



## **DROGA ROZWOJU TALENTU SPORTOWEGO**

### **SZKOCKA FEDERACJA PIŁKARSKA**



**Środki treningowe doskonalące wiedzę na temat gry**

Desire to play

AGE: Male 6–9 / Female 6–8



## FILOZOFIA: PRAGNIENIE / CHĘĆ GRY

- Zapewnienie zabawy i przyjemności /aktywność/
- Zapewnienie dobrze zorganizowanych i zaplanowanych ćwiczeń i gier
- Zapewnienie stymulującej aktywności, która promuje podstawowe umiejętności oraz rozwój
- Odpowiednia komunikacja z dziećmi



- Głównym celem tego etapu jest kształtowanie zdolności motorycznych oraz podstawowych umiejętności poprzez uczestnictwo dzieci w piłce nożnej
- Bez szybkości, zwinności, równowagi i koordynacji, jak również bez umiejętności biegania, rzucania, skakania, uderzania i chwytania piłki oraz kontroli ciała, dzieci nie tylko będą niekompletnymi piłkarzami, ale nie będą mieć też pewności siebie, nie będą kompetentne do wzięcia udziału w innych zajęciach sportowych
- umiejętności zdobywane są przez młodych adeptów piłki nożnej poprzez program skoncentrowany wokół gier i zabaw /przy 100% aktywności w zajęcia wszystkich uczestników/
- gry 4x4 i 7x7 /ekspresja zabawy oraz rozwój umiejętności poprzez grę/

## FILOZOFIA: NAUKA GRY

- Zapewnienie możliwości rozwoju techniki
- Zapewnienie dobrze zorganizowanych i atrakcyjnych ćwiczeń oraz gier
- Motywacja oraz stymulowanie zaufania dzieci do rozwoju umiejętności oraz czucia gry
- Wyzwanie poprzez wyznaczanie podstawowych celów, ocena wysiłku i wytrwałości oraz wzmocnienie postępów poprzez zapewnienie celu i konstruktywnej reakcji zwrotnej
- Pomoc zawodnikom w rozwoju poczucia własnej wartości oraz zdolności do realnej, krytycznej samooceny



- Ten przedział wiekowy to „złoty wiek motywacji do aktywności”, dlatego to idealna okazja na skupienie się na nauczanie i doskonalenie umiejętności oraz kształtowanie zdolności motorycznych.
- Współzawodnictwo powinno być dostosowane do rozwoju i możliwości zawodników (małe gry 4x4, 7x7)
- Kluczowe zdolności motoryczne, które powinny być rozwijane to szybkość i koordynacja
- Trenerzy powinni skupić się na rozwijaniu pewności siebie wzmacniając sukces poprzez motywację dodatnią.
- Rodzice i zawodnicy powinni być edukowani w zakresie czynników zdrowego stylu życia (odżywianie, uzupełnianie płynów, odnowa biologiczna, wsparcie), które stanowią podstawę rozwoju zawodnika.
- Na tym etapie buduje się postawę zaangażowania w przyszłym treningu. Trenerzy powinni zachęcać do „odrabiania zadania domowego” i samodzielnej pracy, jak również udziału w innych dyscyplinach sportu.

## FILOZOFIA: ROZWÓJ ZAWODNIKA

- Kontynuacja rozwoju techniki i rozumienia gry u zawodników.
- Opracowanie programu treningowego, który rozwija u zawodników umiejętności podejmowania decyzji /w fazie posiadania piłki i w fazie kiedy piłkę posiada przeciwnik/ oraz taktykę zespołu we wszystkich fazach gry.
- Wspieranie indywidualnego rozwoju, ducha rywalizacji oraz zaangażowania w wyznaczaniu i realizowaniu celów.
- Promocja zaangażowania w utrzymywanie wysokiej intensywności w zajęciach treningowych.
- Zapewnienie ciągłego wyznaczania celów i konstruktywnej reakcji zwrotnej (jest to ważne w utrzymywaniu pewności siebie i koncentracji).



- Na tym etapie, zawodnicy wkraczają w intensywny i zróżnicowany rozwój związany z początkiem okresu dojrzewania, co oznacza, że trenerzy będą musieli rozróżnić wcześniej, normalnie i późno dojrzewających zawodników.
- Zawodnik może mieć kalendarzowo 14 lat, rozwojowo zaś 11 (osoba późno dojrzewająca) lub nawet 17 (osoba wcześniej dojrzewająca). Wiek rozwojowy zawodnika będzie determinantem indywidualnego programu treningu motorycznego
- Profil techniczno – taktyczny jest na tym etapie zdecydowanie bardziej możliwy do oceny, ze względu na rozwój umiejętności technicznych i umiejętności gry
- Zobowiązanie postawy profesjonalisty powinno być odzwierciedlone motywacją wewnętrzną, zdolnością szukania celów i realnej samooceny umiejętności zawodników.
- Monitoring treningu i liczby meczów zapewnia harmonijny rozwój, zapobiega przeciążeniom i wczesnej specjalizacji
- W sposób szczególny należy traktować zawodników najzdolniejszych – racjonalnie rozważyć ich udział we wszystkich rozgrywkach (kluby, szkoły, drużyny regionalne, reprezentacje juniorskie).
- Przedmiotem treningu nadal jest rozwój. Naturalna chęć zawodników by wygrywać powinna być wspierana przez trenerów, ale nie powinno się opierać treningu na przygotowaniu drużyny do zwycięstwa.

## FILOZOFIA: PRZYGOTOWANIE DO WSPÓŁZAWODNICTWA

- Zachęcanie zawodników do rozwoju potencjału indywidualnego przy jednoczesnym realizowaniu całościowej strategii zespołu podczas treningu i w grze o wynik
- Zoptymalizowany rozwój fizyczny pozwala zawodnikowi uczyć się adaptować trening tak, aby zmaksymalizować postawę w czasie meczu, podczas gdy nadal przygotowuje się do realizacji długoterminowych celów rozwoju.
- Zapewnienie celu i konstruktywnej reakcji zwrotnej oraz zaangażowanie zawodników w jej analizę aby utrzymać pewność siebie i koncentrację.



- Na tym etapie nacisk jest położony na doskonalenie podstawowych umiejętności, zastosowanie zgodnie z taktyką i specyfiką pozycji w grze. Opierając się na tym, nacisk kładziony jest również na zindywidualizowany rozwój zdolności motorycznych, gdzie przedmiotem treningu jest siła, wytrzymałość (wytrzymałość tlenowa rozwija się jako konsekwencja poprawnie zaplanowanego treningu wytrzymałości beztlenowej).
- Trzeba zwiększyć odpowiedzialność zawodnika i trenera oraz oczekiwania względem zaangażowania w osiągnięcie sukcesu. Oznacza to, że zawodnik posiada pełną odpowiedzialność za prowadzenie stylu życia, tak by w pełni realizować wymagania gry, treningu i edukacji, którym zawodnik w tym wieku staje naprzeciw.
- Właściwe, zoptymalizowane, skupione na zawodnikach programy szkoleniowe na tym końcowym etapie rozwoju, umożliwią wielu młodym szkockim zawodnikom (tym, którzy są lepiej przygotowani) przejście do gry na poziomie profesjonalnym.
- Drużyny narodowe dają naszym młodym zawodnikom doświadczenie współzawodnictwa na poziomie międzynarodowym.

