

CZĘŚĆ III

ĆWICZENIA DOTYCZĄCE
PRZYGOTOWANIA OGÓLNEGO

1. Ćwiczenia zdekontekstualizowane
2. Ćwiczenia utrzymania się przy piłce
3. Ćwiczenia w obwodzie treningowym
4. Ćwiczenia ludyczne/rekreacyjne

Taksonomia ćwiczeń treningowych

Właściwe opracowanie i dobór konkretnych ćwiczeń treningowych powinny uwzględniać chwilowe możliwości graczy i drużyny, wewnętrzną logikę gry w piłkę nożną oraz wyznaczone cele (rezultaty). Jednakże, należy przestrzegać także pewnych wytycznych, takich jak (i) model zawodnika związany z konkretnymi zadaniami taktycznymi (ogólnymi i szczegółowymi) koniecznymi do wykonania w ramach organizacji drużyny, (ii) model gry drużyny wynikający z możliwości i umiejętności graczy, sposobu ich rozwoju oraz z tendencji ewolucyjnych samej gry oraz (iii) programy działania mające na celu pogodzenie optymalnego i rozwojowego modelu gry do osiągnięcia w przyszłości oraz rzeczywistego poziomu chwilowych możliwości drużyny. Ze zrozumienia i zastosowania owych wytycznych wynika konieczność wytworzenia logicznej relacji pomiędzy tym, co jest możliwe do wykonania, a tym, co w danym momencie jest niewykonalne. Wynika to z ograniczeń czasowych związanych z przygotowaniem, dostępnych uwarunkowań strukturalnych oraz charakteru danej grupy zawodników (ich możliwości i kompetencji). Są to podstawowe problemy, od których zależeć będzie adekwatne rozplanowanie poszczególnych poziomów rozwoju indywidualnego i grupowego, jego przebieg, oraz warunki konieczne do jego osiągnięcia. Pozwala to na stworzenie bardziej sprzyjających i właściwych warunków związanych ze stosowaniem i wzajemnym wpływem efektów, które mogą wywołać. Oczywiście konieczne jest, by proces treningowy przebiegał według danego modelu taktyczno-technicznego i strategicznego. Dlatego też istotne jest, by gracze: (a) *zsynchronizowali* swoje działania, (b) *wyspecjalizowali* swoje zachowania oraz (c) *przyjęli* odpowiednią postawę względem opracowanego planu gry. Jednakże, kwestie te powinny również zawierać założenia pozwalające graczom na indywidualny i grupowy dialog z nieprzewidywanymi sytuacjami, takimi jak zachowanie sędziego, zmiany wprowadzone przez drużynę przeciwną związane z niespodziewanymi lub spodziewanymi problemami itp. Dlatego też, zanim pojawią się problemy, należy je przewidzieć, unikając ich zaistnienia lub potrafić zachować się odpowiednio do tych, które się pojawią. Inaczej mówiąc, trening piłki nożnej powinien zawierać konkretne ćwiczenia, których tematyka i treść oddadzą kontekst znanych sytuacji, ale także, a nawet przede wszystkim, uwzględnią sytuacje nieprzewidziane. Podsumowując, głównym elementem analizy ćwiczenia treningowego jest jego klasyfikacja przy zidentyfikowaniu jego konkretnych cech (efektów). Tylko z takiego punktu widzenia możliwa jest próba opracowania zasad

i głównych kierunków działań praktycznych. Im większa jest liczba zastosowanych kryteriów, tym bardziej dokładna będzie kategoryzacja ćwiczenia.

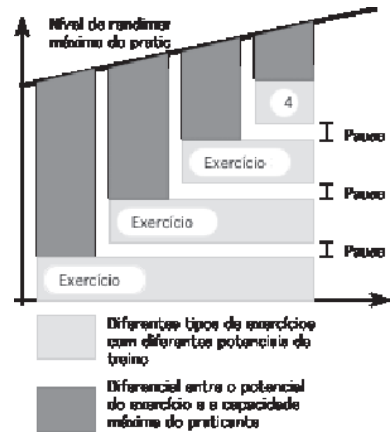
1. Taksonomia i klasyfikacja ćwiczeń w oparciu o ich treść

Próbując stworzyć taksonomię całego zbioru ćwiczeń stosowanych w treningu piłki nożnej, powinniśmy przede wszystkim dokładnie określić ich wzajemne powiązania. W taki sposób rozwijamy nasze rozumienie środków treningowych dotyczących nauki, doskonalenia i rozwoju, poprzez które zawodnicy zmieniają swoje postawy, decyzje i zachowania motoryczne w określonym kierunku. Zatem w przeciwieństwie do tego, co można by przypuszczać, taksonomia ćwiczeń treningowych w piłce nożnej nie dokonuje podziału metodologii oraz metod dydaktycznych nauki/uczenia się gry, ale tematów i treści konkretnych ćwiczeń treningowych. W ten sposób trener ma możliwość wyboru ćwiczeń w zależności od danych możliwości graczy, wewnętrznej logiki gry lub wdrażanego modelu gry oraz zamierzonych celów, redukując niejasności dzięki lepszemu zrozumieniu lokalizacji określonego celu w stosunku do innych. W związku z tym konieczne jest szczegółowe zdefiniowanie określonego stanu treści każdego ćwiczenia treningowego, które powinno zawierać wyraźne sformułowania dotyczące efektów (adaptacji), które powinny wystąpić (hipotetycznie). Możliwe jest jasne i głębokie rozgraniczenie poszczególnych ćwiczeń, poprzez które zawodnicy produkują myśli, uczucia, decyzje i zachowania w odpowiedzi na daną sytuację czy problem, umożliwiając różnorodne możliwości zmian, z których, ze względu na ich ograniczenia, tylko niektóre są realizowane w sposób obiektywny.

2. Ćwiczenie treningowe powinno wykorzystywać potencjał zawodników

Taksonomia klasyfikuje tematykę i treść danych ćwiczeń treningowych w zależności od złożoności wymaganego zachowania lub kontekstu sytuacyjnego: od mniej do bardziej złożonego, od konkretnego i namacalnego do bardziej abstrakcyjnego i niematerialnego. Prawie niemożliwe jest zaprezentowanie graczom w każdym momencie problematycznej sytuacji (ćwiczenia treningowego) obejmującej te same bodźce, sygnały i wskaźniki, które były obecne w oryginalnej sytuacji nauki, w czasie procesu szkolenia lub rocznego procesu treningowego. Dlatego też, stosowanie i powtarzanie danego ćwiczenia treningowego wymaga zawsze restrukturyzacji danej sytuacji-problemu, która określa związek pomiędzy możliwościami zawodnika a danymi efektami adaptacyjnymi proponowanymi przez trenera. Dane ćwiczenie treningowe powinny być nakierowane na rozwinięty, zakumulowany i gotowy do użycia potencjał w celu rozwiązania danej sytuacji oraz w kierunku wdrożenia konkretnego modelu gry. Mówiąc inaczej, zawodnik poprzez uczenie się rozwija swoją zdolność do adaptacji i interakcji z sytuacjami, które dzieją się wokół niego. Jednakże sposób rozwiązania sytuacji nie ma charakteru absolutnego i odpowiedniego dla wszelkich okoliczności gry. Należy pamiętać, że jeśli zdolność reakcji motorycznej zawodnika, nabyta w pewnym momencie jego rozwoju, nie jest precyzyjna lub wystarczająca do zastosowania w innym momencie podobnym strukturalnie, zawodnik nie będzie miał wiele korzyści z nauki, stosowania i powtarzania ćwiczenia. Warto pamiętać, że różnorodność sytuacji czyni zachowanie motoryczne bardziej przystosowanym i elastycznym w stosunku do kontekstu, w którym ma miejsce. Wiedza i zachowania motoryczne gracza powinny być uznane za odpowiednie i dokładne nie w sensie ich stałej skuteczności i efektywności, ale jako podstawa

do interpretacji i poszukiwania innych sposobów rozwiązania tego samego problemu. Aby lepiej zrozumieć tę kwestię, możemy z pewnością stwierdzić, że efekty danego ćwiczenia treningowego, opracowanego i zastosowanego w oparciu o konkretny program działania, który wspiera wdrażany model gry, wywołają zawsze: (i) inne reakcje u poszczególnych graczy (indywidualność biologiczna) oraz (ii) różne reakcje u tego samego gracza w różnych momentach jego stanu przygotowania (adaptacji). Schemat 20:



Schemat 20. Każde ćwiczenie wspiera efekty kolejnego ćwiczenia oraz równocześnie zmniejsza potencjał treningu zbliżając się do poziomu maksymalnej wydajności zawodnika.

1. **Prawdopodobieństwo**, że ćwiczenie wywoła wzrost umiejętności sportowych gracza jest bezpośrednio związany z możliwością jego zbliżenia się do maksymalnego poziomu wydajności (poziomu gotowości).

2. **Potencjał** treningu w przypadku konkretnych ćwiczeń zmniejsza się wraz ze wzrostem poziomu wydajności gracza. Mówiąc inaczej, efekty danego ćwiczenia zmniejszają się wraz ze wzrostem poziomu specjalizacji graczy. Dlatego też istotne jest, by przygotowanie zawodników i drużyny było spójne i odpowiednio rozmieszczone w czasie w oparciu o różne ćwiczenia z różnym potencjałem treningowym. Wymiar czasowy ma szczególne znaczenie, ponieważ pomiędzy momentem wykonania ćwiczenia treningowego a pojawieniem się odpowiedniego procesu adaptacyjnego mija pewien odcinek czasu (biologiczna zasada heterochronii). Każde ćwiczenie treningowe ma swój specyficzny efekt, zatem jego specyfika przejawia się w momencie zaistnienia tego efektu. Poszczególne ćwiczenia mają szybsze lub wolniejsze efekty w stosunku do innych.

3. **Przyspieszenie** wydajności zawodnika jest możliwe tylko z zastosowaniem różnych środków i potencjałów treningowych, co stwarza różnorodność niezbędną do najlepszego rozwoju adaptacji zawodnika i dynamicznej organizacji drużyny.

4. **Zastosowanie** danego ćwiczenia treningowego powinno mieć miejsce wtedy, gdy organizm jest w stanie je znieść na planie funkcjonalnym. W przeciwnym razie może doprowadzić do nadmiernej intensyfikacji treningu zmieniając właściwy kierunek procesu adaptacyjnego zawodnika, a co za tym idzie, całą drużynę.

3. Ćwiczenie treningowe powinno być dostosowane do konkretnych możliwości zawodnika lub drużyny

Każde ćwiczenie treningowe musi wypracować pewne kompromisy tak, aby gracze mogli zastosować swoją wiedzę, umiejętności i zdolności w konkretnych sytuacjach i w rozwiązaniu innych sytuacji, podobnych strukturalnie. Zatem gdy gracz stoi w obliczu nowego problemu lub sytuacji, powinien być w stanie wybrać zachowania adekwatne do rozwiązania problemu oraz

odkryć i zastosować odpowiedzi dostosowane i skuteczne, poszukując w swoich wcześniejszych doświadczeniach, wiedzy i przyswojonych zachowaniach pozwalających na odbiór i rozwiązanie nowych problemów. Oczywiście jest jednak, że dla trenera i zawodnika nie istnieje przypadkowa organizacja związana z treścią ćwiczenia treningowego. Treści te powinny być zatem dostosowane do możliwości graczy, a nie do tego, co trener uznaje za organizację. Stosowanie danego ćwiczenia treningowego powinno więc uwzględniać dane potrzeby zawodników, bo tylko wtedy możliwe jest stworzenie warunków poznawczych, energetycznych i emocjonalnych, które mogą być wykorzystane w kolejnej sytuacji. Trener zawsze ma duże trudności w stosowaniu ćwiczeń, poprzez które gracze nie widzą ich natychmiastowego zastosowania.

4. Zasady przewodnie w zakresie tworzenia taksonomii

Taksonomia ćwiczeń w zakresie gry w piłkę nożną powinna uwzględniać cztery zasady przewodnie:

1. **Możliwość stworzenia klas ćwiczeń.** Stworzenie klas ćwiczeń powinno uwzględniać: (i) istotne różnice osadzone w (ii) kontekście sytuacyjnym oraz (iii) wywołaniu efektów o różnych poziomach specyficzności.
2. **Logika i wewnętrzna spójność.** Spełnienie tej zasady jest zdeterminowane poziomem zgodności z rzeczywistością wymiaru rywalizacji gry w piłkę nożną lub z wdrażanym modelem gry. W tym zakresie każda klasa powinna pozwolić jasno określić konkretne kategorie, które mogą następnie utworzyć podkategorie, jeżeli byłoby to konieczne i użyteczne dla właściwego zastosowania ćwiczenia. Wiemy z doświadczenia, że potrzeba wiele czasu, by zmienić daną teorię lub dominującą wiedzę. Musimy jednak pamiętać, że jakakolwiek idea, wiedza lub teoria, bez względu na to, jak doskonała by była, powstaje, wzrasta, rozwija się, a następnie zanika, aż w końcu przestaje obowiązywać. Pomiędzy pragnieniem, by wszystko wiedzieć i przewidzieć a myśleniem, że niczego nie można poznać ani przewidzieć z powodu braku odpowiednich narzędzi, należy przyjąć mentalną postawę, która umożliwi i ułatwi zrozumienie fenomenu piłki nożnej, poprzez różnorodne, ale nowe paradygmaty, wychodząc od *logiki* (czyli racjonalności) hipotetycznej (ponieważ nie możemy być pewni wszystkiego) oraz *dedukcyjnej* (ponieważ dany fakt jest wnioskowany z innego).
3. **Kompatybilność z naszym rozumieniem zjawisk.** Z tej perspektywy dostrzegamy, że polepszając znajomość gry zwiększamy możliwość reagowania na wynikające z niej zjawiska. Możemy stworzyć system wyjaśniający, chociaż tymczasowy, tak, by włączyć maksymalną ilość obserwowanych i sklasyfikowanych ćwiczeń w zakres dziedziny, do której należą. Jednak, bez względu na to czy nam się to podoba czy też nie, musimy pamiętać, że dzisiejsza gra w piłkę nożną nie jest już tym czym była, więc z pewnością w przyszłości także nie będzie już ona tym, czym jest obecnie. W związku z tym istota analizy gry polega na tym, że możemy zrozumieć zmianę wyłącznie, jeżeli obiektywnie i właściwie zrozumiemy to, co jej uległo. Obserwując i analizując treść gry w piłkę nożną, bierzemy pod uwagę pewne prawidłowości, które następnie identyfikujemy, nazywamy i klasyfikujemy. Problem, który się z tym wiąże, to znalezienie narzędzia analizy, które pogodzi prędkość nabywania wiedzy i tempo zmian. Narzędzie to powinno wychodzić z całości gry do jej dynamicznych części, próbując stworzyć model koncepcyjny, który najlepiej zaprezentuje ten sport, odpowiadając na przeróżne pytania, które możemy sformułować w celu jej zrozumienia, rozwoju i zmiany w pozytywnym sensie.

4. **Schemat o charakterze wyłącznie opisowym.** Taksonomia wyznacza główne linie, w których zbiegają się punkty wyjścia, mające na celu wskazanie drogi do skutecznej organizacji tematów i treści ćwiczeń w oparciu o poziom ich specyficzności wynikający z wdrażanego modelu gry.

5. Taksonomia ćwiczeń treningowych w grze w piłkę nożną

W oparciu o refleksję nad przeróżnymi założeniami, które orientują nasz sposób myślenia, stworzyliśmy następujący podział taksonomiczny ćwiczeń treningowych w grze w piłkę nożną według trzech podstawowych poziomów (schemat 21):

1. **Ćwiczenia przygotowania ogólnego.** Są opracowywane i wdrażane bez uwzględnienia kontekstów sytuacyjnych ani obiektywnych uwarunkowań strukturalnych, w których odbywa się współzawodnictwo w przypadku gry w piłkę nożną lub wdrażanego modelu gry. W praktyce są to wszystkie ćwiczenia, które nie uwzględniają użycia piłki jako centrum decyzji psychicznych i działań motorycznych zawodnika. Każda reakcja motoryczna wymaga różnych poziomów siły, szybkości, odporności i elastyczności.

2. **Specyficzne ćwiczenia przygotowania ogólnego.** Są to wszelkie ćwiczenia wykonywane w podstawowych kontekstach sytuacyjnych w stosunku do obiektywnych warunków, w których ma miejsce rywalizacja sportowa, lub wdrażany model gry. Ich celem jest rozwój specyficznej treści gry. Kluczowe znaczenie ma relacja zawodnika z piłką, która jest podstawowym elementem jego działań. Ćwiczenia te jednak nie obejmują głównego elementu gry w piłkę nożną – zdobywania bramki.

3. **Specyficzne ćwiczenia przygotowawcze.** Stanowią rdzeń przygotowania zawodników. Zawsze uwzględniają warunki strukturalne, w których mają miejsce poszczególne sytuacje gry. W celu dopasowania specyficznych ćwiczeń przygotowawczych do poziomu umiejętności sportowych zawodnika, należy opracować różne poziomy zgodności z rzeczywistością rywalizacji lub wdrażanym modelem gry, mając zawsze na uwadze cel gry czyli zdobycie bramki.

Tecnorria de base dos exercicios de treino para o jogo

Supporto pelo desenvolvimento das capacidades

Exercícios de preparação

Logo utilizada e toda outra meio de elevada mental

Os objectivos e/ou temas em:

- 1. Melhorar um ou vários factores condicionantes
- 2. Fomentar o processo de preparação do jogador (pi)
- 3. Activar processos de recuperação
- 4. Construir uma base técnica e funcional referente
- 5. Criar condições positivas na continuidade entre elas

Exercícios de resistência

Exercícios de força

Exercícios de velocidade

Exercícios de flexibilidade

Active Power

Médiana Média Basear

Médiana Média Basear

Active Power

Exercícios específicos de treino para cada um desses níveis de planeamento condicionantes sob:

- 1. Uma baliza com um ou mais jogadores e sem oposição de defesa
- 2. Uma baliza com um ou mais jogadores e com oposição de defesa
- 3. Duas balizas em que os jogadores têm de desenvolver permanentemente atitudes comportamentais técnicas-tácticas ofensivas e defensivas

Fórmulas de base para cada um dos níveis:

- 1. Exercícios específicos de planeamento sob uma ou mais balizas (1x0, 2x0, 3x0), etc.
- 2. Exercícios específicos de planeamento sob uma ou mais balizas com oposição de defesa (1x1, 2x1, 3x1), etc.
- 3. Exercícios específicos de planeamento sob duas balizas com oposição de defesa (2x2-1G, 3x3-2G, 4x4-3G, 5x5-4G), etc.

Exercícios específicos de planeamento

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Supporto pelo desenvolvimento de factores de ordem técnica e táctica manipulando as condições

Exercícios específicos de preparação

Potenciação em relações entre o jogador e os objectivos

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Supporto pelo desenvolvimento de factores de ordem técnica e táctica manipulando as condições

Exercícios específicos de preparação

Potenciação em relações entre o jogador e os objectivos

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Supporto pelo desenvolvimento de factores de ordem técnica e táctica manipulando as condições

Exercícios específicos de preparação

Potenciação em relações entre o jogador e os objectivos

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Supporto pelo desenvolvimento de factores de ordem técnica e táctica manipulando as condições

Exercícios específicos de preparação

Potenciação em relações entre o jogador e os objectivos

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Exercícios de treino de finalização

Metody przygotowania ogólnego

Ćwiczenia przygotowania ogólnego są opracowywane i wdrażane bez uwzględnienia kontekstów sytuacyjnych czy obiektywnych uwarunkowań strukturalnych, w których ma miejsce współzawodnictwo w piłce nożnej. W praktyce są to wszystkie ćwiczenia, które nie obejmują użycia piłki jako centrum psychicznych decyzji i działań motorycznych zawodnika. W efekcie, różne działania motoryczne w odpowiedzi na poszczególne konteksty sytuacyjne rywalizacji wymagają zawsze uruchomienia szeregu umiejętności warunkujących skuteczne i wydajne wykonanie zadania. Każda reakcja ruchowa wymaga zatem różnych poziomów siły, szybkości, odporności i elastyczności. Należy pamiętać, że jakiegokolwiek działanie ruchowe, mniej lub bardziej złożone, wynika zawsze z dwóch głównych aspektów rezultatu: (i) *współzależności* różnych form kombinacji możliwości warunkujących z głównymi elementami tworzącymi każde działanie ruchowe oraz (ii) *kombinacji* w różnych proporcjach wszystkich umiejętności lub specyficznych form ich manifestacji, ponieważ żadne działanie ruchowe, bez względu na to jak mało złożone się wydaje, nie jest wspierane przez tylko jedną umiejętność warunkową.

1. Charakterystyka

Umiejętności warunkowe (szybkość, siła, odporność i elastyczność) posiadają dwa fundamentalne aspekty:

1. **Podstawowa niezależność.** Aspekt ten oznacza, że różne umiejętności warunkowe mogą być rozpatrywane i rozwijane w sposób niezależny, poprzez różne środki treningowe. W tym zakresie możemy stwierdzić, że są one: (i) *wspierane* i zmieniane w sposób przeważający przez konkretny system funkcjonalny, (ii) *przenoszone* (w sposób pozytywny lub negatywny) pomiędzy działaniami motorycznymi podobnymi strukturalnie, (iii) *istotne* dla wszystkich działań ruchowych, są uruchomione we wszystkich, ale różni się ich stopień zaangażowania, (iv) *indywidualizowane* w pewnych granicach, w których stopień ekspresji nie jest zmieniany przez stopień ekspresji innych założeń treningu, (iv) *indywidualizowane* w pewnych granicach, w których stopień ekspresji nie jest zmieniany przez stopień ekspresji innych założeń treningu, wynika wraz z nimi w danym ruchu i z nimi tworzy relacje lub wzajemne zależności

oraz (v) *możliwe do wytrenowania* poprzez rozwój systemu oraz spójne i systematyczne środki i metody treningowe.

2. Złożona zależność. Wspieranie rozwoju jednej z umiejętności może wywołać wzrost (pozytywny transfer, np. trening siłowy w prędkości przyspieszenia) lub spadek (transfer negatywny, np. trening maksymalnej siły w elastyczności) wydajności różnych form przejawu umiejętności warunkowych.

2. Składniki

Nie zapominając o podstawowych założeniach wspomnianych wcześniej, możemy przedstawić kilka przykładów ćwiczeń warunkujących z perspektywy indywidualnej:

1. Ćwiczenia wyścigowe ciągłe lub zmienne (w celu poprawienia podstawowej odporności). Ćwiczenia te są skonstruowane w oparciu o różne systemy wytwarzania energii i w odniesieniu do składników strukturalnych takich jak objętość, intensywność, gęstość i częstotliwość. Odwołują się lub nie do rzeczywistości rywalizacji, z którą wiąże się gra w piłkę nożną. Przekłada się to na możliwość opracowania tych ćwiczeń poprzez obserwację i analizę dynamicznego przemieszczania się zawodników w sytuacji współzawodnictwa. Wychodząc od tych danych możemy spróbować powtórzyć te wskaźniki w ćwiczeniach treningowych w celu polepszenia poziomu ogólnej odporności graczy, uwzględniając przy tym rozróżnienie ich zadań taktycznych w systemie gry drużyny (obrońca, napastnik, bramkarz itd.). W zależności od stopnia specyficzności wobec sytuacji współzawodnictwa, możemy wyróżnić dwa typy odporności: (i) odporność ogólna lub podstawowa i (ii) odporność specyficzna.

(1) *Odporność ogólna lub podstawowa.* Główne cechy funkcjonowania odporności ogólnej przekładają się na następujące aspekty: (i) *wspiera* wszechstronne przygotowanie zawodników, przyczyniając się do poprawy koordynacji ruchowej, istotnego czynnika „złożonych” działań, (ii) *ukierunkowuje* procesy odzyskiwania sił przez zawodników po zakończeniu okresów treningowych o wysokim poziomie objętości i intensywności, w efekcie, ogólna odporność jako czynnik aktywnego odzyskiwania sił zmniejsza możliwość pojawienia się stanu przetrenowania oraz jednocześnie ryzyko pojawienia się obrażeń, (iii) *tworzy* bazę funkcjonalną, na której w sposób trwały powinna opierać się odporność specyficzna - w tym sensie, ogólna odporność w kontekście sportowej sprawności gracza ma charakter pomocniczy w doskonaleniu procesu treningowego, powiększając rezerwy adaptacyjne organizmu, (iv) *nasila* pozytywne warunki transferu pomiędzy różnymi ćwiczeniami treningowymi stosowanymi w poszczególnych jednostkach programowania procesu treningowego (sesje, mikrocykle itd.). Istotne jest, by zachować pewną zmienność pomiędzy ćwiczeniami dotyczącymi odporności ogólnej i specyficznej.

(2) *Odporność specyficzna.* Jest formą manifestacji określonej dyscypliny sportowej. Wiąże się ze zdolnością adaptacji do struktury i charakteru ćwiczenia treningowego, które wytwarza dynamiczną relację względem: (i) *postaw*, (ii) *zachowań* motorycznych, (iii) *systemu* funkcjonowania organizmu zawodnika oraz (iv) *przestrzegania* zasad danej dyscypliny. Wynika stąd konieczność oszacowania (oceny) i powtórzenia głównych wskaźników w celu ustanowienia ich kryteriami analogii pomiędzy tymi ćwiczeniami a podstawowymi sytuacjami współzawodnictwa. W efekcie, aktywność sportowa o wysokiej wydajności opiera się na procesie stopniowej specjalizacji, która wyraża się wzrostem objętości ćwiczeń dotyczących

odporności specyficznej oraz poziomu wymagań w stosunku do każdej sytuacji treningowej. Oznacza to, że kiedy gracz lub drużyna będą się rozwijać, zostaną skonfrontowani poprzez proces treningowy, w sposób coraz bardziej intensywny, ze środkami o charakterze wyspecjalizowanym. Możliwość utrzymania optymalnej odporności w zawodach zależy od szeregu czynników, które poza odpowiednimi adaptacjami metabolicznymi, systematycznymi i nerwowo-mięśniowymi, wiążą się z wysokimi wymaganiami technicznymi i taktycznymi oraz określonymi cechami psychicznymi.

2. **Ćwiczenia mające na celu zwiększenie produkcji siły.** Ćwiczenia te są skonstruowane w oparciu o różne formy wyrażania siły. Podobnie jak w przypadku odporności, mogą być opracowane w taki sposób, by przestrzegać przewagi każdej formy przejawu siły w stosunku do rzeczywistości rywalizacji gry w piłkę nożną oraz z nią współgrać. Siła może być zaklasyfikowana w różny sposób. Każdy z nich jest zdefiniowany przez przejaw różnych zdolności systemu nerwowo-mięśniowego. W tym zakresie możemy podzielić zdolność siłową na trzy rodzaje: (i) maksymalna, (ii) szybka oraz (iii) odporna.

(1) *Maksymalna.* Jest rozumiana jako najwyższa wartość siły, jaką może wyprodukować system nerwowo-mięśniowy niezależnie od czynników czasowych i mimo nieruchomej odporności. Maksymalna siła jest podstawowym składnikiem siły mięśniowej. Znajduje się na wyższym poziomie co w praktyce oznacza, że jakakolwiek zmiana poziomu siły maksymalnej wpływa na parametry siły szybkiej i odpornej, zwiększając je lub zmniejszając. W zakresie maksymalnej siły należy jeszcze wspomnieć formy jej przejawu, które są ściśle powiązane z masą zawodnika: (i) siła *relatywna* – jest to wartość siły wytwarzanej przez zawodnika na jednostkę masy ciała, (ii) siła *optymalna* – polega na wytworzeniu optymalnego poziomu siły maksymalnej potrzebnej w określonej dyscyplinie sportowej w taki sposób, że wzrost poziomu siły maksymalnej będzie odwrotnie proporcjonalny do otrzymania dobrych wyników.

(2) *Szybka.* Jest to zdolność systemu nerwowo-mięśniowego do wytwarzania ruchów o wysokiej szybkości w określonym odcinku czasu, pokonując niską i średnią odporność. Szybka siła jest najważniejsza w przypadku większości sportów acyklicznych, do których należą grupowe gry sportowe. Możemy odróżnić trzy składniki siły szybkiej, jednak nie powinny być one postrzegane w sposób oddzielny, ponieważ są ze sobą powiązane i mogą być łatwo pomyłone: (i) siła *początkowa* – jest to zdolność systemu nerwowo-mięśniowego do rozwinięcia od punktu zerowego jak największej siły w jak najkrótszym czasie, (ii) siła *wybuchowa* – jest to zdolność systemu nerwowo-mięśniowego do rozwoju już zapoczątkowanego napięcia w jak najszybszym tempie, (iii) siła *reaktywna* – jest to zdolność szybkiego przejścia od skurczu ekscentrycznego do skurczu koncentrycznego. Siła reaktywna reguluje poziom osiągnięć sportowych w dyscyplinach, w których aktywność cyklu mięśniowego rozciągnięcie-skurcz ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia dobrych wyników, tak jak w przypadku piłki nożnej.

(3) *Odporna.* Jest to zdolność, w której zakres wchodzi zarówno siła jak i odporność. Przejawia się w możliwości wykonywania wysiłku siłowego w działaniach o średnim i długim czasie trwania, odporności na zmęczenie i utrzymaniu funkcji mięśniowych na wysokim poziomie.

3. **Ćwiczenia szybkościowe.** Takie ćwiczenia mają na celu polepszenie podstawowych form przejawu szybkości, takich jak szybkość reakcji (prosta i złożona), szybkość maksymalna, odporność itp. Verchoshanskij (1988) stwierdza, że „wyniki sportowe zależą od różnych czynni-

ków, które odgrywają także istotną rolę w wydajności zawodnika. Czynniki te nie mają takiej samej wartości. Niektóre z nich są ważniejsze, lub jeden z nich może być najistotniejszy. Jest to czynnik główny, który w sposób przeważający i obiektywny determinuje wyniki sportowe i ich rozwój". Jeżeli z tego punktu widzenia zanalizujemy poszczególne dyscypliny sportowe, których głównym składnikiem jest przemieszczanie się, możemy uznać, że szybkość ruchów zawodnika ma kluczowe znaczenie. Szybkość determinuje również wyniki sportowe. Wszelkie inne czynniki takie jak siła i odporność są niezwykle ważne, ale nie stanowią podstawy. Opracowanie konkretnych celów w zakresie rozwoju tych czynników polega zatem na uwzględnieniu wykonania ćwiczenia rywalizującego z maksymalną szybkością oraz umożliwieniu rozwoju szybkości poprzez jakościowe i ilościowe doskonalenie treningu. W tym sensie, szybkość gry w piłkę nożną wyraża się poprzez prędkość percepcji i analizy sytuacji, prędkość rozwiązań problemu na poziomie mentalnym oraz prędkość wykonania reakcji ruchowej w zmiennych sytuacjach kontekstowych rzeczywistości rywalizacji. Szybkość jako czynnik warunkujący wykonanie działań ruchowych może być sklasyfikowana według różnych kryteriów, które uwzględniają różne formy jej przejawów. Jeżeli zatem jako kryterium przyjmiemy zakres poznawczy, możemy mówić o szybkości percepcji, szybkości rozróżniania istotnych wskaźników, szybkości przewidywania oraz rozwiązywania problemów itd. Jednak, z „klasycznego” punktu widzenia, przyjmuje się klasyfikację szybkości w oparciu o kryterium nerwowo-mięśniowe. W tym zakresie możemy rozróżnić cztery formy przejawu szybkości: (i) reakcję, (ii) wykonanie, (iii) przyspieszenie oraz (iv) odporność.

(1) *Reakcja*. Jest to zdolność systemu nerwowo-mięśniowego do reagowania na dany bodziec w jak najkrótszym czasie. Reakcja na bodziec może być postrzegana na dwa sposoby: (i) reakcja *prosta* – jest to odpowiedź na znany sygnał, moment, w którym się on pojawi jest przewidziany, typ reakcji jest znany, (ii) reakcja *złożona* – jest to odpowiedź na sygnał, który nie jest dokładnie znany, nieznanym jest też jego charakter, moment pojawienia się ani odpowiednia reakcja ruchowa. Jest to reakcja związana z wyborem spośród możliwych rozwiązań. Szybkość i precyzja złożonej reakcji są determinowane przez następujące czynniki: (a) zdolność obserwacji, (b) zdolność przewidywania i rozwiązywania problemów, (c) zdolność orientacji w przestrzeni, zależy od poczucia równowagi i adaptacji ruchowej, (d) specyficzną zdolność ruchową, (e) poziom myślenia taktycznego, (f) znajomość gry i doświadczenie w niej oraz (g) szybkość poruszania jako element warunkujący z zewnątrz.

(2) *Wykonanie*. Jest to zdolność systemu nerwowo-mięśniowego do wykonywania działania z maksymalną prędkością skurczu mięśnia lub grupy mięśni. Szybkość wykonania jest zatem maksymalną szybkością skurczu mięśniowego w celu wykonania jednego działania ruchowego, na przykład strzelenia gola.

(3) *Przyspieszenie*. Jest to zdolność do szybkiego przyspieszania z pozycji zatrzymania oraz do wydłużania okresu przyspieszania. Oczywiście jest, że w momencie wzrostu przyspieszenia, wzrasta również szybkość. W tym zakresie stosują się pewne zasady biomechaniki: (i) trasa przyspieszenia, (ii) stały wpływ siły, (iii) działanie układu mięśniowego według zasady, że dane działanie zostanie uruchomione w momencie, gdy poprzednie osiągnie swoje maksimum, (iv) użycie maksymalnej siły z wytworzeniem napięcia pierwotnego (dostosowanie do potrzeb działania).

(4) *Odporność*. Jest to zdolność do nieulegania zmęczeniu podczas wykonywania ćwiczeń o maksymalnej lub submaksymalnej intensywności z beztlenowym wytwarzaniem energii.

Zależy od następujących czynników: (i) poziomu rezerwy energii (fosfokreatyna i ATP), zdolności wykorzystania rezerw energii bez obecności tlenu, (iii) zdolności do skurczu mięśni nawet w obecności wysokiej koncentracji kwasu mlekowego we krwi oraz (iv) zdolności auto-motywuującej czyli wykorzystania rezerw „chęci”.

4. Ćwiczenia poprawiające lub utrzymujące poziom elastyczności. Takie ćwiczenia pozwalają zawodnikom: (i) *polepszyć* wykonanie działań taktyczno-technicznych, ułatwiając ich stosowanie i równocześnie poprawiając sposób ich przyswajania, i odwrotnie – brak elastyczności zdaje się wpływać na sposób wykonania działań, co sprzyja powstaniu zmęczenia, (ii) *stworzyć* obraz działań łatwych i bezproblemowych. Z punktu widzenia biomechaniki, większy zakres ruchów pozwala zwiększyć szybkość, energię i czas, które są niezbędne do wykonania określonych technik. Pozwala on także wytworzyć większą ilość siły w mięśniach potrzebną do wykonania ruchu. Dzieje się tak dlatego, że energia elastyczna wytwarzana podczas fazy rozciągania jest gromadzona w tkance mięśniowej i wykorzystywana w kolejnym skurczu. W ten sposób większy zakres ruchów wpływa na szybkość, energię i czas, które są niezbędne do wykonania. (iii) *Wpłynąć* na rozluźnienie - z czysto fizjologicznego punktu widzenia zmniejsza ona napięcie mięśniowe. Wysoki poziom napięcia mięśniowego wywiera negatywny wpływ (osłabienie czujności, wzrost ciśnienia tętniczego, słabsze zarządzanie, zmniejszenie ilości wchłanianego tlenu i wartości odżywczych, urazy itp.), który sprzyja zmęczeniu. Praca nad elastycznością pozwala lepiej poznać ograniczenia zawodnika, jest więc doskonałą formą rozwoju jednostki. (iv) *Zmniejszyć* możliwość powstania urazów (zapobieganie) - istnieje optymalny zakres, który zależy od rodzaju ruchów charakterystycznych dla danej dyscypliny sportowej, pozwalający zmniejszyć ryzyko urazów w momencie, kiedy mięśnie i stawy są maksymalnie rozciągnięte. Możemy wyróżnić dwa kryteria, według których klasyfikujemy elastyczność: (i) obecność lub brak ruchu oraz (ii) działanie, które powoduje maksymalny zakres.

(1) *Obecność lub brak ruchu.* W tym zakresie elastyczność dzielimy na: (i) *statyczną* – ma miejsce, kiedy przez pewien czas utrzymujemy określoną pozycję stawów, jest to zakres ruchu stawów bez uwzględniania szybkości oraz (ii) *dynamiczną* – jest to zdolność do zastosowania zakresu ruchu stawu podczas działania, które wymaga normalnych lub szybkich ruchów (szybkość). Te dwa typy elastyczności nie muszą być ze sobą koniecznie powiązane.

(2) *Działanie powodujące maksymalny zakres.* W tym przypadku elastyczność dzielimy na: (i) *bierną* – jest wytwarzana wyłącznie przez siły wewnętrzne. Reprezentuje zakres ruchowy otrzymany jako rezultat skurczu mięśniowego lub poprzez wyłączone działanie mięśni wspomagających oraz (ii) *aktywną* – jest większa niż elastyczność bierna, stanowi maksymalny zakres na poziomie stawów, otrzymany przez interwencję siły zewnętrznej (grawitacja, inna osoba, własna masa itp.)

3. Cele

Ćwiczenia nie wykorzystujące piłki jako centralnego elementu percepcji i analizy sytuacji oraz rozwiązania mentalnego wspierającego działanie ruchowe z wykorzystaniem programów właściwych dla rzeczywistości danej działalności sportowej, są uznawane za ogólne środki treningowe. Głównym celem takich ćwiczeń są następujące aspekty: (i) wyizolować jeden lub kilka czynników warunkujących, (ii) wpiierać procesy przygotowawcze, (iii) aktywować procesy

odzyskiwania sił, (iv) aktywować funkcjonalne podstawy organizmu oraz (v) tworzyć pozytywne warunki przejścia pomiędzy ćwiczeniami.

1. **Wyizolować jeden lub kilka czynników warunkujących.** Czynniki warunkujące trening takie jak siła, szybkość, odporność i elastyczność mogą być polepszane i rozwijane oddzielnie. W ten sposób oczekuje się, że efekty będą miały pozytywny wpływ, który w przyszłości wspomogł rozwój jednego lub kilku programów motorycznych w odpowiedzi na konkretne sytuacje zawodów sportowych.

2. **Wspierać procesy przygotowawcze.** Głównym celem ćwiczeń treningowych o charakterze ogólnym jest wzrost aktywności różnych systemów funkcjonalnych z zakresu poznawczego, organicznego, nerwowo-mięśniowego i psychologicznego tak, by przygotować organizm do kolejnej części treningu czyli do głównej części sesji treningowej. Możemy podsumować cele takiego przygotowania (zwanego również rozgrzewką) w następujący sposób: (i) *ułatwić* stopniową adaptację organizmu, zwłaszcza w zakresie jego głównych układów: krążenia, nerwowo-mięśniowego i kostno-stawowego, do intensywnego i długotrwałego wysiłku, (ii) *przygotować* zawodników do treningu na planie psychologicznym, ponieważ ruch ma działanie uspokajające oraz (iii) *uniknąć* na tyle, na ile to możliwe, ryzyka urazów mięśni, stawów i ścięgien.

3. **Aktywować procesy odzyskiwania sił.** Poprzez ćwiczenia o ograniczonej objętości i intensywności możemy: (i) *zmniejszyć* możliwość pojawienia się stanu przetrenowania po okresach intensywnych i wymagających pracy różnych systemów funkcjonalnych zawodnika, (ii) *prowadzić* stopniowo gracza do minimalnego przygotowania bazowego po okresie braku aktywności z powodu różnych okoliczności oraz (iii) *zapewnić* spadek rytmu pracy w okresie końcowym sesji treningowej tak, by doprowadzić organizm gracza do stanu umożliwiającego uruchomienie procesu odzyskiwania sił.

4. **Aktywować funkcjonalne podstawy organizmu.** Ćwiczenia przygotowania ogólnego stwarzają warunki do uaktywniania podstawowej czyli minimalnej adaptacji organizmu, wspierając następnie zastosowanie ćwiczeń specyficznych przygotowania zawodnika.

5. **Tworzyć pozytywne warunki przejścia pomiędzy ćwiczeniami.** Podczas przerwy pomiędzy wykonaniem dwóch ćwiczeń o specyficznym charakterze i określonym poziomie złożoności, warto zastosować ćwiczenia ogólne, na przykład: rozciąganie, wolny bieg itp., w celu psychicznego utrwalenia wykonanego ćwiczenia i przygotowania się do kolejnego zadania.

4. Zgodność z innymi klasami ćwiczeń

Czynniki warunkujące na dłuższą metę wpływają na spełnienie wymagań związanych z uczeniem się, a zwłaszcza z doskonaleniem i rozwijaniem działań ruchowych w reakcji na sytuacje kontekstowe wynikające ze specyfiki gry w piłkę nożną. Strzelanie do bramki może być na przykład wykonane w sposób poprawny technicznie oraz we właściwym momencie z punktu widzenia taktycznego. Może się jednak okazać nieskuteczne z powodu zbyt małej siły wytworzonej przez grupy mięśni, używane do wykonania tego działania taktyczno-technicznego. Zawodnik może zmienić swoje położenie w celu zachwiania równowagi obrony drużyny przeciwnej, jednak jego działanie może nie odnieść pozytywnego skutku, jeżeli prędkość, z którą się przemieszcza będzie zbyt ograniczona, by umożliwić wytworzenie warunków, w których jego drużyna będzie mogła rozpocząć atak. Bez problemu można stwierdzić, że właściwe i specy-

ficzne polepszenie zdolności warunkujących wspierających reakcję ruchową w sposób współzależny od jej doskonalenia i rozwoju, w sensie pozytywnym wspiera jej skuteczność i wydajność w sytuacjach treningu lub zawodów. Możemy sobie zatem wyobrazić co się dzieje z graczami, którzy poprawnie wykonują pewne działania z punktu widzenia technicznego (według zasad biomechaniki), ale którzy nie mają wystarczającej siły, odporności, szybkości lub elastyczności koniecznych do uzyskania prawidłowego wyniku danych zachowań motorycznych.

Mimo że znaczenie zdolności warunkujących nie podlega dyskusji w kwestii polepszenia wykonania działań ruchowych, to w większości przypadków dyskusyjna jest koncepcja leżąca u podstaw konstrukcji ćwiczeń, środków i metod treningowych stosowanych w celu rozwinięcia zdolności warunkujących wspomagających różne procedury taktyczno-techniczne w uczeniu się oraz, później, w doskonaleniu i rozwoju. Jeżeli u podstaw leżał podział różnych zdolności warunkujących oraz wykonanie działania ruchowego w oderwaniu od sytuacji, w której normalnie ma miejsce, z pewnością doprowadzimy do rozwoju zawodników silniejszych, szybszych, odporniejszych i elastyczniejszych, wykonujących działania ruchowe niedostosowane z punktu widzenia technicznego, taktycznego, strategicznego itd., w związku z tym nieefektywne pod względem wewnętrznej logiki gry w piłkę nożną. Poza relacją współzależności pomiędzy czynnikiem ruchowym i warunkującym, jest również istotne, by uwzględnić relację podporządkowania pomiędzy tym, co jest kluczowe (w tym przypadku działanie techniczne lub taktyczno-techniczne) i tym, co jest dodatkowe (warunkowanie w różnych formach przejawu). Trener powinien zatem opracować takie ćwiczenia treningowe, które wzmacniają różne zdolności warunkujące wspierające reakcję ruchową gracza, w miarę możliwości w sposób zintegrowany i odpowiadający poziomowi zdolności gracza, unikając wykonania „błędów technicznych”, które mogłyby wynikać z braku szybkości, siły, odporności czy elastyczności (mimo, że stara się on wykonać skutecznie dane działanie). Jednak z punktu widzenia sportowego nie jest też właściwe rozwijanie w sposób bardziej lub mniej pogłębiony zdolności warunkujących lub różnych form ich przejawu, zakłócając wykonanie reakcji ruchowej na planie jej doskonalenia lub rozwoju.

5. Modelowanie ćwiczenia jako czynnik priorytetowy

Modelowanie jest procesem, który dąży do dostosowania ćwiczenia treningowego do specyficznych wymogów rywalizacji. Według tego rozumowania, im większy jest stopień zgodności pomiędzy stosowanymi modelami (ćwiczeniami treningowymi) a meczem piłki nożnej, tym lepsze i skuteczniejsze będą ich efekty. Konieczna jest zatem optymalizacja procesu treningowego. Modelowanie ma na celu przeniesienie na plan treningu najskuteczniejszych wzorców oraz tendencji rozwojowych, którymi charakteryzują się działania najlepszych zawodników i drużyn świata. W taki sposób, poprzez ćwiczenia treningowe stymuluje się rozwój postaw i zachowań taktyczno-technicznych, które będą wysoce wspierane poprzez maksymalizację konkretnych czynników warunkujących. W rzeczywistości, nie zawsze poświęca się należyłą uwagę konieczności stworzenia ćwiczeń treningowych, które w sposób współzależny łączyłyby poszczególne czynniki treningowe, zwłaszcza w sensie utrwalenia tego procesu, zarówno z punktu widzenia conceptualnego, jak i metodologicznego czy praktycznego. W oparciu o tę perspektywę wielokrotnie tworzono rozwiązania dotyczące parametrów siły, szybkości, odporności i elastyczności, bez uwzględnienia celu i znaczenia ćwiczeń treningowych w konkretyzacji, doskonaleniu i rozwoju odpowiednich reakcji ruchowych, w kontekście danej sytuacji.

Specyficzne metody przygotowania ogólnego

Specyficzne ćwiczenia przygotowania ogólnego są to ćwiczenia wykonywane w podstawowych kontekstach sytuacyjnych w stosunku do obiektywnych warunków, w których odbywają się mecze piłki nożnej.

1. Charakterystyka

Celem specjalnych ćwiczeń przygotowania ogólnego jest rozwój treści specyficznych dla gry poprzez podstawowy związek zawodnika z piłką, która stanowi główny element jego działań wraz z ograniczoną liczbą towarzyszy z drużyny i przeciwników. Należy się tutaj zastanowić nad znaczeniem obecności piłki jako elementu stanowiącego podstawę specyficznych ćwiczeń przygotowania ogólnego oraz ćwiczeń przygotowania specyficznego. W piłce nożnej obecność piłki jest elementem, który: (1) w zakresie *indywidualnym* determinuje systematyczną pracę zwaną techniką indywidualną, (2) w zakresie *grupowym* reguluje kwestie synchronizacji drużyny oraz desynchronizacji działań drużyny przeciwnej. Podsumowując, „piłka jest elementem, który rozdziela lub łączy zawodników” (Grehaigne, 1992). Piłka zatem nadaje osobie, która jest w jej posiadaniu specjalny status, szczególne zobowiązania w zakresie wyborów taktycznych o charakterze indywidualnym lub relacji grupowych. Poszczególne elementy materialne gry (bramka, linie określające przestrzeń gry itd.), a szczególnie piłka stanowią w rzeczywistości oś, z której może wyłonić się nieskończona liczba abstrakcyjnych relacji. Piłka i jej usytuowanie w przestrzeni gry tworzy system możliwości oraz rdzeń przekształceń stanowiących centrum, z którego wywodzi się system.

Piłką nie tylko wywołuje relacje międzyludzkie, ale także walkę pomiędzy dwoma zawodnikami lub dwoma drużynami. Jest obiektem, który zaprasza i kusi, wydaje się łącznikiem pomiędzy wszelkimi sytuacjami w grze. Z dualistycznej perspektywy, można powiedzieć, że piłka jest elementem mediacji pomiędzy fazą ataku i obrony, będąc w jej posiadaniu można dokonać ataku w celu osiągnięcia celu gry (gola). Inaczej mówiąc, fakt nieposiadania piłki powoduje konieczność jej zdobycia tak, by nie została ona użyta do zdobycia gola przez drużynę przeciwną. Fakt ten określa odwracalny charakter meczu piłki nożnej, w którym zawodnicy

w każdej chwili pełni funkcję atakującą lub obronną, będąc lub nie w posiadaniu piłki, w różnych konfiguracjach gry i z konkretnym celem strategiczno-taktycznym w danym momencie. Specyficzne ćwiczenia przygotowania ogólnego tworzą zatem relację gracza z piłką, ale nie obejmują wykonania głównego celu gry czyli zdobycia gola.

2. Klasyfikacja

Specyficzne ćwiczenia przygotowania ogólnego posługują się uwarunkowaniami strukturalnymi, takimi jak przestrzeń, liczba, czas, zasady itd. w celu stworzenia warunków sprzyjających rozwijaniu relacji zawodnika z piłką przy ograniczonej liczbie zawodników z tej samej drużyny i z drużyny przeciwnej, z którymi jest on powiązany. Liczba ta będzie stopniowo wzrastać aż do liczby ustalonej przez zasady gry w piłkę nożną i możliwości sportowe zawodników. W zakresie tej klasyfikacji dzielimy ćwiczenia na cztery główne grupy:

1. **Dekontekstualizacje.** Są tak nazwane, ponieważ ich opracowanie i wdrażanie nie uwzględnia różnych czynników związanych z rzeczywistymi sytuacjami gry w piłkę nożną. Oznacza to wyizolowanie jednego lub kilku zachowań taktyczno-technicznych w stosunku do rzeczywistości, w której zazwyczaj mają miejsce czyli meczu. Takie ćwiczenia możemy podzielić na trzy główne grupy:

(1) *ćwiczenia przyjęcia i podania piłki* w warunkach niskiej, średniej i wysokiej złożoności zdominowanej przez konkretny składnik wymagań fizycznych, (2) *ćwiczenia mające na celu naukę i rozwój umiejętności prowadzenia piłki* oraz (3) *ćwiczenia mające na celu naukę i rozwój umiejętności dryblingu i zwodu.*

2. **Ćwiczenia utrzymania się przy piłce.** Ćwiczenia te charakteryzują się stworzeniem warunków mających na celu rozwijanie rozwiązań taktycznych w różnych sytuacjach gry na pozycji obrońcy. Oznacza to wysiłek grupowy, w którym drużyna, nie mogąc zaatakować bramki przeciwnika lub nie mając ku temu sprzyjających warunków, powinna utrzymać w swoim posiadaniu piłkę i nie przekazać jej przeciwnikowi w sposób nagły i bezmyślny. Ćwiczenia mające na celu utrzymanie się przy piłce można podzielić na trzy grupy: (1) *ćwiczenia utrzymania się przy piłce w ograniczonej przestrzeni gry*, możemy je podzielić na: (i) *ćwiczenia wykonywane w przewadze liczebnej*, (ii) *ćwiczenia wykonywane w równości liczebnej*, (iii) *ćwiczenia wykonywane w mniejszości liczebnej*, (iv) *ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem pomocników*, (v) *ćwiczenia wykonywane przy udziale trzech drużyn* oraz (vi) *ćwiczenia z wieloma celami taktycznymi*, (2) *ćwiczenia utrzymania się przy piłce w przepisowej przestrzeni gry*, można je podzielić na: (i) *ćwiczenia wykonywane w przewadze liczebnej*, (ii) *ćwiczenia wykonywane w równości liczebnej*, (iii) *ćwiczenia wykonywane w mniejszości liczebnej*, (iv) *ćwiczenia wykonywane przy udziale trzech drużyn*, (v) *ćwiczenia z wieloma celami taktycznymi* i (vi) *ćwiczenia o charakterze przede wszystkim fizycznym* oraz (3) *ćwiczenia utrzymania się przy piłce wspierane o ofensywne i defensywne metody gry* tworzone przez: (i) *kontratak*, (ii) *atak szybki*, (iii) *atak pozycyjny* oraz (iv) *obronę strefy ataku.*

3. **Ćwiczenia w obwodzie.** Ćwiczenia te składają się z większej lub mniejszej ilości stacji metodycznie i strategicznie rozłożonych w przestrzeni treningowej i zróżnicowanych pod względem rodzaju zadania ruchowego o charakterze specyficznym lub niespecyficznym. W zależności od dominującego typu zadań przewidzianego dla każdej ze stacji, możemy rozróżnić treningi obwodowe o charakterze wysoce technicznym, techniczno-taktycznym i techniczno-

motorycznym. Ćwiczenia w obwodzie możemy podzielić na cztery główne grupy: (i) obwód techniczno-fizyczny, który dzieli się na: (i) siła-odporność, (ii) siła-szybkość oraz (iii) szybkość-odporność, (2) obwód techniczno/taktyczno-fizyczny, (3) obwód techniczny/taktyczno-techniczny oraz (4) obwód techniczno-rekreacyjny.

