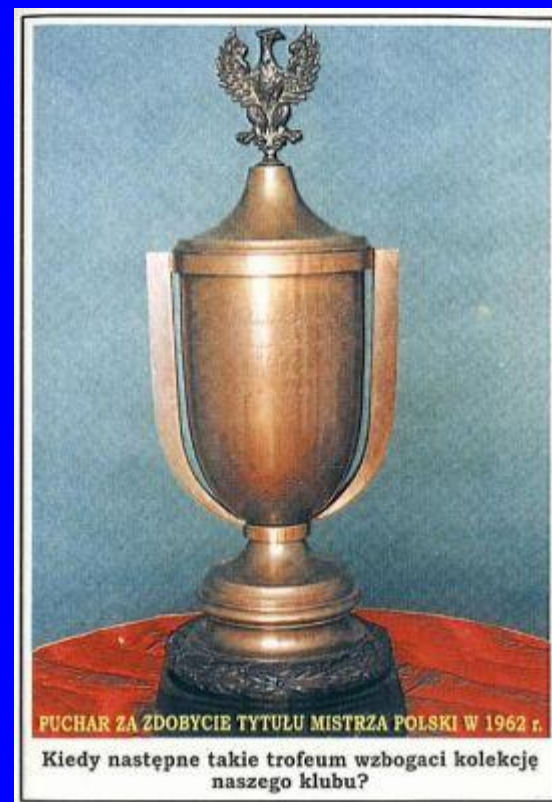


PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE
TS. „POLONIA” BYTOM
SEZON 2006/2007



Trener Dariusz Fornalak

HISTORIA T.S „POLONIA” W BYTOMIU



1920 – POWSTAJE „TOWARZYSTWO SPORTOWE POLONIA”

1954 – POLONIA BYTOM ZOSTAJE MISTRZEM POLSKI

1962 – POLONIA BYTOM PO RAZ DRUGI ZOSTAJE MISTRZEM POLSKI

1965 – POLONIA BYTOM ZDOBYWA PUCHAR AMERYKI

1964/65 – POLONIA BYTOM ZDOBYWA PUCHAR RAPPANA



ZAŁOŻENIA PÓŁROCZNEGO CYKLU SZKOLENIA

- GLÓWNE ZADANIA CYKLU :
1. SPORTOWE – utrzymanie w II lidze bez konieczności rozgrywania meczów barażowych
 2. SZKOLENIOWE – poprawa jakości gry poszczególnych zawodników, formacji i całego zespołu

KONKRETNE SFORMUŁOWANIE ZADAŃ W ZAKRESIE:

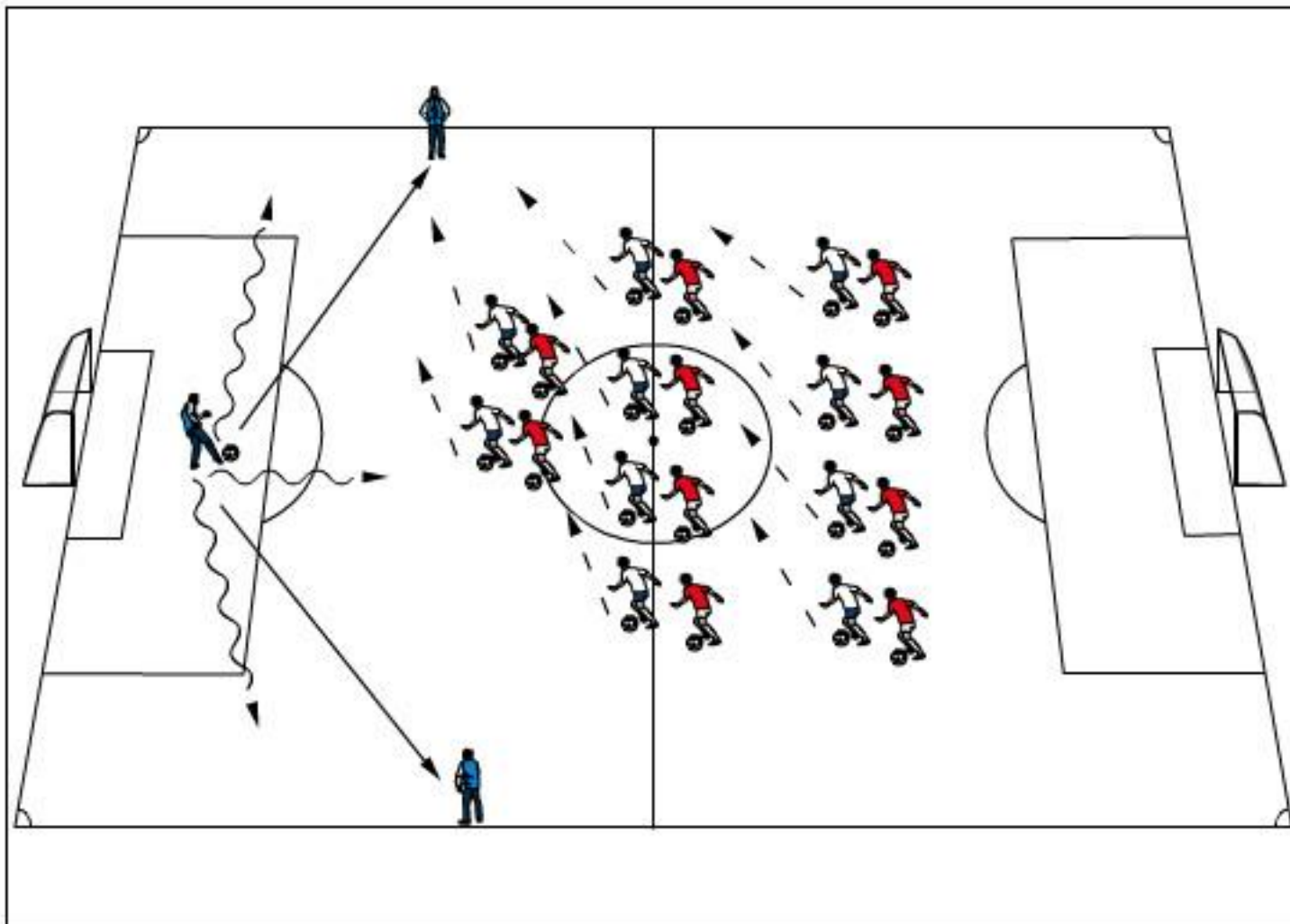
- a) OGÓLEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – utrzymanie poziomu wytrzymałości ogólnej i podniesienie poziomu siły mięśniowej (szybkość startowa);
 - b) SPECJALNEJ SPRAWNOŚCI MIĘŚNIOWEJ – poprawa gibkości, koordynacji ruchowej i położenie większego nacisku na kształtowanie mocy;
 - c) PRZYGOTOWANIA TECHNICZNEGO – doprowadzenie do „perfekcji” prostych elementów typu przyjęcie i podanie piłki. Zwrócenie uwagi na celność podań (krótkich, średnich i długich);
 - d) PRZYGOTOWANIA TAKTYCZNEGO – doskonalenie gry w systemie 1-4-4-2 w fazie ataku i obrony
 - e) PRZYGOTOWANIA PSYCHICZNEGO – zwiększenie odporności psychicznej zawodników w sytuacjach stresujących (zła sytuacja organizacyjna i finansowa , odpowiedzialność za wynik);
 - f) PRZYGOTOWANIA TEORETYCZNEGO – poszerzenie wiedzy z zakresu taktyki gry w piłkę nożną (wykorzystanie zapisów video z MŚ), fizjologii wysiłku i żywienia;
 - g) INNE ZADANIA SZKOLENIOWE – indywidualizacja zajęć treningowych, otoczenie szczególną opieką młodzieży aby mogła połączyć trening z nauką, współpraca z drużyną rezerw;
3. WYCHOWAWCZE – walka sportowa zgodna z zasadami fair play, godne reprezentowanie klubu na zewnątrz



PRZYKŁADOWE ROZGRZEWKI DO ZAJĘĆ TRENINGOWYCH O RÓŻNYM CHARAKTERZE, STOSOWANE STANDARDOWO W OKRESIE STARTOWYM

1. Część wstępna w treningu taktycznym
2. Część wstępna w treningu kompleksowym
3. Część wstępna w treningu techniczno – taktycznym
4. Część wstępna w treningu doskonalącym elementy techniki





