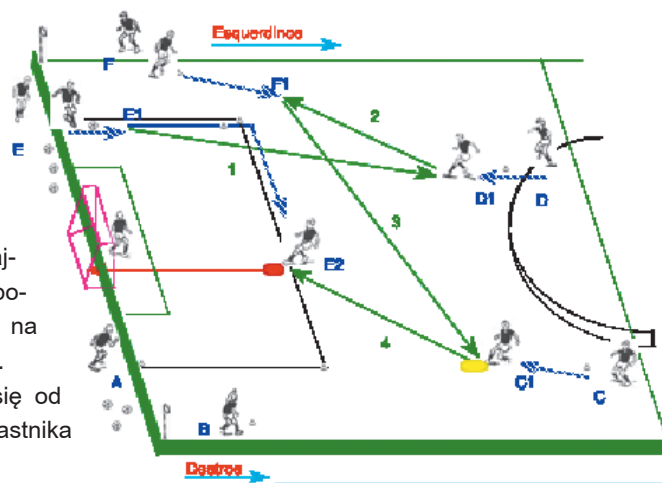


Schemat 808. Ćwiczenie treningowe nr 729

- A. Do strefy przy 1° słupku, podanie do środkowego napastnika (D), poprzez przemieszczenie ofensywne do w ramach zwodu po skosie.
- B. Do strefy przy 2° słupku, podanie do środkowego napastnika (C), poprzez przemieszczenie ofensywne do ze zwrotem po skosie.
- 4. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
- 5. Ćwiczenie kontynuuje się od strony przeciwnej, od lewego pomocnika (E).

### Ćwiczenia nr 730. Analiza przebiegu ćwiczenia

- 1. Napastnik środkowy (E) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (D), na (D1) (kombinacja taktyczna prosta).
- 2. Środkowy pomocnik (D) podaje piłkę pomocnika prawego (F), na (F1), wykonuje przemieszczenie ofensywne w ramach asekuracji frontowej i podaje piłkę do drugiego środkowego pomocnika (C), na (C1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
- 3. Środkowy pomocnik (C) wykonuje podanie piłki do napastnika środkowego (E), który wykonuje przemieszczenie prostopadłe ze zwodem (kombinacja taktyczna pośrednia).
- 4. Środkowy napastnik (E) wykonuje strzał na bramkę.
- 5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
- 6. Ćwiczenie kontynuuje się od strony przeciwnej, od napastnika środkowego (A).



Schemat 809. Ćwiczenie treningowe nr 730

### Ćwiczenia nr 731 A. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna łącząca piłkarzy obrony, pomocników oraz napastników bez strzału na bramkę, z rotacją piłkarzy lewego skrzydła.

- 1. Środkowy gracz obrony (A) wykonuje podanie do lewego obrońcy (B), na (B1) (kombinacja taktyczna prosta).
- 2. Lewy gracz obrony (B) wykonuje bezpośrednie podanie do środkowego napastnika (D), na (D1) (kombinacja taktyczna pośrednia)
- 3. Napastnik środkowy (D) niezwłocznie podaje piłkę do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna pośrednia).
- 4. Pomocnik środkowy (C) wykonuje podanie do lewego gracza obrony (B), na (B2) (kombinacja taktyczna pośrednia), do strefy umożliwiającej wykonanie dośrodkowania, poprzez przemieszczenie ofensywne prostopadłe .
- 5. Lewy gracz obrony (B) wykonuje dośrodkowanie do strefy przy 2° słupku, gdzie znajduje się obrońca środkowy (E), który to rozpoczyna ponownie ćwiczenie od drugiej strony.



Schemat 810. Ćwiczenie treningowe nr 731A

6. Obrońca środkowy (E) wykonuje podanie do lewego gracza obrony (F), na (F1) (kombinacja taktyczna prosta).

7. Lewy obrońca (F) wykonuje podanie bezpośrednio do napastnika środkowego (H) (kombinacja taktyczna pośrednia).

8. Napastnik środkowy (H) niezwłocznie wykonuje podanie do pomocnika środkowego (G) (kombinacja taktyczna pośrednia).

9. Środkowy pomocnik (G) wykonuje podanie do lewego obrońcy (F), na (F2) (kombinacja taktyczna pośrednia), do strefy umożliwiającej wykonanie dośrodkowania, poprzez wykonanie przemieszczenia ofensywnego prostopadłego ze zwodem.

10. Lewy obrońca (F) wykonuje dośrodkowanie do strefy przy 2° słupku, gdzie znajduje się obrońca środkowy (A), który to rozpoczyna ponownie ćwiczenie od drugiej strony.

### Ćwiczenia nr 731 B. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna łącząca piłkarzy obrony, pomocników oraz napastników bez strzału na bramkę, z rotacją piłkarzy prawego skrzydła.

1. Środkowy gracz obrony (E) wykonuje podanie do prawego piłkarza obrony (F), na (F1) (kombinacja taktyczna prosta).

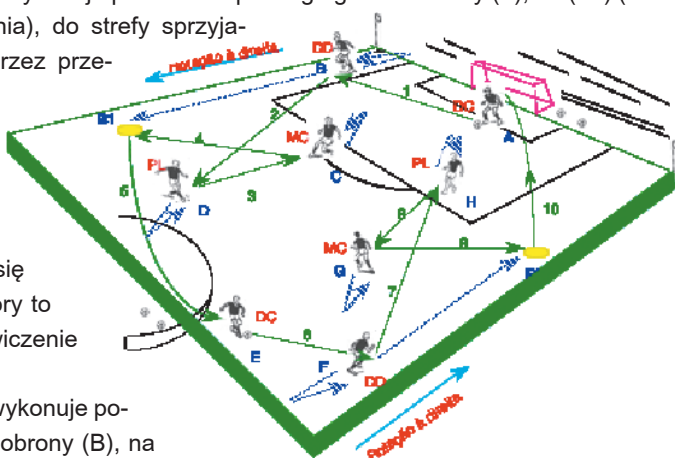
2. Prawy obrońca (F) wykonuje bezpośrednie podanie do środkowego napastnika (H) (kombinacja taktyczna pośrednia).

3. Napastnik środkowy (H) niezwłocznie podaje piłkę do pomocnika środkowego (G) (kombinacja taktyczna pośrednia).

4. Pomocnik środkowy (G) wykonuje podanie do prawego gracza obrony (F), na (F2) (kombinacja taktyczna pośrednia), do strefy sprzyjającej dośrodkowaniu, poprzez przemieszczenie ofensywne prostopadłe ze zwodem.

5. Prawy gracz obrony (F) wykonuje dośrodkowanie do strefy przy 2° słupku, gdzie znajduje się obrońca środkowy (A), który to rozpoczyna ponownie ćwiczenie od drugiej strony.

6. Obrońca środkowy (A) wykonuje podanie do prawego gracza obrony (B), na (B1) (kombinacja taktyczna prosta).

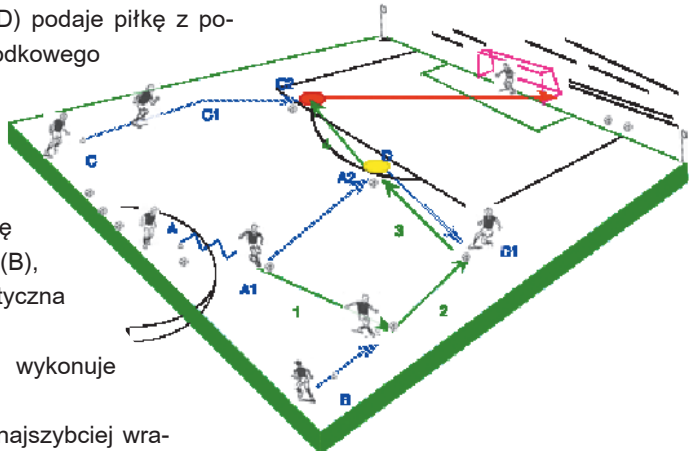


Schemat 811. Ćwiczenie treningowe nr 731B

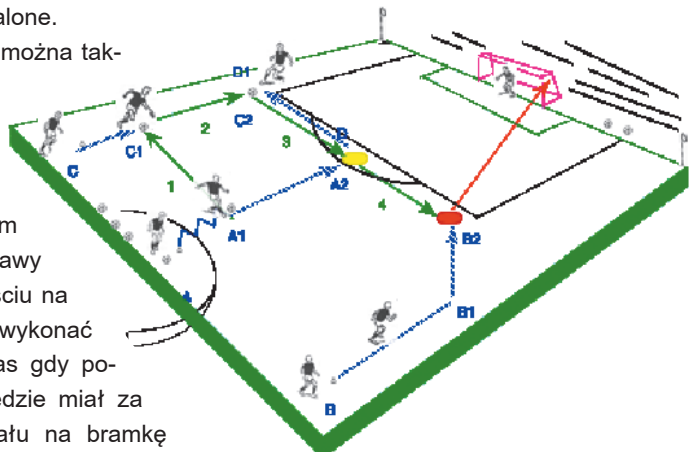
7. Prawy obrońca (B) wykonuje podanie bezpośrednio do napastnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna pośrednia).
8. Napastnik środkowy (D) niezwłocznie wykonuje podanie do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna pośrednia).
9. Środkowy pomocnik (C) wykonuje podanie do lewego obrońcy (B), na (B2) (kombinacja taktyczna pośrednia), do strefy umożliwiającej wykonanie dośrodkowania, poprzez wykonanie przemieszczenia ofensywnego prostopadłego ze zводом.
10. Prawy obrońca (B) wykonuje dośrodkowanie do strefy przy 2° słupku, gdzie znajduje się obrońca środkowy (E), który to rozpoczyna ponownie ćwiczenie od drugiej strony.

### Ćwiczenia nr 732 A, B, C, D, E, F, G oraz H. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Środkowy pomocnik (A) wykonuje krótkie prowadzenie piłki, na (A1) i podaje do pomocnika lewego (C), na (C1).
2. Lewy pomocnik (C) wykonuje podanie do środkowego napastnika (D), na (D1) (kombinacja taktyczna pośrednia), który to wykonuje przemieszczenie ofensywne ze zводом, równoległe do linii końcowej.
3. Napastnik środkowy (D) podaje piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (A), na (A2) (kombinacja taktyczna prosta).
4. Pomocnik środkowy (A) może wykonać strzał na bramkę, lub podać piłkę do pomocnika prawego (B), na (B2) (kombinacja taktyczna pośrednia).
5. Prawy pomocnik (B) wykonuje strzał na bramkę.
6. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
7. Takie samo ćwiczenie można także urozmaicić, poprzez przemieszczeniu krzyżowym pomocnika środkowego (A) oraz pomocnika prawego (B). W tym wypadku, pomocnik prawy (B) pojawia się przy wejściu na pole karne tak aby móc wykonać ostatnie podanie, podczas gdy pomocnik środkowy (A) będzie miał za zadanie wykonanie strzału na bramkę (ćwiczenie treningowe nr 732C). Trudność

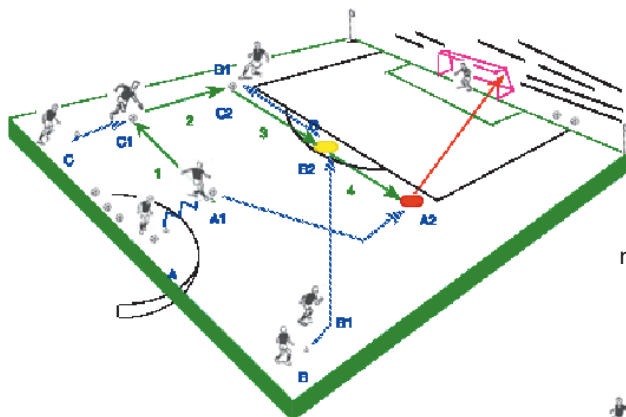


Schemat 812. Ćwiczenie treningowe nr 732A



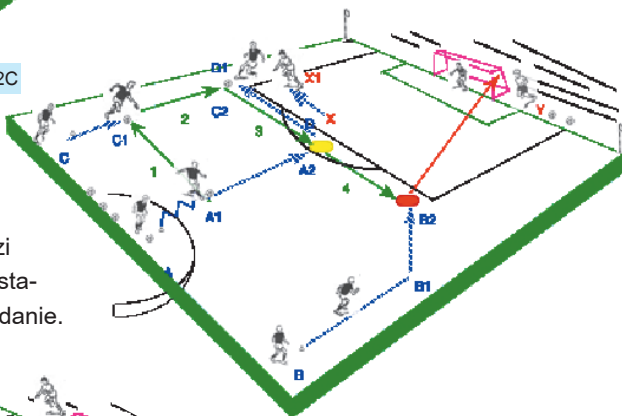
Schemat 813. Ćwiczenie treningowe nr 732B





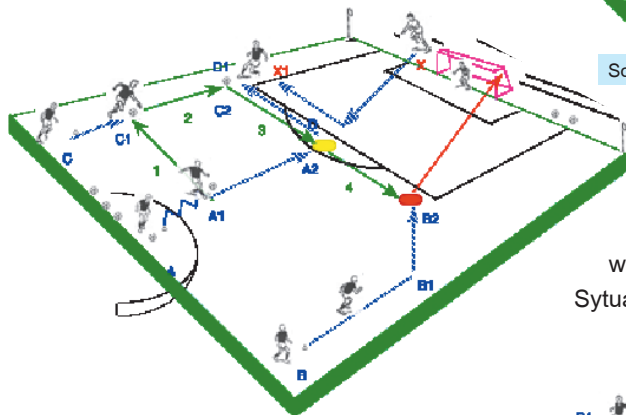
Schemat 814. Ćwiczenie treningowe nr 732C

**Utrudnienie 1** (ćwiczenie treningowe nr 732D). Gracz obrony (X) ustawiając się z boku słupka bramki wchodzi na pole dopiero po tym jak zostanie wykonane pierwsze podanie. Sytuacja 3x1+ Bramkarz



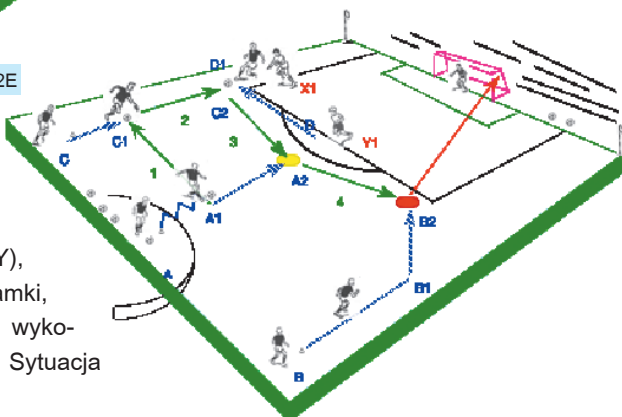
Schemat 815. Ćwiczenie treningowe nr 732D

**Utrudnienie 2** (ćwiczenie treningowe nr 732E). Gracz obrony (X) zawsze kryje napastnika środkowego (D) Sytuacja 3x1+Bramkarz.



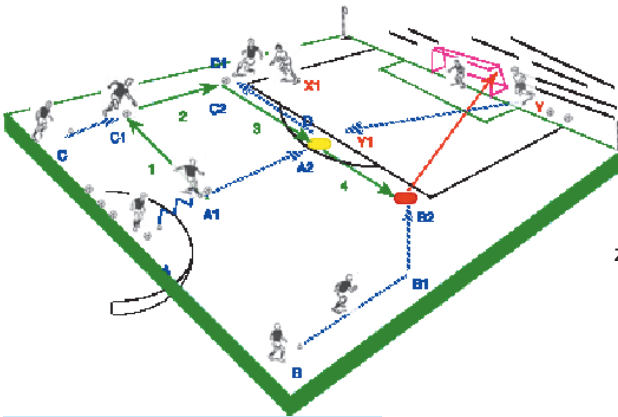
Schemat 816. Ćwiczenie treningowe nr 732E

**Utrudnienie 3** (ćwiczenie treningowe nr 732F). Gracz obrony (X) zawsze kryje napastnika środkowego (D) podczas gdy piłkarz (Y), ustawiony obok słupka bramki, wchodzi na pole dopiero po wykonaniu pierwszego podania. Sytuacja 3x2+Bramkarz.



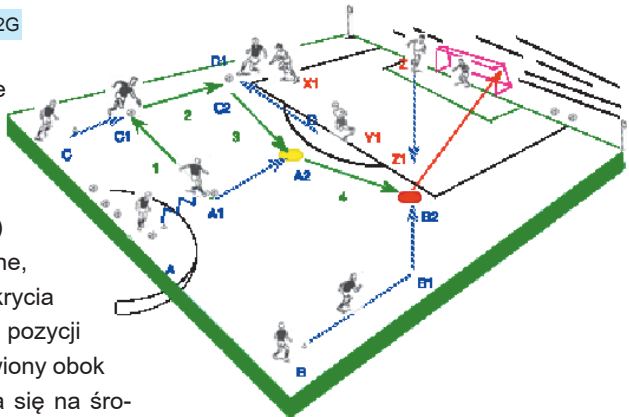
Schemat 817. Ćwiczenie treningowe nr 732F

tych ćwiczeń może zostać zwiększona poprzez wprowadzenie graczy obrony, co pozwoli na stworzenie następujących pięć poziomów bazowych (możliwych do wprowadzenia we wszystkich ćwiczeniach opisanych w tym temacie) :



Schemat 818. Ćwiczenie treningowe nr 732G

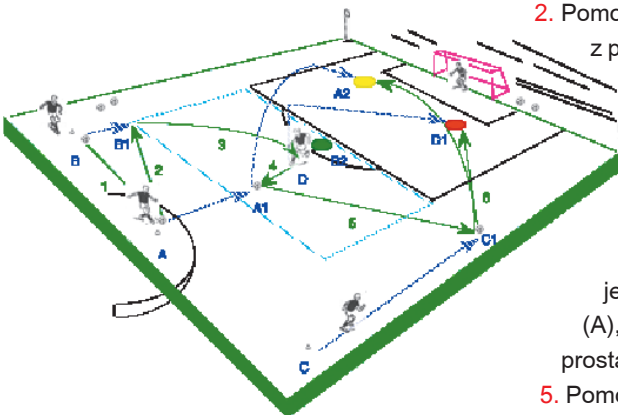
**Utrudnienie 5** (ćwiczenie treningowe 732H). Gracz obrony (X) zawsze kryje napastnika środkowego (D), podczas gdy piłkarz (Y) wykonuje krycie defensywne, po czym przechodzi do krycia pomocnika środkowego, na pozycji (A2). Gracz obrony (Z), ustawiony obok słupka bramki, przemieszcza się na środek pola po tym jak zostanie wykonane podanie napastnika środkowego do pomocnika środkowego. Sytuacja 3x3+Bramkarz.



Schemat 819. Ćwiczenie treningowe nr 732H

### Ćwiczenia nr 733. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Lewy pomocnik (B) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (A).
2. Pomocnik środkowy (A) podaje mu piłkę z powrotem, na (B1) (kombinacja bezpośrednia).
3. Pomocnik lewy (B), na (B1), podaje piłkę do napastnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Środkowy napastnik (D) podaje piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A1), (kombinacja taktyczna prosta)
5. Pomocnik środkowy (A) podaje piłkę do pomocnika prawego (C) na (C1).

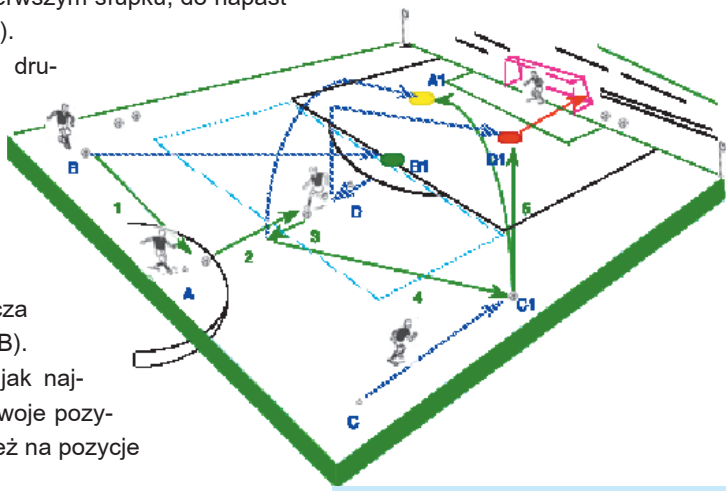


Schemat 820 Ćwiczenie treningowe nr 733

6. Pomocnik prawy (C) po otrzymaniu piłki ma do wyboru trzy opcje dośrodkowania:
    - A. Do strefy przy pierwszym słupku, do napastnika środkowego (D).
    - B. Do strefy przy drugim słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (A).
    - C. Do strefy frontowej pola karnego, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (B).
  7. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
- Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.

### Ćwiczenia nr 734. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Lewy pomocnik (B) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (A).
2. Pomocnik środkowy (A) podaje piłkę do napastnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Napastnik środkowy (D), podaje niezwłocznie piłkę do pomocnika prawego (C), na (C1), (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Prawy pomocnik (C) po otrzymaniu piłki ma do wyboru trzy opcje dośrodkowania:
  - A. Do strefy przy pierwszym słupku, do napastnika środkowego (D).
  - B. Do strefy przy drugim słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (A).
  - C. Do strefy frontowej pola karnego, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (B).
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.



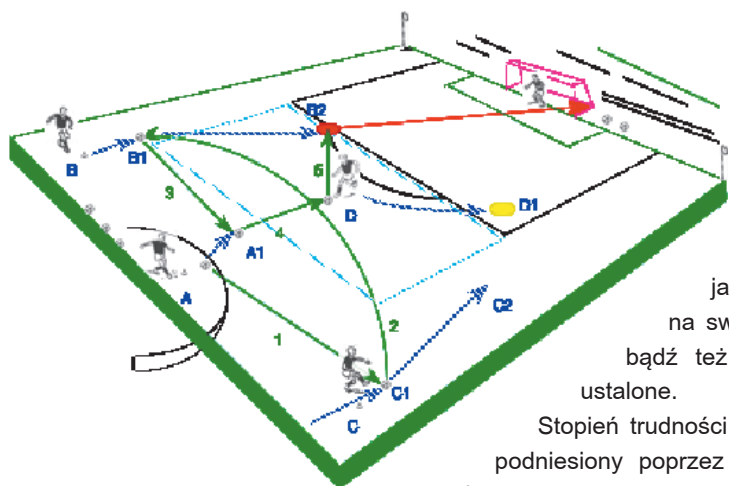
Schemat 821. Ćwiczenie treningowe nr 734

Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony, zorganizowanej, tak jak zostało to objaśnione dla ćwiczenia treningowego nr 627.

### Ćwiczenia nr 735. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje podanie do pomocnika prawego (C, na C1).
2. Pomocnik prawy (C) wykonuje dośrodkowanie do pomocnika lewego (B), na (B1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Pomocnik lewy (B) podaje piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Pomocnik środkowy (A) podaje piłkę do napastnika środkowego (D).
5. Środkowy napastnik (D) po otrzymaniu piłki ma do wyboru trzy opcje taktyczne:

- A. Wykonuje kombinację z pomocnikiem lewym (B), tak aby ten, przemieszczając się niezwłocznie na drugą stronę, mógł wykonać strzał na bramkę
- B. Wykonuje kombinację z pomocnikiem prawym (C), tak aby ten, przemieszczając się niezwłocznie na drugą stronę, mógł wykonać strzał na bramkę



C. Wykonuje w strefie frontowej pola karnego kombinację z pomocnikiem środkowym (A), przemieszczając się na jedną bądź na drugą stronę.

6. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

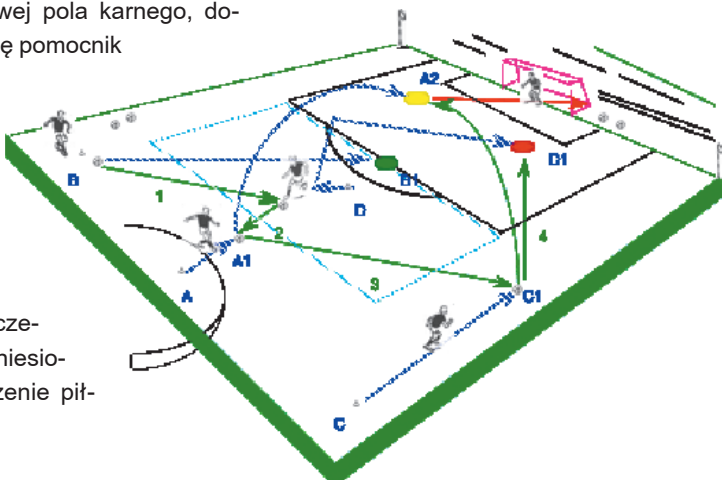
Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.

Schemat 822. Ćwiczenie treningowe nr 735

### Ćwiczenia nr 736. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik lewy (B) wykonuje podanie do napastnika środkowego (D).
2. Napastnik środkowy (D) podaje piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A1).
3. Pomocnik środkowy podaje do pomocnika prawego (C), na (C1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Pomocnik prawy (C) po otrzymaniu piłki ma do wyboru trzy opcje dośrodkowania:
  - A. Do strefy przy pierwszym słupku, do napastnika środkowego (D).
  - B. Do strefy przy drugim słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (A).
  - C. Do strefy frontowej pola karnego, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (B).
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

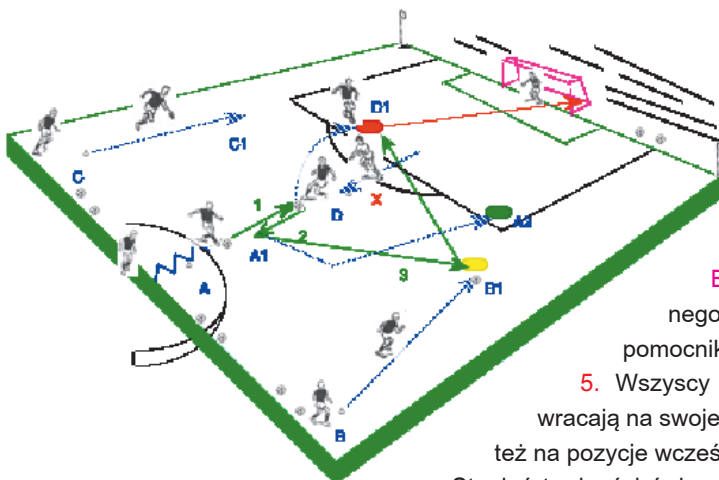
Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.



Schemat 823. Ćwiczenie treningowe nr 736

### Ćwiczenia nr 737. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje krótkie prowadzenie piłki i podaje ją do napastnika środkowego (D), który to jest kryty przez piłkarza obrony.
2. Napastnik środkowy (D) podaje niezwłocznie piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (A), na (A1).
3. Pomocnik środkowy (A) podaje do pomocnika prawego (B), na (B1) (kombinacja taktyczna pośrednia).



4. Pomocnik prawy (B) po otrzymaniu piłki ma do wyboru dwie opcje dośrodkowania:

A. Do strefy na tyłach obrony, gdzie napastnik środkowy uwalnia się od krycia (D).

B. Do narożnika pola karnego, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (A).

5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

Schemat 824. Ćwiczenie treningowe nr 737

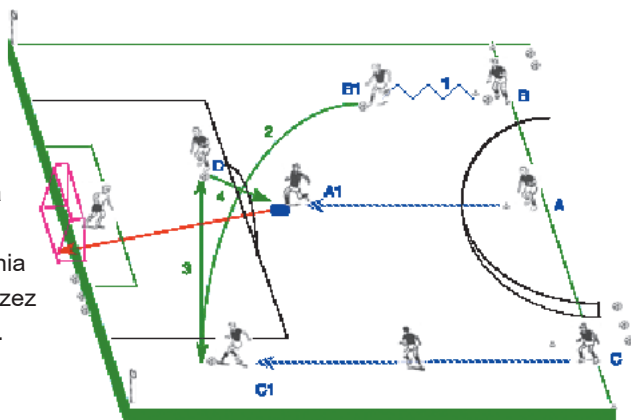
Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.

### Ćwiczenia nr 738. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik prawy (B) wykonuje krótkie prowadzenie piłki i dośrodkowuje do kolegi po drugiej stronie, do pomocnika lewego (C), na (C1) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Pomocnik lewy (C) podaje niezwłocznie piłkę do napastnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Napastnik środkowy (D) przemieszcza się ze swojej pozycji bazowej i niezwłocznie podaje z powrotem piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A1) (kombinacja taktyczna pośrednia).

4. Pomocnik środkowy oddaje strzał na bramkę:

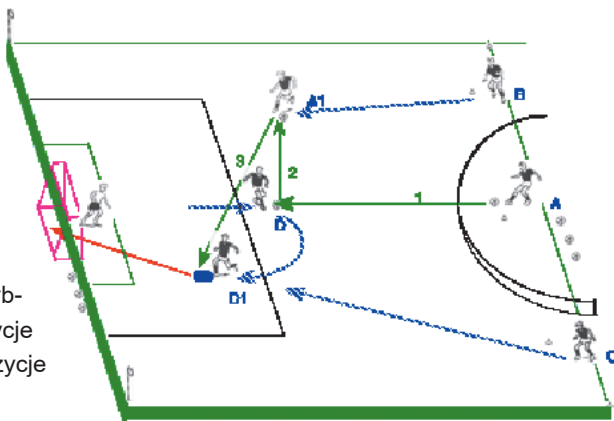
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
- Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.



Schemat 825. Ćwiczenie treningowe nr 738

### Ćwiczenia nr 739. Analiza przebiegu ćwiczenia

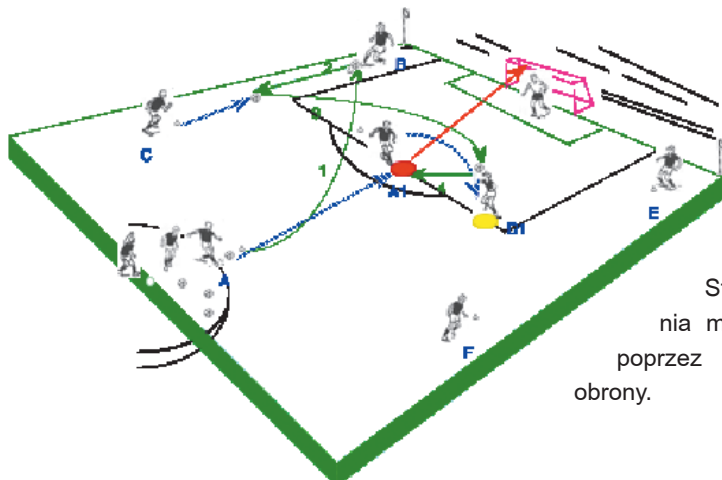
1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje podanie do napastnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Napastnik środkowy (D) niezwłocznie podaje piłkę do pomocnika prawego (B), na (B1) i po wykonaniu podania przemieszcza się na przeciwną stronę (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Pomocnik prawy (B) podaje z powrotem piłkę do napastnika środkowego, na (D1) (kombinacja taktyczna bezpośrednia).
4. Napastnik środkowy (D) oddaje strzał na bramkę:
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.



Schemat 826. Ćwiczenie treningowe nr 739

### Ćwiczenia nr 740. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje długie i dokładne podanie do piłkarza ustawionego blisko linii końcowej (B) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Gracz ten niezwłocznie podaje piłkę do pomocnika lewego (C) na (C1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Pomocnik lewy (C) dośrodkowuje do napastnika środkowego (D), który to przemieszcza się ze swojej pozycji bazowej na (D1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Napastnik środkowy (D) przejmuje dośrodkowanie, podając piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A1) (kombinacja taktyczna pośrednia).



5. Pomocnik środkowy (A) oddaje strzał na bramkę.
6. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.

Schemat 827. Ćwiczenie treningowe nr 740

### Ćwiczenia nr 741. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Pomocnik środkowy (A) wykonuje podanie do napastnika środkowego (B) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Napastnik środkowy (B) podaje niezwłocznie piłkę z powrotem do tego samego piłkarza (A), na (A1) (kombinacja taktyczna prosta), przemieszczając się na drugą stronę w stosunku do podania, które to będzie wykonane przez pomocnika środkowego.
3. Pomocnik środkowy (A) podaje piłkę do pomocnika prawego (C), na (C1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Pomocnik prawy (C) szybko okrąża znaczniki a przy ostatnim wykonuje dośrodkowanie, mając do wyboru jedną z trzech opcji:

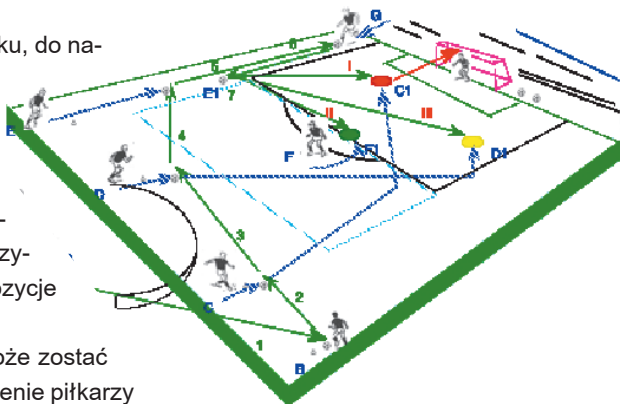
A. Do strefy przy pierwszym słupku, do pomocnika środkowego (A).

B. Do strefy przy drugim słupku, do napastnika środkowego (B).

C. Do strefy frontowej pola karnego, do pomocnika lewego (D).

5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.



Schemat 828. Ćwiczenie treningowe nr 741

### Ćwiczenia nr 742. Analiza przebiegu ćwiczenia

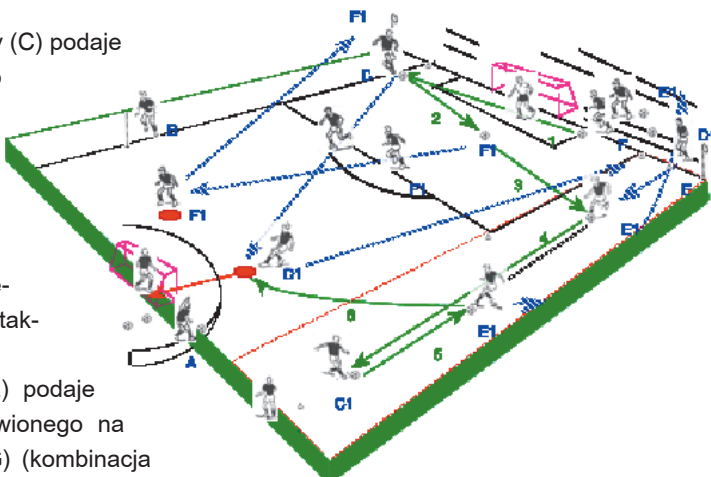
1. Środkowy gracz obrony (A) wykonuje długie i dokładne podanie do pomocnika prawego (B) (kombinacja taktyczna prosta).

2. Pomocnik prawy (B) podaje piłkę do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna prosta).

3. Pomocnik środkowy (C) podaje piłkę do następnego pomocnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna prosta).

4. Pomocnik środkowy (D) podaje piłkę do pomocnika lewego (E) (kombinacja taktyczna prosta).

5. Pomocnik lewy (E) podaje piłkę do kolegi ustawionego na tylnej linii pola gry (G) (kombinacja taktyczna pośrednia).



Schemat 829. Ćwiczenie treningowe nr 742

6. Piłkarz (G) podaje z powrotem piłkę do pomocnika lewego (E), na (E1) (kombinacja taktyczna prosta).

7. Pomocnik lewy (E), w momencie gdy przejmie piłkę, wykonuje dośrodkowanie, mając do wyboru jedną z trzech opcji:

A. Do strefy przy pierwszym słupku, do pomocnika środkowego (C).

B. Do strefy przy drugim słupku, do drugiego pomocnika środkowego (D).

C. Do strefy frontowej pola karnego, do napastnika środkowego (F).

8. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.

