

Rozdział 16.

METODY TRENINGOWE. SEKTORY.

Podstawy metod treningowych dla sektorów.

Temat 1. Metody treningu realizowanego na dwóch sektorach gry.

Temat 2. Metody treningu realizowanego na trzech sektorach gry.

Temat 3. Metody treningu realizowanego na regulaminowych polach.

Temat 4. Metody treningu organizowanego dla 3 drużyn.

Podstawy metod treningowych dla sektorów

Nazwa

Metody treningowe określane jako 'dla sektorów' są specjalistycznymi środkami przygotowania zawodników oraz drużyn, pozwalającymi na upowszechnianie warunków udoskonalenia i optymalizacji gry zbiorowej. Chodzi tu przede wszystkim o komunikację i synchronizację poszczególnych sektorów gry „samych ze sobą” , a także o komunikację i synchronizację międzysektorową, czyli bramkarza z zawodnikami należącymi do sektora defensywnego, sektora defensywnego z sektorem środkowym, sektora środkowego z sektorem napastników, oraz trzech sektorów jednocześnie.

Cele

Aby sukces (zwycięstwo) mógł być rzeczywisty, zrównoważony i długotrwały promuje się specjalne rozmieszczenie drużyny w granicach ustalonych przez zasady gry (rozmiary pola gry). Do tego zajęcia [przestrzeni] dochodzi na mniej lub bardziej podłużnym polu gry, charakteryzującym się możliwością rozszerzenia lub zwężenia wokoło swoich dwóch podstawowych osi- długości i głębokości. W tym przypadku, poszukuje się zracjonalizowania i zoptymalizowania grupowych działań drużyny, poprzez ustanowienie własnych pól, wychodząc od których każdy zawodnik, indywidualnie bądź kolektywnie, stosownie reaguje na problemy wywołane przez czynniki zróżnicowania, nieprzewidywalności, zmienności sytuacyjnej, nierozzerwalnie związane się z każdą sytuacją w grze i wynikające z jej wewnętrznej logiki. Konkludując, rozmieszczenie bazy drużyny w polu gry przekłada się na diagramy (na przykład: 1-4-4-2, 1-4-5-1, 1-4-3-3, etc.), które przywracają porządek i równowagę w różnych strefach boiska, służąc za punkt wyjścia (specjalistyczne odniesienie) dla przemieszczeń zawodników oraz dla koordynacji indywidualnych i zbiorowych akcji, w momencie wprawienia piłki w ruch, czyli w momencie rozpoczęcia gry. W tym kontekście, zanim wskazane zostaną różne cele treningu w sektorach, warto rozważyć trzy fundamentalne kwestie: (i) różne systemy taktyczne, odmienne ukierunkowanie i koordynacja (ii) różne systemy taktyczne, odmienne metody treningowe, (iii) różne systemy taktyczne, różne scenariusze kontekstualne.

(1) **Różne systemy taktyczne, odmienne ukierunkowanie i koordynacja.** Trener optujący za systemem taktycznym 1-4-3-3, nie powinien opracowywać i przygotowywać ćwiczeń, których treść i organizacja będą identyczne lub podobne do innego systemu (na przykład 1-4-4-2, 1-4-5-1, etc.). W takiej sytuacji, kiedy zmienia się struktura o charakterze pozycyjnym określonej drużyny, należy zmienić w tym samym kierunku organizację i środki treningowe tak, aby konstrukcja, komunikacja, uporządkowanie, przewaga i proporcjonalność tej drużyny były odpowiednie dla nowej logiki przestrzeni oraz dla misji taktycznych zawodników. Zrozumiałe jest zatem, iż każdy system taktyczny dostarcza inną i specjalistyczną organizację, kierunek, koordynację oraz sieć komunikacyjną. Co więcej, ten sam system taktyczny może determinować różne formy organizacji, pozwalające na podział zbiorowej pracy drużyny poprzez przydzielenie indywidualnych misji taktycznych o specjalistycznym charakterze. Jednocześnie ważne jest, aby misje zostały pogrupowane według logiki o wymiarze: (i) sektorowym, w której grupuje się małą liczbę zawodników, rozwijających te same podstawowe zadania, zapewniając synchronizację z kolegami z tego samego sektora, i (ii) międzysektorowym, w której różne sektory komunikują się ze sobą; unikając sytuacji, kiedy każdy koncentruje się wyłącznie na swoim zadaniu, i jednocześnie poszukując pojęcia generalnego funkcjonowania drużyny.

(2) **Różne systemy taktyczne, odmienne metody treningowe.** Do odpowiedzialności trenera należy konceptualizacja środków treningowych, które najlepiej identyfikowałyby się z przyjętym modelem gry, utrzymując każde ćwiczenie wewnątrz strukturalnych i koniunkturalnych założeń tej specjalistycznej formy gry. Zawodnicy natomiast odpowiedzialni są za respektowanie ograniczeń i zaleceń samych ćwiczeń, rozwijając swoje zadania w ściśle określonych i specjalistycznych ramach tak, aby zaburzone nie zostały prawdziwe cele, dla których ćwiczenia te zostały skonstruowane. W tej „grze” odpowiedzialności podstawą jest, aby trener nie popadł w sprzeczność co do zgodności pomiędzy środkami treningowymi, które stosuje, a własną filozofią gry; zawodnicy natomiast- by zawarli silny kompromis z przydzielonymi im zadaniami strategicznymi/ taktycznymi. Zlekceważenie tych podstawowych założeń uniemożliwi, niezależnie od wyników (pozytywnych bądź negatywnych), wskazanie odpowiedzialności jakiegokolwiek z zaangażowanych. Stworzenie warunków treningowych dla któregośkolwiek zawodnika (obrońcy, pomocnikowi, napastnikowi) wewnątrz dynamicznej organizacji zespołu nie jest zatem możliwe, jeśli zastosuje się te same strukturalne uwarunkowania ćwiczenia. Próbuje się przez to potwierdzić, że konstrukcja specjalistycznych metod treningowych winna uwzględniać uwarunkowania ściśle związane z zadaniami taktycznymi każdego zawodnika w obrębie dynamiki modelu gry i w przestrzeni, w której ci chwilowo akurat się znajdują, aby rozwijając swoje akcje motoryczne. To właśnie poprzez operowanie strukturalnymi uwarunkowaniami ćwiczenia (przestrzeń, czas, liczba), trener będzie mógł odtworzyć warunki najbardziej zbliżone do tych, które zawodnicy będą musieli podejmować, reagując na problemy narzucone przez rywalizację, w celu zastosowania interpretacji i szczególnej formy gry.

(3) **Różne systemy taktyczne, różne scenariusze kontekstualne.** Zdarzyć się może, że w bliskiej strefie bramki przeciwnika wszyscy zawodnicy, niezależnie od swoich zadań taktycznych (będąc obrońcami, pomocnikami, napastnikami), jako zalecenie będą mieli jedną

lub dwie wymiany podań na każdą interwencję przy piłce. Właśnie w ten sposób odpowiada się na warunki wzmożonej koncentracji (czyt. gęstości) przeciwnika; kiedy naturalną potrzebą jest przyspieszenie rytmu gry i gwałtowna zmiana kąta ataku. Przeciwnie, w przestrzeni bliskiej własnej bramce liczba wymian podań na interwencję może nie mieć znaczenia, ale ma je bezpieczne zastosowanie podań w kierunku pewnych kluczowych zawodników (na przykład, do wysuniętych napastników), Ma to na celu nakierowanie ofensywnej gry w stronę bramki przeciwnika, zwiększając przy tym wertykalność (głębokość) ataku na niekorzyść akcji, które mogłyby wywołać jego lateralizację (długość). Podsumowując, odtworzenie realistycznych scenariuszy (czyt. ekologicznych) podczas sesji treningowych powinno stać się interesować trenera, a realizowanie zaleceń - być zadaniem zawodników. Każda sytuacja i okoliczność w grze winny wywoływać swoiste decyzje i akcje, nakierowując je w stronę wybranego modelu gry.

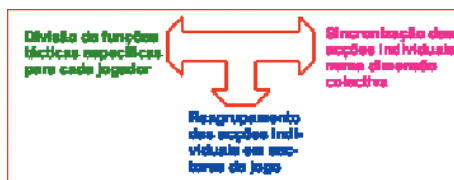
Fundamentalnym celem metod treningowych dla sektorów gry w drużynie jest rozwój następujących elementów: (i) udoskonalenie i optymalizacja komunikacji pomiędzy różnymi sektorami drużyny, (ii) ustanowienie logicznej relacji pomiędzy różnymi specjalistycznymi misjami taktycznymi przydzielanymi każdemu zawodnikowi.

1. Udoskonalenie i optymalizacja komunikacji pomiędzy różnymi sektorami drużyny. Pojęcie drużyny piłkarskiej zakłada istnienie zespołu zorganizowanego i powiązanego z punktu widzenia celów i intencji. Rozmieszczenie bazy drużyny, wsparte na indywidualnych akcjach zawodników, organizowane jest z uwzględnieniem linii lub sektorów ustanowionych z różnych elementów, które wymuszają swoje akcje (ofensywne, defensywne) w sposób skoncentrowany i jednolity. W takim znaczeniu, tworzą się jednocześnie relacje i powiązania, leżące u podstaw akcji zbiorowych (zbiorowych misji taktycznych) i, w końcowej analizie, akcji drużyny jako całości. Przy takiej perspektywie, sektory drużyny mogą być definiowane jako części całości (drużyny), w których rozwijają się działania (funkcje taktyczne) będące delikatnie zróżnicowane (wewnątrz każdego sektora i od każdego sektora do sektora gry), ale przyczyniające się do globalnego rozwoju pracy zbiorowej. Przy tej okazji, należy sprecyzować dwa podstawowe aspekty: (i) homogeniczność taktyczną i homogeniczność zachowań, (ii) komunikację akcji sektorowych.

(1) **Homogeniczność taktyczna i homogeniczność zachowań.** Dynamiczna organizacja drużyny wsparta jest na indywidualnych akcjach, rozwijających się w obrębie linii bądź sektorów tworzonych przez różnych zawodników, którzy wykonują swoje zadania w sposób skoncentrowany. Każdy sektor jest tworzony przez zróżnicowaną liczbę zawodników o pewnej jednolitości i synchronizacji decyzji/akcji oraz specyficznych celach. W ten sposób, taktyczne decyzje do podjęcia wewnątrz tych „organiczno-funkcjonalnych jednostek” i ich zastosowanie podczas rozwiązywania różnych kontekstów sytuacyjnych, powinno posiadać pewien stopień identyfikacji ze stosowanym przez drużynę modelem gry, sprawiając tym samym, że będzie on bardziej wykonalny.

(2) **Komunikacja akcji sektorowych.** Poza kwestiami wynikającymi z homogeniczności i synchronizacji zawodników należących do poszczególnych sektorów ważne jest,

aby rozwinęła się harmoniczna komunikacja od sektora do sektora drużyny (akcja międzysektorowa) w celu zmniejszenia przepuszczalności w obliczu agresywnych działań przeciwnika. Dlatego też skuteczna komunikacja sektorowa ma za ostateczny cel nie tylko uniemożliwienie rozczłonkowania drużyny, ale także udoskonalenie jej globalnej zbiorowej organizacji (taktyczne wyrażenie drużyny).



Rycina 38. Podstawy komunikacji akcji sektorowych.

2. Ustanowienie logicznej relacji pomiędzy różnymi specjalistycznymi misjami taktycznymi przydzielonymi każdemu zawodnikowi. W zgodzie z kwestiami związanymi z rozmieszczeniem bazy drużyny w polu gry, dokładnie w tym samym kierunku umacnia się, w czasie rozwoju gry, różne poziomy działań o charakterze uniwersalnym (atak i obrona) i wyspecjalizowanym (tylko atak bądź obrona). Te poziomy odpowiedzialności, natury indywidualnej (zawodnicy) i grupowej (zazwyczaj określanych jako sektor defensywny, środkowy i ofensywny), zależą od różnych predefiniowanych funkcji i operacji (misji taktycznych). W konsekwencji, drużyna piłkarska konstituuje się jako zorganizowana całość. Tylko w taki sposób można bardziej zbliżyć się do konkretyzacji założonych celów, niż miałyby to miejsce w przypadku, kiedy każdy zawodnik starałby się je osiągnąć w pojedynkę. Dlatego też, im bardziej logiczne będzie przydzielenie każdemu zawodnikowi misji taktycznych, a także im lepsza ich synchronizacja w obrębie defensywnych i ofensywnych metod gry, tym wyższy będzie organizacyjny poziom drużyny i jej funkcjonowanie. Przydzielanie misji, z kolei, wsparte jest na strategicznych/taktycznych planach ustalonych przed meczem (planowanie strategiczne), lub na zmianach zachodzących w toku tego meczu (planowanie taktyczne). Poza pozytywnymi aspektami wynikającymi z rozwoju pewnej strategii, w poszukiwaniu korzystniejszych warunków do realizowania założonych celów ważne jest, aby przedzielanie misji taktycznych wyrażało się w skutecznej dynamicznej współzależności. W rezultacie, upowszechnienie własnej i zindywidualizowanej przestrzeni bazowej, przydzielenie każdemu zawodnikowi zbioru misji taktycznych o charakterze ogólnym i szczegółowym, a także jego wewnętrzna komunikacja w zależności od sektora gry, w którym się znajduje, oraz komunikacja drużyny jako całości w ostateczności ma na celu osiągnięcie wydajniejszej i skuteczniejszej organizacji w dialogu ze złożonością różnych kontekstów sytuacyjnych, które gra w piłkę nożną dostarcza. Przykładowo, środkowy obrońca wykonuje swoje działania w określonym polu gry, jednakże powinien czuć się odpowiedzialny za całą pracę drużyny, nie koncentrując się jedynie na wypełnieniu przydzielonych mu zadań i na ogólnej pracy sektora gry, do którego należy (sektor obrony). Każdy zawodnik jest częścią całości i jego odpowiedzialność w obrębie działań drużyny powinna być widziana właśnie w taki sposób. Dzięki temu, potencjał realizacji, przekładany na poziom organizacyjny zespołu, może być jednocześnie wykorzystywany przez wszystkich zawodników tworzących drużynę. Każdy gracz tworzy i jest odpowiedzialny za swoje decyzje oraz działania, czyli za swoją grę. Wspólnie z kolegami natomiast tworzy i jest współodpowiedzialny za projekt gry grupowej (określany jako model gry).

Podsumowując, zawodnicy należący do różnych sektorów drużyny natrafiają na misje taktyczne, których tradycyjna nomenklatura określana jest jako: (1) bramkarz, (2) obrońca, (3) pomocnik, (4) napastnik.