4. Ćwiczenia ludyczne/rekreacyjne. Takie ćwiczenia treningowe wykorzystują zadania o charakterze rekreacyjnym, przyczyniające się do doskonalenia technicznego, wzmacniające ducha zespołowego i stwarzające warunki, które pozwalają zminimalizować napięcie spowodowane sytuacją przed lub po meczu.

3. Cele

Wychodząc od tych założeń, specjalne ćwiczenia przygotowania ogólnego mają na celu osiągnięcie czterech głównych elementów związanych z:

1. Przetwarzaniem informacji. Dzięki takim ćwiczeniom stopniowo rozwija się proces przetwarzania informacji przez zawodnika tak, by był on w stanie prawidłowo odczytać wskazówki istotne dla danej sytuacji czy problemu.

2. Działaniem ruchowym. Takie ćwiczenia są związane z przewidzeniem oraz właściwym wykonaniem przeróżnych działań ruchowych charakterystycznych dla gry w piłkę nożną, związanych z rozwiązaniem danej sytuacji.

3. Źródłami energii. Ćwiczenia te umożliwiają użycie różnych sposobów wytwarzania energii w warunkach zbliżonych do rzeczywistości rywalizacji, ale mniej wymagających ze względu na większą liczbę i czas trwania przerw pomiędzy ćwiczeniami.

4. Czynnikiem psychoemocjonalnym. Takie ćwiczenia wymagają od gracza psychicznego zaangażowania w kontekst treningu w celu przyzwyczajenia go do sytuacji wysokiego napięcia psychicznego i do pozytywnego przetworzenia tych elementów.

4. Zgodność z innymi klasami ćwiczeń

Ćwiczenia treningowe o charakterze głównie technicznym lub taktyczno-technicznym powinny być opracowywane i wykonywane nie tylko w sposób pozwalający na osiągnięcie celów doskonalenia i rozwoju działań ruchowych, ale także na rozwój zdolności dominujących, istotnych dla tych działań. Przestrzeganie tej zasady jest niezwykle istotne, by specyficzny rozwój poszczególnych czynników warunkujących (szybkość, siła itp.) oraz ich różnych form przejawu nie wywołał negatywnych zakłóceń lub pogorszenia podstawowego programu motorycznego, przyswojonego wcześniej. W tym zakresie wystarczy pamiętać, że przed poprawą zdolności warunkujących najważniejsze jest, by zawodnicy wykonywali działania ruchowe w sposób harmonijny czyli, o ile to możliwe, pozbawiony błędów i uwzględniający kluczowe elementy związane z prawidłowym wykonaniem ćwiczenia, które nie zmienia się nawet w odmiennych warunkach kontekstowych.

Kończąc wykonanie mniej lub bardziej złożonych działań taktyczno-technicznych związanych z logiką gry w piłkę nożną, należy rozwijać implicytne zdolności warunkujące poprzez: (1) zwiększenie *prędkości* i rytmu wykonania działań ruchowych, (2) wzrost *wymagań* dotyczących danego działania lub działań ruchowych w stosunku do maksymalnych możliwości zawodników, (3) wzrost *amplitudy* działań ruchowych w odpowiedzi na kontekst sytuacyjny, (4) zwiększenie

szenie lub zmniejszenie *liczby* graczy zaangażowanych w dane działanie lub przestrzeni gry wykorzystanej do jego wykonania, (5) *włączenie* celów technicznych i warunkujących do tego samego ćwiczenia treningowego, (6) wzrost ilości *czasu*, w którym gracze wykonują poszczególne działania ruchowe, (7) wzrost liczby *powtórzeń* danego działania lub serii działań ruchowych w jednostce czasu, (8) skrócenie *czasu* trwania przerw pomiędzy każdym wykonaniem działania, (9) typ *przerw* pomiędzy każdym ćwiczeniem (przerwy bierne lub aktywne, pełne lub niepełne).

Rozdział 9

**ZDEKONTEKSTUALIZOWANE
METODY TRENINGOWE**

Podstawy zdekontekstualizowanych metod treningowych

piłki
Temat 1. Metody treningowe związane z przyjęciem i podaniem

Temat 2. Metody treningowe związane z prowadzeniem piłki

Temat 3. Metody treningowe związane z dryblingiem/unikiem

Podstawy zdekontekstualizowanych metod treningowych

Zarys techniczny

Jakakolwiek aktywność ludzka, bez względu na swoją dziedzinę, oparta jest na pewnych zasadach o charakterze motorycznym, zwanych ogólnie procedurą techniczną. W efekcie, w trakcie działalności współzawodnictwa, wydajność zawodnika lub drużyny dotyczy momentu pomiędzy podjęciem decyzji a wykonaniem danego działania lub szeregu działań oraz obiektywnego rezultatu tego działania lub działań. W piłce nożnej, w której zaangażowanie zawodnika jest zmienne i ma charakter przechodni, działanie techniczne rozumie się jako środek do osiągnięcia celu czyli w konsekwencji zastosowania danego działania lub działań ruchowych przejawia się skuteczność zawodnika, czyli jego sukces.

W tych okolicznościach to, co rzeczywiście jest istotne w przypadku wykonania działania ruchowego, to nie jego aspekt estetyczny, innowacyjność bądź trudność podania czy strzału, ale cel (strategiczno-taktyczny), który ma zostać osiągnięty poprzez to działanie (kontynuacja procesu ofensywnego lub zdobycie głównego celu gry czyli gola). Wykonanie jakiegokolwiek procedury technicznej musi uwzględniać kontekst sytuacyjny charakteryzujący się zmiennością, przejściowością i przypadkowością w ciągłym dostosowywaniu się do okoliczności.

Jeżeli w przypadku meczu lub treningu stwierdzamy, że dany zawodnik ma dobrą technikę, chcemy przez to powiedzieć, że jego sposób rozwiązania poszczególnych kontekstów sytuacyjnych jest: (i) bardziej *precyzyjny*, bardziej *bezpieczny* i bardziej *ekonomiczny* (skuteczność działania) oraz (ii) *spójny* i *dostosowany* do zachowań pozostałych zawodników (kolegów i przeciwników) w wymiarze strategicznym opracowanym wcześniej oraz w zależności od okoliczności meczu i taktyki ustanowionej dla każdej sytuacji gry (skuteczność działania). Możemy porównać działanie ruchowe do samo działającej orkiestry, odpowiadającej na sytuacji, z którymi się spotyka. Ażeby orkiestra z całkowitą swobodą wszystkich swoich elementów (skrzypce, pianino, flety itp.) mogła prawidłowo zagrać „*kinetyczną i harmonijną melodię na najwyższym poziomie ekspresji*” (Perez i Banuelos, 1997) konieczne jest, by każdy jej członek (w tym przypadku system nerwowo-mięśniowy, fizjologiczny, percepcyjny itd.) umiał wykonać swoje działanie w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób. Aby było to możliwe, konieczny jest zestaw prób (ćwiczenia lub

sesje treningowe) w celu skoordynowania i dopracowania działania każdego członka w każdym momencie. Jeżeli melodia nadal brzmi fałszywie, należy ją poprawić poprzez większą ilość i lepszą jakość prób o charakterze ogólnym lub szczegółowym, aż do dnia premiery (meczu). Podobnie jak w przypadku orkiestry konieczne są długie godziny prób, by instrumenty zgrały się ze sobą i grały wtedy, gdy jest to wskazane, nasz organizm także musi zaangażować odpowiednie grupy mięśni w odpowiednim momencie i z właściwą energią w celu osiągnięcia celu danego działania ruchowego.

Nazwa

Zdekontekstualizowane metody treningowe są specyficznymi środkami przygotowania ogólnego zawodników i drużyn. Są tak nazwane ze względu na fakt, że ich opracowanie i wdrożenie wiąże się z zastosowaniem szeregu decyzji i specyficznych działań ruchowych wykonanych bez uwzględnienia kontekstów sytuacyjnych charakterystycznych dla gry w piłkę nożną. Z pragmatycznego punktu widzenia oznacza to, że zadania decyzyjne oraz ruchowe są odizolowane od rzeczywistości strukturalnej i funkcjonalnej, w której zazwyczaj się wyrażają lub przebiegają podczas rywalizacji.

Cele

Charakter każdej dyscypliny sportowej jest indywidualny i nieprzechodny. Z łatwością zauważymy, że każda posiada własną logikę działania oraz uzasadnienie istnienia. Mówiąc inaczej, każda postawa, każde zachowanie możliwe do zaobserwowania w trakcie zawodów ma kontekst i znaczenie, które je uzasadnia. Możemy zatem stwierdzić, że wszystkie dyscypliny sportowe wyrażają się w zróżnicowanych działaniach ruchowych (zwanym procedurami technicznymi). Logiczne więc zatem będzie stwierdzenie, że działania ruchowe związane z poszczególnymi dyscyplinami sportowymi mają odrębny wpływ na organizm zawodników. Wywołują różne formy kontroli ruchowej i percepcji sytuacji. W efekcie, mimo, że każde działanie ma swój własny kontekst, złożoność i trudność, opiera się na mechanizmach percepcyjnych, źródłach energii i czynnikach emocjonalnych wywołanych daną sytuacją.

Główne cele w opracowaniu i stosowaniu zdekontekstualizowanych metod treningowych opierają się głównie na możliwości zawodników do rozwijania zadań o charakterze wysoce technicznym (relacje wytworzone pomiędzy graczem a piłką, przestrzeń, cele do osiągnięcia, czasami wobec przeciwnika) w ograniczonej przestrzeni, zorganizowanych w małych grupach, w których: (i) *tworzą się warunki do doskonalenia specyficznych wzorców ruchowych*, (ii) *sprzyja się warunkom powtarzalności i rytmowi wykonania*, (iii) *rozwija się wysoki poziom sukcesu wykonania*, (iv) *modeluje się różne poziomy złożoności i trudności* oraz (v) *integruje się rozwój specyficznych wzorców ruchowych i uwarunkowań fizycznych*.

1. **Tworzenie warunków uczenia się i doskonalenia specyficznych wzorców ruchowych.**

Jednym z głównych celów takich metod treningowych jest stworzenie warunków sprzyjających uczeniu się, doskonaleniu i rozwojowi specyficznych wzorców gry w piłkę nożną. Tworzą się one w oparciu o przyswojenie, powtarzanie i dopracowywanie procesów decyzyjnych i motorycznych w sposób ograniczony czyli w małych grupach, złożonych z dwóch lub trzech działań (na

przykład: przyjęcie/podanie, dryblowanie/krycie/prowadzenie, przyjęcie/prowadzenie/podanie itd.), niezależnie od konsekwencji związanych z rzeczywistymi warunkami gry. W przypadku wykonania małych zbiorów działań ruchowych umożliwia się graczom poświęcenie większej uwagi na aspekty związane z rozwijanymi zadaniami. Odwołujemy się przede wszystkim do aspektów najistotniejszych dla ich skutecznej realizacji, czyli do czasu (momentu zastosowania), typu i precyzji działania prowadzenia, podania, dryblingu, zводу itp. Jednakże powstają także warunki, w których zawodnicy mogą wypróbować różne formy wykonania tego samego działania ruchowego. Zatem w zależności od właściwości każdego z nich, zdolności i kompetencji zawodnika, zastosowania różnych poziomów złożoności i trudności zadania treningowego, możliwe jest stworzenie i odkrycie różnych form realizacji tego samego działania związanego z grą, zachowując podobny cel taktyczny, na przykład: (a) użycie różnych powierzchni ciała w kontakcie z piłką (strony zewnętrznej stopy, wewnętrznej, śródstopia itd.), (b) zdefiniowanie różnych tras piłki (lot wysoki, niski, średni itd.), (c) zmienianie biomechanicznych osi zawodników w stosunku do piłki (odległość od stopy wspierającej, ustawienie ciała w stosunku do piłki i zamierzonego celu itd.), (d) włączenie w tę samą sekwencję zachowań dodatkowych działań ruchowych (szybkie przemieszczanie się, skok nad barierką itp.).

Wzrost specyficznej uwagi decyzyjnej i ruchowej wobec istotnych aspektów realizacji danego działania lub działań ruchowych nie może oznaczać osłabienia strategii percepcyjnej (czyli szczegółowego analizowania) wobec danej sytuacji ze strony zawodników. Powinni oni właściwie postrzegać nawet subtelne zmiany kontekstu sytuacyjnego związanego z realizacją i rozwojem metod treningowych. Natomiast szybkie zauważenie tych subtelnych zmian w sytuacji ograniczonego stopnia zakłóceń kontekstowych powinno stanowić jedno z głównych zainteresowań graczy w celu skutecznego wykonania zadań, jak również pokonania problemów, które zawsze pojawiają się przy zastosowaniu i rozwijaniu jakiegokolwiek specyficznej metody treningowej gry w piłkę nożną. W efekcie, na przykład w działaniu prowadzenia piłki w przestrzeni gry niezwykle istotne jest, by zawodnicy postrzegali otaczającą ich przestrzeń niezależnie od tego, czy istnieją zakłócenia w postaci bezpośrednich przeciwników. Nie powinni skupiać uwagi wyłącznie na piłce, ale pozostawać z nią w ciągłym kontakcie za pośrednictwem dotyku, utrzymując ją pod kontrolą ruchową, a równocześnie nie musząc kontrolować tego działania wizualnie. Powinni zapoznać się z sytuacją gry w celu podjęcia decyzji dotyczących kierunku, rytmu, powierzchni kontaktu z piłką, ciągłości działania itp. Podsumowując, pomimo ograniczeń związanych z ograniczoną różnorodnością kontekstów sytuacyjnych wytwarzanych przez takie metody treningowe, należy w miarę możliwości zachować otwartość na stosowanie różnych form wykonania tego samego działania ruchowego, dostosowywanego do następujących po sobie sytuacji, nawet jeśli ich skala jest niewielka.

2. Sprzyjanie warunkom powtarzalności i rytmowi wykonania. Prezentowane metody treningowe są wykonywane w ramach wysokiej częstotliwości czyli stosowana jest powtarzalność i rytm wykonania, poprzez który gracze mogą równocześnie poprawiać swoje decyzje lub działania w oparciu o wewnętrzne (pochodzące z analizy zmysłowej) lub zewnętrzne (pochodzące z wyniku danego działania, od trenera lub kolegów) informacje zwrotne. Zawodnicy, zwiększając liczbę decyzji i działań ruchowych w danej jednostce czasu (czyli rytm gry) co zbliża je do warunków meczu, są zmuszeni do rozwiązania sytuacji w ramach znajomych kontekstów i możliwych rozwiązań technicznych, muszą „tylko” dostosować się do szybkości piłki (wolniej-

szej lub szybszej), do jej kierunku (mniej lub bardziej prawidłowego), do jej trasy (bardziej lub mniej skomplikowanej), biorąc pod uwagę rezultat jej ruchu oraz inne czynniki o charakterze przypadkowym i nieprzewidywanym, które mogą mieć miejsce (adaptacja motoryczna). W dynamice kontekstowej, w jaką zaangażowany jest zawodnik, powinien on z jednej strony skutecznie opanować podstawowe procedury techniczne piłki nożnej, a z drugiej, wykorzystać jedną z owych procedur (z szerokiego wachlarza opcji) w celu rozwiązania sytuacji w grze. Jak mówi Araujo (2000) *„ze względu na olbrzymi stopień zmienności i niestałości sytuacji w grze zawodnik powinien być stale przygotowany na konieczność rozwiązania niespodziewanych problemów, poszukując spójności w kontekście, w którym dominuje niespójność. Zmusza nas to do tego, by nigdy nie zapominać, że przygotowanie sportowe nie powinno skupiać się na mechanicznym wypracowaniu automatyzmów technicznych, ale na stałym przystosowywaniu do zakłóceń, które zawsze wynikają podczas meczu”*.

Podsumowując, poza wysoką standaryzacją, którą oferują omawiane metody treningowe w ramach częstej powtarzalności i rytmu wykonania, równie istotny jest fakt, że gracze muszą stale wykonywać dostosowania i adaptacje decyzyjne i ruchowe. Te adaptacje wynikają ze szczególnego charakteru kontaktów z piłką ze strony kolegów z drużyny oraz przeciwników, jak również z zawsze możliwych niewiadomych związanych ze stanem terenu gry, piłką itd. Zmusza to zawodników do zebrania tych informacji i dostosowaniu do nich rozwiązań taktyczno-technicznych związanych z celem owych metod treningowych.

3. Rozwijanie wysokiego poziomu sukcesu wykonania zadania. Kadr kontekstowy i sytuacyjny określony prezentowanymi metodami treningowymi przejawia się ograniczoną złożonością przewidzianych zadań oraz ograniczoną różnorodnością wykonania specyficznych decyzji czy zadań ruchowych. W ten sposób powstają warunki wysoce sprzyjające skutecznemu wykonaniu działań technicznych, które są przyswajane, udoskonalane lub rozwijane, umożliwiając, by zawodnicy osiągnęli wysoki poziom sukcesu w ich realizacji. W efekcie, tylko poprzez wysoki poziom skuteczności umożliwia się „dopracowywanie” procesów decyzyjnych i ruchowych związanych z wykonaniem zadania oraz stwarza się możliwość podniesienia poziomu złożoności środków treningowych (na planie kontekstowym i sytuacyjnym), utrzymując równocześnie wysoki poziom sukcesu.

W rzeczywistości, w celu wdrożenia i rozwoju tych metod treningowych należy podnieść wymagania dotyczące wykonania przypisanych im zadań, przy jednoczesnym zachowaniu jakości i rytmu (szybkości) decyzji czy określonych działań motorycznych, co zmusza zawodników do reagowania z wysokim poziomem precyzji i sukcesu, bez czego metoda treningowa traci obiektywność i jakikolwiek sens.

4. Modelowanie różnych poziomów złożoności. Szeroki zakres koncepcyjny zdekontekstualizowanych metod treningowych umożliwia trenerowi wyznaczenie warunków i zadań o wyższej złożoności i trudności. Mówiąc inaczej, pozwala na częściowe i nie do końca pewne zbliżenie do rzeczywistości meczu piłkarskiego. Owa kompleksowość sytuacji treningowych wynika przede wszystkim z informacji i warunków kontekstowych jako, że rozwiązanie sytuacji problemowych wiąże się z wcześniej zaprogramowanymi działaniami, ale bez konkretnej znajomości momentu ani możliwych konieczności adaptacji lub ponownej adaptacji w zależności od przeróżnych nieprzewidywanych i nieoczekiwanych czynników, które zawsze są związane

z meczem. W tym zakresie promuje się poza działaniami bardziej znanymi z punktu widzenia technicznego (podanie, przyjęcie, drybling, prowadzenie itd.) następujące aspekty: (i) *dopracowanie* charakteru analitycznego podstawowych taktycznych cyrkulacji ofensywnych drużyny związanych z jej sposobem grania, (ii) *wzrost* liczby zawodników, z którymi gracz może współdziałać, lub przeciwników znajdujących się do niego w opozycji, (iii) *ograniczenie* przestrzeni gry, co zmusza zawodników do działania w warunkach presji przestrzennej i czasowej oraz (iv) *rozwój* podstawowych sytuacji gry, które dopuszczają większy stopień zmienności, przy stałym określaniu zasad z punktu widzenia przestrzennego (w niektórych istotnych miejscach gry), liczbowego (stwarzanie warunków przewagi liczbowej) oraz czasowego (dotyczy ataku) tak, by zachować warunki sytuacyjne pozwalające na osiągnięcie wysokiego poziomu sukcesu w realizacji specyficznych wzorców motorycznych gry.

Podsumowując, zdolności i wymiar techniczny nie są stanem samym w sobie, ale stale doskonalonym procesem. Działanie techniczne w sporcie powinno zatem: (i) *rozwijać* maksymalną skuteczność indywidualnych potencjałów gracza, (ii) w skuteczny sposób *wykorzystywać* zewnętrzne ograniczenia, (iii) *postrzegać* wymagania taktyczne związane z odpowiednimi sytuacjami współzawodnictwa we współpracy z kolegami z drużyny i w opozycji do przeciwników. W ten sposób znaczenie działania technicznego łączy się z dynamicznymi okolicznościami danej sytuacji. Mimo, że zdekontekstualizowane metody treningowe nie tworzą podstawowego środowiska właściwego dla sytuacji meczu, zakłada się, że wspierają one zjawisko transferu o pozytywnym charakterze do rzeczywistości rywalizacji.

5. Integrowanie rozwoju specyficznych wzorców ruchowych i uwarunkowań fizycznych.

Zdekontekstualizowane metody treningowe mogą i powinny zawsze, gdy to właściwe, łączyć równocześnie lub sekwencyjnie zadania o charakterze czysto fizycznym i różne decyzje oraz specyficzne działania ruchowe. Podajmy przykład sytuacji treningowej, w której zawodnik przed, po lub sekwencyjnie w stosunku do zadania prowadzenia i podania piłki musi wykonać jedno lub kilka zadań o charakterze fizycznym. Mówiąc inaczej, stosuje się podskoki, brzuski, skoki, przemieszczenia się w różnych kierunkach i z różną intensywnością, pracę nad koordynacją, utrzymaniem równowagi itd. w zakresie decyzji i specyficznych działań ruchowych zintegrowanych z okresami odpoczynku, które po upływie pewnego czasu odpowiadają różnym metodom treningowym o charakterze ogólnym, związanym z czynnikami fizycznymi takimi jak odporność, krótka szybkość, odporna szybkość, szybka siła, zręczność, koordynacja ruchowa itd. Takie metody treningowe są wykonywane wielokrotnie podczas sesji treningowej w sposób stereotypowy, sztuczny i kompletnie oddzielony od jakiegokolwiek kontekstu sytuacyjnego związanego z grą w piłkę nożną. Wykonanie ich w taki sposób wywiera bardzo wątpliwy wpływ (pozytywny transfer) na zawodników, zarówno z punktu widzenia motorycznego, jak i na planie fizycznym specyficznym dla treningu tej dyscypliny sportowej. Odnośnie do podejmowania decyzji i wykonywania specyficznych działań ruchowych nie mają żadnego wpływu na lepsze zrozumienie logiki gry w piłkę nożną jak również na skuteczne rozwiązanie sytuacji wynikających ze współzawodnictwa.

Podsumowując, cel zintegrowania specyficznych wzorców motorycznych i uwarunkowań fizycznych zmusza graczy do skoncentrowania się na właściwościach specyficznych decyzji i zadań motorycznych oraz zrozumienia, że stosowane są także inne działania na piłce, aby wykonać zadania o charakterze czysto fizycznym. Dzięki temu powstaje bardzo wiarygodny

scenariusz działania, bliższy rzeczywistości meczu. Przerwy, zazwyczaj krótkie, które dzielą poszczególne zadania związane z piłką, są częściowo lub w całości wykorzystywane w celu poprawienia zdolności fizycznych związanych z grą.

Zasady

W czasie 90 minut meczu żaden z zawodników nie ma piłki w swoim posiadaniu dłużej niż 80-90 sekund (na cały mecz), wykonuje na niej w tym czasie działanie około 30-50 razy (ilość ta zależy od funkcji taktycznej zawodnika w ramach organizacji drużyny). W związku z tym każdy zawodnik powinien przyczynić się do przebiegu procesu ofensywnego lub defensywnego drużyny, do maksimum wykorzystując prawidłowość swoich decyzji (rozwiązań dotyczących kontekstu sytuacyjnego gry) i skuteczność swoich zachowań (wykonywane działania ruchowe). Jeżeli istnieje konkretna jakość wywołująca natychmiastową fascynację publiczności, szacunek przeciwników i podziw kolegów, jest to przyjemność wynikająca z uczestnictwa w meczu, będąca skutkiem wysokich umiejętności zawodników dotyczących skutecznego rozwiązywania przeróżnych sytuacji kontekstowych meczu. Stosują oni różnorakie działania ruchowe charakterystyczne dla piłki nożnej w czasie, który zawsze jest do tego wystarczający. Z tego powodu każdy zawodnik powinien maksymalnie rozwijać swoje kompetencje o charakterze technicznym i taktycznym w celu stałego polepszania poziomu wykonania przypisanych mu zadań.

Podstawowe zasady metodologiczne dotyczące opracowywania i wdrażania zdekontekstualizowanych metod treningowych opierają się na czterech głównych aspektach: (i) *ograniczeniu* liczby graczy, przestrzeni i czasu działania, (ii) *stworzeniu* warunków niewielkiej zmienności w celu ograniczenia napływu informacji, (iii) *umożliwieniu* dużej liczby powtórzeń oraz szybkiego rytmu działania oraz (iv) *źródnicowaniu* poziomów złożoności i zdynamizowaniu składników związanych z rywalizacją.

1. **Ograniczenie liczby graczy, przestrzeni i czasu działania.** Zasady metodologiczne związane z opracowaniem, organizacją i wdrażaniem zdekontekstualizowanych metod treningowych wiążą się z koniecznością ograniczenia liczby zawodników, podzielonych lub nie na grupy oraz z niewielką przestrzenią i stosunkowo krótkim czasem trwania aktywności.

(i) **Liczba zawodników.** Należy rozpatrzyć dwa aspekty tego zagadnienia: (a) liczba zawodników wchodzących w skład każdej grupy oraz (b) formy organizacji grup.

a) Liczba zawodników stosowana w celu zrealizowania omawianych metod treningowych jest bardzo różna, zależy od konkretnych zadań, które mają być wykonane. Możemy zatem utworzyć grupy od 2 do 11 graczy, zależy to w dużej mierze od ilości działań decyzyjnych i ruchowych, które mają oni wykonać. Jeżeli zmniejszamy liczbę zawodników w każdej grupie, zwiększa się ilość zadań do wykonania przez każdego z nich (liczba kontaktów z piłką), intensyfikują się także składniki strukturalne zadania treningowego, szczególnie w zakresie intensywności, częstotliwości i gęstości zadań. Natomiast jeśli zwiększymy liczbę zawodników w grupie, zmniejszy się zakres ich działania oraz zakres składników strukturalnych zadań treningowych, szczególnie stosunek pomiędzy czasem przerwy i działania graczy (gęstość, mówiąc inaczej, wydłuży się czas oczekiwania każdego z zawodników).

b) W drugim aspekcie trener powinien uwzględnić formę organizacyjną grup treningowych.

Istotne jest, by w czasie wykonywania zadań treningowych zawodnicy mogli nawiązać relację, czyli współdziałać ciągle z innymi kolegami, nie zawsze z tym samym. W tym celu stosuje się ciągłe zmiany pozycji oraz zmiany kierunku poruszania się piłki, zachowując główną strukturę ćwiczenia. Ten szczególny aspekt umożliwia zawodnikom nawiązanie współpracy z różnymi kolegami (z użyciem piłki lub nie) czyli daje różne możliwości wykonania specyficznych działań ruchowych i wykorzystania swoich zdolności fizycznych (szybkości, siły itp.), co powoduje różne trasy lotu piłki, tempo, poziom skuteczności itd. Wynika stąd konieczność utworzenia grup z nieparzystą liczbą zawodników, dzięki czemu właściwy rozwój zadań treningowych zapewni interakcje pomiędzy różnymi graczami.

(ii) **Przestrzeń działania.** W odniesieniu do czasu działania, należy rozpatrzeć dwa niezależne aspekty metodologiczne: (a) zmianę poziomu aktywności w jednostce czasu oraz (b) znaczenie przerw pomiędzy każdym działaniem zawodników na piłce. Zatem zmniejszając przestrzeń aktywności decyzyjnej i ruchowej, zachowując jednocześnie tę samą liczbę graczy, zwiększa się zakres działania graczy w jednostce czasu. Takie działanie sprawia, że cały czas znajdują się oni w centrum decyzji i działań ćwiczenia. Dzięki temu skraca się czas oczekiwania na działanie, zawodnicy są stale aktywni i skupieni na swoich zadaniach. Poza tym sprzyja to mniejszej lub większej nieregularności aktywności, która jest właściwa grze w piłkę nożną, co jest związane z okresowym kontaktem z piłką, oraz z czasem przerw, zarówno biernych, aktywnych jak i mieszanych.

Podsumowując, należy stwierdzić, że wykorzystanie ograniczonej przestrzeni gry pozwala na utrzymaniu stałej aktywności zawodników w stosunku do zadań wynikających z danego ćwiczenia, zarówno w czasie działania jak i podczas przerw, co umożliwia trenerowi lepszą obserwację i kontrolę wykonywania owych środków treningowych. Dzięki temu może on interweniować w bardziej świadomy i obiektywny sposób w zakresie kwestii decyzyjnych i taktycznych wynikających z działań graczy.

(iii) **Czas wykonania.** W odniesieniu do całkowitego czasu działań związanych z omawianymi metodami treningowymi, należy omówić dwa istotne aspekty: (a) ograniczony czas działania oraz (b) unikanie wykonywania ćwiczeń, do zrozumienia których konieczna jest duża ilość czasu.

(a) W zakresie pierwszego aspektu należy przewidzieć właściwy czas trwania ćwiczenia. Nie powinno być ono zbyt długie w stosunku do całkowitego czasu sesji treningowej. W praktyce, czas przeznaczony na prezentowane metody treningowe nie powinien przekraczać 10 do 20% całkowitego wymiaru czasu trwania sesji (przy założeniu, że sesja trwa od 90 do 120 minut). Należy pamiętać, że te metody treningowe nie są w sposób strukturalny i funkcjonalny związane z warunkami właściwymi wewnętrznej logice gry.

(b) W drugim aspekcie kwestii czasowej niezwykle istotne jest to, by zawodnicy nie tracili zbyt wiele czasu na zrozumienie organizacji ćwiczenia, zdarza się to, gdy złożoność zadań do wykonania jest wysoka. Systematyczna obserwacja praktyki omawianych metod treningowych wykazała wielokrotnie, że część omawiająca organizację i przebieg ćwiczenia „kradnie” dużą część czasu przeznaczonego na jego wykonanie. W związku z tym działanie

praktyczne kończy się w momencie, gdy zawodnicy zaczynają je wykonywać poprawnie i osiągają wyniki wymagane na początku. Stąd wynika konieczność i znaczenie wytworzenia pewnych zwyczajów treningowych w celu zwiększenia ilości czasu przeznaczanego na decyzje i działania, które należy zrealizować.

2. **Stworzenie warunków niewielkiej zmienności w celu ograniczenia napływu informacji.**

Kolejna z fundamentalnych zasad metodologicznych w zakresie zdekontekstualizowanych metod treningowych dotyczy ich stosowania w warunkach niskiej zmienności kontekstowej w celu ograniczenia napływu informacji związanych z sytuacjami treningowymi.

(i) **W pierwszym przypadku**, ograniczona zmienność kontekstowa jest spowodowana ograniczeniem liczby wiarygodnych interakcji związanych ze współpracą i rywalizacją tak, by zadania dotyczące ich wykonania na planie decyzyjnym i ruchowym nie zmieniały się w miarę upływu czasu przeznaczanego na ich realizację (niski poziom zakłóceń kontekstowych). W tym zakresie istotne są dwa parametry: porządek/kontrola oraz zmienność.

(a) **Parametr porządku/kontroli.** Jest związany z ograniczeniami mającymi na celu ukierunkowanie decyzji i działań ruchowych każdego gracza w tym samym, lub różnych, następujących po sobie momentach, na wykonanie zadań związanych z ćwiczeniem treningowym. Ograniczenia te dotyczą między innymi szybkości/rytmu, trasy, kierunku specyficznych działań ruchowych. Pozwala to na stworzenie warunków sprzyjających podejmowaniu przez graczy decyzji i działań, które w opinii trenera powinny być udoskonalane i rozwijane. Są one analizowane z punktu widzenia jakości w konkretnym, dokładnie określonym momencie. W tym przypadku ustalają się relacje wzorców działań ruchowych w zależności od sukcesu osiągniętego przez różnych zawodników w stosunku do określonego modelu wykonania, przeznaczonego dla wszystkich. Jest oczywiste, że zawsze istnieją podstawowe aspekty pozwalające na analizę jakości wykonania. Jednakże analiza ta powinna uwzględniać cechy indywidualne każdego zawodnika w zakresie jego rozwoju fizycznego, ruchowego i psychicznego. W rzeczywistość, każdy gracz ma inny sposób wyrażania się, z czym wiąże się decyzja i działania dotyczące tego, czego należy przestrzegać, co doskonalić i rozwijać.

(b) **Parametr zmienności.** Omawiane metody treningowe w swojej podstawowej logice strukturalnej i funkcjonalnej zawierają niski stopień zmienności w stosunku do rozwiązania zadań związanych z sytuacjami treningowymi. Ograniczony stopień swobody zawodników bez wątpienia sprawia, że oczekują oni głównie na wykonanie kluczowych aspektów działań i decyzji. Jednakże, oprócz tego ograniczonego stopnia swobody, istnieje także zakres zmienności, który można wykorzystać, związany z warunkami wynikającymi z przebiegu ćwiczenia treningowego, spowodowanymi mniej skutecznymi wykonaniami ze strony kolegów, zmianami stanu terenu gry i warunków pogodowych, dowolnością trasy piłki oraz wieloma innymi czynnikami nieprzewidywanymi i niespodziewanymi, które mogą mieć miejsce podczas wykonywania ćwiczenia. W związku z tym konieczne jest, by zawodnicy stale dopasowywali się z punktu widzenia motorycznego w zależności od typu i trasy piłki, od prawidłowego bądź nieprawidłowego poruszania się kolegów, od wykonania podania w przestrzeń lub w kierunku nóg kolegi, od niespodziewanych zmian trasy piłki spowodowanych zmianą terenu itd.

W rzeczywistości zawsze istnieją pewne zmiany praktycznych warunków sytuacji treningowych, które powinny być świadomie wykorzystane do wzmocnienia zdolności adaptacyjnych graczy w celu wytworzenia pozytywnego transferu w odniesieniu do sytuacji zawodów. Poza już wspomnianymi aspektami zmienności, należy zanalizować: interakcję ruchową z kolegami należącymi do tej samej grupy, zmiany związane z poruszaniem się piłki i zawodników (np. na gwizdek trenera w sposób nieoczekiwany zmienia się kierunek zadań realizowanych w ćwiczeniu), ustanowienie różnych celów (bramki, pachołki, barierki, itp.), wspieranie pewnego typu form rywalizacyjnych przy odpowiednim poziomie wykonania zadań specyficznych oraz zastosowanie niedominującej kończyny dolnej (kiedy gracze osiągnęli sukces w zadaniach wykonywanych przy użyciu dominującej kończyny, a uwarunkowanie to będzie zastosowane w odpowiednim i ograniczonym czasie). Podsumowując, należy wziąć pod uwagę, że poza wysokim stopniem standaryzacji ćwiczenia, zawsze zaistnieją momenty, okoliczności i nieprzewidziane zdarzenia, które stanowią element zmienny w stosunku do możliwości ich przewidzenia.

(ii) **W drugim przypadku**, dotyczącym ograniczenia napływu informacji w kontekście treningu, istotne są takie czynniki jak: zredukowanie liczby możliwości rozwiązań każdej sytuacji (czyli zmniejszenie alternatyw do wyboru) oraz możliwości interakcji strategiczno-taktycznej z kolegami i przeciwnikami. W efekcie, poprzez zablokowanie stopnia swobody każdego zawodnika, zmniejsza się również poziom niepewności. Zmniejszając wymienione aspekty, umożliwiamy zwiększenie u graczy koncentracji o charakterze psychicznym i ruchowym w zakresie ograniczonej liczby działań technicznych do wykonania i w ich szczególnych cechach. Równocześnie są one wspierane przez utrzymanie wysokiej powtarzalności działań w jednostce czasu.

Z tej perspektywy należy unikać kreowania środków treningowych o charakterze zdekontekstualizowanym, których treść byłaby wysoce złożona. Takie zadania mogą być atrakcyjne dla zewnętrznych obserwatorów procesu treningowego, którzy mogliby dokonać niesłusznej oceny kompetencji trenera. W rzeczywistości zawodnicy wykonując zadania w warunkach wysokiej złożoności nie mają z nich pozytywnej korzyści. Jest to spowodowane dużą ilością popełnianych błędów dotyczących zrozumienia organizacji samego ćwiczenia (na przykład: po wykonaniu działania z piłką, w którym kierunku powinienem się przemieścić? Do której grupy? W jakim celu taktycznym? itd.) oraz wykonania związanych z nim działań motorycznych. Wysoki przepływ informacji w omawianych metodach treningowych ma bardzo ograniczony efekt w odniesieniu do znajomości i rozwiązania sytuacji związanych z rzeczywistością meczu piłki nożnej. Nie pomaga też w rozwinięciu założeń adaptacyjnych, które wynikają z praktyki o dynamicznym charakterze oraz z wewnętrznej logiki gry. Podsumowując, należy pamiętać, że omawiane metody są częścią przygotowania ogólnego, nie są podstawowymi metodami nauki gry w piłkę nożną, poprzez które można rozwijać i doskonalić różne poziomy organizacji grupowej, tak istotne dla gier o charakterze współzawodnictwa.

3. Umożliwienie dużej liczby powtórzeń oraz szybkiego rytmu działania. Podstawowe zasady metodologiczne dotyczące opracowania i wdrożenia zdekontekstualizowanych metod treningowych koniecznie powinny uwzględniać warunki wykonania zadań z nimi związanymi z jak

największą możliwością ich systematycznego powtarzania, szybkiego rytmu działania, zaangażowania fizycznego oraz kooperacji i opozycji między poszczególnymi zawodnikami.

(i) **W pierwszym przypadku** dotyczącym systematycznego powtarzania należy zwiększyć liczbę działań wykonywanych w jednostce czasu tak, by mechanizmy percepcji i działania motorycznego były stale zaangażowane. W tym celu różnorakie zadania ćwiczeniowe są organizowane na dwa sposoby:

(a) *Stałe i krótkie działanie na piłce ze stałymi*, krótkimi przerwami, podczas których rozwijany jest element taktyczny (na przykład: przemieszczanie się w celu wsparcia kolegi, lub w inne miejsce gry, by umożliwić mu przejście) lub element fizyczny (np. skok przez barierkę lub przemieszczenie się w danym kierunku z maksymalną prędkością). Jako, że jedna część przerwy spędzana jest w sposób aktywny, a druga w sposób bierny, zawodnik przygotowuje się do wykonania ćwiczenia na nowo.

(b) *Stałe i długie działanie na piłce*, w którym zawodnicy na przemian pełnią funkcje obrońcy i napastnika, w zależności od sytuacji, oraz korzystają z rzadszych i dłuższych przerw, które w przeważającym stopniu mają bierny charakter.

(ii) **W drugim przypadku**, tylko wykorzystując szybki rytm działania można w pozytywnym sensie wywierać presję, czyli zbliżyć się do warunków zbliżonych do meczu, procesów, które wspierają podejmowanie decyzji i działań ruchowych. W tym kontekście możliwe jest powtórzenie i modelowanie warunków zbliżonych, identycznych lub cięższych niż te, które można zaobserwować w poszczególnych fazach meczu. Jedną z podstawowych form tego upodobnienia może być osiągnięta na przykład przez narzucenie określonej liczby kopnięć piłki na daną interwencję w sposób stały (na przykład trzy kopnięcia na interwencję) lub ograniczający (na przykład maksymalnie trzy kopnięcia na interwencję). Nieprzestrzeganie zasady szybkiego rytmu działania wywołuje natychmiast zniekształcenie celów, na które nakierowane są omawiane metody treningowe. Z punktu widzenia analitycznego mogą być one pomyłone ze środkami ludycznymi/rekreacyjnymi, co kompletnie zmienia ich skutek, cel i sens stosowania.

4. Zróżnicowanie poziomów złożoności i zdynamizowanie składników związanych z rywalizacją. Wszystkie metody treningowe powinny być maksymalnie rozwinięte, nie zaś być tylko bardziej lub mniej upodobnione do realnych warunków meczu lub innych metod treningowych z punktu widzenia strategicznego, taktycznego i technicznego.

(i) **W pierwszym przypadku**, istnieją różne formy różnicowania poziomów złożoności i trudności dotyczących wykonania zadań związanych z ćwiczeniem. Należy jednakże utrzymać wysoki poziom sukcesu, co jest podstawowym aspektem doceniania i optymalizacji kompetencji zawodników przy równoczesnym rozwoju krytycznej refleksji w zakresie ich rzeczywistych możliwości oraz sposobów ich przyszłego rozwoju. W związku z tym w trakcie przebiegu zadań treningowych, zawodnicy sami, indywidualnie opracowują cele bardziej ambitne niż te wyłożone przez trenera w trakcie prezentacji ćwiczenia. Na przykład: nie stracić ani jednego podania, podać piłkę w taki sposób, by kolega mógł nią grać, ustalić cele ukierunkowane na działania techniczne itd.

Oprócz możliwości chęci i zaangażowania wykazanego przez graczy, zmienność złożoności ćwiczenia jest modelowana w celu zbliżenia jej do warunków meczu, z których najważniejsze to: (a) powtórzenie kontekstów i formy ustalonej wcześniej cyrkulacji piłki i zawodników zgodnie z porządkiem i kierunkiem zbliżonym do taktycznego przemieszczania się ofensywnego, zazwyczaj stosowanego przez graczy. W tym zakresie można zawsze odtworzyć fragmenty przyjętego modelu gry w konkretny, lecz zdekontekstualizowany sposób, dzięki czemu gracze mogą skupić uwagę na kluczowych aspektach wykonania. Poza tym wspierana jest specyficzna część dynamicznej organizacji drużyny. W ten sposób wychodzi się z założenia, że wspieranie tych fragmentów może mieć pozytywny wpływ na inne metody treningowe o bardziej wyspecjalizowanym charakterze (na przykład wzorcowe metody treningowe), (b) organizacja podstawowych sytuacji meczu, poprzez które odtwarza się i modeluje konkretne decyzje i działania w operacyjnym kontekście współpracy i współzawodnictwa. Kładzie się nacisk na zawodników, którzy w różnych momentach mają w swym posiadaniu piłkę, dając im przewagę liczbową o stałym lub tymczasowym charakterze. W ten sposób wytwarza się większa płynność i spójność procesów drużynowych jeśli chodzi o posiadanie piłki. (c) Zmienność przestrzeni działania z powodu wykonania dłuższych i bardziej zaawansowanych akcji lub prostszych i trudniejszych tras, krótszych i dłuższych. (d) Zmienność liczby kontaktów z piłką w trakcie interwencji zwiększając je lub zmniejszając, albo też pozwalając zawodnikom na samodzielne zarządzanie tą kwestią. (e) Większy nacisk na pracę o charakterze fizycznym podczas przerwy między poszczególnymi działaniami.

(ii) **W drugim przypadku** należy wprowadzić i zdynamizować formy rywalizacji w realizacji ćwiczenia. Z powodu dynamiki i rytmu, który nadawany jest tego typu metodom treningowym można rozwinąć jeden lub kilka składników związanych ze współzawodnictwem. Pozwala to na stworzenie warunków sprzyjających lepszemu zaangażowaniu, entuzjazmowi i motywacji graczy w stosunku do realizacji zadań związanych z prezentowanymi środkami treningowymi. Dynamizowanie składników związanych ze współzawodnictwem może się przejawiać na przykład poprzez: (a) poziom sukcesu w zakresie liczby przyjęć, podań, prowadzenia piłki itd., (b) błędy popełnione i skumulowane przez każdego zawodnika lub każdą grupę lub (c) szybkość wykonania zadań związanych z ćwiczeniem (np. grupę zawodników, którzy kończą szybciej). W oparciu o te dane można promować albo „karać” drużyny lub zawodników, którzy lepiej lub gorzej odpowiedzieli na wymagania związane z praktycznym wykonaniem ćwiczenia.

Podsumowując, dynamizacja form współzawodnictwa jest podstawowym sposobem pozwalającym na zmotywowanie zawodników i zachowanie wysokiego poziomu odpowiedzialności za własne działania poprzez rozwinięcie dramatycznej postawy, szczególnie: (1) indywidualnej, przy ograniczonej liczbie interakcji związanych ze współpracą i współzawodnictwem, (2) krótkiej w momencie relacji z piłką (kontaktem), (3) nieregularnej, o zmiennym lub stałym charakterze oraz (4) wzorcowej, w której zawodnicy wiedzą, co należy robić. Dzięki przystosowaniu ich zachowań do subtelnych zmian, które mogą nastąpić w celu podniesienia poziomu sukcesu, unikamy efektów powtarzania błędów wykonania. Ten ostatni aspekt będzie być może najważniejszy do uwzględnienia przez trenera, ponieważ systematyczne powtarzanie błędów decyzyjnych i ruchowych powoduje ich nagromadzenie i ustabilizowanie czyli przyczynia się do ich powtarzania w kontekście sytuacji związanych z meczem piłki

nożnej. Ilość czasu przeznaczony na praktykę jest bardzo ważna, ale nie ma selektywnego charakteru. Oznacza to, że sama w sobie nie może zniwelować błędów wykonania. Istotniejsza jest jakość tej praktyki. W tym właśnie kierunku trener powinien orientować swoją pracę.

Ograniczenia

Jako podstawową zasadę, każdy zawodnik związany z każdą dyscypliną sportową powinien przyjąć konieczność nauczenia się, doskonalenia i rozwijania aż do mistrzowskiego poziomu elementów technicznych specyficznych dla każdej dyscypliny. Należy tutaj przywołać powiedzenie, które brzmi „*ten kto wie (umie), nigdy nie zapomni*”. Jest to prawdą tylko, jeżeli zawodnik kontynuuje stosowanie metod treningowych stabilizujących umiejętności nabyte i rozwinięte w miarę upływu czasu w celu reagowania w sposób odpowiedni i skuteczny na sytuacje dotyczące treningu i zawodów. Jeżeli przez pewien czas nie wykonuje się pewnego typu decyzji i zachowań technicznych lub taktyczno-technicznych, wywołuje to proces odzwyczajania i zapominania związany z nieużywaniem. Zapominanie wiąże się ze zmniejszeniem możliwości wykonania działania na poziomie osiągniętym wcześniej, czyli „*kto nie ćwiczy, ten zapomina*”, inaczej mówiąc „*kto wie, nigdy nie zapomni o ćwiczeniach*”. Oznacza to, że przystosowania i zmiany wywołane w organizmie zawodnika, nabyte wraz z upływem czasu dzięki specyficznym metodom treningowym są przechodnie, zarówno na planie rozwoju jak i ewolucji (ciągłe wymagania) oraz odwracalne (zaprzestanie wymagań), co przyczynia się do osłabienia kondycji sportowej zawodnika.

Poza celami i zasadami metodologicznymi związanymi z realizacją zdekontekstualizowanych metod treningowych przebiegających w ograniczonej przestrzeni, co umożliwia trenerowi lepszą kontrolę ich rzeczywistego wykonania, należy wymienić trzy aspekty, które mogą mieć miejsce jako elementy ograniczające zastosowanie owych metod: (i) zmniejszenie poziomu *motywacji* zawodników w trakcie realizacji danej metody treningowej, (ii) rzeczywisty stopień *przenoszenia* omawianych metod w stosunku do warunków meczu (relacja strata/zysk) oraz (iii) tendencję do tworzenia jedynych wzorców działania ruchowego.

1. **Poziom motywacji zawodników.** W tym aspekcie omawiane metody treningowe będą charakteryzować się łatwym i szybkim zrozumieniem, ograniczoną zmiennością kontekstową, niskim poziomem swobody rozwiązania sytuacji treningowych. Sprzyja to powstawaniu warunków, w których wraz z upływem czasu zmniejsza się poziom motywacji, zaangażowania i koncentracji graczy w odniesieniu do realizacji zadań związanych z prezentowanymi metodami treningowymi. Może to spowodować zmiany celów końcowych związanych z ich stosowaniem oraz ograniczenie poziomu uwagi, koncentracji psychicznej oraz wykonania ruchowego danego zadania.

(i) **Zmiana końcowego celu metody treningowej.** Z powodu podstawowych właściwości metodologicznych omawianych metod treningowych można często zauważyć w praktyce szybką ich zmianę w środki czysto rekreacyjne. Należy zatem mocno podkreślić znaczenie oraz przestrzeganie głównych założeń metodologicznej i operacyjnej logiki tych metod tak, by utrzymać koncentrację psychiczną i jak najlepszą gotowość ruchową do realizacji zadań przez zawodników. Jeżeli zasady te nie będą przestrzegane, ich wykonanie nie będzie już użyteczne, stanie się wyłącznie stratą czasu przeznaczony na trening.

(ii) **Ograniczony poziom uwagi/koncentracji psychicznej.** Brak koncentracji w stosunku do decyzji i działań ruchowych lub zapomnienie przez gracza lub graczy rodzaju przemieszczenia (kierunek, szybkość itd.) w określonym momencie ćwiczenia, zagraża jego poprawnemu rozwojowi oraz działaniom wszystkich pozostałych graczy (na przykład: nie wie do kogo powinien podać piłkę lub gdzie się przemieścić po wykonaniu podania). Opanowanie fazy zrozumienia i asymilacji sposobu organizacji ćwiczenia jest fundamentalne, by monotonia, brak zainteresowania i motywacji nie spowodowały u gracza, że porzuci on cel ćwiczenia, czyli będzie wykonywał inną aktywność, ale nie tę, którą powinien.

2. **Transfer na rzeczywiste sytuacje gry.** Zdekontekstualizowane metody treningowe są specyficznymi środkami przygotowania ogólnego. Nie powinny być mylone ze specyficznymi metodami przygotowania zawodników i drużyn. Chcemy przez to powiedzieć, że bogactwo możliwości decyzyjnych i ruchowych specyficznych środków przygotowawczych jest nieporównywalnie większe jeżeli chodzi o ich skutki o charakterze technicznym, taktycznym, strategicznym, fizycznym itd., niż zdekontekstualizowane metody mogłyby osiągnąć kiedykolwiek. W związku z tym podstawowym ograniczeniem zastosowania omawianych metod treningowych jest niewielki stopień ich przenoszenia na sytuacje gry. Należy pamiętać, że są one celem samym w sobie nie zaś środkiem pozwalającym na rozwiązanie sytuacji wynikających z przebiegu meczu.

(i) **Ograniczony stopień możliwości przeniesienia w celu rozwiązania problemów grupowych.** Wpływ stosowania zdekontekstualizowanych metod na rozwój zawodników i drużyny powinien być analizowany z pewną ostrożnością. Należy pamiętać, że realizowane działania mają charakter przede wszystkim techniczny i nie zawsze uwzględniają specyfikę meczu piłki nożnej. Opracowując środki treningowe, które nie oddają rzeczywistości rywalizacji właściwej grze, oczekuje się wytworzenia transferu o pozytywnym charakterze pomiędzy efektami wywołanymi systematyczną i zorganizowaną praktyką sytuacji treningowych i ich rzeczywistym odbiciem w sytuacji współzawodnictwa. Z tego powodu, i nie jest to przypadek wyłącznie zdekontekstualizowanych metod, podobieństwo do realnych sytuacji meczu jest ograniczone, nie mają one wielkiego wpływu na wzrost jakości działań grupowych, na lepsze zrozumienie logiki gry w piłkę nożną ani na rozwój czy optymalizację konkretnej formy gry i taktycznej ekspresji drużyny. Jest oczywiste, że istnieje pewien stopień przenoszenia w zakresie polepszania zdolności i kompetencji graczy, który będzie mniejszy lub większy w zależności od jakości opracowania i zastosowania owych metod. Jednakże, należy podkreślić, że nie są one wystarczające, ponieważ w niewielkim stopniu wiążą się z wymogami meczu piłki nożnej.