### Ćwiczenia nr 743. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Środkowy piłkarz obrony (A) wykonuje długie i dokładne podanie do pomocnika prawego (B) (kombinacja taktyczna prosta).

2. Pomocnik prawy (B) podaje piłkę do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna prosta).

3. Pomocnik środkowy (C) podaje piłkę do napastnika środkowego (F), (kombinacja taktyczna pośrednia).

4. Napastnik środkowy (F) podaje piłkę do następnego pomocnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna prosta)

5. Pomocnik środkowy (D) podaje piłkę do pomocnika lewego (E) na (E1) (kombinacja taktyczna pośrednia)

6. Pomocnik lewy (E) podaje piłkę do kolegi ustawionego na linii końcowej pola gry (G) (kombinacja taktyczna prosta).

7. Piłkarz (G) ponownie podaje piłkę do pomocnika lewego (kombinacja taktyczna prosta).

8. Lewy pomocnik (E), w momencie gdy znajduje się w posiadaniu piłki, ma do wyboru jedną z trzech opcji dośrodkowania:

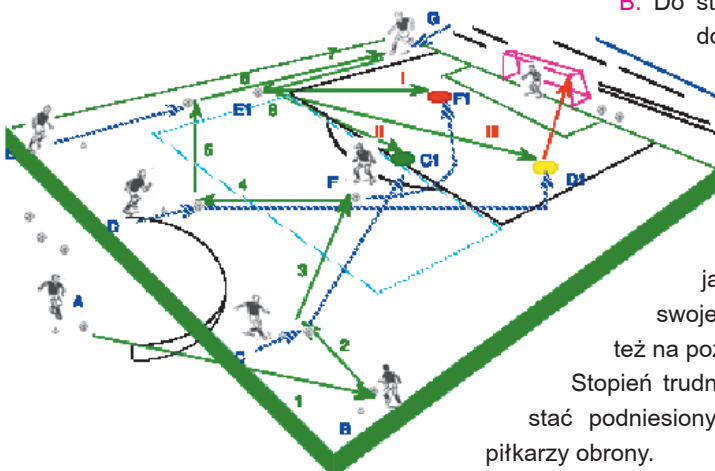
A. Do strefy przy pierwszym słupku, do napastnika środkowego (F).

B. Do strefy przy drugim słupku, do pomocnika środkowego (D).

C. Do strefy frontowej pola karnego, do drugiego pomocnika środkowego (C).

9. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

Stopień trudności ćwiczenia może zostać podniesiony poprzez wprowadzenie piłkarzy obrony.



Schemat 830. Ćwiczenie treningowe nr 743



## Ćwiczenia nr 744 A oraz B. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna przed wykończeniem. Ćwiczenie jest zorganizowane tak aby mogło być realizowane na jedną oraz na drugą bramkę

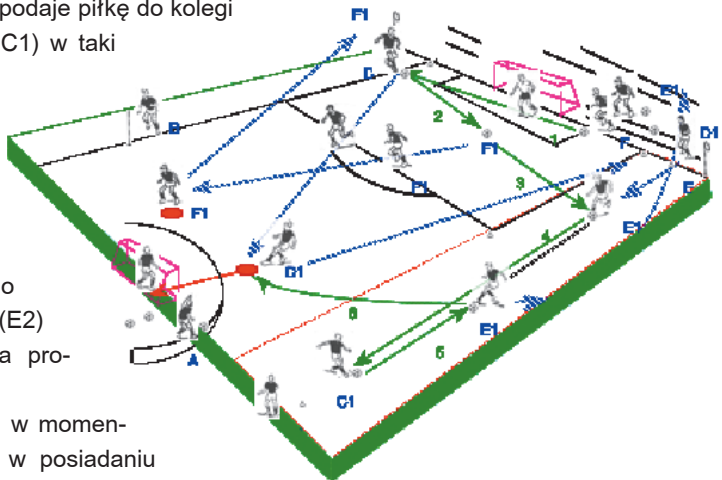
1. Środkowy pomocnik (F) wykonuje podanie do pomocnika prawego (D) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Pomocnik prawy (D) niezwłocznie podaje piłkę z powrotem do tego samego piłkarza (F), na (F1) (kombinacja taktyczna bezpośrednia)
3. Pomocnik środkowy (F) podaje piłkę do pomocnika lewego (E), na (E1) (kombinacja taktyczna prosta).
4. Pomocnik lewy (E) podaje piłkę do kolegi (C) ustawionego na (C1) w taki sposób aby asekurować jego działania (kombinacja taktyczna pośrednia).
5. Piłkarz (C) podaje piłkę z powrotem do tego samego lewego pomocnika (E) na (E2) (kombinacja taktyczna prosta).
6. Pomocnik lewy (E) w momencie gdy znajduje się w posiadaniu mając do wyboru jedną z dwóch opcji podania, dośrodkowuje:

A. Do strefy przy pierwszym słupku, do pomocnika prawego (D), na (D1).

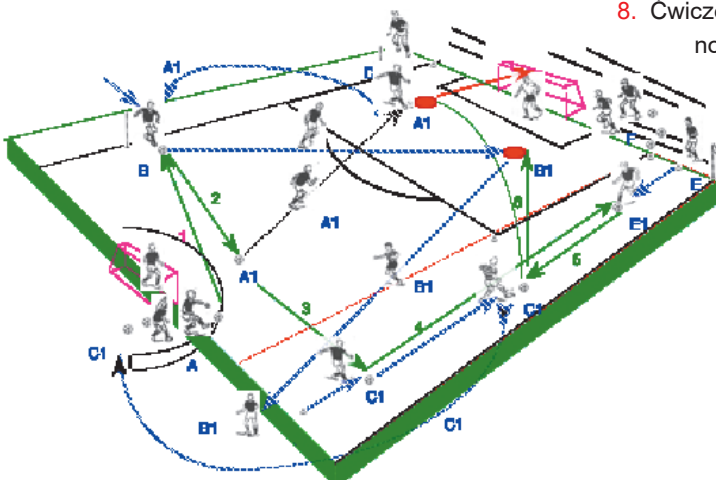
B. Do strefy przy drugim słupku, do pomocnika środkowego (F), na (F2).

7. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.

8. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej bramki, zaczynając od piłkarza (A).



Schemat 831. Ćwiczenie treningowe nr 744A

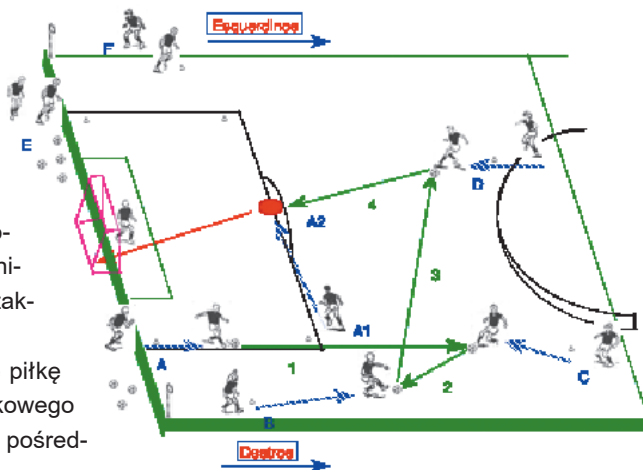


Schemat 832. Ćwiczenie treningowe nr 744B

## Ćwiczenia nr 745 A oraz B. Analiza przebiegu ćwiczenia

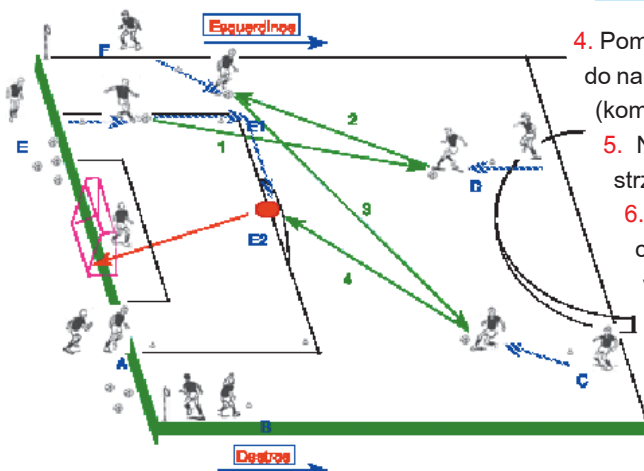
Akcja taktyczna przed wykończeniem. Ćwiczenie jest zorganizowane tak aby możliwe było wyjście prawą stroną lub lewą stroną terenu gry.

1. Napastnik środkowy (A) wykonuje długie i precyzyjne podanie do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna prosta) i przemieszcza się po linii pola karnego.
2. Pomocnik środkowy (C) podaje piłkę frontem do pomocnika lewego (B) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Pomocnik lewy (B) podaje piłkę do drugiego pomocnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna pośrednia).



Schemat 832. Ćwiczenie treningowe nr 745A

4. Pomocnik środkowy (D) podaje piłkę do napastnika środkowego (A) na (A2) (kombinacja taktyczna pośrednia).
5. Napastnik środkowy (A) oddaje strzał na bramkę.
6. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach, bądź też na pozycje wcześniej ustalone.
7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od piłkarza (E).



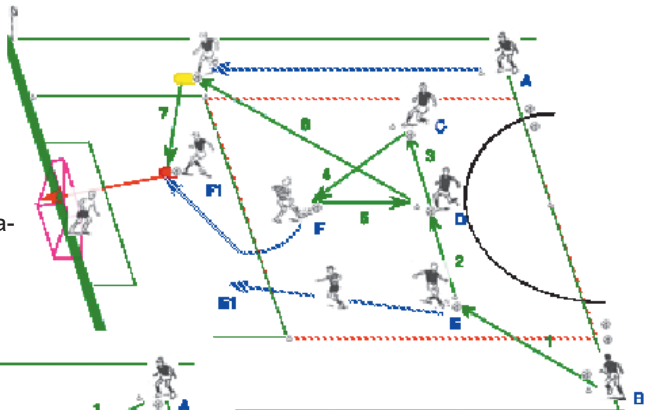
Schemat 833. Ćwiczenie treningowe nr 745B

## Ćwiczenia nr 746 A oraz B. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Lewy skrzydłowy (B) wykonuje podanie do lewego pomocnika (E) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Lewy pomocnik (E) niezwłocznie podaje do pomocnika środkowego (D), który z kolei podaje do pomocnika prawego (C) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Pomocnik prawy (C) podaje piłkę do środkowego napastnika (F), który przekazują ją z powrotem do pomocnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Pomocnik środkowy (D) niezwłocznie wykonuje kombinację wraz z prawym graczem obrony (A), który przemieszcza się prostopadłe ze zwodem do strefy pozwalającej na wykonanie dośrodkowania.

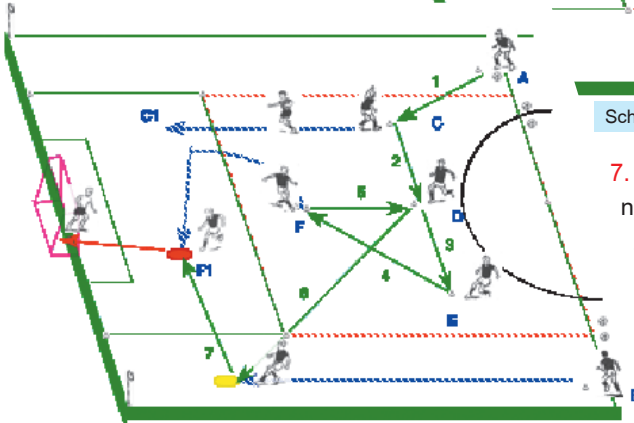
5. Prawy skrzydłowy (A), na (A1), dośrodkowuje do napastnika środkowego (F), do strefy przy 1° słupku poprzez przemieszczenie w ramach zводу po przekątnej.

6. Piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.



Schemat 834. Ćwiczenie treningowe nr 746A

7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od piłkarza lewego skrzydłowego (A), a kończąc na wykonaniu dośrodkowaniu przez lewego skrzydłowego (B) do napastnika środkowego (F) lub do prawego pomocnika (D), strefa 2° słupka.



Schemat 835. Ćwiczenie treningowe nr 746B

### Ćwiczenia nr 745. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Prawy skrzydłowy (A) wykonuje podanie do prawego pomocnika (C) (kombinacja taktyczna prosta), który to przemieszcza się prostopadłe na przód.

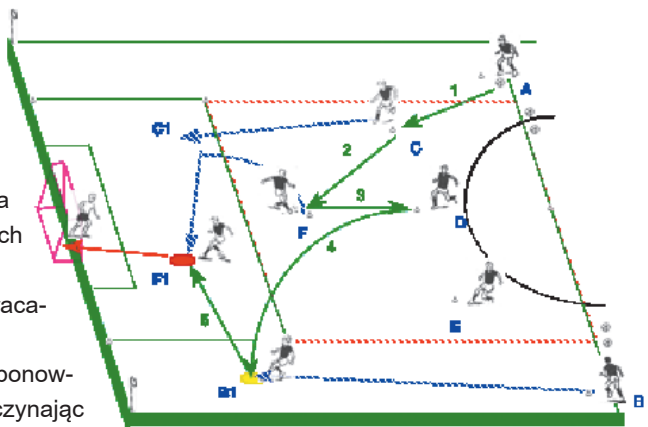
2. Prawy pomocnik (C) wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym napastnikiem (F), który od razu oddaje piłkę do pomocnika środkowego (D), który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej.

3. Pomocnik środkowy (D) wykonuje kombinację pośrednią poprzez wykonanie długiego podania, przemieszczenie prostopadłe do piłkarza lewego skrzydłowego (B).

4. Lewy skrzydłowy (B) na (B1), wykonuje dośrodkowanie do napastnika środkowego (F), który przemieszcza się po przekątnej w ramach zводу i strzela na bramkę.

5. Piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.

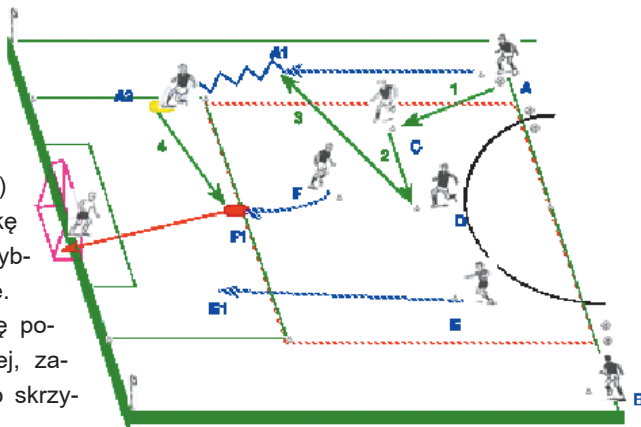
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od piłkarza lewego skrzydłowego (B).



Schemat 836. Ćwiczenie treningowe nr 745

### Ćwiczenia nr 746. Analiza przebiegu ćwiczenia

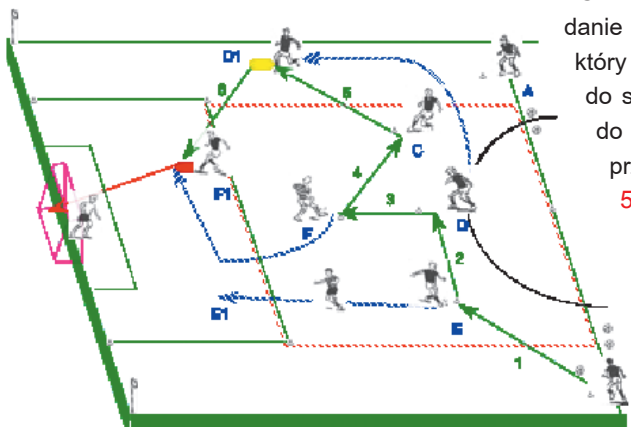
1. Prawy skrzydłowy (A) wykonuje podanie do prawego pomocnika (C) (kombinacja taktyczna prosta), który to przemieszcza się prostopadłe na przód.
2. Prawy pomocnik (C) wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym pomocnikiem (D), który od razu oddaje piłkę do prawego piłkarza obrony (A), na (A1).
3. Prawy obrońca (A) wykonuje prowadzenie piłki do wewnątrz pola karnego i podaje na wejście na pole karne dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F) po wykonaniu zводу z przemieszczeniem prostopadłym.
4. Środkowy napastnik (F) wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od piłkarza lewego skrzydłowego (B).



Schemat 837. Ćwiczenie treningowe nr 746

### Ćwiczenia nr 747 Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Lewy skrzydłowy (B) wykonuje podanie do lewego pomocnika (E) (kombinacja taktyczna prosta), który to przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej.
2. Lewy pomocnik (E) wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym pomocnikiem (D), który to z kolei wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F) (który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej).
3. Napastnik środkowy (D) wykonuje podanie do pomocnika prawego (C), który wykorzystując przemieszczenie się po przekątnej w ramach zводу pomocnika środkowego (D), podaje mu piłkę na (D1).

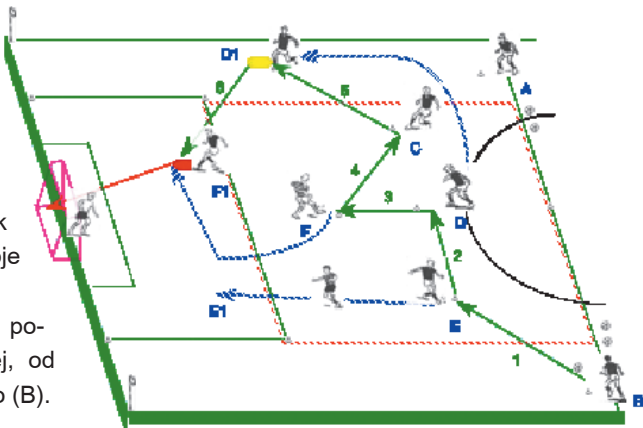


Schemat 838. Ćwiczenie treningowe nr 747

4. Środkowy pomocnik (D) wykonuje podanie do napastnika środkowego (F), który to przemieszcza się po przekątnej do strefy przy pierwszym słupku, lub do lewego pomocnika (E), do strefy przy drugim słupku bramki.
5. Napastnik środkowy (F) na (F1) wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od piłkarza lewego skrzydłowego (A).

## Ćwiczenia nr 748. Analiza przebiegu ćwiczenia

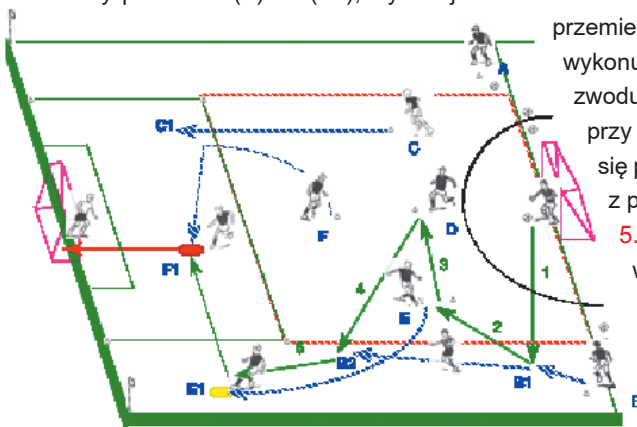
1. Prawy skrzydłowy (A) wykonuje podanie do prawego pomocnika (C) (kombinacja taktyczna prosta), który to przemieszcza się w ramach wsparcia frontowego.
2. Prawy pomocnik (C) wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym pomocnikiem (D), który to zmienia kąt ataku poprzez wykonanie podania na lewą stronę, dokąd to przemieszcza się wprost padle lewy skrzydłowy (B).
3. Lewy skrzydłowy (B), na (B1), wykonuje krótkie prowadzenie piłki i dośrodkowuje do strefy przy 1° słupku, dokąd to przemieszcza się po skosie napastnik środkowy (F), lub do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się prawy pomocnik wykonujący zwód prostopadły.
4. Środkowy napastnik (F), na (F1), wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od piłkarza lewego skrzydłowego (B).



Schemat 839. Ćwiczenie treningowe nr 748

## Ćwiczenia nr 749. Analiza przebiegu ćwiczenia

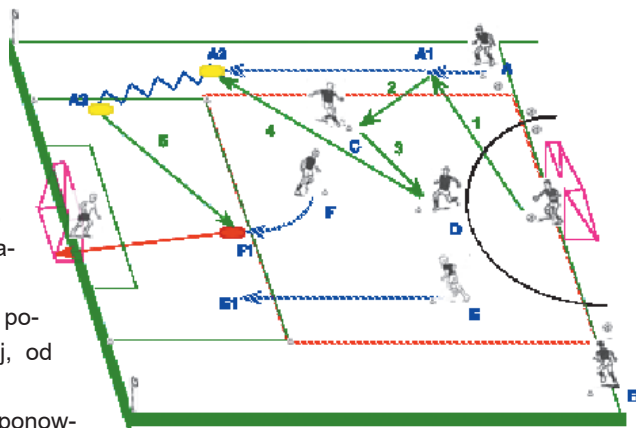
1. Bramkarz wykonuje podanie do lewego obrońcy (B) na (B1), który niezwłocznie wykonuje kombinację z lewym pomocnikiem (E), który to przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej.
2. Lewy pomocnik (E) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (D), który wykonuje kombinację pośrednią z lewym obrońcą (B), na (B2).
3. Lewy obrońca (B) wykonuje podanie do lewego pomocnika (E), na (E1), który przemieszcza się prostopadłe poprzez akcję w ramach zwodu (przechodząc tyłem lewego obrońcy).
4. Lewy pomocnik (E) na (E1), wykonuje dośrodkowanie do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F) wykonując przemieszczenie w ramach zwodu po przekątnej, lub też do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się prawy pomocnik, wykonując zwód z przemieszczeniem po przekątnej.
5. Napastnik środkowy (F), na (F1), wykonuje strzał na bramkę i piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (A).



Schemat 840. Ćwiczenie treningowe nr 749

## Ćwiczenia nr 750. Analiza przebiegu ćwiczenia

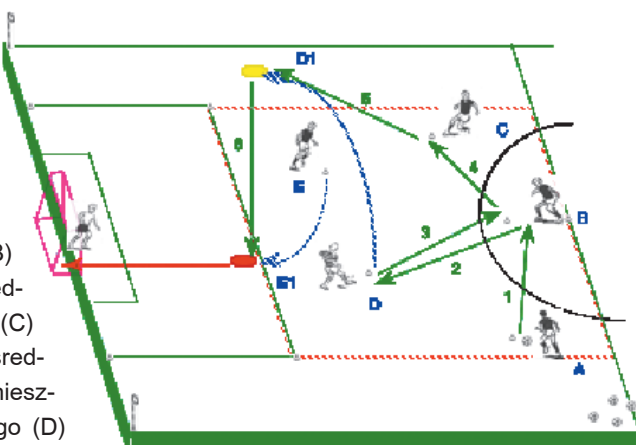
1. Bramkarz wykonuje podanie do prawego obrońcy (A) na (A1), który niezwłocznie wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (C), który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej.
2. Prawy pomocnik (C) wykonuje niezwłocznie kombinację z pomocnikiem środkowym (D), który to z kolei wykonuje długie podanie po przekątnej do prawego obrońcy (A), przemieszczając się prostopadłe w ramach zwołu.
3. Środkowy pomocnik (B) wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (C) (kombinacja taktyczna pośrednia), co wymaga aby szybko przemieścić się środkowy napastnik (D), któremu to podaje on piłkę.
4. Środkowy napastnik (D) na (D1), podaje piłkę do drugiego środkowego napastnika (E), na wejście na pole karne, po czym ten drugi wykonuje strzał na bramkę.
5. Piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od prawego pomocnika (C).
7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (A).



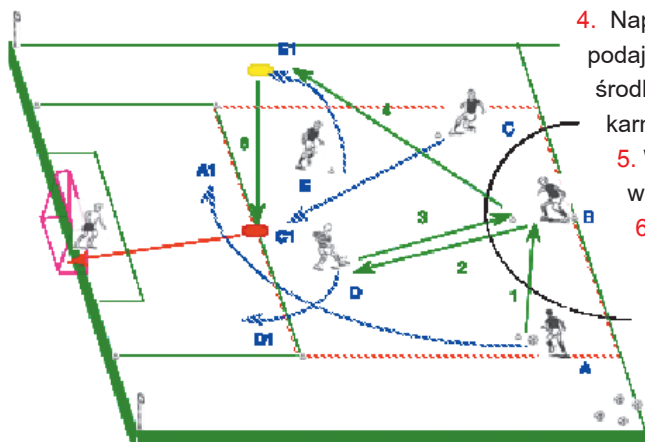
Schemat 841. Ćwiczenie treningowe nr 750

## Ćwiczenia nr 751 oraz 752. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Lewy pomocnik (A) wykonuje podanie do środkowego pomocnika (B) (kombinacja taktyczna prosta), który to niezwłocznie wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (D), który z kolei przemieszcza się prostopadłe w ramach asekuracji frontowej. (kombinacja taktyczna pośrednia)
2. Środkowy napastnik (D) ponownie podaje piłkę do pomocnika środkowego (B) (kombinacja taktyczna prosta), przemieszczając się w ramach zwołu po przekątnej w stronę prawą.
3. Pomocnik środkowy (B) wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem prawym (C) (kombinacja taktyczna pośrednia), który to wymaga przemieszczenia napastnika środkowego (D) tak aby podać mu piłkę.



Schemat 842. Ćwiczenie treningowe nr 751

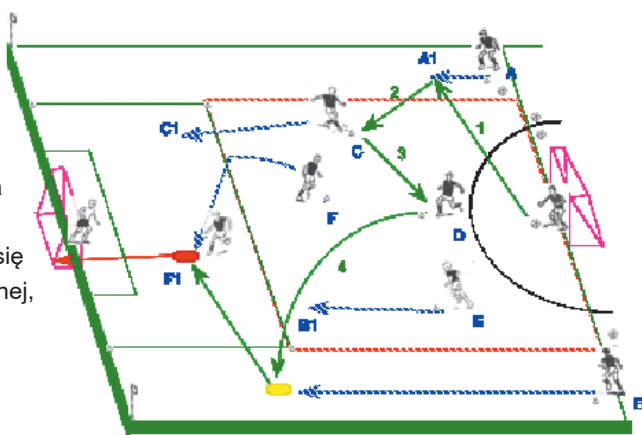


Schemat 843. Ćwiczenie treningowe nr 752

4. Napastnik środkowy (D), na (D1), podaje piłkę do drugiego napastnika środkowego (E), na wejście na pole karne, a ten strzela na bramkę.
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od prawego pomocnika (C).
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (A).

### Ćwiczenia nr 753. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Bramkarz wykonuje podanie do prawego obrońcy (A), na (A1), który niezwłocznie wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (C), który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej.
2. Prawy pomocnik (C) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D), który zmienia kąt ataku na przeciwny, przemieszcza się tam prostopadłe z wykonaniem zwodu lewy obrońca (B).
3. Lewy obrońca (B), na (B1), dośrodkowuje do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F) wykonując przemieszczenie po skosie w ramach zwodu, lub też do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się prawy pomocnik (C), wykonując przemieszczenie prostopadłe w ramach zwodu.
4. Napastnik środkowy (F), na (F1), wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, od lewego obrońcy (B).

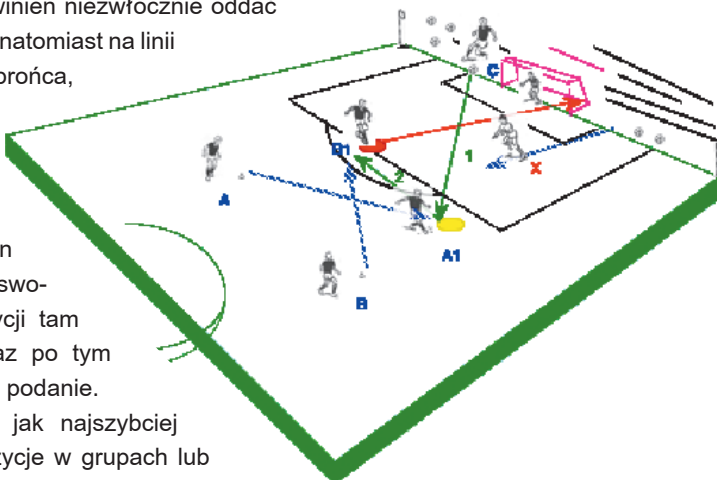


Schemat 844. Ćwiczenie treningowe nr 753

### 3. Akcje taktyczne z udziałem trzech pomocników oraz dwóch napastników środkowych

#### Ćwiczenia nr 754. Analiza przebiegu ćwiczenia

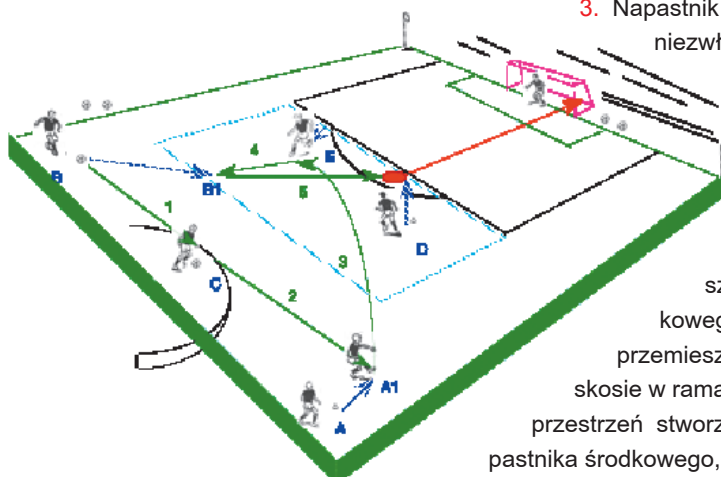
1. Piłkarz (C) ustawiony jest na linii końcowej terenu gry, skąd wykonuje długie, płaskie podanie do (A1) lub (B1), które to pozycje będą obstawione przez napastników środkowych, którzy przemieszczą się tam ze swoich pozycji bazowych.
2. Napastnik środkowy, który otrzymuje piłkę sprawdza czy ma wolną linię strzału na bramkę. Jeśli tak, powinien niezwłocznie oddać strzał na bramkę, jeśli natomiast na linii strzału znajduje się obrońca, powinien wykonać podanie do jeden z kolegów, który będzie mógł strzelić.
3. Obrońca powinien przemieścić się ze swojej podstawowej pozycji tam gdzie napastnik, zaraz po tym jak piłkarz (C) wykona podanie.
4. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach lub na pozycje wcześniej ustalone.



Schemat 845. Ćwiczenie treningowe nr 754

#### Ćwiczenia nr 755. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Lewy pomocnik (B) wykonuje podanie do środkowego pomocnika (C) (kombinacja taktyczna prosta), który to podaje do prawego pomocnika (A) (kombinacja taktyczna pośrednia).
2. Prawy pomocnik (A) wykonuje przemieszczenie ofensywne na przód, po czym wykonuje długie i wysokie podanie piłki do drugiego napastnika środkowego (E).



Schemat 846. Ćwiczenie treningowe nr 755

3. Napastnik środkowy (E) wykonuje niezwłocznie podanie do pomocnika lewego (B), na (B1) który wykonując przemieszczenie ofensywne w ramach asekuracji frontowej, podaje piłkę do pierwszego napastnika środkowego (D), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwodu (wykorzystując przestrzeń stworzoną przez drugiego napastnika środkowego, który przemieścił się aby odebrać piłkę od prawego pomocnika.)



4. Napastnik środkowy (D) w momencie gdy znajduje się przy wejściu na pole karne, odbiera piłkę i wykonuje strzał na bramkę.
5. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach lub na pozycje wcześniej ustalone.

### Ćwiczenia nr 756. Analiza przebiegu ćwiczenia

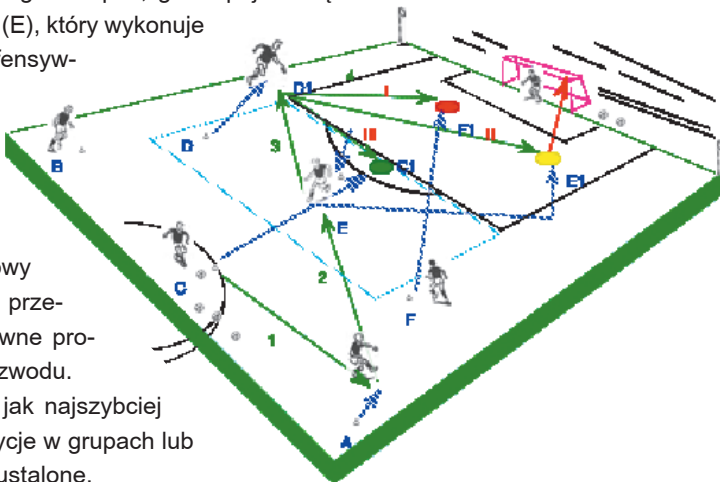
1. Środkowy napastnik (C) wykonuje podanie do pomocnika prawego (A) (kombinacja taktyczna prosta), który to podaje piłkę do napastnika środkowego (E) (kombinacja taktyczna pośrednia).
2. Środkowy napastnik (E), który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej wykonuje podanie do lewego pomocnika (D), na (D1), który wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zводу.
3. Lewy pomocnik (D), gdy otrzymuje piłkę podaje ją dalej, mając do wyboru jedną z trzech opcji:

**A.** Do strefy przy pierwszym słupku, gdzie pojawi się środkowy napastnik (F), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zводу.

**B.** Do strefy przy drugim słupku, gdzie pojawi się napastnik środkowy (E), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zводу.

**C.** Do strefy frontowej pola karnego, gdzie pojawi się pomocnik środkowy (C), który wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zводу.

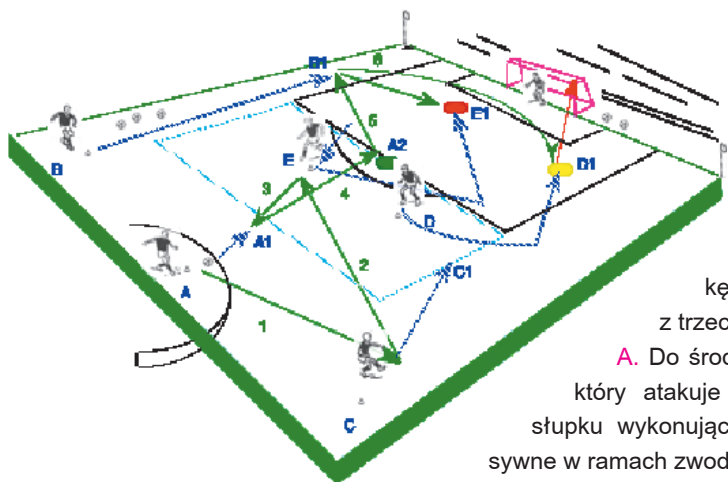
4. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach lub na pozycje wcześniej ustalone.