1. **Bramkarz.** Jest to zawodnik, który, jeśli chodzi o kontakt z piłką i ochronę swoich działań taktycznych/technicznych, w obrębie swojego dużego pola cieszy się innym statusem niż pozostali. Najważniejszym zadaniem bramkarza w planie obrony jest chronienie bramki i uniknięcie gola oraz kierowanie działaniami kolegów, którzy przed nim się znajdują. W planie ofensywnym bramkarz powinien regulować rytm gry poprzez szybkie lub wolne zmiany pozycji piłki, używając przy tym krótkich lub długich wymian podań i próbując wolnego lub szybkiego jej przeniesienia w okolice bramki przeciwnika.

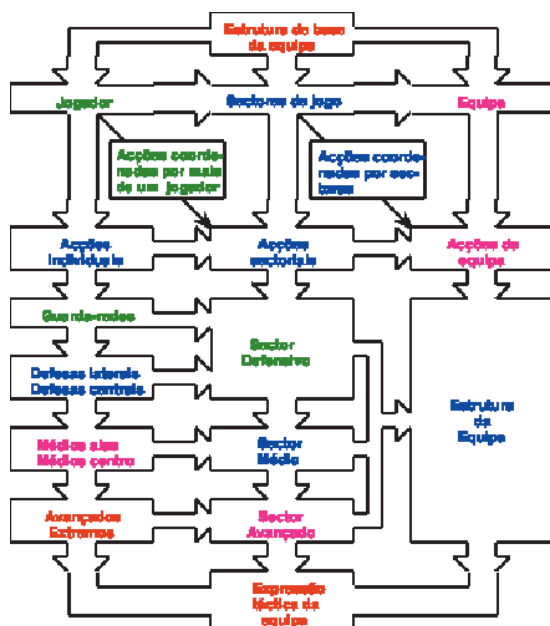
2. **Obrońcy.** Są to zawodnicy, tworzący sektor najbliższy własnej bramce. Zazwyczaj sektor ten tworzy od trzech do pięciu graczy- dwóch lub trzech obrońców środkowych, jeden prawy obrońca boczny i jeden lewy. Głównym zadaniem zawodników sektora obrony jest ochrona bramki za pomocą: (i) agresywnego krycia najbardziej wysuniętych naprzód przeciwników, i (ii) stałej regulacji głębokości defensywnej i próby przesunięcia przeciwników jak najdalej od bramki lub wykorzystania zalet związanych z prawem spalonego. W planie ofensywnym, zawodnicy ci winni: (i) równoważyć system gry drużyny w celu odpowiedniego odpowiedzenia na niefortunne sytuacje utraty piłki, i (iii) uczestniczyć w procesie ofensywnym tak, aby stwarzać sytuacje przewagi liczebnej i utraty równowagi obronnej w organizacji przeciwnika z powodu przemieszczeń realizowanych od tyłu do początku linii piłki.

3. **Pomocnicy.** Są to zawodnicy, tworzący sektor środkowy, pomiędzy sektorem obrońców a napastników. Tworzy go zazwyczaj od trzech do pięciu zawodników- dwóch lub trzech pomocników środkowych, jeden lewy pomocnik i jeden prawy. Do podstawowych zadań zawodników tego sektora należy stałe równoważenie systemu gry własnej drużyny: (i) pomagając kolegom z sektora defensywnego, (ii) kryjąc przeciwników, (iii) zmieniając swoje misje taktyczne wewnątrz organizacji drużyny. W planie ofensywnym natomiast: (i) przyjmują oni funkcje koordynatorów, (ii) zwiększają możliwość zakończenia ataku, (iii) stale próbują tworzyć, zajmować i eksplorować strategiczne pola gry, tworzone przez kolegów z sektora ofensywnego. Ambiwalentności zawodników, którzy zazwyczaj tworzą ten sektor, powoduje, że mają oni szerokie i zróżnicowane kompetencje o charakterze defensywnym i ofensywnym. Stąd istnieją pomocnicy defensywni, pomocnicy ofensywni (wspierający przede wszystkim działania kolegów napastników), pomocnicy boczni (wykonujący działania w bocznych skrzydłach), pomocnicy wewnętrzni (ustawiający się na granicznej linii pomiędzy centralnym polem, a skrzydłem bocznym).

4. **Napastnicy.** Są to zawodnicy tworzący sektor ofensywny. Składa się on zazwyczaj z jednego do trzech graczy- jednego lub dwóch wysuniętych napastników, lub jednego wysuniętego napastnika i dwóch napastników skrzydłowych (prawy i lewy). Do głównych zadań napastników w planie ofensywnym należy: (i) bycie stałym i alternatywnym odnośnikiem dla taktycznych rozwiązań kolegów przy piłce, w szczególności w sytu-

acjach przejściowych obrona-atak i przy wertykalności ataku, w celu zmniejszenia czasu potrzebnego na fazę konstrukcji, (ii) tworzenie stref, które koledzy (szczególnie pomocnicy) będą mogli eksplorować, (iii) zajmowanie i eksplorowanie strategicznych pól gry, w celu stworzenia warunków wykończenia akcji z wysokim prawdopodobieństwem sukcesu.

W planie defensywnym zawodnicy ci: (i) forsują linie podań umożliwiające ponowienie ataku przeciwnika, i (ii) towarzyszą przemieszczeniom obrońców przeciwnika, którzy chcą zostać wcieleni w proces ofensywny swojej drużyny.



Rycina 39. Baza strukturalna drużyny.

Powyżej przedstawiona nomenklatura

wskazuje jedynie na decydującą rolę zawodników. Jednakże ich prawdziwe działania bardzo przekraczają granice obowiązków wyznaczonych przez nazwy ich funkcji. Zacierają się w ten sposób sztywne granice pomiędzy funkcjami zawodników w drużynie. Częściej dochodzi zatem do wymiany (infiltracji) funkcji i pozycji zawodników. Inna forma klasyfikacji graczy może powstać na podstawie ilości i jakości pracy, jaką wykonują oni w czasie gry. Zawodnicy mogą się więc dzielić na trzy kategorie: (1) Zawodnicy uniwersalni. Tak są nazywani ze względu na to, że: (a) potrafią wypełniać z taką samą skutecznością zadania fazy defensywnej i ofensywnej, (b) w strefie obrony i ataku, w sektorach terenu gry obydwóch, (c) znają wymagania każdej funkcji, (2) Zawodnicy pół-uniwersalni. Określenie to wynika z faktu, że: (a) spełniają zadania jednej z faz gry (ofensywnej bądź defensywnej), (b) w strefie obrony bądź ataku, i w sektorach terenu gry im odpowiadających, (c) znają i wypełniają, na wysokim poziomie wydajności, funkcje jednej z tych faz gry, (3) Zawodnicy-specjaliści. Ich nazwa pochodzi od wąskiej specjalizacji, dzięki której zdolni są do: (a) skutecznego wypełniania zadania jednej z faz gry, (b) w określonym sektorze strefy ofensywnej lub defensywnej (na przykład, bramkarz, wysunięty napastnik, etc.), (c) bycia bardzo wydajnymi w kontynuowaniu swoich specjalistycznych decyzji i akcji.

3. Podstawowe zasady konstrukcji środków treningowych dla sektorów.

Wysoki poziom organizacji drużyny pozwala na osiągnięcie celów, które w innej sytuacji nie byłyby możliwe do zrealizowania. Wysoka wydajność sportowa jest możliwa tylko, jeśli wsparta zostanie przez wysoki poziom organizacji drużyny. Grupowy charakter jest dużo lepszy od tego, który byłby utworzony przez jednego bądź grupę zawodników, działających niezależnie i w izolacji. Dlatego też potencjał związany ze wszystkimi poziomami organizacji

i osiągnięty poprzez proces treningowy i rywalizację może być i powinien być wykorzystywany przez wszystkich zawodników go tworzących, niezależnie od zajmowanej przez nich pozycji i misji strategicznych/ taktycznych, które realizują w obrębie dynamicznej organizacji drużyny.

Konstrukcja i przygotowanie metod treningowych dla sektorów drużyny opiera się na następujących podstawowych regułach: (i) wyznaczenie pola działania, (ii) przydzielenie zawodnikom misji taktycznych, (iii) interakcja pomiędzy specjalistycznymi misjami taktycznymi, (iv) kryteria przejścia pomiędzy sektorami, (v) tworzenie zróżnicowanych relacji liczebnych, (vi) zajmowanie i eksplorowanie pewnych strategicznych pól gry, (vii) zróżnicowanie prędkości/ rytmu interwencji zawodników, (viii) zbliżenie do prawdziwych warunków rywalizacji.

1. **Wyznaczenie pola działania.** Ogromne pole gry, wspierające rozwój walki pomiędzy dwoma drużynami, nie pozwala na całkowite zajęcie własnej przestrzeni (pomiędzy 300 a 340 m² na zawodnika). Zakłada to jasne i obiektywne zrozumienie ważności decyzji i działań taktycznych/technicznych podejmowanych w różnych strategicznych polach gry, zmieniających się w zależności od sytuacji. W konsekwencji, pole gry stale oferuje możliwość transformacji dokładnego znaczenia zachowania zawodników, w zależności od ich intencji oraz projektów. W ten sposób, wszystkie ruchy, dalekie od bycia niezależnymi, wzajemnie na siebie wpływają. Każdy zawodnik, czy to przeciwnik czy kolega, wpływa więc na funkcjonowanie gry, ułatwiając bądź utrudniając poprzez swoje przemieszczenia, zbiorową grę swojej lub przeciwnej drużyny.

Teren gry jest prostokątnym polem, mającym dla rozgrywek międzynarodowych maksymalną długość 110 metrów, a minimalną 100, oraz szerokość maksymalną równą 75 metrom, minimalną natomiast – 64. Jest on wyznaczony przez widoczne linie. Poza tym, dla rezultatów analizy i procesu treningowego, podział pola gry może zawierać inne linie, które wyznaczają korytarze i sektory na przestrzeni gry. Jeśli chodzi natomiast o sektory gry, te mogą być wyznaczone przez linie prostopadłe (widoczne) do linii bocznej terenu gry, tworząc trzy sektory- sektor defensywny, środkowy i ofensywny.

(1) **Sektor defensywny.** Jest to strefa zarezerwowana dla zawodników wykonujących akcje defensywne. To tutaj tworzą się stopniowe sieci, zależne od piłki, przeciwnika oraz bramki, mające ostatecznie na celu uwarunkowanie i przede wszystkim, zaburzenie ofensywnej ciągłości akcji przeciwnika. W strefie tej, gdzie aglomeracje zawodników są częste, wymaga się z ich strony większej skuteczności w realizacji akcji taktycznych/technicznych z piłką lub bez niej. Stąd, obserwuje się wzajemne krycie kolegów i stałe krycie przeciwników z piłką bądź też bez niej. Wprowadzenie bowiem przeciwnika niekrytego jest bardzo niekorzystne ze względu na możliwość przerwania organizacji obronnej. Odzyskanie piłki powinno wiązać się z szybkim jej przemieszczeniem w kierunku bramki przeciwnika, lub, w momencie chwilowej niemożności, z zapewnieniem jej utrzymania i uniknięciem niebezpiecznych sytuacji dla własnej bramki. Akcje ofensywne są rzadko przerywane w tej strefie boiska. Dzieje się tak, z jednej strony, ze względu na zmniejszenie presji defensywnej na podstawie cofnięcia się przeciwnika, a z drugiej- ze względu na dużą pewność i indywidualną oraz zbiorową odpowiedzialność za nie stracenie piłki w tej strefie boiska. Zaistnienie takiej sytuacji wiązałoby się z dużym ryzykiem ze względu na bliskość bramki. Wykonanie zatem jakiegokolwiek akcji taktycznej/technicznej ze strony

zawodników, którzy chwilowo będą mieli kontakt z piłką w tej strefie boiska jest zawsze kalkulowane przez maksymalne bezpieczeństwo.

(2) **Sektor środkowy.** W tej strefie boiska utrzymuje się pewna równowaga pomiędzy:

(i) ryzykiem podjętym podczas próby trwałego zaburzenia organizacji defensywnej; jest to zatem strefa podstawowej bazy dla wkroczenia na teren oporu przeciwnika. W rezultacie, to właśnie w tej strefie wywoływane są pierwsze, „prawdziwe” akcje w celu pokonania defensywnego procesu przeciwnika. W kategoriach ofensywy, strefa ta jest zajmowana i ożywiana przez zawodników zajmujących się głównie tworzeniem i opanowywaniem strategicznych pól gry poprzez ofensywne przemieszczenia- progresję i atak tyłów przeciwnika (prostopadłe, przekątne), bezpośrednio i pośrednio proste kombinacje taktyczne, oraz poprzez taktyczne/ techniczne akcje podania, dryblowania, kierowania i symulacji;

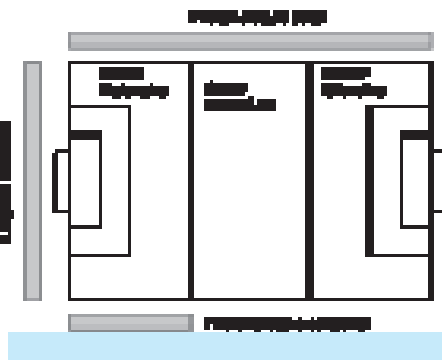
(ii) pewnością opartą na utrzymaniu dynamicznej równowagi własnej organizacji; utrata piłki w tej strefie boiska może spowodować kontr-atak przeciwnika z wysokim prawdopodobieństwem sukcesu. Stąd też, wymaga się dynamicznie zrównoważonej organizacji tak, aby możliwa była odpowiednia reakcja na taką sytuację. W kategoriach obrony, jest to strefa, w której próbuje się uniknąć, aby przeciwnicy ponowili atak. Następuje to poprzez grę na zwłokę w celu uzyskania czasu niezbędnego do zorganizowania spójnej i jednolitej obrony. Jednocześnie ma się na względzie ogromne korzyści płynące z możliwości odzyskania piłki w tej strefie boiska.

(3) **Sektor ofensywny.** To właśnie w tej strefie kształtują się linie siły i następuje kulminacja wielkich kombinacji i cyrkulacji taktycznych, mających na celu spowodowanie rozłamów w organizacji defensywnej przeciwnika. Z ofensywnego punktu widzenia, sektor ten, poprzez bliskość bramki i z pewnego kąta, pozwala na wykończenie z dużymi możliwościami sukcesu. W tym celu, w sektorze ofensywnym, w którym aglomeracje są częste, nie powinno dochodzić do wahań w podejmowaniu decyzji i podczas realizacji taktycznych/ technicznych akcji, czyli takich wahań, które spowodują, że zaraz po przejęciu piłki przez przeciwnika, może nastąpić gol (wykończenie). Z defensywnego punktu widzenia, jest to strefa, gdzie zawodnicy, tuż po utracie piłki, próbują równoważyć się strukturalnie w celu uzyskania czasu potrzebnego do tego, aby wszyscy przyjęli taktyczne/techniczne postawy i zachowania związane z kryciem, bez zapominania o możliwości nagłego odzyskania piłki, tworząc tym samym korzystniejsze warunki do strzelenia gola. To właśnie na tym logicznym, stałym i płynnym zajmowaniu pola gry, w zależności od chwilowych sytuacji w grze, opierają się aktualne systemy gry. Wyrażają one wielką mobilność i elastyczność, nie pozwalając przeciwnikowi na zajęcie, stworzenie i eksplorowanie pól kluczowych dla skutecznego rozwoju własnej ofensywy, ani też na ograniczenie, kontrolowanie i krycie strategicznych pól, kiedy są w defensywie.