(ii) **Działanie indywidualne jest środkiem do rozwiązania problemów grupowych.** Możemy stwierdzić, że stosunkowo łatwo jest kontrolować piłkę, podawać ją i wykonywać strzały, kiedy zawodnik musi skupić się wyłącznie na problemie wykonania tego działania. Jednak w rzeczywistych sytuacjach gry niezwykle istotna jest umiejętność podejmowania decyzji i wykonywania właściwego działania ruchowego w zależności od kontekstu sytuacyjnego. Okoliczności zewnętrzne zmuszają gracza do zwracania uwagi między innymi na: (a) trasę i szybkość, z jaką porusza się piłka, (b) stopień oddalenia przeciwników, (c) pozycje kolegów, zwłaszcza tych, którzy mogą znajdować się w kluczowych miejscach, (d) decyzje związane z celem taktycznym danego działania oraz (e) relację pomiędzy wyznaczonym celem a czasem przeznaczonym

nym na dane działanie. Podsumowując, rozwój działań taktyczno-technicznych nie dotyczy wyłącznie zrozumienia i wykonania indywidualnego, ale przede wszystkim jego wykorzystania do rozwiązania problemów gry grupowej. Jest to środek do celu, a nie cel sam w sobie.

3. **Tendencja do tworzenia modeli działania ruchowego.** Warunki niewielkich zakłóceń kontekstowych nie oznaczają, że zawodnicy są „uwięzieni” w jednym, właściwym dla wszystkich modelu wykonania działania. Poza uwarunkowaniami wytworzonymi przez strukturalną i funkcjonalną logikę omawianych metod treningowych niezwykle istotne jest, by każdy zawodnik wyrażał swoją własną osobowość i zdolności, stosując równocześnie normy decyzyjne, które pozwalają zarządzać działaniami ruchowymi dostosowanymi do danych sytuacji czy problemów, nawet jeśli ich skala jest niewielka (czyli w warunkach ograniczonej zmienności).

(i) **Działanie techniczne wynika z uwarunkowań osobistych.** W celu wzmocnienia tego argumentu trzeba przypomnieć, że każdy gracz ma indywidualny sposób wyrażania się. Wychodząc zatem od tego samego problemu dotyczącego różnych zadań związanych z danym ćwiczeniem treningowym można zaobserwować niewielkie różnice decyzji i działań ruchowych związanych z indywidualnym stylem ich wykonania. Ocena nie powinna opierać się na idei idealnego ruchu technicznego, którego skuteczność ogranicza się wyłącznie do formy jego wykonania. Wizja taka nie ma nic wspólnego z przenoszeniem się i zmiennością charakterystycznymi dla sytuacji związanych z meczem piłki nożnej.

Podsumowując, charakter działania technicznego wynika z dynamicznych interakcji między percepcją, systemem motorycznym, kontekstem sytuacyjnym, celami strategicznymi i taktycznymi, wynik jest funkcjonalnym połączeniem między intencjami zawodnika a ograniczeniami, którymi jest poddany. Poszczególne decyzje i działania ruchowe powinny być analizowane i poprawiane w kontekście tych aspektów.

(ii) **Zastosowanie norm decyzyjnych w miejscu powtarzania gestów.** Skuteczność zachowania graczy bez wątplenia wiąże się z przeróżnymi operacjami psychicznymi związanymi z percepcją i podejmowaniem decyzji, które odpowiadają za wykonanie działań w reakcji na daną sytuację czy problem. W tym zakresie, kiedy zamierza się osiągnąć określoną umiejętność techniczną nie należy powtarzać danego gestu, ale stworzyć i rozwinąć strategie i normy pozwalające na wykonanie działań dostosowanych do danej sytuacji czy problemu powstałego w trakcie treningu lub meczu piłki nożnej. Interaktywna aktywność o charakterze decyzyjnym i motorycznym zawodników może i powinna być modyfikowana poprzez trening oparty o opracowanie i wdrażanie tych ćwiczeń oraz o operowanie ich uwarunkowaniami strukturalnymi (takimi jak czas, przestrzeń, ilość) i ruchami związanymi z manifestacją formy analitycznej, mechanicznej i wynikającej z wykonania.

Momenty

Cele i pozytywne efekty zastosowania różnych metod treningowych mogą być wspierane, jeżeli wykorzysta się je w odpowiednich momentach. W tym zakresie zanalizujemy momenty zastosowania zdekontekstualizowanych metod w kontekście dwóch podstawowych parametrów czasowych (i) sesji treningowej i (ii) mikrocyklu treningowego.

1. **Sesja treningowa.** Zdekontekstualizowane metod treningowe, tak jak wspomnieliśmy odnośnie do zasad metodologicznych, nie powinny zajmować dużo czasu przeznaczonego na sesję treningową. Należy mieć świadomość, że owe metody są kluczowe dla nauki i doskonalenia gry w piłkę nożną, ale nie odtwarzają jej wewnętrznej logiki ani wdrażanego modelu gry. W związku z tym czas ich trwania powinien być odpowiednio dostosowany do sesji treningowej, ich długość powinna pozwolić na powstanie pozytywnych efektów (rachunek zysków i strat). Konstrukcja takich metod musi się zatem charakteryzować łatwym i szybkim zrozumieniem organizacji i wykonania ćwiczeń. Zastosowanie omawianych metod treningowych powinno mieć miejsce w różnych etapach (fazach) sesji treningowej i w różnych przypadkach: (i) we wstępnym przygotowaniu do sesji treningowej, (ii) we wprowadzeniu do zadań o większej złożoności, (iii) w nauce lub doskonaleniu o charakterze technicznym, (iv) w regulowaniu fizjologicznych możliwości graczy oraz (v) w rozwijaniu kondycji fizycznej zawodników i drużyny.

(i) **Wstępne przygotowanie do sesji treningowej.** Zdekontekstualizowane metody treningowe mają związek przede wszystkim z przygotowaniem zawodników do uczestnictwa w sesji treningowej. Są zatem stosowane w momencie zwanym rozgrzewką, w czasie której głównym celem jest wzrost aktywności poszczególnych systemów funkcjonalnych w celu przygotowania organizmu do kolejnej części treningu czyli do głównej części sesji treningowej. W ten sposób metody te mogą tworzyć rodzaj metodologicznego „mostu” pozwalającego przejść do głównego etapu, gdzie wymagania są większe, przygotowując poszczególne systemy takie jak poznawczy, organiczny, nerwowo-mięśniowy i psychologiczny. Podsumowując, należy pamiętać, że treść części przygotowawczej jest ściśle związana z częścią główną. Dlatego należy opracować przygotowawcze metody treningowe dostosowane do warunków nauki i doskonalenia aktywności wynikających z decyzji i specyficznych działań ruchowych podobnych do tych, które będą wymagane w części głównej. Jednakże sytuacje, w których owe metody są wymagane, są mniej złożone, rozwiązanie ruchowe jest znane graczom i nie wymaga wysokiego skupienia w zakresie decyzyjnym i ruchowym.

(ii) **Wprowadzenie do zadań o większej złożoności.** Zdekontekstualizowane metody treningowe mogą być również stosowane jako wprowadzenie do ćwiczeń treningowych, które zawierają większy poziom złożoności i trudności oraz treści uprzywilejowujące konkretne decyzje i działania motoryczne. Na przykład mogą służyć jako baza do działań, które opierają się na przyjęciu i podaniu piłki, jak jest w przypadku metod treningowych dotyczących utrzymania się przy piłce lub taktycznych ruchów ofensywnych (wzorcowe metody treningowe).

(iii) **Nauka lub doskonalenie o charakterze technicznym.** W tym przypadku zastosowanie zdekontekstualizowanych metod treningowych ma na celu głównie wzmocnienie jednego lub kilku punktów kluczowych decyzji i działań ruchowych. To wyłącznie techniczne doskonalenie zawodników może być realizowane w jakiegokolwiek fazie sesji treningowej.

(iv) **Regulowanie fizycznych możliwości graczy.** W momentach, w których wprowadzane są dwa zadania treningowe o wysokim poziomie wymagań decyzyjnych, motorycznych i fizycznych, można zastosować zdekontekstualizowane metody w celu przyspieszenia procesu od-

zyskania aktywności. Ich wykorzystanie pozwala na rozpoczęcie kolejnego zadania w bardziej sprzyjających warunkach fizycznych.

(v) **Zintegrowany rozwój kondycji fizycznej zawodników i drużyny.** Zdekontekstualizowane metody treningowe są środkami umożliwiającymi rozwój fizycznych możliwości zawodników w sposób zintegrowany z aspektami decyzyjnymi i motorycznymi właściwymi dla gry w piłkę nożną. Promuje się zatem zadania zawierające sytuacje współpracy i współzawodnictwa w kontakcie z piłką powiązane z zadaniami całkowicie fizycznymi (na przykład skoki przez barierkę, bieg na określony dystans, okrążanie słupków).

2. **Mikrocykl treningowy.** W odniesieniu do tygodniowego mikrocyklu przygotowania zawodników i drużyny, zastosowanie tych metod treningowych jest najbardziej istotne w przypadku sesji odbywających się natychmiast po meczu. Ich zastosowanie zmniejsza się wraz ze zbliżaniem się kolejnego meczu. Stosowanie takich środków treningowych, poza wspomnianymi okresami czasowymi, nie jest odradzane, jeśli respektuje pewne granice, przede wszystkim, nie zajmują one zbyt dużo czasu w trakcie sesji, utrzymują wysoki poziom motywacji i zaangażowania graczy w trakcie realizacji zaplanowanych zadań i nie są mylone ze środkami rekreacyjnymi lub specyficznymi metodami przygotowania.

Interakcje

Wszystkie specyficzne metody treningowe w piłce nożnej ze względu na szeroki zakres możliwości ich opracowania i wdrażania muszą nie tylko pozostawać ze sobą w relacji, ale także wkraczać w sferę strukturalną i funkcjonalną innych metod. W ten sposób można zaobserwować przekraczanie ich podstawowych granic. W efekcie każda metoda treningowa jest ściśle związana z podstawowymi założeniami podobnych do niej metod treningowych, lub metodami tworzącymi wraz z nią rozwój i logiczne przejście o charakterze decyzyjnym i motorycznym. W zakresie podstawowych definicji zdekontekstualizowanych metod treningowych łączą się one ściśle z metodami:

(i) w *obwodzie*, zwłaszcza z trasami o charakterze technicznym pozwalającymi na doskonalenie i rozwijanie specyficznych decyzji i działań ruchowych poza zakresem strukturalnym i funkcjonalnym narzuconym przez zasady współzawodnictwa.



(ii) *ludycznymi/rekreacyjnymi*, stwarzającymi warunki doskonalenia koordynacji oraz zręczności ruchowej. Mają one większy stopień zmienności rozwiązań i reakcji ruchowych. Jest to związane z rozwojem sytuacji.

(iii) *metodami wzorcowymi*, które odtwarzają pewne podstawowe ruchy taktyczne w zakresie zwyczajów i wzorców o charakterze zdecydowanie ofensywnym.

(iv) *metodami związanymi z utrzymaniem się przy piłce* za pomocą specyficznych decyzji i działań w podstawowych sytuacjach gry. W szerszym wymiarze możemy zaobserwować ograniczony poziom relacji ze specyficznymi ćwiczeniami przygotowawczymi czyli metaspecjalistycznymi metodami treningowymi dotyczącymi pozycji, zdobywania gola, zatrzymania piłki i meczów.

Aby wyjaśnić w jaki sposób poszczególne metody treningowe współdziałają ze sobą i wpływają na siebie w zakresie cienkich granic pomiędzy nimi, zobaczymy przykład praktyczny. Wyobraźmy sobie, że obserwujemy sesję treningową, ćwiczenie 6x2 na przestrzeni 15x15 metrów. Chcąc zaklasyfikować je do konkretnej grupy metod treningowych, w pierwszej chwili nie mamy wątpliwości, że chodzi o specyficzne metody przygotowania ogólnego. W tym zakresie możemy stwierdzić, że to samo ćwiczenie może być zaklasyfikowane jako ludyczno-rekreacyjne, zdekontekstualizowane, dotyczące utrzymania się przy piłce. Powstaje więc pytanie w jaki sposób możemy zaklasyfikować wyżej wymienione ćwiczenie w jasny sposób, skoro może ono należeć do różnych metod z tej samej rodziny? Odpowiedź na to pytanie wynika z założeń trenera w kontekście jego realizacji oraz informacji zwrotnych, których używa on w trakcie jego przebiegu. Należy zaobserwować czy trener pozwala, by ćwiczenie przebiegało w warunkach zabawy, rozrywki, czy nie ma wysokich wymagań decyzyjnych i motorycznych w zakresie rozwiązania poszczególnych kontekstów sytuacyjnych. W takim wypadku zaklasyfikujemy ćwiczenie jako ludyczno-rekreacyjne. Natomiast jeżeli trener wymaga wysokiej jakości podań, nie tracenia piłki w sposób nieprzemysłany, to ćwiczenie może zostać uznane za dotyczące utrzymania się przy piłce lub pozbawione kontekstu w podstawowych warunkach gry. Powstaje zatem nowe pytanie: jak rozróżnić i zaklasyfikować to samo ćwiczenie w zakresie dwóch metod? To także zależy od trenera, od ustalonych przez niego zasad i ich przestrzegania. Na przykład gracze w fazie ataku są zmuszeni do przemieszczania się, stale zmieniając pozycję i kąt podania, zwiększając w ten sposób ilość możliwości działań kolegi będącego w posiadaniu piłki, a posiadacze piłki muszą wykonywać krótkie i średnie podania, zabierając piłkę z przestrzeni obleganej w obszarzy mniej zatłoczone. Jeżeli zastosujemy te zasady, ćwiczenie stanie się zdecydowanie zadaniem na utrzymanie się przy piłce, ponieważ założenia takie dotyczą prawidłowego poruszania się piłki. Jeżeli trener zatrzyma graczy na ich pozycjach, zmniejszy napływ informacji w ramach ćwiczenia oraz zastosuje koncentrację na aspektach związanych z wykonaniem działań przyjęcia i podania, będzie to ćwiczenie o charakterze zdekontekstualizowanym.

Podsumowując, w zależności od szeregu aspektów metodologicznych natury strategicznej, taktycznej i technicznej oraz od ich bogactwa strukturalnego i funkcjonalnego w stosunku do wewnętrznej logiki gry, to samo ćwiczenie, które może wydać się identyczne dla mniej uważnego zewnętrznego obserwatora, w rzeczywistości takie nie jest. Zatem istotne jest dopracowanie tej klasyfikacji oraz pewność, że użyte narzędzie treningowe jest odpowiednim środkiem do osiągnięcia zamierzonych celów. Zależy to od kryteriów, założeń i zasad opracowanych przez trenera w zakresie koncepcji i przebiegu ćwiczenia.

Kluczowe aspekty

Piłka nożna należy do dyscyplin sportowych, w których dominuje taktyczny czynnik działania. W tym sensie możemy przełożyć techniczny poziom graczy na rozwiązywanie problemów taktycznych w różnych, ciągle zmieniających się sytuacjach. Zatem, w celu uzyskania płynności działania konieczne są: (i) ogromna precyzja ruchów oraz dobre zarządzanie całym procesem ruchowym oraz (ii) wykonywanie działania w taki sposób, by przeciwnik jak najpóźniej je zrozumiał. Zmienność i złożoność problemów jest większa w sportach grupowych z powodu dużej liczby przeciwników oraz konieczności współpracy pomiędzy członkami drużyny. W przypadku tych dyscyplin działania techniczne są w relacji ze skomplikowanymi i zróżnicowanymi aspektami, których nie można zdefiniować jednym wyrażeniem. Możemy wymienić cztery cechy tego typu działań technicznych: (i) każde działanie w grze jest kontrolowane z punktu widzenia technicznego na poziomie tego, by można było wykonać je szybko, zaskakując przeciwnika i używając koniecznej siły i precyzji, (ii) zdolność do wykonania poszczególnych działań powinna być niezwykle zmienna tak, by gracz dostosowywał swoje zachowanie do taktycznej sytuacji gry, do przeciwników i kolegów z tej samej drużyny, (iii) centralny element gry – w tym przypadku piłka – jest kontrolowany z punktu widzenia technicznego, aż do osiągnięcia mistrzostwa, (iv) repertuar techniczny, który musi być przyswojony jest niezwykle obszerny i zawsze powinien być dostosowany do różnych problemów taktycznych, indywidualnych i grupowych wynikających z gry. Jeżeli istnieje jakaś jakość, która powoduje natychmiastową fascynację publiczności, szacunek przeciwników, podziw kolegów i przyjemność związaną z graniem, jest to konsekwencja wysokich umiejętności wykazanych przez zawodników w zakresie skutecznego rozwiązania kontekstów sytuacyjnych meczu. W tym celu konieczne jest zastosowanie przeróżnych działań charakterystycznych dla tej dyscypliny sportowej w odpowiednio długim czasie. Z tego powodu każdy zawodnik powinien maksymalnie wykorzystać swoje zdolności o charakterze technicznym i taktycznym w celu stałego poprawiania poziomu decyzji i działań motorycznych w odniesieniu do rozwiązania różnych sytuacji gry.

Działania przyjęcia i podania to specyficzne działania ruchowe bez wątplenia najczęściej wykonywane przez graczy w czasie meczu. W tych okolicznościach działania taktyczno-techniczne przyjęcia i podania powinny zajmować szczególne miejsce w procesie treningowym, zarówno w zakresie indywidualnym jak i grupowym w przypadku przygotowania do zawodów. W oparciu o różne tematy, które przedstawimy w tym zakresie, zawodnicy mają możliwość wypróbowania różnych sytuacji (w zależności od ich zdolności w danym momencie) z możliwością osiągnięcia dużego sukcesu w wykonaniu działań, zorganizowanych w różnych formach podania i przyjęcia, związanych z różną dynamiką, oraz mniejszym lub większym stopniem skomplikowania. Metody treningowe, które przedstawimy w czterech poszczególnych tematach są zorganizowane głównie w wymiarze technicznym, czyli mają na celu doskonalenie i rozwój tych zachowań w warunkach niskiej kontekstualności w stosunku do rzeczywistych warunków meczu. Jesteśmy świadomi implikacji, które może wywołać ten brak kontekstu w przygotowaniu zawodników i drużyny. Jednakże, poza tym faktem, wydaje nam się, że takie metody treningowe mają więcej pozytywnych niż negatywnych efektów. Należy zachować troskę o to, by przemieszczanie się piłki i zawodników odbywało się w kierunku podobnym do taktycznego przemieszczania ofensywnego określonego przez metodę gry drużyny. Poza tym, poza aspektami związanymi z przebiegiem gry, który pozwala określić węzły komunikacyjne w ramach drużyny, mogą być one także użytecznym narzędziem analizy. W tym zakresie stosuje się prędkość przekazywania piłki określoną poprzez współczynnik

liczby razów, kiedy zawodnicy otrzymują piłkę w stosunku do liczby kontaktów zastosowanych w celu jej przekazania. Na przykład, w procesie ofensywnym, w którym 5 zawodników otrzymało podanie, a liczba kopnięć w celu jej przekazania to 7, prędkość przekazania piłki równa się 0,7 (5/7). Analiza ta zastosowana w stosunku do tej samej drużyny lub do drużyn o różnym poziomie umiejętności, pozwala na zaobserwowanie aspektów istotnych dla trenera w celu operowania uwarunkowaniami strukturalnymi jego metod treningowych do jak najlepszego ukierunkowania rozwoju drużyny.

Przedstawimy najważniejsze aspekty związane z wykonaniem działań taktyczno-technicznych w zakresie podania i przyjęcia piłki.

Przyjęcie piłki

Przyjęcie piłki jest to działanie umożliwiające kontrolowanie piłki przekazanej przez kolegów z drużyny (czyli podanie) lub przeciwników (czyli przejęcie). Przyjęcie jest zdeterminowane pierwszym kontaktem zawodnika z piłką. Jest to działanie, bez którego zachowanie taktyczno-techniczne gracza w rozwiązaniu sytuacji wynikających z gry nie może mieć pozytywnych rezultatów. W efekcie, skuteczne przyjęcie piłki pozwala zawodnikowi na:

- (1) **Wystarczającą przestrzeń i czas** do wykonania działań taktyczno-technicznych (nawet przy nacisku ze strony obrony). Szybkie i właściwe przyjęcie piłki umożliwia zawodnikowi uzyskanie czasu na zanalizowanie otaczającej go sytuacji, podjęcie decyzji i wykonanie działania ruchowego w celu rozwiązania problemu. Równocześnie nie pozwala przeciwnikowi na wywieranie nacisku tak długo, by znaleźć się w niekorzystnej sytuacji.
- (2) **Lepsze połączenie** z działaniami taktyczno-technicznymi związanymi z kontrolą piłki. Im zatem lepsze jest przyjęcie i kontrola, tym lepsze będzie końcowe wykonanie działania zawodnika, które może być podaniem, dryblingiem czy strzałem.

Działanie taktyczno-techniczne przyjęcia piłki jest stosunkowo łatwiej wytłumaczyć niż wykonać. Istnieje ograniczona ilość kluczowych elementów, które są ważne dla jakiegokolwiek rodzaju przyjęcia piłki (stopą, udem, klatką piersiową itd.), które należy zrozumieć i zastosować. Możemy wyróżnić następujące, podstawowe elementy, które przyczyniają się do dobrego przyjęcia piłki: (i) poruszanie się w kierunku przemieszczania się piłki, (ii) wcześniejsza decyzja dotycząca części ciała, która przyjmie piłkę, (iii) wybór rodzaju przyjęcia, (iv) wiara w wykonanie działania oraz (v) dostosowanie się do okoliczności gry.

- (1) **Poruszanie się w kierunku przemieszczania się piłki.** Pierwszy aspekt kluczowy przyczyniający się do powodzenia tego działania jest zdeterminowany poruszaniem części ciała, która przyjmie i skontroluje piłkę w jej kierunku, przejmując ją. Istotne jest, by zawodnicy nigdy nie czekali na piłkę, powinni natomiast przemieszczać się w jej stronę w celu: (i) poprawy warunków przyjęcia, zwłaszcza gdy wydarza się coś niespodziewanego (na przykład nagła zmiana kierunku poruszania się piłki), (ii) zwiększenia rytmu gry drużyny poprzez skrócenie czasu, w którym piłka krąży między zawodnikami tej samej drużyny, (iii) uniemożliwienie przeciwnikom przewidzenia działań i ich zmianę.

(2) **Wcześniejsza decyzja dotycząca części ciała, która przyjmie piłkę.** Ustawiając się na trasie piłki zawodnik, w zależności od warunków, w których się ona porusza (szybkość, cel itd.) musi zdecydować, której części ciała użyć do jej przyjęcia. Im wcześniej podejmie tę decyzję, tym więcej czasu będzie miał, by przystosować się do właściwej pozycji, wybrać odpowiednią przestrzeń ciała i skoncentrować się na technicznym wykonaniu. Znaczenie wcześniejszej decyzji dotyczącej formy działania oraz wyboru części ciała może być łatwo zaobserwowane w trzech sytuacjach meczu: (i) gdy napastnik nie czeka na przyjęcie piłki, nie ma wystarczającej ilości czasu, by przygotować się do jej prawidłowego przyjęcia, musi działać bardzo szybko, (ii) kiedy po podjęciu decyzji przez napastnika o tym, jakie działanie powinien wykonać, piłka zmienia nagle swoją trasę i napastnik musi wykonać inne działanie oraz (iii) kiedy napastnik po podjęciu decyzji o działaniu, jakie powinien wykonać zmienia w ostatniej chwili warunki przyjęcia piłki, co w większości przypadków kończy się jej utratą.

(3) **Wybór rodzaju przyjęcia piłki.** Zawodnik w krótkim czasie powinien wybrać: (a) swoją pozycję względem piłki oraz (b) rozwiązanie taktyczne, które wykona po przyjęciu piłki. Możemy zatem wyróżnić dwie główne formy tego działania taktyczno-technicznego.

(i) Przyjęcie *zamortyzowane*. Taki sposób przyjęcia piłki dąży do tego, by do zera zmniejszyć prędkość poruszania się piłki, która równocześnie pozostaje w posiadaniu napastnika. W tym celu należy użyć rozluźnionej części ciała. Taki sposób przyjęcia jest często stosowany w sytuacjach dużej presji defensywnej lub na ograniczonej przestrzeni gry. Chodzi o to, by piłka została natychmiast unieruchomiona przez napastnika, co zmniejsza możliwości działania przeciwnika.

(ii) Przyjęcie *aktywne*. W przeciwieństwie do pierwszego przypadku, ta forma przyjęcia piłki dąży do bardziej sekwencyjnego związku z innymi działaniami taktyczno-technicznymi (takimi jak drybling, podanie, zwód, prowadzenie, strzał) wytwarzając ciągle rytm gry. W tym przypadku chodzi o to, by piłka nie straciła całkowicie swojej prędkości w celu dostosowania jej do kontekstu sytuacyjnego i kolejnego rozwiązania taktycznego napastnika, utrzymując w ten sposób stały i aktywny rytm gry.

(4) **Wiara w wykonanie działania.** Wiara związana z właściwym przyjęciem piłki poprawia skuteczność wszystkich aspektów gry. Wiara ta jest zależna od spokojnego stanu psychicznego, który jest możliwy, jeżeli zawodnik zna swoje prawdziwe możliwości. Wiara we własną zdolność do przyjęcia i kontrolowania piłki jest jedną z cech wszystkich zawodników, którzy osiągnęli wysoki poziom.

(5) **Przystosowanie do warunków gry.** Przyjęcie piłki może mieć miejsce w obecności bezpośredniej presji ze strony przeciwnika, lub przy jej braku głównie w dwóch sytuacjach meczu: przodem lub tyłem do przeciwnika. W związku z zakłóceniami związanymi z różnymi sytuacjami gry może nie być możliwości przestrzegania i stosowania kluczowych aspektów przyjęcia piłki. W takich przypadkach zawodnik powinien być psychicznie i technicznie przygotowany do tego, by wyciągnąć jak najwięcej korzyści z danych okoliczności, używając wzorcowej znajomości sytuacji oraz swojej zdolności do ich zastosowania w praktyce, adaptując je do okoliczności.

Podanie

Podanie jest to działanie taktyczno-techniczne, w którym stosuje się przedmiot materialny (czyli piłkę) w relacji między dwoma zawodnikami tej samej drużyny. Podanie jest działaniem dotyczącym grupy, łatwiejszym do zaobserwowania i wykonania. Taktyczno-techniczne działanie podania jest uznawane za podstawowy element współpracy pomiędzy graczami z tej samej drużyny (którzy powinni posiadać duży „bagaż techniczny” stworzony przez różne rodzaje podania) niezbędny do wykonania taktycznych celów ataku. Podanie bez wątpienia jest przeważającym działaniem w piłce nożnej. W 80% sytuacji, w których gracz jest w posiadaniu piłki, ma zamiar podać ją do innego zawodnika. W pozostałych przypadkach jest to drybling, unik, prowadzenie lub strzał.

Według Hughesa (1990): „*nic tak szybko nie niszczy zaufania drużyny jak nieprecyzyjne podanie, nic nie odbudowuje tak szybko zaufania drużyny jak właściwe podanie... nie istnieje nic, co mogłoby zastąpić dobre podania i nie istnieje żadna strategia odporna na nieprecyzyjne podania.*” Taktyczno-techniczne wykonanie podania jest oparte na postawie mającej na celu przeniesienie centrum gry w kierunku bramki przeciwnika, wiążą się z nim dwa aspekty: (i) taktyczny i (ii) techniczny.

(i) **Aspekt taktyczny** - wybór podania. Jest określony przez konkretną sytuację gry, która tworzy taktyczny cel wykonania podania. Analiza ta opiera się na pięciu czynnikach:

(i) **Pozycja kolegów z drużyny.** Obecność lub brak obecności napastników ustawionych lub przygotowanych do zaatakowania głównych przestrzeni gry w celu rozwinięcia sytuacji lub wykonania ataku.

(ii) **Pozycja przeciwników.** Dotyczy poziomu organizacji defensywnej oraz możliwości wyciągnięcia korzyści z jej niedoskonałości.

(iii) **Teren gry.** Jest to stosunek między ryzykiem a bezpieczeństwem wykonania działania (można zauważyć procentowy spadek wykonania tej procedury w miarę jak centrum gry zbliża się do bramki przeciwnika). W tym zakresie 60% podań jest wykonywanych na środku boiska w związku z tym, że jest to strefa, w której najczęściej są przygotowywane i wykonywane działania ofensywne. Poza tym, w pobliżu bramki przeciwnika zawodnicy muszą wykonać inne procedury takie jak drybling, unik czy zwód.

(iv) **Znajomość własnych ograniczeń.** Napastnik powinien mieć świadomość własnych możliwości tak, by nie wykonywać działań, do których nie jest zdolny. Zatem nawet jeżeli decyzja jest jak najbardziej odpowiednia w danej sytuacji gry, musi ona odpowiadać rzeczywistym możliwościom wykonania danego podania.

(v) **Taktyczne cele drużyny.** Założenia te składają się z dużego zbioru czynników takich jak wynik w danym momencie gry, czas gry, złamanie rytmu gry przeciwnika, granie na czasie, by koledzy z drużyny przemieścili się na pewne pozycje określające wysoki poziom organizacji ofensywnej. Należy zatem odpowiednio dostosować działanie podania do danych celów drużyny.

(2) **Aspekt techniczny** – wykonanie podania. Dotyczy on konkretne wykonanie działania. W tym zakresie, dla wykonania podania istotne jest pięć czynników:

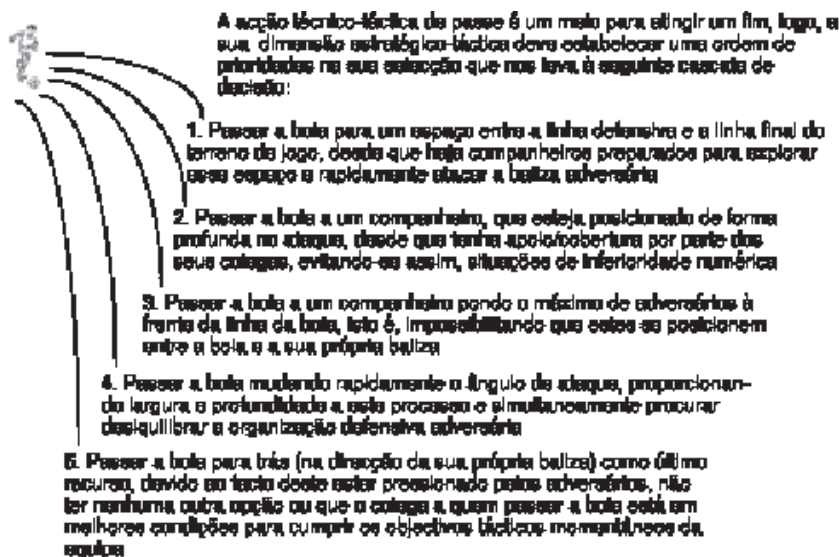
(i) **Zwód.** Napastnik powinien ukryć swój rzeczywisty zamiar taktyczny dając szereg fałszywych sygnałów. Dzięki temu obrońcy przeciwnej drużyny przyjmują pozycję nieadekwatną do sytuacji.

(ii) **Rodzaj wykonywanego podania.** Rodzaj podania w dużej mierze zależy od intencji taktycznej wcześniej opracowanej przez napastnika. Może więc być ono długie lub krótkie, mieć niski lub wysoki lot, itd.

(iii) **Czas podania.** Podanie wykonane w odpowiednim czasie stawia zawodnika przyjmującego podanie w najkorzystniejszej sytuacji, oraz utrudnia działania obronne.

(iv) **Siła podania.** Skuteczne podanie wykonane jest pod takim kątem i z taką prędkością, które nie utrudnią przyjęcia piłki. Jeśli jest inaczej, ma to istotne konsekwencje nie tylko dla komunikacji między dwoma zawodnikami, wpływa także na zmniejszenie płynności i rytmu ataku.

(v) **Precyzja podania.** Ten czynnik determinuje to, czy towarzysz (przyjmujący podanie) musi zmodyfikować kierunek i cel swojego zachowania w celu przyjęcia piłki. Precyzja to nie wszystko, ale inne czynniki nie mają znaczenia, jeśli podanie jest nieprecyzyjne.



Rys. 65.

Organizacja

W tym zakresie zdekontekstualizowane metody treningowe możemy podzielić na trzy główne grupy: (1) metody treningowe dotyczące przyjęcia i podania w pięciu warunkach: (i) niewielkiej złożoności, (ii) średniej złożoności, (iii) wysokiej złożoności, (iv) podstawowych warunkach meczu oraz (v) z przeważaniem specyficznego składnika wymagań fizycznych, (2) metody treningowe dotyczące nauki i rozwijania działania prowadzenia piłki oraz (3) metody treningowe dotyczące nauki i rozwijania działań zwodu, dryblingu i uniku.

Símbolos utilizados para representar o conteúdo das estratégias de treino

⊕

A bola



Trajecória reta da bola (cor verde)



Trajecória alta da bola (cor verde)



Trajecória do jogador (cor azul)



Condução da bola (cor azul)



Estacas (cor preto)



Marcas ou sinalização (cor preto)



Passos antes da finalização (ponto amarelo)



Remate (ponto vermelho)

1, 2, 3, ...

Número sequencial da ação de passe durante o processo ofensivo

A, B, C, D, ...

Identificação do jogador atacante (cor azul)

X, Y, Z, W, ...

Identificação do jogador defesa (cor vermelha)

TEMAT 1. Ćwiczenia dotyczące wykonania przyjęcia i podania w warunkach niskiej, średniej i wysokiej złożoności

Strukturalny opis tego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

- 1.1. **Czynnik ludzki.** Użycie zawodników ze wszystkich pozycji wynikających z taktycznego układu drużyny (środkowi obrońcy, napastnicy, a nawet bramkarze).
- 1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń działania zmienia się w zależności od organizacji i celów każdego ćwiczenia.
- 1.3. **Czynnik techniczny.** Specyficzne działania ruchowe dominujące w tego typu ćwiczeniach to: przyjęcie (kontrola piłki) oraz podanie. W tego typu ćwiczeniach zawodnicy muszą podawać między sobą piłkę tak, by przemieszczała się ona od nóg do nóg w sposób silny i szybki. Tak wykonane podanie jest bardzo trudne do udaremnienia przez przeciwnika oraz zwiększa tempo ataku drużyny, co wynika z szybkiego ruchu piłki.
- 1.4. **Czynnik czasowy.** Wykonanie omawianych ćwiczeń powinno odbywać się w szybkim tempie, z czego w większości sytuacji treningowych wynika konieczność ograniczenia liczby kontaktów z piłką (od jednego do dwóch) na daną interwencję.
- 1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Podanie jest działaniem technicznym, które wyraża stan komunikacji pomiędzy członkami drużyny.
- 1.6. **Czynnik instrumentalny.** Narzędziami do wykonania tego typu ćwiczeń są przede wszystkim: piłka, pachołki i słupki.
Komentarz: podstawowym elementem w wykonaniu tego typu ćwiczeń jest to, by zawodnicy od początku do końca wykonywali je z taką samą intensywnością.

2. Składniki strukturalne

- 2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Ćwiczenie trwa od trzech do pięciu sekund.
- 2.2. **Całkowita objętość:** Od czterech do dwunastu minut.
- 2.3. **Intensywność.** Zmienna – od intensywności maksymalnej (100%) do intensywności submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystywane są systemy anaerobowe bez produkcji kwasu mlekowego, systemy anareobowe z produkcją kwasu mlekowego są osiągane w zależności od liczby powtórzeń lub przy skróceniu czasu trwania przerw.
- 2.4. **Gęstość.** Zmienia się od 1:4 do 1:6 (przerwa w biernej formie może mieć miejsce od czterech do sześciu razy na ćwiczenie).
- 2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia to między 15 a 30. Powtórzenia te są zorganizowane w trzy serie realizowane z przerwami od 60 do 90 sekund.

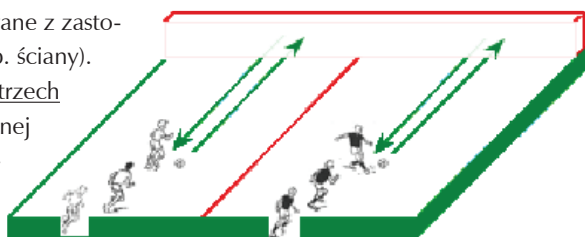
1. W warunkach niewielkiej złożoności

Ćwiczenia, które przedstawimy w tym temacie charakteryzują się trzema podstawowymi cechami: (1) **szybkim i łatwym** zrozumieniem organizacji ćwiczenia przez zawodników, (2) koniecznością, by utrzymali oni wysoki poziom **koncentracji** w czasie wykonywania działań (zwłaszcza w przypadku podania i przemieszczania się) oraz (3) wkładem każdego gracza w utrzymanie szybkiego **rytmu** wykonania w celu odtworzenia i modelowania warunków zbliżonych, identycznych i trudniejszych niż te, które można zaobserwować w trakcie meczu. Ponadto, dynamika i rytm wynikające z tych ćwiczeń mogą zawierać element rywalizacji, na przykład poprzez liczenie błędnych podań wykonanych przez każdego zawodnika w grupie lub przez każdą grupę, co może być przyczyną przegrania ćwiczenia.

Ćwiczenie nr 1. Opis

To ćwiczenie treningowe jest wykonywane z zastosowaniem nieruchomej przeszkody (np. ściany).

Poszczególne grupy złożone z dwóch, trzech lub czterech graczy, ustawionych w różnej odległości wykonują podanie w kierunku przeszkody przemieszczając się natychmiast na koniec kolejki, by umożliwić kolejnemu graczowi wykonanie tego samego działania.



Schemat 1. Ćwiczenie treningowe nr 1

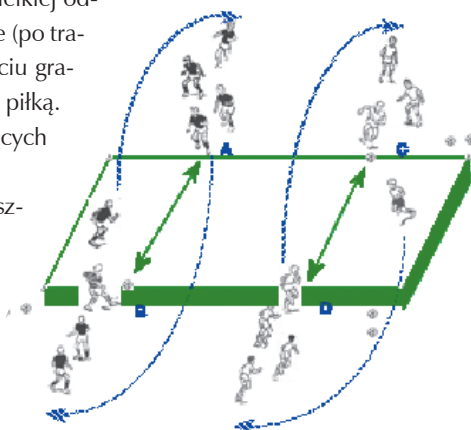
We wszystkich takich ćwiczeniach należy stosować niewielką ilość kopnięć. Techniczną cechą przyjęcia jest to, że jest ono wykonywane w sposób połączony z podaniem. Z kolei podanie charakteryzuje się niewielkim dystansem (8 do 15 metrów) oraz niskim i mocnym lotem (podanie wykonane z dużą szybkością i w sposób nie przeszkadzający kolegom).

Ćwiczenie nr 2. Opis

Ćwiczenie to polega na wykonaniu podań w niewielkiej odległości (10 do 15 metrów) o niskim i mocnym locie (po trawie). Należy utworzyć grupy od ośmiu do dziesięciu graczy ustawionych w dwóch rzędach obok siebie, z piłką.

Ćwiczenie może przebiegać na jeden z następujących sposobów:

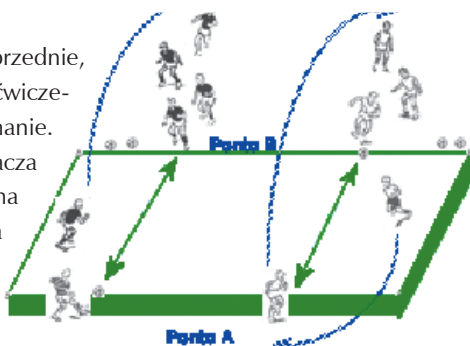
1. Zawodnik, po wykonaniu podania, przemieszcza się szybko do przeciwnego rzędu.
2. Po wykonaniu podania zawodnik przemieszcza się szybko na koniec swojego rzędu.
3. Zawodnik po wykonaniu podania przemieszcza się do innej grupy tak, by wszyscy zawodnicy się wymieszali. Istotne jest, by przemieszczanie graczy miało charakter systematyczny tak, by na koniec ćwiczenia nie było grupy z mniejszą lub większą ilością zawodników, co zaburza normalny przebieg ćwiczenia.



Schemat 2. Ćwiczenie treningowe nr 2

Ćwiczenie nr 3. Opis

Ćwiczenie to jest w zasadzie takie samo jak poprzednie, różnica polega na tym, że zawodnik wykonujący ćwiczenie w punkcie A ma mniej czasu na jego wykonanie. Zawodnik w punkcie B wykonuje podanie do gracza w punkcie A, natychmiast przemieszczając się na jego pozycję w celu przyjęcia podania i podania piłki z powrotem do punktu B, po czym przemieszcza się na koniec rzędu.

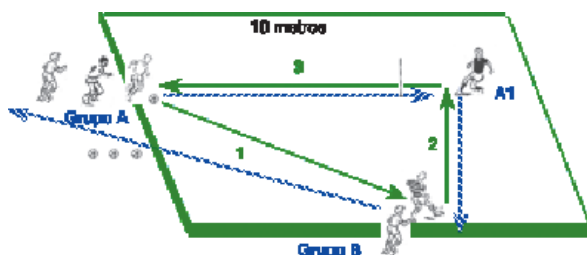


Schemat 3. Ćwiczenie treningowe nr 3 (punkt A, punkt B)

Ćwiczenie nr 4. Opis

W tym ćwiczeniu należy podzielić graczy na grupy złożone z pięciu lub sześciu osób, następnie:

1. Pierwszy zawodnik z grupy A wykonuje podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i jak najszybciej przemieszcza się na pozycję A1 okrążając słupek i ponownie przyjmując piłkę od zawodnika B (podanie nr 2), który natychmiast przemieszcza się do grupy A (podanie nr 3).



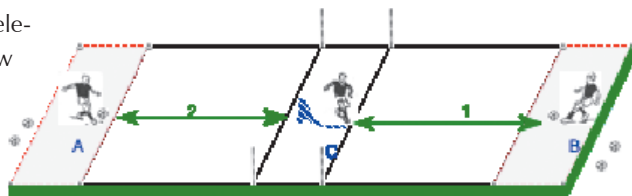
Schemat 4. Ćwiczenie treningowe nr 4 (Grupa A, Grupa B, 10 metrów)

2. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do grupy A przemieszczając się następnie do grupy B.

Ćwiczenie nr 5. Opis

W tym ćwiczeniu gracze są podzieleni na grupy po trzech zawodników z dwoma piłkami, które będą na zmianę używane z obu stron.

1. Gracz C otrzymuje i podaje piłkę do towarzysza B odwraca się szybko i wykonuje to samo działanie z zawodnikiem A.



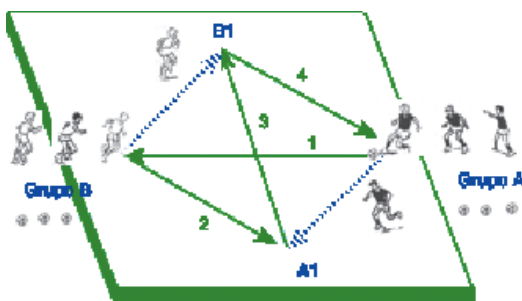
Schemat 5. Ćwiczenie treningowe nr 5

2. Ćwiczenie trwa od 30 do 45 sekund, podczas których trzech graczy jest w ciągłym ruchu. Po tym czasie zawodnik C jest zastępowany przez zawodników A i B.

Ćwiczenie nr 6. Opis

W tym ćwiczeniu biorą udział dwie grupy złożone z czterech zawodników na przestrzeni o wymiarach 15 na 15 metrów.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i natychmiast przemieszcza się na pozycję A1.



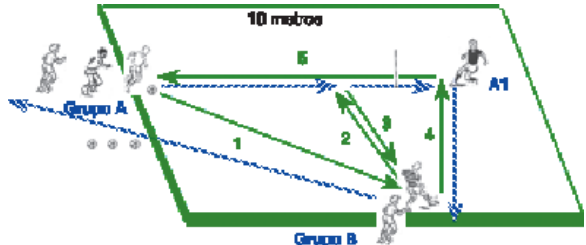
Schemat 6. Ćwiczenie treningowe nr 6 (Grupa B, Grupa A)

- Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi A na pozycji A1 (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się na pozycję B1.
- Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B1 (podanie nr 3) i natychmiast przemieszcza się do grupy B.
- Zawodnik B w pozycji B1 podaje piłkę do innego zawodnika z grupy A (podanie nr 4) i natychmiast przemieszcza się do tej grupy.

Ćwiczenie nr 7. Opis

Należy podzielić graczy na grupy od pięciu do sześciu zawodników, następnie:

- Pierwszy gracz z grupy A wykonuje podanie do gracza B (podanie nr 1) i jak najszybciej przemieszcza się w kierunku słupka przyjmując piłkę i z powrotem ją podając, aż tam dotrze (podania nr 2 i 3).
- Zawodnik B podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A1 (podanie nr 4) i przemieszcza się do grupy A.
- Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do grupy A (podanie nr 5) i przemieszcza się następnie do grupy B.

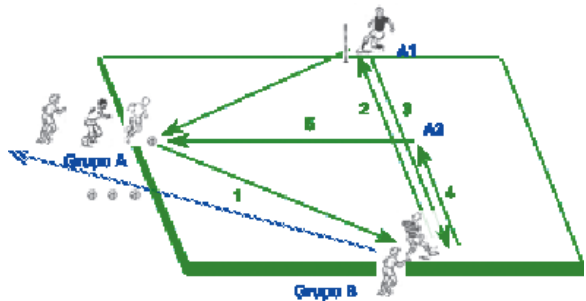


Schemat 7. Ćwiczenie treningowe nr 7 (Grupa A, Grupa B, 10 metrów)

Ćwiczenie nr 8. Opis

W tym ćwiczeniu gracze są podzieleni na grupy złożone z pięciu lub sześciu osób:

- Pierwszy zawodnik z grupy A wykonuje podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i jak najszybciej przemieszcza się w kierunku słupka obracając się (pozycja A1).
- Zawodnik B podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A1 (podania nr 2 i 3), przyjmuje ją z powrotem i podaje na pozycję A2 (podanie nr 4). Następnie zawodnik B przemieszcza się do grupy A.
- Zawodnik A w pozycji A2 podaje piłkę do grupy A (podanie nr 5) i przemieszcza się do grupy B.



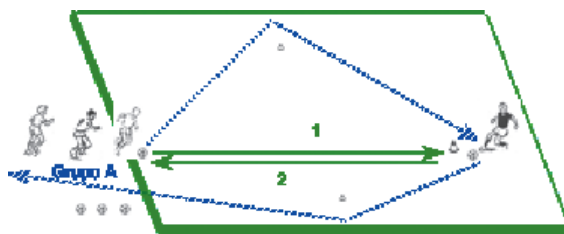
Schemat 8. Ćwiczenie treningowe nr 8 (Grupa A, Grupa B)

Ćwiczenie treningowe nr 9. Opis

W tym ćwiczeniu należy podzielić graczy na grupy złożone z trzech lub czterech osób, następnie:

- Pierwszy zawodnik z grupy A wykonuje mocne i niskie podanie (podanie nr 1) w kierunku pachołka tak, by go nie przekroczyć.
- Natychmiast po wykonaniu podania zawodnik przemieszcza się szybko w kierunku innego pachołka wybierając trasę po swojej lewej stronie.

3. Gdy znajdzie się blisko piłki wykonuje podanie (podanie nr 3) do kolegi w kolejce i znowu przemieszcza się w kierunku grupy A okrążając pacholek z lewej strony.



Schemat 9. Ćwiczenie treningowe nr 9 (Grupa A)

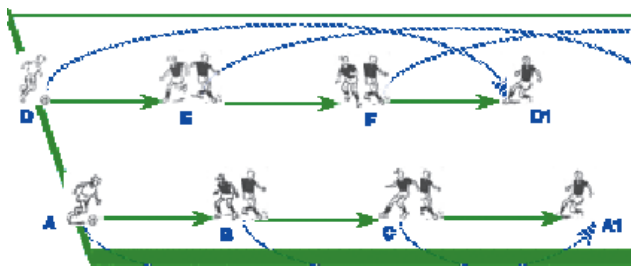
Ćwiczenie nr 10. Opis

W tym ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech lub czterech graczy, którzy ustawiają się w rzędach oddalonych od siebie o 8 do 10 metrów.

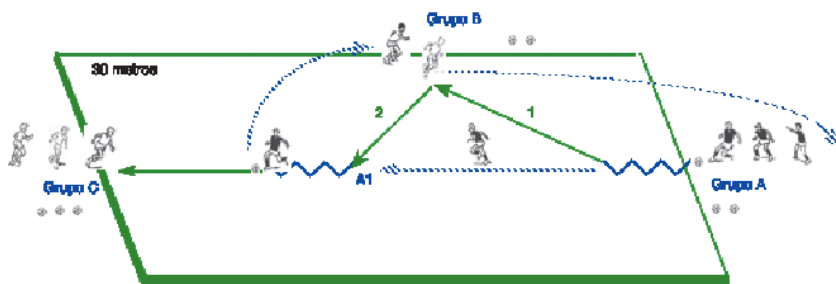
1. Zawodnik A podaje piłkę do zawodnika B i natychmiast przemieszcza się na pozycję A1.

2. Zawodnik B przyjmuje piłkę stojąc przodem do zawodnika C, podaje mu piłkę i natychmiast przemieszcza się na pozycję B1.

3. Zawodnik C wykonuje to samo działanie podając piłkę zawodnikowi A w pozycji A1 i przemieszcza się na pozycję C1.



Schemat 10. Ćwiczenie treningowe nr 10



Schemat 11. Ćwiczenie treningowe nr 11 (Grupa A, Grupa B, Grupa C, 30 metrów)

Ćwiczenie 11. Opis

W tym ćwiczeniu biorą udział trzy grupy złożone z trzech graczy rozmieszczone na przestrzeni 30 na 15 metrów.

1. Gracz A rozpoczyna ćwiczenie wykonując krótkie prowadzenie piłki i szybko wykonuje podanie do zawodnika B (podanie nr 1) oraz przemieszcza się na pozycję A1.

2. Zawodnik B natychmiast oddaje piłkę zawodnikowi A (bezpośrednia kombinacja taktyczna – podanie nr 2), przemieszcza się przez przestrzeń A1 aż do grupy A.

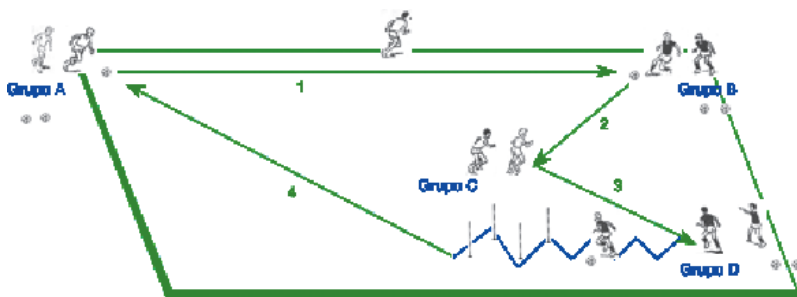
3. Po otrzymaniu piłki zawodnik A wykonuje szybkie i krótkie prowadzenie piłki, następnie podaje ją do zawodnika C (podanie nr 3) i przemieszcza się do grupy B.

4. Zawodnik C wykonuje te same działania w stosunku do zawodnika A.

Ćwiczenie nr 12. Opis

W tym ćwiczeniu gracze są podzieleni na cztery dwuosobowe grupy i rozmieszczeni na przestrzeni 15x15 metrów.

1. Zawodnik A zaczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszcza się do grupy B.
2. Zawodnik B podaje piłkę do zawodnika C (podanie nr 2) i szybko przemieszcza się do grupy C.
3. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika D (podanie nr 3) i szybko przemieszcza się do grupy D.
4. Zawodnik D prowadzi i okrąży słupki podając natychmiast piłkę do zawodnika A (podanie nr 4) i przemieszcza się do grupy A.
5. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę do zawodnika B.

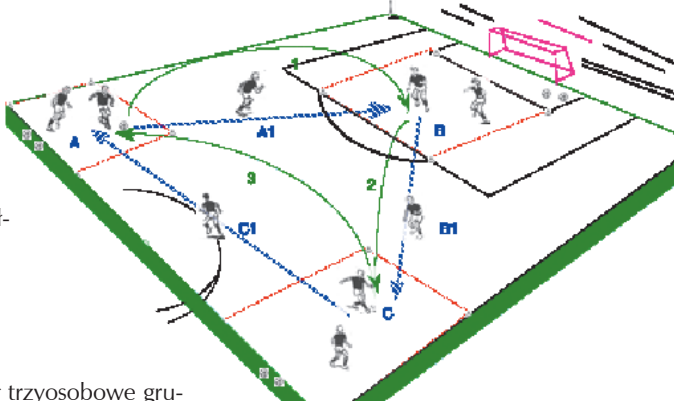


Schemat 12. Ćwiczenie treningowe nr 12 (Grupa A, Grupa B, Grupa C, Grupa D)

Ćwiczenie nr 13. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie grupy złożone z dziewięciu do dwunastu graczy, $\frac{3}{4}$ zawodników znajduje się w ograniczonej przestrzeni gry.