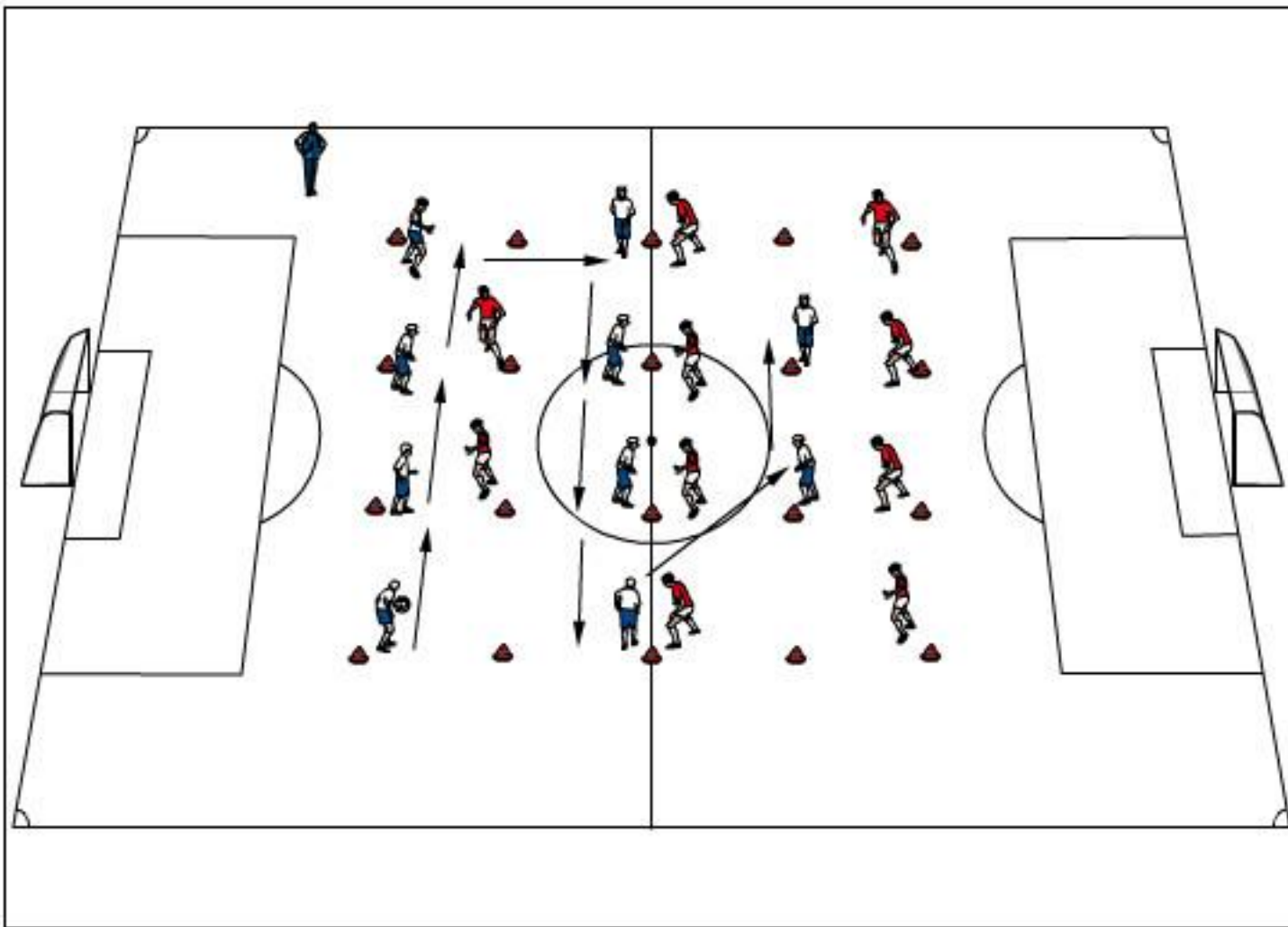
1.CZEŚĆ WSTĘPNA W TRENINGU TAKTYCZNYM
ustawienie1

W ustawieniu jak na rysunku:

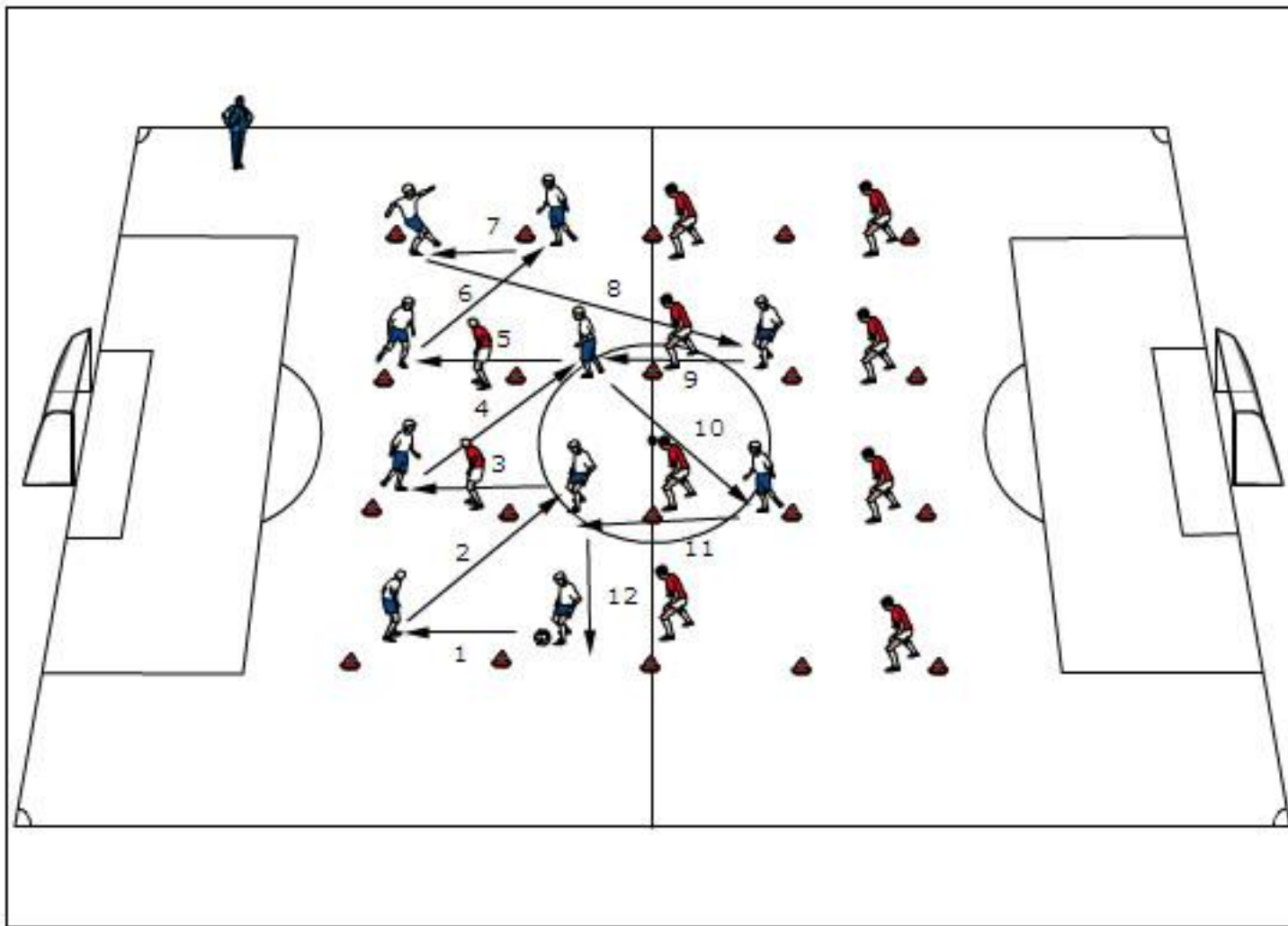
- A – trener prowadzi piłkę w dowolny sposób w różnych kierunkach – zawodnicy poruszają się w identyczny sposób (lustrzane odbicie), zachowując jednocześnie ustawienie defensywne względem trenera (korygujemy na bieżąco błędy w ustawieniu, pamiętamy o podwojeniu w bocznych i środkowych sektorach boiska)
- B – trenerzy rozgrywają piłkę między sobą zmieniając ustawienie (zagrania do boku, pomiędzy napastników i pomocników, pomiędzy obrońców i pomocników, za plecy obrońców itp.) – zawodnicy starają się dowolnie prowadząc piłkę poprawnie ustawić względem trenera, który przyjął piłkę (zachowujemy odległości pomiędzy zawodnikami i formacjami)

Przerwy wykorzystujemy na ćwiczenia stretchingu dynamicznego.





