

SASAL

Tajniki treningu
kadry U-18 i U-19

►► 18-21

KUCHARCZYK

Szkolenie piłkarskie
dzieci i młodzieży
w Holandii

►► 21-27

WKŁADKA

metodyczno
-szkoleniowa nr 48

►► I-XII



FILOZOFIA

ZWYCIĘŻANIA



HYPERVERNOM

NOWY GATUNEK NAPASTNIKA 

UWOLNIJ MOŻLIWOŚCI - ZABÓJCZĄ SPRAWNOŚĆ
I UDERZENIE BUDZĄCE LĘK W SERCACH PRZECIWNIKÓW,
DZIĘKI REWOLUCYJNYM NIKE HYPERVERNOM WYPOSAŻONYM
W TECHNOLOGIĘ NIKESKIN I WYJĄTKOWĄ,
PRZEDZIELONĄ PŁYTKĘ NA POZIOMIE PALCÓW.

NIKEFOOTBALL.COM



UNIFIKACJI CZAS

Ostatnie kompleksowe materiały szkoleniowe unifikujące zagadnienia szkoleniowe w piłce nożnej, a sygnowane przez Polski Związek Piłki Nożnej, ukazały się w 1997 roku, czyli ponad 15 lat temu. Był to podręcznik Rudolfa Kapery i Dariusza Śledziewskiego „Piłka nożna. Unifikacja procesu szkolenia dzieci i młodzieży”. Nadszedł zatem czas na ich uzupełnienie, unowocześnienie, a przede wszystkim na inne, bardziej systemowe podejście do złożonej problematyki selekcjonowania i sportowego rozwoju utalentowanych piłkarso młodych ludzi.

Ważnym elementem takiego systemowego podejścia jest jasna, i realizowana przez wszystkie podmioty w całej Polsce, koncepcja rywalizacji sportowej we wszystkich grupach wiekowych. Nie może być tak, by małe – 7-10 letnie dzieci – grały w piłkę na dużych boiskach, a kontakt z piłką miały sporadycznie. W Europie, od wielu już lat, tak nie rywalizuje się, a przede wszystkim nie szkoli. W Polsce także jest mnóstwo ośrodków, akademii piłkarskich i drużyn klubowych, które robią to nowocześnie, z duchem czasu, wg najlepszych wzorców, często w bezpośrednim kontakcie z najlepszymi w tym względzie w Europie ośrodkami. Ale chodzi o to, by tak szkolili wszyscy i wszędzie w Polsce!

I taka jest wiodąca intencja dokumentu, który wspólnym wysiłkiem wielu osób (głównie przedstawicieli Komisji Technicznej i Komisji Piłkarstwa Amatorskiego i Młodzieżowego, ale także i wcześniej działających z PZPN Kolegów) został w lipcu 2013 roku przyjęty przez Zarząd PZPN i zamieszczony na stronie internetowej naszej federacji. Tytuł dokumentu:

„Unifikacja systemu współzawodnictwa i organizacji szkolenia dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce”. Zapraszamy do lektury, składając równocześnie serdeczne podziękowania Panom Wiceprezesom PZPN: Romanowi Koseckiemu i Janowi Bednarkowi za konsekwentne wspieranie tego projektu.

Szczególne role przypadnie teraz Wojewódzkim ZPN, bo to one na swoich obszarach działania powinny nadzorować, ale także i organizować przyjęte ustalenia. Dla dobra polskiej piłki nożnej. Wiadomo, że każda reorganizacja systemu współzawodnictwa, to sporo trudnych do przewidzenia kłopotów i nowych wyzwań logistycznych i organizacyjnych. Życzymy powodzenia w ich sprawnym realizowaniu, tak by Centralna Liga Juniorów, makroregionalne ligi juniorów młodszych, zreformowane rozgrywki reprezentacji wojewódzkich, rozgrywki młodzików wg zasady 9x9, rozgrywki i turnieje orlików i żaków wg zasady 7x7 i w końcu zabawa skrzatów w meczach 4x4, dały jak najlepsze rezultaty.

Mamy także nadzieję, że wymieniony dokument to dopiero początek całej serii opracowań, które dostarczą naszym trenerom i instruktorom nowoczesnej wiedzy z zakresu różnych zagadnień szkoleniowych, ale przede wszystkim metodyki nauczania i doskonalenia techniki gry w piłkę nożną, bo bez umiejętności z tego zakresu, trudno jest dzisiaj rywalizować z najlepszymi w Europie czy na świecie. I to w każdej kategorii wieku.

A że można także w Polsce fajnie i skutecznie pracować z najmłodszymi, pokazały nam ostatnio nasze 17-letnie dziewczyny, zdobywając na turnieju finałowym Euro U-17 złoty medal (na okładce dumnie prezentują go oraz puchar kapitan Katarzyna Gozdek i trener Zbigniew Witkowski). Serdeczne gratulacje dla Was, drogie Zawodniczki i słowa uznania dla pana trenera Witkowskiego i jego kolegów ze sztabu szkoleniowego.

Redaktor naczelny „Trenera”
Dariusz Śledziwski



12-15 ANALIZA

Jakub Myszkowski

Wychodzenie spod prób wysokiego pressingu na przykładzie reprezentacji Danii

18-21 NAUCZANIE-TRENOWANIE

Marcin Sasal

Środki treningowe stosowane w reprezentacji Polski U-19 i U-18

22-27 SPRAWOZDANIE

Adam Kucharczyk

Szkolenie piłkarskie dzieci i młodzieży w Holandii



I-XII WKŁADKA METODYCZNO -SZKOLENIOWA NR 48

Grzegorz Faberski

Kształtowanie umiejętności gry 1x1 w piłce nożnej

28-35 NAUCZANIE-TRENOWANIE

**Henryk Duda,
Rafał Wiślicki**

Wartość gry sportowej jako ważny czynnik szkolenia młodych piłkarzy nożnych



Trener

Wydawca:
POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
02-366 Warszawa
tel. +48 (22) 55 12 300
fax +48 (22) 55 12 240
e-mail: pzpnp@pzpn.pl

Zespół wydawniczy
Dariusz Śledziwski
(redaktor naczelny)
Adam Sławczyk
(sekretarz redakcji)

Kazimierz Doktor
Jerzy Engel
Adam Kucharczyk
Piotr Maranda

Skład graficzny
Piotr Przychodzeń
Foto
Archiwum, Cyfrasport
W.Sierakowski@net

Filozofia zwy

Najistotniejszym elementem gry w piłkę nożną jest umiejętność zwyciężania. Często podczas konferencji pomeczowych słyszymy trenerów akcentujących, że ich zespoły grają ładnie, wiele potrafią, a jednak zdobyczy punktowych nie widać.

Jerzy Engel

Trenerzy są rozliczani przede wszystkim z wyników drużyny. Gdybyśmy mieli wybrać pomiędzy pięknem gry a wynikiem, to każdy z nas wybrałby wynik.

A skoro takie są realia, to czy każdy z nas ma swój sposób na zwyciężanie? Musimy zadać sobie lustrzane pytanie: Czy mamy swoją filozofię piłki nożnej, która doprowadzi mnie i mój zespół do sukcesu?

Z pewnością każdy trener potrafi dobrać sposób pracy do umiejętności i możliwości zawodników, którymi dysponuje. Rozpoznanie atutów i słabych punktów własnej drużyny i podobna ocena przeciwników, to ważna część pracy trenera. Pozwala ona na przygotowanie różnych wariantów gry, które będą najskuteczniejsze w rywalizacji z konkretnym rywalem. W naszym zawodzie często jednak tak się zdarza, że kiedy wyuczymy już drużynę przynajmniej części elementów taktycznych, które obrazują naszą filozofię zwyciężania, to niestety niecierpliwi właściciele klubów, decydują się na zmianę szkoleniowca i oddają zespół w ręce nowego trenera. Natomiast my musimy rozpocząć wszystko od początku z kolejną drużyną.

Ucząc drużynę własnej filozofii zwyciężania, przygotowujemy swój „kluczowy pakiet informacji”, jaki w naszej ocenie jest niezbędny zawodnikom dla zrozumienia wizji futbolu prezentowanej przez szkoleniowca.

Liczba informacji przekazywanych drużynie nie jest stała. Są zespoły, dla których pakiet informacyjny będzie większy i są takie, dla których wystarczy kilka najważniejszych wskazówek, aby wszystko zaczęło działać zgodnie z naszą wizją.

Odpowiedz sobie sam, czy masz taki pakiet informacji, które są charakterystyczne dla ciebie i twojej filozofii futbolu. Nie ma informacji uniwersalnych tak, jak w medycynie, nie ma leku uniwersalnego na każdą chorobę. Dlatego po ocenie umiejętności i wiedzy zawodników, których mamy pod swoją opieką, układamy dla nich pakiet informacji, który musi być dopasowany do ich poziomu.

Czy potrafisz wymienić choćby pięć takich informacji, które przekazujesz piłkarzom najczęściej? Czy na pewno charakteryzują one dokładnie twoją filozofię

futbolu i filozofię zwyciężania? Czy po takim przekazie zespół rozumie dokładnie, czego od zawodników będziesz wymagał i jak mają te założenie być realizowane?

Należy przy tym pamiętać, że kluczowy pakiet informacji opracowujemy dla każdego, kto jest w zespole i ma najmniejszy choćby wpływ na wyniki, jakość i kulturę pracy zespołu.

Dzisiejszy szkoleniowiec to osoba dynamicznie się rozwijająca i doszkaląca-

ca. Tak jak ewoluuje trener, tak zmienia się zespół, który prowadzi. Jeśli na chwilę się zatrzymasz w samoedukacji, to możesz nie nadążyć za zmianami, jakie codziennie dzieją się w futbolu. Nowe technologie, zmieniające się rodzaje piłek, coraz lepsze obuwie, koszulki, które nie zatrzymują potu, tylko pozwalają oddychać całemu ciału.

Można dalej wymieniać zmiany, które sprawiają, że futbol jest coraz ciekawszy, inne kluczowe. Ale kiedy się je zsumuje, dają duży pakiet wsparcia dla pracy szkoleniowca.

Wystarczy przypomnieć, jak wyglądały odprawy przedmeczowe jeszcze kilka lat temu. Czarne tablice, biała kreda i wilgotna gąbka, zamienione zostały przez papierowe plansze i kolorowe mazaki, a te z kolei wyparte przez białe, metalowe plansze i zmywalne markery. Natępnie rozwieszaliśmy na ścianach metalowe boiska z kolorowymi piłkarzykami na podstawie z magnesu i przesuując je, tłumaczyliśmy piłkarzom zadania taktyczne. Dzisiaj, na rozwieszonych w szatni ekranach, robione są komputerowe pre-

Czarne tablice, biała kreda i wilgotna gąbka, zamienione zostały przez papierowe plansze i kolorowe mazaki, a te z kolei wyparte przez białe, metalowe plansze i zmywalne markery



Robert Lewandowski przeszedł wszystkie etapy nauczania futbolu w polskich klubach różnych klas rozgrywkowych

ciężania

zentacje, dające zawodnikowi jasny przekaz szkoleniowej wizji zwycięstwa.

Polscy szkoleniowcy są coraz lepsi, prezentują europejski poziom, bo otrzymują ogólnoeuropejskie wyszkolenie zgodnie z UEFA Coaching Convention, którą podpisaliśmy w 2002 roku. W początkach tego szkolenia nie bardzo wiedzieliśmy, jak się w tym wszystkim odnaleźć, aby mówić takim samym piłkarskim językiem, jak najlepsi trenerzy w Europie. Łatwy dostęp do ogólnosiwiatowej wiedzy dzięki internetowi, łatwość odbycia stażu w najlepszych klubach europejskich – to dzisiaj ułatwienia pozwalające każdemu trenerowi wzbogacać własny „playbook” szkoleniowy.

W polskich klubach grają dzisiaj piłkarze z Hiszpanii, Holandii, Francji, Japonii i wielu innych krajów. Dostają taki sam serwis szkoleniowy, jaki mieli u siebie, a ponieważ i organizacyjnie jesteśmy coraz lepsi, to i pod tym względem zaczynamy doganiać piłkarską Europę.

Nasi zawodnicy dla odmiany są „porywani za młodu”, posługując się tytułem popularnej książki dla młodzieży, i mimo młodego wieku doskonale wiedzą, jak korzystać ze wszelkich najnowocześniejszych trenażerów w dobrych europejskich klubach. To też jest obraz pracy polskich szkoleniowców, którzy umieją wyselekcjonować utalentowanych piłkarzy i poprowadzić ich do międzynarodowej kariery. Robert Lewandowski przeszedł wszystkie etapy nauczania futbolu w polskich klubach różnych klas rozgrywkowych. Prowadzony był przez różnych szkoleniowców, którzy szlifowali jego talent, a kiedy błyszczał już na polskich boiskach, został dostrzeżony i wytransferowany do Dortmundu. Podobnie Kuba Błaszczykowski czy Łukasz Piszczek, i wielu innych piłkarzy rozwijających swoją karierę w wielu europejskich klubach.

Każdy piłkarz wyjeżdżający z Polski i wszyscy występujący na polskich boiskach, są szkoleni przez naszych trenerów, a ponieważ są to coraz lepsi piłkarze, to wniosek nasuwa się sam: nasi szkoleniowcy prezentują coraz wyższy poziom. Top piłkarze są kształtowani przez topowej klasy trenerów mimo że nazwiska wielu trenerów, którzy układali sportową karierę zawodników, pozostają później w cieniu lub stają się zupełnie zapomniane.

Tak więc bez fałszywej skromności, weź do ręki ołówek i kartkę, i napisz pięć najważniejszych informacji, które przekazując zawodnikom, doprowadzą twój zespół i ciebie do zwycięstwa.

Omówiłem problematykę pracy trenera przygotowującego piłkarzy pod względem teoretycznym, co jednocześnie ma duży wpływ na przygotowanie mentalne piłkarzy. Ale jest to tylko jed-

na część naszej pracy. Jest jeszcze strona praktyczna przygotowania drużyny. I tutaj również, mając do wyboru niezliczoną liczbę ćwiczeń i działań w pracy z drużyną, wyselekcjonuj pięć takich działań, które są najbardziej charakterystyczne dla twojej filozofii piłki nożnej i doprowadzą drużynę do zwycięstwa.

Trening jest jak lekcja w szkole, która ma posunąć do przodu wiedzę, umiejętności i klasę piłkarzy, a przede wszystkim przygotować zespół do kolejnego zwycięstwa. „Kluczowy Pakiet Działań” to zbiór ćwiczeń zgodny z naszą filozofią futbolu, odróżniających nas szkoleniowców od siebie i różnicujący sposób gry prowadzonych przez nas drużyn. Czy masz swój pakiet działań, w który wierzysz, i który jest wizytówką twojej pracy z zespołem?

KPI (Kluczowy Pakiet Informacji), jak również LPD (Lista Priorytetowych Działań) – to dwie składowe naszej pracy szkoleniowej, które muszą ze sobą współdziałać i zająć się. Pakiety działań, dzielone na pracę w obronie i ataku, są codziennymi elementami naszego szkolenia.

Prócz KPI oraz LPD, jakie mają szkoleniowcy dla piłkarzy, mamy też listę informacji i działań, które charakteryzują naszą pracę szkoleniową. Przykładowo:

Permanenta selekcja – bez względu na to, czy zespół zwycięża, czy nie, każdego dnia trwa selekcja zawodników, aby w momencie walki o zwycięstwo oprzeć się na aktualnie najlepszych. Tylko trenerzy z talentem do wychwytywania najlepszych graczy potrafią odkryć w zawodniku wielki potencjał i pomóc mu, aby z gracza utalentowanego zmienił się w mistrza. Jednak zawsze musimy pamiętać, że jeśli źle wyselekcjonujemy, to sami sobie przygotowujemy porażkę.

Tworzenie wspólnoty w zespole – która wytworzy zupełnie nową jakość na mentalnej podbudowie tworzenia więzi interpersonalnych w zespole. Zespół dobrze sformowany interpersonalnie jest już dużą wartością samą w sobie i potrafi nadrobić wiele braków wielkim zaangażowaniem i wzajemną współpracą. Jak podkreśla Jose Mourinho, wszystko u zawodnika rozgrywa się w mózgu, ciało tylko próbuje nadążyć. Dlatego trzeba umieć odkryć te wielkie pokłady

Ponieważ polscy piłkarze, zarówno z krajowych boisk, jak i zza granicy, są coraz lepsi, to wniosek nasuwa się sam: nasi szkoleniowcy prezentują

coraz wyższy poziom



Jerzy Engel z Pucharem Cypru, który zdobył w sezonie 2005/2006 z Apoel Nicosia

rezerw uśpionych w piłkarskich głowach, uwolnić je i zamienić na energię, która da zawodnikowi zupełnie nową jakość.

Stała nauka elementów gry w obronie i ataku – pokazująca moją filozofię sukcesu, aby drużyna doskonale wiedziała, czego dokładnie szkoleniowiec od niej oczekuje. Każdy, kto ma jasno sformułowane cele i codziennie pracuje nad ich realizacją, będzie zawsze o wiele skuteczniejszy od geniusza, który wie czego chce, ale mknie do celu improwizując.

Kreowanie gwiazd – poprzez rozpoznawanie walorów każdego zawodnika, umacnianie go w wierze, że ma potencjał, którego rozwinięcie spowoduje wielkie podniesienie poziomu piłkarza oraz traktowanie każdego zawodnika jako podmiot naszej pracy, zgodnie z powiedzeniem, że każdy w zespole jest najważniejszy. Zespół bez gwiazd nie zmieni się z rycerza w króla – twierdzi Steward Pearce, trener zespołu U-21 reprezentacji Anglii, i stara się odkrywać w młodych Anglikach ich najcenniejsze walory, aby poprzez ich ekspozycję kreować gwiazdy. Inaczej będzie grywał ze swoim zespołem w miarę regularnie w finałach ME U-21, ale trudno będzie mu je wygrać.

Trening – zawsze dokładnie przygotowany z dbałością o każdy detal, bo tylko dopracowywanie najmniejszych, pozornie mało ważnych detali, prowadzi do podniesienia klasy zawodników, jakości gry zespołu i dbałości o budowę kultury sukcesu w zespole.

Pięć wyżej wymienionych filarów pracy trenera to tylko przykład, w jaki sposób budujemy swoją filozofię pracy szkoleniowej. Oczywiście tych filarów jest znacznie więcej, a już wypełnione treścią szkoleniową i kulturą codziennej pracy obrazują dokładnie, w jaki sposób tworzymy naszą własną drogę do zwycięstwa.

Turniej UEFA De

W dniach 11-15 kwietnia 2013 roku odbył się interesujący turniej piłkarski dla reprezentacji chłopców do 16 lat pod nazwą UEFA Development U-16.

UEFA postanowiła wprowadzić do swoich programów promujących rozwój piłki nożnej, turnieje wspierające rozwój młodych piłkarzy i piłkarek, przygotowujących się do udziału w eliminacjach ME U-17.



Trener Robert Wójcik prowadzi reprezentację U-16 oraz U-17

Turnieje UEFA Development mają charakter rozgrywek towarzyskich, nie toczą się o żadne awanse, tytuły i puchary. Najważniejszy jest udział i zbieranie doświadczeń przez młodych piłkarzy w międzynarodowym turnieju rangi UEFA.

W każdym turnieju uczestniczą cztery reprezentacje: gospodarz turnieju i trzy zaproszone przez UEFA. Turniej trwa sześć dni i jest rozgrywany systemem „każdy z każdym”. UEFA powierzając organizację turnieju wybranej przez siebie federacji, przekazuje jej także określone środki finansowe na organizację turnieju.

Polski Związek Piłki Nożnej przyjął z ogromnym zadowoleniem decyzję o organizacji dwóch turniejów UEFA Development w Polsce, jednego dla chłopców, jednego dla dziewcząt. Do udziału w turnieju dla chłopców, oprócz reprezentacji Polski, UEFA zaprosiła trzy kraje: Danię, Norwegię i Litwę.

ORGANIZACJA TURNIEJU

Organizację turnieju dla chłopców Zarząd PZPN powierzył Zachodniopomorskiemu Związkowi Piłki Nożnej. Na rozegranie meczów turniejowych wybrano stadiony w: Kołobrzegu, Koszalinie, Trzebiatowie i Szczecinku.

ZAKWATEROWANIE UCZESTNIKÓW

Wszystkie cztery reprezentacje zamieszkały w Kołobrzegu, w nowo oddanym pawilonie hotelowym o wysokim standardzie, należącym do centrum sanatoryjno-rekreacyjnego Verano. Hotel położony jest przy pięknym parku w odległości 100 metrów od plaży.

STADIONY, NA KTÓRYCH ROZEGRANO MECZE TURNIEJOWE

Mimo długiej i śnieżnej zimy gospodarze stadionów zrobili wszystko, aby turniej odbył się na dobrze przygotowanych boiskach. Należy przyznać, że z tego zadania kluby goszczące uczestników turnieju wywiązały się bardzo dobrze.

Dwa mecze rozegrano na stadionie KS Bałtyk Koszalin (Polska – Norwegia i Norwegia – Litwa). Z powodu namokłej i miękkiej nawierzchni boiska naturalnego oraz padającego deszczu, mecze zostały rozegrane na boisku ze sztuczną trawą. Decyzja podjęta wspólnie przez delegata UEFA i sędziów została przyjęta z zadowoleniem przez trenerów, a także gospodarzy stadionu. Chłopcy rozegrali mecze na bardzo dobrym boisku nie narażając się na kontuzje. Gospodarze uniknęli zdewastowania głównego boiska naturalnego. Mecze, mimo złej pogody, cieszyły się sporym zainteresowaniem.

Stadion Miejski w Trzebiatowie był miejscem meczu między Litwą i Danią. Obejrzało go około 2000 kibiców.

Rekordowa liczba widzów przyszła na meczu Polska – Dania (około 3000), który rozegrano na nowym Stadionie Miejskim w Kołobrzegu. Również na tym stadionie odbył się mecz między Danią i Norwegią.

Na stadionie OSiR w Szczecinku został rozegrany mecz Polska – Litwa. Przy pięknej słonecznej pogodzie spotkanie oglądało 2500 kibiców.

ANALIZA GRY

Systemy gry

Dwa zespoły Norwegia i Polska grały w klasycznym ustawieniu 1-4-4-2, Dania w ustawieniu 1-4-2-3-1, Litwa 1-4-1-4-1.

Gra w defensywie

Zespoły Danii, Polski i Norwegii budowały defensywę w oparciu o linię czwórek obrońców, grających obroną strefową oraz o dwóch defensywnych pomocników, operujących przed linią obrony. Litwini ustawiali jednego defensywnego pomocnika, który operował za czwórkę defensywnych pomocników, w bloku defensywnym Litwini mieli zawsze dziewięciu graczy.

Gra w ataku

Zespoły Danii, Polski i Norwegii były taktycznie nastawione na ofensywę. W ataku uczestniczyło 7-8 graczy, Litwa była zorientowana na budowanie zwartej linii defensywnego i na grę z kontrataku z udziałem 4-5 graczy.

W turnieju zdobytych zostało 19 bramek (średnia 3,16 na mecz).

Przygotowanie techniczne, taktyczne, fizyczne

W każdym poziomie posiadanych umiejętności wyróżniali się piłkarze, którzy najczęściej takich graczy było w zespole Danii. Także działania taktyczne były na dobrym poziomie. Zespoły realizowały powierzone im przez trenerów zadania. Najgorzej pod tym względem zaprezentowali się chłopcy z Norwegii, którzy – dysponując bardzo dobrym przygotowaniem fizycznym oraz dobrą techniką – popełniali wiele błędów taktycznych.

Zespoły Danii, Polski i Norwegii, gdy dochodziła potrzeba prowadzenia ataku pozycyjnego, potrafiły utrzymać się dłużej przy piłce. Litwini szukali swojej szansy na zdobycie bramki w ataku szybkim, wyprzedzającym z własnej połowy natychmiast po odbiorze piłki.

Młodzi piłkarze występujący w turnieju pokazali, że chcą i potrafią grać odważnie i kreatywnie. Było wiele indywidualnych udanych dryblingów, ciekawych akcji ofensywnych. Takim piłkarzom jak: Corlu (4), Nissen (14), Weber (19) z reprezentacji Danii trudno było odebrać piłkę. W konsekwencji to oni oraz najlepszy strzelec Daniel Stueler (3 bramki) byli najgroźniejszymi napastnikami turnieju.

Wszystkie zespoły prezentowały dobre przygotowanie fizyczne oraz ogromne zaangażowanie.

Rezerwowi

Regulamin turniejów UEFA Development celowo dopuszcza zmianę w ciągu meczu aż dziewięciu graczy. W drugiej połowie zmiany można dokonać w trzech przerwach na zmiany. Trenerzy właściwie realizowali ideę tego turnieju i wprowadzali w każdym meczu kilku graczy rezerwowych. Trener Litwy dokonał 17 zmian podczas całego turnieju, trener Danii – 16 zmian, trener Polski – 15, Norwegii – 11. W rezultacie wszyscy chłopcy, którzy przyjechali na turniej, mieli szansę gry w meczu międzypaństwowym.

velopment U-16

Analiza drużyn

DANIA

- Ustawienie zespołu 1-4-2-3-1.
- Dwóch defensywnych pomocników przed linią obrony.
- Dobrze zorganizowany zespół z nastawieniem na grę ofensywną.
- Boczni obrońcy włączający się do ataku.
- Kombinacyjna, szybka gra dokładnymi podaniami oparta na bardzo dobrym wyszkoleniu technicznym.
- Wykorzystanie bardzo skutecznych i groźnych skrzydłowych Corlu (4) i Webera (19).
- Kreatywna gra Corlu (4) i Nissena (14) oparta na skutecznych indywidualnych dryblingach.



LITWA

- Ustawienie zespołu 1-4-1-4-1.
- Zespół mentalnie nastawiony na grę w defensywie, szukający szansy na zdobycie bramki w grze z kontrataku.
- Przed linią obrony jeden defensywny pomocnik operujący za czterema pomocnikami ustawionymi do zadań defensywnych na własnej połowie.
- Bardzo dobre przygotowanie kondycyjne i gra z ogromnym zaangażowaniem.
- Bramkę turnieju zdobył Kardokas (9) z rzutu wolnego z odległości 25 m w meczu z Polską.



NORWEGIA

- Ustawienie zespołu 1-4-4-2.
- Dwójka defensywnych pomocników przed linią obrony.
- W ataku zespół grający głównie długimi górnymi diagonalnymi podaniami w wolne pola.
- Brak koncentracji i konsekwencji w poczynaniach piłkarzy, stąd wiele łatwych strat w akcjach ofensywnych i straconych bramek.
- Brak zrównoważenia zespołu w akcjach ataku i obrony.



POLSKA

- Ustawienie 1-4-4-2 w defensywie, 1-4-2-3-1 w ataku.
- Dobrze zorganizowana gra w defensywie z dwójką defensywnych pomocników przed linią obrony.
- Zespół taktycznie nastawiony na grę ofensywną z włączającymi się do ataku bocznymi obrońcami.
- Dużo gry kombinacyjnej opartej na dobrym wyszkoleniu technicznym.
- Odważna, kreatywna gra: Jagiełło (10), Kozak (7).
- Zbyt wiele indywidualnych strat w ataku.



WYNIKI TURNIEJU

Polska – Norwegia	3:0 (2:0)
Litwa – Dania	0:4 (0:1)
Norwegia – Litwa	0:2 (0:0)
Polska – Dania	1:2 (0:0)
Litwa – Polska	1:3 (0:2)
Dania – Norwegia	3:0 (2:0)

TABELA KOŃCOWA

1. Dania	9	3-0-0	9:1
2. Polska	6	2-0-1	7:3
3. Litwa	3	1-0-2	3:7
4. Norwegia	0	0-0-3	0:8

WNIOSKI ZE SPOTKANIA Z TRENERAMI

Regulamin turnieju UEFA Development przewiduje spotkanie delegata UEFA z trenerami reprezentacji w sprawach szkoleniowych.

Trenerzy reprezentacji uczestniczących w turnieju wyrazili zadowolenie wobec nowej inicjatywy UEFA, stwarzającej młodym reprezentantom możliwość udziału i zdobycia cennych doświadczeń w towarzyskim turnieju międzynarodowym, nie obarczonym tak wielkim stresem, jak turnieje mistrzowskie. Na sondaż UEFA dotyczący opinii, co do ewentualnej organizacji przez UEFA takich turniejów dla chłopców jeszcze młodszych (do 15 lat), opinia trenerów była pozytywna.

Bardzo interesującą propozycję zgłosił trenerzy Danii, którzy zaproponowali, aby UEFA rozważyła możliwość zorganizowania takiego turnieju dla chłopców do 16 lat, ale tzw. „później dojrzewających fizycznie”. Dania ma pod tym względem pozytywne doświadczenia, posiada tak wyselekcjonowaną reprezentację, która rozgrywa mecze z podobnymi rówieśnikami z innych krajów zachodniej Europy. Trenerzy podkreślili, że obecnie chłopcy trafiający do reprezentacji, są silniejsi mentalnie, bardziej otwarci i optymistyczni, wierzą w swe umiejętności, dzięki czemu są bardziej kreatywni niż to było jeszcze kilka lat temu.

Trenerzy podkreślili również ogromne znaczenie w szkoleniu młodych piłkarzy w akademiach piłkarskich przy zawodowych klubach (Dania, Norwegia), czy też w ośrodkach szkoleniowych kierowanych przez związki piłkarskie (Litwa, Polska). Potwierdzili, że pracują w oparciu o obowiązujący w ich federacjach system szkolenia i selekcji do reprezentacji narodowych, oparty o kluby i związki regionalne. Norwegowie, ze względu na wielkie odległości, opierają swój system szkolenia i selekcji na klubach. W trakcie zgrupowań treningi młodych reprezentacji poświęcone są przede wszystkim przygotowaniu taktycznemu, technicznemu i mentalnemu.

Delegat UEFA wyraził podziękowanie wszystkim trenerom za prowadzenie swoich reprezentacji w duchu przyjacielskiej atmosfery Fair Play. Żółte kartki (7) i czerwone (2) były efektem popełnionych niegroźnych fauli, wynikających z ogromnego zaangażowania młodych piłkarzy w grę meczową.

Fragmenty Raportu Technicznego dla UEFA przygotowanego przez **Piotra Marandę** Obserwatora technicznego UEFA podczas turnieju

Działanie i przeciwdziałanie – atakowanie – bronienie

Istnieje pokusa, aby traktować turniej finałowy piłkarskich mistrzostw Europy, jak osobną, składającą się z trzydziestu jeden meczów imprezę.

W takim przypadku szukanie „trendów” może być ryzykowne.

Sama wielkość i ogromne oddziaływanie społeczne turnieju, przesłaniają fakt, że jest on często kulminacją długotrwałego procesu.

Dlatego całkiem zasadne jest odwołanie się do komentarza, jaki poczynił Joachim Loew, niemiecki trener zajmujący drugie miejsce w długości reprezentacyjnego stażu (po Mortenie Olsenie) wśród trenerów prowadzących zespoły na UEFA EURO 2012. Powiedział on: „Po Mistrzostwach Świata w 2006 roku zdecydowaliśmy się bardziej skupić na posiadaniu piłki i inicjowaniu gry. Nastawiliśmy się na zmianę w kulturze piłkarskiej i na odejście od gry reaktywnej”. Chociaż zdolność do kontrataku pozostała na polsko-ukraińskim turnieju ważną bronią w arsenale zespołów, to jednak największe sukcesy osiągnęli ci, którzy chcieli oraz umieli przejąć inicjatywę.

To był jeden z tematów dyskusji w zespole technicznym UEFA, który – poza codziennym monitorowaniem turnieju – badał zagadnienia długoterminowe, które mogą wpłynąć na ewolucję gry i dostarczyć narzędzi do pracy kolegom-trenerom prowadzącym drużyny, odpowiedzialnym za rozwój zawodników lub wychowującym następne pokolenie talentów. Poniżej przedstawiamy kilka z tych zagadnień.

STRZAŁY GŁOWĄ

Liczba goli strzelonych głową podczas UEFA EURO 2012 była na tyle wysoka, aby zwrócić uwagę mediów, zwłaszcza w początkowym stadium turnieju, kiedy to stanowiła ona 40% całej liczby zdobytych bramek. Do końca turnieju spadła do 29%, ale gol strzelony przez Davida Silvę dla Hiszpanii w finale, był dwudziestym drugim trafieniem głową w turnieju, co stanowiło rekordową liczbę w historii imprezy, bijąc poprzedni rekord siedemnastu goli strzelonych głową podczas UEFA EURO 2004. Tabela 1 pokazuje ewolucję trendu od wprowadzenia w 1996 roku 31-meczowego wariantu rozgrywania turnieju finałowego ME.

Wprawdzie rekord został pobity, ale turniej z 2012 roku nie stworzył znaczącej zmiany wzorca. Dziewięć z dwudziestu dwóch gówek było skutkiem stałych fragmentów gry, w porównaniu do siedmiu

z piętnastu w roku 2008. W tych przypadkach najważniejsze były doskonale podania i świetny ruch piłkarzy (zmiany pozycji) uderzających piłkę. Jak ważna była jakość podania pokazał Andriej Arsawin z Rosji, umożliwiając zagranie głową po przekątnej w zatłoczonym polu bramkowym. Natomiast przykład inteligentnego ruchu (zmiany pozycji) dał ukraiński kapitan Andriej Szewczenko, który obiegnął po półokręgu kapitana Szwedów Zlatana Ibrahimovicia

Przykład inteligentnego ruchu dał ukraiński kapitan Andriej Szewczenko, który obiegnął po półokręgu Zlatana Ibrahimovicia i umieścił piłkę głową w lewym rogu bramki

wicia i przy bliższym słupku umieścił piłkę głową w lewym rogu bramki. Dania, Anglia, Niemcy, Włochy, Portugalia, Irlandia, Rosja, Szwecja i Ukraina – każda z tych drużyn zdobyła po jednej bramce ze strzału głową po stałych fragmentach gry.