1. Celem ćwiczenia jest wykonanie długich podań o wysokim locie z określonym poziomem precyzji, piłka powinna znaleźć się w określonych miejscach.
2. Przyjęcie podania powinno być wykonane wewnątrz danej przestrzeni gry, po czym natychmiast należy wykonać podanie do innej przestrzeni gry (używając dwóch lub trzech kopnięć piłki na interwencję).
3. Po wykonaniu podania każdy zawodnik musi szybko przemieścić się w miejsce, w które wykonał podanie. Wymaga to zatem także pewnego wysiłku fizycznego.



Schemat 13. Ćwiczenie treningowe nr 13

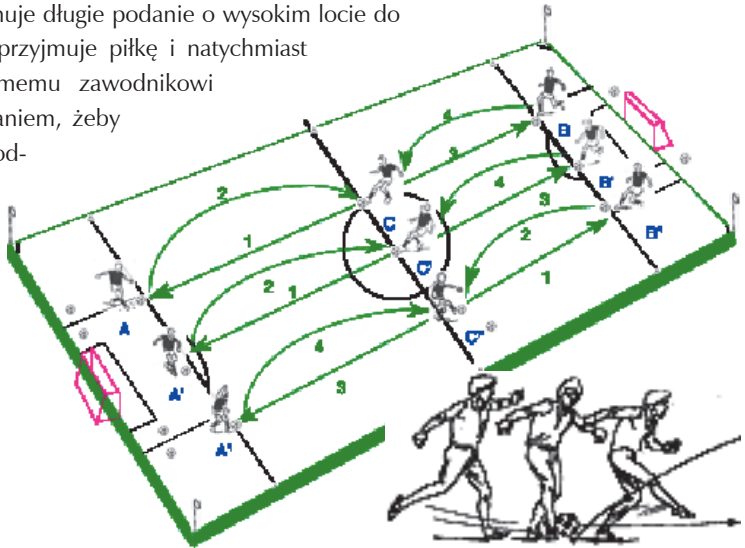
Ćwiczenie 14. Opis

W tym ćwiczeniu biorą udział trzyosobowe grupy zawodników oraz dwie piłki, które będą używane na zmianę z obu stron.

1. Zawodnik A wykonuje długie podanie o wysokim locie do zawodnika C, który przyjmuje piłkę i zwraca ją zawodnikowi A za pomocą długiego, niskiego podania i natychmiast przyjmuje podanie od zawodnika B.

2. Zawodnik B wykonuje długie podanie o wysokim locie do zawodnika C, który przyjmuje piłkę i natychmiast zwraca ją temu samemu zawodnikowi długim i niskim podaniem, żeby przyjąć podanie zawodnika A.

3. Ćwiczenie trwa od 30 do 45 sekund, w trakcie których trzej gracze pozostają w ciągłym ruchu. Po upływie tego czasu zawodnik C jest zastąpiony przez zawodników A i B.



Schemat 14. Ćwiczenie treningowe nr 14

Ćwiczenie nr 15. Opis

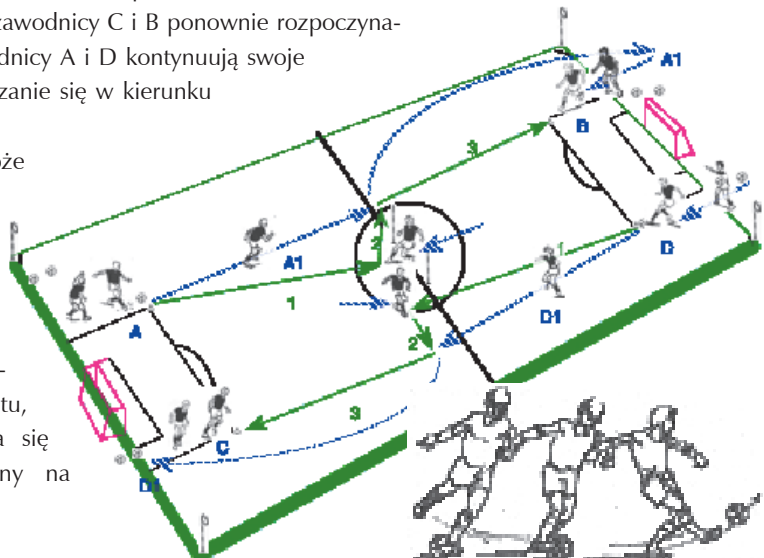
W ćwiczeniu tym biorą udział dwie lub trzy grupy złożone z pięciu lub siedmiu zawodników ustawionych na linii dużych stref oraz z jednym zawodnikiem pośrodku boiska. Celem tego ćwiczenia jest wykonanie długich i niskich podań oraz przemieszczenie się w kierunku zawodnika, który przyjął piłkę. Ćwiczenie jest równocześnie wykonywane przez poszczególne grupy.

1. Zawodnicy A i D wykonują podanie do gracza ustawionego na środku boiska (podanie nr 1) oraz natychmiast przemieszczają się w jego kierunku z dużą prędkością.

2. Piłka jest zwracana zawodnikom A i D w pozycjach A1 i D1 (podanie nr 2), którzy natychmiast podają ją do zawodników C i B (podanie nr 3).

3. W czasie kiedy zawodnicy C i B ponownie rozpoczynają ćwiczenie, zawodnicy A i D kontynuują swoje szybkie przemieszczanie się w kierunku przeciwnej grupy.

4. Ćwiczenie to może zawierać elementy współzawodnicstwa np. jeśli ustalimy, która grupa była najszybsza po wykonaniu 10 powtórzeń do momentu, w którym zmienia się zawodnik ustawiony na środku boiska.

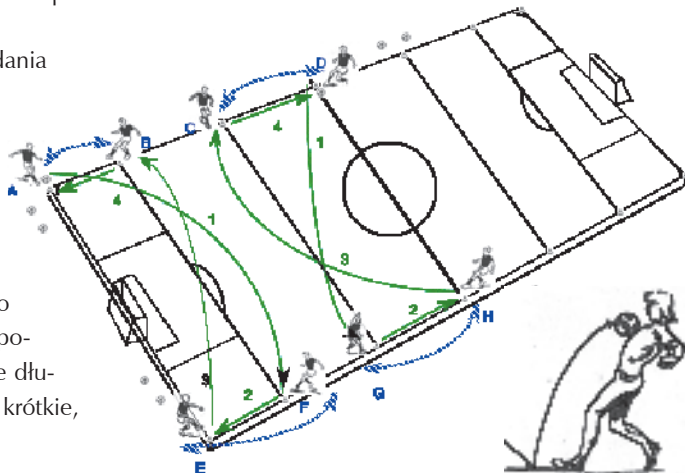


Schemat 15. Ćwiczenie treningowe nr 15

Ćwiczenie 16. Opis

W ćwiczeniu bierze udział pięć lub sześć grup złożonych z czterech graczy ustawionych na prostokącie o wymiarach 15x60 metrów.

1. Wykonanie długiego podania z lotem powietrznym po linii skośnej boiska (podanie nr 1).
2. Przyjęcie oraz krótkie i niskie podanie bokiem boiska (podanie nr 2).
3. Wykonanie długiego podania z lotem powietrznym po linii skośnej boiska (podanie nr 3).
4. Przyjęcie oraz krótkie i niskie podanie bokiem boiska (podanie nr 4).
5. Zawodnicy ustawieni po bokach boiska zmieniają pozycję, by wykonać podanie długie, wysokie i po skosie lub krótkie, niskie i bokiem

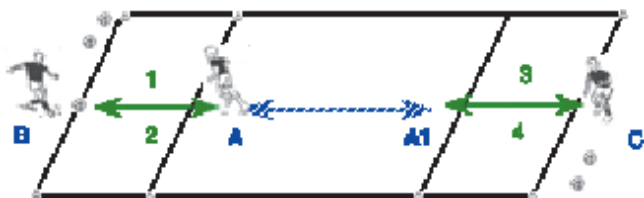


Schemat 16. Ćwiczenie treningowe nr 16

Ćwiczenie 17. Opis

W tym ćwiczeniu bierze udział pięć lub sześć grup złożonych z trzech graczy ustawionych na prostokącie o wymiarach 15x30 metrów. Wykorzystywane są dwie piłki.

1. Zawodnik B rozpoczyna ćwiczenie wykonując krótkie i niskie podanie do zawodnika A (podanie nr 1 i 2), który zwraca piłkę zawodnikowi B i natychmiast przemieszcza się na pozycję A1.
2. Zawodnik C wykonuje krótkie i niskie podanie do zawodnika A ustawionego w pozycji A1, który zwraca piłkę zawodnikowi C (podanie nr 3 i 4) i natychmiast wraca na pozycję A.
3. Ćwiczenie jest kontynuowane w sposób opisany w punkcie 1.

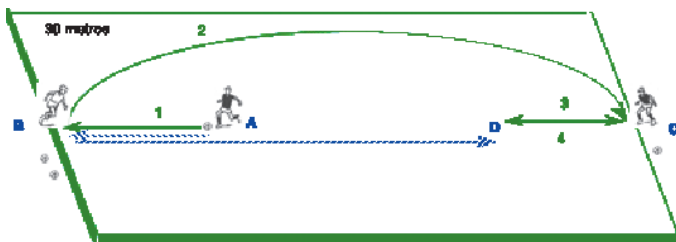


Schemat 17. Ćwiczenie treningowe nr 17

Ćwiczenie nr 18. Opis

W ćwiczeniu tym bierze udział pięć lub sześć grup złożonych z trzech zawodników rozmieszczonych na prostokącie o wymiarach 15x30 metrów. Wykorzystywane są dwie piłki.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując krótkie i niskie podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który natychmiast przemieszcza się na pozycję B.
2. Zawodnik B wykonuje długie i wysokie podanie do zawodnika C (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się na pozycję D.



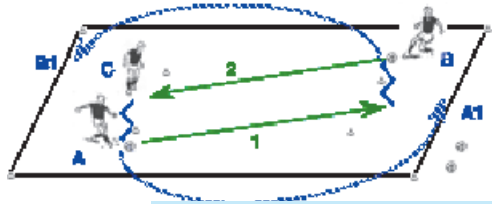
Schemat 18. Ćwiczenie treningowe nr 18 (30 metrów)

3. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi B (podanie nr 3) znajdującemu się w pozycji D.
4. Zawodnik B podaje znowu piłkę zawodnikowi C (podanie nr 4) i przemieszcza się na pozycję C.
5. Zawodnik C wykonuje długie i wysokie podanie do zawodnika B (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się na pozycję A.
6. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi C (podanie nr 6) znajdującemu się w pozycji A.
7. Zawodnik C znowu podaje piłkę zawodnikowi B (podanie nr 7) i przemieszcza się na pozycję B.
8. Zawodnik B ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie do zawodnika będącego w pozycji C (podanie nr 8) i przemieszcza się natychmiast na pozycję D.

Ćwiczenie treningowe nr 19. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie lub więcej grup złożonych z sześciu do ośmiu graczy podzielonych na dwie podgrupy i umieszczonych na przestrzeni 10/12 metrów. Wykorzystywana jest jedna piłka.

1. Zawodnik A otrzymuje piłkę kopnięciem bocznym (na lewo lub na prawo) i wykonuje podanie pomiędzy pachołkami do zawodnika B, który wykonuje to samo działanie z użyciem dwóch kopnięć: pierwszego, by przyjąć aktywnie piłkę, zabierając ją na właściwą stronę i drugiego, by natychmiast wykonać podanie w przeciwną stronę, podając piłkę pomiędzy pachołkami.
2. Zawodnicy po wykonaniu podania powinni natychmiast przenieść się do grupy, gdzie piłka została podana.

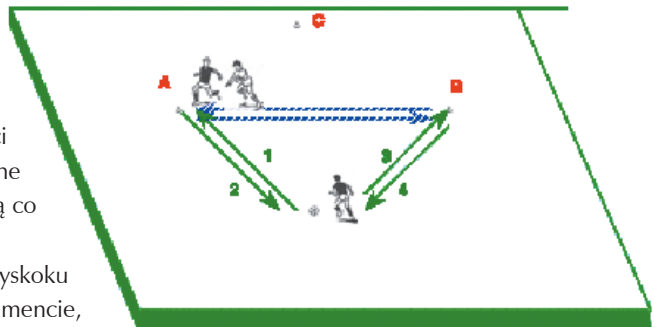


Schemat 19. Ćwiczenie treningowe nr 19

Ćwiczenie nr 20 A, B i C. Opis

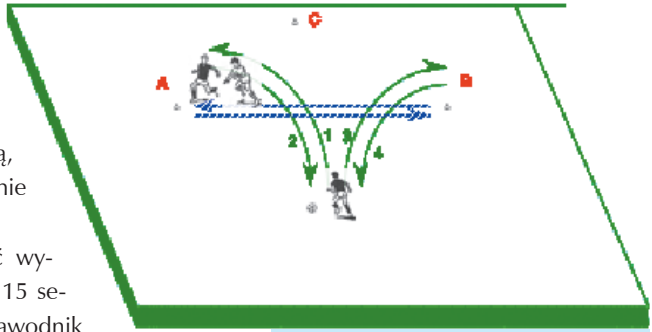
W tym ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy. Potrzebna jest jedna piłka. Jeden z zawodników wykonuje podanie do punktu A lub B zmuszając do przemieszczenia się kolegę, który natychmiast zwraca piłkę. Trzeci gracz wykonuje natarcie na kolegę przemieszczającego się między punktami A i B. Działanie techniczne do wykonania mogą być opisane w następujący sposób:

1. Proste podanie.
2. Podanie średniej wysokości tak, by w momencie, gdy piłka wraca, gracz musiał równocześnie ukierunkować ciało i wykonać podanie.
3. Przyjęcie główką bez wyskoku z obrotem ciała w ostatnim momencie, czyli w chwili kontaktu z piłką.
4. Podanie średniej wysokości tak, by przyjęcie było wykonane udem, a podanie tą samą nogą co przyjęcie.
5. Przyjęcie główką bez wyskoku z obrotem ciała w ostatnim momencie, czyli w chwili kontaktu z piłką.

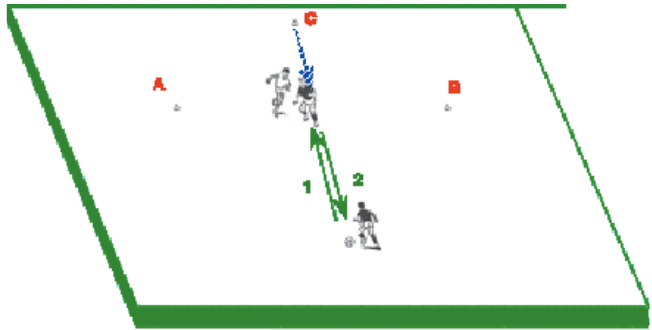


Schemat 20. Ćwiczenie treningowe nr 20A

6. Niskie podanie frontalne (od punktu C).
7. Podanie średniej wysokości frontalne.
8. Przyjęcie klatką piersiową, podanie stopą tak, by piłka nie zetknęła się z podłożem.
9. To działanie powinno być wykonywane przez 45 sekund z 15 sekundami na zmianę funkcji (zawodnik podający piłkę przechodzi do obrony, ten, który bronił przechodzi do ataku, a ten, który atakował, przechodzi do podawania piłki).



Schemat 21. Ćwiczenie treningowe nr 20B

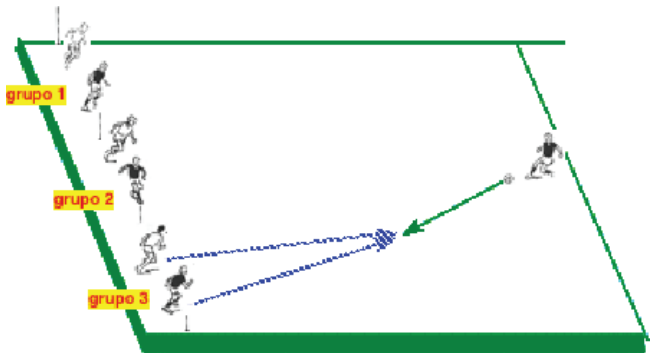


Schemat 22. Ćwiczenie treningowe nr 20C

Ćwiczenie treningowe nr 21. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z dwóch drużyn po trzech graczy. Są oni rozmieszczeni na przestrzeni o wymiarach 30x20 metrów.

1. Neutralny zawodnik wykrzykuje numer (od 1 do 3) i kopie piłkę w stronę, gdzie dwóch zawodników z każdej drużyny z tym numerem stara się przejąć piłkę.
2. Zawodnik, który pierwszy dotrze do piłki zwraca ją zawodnikowi neutralnemu i zdobywa punkt dla swojej drużyny.
3. Po wykonaniu określonej liczby podań drużyna, która ma więcej punktów, wygrywa.



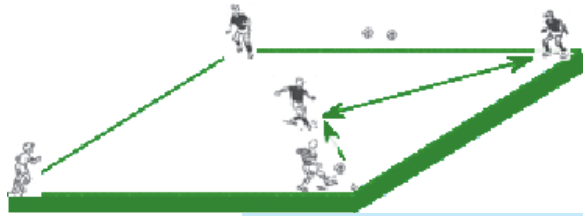
Schemat 23. Ćwiczenie treningowe nr 21.

Ćwiczenie nr 22. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z pięciu graczy rozmieszczonych na kwadracie o boku 10 metrów.

1. W każdym rogu kwadratu ustawia się jeden zawodnik, piąty staje na środku.

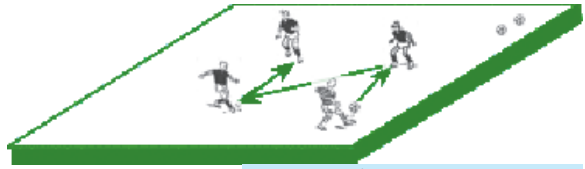
2. Zawodnik na środku na przemian przyjmuje i podaje piłkę z jednym z zawodników ustawionych w rogach. Działania te powinny być wykonywane z dużą szybkością przez minutę, następnie zawodnik wymienia się z innym kolegą.



Schemat 24. Ćwiczenie treningowe nr 22

Ćwiczenie nr 23. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech lub czterech graczy ustawione blisko siebie. Celem ćwiczenia jest szybkie podawanie piłki przez graczy, którzy nie mogą przekraczać swojej pozycji którąkolwiek stopą, reagując na różne tory i ruch piłki. Aby zwiększyć złożoność ćwiczenia można użyć dwóch piłek z zachowaniem tych samych reguł. Wariantem tego ćwiczenia może być zasada nakazująca, by piłka nie mogła upaść na podłogę przy użyciu określonej liczby kontaktów z nią (na przykład dwóch czy trzech) przed przekazaniem jej koledze. W tym wypadku można wprowadzić element rywalizacji, w którym sumuje się liczbę razów, w których zawodnik upuścił piłkę na ziemię lub nie zachował określonej liczby kontaktów z piłką na interwencję (użył ich mniej lub więcej).



Schemat 25. Ćwiczenie treningowe nr 23

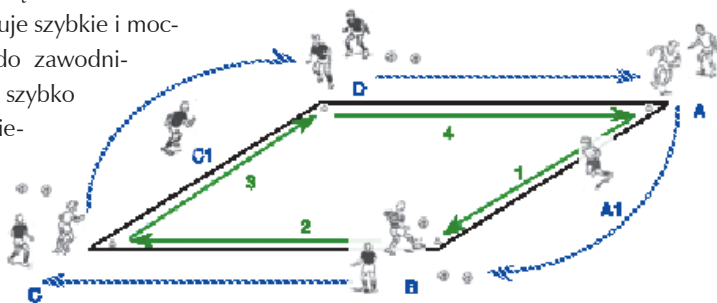
2. W warunkach średniej złożoności

Takie ćwiczenia różnią się od poprzednich wyższym stopniem swobody, co pozwala trenerowi na szybsze przejście od jednego ćwiczenia do kolejnego, wprowadzając różne działania techniczne (podanie lub prowadzenie-podanie) lub warianty tego samego działania technicznego (niskie lub wysokie podanie), co w stopniu całkowitym tworzy dynamikę i zmienny rytm działań rywalizacyjnych pomiędzy poszczególnymi grupami zawodników w trakcie wykonywania ćwiczenia. Ćwiczenia, które opiszemy w niniejszym punkcie charakteryzują się następującymi aspektami: (1) ułatwienie szybkości **rozumienia** organizacji ćwiczenia treningowego ze strony graczy, (2) ustanowienie **tras** odpowiadających liniowemu i częstemu przemieszczaniu się graczy na różne pozycje, które określają różne formy kontaktu z piłką, (3) wkład każdego zawodnika w utrzymanie wysokiego **rytmu** działania w celu odtworzenia i modelowania warunków zbliżonych, identycznych lub trudniejszych niż te zaobserwowane w trakcie meczu. Należy podkreślić znaczenie wysokiego stopnia koncentracji psychicznej i optymalnej predyspozycji do realizacji ćwiczenia przez zawodników. (4) **wprowadzenie** ćwiczeń o wyższym stopniu trudności wynikającym z tego, że gracze muszą poprawnie skoordynować swoje działania (podanie i przemieszczenie się) tak, by przebiegały one bez przerw. W tym sensie brak koncentracji przy wykonaniu działania ruchowego lub zapomnienie przez zawodnika o szczegółach dotyczących przemieszczenia się (kierunku, szybkości itd.) może zakłócić poprawny przebieg ćwiczenia oraz działania innych zawodników (np. w przypadku braku wiedzy, do którego kolegi należy podać piłkę lub gdzie się przemieścić po wykonaniu podania).

Ćwiczenie nr 24. Opis

W ćwiczeniu biorą udział trzy grupy złożone z ośmiu graczy rozmieszczonych na kwadracie o długości boku 10 do 15 metrów. Celem niniejszego ćwiczenia jest wykonanie podań przednich i bocznych (z wykorzystaniem jednego lub dwóch kopnięć) o torze niskim i krótkim oraz średnim. Zawodnicy powinni poruszać się w celu przyjęcia piłki (nie zaś oczekiwać na nią) i przemieszczać się szybko na pozycję, w kierunku której została podana piłka natychmiast po jego wykonaniu. Kierunek toru piłki jest zawsze ten sam, ale może ulec zmianie po pewnym czasie lub pewnej ilości podań.

1. Zawodnik A wykonuje mocne i niskie podanie przednie do zawodnika B (podanie nr 1) oraz szybko przemieszcza się w kierunku A1.
2. Zawodnik B wykonuje boczne, mocne i niskie podanie do zawodnika C (podanie nr 2) i szybko przemieszcza się w kierunku B1.
3. Zawodnik C wykonuje podanie przednie, mocne i niskie do zawodnika D (podanie nr 3) i szybko przemieszcza się w kierunku C1.
4. Zawodnik D wykonuje szybkie i mocne podanie boczne do zawodnika A (podanie nr 4) i szybko przemieszcza się w kierunku D1.

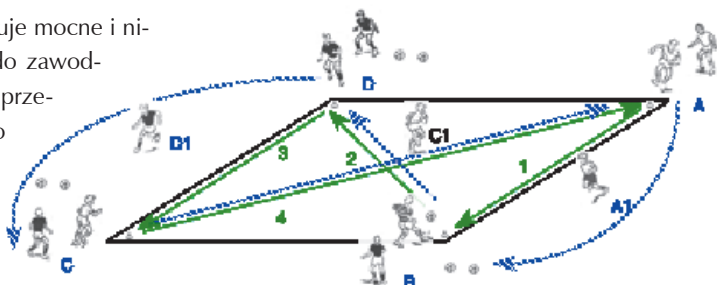


Schemat 26. Ćwiczenie treningowe nr 24

Ćwiczenie nr 25. Opis

Organizacja i cele tego ćwiczenia są takie same jak w poprzednim. Różnica polega na tym, że po podaniu przednim wykonywane jest podanie skośne. Rozmiar kwadratu oraz liczba kopnięć na interwencję każdego gracza nie zmieniają się w stosunku do poprzedniego ćwiczenia.

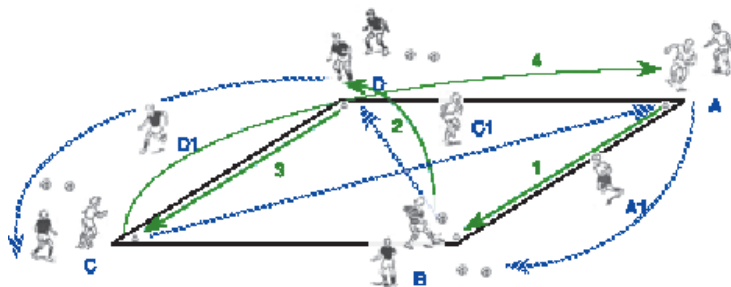
1. Zawodnik A wykonuje mocne i niskie podanie przednie do zawodnika B (podanie nr 1) i szybko przemieszcza się w kierunku A1.
2. Zawodnik B wykonuje mocne i niskie podanie skośne do zawodnika D (podanie nr 2) i szybko przemieszcza się w kierunku B1.
3. Zawodnik D wykonuje mocne i niskie podanie przednie do zawodnika C (podanie nr 3) i przemieszcza się szybko w kierunku D1.
4. Zawodnik C wykonuje mocne i niskie podanie skośne do zawodnika A (podanie nr 4) i przemieszcza się szybko w kierunku C1.



Schemat 27. Ćwiczenie treningowe nr 25

Ćwiczenie nr 26. Opis

Ćwiczenie to jest wariantem poprzedniego ćwiczenia. Niskie podania skośne zastąpione są podaniami skośnymi z lotem powietrznym. W tym przypadku zawodnik wykonujący podanie oraz przyjmujący je może wykonać dwa kontakty z piłką.

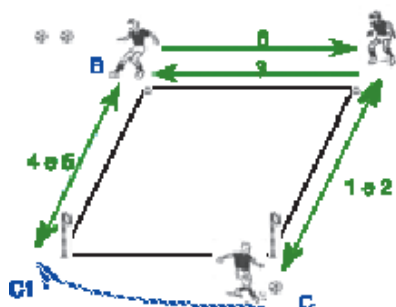


Schemat 28. Ćwiczenie treningowe nr 26

Ćwiczenie treningowe nr 27. Opis

W ćwiczeniu tym biorą udział grupy złożone z trzech graczy, rozmieszczonych na kwadracie, którego długość boku wynosi 10 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje mocne i niskie podanie przednie do zawodnika C (podanie nr 1).
2. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A (podanie nr 2) i szybko przemieszcza się na przeciwną stronę.
3. Zawodnik A podaje piłkę zawodnikowi B (podanie nr 3).
4. Zawodnik B przyjmuje piłkę i podaje ją zawodnikowi C w pozycji C1 (podanie nr 4).
5. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi B (podanie nr 5) i szybko przemieszcza się na pozycję C.
6. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi A i ćwiczenie znowu przechodzi przez te same etapy.

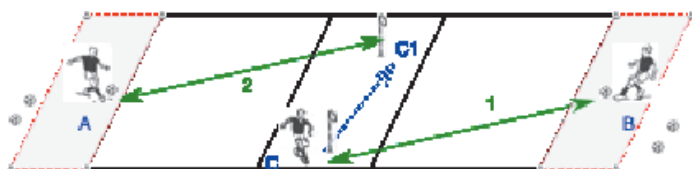


Schemat 29. Ćwiczenie treningowe nr 27

Ćwiczenie nr 28. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy rozmieszczonych na prostokącie o wymiarach 30x15 metrów.

1. Zawodnik B wykonuje mocne i niskie podanie skośne do zawodnika C (podanie nr 1).
2. Zawodnik C zwraca piłkę i natychmiast przemieszcza się w kierunku przeciwnej chorągiewki w celu wykonania przyjęcia i zwrócenia podania wykonanego przez zawodnika A (podanie nr 2).
3. Ćwiczenie jest wykonywane przez zawodnika B.
4. Po 30 do 45 sekund zawodnik C powinien zostać zastąpiony przez zawodnika A lub B.

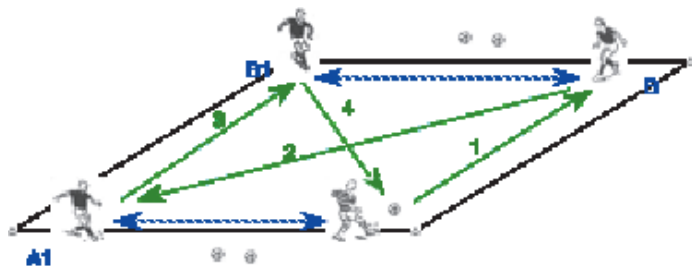


Schemat 30. Ćwiczenie treningowe nr 28

Ćwiczenie nr 29. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z dwóch graczy rozmieszczone na kwadracie, którego długość boku wynosi 10 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje podanie przednie do zawodnika B (podanie nr 1) i szybko przemieszcza się na pozycję A1.
2. Zawodnik B wykonuje skośne, mocne podanie w kierunku pozycji A1 (podanie nr 2) i szybko przemieszcza się w kierunku pozycji B1.
3. Zawodnik A ponownie podaje piłkę zawodnikowi B stojącemu na pozycji B1 (podanie nr 3) i przemieszcza się na pozycję A.
4. Zawodnik B ponownie podaje piłkę zawodnikowi A będącemu w pozycji A1 (podanie nr 4) i przemieszcza się na pozycję B.

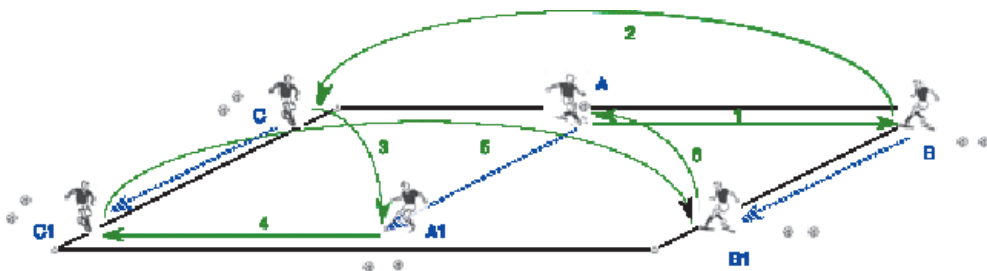


Schemat 31. Ćwiczenie treningowe nr 29

Ćwiczenie nr 30. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy rozmieszczone na prostokącie o wymiarach 20x10 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje krótkie i niskie podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i szybko przemieszcza się na pozycję A1.
2. Zawodnik B wykonuje długie i wysokie podanie do zawodnika C (podanie nr 2) i przemieszcza się na pozycję B1.
3. Zawodnik C przyjmuje piłkę i wykonuje krótkie i wysokie podanie do zawodnika A (podanie nr 3) będącego w pozycji A1 oraz szybko przemieszcza się na pozycję C1.
4. Zawodnik A wykonuje niskie i krótkie podanie do zawodnika C (podanie nr 4) i szybko przemieszcza się na pozycję A.
5. Zawodnik C wykonuje wysokie i długie podanie do zawodnika B (podanie nr 5) i przemieszcza się na pozycję C.
6. Zawodnik B przyjmuje piłkę oraz wykonuje krótkie i wysokie podanie do zawodnika A (podanie nr 6) będącego w pozycji A i szybko przemieszcza się na pozycję B.

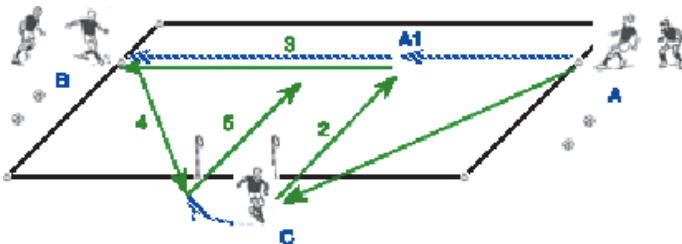


Schemat 32. Ćwiczenie treningowe nr 30

Ćwiczenie nr 31. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z pięciu graczy rozmieszczone na prostokącie o wymiarach 25 do 30x15 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje skośne i niskie podanie do zawodnika C (podanie nr 1) i przemieszcza się na pozycję A1.
2. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A (podanie nr 2) znajdującemu się w pozycji A1 i szybko przemieszcza się na przeciwną stronę chorągiewki.
3. Zawodnik A podaje piłkę zawodnikowi B (podanie nr 3) i przemieszcza się na pozycję B.
4. Zawodnik B wykonuje krótkie, skośne podanie do zawodnika C (podanie nr 4) i przemieszcza się na pozycję B1.
5. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi B znajdującemu się na pozycji B1 (podanie nr 5) i przemieszcza się na przeciwną stronę chorągiewki.
6. Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi A (podanie nr 6) i przemieszcza się na pozycję A.

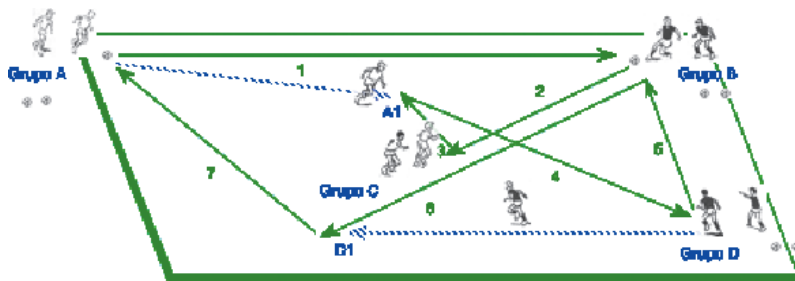


Schemat 33. Ćwiczenie treningowe nr 31

Ćwiczenie nr 32. Opis

W ćwiczeniu biorą udział cztery grupy złożone z dwóch lub trzech graczy rozmieszczone na prostokącie o wymiarach 15 do 20x15 metrów.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując niskie podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszczając się natychmiast na pozycję A1.
2. Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi C (podanie nr 2).
3. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi A znajdującemu się w pozycji A1 (podanie nr 3) i przemieszcza się do grupy D.
4. Zawodnik A znajdujący się w pozycji A1 podaje piłkę zawodnikowi D (podanie nr 4) i natychmiast przemieszcza się do grupy B.
5. Zawodnik D podaje piłkę zawodnikowi B (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się na pozycję D1.
6. Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi D znajdującemu się w pozycji D1 (podanie nr 6) i przemieszcza się do grupy B.
7. Zawodnik D podaje piłkę zawodnikowi A w pozycji D1 (podanie nr 7) i przemieszcza się do grupy A.
8. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę do zawodnika B (podanie nr 1).

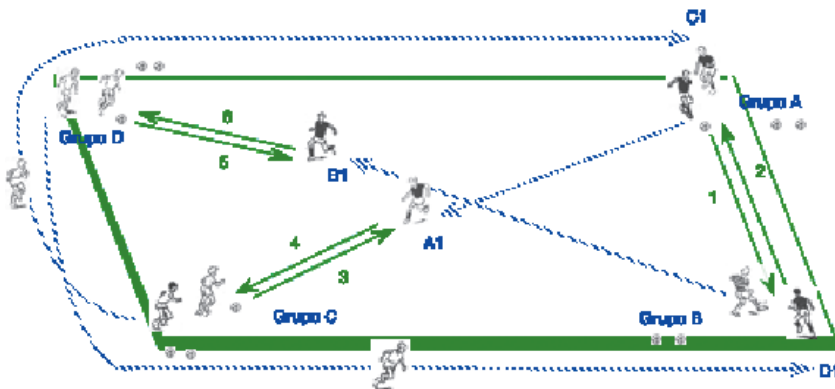


Schemat 34. Ćwiczenie treningowe nr 32 (Grupa A, Grupa B, Grupa C, Grupa D)

Ćwiczenie nr 33. Opis

W ćwiczeniu biorą udział cztery grupy złożone z dwóch lub trzech graczy rozmieszczone na prostokącie o wymiarach 15 do 20x15 metrów. Równocześnie używane są trzy piłki

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując niskie podanie do zawodnika B (podanie nr1) i przemieszczając się natychmiast na pozycję A1, gdzie podają sobie piłkę z zawodnikiem C i dalej przemieszcza się do grupy C, podczas kiedy zawodnik C (podania nr 2 i 3) szybko przemieszcza się do grupy A.
2. Zawodnik B otrzymuje piłkę od zawodnika A i zwraca ją do grupy A (podanie nr 4) oraz natychmiast przemieszcza się na pozycję B1, gdzie podają sobie piłkę z zawodnikiem D i dalej przemieszcza się do grupy D podczas, gdy zawodnik D (podania nr 5 i 6) przemieszcza się szybko do grupy B.

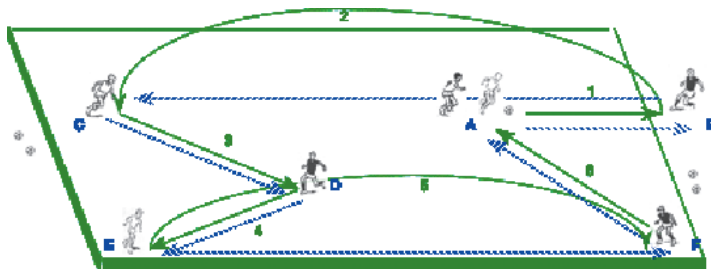


Schemat 35. Ćwiczenie treningowe nr 33

Ćwiczenie nr 34. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z siedmiu lub ośmiu graczy rozmieszczone na prostokącie o wymiarach 20x15 metrów.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując krótkie i niskie podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszczając się natychmiast na pozycję B.
2. Zawodnik B wykonuje wysokie i średnie podanie do zawodnika C (podanie nr 2) i przemieszcza się natychmiast na pozycję C.
3. Zawodnik C wykonuje skośne i niskie podanie do zawodnika D (podanie nr 3) i natychmiast przemieszcza się na pozycję D.
4. Zawodnik D podaje piłkę do zawodnika E (podanie nr 4) i przemieszcza się na pozycję E.
5. Zawodnik E wykonuje wysokie i średnie podanie do zawodnika F (podanie nr 5) i przemieszcza się na pozycję F.
6. Zawodnik F podaje piłkę zawodnikowi A (podanie nr 6) i natychmiast przemieszcza się na pozycję A.
7. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę zawodnikowi B (podanie nr 1).

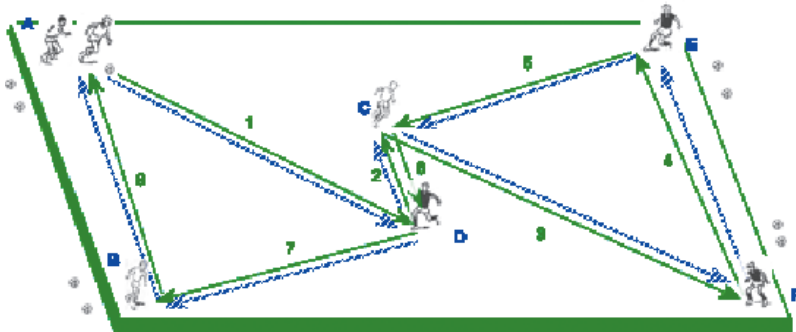


Schemat 36. Ćwiczenie treningowe nr 34

Ćwiczenie 35. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z siedmiu lub ośmiu zawodników rozmieszczone na kwadracie, którego długość boku wynosi 30 metrów.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując niskie, średnie podanie skośne do zawodnika D (podanie nr1) i natychmiast przemieszczając się na pozycję D.
2. Zawodnik D wykonuje krótkie i niskie podanie do zawodnika C (podanie nr 2) i przemieszcza się na pozycję C.
3. Zawodnik C wykonuje niskie i średnie podanie skośne do zawodnika F (podanie nr 3) i przemieszcza się na pozycję F.
4. Zawodnik F wykonuje niskie i średnie podanie do zawodnika E (podanie nr 4) i natychmiast przemieszcza się na pozycję E.
5. Zawodnik E wykonuje niskie i średnie podanie skośne do zawodnika znajdującego się na pozycji D (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się na tę pozycję.
6. Zawodnik D wykonuje niskie i krótkie podanie do zawodnika znajdującego się w pozycji C (podanie nr 6) i natychmiast przemieszcza się na tę pozycję.
7. Zawodnik C wykonuje niskie i średnie podanie skośne do zawodnika B (podanie nr 7) i natychmiast przemieszcza się na tę pozycję.
8. Zawodnik B wykonuje niskie i średnie podanie do zawodnika A (podanie nr 8) i natychmiast przemieszcza się na tę pozycję.
9. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując niskie i średnie podanie do zawodnika w pozycji D (podanie nr 1).

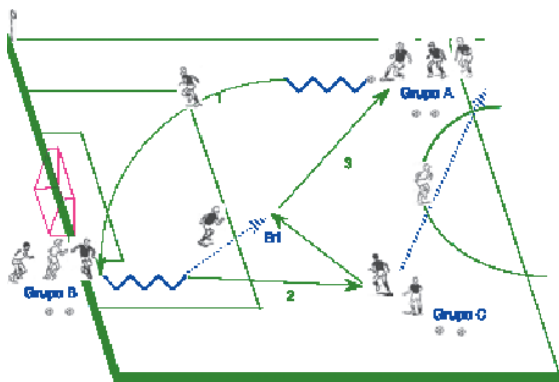


Schemat 37. Ćwiczenie treningowe nr 35

Ćwiczenie nr 36. Opis

W ćwiczeniu biorą udział trzy grupy złożone z trzech graczy.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując krótkie prowadzenie piłki oraz długie i wysokie podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i natychmiast przemieszczając się do grupy B.
2. Zawodnik B wykonuje przyjęcie, krótkie i szybkie prowadzenie oraz podanie do zawodnika C (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się na pozycję B1.



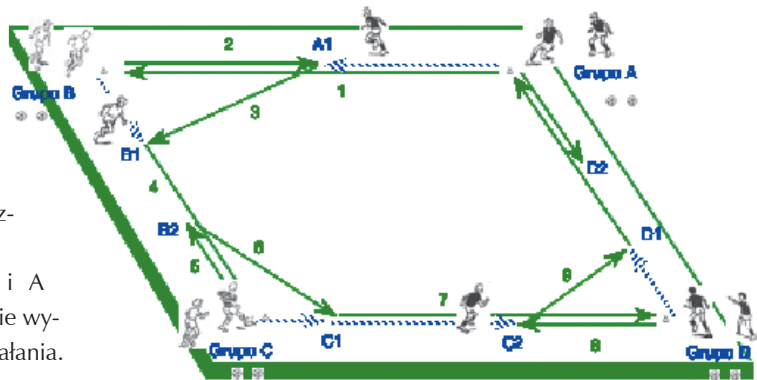
Schemat 38. Ćwiczenie treningowe nr 36 (Grupa A, Grupa B, Grupa C)

- Zawodnik C wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B (podanie nr 3) i natychmiast przemieszcza się do grupy A.
- Zawodnik B znajdujący się w pozycji B1 wykonuje podanie do zawodnika A (podanie nr 4) i natychmiast przemieszcza się do grupy B.
- Zawodnik A kontynuuje wykonywanie ćwiczenia wg punktów 1, 2, 3 i 4.

Ćwiczenie nr 37. Opis

W ćwiczeniu biorą udział cztery grupy złożone z dwóch graczy rozmieszczone na kwadracie, którego długość boku wynosi 15 metrów.

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1) po czym przemieszcza się na pozycję A1.
- Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A znajdującemu się w pozycji A1 (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się (okrążając sygnalizator) na pozycję B1.
- Zawodnik A znajdujący się w pozycji A1 znowu podaje piłkę do zawodnika B (podanie nr 3) w pozycji B1 i przemieszcza się do grupy A.
- Zawodnik B znajdujący się w pozycji B1 podaje piłkę zawodnikowi C (podanie nr 4) i przemieszcza się na pozycję B2.
- Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi B na pozycji B2 (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się (okrążając pacholek) na pozycję C1.
- Zawodnik B w pozycji B2 znowu podaje piłkę do zawodnika C (podanie nr 6) znajdującego się w pozycji C1 i natychmiast przemieszcza się do grupy C.
- Zawodnik C znajdujący się w pozycji C1 podaje piłkę do zawodnika D (podanie nr 7) i przemieszcza się na pozycję C2.
- Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi C w pozycji C2 i natychmiast przemieszcza się (okrążając pacholek) na pozycję D1.
- Zawodnik C w pozycji C2 znowu podaje piłkę zawodnikowi D znajdującemu się w pozycji D1 i natychmiast przemieszcza się do grupy D.
- Zawodnicy D i A kontynuują ćwiczenie wykonując opisane działania.



Schemat 39. Ćwiczenie treningowe nr 37 (Grupa A, Grupa B, Grupa C, Grupa D)

Ćwiczenie nr 38. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z czterech graczy rozmieszczone na kwadracie, którego długość boku wynosi 15 metrów.

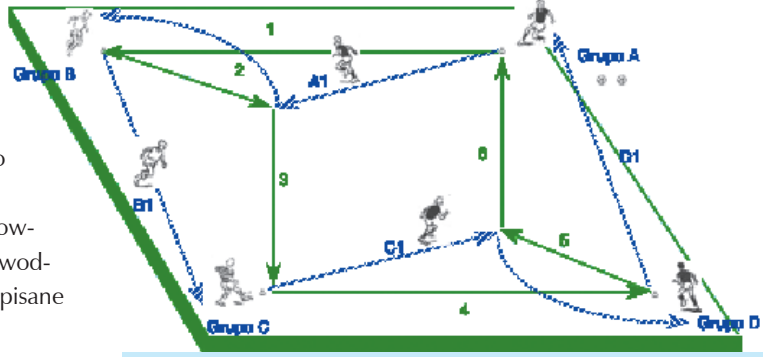
- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszczając się na pozycję A1.
- Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A znajdującemu się w pozycji A1 (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się do grupy C.

3. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę zawodnikowi C (podanie nr 3) i przemieszcza się do grupy B.
4. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi D (podanie nr 4) i przemieszcza się na pozycję C1.
5. Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi C znajdującemu się w pozycji C1 (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się do grupy A.

6. Zawodnik C

w pozycji C1 podaje piłkę zawodnikowi A (podanie nr 6) i natychmiast przemieszcza się do grupy D.

7. Ćwiczenie ponownie rozpoczyna zawodnik A wykonując opisane działania.

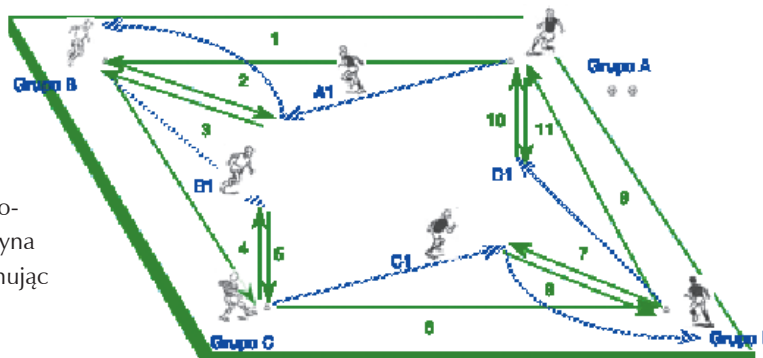


Schemat 40. Ćwiczenie treningowe nr 38 (Grupa A, Grupa B, Grupa C, Grupa D)

Ćwiczenie nr 39. Opis

W ćwiczeniu biorą grupy złożone z czterech graczy rozmieszczone na kwadracie, którego długość boku wynosi 15 metrów.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszczając się na pozycję A1.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A w pozycji A1, który znów podaje ją zawodnikowi B (podania nr 2 i 3) i natychmiast przemieszcza się do grupy B.
3. Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi C (podanie nr 4).
4. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi B znajdującemu się w pozycji B1, który zwraca ją zawodnikowi C (podania nr 5 i 6) i natychmiast przemieszcza się do grupy C.
5. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi D (podanie nr 7)
6. Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi C w pozycji C1, który ponownie podaje ją do zawodnika D (podania nr 8 i 9) i natychmiast przemieszcza się do grupy D.
7. Zawodnik D podaje piłkę zawodnikowi A (podanie nr 10).
8. Zawodnik A zwraca piłkę zawodnikowi D znajdującemu się w pozycji D1, który znów podaje ją zawodnikowi A (podania nr 11 i 12) i natychmiast przemieszcza się do grupy A.
9. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując opisane działania.

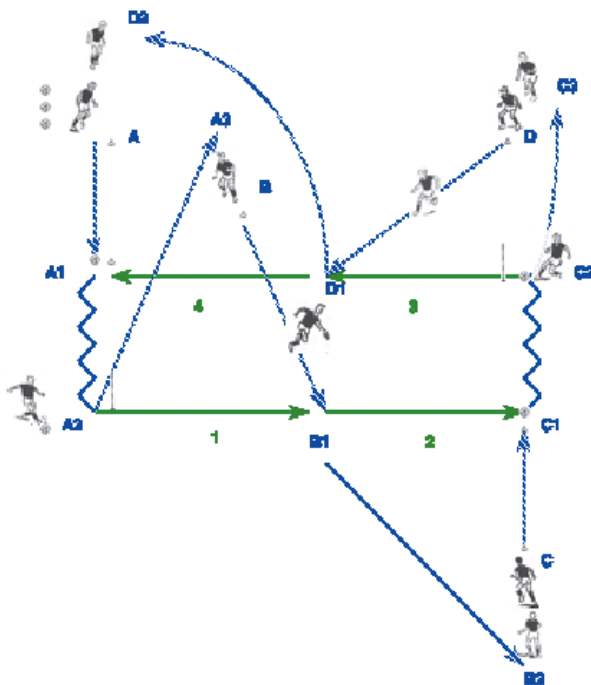


Schemat 41. Ćwiczenie treningowe nr 39 (Grupa A, Grupa B, Grupa C, Grupa D)

Ćwiczenie 40. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dwunastu graczy oddalone od siebie o 10-12 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje krótkie prowadzenie piłki i w pozycji A2 podaje ją skośnie zawodnikowi B będącemu w pozycji B1 (podanie nr 1) i przemieszcza się do grupy B.
2. Zawodnik B w pozycji B1 prostopadłe podaje piłkę zawodnikowi C w pozycji C1 (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się do grupy C.
3. Zawodnik C przyjmuje piłkę w pozycji C1, wykonuje krótkie prowadzenie i w pozycji C2 podaje ją skośnie do zawodnika D w pozycji D1 (podanie nr 3) i natychmiast przenosi się do grupy D.
4. Zawodnik D w pozycji D1 podaje piłkę prostopadłe zawodnikowi A w pozycji A1 (podanie nr 4) i natychmiast przemieszcza się do grupy A.

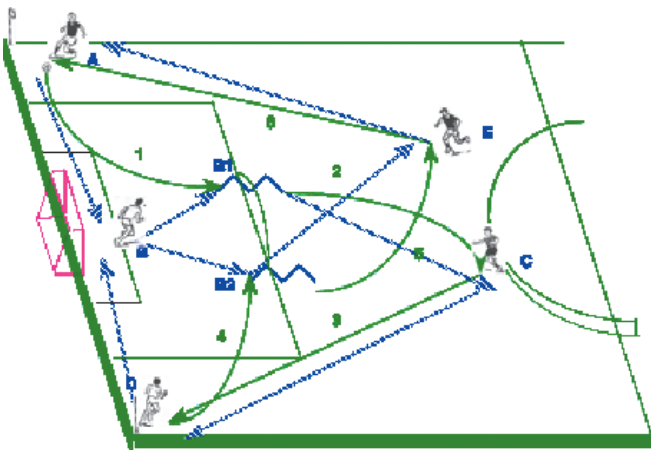


Schemat 42. Ćwiczenie treningowe nr 40

Ćwiczenie 41. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z sześciu do ośmiu graczy rozmieszczone na przestrzeni zajmującej 1/3 terenu gry.