1. CZĘŚĆ WSTĘPNA W TRENINGU TAKTYCZNYM
ustawienie 2



1. CZĘŚĆ WSTĘPNA W TRENINGU TAKTYCZNYM
ustawienie 3



W ustawieniu jak na rysunkach:

Ustawienie 2

A – podania piłki RR na sygnał gwizdkiem wg rysunku

B – podania piłki NN na sygnał gwizdkiem wg rysunku

C – podania piłki NN bez sygnału gwizdkiem na dwa kontakty

Ustawienie 3

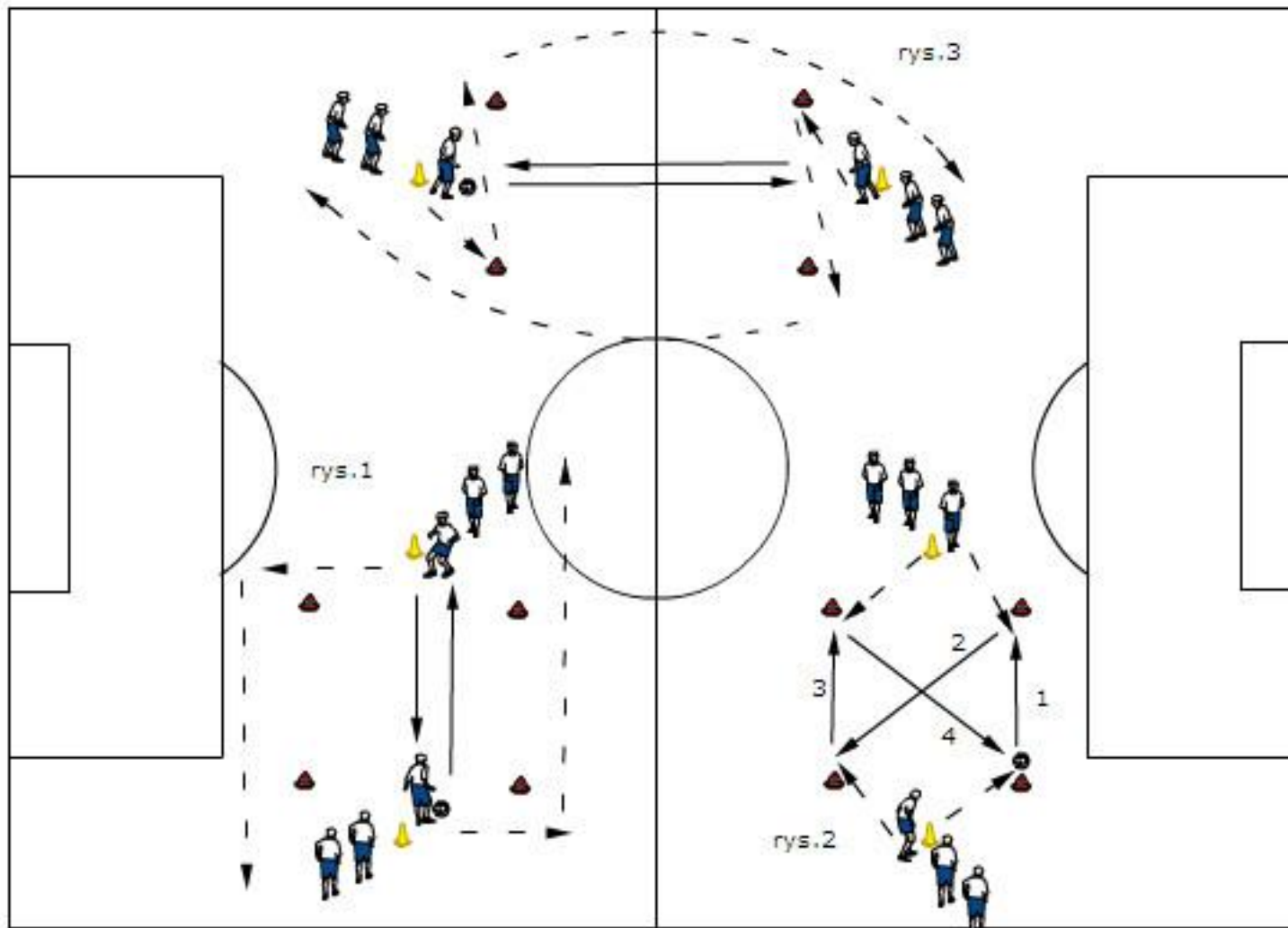
A – podania piłki NN na dwa kontakty wg schematu

B – jak najszybsze rozegranie piłki wg schematu

C – dowolna gra na utrzymanie nie patrząc na schemat

Przerwy wykorzystujemy na ćwiczenia stretchingowe





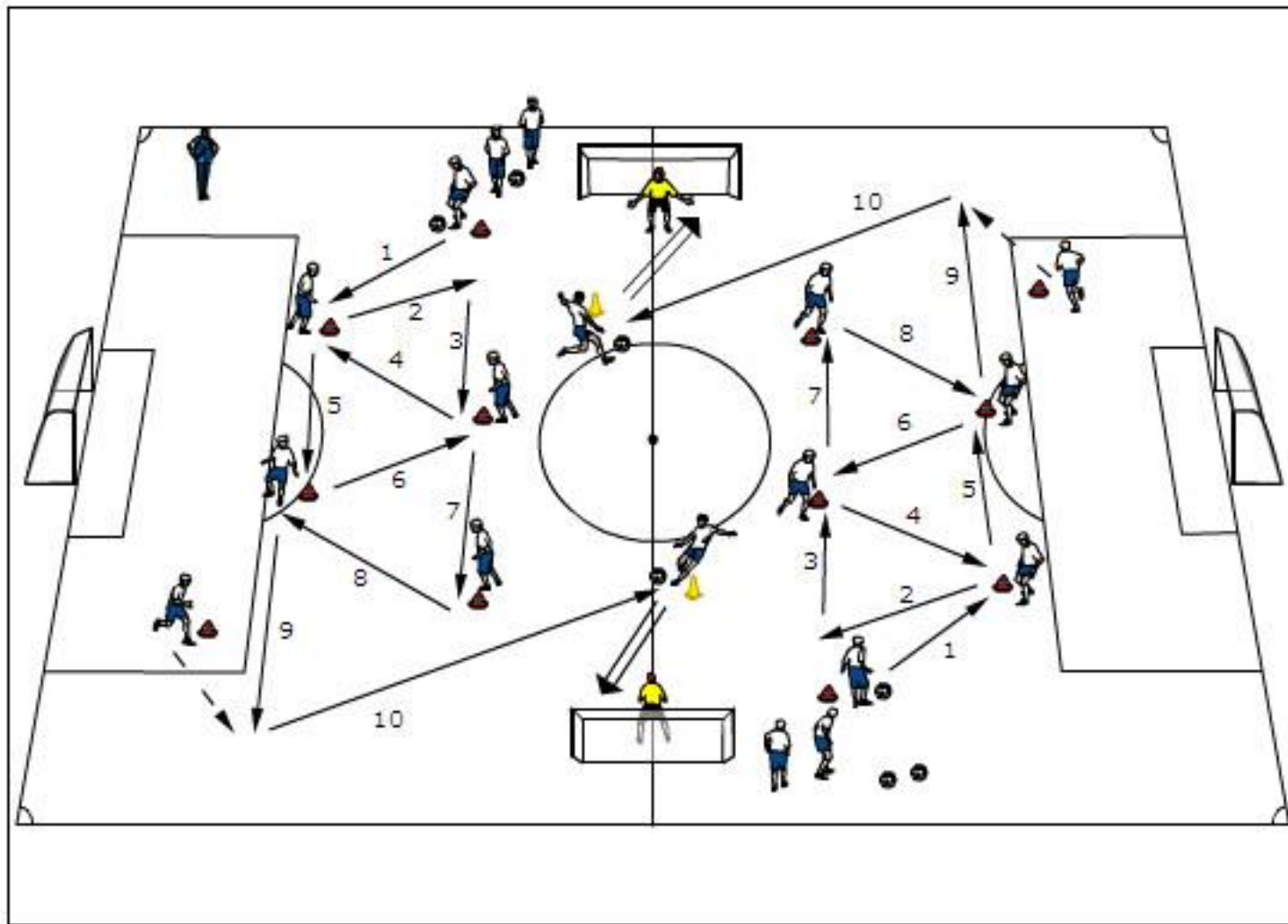
2. CZĘŚĆ WSTĘPNA W TRENINGU KOMPLEKSOWYM ustawienie 1

Różne formy podań w połączeniu z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi

- I grupa ćwiczebna:** w ustawieniu jak na rys.1 – podania piłki wewnętrzną częścią stopy po zwodzie, obieg oznacznika i różne formy krążeń RR, skrętów, krążeń T, skipów itp.
- II grupa ćwiczebna:** w ustawieniu jak na rys.2 – podania piłki wewnętrzną częścią stopy „koperta” po dowolnym zwodzie (bez przebiegania na drugą stronę)
- III grupa ćwiczebna** – w ustawieniu jak na rys.3 – podania piłki wewnętrzną częścią stopy po dowolnym zwodzie, przyspieszenie do oznacznika, szybki nawrót aby zdążyć przed powracającą piłką i przebiegnięcie na drugą stronę (różne formy)

W przerwach między ćwiczeniami w grupach – indywidualny stretching





2. CZĘŚĆ WSTĘPNA W TRENINGU KOMPLESOWYM
ustawienie 2



W ustawieniu jak na rysunku:

1-8 – zagranie i odegranie piłki wewnętrzną częścią stopy po dowolnym zwodzie;

9 – prostopadle zagranie piłki do wbiegającego w tempo partnera;

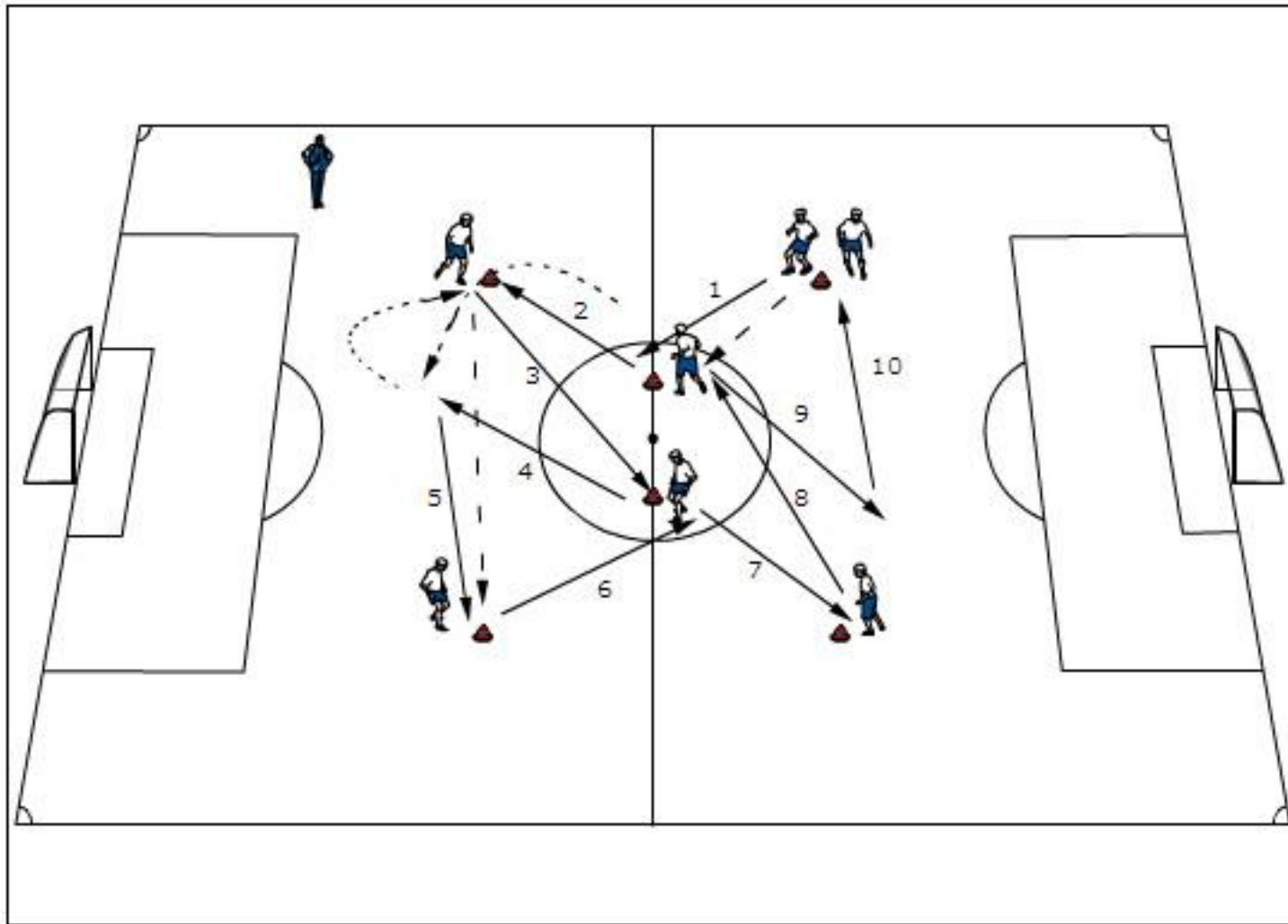
10 – uderzenie piłki prostym podbiciem po ziemi;

11 – strzał do bramki (wewnętrzną część stopy, umiarkowana siła).

Zawodnicy po zagranie piłki przemieszczają się w truchcie za podaniem.

UWAGA: W ćwiczeniu biorą udział co najmniej 4 piłki





3.CZĘŚĆ WSTĘPNA W TRENINGU TECHNICZNO - TAKTYCZNYM

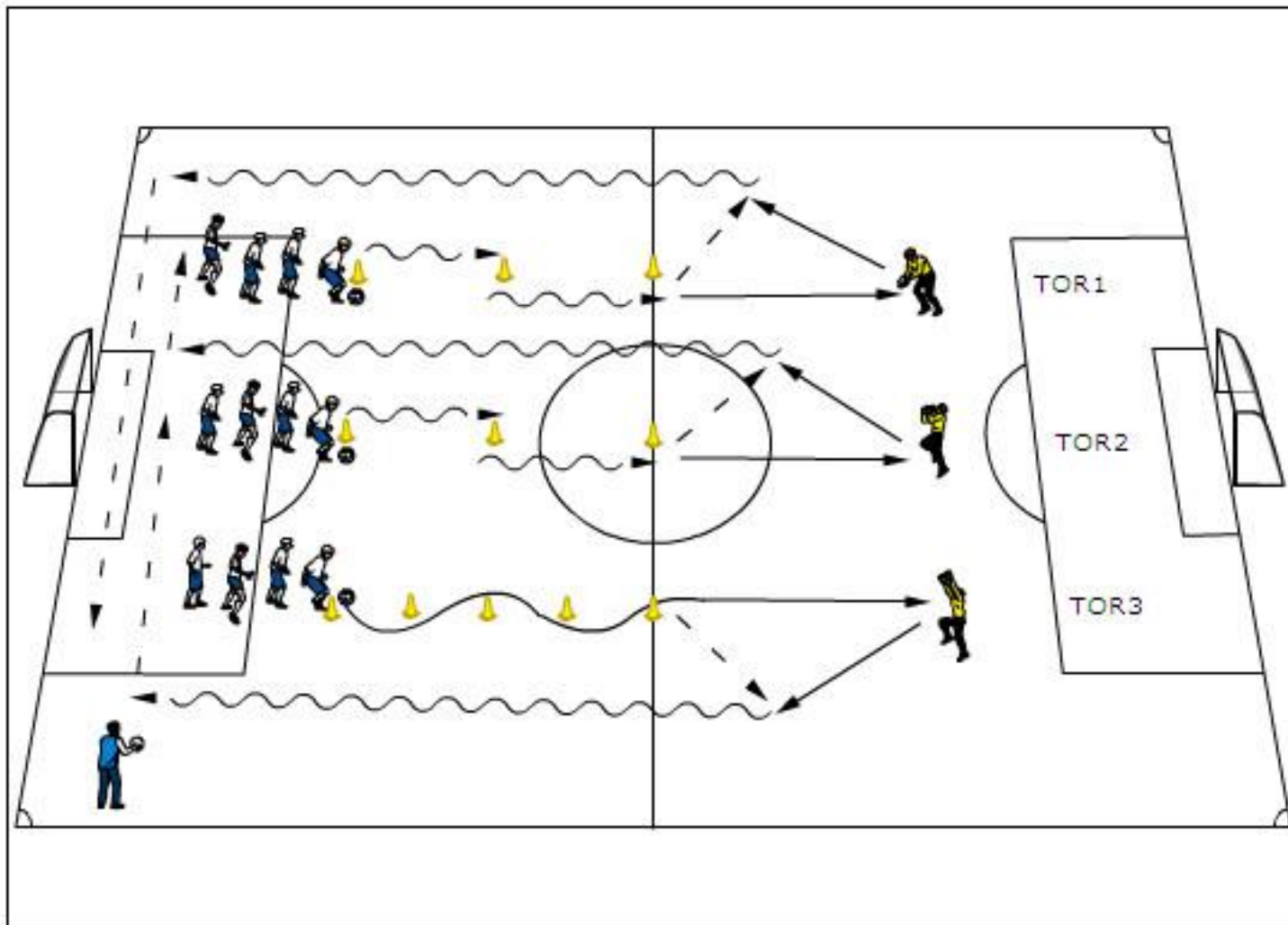
W ustawieniu jak na rysunku:

- 1** – zagranie piłki do środkowego i bieg na jego miejsce
- 2** – środkowy podaje do skrajnego i obiega go
- 3** – skrajny zagrywa do środkowego dalszego i przebiega po prostej na drugą stronę
- 4** – środkowy dalszy odgrywa piłkę i pozostaje na swoim miejscu
- 5** – środkowy bliższy po wykonaniu obiegu zagrywa piłkę i cofa się na miejsce skrajnego
- 6, 7, 8, 9, 10, itd.** – powielamy schemat

UWAGA: przed każdorazowym uderzeniem piłki wykonujemy zwód

Ćwiczenie wykonujemy w jedną i drugą stronę, a w trakcie przerw zawodnicy wykonują ćwiczenia stretchingu dynamicznego.