Preparing to win

AGE: Male 18+ / Female 17+



## FILIZOFIA:

### PRZYGOTOWANIE DO ZWYCIĘŻANIA

- Profilowanie w pełni rozwiniętych zawodników w drużynę, która jest przygotowana technicznie, taktycznie, motorycznie i psychicznie do wygrywania meczów.



- To ostateczny etap procesu rozwoju zawodnika (trwa do zakończenia kariery).
- Przedmiotem treningu na tym etapie jest przygotowanie zawodników do zwyciężania na każdym poziomie: klubowym (amatorskim, zawodowym), czy też międzynarodowym.
- Zwyciężanie powinno być efektem pełnego spektrum uwarunkowań: technicznego, taktycznego, motorycznego i psychologicznego.
- Im wyższy poziom na jakim gra zawodnik, tym wyższy poziom zaangażowania i profesjonalizmu powinien przedstawiać. Bycie zawodnikiem najwyższej klasy oznacza bycie sportowcem 24/7 (24h na dobę, 7 dni w tygodniu).
- Im wyższy poziom gry, tym bardziej specjalistyczny trening

## Środki treningowe doskonalące wiedzę na temat gry

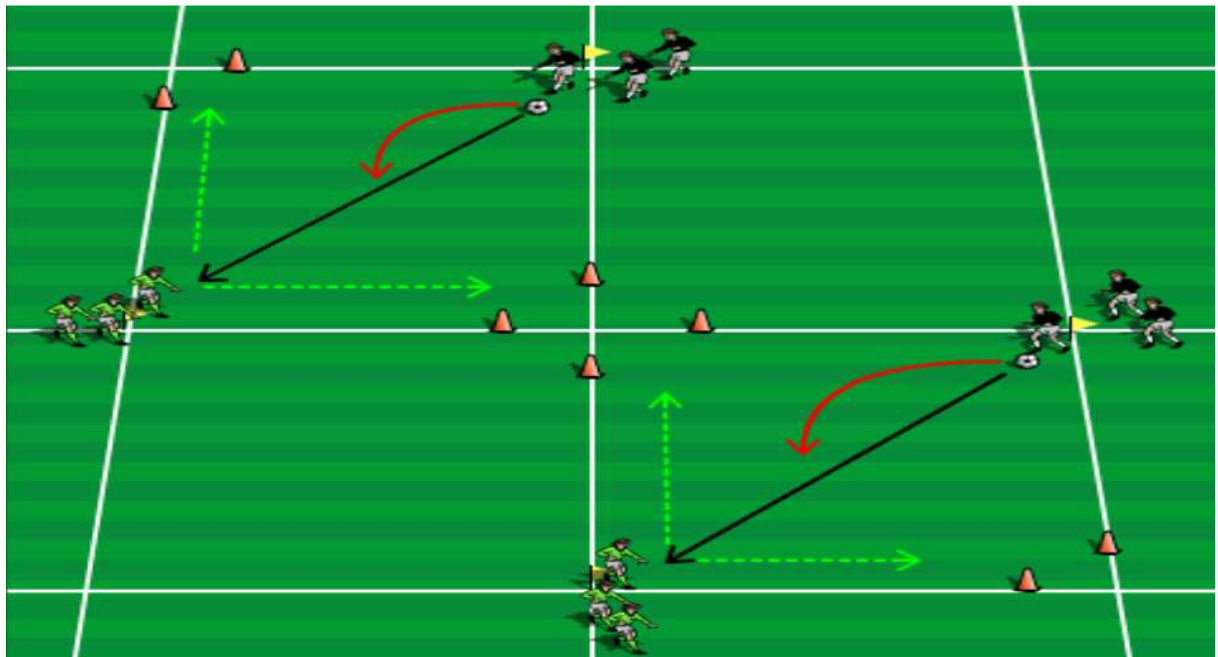
Kategoria wiekowa 6-9 lat „PRAGNIENIE / CHĘĆ GRY”

Desire to play

AGE: Male 6–9 / Female 6–8

Ćwiczenie: Gra 1x1

Organizacja



pole gry 10x10.

Opis: zawodnik wykonuje podanie, wbiega w pole gry i staje się obrońcą. Broni dwóch bramek w bocznych sektorach boiska. Zawodnik atakujący po przyjęciu piłki podejmuje grę 1x1 i próbuje zdobyć jedną z dwóch bramek.

Wskazówki dla trenera:

Zawodnik atakujący: dobry pierwszy kontakt z piłką /przyjęcie piłki/, kontrola piłki, umiejętność zmiany kierunku prowadzenia piłki

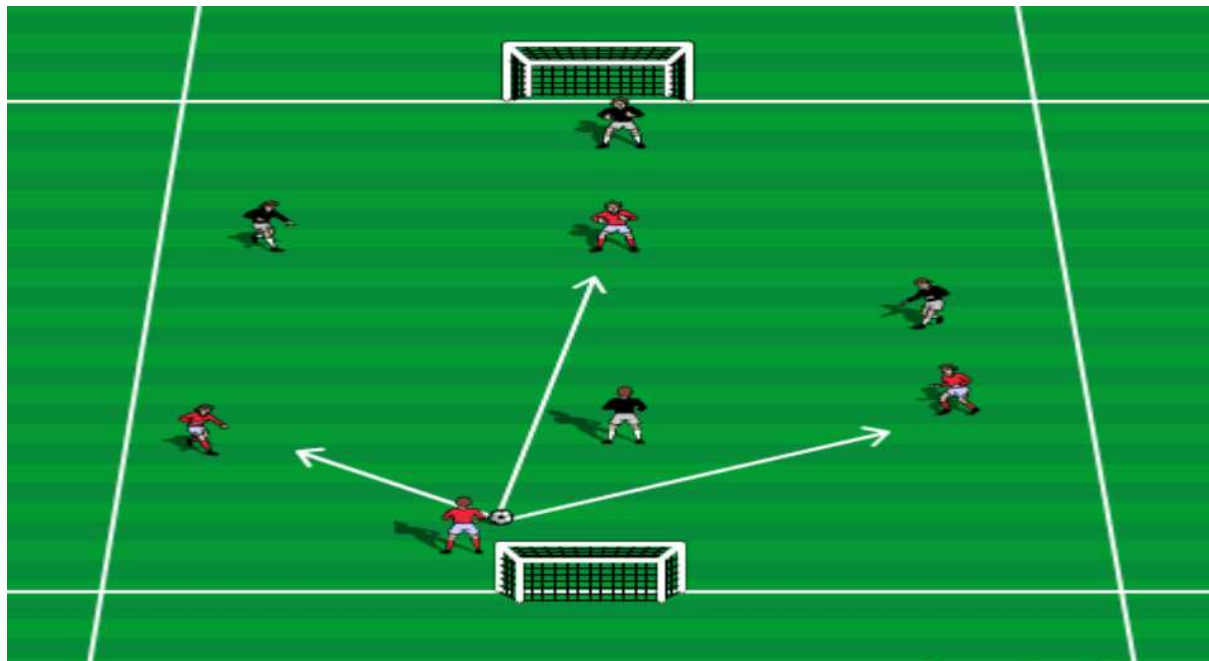
Zawodnik broniący: na początku szybki ruch do zawodnika z piłką, by wraz ze zmniejszaniem się odległości pomiędzy zawodnikami zwalniać i przyjąć dobrą pozycję do gry 1x1 w obronie.

Zmiana zawodników, tak aby każdy uczestniczył w grze 1x1 jako atakujący i broniący.