1. Ćwiczenie rozpoczyna się podaniem zawodnika A przy wejściu na dużą przestrzeń (pozycja B1) (podanie nr1), po tym działaniu zawodnik A przemieszcza się na pozycję B.
2. Zawodnik B przyjmuje podanie od zawodnika A, podaje piłkę zawodnikowi C (podanie nr 2) i przemieszcza się na tę pozycję.
3. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi D (podanie nr 3) i przemieszcza się na tę pozycję.
4. Zawodnik D przechodzi do wejścia na dużą powierzchnię (pozycja B2 – podanie nr 4) po czym przemieszcza się na pozycję B.



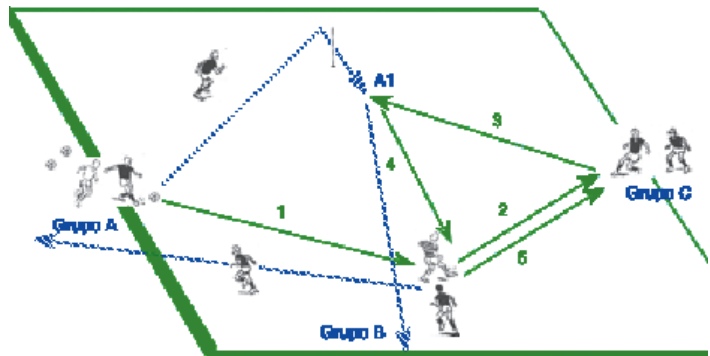
Schemat 43. Ćwiczenie treningowe nr 41

5. Zawodnik B spotyka się z zawodnikiem D na pozycji B2 (podanie nr 5) i podaje piłkę do zawodnika E przemieszczając się na tę pozycję.
6. Zawodnik E podaje piłkę do zawodnika A (podanie nr 6) i przemieszcza się na tę pozycję.
7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie podaniem zawodnika A na pozycję B1 (podanie nr 1).

Ćwiczenie nr 42. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z sześciu graczy rozmieszczone na kwadracie, którego długość boku wynosi 20 metrów.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszczając się na pozycję A1 (okrążając słupek).
2. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika C (podanie nr 2), który podaje piłkę do zawodnika A znajdującego się w pozycji A1 (podanie nr 3).
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B i przemieszcza się na pozycję B (podanie nr 4).
4. Zawodnik B podaje piłkę do zawodnika C i przemieszcza się na pozycję A (podanie nr 5).
5. Zawodnik C rozpoczyna ponownie wykonanie ćwiczenia według opisanych działań.



Schemat 44. Ćwiczenie treningowe nr 42 (Grupa A, Grupa B, Grupa C)

3. W warunkach wysokiej złożoności

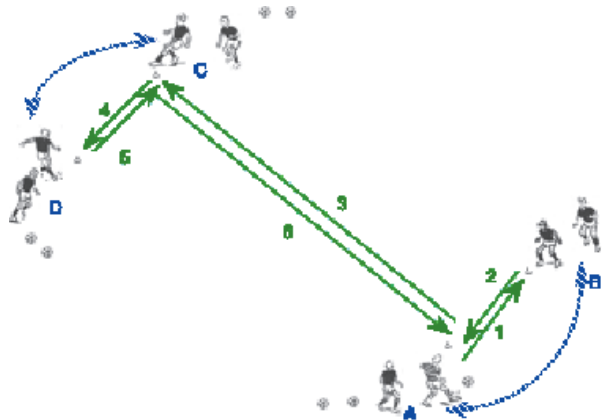
Ćwiczenia, które przedstawimy w niniejszym punkcie charakteryzują się trzema podstawowymi aspektami: (i) opracowanie zmiennych **tras** związanych z licznymi przemieszczeniami się zawodników opartych równocześnie na działaniach podania, które określają różne relacje z piłką w momencie wykonywania na niej interwencji, (ii) **opracowanie** sytuacji, które odtwarzają pewne warunki gry zbliżone do prawdziwej taktyki ofensywnej wynikającej z wdrażanego modelu gry, uwidaczniające i rozwijające jego konkretną część oraz (iii) **wpływ** każdego z graczy na utrzymanie wysokiego rytmu działania w celu odtworzenia warunków bliskich, identycznych lub trudniejszych od tych, które można zaobserwować w trakcie meczu. Należy podkreślić znaczenie wysokiego stopnia koncentracji psychicznej i optymalnego przygotowania do wykonywania ćwiczeń ze strony zawodników.

Ćwiczenie nr 43. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu graczy, oddalonych od siebie o 10 do 25 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B, który zwraca mu piłkę (podania nr 1 i 2) i przemieszcza się do rzędu A.

- Zawodnik A przyjmuje piłkę i wykonuje skośne, długie podanie do zawodnika C (podanie nr 3), po czym przemieszcza się do rzędu B.
- Zawodnik C przyjmuje piłkę od zawodnika A i podaje ją zawodnikowi D (podania nr 4 i 5), który zwraca mu piłkę i przemieszcza się do rzędu C.
- Zawodnik C przyjmuje piłkę i wykonuje skośne, długie podanie do zawodnika A (podanie nr 6), po czym przemieszcza się do rzędu D.
- Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę do zawodnika B (podanie nr 1).

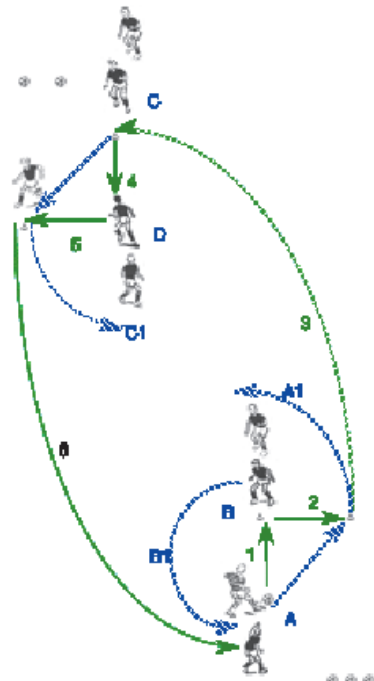


Schemat 45. Ćwiczenie treningowe nr 43

Ćwiczenie nr 44. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu graczy oddalonych od siebie o 10 do 25 metrów.

- Zawodnik A wykonuje krótkie, przednie podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę bokiem i przemieszcza się do rzędu A (podanie nr 2).
- Zawodnik A wykonuje długie, wysokie, skośne podanie do zawodnika C (podanie nr 3) i przemieszcza się do grupy B.
- Zawodnik C wykonuje krótkie, przednie podanie do zawodnika D (podanie nr 4), który zwraca mu piłkę bokiem i przemieszcza się do rzędu A (podanie nr 5).
- Zawodnik C wykonuje długie, wysokie, skośne podanie do zawodnika A (podanie nr 6) i przemieszcza się do grupy D.



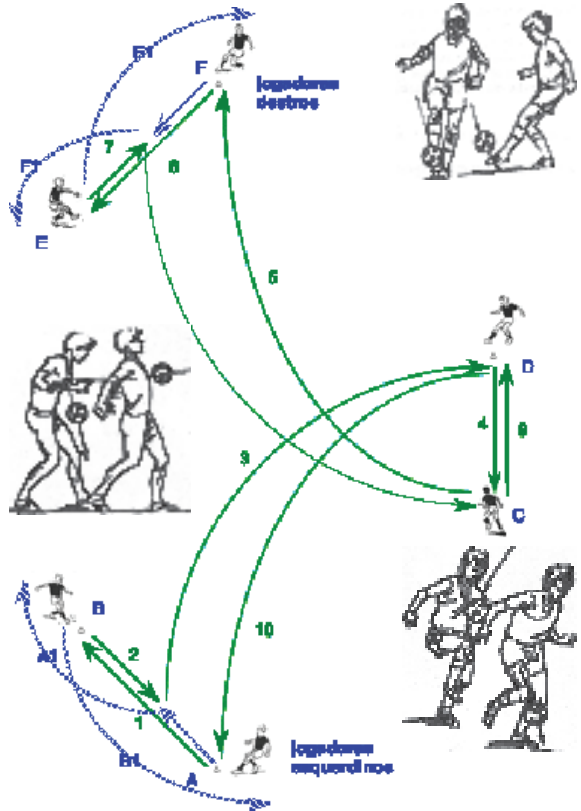
Schemat 46. Ćwiczenie treningowe nr 44

Ćwiczenie nr 45. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z 6 do 10 graczy, oddalonych od siebie o 10 do 25 metrów.

- Zawodnik A wykonuje krótkie, niskie i skośne podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę (podanie nr 2) i przemieszcza się do rzędu A.
- Zawodnik A wykonuje wysokie, długie, skośne podanie do zawodnika D (podanie nr 3) i przemieszcza się do grupy B

3. Zawodnik D wykonuje krótkie, przednie podanie do zawodnika C (podanie nr 4), który wykonuje wysokie, długie, skośne podanie do zawodnika F (podanie nr 5).
4. Zawodnik F wykonuje krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika E (podanie nr 6), który zwraca mu piłkę o przemieszcza się do rzędu F (podanie nr 7).
5. Zawodnik F wykonuje wysokie, długie, skośne podanie do zawodnika C (podanie nr 8) i przemieszcza się do grupy E.
6. Zawodnik C wykonuje krótkie, niskie, przednie podanie do zawodnika D (podanie nr 9), który wykonuje długie, wysokie, skośne podanie do zawodnika A (podanie nr 10).

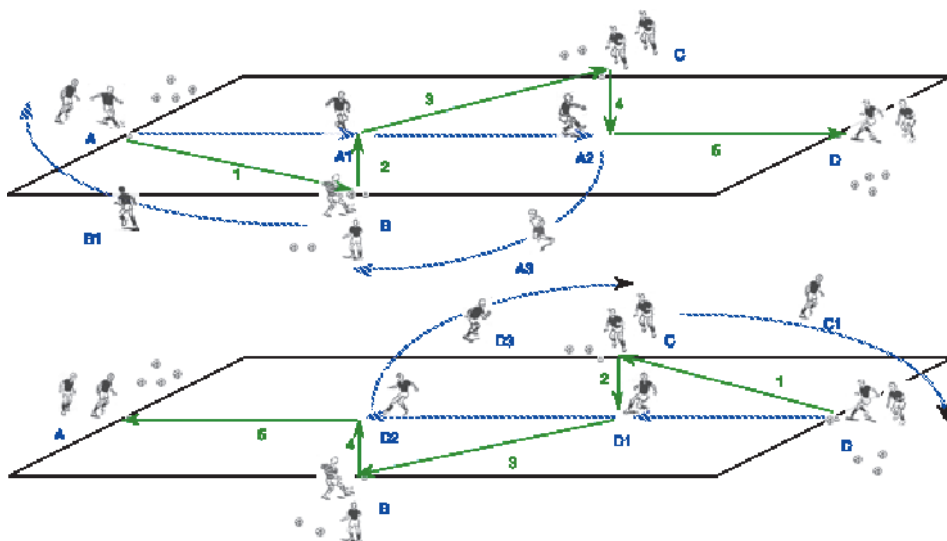


Schemat 47. Ćwiczenie treningowe nr 45

Ćwiczenie nr 46 A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy, oddalone od siebie o 15 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje skośne podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i natychmiast przemieszcza się w jego kierunku. Zawodnik B zwraca mu piłkę krótkim podaniem (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się do rzędu A.
2. Zawodnik A w pozycji A1 wykonuje skośne podanie do zawodnika C (podanie nr 3) i natychmiast przemieszcza się w jego kierunku. Zawodnik C zwraca mu piłkę krótkim podaniem w pozycji A2 (podanie nr 4).
3. Zawodnik w pozycji A2 wykonuje podanie do zawodnika D (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się do rzędu B).
4. Zawodnik D kontynuuje ćwiczenie wykonując skośne podanie do zawodnika C (podanie nr 6) i przemieszczając się natychmiast w jego kierunku. Zawodnik C zwraca mu piłkę krótkim podaniem (podanie nr 7) i natychmiast przemieszcza się do rzędu D.
5. Zawodnik D w pozycji D wykonuje podanie skośne do zawodnika B (podanie nr 8) i natychmiast przemieszcza się w jego kierunku. Zawodnik B zwraca mu piłkę krótkim podaniem na pozycję B2 (podanie nr 9).
6. Zawodnik D w pozycji D2 wykonuje podanie do zawodnika D (podanie nr 10) i natychmiast przemieszcza się do rzędu C.

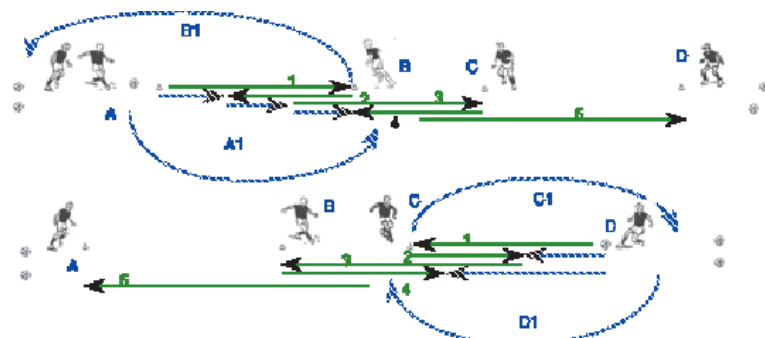


Schemat 48. Ćwiczenie treningowe nr 46A i B.

Ćwiczenie 47 A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z sześciu do ośmiu graczy. Odległość między zawodnikami A i B wynosi 10 metrów, między zawodnikami A i C 15 metrów i między zawodnikami A i D 25 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje krótkie, niskie, przednie podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę (podanie nr 2) i przemieszcza się do rzędu A.
2. Zawodnik A wykonuje średnie, niskie, przednie podanie do zawodnika C (podanie nr 3), który zwraca mu piłkę (podanie nr 4).
3. Zawodnik A przyjmuje piłkę i wykonuje długie, niskie, przednie podanie do zawodnika D (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się na pozycję B.
4. Zawodnik D kontynuuje ćwiczenie wykonując krótkie, niskie, przednie podanie do zawodnika C (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się do rzędu D.
5. Zawodnik D wykonuje średnie, niskie, przednie podanie do zawodnika B (podanie nr 3), który zwraca mu piłkę (podanie nr 4).
6. Zawodnik D przyjmuje piłkę i wykonuje długie, niskie, przednie podanie do zawodnika A (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się na pozycję C.

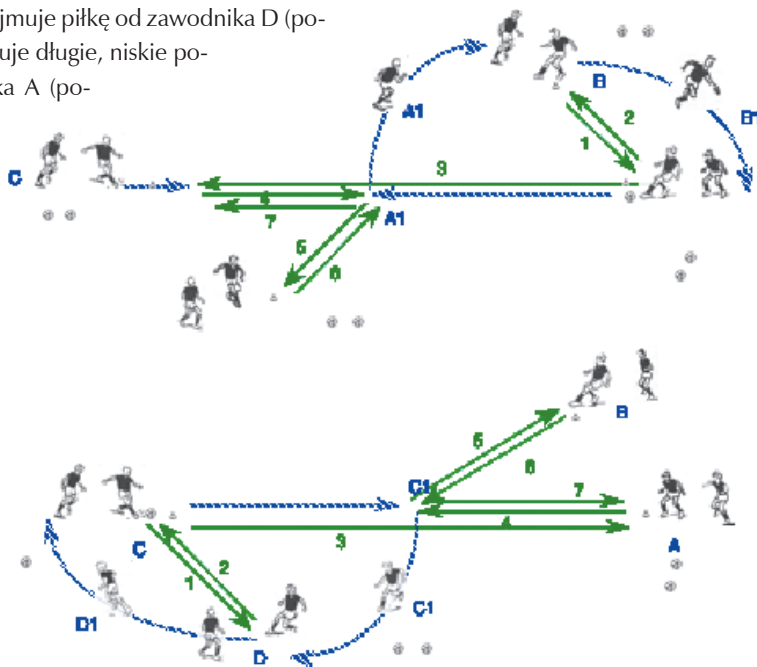


Schemat 49. Ćwiczenie treningowe 47A i B

Ćwiczenie nr 48A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy. Odległość pomiędzy zawodnikami A/B i C/D wynosi 10 metrów, a pomiędzy zawodnikami A i C 25 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę i przemieszcza się do rzędu A (podanie nr 2).
2. Zawodnik A przyjmuje piłkę od zawodnika B i wykonuje długie i niskie podanie do zawodnika C (podanie nr 3), który zwraca mu piłkę w A1 (podanie nr 4).
3. Zawodnik A szybko przemieszcza się na pozycję A1 i podaje piłkę do zawodnika D (podanie nr 5), który zwraca mu piłkę (podanie nr 6).
4. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C (podanie nr 7) i szybko przemieszcza się do rzędu B.
5. Zawodnik C kontynuuje ćwiczenie wykonując, krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika D, który zwraca mu piłkę i przemieszcza się do rzędu C.
6. Zawodnik C przyjmuje piłkę od zawodnika D (podanie nr 3) i wykonuje długie, niskie podanie do zawodnika A (podanie nr 4), który zwraca mu piłkę w pozycji C1 (podanie nr 5).
7. Zawodnik C przemieszcza się szybko na pozycję C1 i podaje piłkę do zawodnika B, który mu ją zwraca (podanie nr 6).
8. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika A i szybko przemieszcza się do rzędu D.



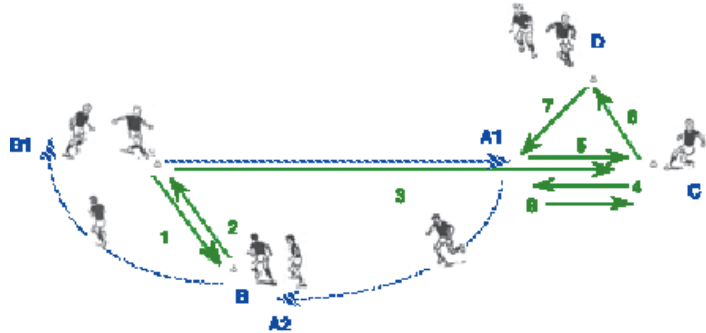
Schemat 50. Ćwiczenie treningowe nr 48A i B

Ćwiczenie nr 49. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy. Odległość pomiędzy zawodnikami A/B i C/D wynosi 10 metrów i 20 metrów między zawodnikami A i C.

1. Zawodnik A wykonuje krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę (podanie nr 2) i przemieszcza się do rzędu A.
2. Zawodnik A przyjmuje piłkę od zawodnika B i wykonuje długie i niskie podanie do zawodnika C (podanie nr 3), który zwraca mu piłkę w pozycji A1 (podanie nr 4).
3. Zawodnik A przemieszcza się szybko na pozycję A1 i wykonuje krótkie, niskie, przednie podanie do zawodnika C (podanie nr 5).

4. Zawodnik C szybko zwraca piłkę zawodnikowi D (podanie nr 6), który podaje ją zawodnikowi A (podanie nr 7). Ten z kolei podaje ją zawodnikowi C (podanie nr 8) i natychmiast przemieszcza się do rzędu B.
5. Zawodnik C kontynuuje ćwiczenie wykonując krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika D, który zwraca mu piłkę i przemieszcza się do rzędu C.
6. Zawodnik C przyjmuje piłkę od zawodnika D i wykonuje długie, niskie podanie do zawodnika A, który zwraca mu piłkę w pozycji C1.
7. Zawodnik C po szybkim przemieszczeniu się na pozycję C 1 wykonuje krótkie, niskie, przednie podanie do zawodnika A.
8. Zawodnik A szybko zwraca piłkę zawodnikowi B, który podaje ją zawodnikowi C, który podaje ją zawodnikowi A i przemieszcza się natychmiast do rzędu D.

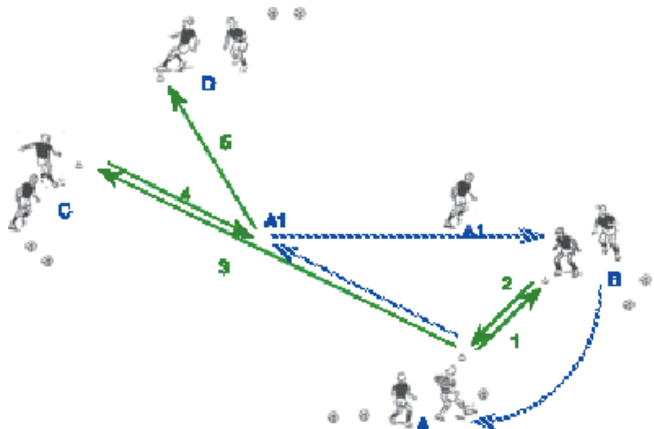


Schemat 51. Ćwiczenie treningowe nr 49

Ćwiczenie 50. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy. Odległość pomiędzy zawodnikami A/B i C/D wynosi 10 metrów i 20 metrów między zawodnikami A i C.

1. Zawodnik A wykonuje krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę (podanie nr 2) i przemieszcza się do rzędu A.
2. Zawodnik A przyjmuje piłkę od zawodnika B i wykonuje długie i niskie podanie do zawodnika D (podanie nr 3), który zwraca mu piłkę w pozycji A1 (podanie nr 4).
3. Zawodnik A przemieszcza się szybko na pozycję A1 i wykonuje krótkie, niskie, przednie podanie do zawodnika C (podanie nr 5), po czym natychmiast przemieszcza się do rzędu B.
4. Zawodnik C kontynuuje ćwiczenie wykonując krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika D, który zwraca mu piłkę i przemieszcza się do rzędu C.
5. Zawodnik C przyjmuje piłkę od zawodnika D i wykonuje długie i niskie podanie do zawodnika B, który zwraca mu piłkę w C1.
6. Zawodnik C szybko przemieszcza się na pozycję A1, wykonuje krótkie, niskie, przednie podanie do zawodnika A i natychmiast przemieszcza się do rzędu D.

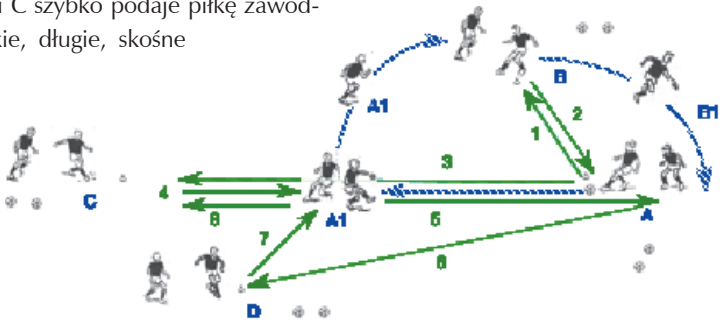


Schemat 52. Ćwiczenie treningowe nr 50

Ćwiczenie nr 51. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy. Odległość pomiędzy zawodnikami A/B i C/D wynosi 10 metrów i 30 metrów między zawodnikami A i C.

1. Zawodnik A wykonuje krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę (podanie nr 2) i przemieszcza się do rzędu A.
2. Zawodnik A przyjmuje piłkę od zawodnika B i wykonuje długie, niskie podanie do zawodnika C (podanie nr 3), który zwraca mu piłkę w pozycji A1 (podanie nr 4).
3. Zawodnik A w pozycji A1 przyjmuje piłkę i wykonuje podanie co zawodnika w pozycji A (podanie nr 5).
4. Zawodnik znajdujący się na pozycji A szybko podaje piłkę zawodnikowi D niskim, długim, skośnym podaniem (podanie nr 6).
5. Zawodnik D wykonuje podanie do zawodnika A w pozycji A1 (podanie nr 7), który podaje piłkę do zawodnika C i natychmiast przemieszcza się do rzędu B.
6. Zawodnik C kontynuuje ćwiczenie wykonując krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika D, który zwraca mu piłkę i przemieszcza się do rzędu C.
7. Zawodnik C przyjmuje piłkę od zawodnika D i wykonuje długie, niskie podanie do zawodnika A, który zwraca mu piłkę w pozycji C1.
8. Zawodnik C w pozycji C1 przyjmuje piłkę i wykonuje podanie do zawodnika znajdującego się na pozycji C.
9. Zawodnik na pozycji C szybko podaje piłkę zawodnikowi B poprzez niskie, długie, skośne podanie.
10. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika C w pozycji C1, który podaje piłkę zawodnikowi A i natychmiast przemieszcza się do rzędu D.



Schemat 53. Ćwiczenie treningowe nr 51

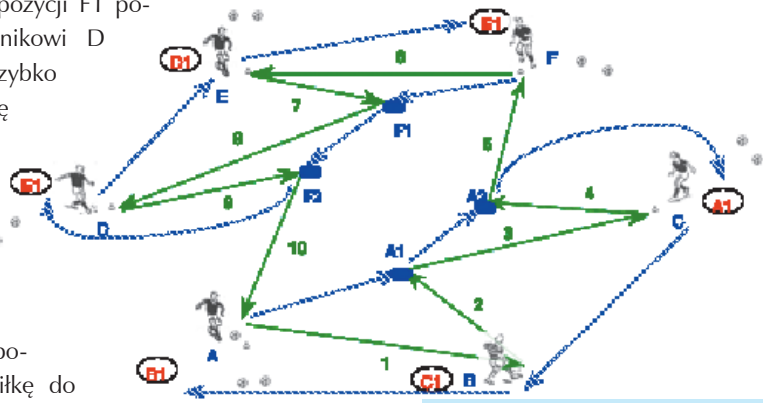
Ćwiczenie nr 52. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z siedmiu graczy rozmieszczonych na wierzchołkach sześciokąta, pomiędzy którymi odległość wynosi około 15 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje krótkie, niskie i skośne podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszcza się szybko na pozycję A1, gdzie zawodnik B zwraca mu piłkę (podanie nr 2) i przemieszcza się do grupy A.
2. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika C (podanie nr 3) i szybko przemieszcza się na pozycję A2, gdzie zawodnik C zwraca mu piłkę (podanie nr 4) i przemieszcza się do grupy B.
3. Zawodnik A w pozycji A2 podaje piłkę zawodnikowi F (podanie nr 5) i szybko przemieszcza się do grupy C.
4. Zawodnik F kontynuuje ćwiczenie wykonując krótkie, niskie, skośne podanie do zawodnika E (podanie nr 6) i szybko przemieszcza się na pozycję F1, gdzie zawodnik B zwraca mu piłkę (podanie nr 7) i przemieszcza się do grupy F.

5. Zawodnik F w pozycji F1 podaje piłkę zawodnikowi D (podanie nr 8) i szybko przemieszcza się na pozycję F2, gdzie zawodnik D zwraca mu piłkę (podanie nr 9) i przemieszcza się do grupy E.

6. Zawodnik F w pozycji F2 podaje piłkę do zawodnika A (podanie nr 10) i szybko przemieszcza się do grupy D.

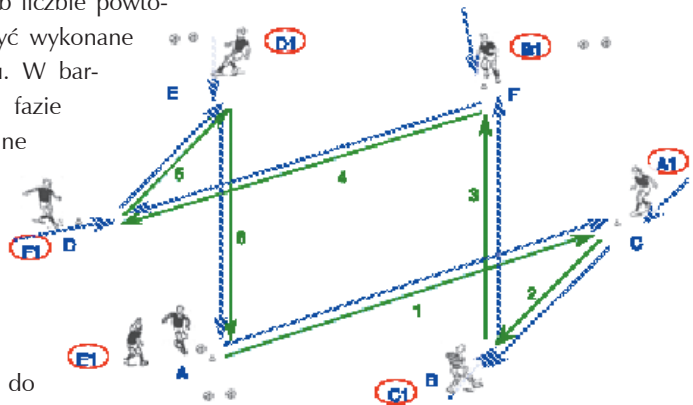


Schemat 54. Ćwiczenie treningowe nr 52

Ćwiczenie nr 53. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z siedmiu graczy rozmieszczonych na wierzchołkach sześciokąta, pomiędzy którymi odległość wynosi około 15 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje średnie, niskie, skośne podanie do zawodnika C (podanie nr 1) i szybko przemieszcza się na tę pozycję.
2. Zawodnik C wykonuje krótkie, niskie, przednie podanie do zawodnika B (podanie nr 2) i szybko przemieszcza się na tę pozycję.
3. Zawodnik B wykonuje średnie, niskie i skośne podanie do zawodnika F (podanie nr 3) i szybko przemieszcza się na tę pozycję.
4. Zawodnik F wykonuje średnie, niskie i skośne podanie do zawodnika D (podanie nr 4) i szybko przemieszcza się na tę pozycję.
5. Zawodnik D wykonuje krótkie, niskie i przednie podanie do zawodnika E (podanie nr 5) i przemieszcza się na tę pozycję.
6. Zawodnik E wykonuje średnie, niskie i skośne podanie do zawodnika A (podanie nr 6) i szybko przemieszcza się na tę pozycję. Zawodnik A kontynuuje ćwiczenie zgodnie z opisanymi etapami.
7. Po pewnym czasie lub liczbie powtórzeń ćwiczenie może być wykonane w przeciwnym kierunku. W bardziej zaawansowanej fazie gracze mogą utworzyć inne formy cyrkulacji piłki, jednak obowiązkowo muszą przemieścić się na pozycję, na którą podali piłkę lub przed podaniem wymienić imię kolegi, do którego wykonają podanie.

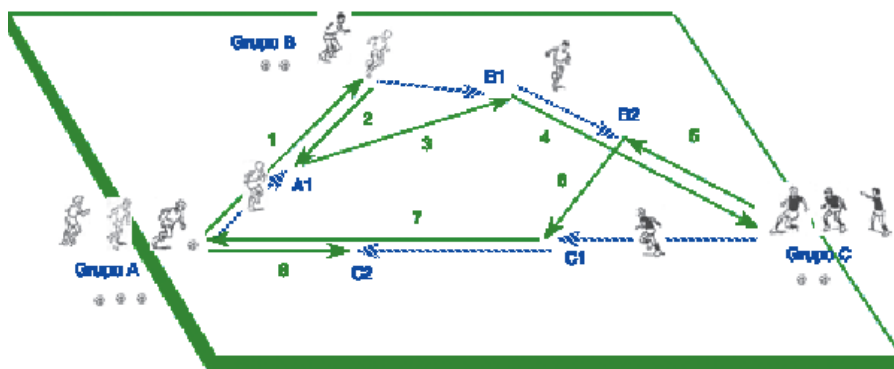


Schemat 55. Ćwiczenie treningowe nr 53

Ćwiczenie nr 54. Opis

W ćwiczeniu biorą udział trzy grupy złożone z trzech graczy oddalonych od siebie o 15 metrów.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i natychmiast przemieszczając się na pozycję A1.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A znajdującemu się w pozycji A1 (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się na pozycję B1.
3. Zawodnik A podaje sobie piłkę z zawodnikiem B, podając piłkę na pozycję B1 (podanie nr 3) i przemieszcza się do grupy B.
4. Zawodnik B w pozycji B 1 podaje piłkę zawodnikowi C (podanie nr 4) i natychmiast przemieszcza się na pozycję B2.
5. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi B (podanie nr 5) na pozycji B2 i natychmiast przemieszcza się na pozycję C1.
6. Zawodnik B podaje piłkę z zawodnikiem C, podaje piłkę na pozycję C2 (podanie nr 6) i natychmiast przemieszcza się do grupy C.
7. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi z grupy A (podanie nr 7) i natychmiast przemieszcza się na pozycję C2.
8. Zawodnik A zwraca piłkę zawodnikowi C (podanie nr 8) i przemieszcza się na pozycję A1.
9. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi A na pozycji A1 (podanie nr 9) i natychmiast przemieszcza się do grupy A.
10. Ćwiczenie jest kontynuowane przez zawodników A i B.



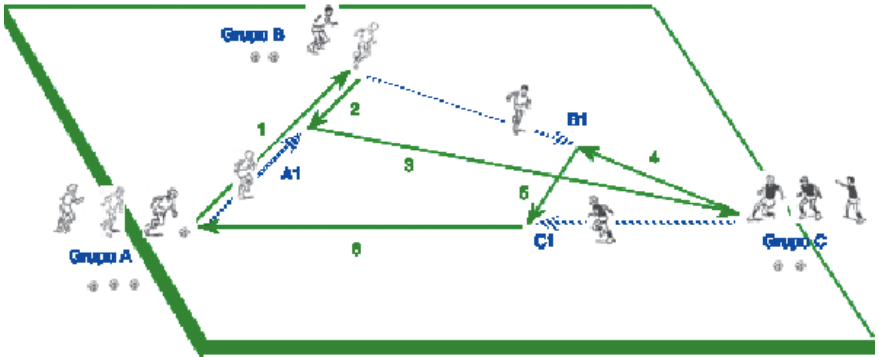
Schemat 56. Ćwiczenie treningowe nr 54 (Grupa A, Grupa B, Grupa C)

Ćwiczenie nr 55. Opis

W ćwiczeniu biorą udział trzy grupy złożone z trzech graczy oddalonych od siebie o 15 metrów.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1) i natychmiast przemieszczając się na pozycję A1.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A na pozycji A1 (podanie nr 2) i przemieszcza się na pozycję B1.
3. Zawodnik A podaje piłkę zawodnikowi C (podanie nr 3) i szybko przemieszcza się do grupy B.
4. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi B w pozycji B1 (podanie nr 4) i przemieszcza się na pozycję C1.
5. Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi C znajdującemu się w pozycji C1 (podanie nr 5) i szybko przemieszcza się do grupy C.

6. Zawodnik C w pozycji C1 podaje piłkę zawodnikowi A (podanie nr 6) i przemieszcza się do grupy A.
7. Zawodnik A kontynuuje ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B (podanie nr 1).

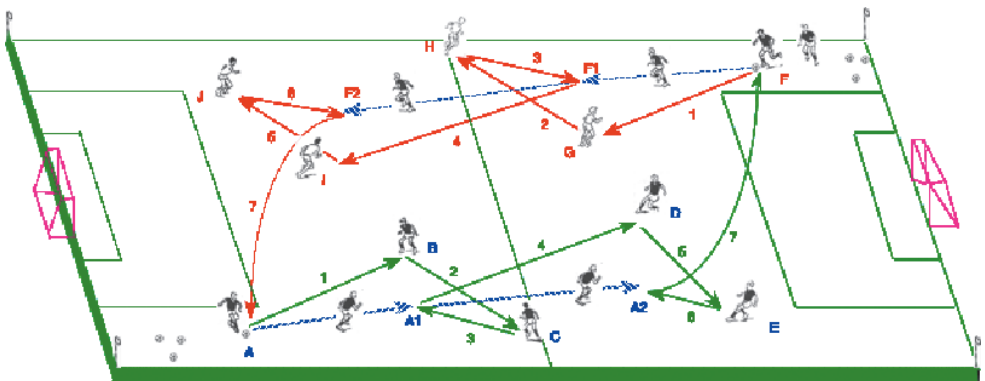


Schemat 57. Ćwiczenie treningowe nr 55

Ćwiczenie 56. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie grupy złożone z sześciu graczy rozmieszczonych wzdłuż terenu gry. Równocześnie używane są dwie piłki.

1. Zawodnicy A i F rozpoczynają ćwiczenie wykonując podania do zawodników B i G (podanie nr 1) i natychmiast przemieszczają się na pozycje A1 i F1.
2. Zawodnicy B i G podają piłkę zawodnikom C i H (podanie nr 2) i przemieszczają się do grup A i F.
3. Zawodnicy C i H zwracają piłkę zawodnikom A i F (podanie nr 3) na pozycjach A1 i F1 i przemieszczają się do grup B i G.
4. Zawodnicy A i F na pozycjach A1 i F1 podają piłkę do zawodników D i I (podanie nr 4) i natychmiast przemieszczają się na pozycje A2 i F2.
5. Zawodnicy D i I podają piłkę do zawodników E i J (podanie nr 5) i przemieszczają się do grup C i H.
6. Zawodnicy E i J zwracają piłkę zawodnikom A i F (podanie nr 6) i przemieszczają się do grup D i I.
7. Zawodnicy A i F wykonują długie i wysokie podanie w kierunku przeciwnej drużyny do grup F i A (podanie nr 7) i przemieszczają się do grup E i J.
8. Ćwiczenie jest kontynuowane zgodnie z punktami 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7.



Schemat 58. Ćwiczenie treningowe nr 56

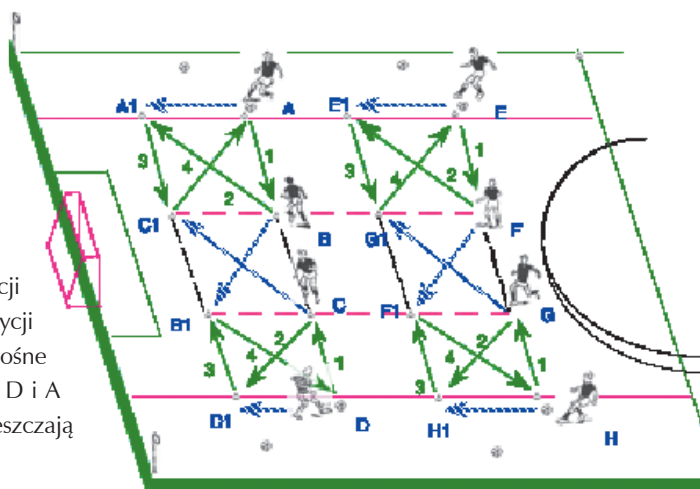
Ćwiczenie nr 57. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z czterech graczy oddalonych od siebie o 10 metrów.

1. Zawodnicy A i D równocześnie wykonują podanie do zawodników B i C (podanie nr 1).
2. Po wykonaniu podania, zawodnicy A i D przemieszczają się na pozycje A1 i D1, gdzie przyjmują niskie, skośne podanie wykonane przez zawodników B i C (podanie nr 2), którzy po skosie przemieszczają się na przeciwny kwadrat na pozycje C1 i B1.

3. Zawodnik A w pozycji A1 i zawodnik D w pozycji D1 wykonują krótkie i niskie podanie do zawodników C w C1 i B w B1 (podanie nr 3) i przemieszczają się na pozycje A i D.

4. Zawodnik B w pozycji B1 i zawodnik C w pozycji C1 wykonują niskie, skośne podanie do zawodników D i A (podanie nr 4) i przemieszczają się na pozycje B i C.



Schemat 59. Ćwiczenie treningowe nr 57

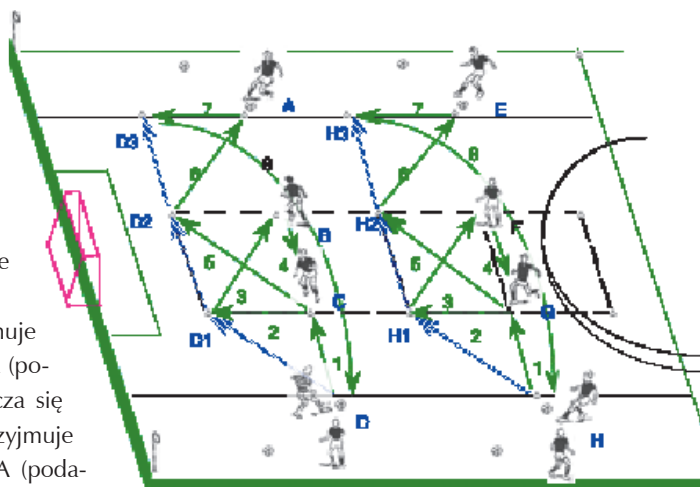
Ćwiczenie nr 58. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z pięciu lub sześciu graczy oddalonych od siebie o 10-12 metrów.

1. Zawodnik D wykonuje krótkie i niskie podanie przednie do zawodnika C (podanie nr 1) i szybko przemieszcza się po skosie na pozycję D1.
2. Zawodnik C zwraca bokiem piłkę do zawodnika D (podanie nr 2) na pozycji D1.
3. Zawodnik D na pozycji D1 wykonuje krótkie i niskie podanie skośne do zawodnika B (podanie nr 3) i przemieszcza się na pozycję D2.

4. Zawodnik B wykonuje niskie, przednie podanie do zawodnika C (podanie nr 4), który natychmiast podaje piłkę zawodnikowi D (podanie nr 5) na pozycji D2.

5. Zawodnik D wykonuje podanie do zawodnika A (podanie nr 6) i przemieszcza się na pozycję D3, gdzie przyjmuje podanie od zawodnika A (podanie nr 7).



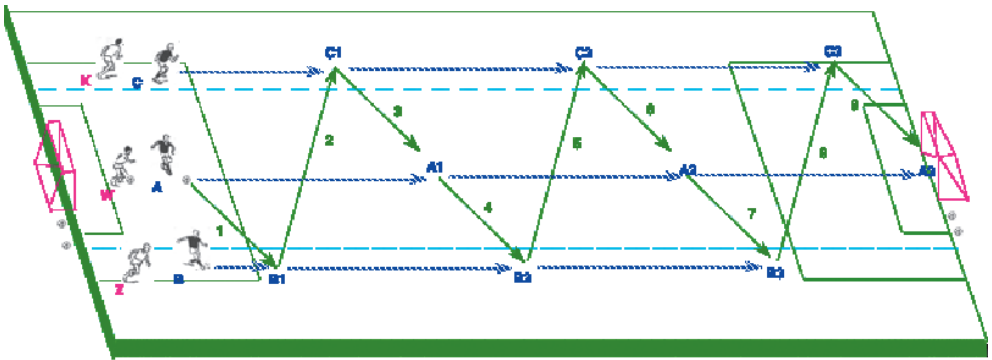
Schemat 60. Ćwiczenie treningowe nr 58

6. Zawodnik D przyjmuje piłkę i wykonuje długie i wysokie podanie do zawodnika znajdującego się w tej chwili na pozycji D ponownie rozpoczynając ćwiczenie (podanie nr 8).
7. Zmienia się organizacja ćwiczenia poprzez przemieszczenie się graczy na przyległe pozycje czyli zawodnik C przechodzi na pozycję D, zawodnik B przechodzi na pozycję C, zawodnik A przechodzi na pozycję B, a zawodnik D przechodzi na pozycję A.

Ćwiczenie nr 59. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B w pozycji B1 (podanie nr 1).
2. Zawodnik B w pozycji B1 wykonuje długie podanie do zawodnika C w pozycji C1 (podanie nr 2).
3. Zawodnik C w pozycji C1 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A1 (podanie nr 3).
4. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B2 (podanie nr 4).
5. Zawodnik B w pozycji B2 podaje piłkę zawodnikowi C w pozycji C2 (podanie nr 5).
6. Zawodnik C w pozycji C2 podaje piłkę zawodnikowi A w pozycji A2 (podanie nr 6).
7. Zawodnik A w pozycji A2 podaje piłkę zawodnikowi B w pozycji B3 (podanie nr 7).
8. Zawodnik B w pozycji B3 podaje piłkę zawodnikowi C w pozycji C3 (podanie nr 8).
9. Zawodnik C w pozycji C3 podaje piłkę zawodnikowi A w pozycji A3 (podanie nr 9).



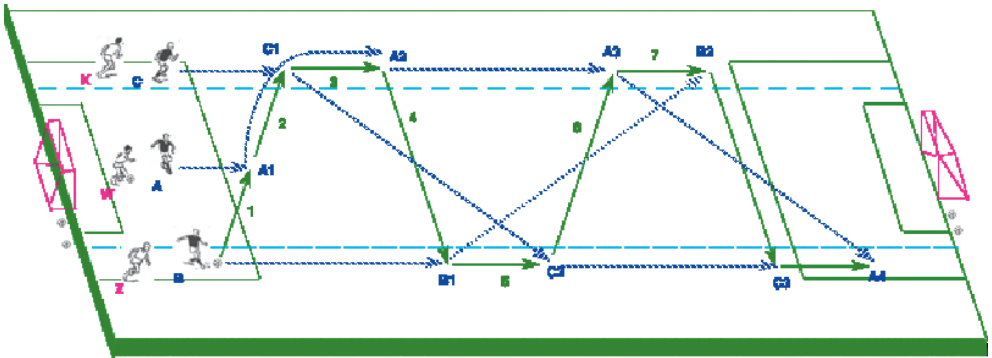
Schemat 61. Ćwiczenie treningowe nr 59

Ćwiczenie nr 60. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy.

1. Zawodnik B rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika A w pozycji A1 (podanie nr 1).
2. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C1 (podanie nr 2) i przemieszcza się za zawodnika C.
3. Zawodnik C w pozycji C1 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A2 (podanie nr 3) i przemieszcza się w kierunku pozycji C2.
4. Zawodnik A w pozycji A2 podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B1 (podanie nr 4).
5. Zawodnik B w pozycji B1 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C2 i przemieszcza się na pozycję B2 (podanie nr 5).
6. Zawodnik C w pozycji C2 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A3 (podanie nr 6).

7. Zawodnik A w pozycji A3 podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B2 i przemieszcza się na pozycję A4 (podanie nr 7).
8. Zawodnik B w pozycji B2 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C3 (podanie nr 8).
9. Zawodnik C w pozycji C3 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A4 (podanie nr 9).

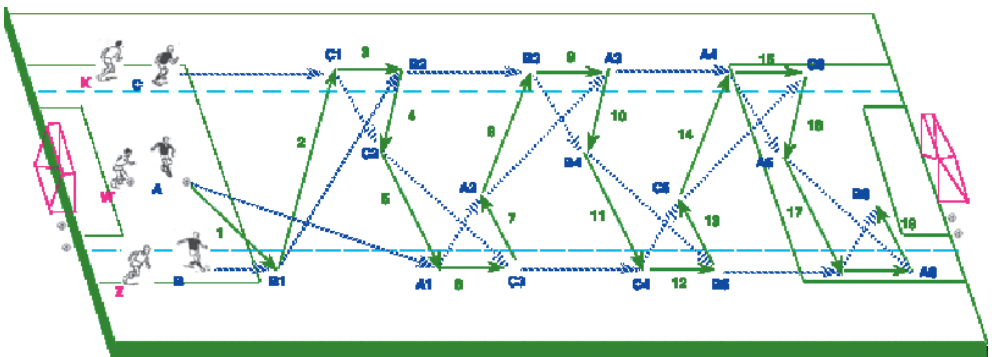


Schemat 62. Ćwiczenie treningowe nr 60

Ćwiczenie nr 61. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B w pozycji B1 (podanie nr 1).
2. Zawodnik B w pozycji B1 podaje piłkę zawodnikowi C w pozycji C1 (podanie nr 2) i jak najszybciej przemieszcza się na pozycję B2.
3. Zawodnik C w pozycji C1 zwraca piłkę zawodnikowi B w pozycji B2 i przemieszcza się na pozycję C2.
4. Zawodnik B w pozycji B2 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C2 (podanie nr 4).
5. Zawodnik C w pozycji C2 podaje piłkę zawodnikowi A w pozycji A1 (podanie nr 5) i przemieszcza się na pozycję C3.
6. Zawodnik A w pozycji A1 zwraca piłkę zawodnikowi C w pozycji C3 i przemieszcza się na pozycję A2.
7. Zawodnik C w pozycji C3 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A2 (podanie nr 7).
8. Zawodnik A w pozycji A2 podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B3 (podanie nr 8) i przemieszcza się na pozycję A3.



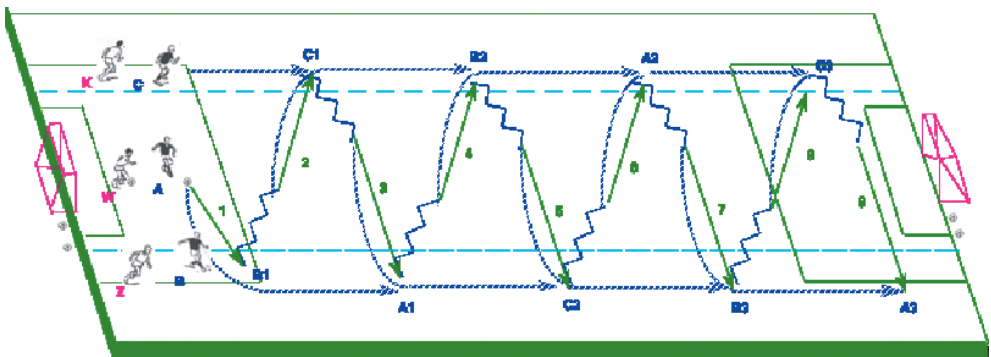
Schemat 63. Ćwiczenie treningowe nr 61

9. Zawodnik B w pozycji B3 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A3 (podanie nr 9) i przemieszcza się na pozycję B4.
10. Zawodnik A w pozycji A3 podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B4 (podanie nr 10).
11. Zawodnik B w pozycji B4 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C4 (podanie nr 11) i przemieszcza się na pozycję B5.
12. Zawodnik C w pozycji C4 zwraca piłkę zawodnikowi B w pozycji B5 (podanie nr 12) i przemieszcza się na pozycję C5.
13. Zawodnik B w pozycji B5 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C5 (podanie nr 13).
14. Zawodnik C w pozycji C5 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A4 (podanie nr 14) i przemieszcza się na pozycję C6.
15. Zawodnik A w pozycji A4 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C5 (podanie nr 15) i przemieszcza się na pozycję A5.
16. Zawodnik C w pozycji C5 zwraca piłkę zawodnikowi A w pozycji A5 (podanie nr 16).
17. Zawodnik A w pozycji A5 podaje piłkę zawodnikowi B w pozycji B6 (podanie nr 17) i przemieszcza się na pozycję A6.
18. Zawodnik B w pozycji B6 podaje piłkę zawodnikowi A w pozycji A6 i przemieszcza się na pozycję B7.
19. Zawodnik A w pozycji A6 zwraca piłkę zawodnikowi B w pozycji B7 (podanie nr 18).

Ćwiczenie nr 62. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy.

1. Zawodnik, który jest na środku (zawodnik A) ma piłkę i rozpoczyna ćwiczenie podając ją do zawodnika B w pozycji B1 (podanie nr 1), po czym natychmiast przemieszcza się za tego zawodnika.
2. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie piłki po czym podaje ją do zawodnika C w pozycji C1 (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się za niego.
3. Zawodnik C wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje ją do zawodnika A w pozycji A1 (podanie nr 3) i natychmiast przemieszcza się za niego.
4. Zawodnik A wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje ją do zawodnika B w pozycji B2 (podanie nr 4) i natychmiast przemieszcza się za niego.
5. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje ją do zawodnika C w pozycji C2 (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się za niego.



Schemat 64. Ćwiczenie treningowe nr 62

6. Zawodnik C wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje ją do zawodnika A w pozycji A2 (podanie nr 6) i natychmiast przemieszcza się za niego.
7. Zawodnik A wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje ją do zawodnika B w pozycji B3 (podanie nr 7) i natychmiast przemieszcza się za niego.
8. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje ją do zawodnika C w pozycji C3 (podanie nr 8) i natychmiast przemieszcza się za niego.
9. Zawodnik C wykonuje krótkie prowadzenie piłki, po czym podaje ją do zawodnika A w pozycji A3 (podanie nr 9) kończąc ćwiczenie.

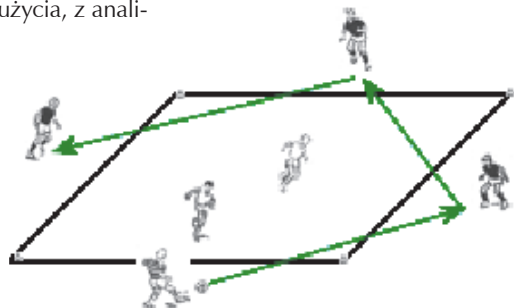
4. W podstawowych warunkach meczu

Ćwiczenia treningowe dotyczące przyjęcia i podania piłki wykonywane w warunkach gry są opracowywane z uwzględnieniem czterech następujących aspektów.