Schemat 847. Ćwiczenie treningowe nr 756

### Ćwiczenia nr 757. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Środkowy pomocnik (A) wykonuje podanie do pomocnika prawego (C) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (C), wykonuje przemieszczenie na przód i podaje do napastnika środkowego (E) (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Środkowy napastnik (E), przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej, otrzymuje piłkę i podaje ją do pomocnika środkowego (A) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Pomocnik środkowy (A) wykonuje podanie do napastnika środkowego (D) (kombinacja taktyczna pośrednia), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zводу (wykorzystując przestrzeń jaka tworzy się w momencie gdy drugi napastnik środkowy zmienił pozycję aby odebrać piłkę podawaną mu przez pomocnika środkowego).
5. Napastnik środkowy (D) podaje od razu piłkę do lewego pomocnika (B), na (B1) (kom-

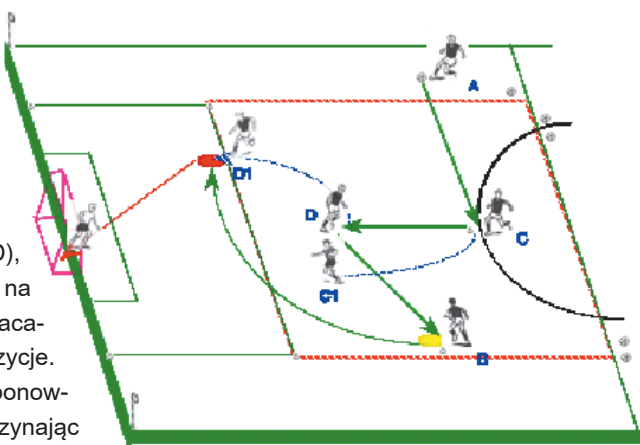


Schemat 848. Ćwiczenie treningowe nr 757

- binacja taktyczna pośrednia), wykonując przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zводу
6. Lewy pomocnik (B), w momencie gdy dostaje w posiadanie piłkę, ma do wyboru jedną z trzech opcji podania:
- A. Do środkowego napastnika (E), który atakuje strefę przy pierwszym słupku wykonując przemieszczenie ofensywne w ramach zводу.
  - B. Do środkowego napastnika (D), który atakuje strefę przy drugim słupku, wykonując przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zводу.
  - C. Do pomocnika środkowego (A), który atakuje strefę centralną przy wejściu na pole karne poprzez wykonanie przemieszczenia ofensywnego prostopadłego w ramach zводу.
7. Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach lub na pozycje wcześniej ustalone.

### Ćwiczenia nr 758. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Prawy pomocnik (A) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna prosta), który niezwłocznie wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (D), który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej.
2. Środkowy napastnik (D), wykonuje podanie do lewego pomocnika (B) (kombinacja taktyczna pośrednia)
3. Lewy pomocnik (B) gdy otrzymuje piłkę, ma do wyboru jedną z dwóch opcji taktycznych, (i) podać piłkę w stronę wejścia na pole karne, dokąd przemieszcza się środkowy pomocnik (C), który wykonuje przemieszczenie prostopadłe w ramach zводу, lub do (ii) napastnika środkowego (D), który to wykonuje przemieszczenie po skosie w ramach zводу.
4. Napastnik środkowy (D), na (D1) wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od lewego pomocnika (B).



Schemat 849. Ćwiczenie treningowe nr 758

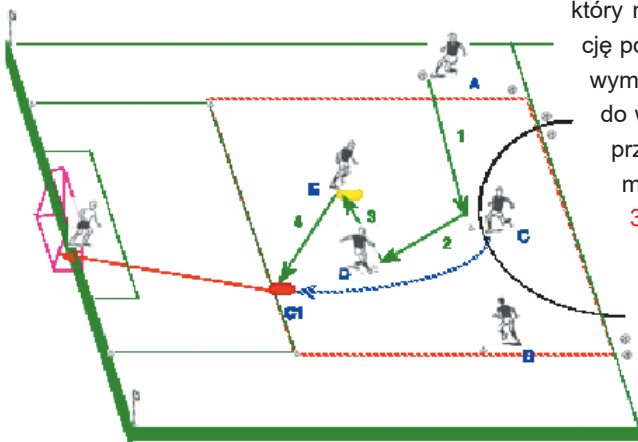
### Ćwiczenia nr 759. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Prawy pomocnik (A) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna prosta), który niezwłocznie wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (D), który przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej.

2. Środkowy napastnik (D), wykonuje podanie do drugiego napastnika środkowego (E), który niezwłocznie wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (C), który to przemieszcza się do wejścia na pole karne wykonując przemieszczenie prostopadłe w ramach zwołu.

3. Środkowy pomocnik (C), na (C1) wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje.

4. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od lewego pomocnika (B).



Schemat 850. Ćwiczenie treningowe nr 759

### Ćwiczenia nr 760. Analiza przebiegu ćwiczenia

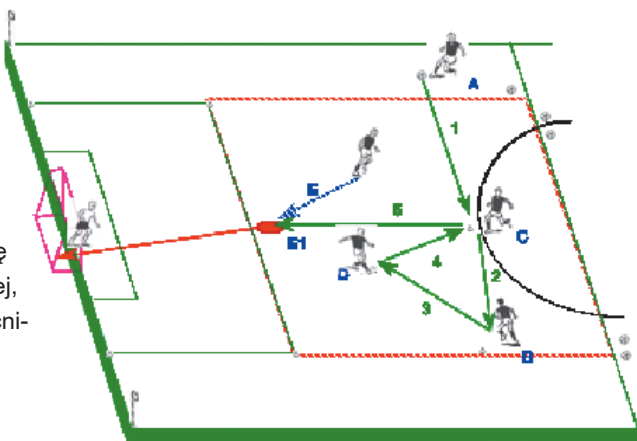
1. Prawy pomocnik (A) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna prosta), który niezwłocznie wykonuje kombinację z lewym pomocnikiem (B).

2. Lewy pomocnik (B), wykonuje podanie do drugiego napastnika środkowego (D), który niezwłocznie podaje piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna pośrednia).

3. Środkowy pomocnik (C) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (E), podając piłkę na wejście na pole karne dokąd to ten drugi przemieszcza się wykonując przemieszczenie po skosie w ramach zwołu.

4. Środkowy napastnik (E), na (E1), wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje.

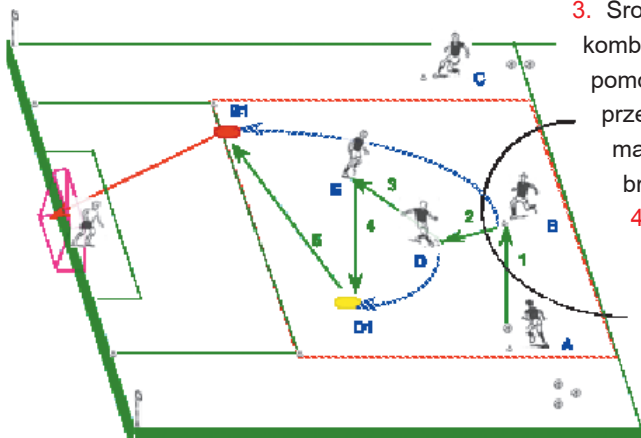
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od lewego pomocnika (B).



Schemat 851. Ćwiczenie treningowe nr 760

### Ćwiczenia nr 761. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Lewy pomocnik (A) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (B) (kombinacja taktyczna prosta), który niezwłocznie wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (E).
2. Środkowy napastnik (E), od razu wykonuje kombinację z drugim napastnikiem środkowym (D), który oddaje mu piłkę.

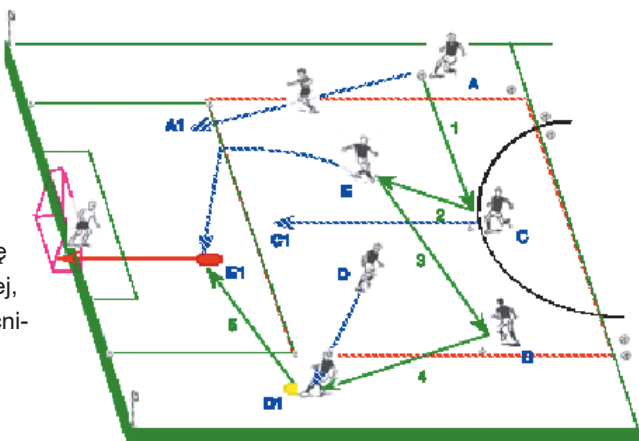


Schemat 852. Ćwiczenie treningowe nr 761

3. Środkowy napastnik (E) wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym pomocnikiem (B), który wykonuje przemieszczenie po skosie w ramach zводу po czym strzela na bramkę.
4. Po oddaniu strzału na bramkę wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje a ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od prawego pomocnika (C).

### Ćwiczenia nr 762. Analiza przebiegu ćwiczenia

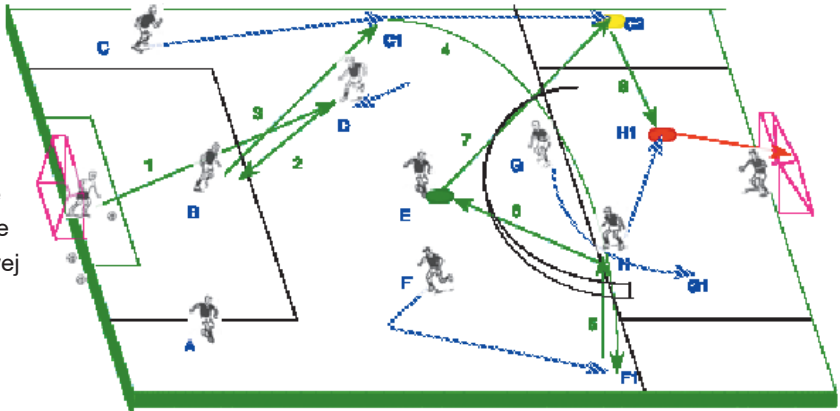
1. Prawy pomocnik (A) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna prosta), który niezwłocznie wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (E).
2. Środkowy napastnik (E), wykonuje podanie do drugiego pomocnika lewego (B), który wykorzystuje przemieszczenie po skosie napastnika środkowego (D) w lewą stronę aby podać mu piłkę.
3. Środkowy napastnik (D) na (D1) wykonuje dośrodkowanie do strefy przy 1 słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), wykonujący przemieszczenie po skosie, lub do przy 2 słupku, dokąd przemieszcza się prawy pomocnik (A), wykonujący w tym celu przemieszczenie prostopadłe w ramach zводу.
4. Środkowy napastnik (E), na (E1), wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, zaczynając od lewego pomocnika (B).



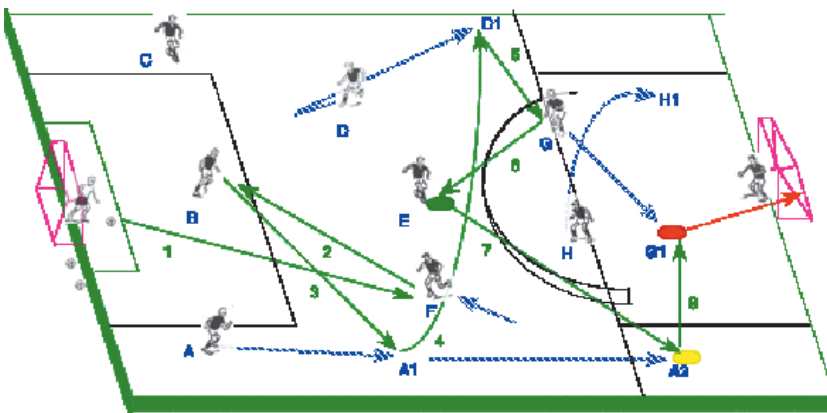
Schemat 853. Ćwiczenie treningowe nr 762

## Ćwiczenia nr 763. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Bramkarz wykonuje podanie do lewego pomocnika (D), który niezwłocznie wykonuje kombinację ze środkowym obrońcą (B).
2. Środkowy obrońca (B), podaje piłkę do lewego obrońcy (C), na (C1), który to wykonuje przemieszczenie na przód po skrzydle, zmienia kąt przeprowadzania ataku poprzez wykonanie długiego i wysokiego podania na drugą stronę, do pomocnika prawego (F).
3. Prawy pomocnik (F) wykonuje podanie do środkowego napastnika (H), który niezwłocznie wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (E).
4. Środkowy pomocnik (E), ponownie zmienia kąt ataku podając piłkę do lewego obrońcy (C), na (C2), tak aby móc dośrodkować.
5. Lewy obrońca (C), na (C2), dośrodkowuje do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się środkowy napastnik (G) wykonujący przemieszczenie po skosie w ramach zwodu, lub do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (H), który to wykonuje w tym celu przemieszczenie po skosie w ramach zwodu, lub do wejścia na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E), który w tym celu wykonuje przemieszczenie de prostopadłe w ramach zwodu.
6. Po tym jak jeden z tych graczy odda strzał na bramkę, wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe, a ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od prawej strony.



Schemat 854. Ćwiczenie treningowe nr 763A



Schemat 855. Ćwiczenie treningowe nr 763B

## Ćwiczenia nr 764. Analiza przebiegu ćwiczenia

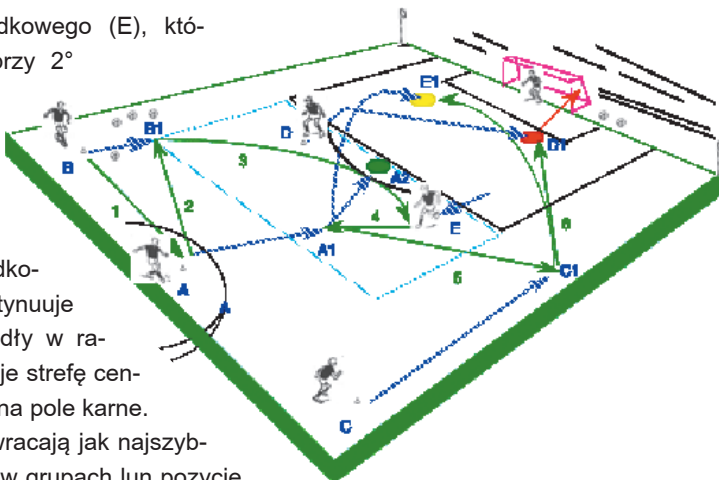
1. Lewy pomocnik (B) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (A), który to oddaje mu piłkę, na (B1) (kombinacja taktyczna bezpośrednia).
2. Lewy pomocnik (B), na (B1), wykonuje podanie w powietrzu do 2° napastnika środkowego (E), który to podaje do pomocnika środkowego (A) (kombinacja pośrednia).
3. Środkowy pomocnik (A) odbiera piłkę na (A1) wykonując najpierw przemieszczenie ofensywne w ramach asekuracji frontowej, wykonuje podanie do pomocnika prawego (C), który z kolei wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zводу.
4. Prawy pomocnik (C), w momencie gdy przejmuje piłkę, powinien dośrodkować do jednego z następujących piłkarzy:

A. Napastnika środkowego (D), który atakuje strefę przy 1° słupku, poprzez przemieszczenie ofensywne w ramach zводу.

B. Napastnika środkowego (E), który atakuje strefę przy 2° słupku, wcześniej wykonując przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zводу.

C. Pomocnika środkowego (A), który kontynuuje swój ruch prostopadły w ramach zводу i atakuje strefę centralną, przy wejściu na pole karne.

5. Wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje w grupach lub pozycje wcześniej ustalone.

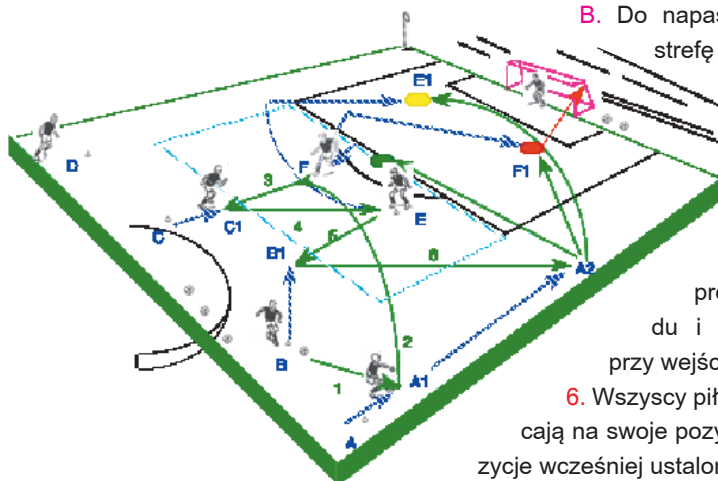


Schemat 856. Ćwiczenie treningowe nr 764

## Ćwiczenia nr 765. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Środkowy pomocnik (B) wykonuje podanie do pomocnika prawego (A), na (A1) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (A), wykonuje podanie do drugiego pomocnika środkowego (F), który to przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Napastnik środkowy (F) oddaje piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (C), na (C1), który to przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej i wykonuje podanie do napastnika środkowego (E) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Środkowy napastnik (E) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (B), który to z kolei podaje do prawego pomocnika (A), na (A2) (kombinacja taktyczna pośrednia), wykonując w tym celu przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zводу.
5. Środkowy pomocnik (A), w momencie gdy otrzymuje piłkę, powinien dośrodkować, wybierając jedną z wymienionych poniżej opcji:

A. Do napastnika (F), który atakuje strefę przy 1° słupku wykonując najpierw przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zводу.



**B.** Do napastnika (E), który atakuje strefę przy 2° słupku wykonując najpierw przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

**C.** Do pomocnika środkowego (C), który to kontynuuje swój ruch prostopadły w ramach zwołu i atakuje strefę centralną przy wejściu na pole karne.

**6.** Wszyscy piłkarze jak najszybciej wracają na swoje pozycje w grupach lub na pozycje wcześniej ustalone.

Schemat 856. Ćwiczenie treningowe nr 765.

### Ćwiczenia nr 766. Analiza przebiegu ćwiczenia

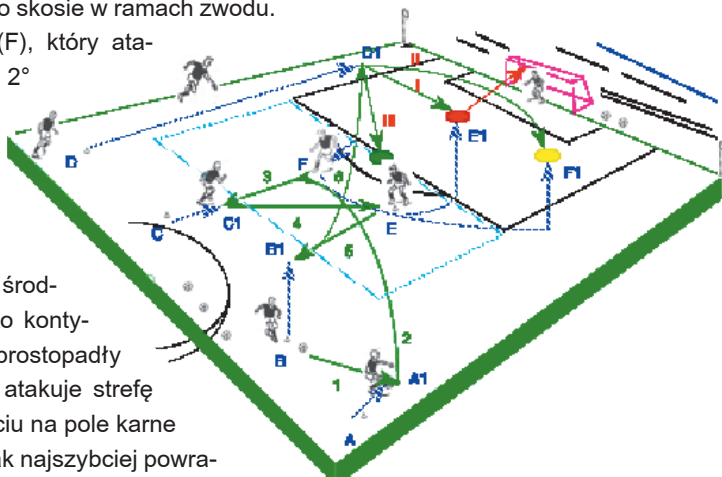
1. Środkowy pomocnik (B) wykonuje podanie do pomocnika prawego (A), na (A1) (kombinacja taktyczna prosta).
2. Prawy pomocnik (A), wykonuje podanie do 2 pomocnika środkowego (F), który to przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Napastnik środkowy (F) oddaje piłkę z powrotem do pomocnika środkowego (C), na (C1), który to przemieszcza się w ramach asekuracji frontowej i wykonuje podanie do napastnika środkowego (E) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Środkowy napastnik (E) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (B), który to z kolei podaje do lewego pomocnika (D), na (D1) (kombinacja taktyczna pośrednia), wykonując w tym celu przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zwołu.
5. Lewy pomocnik (D), w momencie gdy otrzymuje piłkę, powinien dośrodkować, wybierając jedną z wymienionych poniżej opcji:

**A.** Do napastnika (E), który atakuje strefę przy 1° słupku wykonując najpierw przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

**B.** Do napastnika (F), który atakuje strefę przy 2° słupku wykonując najpierw przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

**C.** Do pomocnika środkowego (C), który to kontynuuje swój ruch prostopadły w ramach zwołu i atakuje strefę centralną przy wejściu na pole karne

**6.** Wszyscy piłkarze jak najszybciej powracają na swoje pozycje w grupach.



Schemat 857. Ćwiczenie treningowe nr 766

### Ćwiczenia nr 767. Analiza przebiegu ćwiczenia

1. Środkowy pomocnik (B) wykonuje długie i płaskie podanie do piłkarza (A) (kombinacja taktyczna prosta), który to podaje piłkę do gracza (C), a ten oddaje znów piłkę do piłkarza (A).

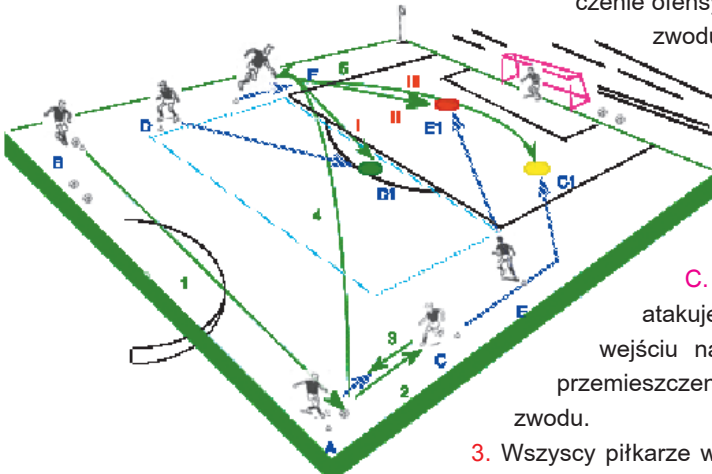
2. Piłkarz (A), wykonuje długie i wysokie podanie do piłkarza (F), który dośrodkowuje, mając do wyboru jedną z trzech opcji:

A. Do piłkarza (E), który atakuje strefę przy 1° słupku wykonując najpierw przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

B. Do piłkarza (C), który atakuje strefę przy 2° słupku wykonując najpierw przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

C. Do piłkarza (D), który to atakuje strefę centralną przy wejściu na pole karne wykonując przemieszczenie prostopadłe w ramach zwołu.

3. Wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje w grupach.



Schemat 858. Ćwiczenie treningowe nr 767

### Ćwiczenia nr 768 A, B oraz C. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna łącząca działania pomocników i napastników.

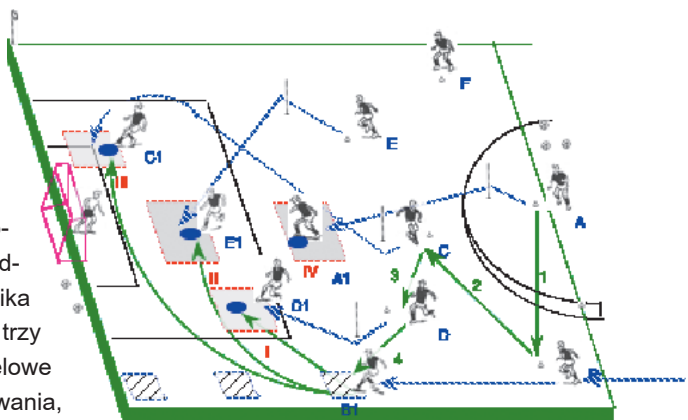
1. Środkowy pomocnik (A) wykonuje podanie do pomocnika lewego (B), na (B1), (kombinacja taktyczna prosta).

2. Lewy pomocnik (B) niezwłocznie wykonuje podanie do napastnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna pośrednia).

3. Środkowy napastnik (C) podaje piłkę do drugiego środkowego napastnika (D) (kombinacja taktyczna pośrednia).

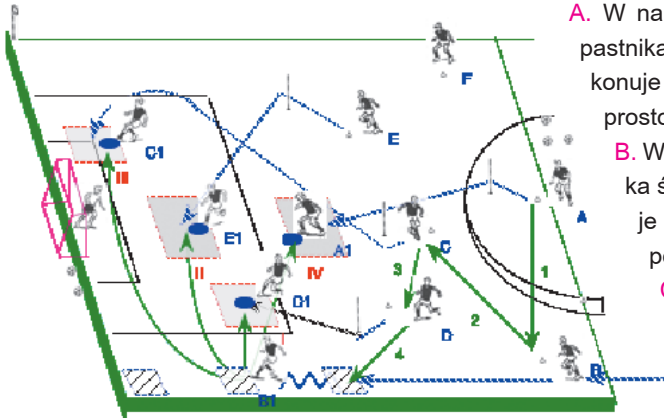
4. Środkowy napastnik (D) podaje piłkę do lewego pomocnika (B) (kombinacja taktyczna pośrednia).

5. W zależności od sposobu oraz odległości podania od napastnika środkowego (D) do pomocnika lewego (B), ten drugi ma trzy podstawowe punkty docelowe do wykonania dośrodkowania, z czterema opcjami do wyboru:



Schemat 859. Ćwiczenie treningowe nr 768A





Schemat 860. Ćwiczenie treningowe nr 768B

A. W narożniku pola karne, do napastnika środkowego (D), który wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zwołu.

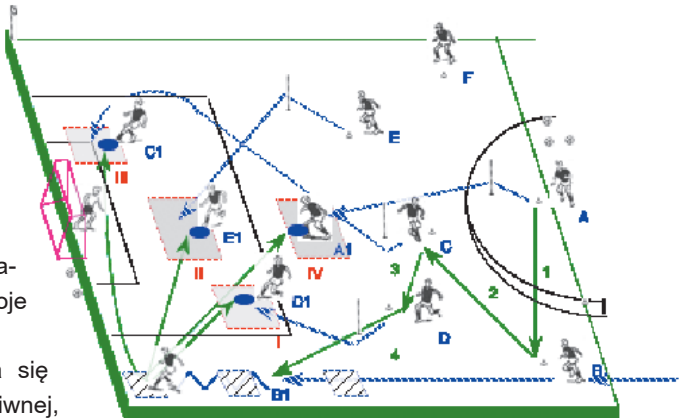
B. W strefie 1° słupka, do napastnika środkowego (E), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

C. W strefie 2° słupka, do napastnika środkowego (C), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

D. Na wejście na pole karne do pomocnika środkowego (A), który wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zwołu.

6. Wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje w grupach.

7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej, z wykorzystaniem pomocnika środkowego (A) lub pomocnika prawego (F) oraz innych napastników (E) (C) (D).



Schemat 861. Ćwiczenie treningowe nr 768C

### Ćwiczenia nr 769. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna łącząca działania pomocników i napastników.

1. Środkowy pomocnik (B) wykonuje podanie do środkowego napastnika (C) w ramach asekuracji frontowej.
2. Środkowy napastnik (C) oddaje piłkę do drugiego pomocnika środkowego (A), na (A1) (kombinacja taktyczna pośrednia)
3. Środkowy pomocnik (A) od razu podaje piłkę do drugiego środkowego napastnika (D), na (D1), który to wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zwołu (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Środkowy napastnik (D) podaje piłkę do prawego pomocnika (E), na (E1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
5. Prawy pomocnik (E) podaje piłkę do kolegi (H), który przemieszcza się z linii końcowej i niezwłocznie podaje znowu piłkę do tego samego prawego pomocnika (E), na (E2).

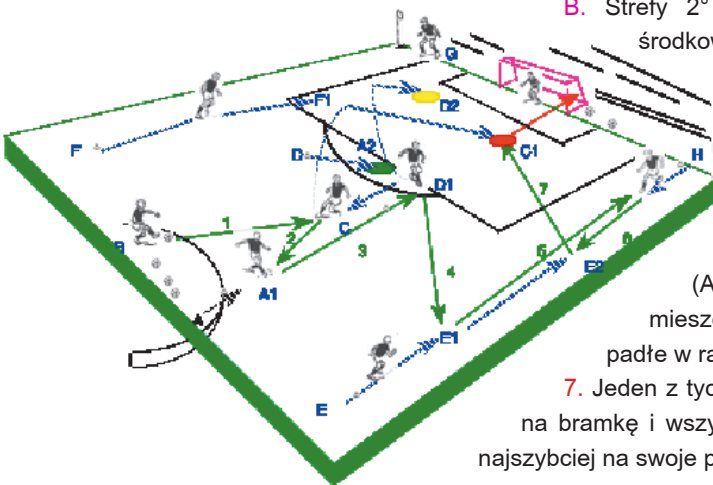
6. Prawy pomocnik (E) ma do wyboru trzy następujące opcje, polegające na wykonaniu dośrodkowania do:

A. Strefy 1° słupka, do napastnika środkowego (C), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

B. Strefy 2° słupka, do napastnika środkowego (D), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.

C. Do strefy na wejściu na pole karne, do pomocnika środkowego (A), który wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zwołu.

7. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje w grupach.



Schemat 862. Ćwiczenie treningowe nr 769

### Ćwiczenia nr 770 A. Analiza przebiegu ćwiczenia

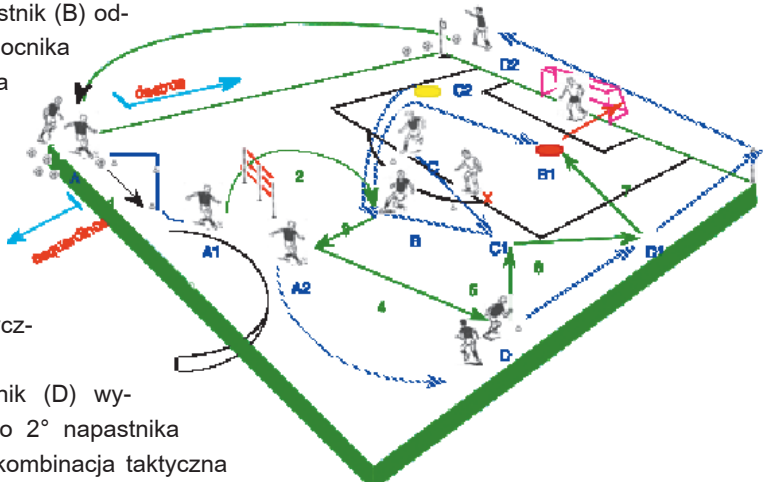
Akcja taktyczna łącząca działania pomocników i napastników, wykonywana na jednym ze skrzydeł terenu gry poprzez graczy prawoskrzydłowych, lub też po drugiej stronie, poprzez graczy lewoskrzydłowych.

1. Środkowy pomocnik (A) wykonuje podanie i od razu przemieszcza się tak aby znów przyjąć piłkę na (A1), następnie wykonuje podanie w powietrzu (powyżej przeszkody) do środkowego napastnika (B) (kombinacja taktyczna prosta), który to wykonuje przemieszczenie ofensywne kryjące frontowe.

2. Środkowy napastnik (B) oddaje piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A2) (kombinacja taktyczna prosta).

3. Środkowy pomocnik (A) podaje piłkę do prawego pomocnika (D) (kombinacja taktyczna pośrednia).

4. Prawy pomocnik (D) wykonuje podanie do 2° napastnika środkowego (C) (kombinacja taktyczna pośrednia).



Schemat 863. Ćwiczenie treningowe nr 770A

5. Środkowy napastnik (C) oddaje piłkę prawemu pomocnikowi (D), na (D1), do strefy umożliwiającej wykonanie dośrodkowania.
6. Prawy pomocnik (D) w momencie gdy otrzymuje piłkę, ma do wyboru trzy następujące opcje, polegające na wykonaniu dośrodkowania do:
  - A. Strefy 1° słupka, do napastnika środkowego (B), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.
  - B. Strefy 2° słupka, do napastnika środkowego (C), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.
  - C. Do strefy na wejściu na pole karne, do pomocnika środkowego (A), który wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zwołu.
7. Podczas gdy jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę, środkowy pomocnik (D) kontynuuje przemieszczanie się na tył bramki i w momencie gdy znajdzie się przy chorągiewce oznaczającej narożnik, wykonuje długie podanie w powietrzu do jednego z kolegów, którzy właśnie rozpoczynają ćwiczenie.
8. Równocześnie, po drugiej stronie boiska, piłkarze lewego skrzydła zaczynają to samo ćwiczenie taktyczne.

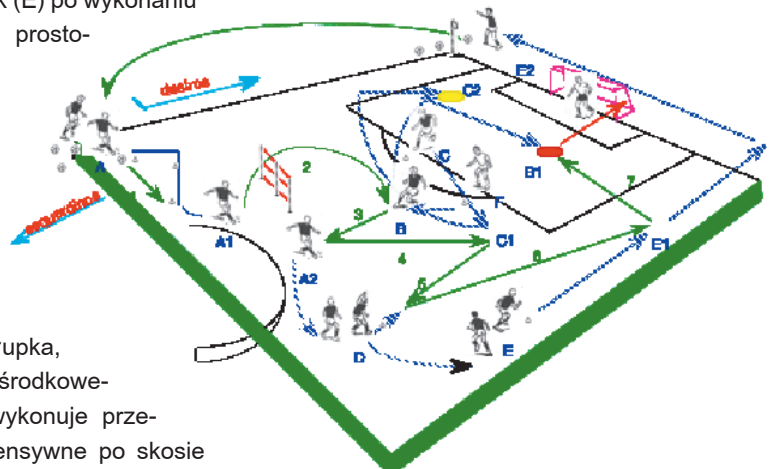
### Ćwiczenia nr 770 B. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna łącząca działania pomocników i napastników.

1. Środkowy pomocnik (A) wykonuje podanie i przemieszcza się tak aby znów przyjąć piłkę na (A1). Następnie wykonuje podanie w powietrzu (powyżej przeszkody) do środkowego napastnika (B) (kombinacja taktyczna prosta), który to wykonuje przemieszczenie ofensywne kryjące frontowe.
2. Środkowy napastnik (B) oddaje piłkę do pomocnika środkowego (A), na (A2) (kombinacja taktyczna prosta).
3. Środkowy pomocnik (A) wykonuje podanie do drugiego napastnika środkowego (C), na (C1) (kombinacja taktyczna pośrednia).
4. Środkowy napastnik (C) wykonuje podanie do 2° pomocnika środkowego (D).
5. Środkowy pomocnik (D) oddaje niezwłocznie piłkę prawemu pomocnikowi (E), na (E1).
6. Prawy pomocnik (E) po wykonaniu

przemieszczenia prostopadłe w ramach zwołu, pozostaje przy piłce i ma do wyboru trzy następujące opcje, polegające na wykonaniu dośrodkowania do:

- A. Strefy 1° słupka, do napastnika środkowego (B), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.



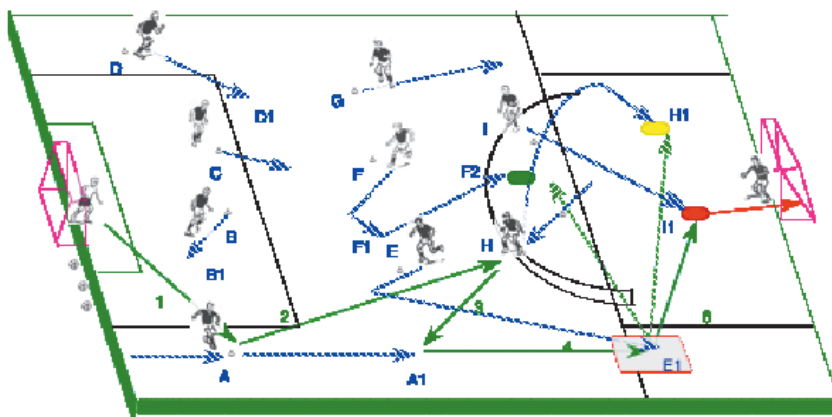
Schemat 864. Ćwiczenie treningowe nr 770B

- B. Strefy 2° słupka, do napastnika środkowego (C), który wykonuje przemieszczenie ofensywne po skosie w ramach zwołu.
  - C. Do strefy na wejściu na pole karne, do pomocnika środkowego (A), który wykonuje przemieszczenie ofensywne prostopadłe w ramach zwołu.
7. Podczas gdy jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę, środkowy pomocnik (D) kontynuuje przemieszczanie się na tył bramki i w momencie gdy znajdzie się przy chorągiewce oznaczającej narożnik, wykonuje długie podanie w powietrzu do jednego z kolegów, którzy właśnie rozpoczynają ćwiczenie.