Po prezentacji charakterystyki poszczególnych sektorów gry, pierwszą podstawową zasadą przy konceptualizacji i opracowywaniu metod treningowych dla sektorów jest poprawne i zrównoważone wyznaczenie pola treningowego, gdzie będą rozwijane różne zadania strategiczne, taktyczne i techniczne poszczególnych zawodników. W ten sposób,

tworzy się dwa (sektor defensywny kontra środkowy lub sektor środkowy kontra ofensywny) bądź trzy sektory gry (sektor defensywny, środkowy i ofensywny), których głębokość i długość zależy w dużej mierze od obranych celów. Zazwyczaj głębokość każdego sektora waha się pomiędzy 15 a 35 metrów, a długość- między 30 a 70 metrów. W zasadzie, wyznaczanie pola działań wiąże się z pięcioma aspektami:

(i) **Relacja długość-głębokość.** Zwiększając głębokość na niekorzyść długości próbuje się scentralizować i skierować na bramkę przeciwnika rozwój ćwiczenia. Dając natomiast pierwszeństwo długości, poszukuje się cyrkulacji piłki w kierunku bocznych korytarzy, wzmacniając przez to grę zewnętrzną. Poprzez uwzględnienie długości i głębokości stara się zróżnicować rozwój procesu ofensywnego, wykorzystując centralny i boczne korytarze.



(ii) **Liczba zawodników.** W tym przypadku, ma się na względzie całkowitą liczbę zawodników należących do obydwóch drużyn, będących początkowo umieszczonych w różnych sektorach gry (od jednego do pięciu graczy), w zależności od systemu taktycznego, metod gry (ofensywne, defensywne), a także od liczby zawodników, którzy mogą przejść z sektora do sektora (praca międzysektorowa).

(iii) **Zawodnicy w przejściu międzysektorowym.** Poza całkowitą liczbą zawodników, którzy zostaną rozmieszczeni w różnych sektorach gry, ważne jest, aby uwzględnić zawodników mogących przemieszczać się z jednego sektora do drugiego. W ten sposób, w każdym momencie rozwoju ćwiczenia, zachodzą zmiany w możliwych relacjach liczebnych. Należy zatem wziąć pod uwagę wyjściową liczbę zawodników w każdym sektorze, jak także maksymalną liczbę graczy, którzy będą mogli przyjść i zająć poszczególne sektory w każdym momencie gry. Pozwoli to uniknąć dużych ograniczeń w relacji przestrzennej, liczebnej, mogących, z kolei, mieć negatywny wpływ na skuteczność zachowań zawodników.

(iv) **Centrum gry.** Podział pola na sektory gry wiąże się także z chęcią wpływania przez trenera na to, czy zawodnicy znajdują się bliżej lub dalej centrum gry oraz na tworzenie w prostszy i szybszy sposób strukturalnych jednostek funkcjonalnych. W ten sposób, zwiększa się lub zmniejsza możliwości bezpośredniej interwencji przy piłce albo uczestniczenia w podejmowaniu decyzji przez kolegę będącego w posiadaniu piłki (z punktu widzenia ofensywnego) lub kolegi kryjącego napastnika z piłką (z punktu widzenia defensywnego).

(v) **Stosowane metody gry ofensywnej i defensywnej.** W przypadku wykorzystywania metod gry ofensywnej- kontra-ataku lub szybkiego ataku- powinno się zapewnić większą

przestrzeń dla gry tak, aby wspomniane metody mogły się odpowiednio wyrażać i dostosowywać do rzeczywistości. Tak naprawdę tym, co najbardziej ogranicza zawodników w indywidualnych bądź zbiorowych decyzjach/akcjach motorycznych, nie jest przestrzeń, lecz czas niezbędny do ich podjęcia. W przypadku rozwoju metod defensywnych, w których poszukuje się wysokiej presji i rytmu defensywnego na napastnikach, przestrzeń gry powinna być mniejsza; w szczególności, gdy się planuje strategicznie skuteczne odzyskanie piłki, tworząc najlepsze warunki dla rozwoju następującego po tym procesie ofensywnego.

2. Przydzielenie zawodnikom misji taktycznych (defensywnych i ofensywnych). W szerokim znaczeniu, struktura drużyny to forma, w jakiej grupa zawodników jest do siebie dopasowana w celu utworzenia całości o własnej tożsamości i integralności. Każdy zawodnik jest zatem związany z pozostałymi kolegami, a jego tożsamość kształtuje się poprzez decyzje/akcje, które w integralny sposób wiążą się z decyzjami/akcjami jego kolegów. Powiązanie to wynika z zastosowania wybranej formy gry, pokonania przeszkód narzuconych przez przeciwnika, próbę realizowania wspólnych celów strategicznych/ taktycznych. W takiej sytuacji, zmiana pozycji jednego zawodnika powoduje natychmiastowe dostosowanie się pozostałych graczy. Stąd też, przy tej zbiorowej reorganizacji pojawia się stała dynamika gry, która kształtuje zespół nowych relacji i powiązań o strukturalnym i funkcjonalnym charakterze, wsparty na zasadach decyzji i akcji taktycznej. Spójrzmy na zachowania bazy wymaganych od zawodników w czasie ofensywy i defensywy.

(1) **Zachowania bazy w ofensywie.** W obrębie ofensywy możemy zaobserwować następujące charakterystyczne cechy bazy zawodników:

(i) Zdeterminowane próby strzelenia gola. Zawodnicy powinni starać się zdobyć bramkę jak najczęściej będzie to możliwe.

(ii) Szybkie przejścia od obrony do ataku. Po odzyskaniu piłki stale stymuluje się szybkie przejście od obrony do ataku: (a) grając na długości i głębokości, aby zwiększyć rzeczywiste pole gry, (b) dozując akcje związane z ryzykiem podjętym podczas rozwiązywania sytuacji w grze, (c) stosując drugą falę ataku, i (d) zaburzając stabilizację przeciwników, by nie mieli oni czasu na zorganizowanie się w fazie defensywnej.

(iii) Współodpowiedzialny udział w rozwiązywaniu sytuacji w grze. Każdy zawodnik powinien być świadomy swojej współodpowiedzialności za realizację celów ataku (utrzymanie piłki bądź urzeczywistnienia celu gry, czyli gola). Stąd też powinien: (a) zawsze wspierać kolegę przy piłce, w szczególności, gdy nie ma warunków do wykonania nagego ataku na bramkę przeciwnika, (b) zawsze badać (będąc przy piłce czy też nie), czy okoliczności pozwalają na taki atak, nie pozwalając przy tym, by bezpośredni przeciwnik ukierunkował swoje decyzje/akcje w mniej istotne pola gry.

(iv) Zapewnienie logicznego zajęcia przestrzeni. W zależności od potrzeb wynikających z poszczególnych sytuacji w grze ważne jest, aby każdy zawodnik, mając na względzie przemieszczenia kolegów i przeciwników, komunikował ustawienie w celu dynamicznego zrównoważenia systemu gry swojej drużyny. Przyczynia się w ten sposób do reorganizacji ataku drużyny w przypadku, gdy ten zostanie chwilowo przerwany, lub tymczasowo hamuje ofensywę przeciwnika, kiedy dochodzi do utraty piłki.

(v) Podejmowanie akcji krycia/pomocy. Realizacja tych akcji sprawia, że zadanie kolegi przy piłce jest dużo mniej złożone. Fakt ten wiąże się z utworzeniem większej liczby hipotez pozwalających napastnik przy piłce wybrać najskuteczniejszą akcję dla taktycznego rozwiązania sytuacji w grze.

(vi) Wykorzystanie całego pola gry. Napastnicy powinni wykorzystywać całą przestrzeń gry poprzez zastosowanie przemieszczeń na długości i głębokości, zwiększając tym samym rzeczywiste pole gry w celu odkrycia i eksploracji wolnych przestrzeni w strategicznych strefach terenu.

(vii) Stosowanie zasad ataku. Ustanowienie wspólnego języka w drużynie wpływa na większą i lepszą kooperację pomiędzy indywidualnymi i zbiorowymi akcjami. Stąd też, kiedy zawodnicy nie są nawet zaangażowani w sytuację w grze (centrum akcji), powinni być świadomi swojego wkładu w rozwój procesu ofensywnego swojej drużyny.

(2) **Zachowania bazy w defensywie.** W obrębie defensywy możemy zauważyć następujące cechy charakterystyczne dla bazy zawodników:

(i) Mentalne przygotowanie ataku. Każdy zawodnik, który nie uczestniczy bezpośrednio w odzyskiwaniu piłki powinien dokonywać przemieszczeń na długości i głębokości, tworząc wolne przestrzenie i próbując: (a) zmusić bezpośredniego przeciwnika do tego, by bardziej martwił się nim niż ofensywą swojej drużyny, (b) umożliwić w każdym momencie, po odzyskaniu piłki przez swoją drużynę, swoje funkcjonowanie jako realnego i skutecznego odnośnika taktycznego dla szybkiej progresji piłki w stronę bramki przeciwnika.

(ii) Szybkie przejście od ataku do obrony. W momencie utraty piłki wszyscy zawodnicy powinni szybko przejść do fazy obrony, zmieniając swoje postawy i taktyczne/techniczne zachowania. Opierać je powinni na szybkich ruchach, które przełożą się na położenie w zależności od piłki, bramki, przeciwników i kolegów, kryjąc przy tym: (a) indywidualnie przeciwnika przy piłce lub (b) przeciwnika, który mógłby kontynuować atak lub też (c) strategiczne pole gry, przez które może zostać przeprowadzony atak lub które może zostać zbadane podczas przemieszczeń przeciwników znajdujących się przez linię piłki.

(iii) Współuczestniczenie w opóźnieniu ataku przeciwnika. Wszyscy zawodnicy, a w szczególności ci, którzy przez cały czas kryją napastnika przy piłce, powinni, kiedy natychmiastowe odzyskanie piłki jest niemożliwe, starać się zyskać na czasie w celu ulepszenia organizacji defensywnej metody drużyny.

(iv) Odzyskanie pozycji obronnych. W zależności od ofensywnych możliwości przeciwnika, obrońcy powinni przyjąć, w sposób zorganizowany i logiczny, swoje funkcje wewnątrz defensywnej metody drużyny. Przemieszczenie to winno charakteryzować się: (a) agresywnym kryciem przeciwników, którzy mogliby kontynuować atak, (b) wzajemną zorganizowaną pomocą, czyli koordynacją indywidualnych akcji obrońców i ciągłym ustanawianiem skutecznych przeszkód dla postępu ataku przeciwnika.

(v) Zapewnienie logicznego zajęcia przestrzeni. W obrębie defensywy ważne jest racjonalne zajęcie pola gry. Konieczne jest przy tym dynamiczne równoważenie organizacji drużyny. W tym celu, zrozumienie i opanowanie taktycznych/technicznych pojęć po-

dwójnego krycia, permutacji i kompensacji ma kluczowy udział w sprawnym rozwiązywaniu różnych sytuacji w grze.

(vi) Stałe komunikowanie się z kolegami. Obrońcy powinni porozumiewać się ze swoimi kolegami, używając słownych wyrażań o pewnej treści, mających na celu: (a) zwrócenie uwagi na sytuacje, które mogą zająć lub zachodzą i które mogą osłabić obronę, (b) pobudzenie kolegów do realizacji pewnych zachowań taktycznych/ technicznych lub (c) informowanie ich o taktycznych/ strategicznych intencjach napastników.

(vii) Zastosowanie zasad obrony. Ustanowienie wspólnego języka wewnątrz drużyny wpływa na większą i lepszą kooperację indywidualnych i zbiorowych akcji. Stąd też, nawet jeśli obrońcy nie są bezpośrednio zaangażowani w sytuację w grze (centrum akcji), powinni mieć stale na względzie swój wkład w równowagę i organizację metody defensywnej.

3. Interakcja pomiędzy specjalistycznymi misjami taktycznymi. Konceptualizacja, zastosowanie i rozwój metod treningowych dla sektorów gry zmusza zawodników do umacniania akcji i relacji o charakterze strategicznym/taktycznym (w fazach defensywnych i ofensywnych gry). To umacnianie zachowań jest realizowane i ewoluuje jednocześnie na dwóch planach: między-indywidualnym i międzysektorowym, powodując ich wzajemne oddziaływanie w kierunku zbiorowego celu i projektu.

W pierwszym przypadku, między- indywidualnym, indywidualne misje taktyczne przydzielane są każdemu zawodnikowi tak, aby współdziałał on z pozostałymi kolegami umieszczonymi w tym samym sektorze gry, czyli w obrębie wcześniej ustalonej przestrzeni treningowej, w której zawodnicy respektują linie ograniczające tą przestrzeń. Muszą oni decydować/ działać w jej obrębie, gdyż poza nią ich zadania tracą wszelki sens.

W drugim przypadku, międzysektorowym, zawodnicy wykonują swoje misje taktyczne, respektując zalecenia ustanowione przez samo ćwiczenie. Zalecenia te umożliwiają bądź uniemożliwiają: (i) przejście niektórych zawodników, jednocześnie lub też nie, z jednego sektora gry do drugiego, (ii) ustanowienie różnych relacji liczebnych pomiędzy drużynami- przewagi, równowagi lub minimalizacji niższości liczebnej- w szczególnych momentach, które mogą zaistnieć w toku wykonywania zadań związanych z każdym ćwiczeniem treningowym, i (c) promowanie pewnych regularności lub różnych koniunktur i taktycznych konstelacji, które warto umacniać w niektórych okolicznościach i momentach gry.

Przy możliwościach przejścia z jednego sektora do drugiego próbuje się sprawić, aby każdy zawodnik zawsze decydował/ działał wykorzystując możliwości i pozytywny wpływ swoich ruchów dla prawidłowego rozwoju zbiorowej akcji, w którą jest zaangażowany. Jednocześnie stwarza się i eksploruje element niespodzianki nierozłącznie związany z realizacją tych szczegółowych przemieszczeń. Po wykonaniu przejścia z jednego sektora do drugiego, zawodnik go realizujący powinien powrócić, wewnątrz dynamicznej organizacji zespołu, do swojej wyjściowej pozycji. Nastąpić to powinno w momencie zmiany fazy gry, w którym znajdowała się drużyna(obrona- atak lub atak- obrona).