Godnym odnotowania zjawiskiem, dotyczącym trzynastu bramek zdobytych głową w pierwszej fazie turnieju, był fakt, że dziesięć z nich padło po dośrodkowaniach z prawego skrzydła, a tylko trzy z lewego. Wśród tych ostatnich klasyczne było podanie i wykończenie podczas ćwierćfinału Hiszpania – Francja, kiedy Jordi Alba podał piłkę w kierunku dalszego słupka, wprost na linię biegu Xabiego Alonso, który pewnie dobiegł z głębi pola i strzelił bez przeszkód. Innym podręcznikowym zagranem był gol dla Polski w meczu z Grecją, kiedy Robert Lewandowski główkował przy dalszym słupku po dobrym podaniu z prawej strony. W meczu Anglii przeciw Szwecji Steven Gerrard dał przykład dokładnego, diagonalnego dośrodkowania z głębi pola, podając idealnie na głowę do Andy Carrolla.

Jednakże, wzrost liczby bramek strzelonych głową wskazuje na to, że – jak to ujął Gerard Houllier: „Odpowiedzią na wzmocnione bloki defensywne w środku pola są próby obejścia ich skrzydłami”. W warunkach boiskowych zwykle oznaczało to mechanizmy nacelowane na stwarzanie wol-



Gol strzelony przez Davida Silvę dla Hiszpanii w finale był dwudziestą drugą bramką zdobytą głową w turnieju, co stanowiło rekordową liczbę w historii imprezy

łanie,

nej przestrzeni dla wbiegających na skrzydła obrońców. „Zmieniający nogę” skrzydłowi często schodzili do środka odciągając przeciwników, co wykorzystywali wchodzący w te miejsca wspomagający obrońcy, tacy jak: Darijo Srna (Chorwacja), Theodor Gebre Selassie (Czechy), Ashley Cole (Anglia), Gael Clichy (Francja), Philipp Lahm i Jerome Boateng (Niemcy), Łukasz Piszczek (Polska), Fabio Coentrao (Portugalia), Juri Żirkow (Rosja), Jordi Alba (Hiszpania) i inni.

Rekordowa liczba bramek zdobytych głową podczas EURO 2012 miała miejsce zaledwie dwanaście miesięcy po opublikowaniu raportu technicznego UEFA z mistrzostw Europy UEFA U-17. Raport ten wskazał na to, że żadna bramka z otwartej gry nie padła po strzale głową, oraz – jako punkt do dyskusji – stawiał pytanie: „Czy należy zatem przypuszczać, że nauczanie techniki główkowania nie jest już priorytetem w programie treningowym dla młodych napastników?” Jeśli odpowiedź byłaby twierdząca, to doświadczenia EURO 2012 sugerują, że należy zrewidować to podejście.

ZMIANY USTAWIEŃ TAKTYCZNYCH

Doświadczenia UEFA EURO 2012 sugerują też, iż jednym ze składników sukcesu, była elastyczność stosowanego systemu gry. Wielu trenerów decydowało się zmieniać ustawienie zespołu z meczu na mecz lub w jego trakcie. Zatem obserwacje dotyczące kształtów zespołów są raczej oparte na ustawieniach domyślnych lub na ulubionych opcjach, niż na trwałych, wykutych w kamieniu strukturach.

Dwanaście zespołów na polsko-ukraińskim turnieju preferowało system 1-4-3-3 lub jego młodszy wariant, system 1-4-2-3-1. Ten ostatni dominował. Czesi, Duńczycy, Hiszpanie, Holendrzy, Niemcy, Polacy i Ukraińcy ustawiali się w formację 1-4-2-3-1, a mistrzowie często wybierali wariant 1-4-6-0, bez nominalnego wysuniętego napastnika. Kiedy grał Fernando Torres lub Alvaro Negredo (z Portugalią), stawali się jedną z trzynastu drużyn grających z pojedynczym napastnikiem.

Chorwacja, Francja, Grecja, Portugalia i Rosja stanowiły kwintet, który preferował 1-4-3-3. Główną różnicą między tymi dwoma systemami było oczywiście delegowanie do gry jednego lub dwóch defensyw-



Robert Lewandowski strzelił pięknego gola głową, po podręcznikowej akcji zespołu, w meczu otwarcia turnieju z Grecją

nych środkowych pomocników przed linią obrony. Sześć zespołów grało z użyciem pojedynczego, inne dziesięć drużyn z dwójką defensywnych środkowych pomocników. W tym drugim przypadku kluczowe było utrzymanie właściwej równowagi między obroną i atakiem. Jako wzorcowe w tym wariantcie należy uznać sposoby współpracy Bastiana Schweinsteigera i Samiego Khediry oraz Sergio Busqueta i Xabiego Alonso w zespołach Niemiec i Hiszpanii.

Tylko cztery zespoły ustawiły się w systemie 1-4-4-2: Anglia, Irlandia, Szwecja i Włochy. Włosi grali pierwsze dwa mecze wariantem 1-3-5-2, z pomocnikiem Daniele De Rosi, wspomagającym trójkę obrońców. Wśród drużyn, które wybrały opcję z dwoma napastnikami, wystąpiły niuanse pozycyjne, np. Ibrahimović odgrywał rolę drugiego wysuniętego napastnika w szwedzkiej formacji, którą można by uznać za 1-4-4-1-1.

Ten trend ku typowi „napastnika-cienia” czy „wolnego ducha”, operującego z przodu,

został rozszerzony podczas EURO 2012, kiedy to dziewięć zespołów wybrało taki rodzaj ataku – coś, co jeszcze parę dekad temu było bardzo rzadkie.

Pewnym wariantem ustawienia 1-4-3-3 była propozycja chorwacka, z jej charakterystycznym odchyleniem w lewo trójki ofensywnych graczy (jeden szeroko na lewej, jeden z przodu, jeden blisko środkowego napastnika), co stwarzało perspektywę otwarcia maksymalnej przestrzeni dla częstych ataków obrońcy Darijo Srny na prawej flance.

PARADOKS PODAŃ

Turniej utwierdził trend ku grze opartej na posiadaniu piłki i podaniach, odzwierciedlając paradoksalną sytuację, jaka zaznaczyła się podczas ostatnich czterech sezonów piłkarskiej Ligi Mistrzów. W sezonie 2008/2009 FC Barcelona zdobyła tytuł w oparciu o 63% posiadania piłki i pomiędzy 600 a 700 podań na mecz. W sezonie 2009/2010 Inter Mediolan wygrał LM posiadając piłkę średnio przez 45% czasu gry (tylko 32% w finale) i wymieniając trochę ponad 400 podań na mecz. W sezonie 2010/2011 Barca odzyskała tytuł z wynikiem: 68% posiadania piłki i 791 podań na mecz, a w 2012 tytuł przejęła Chelsea Londyn, posiadając piłkę średnio przez 47% czasu gry.

Rok	Bramki strzelone głową	Wszystkie bramki	Procent
1996	11	64	17,2%
2000	15	85	17,6%
2004	17	77	22,1%
2008	15	77	19,5%
2012	22	76	28,9%

Tabela 1

Innymi słowy: wahadło odchyliło się od czasu turnieju UEFA EURO 2008 w Austrii i Szwajcarii, po którym w raporcie technicznym napisano: „Jeśli chodzi o liczbę i jakość podań, liderem była Hiszpania – drużyna Luisa Aragonesa uzyskała średnio ponad 450 podań na mecz (rekord turnieju to 510 w meczu przeciwko Szwecji) i osiągnęła najwyższą średnią podań celnych”. Te słowa można by również zastosować do opisu udziału Hiszpanii w UEFA EURO 2012, ale już nie te same liczby. Po czterech latach pomysł, aby chwalić za 450 podań w meczu i zachwycać się rekordem turnieju w liczbie 510, byłby prawie śmieszny. Wszystkie zespoły (oprócz Irlandii) przekroczyły średnią 450 podań. Jedenastu finalistów wykonało więcej niż 500 podań w meczu, a rekord turnieju (wyłączając dogrywki) to 929 podań Hiszpanii w meczu z Irlandczykami. Sztuka utrzymania piłki w posiadaniu uzyskała najwyższą wagę, zgodnie ze słowami trenera Holendrów Berta van Marwijk: „W najlepszym futbolu najważniejsza jest przestrzeń. Trzeba uczyć się grać na małych przestrzeniach blisko pola przeciwnika – oraz kontrolować duże przestrzenie na własnych tyłach”. Hiszpania po raz kolejny dostarczyła jasnych przykładów na wartość indywidualnej techniki, zdolności do obrotu i unikania presji oraz umiejętności raptownych zmian tempa w ograniczonych przestrzeniach.

Chociaż tendencja do gry opartej na posiadaniu piłki jest niezaprzeczalna, to EURO 2012 pokazało, że wspomniany paradoks jest wciąż obecny. Pomimo uzyskania średniej 56% posiadania piłki, Rosjanie i Holendrzy odpadli po fazie grupowej. Anglia, mimo zaledwie 36% (25% w dogrywce) w meczu z Włochami, omal nie weszła do ćwierćfinału karnymi. Podobnie Portugalia, która miała średnio 43% posiadania i 547 podań, a 885 podań w meczu półfinałowym przeciwko Hiszpanii. Tak jak i w Lidze Mistrzów UEFA, głównym wyzwaniem jest przełożenie posiadania piłki i wymiany podań na pozytywną grę ofensywną.

POKONANIE BLOKU OBRONNEGO

Jak już wspomniano, odpowiedzi większości zespołów na zmasowane bloki obronne, były próby ich obejścia. Można się zastanawiać, czy rosnące upodobanie dla ataków skrzydłami nie jest wynikiem spadającej skuteczności kontrataku, który ma na celu pokonanie bloku defensywnego zanim ten zdąży się ustawić. Podczas EURO 2008, 46% bramek z otwartej gry miało źródło w szybkim przechwyceniu piłki, ale w międzyczasie ten procent stale malał podczas rozgrywek Ligi Mistrzów UEFA (do 27% w sezonie 2011/2012). Ta spadkowa tendencja ujawniła się też podczas EURO 2012 – 25% strzelonych bramek z otwartej gry wynikało z kontrataku. To podkreśla sprawność bloków defensywnych oraz skuteczność zabiegów przeciw kontrom, takich jak natychmiastowy nacisk na zawodnika posiadającego piłkę, użycie „fauli taktycznych” do przzerwiania kontrataków lub stała obecność czterech, pięciu, sześciu graczy za piłką, jako środek zapobiegawczy dla kontrataku rywala. A jednak – Czesi i Hiszpanie zdobyli po trzy bramki z kontrataków, charakterystyczny dla Rosjan przechwyt piłki ustawił Romana



Włoch Andrea Pirlo podczas Euro 2012 udowodnił, że nadal jest jednym z najlepszych rozgrywających na świecie

Czułem ciężar czterdziestu milionów ludzi na moich ramionach. Graliśmy pod wielką presją, w wielkim stresie i myślę, że było to wielkim obciążeniem dla młodego zespołu

Pawluczenko na czystej pozycji strzeleckiej w meczu przeciw Czechom, a Szwedzi wykonali podręcznikowy kontratak zbiorowy przeciw Francji, wygrywając piłkę na środku pola, przerzucając ją na prawe skrzydło i dośrodkowując do Ibrahimiwicza, który zdobył bramkę. Umiejętność kontrataku jest wciąż wartościowym atutem.

BRONIĄC I ROZGRYWAJĄC

Uogólniona obecność dwóch defensywnych środkowych pomocników przed czwórką obrońców zagęszcza blok defensywny i zapewnia przewagę liczebną w środku pola, co jest czynnikiem odstraszającym dla tych zespołów, które – tak jak Hiszpania – grają przede wszystkim środkami pola. Jednakże EURO 2012 pokazały, jak rola defensywnych środkowych pomocników ewoluuje od funkcji „dodatkowych obrońców” do roli tych, od których oczekuje się budowania akcji już od linii obronnych, włożenia twórczego wkładu w grę i wspierania ataku.

Sześć zespołów, które wystawiły jednego defensywnego środkowego pomocnika, grało inaczej. Anatolij Tymoszczuk z Ukrainy i Miguel Veloso z Portugalii to przykład tych zawodników, którzy grali rolę powstrzymującą (ten drugi za plecami śmiałków: Raula Meirelesa i Joao Moutinho), podczas gdy Cesare Prandelli wystawił Andreego Pirlo, dyrygenta orkiestry, na pierwszoplanowym miejscu przed linią czterech obrońców. To właśnie z tej pozycji – dia-

mentu w sprawie swojej drużyny – wyrósł on na jednego z najbardziej istotnych zawodników turnieju. „Posiadanie tak kreatywnego zawodnika na tej pozycji dało Włochom duże urozmaicenie różnych opcji ataku, opartych na ruchu w środku boiska przed Pirlo i z przodu przed Antonio Cassano” – powiedział Lars Lagerback. „Rola defensywnego środkowego pomocnika ewoluuje” – dodał Gerard Houllier. „Jeśli zespół ma dwóch śmiałych obrońców, musi stworzyć trójkąt obronny. Jednakże, ponieważ zespoły szybko wracają do swoich bloków obronnych, zawodnik ustawiony przed czwórką obronną staje się playmakerem. Każdy zespół potrzebuje kogoś, kto potrafi grać w piłkę na tej pozycji”.

GRA PRESSINGIEM

Wprawdzie reprezentacja Hiszpanii często naśladowała praktykę wysokiego pressingu FC Barcelony, lecz niewiele zespołów na UEFA EURO 2012 stosowało nieustanny nacisk o dużej intensywności. Nawet zespół Vicente del Bosque, „zdejmował nogę z gazu”, kiedy wysoko prowadził. Portugalia (szczególnie w półfinale z Hiszpanią), a także Niemcy i Włochy, były gotowe w pewnych momentach wysoko utrzymać linię pressingu. Możliwość stosowania pressingu powiązana była z filozofią ataku – zespoły gotowe przesunąć zawodników do przodu dla wsparcia ataków, miały w posiadaniu graczy potrafiących natychmiast wyrzucić presję z celem natychmiastowego odebrania piłki. Dla kontrastu: bardziej bezpośrednie przerzucanie gry z tyłu do przodu nie wiązało się z grą wysokim pressingiem.

Stosowanie presji zespołowej było oparte na bezpośrednim nacisku na posiadającego piłkę, na przecinaniu dróg krótkich podań i na ścieśnianiu gry do małych przestrzeni, z zawodnikami wchodzącymi



na piłkę z różnych stron dla uzupełnienia operacji zacieśniania. Jednakże, priorytetem dla większości zespołów na EURO 2012 było wywieranie presji na zawodniku posiadającym piłkę i szybkie formowanie bloku defensywnego, czekającego na nadchodzących przeciwników.

WĘDRUJĄCY SKRZYDŁOWI

Tendencja do wystawiania do gry „zmieniających nogę” skrzydłowych, mocno ugruntowana w Lidze Mistrzów UEFA odłąd Pep Guardiola wystawił Lionela Messi na prawej flance Barcy, była jednym z widocznych zjawisk na EURO 2012. Tacy piłkarze jak Arjen Robben, David Silva, Andres Iniesta, Thomas Muller czy nawet Mesut Ozil, byli oczywistymi przykładami tego typu gracza, przygotowanego do odbioru piłki na otwartej pozycji i następnie wbiegającego w głąb pola z zamiarem wykorzystania przestrzeni stworzonej przez wysuniętego napastnika, do wykonania przeciwnego podania do wbiegającego obrońcy lub do znalezienia kanałów dla szybkich kombinacji technicznych. Rolą skrzydłowych było często odciągnięcie przeciwnika ze swojej pozycji (z piłką lub bez piłki), aby stworzyć obrońcy wolną przestrzeń do rajdu w stronę chorągiewki narożnej, co dawniej było zadaniem skrzydłowych.

WPŁYW TRENERÓW

„Jesteśmy starym krajem ze starymi metodami i strukturami, które próbujemy zmienić” – powiedział trener Włochów Cesare Prandelli po finale z Hiszpaniami. Te intencje udowodnił podczas pierwszego meczu Włochów na EURO 2012, który grali – jak chciał los – przeciwko Hiszpanii. Prandelli wybrał niezwykły system gry z trzema obrońcami i zachęcił swoich graczy do przeniesienia gry na stronę bronią-



Vicente del Bosque
w wielu meczach nie wystawiał napastnika, ale i tak zdobył mistrzostwo Europy

cych tytułu mistrza Europy i mistrzów świata Hiszpanów. Chwilę po zmianie Mario Bilotelli'ego na Antonio Di Natale, ten ostatni wyprowadził swój zespół na prowadzenie. W towarzystwie pochwał ze strony mediów za pozytywne nastawienie trenera i jego gotowość do podejmowania ryzyka, Włochy rozpoczęły podróż, która zaprowadziła je aż do finału. Roy Hodgson, który przyjechał na turniej po nieporównywalnym z innymi czasie na budowę drużyny, poprowadził Anglię do ćwierćfinałów, dokonując dwóch natchnionych zmian w meczu przeciwko Szwecji. A Vicente del Bosque wystawił się na ogromną presję mediów, podtrzymując swą wiarę we własny pomysł na drużynę bez napastnika. Wszyscy trzej byli wzorcowo spokojni i pozbierani pod wielką presją, zawsze poszukując najlepszego rozwiązania dla zespołu.

MENTALNOŚĆ ZWYCIĘZCY (PRZEŁAMYWANIE KRZYZYSU)

Istnieje teoria, że wartość zespołów można mierzyć ich reakcją na przeciwności. Jak powiada dyrektor techniczny UEFA Andy Roxburgh: „Talent zawsze się odbije od dna”. EURO 2012 dostarczyło na to przykłady. Portugalia i Czechy zadały kłam porzekadłu o tym, jak ważne jest nie przegrać pierwszego meczu, dochodząc do siebie i kwalifikując się do fazy pucharowej turnieju. Później Portugalia powstała po psychologicznym ciosie, jakim była utrata dwubramkowej przewagi nad Danią i zdołała w ostatniej chwili zwyciężyć. Hiszpania błyskawicznie pozbierała się przegrywając 0:1 z Włochami. Anglia wygrała ze Szwecją, powracając do gry ze stanu 1:2 i przeniosła tę wojowniczą mentalność

na ćwierćfinałowy mecz z Włochami. Portugalia pokazała wspaniałą koncentrację i siłę mentalną podczas półfinału z Hiszpanią. A Grecja wykazała się wyjątkową odpornością, kiedy odzyskała remis z Polską, będąc po pierwszej połowie o jedną bramkę i o jednego zawodnika „do tyłu”. W swoim następnym meczu Grecy przegrywali z Czechami 0:2 po sześciu minutach, ale mało brakowało, aby wywalczyli remis. „W przerwie powiedziałem im, żeby wyciszcili sobie umysły” – wyjaśnił później trener Grecji Fernando Santos. „Wszystko, co się wydarzyło w pierwszej połowie, było niepotrzebnym obciążeniem. Ustaliliśmy racjonalny plan odwrócenia gry w drugiej połowie, bo wierzyliśmy, że możemy to zrobić. W takich wypadkach trzeba pokazać serce, jasny umysł i zimną krew, aby zdominować przeciwnika i pokazać swoją wartość. W ostatnich 15 minutach posłuzylimy się już bardziej emocjami niż umysłem i dlatego ostatecznie się nie udało”.

Zapytany, jakie czynniki decydują w grze między wyrównanymi zespołami, Gerard Houllier odpowiedział: „Serce, zaangażowanie i odporność mentalna”. Trener Chorwacji Slaven Bilic powtórzył tę opinię: „Nie jesteśmy tak silni mentalnie, jak zespoły Niemiec czy Włoch. Musimy to poprawić i ciężko nad tym pracujemy”. Niemiecki trener Joachim Loew, który nie miał żadnych skrupułów ściągając zawodników z drużyny U-21 do swoich składów na ważne imprezy, dodał: „Są młodzi, są utalentowani i, przede wszystkim – mocni mentalnie”.

CIĘŻAR OCZEKIWAŃ

Kiedy współgospodarz turnieju zremisował z Grecją w dniu otwarcia, polski trener Franciszek Smuda wyznał: „Czułem ciężar czterdziestu milionów ludzi na moich ramionach. Graliśmy pod wielką presją, w wielkim stresie i myślę, że było to wielkim obciążeniem dla tego młodego zespołu. Mogliśmy widzieć, że niektórzy gracze byli sparaliżowani tym ciśnieniem”.

Po przegranej Szwecji z Ukrainą, Erik Hamren przyznał: „To był mecz otwarcia i rozmawialiśmy z zawodnikami o odwa-



Andres Iniesta (z lewej), mimo że jest prawonóżny, na mistrzostwach Europy w Polsce i na Ukrainie występował na lewej pomocy w reprezentacji Hiszpanii. Dzięki temu mógł często schodzić do środka pola i strzelać lepszą nogą

Istnieje teoria, że wartość zespołów można mierzyć ich reakcją na przeciwności.

Jak powiada dyrektor techniczny UEFA Andy Roxburgh: „Talent zawsze się odbije od dna”



dze. Tylko pięciu wykazało się nią od początku". Laurent Blanc poczynił podobną uwagę po remisie z Anglią w pierwszym meczu: „Byliśmy onieśmieleni od początku i nie wiem, dlaczego?” Giovanni Trapattoni, po przegranej z Hiszpanią w grupie C, powiedział: „Popelnione przez nas błędy były dla nas ciosem. Nie widzi się takich pomyłek na treningach. Nie widzi się napięcia.” Vincente del Bosque wyznał, że sukcesy Hiszpanii wygenerowały taki poziom oczekiwań, który trudno było wytrzymać.

UEFA EURO 2012 dostarczyło szeroki wachlarz dowodów na to, że oczekiwania mogą wpłynąć na grę. „Mistrzostwa Europy są jak wyścigi Formuły 1 bez rozgrzewki” – powiedział Joachim Loew. – „Musisz jak najszybciej odłączyć się od napięcia”.

ANALIZA BRAMKOWA

Co prawda rejestr bramek na EURO 2012 był mniejszy o jedną bramkę od dwóch poprzednich edycji (po 77 goli w 2004 i 2008), jednak było z czego się cieszyć: wiele zakończeń akcji było spektakularnych, a w fazie grupowej nie było bezbramkowego meczu. W dodatku wzrosła ważność goli strzelonych głową. Ich suma osiągnęła rekordową liczbę dwudziestu dwóch bramek, wobec piętnastu w 2008 i siedemnastu w 2004 roku oraz dowiodła, że dobre podanie zarówno ze stałego fragmentu gry, jak z dośrodkowania przynosi dywidendy. Rzuty różne i pośrednie rzuty wolne były źródłem dziewięciu goli z główek, a trzynastu pochodziło z dośrodkowań z otwartej

Franciszek Smuda (pierwszy z prawej) przyznał, że jego młody zespół nie wytrzymał ciśnienia wielkiego turnieju

gry. Na EURO 2008 około 50% bramek z gry otwartej miało początek na skrzydłach. Ta liczba była odrobinę mniejsza w 2012 roku, ale przyciągnęły one większą uwagę ze względu na widowiskowość wielu spektakularnych bramek z główek. Wspaniałym był otwierający gol Andy'ego Carrolla w meczu Anglia – Szwecja, strzelony po świetnym, głębokim dośrodkowaniu Stevena Gerarda. Podobnie doskonale były wyczyny Cristiano Ronaldo dla Portugalii przeciwko Czechom, czy Xabiego Alonso dla Hiszpanii w meczu z Francją.

Ogólnie statystyki bramkowe przypominały te sprzed czterech lat, z kilkoma pomniejszymi wyjątkami. W roku 2012 było mniej goli z dośrodkowań i podań po przekątnej, za to nieznacznie wzrosła liczba bramek zdobytych z dalszej odległości i po podaniach prostopadłych. Szczegóły podano w tabeli 2.

STAŁE FRAGMENTY GRY

Drugi raz z rzędu na EURO strzelono 16 goli po stałych fragmentach gry.

Proporcja (21%) jest porównywalna z sezonem 2011/2012 Ligi Mistrzów UEFA, który przyniósł 22% goli ze stałych fragmentów gry (345 bramek w 125 meczach). Te liczby oznaczają tendencję spadkową w tym aspekcie w stosunku do rekordowych 35% w sezonie 2001/2002 Ligi Mistrzów. Znaczenie bramek ze stałych fragmentów gry obecnie zmalało, gdyż około czterech z pięciu bramek pada z tzw. otwartej gry. Jednakże, w niektórych meczach turnieju EURO 2012, gole ze stałych fragmentów gry były bardzo znaczące i często decydowały o wyniku. Na przykład: Andriej Szewczenko strzelił zwycięską bramkę dla Ukrainy przeciwko Szwecji główką na bliższy słupek po centrze z lewego rogu. Obie bramki Włochów, którym zawdzięczają wygraną z Irlandią, padły po rzutach różnych – obie prawą nogą strzelił Andrea Pirlo. Playmaker Juventusu Turyn strzelił także jedyne gola w turnieju bezpośrednio z rzutu wolnego (w zremisowanym 1:1 meczu z Chorwacją). A pośrednie rzuty wolne dały Rosji i Anglii podział punktów – odpowiednio z Polską i Francją.

Ciekawe, że na EURO 2012 wykonano 343 rzuty różne, z których 6 wykorzystano. Przekłada się to: 1 gol na 57 kornarów, czyli lepiej niż na EURO 2008 (1 na 64), ale nie tak dobrze, jak w ostatnim sezonie Ligi Mistrzów UEFA (1 na 46). Nie ulega wątpliwości, że wyrafinowane analizy (m.in. szpiegowanie) minimalizują możliwość niespodziewanych, sprytnych manewrów przy

„Mistrzostwa Europy są jak wyścigi Formuły 1 bez rozgrzewki” – powiedział Joachim Loew.

– „Musisz jak najszybciej odłączyć się od napięcia” – dodał selekcjoner



stałych fragmentach gry, jednak są one wciąż groźne przy świetnych podaniach kogoś takiego, jak Andrea Pirlo, lub przy pomysłowości zespołów takich, jak Hiszpania, czego świadectwem było bramkowe wykończenie sprytnego zagrania z krótkiego kornera przez Cesca Fabregasa w meczu z Irlandią.

Podczas EURO 2012 poddyktowano cztery rzuty karne, z których trzy zostały wykorzystane. Te strzelone przez Niemcy (Mesut Ozil) i Grecję (Dimitris Salpingidis) były pocieszeniem w już przegranych meczach, podczas gdy strzał Xabiego Alonso potwierdził wygraną Hiszpanii z Francją. Grecja musiała zadowolić się remisem, kiedy strzał z jedenastki Giorgosa Karagounisa został obroniony przez Przemysława Tytonia, który zastąpił wyrzuconego z boiska Wojciecha Szczęsnego. Na EURO 2008 poddyktowano pięć rzutów karnych, a cztery zostały wykorzystane. Powyższe liczby potwierdzają pogląd, że na EURO pole karne jest miejscem, gdzie unika się ryzyka i używa raczej mózgu niż siły fizycznej. Zaprezentowane reprezentacjom przez członków Komitetu Sędziowskiego UEFA przedturniejowe pouczenia o symulowaniu, o dodatkowych sędziach-asystentach i o nieprzepisowej grze, zdecydowanie odniosły skutek: 20% mniej fauli niż na EURO 2008 to dowód na zmianę zachowania niektórych zawodników.

OTWARTA GRA

Z sześćdziesięciu goli zdobytych w tej kategorii, 25 było zainicjowanych na skrzydłach/flankach (tj. dośrodkowania, podania z linii końcowej i podania po przekątnej). Jak już wspomniano, stanowi to około 42% goli z otwartej gry. Trzy reprezentacje (Anglia, Szwecja i Portugalia) zdobyły hat-trick bramkowy z dośrodkowań. Robiącymi wrażenie przykładami były: pełna wyobraźni sztuczka Danny'ego Welbecka, dzięki której skierował dośrodkowanie Theo Walcott'a do szwedzkiej siatki oraz otwierający gol Skandynawów przeciw Francji, wyegzekwowany przez Złana Ibrahimovicia przy pomocy wspańskiego woleja, który później przez zespół techniczny UEFA został ogłoszony najlepszym golem z otwartej gry na EURO 2012. Wobec pomniejszonej roli

Tendencja do wystawiania do gry „zmieniających nogę” skrzydłowych, mocno ugruntowana w Lidze Mistrzów UEFA odkąd Pep Guardiola wystawił Lionela Messi



klasycznego skrzydłowego w porównaniu z przeszłością, obowiązek kreowania sytuacji bramkowych ze skrzydeł przeszedł na atakujących obrońców, na wbiegających w wolne pole pomocników lub na mobilnych napastników. Podanie z lewej strony Jordiego Alby na otwierającego gola przeciw Francji, było świetnym przykładem na przemianę obrońcy w skrzydłowego, zapewniającego perfekcyjne dośrodkowanie.

Gra kombinacyjna i podania przez lub ponad obroną, odpowiadają za około 32% bramek z otwartej gry. Zanotowano mniej kombinacji niż poprzednio, ale spowodowane to było zwiększeniem się liczby podań prostopadłych i ukośnych. Prostopadłe podanie Xavi'ego, którym wystawił piłkę na drugiego gola dla Hiszpanii w finale, było majstersztykiem. Siła i kąt

tego podania były dziełem piłkarskiego artysty.

Na EURO 2012 zanotowano też znaczący wzrost liczby bramek zdobytych z dystansu oraz po solowym dryblingu i wykończeniu – z 4 do 11. To stanowi 20% wszystkich goli, podobnie jak w ostatnim sezonie Ligi Mistrzów UEFA. Oszałamiające rajdy Philippa Lahma (Niemcy – Grecja), Jakuba Błaszczykowskiego (Polska – Rosja), czy Holendrów Robina van Persiego i Rafaela van der Vaarta (odpowiednio przeciwko Niemcom i Portugalii) były wspaniałe w wykonawstwie i stanowiły świetne przykłady na „strzały-kary” za zbyt głęboko ustawioną lub zbyt otwartą obronę.

Na EURO 2012 ponownie uwypukliła się waga i znaczenie strzelenia pierwszej bramki w meczu. Tylko dwa razy (w porównaniu do czterech w 2008) zespół, który pierwszy stracił bramkę, odzyskał przewagę i wygrał. Dwie bramki Cristiano Ronaldo dały Portugalii zwycięstwo nad Holandią. Także dublet (obie główki) Andrieja Szewczenko spowodowały zwycięstwo Ukrainy nad Szwecją w meczu otwarcia współgospodarzy w Kijowie. Inne przykłady doświadczenia do siebie dały: Anglia doprowadziła do zwycięstwa 3:2 nad Szwecją, przegr-



Cristiano Ronaldo w ćwierćfinałowym meczu z Czechami pokonał Petra Cecha i wprowadził Portugalię do półfinału

Kategoria	Typ akcji	Przebieg akcji	Gole
Stałe fragmenty gry	Rzut różny	Dośrodkowanie – kontynuacja akcji	6
	Rzut wolny	Strzał bezpośredni	1
	Rzut wolny	Pośredni, kontynuacja akcji	5
	Rzut karny	Strzał (i/lub dobitka)	3
	Wrzut z autu	Kontynuacja akcji po wrzucie	1
Bramki z otwartej gry	Gra kombinacyjna	Podania „bez przyjęcia” / 3 zawodników	4
	Dośrodkowanie	Podanie ze skrzydła	21
	Wycofanie piłki	Podanie do tyłu z linii końcowej boiska	3
	Podanie po przekątnej	Podanie diagonalne w pole karne	1
	Bieg z piłką	Drybling i strzał z bliska / zwód, podanie	4
	Strzał z dystansu	Strzał bezpośredni / strzał, dobitka	7
	Podanie prostopadłe	Po ziemi lub za linię obrony	15
	Błąd obrony	Złe podanie do tyłu lub błąd bramkarza	4
	Bramki samobójcze		1
Razem			76

wając 1:2 oraz Portugalia, która zdołała strzelić zwycięską bramkę Danii, której wcześniej oddała swoje dwubramkowe prowadzenie.

Każdy z szesnastu finalistów EURO 2012 strzelił przynajmniej jedną bramkę, a mistrzowie, Hiszpania, wygrała tę klasyfikację z wynikiem 12 goli. Drużyna Vicente del Bosque miała też najlepszą obronę, która straciła tylko jedną bramkę w sześciu turniejowych meczach. Ta statystyka potwierdza, że świetna obrona i spektakularny atak, mogą koegzystować obok siebie bez problemu!

Tłumaczenie fragmentów „UEFA EURO 2012 Poland-Ukraine. Technical Report”
Piotr Śledziwski

Cały raport dostępny jest na stronie www.uefa.com

Tabela 2. Charakterystyka akcji bramkowych przeprowadzonych podczas turnieju finałowego Euro 2012

Wychodzenie spod próby na przykładzie reprezentacji

Wysoki pressing to doskonały sposób odzyskania piłki i szybkiego przejścia od odbioru do strzału. Bywa jednak bronią obusieczną – sprowokowany przez rywala może okazać się pułapką, w którą dobrze radząca sobie w posiadaniu piłki drużyna, próbuje zwabić przeciwnika. Przyjrzyjmy się grze Duńczyków na Euro 2012 w kontekście praktycznego zastosowania tego elementu gry.

Jakub Myszkowski

Choć reprezentacja Danii występ w finałach mistrzostw Europy 2012 zakończyła już na fazie grupowej, pozostawiła po sobie bardzo dobre wrażenie. Drużyna Mortena Olsena zaprezentowała nowoczesny i atrakcyjny dla widzów futbol. W niniejszej pracy skupię się na elemencie, który Duńczycy opanowali do perfekcji – prowokowaniu rywala do ustawienia wysokiego pressingu, a następnie udanym wychodzeniu spod próby takiego pressowania. Zespół Olsena wielokrotnie skutecznie stosował takie rozwiązanie, najpierw wciągając przeciwnika na swoją połowę, a następnie konstruując atak szybki po wyprowadzeniu piłki na połowę rywala jednym, długim podaniem.