### Ćwiczenia nr 771 A. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna łącząca działania 4 obrońców, 3 pomocników oraz 2 napastników (dośrodkowanie wykonywane przez prawego pomocnika)

1. Bramkarz wykonuje podanie do obrońcy prawego (DD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu, mając wsparcie frontowe ze strony prawego pomocnika (MD) oraz napastnika środkowego (1° PL), wybiera podanie do tego drugiego.
2. Napastnik środkowy (1° PL) oddaje piłkę do prawego pomocnika (DD), na (A1), który to wykonuje podanie dostosowane do przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu pomocnika prawego (MD), do strefy umożliwiającej dośrodkowanie.
3. Środkowy pomocnik (DD) przy wykonaniu dośrodkowania, może wybrać jedną z następujących opcji:
  - A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu, znajduje się 2° napastnik środkowy.
  - B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu, znajduje się 1° napastnik środkowy.
  - C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłe w ramach zwrotu, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
4. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.

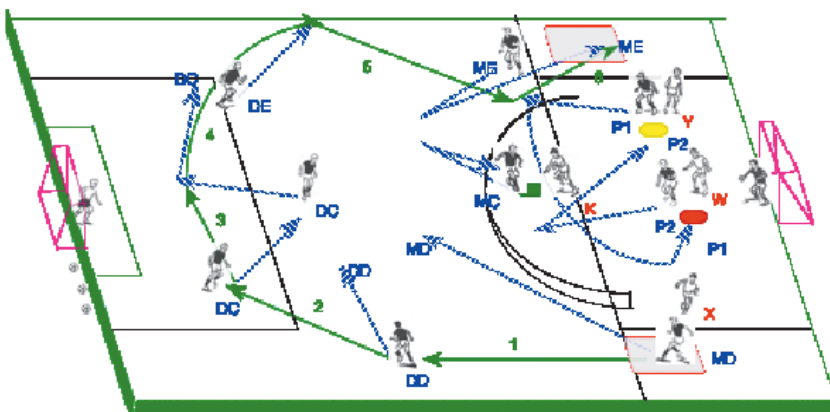


Schemat 865. Ćwiczenie treningowe nr 771A

### Ćwiczenia nr 771 B. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna w momencie gdy nie jest możliwe dośrodkowanie.

1. Prawy pomocnik (MD) wykonuje podanie do obrońcy prawego (DD), który przekazuje ją kolejnemu obrońcy środkowemu (DC), który niezwłocznie podaje do obrońcy lewego (DE), a ten od razu wykorzystuje wsparcie frontowe lewego pomocnika (ME) oraz napastnika środkowego ( $2^{\circ}$ PL) i wykonuje podanie do tego drugiego.
2. Napastnik środkowy ( $2^{\circ}$ PL) oddaje piłkę do lewego obrońcy (DE), który to wykonuje podanie dostosowane do przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu pomocnika lewego (ME), do strefy umożliwiającej dośrodkowanie.
3. Lewy pomocnik (DE) przy wykonaniu dośrodkowania, może wybrać jedną z następujących opcji:
  - A. Podanie do strefy przy  $1^{\circ}$  słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu, znajduje się  $1^{\circ}$  napastnik środkowy.
  - B. Podanie do strefy przy  $2^{\circ}$  słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu, znajduje się  $2^{\circ}$  napastnik środkowy.
  - C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłe w ramach zwrotu, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
4. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.



Schemat 866. Ćwiczenie treningowe nr 771B

### Ćwiczenia nr 772 A. Analiza przebiegu ćwiczenia.

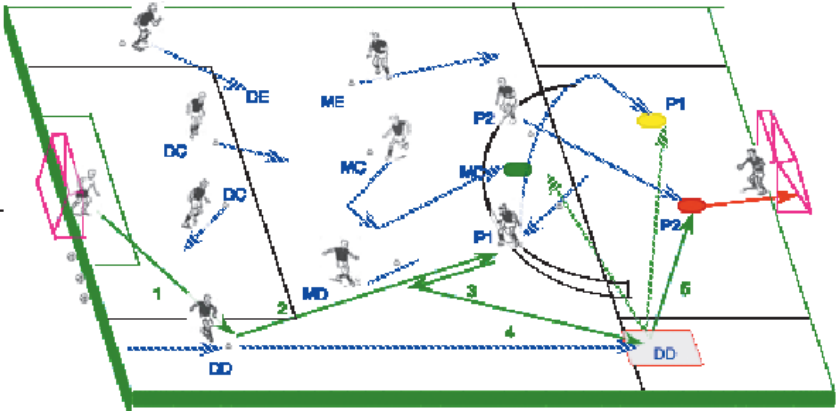
Akcja taktyczna łącząca działania czterech obrońców, trzech pomocników oraz dwóch napastników (dośrodkowanie wykonywane przez prawego obrońcę).

1. Bramkarz wykonuje podanie do obrońcy prawego (DD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu, mając wsparcie frontowe ze strony prawego pomocnika (MD) oraz napastnika środkowego ( $1^{\circ}$  PL), wybiera podanie do tego drugiego.
2. Napastnik środkowy ( $1^{\circ}$ PL) oddaje piłkę do prawego pomocnika (MD), który to wykonuje podanie dostosowane do przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu prawego obrońcy (DD), do strefy umożliwiającej dośrodkowanie.

3. Prawy obrońca (DD) przy wykonaniu dośrodkowania, może wybrać jedną z następujących opcji:

- A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu, znajduje się 2° napastnik środkowy.
- B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwrotu, znajduje się 1° napastnik środkowy.
- C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłe w ramach zwrotu, znajduje się pomocnik środkowy (MC).

4. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.



Schemat 867. Ćwiczenie treningowe nr 772A

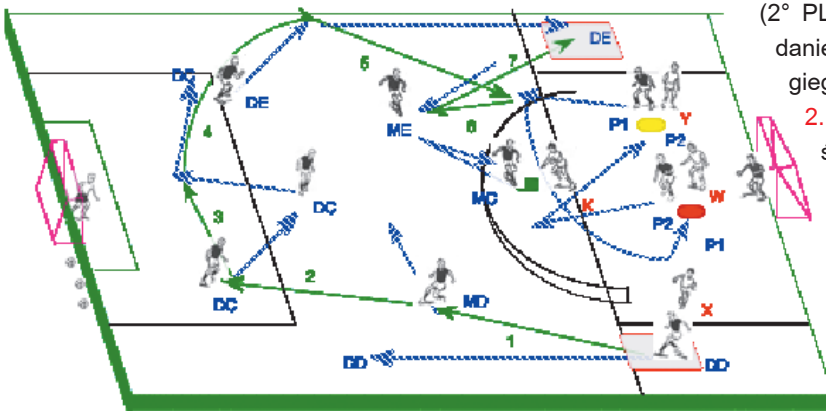
### Ćwiczenia nr 772 B. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna gdy nie jest możliwe dośrodkowanie.

1. Prawy obrońca (DD) wykonuje podanie do prawego pomocnika (MD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu podaje do środkowego obrońcy (DC), a ten do kolejnego obrońcy środkowego (DC). Ten z kolei niezwłocznie podaje do lewego obrońcy (DE), który korzystając ze wsparcia frontowego lewego pomocnika (ME) oraz środkowego napastnika

(2° PL), wybiera podanie do tego drugiego.

2. Napastnik środkowy (2° PL) oddaje piłkę do lewego pomocnika (ME), który to wykonuje podanie dostosowane



Schemat 868. Ćwiczenie treningowe nr 772B

do przemieszczenia po skosie w ramach zводу lewego obrońcy (DE), do strefy umożliwiającej dośrodkowanie.

3. Lewy obrońca (DE) przy wykonaniu dośrodkowania, może wybrać jedną z następujących opcji:

A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 1° napastnik środkowy.

B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 2° napastnik środkowy.

C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zводу, znajduje się pomocnik środkowy (MC).

4. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.

### Ćwiczenia nr 773 A. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna łącząca działania czterech obrońców, trzech pomocników oraz dwóch napastników (dośrodkowanie wykonywane przez 1° napastnika środkowego).

1. Bramkarz wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu, korzystając ze wsparcia frontowego prawego pomocnika (MD) oraz środkowego napastnika (1° PL), który wykonuje przemieszczenie w ramach zводу na lewą stronę pola, wybiera wykonanie podania do tego drugiego.

2. Napastnik środkowy (1°PL) przy dośrodkowaniu, może wybrać jedną z następujących opcji:

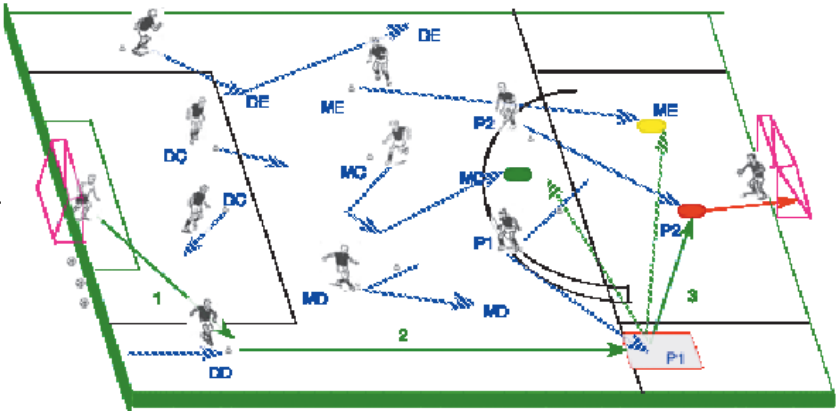
A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 2° napastnik środkowy.

B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się lewy pomocnik (ME).

C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłe w ramach zводу, znajduje się pomocnik środkowy (MC).

3. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.

na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.



Schemat 869. Ćwiczenie treningowe nr 773A

## Ćwiczenia nr 773 B. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna gdy nie jest możliwe dośrodkowanie.

1. Środkowy napastnik wykonuje podanie do prawego pomocnika (MD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu podaje piłkę do środkowego obrońcy (DC), a ten do kolejnego środkowego obrońcy (DC), który niezwłocznie podaje do lewego obrońcy (DE). Ten zaś, korzystając ze wsparcia lewego pomocnika (ME) oraz napastnika środkowego (2° PL), który wykonał przemieszczenie na skrzydło w ramach zводу, wykonuje podanie do tego drugiego.

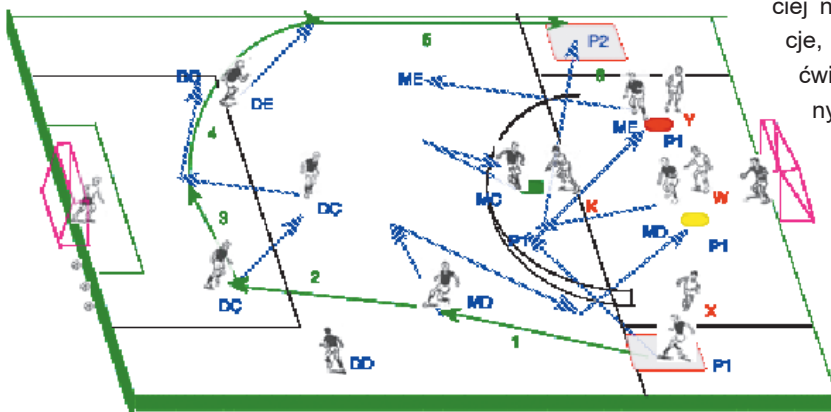
2. Napastnik środkowy (2° PL) przy wykonaniu dośrodkowania, może wybrać jedną z następujących opcji:

A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 1° napastnik środkowy.

B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się prawy pomocnik (MD)

C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zводу, znajduje się pomocnik środkowy (MC).

3. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.



Schemat 870. Ćwiczenie treningowe nr 773B

## Ćwiczenia nr 774 A. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna łącząca działania czterech obrońców, trzech pomocników oraz dwóch napastników (dośrodkowanie wykonywane przez 2° napastnika środkowego).

1. Bramkarz wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu, korzystając ze wsparcia frontowego prawego pomocnika (MD) oraz środkowego napastnika (1° PL), wykonuje podania do tego drugiego.

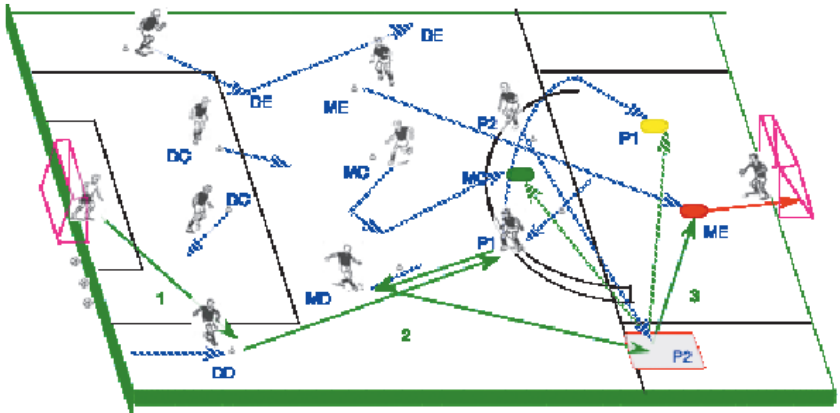
2. Napastnik środkowy (1° PL) podaje piłkę do prawego pomocnika (MD), który wykonuje podanie do drugiego napastnika środkowego (2° PL), wykonującego przemieszczenie po skosie w ramach zводу, do strefy umożliwiającej dośrodkowanie.

3. Napastnik środkowy (2° PL) przy wykonaniu dośrodkowania, może wybrać jedną z następujących opcji:

A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się lewy pomocnik (ME).



- B. Podanie do strefy przy 2° słupek, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwołu, znajduje się 1° napastnik środkowy.
  - C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłe w ramach zwołu, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
4. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.



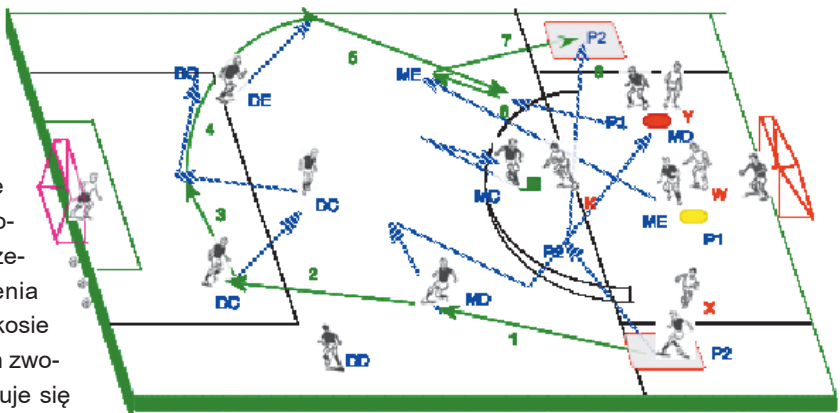
Schemat 871. Ćwiczenie treningowe nr 774A

### Ćwiczenia nr 774 B. Analiza przebiegu ćwiczenia

Akcja taktyczna gdy nie jest możliwe dośrodkowanie.

1. Środkowy napastnik ( 2° PL) wykonuje podanie do prawego pomocnika (MD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu podaje piłkę do środkowego obrońcy (DC), a ten do kolejnego środkowego obrońcy (DC), który niezwłocznie podaje do lewego obrońcy (DE). Ten zaś, korzystając ze wsparcia lewego pomocnika (ME) oraz napastnika środkowego (2° PL), który wykonał przemieszczenie na boczny tor, wykonuje podanie do tego drugiego.
2. Napastnik środkowy (2°PL) przy wykonaniu dośrodkowania, może wybrać jedną z następujących opcji:

- A. Podanie do strefy przy 1° słupek, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwołu, znajduje się prawy pomocnik.



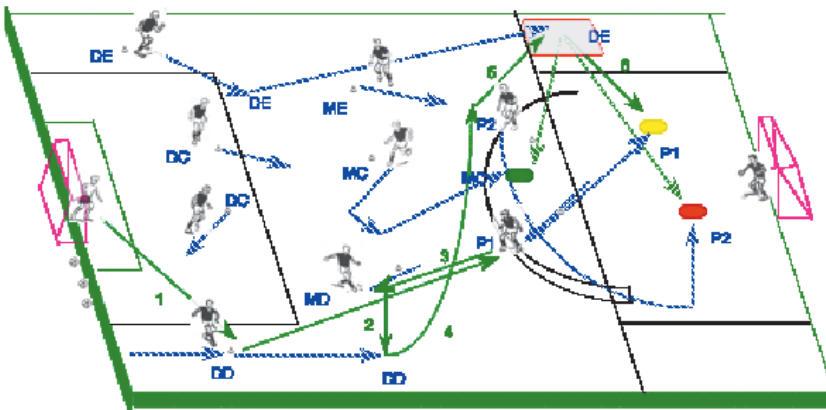
Schemat 872. Ćwiczenie treningowe nr 774B

- B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się środkowy napastnik (1°PL)
  - C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zводу, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
3. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.

### Ćwiczenia nr 775 A. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna łącząca działania czterech obrońców, trzech pomocników oraz dwóch napastników (dośrodkowanie wykonywane przez lewego pomocnika wykonywane po przeciwnej stronie w stosunku do tej, od której akcja się rozpoczęła).

1. Bramkarz wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu, korzystając ze wsparcia frontowego prawego pomocnika (MD) oraz środkowego napastnika (1° PL), wykonuje podania do tego drugiego.
2. Napastnik środkowy (1°PL) od razu oddaje piłkę prawemu pomocnikowi (MD), który wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD), przemieszczającego się w ramach wsparcia skrzydłowego.
3. Prawy obrońca (DD) wykonuje długie podanie do pomocnika lewego (ME), który niezwłocznie podaje do lewego obrońcy (DE) wykonującego przemieszczenie prostopadłe w ramach zводу, co pozwala mu wykonać dośrodkowanie w ramach z jednej z następujących opcji:
  - A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 1° napastnik środkowy
  - B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 2° napastnik środkowy.
  - C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zводу, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
4. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.



Schemat 873. Ćwiczenie treningowe nr 775A

## Ćwiczenia nr 775 B. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna gdy nie jest możliwe wykonanie dośrodkowania.

1. Lewy obrońca (DE) wykonuje podanie do pomocnika lewego (ME) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu podaje piłkę do środkowego obrońcy (DC). Ten zaś przekazuje piłkę do drugiego środkowego obrońcy (DC), który od razu podaje do prawego obrońcy (DD), który z kolei korzystając z wsparcia frontowego prawego pomocnika (MD) oraz środkowego napastnika (2° PL), wykonuje podania do tego drugiego.

2. Napastnik środkowy (2° PL) od razu oddaje piłkę środkowemu pomocnikowi (MD), który wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD), przemieszczającego się do strefy umożliwiającej wykonanie dośrodkowania.

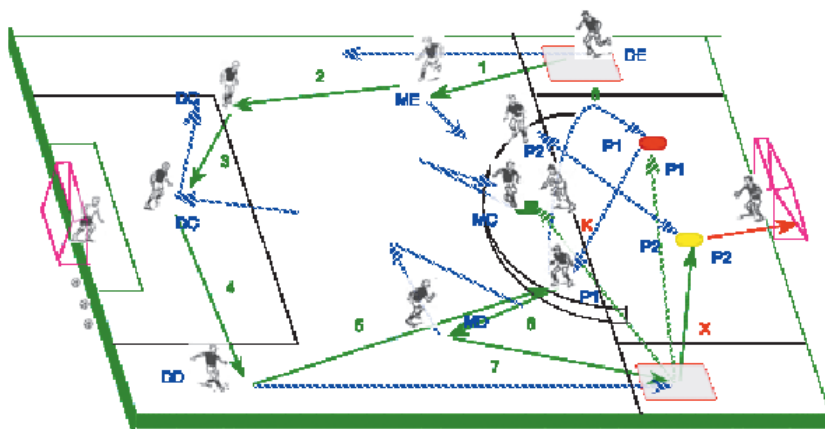
3. Prawy obrońca (DD) wykonując dośrodkowanie może wybrać jednej z następujących opcji:

A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwołu, znajduje się 2° napastnik środkowy

B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwołu, znajduje się 1° napastnik środkowy.

C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zwołu, znajduje się pomocnik środkowy (MC).

4. Jeden z tych graczy wykonuje strzał na bramkę, wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje a ćwiczenie rozpoczyna się na nowo od strony przeciwnej.



Schemat 874. Ćwiczenie treningowe nr 775B

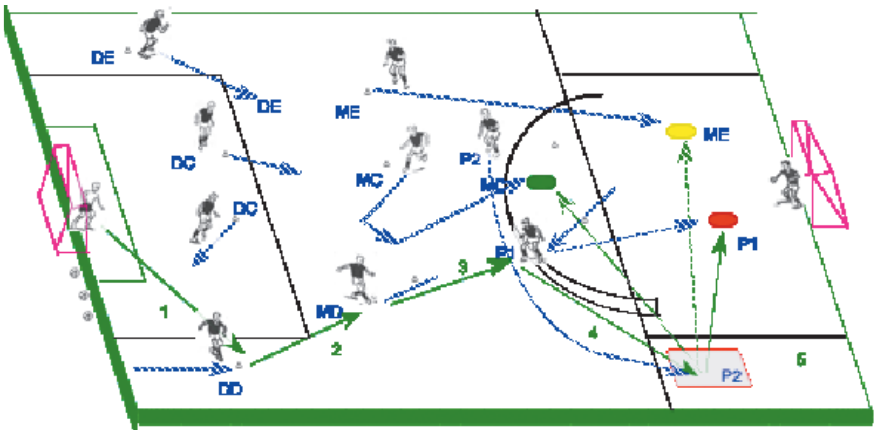
## Ćwiczenia nr 776. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna łącząca działania 4 obrońców, 3 pomocników oraz 2 napastników (dośrodkowanie wykonywane przez 2° napastnika środkowego).

1. Bramkarz wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD) (kombinacja taktyczna prosta), który to od razu, korzystając ze wsparcia frontowego prawego pomocnika (MD) oraz środkowego napastnika (1° PL), wykonuje podania do tego drugiego.

2. W momencie gdy następuje podanie od prawego obrońcy (DD) do napastnika środkowego (1° PL), drugi napastnik środkowy (2° PL) wykonuje przemieszczenie w ramach zwołu frontowego, przechodzi na przód pierwszego napastnika środkowego 1° PL kontynuując swój ruch aż do sektora skrzydłowego.

3. Środkowy napastnik (1° PL) wykorzystuje ruch swojego kolegi i podaje mu piłkę co stwarza korzystne warunki do wykonania dośrodkowania.
4. Środkowy napastnik (2° PL) ma do wyboru trzy opcje do wykonania dośrodkowania:
  - A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 1° napastnik środkowy
  - B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się lewy pomocnik (ME).
  - C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zводу, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
5. Jeden z tych graczy kończy akcję i wszyscy wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.



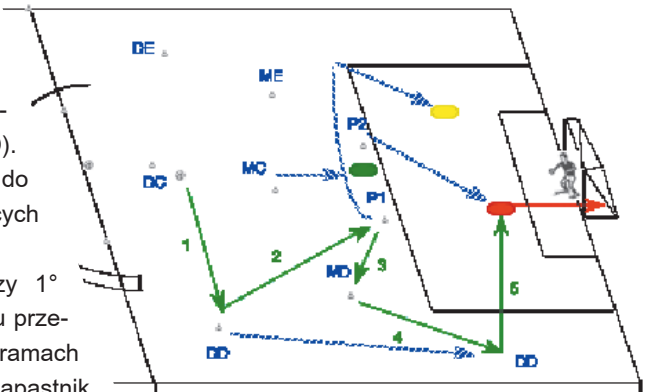
Schemat 875. Ćwiczenie treningowe nr 776

### Ćwiczenia nr 777. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna łącząca działania trzech obrońców, trzech pomocników oraz dwóch napastników na połowie regulaminowego boiska (dośrodkowanie wykonywane przez prawego obrońcę).

1. Środkowy obrońca (DC) wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD).
2. Prawy obrońca (DD) wykonuje podanie do napastnika środkowego (1° PL).
3. Napastnik środkowy (1° PL) podaje piłkę do prawego pomocnika (MD).
4. Prawy pomocnik (MD) podaje do prawego obrońcy (DD).
5. Prawy obrońca (DD) ma do wyboru jedną z 3 następujących opcji dośrodkowania:

- A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 2° napastnik środkowy.



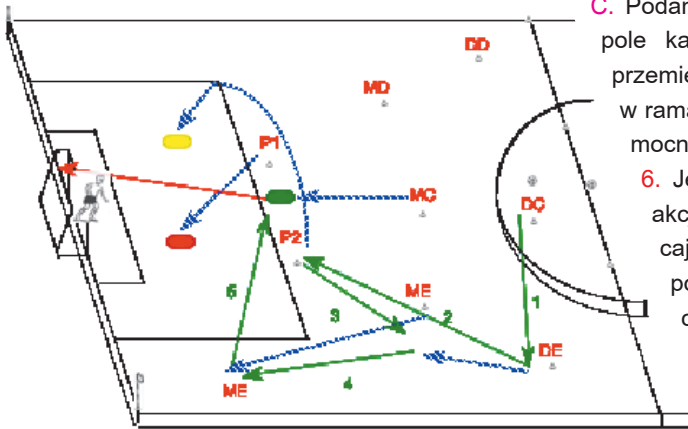
Schemat 876. Ćwiczenie treningowe nr 777

- B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwołu, znajduje się 1° napastnik środkowy.
  - C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zwołu, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
6. Jeden z tych graczy kończy akcję i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.

### Ćwiczenia nr 778. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna łącząca działania trzech obrońców, trzech pomocników oraz dwóch napastników na połowie regulaminowego boiska (dośrodkowanie wykonywane przez lewego pomocnika).

1. Środkowy obrońca (DC) wykonuje podanie do prawego obrońcy (DE).
2. Lewy obrońca (DE) wykonuje podanie do napastnika środkowego (1° PL).
3. Napastnik środkowy (1° PL) podaje piłkę do lewego obrońcy (DE).
4. Lewy obrońca (DE) podaje do lewego pomocnika (ME).
5. Lewy pomocnik (ME) ma do wyboru jedną z trzech następujących opcji dośrodkowania:
  - A. Podanie do strefy przy 1° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwołu, znajduje się 2° napastnik środkowy.
  - B. Podanie do strefy przy 2° słupku, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zwołu, znajduje się 1° napastnik środkowy.



- C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zwołu, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
6. Jeden z tych graczy kończy akcję i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, rozpoczynając ćwiczenie od strony przeciwnej.

Schemat 877. Ćwiczenie treningowe nr 778

### Ćwiczenia nr 779. Analiza przebiegu ćwiczenia.

Akcja taktyczna łącząca działania trzech obrońców, trzech pomocników oraz dwóch napastników na połowie regulaminowego boiska (dośrodkowanie wykonywane przez napastnika środkowego).

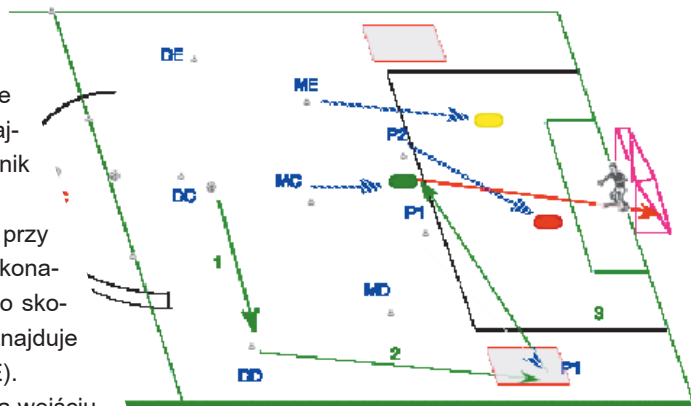
1. Środkowy obrońca (DC) wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD).
2. Prawy obrońca (DD) wykonuje podanie do napastnika środkowego (1° PL), który to przemieszcza się po skosie w ramach zwołu na skrzydło.
3. Napastnik środkowy (1° PL) ma do wyboru jedną z trzech następujących opcji dośrodkowania:

A. Podanie do strefy przy 1° słupek, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 2° napastnik środkowy.

B. Podanie do strefy przy 2° słupek, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się pomocnik lewy (ME).

C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zводу, znajduje się pomocnik środkowy (MC).

4. Jeden z tych graczy kończy akcję i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje,



Schemat 878. Ćwiczenie treningowe nr 779

### Ćwiczenia nr 780. Analiza przebiegu ćwiczenia.

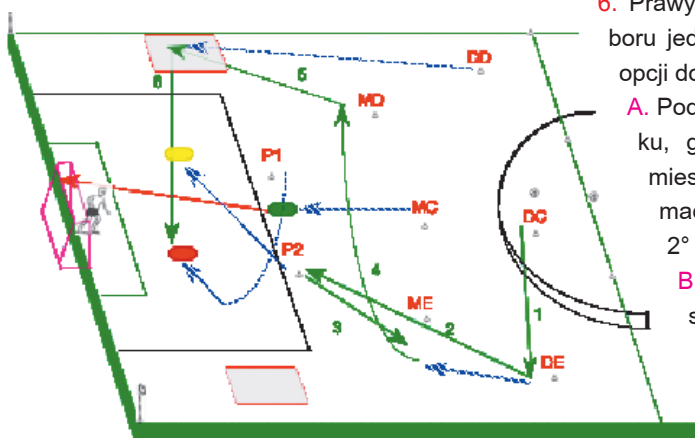
Akcja taktyczna łącząca działania trzech obrońców, trzech pomocników oraz dwóch napastników na połowie regulaminowego boiska (dośrodkowanie wykonywane przez prawego obrońcę po stronie przeciwnej do tej gdzie rozpoczęto akcję).

1. Środkowy obrońca (DC) wykonuje podanie do lewego obrońcy (DE).
2. Lewy obrońca (DE) wykonuje podanie do napastnika środkowego (1° PL).
3. Napastnik środkowy (1° PL) podaje piłkę do lewego obrońcy (ME).
4. Lewy obrońca (ME) wykonuje długie podanie na przeciwną stronę, dokąd przemieszcza się prawy pomocnik (MD).
5. Prawy pomocnik (MD) wykonuje podanie do prawego obrońcy (DD) wykonującemu przemieszczenie prostopadłe w ramach zводу.

6. Prawy obrońca (DD) ma do wyboru jedną z trzech następujących opcji dośrodkowania:

A. Podanie do strefy przy 1° słupek, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 2° napastnik środkowy.

B. Podanie do strefy przy 2° słupek, gdzie po wykonaniu przemieszczenia po skosie w ramach zводу, znajduje się 1° napastnik środkowy.

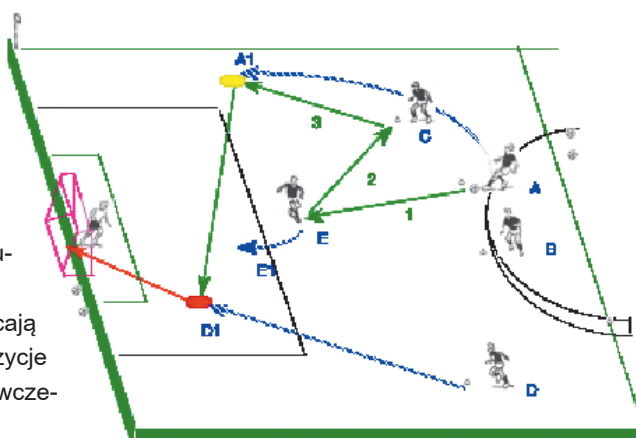


Schemat 879. Ćwiczenie treningowe nr 780

- C. Podanie do strefy na wejściu na pole karne, gdzie po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego w ramach zwodu, znajduje się pomocnik środkowy (MC).
7. Jeden z tych graczy kończy akcję i wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje, ćwiczenie rozpoczyna się ponownie od strony przeciwnej.

### Ćwiczenia nr 781. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Środkowy pomocnik (A) wykonuje podanie do napastnika środkowego (E) (kombinacja taktyczna prosta), który to podaje do pomocnika prawego (C) (kombinacja taktyczna pośrednia).
2. Prawy pomocnik (C) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (A) wykonującego przemieszczenie prostopadłe w ramach zwodu (kombinacja taktyczna pośrednia).
3. Pomocnik środkowy (A), będąc na pozycji sprzyjającej dośrodkowaniu, może wybrać pomiędzy podaniem do napastnika środkowego (E) a podaniem do pomocnika lewego (D).
4. Lewy pomocnik (D) wykonuje strzał na bramkę.
5. Wszyscy piłkarze wracają jak najszybciej na swoje pozycje w grupach lub na pozycje wcześniej ustalone.



Schemat 880. Ćwiczenie treningowe nr 781

# Akcje taktyczne z udziałem 4 pomocników oraz 1 lub 2 napastników środkowych

## Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

### 1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Użycie piłkarzy, których funkcje taktyczne są następujące: pomocnik (między dziewięciu a dwunastu piłkarzy), napastnicy (trzech do czterech piłkarzy), obrońcy (dwóch do trzech piłkarzy), bramkarze (jeden lub dwóch piłkarzy).

1.2. **Czynnik przestrzeni.** Używa się przestrzeni równej połowie boiska lub mniejszej, jednak nigdy nie mniejszej niż przestrzeń wytyczana przez linie boczne pola karnego.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne indywidualne, które przeważają w ramach tych ćwiczeń to: krótkie prowadzenie piłki, różne sposoby (niskie, wysokie) oraz odległości (krótkie, średniej długości, długie) podania piłki, a także jej odebranie oraz strzał na bramkę.

Akcje taktyczno-techniczne grupowe, które przeważają w tych ćwiczeniach to: przemieszczenia ofensywne w ramach asekuracji, przemieszczenie naprzód (w stronę bramki przeciwnika), oraz zwód, a także kombinacje taktyczne (proste, bezpośrednie i pośrednie), krycie (pozbawienie krycia), mur.

1.4. **Czynnik czasu wykonania.** Realizacja tego rodzaju ćwiczeń powinna odbywać się przy zwiększonej prędkości, co zmusza piłkarzy do interwencji przy piłce ograniczających się do jednego lub maksymalnie dwóch dotknięć. To ograniczenie pozwoli na podniesienie poziomu gotowości taktycznej i technicznej piłkarzy.

1.5. **Czynnik komunikacji.** Zastosowanie charakterystycznych dla gry ofensywnej działań (penetracja, wspomaganie ofensywne, mobilność) oraz działań typowych dla gry defensywnej (przeciwstawianie się, krycie defensywne oraz utrzymanie równowagi).

1.6. **Czynnik sprzętowy.** Materiały używane do wykonywania tego rodzaju ćwiczeń to: 10 piłek, koszulki w 3 kolorach, ruchoma bramka (preferowana), znaczniki oraz paliki.

**Uwagi:** podstawową zasadą dla tego typu ćwiczeń jest zobowiązanie piłkarzy aby wykonywali zadania z określoną intensywnością, od samego rozpoczęcia ćwiczenia aż do jego zakończenia, czyli od momentu rozpoczęcia do chwili gdy piłkarze powrócą na wcześniej ustalone pozycje w grupach.