(4) Kryteria zmiany sektora gry. Jedną z podstawowych kwestii związanych z zastosowaniem metod treningowych dla sektorów jest fakt, iż zawodnicy jednocześnie pojmują i decydują, jak współdziałać z kolegami z innych sektorów (plan defensywny i ofensywny), z góry

wiedząc, jakie są wady i zalety ich zachowań. W rzeczywistości, po ich realizacji, opracowuje się ponowne dopasowania względem dynamiki zespołu, zmniejszając lub zwiększając realne pola dla ofensywnej bądź defensywnej gry. Pozwalając niektórym zawodnikom i zabraniając innym przejścia z jednego sektora do drugiego próbuje się sprawić, by wszyscy oni zrozumieli strategiczne/taktyczne założenia mówiące o tym, dlaczego nie mogą zmienić sektora, a jeśli mogą, to czy powinni go zmieniać czy też nie. Przemieszczenia pomiędzy sektorami opierają się na pięciu podstawowych kryteriach, które, przy konstruowaniu i opracowywaniu ćwiczenia, nigdy nie są zalecane jednocześnie:

(1) **Misja taktyczna.** Chodzi tu o misję taktyczną podejmowaną przez każdego zawodnika, mogącego skorzystać z mniejszej lub większej wolności działania, umożliwiającą przejście z sektora defensywnego do środkowego bądź ze środkowego do ofensywnego. Stąd, na przykład, będzie można dać zezwolenie, aby boczni obrońcy wkroczyli do środkowego sektora czy centralni pomocnicy do sektora ofensywnego. W rezultacie, ważne jest, aby każdy zawodnik potrafił „oprzeć się” sile piłki i ciekawych ruchów; pojmując, decydując i działając zgodnie z tym, jak ważne są jego własne działania dla skrupulatnego wypełnienia specjalnych misji taktycznych, dla sytuacji rozwijających się dookoła niego. Niemniej jednak, zaistnieć mogą dwa konteksty sytuacyjne, w których zmiana takiego zachowania będzie całkowicie usprawiedliwiona: (i) pojawienie się sytuacji kryzysowej; oczywistym jest, że każdy zawodnik powinien zignorować swoje funkcje, kiedy zaistnieje sytuacja kryzysowa (zaburzenie systemu drużyny lub zachwianie organizacji przeciwnika), i (ii) możliwość rozszady misjami taktycznym; zgodnie z poziomem organizacyjnym drużyny - głównie tym, co się odnosi do jej zdolności zbiorowego reagowania na różnicowane sytuacje w grze – próbuje się wykorzystać element zaskoczenia przeciwnika, zaburzając u niego rozwój ataku lub obrony.

(2) **Realizowana akcja techniczna.** W tym przypadku zaleca się przejście jednego lub więcej zawodników, niezależnie od ich misji taktycznych, do następnego sektora w celu przeprowadzenia piłki przez linię graniczną sektora, który chcą zająć. W rezultacie, wykonuje się taktyczne/techniczne akcje podania, prowadzenia piłki i dryblowania przeciwnika, zyskując możliwość kontynuowania ataku poprzez współdziałanie z kolegami tam rozmieszczonymi. Stąd też, zawsze, kiedy jakiś zawodnik przekracza linię swojego sektora, wykonując różne wskazane taktyczne/ techniczne akcje, dostaje on zgodę na przejście do kolejnego sektora, współgrając z pozostałymi kolegami oraz z przeciwnikami aż do momentu utraty piłki.

(3) **Odległość.** Z taktycznego punktu widzenia gry i wysiłku danej drużyny, zrozumiałe jest, że jeden zawodnik lub zawodnicy usytuowani najbliższej kolejnego sektora powinni, kiedy pozwolą na to warunki gry, przemieścić się na tamte pole. Ta decyzja/ akcja winna zostać zrealizowana niezależnie od funkcji taktycznych tych zawodników. Jest to prosta forma zrozumienia decyzji podejmowanych na forum drużyny i oczywista forma logicznego uporządkowania grupowej pracy, a także wysiłku wkładanego przez zawodników w realizację procesu ofensywnego i defensywnego.

(4) **Antycypacja.** W sytuacji, kiedy kolega przewidział w prawidłowy sposób przyszłą konfigurację sytuacji w grze i rozpoczyna lub rozwija taktyczne/ techniczne działania zgodne z taktycznym odczytem, inni koledzy nie powinni przeszkadzać w jego akcji. W rezultacie, niezależnie od tego, czy zawodnik jest czy nie blisko sektora, do którego została przekazana piłka, jeśli najlepiej przewidział sytuację i zareagował jako pierwszy, powinien kontynuować swoje działania. W ten sposób, będzie on mógł maksymalnie wykorzystać poprawnie przewidzianą taktyczną sytuację i element zaskoczenia, które zostanie wytworzony w rozwiązaniach wynalezionych przez przeciwników. Dla rozwoju takiej akcji ważne jest, aby pozostali koledzy natychmiastowo dopasowali swoje położenie i zachowania w celu utrzymania wewnętrznej spójności drużyny, w obrębie strukturalnej jednostki funkcjonalnej drużyny.

(5) **Jednorazowa decyzja trenera.** Zalecenia wpływające na przejście z sektora do sektora mogą być kształtowane przez jednorazową interwencję trenera. To właśnie trener decyduje i jasno wskazuje, w zależności od rozwoju sytuacji w grze, który lub którzy zawodnicy mogą chwilowo przemieścić się do innego sektora.

5. **Tworzenie zróżnicowanych relacji liczebnych.** Na początku realizowania metod treningowych dla rozwoju sektorów rozmieszcza się pewną względną liczbę zawodników, którzy, z zasady, należą do dwóch zespołów i naprzemiennie wypełniają zadania związane z ofensywną i defensywną fazą gry. To właśnie wewnątrz tych sektorowych pól zawodnicy rozwijają swoje decyzje/akcje w zgodzie z dwoma podstawowymi elementami: (i) misjami taktycznymi wynikającymi z ich statusu wewnątrz dynamicznej organizacji zespołu, oraz z (ii) kontekstualnymi okolicznościami prowokowanymi przez sytuacje w grze, w celu zespołowego ich rozwiązania. W rzeczywistości, właśnie taki jest organizacyjny koncept specjalistycznych sektorów gry. Bezpośrednio ogranicza on decyzje/działania zawodników podczas rozwiązywania sytuacji wywoływanych przez omawiane metody treningowe. Implikuje, w ten sposób, specjalistyczne zachowania, pojawiające się w czasie walki rywalizacyjnej, tworząc podstawy logicznej bazy dla misji taktycznych zawodników.

Wychodząc od tego specjalistycznego ograniczenia bazy zaleca się, dla różnych momentów ewolucyjnych samego środka treningowego, możliwość, aby: (i) niektórzy zawodnicy, a z nich (ii) nie wszyscy jednocześnie, przeszli do innych specjalistycznych pól gry, a to w celu wywołania, z liczebnego lub czasowego punktu widzenia, zaburzenia równowagi w defensywnej organizacji przeciwnika lub zwiększenia defensywnej presji na napastnikach przy piłce i kolegach, do których piłka może zostać skierowana. Konceptualna logika tych metod treningowych daje, podczas ich realizacji, możliwość manipulowania wyjściowymi relacjami liczebnymi poprzez wprowadzenie zaleceń wspierających pozwolenia i zakazy, dzięki którym zawodnicy mogą przejść do innego sektora. W ten sposób, wzrasta stopień wolności i odpowiedzialności zawodników oraz następuje zbliżenie do warunków rywalizacji.

Wyjściowe relacje liczebne oraz te, które kształtują się poprzez stałe przejścia zawodników (zgodne z ustalonymi zaleceniami) z jednego sektora do drugiego winny uwzględniać następujące aspekty:

(1) **Respektowanie przez drużynę preferowanego systemu taktycznego.** Jednym z najważniejszych parametrów przy wyborze liczby zawodników, którzy powinni zająć różne sektory gry, jest preferowany przez drużynę system taktyczny. W konsekwencji, przy zastosowaniu systemu taktycznego 1:4:4:2, 1:4:4:3, 1:4:5:1, etc. ważne jest, aby sektory gry, które stale próbujemy wzmocnić, respektowały liczbę zawodników narzuconą przez taktyczny mechanizm. Naturalną kolejną rzeczą jest, że w sytuacjach realizowanych na zredukowanym polu i przy mniejszej liczbie zawodników, będzie można zmniejszyć liczbę graczy w pewnych sektorach drużyny. Mimo tego, kiedy naprawdę próbuje się udoskonalić działania o charakterze sektorowym i międzysektorowym w jednym lub więcej sektorach drużyny istotne jest, aby zawodnicy w nich umieszczeni odpowiadali liczebnie temu, co jest definiowane przez system taktyczny.

(2) **Zróznicowanie liczebnych relacji w sektorach gry.** Zastosowanie tych metod treningowych powoduje tworzenie się różnych sektorowych relacji liczebnych, ustanawiając wyjściowe warunki przewagi, równości i niższości. W rezultacie, zróznicowanie to może zostać zaobserwowane na początku ćwiczeń, kiedy zawodnicy umieszczeni są w swoich wyjściowych sektorach. Jednakże, w toku rozwoju sytuacji w grze może się zdarzyć, na mocy ustalonych zaleceń, że jakiś sektor gry jednej z drużyn będzie mieć przewagę liczebną, a następnie zmierzyć się będzie musiał z sytuacjami mniejszości liczebnej lub na odwrót. Istnieje także ewentualność zredukowania liczebnej relacji z, na przykład, 3x1 do 3x2 bądź z 4x2 do 4x3.

(3) **Respektowanie dwumianu przestrzeń - liczba zawodników.** W tym przypadku należy dopasować relacje przestrzeń- zawodnicy tak, aby mogli oni podejmować swoje decyzje/akcje w kierunku preferowanego dla ćwiczenia celu. Dzięki normie, ale w pewnych granicach, w miarę, jak wzrasta liczba zawodników, pole gry powinno także proporcjonalnie wzrastać. Stąd też, biorąc pod uwagę indywidualne predyspozycje zawodników, należy uwzględnić liczbę graczy w każdym sektorze oraz liczbę tych, którzy mogą przejść z jednego sektora do drugiego. Zredukowanie relacji przestrzeń- zawodnicy przyczyni się do złożoności i trudności w rozwiązywaniu różnych sytuacji w grze, a także w płynności gry pomiędzy drużynami.

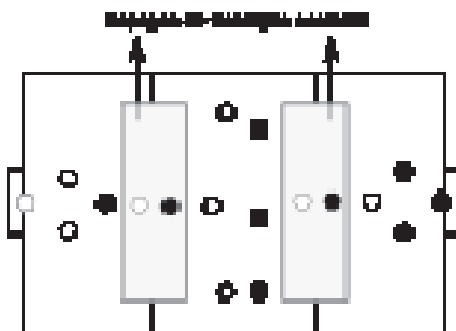
(4) **Stosowane metody gry.** Poza aspektem liczebnym należy rozważyć także kwestie związane z udoskonaleniem i rozwojem metod gry ofensywnej i defensywnej. Dlatego też dla sytuacji kontr-ataku i szybkiego ataku trzeba zapewnić większą przestrzeń i mniejszą liczbę zawodników tak, aby metody te mogły się wyrazić i odpowiednio dostosować do rzeczywistości. Tak naprawdę, w sytuacjach szybkiego ataku tym, co najbardziej ogranicza zawodników w podejmowaniu decyzji/akcji o charakterze indywidualnym i zbiorowym nie jest przestrzeń, lecz czas potrzebny do jego zrealizowania. Należy oczywiście umieścić zredukowaną liczbę zawodników w sektorach ofensywnych/defensywnych (na przykład, 1x1, 1x2, 1x3, 2x2 lub 2x3) oraz wyznaczyć małą liczbę zawodników z możliwością przejścia (1 lub 2 graczy), (wykorzystując tych, którzy znajdują się najbliżej linii granicznej sektora lub szybko przewidują konfigurację taktyczną, mającą nastąpić w bliskiej przyszłości), tworząc zróznicowane scenariusze strategiczne/taktyczny z szybkim rytmem

gry. W przypadku pozycyjnych metod ofensywnych rozmieszczona zostanie większa liczba zawodników w różnych sektorach gry (3x3, 3x4, 4x4, 4x5) a liczba zawodników przejścia między sektorami wyniesie od 1 do 3 (głównie ci, którzy mają misje taktyczne), tworząc bardziej stabilne i regularne scenariusze strategiczne/taktyczne, a także zróżnicowane rytmy gry.

6. Zajmowanie i eksplorowanie pewnych przestrzeni gry. W toku konceptualizacji, organizacji i wykonywania metod treningowych dla sektorów drużyny można formować specjalistyczne pola gry o mieszanym charakterze, czyli takie, które nie są początkowo zajmowane przez żaden z elementów tworzących dwie drużyny. Takie przestrzenie o odwracalnym charakterze są zajmowane oraz eksplorowane, w zależności od konkretnych okoliczności ćwiczenia. Strategiczna/ taktyczna wartość takich „wolnych” przestrzeni wynika z faktu, iż zawodnicy decydują/ podejmują działania w kierunku tych przestrzeni, zyskując, w celu ulepszenia płynności oraz kulminacji ataku, odpowiedni czas, a także element zaskoczenia, który takie przemieszczenia mogą wywołać u przeciwnika.

W fazie ofensywnej, tworzenie i eksplorowanie przestrzeni gry jest, z defensywnego punktu widzenia, elementem determinującym zaburzenie równowagi drużyny przeciwnika. Stąd też, rozkład strategicznych pól gry, które zmieniają się w zależności od rozwoju danej sytuacji w grze, jest kluczowy dla zrozumienia przez zawodników momentu, formy i możliwości użycia i eksplorowania takich przestrzeni.

Na koniec należy także rozważyć przestrzenie przejścia międzysektorowego, uważane za podsektory, które są ograniczone w swoich rozmiarach, łącząc ze sobą dwa kolejne sektory. Takie międzysektorowe przestrzenie zajmowane są zazwyczaj przez zawodników, których misje taktyczne są wysoce specjalistyczne lub uniwersalne wewnątrz dynamicznej organizacji zespołu. Poprzez misje specjalistyczne podejmują oni działania o charakterze strategicznym/taktycznym, opracowane głównie dla jednej z faz gry; poprzez uniwersalne, pomagają defensywnie i ofensywnie kolegom umieszczonych w sektorze znajdującym się przed nimi lub za nimi.



Rycina 99. Długość i głębokość sektorów gry.