Ćwiczenie: Gra 4x4

Organizacja:



Opis: odpowiednie ustawienie zawodników /1-2-1/: odpowiednie nazewnictwo

- Zawodnik cofnięty
- Zawodnicy boczni
- Zawodnik wysunięty

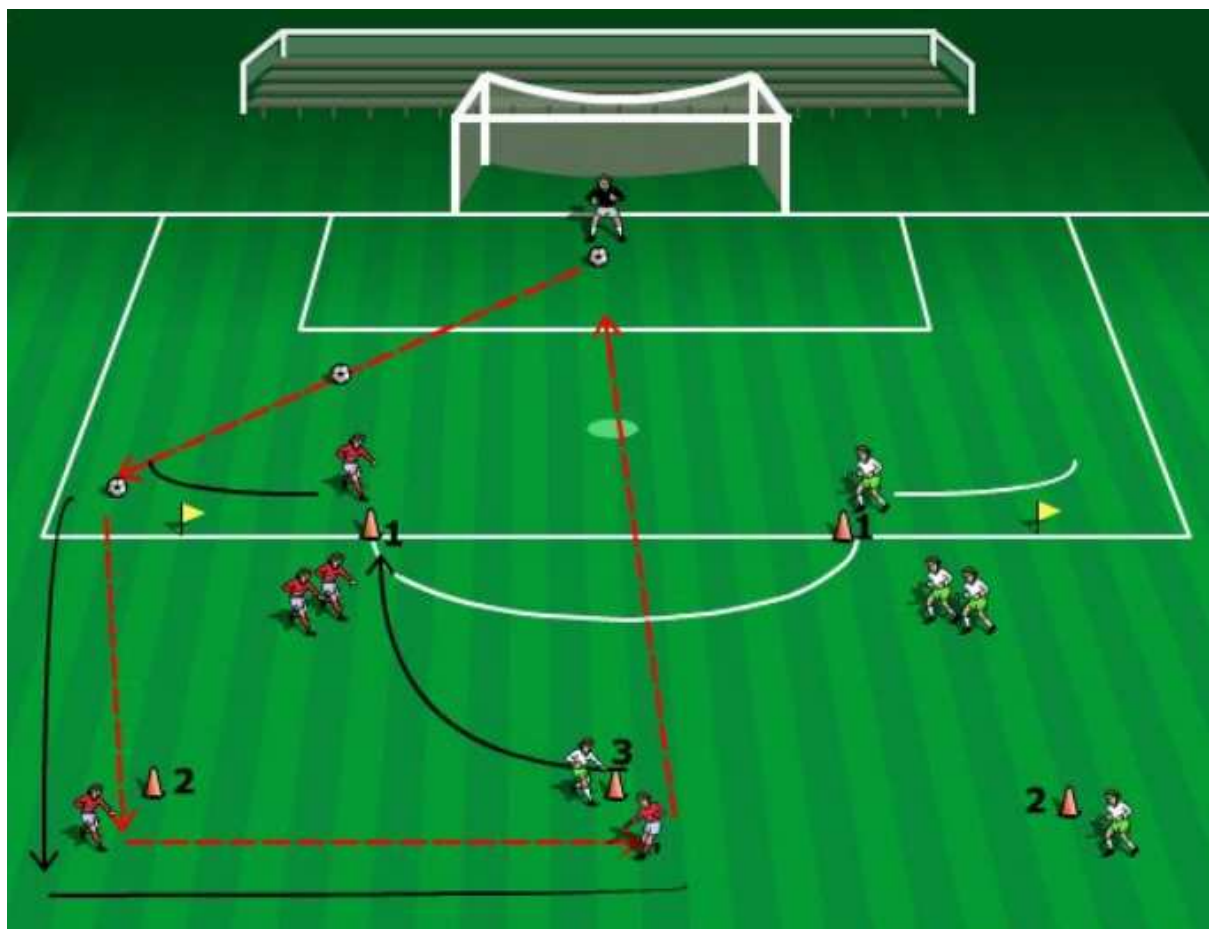
Wskazówki dla trenera:

Ponad wszystko podstawową zasadą gry jest pozostawienie młodym zawodnikom swobody, możliwości popełnienia błędów i prób samodzielnego rozwiązywania sytuacji pojawiających się na boisku.



## Ćwiczenie: Podania piłki

### Organizacja



### Opis:

Gra rozpoczyna się wprowadzeniem piłki przez bramkarza /nogą lub ręką/, do zawodnika 1, który przyjęcie piłki musi poprzedzić odpowiednim ruchem do linii bocznej /bardzo ważne właściwe ustawienie w momencie przyjęcia – tyłem do linii bocznej/. Zawodnik nr 1 podaje piłkę do zawodnik nr 2 i przebiega za piłką, zawodnik nr 2 podaje do zawodnik nr 3 i przebiega za piłką, zawodnik nr 3 podaje piłkę do bramkarza i przebiega na miejsce zawodnika nr 1 przed rozpoczęciem ćwiczenia. Bramkarz rozpoczyna ćwiczenie na drugą stronę.

### Wskazówki dla trenera:

- Wprowadzenie piłki przez bramkarza musi być po podłożu, aby ułatwić przyjęcia zawodnikowi przy linii bocznej
- Ruch zawodnika przed przyjęciem
- Utrzymanie piłki na podłożu

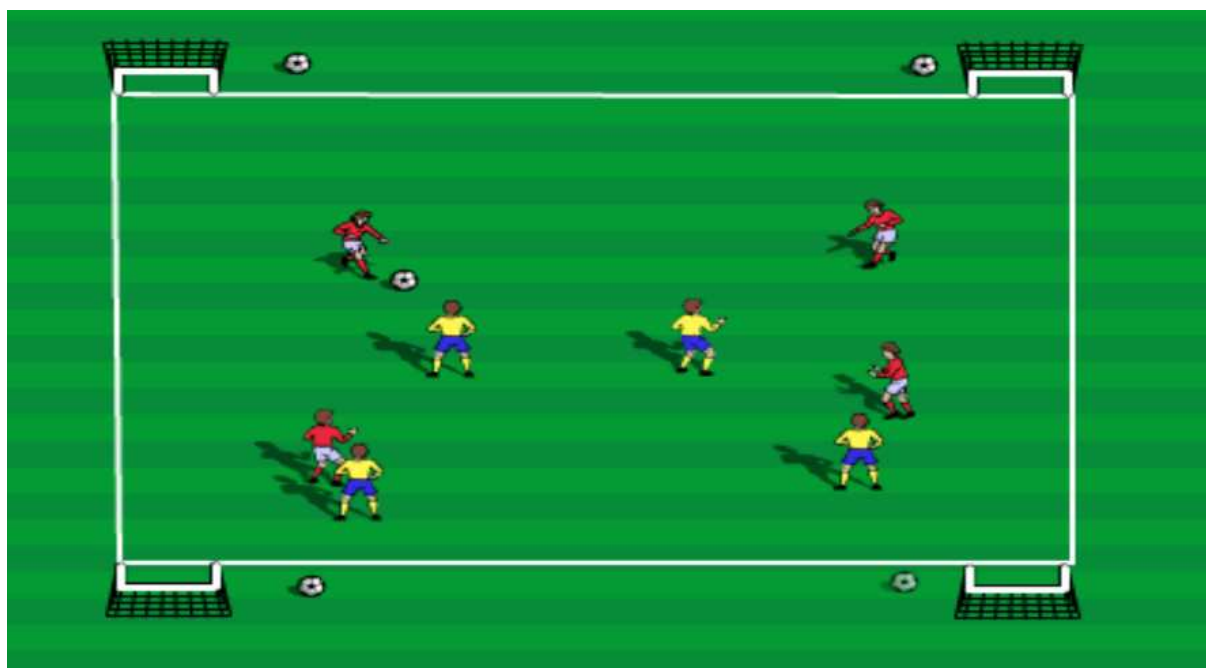
## Kategoria wiekowa 9-12 lat „NAUKA GRY”