## 2. Komponenty strukturalne

- 2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Nie przekracza 10 sekund wysiłku na jedno powtórzenie.
- 2.2. **Całkowity czas trwania.** Pomiędzy 15 a 25 minut.
- 2.3. **Intensywność.** Jest zmienna, pomiędzy intensywnością na najwyższym poziomie (100%) a zbliżoną do maksymalnej (submax) (85 do 95%). System będący tu bazą energetyczną to system anaerobowy, w wypadku którego możliwe jest osiągnięcie reżimu anaerobowego w zależności od ilości powtórzeń lub redukcji czasu pauzy, czyli poprzez podniesienie natężenia wysiłku w ramach ćwiczenia.
- 2.4. **Natężenie.** 1:4 lub 1:5 (10 sekund maksymalnego wysiłku lub wysiłku na poziomie zbliżonym do maksymalnego (submax) przy 40 do 50 sekundach na regenerację), ten czas przeznaczony na regenerację wystarcza aby piłkarze rozpoczęli następne powtórzenie ćwiczenia przy stanie 100 do 140 uderzeń serca na minutę.
- 2.5. **Częstotliwość.** Całkowita ilość powtórzeń jednego ćwiczenia o określonych parametrach to 18 do 30 powtórzeń.

W ramach tego tematu przyjrzymy się z bliska akcjom taktycznym odpowiadającym modelom gry: (1) czterech pomocników i jeden napastnik środkowy, (2) czterech pomocników i dwóch napastników środkowych, oraz czterech pomocników, dwóch napastników środkowych oraz jeden gracz środkowej obrony.

### 1. Akcje taktyczne z udziałem czterech pomocników oraz jednego napastnika środkowego

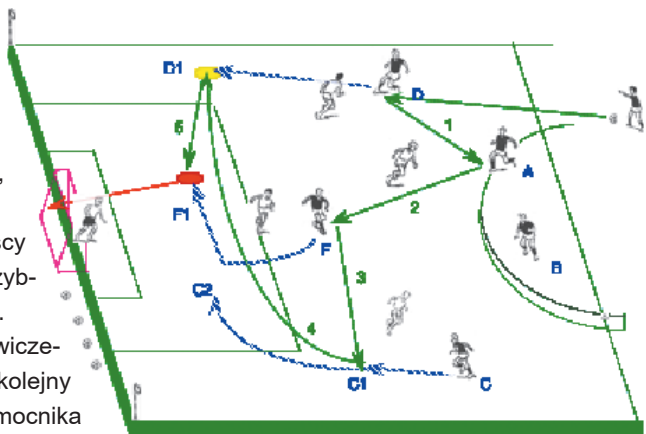
#### Ćwiczenia nr 782. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do prawego pomocnika (D).
2. Prawy pomocnik (D) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (A).
3. Pomocnik środkowy (A) podaje do napastnika środkowego (F).
4. Napastnik środkowy (F) wykonuje kombinację z lewym pomocnikiem (C), na (C1).
5. Lewy pomocnik (C), na pozycji C1, w momencie gdy dostaje piłkę wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedno z dwóch następujących podań:

A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się lewy pomocnik (C), na (C2).

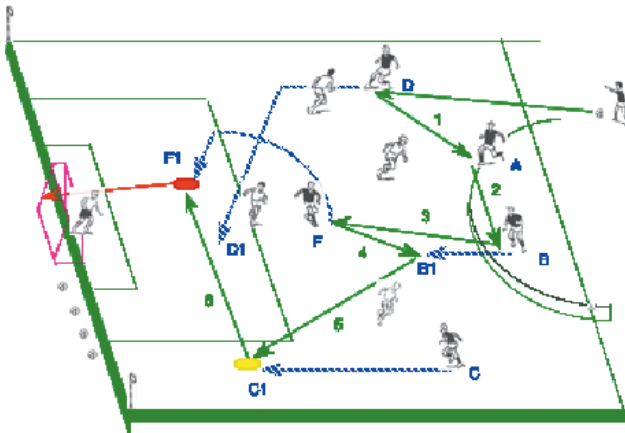
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je po raz kolejny od przeciwnej strony, od pomocnika środkowego (C2).



Schemat 881. Ćwiczenie treningowe nr 782

### Ćwiczenia nr 783. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do prawego pomocnika (D).
2. Prawy pomocnik (D) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (A).
3. Pomocnik środkowy (A) podaje do pomocnika środkowego (B).
4. Pomocnik środkowy (B) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F).
5. Środkowy napastnik (F), wykonuje podanie w ramach zwodu wymagające uwolnienia się od krycia lewego pomocnika (C), na (C1).
6. Lewy pomocnik, na pozycji (C1), w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedno z dwóch następujących podań:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.

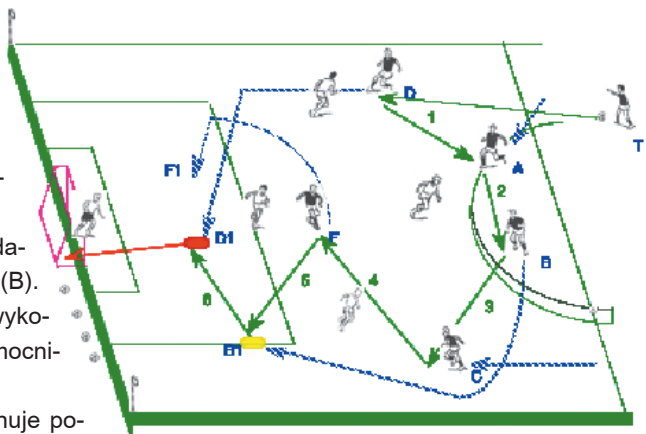


Schemat 882. Ćwiczenie treningowe nr 783

7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od przeciwnej strony, od pomocnika lewego (C).

### Ćwiczenia nr 784. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do prawego pomocnika (D).
2. Prawy pomocnik (D) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (A).
3. Pomocnik środkowy (A) podaje do pomocnika środkowego (B).
4. Pomocnik środkowy (B) wykonuje kombinację z lewym pomocnikiem (C).
5. Lewy pomocnik (C), wykonuje podanie środkowego napastnika (F).
6. Środkowy napastnik (F), wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym pomocnikiem (B), na B1.

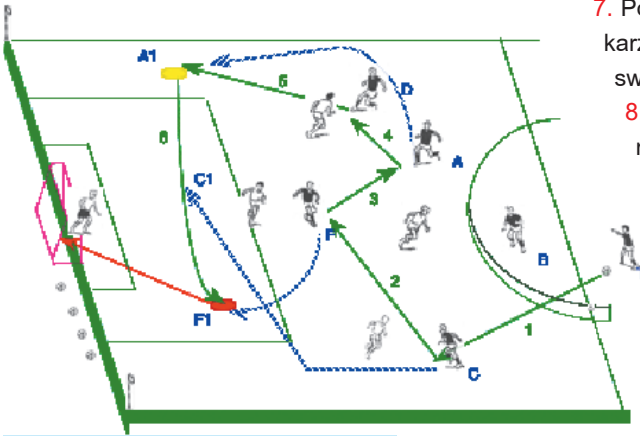


Schemat 883. Ćwiczenie treningowe nr 784

7. Środkowy pomocnik (B), na pozycji B1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedno z dwóch następujących podań:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od przeciwnej strony, od pomocnika lewego (C).

### Ćwiczenia nr 785. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (C).
2. Lewy pomocnik (C) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F).
3. Napastnik środkowy (F) podaje do pomocnika środkowego (A).
4. Pomocnik środkowy (A) wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (D).
5. Prawy pomocnik (D), wykonuje ponownie kombinację z pomocnikiem środkowym (A), na A1.
6. Pomocnik środkowy (A), na pozycji A1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących możliwości:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (C), na C1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na (F1).



Schemat 884. Ćwiczenie treningowe nr 785

7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od przeciwnej strony, od pomocnika prawego (D).

### Ćwiczenia nr 786. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (B).
3. Pomocnik środkowy (B) wykonuje kombinację taktyczną pośrednią z prawym pomocnikiem (D), wymagającą jego uwolnienia się spod krycia poprzez przemieszczenie prostopadłe.

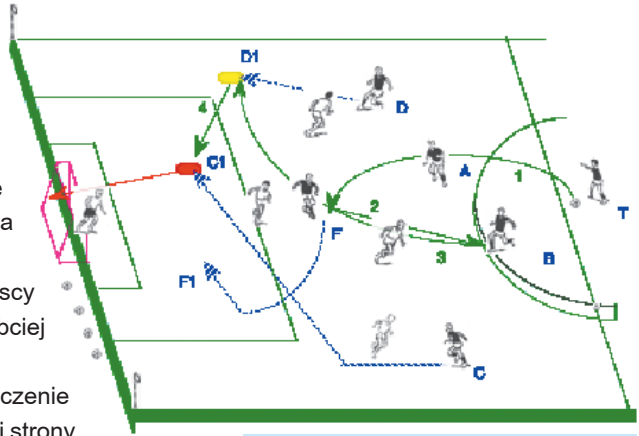
4. Prawy pomocnik (C), na pozycji D1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących możliwości:

A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (C), na C1.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na (F1).

5. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

6. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od przeciwnej strony, od środkowego napastnika (F).



Schemat 885. Ćwiczenie treningowe nr 786

### Ćwiczenia nr 787. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (C).

2. Lewy pomocnik (C) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (B).

3. Pomocnik środkowy (B) podaje do pomocnika środkowego (A).

4. Pomocnik środkowy (A) wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (D).

5. Prawy pomocnik (D), wykonuje podanie do środkowego napastnika (F).

6. Środkowy napastnik (F), wykonuje kombinację pośrednią z prawym pomocnikiem (D), na D1.

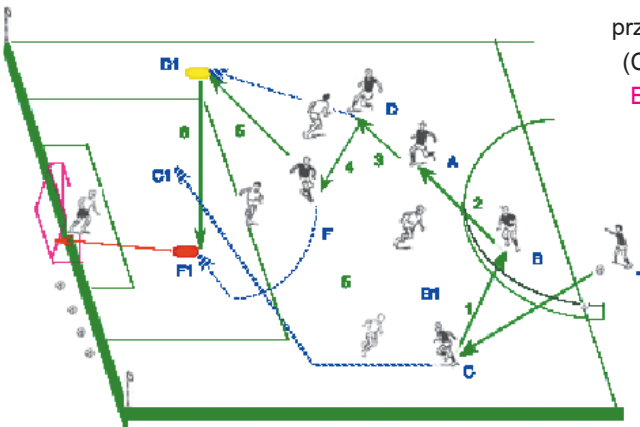
7. Prawy pomocnik (D), na pozycji D1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących możliwości:

A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (C), na C1.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

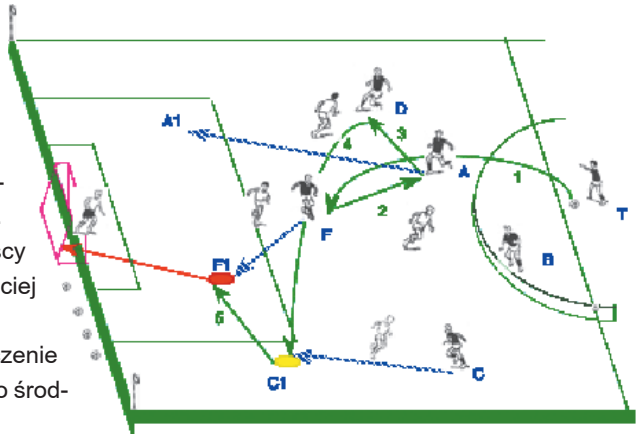
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od przeciwnej strony, od pomocnika prawego (D).



Schemat 886. Ćwiczenie treningowe nr 787

### Ćwiczenia nr 788. Analiza przebiegu ćwiczenia.

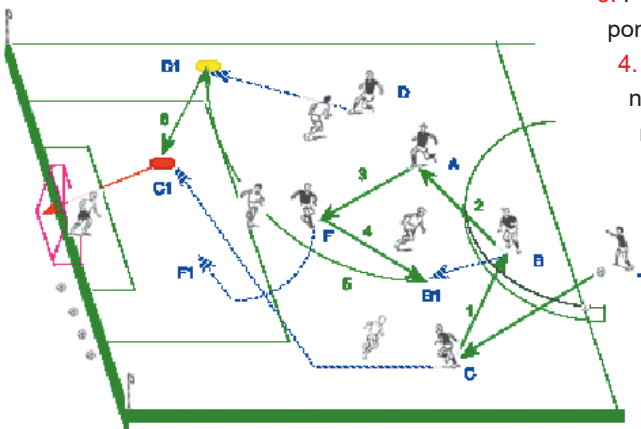
1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (A).
3. Pomocnik środkowy (A) podaje do prawego pomocnika (D).
4. Prawy pomocnik (D), wykonuje długie i wysokie podanie do lewego pomocnika (C), na (C1), zmieniając kąt ataku.
5. Lewy pomocnik (C), na pozycji C1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (A), na A1.
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do środkowego napastnika (F).



Schemat 887. Ćwiczenie treningowe nr 788

### Ćwiczenia nr 789. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (C).
2. Lewy pomocnik (C) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (B).



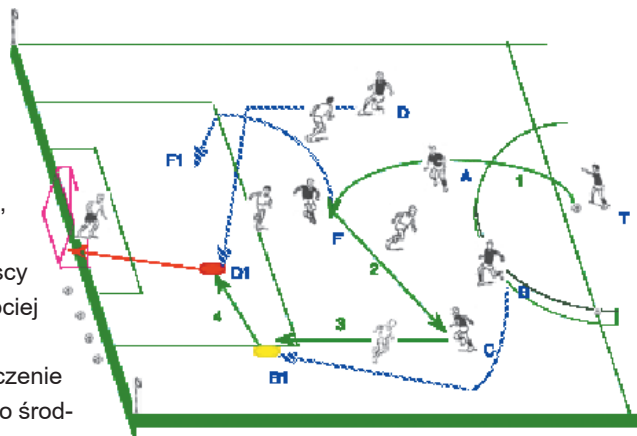
Schemat 888. Ćwiczenie treningowe nr 789

3. Pomocnik środkowy (B) podaje do pomocnika środkowego (A).
4. Pomocnik środkowy (A) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F).
5. Środkowy napastnik (F), wykonuje podanie do pomocnika środkowego (B), na B1.
6. Środkowy pomocnik (B) wykonuje kombinację pośrednią z prawym pomocnikiem (D), na D1, zmieniając kąt ataku.

7. Prawy pomocnik (D), na pozycji D1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (C), na C1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od przeciwnej strony, od pomocnika prawego (D).

### Ćwiczenia nr 790. Analiza przebiegu ćwiczenia.

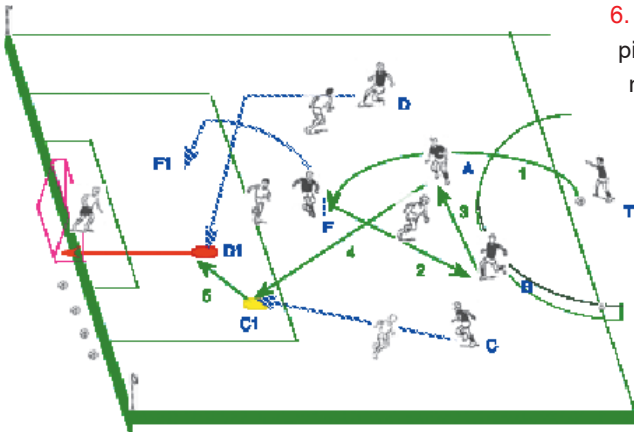
1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) wykonuje od razu kombinację z pomocnikiem lewym (C).
3. Pomocnik lewy (C) wykonuje kombinację taktyczną pośrednią ze środkowym pomocnikiem (B), wymagającą uwolnienia się spod krycia poprzez przemieszczenie prostopadłe.
4. Środkowy pomocnik (B), na pozycji (B1), w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
5. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
6. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do środkowego napastnika (F).



Schemat 889. Ćwiczenie treningowe nr 790

### Ćwiczenia nr 791. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Trener (T) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do napastnika środkowego (F).
2. Napastnik środkowy (C) od razu wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (B).
3. Pomocnik środkowy (B) podaje do pomocnika środkowego (A).
4. Pomocnik środkowy (A) wykonuje długie, płaskie podanie do pomocnika lewego (C), na C1.
5. Lewy pomocnik (C), na pozycji C1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.



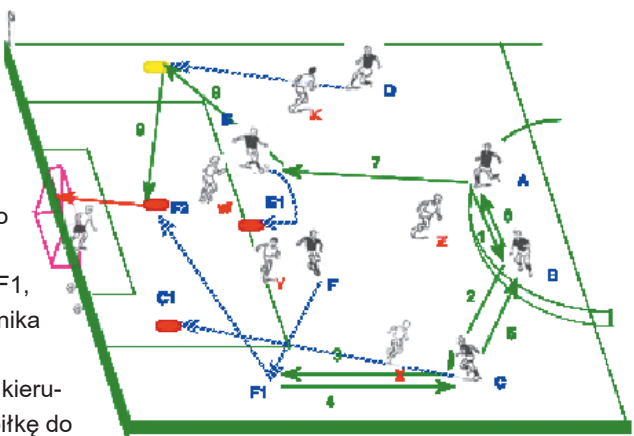
Schemat 890. Ćwiczenie treningowe nr 791

6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od przeciwnej strony, od środkowego napastnika (F).

## 2. Akcje taktyczne z udziałem czterech pomocników oraz dwóch napastników

### Ćwiczenia nr 792. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do drugiego pomocnika środkowego (B).
2. Środkowy pomocnik (B) od razu wykonuje kombinację z lewym pomocnikiem (C).
3. Pomocnik lewy (C) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F), co wymaga wykonania przez tego drugiego przemieszczenia.
4. Środkowy napastnik (F), na F1, oddaje piłkę do lewego pomocnika (C).
5. Lewy pomocnik (C) zmienia kierunek akcji ofensywnej podając piłkę do pomocnika środkowego (B).
6. Pomocnik lewy (B) podaje piłkę do pomocnika środkowego (A)
7. Środkowy pomocnik (A), wykonuje niezwłocznie kombinację z napastnikiem środkowym (E).
8. Napastnik środkowy (E) wykonuje kombinację taktyczną pośrednią z pomocnikiem prawnym (D), na D1, co wymaga przemieszczenia prostokątnego w ramach zводу tego drugiego.



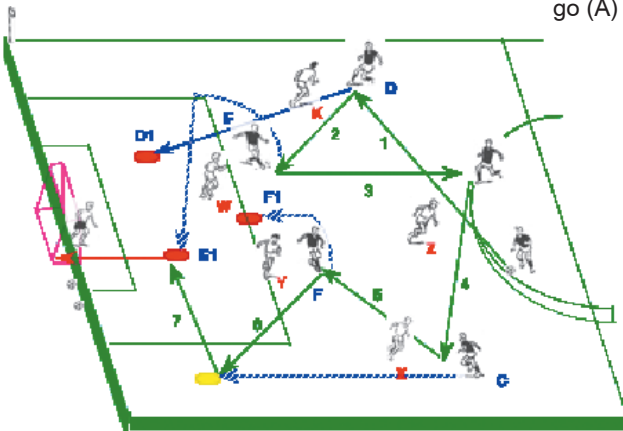
Schemat 891. Ćwiczenie treningowe nr 792

8. Napastnik środkowy (E) wykonuje kombinację taktyczną pośrednią z pomocnikiem prawnym (D), na D1, co wymaga przemieszczenia prostokątnego w ramach zводу tego drugiego.

9. Prawy pomocnik (D), na pozycji D1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się środkowy napastnik (F), na F2.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (C), na C1.
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), na E1.
10. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
11. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (B) do pomocnika środkowego (A).

### Ćwiczenia nr 793. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (B) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do drugiego pomocnika środkowego (D).
2. Środkowy pomocnik (D) od razu wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (E).
3. Środkowy napastnik (E) wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym pomocnikiem (A).
4. Środkowy pomocnik (A), zmienia kierunek akcji ofensywnej podając piłkę do pomocnika lewego (C).
5. Lewy pomocnik (C) wykonuje kombinację taktyczną bezpośrednią ze środkowym napastnikiem (F).
6. Środkowy napastnik (C), na E1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się środkowy napastnik (E), na E1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (A) do pomocnika lewego (C).

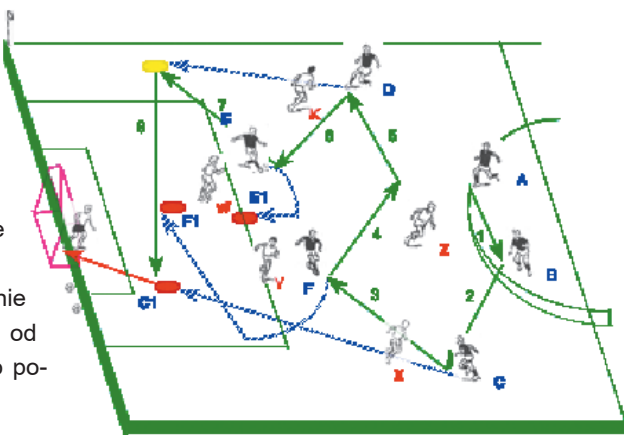


Schemat 892. Ćwiczenie treningowe nr 793



### Ćwiczenia nr 794. Analiza przebiegu ćwiczenia.

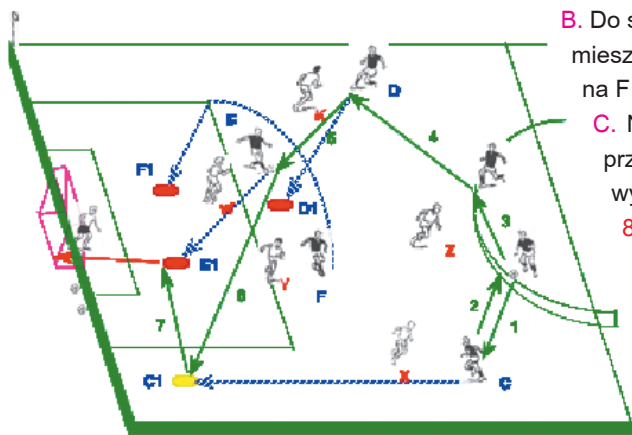
1. Pomocnik środkowy (B) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do drugiego pomocnika środkowego (B).
2. Środkowy pomocnik (B) od razu wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F).
3. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym pomocnikiem (A), na A1, wymagając od tego przemieszczenia w asekuracji, co pozwala na zmianę kierunku akcji ofensywnej.
4. Środkowy pomocnik (A), na A1, wykonuje podanie do prawego pomocnika (D).
5. Prawy pomocnik (D) wykonuje kombinację taktyczną bezpośrednią ze środkowym napastnikiem (E).
6. Pomocnik prawy (D), na D1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się środkowy napastnik (F), na F1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (C), na C1.
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), na E1.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazy.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (B) do pomocnika środkowego (A).



Schemat 893. Ćwiczenie treningowe nr 794

### Ćwiczenia nr 795. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (B) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do pomocnika lewego (C).
2. Lewy pomocnik (C) od razu oddaje piłkę z powrotem do tego samego pomocnika środkowego (B).
3. Pomocnik środkowy (B) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (A).
4. Środkowy pomocnik (A) wykonuje podanie do pomocnika prawego (D), zmieniając tym samym kierunek akcji ofensywnej.
5. Prawy pomocnik (D), wykonuje kombinację taktyczną pośrednią ze środkowym napastnikiem (E).
6. Środkowy napastnik (E) wykonuje długie i płaskie podanie do lewego pomocnika (C), co wymaga wykonania przemieszczenia w ramach zводу tego drugiego na C1.
7. Pomocnik lewy (C), na C1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się środkowy napastnik (E), na E1.



Schemat 894. Ćwiczenie treningowe nr 795

B. Do strefy przy 2 ° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.

C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (A) do pomocnika prawego (D).

### Ćwiczenia nr 796. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (B) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do napastnika środkowego (F).

2. Środkowy napastnik (F) od razu wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (A), na A1.

3. Pomocnik środkowy (A), na A1, wykonuje podanie do pomocnika lewego (C), na C1, które wymaga wykonania przemieszczenia prostopadłego w ramach zводу tego drugiego.

4. Lewy pomocnik (C), na C1, wykonuje podanie do pomocnika środkowego (B), na B1.

5. Środkowy pomocnik (B) wykonuje długie i wysokie podanie do pomocnika prawego (D), na D1, zmieniając tym samym kierunek akcji ofensywnej.

6. Prawy pomocnik (D), na D1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:

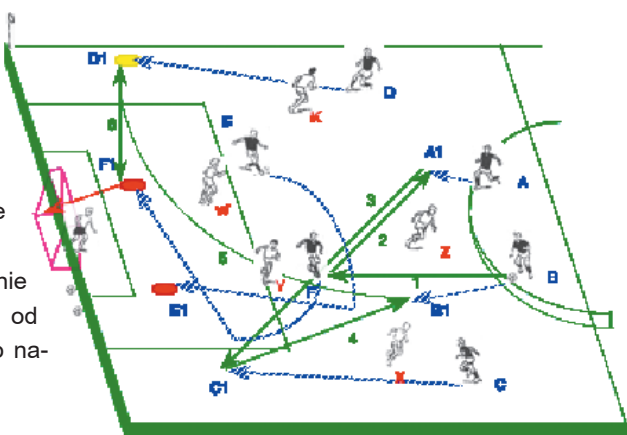
A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się środkowy napastnik (F), na F1.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), na E1.

C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (B), na B2.

7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

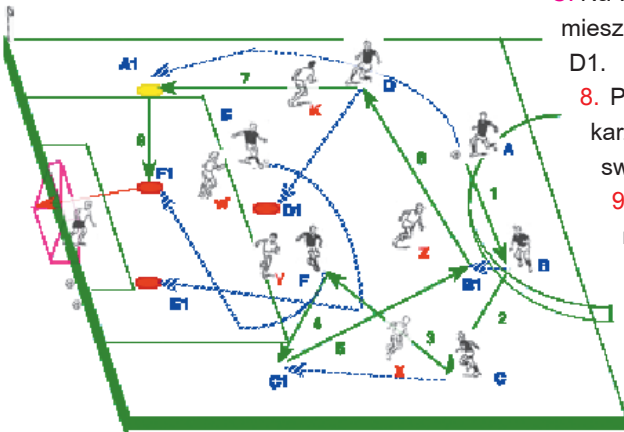
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (A) do napastnika środkowego (E).



Schemat 895. Ćwiczenie treningowe nr 796

### Ćwiczenia nr 797. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do drugiego pomocnika środkowego (B).
2. Środkowy pomocnik (B) wykonuje kombinację z pomocnikiem lewym (C).
3. Pomocnik lewy (C) wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną ze środkowym napastnikiem (F).
4. Lewy pomocnik (C), na C1, wykonuje podanie do pomocnika środkowego (B), na B1.
5. Środkowy pomocnik (B) wykonuje podanie do pomocnika prawego (D), zmieniając tym samym kierunek akcji ofensywnej.
6. Prawy pomocnik (D) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (A), na A1, które od tego drugiego wymaga przemieszczenia w ramach zwołu.
7. Pomocnik środkowy (A), na A1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się środkowy napastnik (F), na F1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), na E1.
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.



Schemat 896. Ćwiczenie treningowe nr 797

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (A) do pomocnika środkowego (B).

### Ćwiczenia nr 798. Analiza przebiegu ćwiczenia.

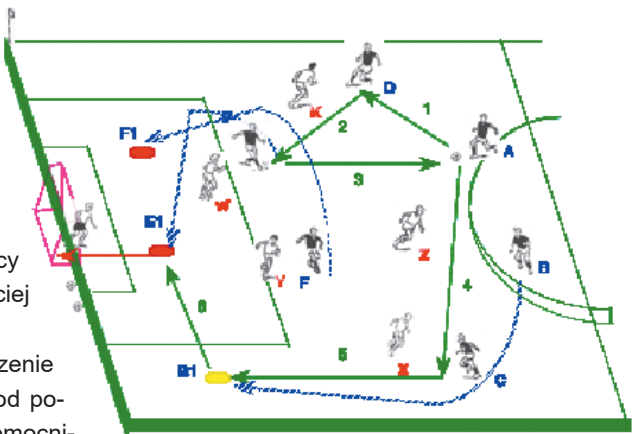
1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do pomocnika prawego (D).
2. Prawy pomocnik (D) wykonuje od razu kombinację z napastnikiem środkowym (E).
3. Napastnik środkowy (E) wykonuje pośrednią kombinację taktyczną ze środkowym pomocnikiem (A).
4. Środkowy pomocnik (A) wykonuje długie i płaskie podanie do pomocnika lewego (C), zmieniając tym samym kierunek akcji ofensywnej.
5. Lewy pomocnik (C) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (B), które od tego drugiego wymaga przemieszczenia na B1.
6. Pomocnik środkowy (B), na B1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), na E1.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.

C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.

7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (B) do pomocnika lewego (C).



Schemat 897. Ćwiczenie treningowe nr 798

### Ćwiczenia nr 799. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do drugiego pomocnika środkowego (B).

2. Środkowy pomocnik (B) wykonuje kombinację z pomocnikiem lewym (C).

3. Pomocnik lewy (C) wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną ze środkowym napastnikiem (F), na F1.

4. Napastnik środkowy (F), na F1, oddaje piłkę do pomocnika lewego (C).

5. Lewy pomocnik (C) wykonuje podanie do środkowego pomocnika (B), zmieniając tym samym kierunek akcji ofensywnej.

6. Środkowy pomocnik (B) wykonuje długie i płaskie podanie do pomocnika prawego (D).

7. Prawy pomocnik (D) wykonuje podanie wymagające przemieszczenia pomocnika środkowego (A).

8. Pomocnik środkowy (A), na A1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:

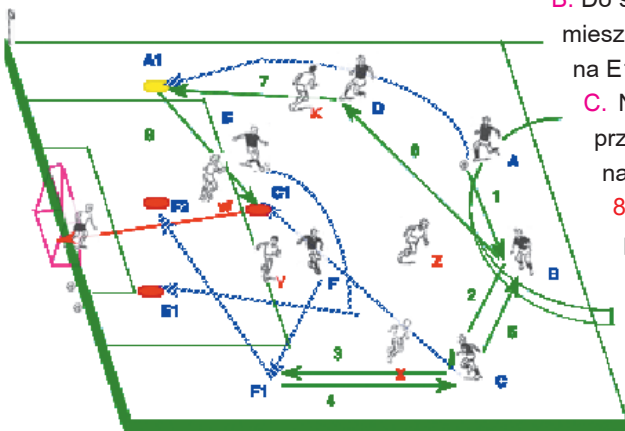
A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się środkowy napastnik (F), na F2.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), na E1.

C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik lewy (C), na C1.

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

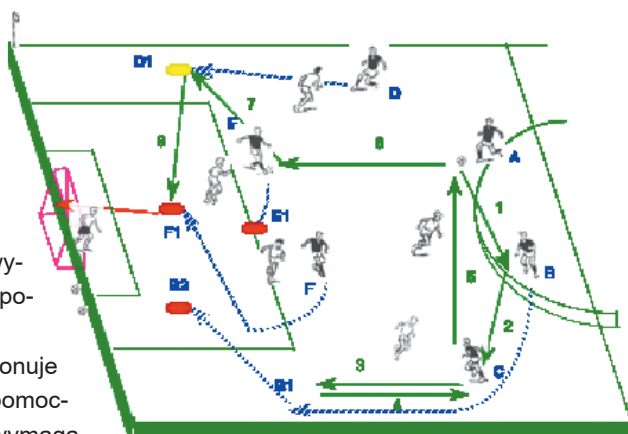
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (B) do pomocnika środkowego (A).



Schemat 898. Ćwiczenie treningowe nr 799

## Ćwiczenia nr 800. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do drugiego pomocnika środkowego (B).
2. Środkowy pomocnik (B) wykonuje od razu kombinację z pomocnikiem lewym (C).
3. Lewy pomocnik (C) wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (B), na B1, która to wymaga przemieszczenia od tego drugiego.

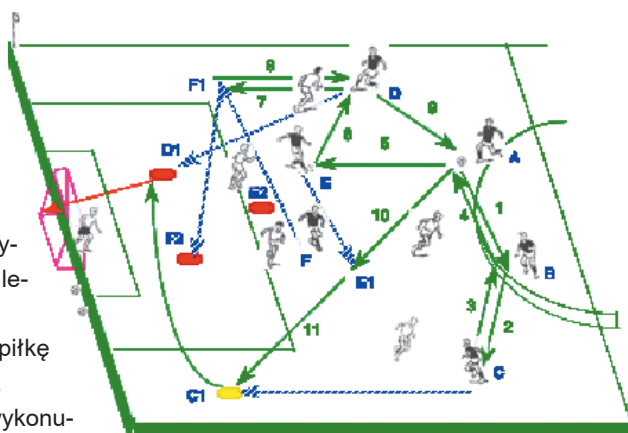


Schemat 899. Ćwiczenie treningowe nr 800

4. Środkowy pomocnik (B), na B1, oddaje piłkę do pomocnika lewego (C).
5. Lewy pomocnik (C) zmienia kierunek akcji ofensywnej wykonując podanie do pomocnika środkowego (A).
6. Pomocnik środkowy (A) od razu wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (E).
7. Napastnik środkowy (E) wykonuje kombinację taktyczną pośrednią z prawym pomocnikiem (D), na D1, które od tego drugiego wymaga przemieszczenia prostopadłego.
8. Prawy pomocnik (D), na D1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (B), na B2.
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), na E1.
9. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
10. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (B) do pomocnika środkowego (A).

## Ćwiczenia nr 801. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do drugiego pomocnika środkowego (B).
2. Środkowy pomocnik (B) wykonuje od razu kombinację z lewym pomocnikiem (C).
3. Lewy pomocnik (C) oddaje piłkę pomocnikowi środkowemu (B).
4. Środkowy pomocnik (B) wykonuje podanie do pomocnika środkowe-



Schemat 900. Ćwiczenie treningowe nr 801

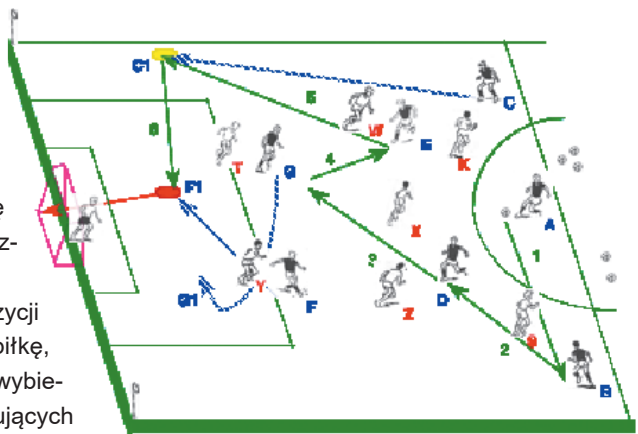
go (A), zmieniając tym samym kierunek akcji ofensywnej.

5. Środkowy pomocnik (A) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (E).
6. Środkowy napastnik (E) od razu wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (D).
7. Prawy pomocnik (D) wykonuje kombinację taktyczną z drugim napastnikiem (F), co wymaga przemieszczenia się od tego drugiego na F1.
8. Napastnik środkowy (F), na F1, oddaje piłkę prawemu pomocnikowi (D).
9. Prawy pomocnik (D) podaje piłkę do pomocnika środkowego (A).
10. Pomocnik środkowy (A) podaje piłkę do napastnika środkowego (E), na E1, wymuszając jego przemieszczenie się.
11. Napastnik środkowy (E), na E1 wykonuje kombinację pośrednią z lewym pomocnikiem (C), na C1.
12. Lewy pomocnik (C), na C1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F2.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik prawy (D), na D1.
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (E), na E1.
13. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
14. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania od pomocnika środkowego (B) do pomocnika środkowego (A).