7. Zróżnicowanie prędkości/rytmu interwencji zawodników. Zmiana prędkości/ rytmu akcji o charakterze ofensywnym i defensywnym wynika, w obrębie tych metod treningowych: (i) z różnych liczebnych relacji ustanowionych i rozwijanych w każdym specjalistycznym polu gry (sektor bądź korytarz), (ii) z interwencji zawodników w bliskości centrum gry, (iii) z możliwości zaburzenia organizacyjnego obserwowanego w każdej drużynie. Dlatego też, ze względu na różne liczebne relacje ustanowione w każdym polu gry (sektor lub korytarz) i wpływające na większość sytuacji zachodzących blisko lub daleko centrum gry, a także na możliwe zaburzenia równowagi organizacyjnej w czasie przechodzenia jednego lub więcej zawodników (zalecenia wynikające z ćwiczenia) z sektora do sektora, omawiane metody treningowe umacniają warunki korzystne dla utrzymania wysokiego zróżnicowania

prędkości/ rytmu interwencji w centrum gry lub bezpośrednio przy piłce. W takiej sytuacji obserwuje się, w czasie stosowania tych metod treningowych, ciągłe zmiany prędkości/rytmu indywidualnych i zbiorowych akcji drużyny zarówno w czasie ofensywy jak i defensywy. To właśnie te jednorazowe lub tymczasowe zaburzenia równowagi pozwalają, w toku rozwoju ćwiczenia, zaistnienie warunków korzystnych dla realizacji celów strategicznych/taktycznych drużyny.

8. Zbliżenie do prawdziwych warunków rywalizacji. Metody treningowe dla sektorów, tak jak inne metody, powinny ewoluować w stronę sytuacji najbardziej zbliżonych do walki rywalizacyjnej. By było to możliwe, należy zredukować parametry porządku i kontroli ćwiczenia i zwiększyć możliwości zróżnicowania sytuacji w grze. Zróżnicowanie to uzyskiwane jest poprzez: (i) zwiększenie przestrzeni sektorowej gry, (ii) podniesienie liczby zawodników na sektor (ograniczone przez taktyczny system drużyny), (iii) zwiększenie liczby sektorów, (iv) użycie od jednej do dwóch bramek, (v) zwiększenie wolności decyzji/działania dla zawodników, którzy przechodzą z jednego pola do drugiego według zaleceń z punktu widzenia ofensywnego bądź defensywnego, (vi) zróżnicowanie konfiguracji taktycznych o większej nieprzewidywalności i tych, podtrzymujących rutyny oraz regularności gry.

Rezultaty

Rezultaty osiągnięte poprzez zastosowanie metod treningowych dla sektorów drużyn powinny być nakierowane na następujących pięć kwestii: (i) stworzenie kolektywnej logiki i mentalności, (ii) podstawowe porozumienie bazy, a także na to, że: (iii) zawodnicy powinni znać i być przygotowani na przejęcie specjalistycznych funkcji swoich kolegów, (iv) w grze problem jednego jest problemem wszystkich, (v) należy stworzyć takie warunki, aby każdy zawodnik mógł wybrać jedną z różnych możliwych odpowiedzi taktycznych.

1. Udoskonalenie i rozwój pracy grupowej. Opracowywanie ćwiczeń treningowych dla sektorów drużyny nadaje grze sytuacyjne konteksty, poprzez które udoskonala się i rozwija pracę drużyny tak, aby polepszyć jej komunikację i synchronizację. Należy wziąć pod uwagę, że zawodnicy sektora środkowego, skomunikowani z graczami z sektora ofensywnego, znajdują się w pewnej przestrzeni gry (ofensywny środek pola oraz sektor ofensywny), w której rozwijane będą działania mające na celu: (i) **utworzenie** i zajęcie strategicznych pól gry za pomocą ofensywnych przemieszczeń progresji i przerwania, (ii) **realizację** kombinacji taktycznych o różnym porządku, mających zaburzyć organizację obronną przeciwnika, (iii) **zakończenie** - ze względu na bliskość dużej przestrzeni przeciwnika i z pewnego kąta – ofensywy z wysokim prawdopodobieństwem sukcesu. Z drugiej strony zawodnicy z sektora defensywnego skomunikowani z bramkarzami i pomocnikami wykonują działania w środkowym polu defensywnym, które będą miały za zadanie: (1) **realizację** wzajemnego obronnego krycia między zawodnikami oraz stałe krycie przeciwników przy piłce lub znajdujących się w strategicznych polach gry, (2) **podtrzymanie** spójnej organizacji która charakteryzuje się mobilnością i elastycznością, nie pozwalając przeciwnikom na zajęcie, utworzenie i eksplorację strategicznych pól gry, (3) **odzyskanie** piłki połączone z jej szybką

progresją (w zależności od celu ćwiczenia) lub jej utrzymaniem z uniknięciem niebezpiecznych dla własnej bramki sytuacji.

1. **Stworzenie kolektywnej logiki i mentalności.** Nic nie będzie miało prawdziwego znaczenia, jeśli nie zostanie to oparte na zbiorowej pracy – przygotowane, wyćwiczonej i dostosowanej do kontekstualnych sytuacji w grze lub do zastosowanego modelu gry. Oczywiście jest, że jakkolwiek zawodnik, niezależnie od własnych zdolności do indywidualnego działania, rzadko sam zdoła przeciwstawić się atakowi lub zbiorowej defensywie. W konsekwencji, praca grupowa wymaga, aby zawodnicy, w obrębie swoich ogólnych i specjalnych misji taktycznych, rozwiązywali sytuacje w grze z pełną świadomością istnienia drużyny; innymi słowami, by spójnie się uzupełniali w kierunku dynamicznej logiki (dynamicznej gdyż sytuacje w grze występują stale, przejściowo i interaktywnie). Zarówno akcja ofensywna jak i defensywna nie będzie możliwa bez stałej współpracy i wzajemnej pomocy wszystkich zawodników, w każdym momencie i w strategicznych polach gry. Proces ofensywny i defensywny tylko wtedy ma sens, kiedy zawodnicy będą widzieli swoje działania przez pryzmat kolaboracji i wzajemnej pomocy. Następnie, funkcjonowanie danej drużyny przechodzi niewzruszenie przez wybieranie i rozwijanie modelu gry oraz przez dostosowanie zachowań zawodników do kontekstów wynikających z sytuacji w grze.

2. **Podstawowe porozumienie bazy.** Organizacja winna ułatwiać każdemu elementowi (zawodnikowi) uczestniczenie w różnych fazach procesu ofensywnego i defensywnego. Zapewnia tym lepszą wydajność oraz ciągłość, gdyż zawodnicy wiedzą z góry, że ich pozycja oraz specjalne funkcje bazy w obrębie systemu gry drużyny zostaną wsparte przez innego kolegę. Stąd też powinno nastąpić podstawowe porozumienie pomiędzy zawodnikami- zawsze kiedy któryś z kolegów pomaga, ma on prawo do uzyskania pomocy od innych. Jeżeli, w określonym momencie meczu, jakiś gracz pozostawi swoją pozycję i specjalne wyjściowe funkcje, aby zająć pozycje i specjalne funkcje któregoś kolegi, to ten ostatni powinien, najszybciej jak to będzie możliwe, nie powrócić nie do swojej wyjściowej pozycji oraz funkcji, lecz zająć wolne miejsce po koledze, który mu pomógł. W ten sposób zmieniona zostaje specjalistyczna pozycja oraz funkcja, ale nigdy odpowiedzialność, organizacja oraz solidarność. We współczesnym futbolu nieuniknione jest, aby logika i funkcjonowanie drużyny nie wiązały się ze zrozumiałą i stałą wzajemną pomocą, niezależną od pola gry oraz od specjalistycznych funkcji taktycznych zawodników wewnątrz systemu gry. W tym przypadku, jest to jedna z najlepiej zdefiniowanych indywidualnych misji taktycznych, zrozumiała i kluczowa dla wydajności drużyny.

3. **Zawodnicy powinni znać i być przygotowani na przejście specjalistycznych funkcji swoich kolegów.** Niezbędną podstawą jest, aby każdy zawodnik, poza byciem świadomym powierzchni terenu gry, (na której będzie ewoluował), swoich ograniczeń, specjalistycznych wyjściowych funkcji (indywidualna misja taktyczna), będzie musiał także poznać misje swoich kolegów i przygotować się do niesienia im pomocy w danej sytuacji w grze, lub w ogóle do przejścia tych misji. W każdej sytuacji zawodnicy winni uświadamiać sobie i oceniać własny wkład w rozwój procesu ofensywnego swojej drużyny i o charakterze całkowitej dyspozycyjności, zakładając: (1) ocenę swoich szans na sukces, przygotowując mentalnie

swoje przyszłe działania, wyprzedzając swoje intencje i zachowania w zależności od przewidywanych przez nich sytuacji, (2) realizację rozwiązania, które będzie przewidywalne dla kolegów i nieprzewidywalne dla przeciwników. Zakłada to stałe pozyskiwanie informacji na temat możliwego rozwoju sytuacji w grze.

4. W grze problem jednego jest problemem wszystkich. Zawodnicy powinni działać zespołowo, a problem jednego jest problemem wszystkich, czyli drużyny. W tym sensie, jakakolwiek decyzja powinna być podejmowana jak najszybciej, w taki sposób, aby wybrane zostało rozwiązanie, które ochroni dynamiczną organizację drużyny i jej cele jako całości, a nie w zależności od poszczególnych (indywidualnych) aspektów. Chcemy tym zapewnić, że rzeczą naturalną jest widzieć jak, na przykład: obrońca koncentruje się na kryciu konkretnego napastnika, pozwalając, by inny zajął lepszą pozycję w strategicznym miejscu gry, tworząc, w razie gdyby piłka została do niego podana, doskonałe warunki do strzelenia gola. W takim kontekście, taktycznym priorytetem obrońcy nie może być wciąż krycie napastnika bazy, lecz napastnika, który zmierza w kierunku lub sytuuje się w najbardziej niebezpiecznym miejscu gry. Nawet jeśli ta zmiana krycia nie jest w ogóle możliwa, obrońca, który zrozumiał powagę sytuacji, powinien skomunikować się ze swoimi kolegami w celu ostrzeżenia ich i zwrócenia uwagi tego, który powinien przyjąć odpowiedzialność za krycie tego napastnika. Nie powinien on ignorować problemu, dopóki nie zostanie on rozwiązany.

5. Należy stworzyć takie warunki, aby każdy zawodnik mógł wybrać jedną z różnych możliwych odpowiedzi taktycznych. Rozwiązanie jakiegokolwiek sytuacji w grze powinno wynikać ze wzajemnej odpowiedzialności wszystkich zawodników w drużynie i dawać im możliwość, by zdecydowali i wybrali, spośród różnych opcji, reakcję taktyczną, która wyda im się najodpowiedniejsza i najstosowniejsza do danej sytuacji; by nie musieli optować za jedyną opcją odpowiedzi, co może być wynikiem zdolności przeciwnika do zmniejszenia wachlarza możliwości, ale co przede wszystkim spowodowane jest tym, że koledzy nie stwarzają warunków dla dania mu alternatywy.

Ograniczenia

Najważniejszymi ograniczeniami, które należy mieć na uwadze podczas stosowania omawianych metod treningowych, wynikają z następujących faktów:

1. Indywidualne i zbiorowe interakcje ataku i obrony. Metody treningowe dla sektorów drużyny, w toku ich konceptualizacji i zastosowania, mogą tworzyć sprzyjające warunki, aby zawodnicy w fazie:

(i) **defensywnej**, nie mając żadnego innego celu, jak tylko chronienie własnej bramki, mogli spróbować po prostu „zniszczyć” proces ofensywny swoich przeciwników poprzez wykopanie piłki poza pole gry lub pole manewrów napastników. Nie mając konstruktywnego podejścia po odzyskaniu piłki, zawodnicy z sektora obrony starają się tylko zaburzyć działania swoich kolegów, nie mobilizując się do żadnej innej akcji o charakterze taktycznym lub strategicznym. Akcja defensywna, przy tych metodach treningowych nie

wyczerpuje się pod względem swoich podstawowych celów- obrona bramki i odzyskanie piłki, ale także odpowiedź zmuszająca atak przeciwnika do zmartwienia się o własną bramkę. W rezultacie, będąc w fazie defensywnej, drużyny powinny, jednocześnie z próbą odzyskania piłki, przygotowywać się, aby w jakiegokolwiek okoliczności wiedzieć, jak zadziałać zaraz po odzyskaniu piłki. Robić to powinny poprzez rozmieszczenie zawodników w strategicznych miejscach, którzy, w zależności od zmienności sytuacyjnej gry, będą mogli zmniejszyć liczbę napastników bezpośrednio zaangażowanych w proces ofensywny, a także być kluczowymi elementami dla dobrego rozwoju ataku zaraz po odzyskaniu piłki. Właśnie w tym leży istota agresywnego charakteru współczesnych obrońców. Innymi słowami, fakt, że istnieją (i z całą pewnością możemy powiedzieć, że w przyszłości też będą istnieć) drużyny, które konstytuują się i organizują, mając za bazę fazę defensywną, nie sprawia, że powinny być one krytykowane za takie rozumowanie. W konsekwencji, konkretnym celem tej fazy gry jest, tak naprawdę, stwarzanie trudnych do rozwiązania problemów dla przeciwników w fazie ofensywnej. To podniesienie trudności i ograniczeń przekłada się na: (i) wysoką liczbę zawodników zmobilizowanych do podniesienia swojej efektywności, (ii) ograniczoną przestrzeń, w której się oni koncentrują, zazwyczaj w strefach naprzeciwko swojej bramki, by wzmocnić jej obronę, (iii) niezłomną chęć walki o piłkę, (iv) zbiór taktycznych funkcji przechodzących głównie przez pilnowanie strategicznych pól gry, oraz przez agresywne krycie bezpośrednich przeciwników, (v) odzyskanie piłki ze świadomością potrzeby tworzenia warunków sprzyjających atak na bramkę przeciwnika.

(ii) **ofensywnej**, nie musząc podejmować żadnej inicjatywy po utracie piłki, mieli tendencję do zmniejszenia wydajności swoich ataku na bramkę, gdyż wewnątrz wiedzą, że wcześniej czy później piłka do nich wróci. Pozwalając na to, by ta metoda treningowa była realizowana w taki sposób, zawodnicy gubią znaczenie faktu bycia przy piłce. Nie istnieje przy tym żaden element w ćwiczeniu, który stymulowałby inicjatywę, postawę, zachowania zawodników tak, by podjęli oni jakieś działania poza tymi, spełniającymi wcześniej ustalone podstawowe cele.