W trzech meczach w grupie B (kolejno: wygranym 1:0 z Holandią oraz w przegranych 2:3 z Portugalią i 1:2 z Niemcami) drużyna stosowała w wyprowadzaniu piłki od bramki rozwiązania, które prowokowały przeciwnika do próby wysokiego odbioru. Ponieważ było to zachowanie przewidziane i pożądane przez „Duński Dynamit”, zespół ze Skandynawii wykorzystywał wysokie przesunięcie rywala i rozluźnienie dystansów, do przeniesienia gry w boczne sektory na połowie drużyny przeciwnika.

Charakterystyka

Duńczycy swoje mecze rozpoczynali w ustawieniu 1-4-2-3-1 albo 1-4-3-3. Opisywany wariant stosowali przede wszystkim przy wznowieniu od bramki. Dla omawianych dalej zachowań w posiadaniu piłki szczególnie istotna jest rola jednego z dwójki (lub jednego) defensywnego pomocnika, który przy wyprowadzaniu piłki, schodził głęboko przy równoczesnym wysokim i szerokim ustawieniu bocznych obrońców. W tym samym momencie dwaj środkowi obrońcy przesuwali się na

boki pola karnego. Rozpoczął bramkarz, zagrywając do przebiegającego na bok stopera.

Takie ustawienie, przy zachowaniu ruchliwości zaangażowanych zawodników z pola oraz przy aktywności bramkarza, umożliwiło Duńczykom wymianę krótkich i średnich podań we własnej strefie defensywnej, przy jednoczesnym zmuszeniu wychodzącego wysoko rywala do maksymalnego skupienia i ciągłego przesuwania w ustawieniu do gry w obronie (rys. 1).

Kiedy albo ustawienie piłkarzy pokazujących się do gry na połowie rywala umożliwiło podanie do nich, albo kiedy rywal w doskoku zagra-

Celem prowokacyjnego zachowania reprezentacji Danii było zmuszenie rywala do podjęcia próby przejścia od kontrolowanego ustawienia do wykonania doskoku



zał przejściem posiadania, piłkę do strefy ofensywnej przeniósł długim podaniem przede wszystkim bramkarz. Szukano głównie możliwości przeniesienia gry diagonalnie na skrzydła albo podania przez środek boiska, gdzie operowali trzej ofensywni pomocnicy i schodzący do głębi pola napastnik (rys. 2).

Celem prowokacyjnego zachowania reprezentacji Danii było zmuszenie rywala do podjęcia próby przejścia od kontrolowanego ustawienia do wykonania doskoku. Duńczycy, przy założeniu zachowania kontroli nad sytuacją na boisku, chcieli w ten sposób zmusić przeciwników do zwiększenia dystansów między poszczególnymi zawodnikami oraz formacjami, co miało stworzyć im więcej wolnej przestrzeni do próby budowy ataku.



Duński pressing mocno odczuł napastnik reprezentacji Niemiec, Mario Gomez

b wysokiego pressingu

ji Danii



Oczywiście, zaprezentowany model ma szansę powodzenia tylko przy założeniu spełnienia koniecznych warunków, do których należy zaliczyć:

- odpowiednie drużynowe przygotowanie do gry w wychodzeniu spod wysokiego pressingu,
- pełne zaangażowanie całego zespołu w realizacji wyznaczonych zadań drużynowych i indywidualnych,
- założenie, że rywal pozwoli sprowokować się do podejścia do wysokiego pressingu.

Nie możemy równocześnie zapominać, że koniecznym warunkiem do podejmowania prób stosowania tego rozwiązania, jest posiadania w zespole bramkarza dobrze podającego na krótkich i średnich odległościach (w tym przy grze na jeden kontakt). Bardzo istotna jest też rola zawodników bez piłki, którzy wysoko na połowie rywala muszą cały czas zachować aktywność i gotowość do gry po przyjęciu piłki, jak również absorbować przeciwnika.

Praktyka

Zastosowane przez Duńczyków rozwiązanie może stanowić atrakcyjną propozycję dla organizacji gry w posiadaniu piłki przy wyprowadzaniu jej od bramki. Poniżej prezentujemy dwa ćwiczenia i grę zadaniową, które powinny pomóc zawodnikom zaadaptować się do stosowania tego elementu.

ĆWICZENIE 1

- 15 zawodników (w tym bramkarz),
- 7 znaczników koloru A, 7 znaczników koloru B,
- 5 piłek,
- 8 słupków.

Ustawienie oraz opis:

Zawodnicy ustawiają się tak, jak na ilustracji (rys. 3). Zadaniem graczy w znacznikach A, rozpoczynających w posiadaniu piłki, jest wymiana odpowiedniej, minimalnej liczby podań na swojej połowie (zaczynamy od 5), w tym w strefie defensywnej, a następnie podanie piłki w dowolny sposób do jednego z zawodników ustawionych w dwóch obszarach, ograniczonych słupkami. Jeśli drużyna podejmująca próbę wysokiego pressingu przejmie posiadanie, stara się możliwie najszybciej doprowadzić do strzału. Następnie rozpoczynamy ćwiczenie w wyjściowym ustawieniu. Powtarzamy je dziesięć razy.

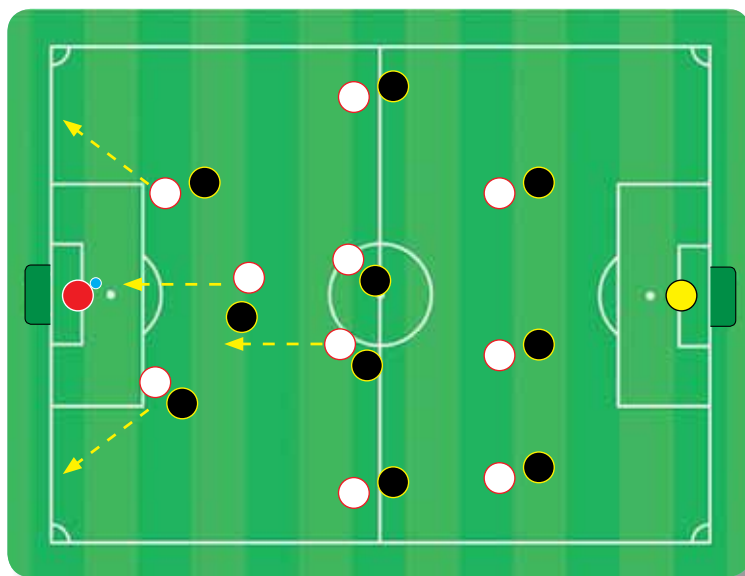
Cel ćwiczenia:

Przygotowanie zawodników do podejmowania gry w posiadaniu w strefie defensywnej przy rywalu szykującym się do doskoku pressingowego, wychodzenie spod próby pressingu.

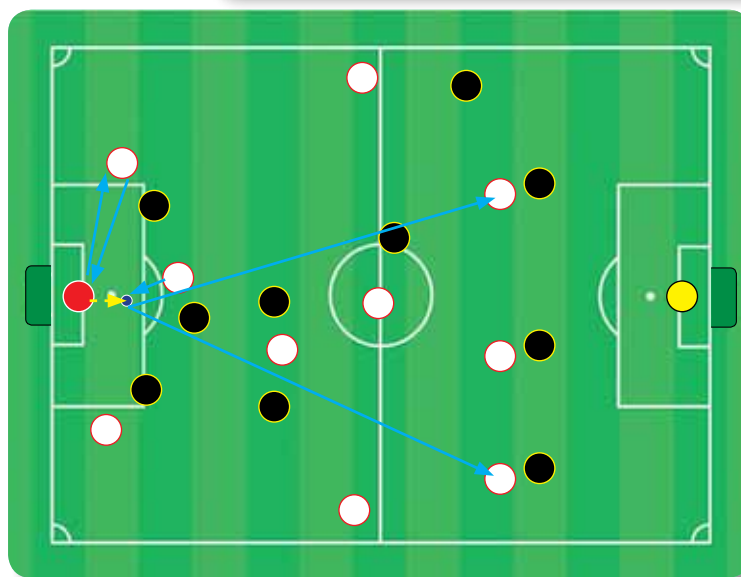
Modyfikacje ćwiczenia:

Zwiększamy liczbę wymaganych podań zanim dozwolone jest podanie do zawodnika w polu ograniczonym słupkami. Na drugiej połowie dodajemy bramkarza i czterech zawodników drużyny w znacznikach B + dwóch zawodników w znacznikach A – po przeniesieniu piłki do graczy w zamknię-

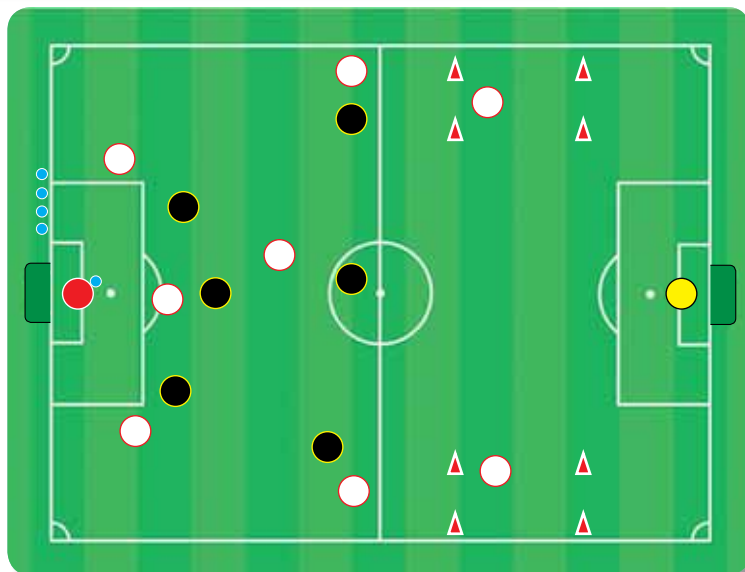
Choć reprezentacja Danii występ w finałach mistrzostw Europy 2012 zakończyła już na fazie grupowej, pozostawiła po sobie bardzo dobre wrażenie. Drużyna Mortena Olsena zaprezentowała nowoczesny i atrakcyjny dla widzów futbol



Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3

tych polach wykończenie ataku w grze 4x4+bramkarz.

ĆWICZENIE 2

- 18 zawodników (w tym dwóch bramkarzy),
- 9 znaczników koloru A, 9 znaczników koloru B,
- 10 piłek,
- 17 słupków.

Zawodnicy ustawieni tak, jak na ilustracji (rys. 4). Gracze rozpoczynający w posiadaniu piłki - piłkarze w znacznikach koloru A - muszą wymienić pięć podań, zanim podejmą próbę podania piłki do jednego z zawodników w bocznych sektorach na drugiej połowie boiska. Podczas wyprawiania piłki, zawodnicy w barwach A mogą wbiegać do ograniczonych stref bocznych, gdzie nie mogą absorbować ich dwaj piłkarze w barwach B (trzej pozostali mają swobodę w poruszaniu się w obrębie danej połowy).

Po podaniu do jednego z zawodników w znacznikach A w wyznaczonych strefach na drugiej połowie, atak 5x3 (włączają się obaj zawodnicy z bocznych sektorów). Niezależnie od efektu, następnie w analogiczny spo-



Thomas Müller (z lewej) nie miał nawet chwili do namysłu. Simon Kjær od razu atakował go wślizgiem

ĆWICZENIE 3

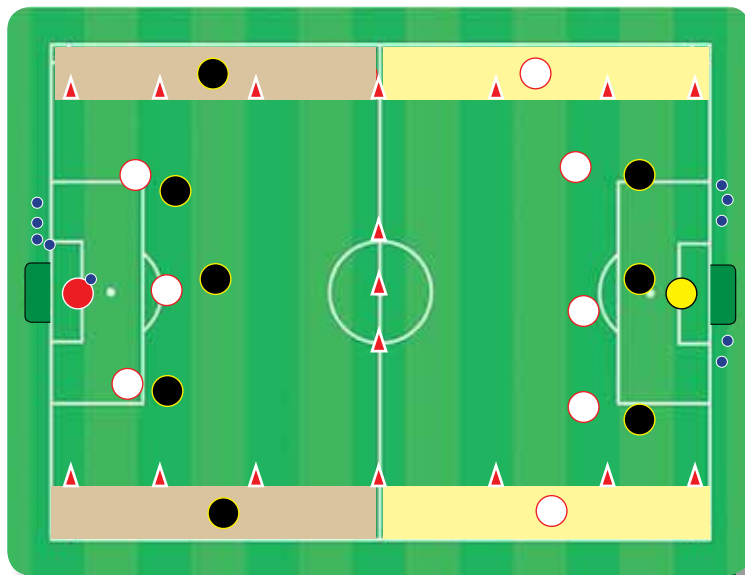
Gra zadaniowa

- 22 zawodników (w tym dwóch bramkarzy),
- 11 znaczników koloru A, 11 znaczników koloru B,
- 10 piłek,

Wykorzystujemy obszar całego boiska (rys. 5). Zawodnicy mają za zadanie wykonać minimalnie pięć podań w obrębie strefy defensywnej, zanim mogą podjąć próbę podania piłki poza nią. Następnie próba kontynuowania i finalizowania ataku (jeśli nie uda się to w ciągu 20 sekund), rozpoczynamy ćwiczenie na nowo, ale zaczyna zespół w znacznikach koloru B.

Cel:

Przygotowanie zespołu do wychodzenia spod próby wysokiego pressingu, przygotowanie zespołu do organizowania ataku szybkiego po wyjściu spod takiej próby.



Rys. 4

sób od drugiej bramki zaczyna zespół w znacznikach B.

W przypadku przejścia posiadania piłki przez zespół w danym momencie broniący, przechodzi on do ataku 3x3 z założeniem jak najszybszego zakończenia akcji.

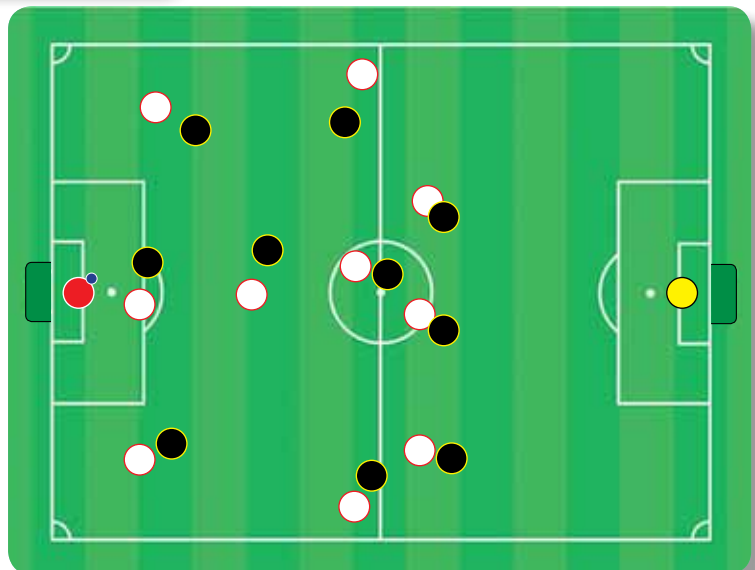
Ćwiczenie powtarzamy po dziesięć razy w każdą stronę.

Cel ćwiczenia:

Przygotowanie zespołu do prowokowania rywala do prób gry w wysokim pressingu przy zachowaniu kontroli nad posiadaniem.

Modyfikacja ćwiczenia:

Dopuszczenie aktywnego udziału w ćwiczeniu jednego z zawodników stref bocznych w ramach drużyn symulujących przygotowanie do dośkoiku. Możemy również zwiększyć liczbę wymaganych podań na w obrębie własnej połowy.



Rys. 5

Środki treningowe

stosowane w reprezentacji Polski U-19 i U-18

Marcin Sasal

Trener reprezentacji U-19 i U-18

W niniejszym opracowaniu prezentuję środki treningowe stosowane w dotychczasowej pracy z reprezentacją Polski U-19 i U-18 podczas zgrupowań i meczów międzypaństwowych. Stosowaliśmy je w ostatnim półroczu, doskonaląc grę w ustawieniu 1-4-2-3-1, które preferujemy.

Poniższe ćwiczenia pochodzą z grupy techniki, taktyk, rozgrzewki oraz gry. Proponowane warianty i rozwiązania zawarte w opisie pozwalają stosować je zarówno w treningu młodszych zawodników, jak i w zespołach seniorskich oraz w pracy z drużynami klubowymi i reprezentacją wojewódzką. Mam nadzieję, że wzbogacą one warsztat trenerski czytelników „Trenera”, a zawodnikom pomogą w dalszym rozwoju piłkarskim.

Ćwiczenia zostały przygotowane przez sztab reprezentacji w składzie: trener Marcin Sasal, ambasador Jacek Bąk oraz trenerzy: Artur Kolator, Maciej Materńko, Andrzej Wyroba, Arkadiusz Onyszko, Ryszard Jankowski.

ĆWICZENIE 1. TECHNIKA.

Doskonalenie techniki uderzenia piłki i przyjęcia kierunkowego z wyjściem na pozycję

Liczba zawodników: 8-14.

Pole gry: dostosowane do poziomu grupy i zamierzonego kształtowania cech motorycznych.

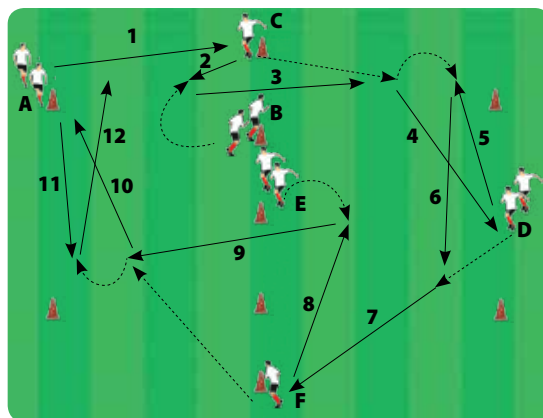
Czas: 10-20 min.

Opis:

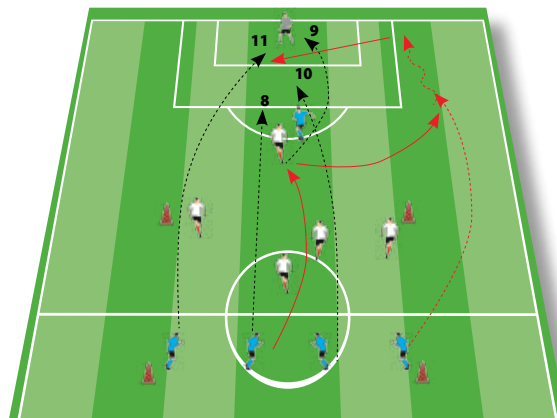
Zawodnik A podaje piłkę do zawodnika C, który zagrywa ją do B i wybiega na pozycję do piłki prostopadłej. Zawodnik na pozycji B podczas zagrania A-C wybiega na pozycję w skos w tył i zagrywa piłkę na wolne pole do C. Należy zwrócić uwagę na ustawienie ciała i barków zawodnika B. Zadaniem dodatkowym dla zawodnika B przed zagranie piłki prostopadłe jest wytrenowanie nawyku obserwacji przeciwnej strony boiska, do możliwości zmiany ciężaru gry. Zawodnik C podaje piłkę do D, który odgrywa powrotnie do C i wybiega na pozycję, a po odegraniu od C, zawodnik D zagrywa do F rozpoczynając ćwiczenie od początku.

Wskazówki trenera:

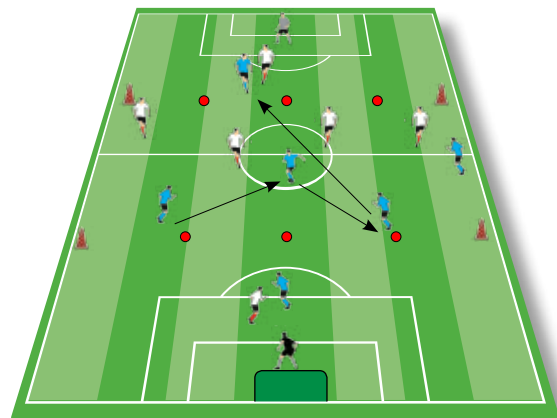
Zwracać uwagę na ustawienie ciała i spojrzenie na drugą połowę boiska (nawyk).



Ćwiczenie 1



Ćwiczenie 2



Ćwiczenie 3

Proponowane warianty i rozwiązania zawarte w opisie pozwalają stosować je zarówno w treningu młodszych zawodników, jak i w zespołach seniorskich

Zwracać uwagę na przyjęcie kierunkowe (w stronę podania) oraz siły uderzenia piłki.

Modyfikacje

Należy ćwiczyć w prawą i lewą stronę (doskonalenie przyjęcia kierunkowego prawą i lewą nogą).

Trener podniesioną ręką w górze pokazuje zawodnikom na pozycji B i E ilość palców, zawodnik przed zagranie mówi ile widzi palców (opcja: np. kogo widzi na pozycji C i F).

Uwagi:

Należy dostosować liczbę zawodników do charakteru ćwiczenia.

Minimum ośmiu zawodników.

ĆWICZENIE 2. TAKTYKA.

Doskonalenie współpracy czterech obrońców oraz ataku szybkiego.

Liczba zawodników: min. 10 + bramkarz.

Pole gry: połowa boiska pełnowymiarowego.

Czas: 10-20 minut.

Opis:

W strefie środkowej czwórka zawodników wymienia podania na min. dwa kontakty. Zadaniem czterech obrońców (biało-niebiescy) jest prawidłowe poruszanie się w obronie: asekuracja, doskok do zawodnika z piłką, uniemożliwiające zagranie piłki prostopadłe (w odpowiednim momencie przechwyt piłki). Po kilku podaniach na sygnał trenera następuje pressing na piłkę. Zadaniem zespołu atakującego jest jak najszybsze podanie piłki do napastnika i wbiegnięcie na pozycję do ataku szybkiego i zakończenia akcji wbiegając na określone pozycje (9, 8, 10, 11, 7). Zawodnicy broniący nie wbiegają po zagranie prostopadłym w pole gry.

Wskazówki trenera:

W początkowej fazie należy zwracać uwagę na prawidłowe zasady pracy czwórki w linii oraz dobrej asekuracji – przypomnienie na odprawie lub podczas rozgrzewki.

W początkowej fazie obrońca kryjący napastnika – statycznie.

Modyfikacje:

Powrót jednego środkowego obrońcy, żeby doskonaląc grę środkowych obrońców.

Powrót całej formacji obronnej, aby doskonaląc grę czterech obrońców i defensywnego pomocnika.

Uwagi:

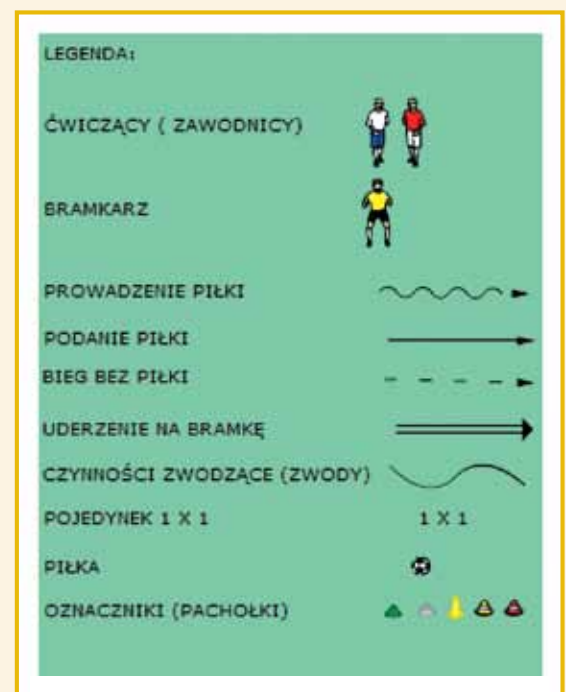
W fazie ataku ograniczamy czas do zakończenia akcji strzałem.

Kształtowanie umiejętności gry 1x1 w piłce nożnej



Grzegorz Faberski

Podstawą większości akcji meczowych jest umiejętność gry 1x1. W meczach piłki nożnej od rozgrywek młodzieżowych po rozgrywki na najwyższym europejskim poziomie, ten rodzaj gry stanowi znaczną część meczu. Statystyki pokazują, że zawodnicy wysokiej klasy realizują w trakcie meczu około 40% sytuacji 1x1.

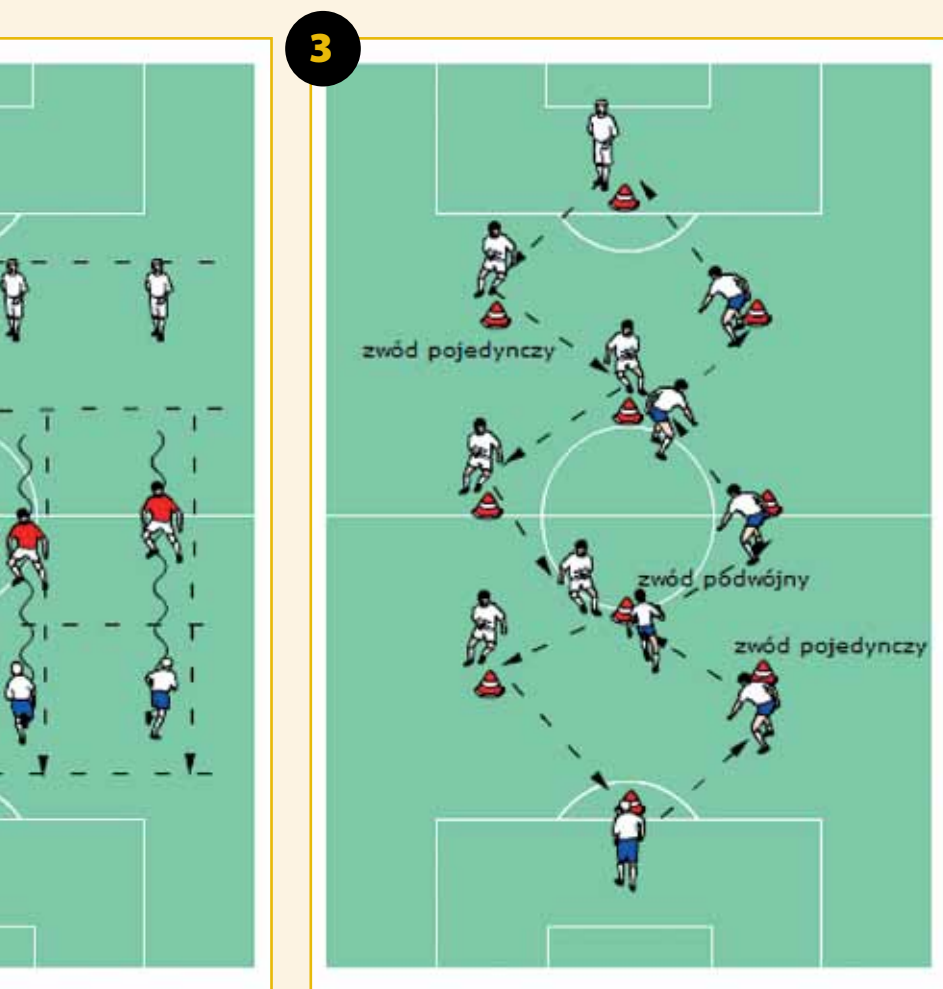
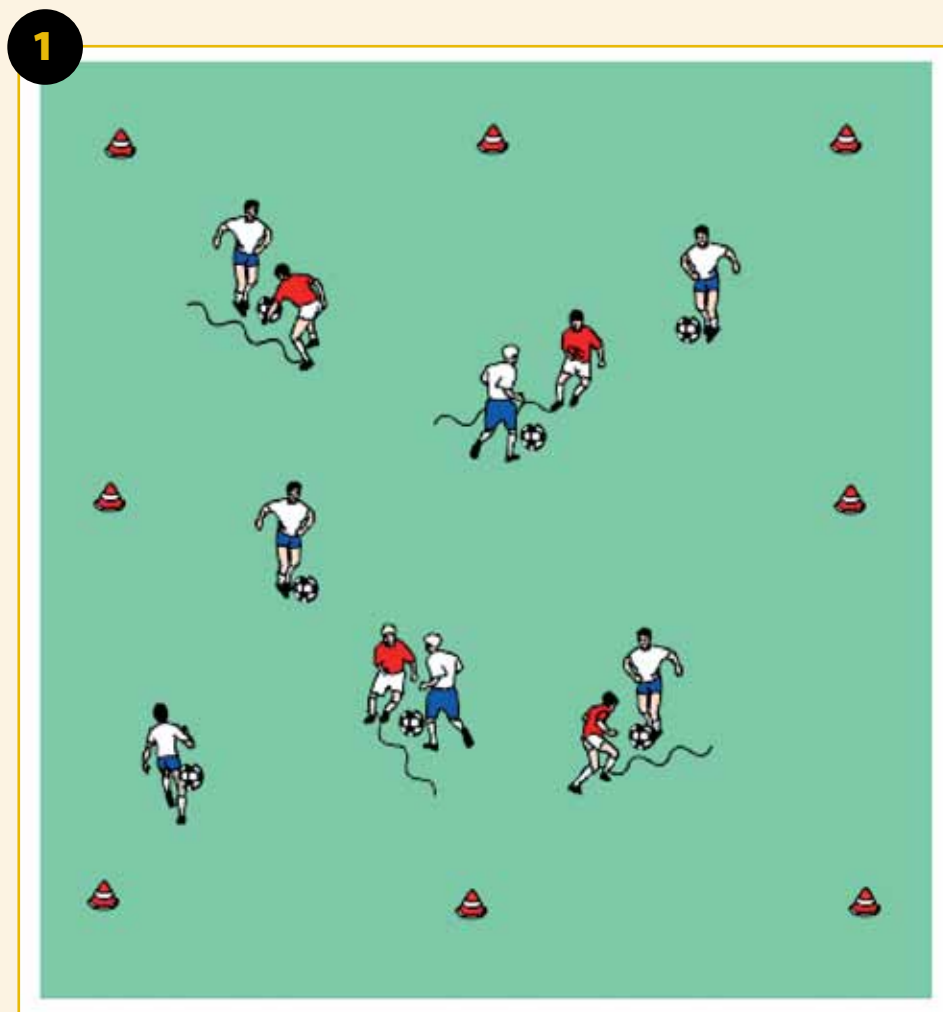


Pojedynki 1x1 stanowią najmniejszy wycinek gry, ale często decydują o wyniku całego meczu. Zespół, który wygrywa większość sytuacji 1x1 z reguły wygrywa mecz.

Umiejętność gry 1x1 jest bardzo ważnym elementem szkolenia piłkarzy. Zawodnicy muszą umieć utrzymywać się przy piłce, mimo agresywnego ataku przeciwnika. Skuteczny drybling zakończony strzałem lub podaniem do partnera wychodzącego na pozycję strzelecką, powinien być ważnym elementem każdego treningu. Im wyższa jest sprawność ogólna (szybkość, przyspieszenie w połączeniu ze zwinnością) i sprawność specjalna (dobre czucie piłki, krótkie prowadzenie, szybkie zmiany kierunku w połączeniu ze zwodami ciałem), tym bardziej pomysłowe i różnorodne są akcje w sytuacjach 1x1, które mogą tworzyć zawodnicy zaskakując tym przeciwnika.

Przygotowanie kondycyjne, w powiązaniu z treningiem techniki ruchu i rozumieniem gry, ma duży wpływ na prowadzenie skutecznej gry 1x1 w wysokim tempie i na skróconym polu gry i z aktywnie przeciwdziałającym przeciwnikiem.

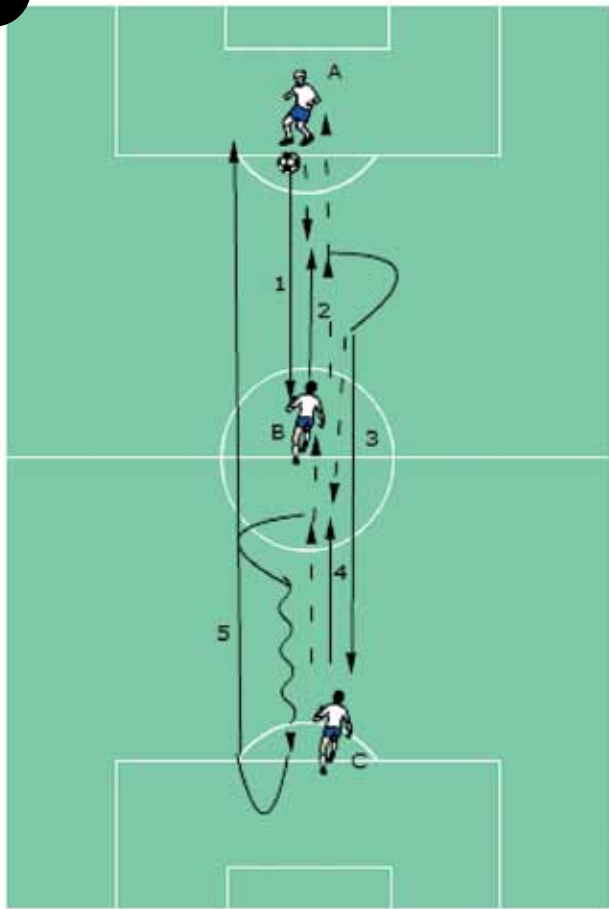
Gra 1x1 kształtuje umiejętności właściwego zachowania w stale zmieniających się sytuacjach atakowania i bronienia. Przygotowuje zawodników do zadań, jakie stawia nowoczesna gra w pił-



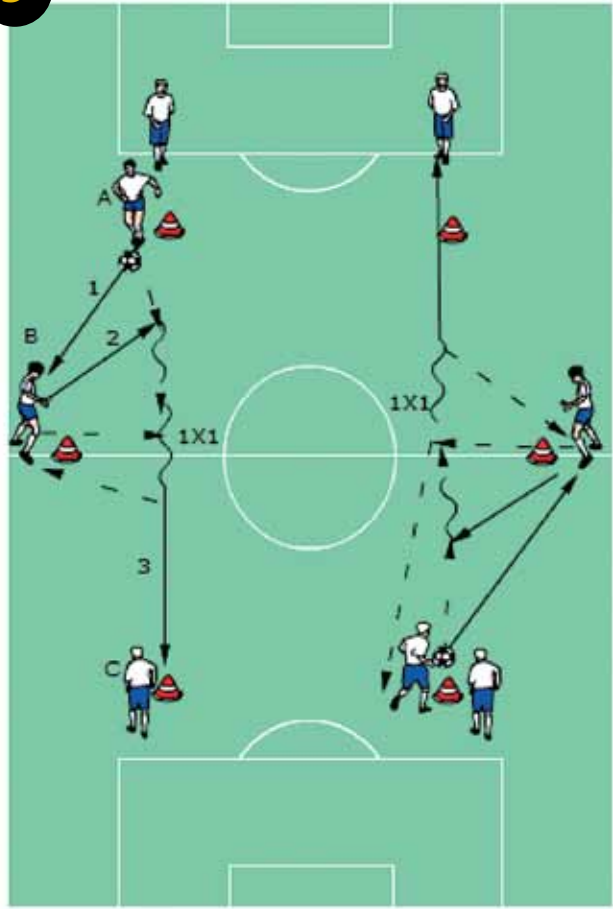
2

3

4



5



kę nożną. Szukanie rozwiązań w poczynaniach indywidualnych w grze ofensywnej poprzez prowadzenie piłki, drybling, grę 1x1, ma swoje uzasadnienie przy stosowaniu przez przeciwnika wariantu gry „na spalony”, podczas skracania pola gry, przewadze liczebnej przeciwnika oraz grze w defensywie (krycie każdy swego). Zawodnicy o wybitnych umiejętnościach wygrywania pojedynków 1x1 stanowią dużą wartość dla zespołu.