### 3. Akcje taktyczne z udziałem czterech pomocników, dwóch napastników środkowych oraz środkowego obrońcy

#### Ćwiczenia nr 802. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do pomocnika lewego (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (D) podaje do napastnika środkowego (G).
4. Środkowy napastnik (G) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (E).
5. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (C), co wymaga od niego uwolnienia się od krycia poprzez przemieszczenie prostokątne na C1.
6. Pomocnik prawy (D), na pozycji C1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji podania:

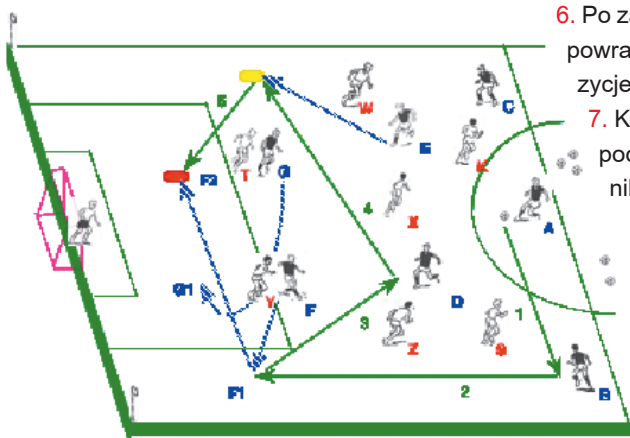


Schemat 901. Ćwiczenie treningowe nr 802

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
- B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.
- 7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
- 8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od drugiej strony, od pomocnika prawego (C).

### Ćwiczenia nr 803. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do pomocnika lewego (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F), na F1, co wymaga uwolnienia się spod krycia tego drugiego.
3. Napastnik środkowy (F) podaje piłkę do środkowego pomocnika (D).
4. Środkowy pomocnik (D) wykonuje długie i płaskie podanie do pomocnika środkowego (E), na E1.
5. Pomocnik środkowy (E), na E1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F2.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.



Schemat 902. Ćwiczenie treningowe nr 803

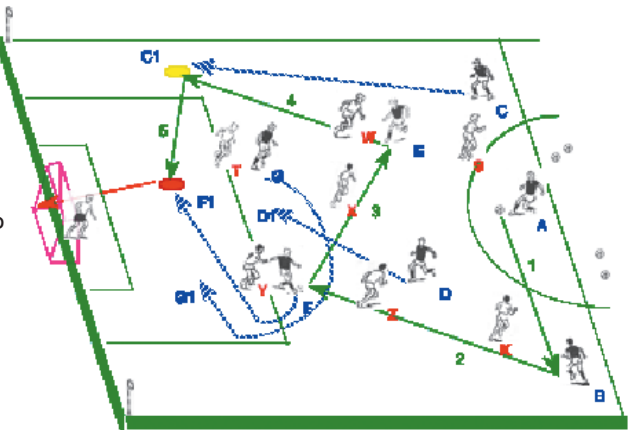
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do pomocnika prawego (C).

### Ćwiczenia nr 804. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do pomocnika lewego (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F).
3. Środkowy napastnik (F) podaje do pomocnika środkowego (E).
4. Środkowy pomocnik (E) wykonuje podanie do prawego pomocnika (C), na C1.
5. Prawy pomocnik (C), na pozycji C1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.

6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je podaniem do pomocnika prawego (C).



Schemat 903. Ćwiczenie treningowe nr 804

### Ćwiczenia nr 805. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do pomocnika lewego (B).

2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F).

3. Napastnik środkowy (F) podaje piłkę z powrotem do lewego pomocnika (B), na B1, co wymaga jego uwolnienia się od krycia.

4. Lewy pomocnik (B) wykonuje długie i wysokie podanie do pomocnika środkowego (E), na E1, zmieniając tym samym kierunek akcji ofensywnej.

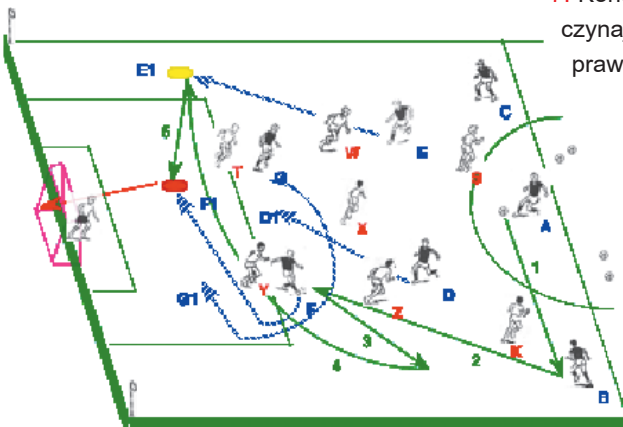
5. Pomocnik środkowy (E), na pozycji E1, w momencie gdy dostaje piłkę, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji:

A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.

6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do pomocnika prawego (C).



Schemat 904. Ćwiczenie treningowe nr 805



### Ćwiczenia nr 806. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do pomocnika prawego (C).
2. Prawy pomocnik (C) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F).
3. Napastnik środkowy (F) podaje piłkę do środkowego pomocnika (D).
4. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację z lewym pomocnikiem (E), co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez przemieszczenie prostopadłe na E1.
5. Lewy pomocnik (E) oddaje piłkę środkowemu pomocnikowi (D).
6. Środkowy pomocnik (D) zmienia kierunek akcji ofensywnej wykonując długie i wysokie podanie, które wymaga przemieszczenia prawego pomocnika (C) na C1.
7. Prawy pomocnik (C), na pozycji C1, w momencie otrzymania piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:

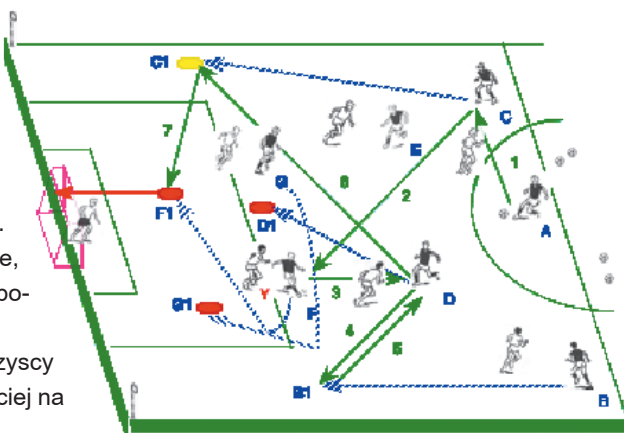
A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.

C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (D).

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od drugiej strony, od pomocnika lewego (B).



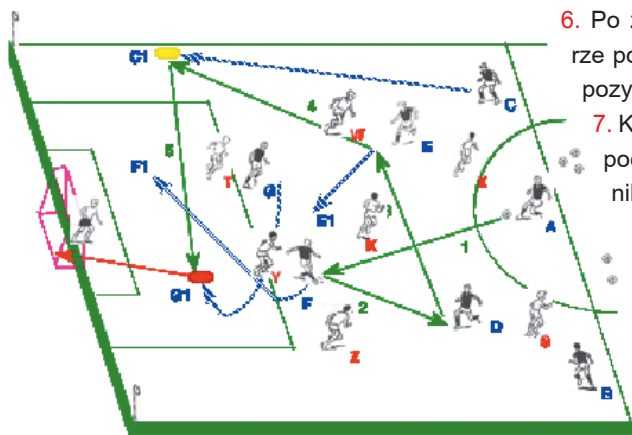
### Ćwiczenia nr 807. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (D) podaje piłkę do środkowego pomocnika (E).
4. Środkowy pomocnik (E) wykonuje niezwłocznie kombinację pośrednią z prawym pomocnikiem (C), co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez przemieszczenie prostopadłe na C1.
5. Prawy pomocnik (C), na pozycji E1, w momencie otrzymania piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:

A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.

C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).



Schemat 906. Ćwiczenie treningowe nr 807

6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do napastnika środkowego (F).

### Ćwiczenia nr 808. Analiza przebiegu ćwiczenia.

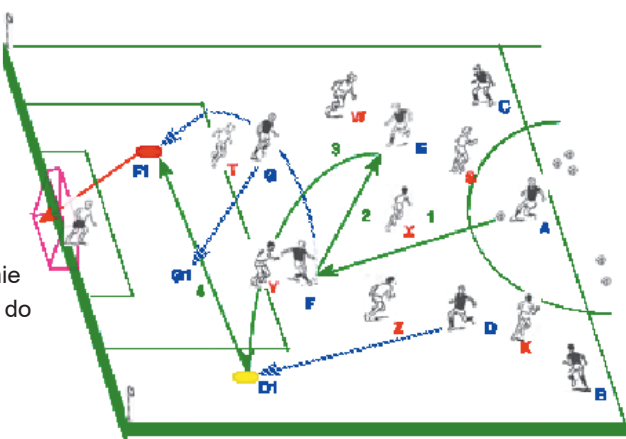
1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (E).
3. Pomocnik środkowy (E) od razu wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (D), co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez przemieszczenie prostopadłe na D1.
4. Środkowy pomocnik (D), na pozycji D1, w momencie otrzymania piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji:

A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.

5. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

6. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do napastnika środkowego (F).

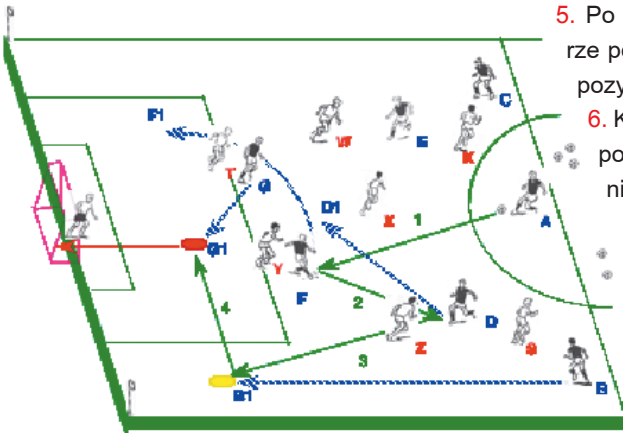


Schemat 907. Ćwiczenie treningowe nr 808

### Ćwiczenia nr 809. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (E) od razu wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem lewym (B), co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez wykonanie przemieszczenia prostopadłego na B1.
4. Lewy pomocnik (B), na pozycji D1, w momencie otrzymania piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (D).

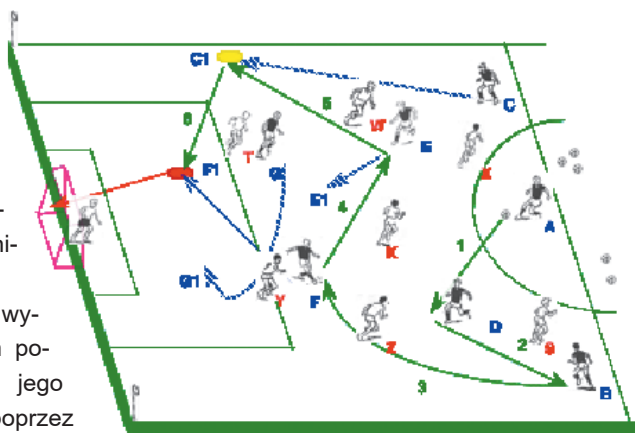
5. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
6. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do napastnika środkowego (F).



Schemat 908. Ćwiczenie treningowe nr 809

### Ćwiczenia nr 810. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego pomocnika (D).
2. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację z pomocnikiem lewym (B).
3. Pomocnik lewy (B) podaje do środkowego napastnika (F).
4. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (E).
5. Środkowy pomocnik (E), wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (C), co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez przemieszczenie prostopadłe na C1.



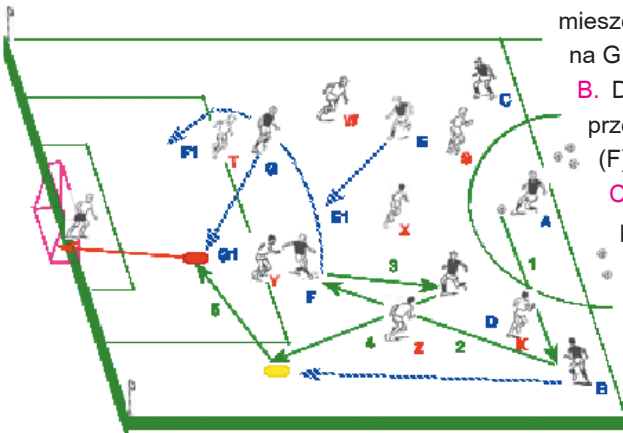
Schemat 909. Ćwiczenie treningowe nr 810

6. Prawy pomocnik (D), na pozycji C1, w momencie otrzymania piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od pomocnika środkowego (E).

### Ćwiczenia nr 811. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F).
3. Napastnik środkowy (F) podaje do pomocnika środkowego (D).
4. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z lewym pomocnikiem (B), co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez wykonanie przemieszczenia prostokątnego na B1.
5. Lewy pomocnik (B), na pozycji B1, w momencie otrzymania piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.
- B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
- C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do pomocnika prawego (C).



Schemat 910. Ćwiczenie treningowe nr 811

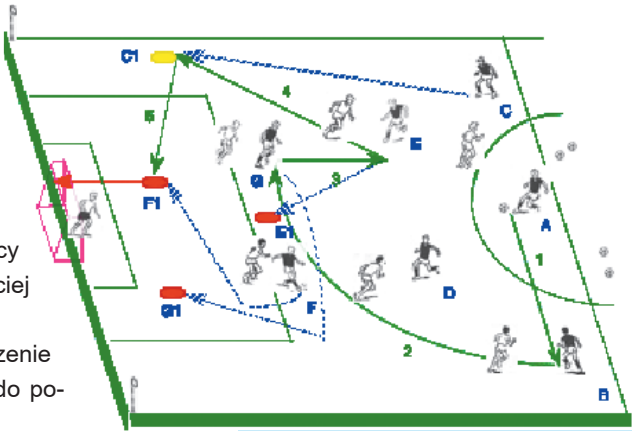
### Ćwiczenia nr 812. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (G).
3. Napastnik środkowy (G) podaje do pomocnika środkowego (E).
4. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację pośrednią z prawym pomocnikiem (C), co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez wykonanie przemieszczenia prostokątnego na C1.

5. Prawy pomocnik (C), na pozycji C1, w momencie otrzymania piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F), na F1.
- B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.
- C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).

- 6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
- 7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do pomocnika prawego (C).



Schemat 837. Ćwiczenie treningowe nr 812

### Ćwiczenia nr 813. Analiza przebiegu ćwiczenia.

- 1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego pomocnika (D).
- 2. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację z lewym pomocnikiem (B).
- 3. Lewy pomocnik (B) od razu wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym napastnikiem (F), na F1, co wymaga jego uwolnienia się od krycia.
- 4. Środkowy napastnik (F), na pozycji F1, w momencie otrzymania piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z dwóch następujących opcji:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G), na G1.
- B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E), na E1.

5. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

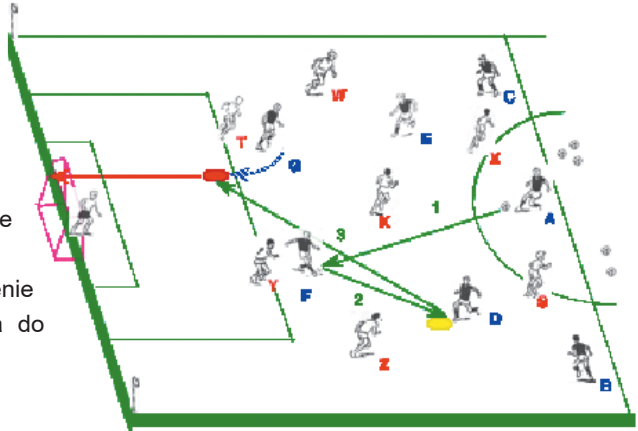
6. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do pomocnika środkowego (E).



Schemat 912. Ćwiczenie treningowe nr 813

### Ćwiczenia nr 814. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Pomocnik środkowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (D) od razu wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym napastnikiem (G), co wymaga jego uwolnienia się od krycia.
4. Środkowy napastnik (G) oddaje strzał na bramkę.
5. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
6. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do napastnika środkowego (G).

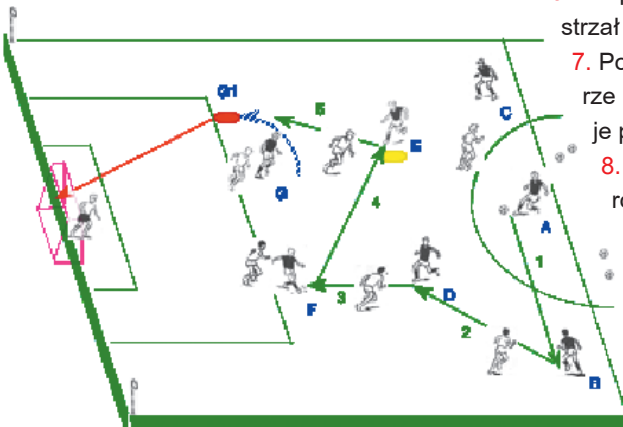


Schemat 913. Ćwiczenie treningowe nr 814

### Ćwiczenia nr 815. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (D) podaje do napastnika środkowego (F), na F1, co wymaga jego uwolnienia się od krycia w ramach asekuracji frontowej.
4. Środkowy napastnik (F) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (E).
5. Środkowy pomocnik (E) wykonuje podanie do drugiego napastnika środkowego (G), co wymaga jego przemieszczenia się.

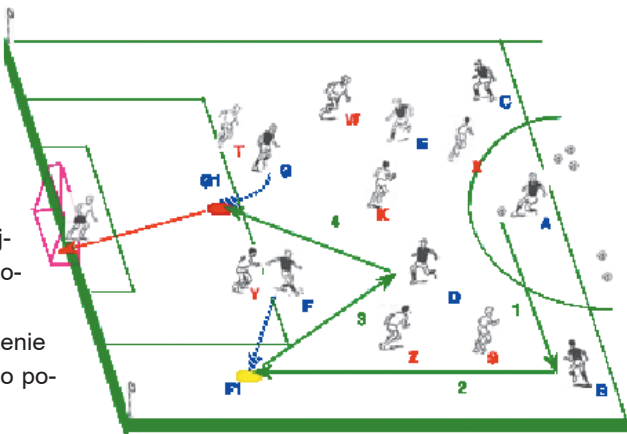
6. Napastnik środkowy (G) wykonuje strzał na bramkę.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do pomocnika prawego (C).



Schemat 914. Ćwiczenie treningowe nr 815

### Ćwiczenia nr 816. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F), na F1, co wymaga uwolnienia się od krycia tego drugiego.
3. Środkowy napastnik (F) od razu wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym pomocnikiem (D), co wymaga jego uwolnienia się od krycia w ramach asekuracji frontowej.
4. Środkowy pomocnik (D) wykonuje podanie w celu uwolnienia od krycia napastnika środkowego (G), na G1.
5. Środkowy napastnik (G) oddaje strzał na bramkę.
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do pomocnika prawego (C).

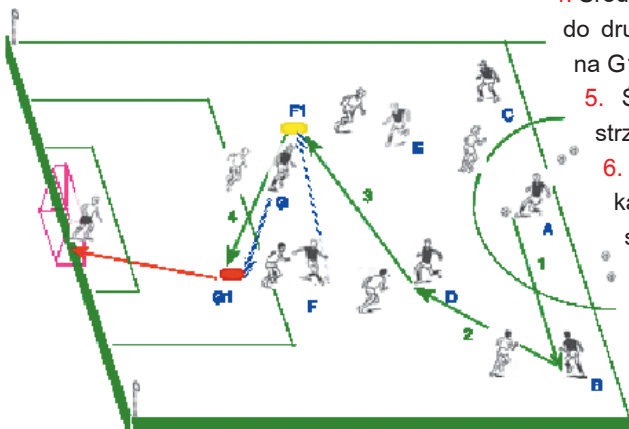


Schemat 915. Ćwiczenie treningowe nr 816

### Ćwiczenia nr 817. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (D) podaje piłkę do napastnika środkowego (F), na F1, co wymaga jego uwolnienia się od krycia.

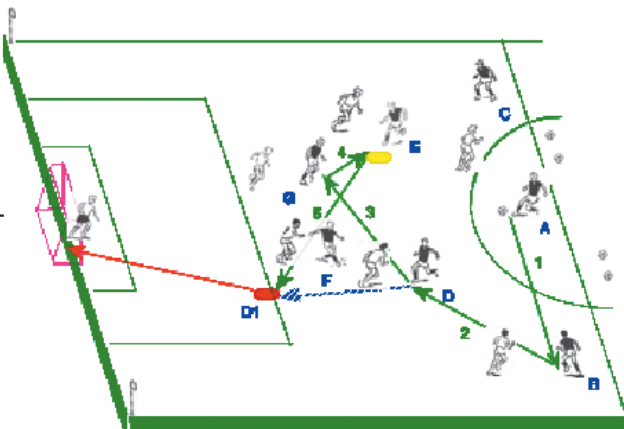
4. Środkowy napastnik (F), na F1, podaje do drugie napastnika środkowego (G), na G1.
5. Środkowy napastnik (G) oddaje strzał na bramkę.
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do prawego pomocnika (C).



Schemat 916. Ćwiczenie treningowe nr 817

### Ćwiczenia nr 818. Analiza przebiegu ćwiczenia.

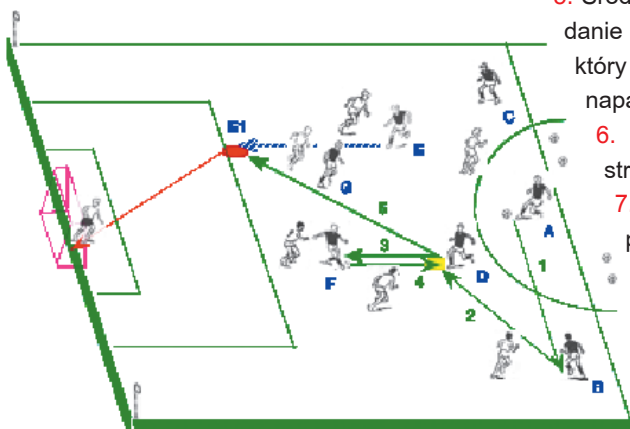
1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (D) podaje piłkę do napastnika środkowego (G).
4. Środkowy napastnik (G) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (E)
5. Środkowy pomocnik (E) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (D), który to wykorzystuje przemieszczenie napastnika środkowego (F).
6. Środkowy pomocnik (D) oddaje strzał na bramkę.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając je od podania do prawego pomocnika (C).



Schemat 917. Ćwiczenie treningowe nr 818

### Ćwiczenia nr 819. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (D) podaje od razu piłkę do napastnika środkowego (F).
4. Środkowy napastnik (F) niezwłocznie oddaje piłkę pomocnikowi środkowemu (D)
5. Środkowy pomocnik (D) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (E), który to wykorzystuje przemieszczenie napastnika środkowego (G).
6. Środkowy pomocnik (E) oddaje strzał na bramkę.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od podania do prawego pomocnika (C).

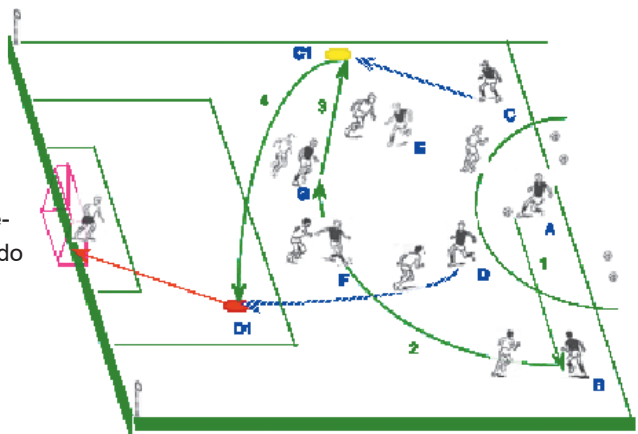


Schemat 918. Ćwiczenie treningowe nr 819



### Ćwiczenia nr 820. Analiza przebiegu ćwiczenia.

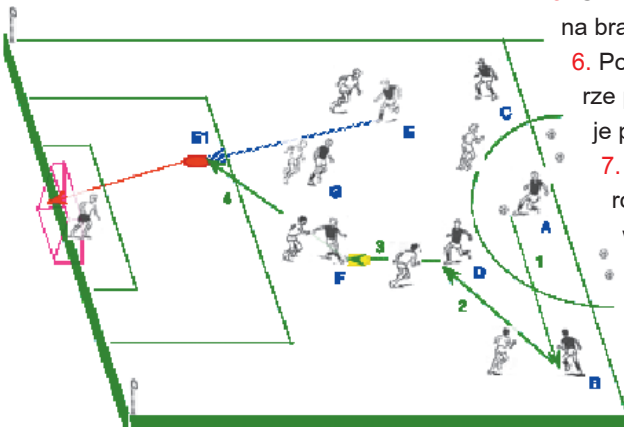
1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (G).
3. Środkowy napastnik (G) wykonuje kombinację taktyczną pośrednią ze środkowym pomocnikiem (C), na (C1).
4. Środkowy pomocnik (C) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (D), na D1, który to wykorzystuje przemieszczenie napastnika środkowego (F).
5. Środkowy pomocnik (D) oddaje strzał na bramkę.
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od podania do prawego pomocnika (C).



Schemat 919. Ćwiczenie treningowe nr 820

### Ćwiczenia nr 821. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując podanie do lewego pomocnika (B).
2. Lewy pomocnik (B) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Pomocnik środkowy (D) podaje piłkę do napastnika środkowego (F).
4. Środkowy napastnik (F) wykonuje podanie do pomocnika środkowego (E), na E1, który to wykorzystuje przemieszczenie napastnika środkowego (G).
5. Środkowy pomocnik (E) oddaje strzał na bramkę.
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od podania do prawego pomocnika (C).



Schemat 920. Ćwiczenie treningowe nr 821

# Akcje taktyczne z udziałem obrońców, pomocników oraz atakujących

## Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

### 1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Użycie piłkarzy, których funkcje taktyczne są następujące: pomocnik (między dziewięciu a dwunastu piłkarzy), napastnicy (trzech do czterech piłkarzy), obrońcy (dwóch do trzech piłkarzy), bramkarze (jeden lub dwóch piłkarzy).

1.2. **Czynnik przestrzeni.** Używa się przestrzeni równej połowie boiska lub mniejszej, jednak nigdy nie mniejszej niż przestrzeń wytyczana przez linie boczne pola karnego.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne indywidualne, które przeważają w ramach tych ćwiczeń to: krótkie prowadzenie piłki, różne sposoby (płaskie, wysokie) oraz odległości (krótkie, średniej długości, długie) podania piłki, przyjęcie piłki, symulacja, strzał na bramkę.

Akcje taktyczno-techniczne grupowe, które przeważają w tych ćwiczeniach to: przemieszczenia ofensywne w ramach asekuracji, przemieszczenie naprzód (w stronę bramki przeciwnika), oraz zwód, z kryciem, bez krycia (uwolnienie od krycia), kombinacje taktyczne (proste, bezpośrednie i pośrednie), krycie (pozbawienie krycia), mur.

1.4. **Czynnik czasu wykonania.** Realizacja tego rodzaju ćwiczeń powinna odbywać się przy zwiększonej prędkości, co zmusza piłkarzy do interwencji przy piłce ograniczających się do jednego lub maksymalnie dwóch dotknięć. To ograniczenie pozwoli na podniesienie poziomu gotowości taktycznej i technicznej piłkarzy.

1.5. **Czynnik komunikacji.** Zastosowanie charakterystycznych dla gry ofensywnej działań (penetracja, wspomaganie ofensywne, mobilność) oraz działań typowych dla gry defensywnej (przeciwstawianie się, krycie defensywne oraz utrzymanie równowagi).

1.6. **Czynnik sprzętowy.** Materiały używane do wykonywania tego rodzaju ćwiczeń to: 10 piłek, koszulki w 3 kolorach, ruchoma bramka (preferowana), znaczniki oraz paliki.

**Uwagi:** podstawowym elementem w wykonywaniu tego typu ćwiczeń jest obowiązek aby piłkarze ćwiczenia te wykonywali w określonej prędkości, od samego rozpoczęcia ćwiczenia aż do jego zakończenia, czyli od momentu rozpoczęcia do chwili gdy piłkarze powrócą na wcześniej ustalone pozycje.

## 2. Komponenty strukturalne

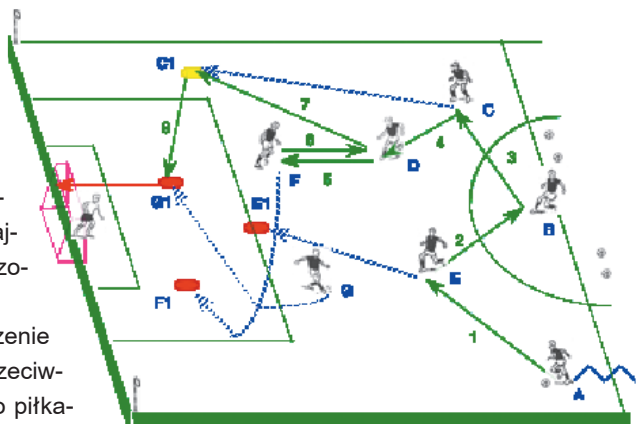
- 2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Nie przekracza 10 sekund wysiłku na jedno powtórzenie.
- 2.2. **Całkowity czas trwania.** Pomiędzy 15 a 25 minut.
- 2.3. **Intensywność.** Jest zmienna, pomiędzy intensywnością na najwyższym poziomie (100%) a zbliżoną do maksymalnej (submax) (85 do 95%). System będący tu bazą energetyczną to system anaerobowy, w wypadku którego możliwe jest osiągnięcie reżimu anaerobowego w zależności od ilości powtórzeń lub redukcji czasu pauzy, czyli poprzez podniesienie natężenia wysiłku w ramach ćwiczenia.
- 2.4. **Natężenie.** 1:4 lub 1:5 (10 sekund maksymalnego wysiłku lub wysiłku na poziomie zbliżonym do maksymalnego (submax) przy 40 do 50 sekundach na regenerację), ten czas przeznaczony na regenerację wystarcza aby piłkarze rozpoczęli następne powtórzenie ćwiczenia przy stanie 100 do 140 uderzeń serca na minutę.
- 2.5. **Częstotliwość.** Całkowita ilość powtórzeń jednego ćwiczenia o określonych parametrach to 18 do 30 powtórzeń.

W ramach tego tematu zaprezentujemy akcjom taktyczne utworzone dla dwóch typów gry: (1) gra wewnętrznej oraz (2) gry zewnętrznej.

### 1. Akcje taktyczne organizowane w przypadku gry zewnętrznej

#### Ćwiczenia nr 822. Analiza przebiegu ćwiczenia.

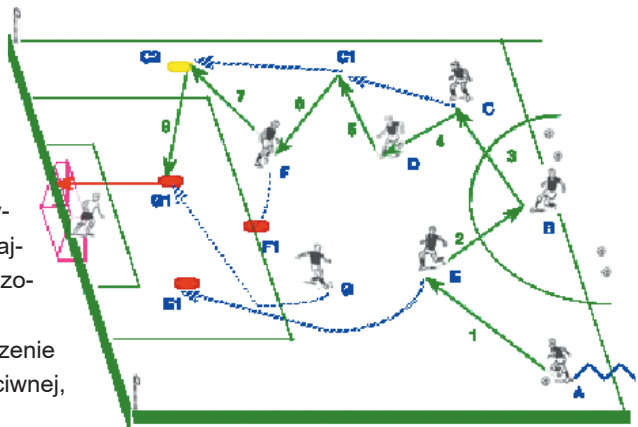
1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację z obrońcą środkowym (B).
3. Obrońca środkowy (B) wykonuje kombinację z graczem prawym skrzydłowym (C).
4. Prawy skrzydłowy (C) wykonuje kombinację taktyczną bezpośrednią ze środkowym pomocnikiem (D) na pozycji C1, po czym z napastnikiem środkowym (F), na pozycji C2.
5. Gracz prawy skrzydłowy (C), na pozycji C2, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z następujących opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C)



Schemat 921. Ćwiczenie treningowe nr 822

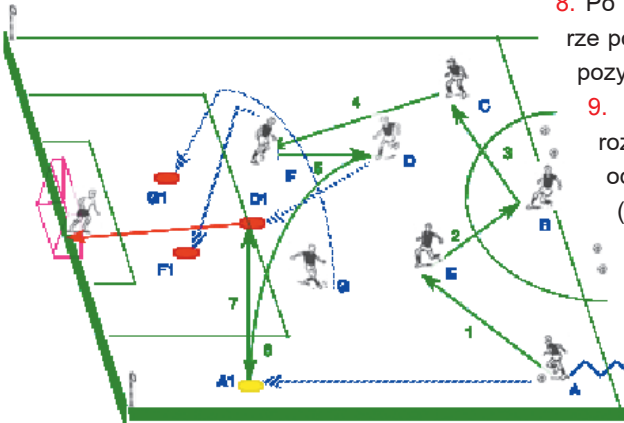
### Ćwiczenia nr 823. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację z obrońcą środkowym (B).
3. Obrońca środkowy (B) wykonuje kombinację z graczem prawym skrzydłowym (C).
4. Prawy skrzydłowy (C) wykonuje kombinację taktyczną bezpośrednią ze środkowym pomocnikiem (D).
5. Pomocnik środkowy (E), podaje i otrzymuje piłkę od napastnika środkowego (F) i od razu wykonuje kombinację z prawym skrzydłowym graczem (C), co wymaga jego przemieszczenia na pozycję (C1) i uwolnienia się od krycia.
6. Piłkarz prawy skrzydłowy (C), w momencie gdy otrzymuje piłkę na pozycji C1, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z następujących trzech opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego (C).



### Ćwiczenia nr 824. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację z obrońcą środkowym (B).
3. Obrońca środkowy (B) wykonuje kombinację z graczem prawym skrzydłowym (C).
4. Prawy skrzydłowy (C) wykonuje kombinację taktyczną ze środkowym napastnikiem (F).
5. Środkowy napastnik (F) podaje piłkę do środkowego pomocnika (D).
6. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z graczem lewym skrzydłowym (A), co wymaga jego przemieszczenia się na pozycję A1.
7. Piłkarz lewy skrzydłowy (A), w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (D).



Schemat 923. Ćwiczenie treningowe nr 824

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).