W celu zmniejszenia efektów wywołanych przez rozczłonkowanie decyzji/działań o charakterze indywidualnym i kolektywnym związanych z atakiem i obroną, omawiane metody treningowe powinny być zorganizowane tak, aby zawodnicy w defensywie, zaraz po odzyskaniu piłki, przeszli do drugiej fazy działań, która doprowadzi ich, na przykład do: (i) strzelenia gola do małych bramek rozmieszczonych wzdłuż linii środkowego sektora, (2) wzajemnego powiązania podczas podania piłki do zawodnika strategicznie umieszczonego w dużym okręgu, (3) realizacji czterech sekwencyjnych podań na wyznaczonym do tego polu, etc. W takiej dynamice- atak kontra obrona – zawodnicy w ofensywie muszą być ostrożniejsi w stosunku do okoliczności, w których może nastąpić utrata piłki (oprócz próby strzelenia gola). W przeciwnym razie, będą musieli podjąć inicjatywę i akcję w celu uniknięcia realizacji celów w czasie posiadania piłki przez ich kolegów obrońców. Właśnie przy takim nowym projekcie organizacji ćwiczenia staje się rzeczywisty wzrost motywacji i pozytywnej interwencji zawodników w toku praktycznego rozwoju tych ćwiczeń treningowych.

2. Zalecenia związane z przejściem z jednego sektora gry do drugiego. W celu logicznego uporządkowania przejścia zawodników w fazie ofensywnej bądź defensywnej z jednego do drugiego sektora zaleca się szereg ograniczeń związanych z porządkiem i kontrolą zadań do realizacji w obrębie omawianych metod treningowych. W rezultacie, zalecenia te funkcjonują w dwie strony - pozytywną i negatywną. Dlatego też, stosując zbiór parametrów porządku i kontroli w celu umocnienia interakcji pomiędzy różnymi sektorami gry, redukuje się jednocześnie zróżnicowanie wyborów strategicznych/taktycznych zawodników, w każdym momencie, okoliczności, przypadku wynikających z tego co nieprzewidywalne w każdej sytuacji w grze. W tym znaczeniu, należy uważnie przeanalizować w trakcie konceptualizacji i zastosowania tych metod treningowych za i przeciw granicy tej relacji pomiędzy porządkiem a zróżnicowaniem decyzji/działań, które mogą być zrealizowane podczas podejmowania zadań treningowych. W rzeczywistości, kwestia ta związana jest ze wszystkimi metodami treningowymi gry futbolowej. W tym przypadku jednak należy sprawić, by środki treningowe ewoluowały, zbliżając się do prawdziwych warunków rywalizacji. Stać to się ma za sprawą redukcji parametrów związanych z porządkiem i kontrolą ćwiczenia oraz dzięki podkreśleniu zróżnicowania, nieprzewidywalności i zmienności sytuacji, decyzji, akcji motorycznych ze strony zawodników, sektorów, do których są oni przypisani, oraz interakcji pomiędzy sektorami. Nie dziwi więc, że te metody treningowe pokrywają się metodami treningowymi rywalizacji, czyli takimi, które najlepiej odzwierciedlają rzeczywistość gry w piłkę nożną.

Fazy

Przeanalizujemy momenty zastosowania metod treningowych dla sektorów gry w zależności od sesji i mikro cyklu treningowego.

1. **Sesja treningowa.** Omawiane metody treningowe powinny być przewidziane na początek sesji treningowej. Należy jednak dodać, że użycie tych metod powinno wystąpić w sekwencji z innymi, dopełniającymi je metodami, jak to w przypadku metod treningowych meta- specjalistycznych, oryginalnych bądź wzorcowych (cyrkulacja taktyczna). Dlatego, naturalną kolejną rzeczą jest, że metody treningowe dla sektorów występują pod koniec pierwszego, wydłużonego etapu i są obecne aż do wejścia w końcową fazę sesji treningowej. W zależności od czasu przewidzianego na te metody treningowe oraz od stopnia przyswojenia i asymilacji stosowanej metody gry, będzie można lub nie opracować od sytuacji podstawowych, w których parametry porządku i kontroli przeważają w rozwoju zadań zawodników, po sytuacje bardziej złożone, w których zróżnicowanie opcji strategicznych/taktycznych wzrasta, zbliżając je do warunków zweryfikowanych podczas rozgrywek.

Metody treningowe, które utrzymują logiczną relację strukturalną z pracą sektorów. Ćwiczenia meta- specjalistyczne ustanawiają wraz z ćwiczeniami dla sektorów gry logiczną i naturalną sekwencję. W tym przypadku możemy potwierdzić, że podczas gdy w ćwiczeniach meta-specjalistycznych pierwszeństwo mają indywidualne akcje zawodników zgodne z ich funkcjami taktycznymi w obrębie organizacji drużyny, w ćwiczeniach dla sektorów przypada ono wspólnej i koordynowanej akcji całego sektora gry (na przykład sektora środkowego) lub jego komunikacji z innym sektorem (na przykład, środkowego z atakującym).

Logiczna relacja pomiędzy ćwiczeniami meta-specjalistycznymi a ćwiczeniami dla sektorów powoduje, że osobliwości dostrzegane w jednych są obecne u drugich, w szczególności, w tym, co odnosi się do: (1) polepszenia zdolności zawodników do decydowania i podejmowania taktycznych/technicznych zachowań, skutecznych względem różnych kontekstów sytuacyjnych, (2) wzrostu koncentracji zawodników w stosunku do specjalistycznych misji taktycznych, indywidualnych bądź zbiorowych, czyli ich komunikacji z pozostałymi graczami tego samego sektora lub drużyny, (3) wzrostu częstotliwości wykorzystywania zawodników tak, aby stale brali oni udział w rozwiązywaniu (z piłką lub nie) problemów narzuconych przez grę, (4) dopasowania komunikacji i synchronizacji różnych zawodników należących do różnych sektorów drużyny w celu uczynienia rentowną koordynacji indywidualnych akcji w zbiorowej całości.

Sama ta kwestia oznacza, że metodami treningowymi, które stymulują pracę sektorów, są metody meta-specjalistyczne i te rozwijające pracę sektorów w kierunku udoskonalenia pracy zbiorowej koncentrującej się z kolei na treningowych metodach rywalizacji. Kiedy stosuje się metody treningowe dla sektorów drużyny, metody meta-specjalistyczne nie muszą być konieczne realizowane. Jednakże, ważne, by punktem kulminacyjnym pracy w sektorach były środki, w których zróżnicowanie i stopień wolności w rozwiązywaniu różnych sytuacji w grze były wysokie, pozwalając na kreatywność i nieprzewidywalność związane nierozdzielnie z osobliwościami i specyfiką każdego zawodnika.

Istotna różnica pomiędzy tymi metodami treningowymi a meta-specjalistycznymi opiera się na fakcie, iż gracze umieszczeni w środkowym korytarzu mają większe możliwości wejścia do korytarzy bocznych, tworząc przewagę liczebną i trwale utrzymując długość ataku. W metodach treningowych na pracę sektorów zawodnicy w bocznych korytarzach zmieniają pozycję, ale koledzy ze środkowego korytarza zmniejszają bądź zwiększają długość drużyny. W meta-specjalistycznych metodach natomiast dochodzi do większego rozczłonkowania drużyny na początku i mimo że zalecenia ćwiczenia mogą zredukować ten fakt, to jednak nigdy jak w przypadku sektorów.

2. Mikro cykl treningowy. Metody treningowe dla sektorów, w zależności od mikro cyklu, powinny być stosowane od drugiej lub trzeciej sesji po rozgrywkach, zwiększając dominację w kategoriach użycia, czasu i złożoności, w miarę jak zbliżają się kolejne rozgrywki. W rezultacie, omawiane metody powinny być stosowane zawsze lub prawie zawsze w czasie sesji, które tworzą mikro cykl treningowy dla przyszłej rywalizacji. Niemniej jednak, należy zróżnicować ich poziomy organizacyjne, sprawiając by te stopniowo zbliżały się do realnych warunków, w których odbędzie się przyszła rywalizacja. Zawiera się, w tym przypadku, jednorazowe i tymczasowe zmiany funkcjonowania drużyny, w zależności od umiejętności wyrażenia strategicznego/ taktycznego przeciwnego zespołu.

Organizacja

W celu umocnienia komunikacji między sektorami gry metody treningowe mogą być zebrane wokół czterech podstawowych tematów:

Temat 1. Metody treningu realizowanego na dwóch sektorach gry.

Temat 2. Metody treningu realizowanego na trzech sektorach gry.

Temat 3. Metody treningu realizowanego na regulaminowych polach.

Temat 4. Metody treningu organizowanego dla 3 drużyn.

Temat 1. Metody treningu realizowanego dla dwóch sektorów gry

Strukturalny opis tego typu ćwiczeń.

1. Uwarunkowania strukturalne.

1.1. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie zawodników ze wszystkich pozycji wynikających z taktycznego systemu drużyny, czyli bramkarzy, obrońców (centralnych i bocznych), pomocników (centralnych, wewnętrznych, skrzydłowych) i wysuniętych napastników. Liczba zawodników waha się od minimum 1x1+Bram do 7x7+Bram.

1.2. **Czynnik przestrzeni.** Przestrzeń gry waha się pomiędzy sektorem środkowym a polem troszkę bardziej zredukowanym, nigdy poniżej projekcji bocznych linii dużego pola. Przestrzeń gry jest zazwyczaj podzielona na 1 sektor i 3 korytarze.

1.3. **Czynnik techniczny.** Akcje taktyczne/ techniczne dominujące w tych ćwiczeniach są wszystkie o charakterze indywidualnym i zbiorowym, ofensywnym i defensywnym.

1.4. **Czynnik czasu wykonania.** Wykonanie tych ćwiczeń powinno być określane przez indywidualną i kolektywną szybkość. Stąd tak ważne jest, aby ograniczyć w większości sytuacji treningowych liczbę wymiany podań (między jednym a trzema) na interwencję, liczbę przekazania piłki na akcję ofensywną aż do wykończenia (pomiędzy 3 a 6), oraz długość procesu ofensywnego aż do zakończenia (od 6 do 12 sekund).

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Zastosowanie swoistych zasad ofensywnej gry (penetracja, krycie ofensywne, mobilność) i zasad defensywnych (zatrzymanie, krycie defensywne, równowaga).

1.6. **Czynnik narzędzia.** Materiały służące do wykonania tych ćwiczenie są następujące: piłka, trzy kolory kamizelek, przenośna bramka oraz sygnalizatory.

2. Komponenty strukturalne.

2.1. **Długość ćwiczenia.** Zależna od liczby zawodników i przestrzeni potrzebnej do realizacji ćwiczenia. Z zasady, im więcej wyższe są te parametry (liczba i przestrzeń), tym dłuższe będzie wykonanie ćwiczenia (maksymalnie 30 minut). Przeciwnie, im mniejsza

jest liczba graczy i odpowiadające pole akcji, tym krótszy czas realizacji, przy minimum wahającym się pomiędzy 10 a 15 minut.

2.2. **Czas totalny.** Pomiędzy 30 a 60 minut.

2.3. **Intensywność.** Waha się pomiędzy intensywnością maksymalną (85 do 90%) dla ćwiczeń z mniejszą liczbą zawodników i polem akcji, a średnią (75%) dla ćwiczeń z większą liczbą graczy oraz polem akcji. Wspomagającymi systemami energetycznymi są mleczne anaerobowe, przy czym przyjmuje się reżim anaerobowy, w zależności od liczby powtórzeń lub redukcji trwania przerwy.

2.4. **Gęstość.** W grach o ograniczonej liczbie zawodników i przestrzeni gęstość waha się pomiędzy 1:025 a 1:0,5.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla stałych parametrów wyniesie od jednego do dwóch powtórzeń, wahając się znacząco w przypadku zmiennych parametrów.

Ćwiczenia organizowane dla dwóch sektorów gry realizowane są przy użyciu jednej lub dwóch standardowych bramek.

1. Na jedną bramkę

Opis ogólny

1. **Sektory drużyny.** Organizacja tych ćwiczeń opiera się na wykorzystaniu: pomocników ofensywnych + napastników kontra pomocników defensywnych + obrońców + bramkarzy.
2. **Pole gry.** Przestrzeń gry dla realizacji takich ćwiczeń wynosi pomiędzy $\frac{1}{2}$ boiska a $\frac{3}{4}$ standardowego boiska, dzielących się na przestrzeń A i B lub trzy strefy (A, B, C) działań.
3. **Drużyny.** Ustala się dwie drużyny, jedną z silniejszą ofensywną tendencją, druga z cechami defensywnymi.
4. **Cele.** Podstawowym celem drużyny o silniejszej tendencji ofensywnej jest cyrkulacja piłki pomiędzy swoimi elementami i próba strzelenia gola do standardowej bramki. Zespół o defensywnych cechach powinien, poza próbą uniknięcia gola, kiedy znajdzie się przy piłce, nawiązać kontakt z kluczowym zawodnikiem, znajdującym się poza przestrzenią gry lub, alternatywnie, strzelić gola do jednej z małych bramek umieszczonych la linii końcowej (poszukuje się w ten sposób konstruktywnej wizji fazy defensywnej).
5. **Kluczowy zawodnik a wsparcie.** W tego typu ćwiczeniach naturalną kolejną rzeczą jest umieszczenie zawodnika o ofensywnym charakterze poza linią końcową drużyny tak, aby wypełnił on jeden lub dwa cele: (1) przyjął rolę zawodnika wspomagającego akcje atakujących w pierwszym sektorze gry, (2) lub kluczowego zawodnika dla graczy rozmieszczonych w pierwszym sektorze drużyny o defensywnym charakterze.
6. **Relacje liczebne.** Dla tego typu ćwiczeń relacje liczebne wyglądają następująco:

Przestrzeń A- Przestrzeń B

2x2+Gr - 3x3+1 wsparcie

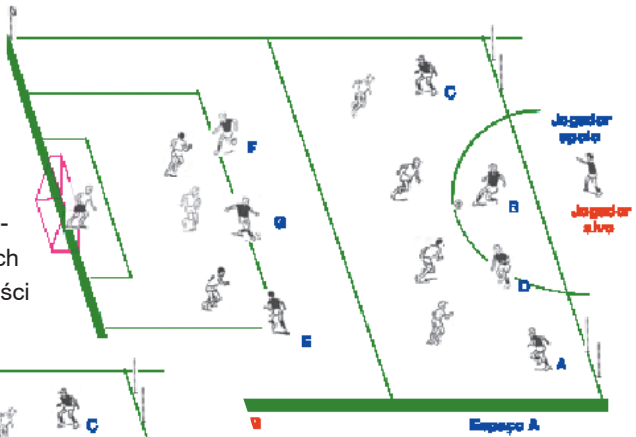
1x1+Gr - 4x4+1 wsparcie

3x3+Gr - 3x3+1 wsparcie

2x3+Gr - 5x5+1 wsparcie

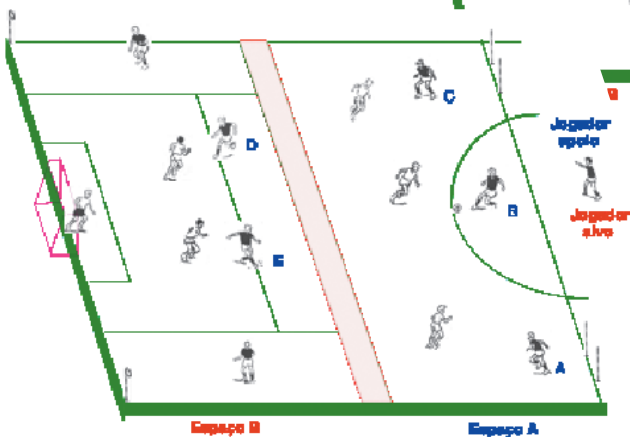
7.2. Bez przejścia zawodników między sektorami gry, ale z pomocnikami w dwóch bocznych skrzydłach