4. CZĘŚĆ WSTĘPNA W TRENINGU DOSKONALĄCYM ELEMENTY TECHNIKI

W ustawieniu jak na rysunku: różne formy ćwiczeń doskonalących podstawowe elementy techniki.

I zestaw:

- TOR1** – prowadzenie piłki podeszwą bokiem + krążenie przeciwległym R w przód, zmiana w połowie odcinka – podanie wewnętrzną częścią stopy do bramkarza, który łapie piłkę i odgrywa ją do boku, przyjęcie piłki ze zwodem i wyprowadzenie w kierunku następnego toru.
- TOR2** – prowadzenie piłki podeszwą przodem PN, LN, od połowy prowadzenie tyłem – uderzenie piłki w powietrzu do bramkarza, który ją łapie i wyrzuca w górę, przyjęcie ze zwodem i wyprowadzenie w kierunku następnego toru.
- TOR3** – prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy slalomem PN, LN – uderzenie piłki prostym podbiciem do bramkarza, który ją łapie i wyrzuca na klatkę piersiową, przyjęcie ze zmianą kierunku i wyprowadzenie w kierunku następnego toru.

II zestaw:

- TOR1** – jak w zestawie I, z tym że zawodnicy prowadzą piłkę prostym podbiciem, po odegraniu przez bramkarza, przyjęcie zewnętrzną częścią stopy.
- TOR2** – jak w zestawie I, z tym że zawodnicy prowadzą piłkę prostym podbiciem i podeszwą LN, od połowy PN – przyjęcie piłki głową.
- TOR3** – jak w zestawie I, z tym że zawodnicy prowadzą piłkę zewnętrzną częścią stopy slalomem PN, LN – przyjęcie prostym podbiciem ze zwodem.



III zestaw:

TOR1 – jak w zestawie I, z tym że zawodnicy prowadzą piłkę między stopami tyłem, w połowie prowadzenie przodem – przyjęcie piłki podszwą i wyprowadzenie.

TOR2 – jak w zestawie I, z tym że zawodnicy żonglują piłkę tyłem, w połowie żonglerka przodem PN, LN – przyjęcie piłki udem i wyprowadzenie.

TOR3 – jak z zestawie I, z tym że zawodnicy prowadzą piłkę dowolnie slalomem – dowolne przyjęcie i wyprowadzenie.

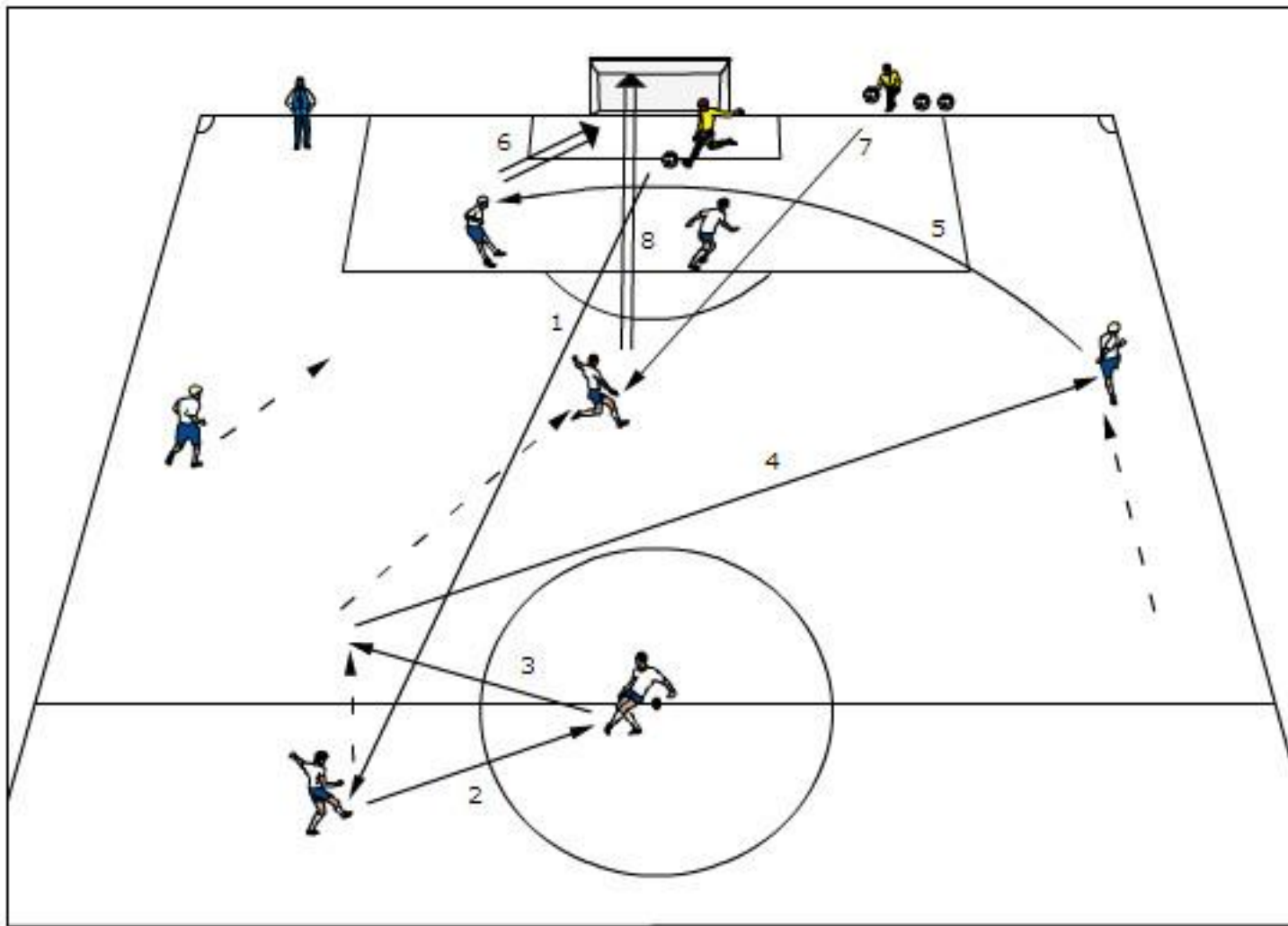
UWAGA: Zwracamy uwagę na synchronizację ustawienia w grupach ćwiczących na poszczególnych torach oraz na poprawność wykonania poszczególnych elementów techniki.

W przerwach między ćwiczeniami techniki wykonujemy ćwiczenia stretchingowe, a bramkarze zamieniają się miejscami.



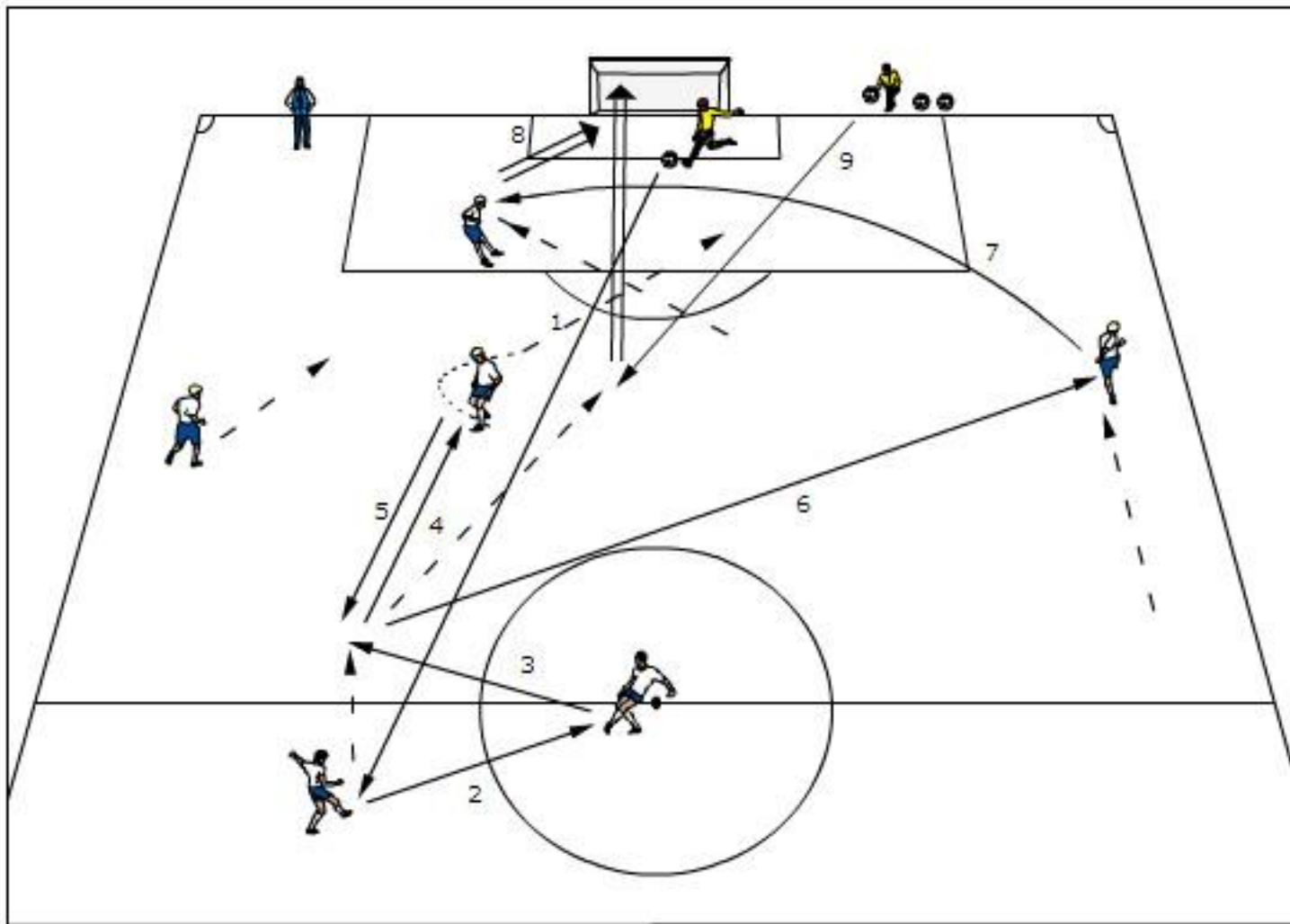
**PRZYKŁADOWE CZĘŚCI GŁÓWNE JEDNOSTEK TRENINGOWYCH
O RÓŻNYM CHARAKTERZE, STOSOWANE W OKRESIE STARTOWYM**