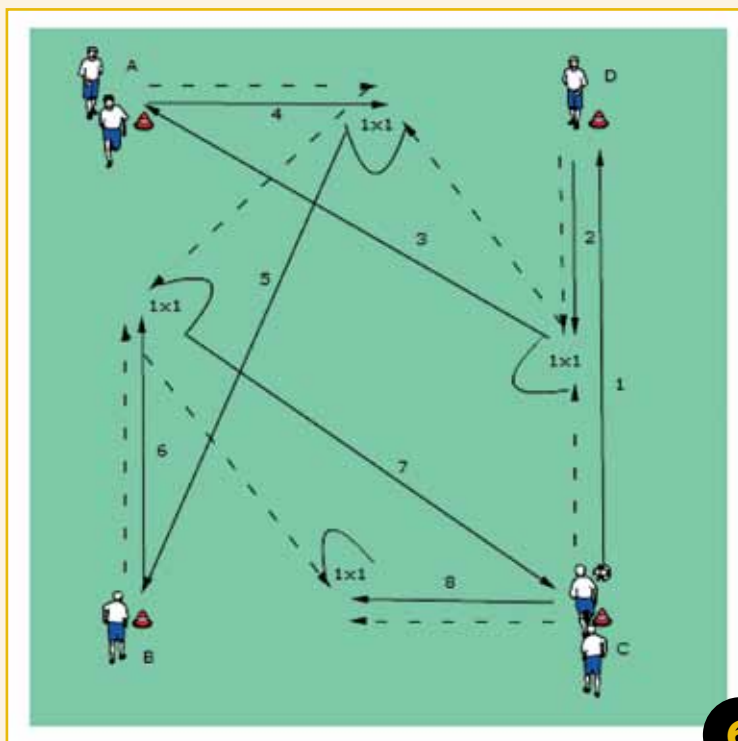
Należy pamiętać że:

- Gra 1x1 stanowi ryzyko utraty piłki, nie należy (nie zaleca się) jej podejmować pod własną bramką.
- Nie powinno się akceptować gry 1x1, jeżeli jesteśmy w przewadze liczebnej (należy podać piłkę zawodnikowi znajdującemu się na lepszej pozycji).
- Nie należy podejmować gry 1x1 z przeciwnikiem o dużych umiejętnościach odbioru piłki.
- Ominięcie przeciwnika powinno skracać drogę do bramki przeciwnika.

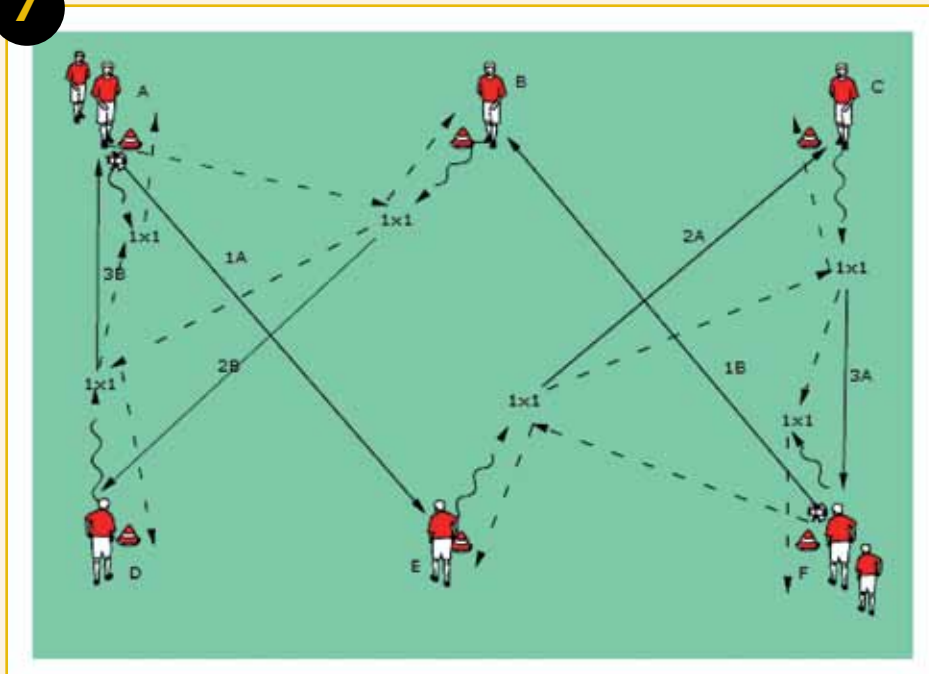
Gra 1x1 jest najmniejszą z małych gier, ma dość istotne znaczenie w nauce elementów techniki, taktyki, motoryki czy kształtowaniu cech osobowościowych oraz koordynacji ruchowej. Umiejętność ta zaliczana jest do jednej z najtrudniejszych do nauczenia i najbardziej pożądanych u piłkarza. Polega ona głównie na samodzielnej walce z przeciwnikiem, odpowiedniej ocenie sytuacji i powodzenia w podejmowanych działaniach. Cha-

rakteryzuje się ciągłym kontaktem z rywalem w atakowaniu i bronieniu, przez co jest bardzo wyczerpująca. Gra 1x1 uczy samodzielności, zarówno w atakowaniu jak i w bronieniu, doskonali drybling, grę ciałem, zwody i umiejętność odbioru piłki, jak również postrzegania partnera i przeciwnika będącego na boisku

i określenia powodzenia podejmowanych działań dla dobra całej drużyny. Umiejętność rywalizowania 1x1 w sytuacjach meczowych bardzo często istotnie wpływa na wynik sportowy. Przy obecnych tendencjach w grze, jak: skracanie pola gry, stwarzanie przewagi liczebnej w defensywie, podwajaniu, a nawet potrajaniu



6



zawodnika z piłką, wszystkie cechy, które się kształtują podczas gry 1x1, pozwalają skutecznie funkcjonować we współczesnym futbolu.

Wykorzystując własne doświadczenie oraz obserwacje i dostępne materiały, opracowałem ćwiczenia, które mogą zostać wykorzystane do nauki i doskonalenia umiejętności gry 1x1 na różnych etapach szkolenia. Pozwalają także na wprowadzenie kilku zadań jednocześnie w grze 1x1.

ĆWICZENIE 1 (str. II)

Ustawienie:

W rozsypanie w określonym polu gry 20x20 m. Zawodnicy A z piłkami. Zawodnicy B bez piłek.

Opis ćwiczenia:

Zawodnicy A prowadzą piłkę dowolnym sposobem i starają się dotknąć zawodników B. Zawodnicy B wykonują czynności zwodzące (dowolne lub określone wcześniej przez trenera) tak, aby nie dać się schwytać prowadzącym piłkę.

Modyfikacja:

Można wprowadzić elementy rywalizacji i zabawy, np. po dotknięciu zawodnik B bierze piłkę od A i sam stara się schwytać tego bez piłki.

ĆWICZENIE 2 (str. II)

Ustawienie:

Jak na rysunku w odległości 10 m od siebie. W środku strefa a (bronienia i atakowania).

Opis ćwiczenia:

Zadaniem ćwiczącego 1 (atakujący) jest wykonanie ruchu zwodzącego, jak najszybciej minąć ćwiczącego 2 (broniący). Zawodnik 2 przemieszcza się do tyłu, utrudniając to zadanie w wyznaczonej strefie A. Po wykonaniu tego minięcia następuje zmiana. Ćwiczący 2 staje się broniącym, a ćwiczący 3 atakującym. Natomiast, ćwiczący 2 przemieszcza się na miejsce, skąd rozpoczął ćwiczący 1.

Modyfikacja:

Ćwiczący 1, oprócz wykonywania minięcia, mogą dodatkowo wykonywać zmianę miejsc w grupie swoich zawodników w określony wcześniej sposób, np. bocznego ze środkowym. Wówczas broniących uczymy przekazywania lub krycia „każdy swego”.

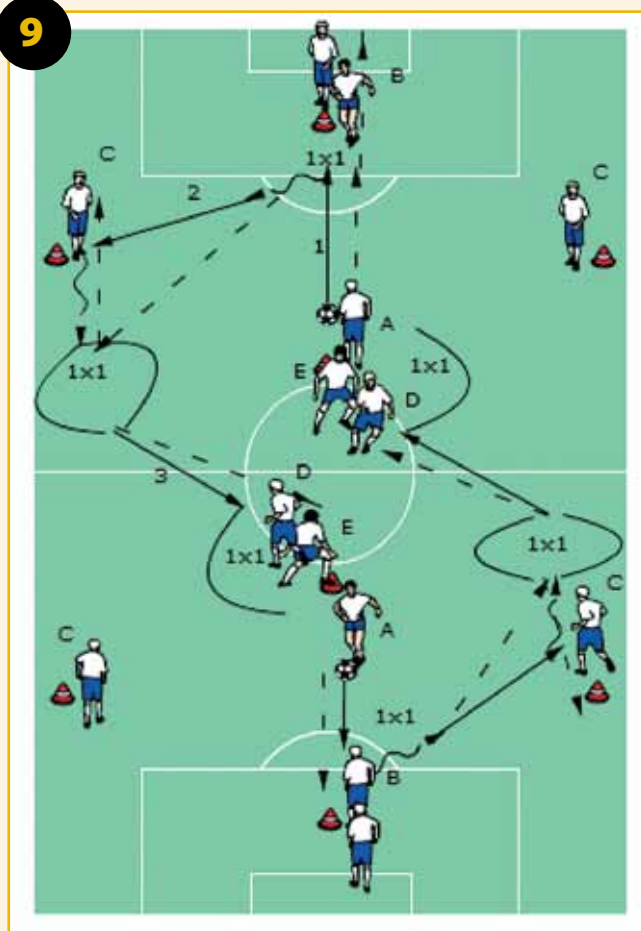
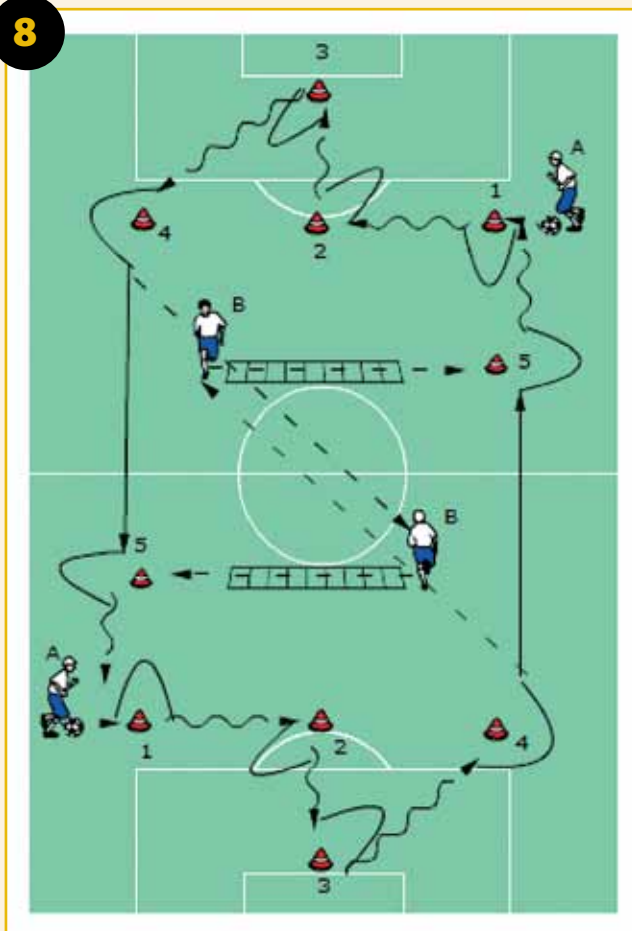
ĆWICZENIE 3 (str. II)

Ustawienie:

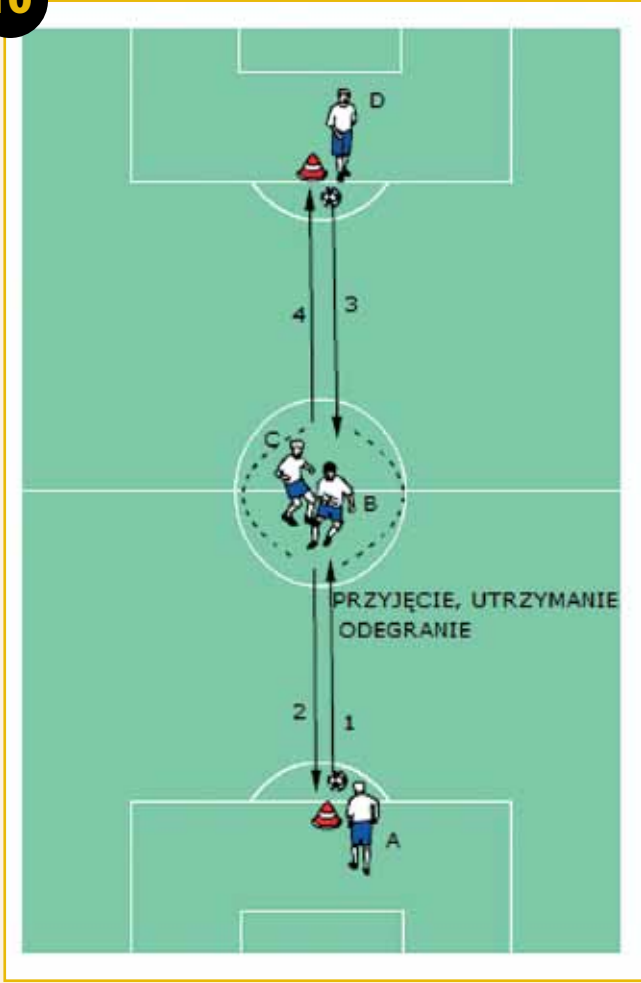
Jak na rysunku. Odległość pomiędzy pachołkami 5 m.

Opis ćwiczenia:

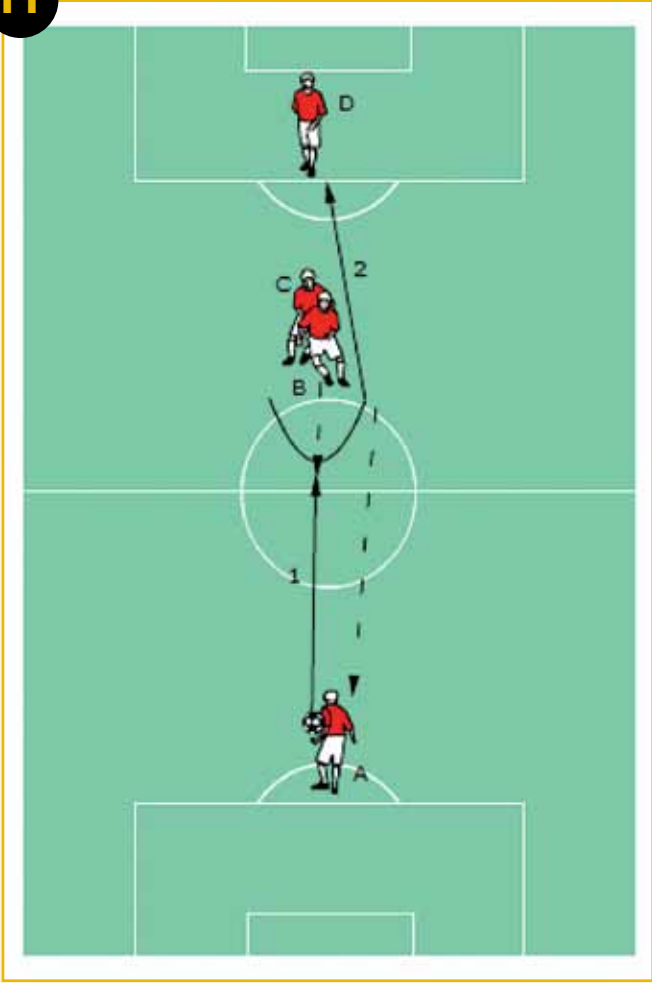
Ćwiczący poruszają się w określonym kierunku, wykonując przed każdym pachołkiem zwód. Przy pachołkach ze-



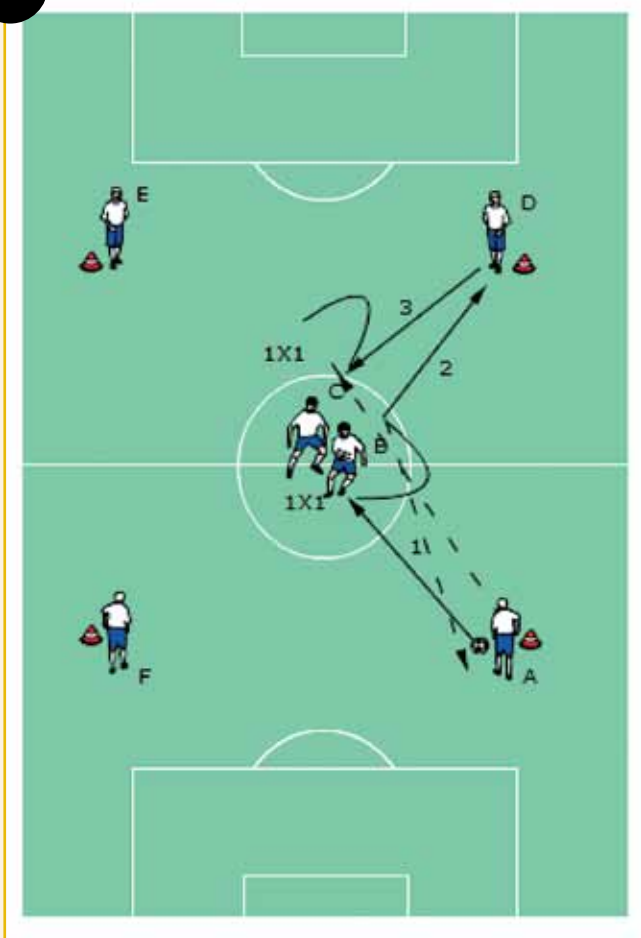
10



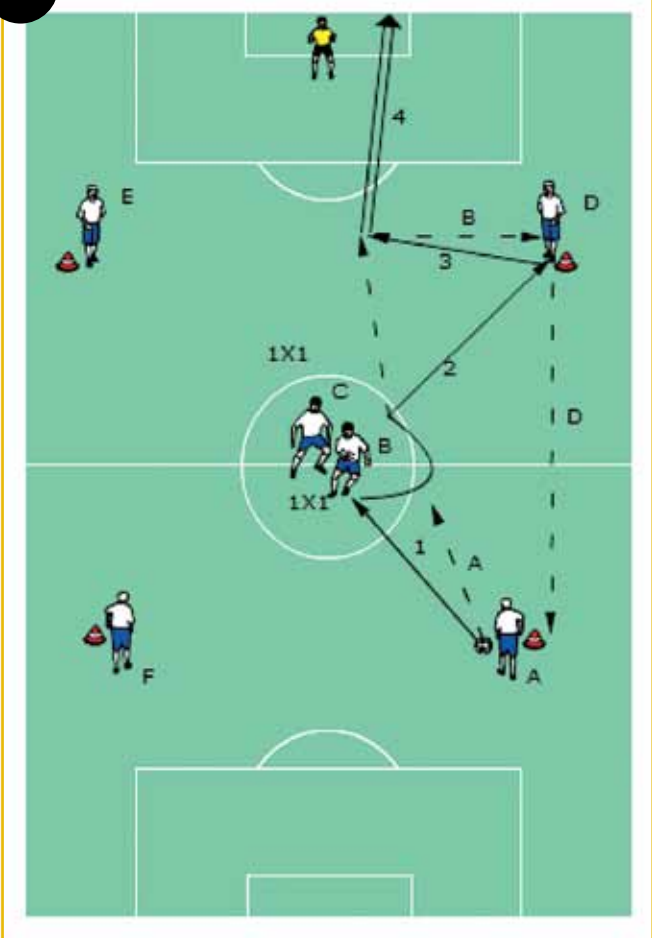
11



12



13



wewnętrznych zwód pojedynczy, a przy wewnętrznych podwójny. Bieg pomiędzy pachółkami wykonują w wolnym, natomiast zwód w szybkim tempie.

Modyfikacja:

W przestrzeniach pomiędzy pachółkami możemy dodać ćwiczenia koordynacyjne lub określić sposób poruszania się.

ĆWICZENIE 4 (str. III)

Ustawienie:

Ćwiczący ustawieni w odległości ok. 10 m w linii prostej.

Opis ćwiczenia;

Ćwiczący A podaje piłkę do B (1). Zawodnik B bez przyjęcia podaje do A (2). B staje się biernym obrońcą i porusza się do przodu. Ćwiczący A po minięciu B podaje piłkę do C (3). Zawodnik C po podaniu bez przyjęcia piłki do A (4), staje się biernym obrońcą i porusza się do przodu. Ćwiczący A po minięciu C, prowadzi piłkę na zewnątrz, wykonuje zwrot i długie podanie do B (5).

Modyfikacja:

Ćwiczący, którzy są biernymi obrońcami, poruszają się w stosunku do atakującego do tyłu. Przesunięcie następuje o jedno miejsce do przodu jak wyżej.

ĆWICZENIE 5 (str. III)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A podaje piłkę do ćwiczącego B (1). B podaje bez przyjęcia piłkę do A (2) i staje się biernym obrońcą. Zawodnik A po minięciu B, podaje piłkę do C (3) i przemieszcza się do środkowego pachółka. Ćwiczący C rozpoczyna ćwiczenie z drugiej strony analogicznie jw.

Modyfikacja:

Ćwiczący będący obrońcą staje się półaktywnym lub czynnym obrońcą.

ĆWICZENIE 6 (str. III)

Ustawienie:

Ćwiczący ustawieni jak na rysunku, tworzą kwadrat o bokach 15-20 m.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący C podaje piłkę do D (1). D podaje bez przyjęcia piłkę do C (2) i staje się biernym obrońcą. C po minięciu D podaje piłkę do A (3). A podaje piłkę do wychodzącego D (4) i staje się biernym obrońcą. D po minięciu A podaje piłkę do B (5). Zawodnik B staje się biernym obrońcą, po podaniu piłki do A (6) itd. Zmiana miejsc następuje według kierunku poruszania się piłki. Ćwiczący C po minięciu D oraz podaniu do A, zajmuje miejsce D, itd.

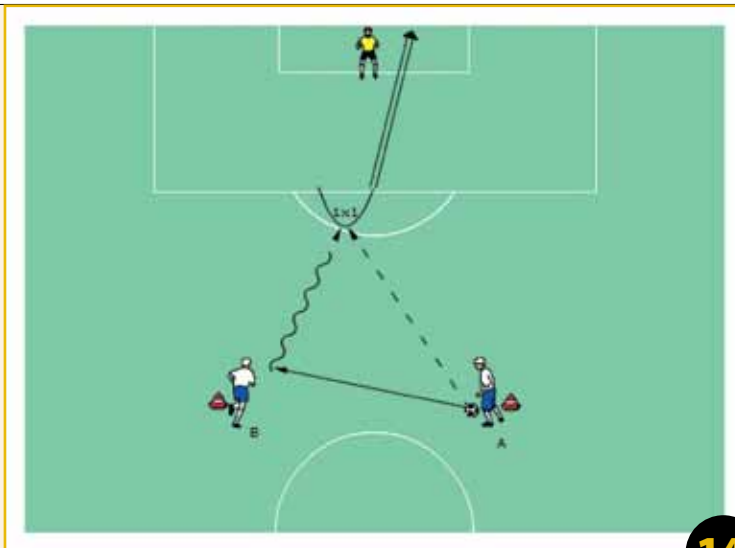
Modyfikacja:

Piłka znajduje się u zawodników A i C, którzy rozpoczynają ćwiczenie równolegle. Przy zawodnikach o dużych umiejętnościach technicznych możemy wprowadzić trzy lub nawet cztery piłki.

ĆWICZENIE 7 (str. IV)

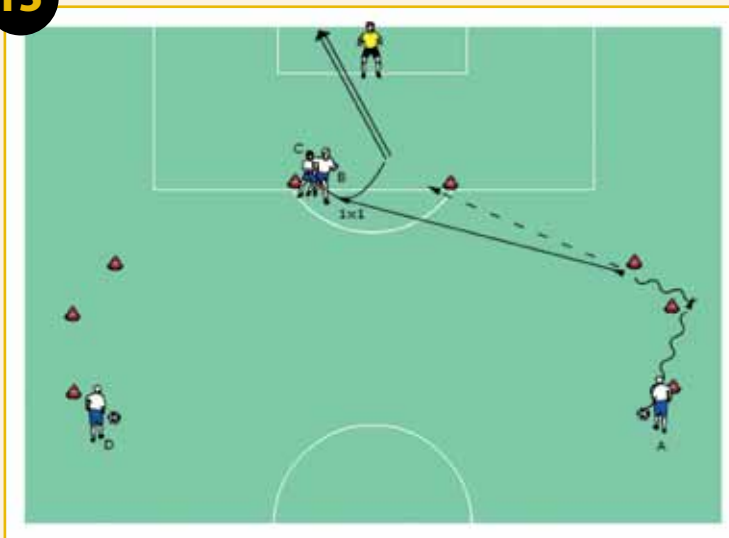
Ustawienie:

Jak na rysunku.



14

15



16

17



18

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A i F rozpoczynają równocześnie, podając piłkę do E i B (1A, 1B). Następnie A staje się biernym obrońcą dla B, a zawodnik F dla E. Po minięciu zawodnik B podaje piłkę do D (2B), a zawodnik E podaje piłkę do C (2A). Po tym podaniu zawodnicy stają się biernymi obrońcami analogicznie do podanej piłki, tj. B dla D, E dla C. Ćwiczący D i C, po minięciu biernych obrońców, podają piłkę do A i F (3A, 3B) i analogicznie stają się ich biernymi obrońcami. Ćwiczenie rozpoczyna się od początku. Zawodnicy zmieniają miejsca z tymi, dla których byli biernymi obrońcami.



ĆWICZENIE 8 (str. IV)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

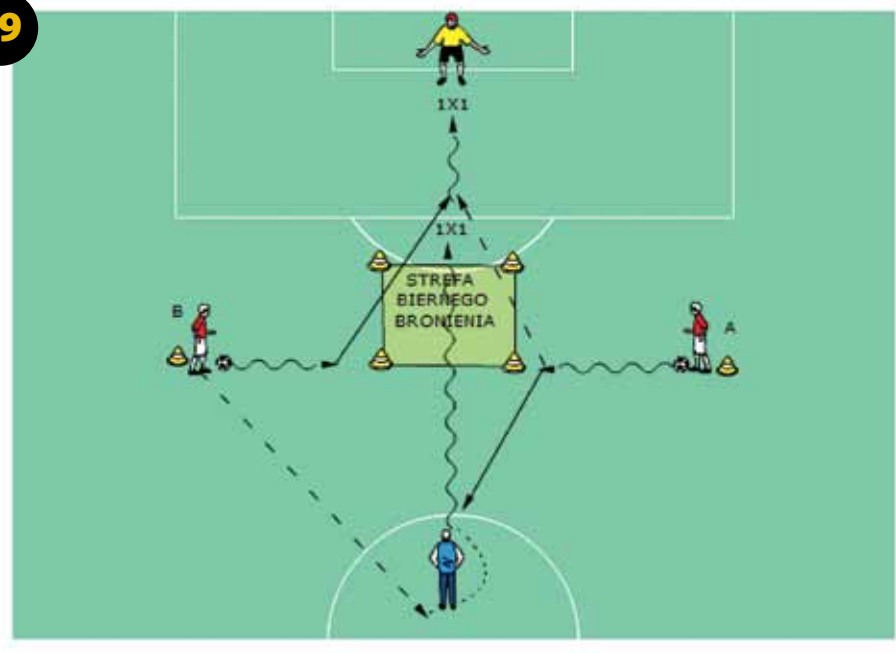
Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A, prowadząc piłkę, wykonuje w określony sposób ruch zwodzący przy pachołkach 1, 2, 3, 4. Natomiast ćwiczący B wykonuje ćwiczenia koordynacyjne. Ćwiczący A po minięciu ostatniego pachołka (4) podaje piłkę do ćwiczącego B. Zawodnik B wykonuje ruch zwodzący tyłem do pachołka 5 i zaczyna ćwiczenie jw. Ćwiczący A po podaniu piłki, wykonuje ćwiczenia koordynacyjne i wybiega do podania.

Modyfikacja:

Na miejsce pachołków dodajemy obrońców biernych lub półaktywnych. Wtedy ćwiczący podają piłkę do następnego i zamieniają się miejscami z tymi, dla których byli obrońcami.

19



ĆWICZENIE 9 (str. IV)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

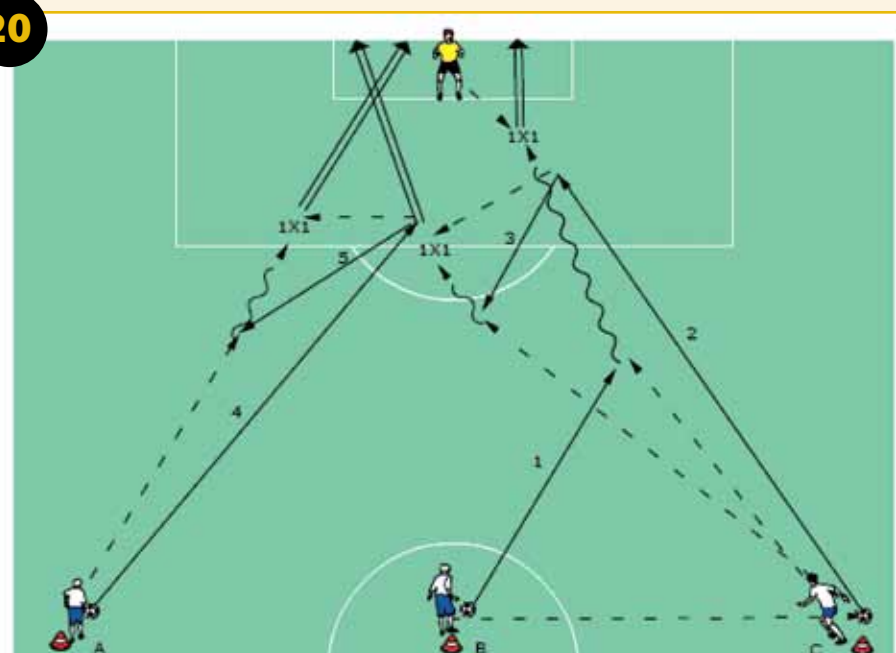
Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A podaje piłkę do B (1) i staje się biernym obrońcą. Zawodnik B po minięciu A, podaje piłkę do zawodnika C (2) i staje się biernym obrońcą. Ćwiczący C, po minięciu B, podaje do ćwiczącego D (3). Zawodnik D ma za zadanie stojąc tyłem do współćwiczącego minąć go ruchem zwodzącym i podać na początek.

Modyfikacja:

Każdy kolejny broniący ma za zadanie wykonać przewrót w przód przed przystąpieniem do działań defensywnych.

20



ĆWICZENIE 10 (str. V)

Ustawienie:

Jak na rysunku w odległości 15-20 m od siebie.

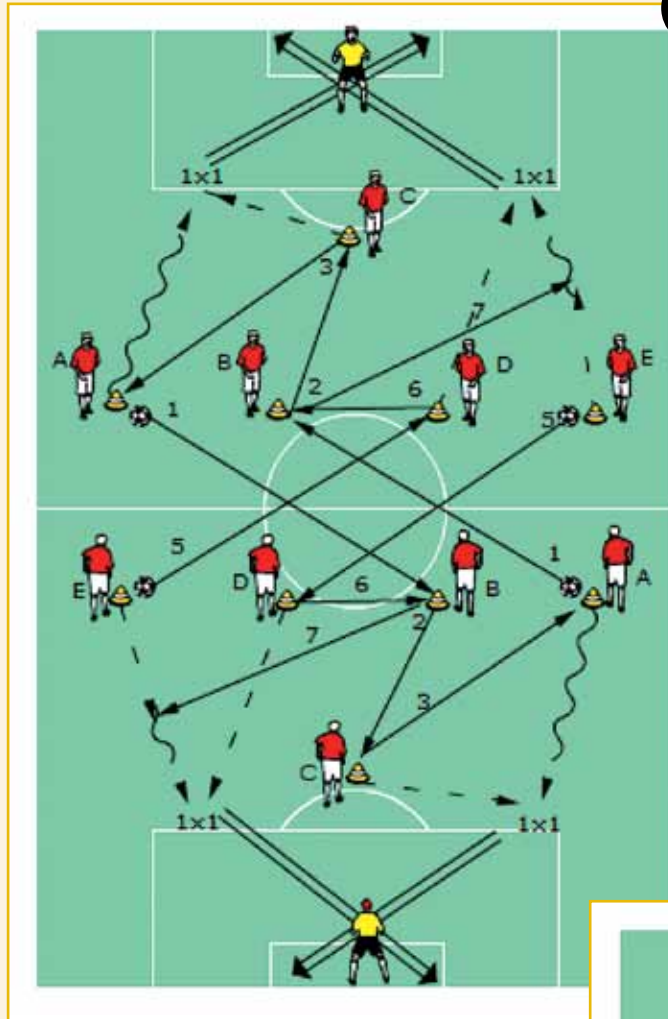
Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A podaje piłkę w określonej strefie, w której zawodnicy B i C rywalizują o przyjęcie i opanowanie tej piłki. Zawodnik, który opanuje piłkę, podaje z powrotem do A.