1. **Przeźreń gry.** W odniesieniu do tego uwarunkowania strukturalnego dąży się do: (1) **redukcji** przestrzeni w celu zwiększenia liczby kontaktów z piłką przez większość graczy biorących udział w ćwiczeniu, (2) **oddzielenia** przestrzeni gry, czyniąc je niezależnymi lub wspólnymi dla dwóch drużyn, w których gracze wykonują działania przyjęcia/podania piłki pod bezpośrednim i bliskim naciskiem przeciwników lub w znacznej odległości od nich, (3) specyficznego **zastosowania** pewnych stref gry w celu konkretyzacji pewnych celów, takich jak wykonanie trzech lub czterech kolejnych podań, co prowadzi do punktowej przewagi w ćwiczeniu oraz (4) **umieszczenia** graczy pomocniczych stale grających z drużyną posiadającą piłkę i zmieniających użycie przestrzeni gry w celu zmuszenia drużyn do zmiany pozycji lub do wykorzystania warunków przewagi liczbowej.
2. **Liczba graczy.** W tym zakresie tworzą się sytuacje treningowe z warunkami niezwykle korzystnymi dla utrzymania się przy piłce w dłuższych lub krótszych okresach czasu tak, by gracze zaznajomili się ze swoimi wzajemnymi relacjami : (1) sytuacje **przewagi** liczbowej, (2) użycie **pomocników**, którzy nie wchodzi bezpośrednio w przestrzeń gry i grają zawsze z drużyną posiadającą piłkę, gdy potrzebuje ona ich interwencji, (3) użycie **wolnych** zawodników wewnątrz przestrzeni gry, którzy są w stałej relacji z zawodnikami posiadającymi piłkę.
3. **Czynnik czasowy.** Ćwiczenia takie obowiązkowo przebiegają z zastosowaniem ograniczonej liczby kontaktów z piłką na interwencję (od jednego do trzech).
4. **Czynnik techniczny.** Ćwiczenia te charakteryzują się możliwością zastosowania wszelkich umiejętności technicznych graczy dotyczących działań przyjęcia i podania wytwarzając konteksty sytuacyjne, w których używa się większej ilości powierzchni ciała w kontakcie z piłką, różnych celów taktycznych wynikających z ich użycia, z analizy czasu i mocy podań itd.

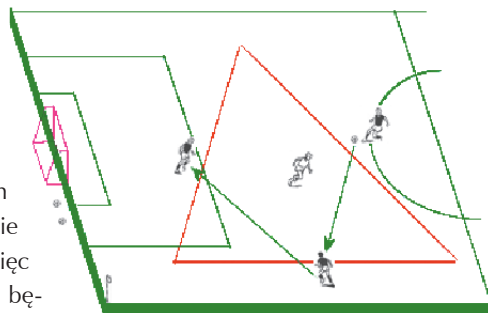
Ćwiczenie nr 63A i B. Opis

Ćwiczenie przebiega na przestrzeni o różnej kształcie, z przewagą liczbową napastników i bez możliwości wywierania bezpośredniej presji na przeciwników ze strony obrońców. Obrońcy mogą przemieszczać się tylko na ograniczonym obszarze, wywierając nacisk



Schemat 65. Ćwiczenie treningowe nr 63A

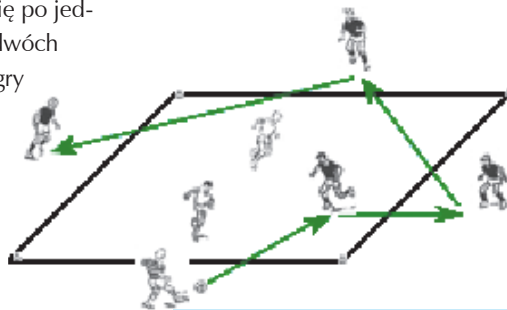
na możliwe linie podania. Celem ćwiczenia jest szybkie przemieszczanie się piłki pomiędzy członkami drużyny tak, by nie została ona przechwycona przez obrońców. Należy ograniczyć liczbę kontaktów z piłką na interwencję (do jednego lub dwóch). W przedstawionych przykładach liczba napastników odpowiada liczbie boków używanej figury geometrycznej. Tak więc w przypadku figury czworobocznej potrzebnych będzie czterech napastników, a w przypadku figury trójkątnej – trzech napastników, którzy ustawiają się po jednym na każdym boku obszaru gry. Jeden lub dwóch obrońców ustawia się wewnątrz przestrzeni gry z zamiarem przejęcia piłki.



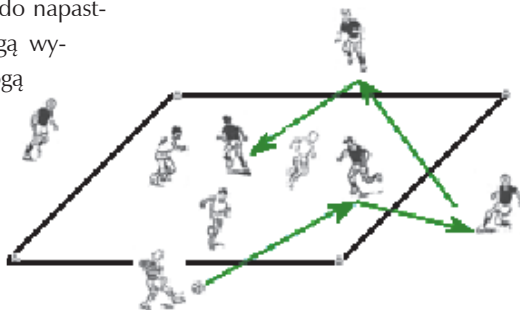
Schemat 66. Ćwiczenie treningowe nr 63B

Ćwiczenie nr 64A i B. Opis

Ćwiczenia te przebiegają na przestrzeni czworobocznej (długość boku od 15 do 20 metrów). Napastnicy mają przewagę liczbową, część z nich ustawia się poza obszarem gry, a część wewnątrz. Obrońcy w stosunku do napastników ustawionych poza obszarem gry mogą wywierać presję wyłącznie na linie podań. Mogą natomiast bezpośrednio oddziaływać na napastników znajdujących się wewnątrz obszaru gry. Należy ograniczyć liczbę kontaktów z piłką na interwencję (do jednego lub dwóch) w przypadku napastników poza obszarem gry. Ograniczenia nie dotyczą napastników znajdujących się wewnątrz obszaru gry. Celem ćwiczenia jest szybkie podawanie piłki przez napastników wewnątrz i poza obszarem gry w taki sposób, by nie została przejęta przez obrońców.



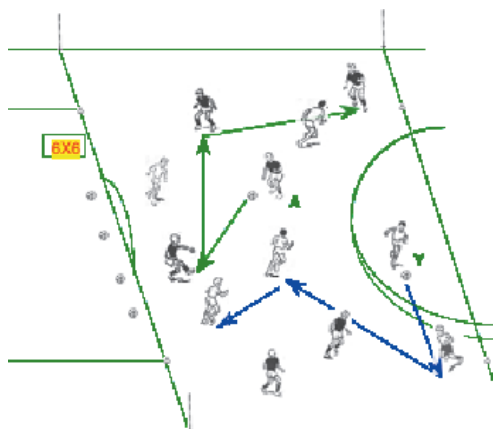
Schemat 67. Ćwiczenie treningowe nr 64A



Schemat 68. Ćwiczenie treningowe nr 64B

Ćwiczenie treningowe nr 65. Opis

W tym ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu, siedmiu lub ośmiu graczy. Każda drużyna ma jedną piłkę. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki pomiędzy członkami drużyny tak, by nie została ona przejęta przez przeciwników. Za każdym razem, gdy drużyna straci piłkę z powodu źle wykonanego podania, które przeniesie ją poza obszar gry, traci punkt.

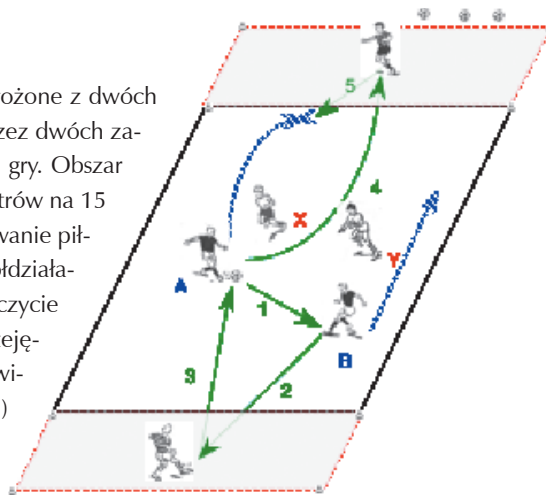


Schemat 69. Ćwiczenie treningowe nr 65

Jeżeli piłka dostanie się do członka drużyny przeciwnej, drużyna traci dwa punkty. Po upływie określonego czasu (np. po 10 minutach) wygrywa drużyna z mniejszą ilością punktów negatywnych.

Ćwiczenie nr 66. Opis

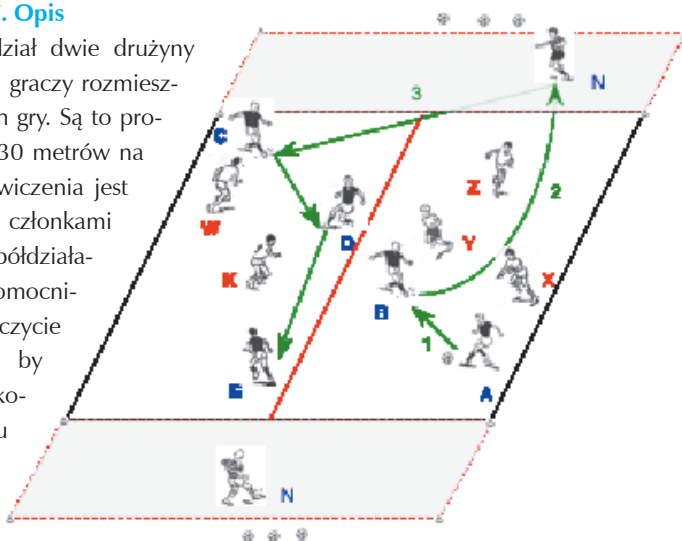
W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z dwóch do pięciu graczy wspierane dodatkowo przez dwóch zawodników umieszczonych poza obszarem gry. Obszar gry to prostokąt o wymiarach 20 do 30 metrów na 15 do 20 metrów. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki pomiędzy członkami drużyny oraz współdziałanie z pomocnikami znajdującymi się na szczycie obszaru gry w taki sposób, by uniknąć przejęcia podań przez przeciwników. W tym ćwiczeniu można zastosować dwie zasady: (1) liczba kontaktów z piłką na interwencję (dwa do trzech), (2) brak możliwości kilku kolejnych działań z tym samym pomocnikiem.



Schemat 70. Ćwiczenie treningowe nr 66

Ćwiczenie treningowe nr 67. Opis

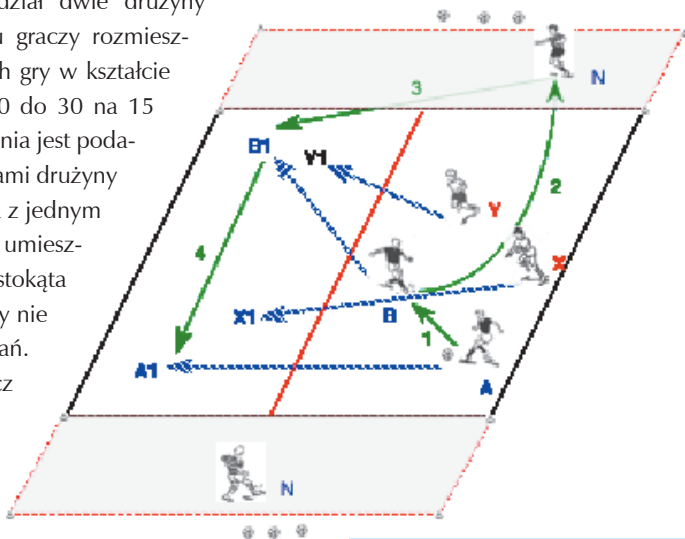
W tym ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z czterech do ośmiu graczy rozmieszczonych na dwóch obszarach gry. Są to prostokąty o wymiarach 20 do 30 metrów na 15 do 20 metrów. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki pomiędzy członkami drużyny z możliwością współdziałania z jednym lub dwoma pomocnikami umieszczonymi na szczycie prostokąta w taki sposób, by przeciwnicy nie przejęli wykonanych podań. W przypadku współdziałania z jednym z pomocników, podaje on piłkę drużynie po stronie przeciwnej.



Schemat 71. Ćwiczenie treningowe nr 67

Ćwiczenie nr 68. Opis

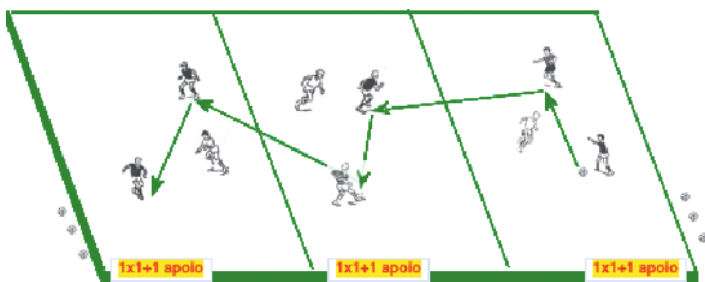
W tym ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z trzech do sześciu graczy rozmieszczonych na dwóch obszarach gry w kształcie prostokątów o wymiarach 20 do 30 na 15 do 20 metrów. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki pomiędzy członkami drużyny z możliwością współdziałania z jednym lub dwoma pomocnikami umieszczonymi na szczycie prostokąta w taki sposób, by przeciwnicy nie przejęli wykonanych podań. Za każdym razem, gdy gracz współdziałał z jednym z pomocników, zwraca on piłkę tej samej drużynie, która musi przemieścić się na przeciwny prostokąt.



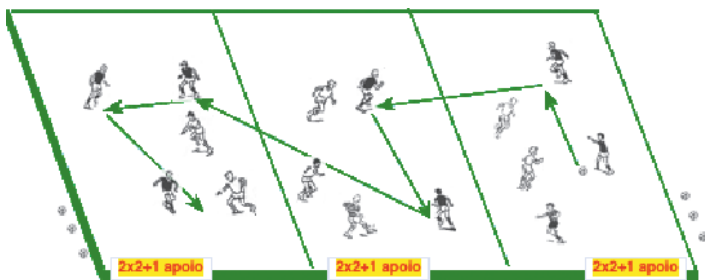
Schemat 72. Ćwiczenie treningowe nr 68

Ćwiczenie nr 69A i B. Opis

Ćwiczenie to przebiega na obszarze gry podzielonym na trzy sektory, gdzie umieszczeni są zawodnicy należący do dwóch drużyn (np. 1x1, 2x2 lub 3x3). Dla każdego sektora wybierany jest pomocnik, którego zadaniem jest współdziałanie z członkami drużyny, która w danym momencie posiada piłkę. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki pomiędzy zawodnikami używając przewagi liczbowej w postaci pomocników. Istotne jest również to, by każda drużyna prowadziła piłkę poprzez trzy sektory gry.



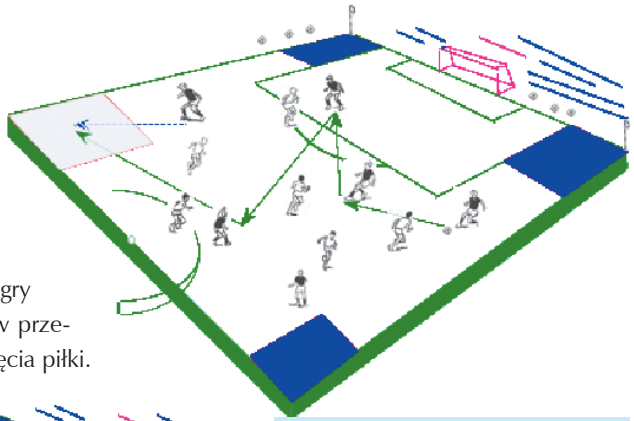
Schemat 73. Ćwiczenie treningowe nr 69A



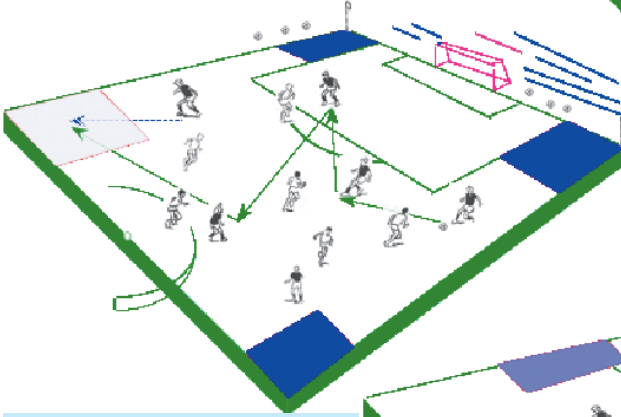
Schemat 74. Ćwiczenie treningowe nr 69B

Ćwiczenie nr 70A, B i C. Opis

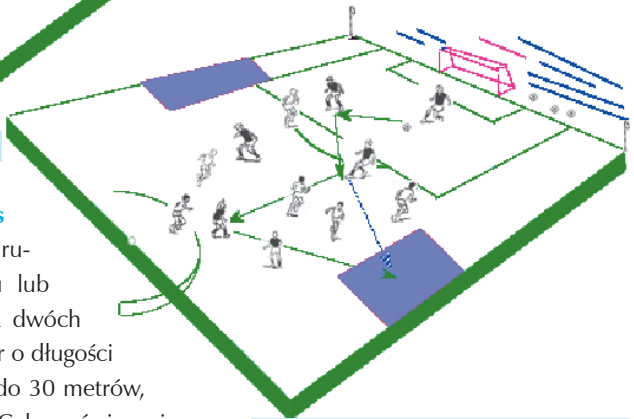
Ćwiczenie przebiega na obszarze zbliżonym do połowy przepiśowego boiska. Biorą w nim udział dwie drużyny złożone z sześciu do ośmiu graczy. Gracze mają na celu podawanie piłki między sobą i zdobycie punktów poprzez podania do określonych obszarów gry w momencie, gdy jeden z kolegów przemieszcza się tam z zamiarem przyjęcia piłki.



Schemat 75. Ćwiczenie treningowe nr 70A



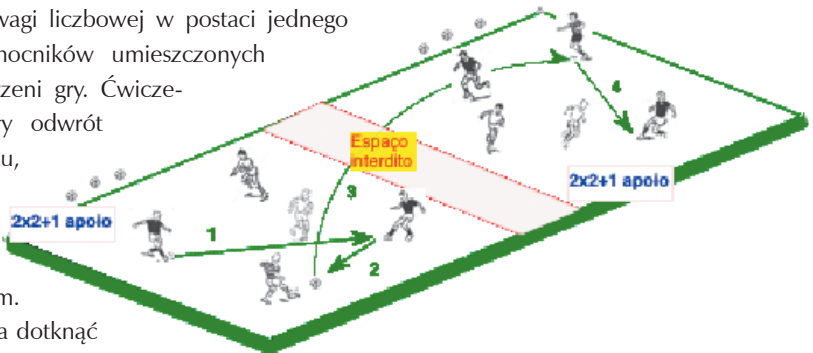
Schemat 76. Ćwiczenie treningowe nr 70B



Schemat 77. Ćwiczenie treningowe nr 70C

Ćwiczenie treningowe nr 71. Opis

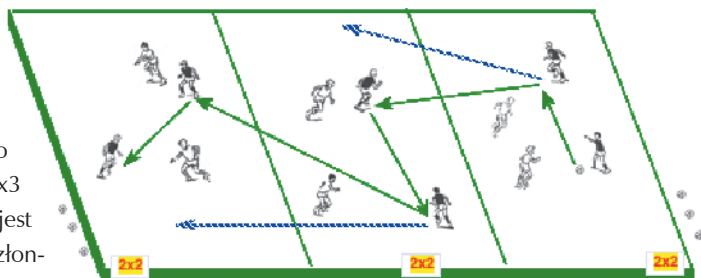
W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z czterech, sześciu lub ośmiu graczy rozmieszczonych na dwóch obszarach gry. Ustanawia się obszar o długości 30 do 40 metrów i szerokości 20 do 30 metrów, umieszczając taśmę separującą. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki między członkami każdej drużyny i korzystanie z przewagi liczbowej w postaci jednego lub dwóch pomocników umieszczonych w każdej przestrzeni gry. Ćwiczenie zakłada stały odwrót w kierunku ataku, w którym piłka leci na inny obszar gry lotem powietrznym. Piłka nie powinna dotknąć taśmy.



Schemat 78. Ćwiczenie treningowe nr 71 (2x2 + 1 pomocnik)

Ćwiczenie nr 72. Opis

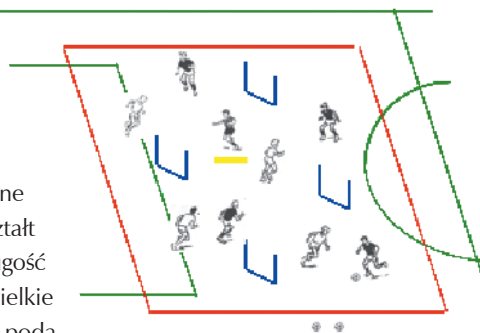
W tym ćwiczeniu obszar gry jest podzielony na trzy sektory, w którym znajdują się zawodnicy należący do dwóch drużyn (np. 2x2, 3x3 lub 4x4). Celem ćwiczenia jest podawanie piłki między członkami drużyny używając możliwości stwarzania przewagi liczbowej w postaci przemieszczania się zawodnika wykonującego podanie do jednego z sektorów gry (odpowiednio 3x2, 4x3, 5x4).



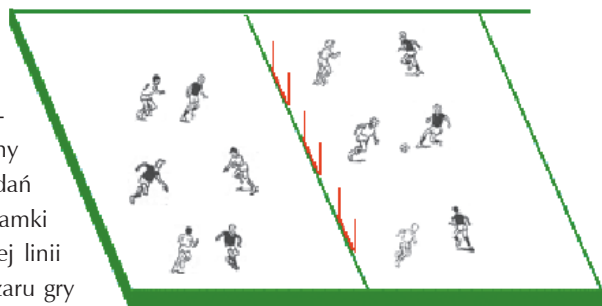
Schemat 79. Ćwiczenie treningowe nr 72

Ćwiczenie nr 72A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z czterech do siedmiu graczy. Obszar gry ma kształt kwadratu o wymiarach od 30 do 50 metrów długość boku. Na tym obszarze umieszczone są niewielkie bramki. Punkt zdobywa drużyna, która wykona podanie piłki poprzez bramkę, piłka zostanie przyjęta przez zawodnika umieszczonego z przeciwnej strony niż wykonano podanie. Tylko w takim wypadku można przyznać punkt. Nie wystarczy bowiem, by piłka weszła w bramkę niezależnie od zawodnika, który ją przyjmie. Celem drużyny w fazie obronnej jest przejęcie podań przeciwników. W ćwiczeniu tym bramki mogą być umieszczone na środkowej linii obszaru gry. Na każdej połowie obszaru gry znajduje się połowa członków każdej drużyny. W tym przypadku zawodnicy nie mogą przemieszczać się na przeciwną część boiska.



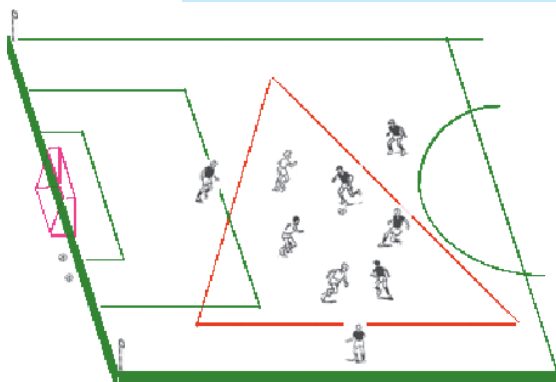
Schemat nr 80. Ćwiczenie treningowe nr 73A



Schemat nr 81. Ćwiczenie treningowe nr 73B

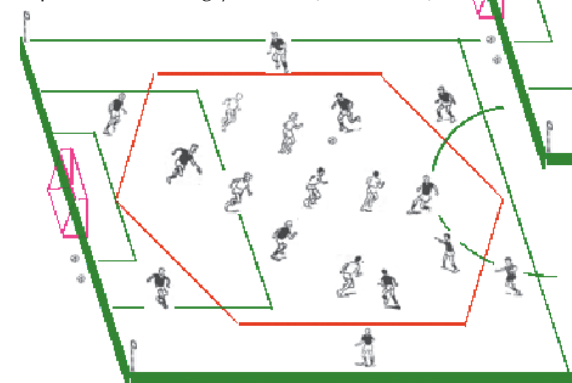
Ćwiczenie nr 74A, B, C i D

W ćwiczeniu biorą udział trzy drużyny złożone z trzech do sześciu graczy (równość liczbowa). Obszar gry może mieć różny kształt: trójkątny, kwadratowy, pięciokątny itd. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki między członkami dwóch drużyn w taki sposób, by nie zo-

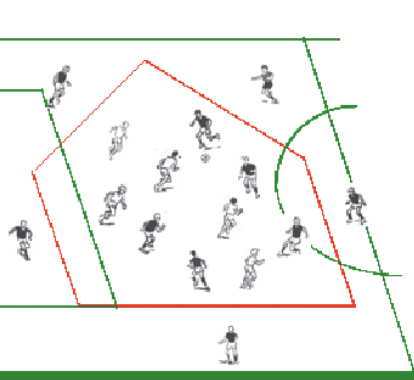


Schemat 82. Ćwiczenie treningowe nr 74A

stała ona przejęta przez trzecią drużynę. Jeśli się tak stanie, celem drużyny, która straciła piłkę jest odzyskanie jej. Ćwiczenia takie mają dwie formy organizacyjne: (1) trzy drużyny dzielą ten sam obszar gry lub (2) jedna z drużyn ustawia się poza obszarem gry. W związku z dużą

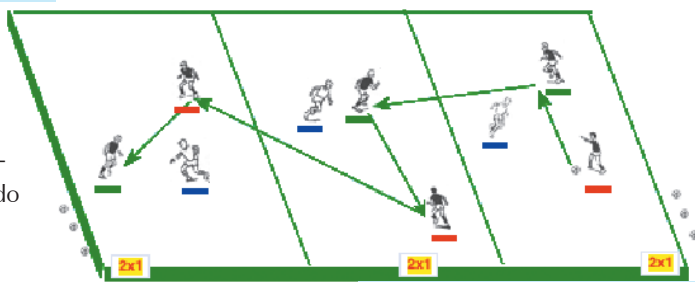


Schemat 84. Ćwiczenie treningowe nr 74C



Schemat 83. Ćwiczenie treningowe nr 74B

liczbą graczy uczestniczących w procesie ofensywnym niezwykle istotne jest, by ograniczyć liczbę kontaktów z piłką na interwencję do jednego lub dwóch.

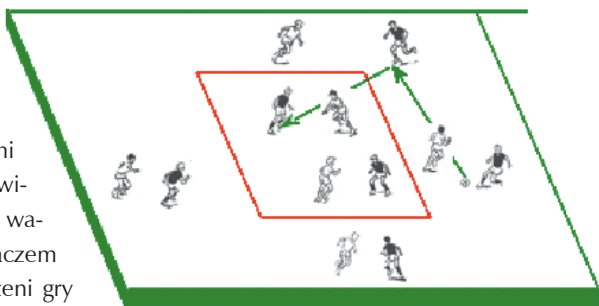


Schemat 85. Ćwiczenia treningowe nr 74D

Ćwiczenie treningowe 75A, B i C

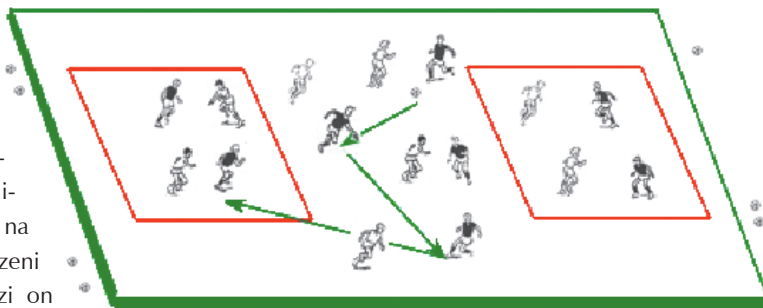
W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z pięciu do ośmiu graczy rozdzielonych na dwóch przestrzeniach gry. Obszar gry ma kształt kwadratu o długości boku 30 do 50 metrów. W centrum tej przestrzeni należy wyznaczyć kolejny kwadrat o długości boku 10 do 20 metrów, w którym ustawia się dwóch, trzech lub czterech graczy z każdej drużyny. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki między członkami z drużyny tak, by było możliwe współdziałanie z zawodnikami znajdującymi się w centralnym kwadracie. Możliwe są następujące formy organizacyjne:

(1) z ograniczonym obszarem gry, (2) z dwoma ograniczonymi obszarami gry oraz (3) z czterema ograniczonymi obszarami gry. W związku z celem ćwiczenia można przyjąć następujące warunki: (1) próba współdziałania z graczem ustawionym na ograniczonej przestrzeni gry w celu zdobycia punktu, (2) współdziałanie



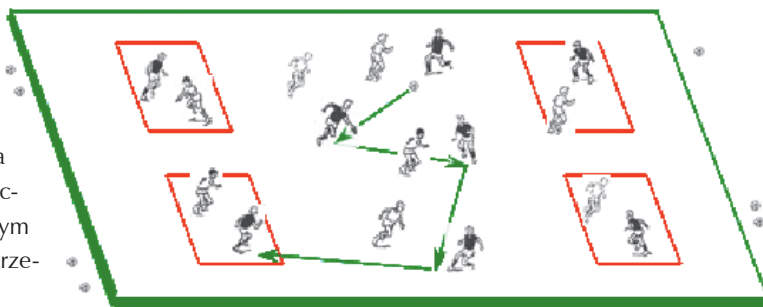
Schemat 86. Ćwiczenie treningowe nr 75A

z graczem ustawionym na ograniczonej przestrzeni gry i wymiana pozycji z nim oraz (3) współdziałanie z zawodnikiem ustawionym na ograniczonej przestrzeni gry, kiedy przechodzi on do centralnego obszaru



Schemat 87. Ćwiczenie treningowe nr 75B

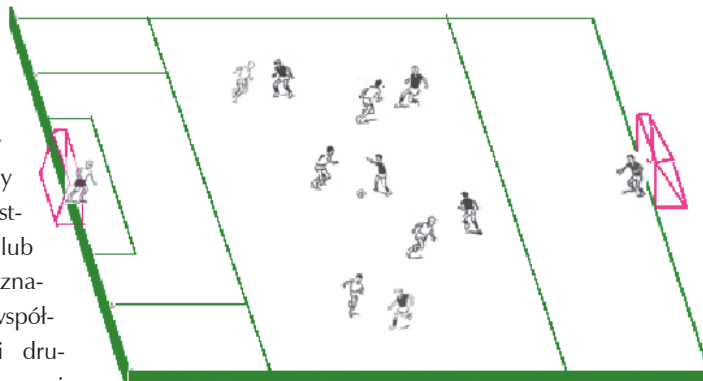
stwarzając sytuację przewagi liczbowej podczas, gdy inna drużyna ma możliwość współdziałania ze stałym pomocnikiem ustawionym w ograniczonej przestrzeni gry.



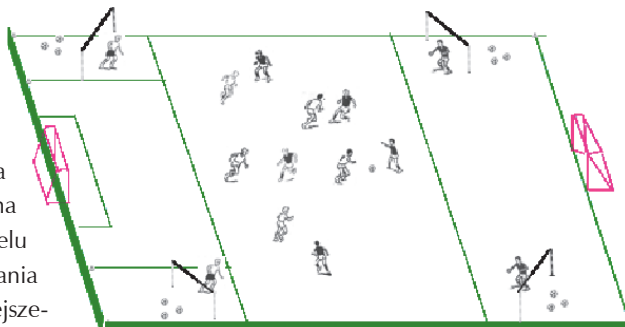
Schemat 88. Ćwiczenie treningowe nr 75C

Ćwiczenie treningowe nr 76A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z pięciu do siedmiu graczy, w tym bramkarzy. Obszar gry ma wymiary 30x60 metrów, oddalony o 15 metrów od dwóch istniejących bramek. Jeden lub dwóch graczy zostaje wyznaczonych pomocnikami współdziałającymi z członkami drużyny, którzy w danym momencie posiadają piłkę. Celem ćwiczenia jest wykonanie czterech do pięciu kolejnych podań bez interwencji drużyny przeciwnej i strzelenie gola do jednej z istniejących bramek. W innej wersji tego ćwiczenia potrzebne są cztery bramki, jedna w każdym rogu obszaru gry w celu zwiększenia możliwości wykonania strzału oraz wytworzenia korzystniejszego kąta do zdobycia gola.



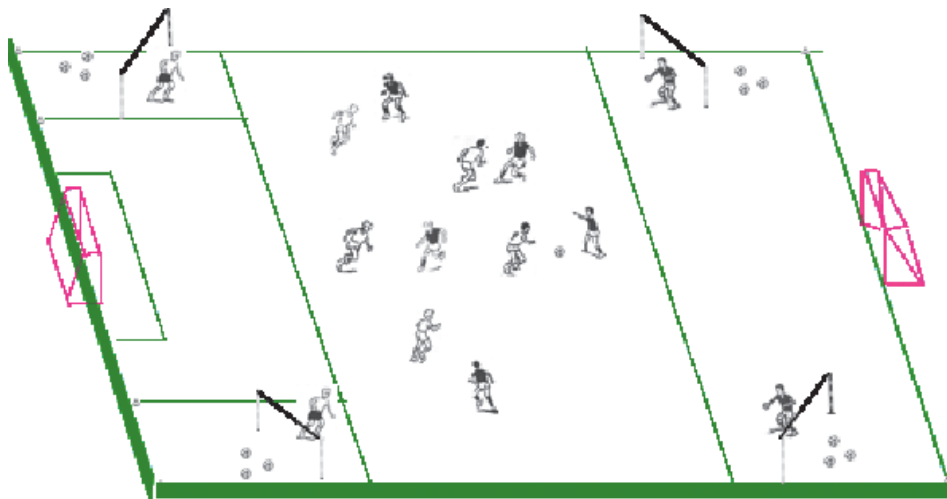
Schemat 89. Ćwiczenie treningowe nr 76A



Schemat 90. Ćwiczenie treningowe nr 77A

Ćwiczenie treningowe nr 77. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z siedmiu do dziewięciu graczy, w tym dwóch bramkarzy. Obszar gry ma wymiary 45x60 metrów w centralnej części boiska. Wyznaczonych zostaje dwóch graczy pomocniczych współdziałających z członkami drużyny, którzy w danym momencie posiadają piłkę. W pierwszej fazie ćwiczenia celem jest wykonanie sześciu do ośmiu kolejnych podań bez interwencji przeciwnej drużyny. Po wykonaniu tego zadania, drużyna może zaatakować jedną z dwóch istniejących bramek wchodząc w przestrzeń sprzyjającą strzałowi z zamiarem zdobycia gola, pod naciskiem dwóch lub czterech obrońców z przeciwnej drużyny.



Schemat 91. Ćwiczenie treningowe nr 77 (9x9 + 2 pomocników i 2 bramkarzy)

5. W warunkach manifestacji specyficznego składnika wymagań fizycznych

Ćwiczenia wchodzące w zakres tego tematu charakteryzują się licznymi aspektami już przedstawionymi w poprzednich punktach, takimi jak (1) łatwe **zrozumienie** ćwiczeń, (2) udział każdego gracza w **przemieszczaniu** się na prawidłową pozycję w określonym czasie, (3) utrzymanie wysokiego **rytmu** ćwiczenia, (4) wykorzystanie różnych kształtów **geometrycznych**, które wiążą się z różnymi przemieszczeniami zawodników z piłką w momencie interwencji, (5) **skoordynowanym** działaniem wielu graczy itd. W związku z tym ćwiczenie związane ze specyficznym składnikiem wymagań fizycznych, poza wymienionymi aspektami, wiąże się z różnymi zadaniami w zależności od napotkanych przeszkód. Możemy zatem użyć: (1) *barierek* koniecznych do skoków w celu rozwoju lub utrzymania siły szybkiej, (2) *stupków*, okrążanych w celu rozwijania zręczności motorycznej, (3) *krótkich* dystansów, które należy przemieścić z submaksymalną prędkością (prędkość przy wytwarzaniu energii anaerobowym, bez produkcji kwasu mlekowego) oraz (4) *długich* dystansów przemieszczanych z submaksymalną prędkością w sposób ciągły, co przekłada się po pewnym czasie na znaczny rozwój odporności specyficznej.

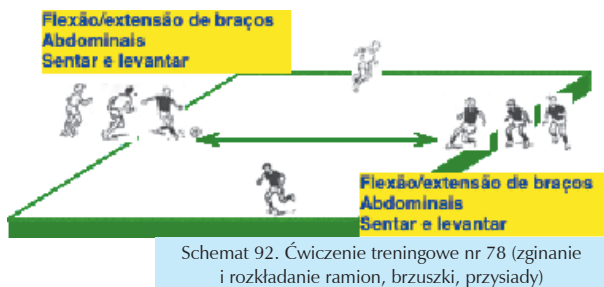
Ćwiczenie nr 78. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z czterech do ośmiu graczy. Połowa każdej grupy ustawia się z każdej strony kwadratu. Zawodnicy po wykonaniu podania wykonują ćwiczenie o cha-

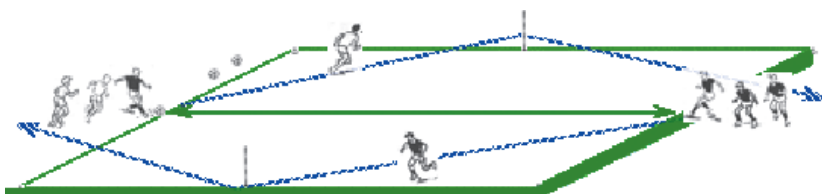
rakterze fizycznym, np.: zginanie i rozkładanie ramion, brzuszki, przysiady, wyskoki w celu wykonania strzału główką.

Ćwiczenie nr 79. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z sześciu do ośmiu graczy. Połowa każdej grupy znajduje się na każdym boku prostokąta. Zawodnicy po wykonaniu podania wykonują długie przemieszczenie o 30 metrów z maksymalną prędkością i zmieniając kierunek.



Schemat 92. Ćwiczenie treningowe nr 78 (zginanie i rozkładanie ramion, brzuszki, przysiady)



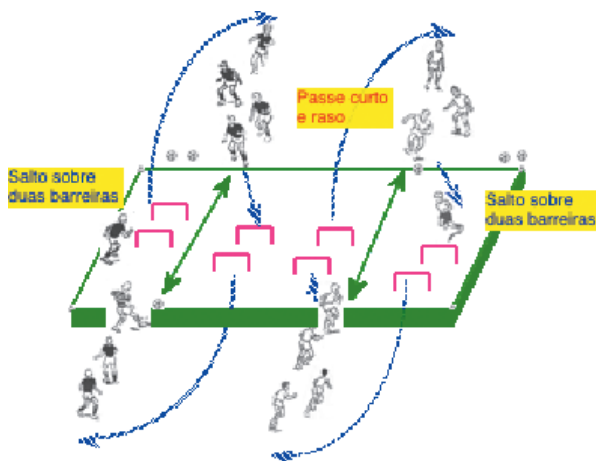
Schemat 93. Ćwiczenie treningowe nr 79

Ćwiczenie nr 80A, B i C. Opis

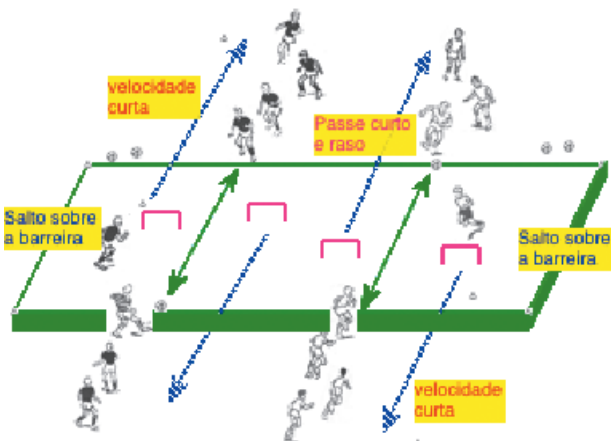
Ćwiczenie w głównej mierze oparte jest na wykonaniu podań charakteryzujących się krótkimi odległościami (10 do 15 metrów), mocnym i niskim lotem piłki (po trawniku). Z punktu widzenia organizacyjnego w ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy podzielonych na dwa rzędy ustawione jeden przed drugim, z jedną piłką.

1A. Każdy zawodnik po wykonaniu podania przeskakuje przez dwie barierki (utrzymanie lub rozwój siły szybkiej) i szybko przemieszcza się do przeciwnego rzędu.

1B. Każdy zawodnik po wykonaniu podania skacze przez barierkę (siła szybka), po czym szybko przemieszcza się 15 metrów w kierunku przeciwnego rzędu.

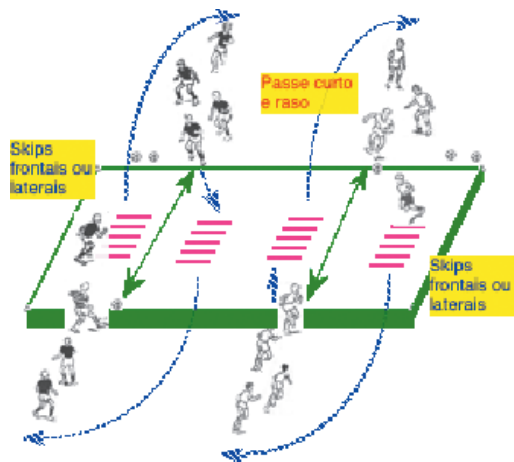


Schemat 94. Ćwiczenie treningowe nr 80A (Skok przez dwie barierki)



Schemat 95. Ćwiczenie treningowe nr 80B (Skok przez barierkę)

1C. Każdy zawodnik po wykonaniu podania wykonuje przednie lub boczne skoki w kierunku przeciwnego rzędu.



Schemat 96. Ćwiczenie treningowe nr 80C (Skoki przednie lub boczne)

Ćwiczenie nr 81. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy z dwoma piłkami, które będą na przemian używane z jednej lub drugiej strony.

1. Zawodnik C przyjmuje piłkę i podaje ją do zawodnika B, obraca się szybko, przeskakuje barierkę i wykonuje te same działania z zawodnikiem A.
2. Ćwiczenie trwa od 30 do 45 sekund, w czasie których 3 graczy jest w ciągłym ruchu. Po upływie tego czasu zawodnik C jest zastąpiony przez zawodnika A lub B.



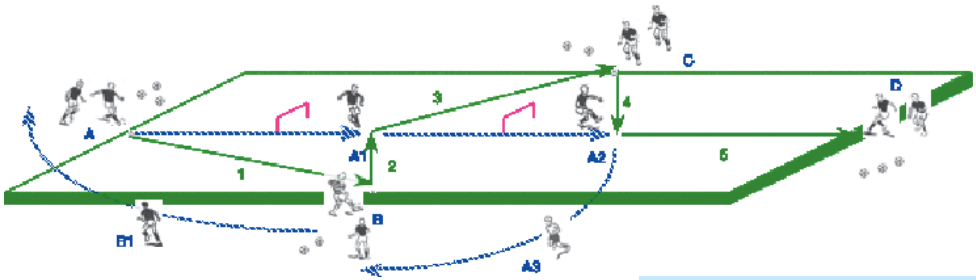
Schemat 97. Ćwiczenie treningowe nr 81

Ćwiczenie nr 82. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy oddalonych od siebie o 15 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje podanie skośne do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszcza się skacząc przez barierkę. Zawodnik B zwraca mu piłkę krótkim podaniem (podanie nr 2) i szybko przemieszcza się do rzędu A.
2. Zawodnik A w pozycji A1 wykonuje podanie skośne do zawodnika C (podanie nr 3) i przemieszcza się skacząc przez barierkę. Zawodnik C zwraca mu piłkę krótkim podaniem na pozycję A2 (podanie nr 4).
3. Zawodnik A w pozycji A2 wykonuje podanie do zawodnika D (podanie nr 5) i natychmiast przemieszcza się do rzędu B.
4. Zawodnik D kontynuuje ćwiczenie wykonując podanie skośne do zawodnika C i przemieszcza się skacząc przez barierkę. Zawodnik C zwraca mu piłkę krótkim podaniem i natychmiast przemieszcza się do rzędu D.
5. Zawodnik D w pozycji D1 wykonuje podanie skośne do zawodnika B i przemieszcza się skacząc przez barierkę. Zawodnik B zwraca piłkę krótkim podaniem na pozycję B2.

6. Zawodnik D w pozycji D2 wykonuje podanie do zawodnika D i natychmiast przemieszcza się do rzędu C.

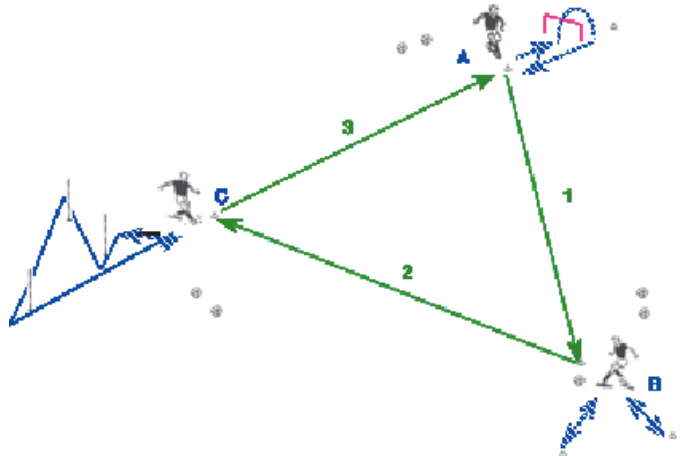


Schemat 98. Ćwiczenie treningowe nr 82

Ćwiczenie nr 83. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy oddalonych od siebie o 15 metrów.

1. Zawodnik A po podaniu piłki do zawodnika B skacze przez barierkę i wraca na swoją pozycję.
2. Zawodnik B po podaniu piłki do zawodnika C wykonuje krótkie skoki w kierunku sygnalizatora i wraca na wyjściową pozycję.
3. Zawodnik C po wykonaniu podania do zawodnika A wykonuje slalom między słupkami i wraca na wyjściową pozycję.
4. Zawodnik A kontynuuje ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B, po czym skacze przez barierkę i wraca na wyjściową pozycję.



Schemat 99. Ćwiczenie treningowe nr 83

Ćwiczenie nr 84. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu graczy oddalonych od siebie o 10 do 20 metrów.

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B (podanie nr 1), który zwraca mu piłkę (podanie nr 2) i przemieszcza się do rzędu A.
2. Zawodnik A przyjmuje piłkę i wykonuje długie, niskie, skośne



Schemat 100. Ćwiczenie treningowe nr 84

podanie do zawodnika C (podanie nr 3), skacze przez barierkę i z maksymalną prędkością przemieszcza się do rzędu B.

3. Zawodnik C przyjmuje piłkę od zawodnika A i wykonuje podanie do zawodnika D (podanie nr 4), który zwraca mu piłkę (podanie nr 5) i przemieszcza się do rzędu C.

4. Zawodnik C przyjmuje piłkę i wykonuje długie, niskie, skośne podanie do zawodnika A (podanie nr 6), skacze przez barierkę i z maksymalną szybkością przemieszcza się do rzędu D.

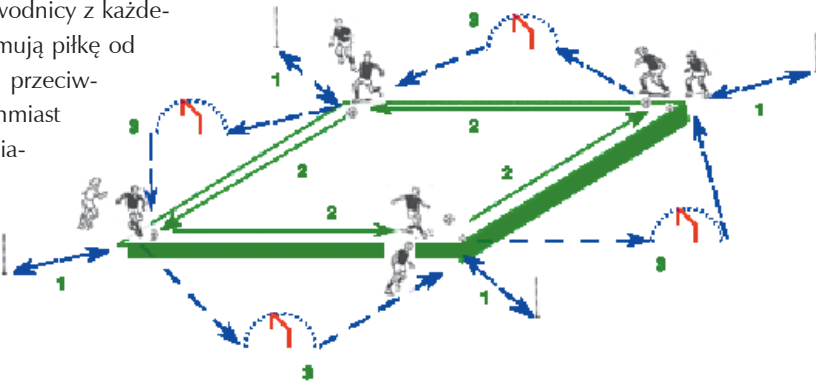
5. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę do zawodnika B.

Ćwiczenie nr 85. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu graczy na kwadratowej przestrzeni o szerokości 15 metrów. W każdym rogu kwadratu znajduje się dwóch graczy z piłką.

1. Pierwsi zawodnicy w rogach A, B, C i D równocześnie przemieszczają się w kierunku barierki, zmieniają kierunek i wykonują podanie w przeciwny róg, kontynuują przemieszczanie wykonując skok nad barierką i ustawiają się w grupie, do której podali piłkę.

2. Drużdy zawodnicy z każdego rogu przyjmują piłkę od kolegi z rogu przeciwnego i natychmiast wykonują działania, które wcześniej wykonali pierwsi zawodnicy.



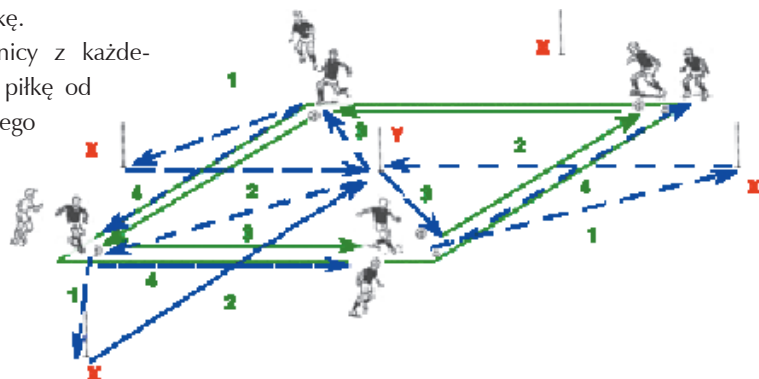
Schemat 101. Ćwiczenie treningowe nr 85

Ćwiczenie nr 86. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu graczy rozmieszczonych na kwadracie o długości boku 15 metrów. W każdym rogu kwadratu znajdują się dwaj gracze z piłką.

1. Pierwsi zawodnicy ustawieni w rogach A, B, C i D przemieszczają się równocześnie w kierunku chorągiewki X, zmieniają kierunek w kierunku chorągiewki Y i wracają na wyjściową pozycję, gdzie wykonują podanie do przeciwnego rogu i kontynuują przemieszczanie w kierunku grupy, do której podali piłkę.

2. Drużdy zawodnicy z każdego rogu przyjmują piłkę od kolegi z przeciwnego rogu i natychmiast wykonują działania wykonane wcześniej przez pierwszych zawodników.

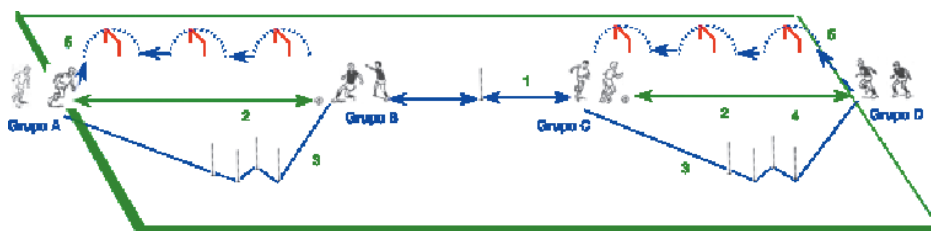


Schemat 102. Ćwiczenie treningowe nr 86

Ćwiczenie nr 87. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu graczy rozmieszczonych na prostokątnej przestrzeni o wymiarach 30x15 metrów.

1. Jeden z zawodników przemieszcza się w kierunku chorągiewki, zmienia kierunek i wykonuje podanie do kolegi ustawionego po przeciwnej stronie. Następnie kontynuuje ruch okrążając chorągiewki i przemieszcza się na pozycję, na którą podał piłkę.
2. Zawodnik, który przyjął piłkę zwraca ją do tej samej grupy i przeskakuje przez trzy barierki, aż dotrze na pozycję, na którą podał piłkę.



Schemat 103. Ćwiczenie treningowe nr 87 (Grupa A, Grupa B, Grupa C, Grupa D)

Ćwiczenie 88. Opis

Ćwiczenie to wymaga wysokiej formy fizycznej w zakresie odporności i koncentracji na wykonaniu działań podania i przyjęcia. W ćwiczeniu biorą udział trzy grupy złożone z 12, 18 albo 24 graczy i trzy piłki. Obszar jest podzielony na trzy kwadraty o długości boku 10-12 metrów, oddalone od siebie o 10 metrów.

1. Zawodnicy z każdej grupy równocześnie wykonują niskie i krótkie podanie przednie.
2. Zawodnicy zawsze, kiedy interwenują na piłce, muszą koniecznie zmienić szybko pozycję tak, by zapewnić organizację, w której gracze stale znajdują się w różnych grupach i na różnych pozycjach.
3. W tych okolicznościach zawodnik D z grupy 1, po wykonaniu podania przemieszcza się natychmiast na pozycję E w grupie 2, zawodnik E z grupy 2 po wykonaniu podania przemieszcza się na pozycję F w grupie 3. Zawodnik F z grupy 3 przemieszcza się na przeciwny bok kwadratu (pozycja A, grupa 3), zawodnik A z grupy 3 po wykonaniu podania przemieszcza się natychmiast na pozycję B w grupie 2, zawodnik B w grupie 2 po wykonaniu podania przemieszcza się na pozycję C w grupie 3. Zawodnik C w grupie 3 przemieszcza się na przeciwny bok kwadratu na pozycję D w grupie 3.