Learning to play

AGE: Male 9–12 / Female 8–11

Ćwiczenie: gra 4x4 na cztery bramki

Organizacja



Pole gry 40x20m

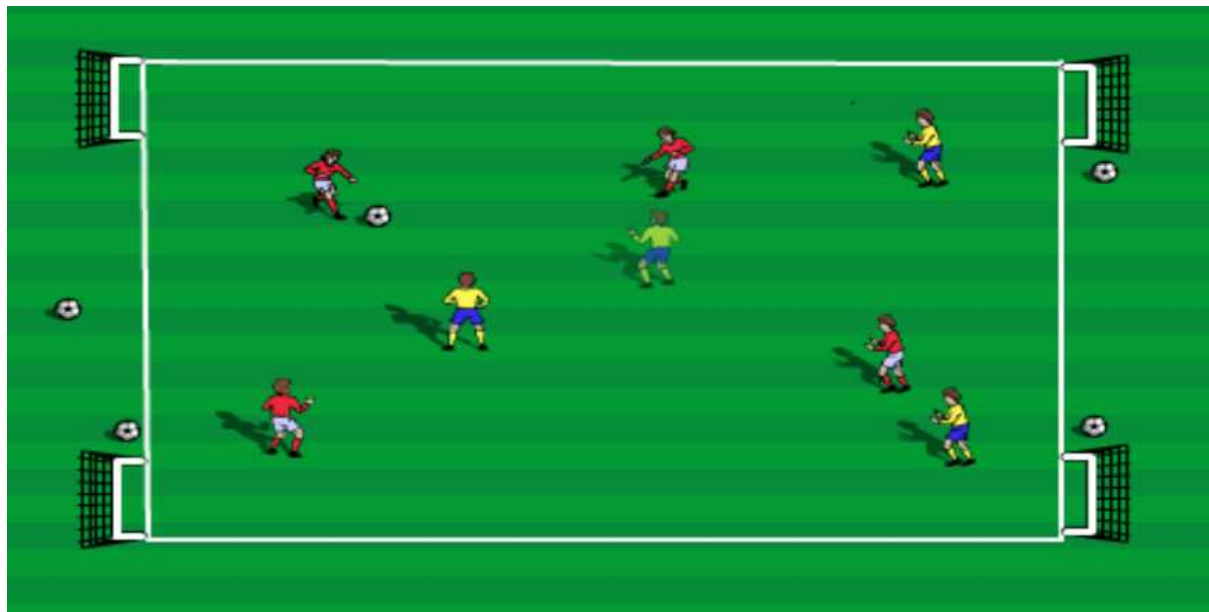
Opis: gra 4x4 na cztery bramki – głównym celem szybka zmiana kierunku gry.

Wskazówki dla trenera:

- Zmiana kierunku gry
- Kontrola piłki
- Gra 1x1
- Współpraca
- Umiejętność zdobywania bramek

Ćwiczenie: gra 4x4 na cztery bramki /na długim, wąskim boisku/

Organizacja:



Pole gry: 40x20m

Opis: gra 4x4 na cztery bramki na długim, wąskim boisku, które wymusza prostopadłe, penetracyjne podania

Wskazówki dla trenera:

- Podania prostopadłe
- Ruch bez piłki
- Kontrola piłki
- Gra 1x1
- Współpraca
- Umiejętność zdobywania bramek

Ćwiczenie: gra 4x4 z sześcioma małymi bramkami wewnątrz pola gry

Organizacja:



Pole gry 40x30m

Opis: gra 4x4 z sześcioma bramkami wewnątrz pola gry /każdy zespół broni i atakuje trzy bramki/.  
Bramki można zdobywać na dwa sposoby:

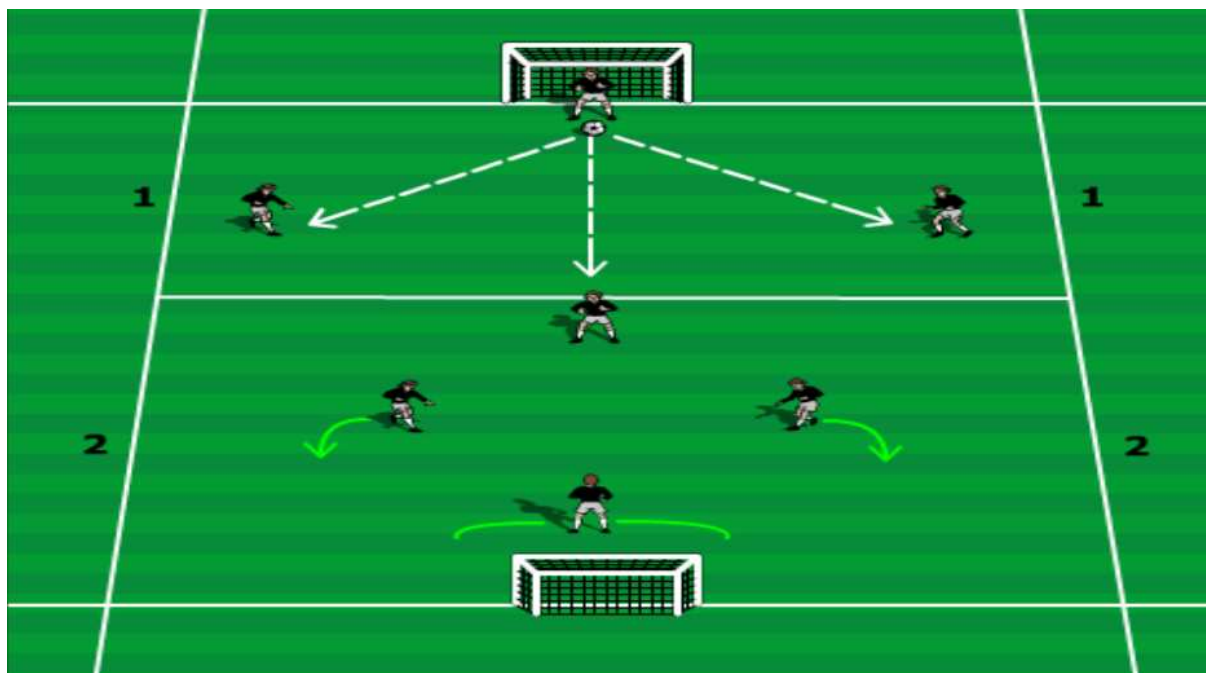
- Podanie piłki do partnera przez bramkę
- Przeprowadzenie piłki przez bramkę

Wskazówki dla trenera:

- Technika, siła, kierunek podań
- Ruch bez piłki
- Kontrola piłki
- Gra 1x1
- Współpraca

Ćwiczenie: gra 7x7

Organizacja:



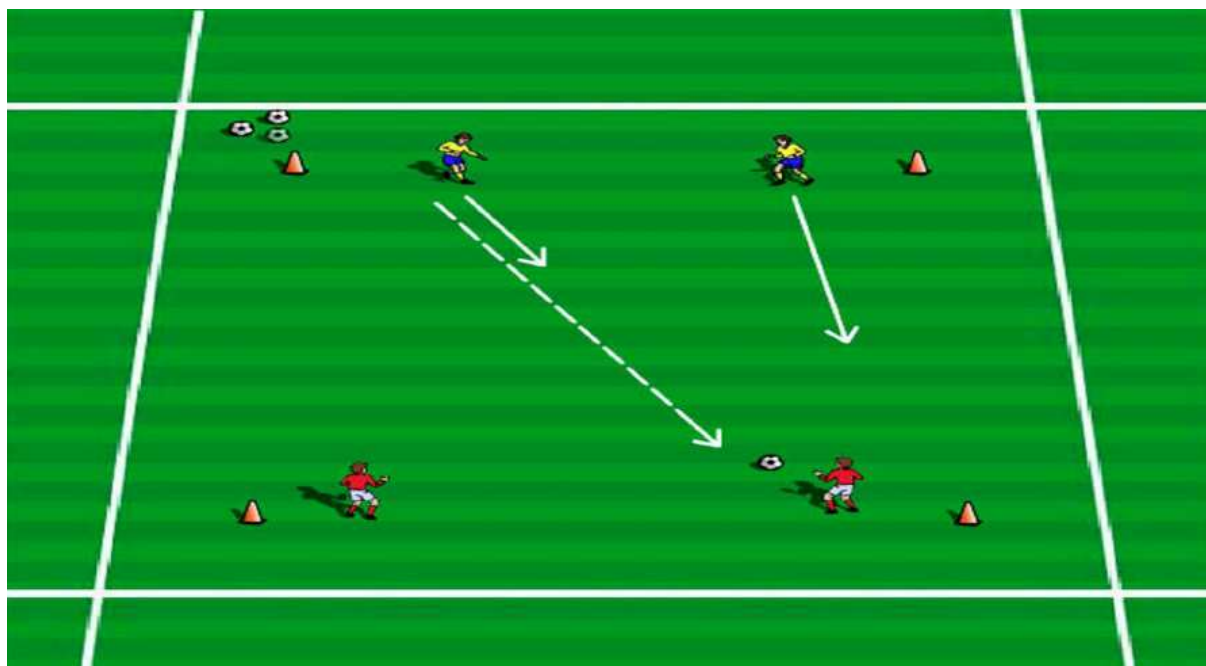
Opis: W strefie pierwszej zawodnicy gotowi do otrzymania podania /prawidłowe ustawienie zawodników – tyłem do linii bocznej, przodem do jak największej powierzchni boiska/. W strefie drugiej zawodnicy tworzą przestrzeń do gry /w momencie wprowadzania piłki do gry przez bramkarza, napastnicy i pomocnicy powinni znajdować się w strefie drugiej tworząc jak największą przestrzeń do gry/.

Wskazówki dla trenera:

- Wprowadzenie piłki do gry przez bramkarza po podłożu
- Tworzenie przestrzeni do gry
- Kontrola piłki
- Szukanie podania do przodu

Asekuracja

Organizacja:



Opis: ćwiczenie rozpoczynamy podaniem obrońcy do jednego z napastników. Zadaniem obrońców jest powstrzymanie napastników, których celem jest przeprowadzenie piłki przez linię /poprzez odbiór piłki lub zmuszenie do błędu/.

Wskazówki dla trenera:

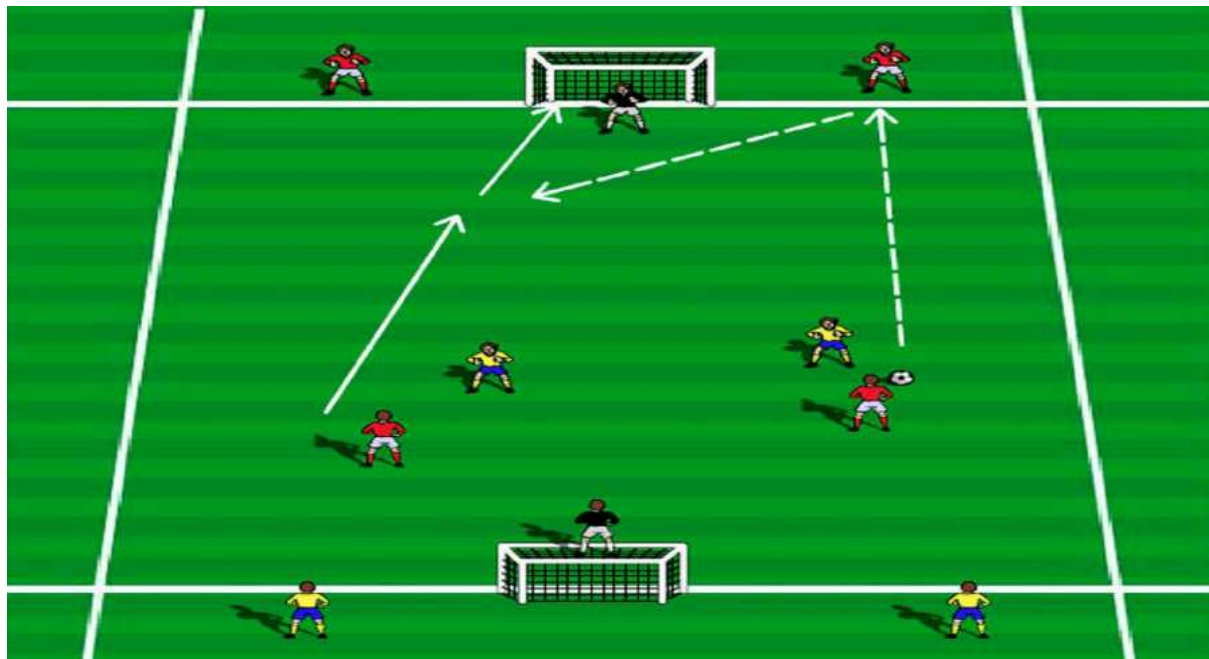
- Ograniczenie zawodnikowi z piłką przestrzeni i czasu – presja
- Opóźnianie gry
- Odpowiednia pozycja ciała – kierująca zawodnika z piłką na asekurującego obrońcę
- Komunikacja pomiędzy obrońcami
- Celem odbiór piłki

Modyfikacje:

- Wielkość pola gry
- Ruch zawodników z piłką /np. obiegnięcie/

Ruch bez piłki, wsparcie: gra 2x2 + 2 zawodników neutralnych

Organizacja:



Opis: gra 2x2 + 2 zawodników neutralnych ustawionych na linii końcowej. Celem zespołów jest zdobycie bramki z ewentualnym wykorzystaniem zawodników na linii końcowej /konieczny odpowiedni ruch zawodników bez piłki/.