W tych ćwiczeniach, jak w poprzednich, zawodnicy znajdujący się w fazie ataku lub obrony powinny pozostać w swoich sektorach działań bez możliwości



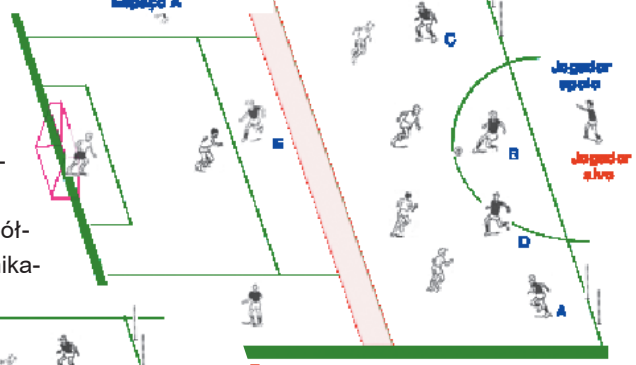
Schemat 5. Sytuacje 4x4+1 w sektorze środkowym i 3x3+Br, w sektorze ataku

ich przekroczenia pod żadnym pozorem. Będą jednak mogli użyć pomocników neutralnych. (Przykłady widać w schematach 7 i 8)



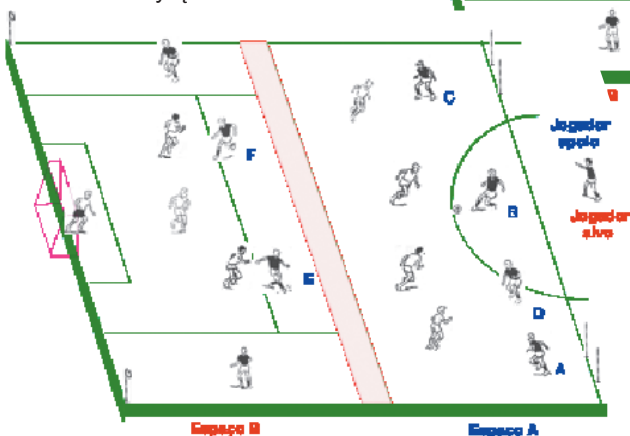
Schemat 6. Sytuacje 3x3+1 w sektorze środkowym i 2x2+2+Br, w sektorze ataku

- A. Zawodnicy obu drużyn rozwijają swoje działania w przestrzeniach im przypisanych.
- B. Pomocnicy powinni współdziałać wyłącznie z zawodnika-



Schemat 7. Sytuacje 4x4+1 w sektorze środkowym i 1x1+2+Br., w sektorze ataku

mi obu drużyn znajdującymi się w jego sektorze.

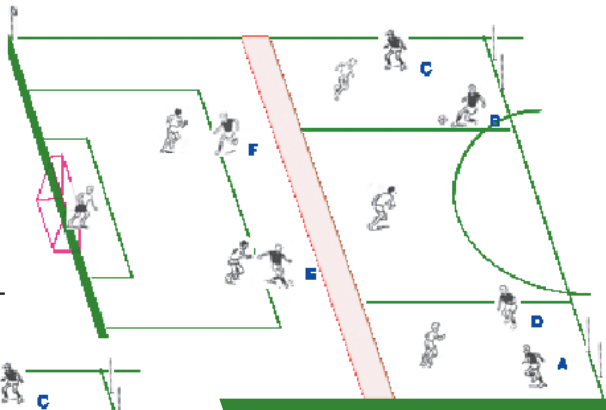


Schemat 8. Sytuacje 4x4+1 w sektorze środkowym i 2x3+2+Br, w sektorze ataku

C. Ustala się jedną strefę między dwoma sektorami, zabraniając przebywania w niej, aby uniknąć nagromadzenia zawodników blisko linii oddzielającej oba sektory.

7.3. Bez przejścia między sektorami, ale wzmacniając grę w bocznych skrzydłach

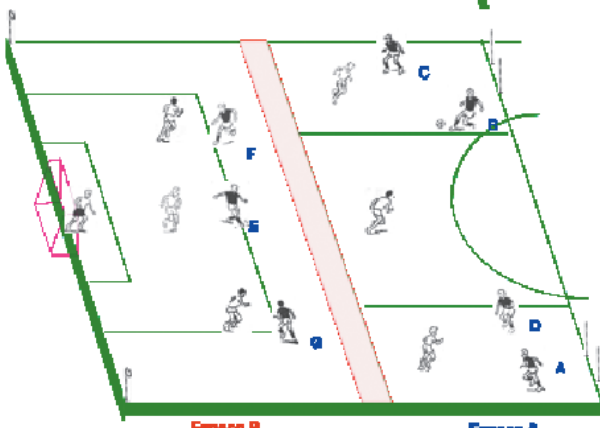
W tych ćwiczeniach zawodnicy nie przemieszczają się między sektorami, ale tworzą się sytuacje przewagi liczebnej w bocznych skrzydłach tak, że wzmacnia się gra na tych prze-



Schemat 9. Sytuacje 4x3 w sektorze środkowym i 2x2+Br, w sektorze ataku

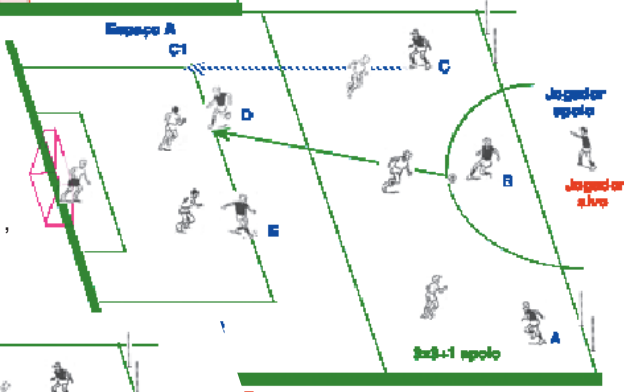
strzeniach. (Przykłady widoczne w schematach 9 i 10).

A. Stosuje się sytuacje przewagi liczebnej w ataku w bocznych skrzydłach (2x1).



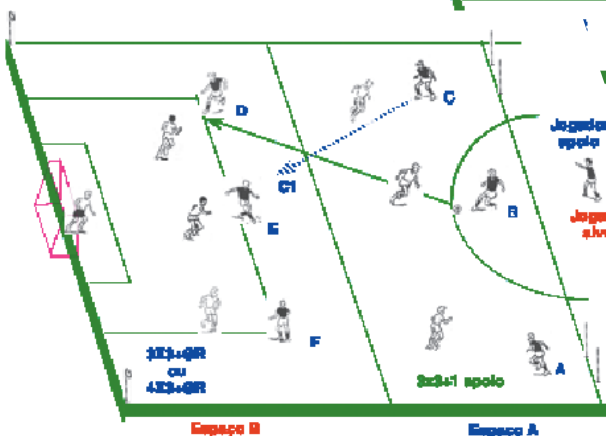
Schemat 10. Sytuacje 4x3 w sektorze środkowym i 3x3+Br, w sektorze ataku

B. Stosuje się sytuacje równowagi liczebnej lub minimalnej straty w ataku w sektorze kończącym akcję (1x1, 2x2, 2x3).



Schemat 11. Sytuacje 3x3+1 w sektorze środkowym i 2x2+Br., lub 3x2+Br, w sektorze ataku

C. Drużyna znajdująca się w fazie obrony, gdy odzyskuje piłkę, ma za zadanie strzelić gola do jednej z małych bramek umieszczonych w każdym z bocznych skrzydeł.



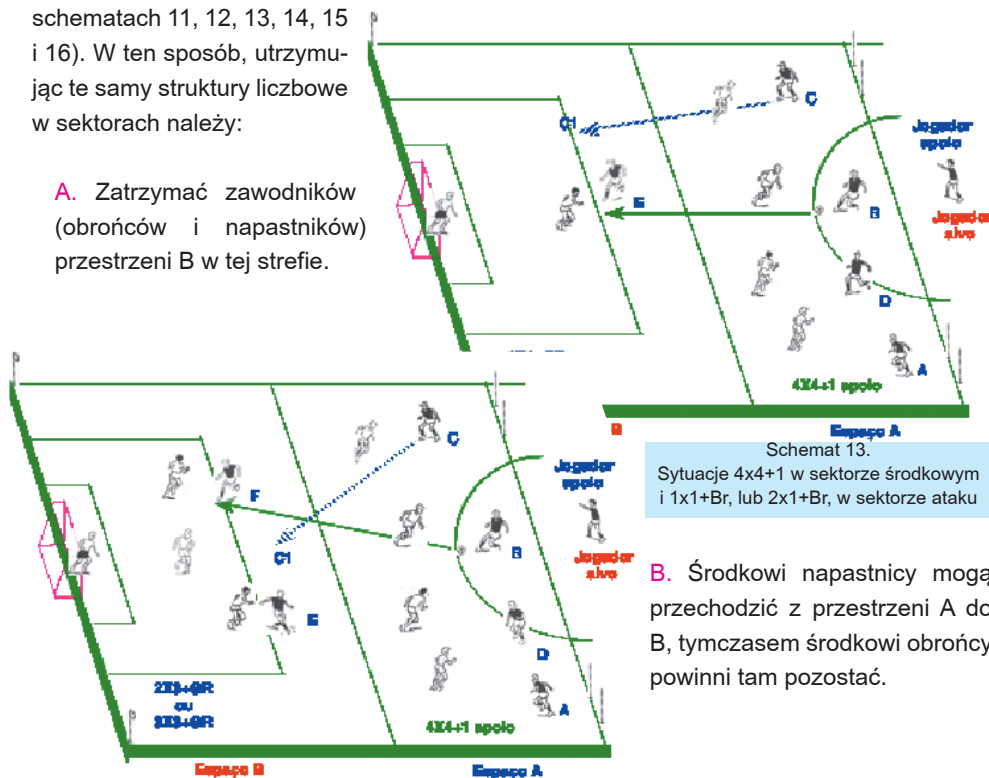
Schemat 12. Sytuacje 3x3+1 w sektorze środkowym i 3x3+Br, lub 4x3+Br, w sektorze ataku

D. Żeby zmniejszyć stratę liczebną drużyn o skłonnościach obronnych w bocznych skrzydłach, mogą one skorzystać z działania zawodnika wolnego z drużyny przeciwnika, ustawionej w pasie centralnym. Funkcje tych zawodników to wspomaganie akcji swoich partnerów w odwróceniu szybko i łatwo kąta ataku swojej drużyny.

7.4. Z przejściem między sektorami gry

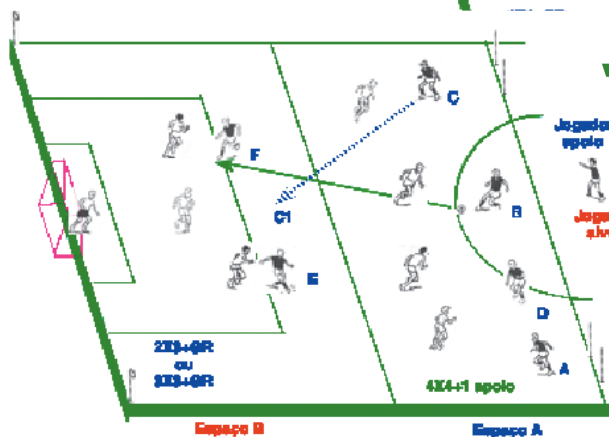
W ćwiczeniach tych zawodnicy mogą przemieszczać się między sektorami w celu rozwinięcia swoich akcji, gdy znajdują się w posiadaniu piłki (Przykłady przedstawione są w schematach 11, 12, 13, 14, 15 i 16). W ten sposób, utrzymując te same struktury liczebne w sektorach należy:

A. Zatrzymać zawodników (obrońców i napastników) przestrzeni B w tej strefie.



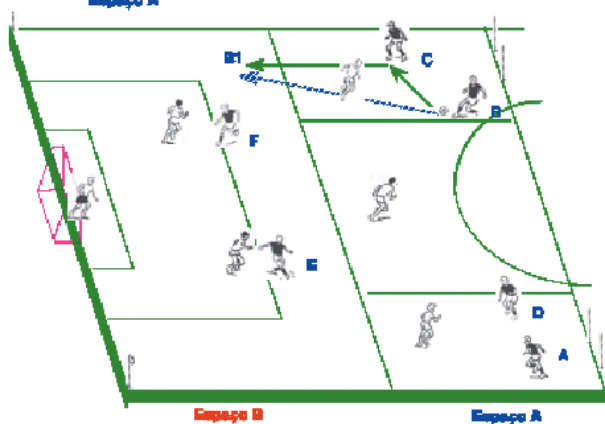
Schemat 13.
Sytuacje 4x4+1 w sektorze środkowym i 1x1+Br, lub 2x1+Br, w sektorze ataku

B. Środkowi napastnicy mogą przechodzić z przestrzeni A do B, tymczasem środkowi obrońcy powinni tam pozostać.

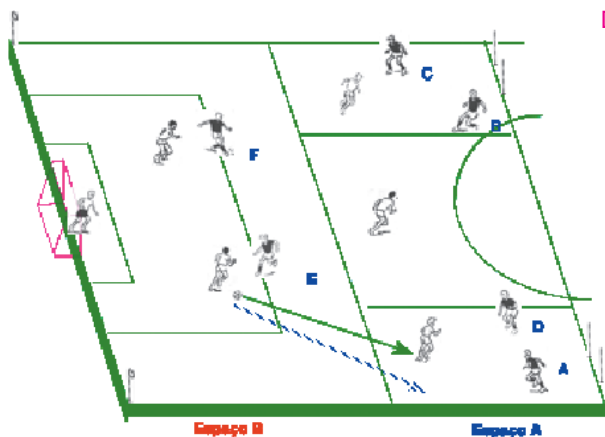


Schemat 14 Sytuacje 4x4+1 w sektorze środkowym i 2x3+Br, lub 3x3+Br, w sektorze ataku

C. Cele obu drużyn pozostają takie same.



Schemat 15 Sytuacje 4x3 w sektorze środkowym i 2x2+Br, lub 3x2+Br, w sektorze ataku



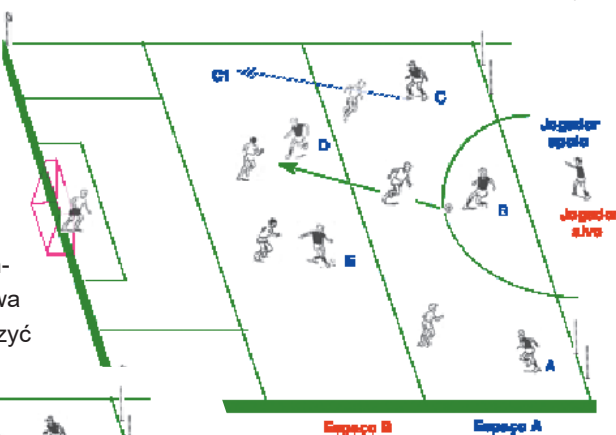
Schemat 16 Sytuacje 4x3 lub 4x4 w sektorze środkowym i 2x2+Br, lub 3x2+Br, w sektorze ataku

- D. Można również wzmocnić grę w bocznych skrzydłach poprzez zastosowanie sytuacji 2x1 (gdy atak zatrzymuje piłkę) lub 2x2+1 pomocnik (gdy obrona znajduje się w posiadaniu piłki).