Analogicznie zawodnik D z drugiej strony podaje do B i C.

Modyfikacja:

Można wprowadzić rywalizację z liczeniem punktów. Wyżej wymienione czynności możemy wykonywać w wal-



ce o górną piłkę (gra ciałem, przyjęcie głową lub klatką piersiową).

ĆWICZENIE 11 (str. V)

Ustawienie:

Jak na rysunku w odległości 15-20 m od siebie.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A podaje do B (1). Zawodnik B stara się, grając tyłem do ćwiczącego C, minąć go i podać do D (2). Następnie zawodnik B zajmuje miejsce A. Ćwiczący D po przyjęciu piłki, podaje do C, który mija A (pełniąc rolę obrońcy).

Modyfikacja:

Wyżej wymienione czynności możemy wykonywać w walce o górną piłkę (gra ciałem i głową podając bez przyjęcia za siebie).

ĆWICZENIE 12 (str. V)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A podaje piłkę do B (1). Zawodnik B, po przyjęciu piłki, stara się minąć C w taki sposób, aby zagrać do D. Ćwiczący C pełni rolę biernego lub czynnego obrońcy. Po podaniu piłki do D (2), zawodnik B zmienia się miejscami z A, a wtedy zawodnik D podaje piłkę do C. Ćwiczący C po zakończeniu gry 1x1 z A, podaje piłkę do E. Ćwiczenie przebiega dalej analogicznie ze zmianami jw.

Modyfikacja:

Ćwiczenie możemy stosować w doskonaleniu gry głową, a ćwiczący z boku dorzucają piłkę rękoma.

ĆWICZENIE 13 (str. V)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A podaje piłkę do B (1). Zawodnik B po minięciu C podaje piłkę do D lub E (2).

Ćwiczący D lub E podaje bez przyjęcia piłkę do wbiegającego B (3). Zawodnik B kończy ćwiczenie strzałem. Potem zmiana miejsc, jak na rysunku.

Modyfikacja:

Podanie 3 może być wykonane poprzez dorzut piłki górną. Wtedy ponownie może być gra 1x1 w powietrzu przy oddaniu strzału głową.

ĆWICZENIE 14 (str. VI)

Ustawienie:

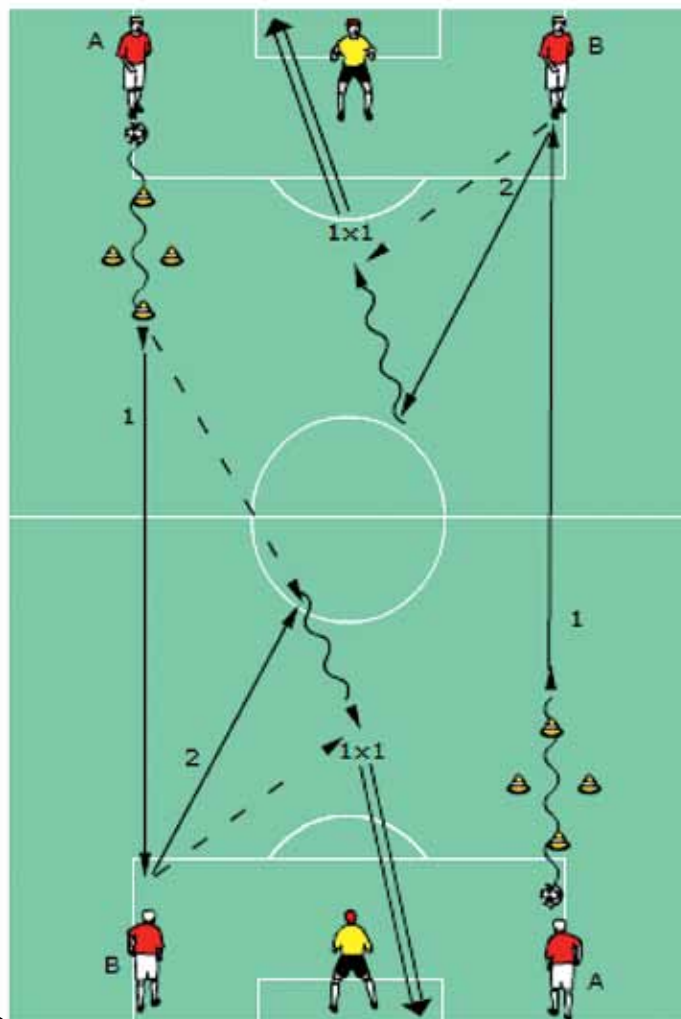
Jak na rysunku.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A podaje do B i przyjmuje rolę obrońcy. Natomiast B po przyjęciu piłki stara się wygrać pojedynek 1x1 i zakończyć akcję strzałem.

Modyfikacja:

Ćwiczący A podaje rękoma górną piłkę i wykonuje przewrót w przód.



23



rej w określony sposób, krokiem odstawno-dostawnym w tył, przesuwa się do strefy bronienia aktywnego. W tej strefie rozgrywany jest pojedynek 1x1 pomiędzy A i B. Ćwiczący B po minięciu A strzela. Po tym zawodnik B zmienia się z A. Ćwiczenie rozpoczyna się analogicznie tak samo, tylko z drugiej strony zaczyna C.

ĆWICZENIE 19 (str. VII)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

Opis ćwiczenia:

Na sygnał trenera start zawodników. Zawodnik A prowadzi piłkę do wysokości pachołka i wykonuje podanie do trenera. Ćwiczący B prowadzi piłkę i podaje pomiędzy pachołkami do A. Ten przyjmuje piłkę i po grze 1x1 z bramkarzem, stara się zdobyć jak naj-

ĆWICZENIE 15 (str. VI)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A prowadzi piłkę pomiędzy pachołkami. Zawodnik A wykonując ruchy zwodzące podaje piłkę do B. Ćwiczący B w grze 1x1 mija zawodnika C i strzela do bramki. Zmiana miejsc ćwiczących. Z drugiej strony analogicznie wykonujemy to samo.

Modyfikacja:

Zawodnik A podaje piłkę górą lub półgórą do B.

ĆWICZENIE 16 (str. VI)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

Opis ćwiczenia:

Na sygnał trenera, ćwiczący A i B startują i mijają słalomem pachołki. Po minięciu ostatniego rozpoczyna się pojedynek 1x1, zakończony przez jednego z nich strzałem.

Modyfikacja:

Możemy wprowadzić różnego rodzaju ćwiczenia koordynacyjne.

ĆWICZENIE 17 (str. VI)

Ustawienie:

Jak na rysunku.

Opis ćwiczenia:

Na sygnał, zawodnik A podaje piłkę do trenera i wykonuje ćwiczenia na torze koordynacyjnym. B prowadzi piłkę słalomem i podaje do A. Zawodnik A po przyjęciu piłki stara się wygrać pojedynek 1x1 z B i strzelić. Następnie B przyjmuje piłkę dorzuconą przez trenera i stara się minąć zawodnika A i zakończyć akcję strzałem.

ĆWICZENIE 18 (str. VII)

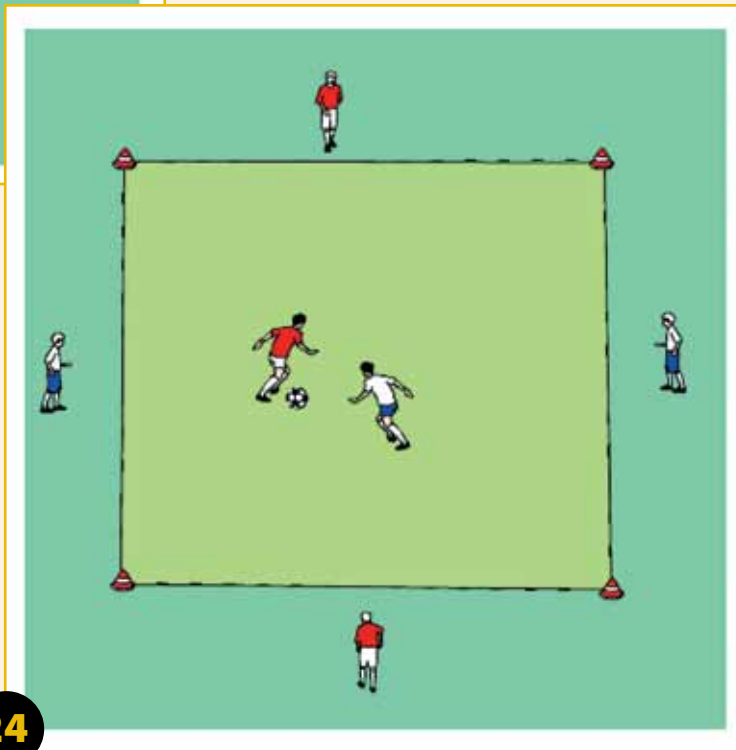
Ustawienie:

Jak na rysunku.

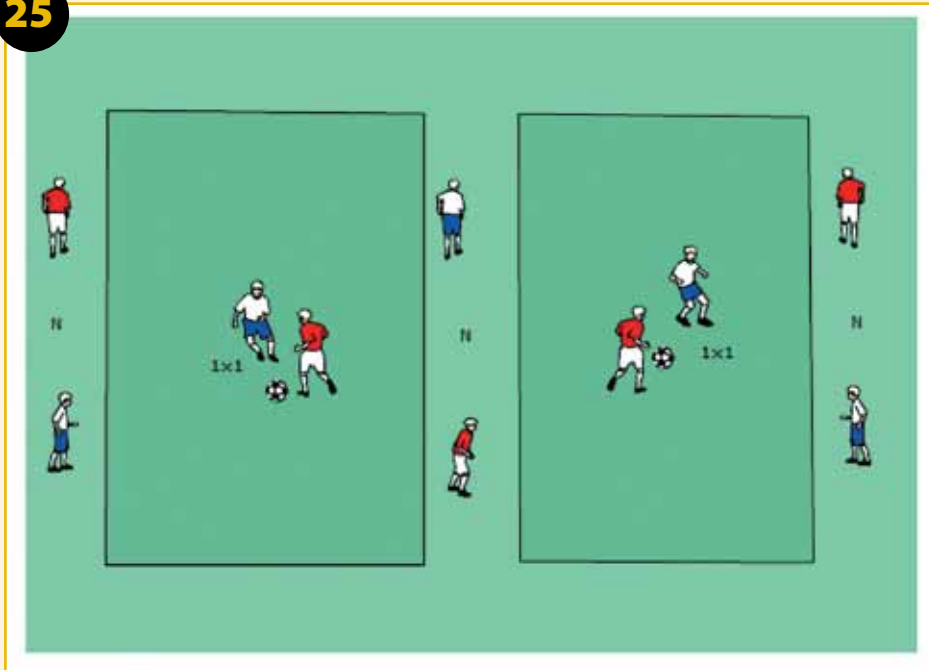
Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A prowadzi piłkę i podaje do B. Następnie A przemieszcza się do strefy bronienia biernego, w któ-

24



25



szybciej bramkę. Natomiast zawodnik B obiega trenera, przyjmuje od niego piłkę i prowadzi ją do wyznaczonej strefy bronienia biernego, w której znajdują się już zawodnik A. Po wyprawieniu piłki ze strefy biernego bronienia rozpoczynają pojedynek 1x1 zakończony strzałem.

ĆWICZENIE 20 (str. VII)

Ustawienie:

Jak na rysunku w odległość 10 m pomiędzy ćwiczącymi.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący B podaje piłkę do C (1), który po przyjęciu, rozpoczyna pojedynek 1x1 z bramkarzem. W tym czasie B biegnie do piłki i podaje ją do C (2). Ten podaje bez przyjęcia do B (3) i rozpoczynają pojedynek 1x1 zakończony strzałem. Po zakończonym pojedynku, A podaje piłkę do B (4). B bez przyjęcia podaje do A (5) i rozpoczynają pojedynek 1x1 zakończony uderzeniem do bramki.

Modyfikacja:

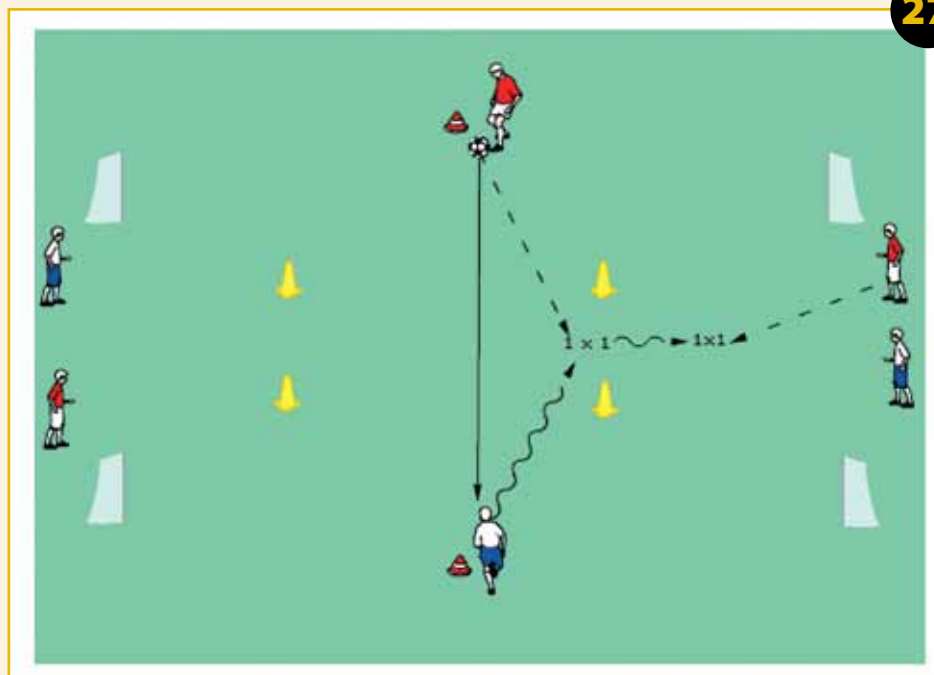
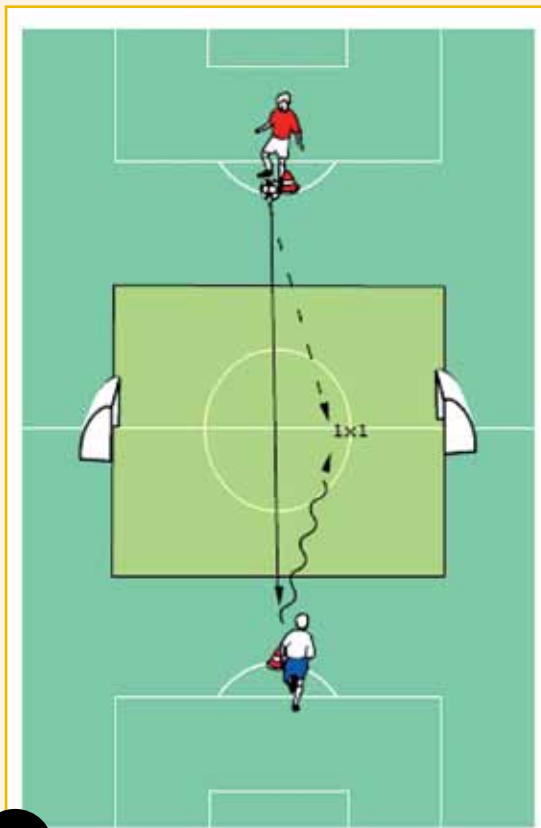
Wprowadzamy różne sposoby przyjęcia piłki w pełnym biegu, np. z powietrza klatką piersiową lub udem.

ĆWICZENIE 21 (str. VIII)

Ustawienie:

Jak na rysunku w odległości 10 m pomiędzy ćwiczącymi.

26



27

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A podaje piłkę do B (1). B przyjmuje piłkę ze zmianą kierunku i podaje do C (2). Zawodnik C podaje bez przyjęcia do A (3), po czym rozpoczynają pojedynek 1x1 zakończony strzałem (4). W dalszej części E podaje do D (5). D przyjmuje piłkę i podaje do B (6). Zawodnik B bez przyjęcia podaje do E (7). E (atakujący) i D (broniący) rozpoczynają pojedynek 1x1 zakończony strzałem (8). Zmiana miejsc następuje alfabetycznie o jedno, tj. A na miejsce B, B na C, itd.

ĆWICZENIE 22 (str. VIII)

Ustawienie:

Jak na rysunku. Boisko o wymiarach 40 x 20 m.

Opis ćwiczenia:

Ćwiczący A po prowadzeniu, podaje piłkę do B (1). B po przyjęciu piłki, podaje do A (2) i rozpoczyna się pojedynek 1x1 zakończony strzałem. Potem następuje zmiana miejsc.

Modyfikacja:

Zawodnik A po prowadzeniu piłki, podaje górą do B, który odgrywa ją z pierwszej piłki.

ĆWICZENIE 23 (str. IX)

Ustawienie:

Boisko 20 x 20 m bez bramek, dwóch ćwiczących.

Opis ćwiczenia:

Gra 1x1. Zawodnik atakujący stara się strącić piłkę jak najwięcej pacholków. Broniący stara mu w tym przeszkodzić blokując piłkę. Nie może jednak odebrać piłki atakującemu. Po określonym czasie, lub po wywróceniu wszystkich pacholków, następuje zmiana ról.

Modyfikacja:

Określamy kolejność lub sposób celowania w pacholki, np. na zmianę w pomarańczowe i w żółte.

ĆWICZENIE 24 (str. IX)

Ustawienie:

Boisko 20 x 20 m bez bramek. Dwóch ćwiczących w środku grę 1x1, dwóch w drużynie na zewnątrz (czerwoni, niebiescy).

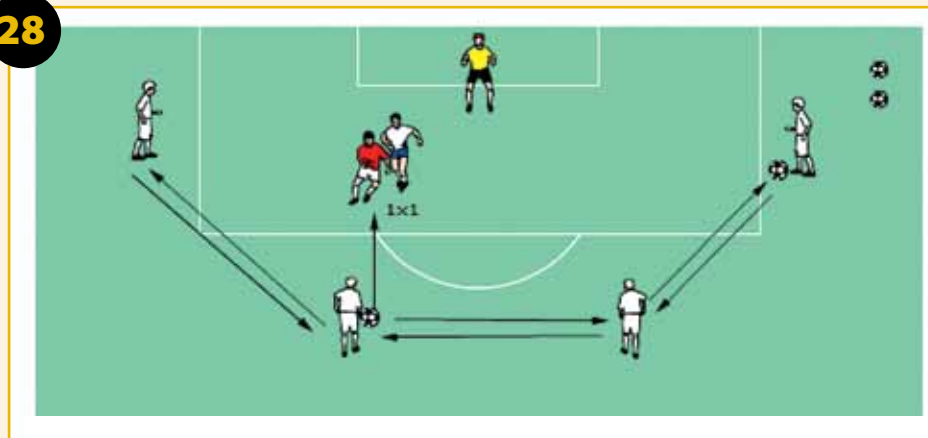
Opis ćwiczenia:

Gra 1x1 na utrzymanie z neutralnymi, którzy są na zewnątrz. Neutralni grają bez przyjęcia.

Modyfikacja:

A) zawodnicy wewnątrz bronią linii, na których znajdują się przeciwnicy. Gdy ćwiczącemu uda się zatrzymać piłkę na linii, na której znajdują się jego

28



współwiczący z drużyny, wówczas może zmienić się z neutralnym.

B) neutralni po otrzymaniu podania od swojego partnera w środku, zmieniają się miejscem.

ĆWICZENIE 25 (str. IX)

Ustawienie:

Dwa boiska 20x10m bez bramek i trzy strefy, w których są ustawieni neutralni. Dwóch w środku i po dwóch na zewnątrz (czerwoni i niebiescy).

Opis ćwiczenia:

Gra 1x1 z neutralnymi na utrzymanie. Neutralni grają bez przyjęcia w strefie środkowej. Muszą orientować się, z którego boiska mogą otrzymać podanie piłki od ćwiczącego z zespołu.

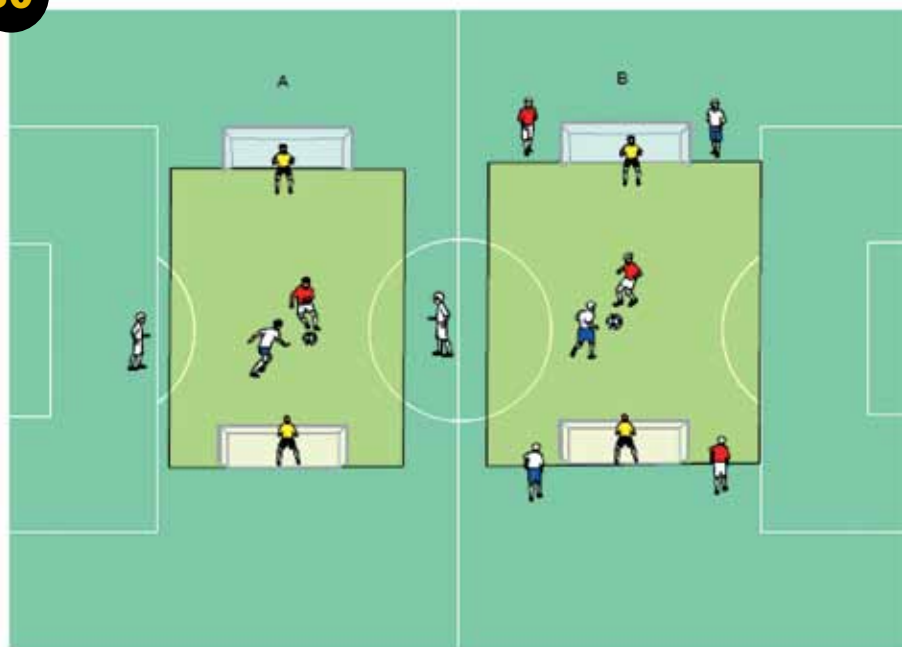
Modyfikacja:

Neutralny po otrzymaniu podania od swojego zawodnika, wprowadza piłkę do pola gry, a ten zajmuje jego miejsce.



29

30



ĆWICZENIE 26 (str. X)

Ustawienie:

Boisko 20x20m z małymi bramkami. Gra 1x1 w wyznaczonym polu gry.

Opis ćwiczenia:

Gra 1x1 na małe bramki. Podanie piłki z poza pola gry do współwiczącego oznacza początek pojedynku 1x1. Pojedynek może być rozgrywany czasowo lub np. do trzech zdobytych bramek.

ĆWICZENIE 27 (str. X)

Ustawienie:

Pole gry 30x20m z czterema bramkami, w którym znajduje się mniejsze boisko wyznaczone z pachołków o wymiarach 10x10m.

Opis ćwiczenia:

Po podaniu piłki do współwiczącego rozpoczyna się gra 1x1 w mniejszym boisku. Po wygranym pojedynku przez któregoś z zawodników, następuje kolejna gra 1x1 na dwie małe bramki z wybiegającym w jego kierunku zawodnikiem z drużyny przeciwnej. Po wygranym pojedynku przez broniącego następuje przerwanie gry.

31

Modyfikacja:

Gra 1x1 toczy się bez przerywania. Po odbiorze piłki przez broniącego, rywalizacja zostaje przeniesiona podaniem z powrotem w małe boisko.

ĆWICZENIE 28 (str. X)

Ustawienie:

Boisko, pole karne, czterech neutralnych.

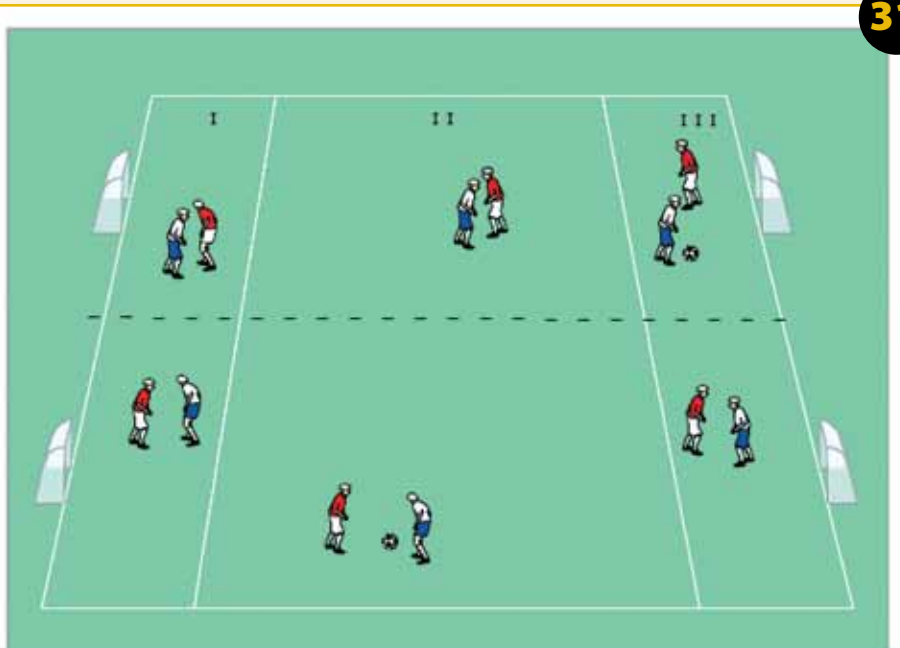
Opis ćwiczenia:

Ćwiczący, stojący na zewnątrz pola karnego, rozpoczynają podaniem grę 1x1 zawodników w środku pola. Ćwiczący wewnątrz pola karnego starają się jak najszybciej zakończyć akcję strzałem. W tym czasie ćwiczący na zewnątrz pola karnego podają piłkę na dwa kontakty pomiędzy sobą.

ĆWICZENIE 29 (str. XI)

Ustawienie:

Pola gry wyznaczają kwadraty o wymiarach 10x10m.



Opis ćwiczenia:

Ćwiczący w czerwonym polu rozgrywają pojedynek 1x1 na utrzymanie. Na sygnał trenera, podają piłkę w kierunku żółtego pola gry, do którego ćwiczący mogą wbiec, gdy znajdzie się w nim piłka. Ćwiczący mają za zadanie tak rozegrać pojedynek 1x1, aby zakończyć go strzałem.

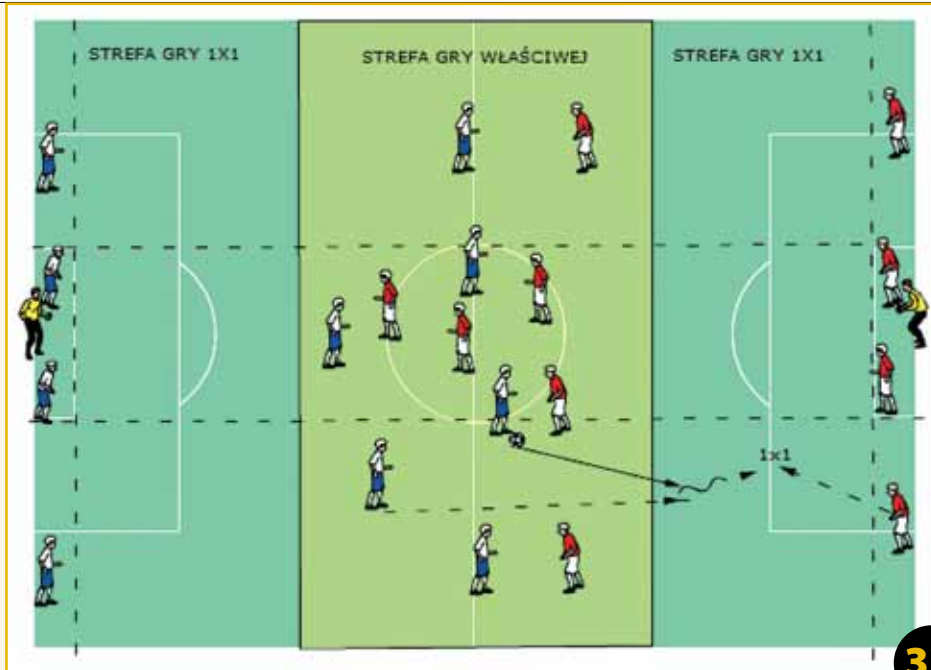
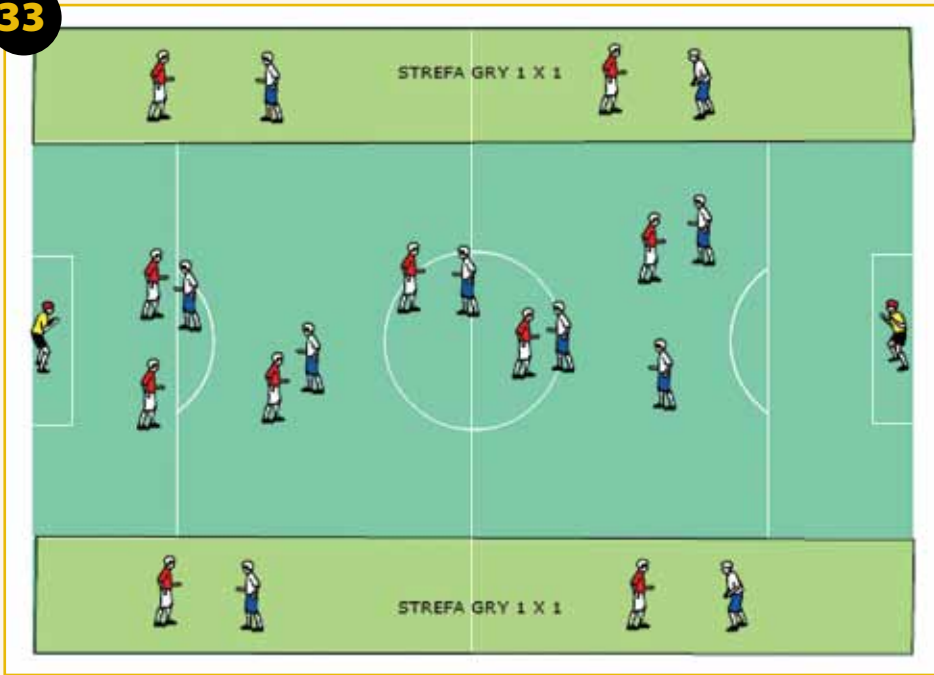
ĆWICZENIE 30 (str. XI)**Ustawienie:**

Dwa boiska o wymiarach 30x15m z bramkami i bramkarzami.

Opis ćwiczenia:

A) gra 1x1 z neutralnymi, z którymi można wymienić podanie. Neutralni grają bez przyjęcia.

B) gra 1x1, ale neutralni ustawieni na liniach końcowych boiska. Po podaniu do neutralnych i przyjęciu od nich piłki, należy akcję zakończyć strzałem.

**32****33****ĆWICZENIE 31 (str. XI)****Ustawienie:**

Boisko o wymiarach 50x30m, cztery bramki.

Opis ćwiczenia:

Boisko przedzielone na połowę i wyznaczone są w nim strefy I, II, III (bronienia, atakowania i rozegrania). W każdej z tych stref po jednym z zawodników każdej drużyny. Wygranie pojedynku 1x1 umożliwia podania do swojego zawodnika z następnej strefy.

ĆWICZENIE 32 (str. XII)**Ustawienie:**

Boisko pełnowymiarowe.

Opis ćwiczenia:

Boisko podzielone na strefy. W środkowej strefie gra dowolna, której celem jest przygotowanie podania uwalniającego do zawodnika wchodzącego w strefę gry 1x1. Po takim podaniu, do zawodnika atakującego wybiega odpowiednio przypisany obrońca. W trakcie gry następuje wymiana i rotacja zawodników pomiędzy strefami.

ĆWICZENIE 33 (str. XII)**Ustawienie:**

Boisko pełnowymiarowe.

Opis ćwiczenia:

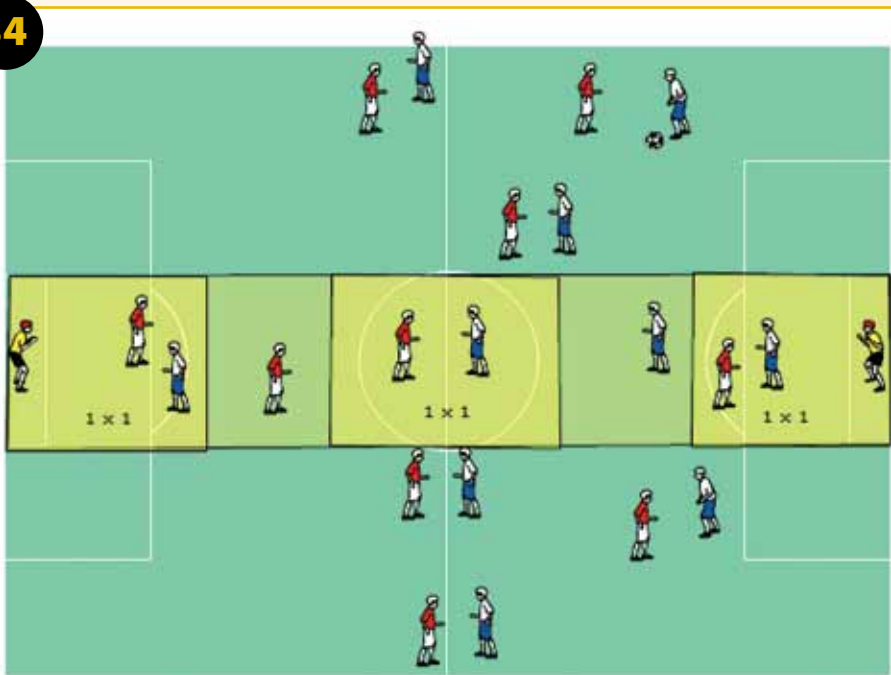
Boisko ma wydzielone dwie strefy gry 1x1 w sektorach bocznych na całej długości, w których mogą przebywać tylko grający na bokach. Zadaniem gry w środkowej strefie jest podanie do zawodnika znajdującego się na boku, który rozgrywa pojedynek 1x1 i kończy dośrodkowaniem w kierunku wbiegających zawodników. Modyfikując grę możemy określić strefy gry 1x1, np. Tylko z lewej lub z prawej strony.