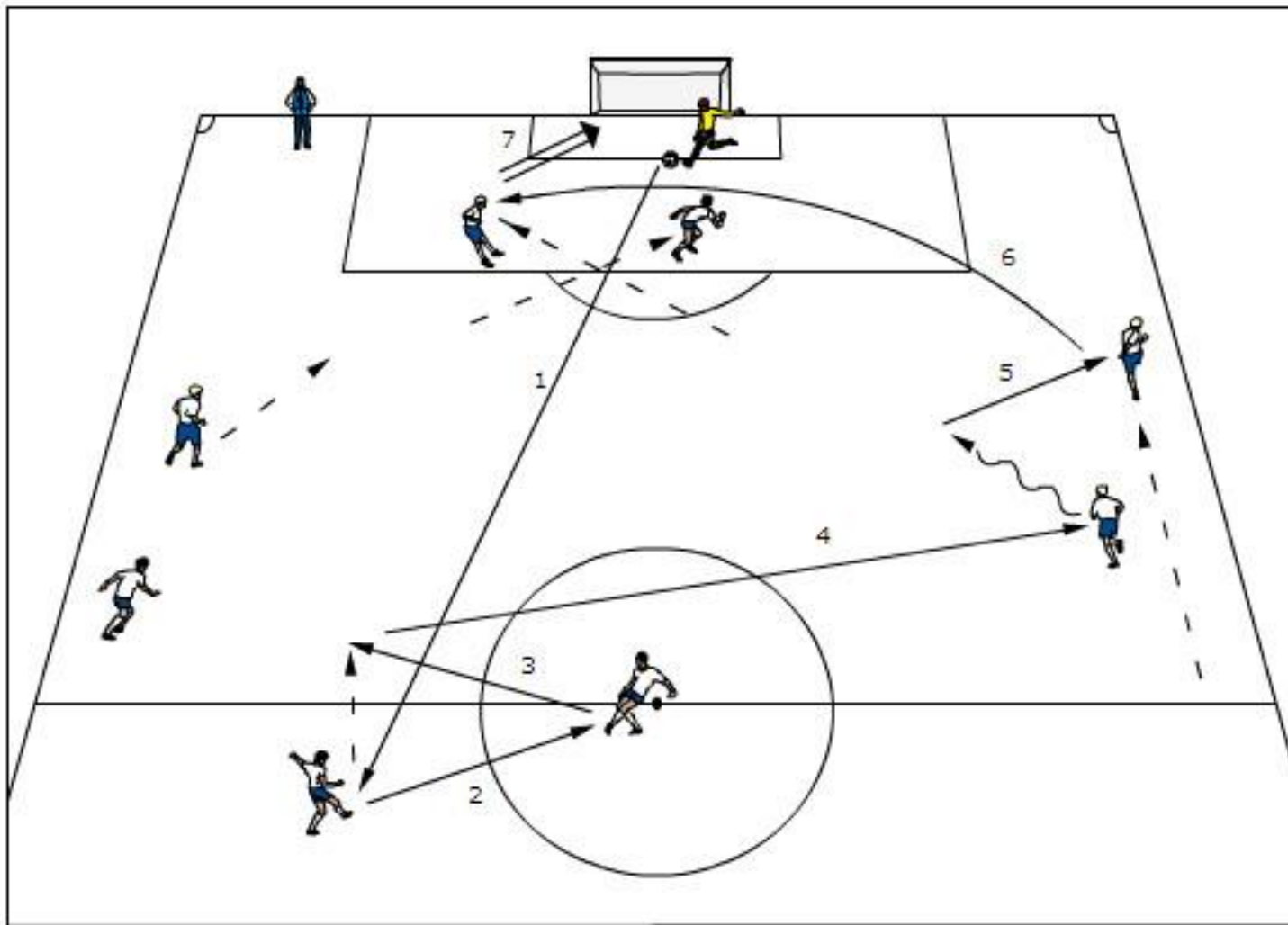
Ćwiczenie techniczno – taktyczne (współpraca formacji ofensywnych w ustawieniu 1-4-4-2) wariant 1





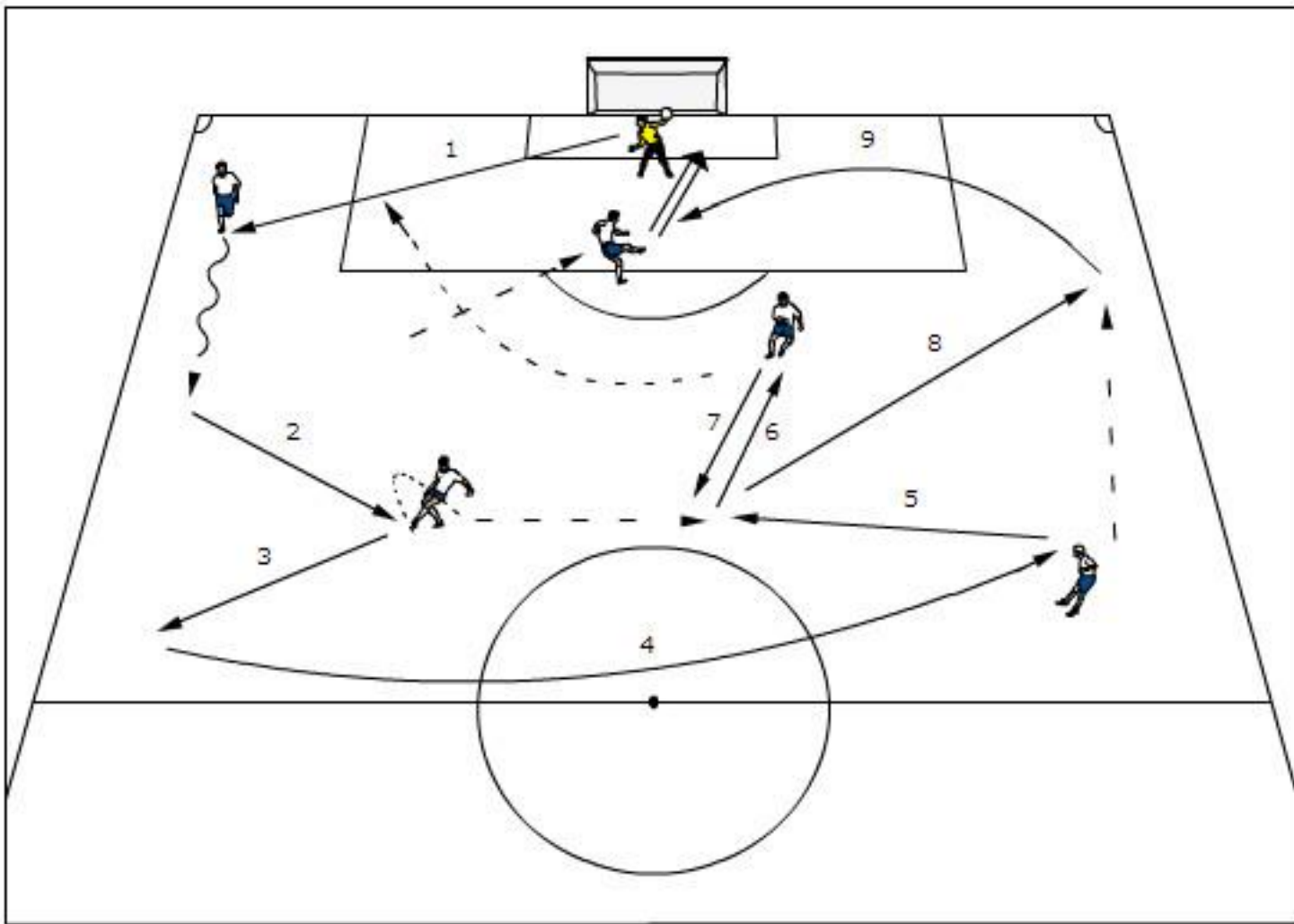
Ćwiczenie techniczno – taktyczne (współpraca formacji ofensywnych w ustawieniu 1-4-4-2) wariant 2