### Ćwiczenia nr 825. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację z obrońcą środkowym (B).
3. Obrońca środkowy (B) wykonuje kombinację z graczem prawym skrzydłowym (C).
4. Prawy skrzydłowy (C) wykonuje kombinację taktyczną bezpośrednią ze środkowym pomocnikiem (D), na C1.
5. Piłkarz prawy skrzydłowy (C) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (G).
6. Środkowy napastnik (G) wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (E).
7. Środkowy pomocnik (E) wykonuje podanie w ramach zwodu do piłkarza skrzydłowego prawego (C), na C2.
8. Piłkarz prawy skrzydłowy (C), w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:

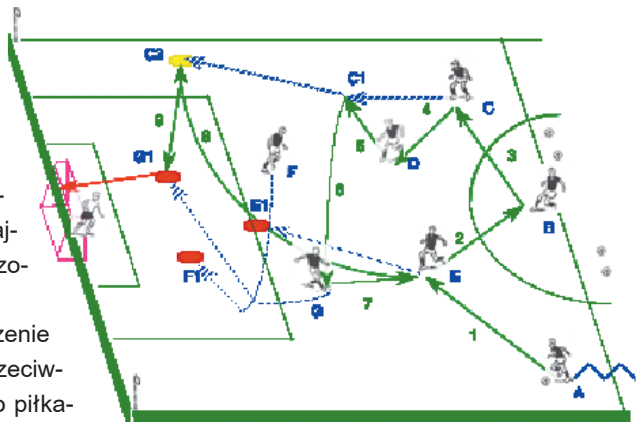
A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).

C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).

9. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

10. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).



Schemat 924. Ćwiczenie treningowe nr 825

### Ćwiczenia nr 826. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację z obrońcą środkowym (B).
3. Obrońca środkowy (B) wykonuje kombinację z graczem prawym skrzydłowym (C).
4. Prawy skrzydłowy (C) wykonuje kombinację taktyczną ze środkowym napastnikiem (G).
5. Środkowy napastnik (G) wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (E).
6. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację z graczem lewym skrzydłowym (A), co wymaga jego przemieszczenia się na pozycję A1.
7. Piłkarz lewy skrzydłowy (A), w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:

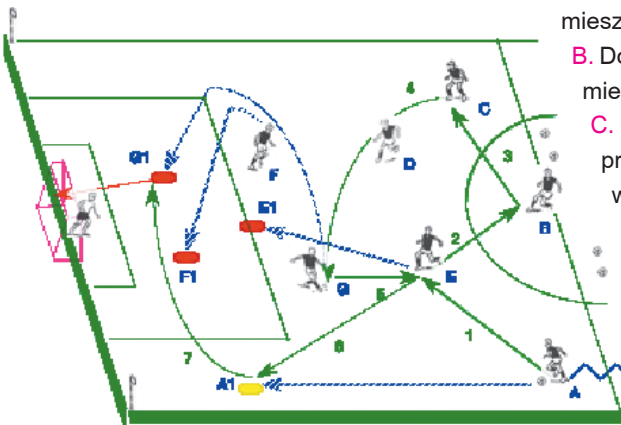
A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).

B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).

C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

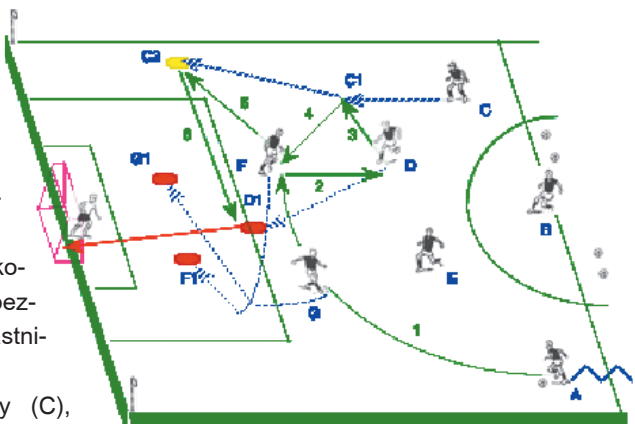
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego (C).



Schemat 925. Ćwiczenie treningowe nr 826

### Ćwiczenia nr 827. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) od razu wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D).
3. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z graczem prawym skrzydłowym (C).
4. Prawy skrzydłowy (C) wykonuje kombinację taktyczną bezpośrednią ze środkowym napastnikiem (F).
5. Piłkarz prawy skrzydłowy (C), na C2, w momencie gdy znajdzie się



Schemat 926. Ćwiczenie treningowe nr 827

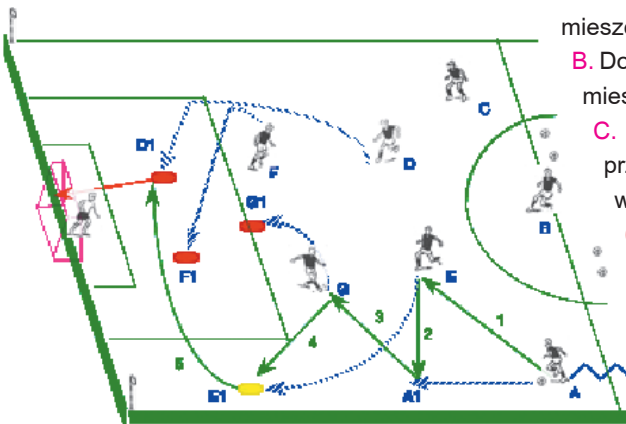
w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji podania:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (D).
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego (C).

### Ćwiczenia nr 828. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz kombinację taktyczną bezpośrednią z pomocnikiem środkowym (E).
2. Piłkarz lewy skrzydłowy (A), na pozycji A1, wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (G).
3. Środkowy napastnik (G) podaje piłkę do pomocnika środkowego E, co wymaga wykonania przez tego drugiego przemieszczenia w ramach zwołu na E1.
4. Środkowy pomocnik (E), na E1, w momencie gdy się znajdzie w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (D).
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).



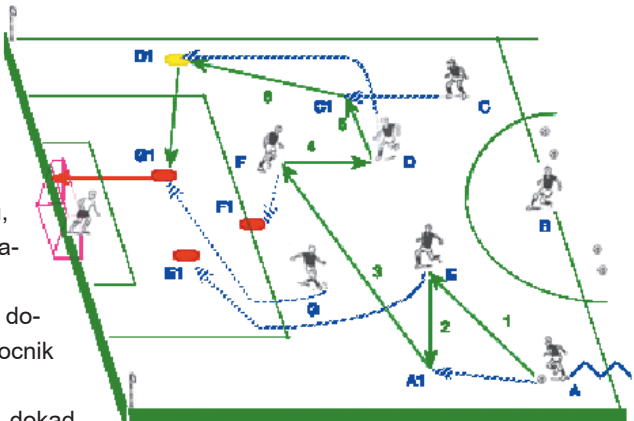
Schemat 927. Ćwiczenie treningowe nr 828

### Ćwiczenia nr 829. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz kombinację taktyczną bezpośrednią ze środkowym pomocnikiem (E).
2. Lewy skrzydłowy (A) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F).
3. Środkowy napastnik (F) podaje piłkę do pomocnika środkowego (D).
4. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację z graczem prawym skrzydłowym (C), na C1.
5. Prawy skrzydłowy (C), na C1, podaje piłkę do pomocnika środkowego (D), co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez przemieszczenie na pozycję D1.

6. Pomocnik środkowy (D), w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
- B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (D).
- C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).



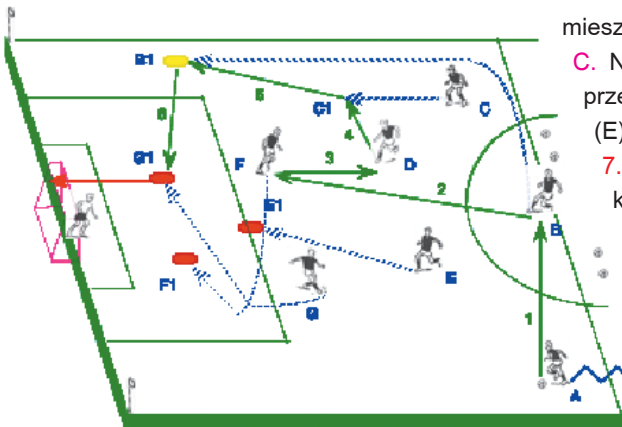
Schemat 928. Ćwiczenie treningowe nr 829

- 7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
- 8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).

**Ćwiczenia nr 830. Analiza przebiegu ćwiczenia.**

- 1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego obrońcy (B).
- 2. Środkowy obrońca (B) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F).
- 3. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (D).
- 4. Pomocnik środkowy (D) podaje piłkę do gracza prawego skrzydłowego (C), na C1.
- 5. Piłkarz prawy skrzydłowy (C), na C1, wykonuje podanie do pomocnika środkowego (D), co wymaga jego przemieszczenia w ramach zwodu na D2.
- 6. Pomocnik środkowy (D), na D2, w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
- B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
- C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).



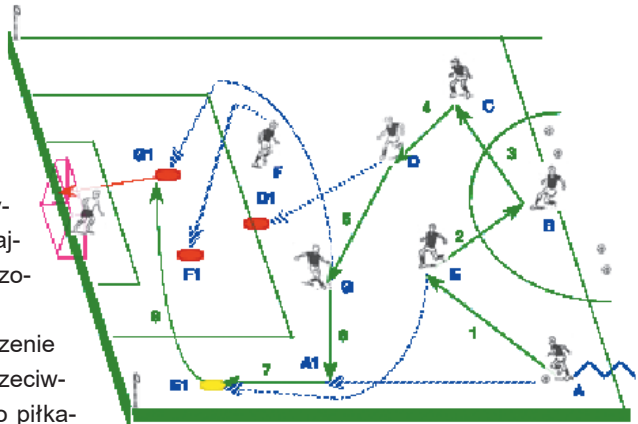
Schemat 929. Ćwiczenie treningowe nr 830

- 7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
- 8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).



### Ćwiczenia nr 831. Analiza przebiegu ćwiczenia.

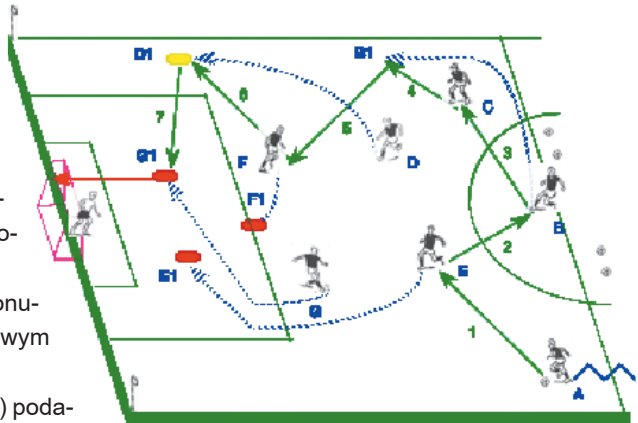
1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację ze środkowym obrońcą (B).
3. Środkowy obrońca (B) wykonuje kombinację z piłkarzem prawym skrzydłowym (C).
4. Piłkarz prawy skrzydłowy (C) podaje piłkę do pomocnika środkowego (D).
5. Pomocnik środkowy (D) podaje do napastnika środkowego (G).
6. Napastnik środkowy (G) wykonuje kombinację pośrednią z graczem lewym skrzydłowym (A), na A1.
7. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) na A1 wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (E), co wymaga jego przemieszczenia na E1.
8. Pomocnik środkowy (E), na E1, w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (D).
9. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
10. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).



Schemat 930. Ćwiczenie treningowe nr 831

### Ćwiczenia nr 832. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację ze środkowym obrońcą (B).
3. Środkowy obrońca (B) wykonuje kombinację z piłkarzem prawym skrzydłowym (C).
4. Piłkarz prawy skrzydłowy (C) podaje piłkę do napastnika środkowego (F).



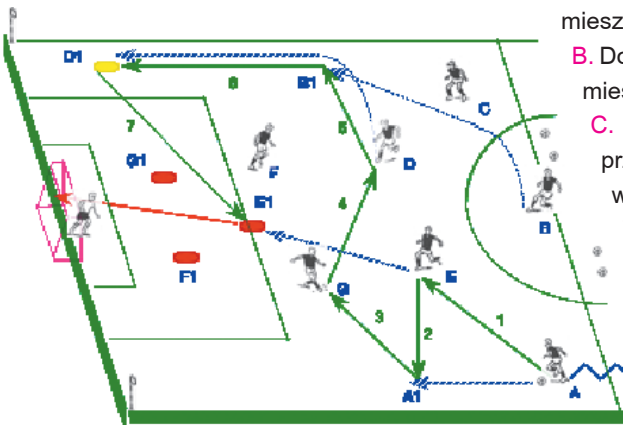
Schemat 931. Ćwiczenie treningowe nr 832

5. Napastnik środkowy (F) wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (D), na D1.
6. Pomocnik środkowy (D), na D1, w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (D).
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).

### Ćwiczenia nr 833. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz bezpośrednią kombinację taktyczną ze środkowym pomocnikiem (E).
2. Piłkarz lewy skrzydłowy (A), na A1, podaje piłkę do środkowego napastnika (G).
3. Środkowy napastnik (G) wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (D).
4. Środkowy pomocnik (D) podaje piłkę do obrońcy środkowego (B), co wymaga przemieszczenia na B1 oraz uwolnienia się od krycia tego drugiego.
5. Obrońca środkowy na B1 wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D), co wymaga jego uwolnienia się od krycia.
6. Pomocnik środkowy (D), na D1, w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
- B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
- C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).

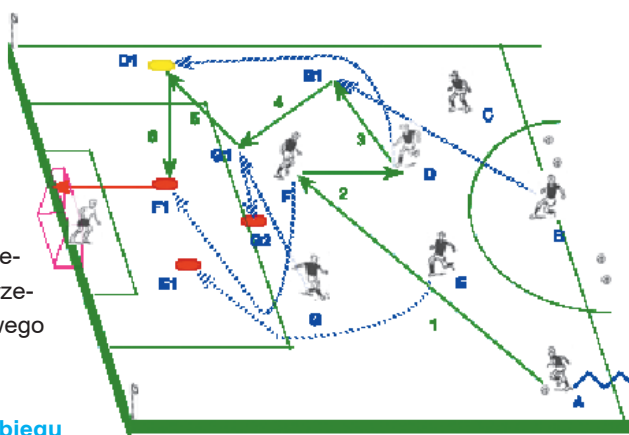


Schemat 932. Ćwiczenie treningowe nr 833

### Ćwiczenia nr 834. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) od razu wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (D).
3. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z obrońcą środkowym (B), co wymaga od tego drugiego przemieszczenia na pozycję B1.

4. Obrońca środkowy (B) podaje piłkę do napastnika środkowego (G), na G1.
5. Napastnik środkowy (G) podaje do pomocnika środkowego (D), na D1.
6. Pomocnik środkowy (D), na D1, w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:
  - A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).
  - B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).
  - C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).



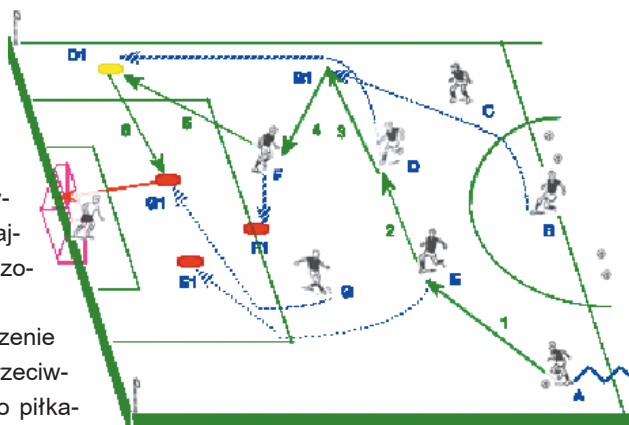
Schemat 933. Ćwiczenie treningowe nr 834

### Ćwiczenia nr 835. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Piłkarz lewy skrzydłowy (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz bezpośrednią kombinację taktyczną z pomocnikiem środkowym (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do drugiego środkowego pomocnika (D).
3. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z obrońcą środkowym (B), co wymaga od tego drugiego przemieszczenia na pozycję B1.
4. Obrońca środkowy (B) podaje piłkę do napastnika środkowego (G), na G1.
5. Napastnik środkowy (G) podaje do pomocnika środkowego (D), na D1.
6. Pomocnik środkowy (D), na D1, w momencie gdy znajdzie się w posiadaniu piłki, wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z trzech następujących opcji:

- A. Do strefy przy 1° słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (G).
- B. Do strefy przy 2° słupku, dokąd przemieszcza się pomocnik środkowy (E).
- C. Na wejście na pole karne, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (F).

7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego skrzydłowego piłkarza (C).



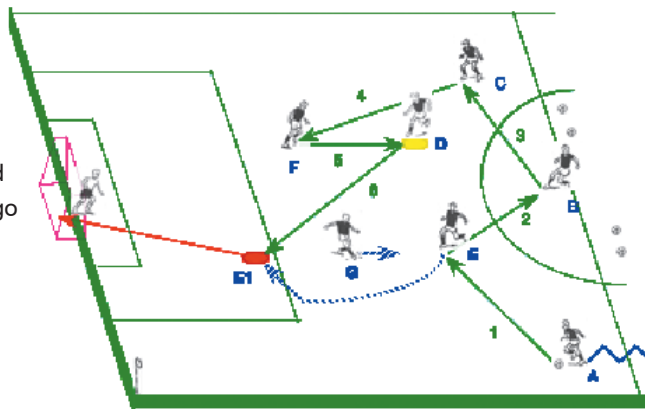
Schemat 934. Ćwiczenie treningowe nr 835

## 2. Akcje taktyczne organizowane w przypadku gry wewnętrznej

### Akcje taktyczne w których wykończenie jest wykonywane przez jednego z dwóch pomocników środkowych.

#### Ćwiczenia nr 836. Analiza przebiegu ćwiczenia.

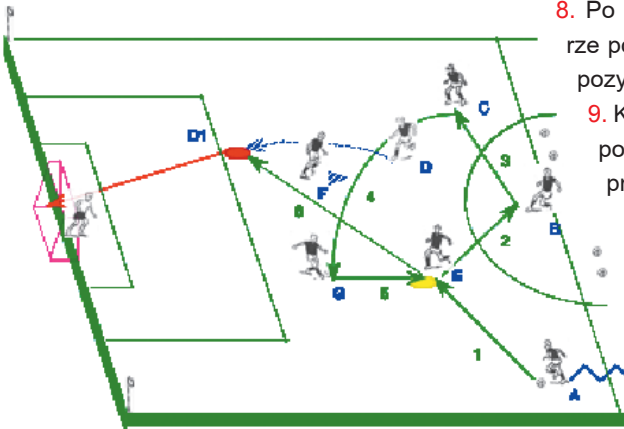
1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).
3. Środkowy obrońca (B) podaje piłkę do prawego obrońcy (C).
4. Prawy obrońca (C) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (F).
5. Środkowy napastnik (F) podaje piłkę do obrońcy środkowego (B), na B1, co wymaga od tego drugiego przemieszczenia w ramach asekuracji.
6. Obrońca środkowy (B), na B1, wykonuje podanie w ramach zwodu, co wymaga wykonania przemieszczenia przez pomocnika środkowego (E), na E1, który z kolei wykorzystuje przemieszczenie napastnika środkowego (G).
7. Środkowy pomocnik (E), na E1, wykonuje strzał na bramkę.
8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



Schemat 935. Ćwiczenie treningowe nr 836

#### Ćwiczenia nr 837 Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).
3. Środkowy obrońca (B) podaje piłkę do prawego obrońcy (C).
4. Prawy obrońca (C) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (G).
5. Środkowy napastnik (G) podaje piłkę do środkowego pomocnika (E).
6. Środkowy pomocnik (E) wykonuje podanie w ramach zwodu, co wymaga wykonania przemieszczenia przez pomocnika środkowego (D), na D1, który z kolei wykorzystuje przemieszczenie napastnika środkowego (F).
7. Środkowy pomocnik (D), na D1, wykonuje strzał na bramkę.



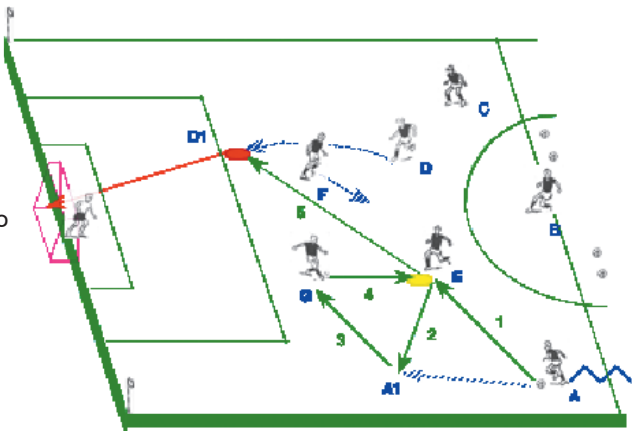
Schemat 936. Ćwiczenie treningowe nr 837

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### Ćwiczenia nr 838. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz kombinację taktyczną bezpośrednią z pomocnikiem środkowym (E).
2. Lewy obrońca (A), na A1, podaje piłkę do środkowego napastnika (G).
3. Środkowy napastnik (G) podaje piłkę do pomocnika środkowego (E)
4. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (D), na D1, który to w tym celu wykonuje przemieszczenie wymijające, wykorzystując przemieszczenie napastnika środkowego (F).
5. Pomocnik środkowy (D), na D1, wykonuje strzał na bramkę.
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

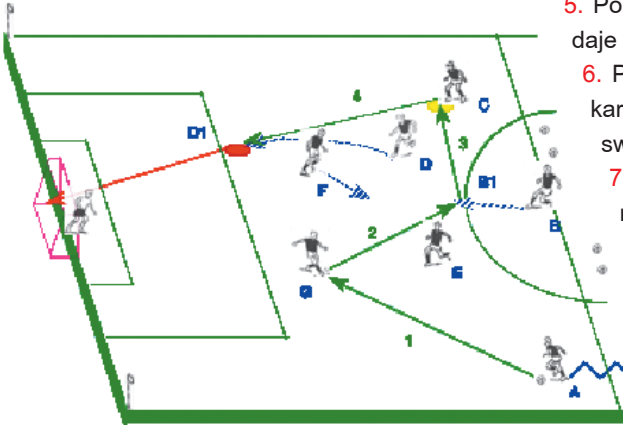


Schemat 937. Ćwiczenie treningowe nr 838

### Ćwiczenia nr 839. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego napastnika (G).
2. Środkowy napastnik (G) od razu wykonuje kombinację ze środkowym obrońcą (B).
3. Środkowy obrońca (B) podaje piłkę do prawego obrońcy (C).

4. Prawy obrońca (C) wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (D), na D1, który to w tym celu wykonuje przemieszczenie w ramach zводу, wykorzystując przemieszczenie napastnika środkowego (F).



Schemat 938. Ćwiczenie treningowe nr 839

5. Pomocnik środkowy (D), na D1, oddaje strzał na bramkę.

6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

#### Ćwiczenia nr 840. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).

2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (G).

3. Środkowy napastnik (G) podaje piłkę do środkowego pomocnika (D).

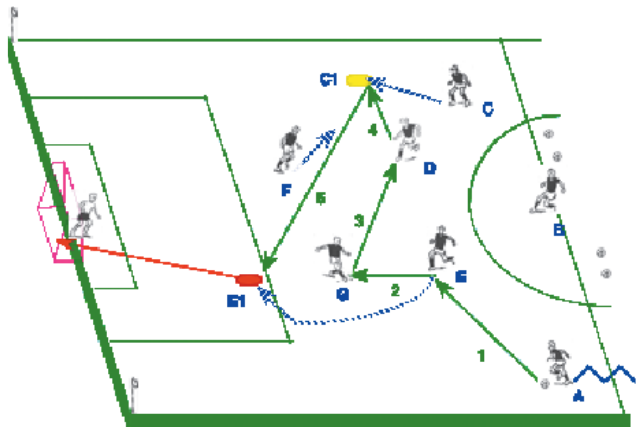
4. Środkowy pomocnik (D) podaje piłkę do prawego obrońcy (C), na C1.

5. Prawy obrońca (C), na C1, wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (E), na E1, który to w tym celu wykonuje przemieszczenie w ramach zводу, wykorzystując przemieszczenie napastnika środkowego (G).

6. Pomocnik środkowy (E), na E1 oddaje strzał na bramkę.

7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

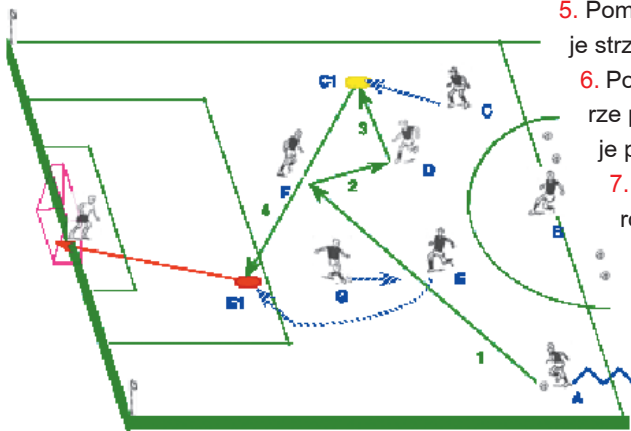
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



Schemat 939. Ćwiczenie treningowe nr 840

### Ćwiczenia nr 841. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego napastnika (F).
2. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (D).
3. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z prawym obrońcą (C).
4. Prawy obrońca (C) wykonuje kombinację pośrednią z pomocnikiem środkowym (E), na E1, który to w tym celu wykonuje przemieszczenie w ramach zwodu, wykorzystując przemieszczenie napastnika środkowego (G).



5. Pomocnik środkowy (E), na E1, oddaje strzał na bramkę.
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

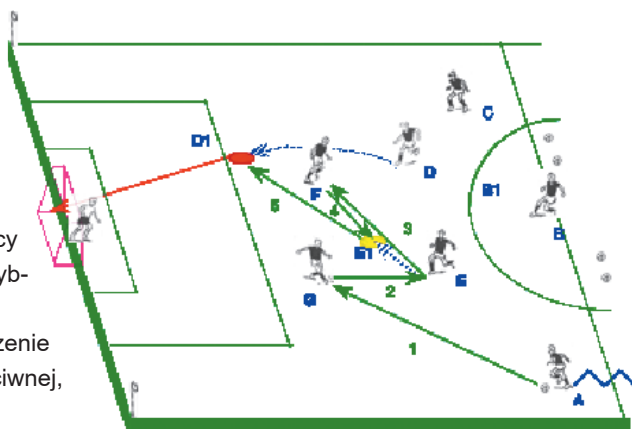
Schemat 940. Ćwiczenie treningowe nr 841

### Ćwiczenia nr 842. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego napastnika (G).
2. Środkowy napastnik (G) wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (E).
3. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację pośrednią ze środkowym napastnikiem (F).
4. Środkowy napastnik (F) oddaje piłkę środkowemu pomocnikowi (E), na E1, co wymaga jego przemieszczenia w ramach wsparcia frontowego.

5. Środkowy pomocnik (E), na E1, wykonuje podanie do pomocnika środkowego (D), na D1, który to w tym celu wykonuje przemieszczenia w ramach zwodu, wykorzystując przemieszczenie napastnika środkowego (F).

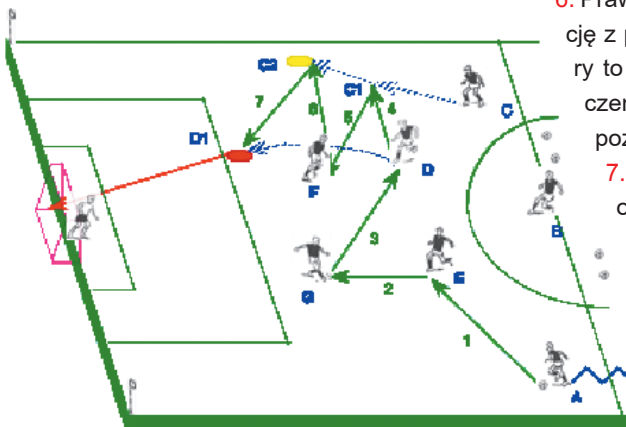
6. Pomocnik środkowy (D), na D1 oddaje strzał na bramkę.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



Schemat 941. Ćwiczenie treningowe nr 842

### Ćwiczenia nr 843. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego napastnika (G).
3. Środkowy napastnik (G) od razu wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (D).
4. Środkowy pomocnik (D) podaje piłkę prawemu obrońcy (C), na C1, co wymaga przemieszczenia się tego drugiego.
5. Prawy obrońca (C), wykonuje kombinację taktyczną bezpośrednią ze środkowym napastnikiem (F).

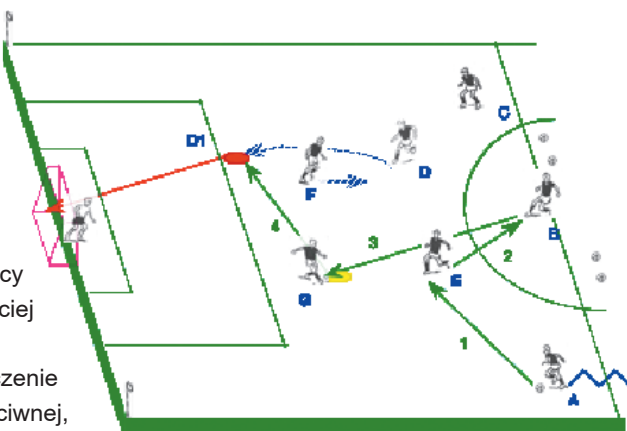


Schemat 942. Ćwiczenie treningowe nr 843

6. Prawy obrońca (C) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (E), który to w tym celu wykonuje przemieszczenia na E1, wykorzystując zmianę pozycji napastnika środkowego (G).
7. Pomocnik środkowy (E), na E1, oddaje strzał na bramkę.
8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### Ćwiczenia nr 844. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).
3. Środkowy obrońca (B) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (G).
4. Środkowy napastnik (G) wykonuje kombinację taktyczną pośrednią ze środkowym pomocnikiem (D), na D1, który to w tym celu wykonuje przemieszczenia w ramach zwodu, wykorzystując zmianę pozycji napastnika środkowego (F).
5. Pomocnik środkowy (D), na E1, oddaje strzał na bramkę.
6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

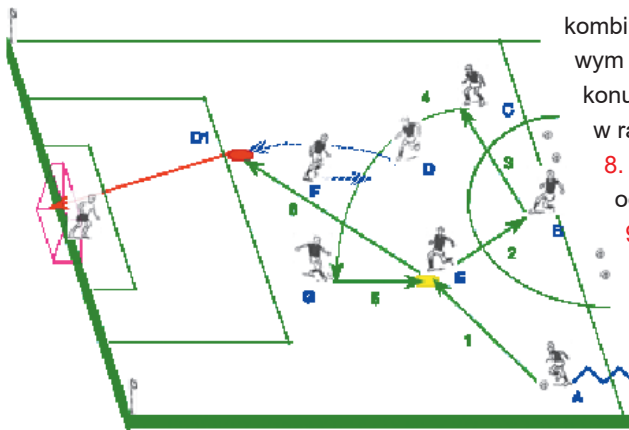


Schemat 943. Ćwiczenie treningowe nr 844



### Ćwiczenia nr 845. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).
3. Środkowy obrońca (B) od razu wykonuje kombinację z prawym obrońcą (C).
4. Prawy obrońca (C) podaje piłkę do środkowego napastnika (G).
5. Środkowy napastnik (G) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (E).
6. Środkowy pomocnik (E) od razu wykonuje kombinację z drugi napastnikiem środkowym (F).



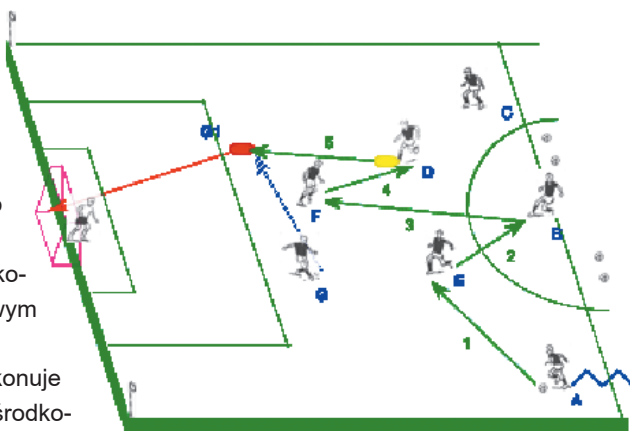
Schemat 944. Ćwiczenie treningowe nr 845

7. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację z pomocnikiem środkowym (D), na D1, który to w tym celu wykonuje przemieszczenia prostokątne w ramach zwołu.
8. Pomocnik środkowy (D), na D1, oddaje strzał na bramkę.
9. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
10. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### 3. Akcje taktyczne w których wykończenie jest wykonywane przez jednego z dwóch napastników środkowych

### Ćwiczenia nr 846. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).
3. Środkowy obrońca (B) od razu podaje do środkowego napastnika (F).
4. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (D).
5. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację z napastnikiem środkowym (G), na G1, który to w tym celu



Schemat 945. Ćwiczenie treningowe nr 846

wykonuje przemieszczenia w ramach zводу, wykorzystując przestrzeń jaka powstaje na tyłach środkowego napastnika (F).

6. Środkowy napastnik (G), na G1, oddaje strzał na bramkę.

7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### Ćwiczenia nr 847. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).

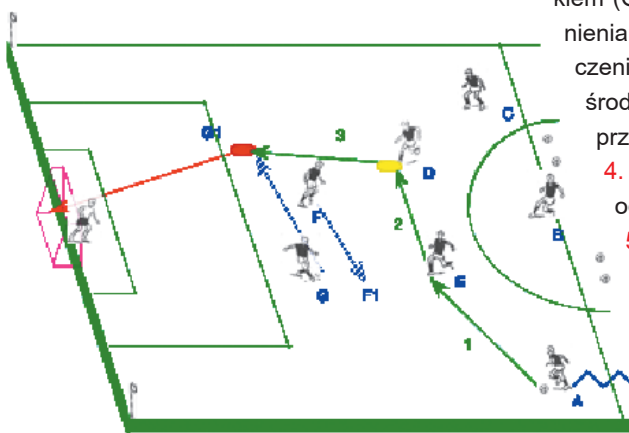
2. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (D).

3. Prawy pomocnik (D) wykonuje kombinację taktyczną pośrednią ze środkowym napastnikiem (G), na G1, co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez przemieszczenie po skosie, zaś od napastnika środkowego (F), stworzenia wolnej przestrzeni.

4. Środkowy napastnik (G), na G1, oddaje strzał na bramkę.

5. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

6. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



Schemat 946. Ćwiczenie treningowe nr 847

### Ćwiczenia nr 848. Analiza przebiegu ćwiczenia.

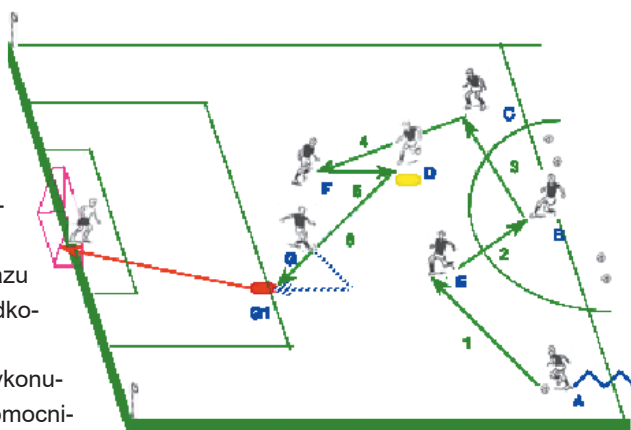
1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).

2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).

3. Środkowy obrońca (B) podaje do prawego pomocnika (C).

4. Prawy pomocnik (C) od razu wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F).

5. Środkowy napastnik (F) wykonuje podanie do środkowego pomocnika (D).