ĆWICZENIE 34 (str. XII)**Ustawienie:**

Boisko pełnowymiarowe.

Opis ćwiczenia:

Boisko w pasie środkowym ma wydzielone trzy strefy gry 1x1, w których mogą przebywać tylko wyznaczeni zawodnicy. Celem gry jest zachęcanie do wzięcia ciężaru gry na siebie i szukanie rozwiązania do wykonania podania do strefy znajdującej się najbliższej bramki.

34

ĆWICZENIE 3. TAKTYKA.

Doskonalenie współpracy czterech obrońców oraz ataku szybkiego w formie gry zadaniowej.

Liczba zawodników: 12 + 4 + 2 bramkarzy.

Pole gry: zmniejszone.

Czas: 10-20 min.

Opis:

Zawodnicy czerwoni rozgrywają piłkę szukając możliwości zagrania piłki prostopadłe do napastnika po określonej przez trenera liczbie podań w kwadracie i ataku szybkiego, wbiegając w określoną strefę ataku na wyznaczone pozycje. Zadaniem zespołu białych jest przechwycenie piłki oraz natychmiastowy kontratak w wyznaczonej strefie obrony po zagranie prostopadłym piłki do swojego napastnika. W czasie ataku lub kontrataku w środkowe pole piłkę wprowadza czekająca czwórka zmienników, która swobodnie wymienia podania. Po zakończeniu akcji trener daje sygnał do następnej akcji.

Wskazówki trenera:

Dostosować pole gry i ilość kontaktów z piłką do wieku i zaawansowania technicznego zawodników.

Określić sposób wznowienia gry po opuszczeniu piłki pola gry (np. wznowiamy wrzutem z autu).

Modyfikacje:

Zwiększenie liczby zawodników w strefie środkowej, dodanie skrzydłowych w wolnych strefach.

Określenie liczby broniących w polu karnym od 1 do 5 w zależności od poziomu zaawansowania i celów gry.



Marcin Sasal

Dodanie zawodników neutralnych w defensywie lub ofensywie.

Uwagi:

Określona minimalna liczba podań, którą trzeba wykonać w ofensywie.

Akcja jest prawidłowa wykonana dopiero po zdobyciu bramki jak gry w przewadze 1x5.

ĆWICZENIE 4. ROZGRZEWKA

Zelementami motoryki i techniki.

Liczba zawodników: 12-20.

Pole gry: w zależności od założeń.

Czas: do 20 min.

Opis:

Zawodnicy po zagranie piłki poruszają się po określonej ścieżce „za piłką” wykonując określone zadania (przebieżki, ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia koordynacji na drabince, starty) oraz określone zadania techniczne (przyjęcie kierunkowe, uderzenie piłki określonym/wybrany sposóbem).

Wskazówki trenera:

Określić wielkość pola gry, sposób zagrania, ćwiczenia dodatkowe.

Należy w pierwszych minutach ćwiczenia spokojnie wprowadzić ćwiczących do adaptacji, a następnie zwiększać intensywność.

Modyfikacje:

Można dołożyć „jedną stację”, aby zwiększyć liczbę ćwiczących.

Można zakończyć strzałem do bramki po zagranie na wolne pole (po podaniu nr 8).

Uwagi:

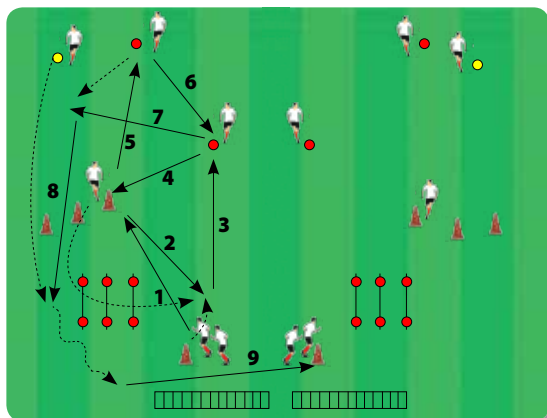
Wielkość pola dostosowana do wieku i umiejętności ćwiczących.

Zawodnik obserwuje zachowanie innych ćwiczących.

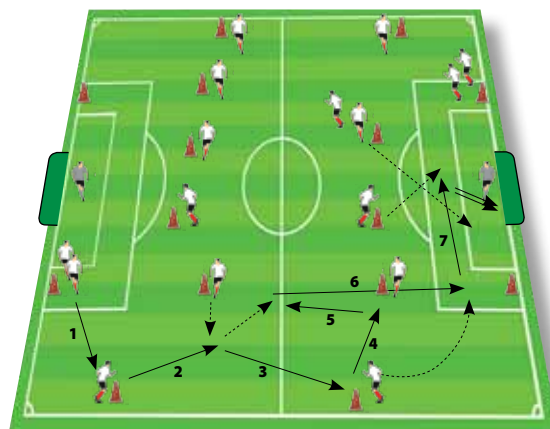
ĆWICZENIE 5. TECHNIKA/TAKTYKA.

Doskonalenie dośrodkowania z bocznego sektora boiska po rozegraniu ataku szybkiego oraz uderzenia piłki.

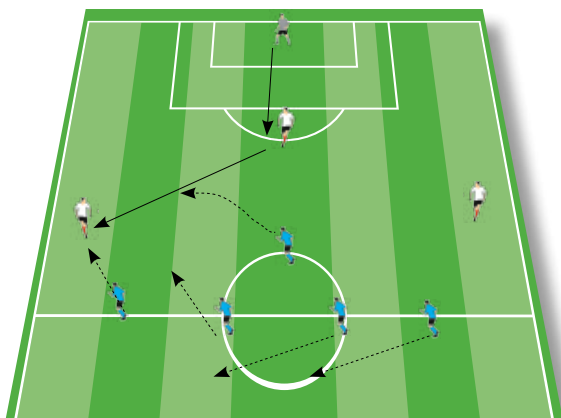
Liczba zawodników: min. 16 + 2 bramkarzy.



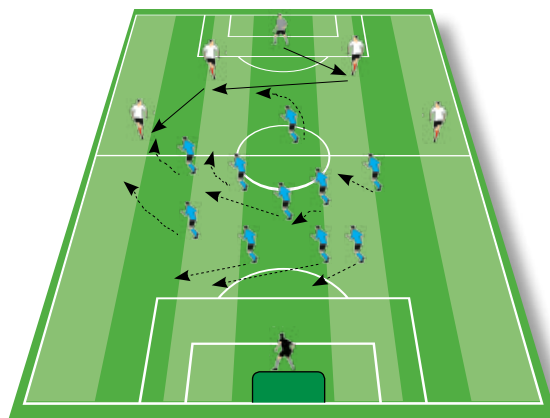
Ćwiczenie 4



Ćwiczenie 5



Ćwiczenie 6



Ćwiczenie 7

Pole gry: boisko pełnowymiarowe lub zmniejszone pole gry.

Czas: 10-20 min.

Opis:

Zawodnicy rozgrywają atak szybki w bocznym sektorze boiska, zakończony dośrodkowaniem do dwójki środkowych napastników, którzy po zmianie krzyżowej kończą akcję strzałem. Zmiany zawodników następują „za podaniem”, ćwiczenie równocześnie przeprowadzamy z dwóch stron na dwie bramki.

Wskazówki trenera:

Należy pamiętać o ćwiczeniu w dwie strony (prawe i lewe skrzydło).

W początkowej fazie ćwiczenia należy zwracać uwagę na dokładność wykonania elementów techniki.

Modyfikacje:

Można przy większej liczbie ćwiczących ustawić dwójkę lub czwórkę obrońców.

W ataku szybkim ograniczyć liczbę kontaktów z piłką.

Uwagi:

Zawodnicy zaczynają na sygnał trenera.

ĆWICZENIE 6. TAKTYKA.

Doskonalenie pressingu w bocznym sektorze boiska dla formacji pomocy.

Liczba zawodników: 9 + 9 zmienników, razem 18.

Pole gry: 2/3 boiska pełnowymiarowego.

Czas: 5-20 min.

Opis:

Pressing w bocznym sektorze boiska i wyprowadzenie ataku 5x3. Bramkarz podaje piłkę do obrońców sposobem określonym przez trenera. Gdy piłka zostanie wprowadzona lub zagrana w boczny sektor boiska, następuje pressing z zawężeniem pola gry. Napastnik odcina możliwość zagrania piłki do tyłu. Po pressingu obrońcy pozwalają odebrać sobie piłkę i organizują aktywną obronę. Zawodnicy ofensywni wyprowadzają atak szybki 5x3.

Wskazówki trenera:

W początkowej fazie należy poprawiać ustawienie i odległości przerywając ćwiczenie,

Należy zwracać uwagę, w jakim momencie zakładać pressing.

Modyfikacje:

Dodać czwartego obrońcę.

Dodać defensywnego pomocnika (6).



Były bramkarz reprezentacji Polski, Arkadiusz Onysko, jest trenerem bramkarzy w kadrze do lat 18

Uwagi:

Zwrócić uwagę na komunikację zawodników, sygnał do pressingu daje jeden ze środkowych pomocników.

ĆWICZENIE 7. TAKTYKA.

Doskonalenie gry obronnej zespołu w pressingu średnim.

Liczba zawodników: min. 15.

Pole gry: boisko pełnowymiarowe.

Czas: 5-20 min.

Opis:

Bramkarz podaje piłkę do obrońców sposobem określonym przez trenera. Gdy piłka zostanie wprowadzona lub zagrana w boczny sektor boiska następuje pressing z zawężeniem pola gry. W zespole wykonującym pressing, boczny obrońca odcina podanie wzdłuż linii bocznej boiska, a pozostali obrońcy przesuwają się o jedną pozycję zgodnie z zasadami gry w linii czterech obrońców. Napastnik odcina podanie do tyłu (powrotne), a pozostali zawodnicy przesuwają się w kierunku piłki. Po odzyskaniu piłki zespół atakujący wyprowadza atak szybki 10x4. Zawodnicy atakujący muszą zająć odpowiednie pozycje względem toczącej się akcji:

Zawodnicy z pozycji 2, 3 i 4 zostają w obronie, zagęszczając środek boiska.

Zawodnik z pozycji 5 (jeśli akcja podąża w jego stronę) podłącza się do akcji asekurować strefę na swojej stronie.

Zawodnik z pozycji 6 asekurować centralną strefę boiska.

Zawodnicy z pozycji 10 i 8 wbiegają w okolicę pola karnego odpowiednio na wysokości bliższego słupka i środka bramki.

Zawodnik z pozycji 11 stara się podać piłkę w pole karne.

Zawodnicy z pozycji 9 i 7 spełniają rolę napastników wbiegając odpowiednio pomiędzy bramkarza i bliższy słupek (nr 9) oraz zamykając akcję na wysokości dalszego słupka (nr 7).

Wskazówki trenera:

Przejście na dwie 6 (defensywny pomocnik) w ustawieniu.

Błąd przeciwnika daje sygnał do pressingu.

Modyfikacje:

Stosujemy większą liczbą zawodników posiadających piłkę.

Po przechwycie przechodzimy do ataku szybkiego.

Uwagi:

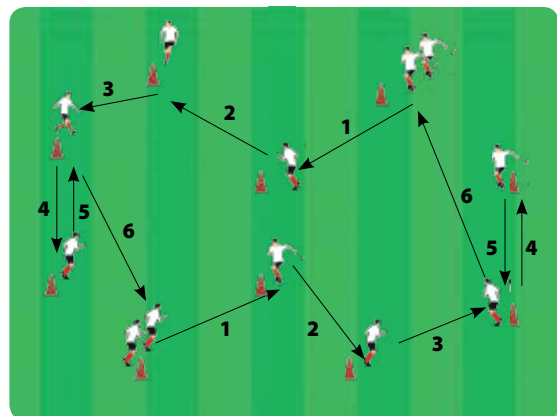
Bieżąca korekta ustawienia zawodników na boisku.

Wymiana pozycji 6, 8, 10.

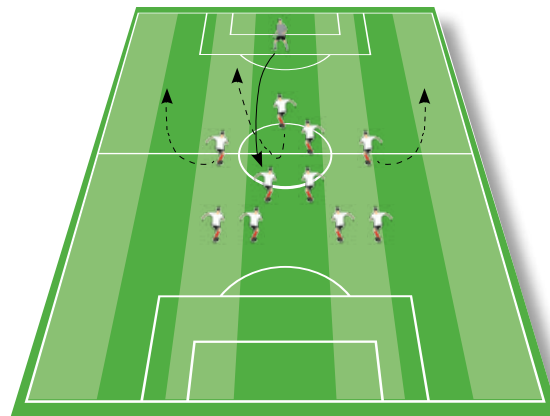
ĆWICZENIE 8. TECHNIKA.

Doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcia kierunkowego.

Liczba zawodników: min. 12.



Ćwiczenie 8



Ćwiczenie 9.1

Pole gry: dostosowane do danego rocznika i charakteru ćwiczenia.

Czas: 5-20 min.

Opis:

Zawodnicy doskonałą uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy i przyjęcie kierunkowe według danego schematu zmieniając pozycję „za piłką”.

Wskazówki trenera:

Należy uwzględnić zmianę kierunku ćwiczenia.

Należy zwrócić uwagę na kierunkowe przyjęcie piłki i siłę uderzenia.

Modyfikacje:

Można dołożyć dwie kolejne piłki.

Można dołożyć bazy symulacji presingu, np. po podaniu 1 (jako doskonałenie).

Uwagi:

Pamiętamy o zmianie kierunku i stosować to na dwie nogi.

ĆWICZENIE 9. TAKTYKA.

Doskonalenie ataku szybkiego po odbiorze w strefie środkowej oraz budowa i rozwiązania w ataku pozycyjnym zakończonym dośrodkowaniem z bocznego sektora boiska.

Liczba zawodników: cały zespół.

Pole gry: całe boisko.

Czas: 20-30 min.

Opis:

Zespół ustawiony do odbioru piłki (rys. 9.1). Po przechwycie piłki w strefie środkowej (zebraniu drugiej piłki) zgrywamy piłkę z napastnikiem (zawodnicy 8, 10) i szukamy możliwości prostopadłego podania piłki do wbiegających zawodników 7, 11, 9, pamiętając o tym, że pierwsze podanie po przechwycie musi być do przodu i dokładne, jak nie ma takiej możliwości szukamy gry do boku (rys. 9.2).

Po powrocie na pozycje (ustawienie w fazie atakowania) rozgrywamy schemat rozegrania (rys. 9.3) z trzema wariantami:

- rozegranie z bocznym pomocnikiem, obiegem bocznego obrońcy z dośrodkowaniem (czarny kolor).
- rozegranie z bocznym obrońcą zakończone obiegem z dośrodkowaniem (niebieski).
- rozegranie ze zmianą ciężaru gry (rozegranie przez 6 - czerwony) zakończone dośrodkowaniem.



Jacek Bąk w reprezentacji zagrał 96 razy. Dzisiaj przekazuje swoje doświadczenie młodzieży. Jest ambasadorem kadry U-19 i U-18

Wskazówki trenera:

Należy zwrócić uwagę na ustawienie zawodników przy zebraniu drugiej piłki, następnie wydłużeniu i rozszerzeniu pola gry.

Należy zwracać uwagę na wzajemną asekurację najbliższych zawodników w stosunku do zawodnika posiadającego piłkę oraz skróceniu pola gry po zagranii piłki otwierającej.

Modyfikacje:

Dołączenie czterech obrońców, następnie defensywnego pomocnika. Należy ćwiczyć prawą i lewą stronę.

Uwagi:

Bieżąca korekta ustawienia. Dokładność i jakość podań.

Ćwiczenie 9.2



Ćwiczenie 9.3



Ćwiczenie 10

ĆWICZENIE 10. GRA TAKTYCZNA.

Gra w doskonaleniu taktyki w ustawieniu 1-4-2-3-1.

Liczba zawodników: min. 18.

Pole gry: boisko pełnowymiarowe.

Czas: 20-30 min. ze zmianami pozycji.

Opis:

Grę rozpoczyna zawsze dwójka środkowych obrońców, którzy mają za zadanie wprowadzić piłkę do strefy pomocy. (Możliwe jest ponowne odegranie do środkowych obrońców.) Zadaniem trzech środkowych i dwóch bocznych obrońców jest rozegranie akcji (utrzymania się przy piłce), aby stworzyć możliwość zagrania piłki prostopadle (zaznaczonej na czerwono) do napastnika (9). Po takim zagranii środkowi obrońcy (3, 4) budują atak od początku, zaś napastnik 9 podaje piłkę do skrzydłowych (7, 11) i wbiega w pole karne kończąc akcję strzałem.

Czwórka zawodników broniących nie może odbierać piłki poza oznaczonym na żółto polem gry, zaś po jej odebraniu stara się utrzymać przy piłce rozszerzając pole gry do linii autowych i pola karnego. W odbiorze uczestniczą zawodnicy z pozycji 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10 i mogą poruszać się po całym rozszerzonym polu.

Zawodnik w polu B - drugi napastnik lub skrzydłowy wymienia się z zawodnikami na pozycji 7, 9, 11.

Należy po kilku minutach zmienić czwórkę broniącą, rozgrywającą i kończącą akcję.

W przypadku większej liczby zawodników należy zdublować pozycję 7, 9, 11 oraz dołożyć obrońców w fazie zakończenia akcji.

Wskazówki trenera:

Należy zwracać uwagę na dokładność podań i wychodzenia na pozycję oraz zobowiązać środkowych obrońców do otwarcia gry w odpowiednim tempie i dokładnie.

Należy patrzeć na intensywność pracy w poszczególnych grupach i stosować przerwy i zmiany zadań.

Modyfikacje:

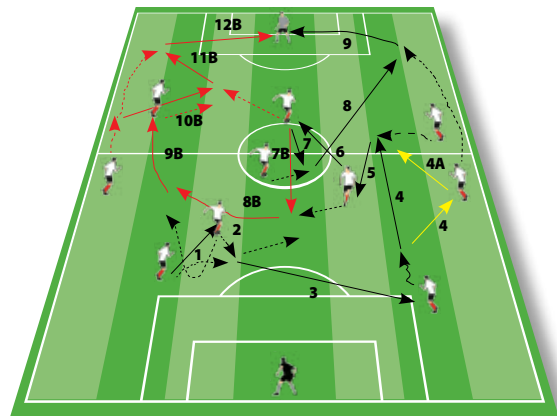
Przy większej liczbie zawodników zwiększyć pole gry i dołączyć do rozegrania dwóch skrzydłowych oraz dwóch skrzydłowych do obrony.

Można doskonalić pracę czterech obrońców po prostopadłym zagranii piłki.

Uwagi:

Przyjęcie kierunkowe.

Maksymalnie dwa kontakty z piłką.



Szkolenie piłkarskie dzieci

Sprawozdanie ze stażu trenerskiego

Adam Kucharczyk

Piłka nożna jest zdecydowanie sportem numer jeden w Holandii. Drugie miejsca zajmują inne gry drużynowe: hokej na trawie i siatkówka. Dane statystyczne pokazują, że świadomość znaczenia aktywności fizycznej wśród Holendrów, jest bardzo duża. Około 4,5 mln z 16 mln ludzi w Holandii zarejestrowana jest w jednym z 35000 klubów sportowych. Około dwie trzecie ludności powyżej 15 roku życia bierze udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych przynajmniej raz w tygodniu. Holandia jest powierzchniowo sześć razy mniejszym krajem niż Polska. Istnieją mniejsze odległości pomiędzy miastami. Mając na uwadze także znakomitą sieć autostrad, umożliwia to relatywnie szybkie pokonanie dystansu przez drużyny piłkarskie z różnych miejscowości. Holandia jest również bogatszym krajem i ma to przełożenie m.in. na zdecydowanie lepszą infrastrukturę boiskową w tamtejszych akademiach piłkarskich.


Nick de Bondt (17)
grał
w reprezentacji
Holandii
do lat 17., 18., 19.
Obecnie jest
zawodnikiem
drugiej
drużyny Ajaksu
Amsterdam



Królewska Holenderska Federacja Piłki Nożnej KNVB podzielona jest na sześć makroregionalnych związków. Są to:

- **KNVB West I w Amsterdamie**
Zachodni Dystrykt I.
- **KNVB Noord w Heerenveen**
Północny Dystrykt.
- **KNVB Oost w Deventer**
Południowy Dystrykt.
- **KNVB West II w Rotterdamie**
Zachodni Dystrykt II.
- **KNVB Zuid I w Breda**
Wschodni Dystrykt I.
- **KNVB Zuid II w Nieuwstadt**
Wschodni Dystrykt II.

W Holandii jest 50 mniejszych okręgowych związków piłki nożnej tzw. KNVB-regio's, podlegających pod związki makroregionalne.

Holandia ma 38 profesjonalnych klubów tzw. Betaald Voetbalorganisatie – BVO. Grają one w dwóch najwyższych klasach rozgrywkowych: 18 w Eredivisie i 20 w Jupiler League . Najbardziej utytułowane kluby to: Ajax Amsterdam, Feyenoord Rotterdam i PSV Eindhoven.

CHARAKTERYSTYKA SZKOLENIA W HOLANDII

Wybrane aspekty szkolenia dzieci i młodzieży:

- Funkcjonuje jasny system szkolenia, którego głównym celem jest selekcja najbardziej uzdolnionych piłkarzy do gry w profesjonalnym futbolu.

Zawodnicy nigdy bez pisemnej zgody klubu macierzystego nie mogą uczestniczyć w „dniach otwartych” lub treningach naborowych w profesjonalnej akademii



● W Holandii jest konstruktywne współpraca pomiędzy związkiem, profesjonalnymi akademiami i akademiami amatorskimi tzw. trójką KNVB – RJO – AV.

● Zawodnicy nigdy bez pisemnej zgody klubu macierzystego nie mogą uczestniczyć w „dniach otwartych” lub treningach naborowych w profesjonalnej akademii.

● W ogromnej większości przypadków akademie amatorskie chętnie wyrażają zgodę na przejście zawodników do profesjonalnych akademii BVO.

● W przypadku konfliktu, dla dobra futbolu interweniuje związek KNVB.

● Liga juniorów (młodszych i starszych) czyli A i B jest ogólnokrajowa.

● Akademie profesjonalne w kategoriach C, D i E grają zazwyczaj „w roczniku wyżej”.

● Drużyny w „siódmkach” grają w ustawieniu 1-3-2-1.

● Drużyny w „jedenastkach” grają w ustawieniu 1-4-3-3.

● Wszystkie zespoły starają się rozgrywać piłkę od tyłu.

● Wszystkie zespoły starają się wymieniać dużą liczbę krótkich podań.

● Do U-12 taktyka tylko indywidualna czyli gry: 1x1, 2x2, 2x1, 3x3, 3x2.

● Zawodnicy uczeni są gry zazwyczaj na dwóch pozycjach.

i młodzieży w Holandii

kiego listopad/grudzień 2012

SYSTEM ROZGRYWEK MŁODZIEŻOWYCH KNVB NA SEZON 2012/2013

Grupa wiekowa	Kategoria	Rocznik	11x11 liga	7:7 towarzysko	4x4	Czas gry	Piłka	Inne uwagi
2e jaars A - junioren	U-19	1994	x	x		2 x 45 min.	5# 370-450 g	1-4-3-3
1e jaars A - junioren	U-18	1995	x	x				
2e jaars B - junioren	U-17	1996	x	x		2 x 40 min.	5# 370-450 g	1-4-3-3
1e jaars B - junioren	U-16	1997	x	x				
2e jaars C - junioren	U-15	1998	x	x		2 x 35 min.	5# 320-370 g	1-4-3-3
1e jaars C - junioren	U-14	1999	x	x				
2e jaars D - pupil	U-13	2000	x	x		2 x 30 min.	5# 320-370 g	1-4-3-3, przybliżony rzut różny (10-15 m)
1e jaars D - pupil	U-12	2001	x	x				
2e jaars E-pupil	U-11	2002		x		2 x 25 min.	5# 290-320 g	„halve corner”; bramkarz może łąpać od swojego, tylko bezpośrednie rzuty wolne
1e jaars E - pupil	U-10	2003		x				
2e jaars F - pupil	U-9	2004		x		2 x 20 min.	5# 290-320 g	„halve corner”; bramkarz może łąpać od swojego; tylko bezpośrednie rzuty wolne
1e jaars F - pupil	U-8	2005		x				
F-pupil (mini)	U-7	2006		x	x	W zależności od organizacji turnieju	5# 290-320 g	„halve corner”; bramkarz może łąpać od swojego; 4x4 bez bramkarza; bramki 1x3 m; tylko bezpośrednie rzuty wolne
F-pupil (mini)	U-6	2007 i młodszy		x	x			

RJO

W Holandii jest 14 profesjonalnych akademii piłkarskich szkolących dzieci i młodzież. Są to tzw. RJO – Regionale Jeugdopleidingen.

Projekt akademii RJO jest częścią „Master Planu Youth Soccer 2001-2011”, który powstał po mistrzostwach Europy w Holandii w 2000 roku.

Do RJO należą: ADO Den Haag, Ajax, AZ Youth, Feyenoord Academy, RJO FC Groningen / SC, Football Academy Heerenveen, Football Academy Nec / FC Oss, PSV, Sparta Rotterdam, FC Twente Football Academy, Fc Utrecht Football Academy, Vitesse / Agovv Football Academy, Rjo Willem II / RKC, RJO South Limburg.

Profesjonalne kluby piłkarskie z I i II ligi muszą mieć takie akademie albo je współtworzyć.

Kiedyś każdy klub miał swoje drużyny młodzieżowe, jednak nie przekładało się to na jakość. Najczęściej jest tak, że dwa lub nawet trzy kluby współtworzą

takie RJO. Najlepsze akademie to: Ajax, AZ, Feyenoord i PSV.

Badania przedstawione 6 sierpnia 2011 roku w prestiżowym tygodniku **ELSEVIER** pokazują, że tylko 22% graczy z akademii RJO zostało zawodowymi piłkarzami. Dane statystyczne dotyczyły 1335 chłopców z roczników: 1987, 1988, 1989, 1990. Spośród 235 zawodników, którzy zostali profesjonalnymi piłkarzami, aż 37% to zawodnicy RJO Ajax. Najmniejszy procent zawodowych piłkarzy wychowały akademie:

ADO Den Haag, FC Groningen, NEC, FC Utrecht i Willem II/RKC.

CERTYFIKACJA AKADEMII

W Holandii niezwykle prestiżowy jest system certyfikacji akademii szkolących dzieci i młodzież. Certyfikat KNVB jest odpowiednikiem certyfikacji ISO w przemyśle. Certyfikacja nie jest obowiązkowa dla klubów amatorskich, ale daje prestiż. BVO muszą posiadać 3-gwiazdkowe akademie. Certyfikaty wydawane są na dwa lata. Przyznawane są na podstawie badania 83 mierzalnych aspektów. Obejmują one następujące obszary:

- wizja (wyłowienie wszystkich talentów z regionu),
- skauting,
- szkolenie sportowe,
- wsparcie (rehabilitacja, fitness),
- wyniki:
- 2000-3000 punktów – 1 gwiazdka,
- 3000-4000 punktów – 2 gwiazdki,
- 4000-5000 punktów – 3 gwiazdki,
- powyżej 5000 punktów – 4 gwiazdki.

W Holandii niezwykle prestiżowy

jest system certyfikacji akademii szkolących

dzieci i młodzież. Certyfikat KNVB jest

odpowiednikiem certyfikacji ISO w przemyśle



SZKOLENIE W AKADEMIACH PIŁKARSKICH

ADO DEN HAAG



Posiada dziewięć drużyn: U-20, A1, B1, B2, C1, C2, D1, D2 i E-top.

ADO współpracuje bezpośrednio z 19 amatorskimi akademiami z regionu tworząc stowarzyszenie pod nazwą Netwerk Jeugdvoetbal Haaglanden. Trenerzy z ADO prowadzą szkolenia dla dzieci i trenerów. Realizowane są projekty związane ze skautingiem.

AZ JEUGDOPLEIDING



Posiada siedem drużyn młodzieżowych. Od 2009 roku współpracuje z Uniwersytetem w Groningen w celu poprawy wskaźników kształtowania cech motorycznych. Dla każdego gracza z osobna tworzony jest indywidualny program rozwoju tzw. SOP, który uwzględnia mocne i słabe strony piłkarzy i wskazówki do poprawy i wzmocnienia poszczególnych aspektów podczas procesu treningowego. Wszystkie mecze drużyn AZ u siebie są filmowane i poddawane analizie video.

AJAX AMSTERDAM

Akademia znana jest na całym świecie i ma wielu słynnych wychowanków: Johan Cruyff, Dennis Bergkamp, Marco van Basten, Frank Rijkaard, Patrick Kluyvert, Rafael van der Vaart i Wesley Sneijder.

Koncepcja rozwoju zawodników opiera się na treningach indywidualnych. Zawodnicy posiadają tzw. paszport Ajaxu, w którym zapisywane są ich osiągnięcia.

Selekcja i ocena zawodników w Akademii Ajaxu opiera się na tzw. modelu TIPS.

Technique – Technika.

Insight - przegląd pola, intuicja/inteligencja piłkarska, czytanie gry.

Personality – Osobowość. Charakter zawodnika i jego mentalność decydują o tym, jak radzi sobie w trudnych sytuacjach. Ważne jest też to, czy piłka nożna jest dla niego pasją czy tylko hobby?

Speed – Szybkość. Jest to najważniejszy aspekt w tym modelu, traktowana w dwóch aspektach: szybkości motorycznej i szybkości podejmowania decyzji. Każdy z tych aspektów ocenia się w skali od 0-10.

Personality i Speed są cechami najbardziej uwarunkowanymi genetycznie.

RVO FC GRONINGEN/CAMBUUR

Akademia to wspólne przedsięwzięcie FC Groningen, BV Veendam i SC Cambuur Leeuwarden. Posiada dziewięć drużyn młodzieżowych.

S	P	A	R	T	A
Strijdvaardig	Prestaties/Plezier	Attractief	Respect	Talentontwikkeling	Anders
Gotowość do walki	Efektywność/Zabawa	Atrakcyjność	Szacunek	Talent	Odmienność

FEYENOORD ACADEMY



Posiada 12 drużyn. Prace z dziećmi zaczyna się tam od ósmego roku życia.

Feyenoord Academy w 2010, 2011 i 2012 otrzymał nagrodę „Rinus Michels” dla najlepszej profesjonalnej akademii w Holandii. Wszystkie drużyny grające w Feyenoord grają w strojach Feyenoord / Excelsior.

Treningi dla grup wiekowych poniżej 13 roku życia prowadzone są w godzinach popołudniowych. Obecny jest na nich trener wraz z asystentem lub zawodnikiem ze starszych grup juniorskich.

Skauting od U-8 do U-12 opiera się głównie na wyróżniających się graczach z Rotterdamu i okolic. Od U-13 skauting prowadzony jest w całej Holandii, Belgii, a także krajach skandynawskich.

Dwa razy w roku każdy zawodnik ma tzw. „P.O.P. (Persoonlijk Ontwikkelingsplan) - gesprekken”, czyli rozmowy związane z Indywidualnym Programem Rozwoju.

SPARTA ROTTERDAM



Akademia posiada 12 drużyn i ściśle współpracuje z akademiami amatorskimi w regionie. Ciękawostką jest mocne wspieranie rozwoju indywidualnego, nie tylko zawodników, ale także trenerów i menedżerów drużyn.

PSV



Posiada najwyższy status przyznawany przez KNVB, czyli cztery gwiazdki.

Z akademią PSV w 2012 roku dodatkowo nawiązały współpracę dwa kluby z Jupiler League: Helmond Sport i VVV-Venlo.

Akademia współpracuje z 26 dużymi akademiami amatorskimi w celu budowy sieci skautingu w regionie.

Pod szyldem akademii gra 11 zespołów młodzieżowych. Drużyny Young PSV, A1, B1, C1, C2 i D1 grają w rozgrywkach na szczeblu ogólnokrajowym. Mecze u siebie rozgrywają

Struktura zajęć treningowych i meczów w PSV ACADEMIE

Profplan	Basisplan	Talentedplan
A1 U-18/o. 19 4x/tyg + mecz	C1 U-15 4x/tyg + mecz	D2 U-12 4x/tyg + mecz
B1 U-17 4x/tyg + mecz	C2 U-14 4x/tyg + mecz	D3 U-11 3x/tyg + mecz
B2 U-16 4x/tyg + mecz	D1 U-13 4x/tyg + mecz	E1/E2 U-10 3x/tyg + mecz
		F1/F2 U-9 2x/tyg + mecz

VOETBALACADEMIE HEERENVEEN



Posiada cztery drużyny: A1, B1, C1, D1.

Są dwie drogi zostania piłkarzem akademii Heerenveen:

– Zostać wybranym podczas naboru tzw. „Heerenveen Testdagen”.

– Zostać zauważonym przez skautów współpracujących z klubem. Klubowa baza danych zawiera tysiące zawodników.

Wizja piłki nożnej oparta jest na modelu STIM: speed, technique, insight, mentality.