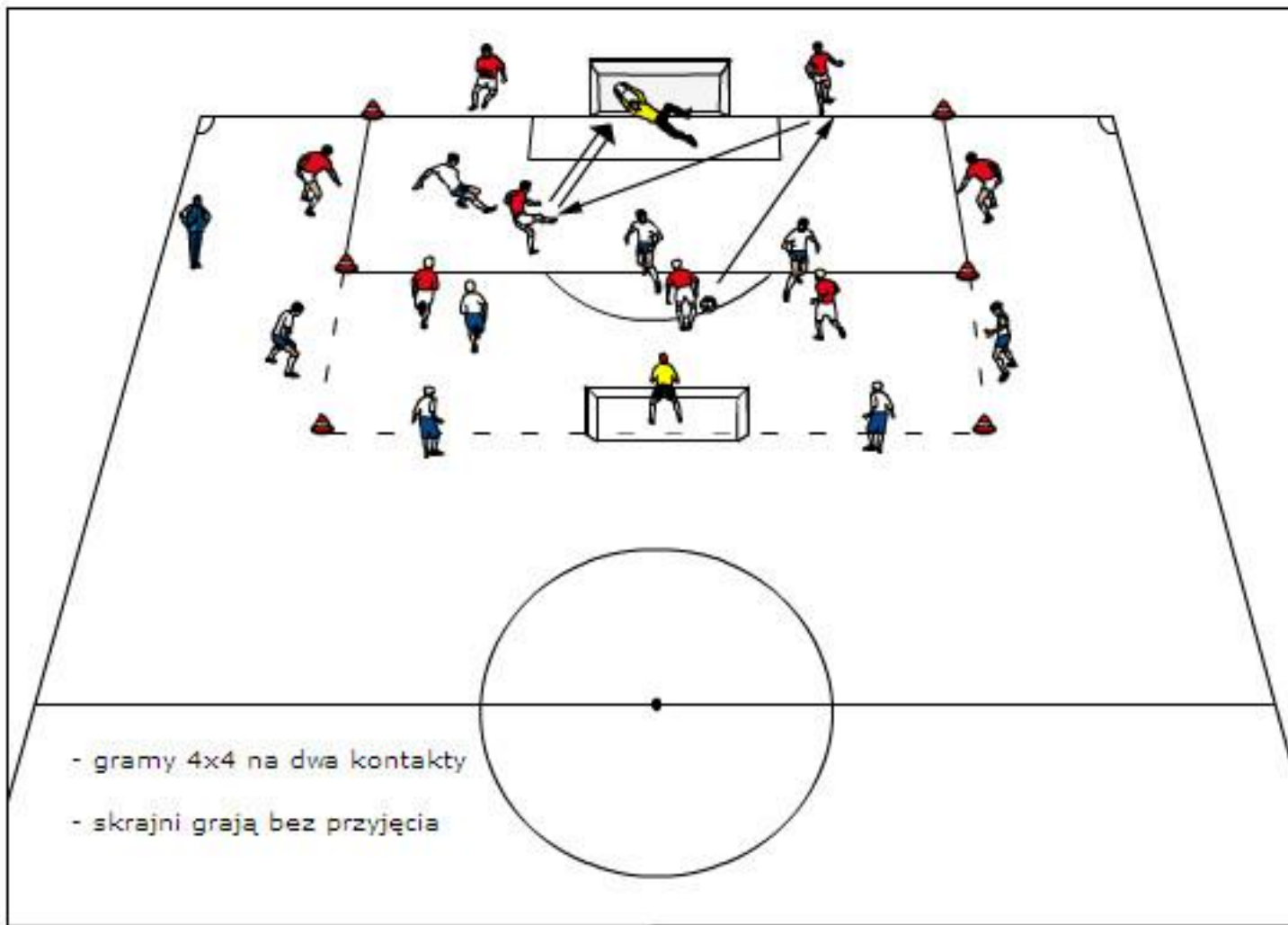
Ćwiczenie techniczno – taktyczne (współpraca formacji ofensywnych i włączającego się bocznego obrońcy w ustawieniu 1-4-4-2)





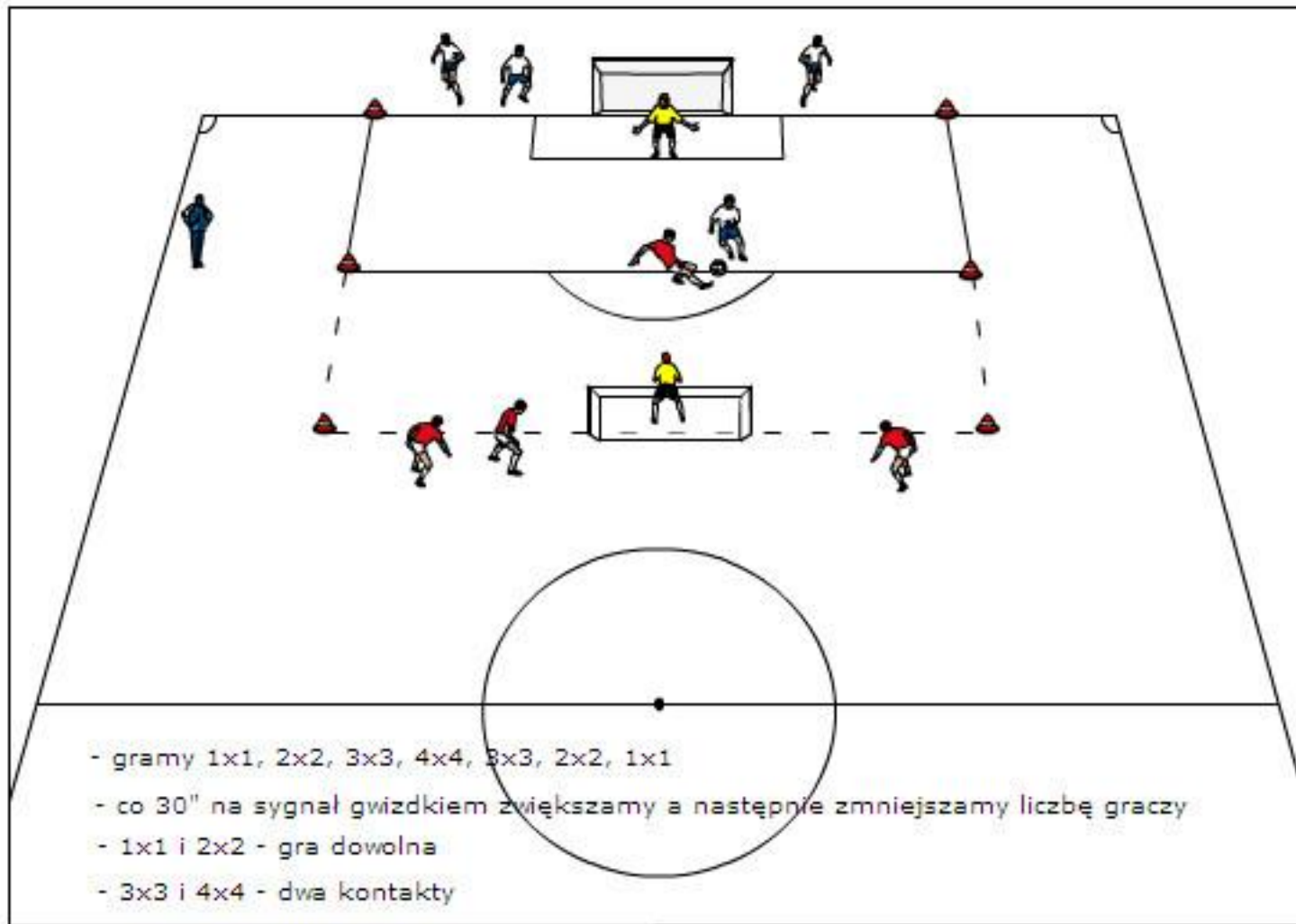
Ćwiczenie techniczno – taktyczne kompleksowe