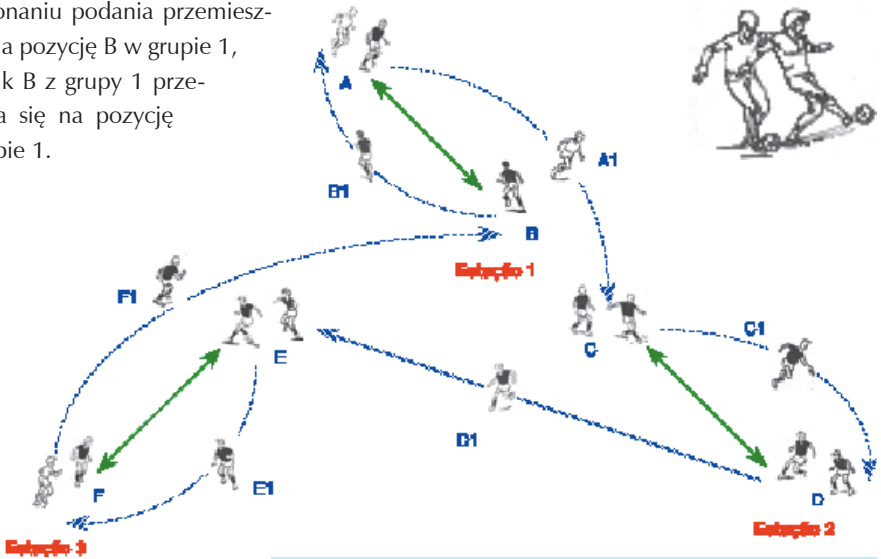


Schemat 104. Ćwiczenie treningowe nr 88 (Grupa 1, Grupa 2, Grupa 3)

Ćwiczenie 89. Opis

W ćwiczeniu biorą udział trzy grupy złożone z 12, 18 albo 24 graczy i trzy piłki. Obszar jest podzielony na trzy kwadraty o długości boku 10-12 metrów, oddalone od siebie o 10 metrów.

1. Zawodnicy z każdej grupy wykonują równocześnie krótkie i niskie podanie przednie.
2. Zawodnicy zawsze, kiedy interweniują na piłce, muszą koniecznie zmienić szybko pozycję tak, by zapewnić organizację, w której gracze stale znajdują się w różnych grupach i na różnych pozycjach.
3. Zawodnik A z grupy 1 po wykonaniu podania natychmiast przemieszcza się na pozycję C w grupie 2, zawodnik C z grupy 2 po wykonaniu podania przemieszcza się na pozycję D w grupie 2, zawodnik D z grupy 2 przemieszcza się na pozycję E w grupie 3, zawodnik E z grupy 3 po wykonaniu podania przemieszcza się natychmiast na pozycję F w grupie 3, zawodnik F z grupy 3 po wykonaniu podania przemieszcza się na pozycję B w grupie 1, zawodnik B z grupy 1 przemieszcza się na pozycję A w grupie 1.



Schemat 105. Ćwiczenie treningowe nr 89 (Grupa 1, Grupa 2, Grupa 3)

TEMAT 2. Ćwiczenia dotyczące prowadzenia piłki

Prowadzenie jest to działanie taktyczno-techniczne zawodnika mające na celu kontrolowane przemieszczenie piłki w przestrzeni gry. Prowadzenie jest działaniem niezbędnym nie tylko w celu zbliżenia się do bramki przeciwnika, ale również po to, by przedłużyć działania ofensywne, umożliwiając rozpoczęcie ruchów taktycznych przez innych graczy w celu stworzenia bardziej sprzyjających warunków dla procesu ataku. Istnieje pięć podstawowych elementów dotyczących skutecznego prowadzenia piłki:

> (1) **Powierzchnia kontaktu z piłką.** Kontakt z piłką zazwyczaj odbywa się za pośrednictwem kończyn dolnych, zwłaszcza stóp: (i) **wewnętrzna** część stopy zapewnia największą precyzję (z powodu dużej powierzchni kontaktowej), ale jest wolniejsza (ponieważ konieczne jest wystawienie na zewnątrz nogi prowadzącej w momencie kontaktu z piłką), (ii) prowadzenie piłki **śródstopiem**, jest dość szybkie, ponieważ jest bardziej płynne, ale jest w pewien sposób mniej precyzyjne, ponieważ strefa kontaktu z piłką jest stosunkowo niewielka oraz (iii) prowadzenie piłki **zewnątrzną** częścią stopy, które jest szybkie i skuteczne (dzięki dużemu obszarowi kontaktu z piłką) oraz łatwe w przystosowaniu do różnych sytuacji gry. Te trzy powierzchnie ciała mogą brać udział w tym samym prowadzeniu, zależy to od technicznych umiejętności gracza i okoliczności danej sytuacji gry.

> (2) **Kontakt z piłką.** Jeżeli przed napastnikiem jest wolna przestrzeń to liczba kontaktów z piłką będzie mniejsza. Każdy kontakt z piłką powinien sprawić, by znajdowała się ona stale przed napastnikiem przemieszczającym się z maksymalną szybkością. Kiedy napastnik jest kryty przez przeciwnika powinien w czasie prowadzenia piłki trzymać ją zawsze blisko stóp (by nie została mu odebrana) i chronić ją zmieniając nagle i niespodziewanie kierunek (w zależności od sytuacji gry).

> (3) **Pozycja przeciwnika.** Prowadzenie piłki powinno być wykonywane nogą prowadzącą po przeciwnej stronie do przeciwnika w celu uniknięcia utraty piłki. Ciało napastnika pełni więc rolę przeszkody, zmniejszając możliwość kontaktu obrońcy z piłką.

> (4) **Obserwacja otaczającej zawodnika przestrzeni.** W trakcie prowadzenia piłki zawodnik powinien mieć uniesioną głowę w celu właściwego zapoznania się z otaczającą go sytuacją. Ten niezwykle istotny szczegół ma stały wpływ na to, jakie działania taktyczno-techniczne powinien wykonać napastnik (kontynuowanie lub przerwanie działania).

> (5) **Decyzja.** W trakcie prowadzenia piłki zawodnik powinien stale i przed każdym kontaktem zdecydować o kontynuowaniu akcji lub o jej przerwaniu. Nie powinno być żadnych wątpliwości co do decyzji.

Opis strukturalny omawianego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Użycie graczy ze wszystkich pozycji wynikających z systemu taktycznego drużyny (środkowych obrońców, napastników, bramkarzy).

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń działania zmienia się w zależności od organizacji i celów każdego ćwiczenia.

1.3. **Czynnik techniczny.** Działania taktyczno-techniczne przeważające w tego typu ćwiczeniach to przyjęcie piłki (kontrolowanie jej), prowadzenie i podanie. Zawodnicy powinni prowadzić piłkę w sposób szybki i kierując ją w kierunku celu takiego jak linia bramki lub wyznaczona przestrzeń gry.

1.4. **Czynnik czasowy.** Wykonanie tego typu ćwiczeń powinno charakteryzować się dużą szybkością działania związanego z wystarczającą liczbą kontaktów z piłką w celu odpowiedniego dostosowania do okoliczności gry.

1.5. **Czynnik instrumentalny.** Głównymi materiałami wykorzystywanymi w omawianych ćwiczeniach są głównie bramki, pachołki i słupki.

2. Składniki strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Od pięciu do dwunastu sekund.

2.2. **Całkowita objętość.** Od pięciu do piętnastu minut.

2.3. **Intensywność.** Od intensywności maksymalnej (100%) do submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystuje się system anaerobowy bez produkcji kwasu mlekowego, osiągając system anaerobowy z produkcją kwasu mlekowego w zależności od liczby powtórzeń lub ograniczenia czasu trwania przerw.

2.4. **Gęstość.** Od 1:2 do 1:5 (przerwa może mieć miejsce od czterech do sześciu razy w trakcie trwania ćwiczenia).

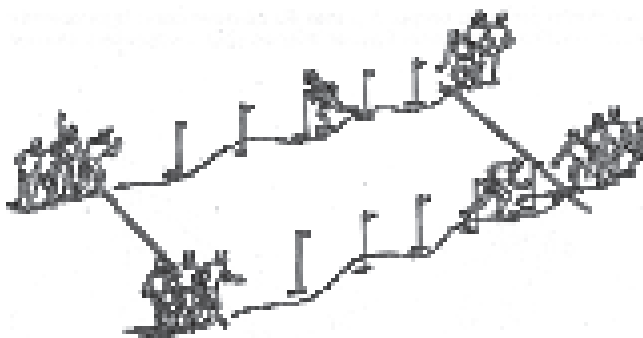
2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia wynosi od 15 do 30 powtórzeń. Są one zorganizowane w dwie lub trzy serie wykonywane z 90 sekundami przerwy.

Ćwiczenie nr 90. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z sześciu do ośmiu graczy.

1. Należy ustalić trasę prowadzenia piłki, na której zawodnicy muszą okrążyć różne słupki, prowadząc piłkę do zawodnika ustawionego po przeciwnej stronie.

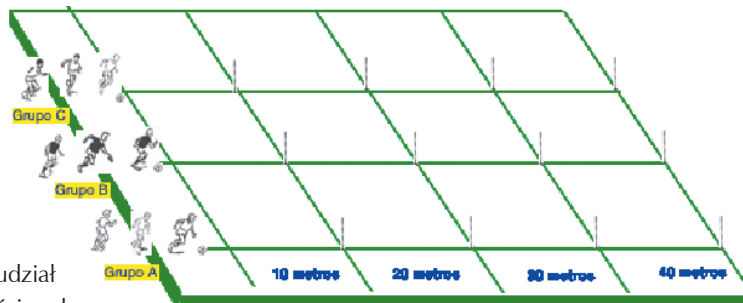
2. Można wprowadzić elementy współzawodnictwa. Drużyna, która szybciej wykona opisane zadanie wygrywa ćwiczenie.



Schemat 106. Ćwiczenie treningowe nr 90

Ćwiczenie nr 91. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z sześciu do ośmiu graczy.



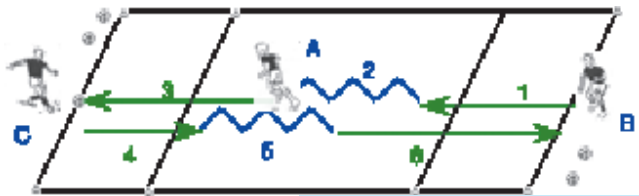
Schemat 107. Ćwiczenie treningowe nr 91 (Grupa A, Grupa B, Grupa C, 10 metrów, 20 metrów, 30 metrów, 40 metrów)

1. Należy ustalić trasę prowadzenia piłki z różnymi odległościami, które każdy z zawodników musi pokonać i wrócić do punktu wyjścia oraz podać piłkę koledze.
2. Można wprowadzić elementy współzawodnictwa. Drużyna, która szybciej wykona opisane zadanie wygrywa ćwiczenie.

Ćwiczenie nr 92. Opis

W ćwiczeniu bierze udział pięć lub sześć grup złożonych z trzech graczy rozmieszczonych na prostokącie o wymiarach 15x30 metrów.

1. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika A (podanie nr 1), który przyjmuje piłkę i natychmiast obraca się w przeciwnym kierunku.
2. Zawodnik A wykonuje szybkie i krótkie prowadzenie oraz podanie do zawodnika C (podanie nr 2) i natychmiast przemieszcza się w jego kierunku.
3. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A (podanie nr 3), który przyjmuje ją obracając się w przeciwnym kierunku.
4. Zawodnik A ponownie wykonuje szybkie i krótkie prowadzenie, po czym podaje piłkę do zawodnika B (podanie nr 4).
5. Ćwiczenie może być zorganizowane na dwa sposoby:
 - A. Ten sam zawodnik pozostaje w środku przez 30 do 45 sekund.
 - B. Środkowy zawodnik zmienia się po dwóch lub więcej zmianach kąta ataku.

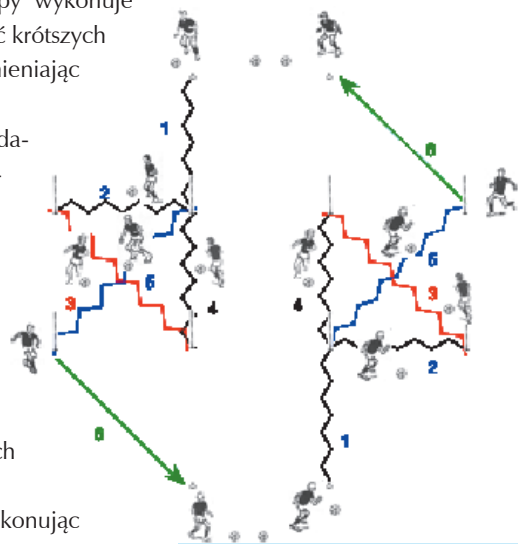


Schemat 108. Ćwiczenie treningowe nr 92

Ćwiczenie nr 93. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie lub większa ilość grup złożonych z sześciu do ośmiu graczy z jedną piłką, podzielonych na dwie podgrupy oddalone od siebie o około 45 metrów.

1. Równocześnie zawodnik z każdej grupy wykonuje długie prowadzenie piłki podzielone na pięć krótszych prowadzeń o długości 15 metrów, stale zmieniając kierunek.
2. Po wykonaniu prowadzenia zawodnik podaje piłkę graczowi ustawionemu po przeciwnej stronie i przemieszcza się w kierunku tej grupy.
3. Zawodnik, który otrzymał piłkę ponownie rozpoczyna ćwiczenie.



Schemat 109. Ćwiczenie treningowe nr 93

Ćwiczenie nr 94. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z czterech graczy z jedną piłką rozmieszczonych na przestrzeni o wymiarach 25x15 metrów.

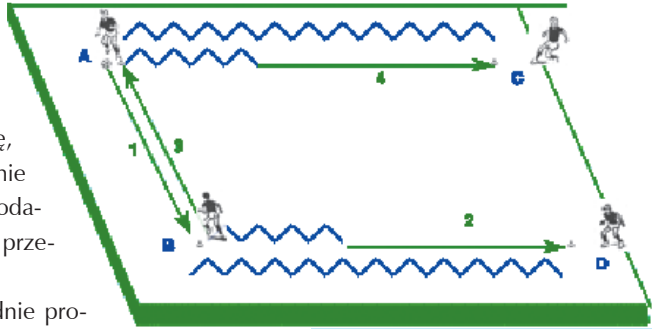
1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując niskie i krótkie podanie do zawodnika B (podanie nr 1).

2. Zawodnik B przyjmuje piłkę, wykonuje krótkie prowadzenie i podanie do zawodnika D (podanie nr 2), po czym natychmiast przemieszcza się na pozycję D.

3. Zawodnik D wykonuje średnie prowadzenie i podaje piłkę do zawodnika A (podanie nr 3).

4. Zawodnik A przyjmuje piłkę, wykonuje krótkie prowadzenie i podanie do zawodnika C (podanie nr 4), po czym natychmiast przemieszcza się na pozycję C.

5. Zawodnik C wykonuje średnie prowadzenie i podanie do zawodnika na pozycji B.



Schemat 110. Ćwiczenie treningowe nr 94

Ćwiczenie nr 95. Opis

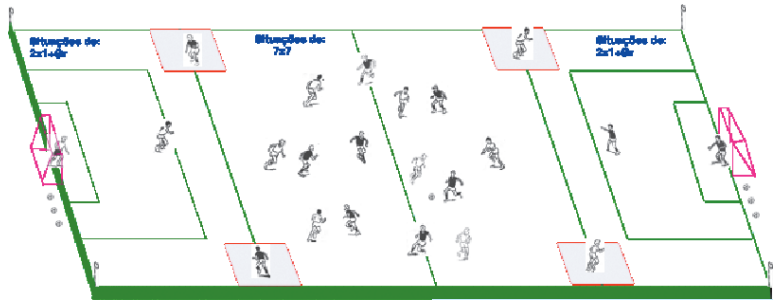
W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu graczy rozmieszczonych na kwadracie, którego długość boku wynosi 10 do 15 metrów. Celem tego ćwiczenia jest wykonanie podań bocznych (za pomocą jednego lub dwóch kopnięć) o niskim i krótkim locie wraz z działaniami prowadzenia piłki.

1. Zawodnik A wykonuje mocne i niskie podanie przednie do zawodnika B i szybko przemieszcza się w tym kierunku (A1).

2. Zawodnik B wykonuje krótkie i szybkie prowadzenie piłki po skosie w kierunku zawodnika C i podaje mu piłkę.

3. Zawodnik C wykonuje niskie i mocne podanie przednie do zawodnika D i szybko przemieszcza się w tym kierunku (C1).

4. Zawodnik D wykonuje krótkie i szybkie prowadzenie skośne w kierunku zawodnika A i podaje mu piłkę.

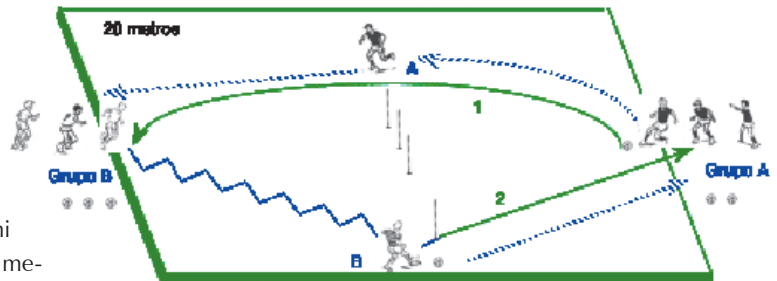


Schemat 111. Ćwiczenie treningowe nr 95

Ćwiczenie nr 96.

Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie grupy złożone z czterech graczy rozmieszczone na przestrzeni o wymiarach 20x15 metrów.



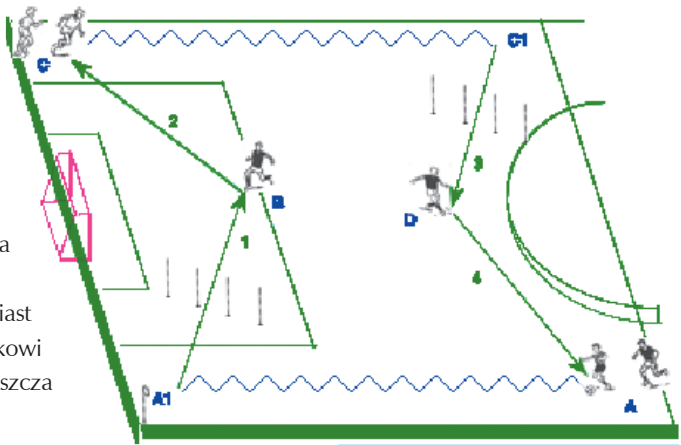
Schemat 112. Ćwiczenie treningowe nr 96 (20 metrów, Grupa A, Grupa B).

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie (nad słupkami – podanie nr 1) do zawodnika B i szybko przemieszcza się do grupy B.
2. Zawodnik B przyjmuje piłkę, wykonuje szybkie prowadzenie w kierunku słupka i podaje piłkę do grupy A (podanie nr 2), po czym natychmiast przemieszcza się do tej grupy.

Ćwiczenie nr 97. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy rozmieszczone na terenie będącym 1/3 boiska.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie o szybkie prowadzenie, na pozycji A1 wykonuje niskie podanie między słupkami do zawodnika B (podanie nr 1) i przemieszcza się na tę pozycję.
2. Zawodnik B natychmiast zwraca piłkę zawodnikowi C (podanie nr 2) i przemieszcza się na tę pozycję.
3. Zawodnik C wykonuje długie i szybkie prowadzenie i na pozycji C1 wykonuje niskie podanie pomiędzy słupkami do zawodnika D (podanie nr 3), po czym przemieszcza się na tę pozycję.
4. Zawodnik D natychmiast zwraca piłkę zawodnikowi A (podanie nr 4) i przemieszcza się na tę pozycję.
5. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując opisane działania.

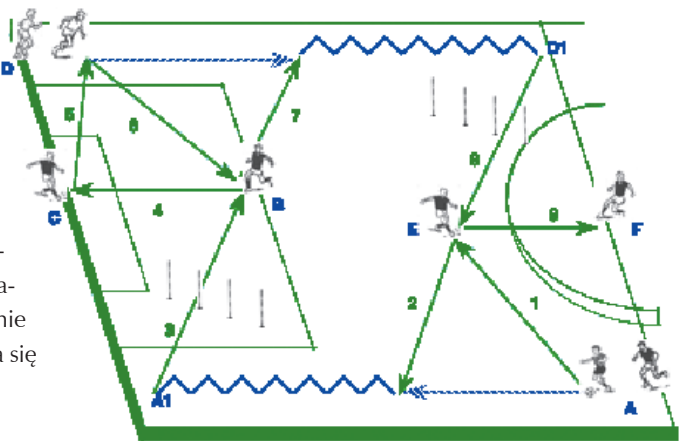


Schemat 113. Ćwiczenie treningowe nr 97

Ćwiczenie 98. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy rozmieszczone na terenie będącym 1/3 boiska.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem E (podania nr 1 i 2), następnie krótkie prowadzenie i na pozycji A1 wykonuje niskie podanie między słupkami do zawodnika B (podanie nr 3), po czym przemieszcza się na tę pozycję.



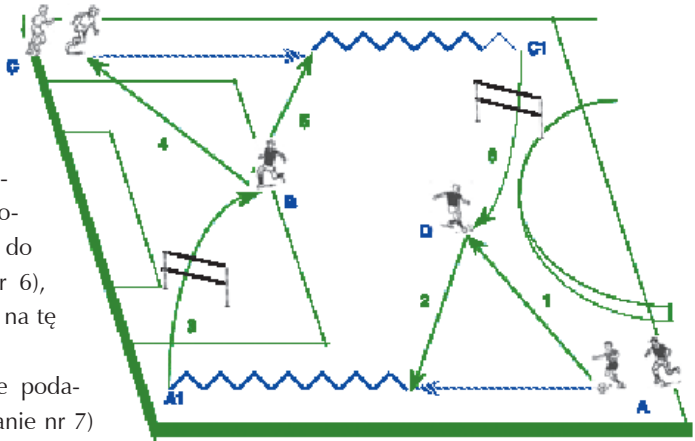
Schemat 114. Ćwiczenie treningowe nr 98

2. Zawodnik B natychmiast podaje piłkę do zawodnika C (podanie nr 4) i przemieszcza się na tę pozycję.
3. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika D (podanie nr 5) i przemieszcza się na tę pozycję
4. Zawodnik D wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B (podania nr 6 i 7), następnie krótkie prowadzenie i na pozycji D1 wykonuje niskie podanie między słupkami do zawodnika E (podanie nr 8), po czym przemieszcza się na tę pozycję.
5. Zawodnik E natychmiast podaje piłkę zawodnikowi F (podanie nr 9) i przemieszcza się na tę pozycję.
6. Zawodnik F wykonuje podanie do zawodnika A (podanie nr 10) i przemieszcza się na tę pozycję.
7. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując opisane działania.

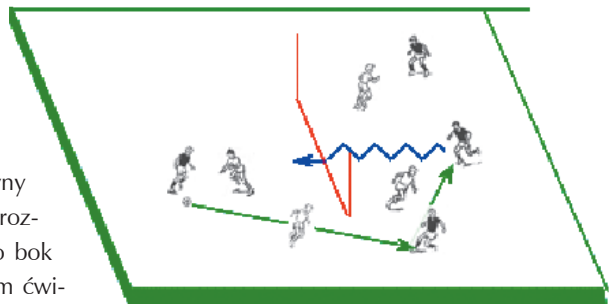
Ćwiczenie nr 99. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z ośmiu do dziesięciu graczy rozmieszczone na terenie będącym 1/3 boiska.

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem D (podania nr 1 i 2), wykonuje krótkie prowadzenie i na pozycji A1 podaje piłkę nad słupkami do zawodnika B (podanie nr 3), po czym przemieszcza się na tę pozycję.
2. Zawodnik B natychmiast podaje piłkę zawodnikowi C (podanie nr 4) i przemieszcza się na tę pozycję.
3. Zawodnik C wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B (podanie nr 5), wykonuje krótkie prowadzenie i na pozycji C1 podaje piłkę nad słupkami do zawodnika D (podanie nr 6), po czym przemieszcza się na tę pozycję.
4. Zawodnik D wykonuje podanie do zawodnika A (podanie nr 7) i przemieszcza się na tę pozycję.
5. Zawodnik A ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując opisane działania.



Schemat 115. Ćwiczenie treningowe nr 99



Schemat 116. Ćwiczenie treningowe nr 100

Ćwiczenie nr 100. Opis

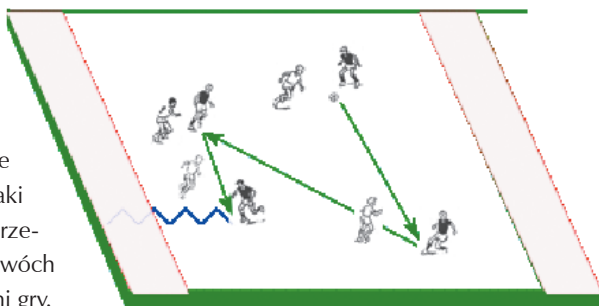
W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z trzech do pięciu graczy rozmieszczonych na kwadracie, którego bok ma długość 15 do 25 metrów. Celem ćwiczenia jest zdobycie linii bramki (10 metrów)

umieszczonej na środku obszaru gry. Można ograniczyć liczbę kontaktów z piłką na interwencję do 2 lub 3.

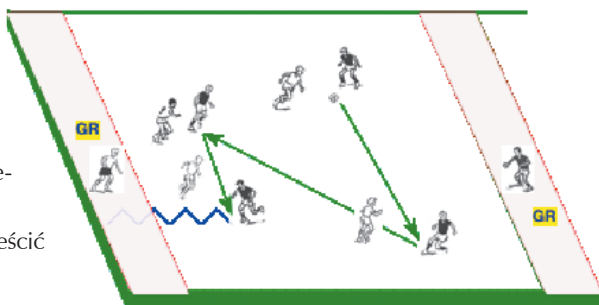
Ćwiczenie nr 101 A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z czterech do sześciu graczy na prostokątnej przestrzeni o wymiarach 30x20 metrów.

1. Celem ćwiczenia jest krążenie piłki pomiędzy zawodnikami w taki sposób, by stworzyć możliwość przekroczenia taśmy (o szerokości dwóch metrów) umieszczonej w przestrzeni gry.
2. Każda drużyna broni taśmy, ale nie może działać wewnątrz tej przestrzeni ani atakować taśmy drużyny przeciwnej.
3. Liczba kontaktów z piłką na interwencję wynosi 2 do 3 z wyjątkiem napastnika starającego się przekroczyć linię.
4. W ćwiczeniu można także umieścić bramkarzy na obu liniach.



Schemat 117. Ćwiczenie treningowe nr 101A

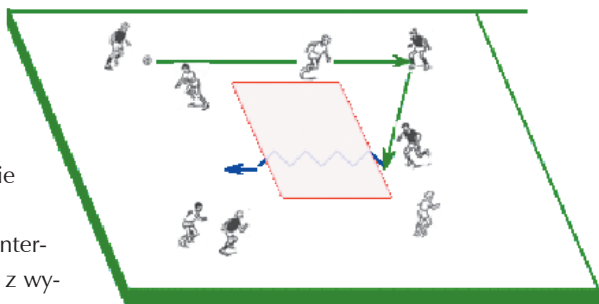


Schemat 118. Ćwiczenie treningowe nr 101B

Ćwiczenie nr 102. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z trzech do pięciu graczy rozmieszczone na kwadracie, którego długość boku wynosi 15 do 25 metrów.

1. Celem ćwiczenia jest takie podawanie piłki między zawodnikami, by mogła ona przekroczyć granicę kwadratu (o długości boku 4 metry) wyznaczonego w centrum obszaru gry.
2. Drużyna, która w danym momencie jest w fazie defensywnej powinna starać się odzyskać piłkę i przeszkodzić napastnikom w zdobyciu wyznaczonego obszaru gry. Dostęp do wyznaczonego obszaru jest zabroniony obrońcom.
3. Można wyznaczyć jednego lub dwóch pomocników, którzy współdziałają z drużyną będącą w posiadaniu piłki. Ci zawodnicy nie mogą zdobywać celu ćwiczenia.
4. Liczba kontaktów z piłką na interwencję jest ograniczona do 2 lub 3 z wyjątkiem napastnika starającego się zdobyć wyznaczony kwadrat.

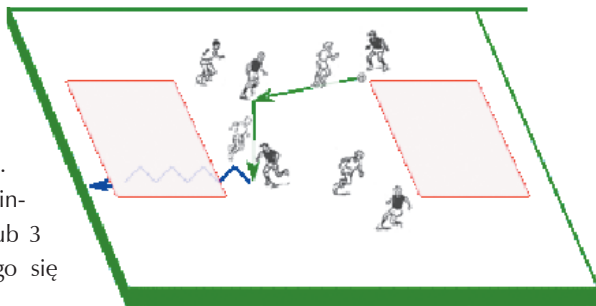


Schemat 119. Ćwiczenie treningowe nr 102

Ćwiczenie nr 103. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z czterech do sześciu graczy rozmieszczone na prostokątnym obszarze o wymiarach od 25x15 do 35x20 metrów.

1. Celem każdej drużyny jest obrona wyznaczonego obszaru (4x2 metry) nie wkraczając na niego, oraz atakowanie przeciwnego.
2. Zrealizowanie celu ćwiczenia odbywa się przez zdobycie oznaczonego obszaru przeciwnika z piłką.
3. Można wyznaczyć jednego lub dwóch pomocników, którzy współdziałają z drużyną będącą w posiadaniu piłki. Ci zawodnicy nie mogą zdobywać celu ćwiczenia.
4. Liczba kontaktów z piłką na interwencję jest ograniczona do 2 lub 3 z wyjątkiem napastnika starającego się zdobyć wyznaczony kwadrat.

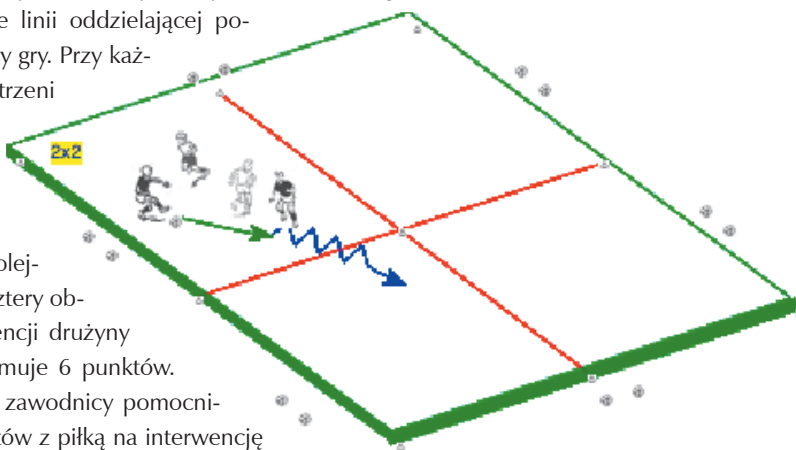


Schemat 120. Ćwiczenie treningowe nr 103

Ćwiczenie nr 104. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z dwóch lub trzech graczy rozmieszczone na obszarze podzielonym na cztery identyczne części (długość boku 12 metrów). Celem ćwiczenia jest przekroczenie linii oddzielającej poszczególne obszary gry.

Przy każdej zmianie przestrzeni gry drużyna, która tego dokonała otrzymuje punkt. Jeżeli uda jej się wkroczyć kolejno na wszystkie cztery obszary bez interwencji drużyny przeciwnej, otrzymuje 6 punktów. Jeżeli używani są zawodnicy pomocniczy liczba kontaktów z piłką na interwencję powinna być ograniczona (do dwóch lub trzech).

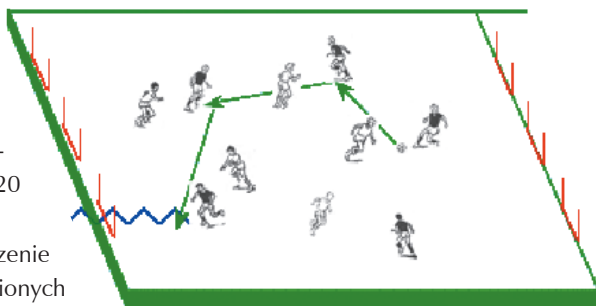


Schemat 121. Ćwiczenie treningowe nr 104

Ćwiczenie nr 105 A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z pięciu do siedmiu graczy rozmieszczonych na prostokątnym obszarze o wymiarach od 35x20 do 30x50 metrów.

1. Celem ćwiczenia jest przekroczenie linii jednej z trzech bramek bronionych przez każdą z drużyn.

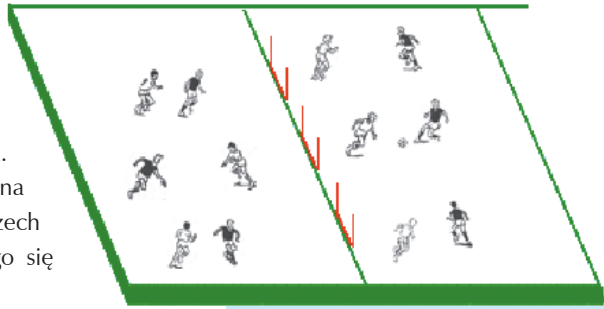


Schemat 122. Ćwiczenie treningowe nr 105A

2. Można wyznaczyć jednego lub dwóch pomocników, którzy współdziałają z drużyną będącą w posiadaniu piłki. Zawodnicy ci nie mogą wypełniać celu ćwiczenia.

3. Liczba kontaktów z piłką powinna być ograniczona do dwóch lub trzech z wyjątkiem napastnika starającego się przekroczyć wyznaczony obszar.

4. W innej wersji ćwiczenia można podzielić przestrzeń na dwa. W każdej z nich umieszczona jest połowa zawodników z każdej drużyny. Ustawione są cztery bramki, które mogą być zaatakowane przez którąkolwiek z drużyn.



Schemat 123. Ćwiczenie treningowe nr 105B

Ćwiczenie nr 106 A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z czterech do sześciu graczy rozmieszczone na kwadratowej przestrzeni o długości boku od 20 do 30 metrów.

1. Celem ćwiczenia jest przekroczenie linii jednej z dwóch istniejących bramek, których każda drużyna powinna bronić.

2. Liczba kontaktów z piłką na interwencję jest ograniczona do dwóch lub trzech z wyjątkiem napastnika, który stara się zdobyć linię bramki.

3. W innej wersji ćwiczenia bramka jest umieszczona w każdym rogu przestrzeni gry.



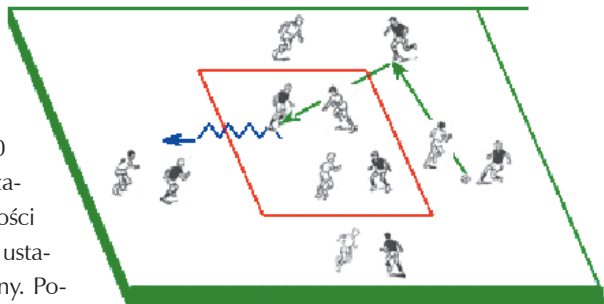
Schemat 124. Ćwiczenie treningowe nr 106A



Schemat 125. Ćwiczenie treningowe nr 106B

Ćwiczenie nr 107 A, B i C. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z pięciu do siedmiu graczy rozmieszczone na kwadratowej przestrzeni o długości boku 20 do 30 metrów. W centrum tego obszaru należy wyznaczyć kwadrat o długości boku wynoszącej 10 metrów, gdzie ustawi się dwóch graczy z każdej drużyny. Pozostali zawodnicy zajmują resztę przestrzeni.



Schemat 126. Ćwiczenie treningowe nr 107A

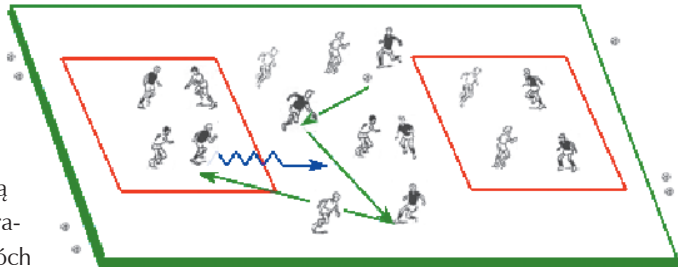
1. Celem ćwiczenia jest podawanie piłki między zawodnikami tak, by piłka dotarła do jednego z graczy znajdujących się w środkowym kwadracie. Po przyjęciu prawidłowo wykonanego podania, zawodnik prowadzi piłkę poza obręb kwadratu, a inny gracz przemieszcza się na jego miejsce.

2. Zawodnik prowadzący piłkę poza obszar kwadratu nie może być kryty przez napastników.

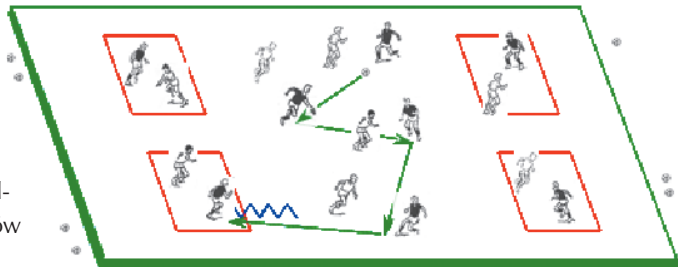
3. Za każdym razem, gdy drużyna zdoła wyprowadzić swojego zawodnika z obrębu kwadratu, otrzymuje punkt.

4. Liczba kontaktów z piłką na interwencję poza kwadratem jest ograniczona do dwóch lub trzech. Ograniczenie to nie obowiązuje zawodników wewnątrz kwadratu.

5. W innej wersji tego ćwiczenia należy wyznaczyć dwa lub cztery obszary, w których umieszcza się jednego lub dwóch zawodników z każdej drużyny.



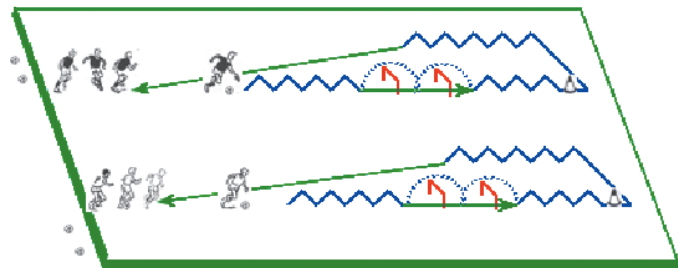
Schemat 127. Ćwiczenie treningowe nr 107B



Schemat 128. Ćwiczenie treningowe nr 107C

Ćwiczenie nr 108. Opis

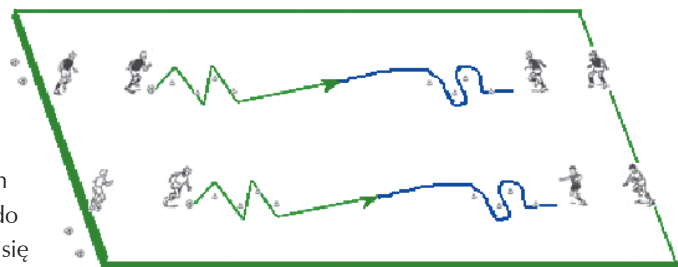
W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z czterech graczy rozmieszczone na prostokątnej przestrzeni o wymiarach 50x40 metrów. Pierwszy zawodnik z każdej grupy powinien szybko przeprowadzić piłkę i podać ją między dwoma barierkami, przeskoczyć je w sposób sekwencyjny, obrócić się, podać piłkę do kolegi i wrócić na swoją pozycję.



Schemat 129. Ćwiczenie treningowe nr 108

Ćwiczenie nr 109. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z sześciu graczy rozmieszczonych w czterech kątach przestrzeni gry o wymiarach 50x50 metrów. Zawodnik z każdej grupy posiada piłkę, z którą powinien okrążyć pachołki i podać ją do kolegi, który przemieszcza się bez piłki z przeciwnej strony. Za-



Schemat 130. Ćwiczenie treningowe nr 109

wodnik po otrzymaniu piłki okrąży pachołki i poda je piłkę do czekającego kolegi. W trakcie tego działania inny zawodnik okrąży pachołki bez piłki i ustawi się w rzędzie, z którego wybiegnie na początku ćwiczenia.

TEMAT 3. Ćwiczenia związane z dryblingiem/unikiem

W trakcie 90 minut całkowitego trwania meczu, żaden z zawodników nie posiada piłki dłużej niż 80 sekund w sumie, działając na niej od 30 do 50 razy (ilość zależy od pozycji taktycznej zawodnika w ramach organizacji drużyny). Wartości stosunkowo zmniejszone z powodu braków analiz gry powinny tylko wzmacniać znaczenie, które gracze i trener powinni nadawać trenowaniu sytuacji taktyczno-technicznych. Każdy zawodnik powinien przyczyniać się do rozwoju procesu ataku lub obrony drużyny, do maksimum wykorzystując właściwość swoich decyzji (rozwiązanie dostosowane do sytuacji kontekstowej gry) i skuteczność swoich zachowań (wykonanych działań ruchowych). Doskonalenie czynnika technicznego powinno przebiegać równocześnie z rozwojem strategii i norm decyzyjnych. Z analizy tej wynika, że kiedy gracz przestaje być skuteczny w zastosowaniu swoich umiejętności taktyczno-technicznych lub w jednym z działań z nimi związanych (np. strzał, podanie, przyjęcie itp.), lepiej zrozumie konieczność zanalizowania i wykorzystania elementów kluczowych tych działań w celu zdefiniowania lub rozwiązania danego problemu. Należy jednak zauważyć, że ta ocena i zastosowanie ruchowe nie powinno opierać się na idei idealnego ruchu technicznego, którego skuteczność przejawia się wyłącznie w formie jego wykonania. Taka wizja nie ma nic wspólnego z przechodzeniem i zmiennością właściwości sytuacji charakterystycznych dla meczu piłki nożnej. Skuteczność zachowania graczy bez wątplenia wiąże się z precyzją poszczególnych operacji psychicznych dotyczących percepcji i podejmowania decyzji, które wspierają i zarządzają reakcjami na problematyczne sytuacje. Jeżeli zatem dąży się do osiągnięcia pewnej zdolności technicznej, nie należy imitować gestów, ale tworzyć i rozwijać strategie i normy decyzyjne, które pozwalają wykonać działania dostosowane do problematycznej sytuacji treningu lub meczu piłki nożnej.

Ćwiczenia treningowe przedstawione w tym temacie opierają się na rywalizacji w warunkach równości liczebnej (np. 1x1, 2x2) lub przewagi liczebnej (np. 2x1, 3x2). W tym zakresie dąży się do rozwijania działań taktyczno-technicznych mających na celu ochronę indywidualnego posiadania piłki, używając wszelkich procedur koniecznych do osiągnięcia tego celu. Należy również podkreślić, że opracowanie takich ćwiczeń treningowych charakteryzuje się następującymi aspektami: (1) łatwy **rozumieniem** celu ćwiczenia, (2) **zaznajomieniem** z fizycznym kontaktem z przeciwnikami, (3) stworzeniem **strategii** pozwalających na ominięcie przeciwnika i doprowadzeniu go do popełnienia błędów w analizie sytuacji, (4) dostosowaniem **rytmu** wykonania działań pomocniczych do wyprzedzenia przeciwnika, zwłaszcza w zakresie nagłych zmian kierunku i prędkości, (5) rozwijaniem różnych **form** o charakterze standardowym lub indywidualnym w celu zdobycia przewagi nad bezpośrednim przeciwnikiem poprzez poszerzenie umiejętności taktyczno-technicznych napastników i obrońców oraz (6) prawidłowym i stałym **ukierunkowaniem** tych działań tak, by utworzyły potężny środek taktyczno-techniczny, nie zaś środek rekreacyjny bez żadnego użytecznego przeznaczenia dla drużyny. W tym zakresie przedstawimy najpierw podstawowe aspekty związane z postawą taktyczną penetracji wspieraną przez działania taktyczno-techniczne chroniące piłkę, symulację, drybling i unik (na planie ataku) oraz postawę taktyczną obrony wspieraną przez taktyczne zachowania odbierania piłki, przechwycenia i atakowania ciałem (na planie obrony).

Taktyczna postawa penetracji

W trakcie meczu, kiedy jedna z drużyn znajdzie się w posiadaniu piłki, jej główna postawa taktyczna powinna opierać się na stałej penetracji różnych linii obrony drużyny przeciwnej (zarówno w kwestii szerokości jak i głębokości). W taki sposób dąży do zdobycia korzystnych stref (w stosunku do bramki), w których można dokonać próby zdobycia głównego celu gry czyli gola. Niezależnie od (1) czynników związanych ze strategią gry ustaloną wcześniej, (2) danego wyniku liczbowego meczu, (3) czasu gry, (4) zadań taktycznych przypisanych poszczególnym graczom tworzącym drużynę oraz (5) całego zbioru punktowych i czasowych okoliczności, które mogą w znaczący sposób wpływać na podejmowanie decyzji przez zawodników, penetracja stanowi najważniejszą zasadę taktyczną orientującą decyzje i zachowania napastników, którzy w każdej chwili działają na piłce w trakcie rozwoju procesu ofensywnego swojej drużyny. W związku z tym zawodnik przy piłce powinien:

- > 1. **Ukierunkować swoje działania.** Napastnik przy piłce powinien stale orientować swoje działania w kierunku głównych obszarów gry, zwłaszcza w kierunku stref sprzyjających zdobyciu gola. Przestrzegając tej zasady, napastnik będzie stopniowo przyczyniał się do powstania problemów trudnych do rozwiązania przez organizację defensywną.
- > 2. **Zmieniać kąt i moment ataku.** Napastnik przy piłce powinien starać się wyprowadzić z równowagi organizację obronną i środkową przeciwnika. Może wiązać się to ze zmianą kąta i momentu ataku w celu zmuszenia obrońców do wyjścia z pozycji bazowych i skierowania uwagi na bezpośrednie krycie innych napastników. Zmiana kąta i momentu ataku opiera się na : (i) działaniach prowadzenia, dryblingu, uniku, symulacji, które pozwalają na zmianę kąta w stosunku do innych graczy oraz (ii) działania podania piłki do innych sektorów obszaru gry.
- > 3. **Ukrywać prawdziwe intencje taktyczne.** Napastnik przy piłce powinien dawać „falszywe sygnały”, które, z jednej strony, utrudnią proces przewidywania rozwoju sytuacji przez obronę, a z drugiej strony doprowadzą ją do zachowań opartych na błędnym odczytaniu istotnych wskázówek związanych z sytuacją gry.
- > 4. **Oczekiwać odpowiedniego momentu do ataku.** Napastnik przy piłce w różnych sytuacjach gry musi czekać na odpowiedni moment do rozwinięcia lub kulminacji procesu ataku. Oznacza to na przykład oczekiwanie, aż jego towarzysze przemieścili się na główne obszary gry (zgromadzenie w ataku) lub wyszli z pozycji nieregularnych z punktu widzenia zasad gry (poza grą). Ma to służyć wytworzeniu jak najbardziej sprzyjających warunków do wypełnienia celu ataku. Napastnik przy piłce powinien zatem wykonywać działania taktyczne mające na celu przede wszystkim zachowanie i ochronę piłki (prowadzenie, drybling, unik i symulację) w związku ze swoją współodpowiedzialnością w zależności od uwarunkowań każdej sytuacji gry w zakresie wypełnienia celu taktycznego.
- > 5. **Przyspieszyć rytm działań.** Opisywana postawa taktyczna powinna wiązać się ze wzrostem rytmu przebiegu procesu ofensywnego drużyny, zwłaszcza w następujących sytuacjach: (i) natychmiast po zdobyciu piłki, należy wykorzystać moment braku równowagi drużyny, która została zaatakowana i która musi przejść do obrony, jest to w większości sytuacji kluczem do udanego ataku, (ii) w etapie tworzenia procesu ataku, zawsze, kiedy ma miejsce przerwanie organizacji defensywnej przeciwnika w związku ze zmianą pozycji ofensywnych ze strony towarzyszy, (iii) w etapie zbliżania się do strzelania gola, czyli blisko głównej strefy przeciwnika, gdzie spontaniczność, determinacja i kreatywność stanowią główne składniki działania. W tym zakresie konieczne są zmiany szybkości w celu napotkania jak najkorzystniejszych linii i kątów strzału,

(iv) w sytuacjach, w których organizacja obronna przeciwnika zdoła otoczyć atak na określonym obszarze w celu odzyskania piłki poprzez wysokie skoncentrowanie swoich zawodników, (v) stworzyć warunki, które stale zmieniają prędkość i rytm rozwoju ataku zwłaszcza, gdy drużyna przeciwna jest dobrze zorganizowana z punktu widzenia obrony. Fakt zmieniania prędkości i rytmu działania taktyczno-technicznego od szybkich do wolnych tworzy w obrońcach błędne pojęcie rzeczywistości meczu. Wiąże się to z uczuciem niepewności i presji w zakresie myślenia taktycznego, co jest pierwszym krokiem do podjęcia decyzji niedostosowanych do sytuacji gry.

Ochrona piłki

Ochrona piłki jest to zachowanie techniczno- taktyczne napastnika w posiadaniu piłki (poruszającego się lub nie) mające na celu jej ochronę przed jakąkolwiek interwencją ze strony bezpośrednich przeciwników. To działanie taktyczno-techniczne, dążące do uniknięcia działania obrony, wiąże się z czterema głównymi aspektami: (1) **przecignięcie** procesu ataku tak, by towarzysze (napastnicy) zapewnili lepsze opcje taktyczne w zakresie rozwiązania sytuacji gry, (2) zyskanie **czasu** gry. Napastnik może znaleźć się blisko chorągiewki w rogu i skorzystać z linii ograniczających boisko w celu utrzymania piłki jak najdłużej, (3) **złamanie** rytmu przeciwnika wywołując u niego kryzys myślenia taktycznego oraz (4) w określonych strefach boiska **spowodowanie** złamania zasad gry (przez przeciwnika) korzystając w tych okolicznościach z możliwości rzutów wolnych. Istnieją trzy podstawowe elementy, których napastnik przy piłce powinien przestrzegać w celu skutecznej ochrony piłki:

- > 1. **Systematycznie utrzymywać** piłkę jak najdalej od przeciwników.
- > 2. **Ustawiać swoje ciało między piłką** a przeciwnikiem, gdzie jedna z kończyn dolnych wspiera jego wagę i działa jako wspornik (w przypadku zmiany kąta w stosunku do obrońcy) podczas gdy druga kończyna utrzymuje kontakt z piłką za pomocą małych kopnięć, zachowując ją z dala od przeciwnika.
- > 3. **Stale reagować na różne działania** bezpośrednich przeciwników, zmieniając kąt i pozycje w stosunku do nich.

Zwód

Zwód jest to indywidualne działanie taktyczno-techniczne wykonane jakąkolwiek częścią ciała, mające na celu chwilowe zaburzenie równowagi lub wprowadzenie w błąd bezpośredniego przeciwnika czyli udawanie, że wykona się jakieś działanie, nagle zmieniając je w zupełnie innym kierunku. Rosnące znaczenie stosowania zwodu w piłce nożnej wynika głównie z konieczności, by gracze „ukrywali” przed przeciwnikami w każdej chwili swoje prawdziwe intencje taktyczne. Istnieją cztery istotne elementy konieczne do skutecznego wykonania zwodu:

- > 1. **Emitowanie fałszywych sygnałów.** Ludzkie zachowanie emituje sygnały, które są traktowane jako wiadomość. Jednak ten sam sygnał może być skojarzony z różnymi wiadomościami, co stanowi źródło wieloznaczności strategiczno-taktycznych. Napastnik powinien wykorzystać tę wieloznaczność w celu emitowania fałszywych sygnałów, które utrudniają lub nawet uniemożliwiają obrońcom zrozumienie prawdziwego znaczenia sygnału, co przekłada się na reakcje niedostosowane do sytuacji.
- > 2. **Stale ukrywanie intencji taktycznej.** Głównym elementem zwodu (z czego wynika jego nazwa) jest stałe ukrywanie przez napastnika prawdziwych intencji taktycznych. Napastnik po-

winiem pamiętać, że jakkolwiek sygnał o charakterze ruchowym wykonany niechcący może go wydać i zagrozić skuteczności jego działań.