Wskazówki dla trenerów:

- Ruch bez piłki w celu stworzenia przestrzeni i wsparcia zawodnika z piłką /odpowiedni timing/
- Jakość, siła i kierunek podań

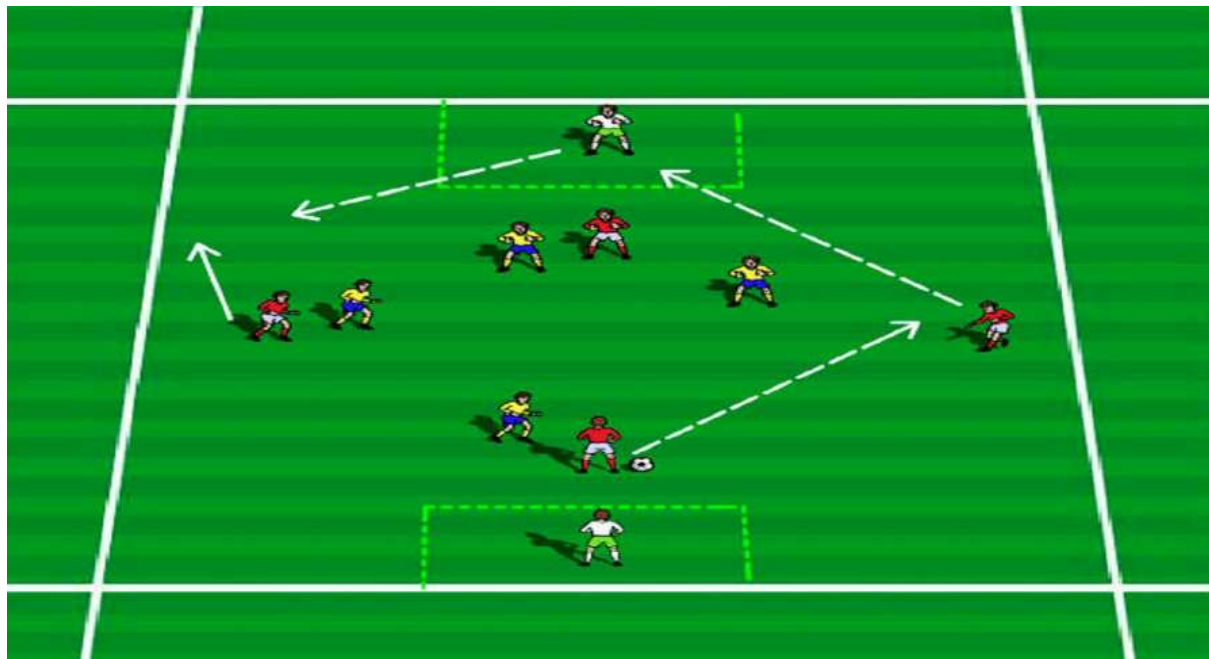
Modyfikacje:

- Wielkość pola gry
- Zmiana zawodników
- Liczba kontaktów z piłką zawodników na liniach końcowych



Ruch bez piłki, wsparcie: gra 4x4 + 2 zawodników w strefach

Organizacja :



Opis: gra 4x4 + dwóch zawodników neutralnych w wyznaczonych strefach. Celem zespołów jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce z wykorzystaniem zawodników w strefach. Drużyna utrzymująca się przy piłce otrzymuje punkt za dwa kolejne podania do obu zawodników neutralnych w strefach. Zawodnicy neutralni nie mogą wykonać podania bezpośrednio do siebie.

Wskazówki dla trenera:

- Ruch bez piłki w celu stworzenia przestrzeni i wsparcia zawodnika z piłką /odpowiedni timing/
- Jakość, siła i kierunek podań

Modyfikacje:

- Podejmowanie decyzji
- Rotacja zawodników neutralnych

## Kategoria wiekowa 12-16 lat „ROZWÓJ ZAWODNIKA”

Developing the player

AGE: Male 12–16 / Female 11–15

## Kategoria wiekowa 16-18 lat „PRZYGOTOWANIE DO WSPÓŁZAWODNICTWA”

Preparing to compete

AGE: Male 16 – 18 / Female 15–17

## Kategoria wiekowa powyżej 18 roku życia „PRZYGOTOWANIE DO ZWYCIĘŻANIA”

Preparing to win

AGE: Male 18+ / Female 17+

Przykładowe jednostki treningowe doskonalące wiedzę na temat gry.

## Konspekt zajęć treningowych

Temat zajęć: Posiadanie piłki (budowanie akcji, atakowanie)

Grupa wiekowa: 13-18 lat

### 1. Rozgrzewka (15 minut)

**Ustawienie:** Jedna piłka na dwóch zawodników (wymiana podań w ruchu), ćwiczenie wykonywane na całym boisku:

- podania po podłożu
- podania diagonalne (po przekątnej) – jeden z zawodników pracujący wzdłuż linii,
- podania z obiegami partnera.

Gra pozycyjna (wybiegnięcie na pozycję/gotowość do otrzymania piłki) – 5v3 na utrzymanie piłki. Obszar gry: 10x15 metrów.

#### **Wskazówki dla trenera:**

- Zawodnik posiadający piłkę decyduje o wyborze działania (linia podania nie powinna pokrywać się z linią ustawienia obrońcy).
- Komunikacja, przekazywanie informacji.
- Tempo wykonywania podań (uwzględniając siłę, kierunek oraz moment podania)
- Umiejętność podejmowania decyzji.



### 2. Rozciąganie dynamiczne (5 minut).

### 3. Szybkość oraz zwinność (10 minut).

### 4. Budowanie akcji/atakowanie, gra 4x4 na utrzymanie się przy piłce z zawodnikami zewnętrznymi.

#### Ustawienie oraz opis:

Pole gry: prostokąt 30x55 metrów ze strefą środkową o szerokości 5 metrów. Strefa środkowa rozdziela dwie strefy boczne – strefę „A” oraz strefę „B”. Zawodnicy grający na tzw. „ścianie” ustawieni na obwodzie prostokąta.

Drużyna B rozpoczyna w strefie „A” na wysokości linii końcowej. Jest to gra na utrzymanie się przy piłce, gdzie po wymianie 3 podań następuje podanie piłki do przodu (w strefę „B”) – na wolne pole do partnera z drużyny. Po wykonaniu podania zadaniem zawodników będących w posiadaniu piłki jest jak najszybsze przedostanie się w



kierunku strefy, w której znajduje się piłka. Drużyna A pełni w tym czasie rolę obrońców. Jeżeli defensorzy odbiorą piłkę we własnej strefie (czerwoni – strefa „A”) mają za zadanie wykonanie 3 podań między sobą, a następnie szybkie przemieszczenie się wraz z piłką do strefy przeciwnika (według tych samych zasad opisanych powyżej). Jeżeli odbiór piłki nastąpi w strefie przeciwnika, ich zadaniem jest szybkie skierowanie piłki do własnej strefy (możliwie w pierwszym podaniu) w celu jej utrzymania i rozpoczęcia kolejnej akcji punktowej (wymiana 3 podań oraz podanie piłki w sąsiednią strefę). Skutecznym podaniem wydają się więc podanie w głąb własnej strefy, skąd następuje budowanie kolejnej akcji.

W grze można wykorzystać inne zadania, których celem będzie szybkie przemieszczanie się piłki oraz zawodników między strefami. Zawodnicy powinni skupiać się nie tylko na jakości oraz liczbie podań, ale również na antycypacji „trzeciego” podania. Umiejętność odpowiedniego ustawienia się oraz wykorzystania wolnego pola (czytanie gry, analizowanie gry). Strefa środkowa (pas o szerokości 5 metrów) jest polem neutralnym i nie bierze udziału w grze na spalony.

### 5. Gra 9v9 (30 minut).

Ustawienie oraz opis:

Pole gry 65x50 metrów, ustawienie zawodników w czasie gry 1-3-2-3.

Założenia:

1. Pierwsza opcja wyboru – gra/podanie piłki do przodu.
2. Druga opcja wyboru – gra/podanie piłki w boczne sektory.
3. Trzecia opcja wyboru – podanie piłki w głąb pola (gra do tyłu).