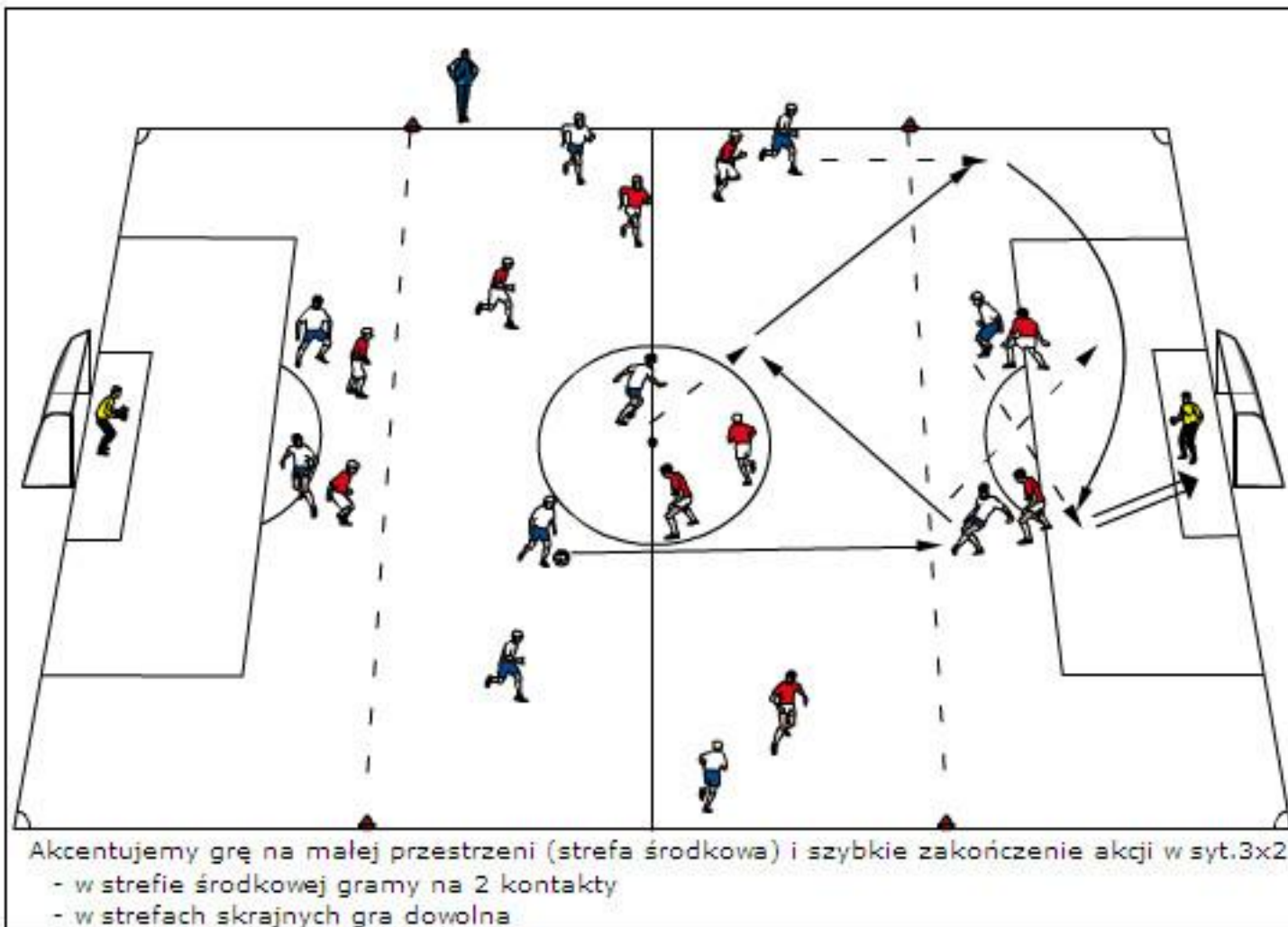


Gra na skróconym polu (4x4+4 skrajnych)

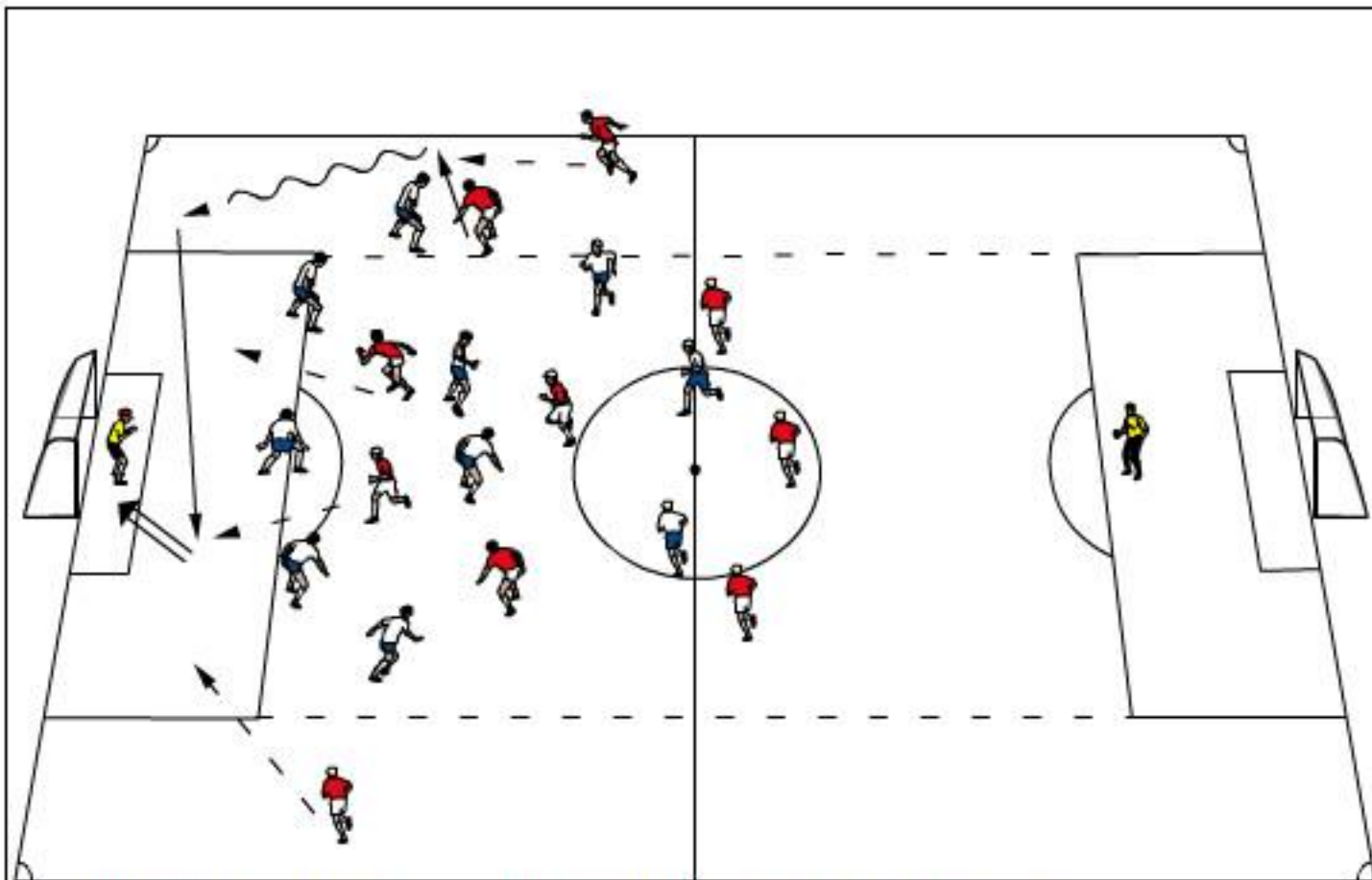




Gra na skróconym polu 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 3x3, 2x2, 1x1



Gra uproszczona w 3 strefach



Akcentujemy stwarzanie przewagi liczebnej w bocznych strefach boiska

- w strefie środkowej gry na 2 kontakty
- w strefach bocznych gra dowolna
- w strefach bocznych może znajdować się każdorazowo tylko jeden zawodnik drużyny broniącej

Gra uproszczona w 3 strefach





Doskonalenie SFG w połączeniu z kontratakiem

**CEL SPORTOWY JAKIM BYŁO UTRZYMANIE BEZ
KONIECZNOŚCI ROZGRYWANIA MECZÓW
BARAŻOWYCH ZOSTAŁ ZREALIZOWANY .**

**POLONIA BYTOM PO 21 LATACH POWRÓCIŁA
DO ELITY!**



Opracował: Dariusz Fornalak