Akademia posiada internat, w którym zawodnicy mogą mieszkać także z rodzicami.

VOETBAL ACADEMIE N.E.C./FCOSS



Od 2009 roku dwa kluby utworzyły wspólną akademię piłkarską. Pod wspólnym szyldem gra sześć zespołów od A1 do E1. W młodszych kategoriach występują jeszcze dwie drużyny NEC Nijmegen.

zazwyczaj w soboty. Najmłodsze zespoły grają w rozgrywkach w poniedziałki.

W PSV każdy piłkarz objęty jest Indywidualnym Planem Rozwoju (POP). Jest to zbiór wskazówek do indywidualnej ścieżki rozwoju zawodnika. POP podkreśla istotę poprawy motywacji, dyscypliny i pozytywnego myślenia oraz przypomina, że bardzo ważną rzeczą jest samokształcenie zawodnika. Program całościowo uwzględnia słabe i mocne strony zawodnika.

W PSV istnieją trzy podstawowe ścieżki rozwoju piłkarzy. Obejmują one poszczególne kategorie wiekowe.

Talent Plan: od F1 do D2.

Basic Plan: D1, C2, C1.

Prof Plan: B, A1 i Jong PSV.

Treningi indywidualne są niezwykle ważną częścią szkolenia. W kategoriach od F1 do C1 wykorzystywane są piłki o rozmiarze #3.

Równie ważne jest samodoskonalenie zawodników, kierowane poprzez prace domowe (voetbalhuiswerk) zadawane przez trenerów koordynatorów.



Leo Beenhakker (z lewej) jest jednym z najbardziej znanych i utytułowanych holenderskich trenerów. W latach 2006–2009 był selekcjonerem reprezentacji Polski. Na zdjęciu z Andrzejem Zamiłskim

FC TWENTE VOETBAL ACADEMIE



Twente Voetbalacademie zajmuje się szkoleniem dzieci i młodzieży dla trzech profesjonalnych klubów: FC Twente Enschede, Heracles Almelo i Go Ahead Eagles.

Akademia posiada 11 drużyn w siedmiu kategoriach wiekowych. Współpracuje z klubami i skautami w promieniu 60 km, w celu wyszukiwania najbardziej uzdolnionych talentów z regionu.

UTRECHT VOETBAL ACADEMIE



Akademia posiada osiem drużyn młodzieżowych. Piłkarze trenują w robiącym wrażenie centrum szkoleniowym Sportpark Zoudenbalch, które

posiada m.in. siedem boisk naturalnych i dwa sztuczne. Kompleks sportowy znajduje się bezpośrednio przy stadionie Galgenwaard. Skauting prowadzony jest w rejonie 50 km od Utrechtu.

RJO WILLEM II / RKC



Akademia powstała w 2009 roku w celu poprawy jakości szkolenia w regionie. Posiada osiem drużyn i szkoli zawodników dla klubów

Willem II Tilburg oraz RKC Waalwijk.

VITESSE / AGOVV VOETBAL ACADEMIE



Akademia powstała w 2005 roku na mocy porozumienia klubów Vitesse i Agovv. Posiada dziewięć zespołów.

W zakresie szkolenia młodzieży i skautingu akademia VAVA współpracuje z pięcioma pół-amatorskimi akademiami z regionu: Spero Elst, DTS,35 Ede, DVV Duiven,

SML Arnhem, Ermelose DVS'33. Te kluby także współpracują z siecią mniejszych amatorskich akademii piłkarskich.

Najsłynniejszym wychowankiem akademii jest Alexander Büttner. W 2012 roku przeszedł do Manchesteru United za 5 mln funtów.

Przez siedem lat działalności, VAVA wychowała 23 piłkarzy, którzy zadebiutowali w zawodowych zespołach. W VAVA mają świadomość, że tylko kilka procent wychowanków będzie profesjonalnymi piłkarzami.

Ośrodek treningowy Vitesse mieści się w Narodowym Centrum Sportowym PAPENDAL na obrzeżach Arnhem. Piłkarze mogą korzystać m.in. z siedmiu pełnowymiarowych boisk.

Skauting opiera się głównie na współpracy z klubami partnerskimi i innymi amatorskimi akademiami.

W maju 2012 roku polska reprezentacja do lat 17. zmierzyła się z Holandią. O piłkę walczył Karol Linetty (6) i Tonny Trindade de Vilhena, młody as Feyenoordu Rotterdam

Od U-13 wprowadzany jest video-coaching, prowadzony w małych grupach najczęściej boiskowymi formacjami, trwa 15-20 minut.

W Vitesse systemy informatyczne dla trenerów i zawodników służą między innymi do komunikacji i video analizy. Trenerzy i zawodnicy mają specjalnie przypisane loginy i hasła. Logując się do panelu na stronie internetowej korzystają z opracowań, video analizy itp.

W treningu technicznym ćwiczenia odbywają się bez presji, z pół-presją i pełną presją. Nie zabrania się pojedynków 1x1.

W ramach treningu mentalnego spotkania z psychologiem, dietetykiem i innymi pracownikami klubu odbywają się wg schematu:

- U-11, U-12 obecni tylko rodzice.
- U-13, U-14, U-15, U-16 obecni rodzice z zawodnikami.
- Od U-17 obecni tylko zawodnicy.



RJO ZUID-LIMBURG

Akademia posiada 11 drużyn i zajmuje się skautingiem i szkoleniem młodzieży w Południowej Limburgii. Obecnie najlepsi wychowankowie zasilają szeregi klubu Roda Kerkrade.

HHC HARDENBERG



Najlepszą amatorską akademią w 2012 roku w Holandii została uznana HRC Hardenberg. We wszystkich kategoriach posiada aż 77 drużyn. Najmłodszy grają ze sobą w wewnętrznej lidze. Ośrodek sportowy składa się z dziewięciu boisk.

WYBRANE KONCEPCJE ZWIĄZANE Z PIĘKĄ NOŻNĄ

Szkolenie trenerów

Żeby szkolić dobrych piłkarzy potrzebni są dobrzy trenerzy. Dlatego KNVB posiada rozbudowany system szkoleń i uzyskiwania uprawnień trenerskich. Pierwsze uprawnienia można otrzymać już w wieku 15 lat.

Organizowane są kursy na różne stopnie trenerskie:

Jeugdvoetballeider – osoby, które chcą towarzyszyć zespołom młodzieżowym przed, w trakcie i po meczach.

Pupillentrainer – trener dzieci od 5 do 13 lat.

Module F-pupillentrainer – trener w kategorii wiekowej F.

Module E-pupillentrainer – trener w kategorii wiekowej E.

Module D-pupillentrainer – trener w kategorii wiekowej D.

Juniorentrainer – trener w kategoriach wiekowych A, B i C.

Technisch Jeugdcoördinator II – trener koordynator.

Technisch Jeugdcoördinator III – trener koordynator.

G-voetbaltrainer – trener szkolący dzieci i młodzież niepełnosprawną.

Keepercoach niveau II – trener bramkarzy.



Dzięki świetnym występom w młodzieżowych reprezentacjach Holandii Nathan Ake w wieku 16 lat podpisał kontrakt z Chelsea Londyn

Keepercoach niveau III – trener bramkarzy.

Trainer-coaches – wykładowcy szkoły trenerów.

Nadawane są także uprawnienia UEFA do pracy z młodzieżą i seniorami:

UEFA B | Trainer-Coach II (TC II).

UEFA A | Trainer-Coach I (TC I) Senioren.

UEFA A | Trainer-Coach I (TC I) Jeugd.

UEFA Pro | Coach Betaald Voetbal (CBV).

Szkolenie sędziów

Piłka na wysokim poziomie to także wysoki poziom sędziowania. Uprawnienia sędziowskie można uzyskać już w wieku 12 lat:

- Pupillenscheidsrechter.
- Juniorenscheidsrechter.
- Basisopleiding Scheidsrechter Veldvoetbal.
- Assistent-Scheidsrechter.
- Rapporteur Veldvoetbal.

RVT



RVT (Regionale Voetbaltrainingen) – to program prowadzony przez Holenderską Federację Piłki Nożnej KNVB we współpracy z profesjonalnymi akademiami piłkarskimi – RJO. Jego celem jest wyselekcjonowanie najbardziej uzdolnionych dzieci w wieku 10-12 lat z całej Holandii. W każdym z 50 regionów trenerzy KNVB, a także RJO współpracują ze sobą. Dokonują selekcji i wybierają 40 najbardziej uzdolnionych zawodników w tym przedziale wiekowym (z około 900 w każdym regionie). Najlepsi zawodnicy w tym wieku mają możliwość przejścia przez dodatkowe szkolenia z innymi utalentowanymi rówieśnikami. Zajęcia takie odbywają się od września do grudnia. Równoległe ci chłopcy trenują w swoich klubach amatorskich. Niezależnie prowadzone jest szkolenie w profesjonalnych akademiach RJO.

Skautci z RJO mogą zapraszać najbardziej utalentowanych zawodników do swoich akademii. Jednak w praktyce nie zdarza się to często.

Jeśli zajęcia RVT nakładają się z rozgrywkami ligowymi lub turniejami, to takie zawody są przekładane przez trenerów koordynatorów z KNVB.

Program RVT obejmuje także cykl 12 szkoleń dla trenerów z amatorskich akademii piłkarskich.

*Adrian Cierpka
dzielnie
radził sobie
w pojedynkach
z Thomem Heye,
defensywnym
pomocnikiem
AZ Alkmaar*



Caivé
Straatvoetbal

STRAATVOETBAL

Turniej przeznaczony jest dla dzieci, które nie są członkami klubów piłkarskich w kategoriach wiekowych D i E. Gra się na małych boiskach czterech na czterech. W całym kraju organizowane są lokalne eliminacje, a finały rozgrywane są na głównym placu w Amsterdamie. Ten turniej pozwala wyłaniać najzdolniejszych. Najbardziej utalentowani zapraszani są do trenowania w akademiach RJO.

SCHOOLVOETBAL

Turniej dzieci szkół podstawowych organizowany jest także pod auspicjami KNVB. Zawody organizowane są od 106 lat i bierze w nich udział kilkadziesiąt tysięcy chłopców i dziewczynek. Zwycięzcy niosą flagę na Ajax Arena podczas meczu Superpucharu o tarczę Johanna Cruyfa.



BENE LEAGUE

BENE LEAGUE

Najwyższa klasa rozgrywkowa kobiecej piłki nożnej. Gra w niej po osiem drużyn z Holandii i Belgii. To pierwsza trans-graniczna liga w Europie

KNVB VOETBALDAGEN



„Dni futbolu” przeznaczone są dla dzieci od 9 do 15 roku życia. W ciągu trzech dni dzieci mają okazję trenować pod okiem profesjonalnych trenerów. Po wcześniejszym zarejestrowaniu, koszt uczestnictwa w takim programie to 90 euro i obejmuje komplet stroju i piłkę.

KEEPERS TALENTENDAG

W Holandii prowadzone są także dni talentów bramkarskich tzw. Keepers Talentendag. Dzieci i młodzież chcą grać na pozycji bramkarza uczestniczy w zajęciach pod okiem profesjonalnych trenerów. Jest to także okazja do obserwacji i naboru zawodników z całego regionu do RJO, czyli do profesjonalnych akademii piłkarskich.

**TOPSPORT
TALENT
SCHOOL**

Landelijke Organisatie Onderwijs & Topsport

TOPSPORT TALENT SCHOOL

Profesjonalne akademie współpracują ze Szkołami Sportowymi tzw. Topsport Talent School. Takich placówek w całej Holandii jest 29. Szkoły takie oferują:

Elastyczny plan lekcji, który dostosowany jest do treningów i zawodów.

W razie potrzeby częściowe zwolnienie z niektórych przedmiotów.

Jeśli to konieczne odroczenie lub zmniejszenie pracy domowej.

Euzebiusz Smolarek piłkarskiego rzemiosła uczył się w Holandii, ale wybrał grę dla Polski



Transport po zajęciach edukacyjnych do ośrodka treningowego.

Zawodnicy oprócz wysokiego poziomu nauczania mają możliwość rozwijania innych zainteresowań sportowych.

Chłopcy chodzą do różnych klas w tej samej szkole.

Klasy sportowe na poziomie VMBO oferują sześć godzin zajęć sportowych tygodniowo – są to różne dyscypliny sportowe.



PSV U-8	FEYENOORD U-8
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ball mastery. 2. Żonglerki. 3. Ball mastery – zwody. 4. Ćwiczenie 5x3. 5. Podanie ze środka przyjęcie i strzał. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podania piłki w dwójkach. 2. Krótkie podania w trójkącie trzymając się za ręce. 3. Ćwiczenie 5x3. 4. Podanie zza bramki zakończone strzałem do bramki.

Przykład rozgrzewki przedmeczowej w kategorii U-8



Wartość gry jako ważny młodych piłk

Formy gier w skuteczności uczenia się gry sportowej zajmują znaczące miejsce, gdyż podobne środowisko działań przybliża specyfikę czynności ruchowej gracza. Te formy nauczania polecane są na wszystkich etapach szkolenia, a przede wszystkim wśród dzieci i młodzieży. Jednak gry sportowe, które nasycone są dużym czynnikiem emocjonalnym i dodatkowo wzmacniane nieracjonalną rywalizacją sportową, już od najmłodszych lat nakazują pełnego zrozumienia samej istoty gry, która ze względu na charakter działania może mieć różny wymiar. Wydaje się, iż podjęcie tej problematyki pozwoli bardziej w sposób celowy wykorzystywać grę jako formę nauczania, zwłaszcza w szkoleniu dzieci i młodzieży.



Henryk Duda

Zakładu Teorii i Metodyki
Piłki Nożnej – AWF Kraków

Rafał Wisłocki

Szkołka Piłkarska TS Wisła Kraków

Gra jest specyficznym rodzajem współzawodnictwa, podczas którego podmioty w nim uczestniczące dążą do zrealizowania różnych celów, stosując przy tym różne taktyki (Naglak 1995).

Z kolei Rzepa (2001) uważa iż gra to odmiana zabawy, polegająca na respektowaniu ściśle określonych reguł, a przestrzeganie ich uczy poszanowania norm, umożliwia współdziałanie i integrowanie nie tylko ze względu na cel gry.

Zdaniem Pszczołowskiego (1978) ze względu na charakter działania gry można rozpatrywać w dwóch wymiarach:

Autotelicznym – czyli **symulacja gry dla zabawy**. Działania oparte są na emocjonalnych i przyjemnych doznaniach, bez konkretnego interesu w działaniu (wartość sama w sobie - dla radości w grze). Respektując w nich określone reguły mogą spełniać funkcje wychowawcze: uczą poszanowania przyjętych norm, sprzyjają uspołecznianiu jednostek, uczą współdziałania i współodpowiedzialności.

Heterotelicznym – tu działanie w znacznym stopniu rozumie się jako niesformalizowaną sytuację konfliktową, w której rozwiązaniu bierze udział co najmniej dwóch graczy reprezentujących przeciwne interesy, mających możliwość świadomego wyboru w celu realizacji tych interesów - dla korzyści instrumentalnych.

Powyższy wymiar gry decyduje o typologicznym podziale gier, które w charakterystyce działań narzucają inne kierunki w organizacji i kierowaniu grą (tab. 1).

Gry sportowej

czynnik szkolenia karzy nożnych



Gry z piłką są jednym z podstawowych i najchętniej stosowanych środków w wychowaniu fizycznym i sporcie do osiągnięcia wytyczonych celów. Umiejętne ich wykorzystanie może istotnie współuczestniczyć we wszechstronnym przygotowaniu człowieka do aktywności ruchowej, ale – co bardzo ważne – do szeroko rozumianego życia.

Według Rzepy (1999) gry z piłką stanowią jedną z najatrakcyjniejszych form zajęć obowiązkowych w szkoleniu sportowym i rekreacyjnym. Wpływ na to mają bogactwo form ruchowych i różnorodność sytuacji powstających w trakcie gry, co w konsekwencji staje się głównym motywem zachęcającym do czynnego uczestnictwa w grze. Gry z piłką pełnią ważną rolę w wychowaniu sportowca, ponieważ ich systematyka, charakterystyka i wartości z nich wynikające wpływają na kształtowanie jednostki zgodnie z wcześniej przyjętymi celami wychowawczymi i sportowymi.

Do niezaprzeczalnych wartości gier z piłką można zaliczyć całą sferę oddziaływań ujawniających się w postaci tzw. wartości dla ciała i ducha (Naglak 1994), a mianowicie:

stymulują rozwój motoryczny i fizyczny organizmu – czynności ruchowe z piłką wykonywane w trakcie gry podnoszą zakres sprawności ruchowej i fizycznej, poziom zdolności koordynacyjnych, kondycyjnych, poziom wydolności układu krążenia, układu oddychania. Zwiększają sprawność mięśni, przez co czas gry wydłuża się.

zaspakajają potrzebę ruchu – elastyczność przepisów gry na poziomie wychowania fizycznego umożliwia uczestniczenie wszystkich chętnych,

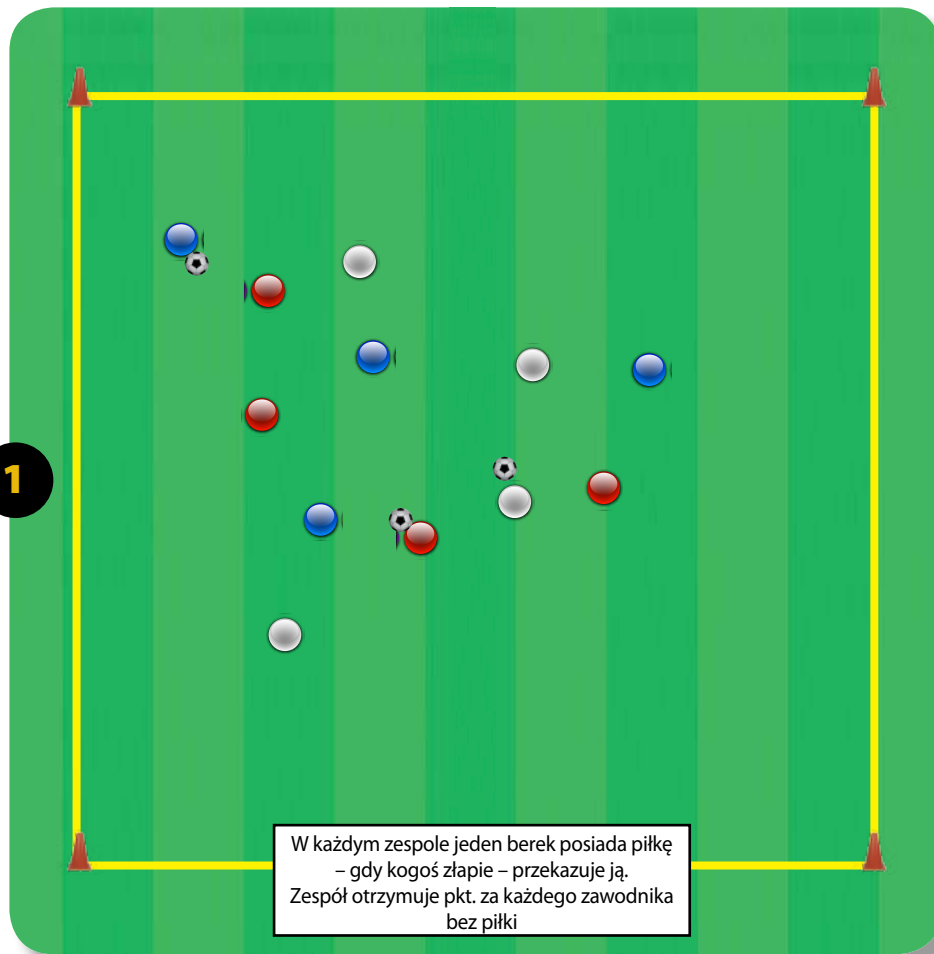
Tab. 1. Typologiczny podział gier.

GRY AUTOTELICZNE		GRY HETEROTELICZNE	
zabawa, rekreacja, sport dla wszystkich	CEL uczestnictwa w grze	sukces (mistrzostwo sportowe)	
spontaniczna	FORMA współzawodnictwa w grze	narzucona	
nieklasyfikowany	REZULTAT współzawodnictwa w grze	klasyfikowany	

zespołowej i altruizmu, albo dla chwały barw klubowych, dla medalu, wreszcie dla korzyści finansowych. Jest to błąd perspektywy, ukształtowana przez nawyki, potoczności i medialną, niższą masową kulturę. Tymczasem wartość gry sportowej tkwi w samej grze, w oddaniu się jej urokom, w walce, którą wyzwala, w samoistnym zaangażowaniu emocjonalnym, w teatralizacji ról i gestów, w nieprzewidywalności akcji, słowem: we wszystkich atrakcjach pełnej partycypacji!”

Jak można zauważyć w procesie skutecznego uczenia się gry, ważne jest, aby podkreślić cały potencjał autotelicznych wartości, które w sposób istotny kształtują szeroką gamę właściwości osobowościowych, zwłaszcza młodego gracza, tak pożądanych i wykorzystywanych w życiu codziennym. Do wartości autotelicznych gier z piłką zaliczamy:

Wartość hedonistyczna – jest to możliwość doznawania radości i przyjemności działania (bogactwo form i środków ruchowych, duża ich zmienność i niepowtarzalność). Rozumiana jako przyjemnościowa wartość gier z piłką ujawniająca się jako „szukanie radości dla samej radości”. Określić wartości hedonistyczne można przez to, że chętnie uczestniczymy w nich, powracamy, angażujemy się, wprowadzamy modyfikacje. Wartość hedonistyczna gier poprzez zaangażowanie emocjonalne staje się czynnikiem motywującym do tej aktywności.



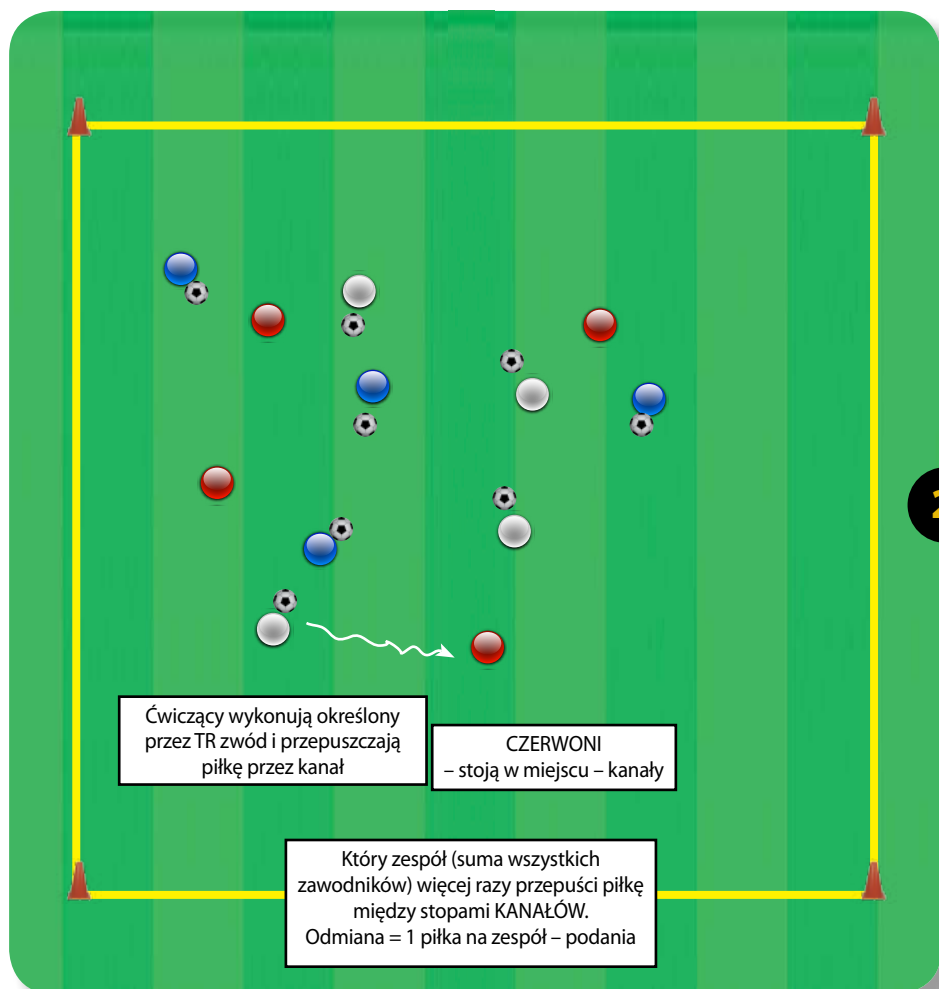
bez względu na poziom umiejętności technicznych i taktycznych, sprawności ruchowej i fizycznej oraz dostosowanie gry do własnych możliwości i potrzeb.

Zaspokajają potrzeby: wyczerpu, zabawy, kompensacji i stowarzyszenia,

Doskonałą czynności utylitarne: umysłowe, manipulacyjne, lokomocyjne,

Stanowią widowisko – dostarczając wzruszeń i sytuacji wychowawczych.

Analizując przytoczone wcześniej definicje gry sportowej można zauważyć, iż są to działania przemyślane, prowadzące do realizacji określonego celu – zwycięstwa (charakter heterotyliczny). Również z reguły działania te uwzględniają dla uczestnika gry rozwój wartości instrumentalnych (fizyczne, psychiczne, utylitarne, widowiskowe), których celem jest także osiągnięcie wysokiego poziomu dyspozycji prowadzących do sukcesu. Jednak ukryte wartości w grze sportowej, to wartości same w sobie – autoteliczne. Wartości te stanowią ostateczne, aksjologiczne odniesienie, nie prowadząc tym samym do innych wartości. Mają one charakter finalny, graniczny, samocelowy (Zdebska 2008). Te wartości są istotą i treścią gry, które w procesie uczenia się gry stanowią źródło i podbudowę dla późniejszego sprawnego działania. Jak podkreśla Lipiec 2007, s.287 „Zasadnicza wartość gry sportowej wcale nie polega na tym, że jest ona przydatna dla zdrowia, dla sprawności mięśni, a nawet dla ćwiczenia zalet moralnych, dla spójności myśli



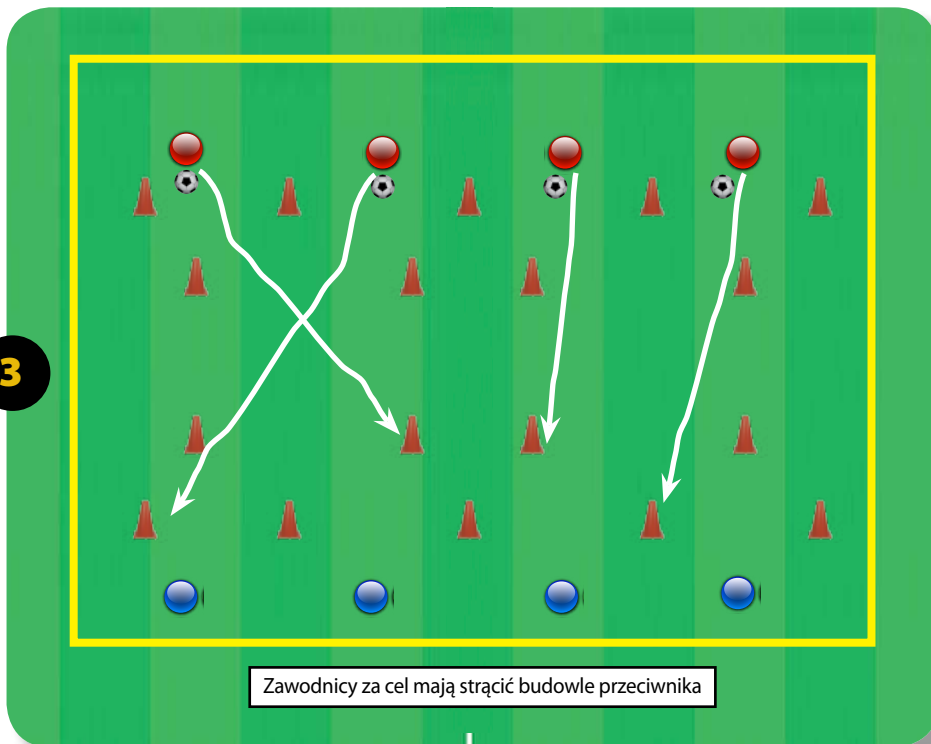
leży bacznie obserwować takie sytuacje i prowadzić do ich rozwiązania, ale nie należy zapominać, że stres staje się motorem dalszych działań.

Wartości te z punktu widzenia kształtowania cech dobrego gracza ważne są nie tylko dla dorosłych sportowców, ale przede wszystkim dla młodych adeptów w grach sportowych, gdyż autoteliczny charakter gry nie tylko przybliża naturalne środowisko gry, pozwalając je zrozumieć, ale także kształtuje w sposób naturalny cechy osobowościowe dziecka, które w późniejszych etapach rozwoju młodego gracza decydują o sprawnym uczeniu się gry.

Mówiąc o wartościach autotelicznych gry należy w sposób szczególnie podkreślić, iż istotą tych czynności jest zabawa, stąd też wyjmując czynnik zabawy z gry dziecka od razu widać duże zniechęcenie i znudzenie, co często prowadzi do rezygnacji w procesie dalszego szkolenia młodego sportowca.

Jednak dla dzieci **ZABAWA** jest synonimem **GRY** (Paluszek 2010), stąd też biorąc udział w takiej formie nauczania, podświadomie będą one rywalizowały z przeciwnikiem, dążąc za wszelką cenę do zwycięstwa (aspekt heterotyczny). Stąd też w procesie szkolenia młodych graczy należy w sposób celowy łagodzić stan zbyt dużego rozemocjonowania właśnie aspektami zabawy (radość, przyjemność, pozytywne nastawienie). Rozumiejąc ważność czynnika zabawy trenerzy w procesie szkolenia muszą pamiętać, iż wynik sportowy w początkowych etapach uczenia się gry jest nieistotny, należy więc za wszelką cenę unikać sztywnych reguł organizacji gry i narzucania instrukcji w działaniu. Dostrzegając wartości autoteliczne muszą pozwolić młodemu graczowi na optymalną radość i własną inwencję w organizacji gry,

3



Zawodnicy za cel mają strącić budowlę przeciwnika

Wartość empatyczna – rozumiana jako wartość, gdzie mamy możliwość wczuwania się nie tylko w stany emocjonalne współuczestników (uczucia, przeżycia, reakcje, pragnienia, życzenia) gry, ale również w różne role czy funkcje wykonywane podczas tej aktywności. Gry wywołują wiele sytuacji, w których uczestnicy przeżywają podobne uczucia i emocje integralnie związane z empatią. W grach dziecko odblokowuje stłumione zachowania, ukazuje spontanizm np. sukcesu lub doznawanego niepowodzenia.

Wartość asertywna – rozumiana jako umiejętność „otwarcia się”, gdzie oprócz aktywności ruchowej następuje uaktywnienie działań społecznych, poprzez realizację wspólnego celu grupowego, uczestniczenie i współdziałanie w grupie, prezentowanie własnych wartości, otwarte, szczere wyrażanie własnych myśli, odczuć i przekonań, a zarazem nie lekceważenie uczuć i poglądów innych uczestników gry.

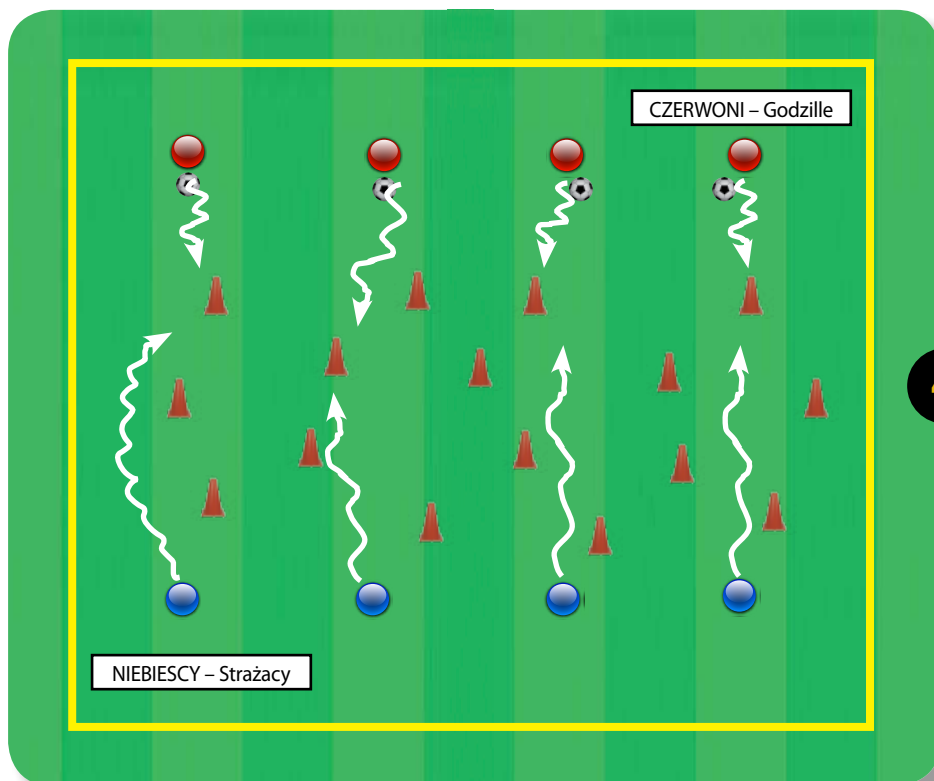
Poczucie własnej wartości – uczestnicząc w grach z piłką, mamy możliwość dokonywania oceny własnych działań i zdolności, które stanowią determinantę poczucia własnej wartości. Wiąże się ono z oceną innych osób i samooceną. Grając mamy możliwość „sprawdzenia się” jako osoba posiadająca wiedzę, umiejętności, sprawność i mamy możliwość porównywania się z innymi oraz dążenia do osiągnięcia takich efektów, jakie uzyskują najlepsi.