7.5. Używając 3 przestrzeni działań

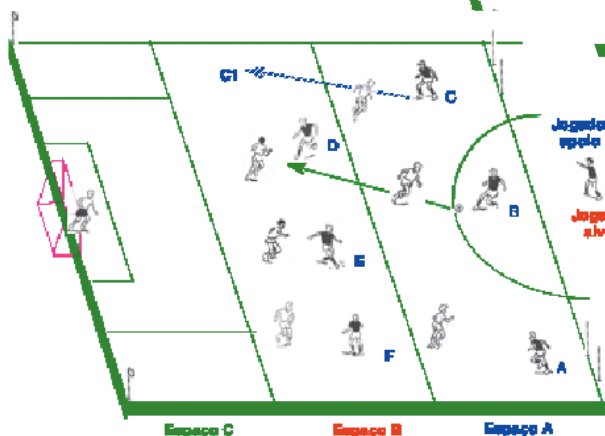
Ćwiczenia w dwóch sektorach gry przy użyciu trzech przestrzeni działań, odpowiadają następującym aspektom (Przykłady przedstawione w schematach 17, 18, 19, 20, 21 i 22):

- A. Napastnicy w przestrzeni B powinni prowadzić piłkę tak, by dostać się na przestrzeń C (za plecami obrońców), bez naruszenia prawa spalonego tak, aby stworzyć



Schemat 17. Sytuacje 3x3+1 w sektorze środkowym i 2x2+Br, lub 3x2+Br., w sektorze ataku

lepsze warunki do pomyślnego zakończenia akcji. Warto jednak zauważyć, że cele ataku mogą być urzeczywistnione w każdej strefie działania.

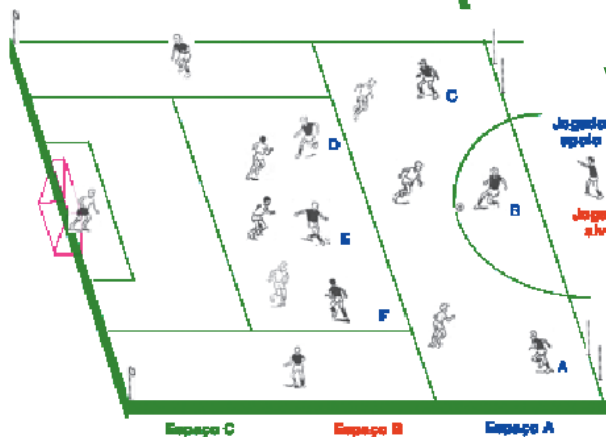


Schemat 18. Sytuacje 3x3+1 w sektorze środkowym i 3x3+Br., lub 4x3+Br., w sektorze ataku

- B. Jeden z napastników środkowych może przejść ze swojej przestrzeni A do przestrzeni B (tworząc równowagę lub prze-

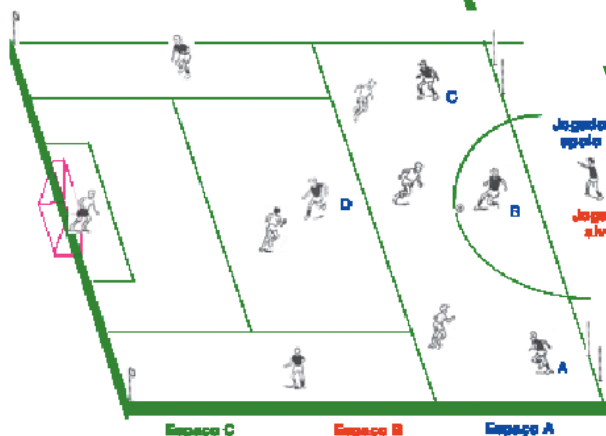
wagę liczebną). Nie będzie mógł jednak wejść na przestrzeń C. Środkowi obrońcy powinni rozwijać swoje akcje zawsze w przestrzeni A.

C. Napastnicy, gdy wchodziją na przestrzeń C w sposób regulaminowy, powinni, zgodnie

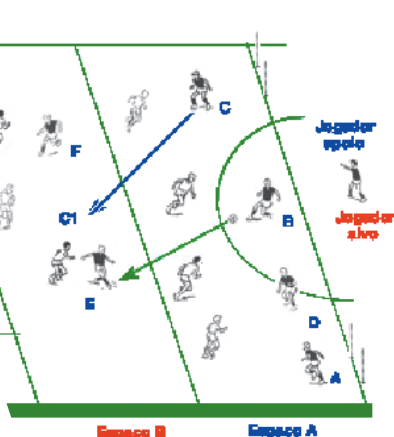


Schemat 20. Sytuacje 3x3+1 w sektorze środkowym i 3x3+2+Br., w sektorze ataku

wejść na przestrzeń C, jeśli napastnicy nie zdobyli tego terenu. Ważnym jest, aby stworzyć odstęp czasu między dwoma napastnikami w przestrzeni C a dwoma obrońcami.

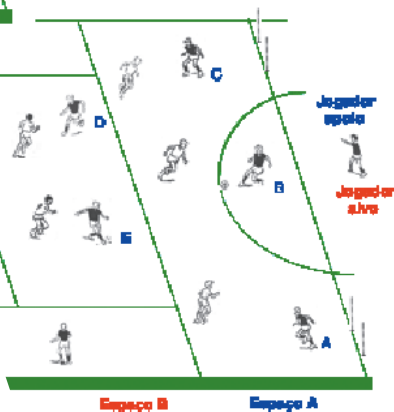


Schemat 22. Sytuacje 3x3+1 w sektorze środkowym i 1x1+2+Br., w sektorze ataku



Schemat 19. Sytuacje 4x4+1 w sektorze środkowym i 2x3+Br., lub 3x3+Br., w sektorze ataku

ze złożonością ćwiczenia, być pod naciskiem jednego, dwóch lub trzech obrońców, albo żadnego. Jednak warto podkreślić, że żaden obrońca nie może



Schemat 21. Sytuacje 3x3+1 w sektorze środkowym i 2x2+2+Br., w sektorze ataku

D. Zawsze gdy zawodnik w fazie obrony odzyska posiadanie piłki na przestrzeni A lub B, powinien wykonać strzał do jednej z małych bramek lub ewentualnie połączyć akcję z zawodnikiem „docelowym”. W przypadku gdy obrońcy odzyskują piłkę w przestrzeni C, wszyscy przeciwnicy

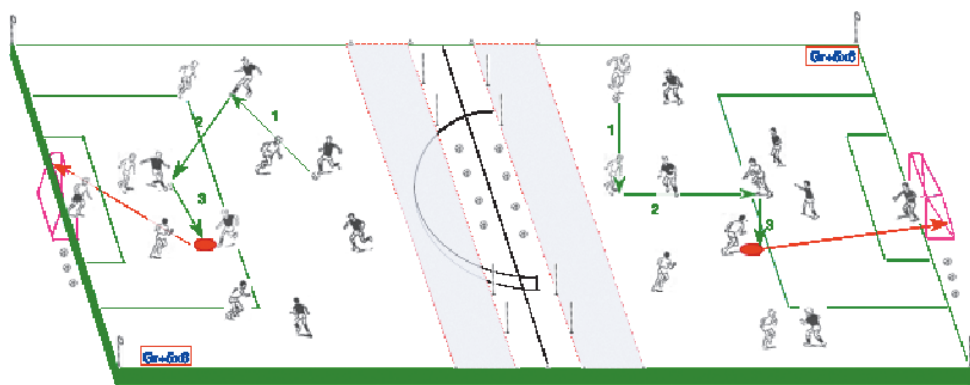
powinni wrócić na swoje przestrzenie, nie mogąc w ten sposób wywierać nacisku na obrońców.

E. Ta forma organizacji może również wyznaczyć zawodników wspomagających działania zawodników umieszczonych w przestrzeni A, którzy powinni pozostać tam rozwijając swoje działania.

F. Podsumowując, zobaczymy dwa przykłady ćwiczeń, w których używa się przestrzeni regulaminowej i nie wyznacza się sektorów gry, tylko specjalnie misje taktyczne:

Ćwiczenie 23. Opis analityczny

1. Tworzą się dwie drużyny po 10 zawodników w każdej, podzielone na dwie grupy.
2. Wyznacza się dwie przestrzenie gry, w których umieszcza się po pięciu zawodników z każdej drużyny.
3. W każdej przestrzeni umieszcza się na jednym krańcu regulaminową bramkę i na drugim, dwie mniejsze bramki (w prawym i lewym bocznym skrzydle).
4. Jedna z drużyn wykonuje atak na regulaminową bramkę, podczas gdy druga próbuje strzelić gol do mniejszych bramek, prowadząc piłkę między słupkami lub strzelając do bramki spoza wskazanej strefy.
5. Można zmniejszyć ilość zagrań na interwencję lub ilość podań aż do zakończenia akcji.

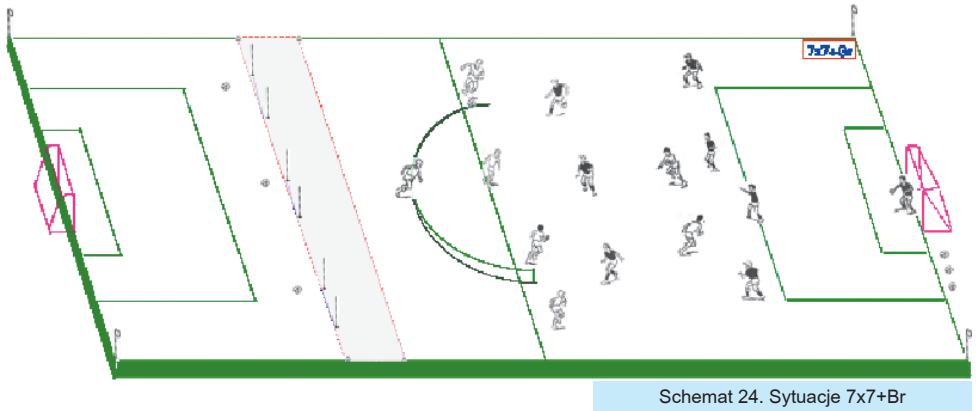


Schemat 23 Sytuacje 6x5+Br.

Ćwiczenie 24. Opis analityczny

1. Tworzą się dwie drużyny 7x7+Br, 8x8+Br lub 9x9+Br.
2. Wyznacza się przeźrzeń gry stanowiącą 3/4 regulaminowego boiska.
3. W każdej przestrzeni umieszcza się na jednym krańcu regulaminową bramkę i na drugim trzy mniejsze bramki (w pasie środkowym i w bocznych skrzydłach, prawym i lewym)
4. Jedna z drużyn wykonuje atak na regulaminową bramkę, podczas gdy druga próbuje strzelić gol do mniejszych bramek, prowadząc piłkę między słupkami lub strzelając do bramki spoza wskazanej strefy.

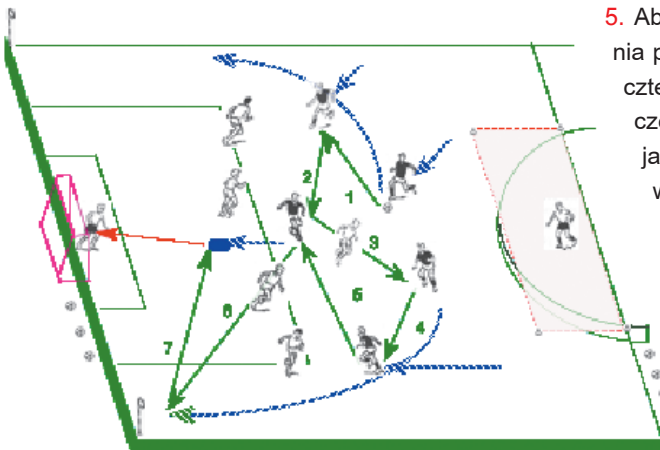
5. Można zmniejszyć ilość zagrań na interwencję lub ilość podań aż do zakończenia akcji.



Ćwiczenie 25. Opis analityczny

1. Wyznacza się przestrzeń gry zajmującą połowę regulaminowego boiska. Szkicuje się prostokąt o określonych wymiarach (10x5 metrów).
2. Tworzy się dwie drużyny złożone z pięciu do siedmiu zawodników i bramkarza.
3. Jedna z drużyn wykonuje atak na regulaminową bramkę, a jej zawodnicy tak prowadzą piłkę, aby strzelić gola. W czasie prowadzenia akcji drużyna może użyć (odpowiednio dobrego) zawodnika umieszczonego na ograniczonej przestrzeni. Według przepisów, drużyna powinna unikać tego, aby przeciwnicy przejęli piłkę od zawodnika umieszczonego w ściśle ograniczonej przestrzeni.
4. Druga drużyna powinna unikać tego, aby strzelono gola do regulaminowej bramki i gdy posiadanie piłki może zmienić kierunek gry. Dlatego należy dobrać odpowiednio zawodnika umieszczonego w ściśle ograniczonej przestrzeni gry. Gdy tylko cel ten zostanie osiągnięty, przechodzi się natychmiast do ataku na regulaminową bramkę, odwracając w ten sposób cele taktyczne każdej drużyny.

5. Aby zwiększyć trudność ćwiczenia można ustalić liczbę podań (np. cztery lub pięć) zarówno do zakończenia akcji strzałem na bramkę jak i odpowiedniego doboru zawodnika umieszczonego w ściśle ograniczonej przestrzeni.



Schemat 396. Ćwiczenie treningowe nr 341