> 3. **Twórczo zmieniać działania.** Bez względu na to, jak poprawnie może być wykonane dane działanie, zawsze istnieją sytuacje, w których obrońca zdoła wcześniej przewidzieć zamiar taktyczny napastnika. W tych okolicznościach napastnik powinien być w stanie twórczo i w sposób nieprzewidziany zmieniać swoje zachowanie taktyczno-techniczne, unikając w ten sposób przejęcia piłki przez obronę lub tego, by inny zawodnik skorzystał z jego działania.

> 4. **Wiedzieć, kiedy zakończyć działanie.** Kiedy tylko równowaga obrony zostanie zaburzona, napastnik powinien natychmiast kontynuować grę ofensywną, powstrzymując się od dalszego prezentowania swojego mistrzostwa, już po tym jak obrona została wyłączona z gry. Napastnik może bowiem być zaślepiiony wywołanymi skutkami (oraz reakcją publiczności), dzięki czemu inni obrońcy zyskują czas na to, by go kryć i nie są już zmyleni tym samym sygnałem.

Drybling – unik

Drybling lub unik są to działania taktyczno-techniczne pozwalające wyminąć z piłką przeciwnika. W naszej opinii działania te różnią się między sobą kontaktem fizycznym. W przypadku dryblingu kontakt fizyczny z przeciwnikiem jest bliższy, natomiast unik pozwala napastnikowi ominąć bezpośredniego przeciwnika. Obecnie owe zachowanie taktyczno-techniczne jest głównym elementem piłki nożnej w związku z brakiem wolnej przestrzeni i działań kryjących wykonywanych przez napastników w procesie defensywnym. Zarówno drybling jak i unik są elementami bardzo osobistymi i oryginalnymi, dlatego ciężko jest opracować system opisujący większość tych działań. Wymagają one dużej wirtuozerii technicznej i wysokich umiejętności improwizacji. Istnieje pięć istotnych elementów mających wpływ na skuteczne wykonanie dryblingu:

> 1. **Zbliżenie.** Zbliżenie napastnika w kierunku obrony powinno spełniać dwa aspekty: (i) **linia** zbliżenia powinna być jak najbardziej bezpośrednia, (ii) **prędkość** zbliżenia powinna być maksymalna i zmniejszać się w momencie końcowym zbliżenia tak, by umożliwić zmianę kierunku i szybkości w momencie mijania przeciwnika.

> 2. **Kontrola piłki.** Drybling wiąże się z wyminięciem bezpośredniego przeciwnika w związku z czym, przyjęcie i kontrola piłki powinny zawierać dwa aspekty: (i) kontrola piłki uniemożliwiająca odebranie jej przez obronę oraz (ii) natychmiastowe okrążenie obrony z atakującą piłką.

> 3. **Zmylenie i wyprowadzenie z równowagi bezpośredniego przeciwnika.** Ważne jest, by napastnik zmylił obronę zwłaszcza, gdy jest przez nią kryty. Zależy to zawsze od szybkości obrony i od jej odległości. Im szybsze jest zbliżanie, tym dalej od obrony powinno być wykonane zmylenie. Obrona, po błędnej reakcji na intencje napastnika zostanie wyprowadzona z równowagi, dzięki czemu łatwiej będzie wykonać drybling.

> 4. **Zmiana kierunku.** Skuteczni obrońcy reagują zazwyczaj tylko na ruch piłki. Stąd wynika znaczenie zmiany kierunku w celu zaburzenia równowagi przeciwnika, zwłaszcza gdy nie jest on w stanie przewidzieć, w którą stronę będzie poruszał się napastnik.

> 5. **Zmiana szybkości.** Czas konieczny do tego, by obrona odzyskała równowagę powinien być wykorzystany przez napastnika w celu szybkiego minięcia obrony i pozostawienia jej poza centrum gry.

Postawa taktyczna obrony

W czasie meczu, kiedy jedna drużyna traci piłkę, wszyscy jej zawodnicy powinni zorientować swoją postawę i zachowania taktyczno-techniczne w zakresie indywidualnym i grupowym w celu wypełnienia celów związanych z fazą defensywną gry. W związku z tym, gdy tylko piłka zostanie utracona, postawa drużyny powinna opierać się na utworzeniu przeszkód i linii oporu obrony w dynamice koncentracji pozycyjnej i procesowej graczy w celu wytworzenia warunków sprzyjających odzyskaniu piłki. Cel ten może być wykonany szybciej lub wolniej (w zależności od strategii i metody gry ustalonych wcześniej i w zależności od konkretnych okoliczności). Należy wytworzyć sprzyjający kadr sytuacyjny nie wiążący się równocześnie z zagrożeniem dla bramki, czyli zapewniający jej nienaruszalność, co wspiera sukces późniejszego procesu ofensywnego. W efekcie, niezależnie do okoliczności związanych z kontekstem sytuacyjnym gry, ograniczenie dostępu jest najważniejszą zasadą taktyczną orientującą działania i decyzje obrońców, którzy kryją napastnika przy piłce w każdym momencie rozwoju procesu ofensywnego przeciwnika. W pewnym sensie możemy uznać, że sytuacje 1x1 są podstawą gry w piłkę nożną, w których wyrażają się umiejętności taktyczno-techniczne każdego z zawodników. W związku z tym, sytuacje, w których krycie jest bliższe, są to pojedynki o wymiarze bardziej psychologicznym, ponieważ od chwili, gdy obrońca lub napastnik zdobywa przewagę, zyskuje zaufanie we własne możliwości. Fakt ten bezsprzecznie ma wpływ na skuteczność jego zachowania aż do końca meczu. Wykonanie omawianej postawy taktycznej wyraża się w następujących zachowaniach:

> 1. **Utrzymanie się między piłką a bramką.** Jedną z głównych zasad defensywnej fazy gry jest przyjęcie przez obrońców postawy, która w jakiegokolwiek sytuacji pozwoli im na ustawienie się pomiędzy piłką a własną bramką w celu skutecznego wypełnienia dwóch celów: przejście piłki oraz obrona bramki. W związku z tym zawsze, gdy drużyna znajduje się w fazie defensywnej, zawodnicy powinni w zależności od kontekstu sytuacji gry (koledzy z drużyny, przeciwnicy, piłka, bramka) ustawiać się stale między piłką a własną bramką kierując wszystkie swoje zachowania taktyczno-techniczne w tym celu taktycznym. W tym zakresie możemy rozwinąć dwa aspekty: (i) szybkie zbliżenie obrońcy do napastnika, kiedy piłka znajduje się na jego trasie lub nie jest jeszcze pod wystarczającą kontrolą napastnika - obrońca powinien zmusić napastnika do zwolnienia biegu piłki, inaczej napastnik z łatwością go wyminie oraz (ii) przyjęcie odpowiedniego kąta zbliżenia, który zależy od podstawowego warunku: obrońca powinien stale znajdować się między piłką a własną bramką oraz od warunku specyficznego, który wynika z sytuacji gry czyli z intencji taktycznej napastnika (podanie, drybling, strzał).

> 2. **Podstawowe ustawienie.** Pozycję podstawową należy uznać za niezwykle istotne zachowanie, należy wymagać od zawodników jej przyjęcia, ponieważ nie jest ona wyłącznie zachowaniem ozdobnym. Postawa podstawowa jest oparta o dwa czynniki: ruchowy (równowaga-stabilność) ułatwiający interwencję i kontynuowanie zachowania obronnego oraz psychiczny (obserwacja-koncentracja) ułatwiający reakcję zawodnika w odpowiednim momencie. Z punktu widzenia technicznego, podstawowa pozycja powinna mieć podstawę oparcia, w której można zaobserwować lekkie ugięcie stawów kolanowych (obniżając środek ciężenia) oraz ustawieniem pomocników na linii skośnej do linii poruszania się napastnika (jeden pomocnik przed drugim). Pozycja ta powinna umożliwić zawodnikowi szybki zwrot w kierunku własnej bramki. W odniesieniu do kwestii podstawowej postawy możemy jeszcze wymienić cztery istotne czynniki: (i) skuteczność podstawowej pozycji zmniejsza możliwość zastosowania przez napastnika nagłych działań ze zmienną prędkością i kierunkiem. Najlepszą formą obrony jest odpieranie zachowa-

nia napastnika i właściwe reagowanie na jego działania wychodząc od pozycji podstawowej, (ii) obrona w sytuacji 1x1 powinna stale utrzymać stabilność dynamiczną pozycji podstawowej i powstrzymać się od pokusy rozbrojenia napastnika przesuając się po powierzchni boiska, (iii) obrońca, wychodząc od swojej pozycji podstawowej i w zależności od przemieszczania się napastnika powinien przesuwać się w kierunku własnej bramki, nie podnosząc środka ciężkości i utrzymując płaskie stopy w kontakcie z podłożem oraz (iv) pozycja pomocników zastosowana przez obronę jest właściwa do tego, by napastnik nie wyminął obrony z jednej strony.

> 3. **Odległość między obrońcą a napastnikiem.** Kiedy obrońca podejmie decyzję o nacisku na napastnika przy piłce powinien zbliżyć się do niego jak najszybciej, ustawić w sposób, który utrudni mu działanie zmuszając go o zwrócenie większej uwagi na piłkę i jej kontrolowanie niż na rozgrywaną się sytuację. Wzrost lub zmniejszenie tej odległości zależy przede wszystkim od następujących aspektów: (i) zdolności taktyczno-technicznej obrońcy – im większe są umiejętności obrońcy w rozbrajaniu przeciwnika, tym mniejszy będzie dystans między nim a napastnikiem przy piłce, (ii) zdolności taktyczno-technicznej napastnika – im większe będą umiejętności napastnika dotyczące dryblingu czy uniku, tym większa będzie odległość obrońcy, zatem zawsze, gdy napastnik stara się zastosować swoje umiejętności dryblingu czy uniku, obrońca będzie miał czas i przestrzeń niezbędne do przyjęcia skutecznej pozycji obronnej, (iii) strefy boiska, w której ma miejsce sytuacja – w miarę jak napastnik przy piłce zbliża się do bramki przeciwnika, zwłaszcza do obszarów sprzyjających strzałom, tym mniejszy będzie dystans obrońcy, (iv) możliwości stałej obserwacji piłki, (v) pozycji napastnika względem bramki przeciwnika – jeśli napastnik przy piłce znajduje się przodem do bramki przeciwnika, obrońca powinien nieco zwiększyć odległość, by nie zostać przez niego zaskoczonym, jeżeli napastnik znajduje się tyłem lub bokiem należy zmniejszyć dystans w celu uniknięcia jego odwrócenia się w kierunku bramki przeciwnika, (vi) istnienia działań krycia obronnego. Istnienie tych działań określa możliwość obrońcy do wykazania większej inicjatywy wobec napastnika: (a) w natychmiastowym przejściu piłki, (b) w stworzeniu warunków bardziej sprzyjających popełnieniu błędów przez napastnika, (c) w umożliwieniu innemu zawodnikowi przejścia piłki; (vii) w zaistnieniu działań krycia ofensywnego. Jeżeli takie działania istnieją, obrońca powinien zachować większą odległość tak, by uniknąć otoczenia przez większą ilość napastników.

> 4. **Obserwacja piłki – cierpliwość.** Obrońca powinien stale obserwować piłkę, tak by jego reakcja była zgodna z nią, nie z przeciwnikiem. W ten sposób unika zmylenia przez fałszywe sygnały emitowane przez ciało przeciwnika, zwłaszcza przez jego stopy. Dlatego też obrońca nie powinien ustawiać się zbyt blisko przeciwnika, ponieważ nie może wtedy obserwować piłki, może reagować wyłącznie na ruchy napastnika. Cierpliwość: ważne jest, by obrońca zrozumiał ten element, ponieważ w przypadku jego prawidłowego ustawienia problemy muszą być rozwiązane przez napastnika. Czas w takich sytuacjach jest zawsze na korzyść obrońcy.

> 5. **Posiadać i stosować inicjatywę.** Zwycięzcą sytuacji 1x1 jest zawsze zawodnik, który wykaże się inicjatywą. Obrońca może mieć inicjatywę w następujących zachowaniach i postawach taktyczno-technicznych: (i) w wielu sytuacjach gry, zwłaszcza w strefach związanych ze strzałem, napastnicy przyjmują piłkę tyłem do bramki przeciwnika, w tych okolicznościach obrońca powinien kryć ich z większym naciskiem, nie przestając ich otaczać, zmuszając w ten sposób do zachowania skierowanego na własną bramkę, (ii) udawanie, że ma zamiar rozbroić przeciwnika, dzięki czemu możliwe są dwa cele: (a) zawodnik przy piłce obserwuje to z zamiarem ochrony przed rozbrojeniem (myśli wtedy więcej o ochronie piłki niż o ataku obrońcy) oraz (b) zawodnik

przy piłce próbuje skierować ją w miejsce niedostępne obrońcy, co ułatwia utratę kontroli, (iii) prowadzenie przeciwnika przy piłce do jednego z bocznych korytarzy czyniąc atak przeciwnika mniej niebezpiecznym z trzech powodów: (a) kąt podania jest ekstremalnie zmniejszony, (b) liczba graczy, do których napastnik może podać piłkę jest mniejsza, (c) atak staje się bardziej przewidywalny, (iv) prowadzenie przeciwnika przy piłce w określonym kierunku, gdzie możliwa jest pomoc towarzysza, w celu stworzenia przewagi liczbowej blisko piłki, (v) zmuszenie napastnika do działania niedominującą stopą – obrońcy powinni pamiętać, że fakt zmuszenia napastnika do działania niedominującą stopą stanowi główny element ich skuteczności oraz (vi) wybranie odpowiedniego momentu rozbrojenia i skuteczne wykonanie działania.

> 6. **Zdecydowanie atakować piłkę w celu wygrania.** Obrońcy, kryjąc napastników, którzy w danym momencie posiadają piłkę powinni wiedzieć, kiedy starać się ją przejąć, a kiedy tylko pilnować przeciwnika. Istnieje fundamentalny element w tym zakresie, o którym obrońcy muszą pamiętać: napastnik może być zdominowany przez prawie cały mecz, ale wystarczy jeden raz, kiedy pokona obronę by jego drużyna mogła zwyciężyć. Oznacza to, że obrońcy tylko wtedy powinni próbować przejąć piłkę, gdy istnieje wysokie prawdopodobieństwo jej zdobycia i kiedy istnieje ku temu możliwość, powinni robić to w sposób zdecydowany i agresywny.

Rozbrojenie

Rozbrojenie jest to działanie taktyczno-techniczne wykonywane przez obrońcę próbującego zakłócić trasę piłki, przestrzegając zasad gry w bezpośrednim starciu z napastnikiem, który jest w jej posiadaniu. Działanie to ma na celu przede wszystkim: (1) przejęcie piłki lub (2) przeciągnięcie w czasie procesu ataku przeciwnika, zakłócając lot piłki. Wiele jest sytuacji w czasie gry, w których obrona stara się opóźnić rozwój procesu ofensywnego przeciwnika. W ten sposób stara się zyskać czas, w którym jej drużyna może się przemieścić i odpowiednio zorganizować, dostosowując się do kontekstu sytuacyjnego meczu. Należy tutaj przypomnieć, że jeśli zakłócenie procesu ofensywnego przeniesie piłkę: (1) daleko od głównych stref gry, obrońcy będą mieć więcej czasu na zorganizowanie się, (2) w strefy mniej okupowane przez napastników lub do bocznych korytarzy, mniejsze będzie zagrożenie dla sytuacji gry. Wykonanie działań rozbrojenia charakteryzuje się bardzo osobistą interpretacją, inną dla każdego gracza. Jednakże można usystematyzować te działania w dwóch głównych grupach:

> 1. **Rozbrojenie frontalne:** sytuacja, w której obrońca blokuje drogę napastnika, zdobywając piłkę. W zakresie technicznym działanie rozbrojenia przedniego powinno przestrzegać następujących aspektów: (1) **ustawienie** stopy wspierającej jak najbliżej piłki, (2) **przyjęcie** podstawowej pozycji związanej z niewielkim ugięciem stawów kolanowych w celu obniżenia środka ciężkości i zwiększenia oparcia, (3) **wykonanie** rozbrojenia poprzez silny kontakt wewnętrznej części stopy z piłką.

> 2. **Rozbrojenie boczne.** W przypadku braku możliwości zablokowania drogi napastnika z piłką z przodu, obrońca może rozbroić go z boku, używając w tym celu dwóch typów działania technicznego, w zależności od sytuacji gry: (1) zbliżając się lub oddalając od napastnika w oczekiwaniu na odpowiedni moment do interwencji na piłce używając kontaktu cielesnego i jednej z kończyn dolnych w celu rozbrojenia napastnika, (2) jeżeli zbliżenie lub oddalenie od napastnika nie jest możliwe, obrońca ustawia się za nim, oczekując odpowiedniego momentu, by interweniować na piłce za pomocą wślizgu. Taka forma wykonania technicznego powinna być użyta tylko w ostateczności z dwóch powodów: (1) w przypadku ugiętego ciała obrońca nie może

dostatecznie kontrolować swojego poślizgu (zwłaszcza na mokrym terenie) powodując upadek lub potknięcie się napastnika, co może skutkować złamaniem zasad gry oraz (ii) po wykonaniu działania obrońca znajdzie się na ziemi i przez krótką chwilę nie będzie w stanie kontynuować walki, jeśli działanie było nieskuteczne ani wznowić od razu procesu ofensywnego w przypadku przejścia piłki. Obrońca powinien zatem uwzględnić zawsze inne możliwości techniczne zanim zdecyduje się na tę ostatnią.

Wykonanie rozbrojenia za pomocą wślizgu (sliding tackle po angielsku) powinno uwzględniać dwa istotne aspekty:

> 1. **Moment rozbrojenia.** Czas rozbrojenia w dużym stopniu decyduje o jego skuteczności. Zatem jeśli jego wykonanie było zbyt wczesne, może mieć miejsce jedna z następujących sytuacji: (1) napastnik będzie jeszcze mógł zdominować sytuację i wyminąć obrońcę, (2) napastnik skorzysta z bezsprzecznego złamania zasad gry przez obronę. Zatem im wcześniej obrońca ujawni i wykona działanie, tym więcej czasu napastnik będzie miał na poradzenie sobie z sytuacją.

> 2. **Kończyna dolna użyta do kontaktu z piłką.** W idealnej sytuacji, kończyna dolna kontaktująca się z piłką, to ta, która znajduje się od niej w większej odległości, podczas gdy druga noga służy za wsparcie, nadając działaniu większą siłę. Możliwe jest także użycie kończyny znajdującej się bliżej piłki. Jednakże działanie to jest mniej skuteczne, częściej skutkujące chwilowym zakłóceniem procesu ofensywnego przeciwnika niż przejściem piłki. Należy także wspomnieć o możliwości wykonania rozbrojenia frontalnego wślizgiem, które można często zaobserwować w skrajnych przypadkach lub w sytuacjach sporu o piłkę, która wydaje się utraczona przez napastnika. Jednak działania te, oprócz wysokiej trudności wykonania, wiążą się również z ogromnym zagrożeniem dla stabilności fizycznej obu graczy, zwłaszcza gdy obrońca i napastnik stosują równocześnie to samo działanie. Ponieważ uderzenie jest nieuniknione, możliwe są także uszkodzenia fizyczne.

Przechwycenie

Przechwycenie jest to działanie taktyczno-techniczne, w którym gracz przejmuje piłkę lub odpycha ją: (1) kiedy jest ona skierowana do jego bramki (chodzi o przechwycenie strzału) lub (2) pomiędzy dwoma przeciwnikami (chodzi o przechwycenie podania). Analogicznie do rozbrojenia, to działanie taktyczno-techniczne ma na celu przede wszystkim przejście piłki lub przedłużenie procesu ofensywnego przeciwnika, zakłócając go. Przechwycenie zawiera trudne do usystematyzowania podstawy, ponieważ zakłada różne formy wykonania, w zależności od umiejętności graczy i danej sytuacji gry. W efekcie przechwycenie, będąc jedną z dwóch głównych form przejścia piłki, jest zachowaniem taktyczno-technicznym, którego wykonanie zależy od umiejętności obrońców w zakresie prawidłowego odczytania sytuacji gry, przewidując w danym momencie przyszłą sytuację. W tym zakresie głównym dylematem zawodnika obrony jest analiza i zdecydowanie, kiedy należy próbować przechwycić piłkę, a kiedy z tego zrezygnować. Jeżeli jego ocena jest prawidłowa, odbiera piłkę i równocześnie stwarza warunki sprzyjające rozpoczęciu procesu ofensywnego swojej drużyny, ponieważ w takich sytuacjach nie jest kryty. Natomiast jeżeli jego ocena nie jest właściwa, będzie miało to istotny wpływ na pozytywny przebieg procesu ofensywnego przeciwnika.

Atak ciałem

Jest to działanie techniczno-taktyczne wykonywane przez dwóch graczy wykorzystujących kontakt fizyczny w strefach dozwolonych przez zasady gry w czasie bezpośredniej walki o piłkę. Obrońcy używają wszelkich legalnych argumentów technicznych w celu stworzenia sytuacji niekorzystnych dla napastników przy piłce. Próbują oddziaływać na piłkę nawet na krótką chwilę w celu przerwania procesu ofensywnego przeciwnika. Jako, że zasady gry zezwalają na pewien kontakt fizyczny – atak ciałem w walce o piłkę, zawodnik, który jest w jej posiadaniu znajduje się pod silnym naciskiem. W tych okolicznościach obrońcy zwiększą trudności związane z ochroną i zachowaniem piłki przez napastnika, jeżeli zaatakują go legalnie poprzez kontakt fizyczny, oddalając go lub wyprowadzając z równowagi w sytuacji gry. Jest to główny cel prezentowanego działania. Części ciała dopuszczone przez zasady gry to: (i) ramię kontra ramię i (ii) ramię kontra bark. Jednakże, w związku z ograniczeniami dotyczącymi części ciała, atak ciałem może być wykonywany tylko w określonym momencie walki o piłkę. Zatem wszystkie ataki zastosowane w innym momencie są uznawane za nielegalne przez sędziego. Oprócz wymienionych przepisów prawnych, podstawa techniczna tego działania wiąże się z atakiem na zawodnika przy piłce w momencie, kiedy opiera się on na bardziej oddalonej nodze, ponieważ: (1) jest mu trudniej zachować równowagę, (2) zazwyczaj bardziej oddalona noga chroni i prowadzi piłkę. Dzięki temu zawodnik będzie miał mniejszą możliwość zachowania kontroli nad piłką.

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

- 1.1. **Czynnik ludzki.** Użycie zawodników ze wszystkich pozycji wynikających z systemu taktycznego drużyny (obrońcy środkowi, napastnicy).
- 1.2. **Czynnik przestrzenny.** Przestrzeń działania zmienia się w zależności od organizacji i celów każdego ćwiczenia.
- 1.3. **Czynnik techniczny.** Działania taktyczno-techniczne dominujące w tych ćwiczeniach to ochrona piłki, zwód, drybling oraz unik.
- 1.4. **Czynnik czasowy.** Ćwiczenia powinny być wykonywane szybko.
- 1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Można zastosować sytuacje, w których napastnicy korzystają z działania pomocników.
- 1.6. **Czynnik instrumentalny.** Narzędzia wykorzystywane w omawianych ćwiczeniach to przede wszystkim: piłka, pachołki i słupki.

Uwagi: istotne jest, by zawodnicy wykonywali te ćwiczenia z identyczną intensywnością, od początku do końca.

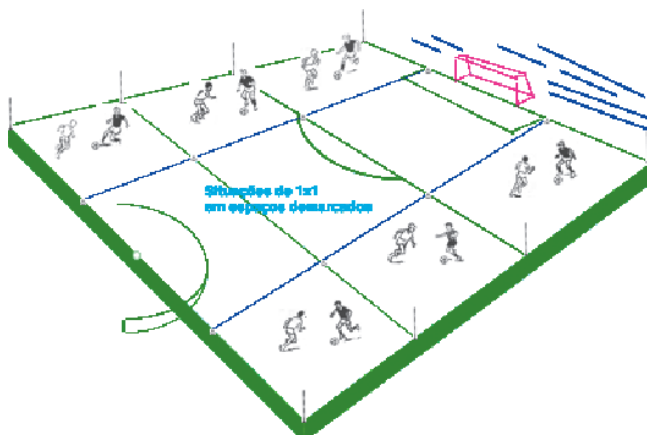
2. Składniki strukturalne

- 2.1. **Długość trwania ćwiczenia.** Od 30 do 60 sekund
- 2.2. **Całkowita objętość.** Od 5 do 15 minut.
- 2.3. **Intensywność.** Zmienna – od intensywności maksymalnej (100%) do intensywności submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystywane są systemy anaerobowe bez produkcji kwasu mlekowego, systemy anareobowe z produkcją kwasu mlekowego są osiągane w zależności od liczby powtórzeń lub przy skróceniu czasu trwania przerw.
- 2.4. **Gęstość:** Od 1:2 do 1:4 (przerwa może mieć miejsce od czterech do sześciu razy w czasie ćwiczenia).

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia wynosi od 15 do 30. Powtórzenia te są zorganizowane w dwie lub trzy serie z 90 sekundami przerwy.

Ćwiczenie nr 110. Opis

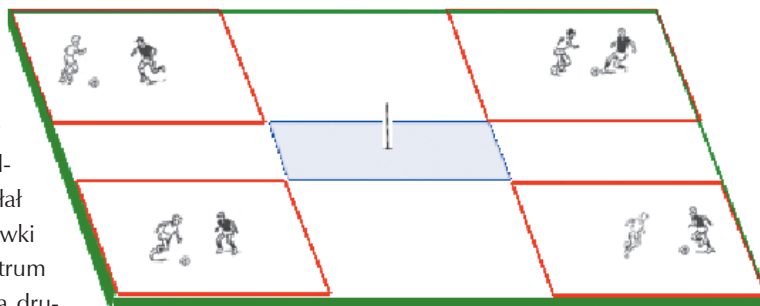
W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z dwóch graczy, rozmieszczone na przestrzeniach o wymiarach 10x10 metrów. Każdy zawodnik broni linii kwadratu i w momencie posiadania piłki stara się przekroczyć linię przeciwnika z piłką.



Schemat 131. Ćwiczenie treningowe nr 110 (sytuacje 1x1 w wyznaczonych obszarach)

Ćwiczenie nr 111. Opis

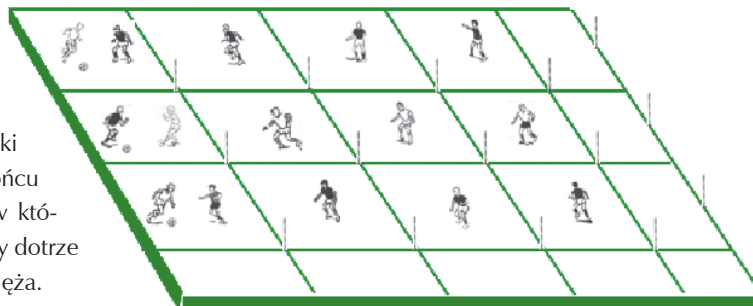
W ćwiczeniu rozgrywają się sytuacje 1x1 na różnych obszarach boiska. Celem ćwiczenia jest to, by z każdej pary zawodników jeden zdołał dotrzeć do chorągiewki ustawionej w centrum obszaru gry. Wygrywa drużyna, w której większa ilość graczy dotrze do chorągiewki.



Schemat 132. Ćwiczenie treningowe nr 111

Ćwiczenie nr 112. Opis

W ćwiczeniu rozgrywają się sytuacje 1x1 na różnych obszarach boiska. Celem ćwiczenia jest to, by każdy zawodnik miał kolejno różnych przeciwników w różnych obszarach gry i dotarł do chorągiewki umieszczonej na końcu korytarza. Drużyna, w której większa ilość graczy dotrze do chorągiewki, zwycięża.



Schemat 133. Ćwiczenie treningowe nr 112

Ćwiczenie nr 113. Opis

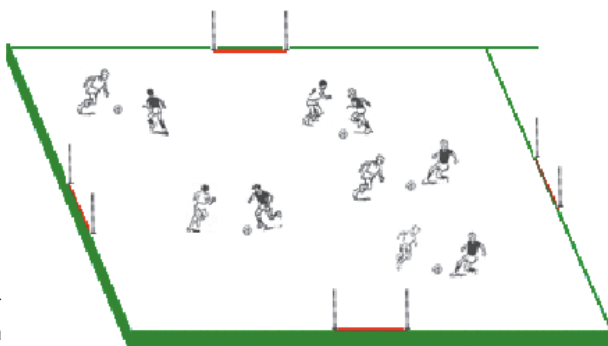
W ćwiczeniu rozgrywają się sytuacje 2x1 w różnych korytarzach gry. Celem ćwiczenia jest przekroczenie linii bramki z piłką. W celu zrealizowania tego celu napastnik musi minąć bezpośredniego przeciwnika lub podać piłkę koledze ustawionemu po przeciwnej stronie.



Schemat 134. Ćwiczenie treningowe nr 113

Ćwiczenie nr 114. Opis

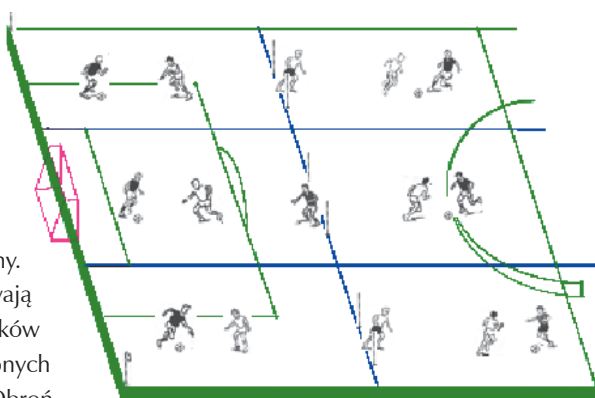
W ćwiczeniu rozgrywają się sytuacje 1x1. Celem ćwiczenia jest przekroczenie linii jednej z 4 bramek z piłką. Drużyna z większą ilością zawodników, którzy zdołali to zrobić, zwycięża.



Schemat 135. Ćwiczenie treningowe nr 114

Ćwiczenie nr 115. Opis

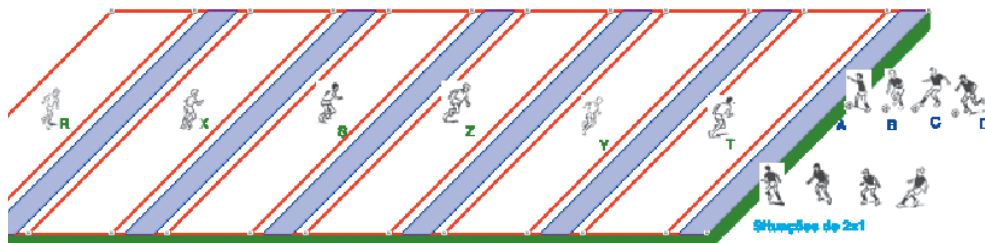
W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z dwóch graczy umieszczonych na ograniczonej przestrzeni. Każdy zawodnik stara się obronić bramkę znajdującą się na jego obszarze. Aby strzelić gola zawodnik przy piłce powinien minąć przeciwnika lub wykorzystać nie chronioną linię strzału.



Schemat 136. Ćwiczenie treningowe nr 115

Ćwiczenie nr 116. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny. W wyznaczonych obszarach rozgrywają się działania 1x1. Celem par napastników jest minięcie obrońców umieszczonych w różnych kratkach przestrzeni gry. Obrońcy uniemożliwiają napastnikom kontynuowanie ćwiczenia przejmując piłkę lub posyłając ją poza obszar gry. Każda para napastników może wejść na dany obszar gry tylko wtedy, gdy nie ma tam żadnego innego napastnika.

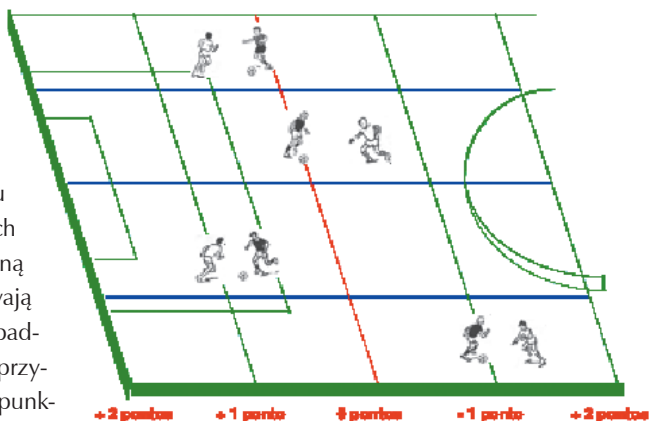


Schemat 137. Ćwiczenie treningowe nr 116 (sytuacje 2x1)

Ćwiczenie nr 117. Opis

W ćwiczeniu bierze udział cztery lub pięć par graczy w relacji 1x1 w każdym korytarzu gry.

1. Zawodnicy przy piłce starają się minąć przeciwnika w celu zdobycia linii określających punkty. Kiedy zawodnicy miną pierwszą linię obrony zdobywają punkt lub dwa punkty w przypadku drugiej linii obrony (w tym przypadku ćwiczenie wraca do punktu 0).



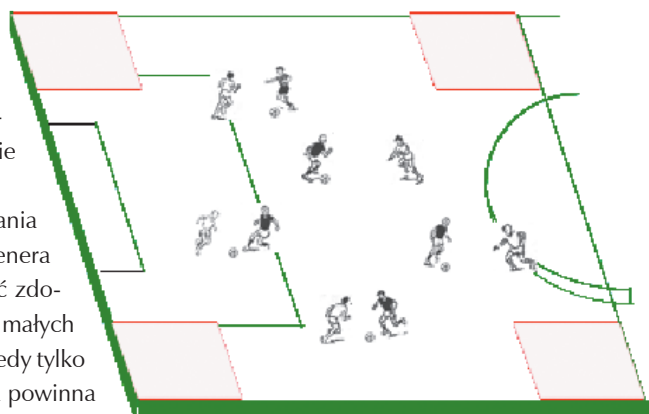
Schemat 138. Ćwiczenie treningowe nr 117

2. Po upływie pewnej ilości czasu (np. po pięciu minutach) zawodnicy, którzy zdobyli więcej punktów, zwyciężają.

Ćwiczenie nr 118 A i B. Opis

W ćwiczeniu bierze udział pięć par graczy w sytuacjach 1x1. Należy wyznaczyć cztery niewielkie przestrzenie gry.

1. Zawodnicy wykonują działania w sytuacji 1x1. Na gwizdek trenera każda para powinna próbować zdobyć poprzez drybling jeden z małych kwadratów, który jest wolny. Kiedy tylko kwadrat zostanie zdobyty, para powinna poszukać wolnego. Po wypełnieniu celu

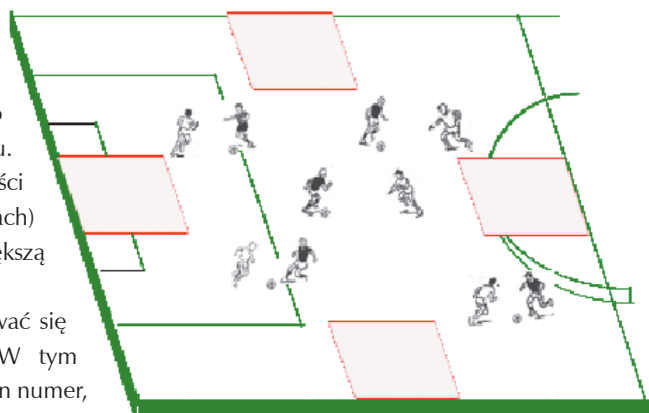


Schemat 139. Ćwiczenie treningowe nr 118A

ćwiczenia zawodnik przy piłce zdobywa punkt. Zawodnicy w fazie defensywnej i para, która nie zdoła zająć żadnego kwadratu nie otrzymują punktu.

2. Po upływie pewnej ilości czasu (np. po pięciu minutach) zwycięża zawodnik z największą liczbą punktów.

3. Ćwiczenie to może rozgrywać się równocześnie lub kolejno. W tym przypadku każda para ma jeden numer, a każdy numer odpowiada jednemu kwadratowi. Po wskazaniu numeru przez trenera odpowiednia para ma określony czas na zdobycie swojego kwadratu, po czym trener wskazuje inną parę.

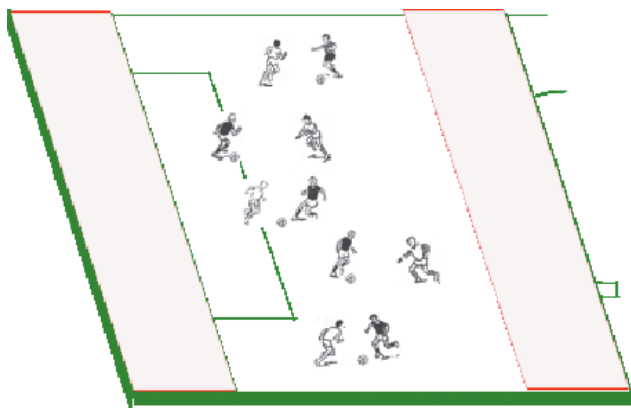


Schemat 140. Ćwiczenie treningowe nr 118B

4. Ćwiczenie to może być także wykonywane w relacji 2x1.

Ćwiczenie nr 119. Opis

Ćwiczenie to jest takie samo jak poprzednie. Jedyną różnicą to większa przestrzeń, którą należy zdobyć, aby zrealizować cel. Ćwiczenie może przebiegać równocześnie lub w kolejności z zastosowaniem numerów odwołania.



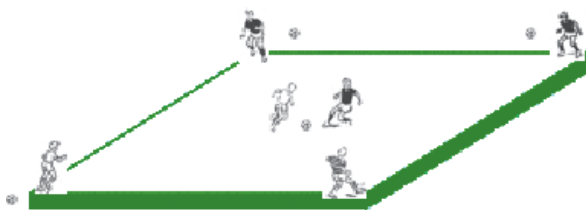
Schemat 141. Ćwiczenie treningowe nr 119

Ćwiczenie nr 120 A i B. Opis

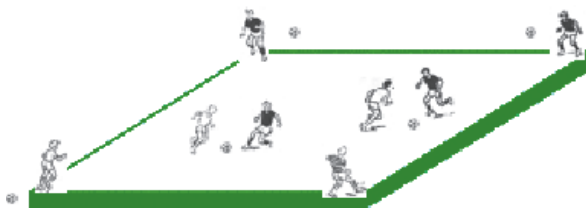
Ćwiczenie rozgrywa się na kwadracie o długości boku 15 metrów z udziałem sześciu do ośmiu graczy.

1. Czterech zawodników ustawia się w poszczególnych rogach obszaru gry. Ich zadaniem jest wspieranie działań zawodników ustawionych w środku kwadratu.

2. Zawodnicy w środku kwadratu działają w relacji 1x1, najpierw wykonują działanie dryblingu/uniku i jeżeli jest taka konieczność, proszą o wsparcie pomocnika.



Schemat 142. Ćwiczenie treningowe nr 120A



Schemat 143. Ćwiczenie treningowe nr 120B

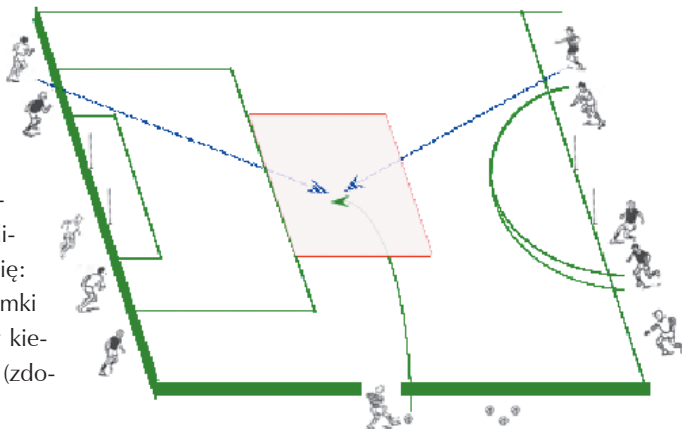
Ćwiczenie nr 121. Opis

Należy zastosować przestrzeń równą połowie boiska.

1. Zawodnicy należący do każdej drużyny ustawiają się po przeciwnych stronach.

2. Trener rzuca piłkę na ograniczony obszar znajdujący się w takiej samej odległości od obu drużyn i mówi numer (od 1 do 5). Zawodnik mający dany numer przemieszcza się z maksymalną prędkością, aby zdobyć piłkę przed przeciwnikami.

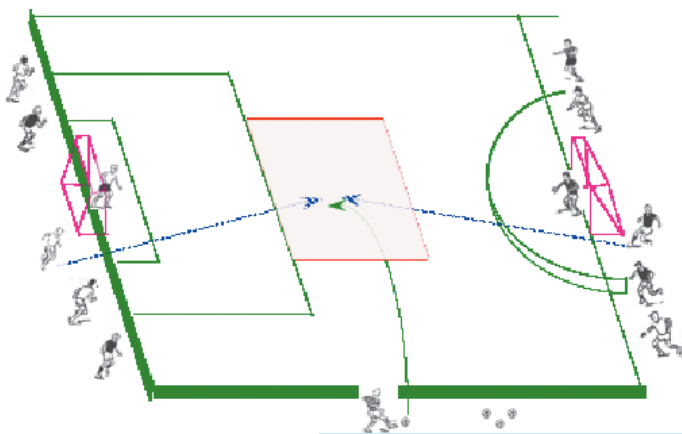
3. Zawodnik, który zdobędzie piłkę ma dwie możliwości przemieszczenia się: (1) w kierunku własnej bramki (zdobywa punkt) lub (2) w kierunku bramki przeciwnika (zdobywa 2 punkty).



Schemat 144. Ćwiczenie treningowe nr 121

Ćwiczenie nr 122. Opis

Ćwiczenie to przebiega w taki sam sposób co poprzednie. Jednak wywołani zawodnicy muszą strzelić gola do jednej z regulaminowych bramek. Zdobywają jeden punkt, jeśli strzelą gola do bramki bliżej swojej drużyny i dwa punkty, jeśli zdobędą bramkę przeciwną.



Schemat 145. Ćwiczenie treningowe nr 122

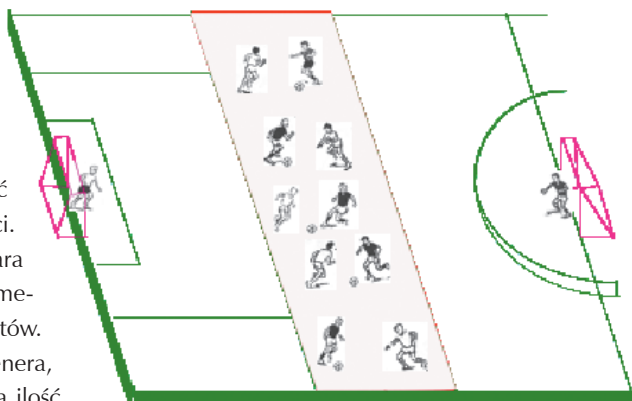
Ćwiczenie nr 123. Opis

W ćwiczeniu bierze udział pięć par graczy w relacji 1x1. Używane są dwie regulaminowe bramki.

1. Zawodnicy wykonują działania w relacji 1x1. Na gwizdek trenera każda para stara się strzelić gola do przeciwnej bramki. Gdy jej się to uda ponownie rozpoczyna ćwiczenie na oznaczonej przestrzeni.

2. Po upływie pewnej ilości czasu (np. po pięciu minutach) zwycięża zawodnik z większą ilością punktów.

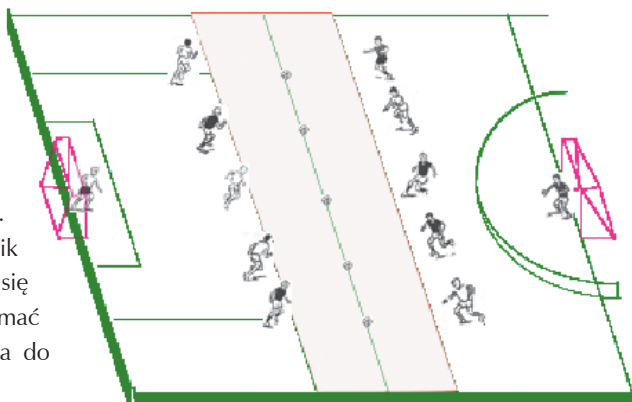
3. Ćwiczenie może przebiegać równocześnie lub w kolejności. W tym przypadku każda para ma numer odpowiadający numerom poszczególnych kwadratów. Po wskazaniu numeru przez trenera, odpowiednia para ma określoną ilość czasu na zdobycie kwadratu, po czym trener wskazuje inną parę.



Schemat 146. Ćwiczenie treningowe nr 123

Ćwiczenie nr 124. Opis

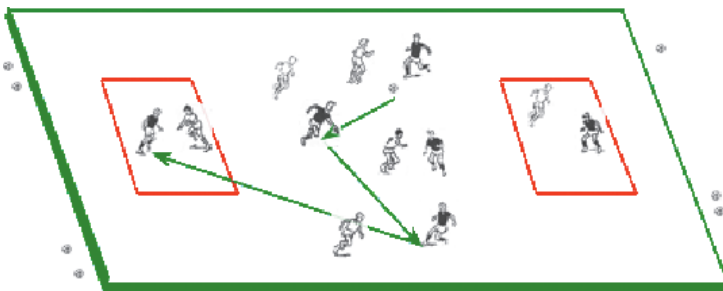
W ćwiczeniu bierze udział pięć par graczy w relacji 1x1 pod dwoma regulaminowymi bramkami. Trener wskazuje numer, zawodnik z tym numerem przemieszcza się w kierunku piłki starając się utrzymać ją w posiadaniu oraz strzelić gola do przeciwnej bramki.



Schemat 147. Ćwiczenie treningowe nr 124

Ćwiczenie nr 125. Opis

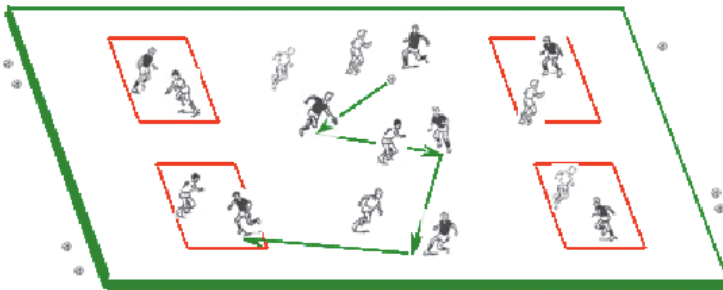
Ćwiczenie rozgrywa się w relacjach 1x1 na ograniczonych obszarach gry (kwadraty o wymiarach 5x5 metrów) oraz 3x3 i 4x4 w centrum obszaru gry (25x25 metrów). Celem ćwiczenia jest krążenie piłki między zawodnikami ustawionymi w centrum przestrzeni i gdy to możliwe podawanie jej do kolegi znajdującego się w jednej z dwóch ograniczonych przestrzeni, gdzie rozgrywają się sytuacje 1x1, aż jeden z kolegów wyjdzie do obszaru centralnego. Kiedy się to stanie jest on zastępowany przez innego zawodnika. Za każdym razem gdy zawodnik wyjdzie z ograniczonego obszaru jego drużyna zdobywa punkt. Po upływie pewnej ilości czasu (np. po 10 minutach) zwycięża drużyna z większą ilością punktów.



Schemat 148. Ćwiczenie treningowe nr 125

Ćwiczenie nr 126. Opis

Ćwiczenie rozgrywa się w relacjach 1x1 na ograniczonych obszarach gry (kwadraty o wymiarach 5x5 metrów) oraz 3x3 i 4x4 w centrum obszaru gry (25x25 metrów). Celem ćwiczenia jest krążenie piłki między zawodnikami ustawionymi w centrum przestrzeni i gdy to możliwe podawanie jej do kolegi znajdującego się w jednej z dwóch ograniczonych przestrzeni, gdzie rozgrywają się sytuacje 1x1, aż jeden z kolegów wyjdzie do obszaru centralnego. Kiedy zawodnik wyjdzie z ograniczonej przestrzeni, stworzy przewagę liczbową dla swojej drużyny w części środkowej, natomiast drużyna przeciwna może skorzystać ze wsparcia zawodnika znajdującego się w ograniczonej przestrzeni. Ćwiczenie jest wykonywane, aż wszyscy zawodnicy nie wyjdą z ograniczonej przestrzeni. Wygrywa drużyna w większą ilością graczy w części środkowej.

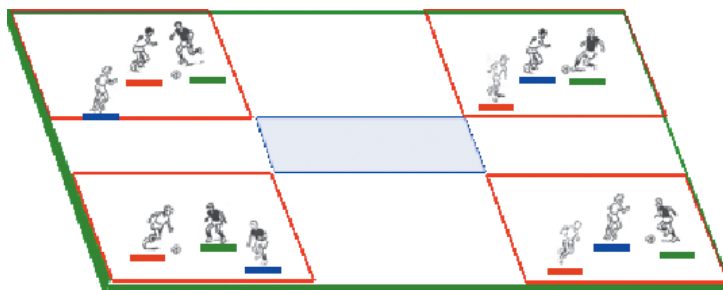


Schemat 149. Ćwiczenie treningowe nr 126

Ćwiczenie nr 127.

Opis

W ćwiczeniu biorą udział trzy drużyny złożone z czterech graczy rozmieszczonych na czterech obszarach gry (o wymiarach 10x10 metrów) w relacjach 1x2. Celem ćwiczenia

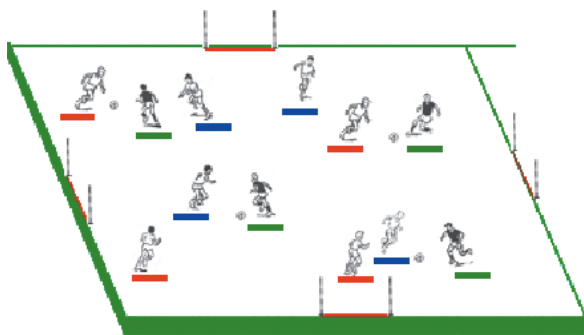


Schemat 150. Ćwiczenie treningowe nr 127

jest to, by zawodnicy w każdej przestrzeni walczyli tak długo, aż jeden z nich zdoła pokonać pozostałych i wydostać się z ograniczonej przestrzeni gry. Drużyna, która zbierze najwięcej zawodników w centrum obszaru gry, wygrywa.

Ćwiczenie nr 128. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy (jeden z każdej drużyny). Należy utworzyć kwadratową przestrzeń (długość boku 20 do 25 metrów), gdzie mają miejsce sytuacje 1x2, których celem jest przekroczenie linii jednej z czterech bramek z piłką. Wygrywa drużyna, której większa ilość zawodników przekroczyła linię.



Schemat 151. Ćwiczenie treningowe nr 128

Ćwiczenie nr 129 A i B. Opis

W ćwiczeniu biorą udział trzy drużyny złożone z dwóch lub trzech graczy.

1. Jeden z zawodników z każdej grupy ustawia się poza obszarem gry w celu wspierania kolegów znajdujących się wewnątrz przestrzeni.
2. Celem każdej drużyny jest strzelenie jak największej ilości goli do trzech bramek regulaminowych. W związku z tym mogą współdziałać z kolegami wewnątrz lub na zewnątrz (w przypadku sytuacji 2x4 + 1 pomocnik).
3. Zawodnik znajdujący się poza obszarem gry również może strzelać gola.
4. Po upływie określonej ilości czasu (np. po trzech minutach) wymienia się graczy wewnątrz i zewnątrz.



Schemat 152. Ćwiczenie treningowe nr 129A (1x2 + 1 pomocnik, Drużyna A, Drużyna B)



Schemat 153. Ćwiczenie treningowe nr 129B (2x4 + 1 pomocnik, Drużyna A, Drużyna B, Drużyna C)