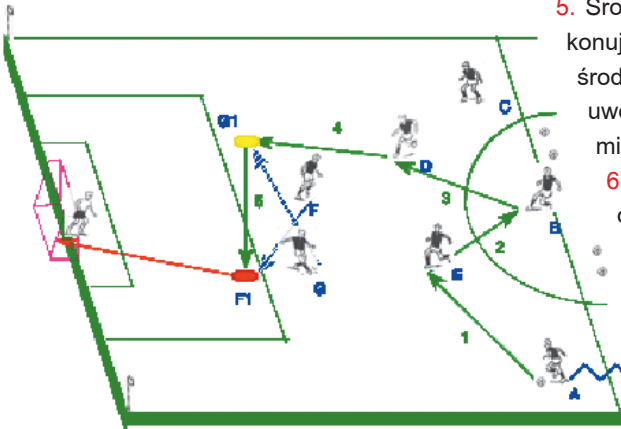


Schemat 947. Ćwiczenie treningowe nr 848

6. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z napastnikiem środkowym, co wymaga jego przemieszczenia się na G1.
7. Środkowy napastnik (G), na G1, oddaje strzał na bramkę.
8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### Ćwiczenia nr 849. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).
3. Środkowy obrońca (B) od razu wykonuje podanie do środkowego pomocnika (D).
4. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (G), na G1, co wymaga jego uwolnienia się z krycia.

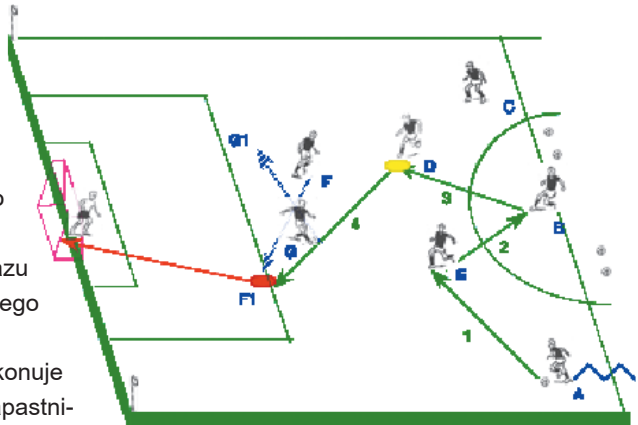


Schemat 948. Ćwiczenie treningowe nr 849

5. Środkowy napastnik (G), na G1, wykonuje podanie do drugiego napastnika środkowego (F), na F1, który to musi uwolnić się od krycia poprzez przemieszczenie po skosie.
6. Środkowy napastnik (F), na F1, oddaje strzał na bramkę.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### Ćwiczenia nr 850. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).
3. Środkowy obrońca (B) od razu wykonuje podanie do środkowego pomocnika (D).
4. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F), na F1, co wymaga jego uwol-



Schemat 949. Ćwiczenie treningowe nr 850

nienia się od krycia poprzez przemieszczenie po skosie i przy wykorzystaniu wolnej przestrzeni jaka tworzy się na tyłach napastnika środkowego (G).

5. Środkowy napastnik (F), na F1, oddaje strzał na bramkę.

6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### Ćwiczenia nr 851. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego obrońcy (B).

2. Środkowy obrońca (B) podaje piłkę do środkowego pomocnika (E).

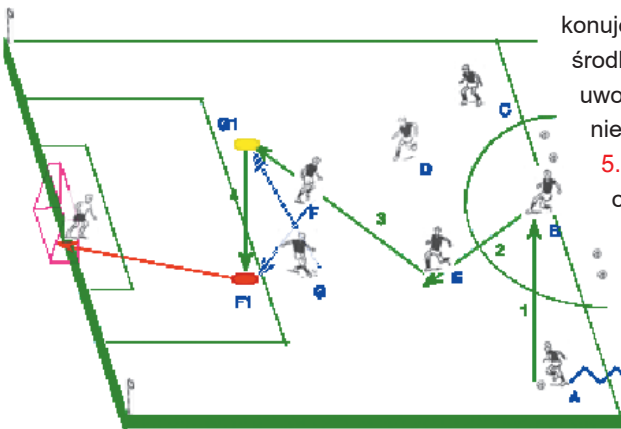
3. Środkowy pomocnik (E) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (G), na G1, co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez wykonanie przemieszczenia po skosie.

4. Środkowy napastnik (G), na G1, wykonuje podanie do drugiego napastnika środkowego (F), na F1, który to musi uwolnić się od krycia poprzez wykonanie przemieszczenia po skosie.

5. Środkowy napastnik (F), na F1, oddaje strzał na bramkę.

6. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

7. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



Schemat 950. Ćwiczenie treningowe nr 851

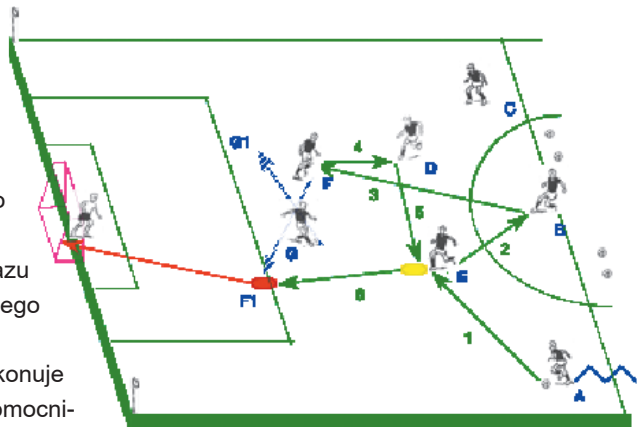
### Ćwiczenia nr 852. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).

2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).

3. Środkowy obrońca (B) od razu wykonuje podanie do środkowego napastnika (F).

4. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (D).

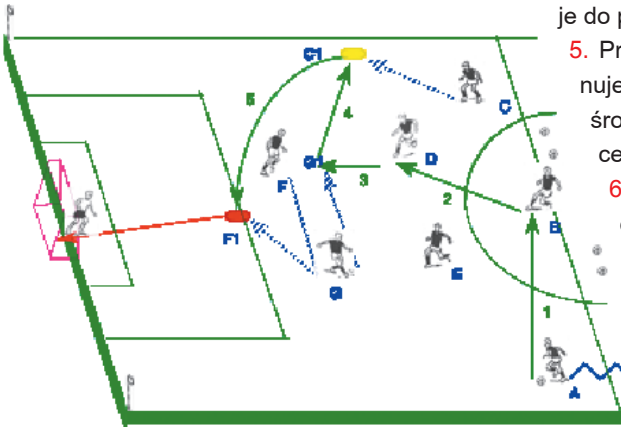


Schemat 951. Ćwiczenie treningowe nr 852

5. Środkowy pomocnik (D) wykonuje podanie do środkowego pomocnika (E).
6. Środkowy pomocnik (E), wykonuje kombinację pośrednią z napastnikiem środkowym (F), co wymaga jego przemieszczenia po skosie na F1, z wykorzystaniem przestrzeni jaka tworzy się na tyłach drugiego napastnika środkowego (G)
7. Środkowy napastnik (F), na F1, oddaje strzał na bramkę.
8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### Ćwiczenia nr 853. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego obrońcy (B).
2. Środkowy obrońca (B) podaje piłkę do środkowego pomocnika (D).
3. Środkowy pomocnik (D) od razu wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (G), na G1, co wymaga jego uwolnienia się od krycia poprzez wykonanie przemieszczenia.



Schemat 952. Ćwiczenie treningowe nr 853

4. Środkowy napastnik (G), na G1, podaje do prawego pomocnika (C), na C1.
5. Prawy pomocnik (C), na C1, wykonuje podanie do drugiego napastnika środkowego (F), na F1, który w tym celu wykonuje przemieszczenie.
6. Środkowy napastnik (F), na F1, oddaje strzał na bramkę.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).

### Ćwiczenia nr 854. Analiza przebiegu ćwiczenia.

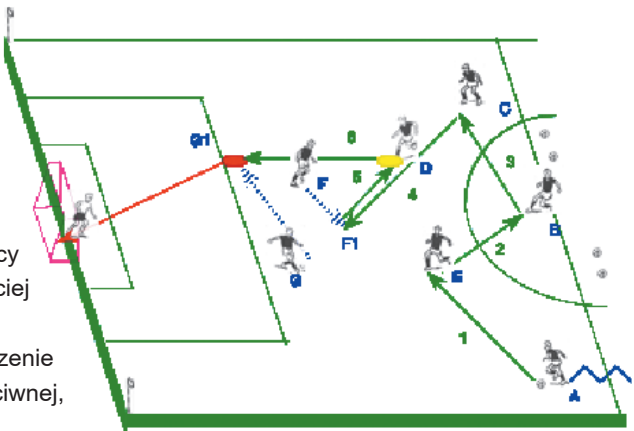
1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).
3. Środkowy obrońca (B) od razu wykonuje podanie do prawego pomocnika (C).
4. Prawy pomocnik (C) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (F), na F1, co wymaga jego przemieszczenia.
5. Środkowy napastnik (F), na F1, wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (D).
6. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z drugim napastnikiem (G),

co wymaga jego przemieszczenia na G1 i wykorzystania przestrzeni jaka tworzy się na tyłach drugiego napastnika środkowego (F).

7. Środkowy napastnik (G), na G1, oddaje strzał na bramkę.

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



Schemat 953. Ćwiczenie treningowe nr 854

### Ćwiczenia nr 855. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).

2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do środkowego obrońcy (B).

3. Środkowy obrońca (B) od razu wykonuje podanie do środkowego pomocnika (C).

4. Środkowy pomocnik (C) wykonuje kombinację ze środkowym napastnikiem (G)

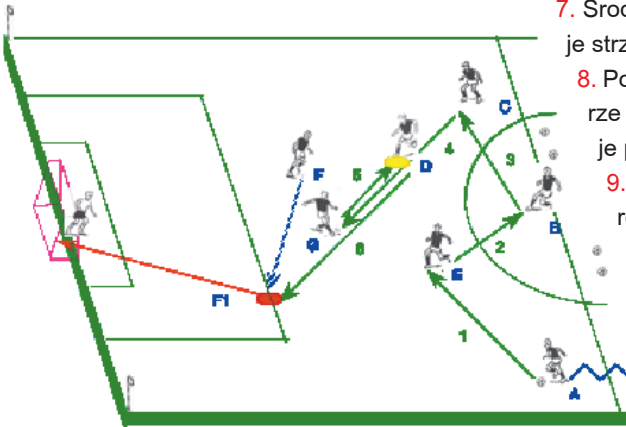
5. Środkowy napastnik (G) podaje piłkę do środkowego pomocnika (D).

6. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z drugim napastnikiem (F), co wymaga jego przemieszczenia się na F1 i wykorzystania przestrzeni jaka tworzy się na tyłach drugiego napastnika (G).

7. Środkowy napastnik (F), na F1, oddaje strzał na bramkę.

8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.

9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



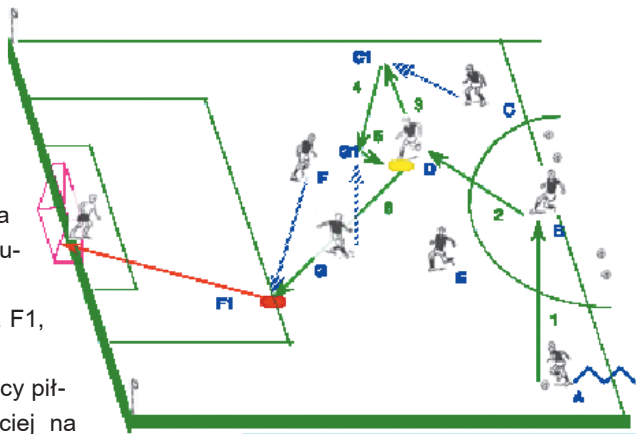
Schemat 954. Ćwiczenie treningowe nr 855

### Ćwiczenia nr 856. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego obrońcy (B).

2. Środkowy obrońca (B) podaje piłkę do środkowego pomocnika (D).

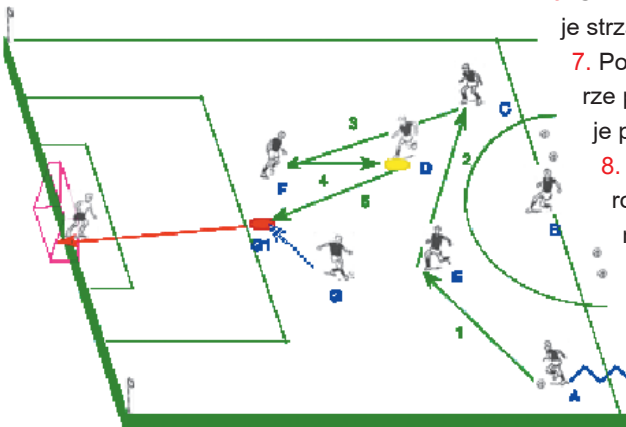
3. Środkowy pomocnik (D) od razu wykonuje kombinację z prawym pomocnikiem (C), na C1.
4. Prawy pomocnik (C), na C1, wykonuje podanie do napastnika środkowego (G), na G1, co wymaga jego przemieszczenia się.
5. Środkowy napastnik (G), na G1, podaje do pomocnika środkowego (D).
6. Środkowy pomocnik (D) wykonuje podanie w ramach zwodu do napastnika środkowego (F), na F1, co wymaga przemieszczenia się tego drugiego.
7. Środkowy napastnik (F), na F1, oddaje strzał na bramkę.
8. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
9. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



Schemat 955. Ćwiczenie treningowe nr 856

### Ćwiczenia nr 857. Analiza przebiegu ćwiczenia.

1. Lewy obrońca (A) rozpoczyna cyrkulację taktyczną wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz podanie do środkowego pomocnika (E).
2. Środkowy pomocnik (E) podaje piłkę do prawego pomocnika (C).
3. Prawy pomocnik (C) od razu wykonuje podanie do środkowego napastnika (F).
4. Środkowy napastnik (F) wykonuje kombinację ze środkowym pomocnikiem (D), co wymaga jego przemieszczenia w ramach asekuracji frontowej.
5. Środkowy pomocnik (D) wykonuje kombinację pośrednią z drugim napastnikiem środkowym (G), który to musi uwolnić się od krycia poprzez przemieszczenie po skosie na G1.
6. Środkowy napastnik (G), na G1, oddaje strzał na bramkę.
7. Po zakończonej akcji wszyscy piłkarze powracają jak najszybciej na swoje pozycje bazowe.
8. Kontynuuje się dane ćwiczenie rozpoczynając od strony przeciwnej, od prawego obrońcy (C).



Schemat 956. Ćwiczenie treningowe nr 857

# Akcje taktyczne realizowane w warunkach konkretnego oporu

Akcje taktyczne w ramach konkretnego oporu. Każdy piłkarz, w zależności od swojej misji taktycznej w ramach organizacji drużyny, w konkretnym momencie wykonuje przemieszczenie w sposób ekstensywny, nie tracąc przy tym poczucia rozwoju procesu ofensywnego. Tym samym, możemy ustanowić trzy kolejne linie w ramach tego ćwiczenia, gdzie jedna z nich stanowi część integralną kolejnej, czyli gdy pierwsza linia znajduje się w połowie realizacji zadania, zaczyna działać druga, a gdy ta jest w połowie, zaczyna trzecia.

## Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

### 1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Użycie piłkarzy, których funkcje taktyczne są następujące: pomocnik (między dziewięciu a dwunastu piłkarzy), napastnicy (trzech do czterech piłkarzy), obrońcy (dwóch do trzech piłkarzy), bramkarze (jeden lub dwóch piłkarzy).

1.2. **Czynnik przestrzeni.** Używa się przestrzeni regulaminowej gry.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczno-techniczne indywidualne, które przeważają w ramach tych ćwiczeń to: krótkie prowadzenie piłki, różne sposoby (płaskie, wysokie) oraz odległości (krótkie, średniej długości, długie) podania piłki, przyjęcie piłki oraz strzał na bramkę.

Akcje taktyczno-techniczne grupowe, które przeważają w tych ćwiczeniach to: przemieszczenia ofensywne w ramach asekuracji, przemieszczenie naprzód (w stronę bramki przeciwnika), oraz zwód, kombinacje taktyczne (proste, bezpośrednio i pośrednie).

1.4. **Czynnik czasu wykonania.** Realizacja tego rodzaju ćwiczeń powinna odbywać się przy zwiększonej prędkości, co zmusza piłkarzy do interwencji przy piłce ze zredukowaną ilością dotknięć. To ograniczenie pozwoli na podniesienie poziomu gotowości taktycznej i technicznej piłkarzy.

1.5. **Czynnik komunikacji.** Zastosowanie charakterystycznych dla gry ofensywnej działań (penetracja, wspomaganie ofensywne oraz mobilność) oraz działań typowych dla gry defensywnej (przeciwstawianie się, krycie defensywne oraz utrzymanie równowagi).



1.6. **Czynnik sprzętowy.** Materiały używane do wykonywania tego rodzaju ćwiczeń to: 10 piłek, koszulki w trzech kolorach, ruchoma bramka (preferowana), znaczniki oraz paliki.

**Uwagi:** podstawowym elementem w wykonywaniu tego typu ćwiczeń jest obowiązek aby piłkarze ćwiczenia te wykonywali w określonej prędkości, od samego rozpoczęcia ćwiczenia aż do jego zakończenia, czyli od momentu rozpoczęcia do chwili gdy piłkarze powrócą na wcześniej ustalone pozycje.

## 2. Komponenty strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Nie przekracza 12 sekund wysiłku na jedno powtórzenie.

2.2. **Całkowity czas trwania.** Pomiędzy 15 a 25 minut.

2.3. **Intensywność.** Jest zmienna, pomiędzy intensywnością na najwyższym poziomie (100%) a zbliżoną do maksymalnej (submax) (85 do 95%). System będący tu bazą energetyczną to system anaerobowy, w wypadku którego możliwe jest osiągnięcie reżimu anaerobowego w zależności od ilości powtórzeń lub redukcji czasu pauzy, czyli poprzez podniesienie natężenia wysiłku w ramach ćwiczenia.

2.4. **Natężenie.** 1:4 lub 1:5 (10 sekund maksymalnego wysiłku lub wysiłku na poziomie zbliżonym do maksymalnego (submax) przy 40 do 50 sekundach na regenerację), ten czas przeznaczony na regenerację wystarcza aby piłkarze rozpoczęli następne powtórzenie ćwiczenia przy stanie 100 do 140 uderzeń serca na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita ilość powtórzeń jednego ćwiczenia o określonych parametrach to 18 do 30 powtórzeń.

### Ćwiczenia nr 858. Analiza przebiegu ćwiczenia.

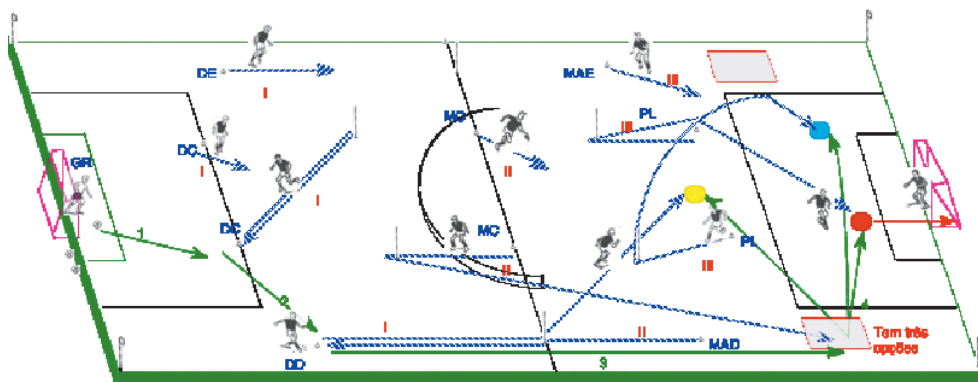
A. Pozycje na pierwszej linii zajmują środkowy obrońca (DC) oraz prawy obrońca (DD).

B. Druga linia, prawy pomocnik (MD) oraz środkowy pomocnik (MC).

C. Na trzeciej linii grają dwaj napastnicy (PL).

D. Dośrodkowanie jest wykonywane przez pomocnika środkowego (MC).

1. Bramkarz wykonuje podanie do środkowego obrońcy (DC), który zanim otrzyma piłkę musi przemieścić się w stronę palika i wrócić na swoją pozycję początkową. W tym samym czasie jak następuje przemieszczenie środkowego obrońcy (DC), prawy obrońca



Schemat 957. Ćwiczenie treningowe nr 858

(DD) przemieszcza się w kierunku palika i wraca na swoją pozycję początkową, tak aby móc odebrać piłkę.

2. Prawy obrońca (DD) w momencie gdy otrzymuje piłkę, podaje ją w stronę strefy sprzyjającej wykonaniu dośrodkowania. Zanim to podanie zostanie wykonane, środkowy pomocnik oraz prawy pomocnik przemieszczają się w stronę odpowiednich palików i zmieniają kierunek działań poprzez ukierunkowując się odpowiednio na wykonanie dośrodkowania i wkroczenia na pole karne.

3. Zanim piłka dotrze do przestrzeni gdzie ma być wykonane dośrodkowanie, napastnicy zaczynają przemieszczać się w stronę palików i zmieniają kierunek, przyjmując odpowiednio kierunki do strefy przy 1° słupku oraz strefy przy 2° słupku.

4. Pomocnik środkowy (MC) wykonuje dośrodkowanie, wybierając jedną z następujących możliwości podania: do strefy przy pierwszym lub przy drugim słupku bramki, lub też na wejście na pole karne.

5. Po wykonaniu strzału na bramkę wszyscy piłkarze powinni jak najszybciej powrócić na swoje pozycje.

6. Wykonanie tej samej cyrkulacji taktycznej po przeciwnej stronie, przy udziale środkowego obrońcy (DC), lewego obrońcy (DE), lewego pomocnika (ME) oraz dwóch napastników (PL).

### Ćwiczenia nr 859. Analiza przebiegu ćwiczenia.

A. Pozycje na pierwszej linii zajmują prawy obrońca (DD) oraz środkowy obrońca (DC).

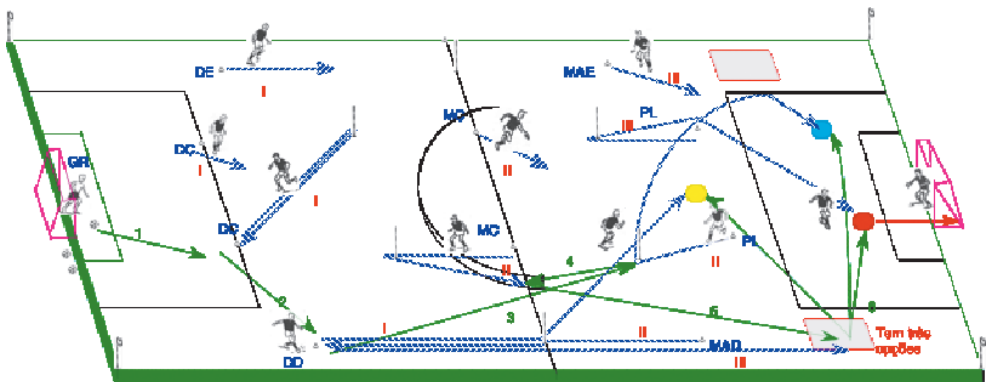
B. Druga linia, prawy pomocnik (MD) oraz środkowy pomocnik (MC) i napastnik środkowy (1°PL).

C. Na trzeciej linii grają dwaj napastnicy (PL) oraz prawy obrońca (DD).

D. Dośrodkowanie jest wykonywane przez prawego obrońcę (DD).

1. Bramkarz wykonuje podanie do środkowego obrońcy (DC), który zanim otrzyma piłkę musi przemieścić się w stronę palika i wrócić na swoją pozycję początkową. W tym samym czasie gdy następuje przemieszczenie środkowego pomocnika, prawy obrońca (DD) przemieszcza się w kierunku słupka i wraca na swoją pozycję początkową, tak aby mógł odebrać piłkę.

2. Prawy obrońca (DD) w momencie gdy otrzymuje piłkę, podaje do 1° napastnika środkowego (PL), który zanim odbierze podanie, przemieszcza się równocześnie ze środkowym



pomocnikiem (MC) oraz prawym pomocnikiem (MD) i na trasie swojego przemieszczenia podaje piłkę do pomocnika środkowego (MC).

3. Środkowy pomocnik (MC) od razu podaje piłkę w stronę strefy umożliwiającej wykonanie dośrodkowania.

4. Jednocześnie do podania do pomocnika środkowego (MC), napastnicy (PL) przemieszczają się na pozycje do wykończenia akcji. Prawy obrońca (DD) kontynuuje swoje przemieszczanie się w celu wykonania dośrodkowania, mając do wyboru: 1° napastnika środkowego w strefie przy drugim słupku, 2° napastnika środkowego przy pierwszym słupku oraz pomocnika środkowego w strefie przy wejściu na pole karne.

5. Po wykonaniu strzału na bramkę wszyscy piłkarze powinni jak najszybciej powrócić na swoje pozycje.

6. Wykonanie tej samej cyrkulacji taktycznej po przeciwnej stronie, przy udziale środkowego obrońcy (DC), lewego obrońcy (DE), lewego pomocnika (ME) oraz dwóch napastników (PL)

### Ćwiczenia nr 860. Analiza przebiegu ćwiczenia.

A. Pozycje na pierwszej linii zajmują środkowy obrońca (DC) oraz prawy obrońca (DD).

B. Druga linia, prawy pomocnik (MD) oraz środkowy pomocnik (MC) i napastnik środkowy (1°PL)

C. Na trzeciej linii gra drugi napastnik (2°PL) oraz lewy pomocnik (ME).

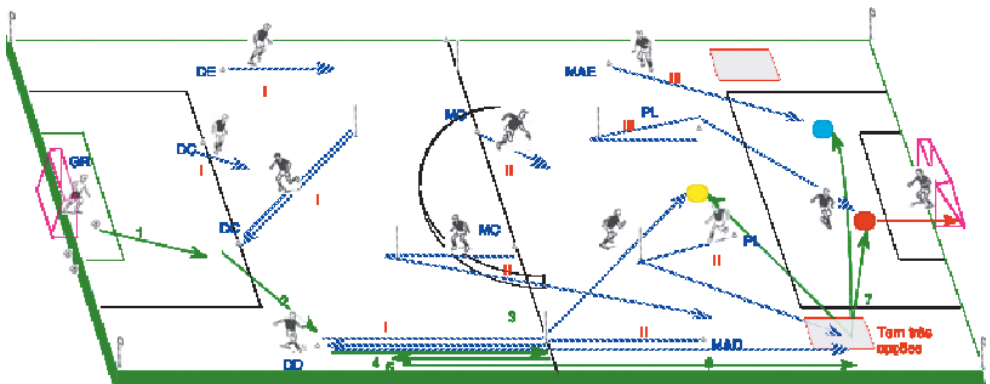
D. Dośrodkowanie jest wykonywane przez środkowego napastnika (1°PL).

1. Bramkarz wykonuje podanie do środkowego obrońcy (DC), który zanim otrzyma piłkę musi przemieścić się w stronę palika i wrócić na swoją pozycję początkową. W tym samym czasie co następuje przemieszczenie środkowego pomocnika, prawy obrońca (DD) przemieszcza się w kierunku słupka i wraca na swoją pozycję początkową, tak aby mógł odebrać piłkę.

2. Prawy obrońca (DD) w momencie gdy otrzymuje piłkę, podaje do prawego pomocnika (MD), który przemieszcza się razem ze środkowym pomocnikiem (MC).

3. Pomocnik prawy (MD) podaje piłkę do prawego obrońcy (DD) i kontynuuje swoje przemieszczanie się w kierunku wejścia na pole karne.

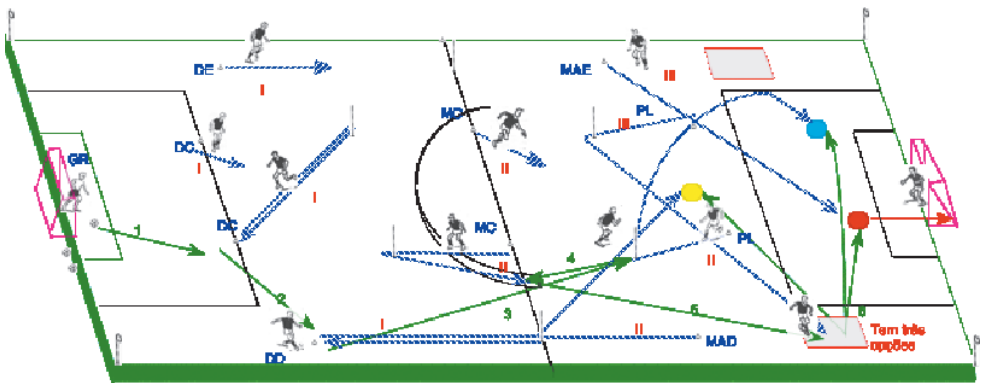
4. Prawy obrońca (DD) podaje piłkę w stronę strefy umożliwiającej wykonanie dośrodkowania, dokąd to przemieszcza się napastnik środkowy (1°PL), który wcześniej powinien okrążyć palik.



5. Napastnik środkowy, może wykonać dośrodkowanie w stronę pierwszego słupka, dokąd przemieszcza się drugi napastnik (2°PL), do strefy przy drugim słupku, dokąd przemieszcza się lewy pomocnik (ME) lub na wejście pola karnego, dokąd przemieszcza się prawy pomocnik (MD).
6. Po wykonaniu strzału na bramkę wszyscy piłkarze powinni jak najszybciej powrócić na swoje pozycje.
7. Wykonanie tej samej cyrkulacji taktycznej po przeciwnej stronie, przy udziale środkowego obrońcy (DC), lewego obrońcy (DE), środkowego pomocnika (ME) oraz dwóch napastników (PL)

### Ćwiczenia nr 861. Analiza przebiegu ćwiczenia.

- A. Pozycje na pierwszej linii zajmują środkowy obrońca (DC) oraz prawy obrońca (DD).
  - B. Druga linia, prawy pomocnik (MD) oraz środkowy pomocnik (MC) i napastnik środkowy (1° PL).
  - C. Na trzeciej linii gra drugi napastnik (2° PL) oraz lewy pomocnik (ME).
  - D. Dośrodkowanie jest wykonywane przez środkowego napastnika (2° PL).
1. Bramkarz wykonuje podanie do środkowego obrońcy (DC), który zanim otrzyma piłkę musi przemieścić się w stronę palika i wrócić na swoją pozycję początkową. W tym samym czasie gdy następuje przemieszczenie środkowego pomocnika, prawy obrońca (DD) przemieszcza się w kierunku palika i wraca na swoją pozycję początkową, tak aby mógł odebrać piłkę.
  2. Prawy obrońca (DD) w momencie gdy otrzymuje piłkę, podaje do napastnika środkowego (1° PL), który to przemieszcza się w ramach wsparcia frontowego, otrzymując wsparcie od środkowego pomocnika (MC) oraz od pomocnika prawego (MD).
  3. Środkowy pomocnik (MC) podaje piłkę do strefy sprzyjającej wykonaniu dośrodkowania, dokąd to przemieszcza się napastnik środkowy (2° PL), który ma do wyboru jedną z trzech opcji podania: do strefy przy pierwszym słupku, dokąd przemieszcza się lewy pomocnik (ME), do strefy przy drugim słupku, dokąd przemieszcza się drugi napastnik środkowy napastnik środkowy (1°PL ), do strefy przy wejściu na pole karne, dokąd przemieszcza się środkowy pomocnik (MC).
  4. Po wykonaniu strzału na bramkę wszyscy piłkarze powinni jak najszybciej powrócić na swoje pozycje.

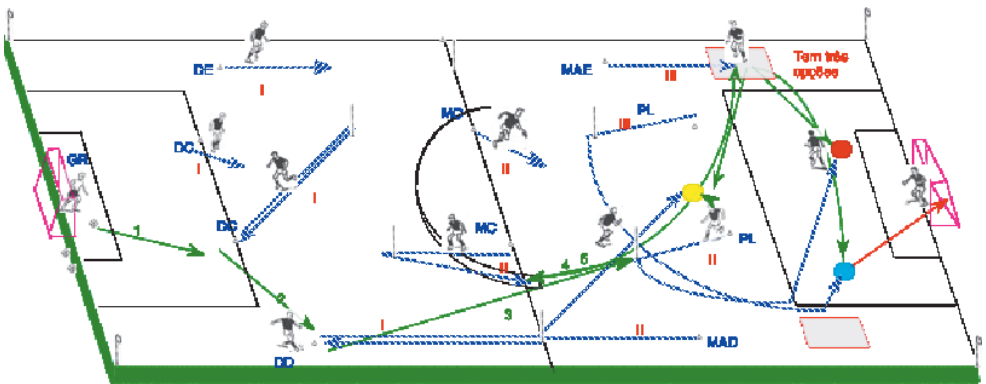


Schemat 960. Ćwiczenie treningowe nr 861

5. Wykonanie tej samej cyrkulacji taktycznej po przeciwnej stronie, przy udziale środkowego obrońcy (DC), lewego obrońcy (DE), lewego pomocnika (ME), prawego pomocnika (MD) oraz dwóch napastników (PL).

**Ćwiczenia nr 862. Analiza przebiegu ćwiczenia.**

- A. Pozycje na pierwszej linii zajmują środkowy obrońca (DC) oraz prawy obrońca (DD).
  - B. Druga linia, prawy pomocnik (MD) oraz środkowy pomocnik (MC) i napastnik środkowy (1°PL).
  - C. Na trzeciej linii gra drugi napastnik (2°PL) oraz lewy pomocnik (ME).
  - D. Dośrodkowanie jest wykonywane przez lewego pomocnika (ME).
1. Bramkarz wykonuje podanie do środkowego obrońcy (DC), który zanim otrzyma piłkę musi przemieścić się w stronę palika i wrócić na swoją pozycję początkową. W tym samym czasie co następuje przemieszczenie środkowego pomocnika, prawy obrońca (DD) przemieszcza się w kierunku palika i wraca na swoją pozycję początkową, tak aby mógł odebrać piłkę.
  2. Prawy obrońca (DD) w momencie gdy otrzymuje piłkę, podaje do 1° napastnika środkowego (PL), który to zanim otrzyma piłkę przemieszcza się równocześnie ze środkowym pomocnikiem (MC) oraz prawym pomocnikiem (MD), który to w momencie przemieszczania się podaje piłkę do prawego pomocnika (MD).
  3. Prawy pomocnik (MD) otrzymuje piłkę i zmienia kąt ataku poprzez podanie piłki na drugą stronę, w miejsce sprzyjające wykonaniu dośrodkowania, dokąd to przemieszcza się lewy pomocnik (ME), który ma do wyboru jedną z trzech opcji podania: do strefy przy pierwszym słupku, dokąd przemieszcza się napastnik środkowy (1°PL), do strefy przy drugim słupku, dokąd przemieszcza się drugi napastnik środkowy (2°PL), do strefy przy wejściu na pole karne, dokąd przemieszcza się prawy pomocnik (MD).
  4. Po wykonaniu strzału na bramkę wszyscy piłkarze powinni jak najszybciej powrócić na swoje pozycje.
  5. Wykonanie tej samej cyrkulacji taktycznej po przeciwnej stronie, przy udziale środkowego obrońcy (DC), lewego obrońcy (DE), środkowego pomocnika (ME), prawego pomocnika (MD) oraz dwóch napastników (PL).



Schemat 961. Ćwiczenie treningowe nr 862