Zadania:

Pierwsza linia – zajmowanie pozycji, ruch w celu stworzenia opcji podania,

Środkowa linia – zajmowanie pozycji, gra w nawiązaniu do sytuacji meczowych, asekuracja środkowej strefy boiska,

Zdobywanie bramek,

Wykorzystywanie długości – szerokości – oraz asekuracji partnerów z drużyny.



### 6. Praca domowa – Zadania Indywidualne (20 minut).

### 7. Część końcowa (10 minut)

## Konspekt zajęć treningowych

Temat zajęć: Posiadanie piłki (budowanie akcji, przygotowywanie akcji)

Grupa wiekowa: 13-18 lat

### 1. Rozgrzewka (15 minut)

**Ustawienie:** Jedna piłka na dwóch zawodników. Zawodnik bez piłki pełni rolę lidera, wykonuje ruchy (dynamiczne zwroty) mające na celu zgubienie biegnącego za nim zawodnika z piłką (prowadzi piłkę za liderem), który pełni rolę tzw. „cienia”.

Gra pozycyjna (wyjście na pozycje/gotowość do otrzymania piłki) – 5x3 na utrzymanie piłki. Obszar gry: prostokąt o wymiarach 10x15 metrów.



#### Wskazówki dla trenera:

1. Wykorzystanie przestrzeni całego pola gry.
2. Gra pozycyjna z akcentem na odpowiednie ustawienie zespołu względem piłki oraz obrońców.

### 2. Rozciąganie dynamiczne (5 minut).

### 3. Szybkość oraz zwinność (10 minut).

### 4. Rozpoczęcie gry od bramkarza, współpraca 4 obrońców z 3 zawodnikami najdalej wysuniętymi, przeciw 2 napastnikom oraz 3 pomocnikom.

#### Ustawienie oraz opis:

Pole gry: połowa boiska

Zadaniem środkowych pomocników jest podanie piłki do bramkarza, który rozpoczyna grę (budowanie akcji). Czwórka obrońców zaangażowana we wznowienie gry.

#### Wskazówki dla trenera:

1. Wykorzystywanie całej szerokości boiska (pokazanie się do gry „szeroko” jako pierwszy ruch zawodników).
2. Linia defensywy akcentuje grę do boku (szeroko) i do przodu.
3. Środkowi obrońcy w ustawieniu względnie daleko od siebie

Pierwsza opcja wyboru – gra do przodu.



## 5. Gra 9v9 (30 minut).

Ustawienie oraz opis:

Obszar gry 65x50 metrów

Ustawienie zawodników w czasie gry 1-3-2-3.

Zasady gry:

Wznowienie gry następuje od lewego lub prawego obrońcy. Drużyna broniąca w ustawieniu: jeden zawodnik z przodu cofa się do środka pola umożliwiając drużynie atakującej rozpoczęcie gry (budowanie akcji).

### Wskazówki dla trenera:

1. Korzystanie z całego obszaru gry.
2. Wykorzystywanie długości, szerokości i głębi boiska
3. Pierwszy wybór działania: gra/podanie do przodu.

Pierwsza linia – szeroko i na połowie przeciwnika.

Środkowa linia – rozpoczyna w ustawieniu wąskim, by następnie przejść do ustawienia szeroko (z 3 środkowymi pomocnikami), zawodnik środkowy do asekuracji, linia obrony w ustawieniu szeroko.



## 6. Praca domowa – Zadania Indywidualne (20 minut).

## 7. Część końcowa (10 minut)



## Konspekt zajęć treningowych

Temat zajęć: Atakowanie w grze 2v1.

Grupa wiekowa: 13-18 lat

### 1. Rozgrzewka (15 minut)

**Ustawienie i opis:** A1 prowadzi piłkę w kierunku B2 (obrońca). A2 wybiega zza pleców B2 i pokazuje się do gry jako zawodnik „ściana”, biorąc udział w grze 2v1 z A1 (wymiana podań). Po otrzymaniu podania, A1 podaje piłkę do A3, który inicjuje tę samą grę, ale po drugiej stronie (z zawodnikiem A4 jako „ściana”).

#### Modyfikacja ćwiczenia:

A1 podejmuje decyzje na temat wyboru podania lub dryblingu.

#### Wskazówki dla trenera:

1. Aktywny obrońca (B1).
2. Technika podania piłki (moment, siła, odpowiedni kąt oraz dokładność).
3. Wsparcie/asekuracja partnera z piłką (wybiegnięcie na pozycję, kąt ustawienia się względem piłki oraz przeciwnika, szybkość oraz kierunek biegu – unikanie gry na spalony).
4. Podejmowanie decyzji – podanie lub drybling.
5. Zmiana ról (atakujący – broniący).
6. Technika prowadzenia/dryblingu.



### 2. Rozciąganie dynamiczne (5 minut).

### 3. Szybkość oraz zwinność (10 minut).

### 4. Gra 2v1 (15 minut).

Ustawienie oraz opis:

Zawodnik B1 podaje piłkę do A1, który w grze z A2 mają za zadanie umieścić piłkę na wysokości linii startu zawodnika B1-obrońcy (pomiędzy pachotkami).

#### Wskazówki dla trenera:

1. Wykorzystywanie szerokości pola gry – zawodnicy atakujący ustawieni szeroko.



2. Zdobywanie pola gry – prowadzenie/drybling/podania piłki z aktywnym obrońcą B1.
3. Wsparcie/asekuracja – drugi z atakujących swoim ustawieniem gotowy do gry („pozycja ciała” otwarta).

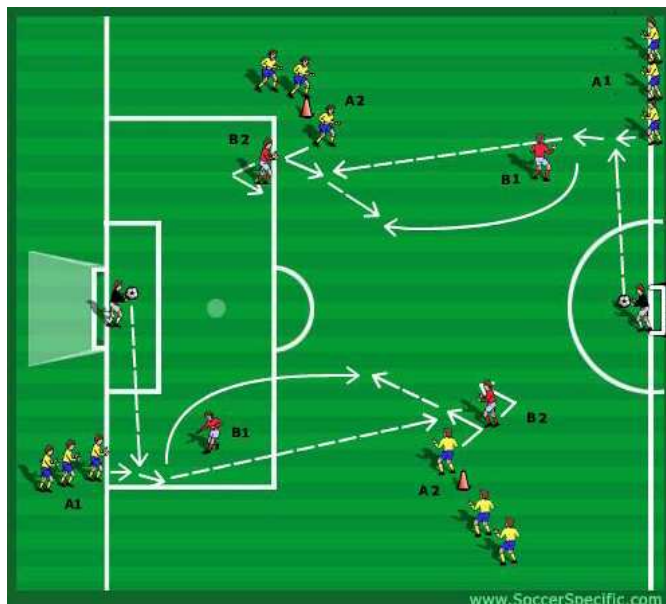
### 5. Gra 2v1 w nawiązaniu do sytuacji meczowej (20 minut).

Ustawienie oraz opis:

Dwóch bramkarzy w tym samym czasie rozpoczyna grę od wyrzutu piłki do zawodników A1. B1 jako pasywny obrońca. A1 po opanowaniu piłki podaje ją do A2, który zgrywa ją do wybiegającego na pozycje A1. Takie ustawienie inicjuje grę 2x1 (A1 oraz A2 przeciw B2)

#### Modyfikacja ćwiczenia:

Zawodnik A2 po otrzymaniu podania od A1 podejmuje decyzję o zgraniu piłki do A1 lub przyjęciu i rozpoczęciu gry 2x1 (poprzez przyjęcie kierunkowe). Jest to inny sposób rozegrania akcji w grze 2x1.