Umiejętności decyzyjne – (decyzja) – świadome rozstrzygnięcie w sytuacji wyboru, inicjatywa własna (w trakcie gry) dają niezliczone momenty i sytuacje, w których uczestnicy muszą podejmować określone decyzje. Decydują nie tylko o samym uczestniczeniu w grze, ale o tym z kim chcą ćwiczyć, jaką mają pełnić funkcję. Osoby po-

dejmujące decyzje wpływają na ich jakość, mają większą motywację, wzmacniają poczucie własnej wartości.

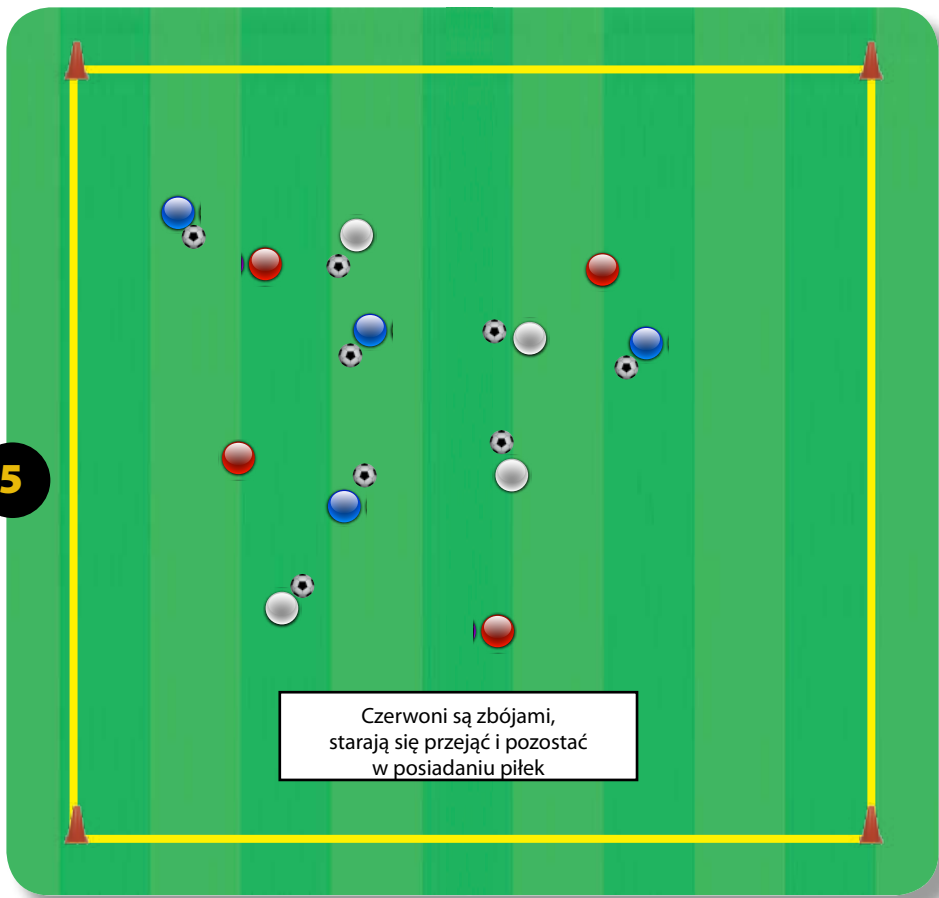
Możliwość redukcji i wywołania reakcji stresowych – uczestnik gry doznaje przyjemnych odczuć psychicznych i fizycznych oraz lepszego samopoczucia. Pełnią relaksacyjną funkcję, obniżają napięcia mięśniowe, przyczyniają się do lepszego samopoczucia i odwracają uwagę od przykrych przeżyć życia codziennego. Uczestnicy doznają także przykrych przeżyć, negatywnych emocji. Wprawdzie na-

4



NIEBIESCY – Strażacy

5



Czerwoni są zbójcami,
starają się przejąć i pozostać
w posiadaniu piłek

przekonać ich, iż takie formy działania to sprawdzanie własnych umiejętności w obecności przeciwnika, który jest podmiotem pomagający im realizować własny rozwój (doskonalenie).

Autoteliczny charakter szkolenia – wymagany w młodym wieku, to także motywacyjna podbudowa ze strony rodziców, którzy wspierając swoje pociechy w lekcjach szkoleniowych i rywalizacji w grach są wielką pomocą dla trenera organizującego szkolenie. Reakcje rodziców w postaci zachęty (pochwały, oklaski), cierpliwość, oraz zrozumienie dziecka w czynnościach gry znacznie pomaga dziecku niż kierowane pod jego adresem krzyki, pretensje i wygórowane ambicje. Łagodna postawa rodziców to także tworzenie atmosfery zabawy.

Stąd też rodzice przed grą nie powinni dziecku stawiać zadań związanych z wygraną, bycia najlepszym, czy strzelenia bramek. W swoim postępowaniu powinni przede wszystkim wytworzyć atmosferę dobrej zabawy.

Także w trakcie gry powinni ograniczyć się do aprobaty i podziwu dla swojego dziecka i wszystkich uczestników rywalizacji sportowej. Zaś po zakończonym meczu należy ukazać zachwyty z postawy dziecka w grze. W razie niezadowolenia dziecka w grze, cierpliwie wysłuchać jego argumentów oraz pomóc mu zrozumieć swoją niedyspozycję.

Prezentując postawy rodziców wobec dzieci należy także podkreślić, iż podobne cechy muszą prezentować trenerzy i opiekunowie, którzy swoją postawą i wymogami instrumentalny-

Wiedz, jakie są Twoje cele i rób to, co uważasz dla dobra i wartości zespołu, nie dla rodziców. Żaden trener nie może spodobać się każdemu.



mi w uczeniu się gry będą osłabiać charakter autoteliczny gry, co w znacznym stopniu może osłabić pozytywny rozwój cech osobowościowych młodego gracza, rzutując na efektywny sposób uczenia się gry sportowej.

Z powyższego wynika, iż autoteliczny charakter gry, to atmosfera zabawy – specyfika środowiska w procesie szkolenia młodego gracza, którą w racjonalnym postępowaniu sztabu trenerskiego, klubu i rodziców należy zbudować. Wymaga to wzajemnej współpracy tych trzech ogniw. Paluszek (2010, s. 64-65), biorąc to pod uwagę poleca (za: Praskiem i Parzelskim) wybrane wskazówki praktyczne określające skuteczną współpracę trenera z rodzicami w edukacji sportowej młodych graczy:

Zrób przedsezonowe spotkanie, przed pierwszym treningiem, by przedyskutować swoje plany i oczekiwania w stosunku do zawodników i rodziców. Zachęć do zadawania pytań przez rodziców i daj im do zrozumienia, że masz przemyślaną koncepcję, co do sposobu prowadzenia zajęć.

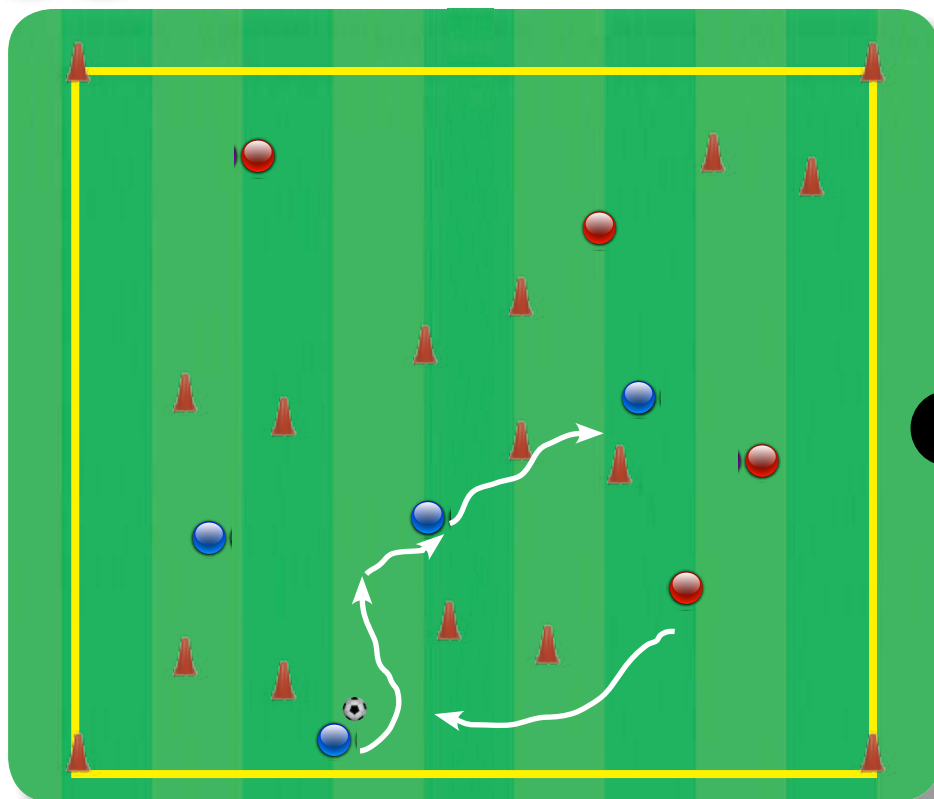
Wyraź uznanie dla ich zainteresowania o troskę dzieci. To sprawi, że będą bardziej otwarci i będziesz miał łatwiejszy kontakt z rodzicami.

Zawsze słuchaj ich pomysłów i odczuć. Zapamiętaj, oni są zainteresowani, ponieważ dotyczy to ich dzieci, które są włączone w tę zabawę. Zachęcaj do rodzicielskiego zaangażowania w proces szkoleniowy.

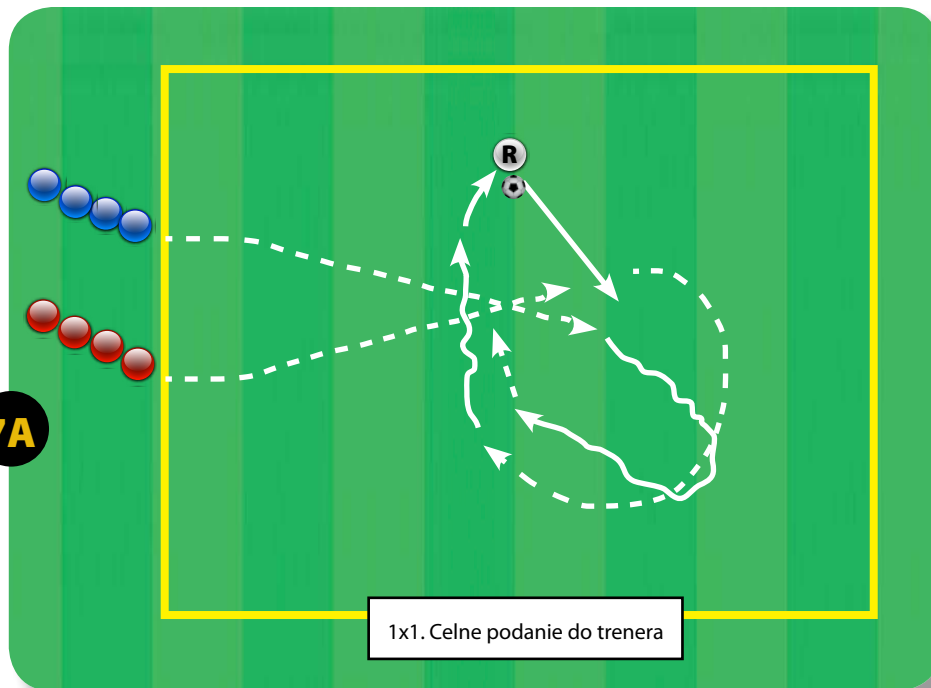
Wiedz, jakie są Twoje cele i rób to, co uważasz dla dobra i wartości zespołu, nie dla rodziców. Żaden trener nie może spodobać się każdemu.

Wykaż się znajomością klubowych reguł w sprawnym zarządzaniu zespołem. Wyjaśnij je rodzicom i przygotuj

6



7A



ĆWICZENIE 1 (str. 30)

Berek drużynowy z piłeczką tenisową

Cel: doskonalenie techniki poruszania się bez piłki.

Opis ćwiczenia:

Rywalizują trzy zespoły. W każdym jeden z zawodników jest berkiem i posiada piłkę tenisową. Gdy dotyka piłką innego zawodnika przekazuje mu funkcję goniącego i piłeczkę.

Zespół otrzymuje punkt za każdego zawodnika, który po zakończeniu czasu gry nie posiada piłeczki (nie jest berkiem).

ĆWICZENIE 2 (str. 30)

Mistrzowie w prowadzeniu piłki

Cel: doskonalenie prowadzenia piłki oraz zwodu.

Opis ćwiczenia:

Dwie drużyny z piłkami (żółci, niebiescy) w określonym czasie wykonują ćwiczenie. Czerwoni (bez piłek) stoją w szerokim rozkroku tworząc „kanał”. Pozostali uczestnicy prowadząc piłkę, przed zawodnikiem czerwonym wykonują określony zwód i uderzają piłkę między jego nogami. Suma punktów (trafień) zawodników daje ogólny wynik zespołu.

ĆWICZENIE 3 (str. 31)

NISZCZENIE TWIERDZY

Cel: doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki.

Opis ćwiczenia:

Dwa zespoły po czterech zawodników, cztery piłki.

Zespół z piłkami strzela zza linii swojej „twierdzy”, mając za cel strącenie budowli przeciwnika. Drugi zespół przyjmując piłkę i odpowiada „ogniem” – uderzeniem piłką.

Założenia to:

- który zespół pierwszy zniszczy twierdzę,
- kto straci więcej elementów w określonym czasie.

ich do przestrzegania. Podaj konsekwencje nie dostosowania do zasad.

Jeśli dochodzi do konfrontacji – staraj się zawsze rozmawiać w cztery oczy, nie w obecności osób trzecich. Nie tłumacz się ze wszystkiego, nie stawaj w pozycji broniącego się. Pozwól rodzicom mówić. Często rodzic daje upust swoich frustracji tylko przez mówienie. Posłuchaj ich punktu widzenia, podziękuj im za możliwość spojrzenia z innej strony.

Opieraj się nieuczciwemu naciskom. Twoja odpowiedzialność jako trenera – to podejmowanie końcowych decyzji, nie oznacza to jednak, że nie możesz nadal słuchać rodziców.

Nie dyskutuj o zawodnikach z innymi rodzicami.

Powiedz rodzicom, aby nie krytykowali swoich dzieci przed innymi.

Nie wiń zawodników za działania ich rodziców.

Bądź konsekwentny. Nie zmieniaj zasad i reguł podczas sezonu.

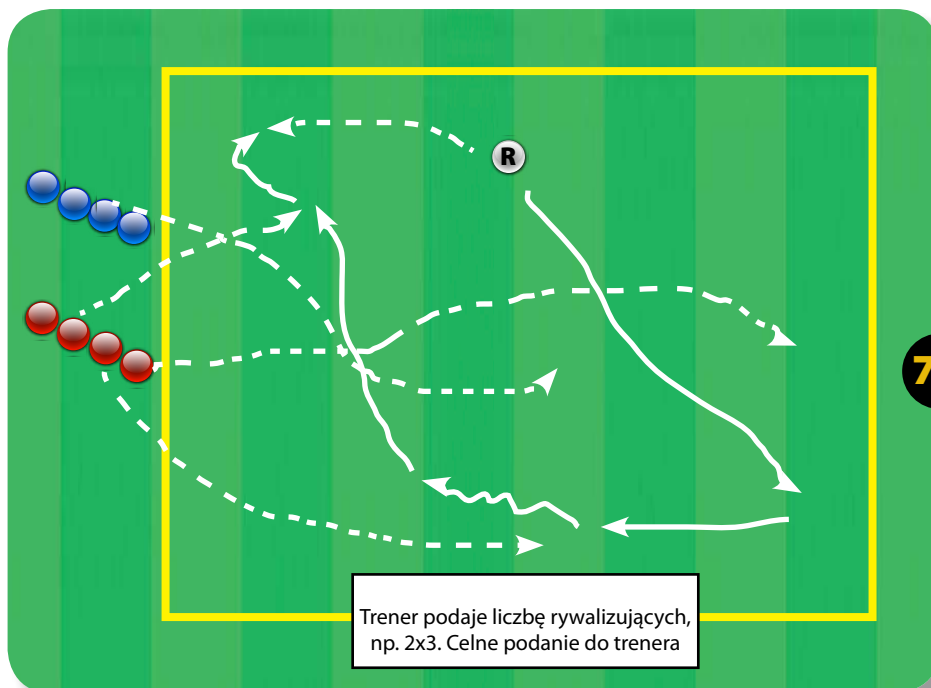
W podsumowaniu prezentowanej problematyki bardzo wyraźnie należy podkreślić, iż w racjonalnym szkoleniu gracza wszelkie próby (na etapie uczenia się gry) narzucania sztywnych reguł, postępowanie według instrukcji i rywalizacji dla zwycięstwa (za wszelką cenę) znacznie utrudniają kreatywne działanie w specyficznym środowisku gry. Zrozumienie tych relacji jest podstawą uczenia się gry w początkowym etapie, stąd też gry o charakterze autotelicznym (naturalna rywalizacja) powinny być podstawą dla zorganizowanego szkolenia dla dalszych (wyższych) etapów szkolenia gracza.

Autoteliczny charakter działań w zabawach i grach staje się podbudową dla gier, które w późniejszych etapach szkolenia nasycone są wartościami heterotylcznymi, dzięki którym możemy zrealizować cele szkoleniowe (np. w grach sportowych), będą więc one obejmowały działania zwiększające sprawność ruchową, fi-

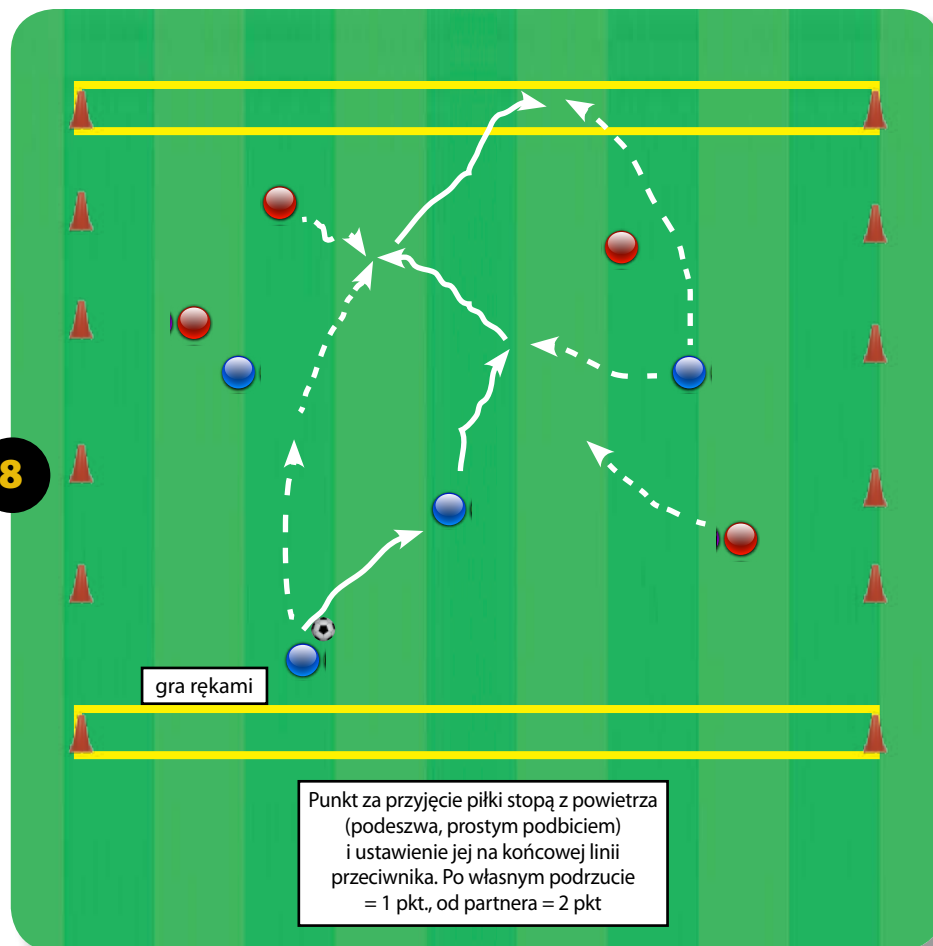
zyczną i psychiczną. Taki kierunek działań – to wartości użyteczne, które w początkowym etapie uczenia się gry nie mogą dominować. Także uczenie się gry sportowej na bazie wartości autotelicznych, to łatwiejsze przyswajanie wszelkich norm etycznych dla gry fair play, która w późniejszym szkoleniu sportowym łagodzi i ułatwia wzajemne relacje między rywalizującymi graczami (Duda 2010).

Podkreślając więc wartość form zabawowych i gier w szkoleniu zwłaszcza młodego gracza, autorzy polecają bogate źródła tych form nauczania, zawarte w fachowej literaturze (np. Talağa 1997, Stuła 2008) dla przykładu zaś prezentują podobne treści w szkoleniu piłkarzy nożnych, proponując gry o zróżnicowanym stopniu trudności.

7B



8



piłki przez otwartą bramkę. Po zdobyciu punktu nadal kontynuuje grę, jednak kolejny punkt musi zdobyć na innej bramce.

ĆWICZENIE 7 (str. 33)

Comba

Cel wersja A: doskonalenie dryblingu, gry ciałem, prowadzenia piłki, zwodów, odbioru piłki.

Cel wersja B: j.w. oraz uderzenie i przyjęcie piłki.

Opis ćwiczenia:

Rywalizacja poszczególnych członków zespołów w bezpośredniej walce.

W wersji A gra 1x1. Celem jest przejęcie piłki podanej przez trenera, pokonanie przeciwnika w pojedynku 1x1 i podanie piłki do trenera.

W wersji B trener podaje dwie liczby, które mówią o tym ilu zawodników z poszczególnych zespołów będzie rywalizowało na placu gry. Cel pozostaje niezmienny z tym, że trener często zmienia swoje położenie zmuszając zawodników do podnoszenia wzroku z piłki i orientowania się w sytuacji przestrzennej.

ĆWICZENIE 8 (str. 34)

Zmodyfikowana gra bułgarska

Cel: doskonalenie poruszania się oraz przyjęcia piłki z powietrza.

Opis ćwiczenia:

Gra odbywa się poprzez rzut piłki rękami. Poruszając się z piłką należy ją kozłować. Punkty zdobywane są

ĆWICZENIE 4 (str. 31)

Niszczyciele i strażacy

Cel: doskonalenie prowadzenia piłki.

Opis ćwiczenia:

Czerwoni to „niszczyciele”. Niebiescy to „strażacy”. Każdy ma piłkę i musi ją prowadzić po określonym terenie gry. „Niszczyciele” mają za zadanie zniszczyć wszystkie budowle w mieście (wywrócić stojak). Strażacy natomiast dążą do odbudowania budynków (ustawianie stojaków). Po określonym czasie zmiana ról.

ĆWICZENIE 5 (str. 32)

Łowcy skarbów 5

Cel: doskonalenie dryblingu, gry ciałem, prowadzenia piłki, zwodów, odbioru piłki.

Opis ćwiczenia:

Dwa zespoły posiadają skarby (piłki). Trzeci (czerwoni) to łowcy skarbów, których celem jest odebranie skarbu i utrzymanie go w swoim posiadaniu. Do utrzymania się przy piłce używamy zwodów, gry ciałem, dryblingu. Na koniec każdej części gry zespół otrzymuje punkty za każdą piłkę posiadaną przez członka zespołu.

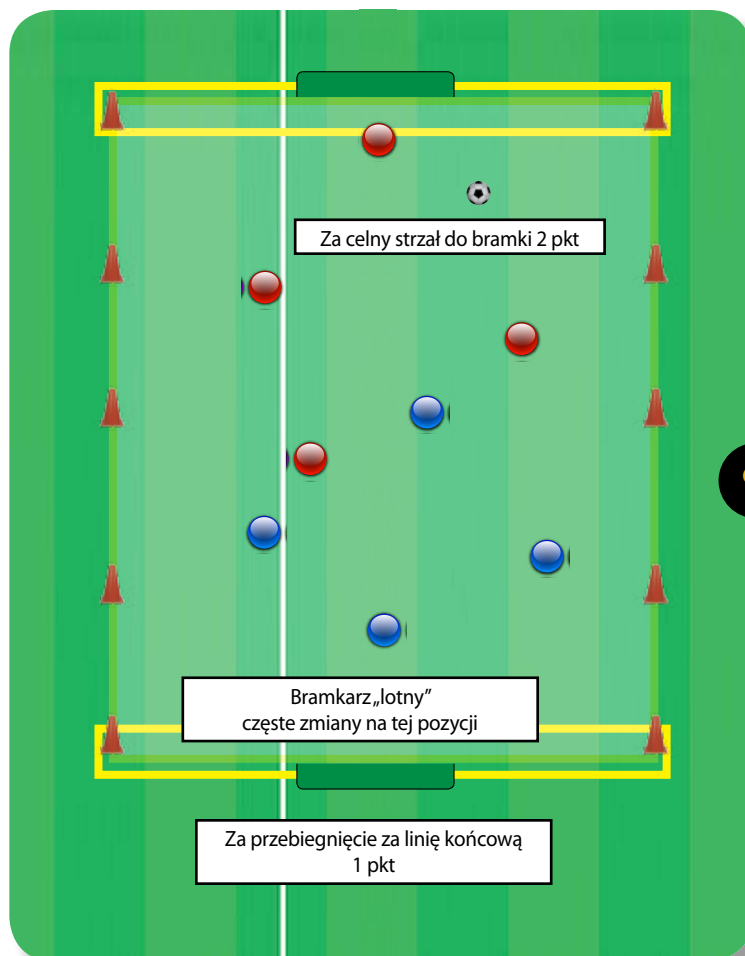
ĆWICZENIE 6 (str. 32)

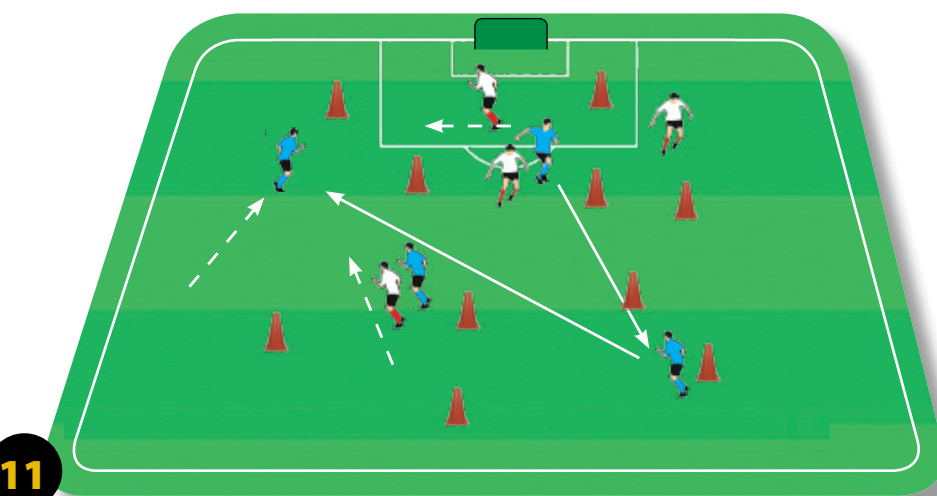
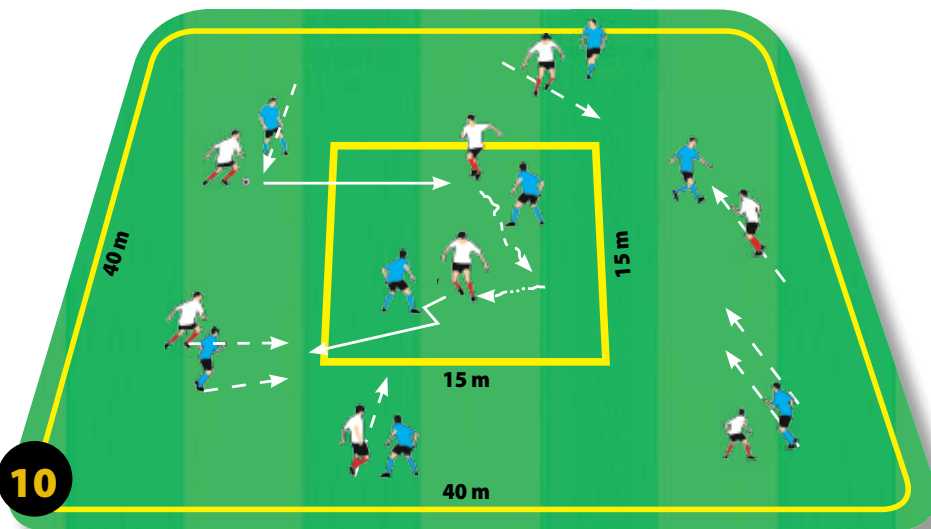
Gra przez otwarte bramki

Cel: doskonalenie uderzenia i przyjęcia piłki, dryblingu, zwodów.

Opis ćwiczenia:

Gra 4x4. Na placu gry ustawionych sześć bramek ze znaczników. Zespół zdobywa punkt za podanie i przyjęcie





za ustawienie piłki stopą (przytrzymanie podeszwą) na linii końcowej po wcześniejszym przyjęciu piłki z powietrza.

ĆWICZENIE 9 (str. 34) Strzelaj lub prowadź piłkę

Cel: doskonalenie uderzenia piłki, przyjęcia, driblingu.

Opis ćwiczenia:

Gra 4x4, bramkarze lotni (częste zmiany w bramce). Punkty zdobywane są za celny strzał do bramki, co daje dwa punkty zespołowi lub jeden punkt za przeprowadzenie piłki przez linię końcową boiska. Zespół broniący broni bramki i linii bramkowej.

ĆWICZENIE 10 (str. 35) Gra w dwóch kwadratach.

Opis ćwiczenia:

Gra 8x8 na utrzymanie piłki. W środku dużego pola gry 40x40 m wyzna-

cza się pole o kwadracie 15x15 m, w każdym z nich dwie pary zawodników grają 1x1. Po wygraniu pojedynku 1x1 podają piłkę temu zawodnikowi, który w dużym kwadracie uwolnił się od kryjącego przeciwnika. W dużym kwadracie porusza się sześć par, których zadaniem jest wyjście na wolne pole, celem otrzymania piłki od współpartnerów, grających w małym kwadracie. Drużynie zaliczamy punkty po podaniu piłki przez zawodników znajdujących się w dużym kwadracie do zawodników w małym kwadracie, tzw. podanie zwrotne.

ĆWICZENIE 11 (str. 35) Labirynt

Opis ćwiczenia:

Na ograniczonym terenie dwie drużyny 3x3 do 8x8 rozgrywają piłkę między ustawionymi przeszkodami (np. piłki lekarskie). Każde dotknięcie „znacznika” – punkt ujemny. Piłka może być podana wyłącznie po podłożu w ustalony sposób. Gracze poruszają się tak, by ułatwić partnerom skuteczne podanie. Zadaniem zespołów jest utrzymanie piłki przez jak najdłuższy czas i zdobycie możliwie największej liczby bramek. Końcowy rezultat to liczba strzelonych bramek pomniejszona przez liczbę punktów ujemnych.

PIŚMIENNICTWO

DUDA H. (2010). 21 Zasad Kodeksu Etyki Sportowej, Sport wyczynowy, COS Warszawa 4, 133–137.

GIBBS G.J. (1978) Dictionary of Gaming, Modelling and Simulation. E FN Spo Ltd. London.

LIPIEC J. 2007. Edukacyjne i autoteliczne wartości gier zespołowych, w: J. Lipiec Pożegnanie z Olimpią, Fall, Kraków.

NAGLAK Z., (1994) Zespołowa gra sportowa. Studia i Monografie AWF we Wrocławiu nr 45.

NAGLAK Z., (1995), (red.), Zespołowe gry sportowe w wychowaniu fizycznym i sporcie. AWF, Wrocław.

NOSAL J. (1993) Obserwacja jako podstawa wyznaczania zadań treningowych na przykładzie gry w piłkę nożną. Biblioteka, AWF, Wrocław, maszynopis.

PALUSZEK K. 2010. Kompendium instruktora i trenera piłki nożnej, Wrocław.

PSZCZOŁOWSKI T., (1978) Mała encyklopedia prakseologii i teorii organizacji. PWN, Warszawa.

PRASEK K., PARZELSKI D. 2009. Postawy rodziców młodych zawodników wobec sportu (Wydział Psychologii – Uniwersytet Warszawski) Materiały szkoleniowe Doln.ZPN, Legnica.

RACZEK J., (1991) Koordynacyjne zdolności motoryczne (podstawy teoretyczno – empiryczne i znaczenie w sporcie), Sport Wyczynowy 5, 6, 7–19.

RZEPAT., (1999) (red.) Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowości uczniów. Wydawnictwo, AWF, Wrocław, Seria C.

RZEPAT., (2001) Aktywność ruchowa z piłką w wychowaniu fizycznym. [w] Łazowski J. (red.), Człowiek i ruch 1(3), Wydawnictwo, AWF, Wrocław.

STUŁA A. 2008. Zabawy i gry ruchowe w kształtowaniu piłkarzy nożnych, MTNGS – Politechnika Opolska.

TALAGA. 1997. Technika piłki Nożnej, COS Warszawa.

ZDEBSKA H. 2008. Istota i wartości zespołowych gier sportowych, Studia i Monografie nr 49, AWF Kraków.

Uczestnicząc w grach z piłką, mamy możliwość dokonywania oceny własnych działań i zdolności, które stanowią determinantę

pożycia własnej wartości





mistrzowski doping dla naszej Reprezentacji

Kibicujemy drużynie narodowej! Orange – Główny Sponsor Piłkarskiej Reprezentacji Polski razem z milionami Polaków wspiera naszych piłkarzy w każdym meczu eliminacyjnym do Mistrzostw Świata Brazylia 2014.

Główny Sponsor
Reprezentacji Piłkarskiej

orange™