#### Wskazówki dla trenera:

1. Takie same jak podczas rozgrzewki i ćwiczenia 2x1 opisanych powyżej.
2. Z uwzględnieniem gry na spalony.

### 6. Gra kondycyjna - z akcentem wytrzymałości (25 minut).

Ustawienie oraz opis:

Gra 8x8 + zawodnik neutralny /lider/,  
ustawienie zawodników: 1-2-2-3 x 1-3-2-2.  
Pole gry: 65x50 metrów.

Lider grający w środku pola z zespołem posiadającym piłkę (atakującym).

#### Wskazówki dla trenera:

1. Aktywizacja zawodników zespołu posiadającego piłkę (gra bez piłki) – ruchliwość, asekuracja, wsparcie.



### 7. Praca domowa – Zadania Indywidualne (20 minut).

### 8. Część końcowa (10 minut)



## Konspekt zajęć treningowych

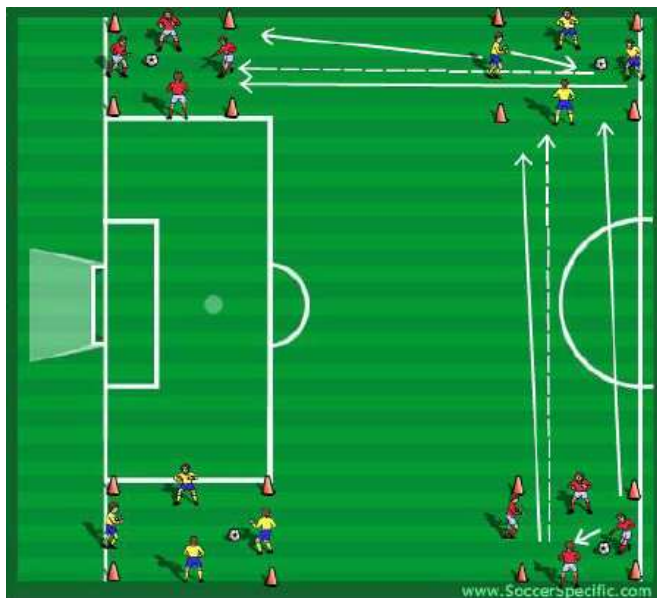
Temat zajęć: Podania piłki oraz organizowanie kontrataku.

Grupa wiekowa: 13-18 lat

### 1. Ćwiczenie.

#### Ustawienie oraz opis:

Ćwiczenia rozpoczyna się od wymiany podań w 4 grupach (4-osobowych). Na sygnał trenera jeden z zawodników zgrywa piłkę do partnera z zespołu, który podaniem kieruje piłkę do następnej grupy (w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara). Po wykonaniu podania zawodnik zgrywający oraz zawodnik podający jak najszybciej udają się w pole, które została podana piłka. Zadania pozostałych zawodników polegają na przyjęciu piłki z sąsiedniego pola. Intensywność może ulec zmianie poprzez zwiększenie tempa podań oraz wymiany zawodników pomiędzy polami.



#### Cel ćwiczenia:

Dokładne, zdobywające pole podanie oraz szybkie przebiegnięcie i rozpoczęcie gry w nowym sektorze (wsparcie przyjmującej dwójki).

#### Modyfikacja ćwiczenia:

Po wykonaniu podania zawodnicy: zagrywający oraz podający, biegną do dwóch różnych sektorów (np. jeden zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a drugi – w przeciwnym kierunku). Kierunek podań piłki nie ulega zmianie.

#### Wskazówki dla trenera:

Jakość wykonywanych podań, szybkość przemieszczania się zawodników, postrzeganie (świadomość) pozostałych zawodników oraz piłek.

### 2. Ćwiczenie 2 – nawiązujące do sytuacji meczowej.

#### Ustawienie oraz opis:

Pole gry: 2x14x14 m. - pola sąsiadujące ze sobą. W każdym z nich odbywa się gra 4x3. Jeden z zawodników zespołu broniącego ustawiony po przeciwnej stronie dolnego pola. Pozostali obrońcy mają za zadanie odebrać piłkę atakującym (żółtym). Sytuacja ta wymaga od czerwonych szczególnej współpracy. Po odebraniu piłki mają za zadanie jak najszybciej wykonać podanie do zawodnika ustawionego po przeciwnej stronie oraz zmienić pole gry (przejsć do gry na utrzymanie się przy piłce w przewodzie liczebnej). Na rysunku widać jak zawodnik nr 1 po odebraniu piłki wykonuje podanie do zawodnika z drużyny ustawionego na dole pola gry. Zespół czerwonych grając teraz w przewodzie musi jak najszybciej przemieścić się w kierunku zawodnika z piłką. Zespół żółtych po stracie piłki pełni rolę obrońców grających w trzech przeciwko czwórce atakujących. Punkty przyznawane są za skuteczne odebranie piłki oraz podanie jej do zawodnika po drugiej stronie, a także za wykonanie siedmiu kolejnych podań w obrębie jednego pola.



#### **Cel ćwiczenia:**

Dokładne podanie zdobywające pole, oraz szybka zmiana pola gry – wsparcie zawodnika z piłką.

#### **Modyfikacja ćwiczenia:**

łączenie pól i gra 8x8 z dwoma zawodnikami po przeciwnej stronie. Drużyna będąca w posiadaniu piłki (atakująca) gra w przewodzie dwóch zawodników – 8x6.

#### **Wskazówki dla trenera:**

Współpraca zawodników w celu szybkiego odbioru piłki, po odebraniu piłki natychmiastowe podanie oraz przemieszczenie się w kierunku pola piłki,

### **3. Ćwiczenie 3 – podania piłki oraz organizowanie kontrataku.**

#### **Ustawienie oraz opis:**

Gra 5v5 w środkowej strefie boiska. Zadaniem zawodników tej części gry jest wykonanie podania do napastnika (kierując piłkę np. na wolne pole), lub jak jest to widoczne na rysunku wprowadzić piłkę w strefę bramkową drużyny przeciwnej i w grze 3x2 zakończyć akcję zdobyciem bramki. Bez względu na wybór działania, wymagane jest wysokie tempo gry. W grze mogą także wystąpić podania diagonalne wykonywane z własnego pola bramkowego w strefę środkową lub bezpośrednio w strefę bramki drużyny przeciwnej.



#### **Cel ćwiczenia:**

Jak najszybsze odebranie piłki drużynie przeciwnej oraz wykonanie kontrataku zakończonych zdobyciem bramki.

**Modyfikacja ćwiczenia:**

Bramkarz wykonujący skuteczną obronę lub odbierający piłkę atakującym może rozpocząć kontratak własnego zespołu. Taka sytuacja, jeśli zostanie szybko wykonana, może doprowadzić do sytuacji 5x3 w środkowej strefie boiska (atakujący, którzy nie zdążyli powrócić po stracie piłki).

**Wskazówki dla trenera:**

Szybkie przemieszczanie się w kierunku gry (piłki), podejmowanie właściwych decyzji – drybling/prowadzenie lub podanie piłki, poszukiwanie szybkich rozwiązań, rezygnacja z długich kolejnych podań, jakość zakończenia kontrataku.

W/w etapy to również czas pracy nad różnymi wariantami stałych fragmentów gry:



