

CZĘŚĆ IV

SPECYFICZNE ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE

1. Ćwiczenia dotyczące osiągnięcia celu gry
2. Ćwiczenia metaspecjalizacyjne
3. Ćwiczenia wzorcowe
4. Ćwiczenia dotyczące pozycji
5. Ćwiczenia dotyczące stałych sytuacji gry
6. Ćwiczenia związane z rywalizacją
7. Ćwiczenia dla bramkarzy

Specyficzne ćwiczenia przygotowawcze

Aby efekty regularnego, racjonalnego i metodycznego stosowania ćwiczeń treningowych skutkowały stałymi i trwałymi adaptacjami funkcjonalnymi organizmu, co przejawia się z kolei wzrostem wyników sportowych zawodników lub drużyny, muszą się one charakteryzować **specyficznością**. Zatem kiedy chcemy, by dany zawodnik lub drużyna stworzyli warunki do adaptacji w celu osiągnięcia określonych wyników sportowych, zależy to może nie tylko od chęci i ukierunkowania przez trenera, ale przede wszystkim od opracowania logicznych programów treningowych stosowanych w regularny i metodyczny sposób. Zatem osiągnięcie określonego wyniku zależy od prawidłowego wykonywania ćwiczeń treningowych specyficznych, lub takich, które całkowicie lub częściowo odpowiadają temu, co zamierzamy osiągnąć. Na przestrzeni lat, a zwłaszcza ostatnio, ćwiczenie treningowe przeszło wiele istotnych zmian, zarówno w zakresie koncepcji, treści, struktury jak i organizacji. Specyficzność środków treningowych stanowi dzisiaj główną orientację i tendencję treningu sportowego. Ten fakt o niezaprzeczalnym znaczeniu wymaga reorganizacji priorytetów opracowania ćwiczeń treningowych, bo tylko w ten sposób można osiągnąć wysokie wyniki sportowe.

1. Definicja

Z perspektywy teorii i metodologii treningu sportowego możemy zdefiniować specyficzność jako złożoną i podstawową jakość szczegółowego podziału ćwiczeń treningowych, które różnią się od siebie konkretną funkcją, która im tylko jest właściwa. Poprawne, systematyczne i metodyczne zastosowanie tego typu ćwiczeń w praktyce skutkuje nabyciem istotnych właściwości przejawiających się wysoką jakością działań sportowych zawodnika. Specjalizacja dotyczy wszystkich stałych adaptacji przyswojonych przez organizm zawodnika poprzez specyficzne warunki i konteksty sytuacyjne właściwe grze w piłkę nożną lub poprzez wdrożenie lub rozwój przyjętego modelu gry. Inaczej mówiąc, ćwiczenie treningowe o specyficznym charakterze ma na celu przede wszystkim wytworzenie pozytywnego efektu przeniesienia skutków procesu treningowego na mecz, utrzymując model gry przyjęty przez trenera jako centralny element. Niektórzy autorzy mylnie utożsamiają specyficzność z przejawami ograniczeń gry i brakiem interdyscyplinarności. Specyficzność jest natomiast racjonalnym

i rozumiałym zjawiskiem, które łączy proces treningowy z wymaganiami współzawodnictwa i wdrażanym modelem gry. W związku z tym specyficzność oferuje szerokie spektrum działań w zakresie rozwoju środków treningowych gry utrzymując założenia (podstawy), w oparciu o które zostały one opracowane oraz cele, które zostały dla nich wyznaczone. W tym sensie specyficzne ćwiczenia treningowe opierają się na zbiorze idei, postaw i zachowań ukierunkowanych na model gry zalecany przez trenera, który orientuje i reguluje indywidualną i grupową pracę drużyny. W ten sposób są opracowywane jako stale rozwijające się i zmieniające środki. Pozwalają osiągnąć cel różnymi metodami, nie ograniczając się wyłącznie do jednej formy pracy.

2. Znaczenie

W poszczególnych dziedzinach naszego życia społecznego i zawodowego możemy zaobserwować stały wzrost znaczenia specjalizacji. Tendencja ta jest oczywiście widoczna także w przypadku poszczególnych dydaktyk i metodologii, na których opiera się proces treningowy różnych dyscyplin sportowych na najwyższym poziomie wykonania. Grupa zawodników trenujących daną dyscyplinę sportową odróżnia się od grupy trenującej inną dyscyplinę specyficznym charakterem tej dyscypliny oraz tym, co tylko dla niej jest charakterystyczne i możliwe do zdefiniowania. Wychodząc z założenia, że jedynym środkiem pozwalającym na osiągnięcie określonego poziomu treningowego jest codzienne wykonywanie ćwiczeń, uznamy za bardzo prawdopodobne, że właściwości wynikające z treningu gracza będą rezultatem przystosowań wynikających wyłącznie z warunków i kontekstów specyficznych sytuacji zawodowych w zastosowanych ćwiczeniach treningowych.

W oparciu o te refleksje możemy uznać, że specyficzność treningu jest funkcją specyficzności zastosowanych ćwiczeń. Zatem prawidłowy dobór i systematyzacja kierunku treningu zawsze przekłada się na wzrost zdolności reakcji na sytuacje wynikające z meczu lub treningu. Wynik sportowy jest funkcją specyficzności ćwiczeń treningowych. Mówiąc inaczej, określone ćwiczenie treningowe może być stosowane przez dłuższy czas na wyższym poziomie wymagań u zawodnika z określonym stanem przygotowania w porównaniu z innym zawodnikiem o niższym poziomie przygotowania lub z osobą nie trenowaną. W tym kontekście należy także wziąć pod uwagę, że wyjściowo istnieją różnice biologiczne, fizjologiczne, motoryczne i intelektualne pomiędzy osobą wytrenowaną i niewytrenowaną, można nawet założyć, że te różnice wyjaśniają większość przyczyn dotyczących wzrostu umiejętności sportowych.

Specyficzna funkcjonalność różnych systemów organizmu zawodnika przekładająca się na jego kondycję sportową jest uwarunkowana specyficzną presją adaptacyjną wynikającą ze specyficznych ćwiczeń, które z kolei implikują istnienie specyficznego treningu. W tym zakresie wzrastająca tendencja orientowania teorii i metodologii treningu sportowego na element specjalizacji opiera się na fakcie, że owa specjalizacja jest fundamentalna dla rozwijania i optymalizacji sukcesu oraz wysokich wyników, zarówno na poziomie indywidualnym jak i grupowym. Organizm reaguje na zewnętrzne bodźce zmianami adaptacyjnymi tylko wtedy, gdy jest to naprawdę konieczne. W efekcie nowy poziom kondycji sportowej może być osiągnięty tylko przez systemy funkcjonalne, które są w stanie odpowiedzieć na wymagania związane z osiągnięciem tego poziomu.

3. Uwarunkowania

Z uwagi na wymienione dotąd aspekty możemy zastanowić się nad podstawowymi przyczynami, które warunkują i determinują konieczność opracowania oraz w konsekwencji poddania zawodników i drużyny ćwiczeniom treningowym o wyspecjalizowanym charakterze. Argumenty leżące u podstaw realizacji niniejszej tendencji w treningu sportowym wiążą się z dwoma fundamentalnymi aspektami funkcjonowania organizmu ludzkiego:

1. Ograniczenia procesu adaptacyjnego organizmu ludzkiego

Adaptacja funkcjonalna organizmu nie może być uznawana za nieograniczony proces (ani w perspektywie krótko ani długofalowej), ponieważ organizm jest genetycznie ograniczony. Mówiąc inaczej, wymagania wysokiego stopnia specjalizacji wiążą się, przy wstępnej analizie, z ograniczonymi możliwościami adaptacyjnymi zawodnika czyli ze względnym niedostatkiem funkcjonalnych rezerw adaptacyjnych. Owa funkcjonalna rezerwa adaptacyjna jest definiowana jako zdolność gracza do reagowania na ćwiczenie treningowe, którego logika strukturalna zdeterminowana jest przez zmiany adaptacyjne z zamiarem osiągnięcia nowego poziomu funkcjonalnego opartego na wcześniejszych adaptacjach. Z powodu tego ograniczenia adaptacyjnego konstrukcja podstawowych ćwiczeń treningowych powinna stale uwzględniać podstawowe i analogiczne składniki różnych kontekstów związanych ze strukturą współzawodnictwa gry w piłkę nożną lub z wdrażanym modelem gry. Powoduje to konieczność stworzenia jednej struktury treningowej, która obejmuje ćwiczenia modułowe, służące jako modele, czyli wykluczające równocześnie bezużyteczną stratę energii i czasu oraz, przy zastosowaniu w podobnych warunkach, charakteryzujące się standaryzacją efektów w zakresie adaptacji funkcjonalnej w stosunku do rozwoju poziomu sportowego zawodnika lub drużyny. Na koniec w sposób racjonalny należy ustalić liczbę parametrów i optymalnych wskaźników wymagań sportowych, w których zawodnik powinien się wyspecjalizować na każdym etapie swojego szkolenia, zwiększając możliwości i potencjał specyficznej adaptacji funkcjonalnej swojego organizmu. Biorąc pod uwagę te aspekty możemy zaobserwować następujące właściwości procesu treningowego:

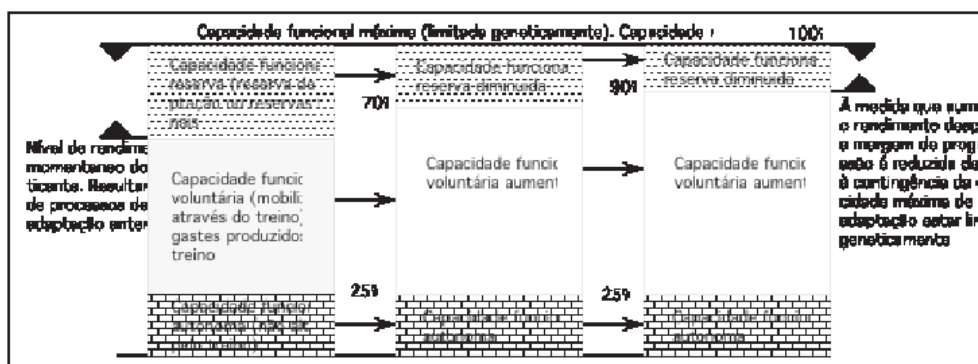
1. **Wyspecjalizowane przygotowanie.** Wzrost kondycji sportowej zawodnika lub drużyny powinien mieć zorganizowany charakter i posiadać konkretną strukturę ukierunkowaną na potrzeby i wymagania dominujące w zakresie rywalizacji lub wdrażanego i rozwijanego modelu gry.

2. **Klasyfikacja podstawowych środków treningowych.** W procesie treningowym współistnieją środki treningowe, które można zaklasyfikować zgodnie z ich charakterem: (1) **środki specyficzne** – ich podstawową właściwością jest wysokie powiązanie z działaniami rywalizującymi lub z wdrażanym modelem gry, co gwarantuje pozytywny transfer na rozwój gry w piłkę nożną oraz (2) **środki niespecyficzne**, których podstawową właściwością jest słaba relacja z rzeczywistością meczu piłki nożnej, zatem przyczyniają się one do osiągnięcia określonego poziomu umiejętności sportowych w sposób pośredni.

3. **Niekompatybilność środków treningowych.** Z powodu istnienia środków o charakterze specyficznym i niespecyficznym w trakcie treningu można zaobserwować bezpośrednią konfrontację pomiędzy nimi. Z faktu ograniczenia adaptacyjnych rezerw funkcjonalnych wynika częste stosowanie ćwiczeń niespecyficzných, które: (1) **zmniejszają** koncentrację i czas treningu przeznaczony na realizację ćwiczeń specyficzných, które bardziej przyczyniają się do wzrostu wyników sportowych zawodnika oraz (2) mogą wytworzyć **niekompatybilność** pomiędzy efektami treningowymi ćwiczeń niespecyficzných oraz efektami ćwiczeń specyficzných.

4. **Kompatybilność ogólnych środków specyficzných i specyficzných środków treningowych.** W celu uniknięcia zakłóceń pomiędzy poszczególnymi efektami treningowymi niezwykle istotne jest to, by środki zwane ogólnymi były opracowane z uwzględnieniem struktury zgodnej z logiką gry w piłkę nożną lub wdrażanym modelem gry. Oznacza to, że ćwiczenia o większym potencjale uczenia i doskonalenia, czyli takie, które bliższe są rzeczywistości meczu powinny być wspierane (z powodu zjawiska pozytywnego transferu) przez specyficzne ćwiczenia przygotowania ogólnego.

Wynika stąd refleksja, zarówno z punktu widzenia praktycznego jak i teoretycznego, że ćwiczenia powinny być opracowane jako potencjalne środki treningowe, bez względu na poziom przygotowania gracza (nauka, doskonalenie lub rozwój) symulując lub modelując konteksty sytuacyjne wynikające z logiki gry w piłkę nożną lub wdrażanego modelu gry. Wychodząc z tego założenia, poprzez stałe powtarzanie tego typu ćwiczeń możliwe jest podniesienie koncentracji aktywności zawodnika na treningu o charakterze wyspecjalizowanym w celu: (1) skutecznego **wykorzystania** ograniczonych rezerw adaptacyjnych, (2) właściwego **dostosowania** zawodnika do logiki gry w piłkę nożną lub wdrażanego modelu



Schemat 31. Schemat różnych zdolności funkcjonalnych oraz różne poziomy umiejętności sportowca (wg Grossera, 1989) ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Zdolność funkcjonalna organizmu składa się z trzech podstawowych poziomów:

1. **Automatyczna funkcjonalność podstawowa:** nie można jej zmienić za pomocą treningu.
2. **Funkcjonalność dobrowolna** jest wykorzystywana w czasie normalnego wysiłku dobrowolnego lub treningu.
3. **Funkcjonalność rezerwowa**, która poza pewnymi granicami jest używana z dużym udziałem woli. Aby sportowiec mógł poszerzyć swoją zdolność funkcjonalną dobrowolną musi odwołać się do funkcjonalności rezerwowej, która jest połączona ze zdolnością adaptacyjną organizmu do znoszenia wymagań wyższych niż te wyrażane podczas praktyki ćwiczeń treningowych.

gry utrzymując lub zwiększając poziom wymagań w zakresie trudności, złożoności i zmienności czynników technicznych, taktycznych, fizycznych oraz psychologicznych.

Podsumowując, uważamy, że zarówno krótkotrwałe jak i długotrwałe procesy adaptacyjne nie mogą trwać bez końca. Oznacza to, że: (1) **stałe i powtarzane adaptacje** zawodnika na poziomie wyższych wyników charakteryzują się za każdym razem mniejszym marginesem zmiany (mniejszym postępem). Oznacza to, że zdolność adaptacyjna organizmu jest genetycznie ograniczona, (2) w przypadku **rezerwy adaptacyjnej**, na każdym etapie przygotowania sportowca istnieje określona zdolność funkcjonalna odpowiadająca zdolności do reagowania na ćwiczenia treningowe ze zmianami adaptacyjnymi i do przechodzenia na nowy poziom funkcjonalny, zarówno w zakresie poznawczym, ruchowym jak i emocjonalnym, (3) **zdolność funkcjonalna** zależy od poziomu danej kondycji zawodnika czyli produktu (rezultatu) wcześniejszych procesów adaptacyjnych, (4) **zakres aktualnej rezerwy adaptacyjnej** jest ograniczony do wartości bezwzględnej przemian, może być określony jako różnica między zdolnością funkcjonalną a możliwościami zużycia wywołanego praktyką treningową. W związku z tym (5) **wymagania optymalnego ćwiczenia treningowego** to takie, w których aktualne rezerwy funkcjonalne wyczerpują się aż do poziomu aktualnej zdolności funkcjonalnej.

W tym zakresie: (i) jeśli poziom wymagań ćwiczenia treningowego i wynikające z niego zmęczenie są niższe od dostępnej zdolności funkcjonalnej, rezerwa adaptacyjna nie zostanie użyta, (ii) jeśli zdolność funkcjonalna zostanie przekroczona, nastąpi nadmierne wyczerpanie zdolności rezerwowych. W obydwu przypadkach rezultaty treningu będą niższe niż oczekiwane.

2. **Brak istnienia ściśle wyspecjalizowanych mechanizmów funkcjonalnych**

Inny argument przemawiający za wyspecjalizowaniem procesu treningowego został przywołany przez Verchosanskiją (1988). Według tego autora, zawodnicy nie dysponują zbiorem ściśle wyspecjalizowanych mechanizmów funkcjonalnych. Przeciwnie, mechanizmy te mają szeroki i uniwersalny zakres możliwości funkcjonalnych oraz dużą stabilność względem zewnętrznych bodźców. Każde obserwowalne zachowanie zawodnika uruchamia (w przypadku reakcji ruchowych związanych z problemami ćwiczenia treningowego i meczu) te same, złożone systemy funkcjonalne, które powodują jakiegokolwiek działanie ruchowe w zakresie sportowym. W konsekwencji, w procesie treningowym poszczególne systemy funkcjonalne specjalizują się w określonym kierunku w zależności od stopnia specyficzności wykonywanych ćwiczeń treningowych. W tym zakresie kiedy zawodnik rozwija specjalną umiejętność, nie dzieje się to w sposób wyizolowany jako wynik poszczególnych parametrów lub wskaźników, jest to przede wszystkim związane z funkcjonalną specjalizacją organizmu, który reaguje na specyficzne ćwiczenie treningowe i rozwija się w kierunku właściwym grze w piłkę nożną. „Zmiany wywołane adaptacją dotyczą bez wyjątku wszystkich systemów funkcjonalnych organizmu. Jednakże można z łatwością stwierdzić, że rytm doskonalenia funkcjonalnego jest szybszy w przypadku systemów, które są bardziej znaczące w przypadku treningu czy meczu” (Verchosanskij, 1988). Specjalizacja procesu treningowego wiąże się więc z zastosowaniem ćwiczeń o złożonym charakterze, wykorzystując jako punkt odniesienia konteksty sytuacyjne całkowicie lub częściowo związane

z meczem lub wdrażanym i rozwijanym modelem gry. Przyjmuje się, że ćwiczenia powinny tworzyć potencjał treningowy z wykorzystaniem różnych parametrów i wskaźników, którego znaczenie dla końcowego zachowania będzie zależało od kontekstu danej sytuacji.

4. **Koncepcja ćwiczeń treningowych o charakterze wyspecjalizowanym**

Wytyczne metodologiczne dotyczące opracowywania ćwiczeń treningowych o wyspecjalizowanym charakterze przekładają się w pierwszym etapie na logiczną analizę polegającą na: (1) **wyabstrahowaniu**, w którym oddziela się to, co w rzeczywistości nie jest oddzielone, dzięki czemu wyodrębniane są najważniejsze elementy oraz (2) **generalizacji**, poprzez którą łączone są elementy specyficzne dla wielu sytuacji. W efekcie, poprzez logiczne operacje abstrakcji i generalizacji powstają ogólne idee właściwości wspólnych dla różnych dyscyplin sportowych, upraszczając w ten sposób znajomość wewnętrznej logiki danej dyscypliny i dając jej nieograniczony zakres. W zależności od pierwszej operacji logicznej, należy następnie dokonać wyczerpującej racjonalizacji jak największej ilości istotnych parametrów (elementów), które wynikają z kontekstu meczu, a następnie dokonać metodologicznie obiektywizacji różnych, optymalnych wskaźników kondycji o charakterze jakościowym i ilościowym w celu zidentyfikowania stanu treningowego dla każdego etapu przygotowania wymaganego od danego zawodnika czy drużyny. Przy wykorzystaniu operacji abstrakcji/generalizacji, a następnie procesów racjonalizacji/obiektywizacji, dynamika wynikająca z optymalizacji procesu treningowego oraz z tworzących go ćwiczeń wyraża się w sposób ogólny w dwóch aspektach metodologicznych: ograniczeniu liczby ćwiczeń treningowych oraz wzroście liczby powtórzeń tego samego ćwiczenia lub jego wariantów.

A. **Ograniczenie liczby ćwiczeń treningowych**. Wynika to z faktu stosowania procesów modelowania ćwiczenia treningowego, poprzez które dąży się do skorelowania ćwiczenia treningowego ze specyficznymi wymaganiami meczu lub wdrażanego modelu gry, w oparciu o miarodajne wskaźniki składników wydajności. Według tego myślenia, im większy jest stopień podobieństwa pomiędzy stosowanymi modelami (ćwiczeniami treningowymi) a modelem gry, tym lepsze i skuteczniejsze będą ich efekty, co przełoży się na optymalizację procesu treningowego. Opracowanie ćwiczeń przygotowania specyficznego polega na skonstruowaniu całościowych lub częściowych modeli, które mają na celu wierne odtworzenie rzeczywistości meczu piłki nożnej. Modele te zawierają ćwiczenia treningowe o wysokim poziomie zgodności z kontekstami sytuacyjnymi współzawodnictwa, równocześnie pozostawiając przestrzeń na oryginalność, tego kto naucza i kreatywność tego, kto trenuje.

B. **Wzrost liczby powtórzeń tego samego ćwiczenia lub jego wariantu**. Wynika to z tego, że należy stosować ćwiczenia opracowane w oparciu o strukturę i organizację, które zapewniają maksymalną skuteczność. Z tego powodu powinny być one powtarzane w celu: (1) **wywarcia** wpływu na mechanizmy adaptacji funkcjonalnej zawodnika, (2) **użycia** różnych poziomów adaptacji funkcjonalnej w stosunku do różnych etapów przygotowania gracza oraz (3) skutecznego **połączenia** danej adaptacji funkcjonalnej. W tym zakresie koncepcja ćwiczenia treningowego powinna zawierać zmienne zastosowanie warunków kontekstowych poprzez manipulację różnymi parametrami reakcji ruchowej w zależności od problemu właściwego dla każdego ćwiczenia treningowego. Wychodzi się z założenia,

że strukturyzacja zmiennego kontekstu praktycznych warunków przyczynia się do skonstruowania bardziej ogólnych schematów ruchowych czyli łatwiejszych do zastosowania w różnych sytuacjach związanych z ćwiczeniem treningowym. W ten sposób manipulując pewną liczbą podobnych zachowań ruchowych w kontekście doskonalenia lub rozwijania, wpływa się na polepszenie innych działań. Zatem opracowanie ćwiczeń treningowych, organizacja sesji treningowej i proces, w który gracz jest włączony w trakcie jej wykonywania są potencjalnymi źródłami interferencji kontekstowej, definiowanej jako interferencja funkcjonalna wprowadzona w wykonywanie reakcji ruchowej, wynikająca z wachlarza możliwych opcji i decyzji, co pozytywnie wpływa na naukę i doskonalenie tej reakcji. W tym zakresie wzrasta: (1) zdolność gracza do **zapamiętywania** informacji związanej z reakcją ruchową (wzrasta odporność na zapominanie), (2) zdolność do **wyodrębniania** niewielkich i subtelnych wariantów sytuacyjnych (identyfikacja i zapamiętanie istotnych wskazówek) oraz (3) możliwość wspierania efektu pozytywnego **transferu** poprzez przywołanie wcześniejszych doświadczeń (znacząco zmniejszając czas nauki i doskonalenia reakcji ruchowej).

5. Czynniki decydujące

Każde ćwiczenie treningowe zawiera specyficzną reakcję, zarówno na planie biologicznym, ruchowym jak i poznawczym, wynikającą ściśle z poziomu wymagań czyli ze współzależności jego składników i uwarunkowań strukturalnych. W efekcie właściwe opracowanie ćwiczenia treningowego stanowi funkcję dwóch istotnych, nierozzerwalnie związanych ze sobą czynników. Te dwa czynniki niewątpliwie determinują stopień specjalizacji zawodnika w grze. Zanalizujemy każdy z nich:

1. **Poziom przygotowania zawodnika.** Logika procesu treningowego na różnych poziomach jego struktury i przygotowania, a konkretniej ćwiczenie stanowiące jego podstawową jednostkę wynika z podobieństwa wewnętrznej logiki gry w piłkę nożną lub wdrażanego modelu gry i logiki nauczania i rozwoju zawodnika. Te dwie logiki (model – zawodnik) charakteryzują się względną niezależnością w przypadku ich studiowania i analizowania oddzielnie, ale również współzależnością, ponieważ wymagają siebie nawzajem w celu wspierania zawodnika. Ze względu na potrzeby operacyjne, te dwie tożsamości tworzą inną – ćwiczenie treningowe. Ćwiczenie treningowe nie polega na przypisaniu mu bezwzględnej wartości, jest uwarunkowane w stosunku do danych możliwości tego, kto je wykonuje. Oznacza to, że reakcja organizmu na ćwiczenie jest wysoce zindywidualizowana, zatem trener powinien mieć na uwadze dwa kryteria: (1) **zewnętrzny charakter** ćwiczenia przekładający się na informacje dotyczące jego zasad i wymogów oraz (2) **charakter wewnętrzny** ćwiczenia przekładający się na efekty lub reakcje wewnętrzne organizmu zawodnika. Ćwiczenie treningowe może być zatem postrzegane jako przyczyna, a adaptacje funkcjonalne i psychologiczne wynikające z jego stosowania są uznawane za efekt. Mimo że ćwiczenie jest jednostką zewnętrzną w stosunku do zawodnika, jego zastosowanie pozostawia zawsze ślad w organizmie, który będzie tym głębszy, im bardziej ćwiczenie jest specyficzne i dostosowane do początkowych warunków. Z tego powodu należy uznać, że zastosowanie tego samego ćwiczenia treningowego w różnych momentach nie zawsze skutkuje podobnym efektem wewnętrznym, zatem wewnętrzna adaptacja jest wynikiem indywidualnego potencjału, który może być oszacowany tylko ogólnie.

Opracowane i zastosowane ćwiczenie treningowe wpływa na zdolności i poziom wydajności sportowej tego, kto je wykonuje. Ten sam środek treningowy zastosowany u różnych zawodników, a nawet u tego samego zawodnika w różnych momentach jego przygotowania może spowodować inny poziom adaptacji, ponieważ zależy on przede wszystkim od zdolności wyjściowych każdego z nich w danym odcinku czasu. Zatem na przykład dla zawodników, którzy są na zaawansowanym poziomie przygotowania trening ten może być niewystarczający czyli nie osiąga progu adaptacji, przez co nie wywołuje żadnego efektu. Natomiast dla początkującego może być zbyt zaawansowany i jeżeli będzie powtarzany, może wywołać trwały stan niezdolności do osiągnięcia wysokiej wydajności sportowej. Zatem niezwykle istotne jest, by trener planował wymagania treningowe zgodnie z możliwościami każdego zawodnika.

2. Stopień podobieństwa ćwiczenia treningowego. Gra w piłkę nożną sama w sobie jest zindywidualizowana i nieprzechodnia. Ma zatem w swojej naturze specyficzną aktywność będącą w stałej relacji z jej składnikami (objętością, intensywnością itd.) i uwarunkowaniami strukturalnymi (zasady, przestrzeń, czas, technika itd.). W ten sposób tworzy się logiczna, specyficzna i wielowymiarowa relacja, która ma sens i znaczenie w sobie samej. W tym samym wymiarze każde ćwiczenie treningowe będzie mieć stopień podobieństwa, który bez wątplenia opiera się na różnych poziomach relacji istniejących między nim a obiektywnymi warunkami, w których rozgrywa się mecz. Oznacza to, że stopień specyficzności tworzy poziom znaczenia (zgodności) z logiką gry w piłkę nożną lub wdrażanym modelem gry.

Patrząc z innej perspektywy na problem specyficzności można uznać, że wszystkie dyscypliny sportowe wyrażają się w zróżnicowanych działaniach ruchowych (procedurach technicznych). W tym zakresie należy wykazać, że te działania ruchowe są realizowane w oparciu o różne systemy kontroli i programowania ruchowego. Zatem pomimo, że wszystkie procedury techniczne mają własne wymagania w stosunku do złożoności, trudności, poziomu niepewności w stosunku do kontekstu sytuacyjnego itp., wszystkie opierają się na mechanizmach poznawczych, źródłach energii i aspektach o charakterze emocjonalnym, które z kolei są wykorzystywane w zróżnicowanym stopniu w każdym przypadku lub w przypadku każdego działania ruchowego. Każde ćwiczenie treningowe wywołuje efekty w zakresie precyzyjnej i specyficznej adaptacji funkcjonalnej. Aby mogło się tak stać, konieczne jest wytworzenie dokładnej analogii pomiędzy strukturalną i operacyjną bazą ćwiczenia a logiką gry w piłkę nożną lub wdrażanego modelu gry. Dotyczy to przede wszystkim:

1. Sprecyzowanie kontekstu sytuacyjnego. Każde ćwiczenie treningowe powinno symulować różne konteksty sytuacyjne w celu zobligowania gracza do zastosowania różnych rozwiązań o charakterze strategicznym i taktycznym w zależności od problemów meczu lub modelu gry. Na dane problemy zawodnik powinien odpowiedzieć specyficznymi procedurami ruchowymi w celu skutecznego rozwiązania problemu.

2. Modelowanie ćwiczenia treningowego. Każde ćwiczenie treningowe powinno być skorelowane ze specyficznymi wymogami współzawodnictwa respektując w tym zakresie interakcję poszczególnych parametrów przygotowania. Zatem modelowanie oznacza również regulowanie fizycznej dynamiki ćwiczenia utrzymując wysoki poziom wymogów dotyczących wykonania oraz stosowania przerw o charakterze aktywnym/biernym oraz

kompletnym/niekompletnym w celu stworzenia różnych typów odpoczynku gracza między wykonaniem dwóch lub większej ilości ćwiczeń treningowych.

3. Stworzenie warunków zewnętrznych. Każde ćwiczenie treningowe powinno odtwarzać optymalne warunki zewnętrzne przypominające warunki meczu lub wdrażanego modelu gry, które w dużym zakresie przełożą się u zawodnika na czynniki o charakterze psychologicznym i emocjonalnym.

Niezwykle istotne jest istnienie analogii pomiędzy logiką gry w piłkę nożną, która ma być doskonalona i rozwijana a konstrukcją oraz stosowaniem ćwiczeń treningowych, których struktura zapewnia mniejsze lub większe podobieństwo do rzeczywistości. Postawy i wykonania ruchowe zawodników w odpowiedzi na różne konteksty sytuacyjne meczu powinny być interpretowane w sposób zrozumiały z punktu widzenia ich związku z charakterem gry. W efekcie obserwowalne działania ruchowe wynikają ze skomplikowanych procesów poznawczych, są produktem racjonalizacji. Wychodząc z tego założenia, konstrukcja ćwiczeń treningowych powinna wyrażać całkowicie lub częściowo ową zrozumiałość (z punktu widzenia zasad, ruchu, intelektu, psychiki), bez czego praktyka o dużej objętości, intensywności, gęstości czy częstotliwości nie miałaby pozytywnego efektu (ćwiczenie jest przyczyną, a adaptacja efektem). Zatem godziny poświęcenia, wysiłku itd., na wielu sesjach treningowych zrealizowanych zgodnie z rocznym programem tracą jakkolwiek sens i znaczenie jeśli logika owej zrozumiałości nie jest przestrzegana z powodu nieodpowiedniego opracowania ćwiczeń treningowych, którym zawodnicy zostaną poddani. Trening może odzyskać swój sens i znaczenie tylko poprzez zrozumiałą i logiczną relację między ćwiczeniem treningowym, strukturą gry w piłkę nożną lub wdrażanym modelem gry a początkowymi zdolnościami gracza.

3. Wewnętrzne relacje między czynnikami, od których zależy specyfika ćwiczenia treningowego. W przypadku dwóch czynników, od których zależy specyfika ćwiczenia treningowego – poziom przygotowania zawodnika i stopień podobieństwa ćwiczenia treningowego – należy omówić cztery następujące aspekty:

1. Każde ćwiczenie treningowe o specyficznym charakterze wywołuje podniesienie kondycji sportowej. Zawodnik będący pod wpływem programowania treningowego, które zawiera głównie ćwiczenia treningowe o specyficznym charakterze wykaże wzrost wydajności sportowej. Nieprzestrzeganie tego aspektu będzie miało negatywny wpływ na rozwój zawodnika nie tylko z powodu wysokich kosztów związanych z wykorzystaniem różnych zasobów w celu wykonania działania czy skutków odczuwalnych w stabilności reakcji ruchowych, ale także z racji niedopasowania w zakresie percepcji informacji i podejmowania decyzji.

2. Każde ćwiczenie treningowe wiąże się z określonym poziomem specyficzności. Ten poziom specyficzności zależy od poziomu podobieństwa między ćwiczeniem treningowym a wewnętrzną logiką gry w piłkę nożną lub wdrażanym i rozwijanym modelem gry. W efekcie ćwiczenie treningowe może być postrzegane jako specyficzne tylko, jeśli zawiera w swojej logice wykonania aspekty strukturalne właściwe koncepcji modelu gry.

3. Każde ćwiczenie treningowe wywołuje specyficzną reakcję. Ta reakcja jest funkcją: (1) wyjściowej zdolności zawodnika czyli specyficznego momentu jego realizacji, zatem to samo ćwiczenie treningowe będzie miało inne efekty w zależności od poziomu przygotowania gracza w trakcie rocznego procesu treningowego, (2) indywidualności biologicznej, która jest inna dla każdego zawodnika, zatem to samo ćwiczenie wywoła inne efekty u różnych graczy oraz (3) adaptacji, która nie ogranicza się tylko do czynnika biologicznego, ale także dotyczy także poziomu mentalnego i psychologicznego.

4. Każde ćwiczenie treningowe powinno łączyć możliwości zawodnika i wdrażany model gry. Im bardziej ćwiczenie jest skorelowane z poziomem wyjściowych możliwości zawodnika i stopniem relacji z zewnętrznymi warunkami, w których przebiega mecz, tym większy będzie nacisk wywierany na mechanizmy biologiczne, percepcyjne i zachowania, które wspierają adaptację zawodnika. Tak samo, im większa będzie zdolność adaptacji zawodnika do skutecznego reagowania na różne konteksty sytuacyjne w sposób regularny, metodologiczny i systematyczny, tym większa będzie możliwość osiągnięcia wysokich poziomów wydajności sportowej.

Podsumowując, specyficzność nie może być postrzegana jako środek sam w sobie, ale jako podstawowe założenie w opracowywaniu i strukturze ćwiczeń treningowych, których rozwój w przyszłości będzie wspierał różne modele treningowe, całościowo lub częściowo odtwarzające grę w piłkę nożną w różnych wymiarach (np. ćwiczenia związane z pozycjami, wzorcowe, metaspecjalizacyjne), skonstruowane na podobieństwo (izomorficzne lub analogiczne) rzeczywistości meczu lub wdrażanego modelu gry. W tym momencie należy zastanowić się nad specyficznością ćwiczenia treningowego z dwóch punktów widzenia: motorycznego i biologicznego. Na planie motorycznym jest pewne, że specyficzność i ogólność działania nie są wyłączne, reprezentują raczej różne i złożone poziomy kontroli i regulacji motorycznej. Niezwykle istotne jest zrozumienie złożoności każdego z nich w odpowiedzi na specyficzne konteksty związane z każdym ćwiczeniem treningowym. Jak piszą Perez i Banuelos (1997) „jest bardzo trudne, by ten sam zawodnik wykonał dwa razy zupełnie identyczne działanie. Wymaga to przede wszystkim zrealizowania stałych adaptacji, które mogą być uznane za nowe wariacje na ten sam temat... Zdolność ta może być wyjaśniona istnieniem ogólnych programów motorycznych”. W efekcie, właściwe i świadome opracowanie ćwiczenia treningowego wyraża się w określonych kontekstach sytuacyjnych determinujących różne warunki wyjściowe, których efekty wywołują z kolei szereg reakcji ruchowych dostosowanych do okoliczności sytuacji. Tylko w ten sposób jest możliwe, by zawodnik skonstruował w ciągu swojego życia sportowego programy ruchowe i zasady działania, które przez proste zmiany mogą być szybko dostosowane do nowego problemu. Na innym planie specyficzność rozumiana jako zasada biologiczna treningu lub podstawowa właściwość ćwiczenia powinna zostać otwarta na zmiany wytwarzane przez siebie oraz na ewentualne zmiany struktury gry w piłkę nożną. Kładziemy nacisk na ten problem z niezaprzeczalnym przekonaniem, że specyficzność środków treningowych jest fundamentalną właściwością dla rozwoju i wzrostu wydajności sportowej zawodnika lub drużyny. Poprzez systematyczną analizę treści wdrażanego modelu gry możliwe jest konstruowanie skryptu w celu stworzenia różnych poziomów złożoności, które będą musiały odpowiedzieć na

wyzwania stworzone przez poszczególne poziomy możliwości zawodników. Powstaje zatem pytanie: jak opracować dydaktyczną i metodologiczną technikę, która zapewni różne poziomy złożoności, wspieraną przez ćwiczenia treningowe o różnym poziomie podobieństwa, równocześnie uwzględniając wyjściowe możliwości gracza? Czyli jak osiągnąć różne poziomy szkolenia bez oddalania się od logicznej rzeczywistości gry w piłkę nożną? Jest to wielki wysiłek, który trener musi wykonać z punktu widzenia intelektualnego i zawodowego.

6. Poziomy złożoności logiki gry

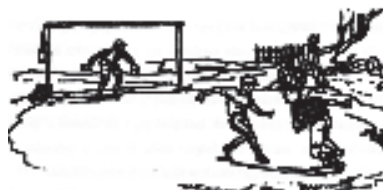
Specyficzne ćwiczenia powinny stanowić centralne jądro przygotowania zawodnika przy jednoczesnym uwzględnieniu strukturalnych warunków, w których rozgrywają się poszczególne sytuacje meczu. „Uczenie się grania jest równoznaczne ze zbieraniem doświadczeń w podstawowych sytuacjach gry” (Dietrich, 1978). Zatem tylko ćwiczenia wynikające z kontekstu sytuacyjnego gry pozwalają wytworzyć napięcie właściwe dla meczu. Specyficzne ćwiczenia przygotowawcze powinny być skonstruowane w taki sposób, by zawodnicy czuli, że naprawdę wynikają ze strukturalnej logiki gry lub wdrażanego modelu. Aby specyficzne ćwiczenia przygotowawcze odpowiadały poziomowi przygotowania sportowego zawodnika jest istotne, by wytwarzały różne poziomy zgodności z rzeczywistością meczu lub modelem gry zawsze mając na uwadze jego cel czyli gol, który może być osiągnięty wyłącznie przez strzał. W zależności od różnych założeń strukturalnych możemy wyróżnić trzy poziomy złożoności gry:

1. **Pierwszy poziom.** Specyficzne ćwiczenia treningowe charakteryzują się ofensywnym działaniem jednego lub kilku napastników, którzy wykonują swoje działania aż do strzału bez działań opozycyjnych ze strony obrońców. Ćwiczenia na tym poziomie złożoności gry rozgrywają się pod bramką z udziałem jednego lub większej liczby napastników bez opozycji obrony (schemat 32).



Schemat 32. Pierwszy poziom złożoności (K. Dietrich)

2. **Drugi poziom.** Specyficzne ćwiczenia treningowe charakteryzują się ofensywnym działaniem jednego lub większej liczby napastników, którzy wykonują swoje działania aż do strzelenia gola przy działaniach opozycyjnych ze strony obrońców, którzy pozostają w równości, mniejszości lub przewadze liczebnej. Ćwiczenia na tym poziomie złożoności gry rozgrywają się pod bramką z udziałem jednego lub kilku napastników oraz obrońców (schemat 33).



Schemat 33. Drugi poziom złożoności (K. Dietrich)

3. **Trzeci poziom.** Specyficzne ćwiczenia treningowe charakteryzują się tym, że napastnicy mogą stracić piłkę i być zmuszeni do obrony bramki, by uniknąć ataku. Ćwiczenia na tym poziomie złożoności gry rozgrywają się pod dwoma bramkami, gdzie zawodnicy rozwijają stale

postawy i zachowania taktyczno-techniczne o charakterze ofensywnym i defensywnym (schemat 34).



Schemat 34. Trzeci poziom złożoności (K. Dietrich)

7. Przykłady specyficznych ćwiczeń przygotowawczych

W zależności od różnych poziomów złożoności gry możemy wymienić trzy typy specyficznych ćwiczeń treningowych dla każdego z poziomów:

1. **Specyficzne ćwiczenia bez obrony bramki.** W ćwiczeniach takich bierze udział jeden lub kilku napastników, którzy prowadzą lub podają piłkę między sobą i kiedy znajdują się blisko stref sprzyjających strzałowi, wykonują strzał do bramki osiągając w ten sposób warunki bardziej sprzyjające zrealizowaniu celu gry. Kiedy tylko działanie to zostanie wykonane (z powodzeniem lub bez), ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z udziałem tych samych lub innych napastników.

2. **Specyficzne ćwiczenia z obroną bramki.** W ćwiczeniach takich bierze udział jeden lub kilku napastników, którzy prowadzą lub podają piłkę między sobą, stale pokonując przeszkody stawiane przez obronę i we właściwym momencie wykonują strzał w celu zdobycia gola. Kiedy cel ten zostanie wykonany lub też nie z powodu przejęcia piłki przez obronę, ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z udziałem tych samych lub innych napastników. Nie jest zatem możliwe, by obrońcy mogli rozpocząć działania ofensywne po zdobyciu piłki.

3. **Specyficzne ćwiczenia z obroną dwóch bramek.** Ćwiczenia te przypominają prawdziwy mecz. Bierze w nich udział jeden lub kilku napastników, którzy wykonują działania ofensywne w celu zaatakowania bramki. Kiedy utracą piłkę, obrońcy mogą zaatakować przeciwną bramkę. Ćwiczenie jest wykonywane w określonym odcinku czasowym lub do momentu zdobycia określonej ilości golów.

8. Podstawowe wzory specyficznych ćwiczeń przygotowawczych

W zależności od danego poziomu złożoności możemy opracować różne wzory podstawowe dla opisanych poziomów:

1. Specyficzne ćwiczenia bez obrony bramki

Podstawowy wzór tego typu ćwiczeń to 1x0, 2x0, 3x0 itd. Zakres tego wzoru może osiągnąć maksimum przewidziane przez zasady gry w piłkę nożną (10x0 + bramkarz). Pomiędzy maksymalną i minimalną granicą można opracować nieskończoną ilość ćwiczeń treningowych wyrażających się w różnych kontekstach sytuacyjnych w celu dostosowania ćwiczenia do danych możliwości zawodników i do celów przewidzianych przez sesję treningową. Zatem zależnie od liczby napastników, przestrzeni gry, w której przewiduje się, że

te sytuacje wydarzą się w czasie meczu, a nawet czynników warunkujących (odporność, szybkość itd.) można pogodzić wszystkie czynniki o charakterze taktyczno-technicznym i fizycznym w celu rozwijania specyficznych zachowań ruchowych formowanych we właściwym im kontekście. W tym samym wymiarze można wytworzyć zbiór ograniczeń wykonania tego typu ćwiczeń:

- A. **Czynnik czasowy**. Ćwiczenie treningowe może przebiegać w określonym, wcześniej ustalonym czasie, po którym strzał nie może być wykonany.
- B. **Czynnik przestrzenny**. Należy wyznaczyć obszar działania zawodników, co powoduje większą indywidualną zdolność techniczną. Wyznaczyć także dłuższe odległości strzału.
- C. **Czynnik techniczny**. Promować sytuacje z wykorzystaniem ćwiczeń zawierających nieruchome przeszkody, które trzeba okrążyć przed wykonaniem strzału. Należy wykonać strzał, gdy tylko pojawia się określona okoliczność, na przykład na gwizdek trenera (czynnik zaskoczenia). Warunek ten obliuguje graczy do bycia przygotowanymi w każdej chwili w zakresie równowagi, koordynacji, relacji z piłką tak, by jak najlepiej mogli zareagować na daną sytuację.
- D. **Czynnik komunikacyjny**. Ustalić konieczność wykonania określonej ilości podań przed wykonaniem strzału.
- E. **Czynnik strategiczno-taktyczny**. Stworzyć warunki nacisku ze strony obrony wykorzystując jednego obrońcę przemieszczającego się stale za napastnikiem. Nie może on wkroczyć pomiędzy napastnika a bramkę.

Poprzez te podstawowe wzory możliwe jest wytworzenie szeregu sytuacji poprawnych kontekstowo, które odtwarzają warunki wynikające z rywalizacji w trakcie meczu. Nawet maksymalne wzory 10x0 + bramkarz, bez względu na to jak dziwne mogą się wydawać, są niezwykle istotne dla rozwijania różnych ofensywnych cyrkulacji taktycznych w celu odpowiedniego ukierunkowania zachowania ruchowego każdego gracza w każdym momencie danej sytuacji, co będzie miało istotne znaczenie dla synchronizacji, rytmu i skuteczności ataku.

2. **Specyficzne ćwiczenia z obroną bramki**

Podstawowy wzór tego typu ćwiczeń to 1x1, 2x1, 3x1, 3x2 itd. Margines zmiany tego wzoru sprzyja konstrukcji nieskończonej liczby ćwiczeń z możliwością gry w warunkach równości, przewagi lub mniejszości liczbowej w celu pracy nad daną zdolnością. Wielkość przestrzeni gry zależy od ilości graczy oraz z wykorzystaniem jednej bramki. Ten typ specyficznych ćwiczeń przewiduje bardzo wyraźną opozycję między zawodnikami atakującymi (będącymi w posiadaniu piłki) a obrońcami. Zatem gdy zostanie osiągnięty cel gry czyli gol lub utrata piłki nie jest możliwe, by obrońcy przeszli do ataku, w tym momencie ćwiczenie powinno rozpocząć się ponownie z udziałem tych samych lub innych napastników i obrońców. Ćwiczenia te są fundamentalne dla:

1. **Wzmocnienia umiejętności walki**. Sytuacje 1x1 między zawodnikami są przez wielu autorów uznawane za podstawową komórkę grupowych gier sportowych. Poprzez takie sytuacje zawodnicy rozwijają techniczne procedury indywidualne stanowiące bazę gry w piłkę nożną.

2. **Umożliwienia gry w przewadze liczbowej.** Ćwiczenia w przewadze liczbowej umożliwiają i ułatwiają relacje ofensywne oraz wytworzenie wolnej przestrzeni w sytuacjach właściwych dla strzelenia gola.

3. **Polepszenia wykonania kombinacji technicznych.** O charakterze prostym, bezpośrednim i pośrednim pomiędzy dwoma lub trzema zawodnikami w celu rozwiązania danej sytuacji gry oraz stworzenia korzyści w zakresie czasowym i przestrzennym do zrealizowania celu gry.

4. **Wyboru specyficznych zadań taktycznych w obrębie systemu gry.** Takie sytuacje treningowe mają na celu podniesienie wydajności sportowej jednego lub kilku zawodników w kontekście sytuacyjnym zbliżonym do rzeczywistości meczu implikującym powtórzenie podobnych działań taktyczno-technicznych w odniesieniu do przestrzeni i warunków wykonania (prędkości i nacisku obrońców wywieranego na przeciwnikach).

5. **Wspierania różnych pozycji systemu taktycznego** (obrona, atak itd.). Takie ćwiczenia stwarzają sprzyjające warunki dla: (1) zrozumienia sytuacji gry (wytworzenie wspólnego języka), (2) synchronizacji i koordynacji działań ruchowych zawodników oraz (3) rytmu tych zachowań.

6. **Wspierania kierunku i sensu zachowań ruchowych zawodników.** Wykonanie takich ćwiczeń powinno zawsze wiązać wszystkie działania indywidualne i grupowe graczy tak, by zawsze miały one cel pragmatyczny w stosunku do celu ćwiczenia czyli strzelenia gola. Istotne jest, by gracze mieli poczucie celu.

7. **Umożliwienia sytuacji strzału.** Ćwiczenia takie powinny postawić graczy w sytuacji ciągłej oceny warunków umożliwiających wykonanie strzałów o wysokim prawdopodobieństwie sukcesu lub elementów zaskoczenia, które również temu sprzyjają.

8. **Uwarunkowania postaw o charakterze ofensywnym i defensywnym ze strony zawodników.** Nawet gdy gracze wiedzą, że po utracie piłki ćwiczenie rozpoczyna się od nowa, niezwykle istotne jest, by w fazie ofensywnej nie tracili poczucia działań koniecznych do jej odzyskania, a ci, którzy ją zdobyli nie tracili poczucia działań koniecznych do jej utrzymania.

3. **Specyficzne ćwiczenia z obroną dwóch bramek**

Podstawowy wzór tego typu ćwiczeń to bramkarz + 1x1 + bramkarz, bramkarz + 2x2 + bramkarz, bramkarz + 3x3 + bramkarz itd. Zakres tego wzoru osiąga wartość maksymalną zgodną z regulaminem gry czyli bramkarz + 10x10+ bramkarz. Wzór ten umożliwia stworzenie nieograniczonej liczby specyficznych ćwiczeń treningowych, poprzez które zawodnicy rozwijają nie tylko fundamentalne dla owej dyscypliny zachowania, ale także potencjał postaw napastniczych i obronnych w zależności od zdobycia i utraty piłki. Z tymi ćwiczeniami podnosimy stopień podobieństwa zbliżając się do wewnętrznej logiki gry w piłkę nożną lub wdrażanego modelu gry. Tworzą one dwie główne grupy:

1. **Gra z ograniczoną liczbą zawodników.** Te specyficzne ćwiczenia przygotowawcze skonstruowane są w sposób dopasowujący ograniczoną liczbę graczy w zależności od czasu i przestrzeni w celu umożliwienia jak największej liczby kontaktów z piłką, jak największej ilości strzałów i stałą zmianę zachowań atakujących i obronnych.

2. **Gry treningowe.** Te specyficzne ćwiczenia przygotowawcze są opracowane tak, by jak najlepiej odtworzyć warunki meczu w zakresie liczby (bramkarz + 10x10 + bramkarz),

przeźreni (boisko o przepisowych wymiarach) oraz czasu (zgodnego z przepisami). Możemy rozróżnić cztery typy gier treningowych: (1) **praktyka gry** – takie ćwiczenia są opracowywane i wykonywane w warunkach zbliżonych do rzeczywistych sytuacji meczu, w których trener kładzie większy nacisk na określone aspekty organizacji drużyny, (2) **gry treningowe** – ich głównym celem jest to, by ilość ruchów oraz rytm gry był jak najbliższy rzeczywistości meczu, równocześnie wszystkie aspekty gry mają takie samo znaczenie (3) **trening doświadczalny na planie taktyczno-strategicznym** - głównym celem takich ćwiczeń jest sprawdzanie skuteczności drużyny z punktu widzenia taktyczno-strategicznego. Taki plan jest skonstruowany w zależności od punktowych i czasowych zmian ogólnego funkcjonowania drużyny, stosowanymi do konkretnej gry i okoliczności oraz (4) **gry przygotowawcze** – struktura takich ćwiczeń jest zgodna z meczem w zakresie treści działań, podstaw strukturalnych i ogólnej orientacji.

9. Rozwój ćwiczeń specyficznych

W zakresie specyficznych ćwiczeń przygotowawczych możemy rozróżnić sześć głównych tematów:

1. **Ćwiczenia treningowe umożliwiające realizację celu gry.** Dążą one do wytworzenia warunków kontekstowych indywidualnych i grupowych właściwych dla wykonania strzału z dużym prawdopodobieństwem sukcesu oraz doskonalenia zachowania taktyczno-technicznego w celu równoczesnego rozwijania takich aspektów jak inicjatywa, spontaniczność, improwizacja i elastyczność wykonania. W tej grupie ćwiczeń możemy rozróżnić trzy podgrupy: (1) sytuacje strzału charakteryzujące się niską złożonością, (2) ograniczona liczba zawodników i przestrzeń gry oraz (3) liczba zawodników i przestrzeń zbliżone do rzeczywistych warunków meczu.

2. **Metaspecjalizacyjne ćwiczenia treningowe.** Są to środki skonstruowane na bazie różnych kontekstów sytuacyjnych związanych z grą w piłkę nożną, określających i wspierających zadania taktyczne niektórych zawodników, wynikające z ich funkcji w ramach drużyny. Ćwiczenia wpływające na rozwój taktyczno-techniczny zawodników, skonstruowane w oparciu o ich funkcje w ramach drużyny, są wykonywane na ograniczonej przestrzeni gry. Dzielią się na cztery grupy: (1) ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem dwóch pozycji i jednej bramki, (2) ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem dwóch pozycji i dwóch bramek, (3) ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem trzech pozycji i jednej bramki, (4) ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem trzech pozycji i dwóch bramek.

3. **Wzorcowe ćwiczenia treningowe.** Są to środki skonstruowane w oparciu o dwa główne czynniki: model gry oraz warunki i okoliczności, w których normalnie rozgrywa się mecz. Wzorcowe ćwiczenia treningowe są skonstruowane w oparciu o model gry drużyny, mają na celu opracowanie wyższych form koordynacji działań indywidualnych i grupowych różnych graczy w celu wytworzenia kontekstów gry właściwych zdobyciu gola. Można je podzielić na cztery grupy: (1) ruchy taktyczne oparte o układy wykorzystujące trzech środkowych i jednego lub dwóch skrzydłowych, (2) ruchy taktyczne wykorzystujące czterech środko-

wych i jednego lub dwóch skrzydłowych, (3) ruchy taktyczne wykorzystujące obrońców, środkowych i napastników oraz (4) ruchy taktyczne wykonywane w ramach trenowania specyficznej odporności.

4. **Ćwiczenia treningowe pozycji.** Są to środki promujące warunki kontekstowe gry, poprzez które doskonalą się prace drużyny, zwłaszcza w zakresie synchronizacji działań bramkarzy z zawodnikami należącymi do obrony, lub obrońców ze środkowymi, lub środkowymi z napastnikami. Ćwiczenia wspierające współpracę pomiędzy pozycjami można podzielić na cztery grupy: (1) ćwiczenia z wykorzystaniem dwóch pozycji, (2) ćwiczenia z wykorzystaniem trzech pozycji, (3) ćwiczenia z wykorzystaniem przepisowej przestrzeni z ograniczoną liczbą graczy na każdej pozycji oraz (4) ćwiczenia zorganizowane falowo.

5. **Ćwiczenia treningowe dotyczące stałych sytuacji gry.** Są to środki skonstruowane na bazie sytuacji związanych z rzutem karnym lub wolnym, poprzez które trenowane są stereotypowe rozwiązania, zwłaszcza takie związane z bliskością bramki przeciwnika, co umożliwia sytuacje strzału z wysokim prawdopodobieństwem sukcesu. W tym zakresie przedstawimy różne rozwiązania biorąc pod uwagę: (1) rzuty wolne pośrednie lub bezpośrednio blisko pola karnego, pod różnymi kątami względem bramki i daleko pola karnego, (2) rzuty różne, (3) rzuty z linii bocznej blisko pola karnego przeciwnika, (4) wykopy oraz (5) rzuty karne.

6. **Ćwiczenia treningowe związane ze współzawodnictwem.** Są to środki całkowicie zbliżone do meczu piłki nożnej, najbardziej przypominają rzeczywiste warunki sportowe. Możemy rozróżnić cztery główne grupy: (1) praktyka gry, (2) gry treningowe, (3) trening doświadczalny na planie taktyczno-strategicznym oraz (4) gry przygotowawcze.

Rozdział 13

**METODY TRENINGOWE UMOŻLIWIAJĄCE
OSIĄGNIĘCIE CELU GRY**

Podstawy metod treningowych umożliwiających osiągnięcie celu gry

Temat 1: Podstawowe sytuacje umieszczenia piłki w bramce

Temat 2: Gry związane z osiągnięciem celu gry z ograniczoną przestrzenią i liczbą zawodników

Podstawy metod treningowych umożliwiających osiągnięcie celu gry

Nazwa

Metody treningowe umożliwiające osiągnięcie celu gry są to specyficzne środki przygotowujące zawodników i drużyny, dążące do wytworzenia kontekstów sytuacyjnych o charakterze indywidualnym i grupowym właściwych wykonaniu strzału z wysokim prawdopodobieństwem sukcesu. Zgodnie z warunkami gry udoskonala się i optymalizuje taktyczno-techniczne działanie strzału w sposób umożliwiający równoczesny rozwój takich aspektów jak inicjatywa, spontaniczność, improwizacja i elastyczność w wykonaniu danych działań ruchowych.

Cele

Cele ćwiczeń treningowych związanych z umieszczeniem piłki w bramce są następujące:

1. **Stworzyć warunki umożliwiające wykonanie strzału.** Ćwiczenia te rozwijają konteksty sytuacyjne o charakterze indywidualnym i grupowym właściwe próbom zdobycia gola z dużym prawdopodobieństwem sukcesu. W tym zakresie poszukuje się rozwiązań taktycznych i strategicznych mających na celu pokonanie, zakłócenie, przerwanie itp. organizacji obronnej przeciwników w strefach sprzyjających wykonaniu strzału, czyli w miejscach, gdzie to działanie najczęściej jest wykonywane w trakcie meczu.
2. **Wspierać postawę.** Ćwiczenia te dążą do zaszczepienia w graczach ducha walki, dzięki któremu będą stale dążyć do zdobycia celu gry czyli gola. W tym zakresie w mentalności zawodników wytwarza się pozytywna perspektywa, w której wszystkie działania indywidualne i grupowe powinny dążyć do zdobycia gola, jako ostatecznego i głównego elementu gry w momencie posiadania piłki oraz do jej odzyskania w fazie defensywnej, stwarzając warunki sprzyjające zaatakowaniu bramki przeciwnika.

3. **Doskonalić podstawowe działanie ruchowe.** Systematyczna praktyka ćwiczeń treningowych związanych ze zdobyciem celu gry stwarza warunki sprzyjające doskonaleniu i rozwijaniu działania taktyczno-technicznego strzału, które jest najważniejszym działaniem w piłce nożnej. Ćwiczenia te powinny zaszczepić w zawodnikach zaufanie objawiające się pozytywnym stanem psychicznym oraz znajomością ich rzeczywistych możliwości.

4. **Stymulować temperament.** Wykonywanie tych ćwiczeń przyczynia się do stymulacji właściwego temperamentu graczy, opartego na koncentracji na wyłącznie istotnych elementach sytuacji oraz zdystansowaniu się od wszystkiego, co nie przyczynia się do powodzenia.

Zasady

Ćwiczenia treningowe związane ze zdobyciem gola powinny być opracowane w oparciu o konteksty sytuacyjne, których warunki są sprzyjające w zakresie czasu, przestrzeni i liczby zawodników, i które w przypadku właściwej manipulacji stwarzają wysokie prawdopodobieństwo, że przebieg działania indywidualnego lub grupowego zakończy się strzałem do bramki. Istnieją pewne podstawowe reguły dotyczące opracowywania omawianych ćwiczeń treningowych:

1. **Stworzyć konteksty sytuacyjne związane z umieszczeniem piłki w bramce.** Wykonywanie takich ćwiczeń powinno być związane ze stworzeniem odpowiednich kontekstów sytuacyjnych, czyli wykorzystaniem odpowiedniej przestrzeni gry, właściwej liczby graczy oraz korzyści czasowych dla napastników. Generalnie wszystkie ćwiczenia mające na celu trenowanie strzałów mogą być postrzegane jako ćwiczenia związane ze zdobyciem gola. Jednakże należy pamiętać, że ćwiczenia, których uwarunkowania strukturalne zakładają dużą liczbę graczy (napastników i obrońców) oraz przestrzeń zbliżoną do realnych warunków meczu niezależnie od pewnych specyficznych uwarunkowań, wiążą się w większości sytuacji z ograniczoną liczbą możliwości wykonania strzału. Wynika stąd konieczność stworzenia kontekstów sytuacyjnych, które rozgrywają się we właściwej przestrzeni z zastosowaniem ograniczonej liczby graczy oraz z korzystnymi warunkami czasowymi i przestrzennymi dla napastników w celu wykonania ataku z dużym prawdopodobieństwem sukcesu.

2. **Umożliwić wszystkim graczom wykonanie strzału.** Przy zastosowaniu prezentowanych ćwiczeń w warunkach zbliżonych do meczu okazuje się, że tylko niektórzy zawodnicy w związku ze swoją pozycją w ramach dynamicznej organizacji drużyny mogą wykorzystać rzadkie okazje umieszczenia piłki w bramce. W tych okolicznościach uważamy, że „prawdziwe” sytuacje związane ze zdobyciem gola powinny obejmować większą ilość kontekstów sytuacyjnych oraz większą ilość szans na strzał w określonej jednostce czasu. Przy wzroście liczby kontekstów sytuacyjnych oraz możliwości strzału w danym momencie ćwiczenia, możliwe staje się, by wszyscy zawodnicy trenowali swoje umiejętności zdobywania gola niezależnie od przypisanych im miejsc i pozycji taktycznych w ramach dynamicznej organizacji drużyny.

3. **Zmieniać konteksty sytuacyjne wykonywania strzału.** Oprócz stworzenia warunków kontekstowych umożliwiających wykonanie dużej liczby strzałów w określonej jednostce czasu oraz umożliwienia tego działania wszystkim graczom, niezwykle istotne podczas opracowania tego typu ćwiczeń jest zmienianie: (1) *odległości* strzału w stosunku do bramki, (2) *kątów*, które bardziej sprzyjają temu działaniu, jak jest w przypadku strzałów przednich oraz tych, które są mniej sprzyjające, ale bardziej zaskakujące dla przeciwnika, (3) *powierzchni* ciała kontaktujących się z piłką umożliwiających wykonanie różnych tras lotu piłki oraz (4) *okoliczności*, w których zawodnicy powinni wykorzystać minimalne warunki do wykonania działania bez oczekiwania na bardziej sprzyjające momenty, które są trudne do osiągnięcia.

4. **Kierować grę w stronę bramki przeciwnika.** W zależności od przestrzeni, na której odbywają się ćwiczenia jest istotne, by przebieg działań ofensywnych był szybki i skuteczny, należy unikać przerywania tego procesu. Założenie to zależy od: (1) braku stabilności drużyny przeciwnej, co stwarza bardziej sprzyjające warunki przestrzenne, czasowe i liczbowe dla taktycznego rozwiązania sytuacji, (2) orientacji wszystkich lub większości działań taktyczno-technicznych indywidualnych i grupowych wykonywanych w procesie ofensywnym w kierunku bramki przeciwnika oraz (3) stworzeniu w pobliżu bramki przeciwnika warunków gry sprzyjających pozytywnemu rozwiązaniu akcji ofensywnej poprzez indywidualne działania wspierające strzelanie do bramki (krycie) w celu zdobycia gola.

5. **Zapewnić warunki korzystniejsze dla zdobycia gola.** W tym zakresie ćwiczenia treningowe związane z wykonywaniem strzału do bramki mają na celu zapewnieniu odpowiedniejszej przestrzeni gry i założeń korzystniejszych dla natychmiastowego wykonania strzału poprzez: (1) kombinacje o wysokiej wartości z punktu widzenia taktycznego, ponieważ tylko w ten sposób można stworzyć przerwy konieczne do strzału, który ma miejsce w określonej strefie pola gry, gdzie nacisk przeciwników jest wysoki, a przestrzeń na działanie ograniczona, (2) większe ryzyko i większą skuteczność wykonania działań taktyczno-technicznych indywidualnych i grupowych w celu zakłócenia procesu obronnego w określonych obszarach gry i określonych kątach względem bramki, warunki wykonania taktyczno-technicznego wymagają precyzji i szybkiego rytmu, a koniecznymi składnikami tego etapu jest spontaniczność, determinacja i kreatywność, (3) wykonanie działań wyrażających większą mobilność i elastyczność napastników w celu stworzenia, wykorzystania i zajęcia głównych obszarów gry oraz (4) odpowiedzialność zawodnika względem tego, co zostało stworzone poprzez grupowy wysiłek.

6. **Użyć przepisowych bramek.** Należy pamiętać o używaniu w sposób systematyczny bramek o przepisowych wymiarach. Są liczne przypadki, w których z braku innych bramek, używa się bramek mniejszych niż regulaminowe. Należy koniecznie zrozumieć, że akt strzału zawiera element psychiczny i ruchowy, poprzez które zawodnicy rozwijają pojęcia przestrzenne i czasowe. Zatem poddając zawodnika ćwiczeniom z wykorzystaniem bramek o mniejszych wymiarach, wytwarza się u nich błędne pojęcie wymiarów i powstaje negatywny transfer na rzeczywiste warunki meczu. W efekcie częste są sytuacje w grze, w których napastnik przy piłce nie ma możliwości przyjrzenia się bramce przed wykonaniem strzału,

opierając swoją decyzję na odniesieniach zdobytych poprzez wcześniejsze doświadczenia (trening/mecz). Błędne pojęcie rozmiaru bramki drastycznie zmniejsza skuteczność jego działania, co wynika z niewykorzystania miejsc najbliższej bramki, gdzie bramkarze z trudnością mogą ją obronić.

Efekty

Ćwiczenia treningowe związane z wykonywaniem strzału do bramki w swojej istocie są wspierane przez dwa istotne elementy: (1) uwarunkowania strukturalne, które są widoczne w wymiarze strategicznym i taktycznym, w tym celu używa się kombinacji taktycznych z udziałem dwóch lub trzech graczy w oparciu o dużą mobilność i ryzyko w celu zakłócenia lub przerwania organizacji obronnej przeciwnika oraz (2) aspekty o wymiarze taktycznym i technicznym związane z wykonaniem strzału, które wyrażają się działaniem gracza w pewnym momencie meczu, przejęciem odpowiedzialności za cały proces zbiorowy w działaniu indywidualnym, które ma na celu zdobycie gola. W tej perspektywie, podstawowe efekty omawianych ćwiczeń dotyczą następujących aspektów:

1. **Szybkie i skuteczne rozwiązanie sytuacji w grze.** Stosowanie omawianych ćwiczeń treningowych powinno sprzyjać szybkiemu i skutecznemu rozwiązaniu przeróżnych kontekstów sytuacyjnych dotyczących umieszczenia piłki w bramce z dużym prawdopodobieństwem sukcesu. Grupowe ruchy oraz działania indywidualne powinny być zorientowane w kierunku zdobycia bramki przeciwnika. Kulminacja procesu ofensywnego powinna mieć miejsce, gdy tylko nadarzy się ku temu okazja, nie należy czekać na idealne okoliczności, ponieważ są one niezwykle rzadkie.

2. **Rozróżnienie strzału do bramki i strzelenia gola.** Stosowanie prezentowanych ćwiczeń treningowych powinno przede wszystkim podkreślać, że strzał jako fundamentalny cel taktyczny wiąże się ze zdobyciem gola. Zatem wykonanie strzału w sposób bardziej złożony jest warte tyle samo, co wykonanie strzału w sposób prostszy. Zawodnicy powinni więc zrozumieć, że gol zdobyty w trudnych warunkach ma taką samą wartość jak gol zdobyty w sposób konwencjonalny. Należy pamiętać, że istotniejszy jest tutaj cel działania, niezależnie od piękna jego wykonania.

3. **Zwiększenie poziomu zaufania i bezpieczeństwa.** Stosowanie omawianych ćwiczeń treningowych powinno stworzyć warunki zaufania i bezpieczeństwa odnośnie do ich wykonania. W tym zakresie przy zwiększeniu liczby okazji, w których zawodnicy mogą wykonać strzał, powstają warunki sprzyjające przyjęciu przez nich odpowiedzialności za pracę drużynową.

4. **Umożliwienie wszystkim graczom doskonalenie strzału.** Dynamiczna organizacja drużyny nie może być powodem, dla którego tylko niektórzy zawodnicy mają okazję rozwijania swoich umiejętności związanych z atakiem. Bez wyjątku wszyscy powinni korzystać z możliwości doskonalenia tego działania. Fakt, że w trakcie meczu określona liczba zawodników ma większą możliwość zdobycia gola niż inni nie znaczy, że tylko niektórzy

powinni być do tego wytrenowani i przygotowani. Nie należy wychodzić z założenia, że niewielka jest możliwość zdobycia gola przez pozostałych graczy.

5. **Wykorzystywanie zmiennych sytuacji i założeń.** Logika operacyjna ćwiczeń treningowych związanych z wykonaniem strzału zakłada możliwość wykonania tego działania z wykorzystaniem różnych odległości, kątów, okoliczności oraz przy użyciu różnych części ciała w kontakcie z piłką. Należy zatem dążyć do tego, by zawodnicy angażowali się w mniej i bardziej skomplikowane konteksty sytuacyjne oraz właściwie przystosowywali się do różnych okoliczności wynikających z warunków meczu lub wdrażanego modelu gry.

Ograniczenia

Najważniejsze ograniczenia, które należy uwzględnić przy stosowaniu prezentowanych ćwiczeń treningowych związane są z następującymi aspektami:

1. **Właściwe nastawienie.** Wykonanie strzału jest kulminacją grupowego procesu oparte-
go na właściwej postawie tego, kto go wykonuje. Zatem niezależnie od rodzaju okoliczności uznanych za mniej lub bardziej złożone, zawodnicy powinni utrzymać prawidłowe nastawienie psychiczne i zachowanie w stosunku do zamierzonego celu. Jest to pierwszy krok do rozwinięcia właściwej postawy, co stanowi podstawę zdobycia gola.

2. **Prostota sytuacji.** Jako, że niezbędne jest opracowanie sprzyjających sytuacji w zakresie czasowym, przestrzennym i ilościowym w celu umożliwienia jak największej ilości strzałów w jednostce czasu wykonanych przez jak największą ilość graczy biorących udział w ćwiczeniu, istotne jest, by sytuacje te ewoluowały w stronę bardziej złożonych kontekstów, co umożliwia adaptację i właściwe modelowanie procesu treningowego w stosunku do rzeczywistości meczu lub wdrażanego modelu gry. Zatem utrzymywanie stale sytuacji o niskiej złożoności nie umożliwia rozwoju w zakresie indywidualnym i grupowym. Należy zatem opracować właściwy postęp pedagogiczny i metodologiczny, aby zawodnicy stopniowo przystosowywali się do warunków wynikających z meczu lub wdrażanego modelu gry.

3. **Warunkowanie stref strzału.** Przesadnie warunkując strefy właściwe wykonaniu strzału zapominamy o możliwościach wykorzystania innych odległości i kątów, które dają takie same szanse powodzenia dzięki elementowi zaskoczenia. W efekcie, ćwiczenia treningowe związane z umieszczeniem piłki w bramce powinny zostawiać miejsce dla spontaniczności, zaskoczenia, improwizacji i inicjatywy zawodników w celu zdobycia gola.

4. **Ograniczenie liczby dostępnych piłek.** Jednym z głównych ograniczeń w stosowaniu omawianych ćwiczeń treningowych jest użycie niewystarczającej ilości piłek w celu uniknięcia sytuacji, w której po kilku minutach część z nich znajdzie się poza obszarem treningowym. Zwyczajową strategią stosowaną przez trenera w tym aspekcie jest nakazanie graczom, którzy wykonali strzał na zewnątrz, by przynieśli piłki z powrotem. Po pewnym czasie wykonywania ćwiczenia może się okazać, że niektórzy zawodnicy więcej czasu spędzili na przynoszeniu piłek niż na wykonaniu powierzonych im zadań. Owa strategia prowadzi

do sytuacji, w której gracz unika wykonywania prawdziwego strzału, przekazując odpowiedzialność innym kolegom, a kiedy już strzela, robi to zawsze w sposób zahamowany, wykonując strzały słabe i źle ukierunkowane na odpowiednie strefy bramki. Należy zatem przezwyciężyć ten problem ustawiając bramki w odpowiednich miejscach lub umieszczając przeszkody uniemożliwiające piłkom wydostanie się poza obszar treningu. W treningu sytuacji związanych ze zdobywaniem gola nie powinno być ograniczeń innych niż wynikające z samego ćwiczenia, które przeszkadzałyby graczom w pełnym wyrażeniu własnych możliwości, bez czego niemożliwy jest ich rozwój.

Fazy sesji

Przeanalizujemy teraz momenty stosowania ćwiczeń metaspecjalizacyjnych w zakresie sesji i mikrocyklu treningowego.

1. **Sesja treningowa.** Ćwiczenia treningowe związane ze zdobyciem gola powinny być stosowane w głównym etapie sesji, kiedy zawodnicy wykonali już szeroki zestaw zadań i są przygotowani do maksymalnego wysiłku przy minimalnym ryzyku spowodowania obrażeń.
2. **Mikrocykl treningowy.** W przypadku mikrocyklu przygotowującego drużynę do meczu, prezentowane ćwiczenia treningowe powinny być stosowane we wszystkich sesjach treningowych przy zmianie poziomu ich złożoności. Powinien być on niższy na początku tygodnia (dotyczyć doskonalenia głównych punktów działania) oraz wyższy przy zbliżeniu się do rzeczywistych warunków meczu lub wdrażanego modelu gry.

Kluczowe aspekty wykonania

Strzał jest to wszelkie działanie taktyczno-techniczne wykonane przez zawodnika na piłce w celu umieszczenia jej w bramce przeciwnika. Stałe dążenie do tego celu przy jednoczesnym zwalczaniu oporu przeciwnika jest najważniejszym zadaniem, które zawodnicy obu drużyn powinni wykonywać jak najczęściej.

Istnieje sześć aspektów fundamentalnych dla wykonania strzału:

- (1) **Wykonanie strzału natychmiast, gdy zaistnieje sprzyjająca okoliczność.** Zawodnicy na każdym poziomie umiejętności tracą wiele okazji na strzał z następujących powodów: (i) poszukiwanie lepszego ustawienia w stosunku do bramki przeciwnika, (ii) strach przed użyciem nie dominującej stopy, (iii) zrzucenie odpowiedzialności na innego zawodnika, (iv) strach przed stratą bramki w związku z możliwą krytyką oraz (v) obawa przed kontaktem fizycznym.
- (2) **Stosowanie techniki najbardziej dostosowanej do danej sytuacji gry.** Rodzaj strzału zależy od: (i) lotu piłki (niskiego lub wysokiego), (ii) odległości od bramki (konieczność użycia mniejszej lub większej siły) oraz (iii) pozycji bramkarza (ustawionego między słupkami lub przemieszczającego się w stronę napastnika).

(3) **Wykonywanie strzału pod odpowiednim kątem.** Strzały wykonywane pod niewielkim kątem wymagają dokładniejszych procedur technicznych. Zatem skuteczność strzału zmienia się w zależności od kąta, pod którym został wykonany.

(4) **Wykonanie strzału niskiego i poza zasięgiem bramkarza.** Najskuteczniejsze strzały są zwykle skierowane w miejsce najbardziej oddalone od bramkarza czyli poza jego zasięg. Wynika stąd konieczność wyboru najodpowiedniejszej strefy bramki i wykonania niskiego strzału w celu zmuszenia bramkarza do wyjścia ze swojej pozycji w celu obrony bramki.

(5) **Stworzenie przestrzeni do strzału.** Często jest duża liczba graczy znajdujących się w pobliżu bramki, w tych okolicznościach utrudnia to wykonanie strzału. W związku z tym napastnicy muszą zakłócić i przerwać organizację obronną przeciwnika tak, by obrońcy przemieścili się na inne, mniej skuteczne pozycje i w ten sposób stworzyli wystarczającą przestrzeń, by zawodnik przy piłce mógł wykonać strzał.

(6) **Przemieszczenie się natychmiast po strzale.** Wiele goli zostaje zdobytych z powodu nieodpowiedniej obrony bramkarza, który próbując uniknąć tego, by piłka wpadła do bramki, odsyła ją do przodu i tym samym ułatwia wykonanie kolejnego strzału (mniejsza odległość, lepszy kąt i słabsza obrona).

(7) **Sytuacje, w których nie należy wykonywać strzału.** Istnieją trzy podstawowe sytuacje, w których zawodnicy nie powinni wykonywać strzału: (i) kiedy przeciwnik jest tak blisko, że blokuje drogę piłki, (ii) kiedy odległość jest tak duża, że prawdopodobieństwo sukcesu jest znikome oraz (iii) kiedy kąt strzału jest bardzo ograniczony.

Gra głową. Jest to działanie polegające na wykorzystaniu głowy do kontaktu z piłką. Działanie to, w zależności od sytuacji i celów gry, może łączyć się z przyjęciem, podaniem, strzałem do bramki, prowadzeniem piłki i przechwyceniem. Istnieją cztery podstawowe elementy, od których zależy skuteczne granie głową:

(1) **Precyzja uderzenia.** Preferowane powierzchnie kontaktu z piłką to: (i) czoło (jest to przestrzeń najbardziej przystosowana anatomicznie do piłki oraz umożliwiająca widzenie gry) i (ii) kości ciemieniowe (nie pozwalają na taką precyzję jak czoło, mogą być wykorzystywane dodatkowo w zależności od sytuacji).

(2) **Utrzymanie kontroli wzrokowej nad piłką.** Normalne jest to, że oczy zamykają się w momencie kontaktu z piłką, jednak ważne jest, by utrzymać je otwarte.

(3) **Zarządzanie siłą uderzenia.** Całe ciało (nogi, tułów i szyja) powinno pomagać w utrzymaniu, ustabilizowaniu i zarządzaniu siłą uderzenia głową. Istotne jest lekkie wygięcie ciała do tyłu, by w momencie wychylenia do przodu w kierunku piłki, wytworzyć większą siłę. Formy gry głową są następujące: z wyskoku, z miejsca, z biegu.

(4) **Atakowanie piłki.** Skok lub kucnięcie w celu zaatakowania piłki w trakcie jej lotu wiąże się z dwoma istotnymi aspektami: (i) dotarcie pierwszemu do piłki oraz (ii) zwiększenie siły uderzenia głową.

Analizy

Strzał do bramki bez wątplenia stanowi najważniejsze działanie taktyczno-techniczne procesu ofensywnego. Jednakże, zaskakujące jest to, że według analiz dokonanych w oparciu o różny poziom przygotowania sportowego, wysoki procent sytuacji sprzyjających strzałowi nie jest wykorzystywany. Zobaczmy dane dotyczące takich sytuacji:

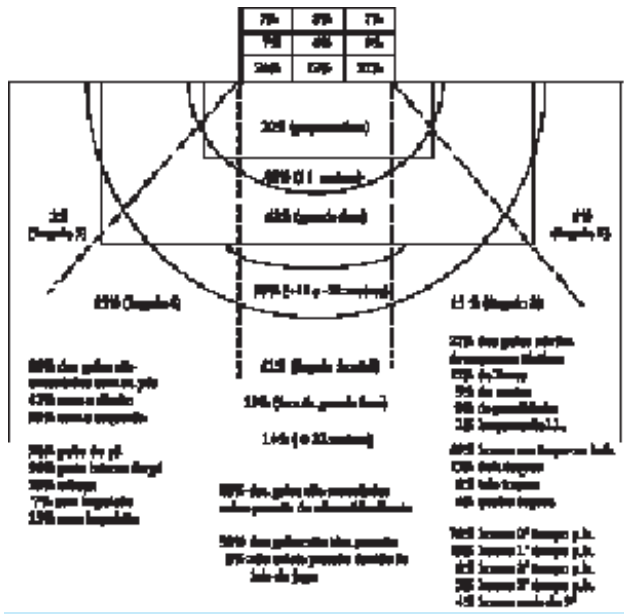
1. **Z analizy strzału** możemy wyciągnąć następujące wnioski:

- (1) W ciągu meczu wykonywanych jest średnio 26 strzałów. Oznacza to strzał w każdej 1'48" rzeczywistego czasu meczu, mówiąc inaczej na sześć akcji ofensywnych jedna zawiera fazę strzału.
- (2) 43% strzałów nie trafia do bramki.
- (3) 58% strzałów jest wykonywanych pod presją bezpośredniego przeciwnika, pozostałe 42% jest wykonywanych bez działania krycia, z czego 32% wynika z zasad gry, które w pewnych sytuacjach wymagają, by przeciwnik zachował minimalną odległość od piłki 9,15 metrów (schematy taktyczne).
- (4) 5% strzałów jest wykonywanych z pola bramkowego, 44% z pola karnego, a 51% spoza pola karnego. 21% strzałów jest wykonywanych w odległości 11 metrów od bramki, 33% w odległości między 11 a 22 metry i 46% w odległości większej niż 22 metry.
- (5) Najczęściej stosowany kąt strzału to strzał przedni (61%), kąty 2 i 4 – 35% oraz 3 i 5 – 4%.

(6) Powierzchnie ciała kontaktujące się z piłką w celu wykonania strzału to podbicie stopy (75%) i jej wewnętrzna część (8%) w przypadku prawej stopy (54%) oraz stopa lewa (29%). Strzał głową stanowi 17% z czego 15% z wyskokiem.

(7) 32% strzałów jest wykonywanych w sytuacji wrzutu (schematy taktyczne), z czego 23% to rzuty wolne – bezpośrednio lub pośrednie, 6% z rogu, 1% z boku i 2% karne.

(8) Z 57% strzałów, które trafiają do bramki 35% jest niskich, 14% średnich i 14% wysokich (w zależności od podziału zastosowanego dla



Schemat 35. Analiza zmian procentowych wykonania strzału zakończonych zdobyciem gola w zależności od strefy, kąta, odległości, powierzchni ciała, schematu taktycznego, strefy bramki oraz naporu wywieranego na napastnika.

bramki). 42% strzałów jest wykonywanych na prawo od bramkarza, 33% na lewo od bramkarza i 25% w centrum bramki.

(9) W zależności od zadania taktycznego zawodników w ramach systemu gry zauważa się, że 40% strzałów jest wykonywanych przez napastników i środkowych, a 20% przez obrońców.

2. Z analizy danych dotyczących wykonania strzałów, które doprowadziły do zdobycia gola możemy wyprowadzić następujące wnioski:

(1) W trakcie meczu pada średnio od dwóch do trzech goli. Oznacza to jednego gola na każde 17' rzeczywistego czasu gry i 48 działań ofensywnych w celu jego zdobycia.

(2) Do zdobycia gola potrzeba średnio 9 do 10 strzałów.

(3) 20% goli jest zdobywanych w polu bramkowym, 62% w polu karnym i 18% poza polem karnym.

(4) 49% goli jest zdobywanych w odległości 11 metrów od bramki, 38% w odległości od 11 do 22 metrów i 14% w odległości przekraczającej 22 metry (im mniejsza odległość od bramki tym większa skuteczność strzału).

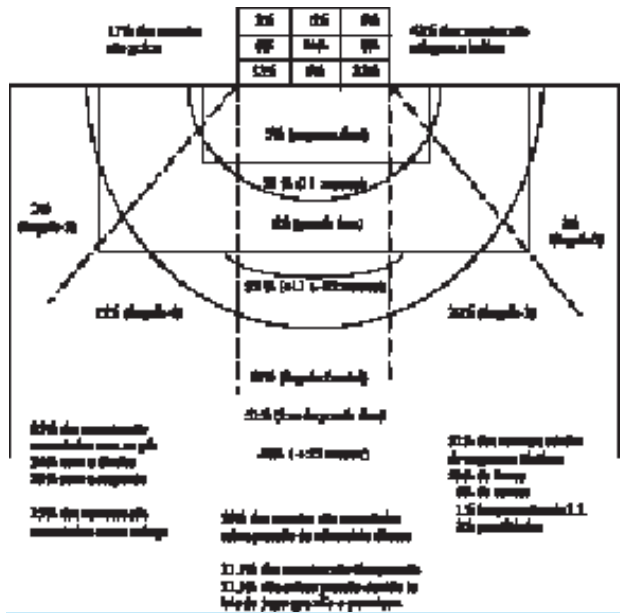
(5) Najczęściej stosowany kąt to strzał przedni (61%), następnie kąt 2 i 4 (30%) oraz 3 i 5 (9%).

(6) Powierzchnie ciała kontaktujące się z piłką przy wykonywaniu strzału zakończonego zdobyciem gola to podbicie stopy (50%) oraz część wewnętrzna stopy (30%) w przypadku prawej stopy (48%) oraz w przypadku lewej stopy 33%. Strzał głową stanowi 20%, w tym 13% z wyskokiem.

(7) Spośród strzałów, które zakończyły się zdobyciem gola 58% to strzały niskie, 22% - średnie i 20% - wysokie (w zależności od podziału przewidzianego dla bramki).

36% strzałów jest wykonywanych na prawo od bramkarza, 38% na lewo i 26% w środek bramki.

(8) Zawodnik, który zdobył gola w 69% sytuacji wykonał jedno uderzenie piłki, w 15% dwa uderzenia, w 8% trzy uderzenia, w 3% cztery uderzenia i w 4% powyżej czterech. Niniejsze dane wykazują znaczenie szybkiego wykonania strzału, z użyciem nie więcej niż dwóch uderzeń (84% całkowitej analizy). W odniesieniu do czasu posiadania piłki, dane są następujące: 70% dla 0", 13% dla 1",



Schemat 36.

8% dla 2", 5% dla 3", 4% dla powyżej 3".

(9) Działania taktyczno-techniczne poprzedzające strzał są następujące: przyjęcie piłki – 60%, prowadzenie – 19%, drybling/unik – 5%, zwód – 3%, 12% - brak.

(10) 27% goli zostało zdobytych w sytuacji wrzutu (schematy techniczne), z czego 12% rzutów wolnych (4% bezpośrednich, 6% z podaniem, 12% z dwoma podaniami przed strzałem), 5% różnych (4% z podaniem, 1% z dwoma podaniami), 9% karnych i 1% z linii bocznej. 5% zwycięstw zostało poprzedzonych sytuacją rzutu wolnego.

(11) W zależności od funkcji taktycznej zawodników w ramach organizacji drużyny stwierdza się, że 57% strzałów zakończonych zdobyciem gola zostało wykonanych przez napastników, 34% przez środkowych i 9% przez obrońców.

(12) Strzały zakończone zdobyciem gola w 60% sytuacji były wykonane pod naciskiem bezpośredniego przeciwnika (19% od momentu rozpoczęcia ataku do strzału, 19% podczas działania na piłce oraz 22% w części działania na piłce), 39% strzałów bez nacisku, z czego 9% wynikających z zasad gry.

(13) Zdobycie pierwszego gola jest często elementem decydującym o wygraniu meczu. Z analizy 549 goli zaobserwowanych w latach 1982 - 1994 (podczas mistrzostw świata i Europy), 75% drużyn, które zdobyły pierwszego gola, wygrało mecz, 36% zakończyło remisem i tylko 14% przegrało mecz. Natomiast drużyny, które zdobyły drugiego gola w 93% wygrały mecz, w 6% zremisowały i tylko w 1% przegrały mecz.

(14) 32% goli zostało zdobytych po dośrodkowaniu. Z tego 4% dośrodkowań zostało wykonanych lotem powietrznym do strefy 1, 7% lotem powietrznym do strefy 2, 11% lotem powietrznym do centralnej strefy bramki, 2% strzałów była niska do strefy 1, 1% strzałów było niskich do strefy 2, 6% niskich do centralnej strefy bramki i w 1% piłka została kopnięta do 1 strefy, a następnie odesłana do 2 lub odwrotnie.

(15) 78% strzałów zakończonych zdobyciem gola było bezpośrednich, 12% w siatkę, 8% w górę i 2% po wykonaniu dryblingu z bramkarzem.

(16) Drużyna, której został strzelony gol w 21% sytuacji znajdowała się w sytuacji równowagi obronnej, w 45% w zorganizowanej obronie i w 34% napastnik wyizolował się przed bramkarza.

(17) Większość goli (58%) zostało strzelonych w drugiej połowie meczu, zwłaszcza w ostatnich 9 minutach, następnie między 55 a 63 i 73 a 81 minutą (12% każda). W pierwszych połowach 9% goli zostało zdobytych między 37 a 45 minutą, a 8% między 10 i 8 oraz 19 i 27 minutą.

Organizacja

W ramach omawianej kategorii ćwiczeń możemy wyróżnić trzy główne tematy:

1. Sytuacje zdobycia gola w warunkach ograniczonej złożoności
2. Sytuacje zdobycia gola z ograniczoną liczbą graczy i ograniczoną przestrzenią gry.
3. Sytuacje zdobycia gola z liczbą graczy i przestrzenią gry zbliżonymi do rzeczywistych warunków meczu.

Temat 1

Podstawowe sytuacje związane z umieszczeniem piłki w bramce

Z analizy ćwiczeń związanych ze zdobyciem gola, w oparciu o konteksty sytuacyjne charakteryzujące się niską złożonością (mniejsza liczba napastników i przeciwników, co przekłada się na mniejszą liczbę opcji i rozwiązań taktycznych, dłuższy czas na przeanalizowanie sytuacji i przestrzeni w celu wykonania działania) możemy wyróżnić cztery główne grupy: (1) podstawowe ćwiczenia związane ze zdobyciem gola w zindywidualizowanych sytuacjach treningowych, (2) podstawowe ćwiczenia związane ze zdobyciem gola w zindywidualizowanych sytuacjach treningowych z użyciem zadań o charakterze fizycznym (prędkość krótka, siła szybka, zręczność), (3) podstawowe ćwiczenia związane ze zdobyciem gola zorganizowane w oparciu o proste kombinacje taktyczne, bezpośrednie lub pośrednie oraz (4) podstawowe ćwiczenia związane ze zdobyciem gola zorganizowane w obiegu.

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

1. Podstawowe uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Całkowita liczba zawodników biorących udział w tych ćwiczeniach waha się od 9 do 24 graczy i dwóch do czterech bramkarzy. Wszyscy gracze mogą być podzieleni na dwie podgrupy (9 do 12 zawodników wykonujących różne ćwiczenia w kierunku jednej z dwóch przepisowych bramek).

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Obszar gry to połowa boiska, przestrzeń nieco mniejsza (nigdy mniejsza niż boczne linie pola karnego), blisko linii pola karnego z wykorzystaniem różnych kątów strzału.

1.3. **Czynnik techniczny.** Indywidualne działania taktyczno-techniczne dominujące w tych ćwiczeniach są następujące: krótkie prowadzenie piłki, podanie o różnych trasach (wysokich i niskich), odległość (krótka, średnia i długa), przyjęcie piłki oraz strzał do bramki (w pewnych przypadkach może istnieć konieczność obrony piłki, zwodu i dryblingu). Grupowe działania taktyczno-techniczne dominujące w tych ćwiczeniach to: przemieszczenie ofensywnych pomocników, kombinacje taktyczne (proste, bezpośrednie lub pośrednie).

1.4. **Czynnik czasowy.** Ćwiczenia te powinny być wykonywane szybko, co zmusza graczy do interwencji na piłce z wykonaniem jednego, maksymalnie dwóch uderzeń. Ta koniecz-

ność przyczynia się do podniesienia poziomu technicznego i taktycznego zawodników. W tych okolicznościach spontaniczność, zręczność, pozycja pomocników w stosunku do piłki, pozycja ciała itd. są niezwykle istotnymi elementami.

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Stosowanie działań charakterystycznych dla ataku oraz działań charakterystycznych dla obrony.

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Narzędzia wykorzystywane w tego typu ćwiczeniach to: 10 piłek, kamizelki w trzech kolorach, ruchoma bramka (w miarę możliwości), pachołki i słupki.

Obserwacje: niezwykle istotne w tego typu ćwiczeniach jest, by gracze wykonywali je z określoną intensywnością od początku do końca ćwiczenia.

2. Składniki strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Nie przekraczający 10 sekund wysiłku na powtórkę

2.2. **Całkowita objętość.** Od 15 do 25 minut.

2.3. **Intensywność.** Zmienia się od maksymalnej intensywności (100%) do submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystywane są energetyczne systemy anaerobowe bez produkcji kwasu mlekowego. Mogą przejść w systemy anaerobowe z produkcją kwasu mlekowego w zależności od liczby powtórzeń i ograniczenia czasu przerw czyli w przypadku wzrostu gęstości ćwiczenia.

2.4. **Gęstość.** 1:5 lub 1:6 (10 sekund maksymalnego lub submaksymalnego wysiłku na 50-60 sekund odpoczynku). Czas na odpoczynek jest wystarczający, by zawodnicy rozpoczęli powtórzenie przy tętnie 100 do 140 uderzeń na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla przewidzianych parametrów wynosi 18 do 30 powtórzeń podzielonych na dwie lub trzy serie składające się z 9-10 powtórek, przerwa na odpoczynek między seriami trwa od 3 do 5 minut.

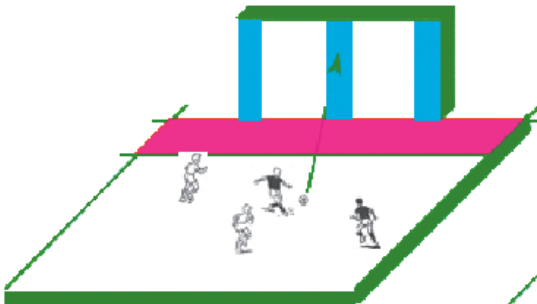
1. Zindywidualizowane

W tego typu ćwiczeniach można opracować i stosować szeroki wachlarz opcji umożliwiających napastnikom wykonanie strzału do bramki w sposób natychmiastowy i spontaniczny w zależności od pięciu istotnych aspektów taktyczno-technicznych: (i) pod różnymi kątami w stosunku do bramki, (ii) używając różnych procedur technicznych strzału w zależności od trasy piłki, (iii) przy zastosowaniu różnych przemieszczeń ofensywnych, skośnych i prostopadłych, (iv) z różnym naciskiem ze strony obrony oraz (v) z różnym wsparciem kolegów, co determinuje możliwość wykonania dwóch opcji taktycznych: strzału lub podania do towarzysza mającego lepsze warunki do zdobycia gola.

Ćwiczenie treningowe nr 340 A i B. Opis

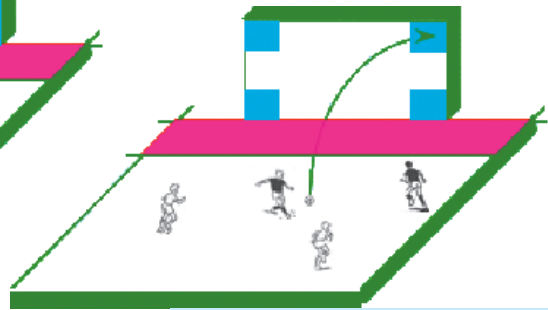
W tym ćwiczeniu zawodnicy wykonują strzał w kierunku nieprzezroczyściej bramki, bez udziału bramkarzy w następującym celu:

1. Kolejne strzały wykorzystujące odbicie piłki od twardej powierzchni.
2. Spontaniczne strzały z użyciem jak najmniejszej liczby uderzeń i przy minimalnym przygotowaniu piłki do wykonania działania.
3. Prawidłowe reakcje na możliwość odchylenia piłki od przewidzianej trasy.



Schemat 394. Ćwiczenie treningowe nr 340A

4. Precyzyjne strzały uwzględniające najwrażliwsze strefy bramki.

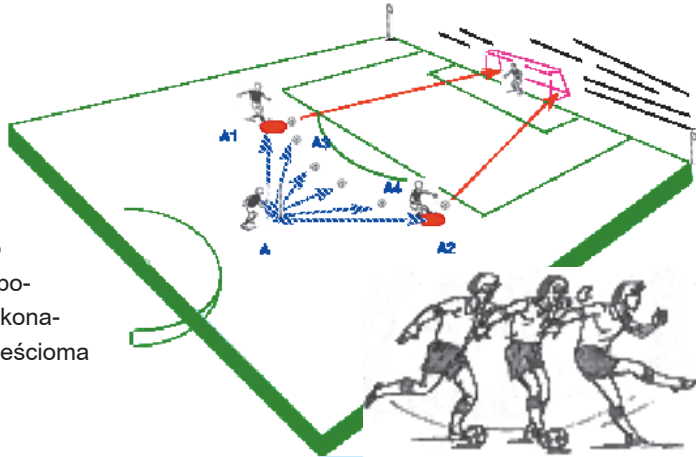


Schemat 395. Ćwiczenie treningowe nr 340B

Ćwiczenie nr 341. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz.

Zawodnik wychodząc z pozycji A przemieszcza się i wykonuje strzał jedną z piłek stopniowo wracając do wyjściowej pozycji, aż do momentu wykonania strzału wszystkimi sześcioma dostępnymi piłkami.

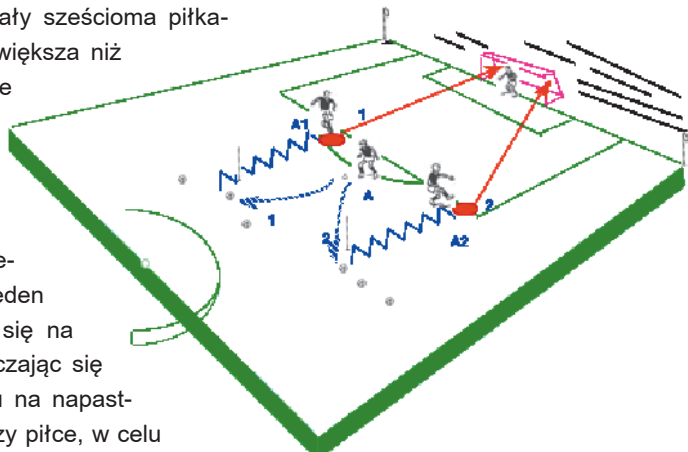


Schemat 396. Ćwiczenie treningowe nr 341

Ćwiczenie treningowe nr 342 A i B. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

Zawodnik wychodząc z pozycji A przemieszcza się prowadząc jedną z piłek i wykonuje strzał przemieszczając się stopniowo do pozycji wyjściowej i wykonując strzały sześcioma piłkami. Liczba kopnięć jest większa niż w innych ćwiczeniach, ale zasadą jest zawsze, by używać jak najmniejszą ich liczbę konieczną do skutecznego wykonania ćwiczenia. W ćwiczeniu może brać udział jeden obrońca, który znajduje się na linii końcowej przemieszczając się w celu wywarcia nacisku na napastnika, gdy tylko jest on przy piłce, w celu zmuszenia go do obserwacji, jaki kąt strzału



Schemat 397. Ćwiczenie treningowe nr 342A

jest najlepszy, czyli co sprzyja wykonaniu działania z powodzeniem. Obrońca, tak jak i napastnik, musi wrócić na swoją pozycję wyjściową zanim ponownie zacznie naciskać na napastnika. Ćwiczenie to ma także wymiar czysto fizyczny (szybkość odporna), jednak najważniejsze jest działanie taktyczno-techniczne, zatem zawodnik musi wykonać je z prędkością, która okaże się skuteczna.

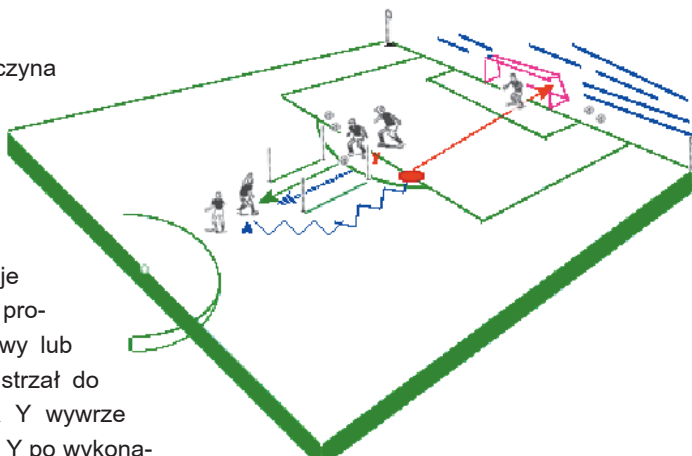


Schemat 398. Ćwiczenie treningowe nr 342B

Ćwiczenie nr 343. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik Y rozpoczyna ćwiczenie wykonując niskie i mocne podanie do napastnika A używając korytarza pomiędzy słupkami.
2. Zawodnik A przyjmuje piłkę i wykonuje szybko prowadzenie okrążając prawy lub lewy słupek. Wykonuje strzał do bramki zanim zawodnik Y wyrwie na nim nacisk. Zawodnik Y po wykonaniu podania stara się dogonić napastnika i przeszkodzić mu.

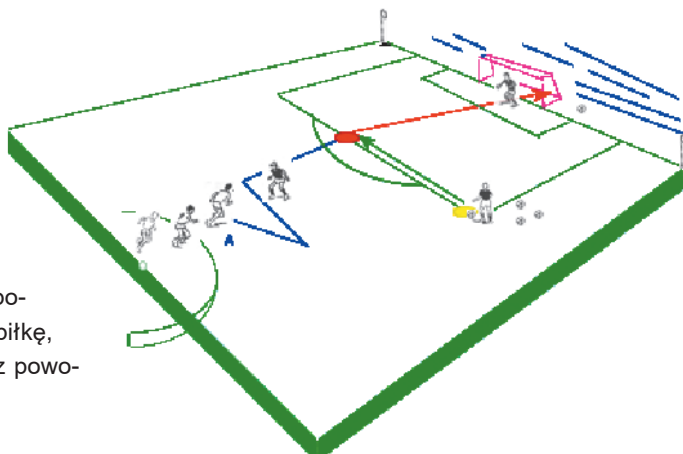


Schemat 399. Ćwiczenie treningowe nr 343

Ćwiczenie nr 344. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik Y zwdzi bez piłki obrońcę i gdy tylko zdoła ustawić się w korzystnej do strzału pozycji, kolega podaje mu piłkę, by mógł wykonać strzał z powodzeniem.

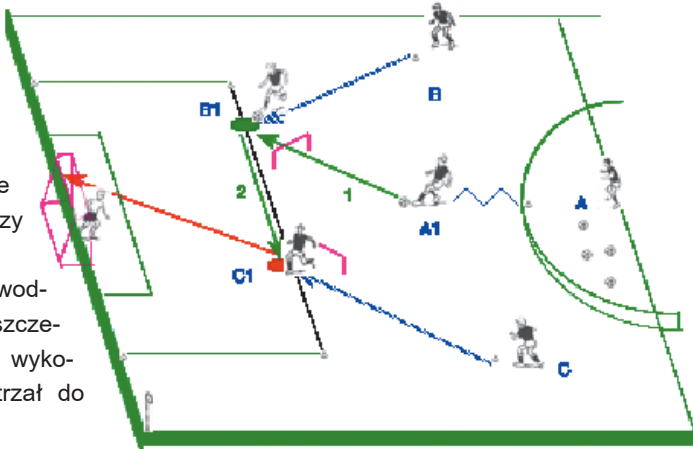


Schemat 400. Ćwiczenie treningowe nr 344

Ćwiczenie nr 345 A i B. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz
lub 2x0 + bramkarz lub
2x1 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje krótkie prowadzenie i precyzyjne podanie (przechodzące między słupkami barierki).
2. Równocześnie zawodnik B wykonuje przemieszczenie ofensywne skośne i wykonuje natychmiastowy strzał do bramki.



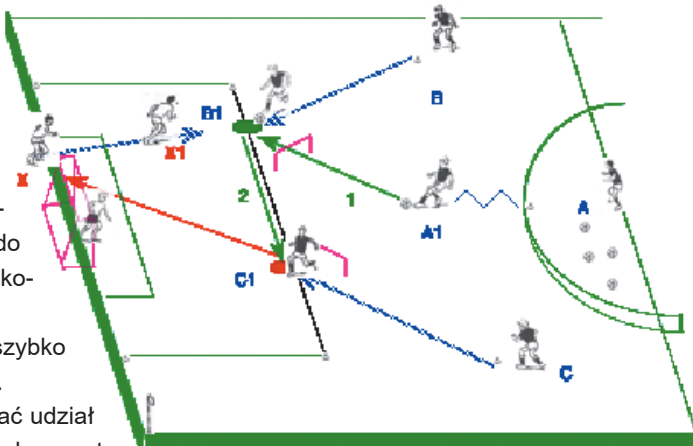
Schemat 401. Ćwiczenie treningowe nr 345A

3. Ćwiczenie może być również wykonywane z przemieszczeniem dwóch zawodników, B i C, zawodnik A decyduje, któremu podać piłkę.

4. Zawodnik, który otrzyma piłkę, może zdecydować się strzelić do bramki lub podać piłkę koledze.

5. Zawodnicy powinni szybko wrócić na swoje pozycje.

6. W ćwiczeniu może brać udział obrońca, który będzie krył napastnika, który otrzymał piłkę od zawodnika A. W tym wypadku napastnik po przyjęciu piłki musi zanalizować możliwość natychmiastowego strzału do bramki lub podania piłki do towarzysza znajdującego się po przeciwnej stronie.

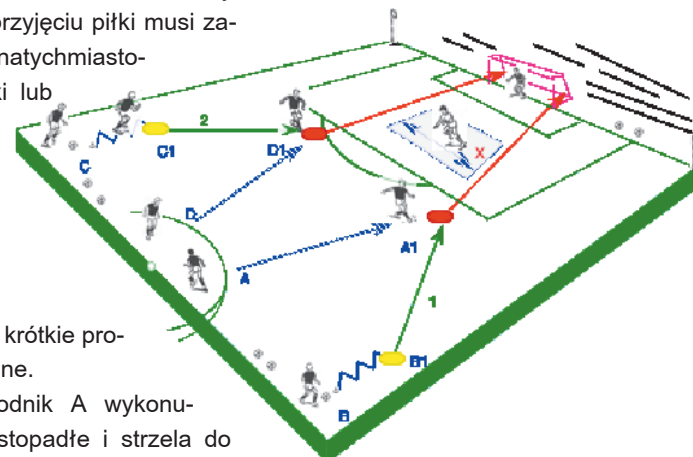


Schemat 402. Ćwiczenie treningowe nr 345B

Ćwiczenie nr 346. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie i podanie skośne.
2. Równocześnie zawodnik A wykonuje przemieszczenie prostopadłe i strzela do bramki.



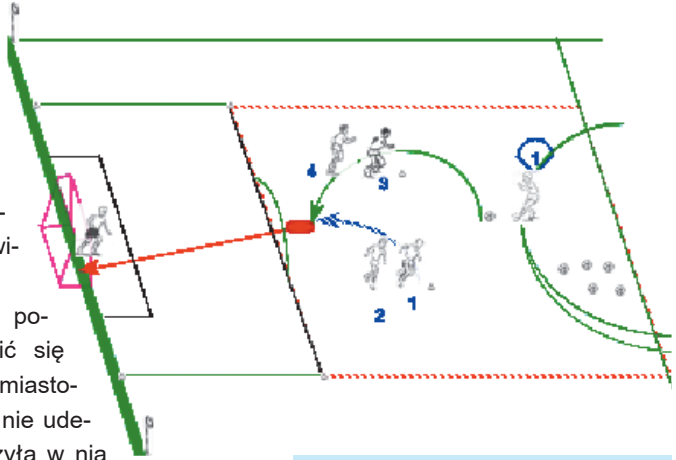
Schemat 403. Ćwiczenie treningowe nr 346

- Ćwiczenie może być wykonywane kolejno przez każdą stronę lub jednocześnie.
- Można podnieść poziom trudności ćwiczenia wprowadzając bramkarza (X) w ograniczonym polu (poza które nie może wyjść) w celu zmniejszenia możliwości strzału, zmuszając w ten sposób napastnika do prawidłowego zanalizowania sytuacji i wybrania odpowiedniego kąta strzału.

Ćwiczenie nr 347. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

- Zawodnicy ustawiają się plecami do bramki.
- Trener umieszcza piłkę w polu gry i wymienia numer zawodnika, który powinien wykonać strzał.
- Wskazany zawodnik powinien szybko przemieścić się w celu wykonania natychmiastowego strzału tak, by piłka nie uderzyła w podłogę lub uderzyła w nią maksymalnie jeden raz.

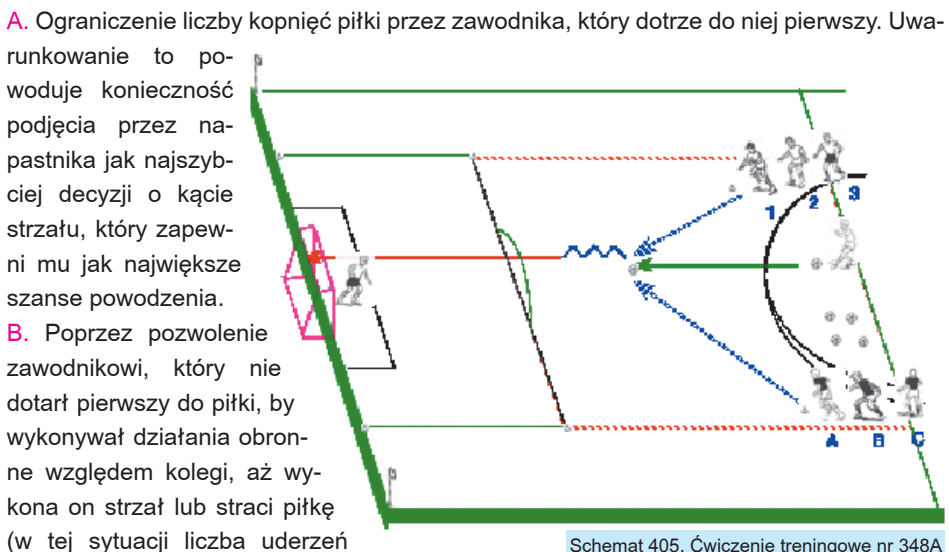


Schemat 404. Ćwiczenie treningowe nr 347

Ćwiczenie nr 348 A i B. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz lub 1x1 + bramkarz

- Zawodnik z każdego rzędu szybko przemieszcza się w kierunku pola karnego.
- Trener wykonuje mocne podanie w kierunku pola karnego.
- Pierwszy zawodnik, który dotrze do piłki może wykonać strzał bez działań obronnych ze strony innego gracza.
- Trudność tego ćwiczenia można podnieść poprzez:
 - Ograniczenie liczby kopnięć piłki przez zawodnika, który dotrze do niej pierwszy. Uwarunkowanie to powoduje konieczność podjęcia przez napastnika jak najszybciej decyzji o kącie strzału, który zapewni mu jak największe szanse powodzenia.
 - Poprzez pozwolenie zawodnikowi, który nie dotarł pierwszy do piłki, by wykonywał działania obronne względem kolegi, aż wykona on strzał lub straci piłkę (w tej sytuacji liczba uderzeń

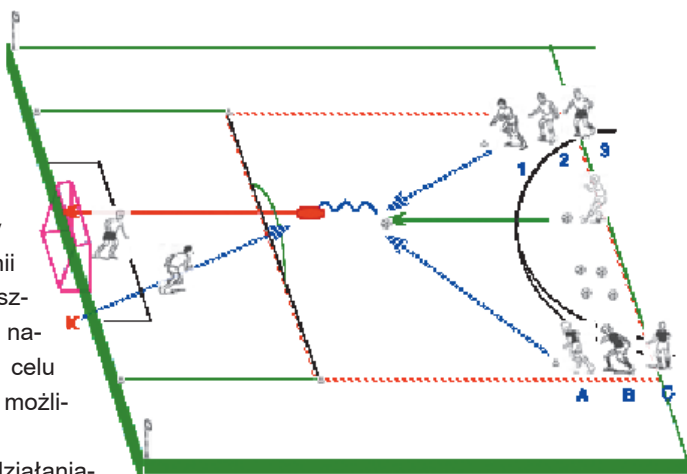


Schemat 405. Ćwiczenie treningowe nr 348A

powinna być większa, jednak konieczne jest, by zawodnik wykonał zadanie jak najszybciej).

C. Poprzez wprowadzenie obrońcy umieszczonego na linii bramki, który przemieszcza się w kierunku napastnika przy piłce w celu zmniejszenia liczby możliwych kątów strzału.

D. Jednocześnie z działaniami obronnymi wykonywanymi przez obrońcę przemieszczającego się na linii bramki, wprowadzenie drugiego przeciwnika przemieszczającego się po linii bocznej.



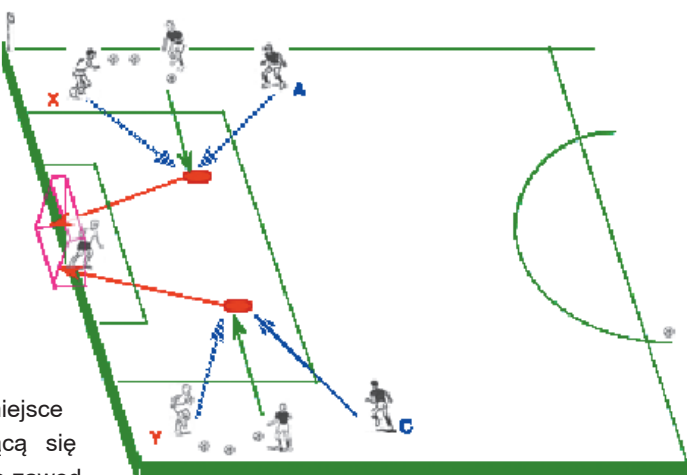
Schemat 406. Ćwiczenie treningowe nr 348B

Ćwiczenie nr 349. Opis

Sytuacja 1x1 + bramkarz

W tym przypadku ma miejsce walka o piłkę znajdującą się w posiadaniu neutralnego zawodnika.

Jeden z graczy jest obrońcą i stara się uniemożliwić cel napastnika, czyli natychmiastowe umieszczenie piłki w bramce. Niniejsze ćwiczenie może być wykonywane przez dwie grupy z dwóch stron pola karnego.



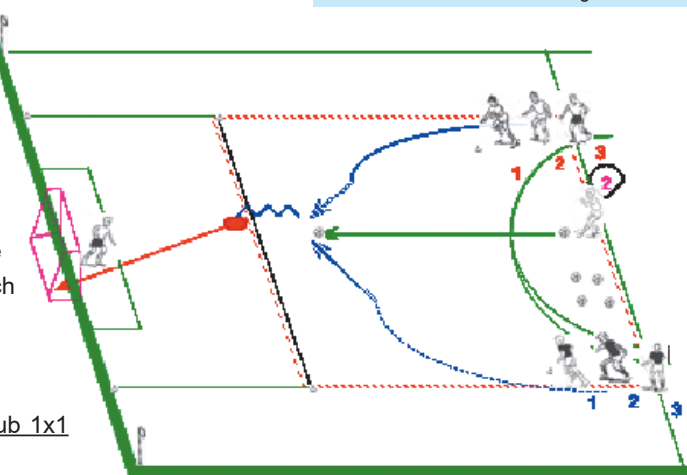
Schemat 407. Ćwiczenie treningowe nr 349

Ćwiczenie nr 350. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz lub 1x1

+ bramkarz

Niniejsze ćwiczenie przebiega



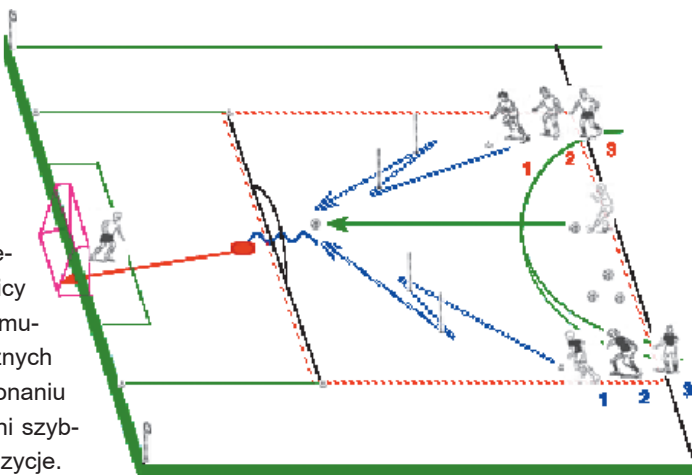
Schemat 408. Ćwiczenie treningowe nr 350

w podobny sposób do poprzedniego, ale wymaga większej koncentracji i uwagi, ponieważ trener przed wykonaniem podania wymienia numer odnoszący się do pozycji zawodników w rzędzie. Zawodnicy po wykonaniu zadań związanych z przebiegiem ćwiczenia szybko wracają na swoje pozycje.

Ćwiczenie nr 351. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz
lub 1x1 + bramkarz

Niniejsze ćwiczenie przebiega w podobny sposób do poprzedniego, lecz wymaga większego wysiłku fizycznego, ponieważ zawodnicy przed dotarciem do piłki muszą wykonać serię różnych przemieszczeń. Po wykonaniu ćwiczenia gracze powinni szybko powrócić na swoje pozycje.



Schemat 409. Ćwiczenie treningowe nr 351

Ćwiczenie nr 352 A, B i C. Opis

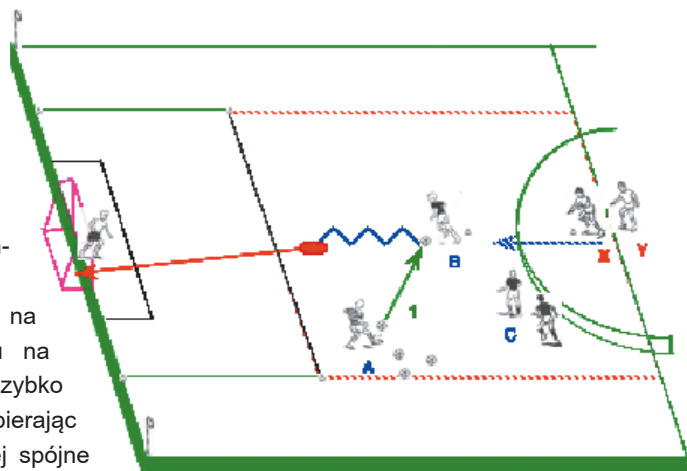
Sytuacja 1x0 + bramkarz lub 1x1 + bramkarz

1. W niniejszym ćwiczeniu napastnik B po przyjęciu podania od zawodnika A rozpoczyna prowadzenie piłki w kierunku bramki. obrońca ustawiony pięć metrów za nim natychmiast zaczyna go ścigać.

2. Napastnik powinien jak najbardziej zbliżyć się do bramki w celu zwiększenia szans na powodzenie swoich działań, ale także powinien unikać, by obrońca przemieszczający się za nim mógł ustawić się między nim a bramką, zmniejszając w ten sposób szanse na skuteczne wykonanie strzału.

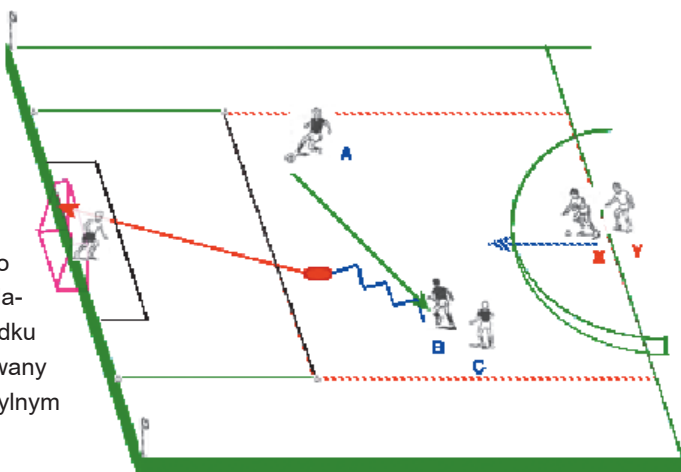
3. To samo ćwiczenie może być zorganizowane w taki sposób, że napastnik przemieszcza się pod różnym kątem w stosunku do bramki i obrońcy.

4. Takie sytuacje mają na celu wywarcie nacisku na napastnika tak, by szybko wykonał on strzał, wybierając działania jak najbardziej spójne z kontekstem sytuacyjnym.

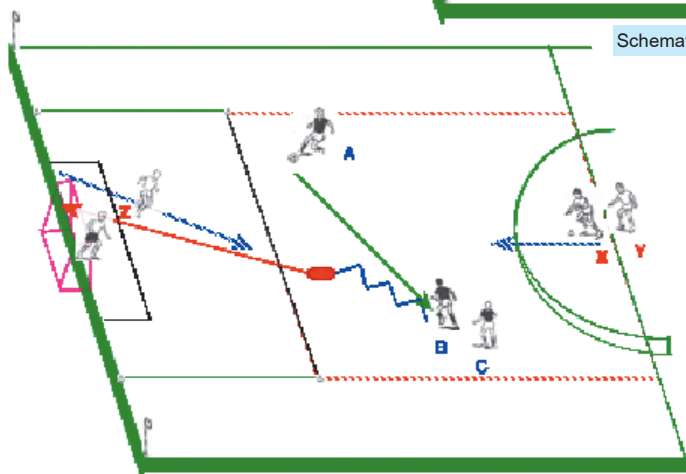


Schemat 410. Ćwiczenie treningowe nr 352A

5. Można podnieść trudność tego typu ćwiczeń poprzez wprowadzenie obrońcy ustawionego na linii bramki i przemieszczającego się w celu wywarcia nacisku na napastnika, gdy tylko znajdzie się on w posiadaniu piłki. W tym przypadku napastnik będzie atakowany na planie frontalnym i tylnym lub bocznym.



Schemat 411. Ćwiczenie treningowe nr 352B



Schemat 412. Ćwiczenie treningowe nr 352C

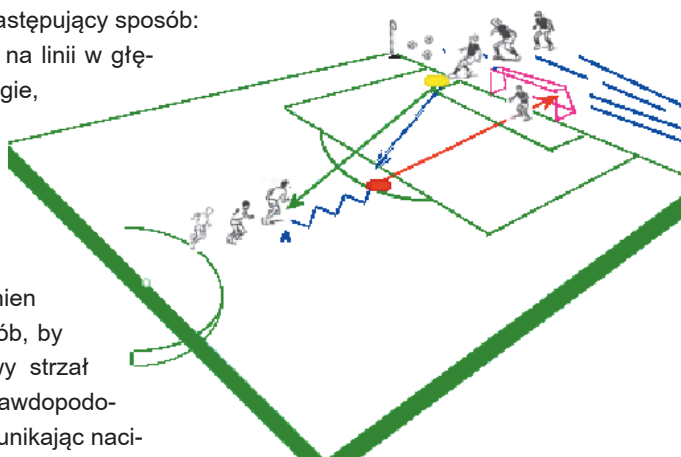
Ćwiczenie nr 353. Opis

Sytuacja 1x1 + bramkarz

Ćwiczenie przebiega w następujący sposób:

1. Obrońca umieszczony na linii w głębi boiska wykonuje długie, niskie podanie do napastnika A i natychmiast przemieszcza się w jego kierunku, by zmniejszyć czas i kąt strzału.

2. Napastnik A powinien przyjąć piłkę w taki sposób, by umożliwić natychmiastowy strzał do bramki z wysokim prawdopodobieństwem powodzenia i unikając nacisku ze strony obrońcy.

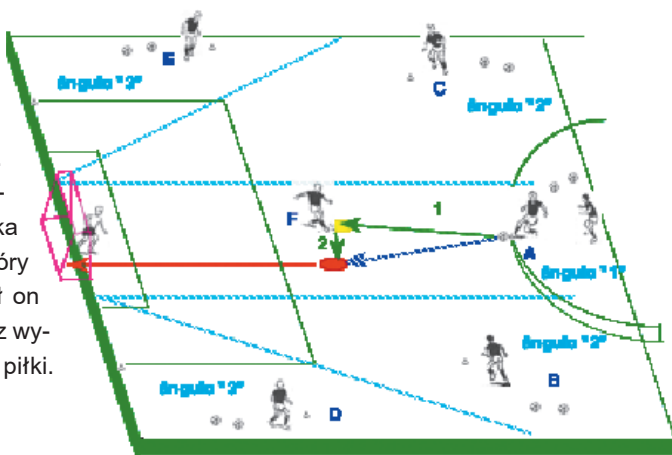


Schemat 413. Ćwiczenie treningowe nr 353

Ćwiczenie nr 354. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

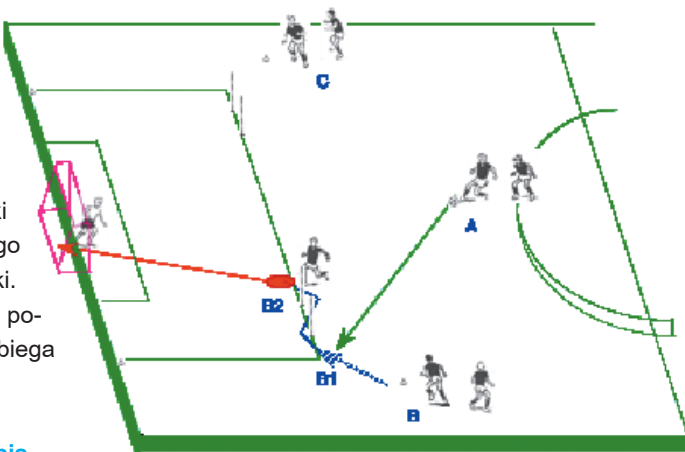
1. Niniejsze ćwiczenie przebiega w różnych kątach w stosunku do bramki.
2. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika F w pozycji przedniej, który zwraca mu piłkę, by mógł on wykonać strzał do bramki z wykorzystaniem różnych tras piłki.



Ćwiczenie treningowe nr 355. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B przemieszcza się w celu przyjęcia piłki, okrąża słupki i po okrążeniu ostatniego wykonuje strzał do bramki.
3. Zawodnicy zmieniają pozycje i ćwiczenie przebiega z przeciwnej strony.

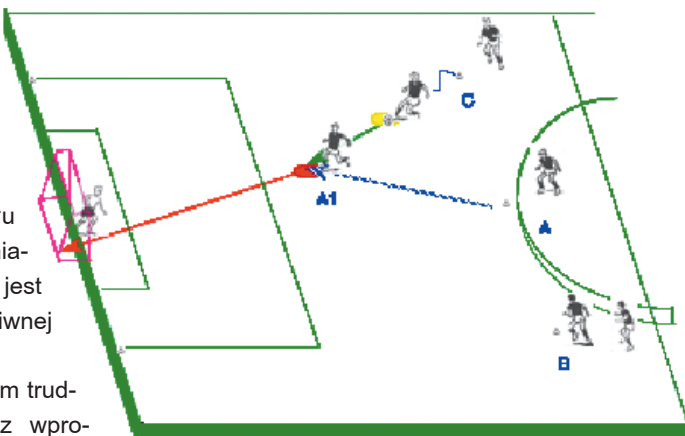


Schemat 414. Ćwiczenie treningowe nr 354

Ćwiczenie nr 356 A i B. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz lub 1 x 1 + bramkarz

1. Zawodnik C wykonuje krótkie prowadzenie piłki i podanie po przekątnej do zawodnika A.
2. Zawodnik A przemieszcza się po przekątnej i wykonuje strzał do bramki.
3. Po wykonaniu strzału zawodnicy szybko zmieniają pozycje i ćwiczenie jest kontynuowane z przeciwnej strony.
4. Można podnieść poziom trudności ćwiczenia poprzez wprowadzenia obrońcy (X lub Y), który



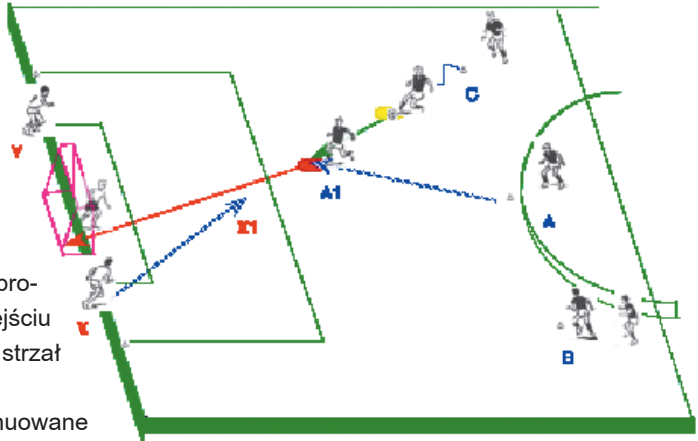
Schemat 416. Ćwiczenie treningowe nr 356A

przemieszcza się szybko w celu wywarcia nacisku na napastnika wykonującym strzał.

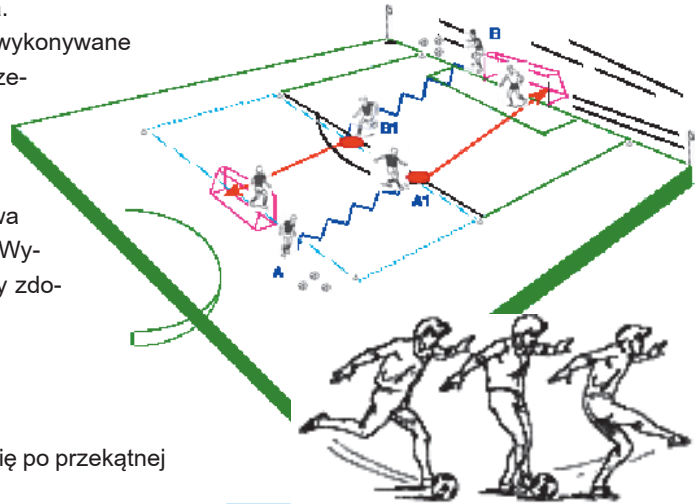
Ćwiczenie nr 357. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje prowadzenie piki i przy wejściu na pole karne wykonuje strzał do bramki.
2. Ćwiczenie jest kontynuowane z udziałem zawodnika B, który wykonuje te same działania.
3. Ćwiczenie może być wykonywane na przemian lub równocześnie z dwóch stron.
4. W ćwiczeniu może być wykorzystany element współzawodnictwa między zawodnikami. Wygrywa ten, który pierwszy zdoła zdobyć gola.



Schemat 417. Ćwiczenie treningowe nr 356B

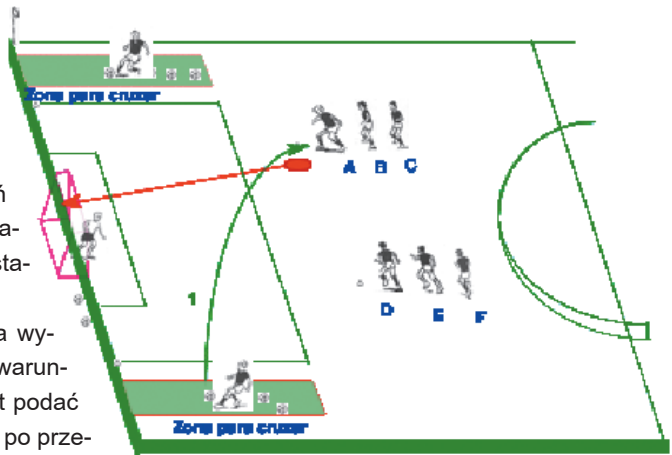


Schemat 418. Ćwiczenie treningowe nr 357

Ćwiczenie nr 358. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnicy ustawiają się po przekątnej względem bramki.
2. Jeden z zawodników wykonuje niskie lub średnie podanie do kolegi, który stara się przemieścić w celu wykonania strzału do bramki używając maksymalnie dwóch uderzeń piłki. W ten sposób trenowany jest strzał z wykorzystaniem różnych tras piłki.
3. Jeśli zawodnik nie zdoła wykonać strzału w takich warunkach, powinien natychmiast podać piłkę koledze ustawionemu po przeciwnej stronie.

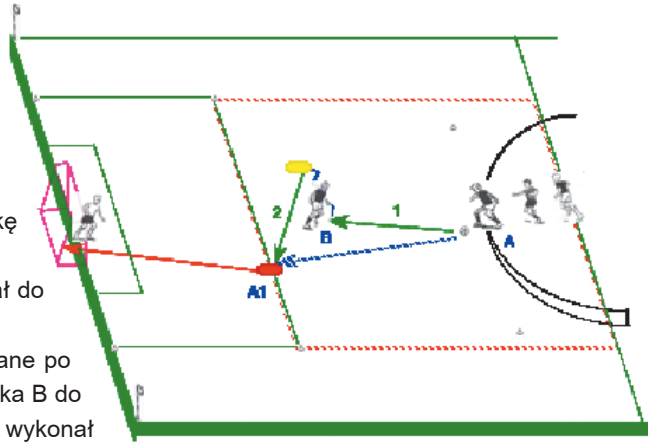


Schemat 419. Ćwiczenie treningowe nr 358

Ćwiczenie nr 359. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B i przemieszcza się prostopadłe do wejścia pola karnego.
2. Zawodnik B przyjmuje piłkę i zwraca ją zawodnikowi A.
3. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki.
4. Ćwiczenie jest kontynuowane po przemieszczeniu się zawodnika B do grupy A, a zawodnik, który wykonał strzał przemieszcza się na pozycję zawodnika B.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie podaniem zawodnika A do zawodnika B.

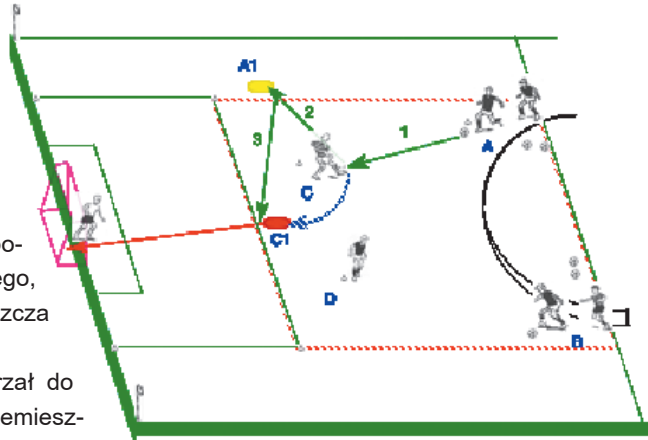


Schemat 420. Ćwiczenie treningowe nr 359

Ćwiczenie nr 360. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
2. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A w pozycji A1.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do wejścia pola karnego, gdzie zawodnik C przemieszcza się prostopadłe.
4. Zawodnik C wykonuje strzał do bramki i zmienia funkcję przemieszczając się do grupy A. Zawodnik A przemieszcza się na pozycję C.
5. Ćwiczenie jest kontynuowane z przeciwnej strony z udziałem zawodników B i D.

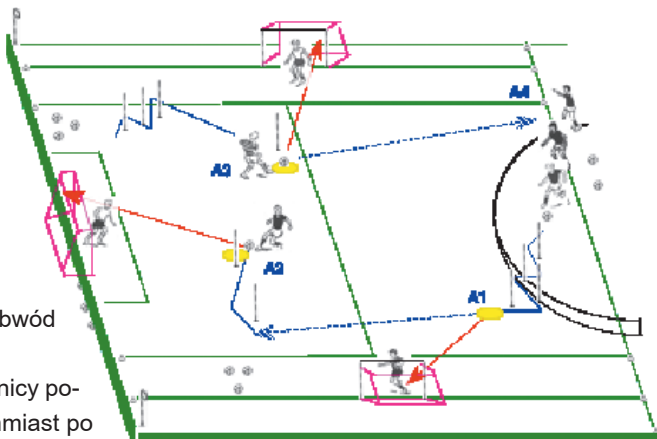


Schemat 421. Ćwiczenie treningowe nr 360

Ćwiczenie nr 361. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnicy wykonują obwód z trzema stacjami.
2. Na każdej ze stacji zawodnicy powinni okrążyć słupki i natychmiast po okrążeniu ostatniego wykonać strzał



Schemat 422. Ćwiczenie treningowe nr 361

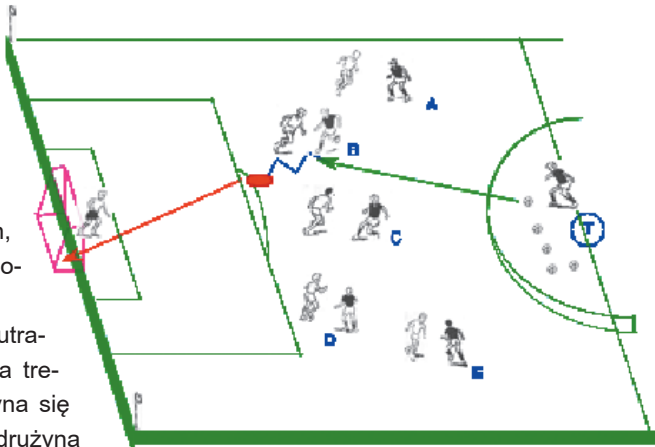
do bramki, po czym przemieścić się do kolejnej stacji, gdzie znajdują się piłki do wykonania ćwiczenia.

3. Po zakończeniu trzeciej stacji zawodnicy wracają na swoje wyjściowe pozycje.

Ćwiczenie nr 362. Opis

Sytuacja 1x1 + bramkarz, grupy 5x5, 6x6 lub 7x7

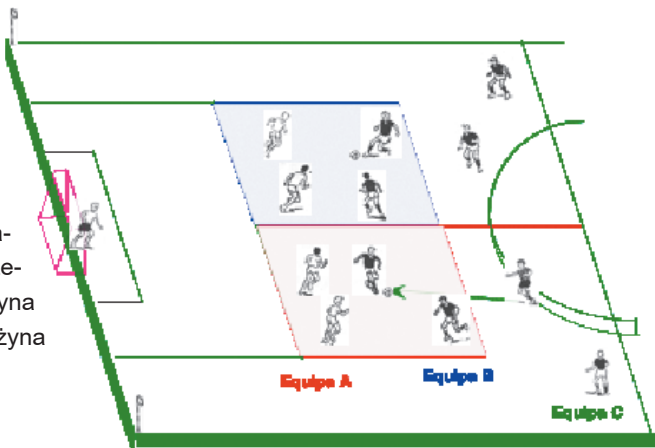
1. Zawodnicy z obu drużyn przemieszczają się na boisko.
2. W pewnym momencie trener podaje piłkę do jednego z graczy jednej z drużyn, który powinien spróbować zdobyć gola.
3. Po wykonaniu strzału lub utracie piłki, piłka jest zwracana trenerowi i ćwiczenie rozpoczyna się ponownie. Stale zmienia się drużyna atakująca z wyjątkiem sytuacji, gdy poprzednia drużyna zdobyła gola.



Schemat 423. Ćwiczenie treningowe nr 362

Ćwiczenie nr 363. Opis

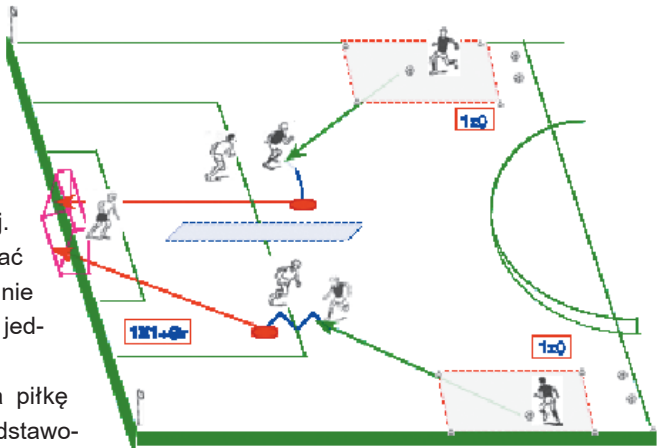
1. W ćwiczeniu biorą udział trzy drużyny (A, B i C) złożone z dwóch lub trzech graczy.
2. Należy stworzyć sytuacje 3x2 + bramkarz lub 4x3 + bramkarz na dwóch oddzielnych polach.
3. W omawianym przypadku drużyna A broni bramki, a drużyna B atakuje, natomiast drużyna C wspiera poza polem gry drużynę B.
4. Kiedy drużyna B zakończy działanie (strzałem, utratą piłki lub po upływie danego czasu), drużyna C przechodzi do atakowania, drużyna B do obrony bramki, a drużyna A do wspierania drużyny C.



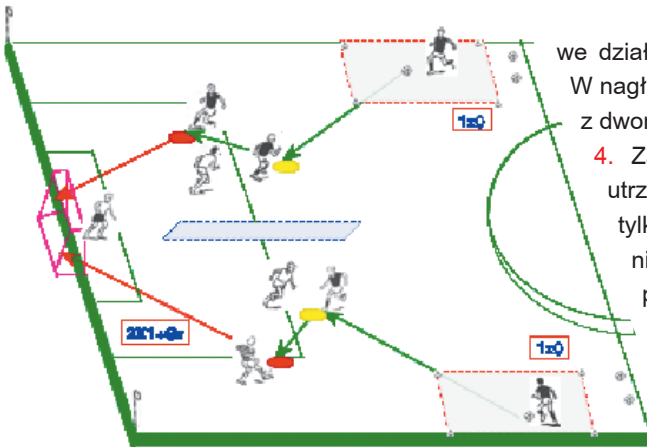
Schemat 424. Ćwiczenie treningowe nr 363

Ćwiczenie nr 346 A i B. Opis

1. Ćwiczenie przebiega w polu karnym na dwóch oddzielnych obszarach, w sytuacjach 1x1 + bramkarz.
2. Zawodnicy wspierający nie powinni opuszczać wyznaczonej strefy, mogą współpracować zarówno z zawodnikiem znajdującym się najbliżej jak i najdalej. Napastnicy powinni reagować odpowiednio do sytuacji, nie skupiając się wyłącznie na jednej z dwóch stron.
3. Kiedy napastnik otrzyma piłkę powinien wykorzystać podstawowe



Schemat 425. Ćwiczenie treningowe nr 364A



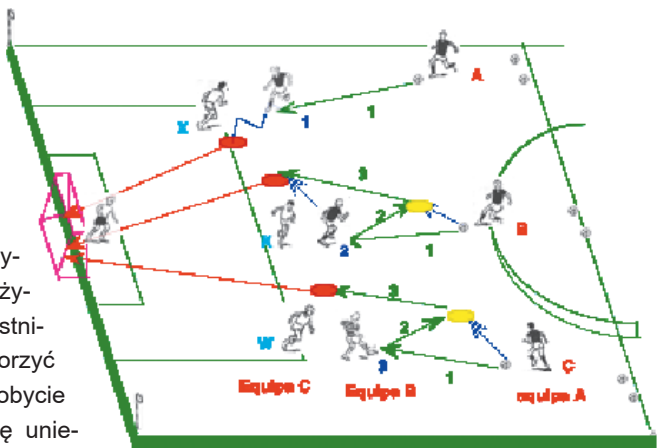
Schemat 426. Ćwiczenie treningowe nr 364B

we działania (drybling, zwód lub unik). W nagłych przypadkach może też grać z dwoma pomocnikami.

4. Zawodnicy wspierający powinni utrzymać żywy rytm ćwiczenia, gdy tylko zawodnik wykona strzał powinien móc przyjąć nową piłkę, by powtórzyć działanie.
5. Niniejsze ćwiczenie ma te same założenia co ćwiczenie poprzednie. Różnica polega na wprowadzeniu sytuacji 2x1 + bramkarz.

Ćwiczenie nr 365. Opis

1. Ćwiczenie przebiega w polu karnym na trzech oddzielnych obszarach.
2. Należy utworzyć trzy drużyny o różnych funkcjach. Drużyna A wspiera działania napastników, drużyna B stara się stworzyć sytuację umożliwiającą zdobycie gola, a drużyna C stara się uniemożliwić to działanie.

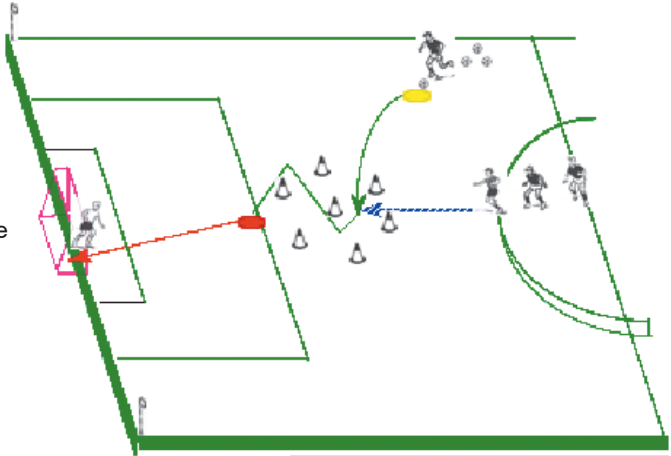


Schemat 427. Ćwiczenie treningowe nr 365

3. Po zakończeniu akcji drużyna B przechodzi do obrony, drużyna A do ataku, a drużyna C do działań wspierających.

Ćwiczenie nr 366. Opis

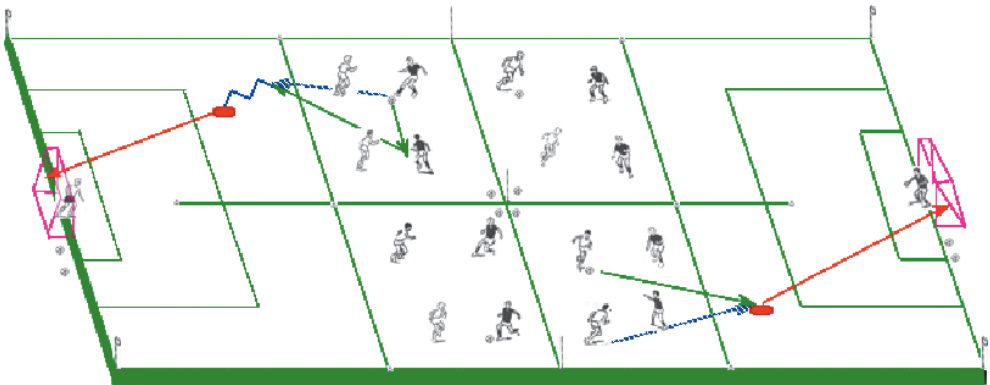
W ćwiczeniu wykonywane jest podanie do strefy pachołków, gdzie przemieszcza się towarzysz. Po przyjęciu piłki zawodnik okrąża pachołki i wykonuje strzał do bramki.



Schemat 428. Ćwiczenie treningowe nr 366

Ćwiczenie nr 367. Opis

1. W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z czterech zawodników (sytuacje 2x2).
2. Grupy są umieszczone w każdej z ustanowionych kratek.
3. Atakująca drużyna stara się przekroczyć linię ograniczającą każdą z kratek. Kiedy się to uda ustanawia się sytuację 1x0 + bramkarz.



Schemat 429. Ćwiczenie treningowe nr 367

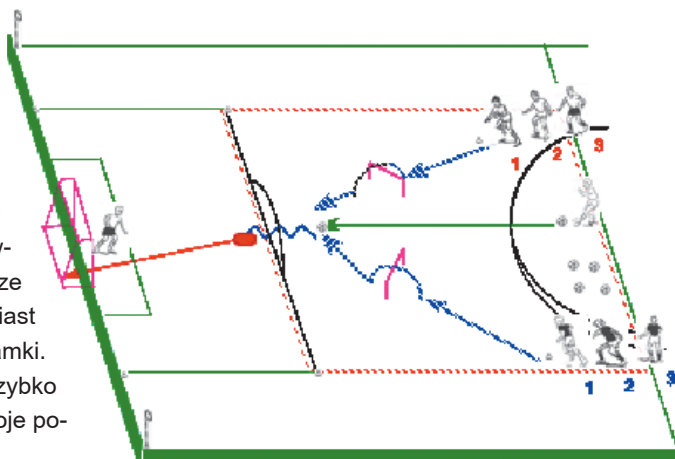
2. Indywidualizowane procedury o charakterze fizycznym

W tego typu ćwiczeniach dąży się do tego, by zawodnicy pokonali serię przeszkód w celu polepszenia swoich możliwości o charakterze fizycznym (szczególnie szybkość reakcji, przyspieszenie, zmiany kierunku, siłę początkową i szybką, zręczność ruchową itd.) przed wykonaniem strzału. W tych okolicznościach konteksty sytuacyjne, w których przebiegają ćwiczenia mają ograniczony poziom złożoności. Ich celem jest niewytwarzanie ograniczeń dla pełnego wyrażenia podstawowych możliwości fizycznych zawodników (prawie zawsze we współzawodnictwie z kolegą), równocześnie obejmując główny cel taktyczno-techniczny czyli zdobycie gola.

Ćwiczenie nr 368. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

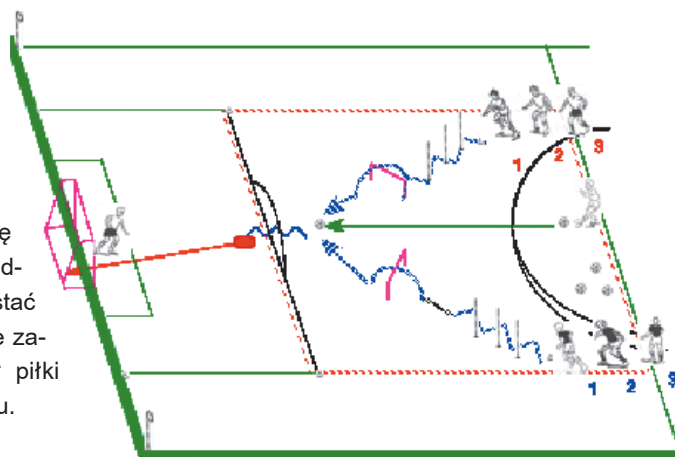
Dwóch zawodników walczy o piłkę, która jest podana przez neutralnego gracza. Muszą oni przeskoczyć przez barierkę z dużą prędkością. Pierwszy zawodnik, który dotrze do piłki powinien natychmiast wykonać strzał do bramki. Następnie zawodnicy szybko przemieszczają się na swoje pozycje.



Schemat 430. Ćwiczenie treningowe nr 368

Ćwiczenie nr 369. Opis

W tym ćwiczeniu stosowane są te same założenia, co w poprzednim, ale zawodnicy muszą okrążyć tyczki i przeskoczyć przez barierkę przed rozpoczęciem walki o piłkę i wykonaniem strzału. Trudność ćwiczenia może zostać podniesiona przez fakt, że zawodnik, który nie zdobył piłki utrudnia wykonanie strzału.



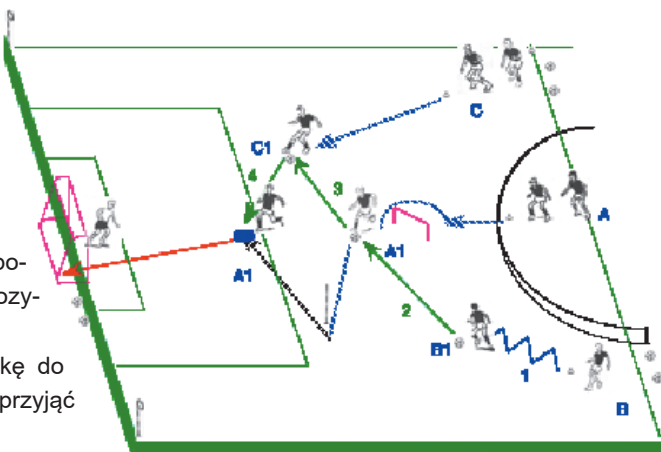
Schemat 431. Ćwiczenie treningowe nr 369

Ćwiczenie nr 370. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie piłki, następnie podaje ją do zawodnika A w pozycji A1 i skacze przez barierkę.
2. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C w pozycji C1.
3. Zawodnik C zwraca piłkę do zawodnika A, który by ją przyjąć musi okrążyć tyczkę.
4. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki.
5. Zawodnicy szybko zmieniają pozycje według następującego układu: zawodnik B przemieszcza się na pozycję A, zawodnik A przemieszcza się na pozycję C, a zawodnik C na pozycję B.

Schemat 432. Ćwiczenie treningowe nr 370

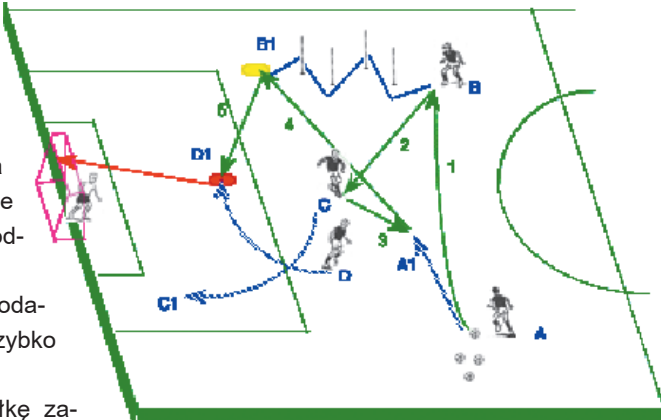


Ćwiczenie nr 371. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B wykonuje podanie do skrzydłowego C i szybko okrąży słupki.
3. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A w pozycji A1 i przemieszcza się do strefy 2.
4. Zawodnik A w A1 podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B1.
5. Zawodnik B natychmiast przemieszcza się do strefy 1 (zawodnik D) lub strefy 2 (zawodnik C).

Schemat 433. Ćwiczenie treningowe nr 371

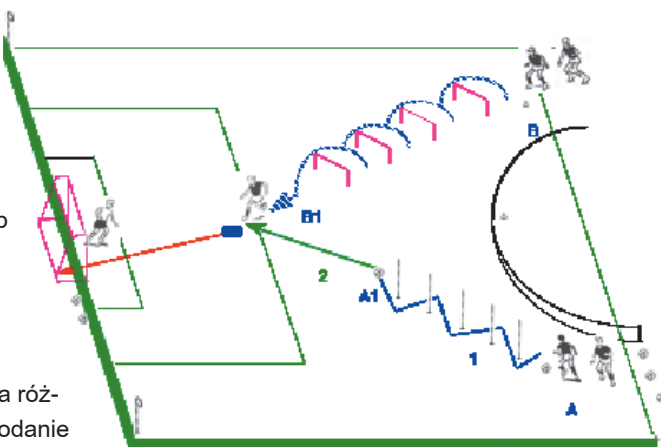


Ćwiczenie nr 372. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A z piłką okrąży różne przeszkody i wykonuje podanie do zawodnika B w pozycji B1.

Schemat 434. Ćwiczenie treningowe nr 372



2. Zawodnik po przesko-
czeniu czterech barierek
wykonuje strzał do bramki.

Ćwiczenie nr 373. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

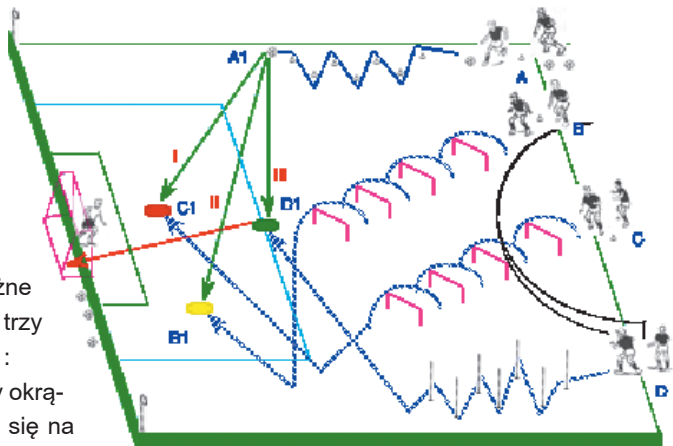
1. Zawodnik A okrąży różne
słupki, w pozycji A1 ma trzy
możliwości dośrodkowania :

A. Do zawodnika D, który okrąży tyczki i przemieszcza się na pole karne.

B. Do zawodnika C, który po przeskoczeniu barierki przemieszcza się do 1 strefy .

C. Do zawodnika B, który po przeskoczeniu barierki przemieszcza się do 2 strefy.

Należy dodać, że istotny w tego typu ćwiczeniach jest fakt, że zawodnicy mogą wykonać strzał do bramki w momencie gdy wykonane jest dośrodkowanie. W tych okolicznościach mogą ominąć jakąś przeszkodę, jeżeli będą spóźnieni w stosunku do zawodnika przy piłce. Po wykonaniu strzału wszyscy zawodnicy powinni szybko skierować się na nowe pozycje. Zawodnik A przechodzi na pozycję B, zawodnik B na pozycję C, zawodnik C na pozycję D, a zawodnik D na pozycję A.



Schemat 435. Ćwiczenie treningowe nr 373

Ćwiczenie nr 374. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik B wykonuje skośne podanie do zawodnika A.

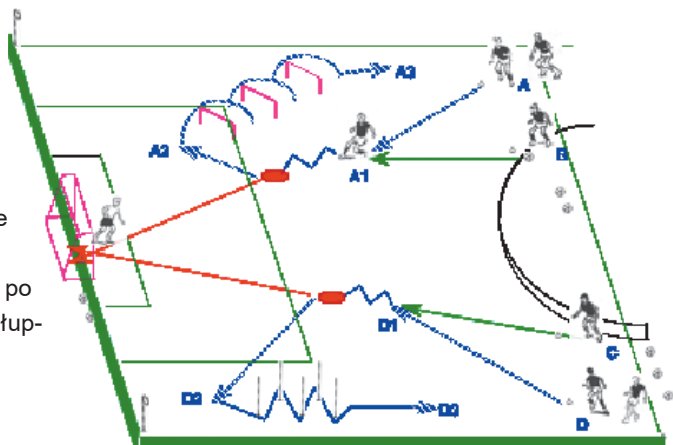
2. Zawodnik A przemieszcza się, przyjmuje, prowadzi piłkę i wykonuje strzał do bramki.

3. Zawodnik A natychmiast po wykonaniu strzału przeskakuje trzy barierki i ustawia się w grupie B.

4. Zawodnik C wykonuje skośne podanie do zawodnika D.

5. Zawodnik D przemieszcza się, przyjmuje piłkę, wykonuje prowadzenie i strzał do bramki.

6. Zawodnik D natychmiast po wykonaniu strzału okrąży słupki i ustawia się w grupie C.



Schemat 436. Ćwiczenie treningowe nr 374

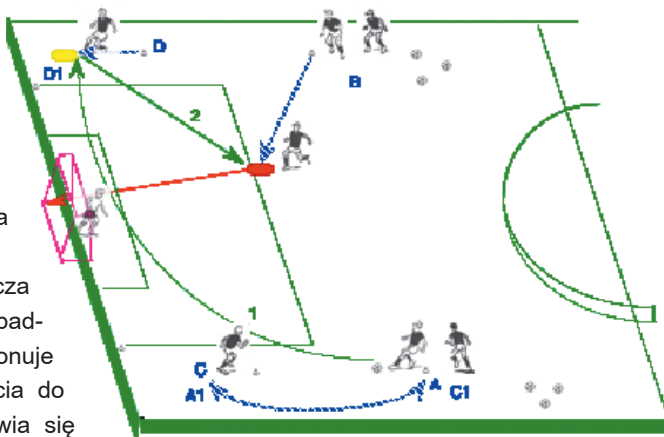
3. Zorganizowane w oparciu o kombinacje taktyczne proste, bezpośrednie lub pośrednie.

W tego typu ćwiczeniach można zastosować szeroki wachlarz opcji, które umożliwiają napastnikom strzał do bramki z uwzględnieniem sześciu przeważających aspektów taktyczno-technicznych: (i) różnych kątów w stosunku do bramki, (ii) stosując różne procedury techniczne strzału w zależności od różnych torów piłki, (iii) z różnymi przemieszczeniami ofensywnymi, (iv) w różnych kontekstach nacisku defensywnego, (v) w kontekście działań wspierających kolegów, które określają możliwość stworzenia dwóch opcji taktycznych: strzału lub podania do towarzysza mającego lepsze warunki do zdobycia gola oraz (vi) zastosowanie kombinacji taktycznych, które wiążą się z koordynacją działań dwóch lub trzech graczy w celu rozwiązania częściowej sytuacji gry, wykorzystując równocześnie odpowiednie warunki przestrzenne, czasowe i ilościowe.

Ćwiczenie nr 375. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje długie podanie z lotem powietrznym do strefy blisko linii bocznej boiska (prosta kombinacja taktyczna).
2. Zawodnik D przemieszcza się w celu uniknięcia wypadnięcia piłki z boiska i wykonuje podanie w kierunku wejścia do pola karnego, gdzie pojawia się zawodnik B, który wykonuje strzał do bramki (pośrednia kombinacja taktyczna).
3. Ćwiczenie jest kontynuowane z przeciwnej strony.

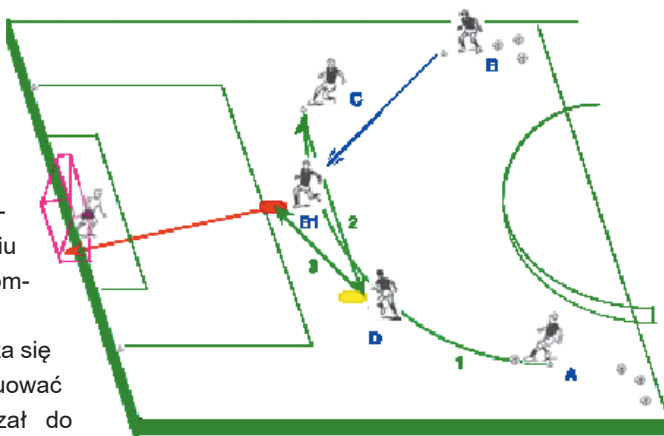


Schemat 437. Ćwiczenie treningowe nr 375

Ćwiczenie nr 376. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje długie podanie z lotem powietrznym do zawodnika C, który natychmiast podaje piłkę do zawodnika D. Odbiera ją w wejściu pola karnego (pośrednia kombinacja taktyczna).
2. Zawodnik B przemieszcza się równocześnie, by kontynuować działanie i wykonuje strzał do bramki.

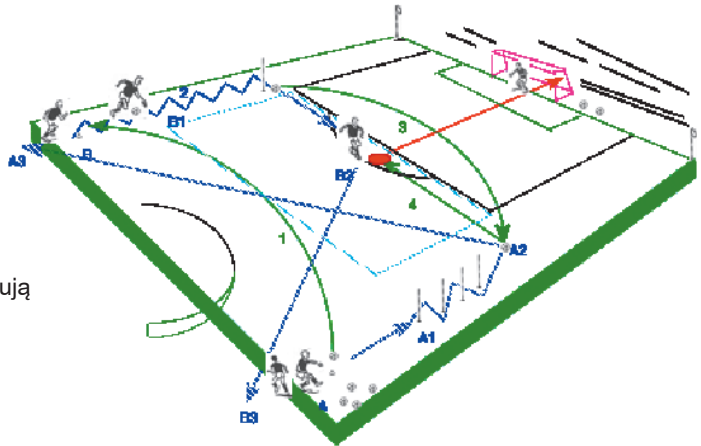


Schemat 438. Ćwiczenie treningowe nr 376

Ćwiczenie nr 377. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje długie i wysokie podanie do zawodnika B (prosta kombinacja taktyczna) i przemieszcza się okrążając szybko różne tyczki, które znajdują się na jego drodze.

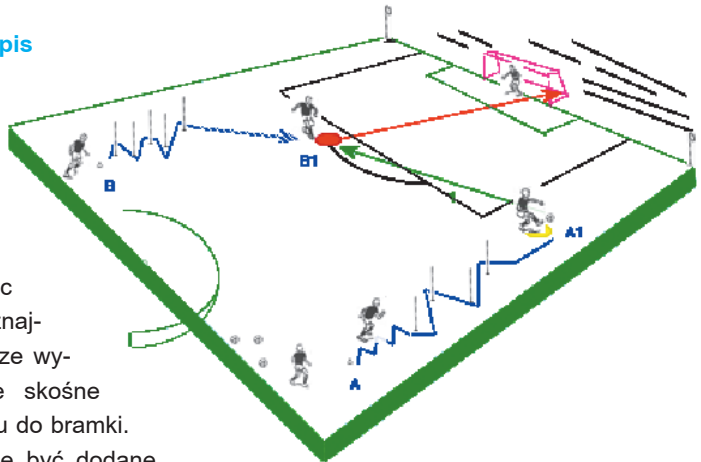


Schemat 439. Ćwiczenie treningowe nr 377

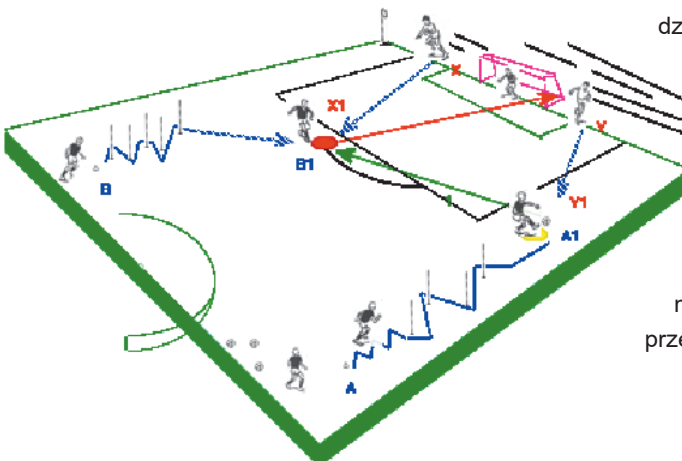
Ćwiczenie nr 378 A i B. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A prowadzi piłkę i okrąża różne przeszkody podając piłkę do zawodnika B w pozycji B1.
2. Zawodnik B okrążając szybko różne tyczki znajdujące się na jego drodze wykonuje przemieszczenie skośne w celu wykonania strzału do bramki. Do tego ćwiczenia może być dodane



Schemat 440. Ćwiczenie treningowe nr 378A



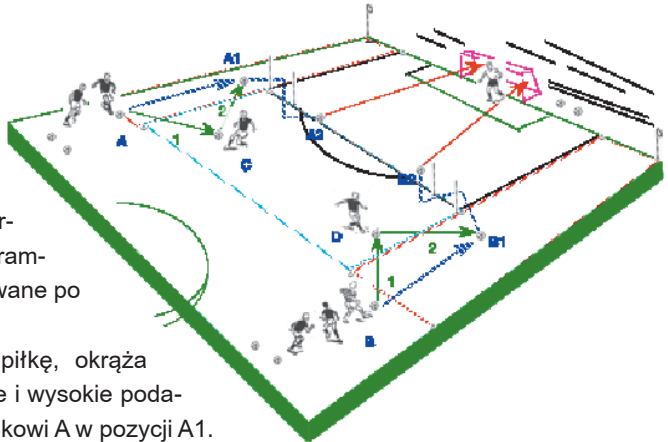
Schemat 441. Ćwiczenie treningowe nr 378B

działanie nacisku wykonane przez dwóch obrońców. Obrońca Y wywiera nacisk na zawodnika A, natomiast obrońca X na zawodnika B. Wyjście obrońców z ich pozycji zmienia się w zależności od poziomu nacisku przewidzianego przez trenera.

Ćwiczenie nr 379. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem C, okrąża dwie tyczki umieszczone na linii pola karnego i wykonuje strzał do bramki. Ćwiczenie jest kontynuowane po przeciwnej stronie.
2. Zawodnik B prowadzi piłkę, okrąża tyczkę oraz wykonuje długie i wysokie podanie zwracając piłkę zawodnikowi A w pozycji A1.
3. Zawodnik A przyjmuje piłkę i podaje ją do wejścia pola karnego do zawodnika B w pozycji B2. Zawodnik B wykonuje strzał do bramki.
4. W późniejszej sytuacji na wejściu pola karnego może ustawić się obrońca i natychmiast wyrzucić nacisk na napastnika, gdy tylko przyjmie on piłkę.



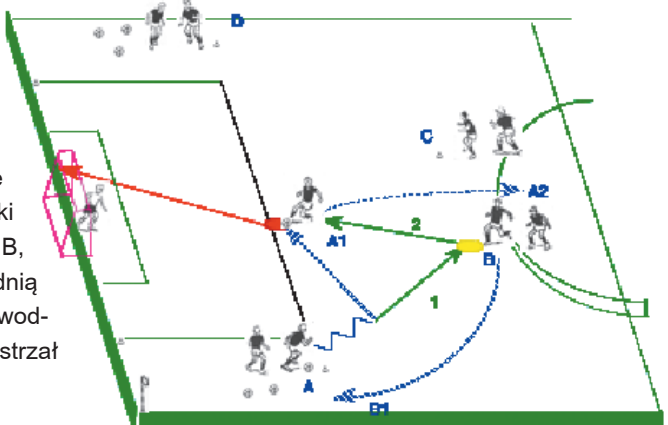
Schemat 442. Ćwiczenie treningowe nr 379

Ćwiczenie nr 380 A i B.

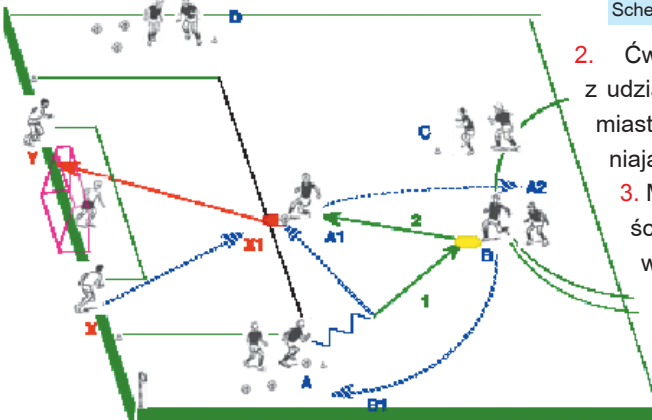
Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz lub 1x1 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje krótkie prowadzenie piłki i podaje ją do zawodnika B, który wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną. Zawodnik A w pozycji A1 wykonuje strzał do bramki.
2. Ćwiczenie jest kontynuowane z udziałem zawodników D i C, natomiast zawodnicy A i B szybko wymieniają pozycje.
3. Można podnieść poziom trudności tego ćwiczenia poprzez wprowadzenie obrońcy (X lub Y), który po podaniu wykonanym przez zawodnika B do zawodnika A przemieszcza się szybko w celu uniemożliwienia działania napastnika.



Schemat 443. Ćwiczenie treningowe nr 380A

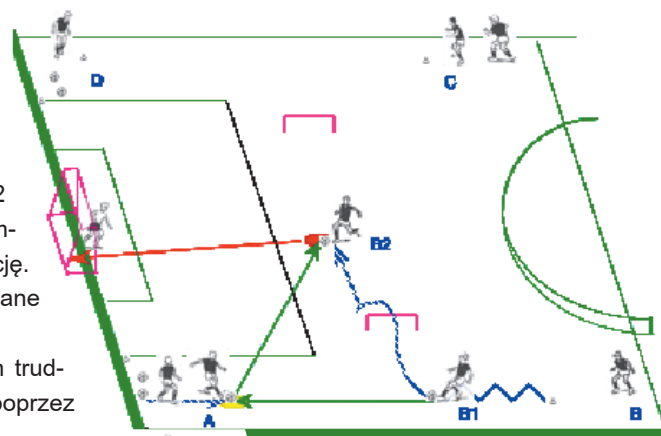


Schemat 444. Ćwiczenie treningowe nr 380B

Ćwiczenie nr 381 A i B. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz lub 1x1 + bramkarz

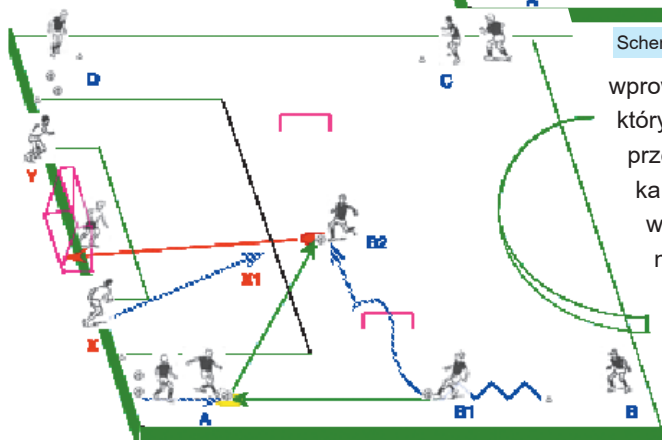
1. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie piłki i podaje ją do zawodnika A, który wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną. Zawodnik B przemieszcza się do wejścia pola karnego wykonując skok przez barierkę.
2. Zawodnik B w pozycji B2 wykonuje strzał do bramki i szybko zmienia pozycję. Ćwiczenie jest kontynuowane przez zawodników C i D.
3. Można podnieść poziom trudności tego ćwiczenia poprzez



Schemat 445. Ćwiczenie treningowe nr 381A

wprowadzenie obrońcy (X lub Y), który po podaniu wykonanym przez zawodnika B do zawodnika A przemieszcza się szybko w celu uniemożliwienia działania napastnika.

4. W późniejszej sytuacji obrońca może ustawić się na wejściu pola karnego i natychmiast zaatakować napastnika, gdy tylko przyjmie on piłkę.

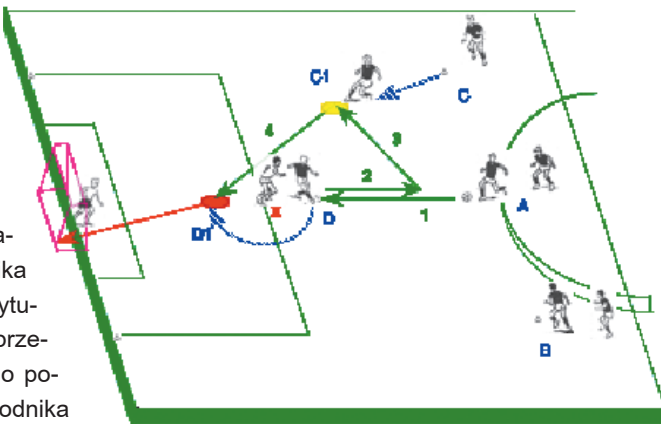


Schemat 446. Ćwiczenie treningowe nr 381B

Ćwiczenie nr 382. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz lub 1x1 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje przednie podanie do zawodnika D, który natychmiast zwraca mu piłkę.
2. Zawodnik D, po wykonaniu podania do zawodnika A powinien obserwować sytuację i przemieścić się na przeciwną stronę w stosunku do podania wykonanego do zawodnika z grupy B lub C.



Schemat 447. Ćwiczenie treningowe nr 382

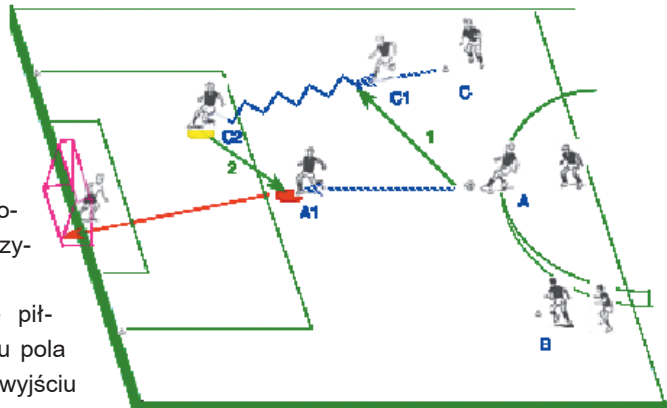
- Zawodnik A podaje piłkę do jednego z zawodników z grupy B lub C, który przyjmuje ją za plecami obrońcy i w obliczu przemieszczania się zawodnika D wykonuje strzał do bramki.
- Po wykonaniu strzału zawodnicy szybko zmieniają pozycje i ćwiczenie jest kontynuowane z przeciwnej strony.

Ćwiczenie nr 383 A i B.

Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz lub
1x1 + bramkarz

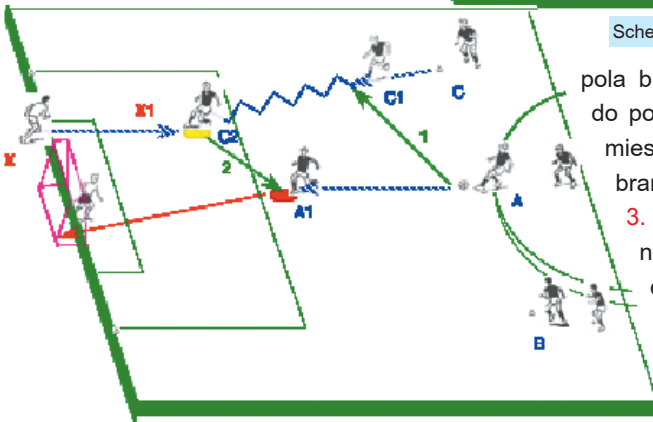
- Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C w pozycji C1.
- Zawodnik C przyjmuje piłkę i prowadzi ją w kierunku pola karnego, po czym przy wyjściu



Schemat 448. Ćwiczenie treningowe nr 383A

pola bramkowego wykonuje podanie do pola, gdzie zawodnik A po przemieszczeniu się wykonuje strzał do bramki.

- Można podnieść poziom trudności tego ćwiczenia wprowadzając obrońcę X, który szybko przemieszcza się w celu wywarcia nacisku na napastnika, który wykonuje ostatnie podanie do strzału.

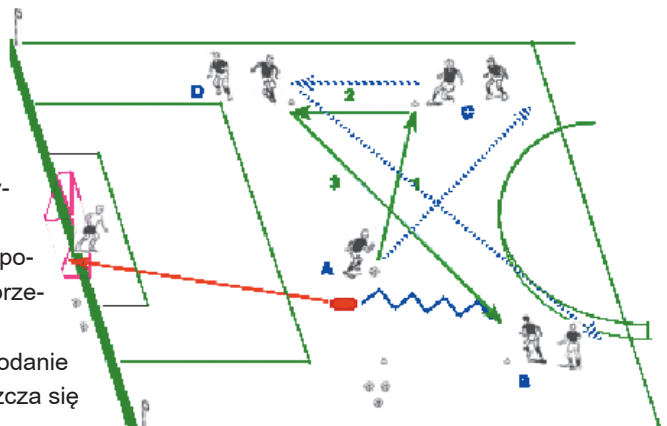


Schemat 449. Ćwiczenie treningowe nr 383B

Ćwiczenie nr 384. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie prowadząc piłkę do zawodnika C i przemieszczając się na pozycję C.
- Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika D i przemieszcza się na pozycję D.
- Zawodnik D wykonuje podanie do zawodnika B i przemieszcza się na pozycję B.
- Zawodnik B przyjmuje piłkę, wykonuje prowadzenie i strzał do bramki, po czym przemieszcza się na pozycję A.

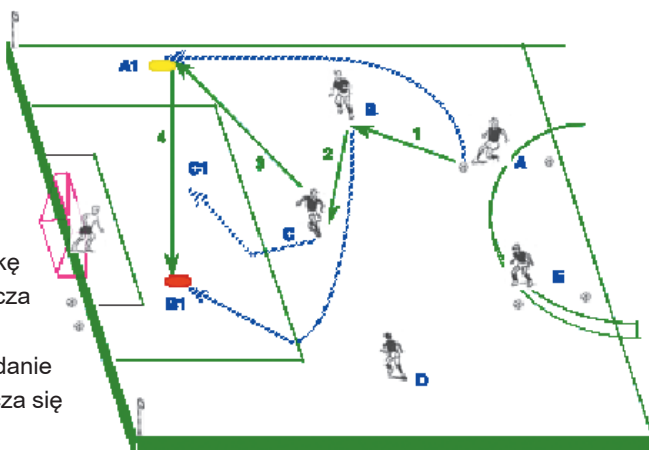


Schemat 450. Ćwiczenie treningowe nr 384

Ćwiczenie treningowe nr 385

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B i natychmiast przemieszcza się na pozycję A1.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi C i przemieszcza się na pozycję B1.
3. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika A i przemieszcza się na pozycję C1.
4. Zawodnik A wykonuje dośrodkowanie do zawodnika C lub do zawodnika B.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony z udziałem zawodników E, D i C.

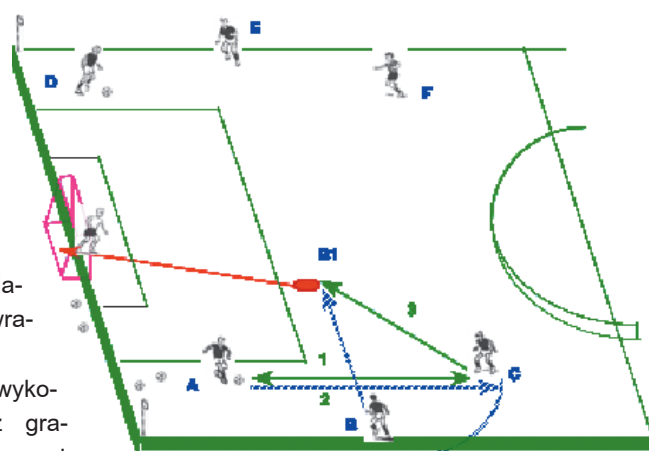


Schemat 451. Ćwiczenie treningowe nr 385

Ćwiczenie nr 386. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika A, który zwraca mu piłkę.
2. Zawodnik B w trakcie wykonywania kombinacji przez graczy A i C przemieszcza się w celu przyjęcia podania od zawodnika C.
3. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi B, który natychmiast wykonuje strzał do bramki.

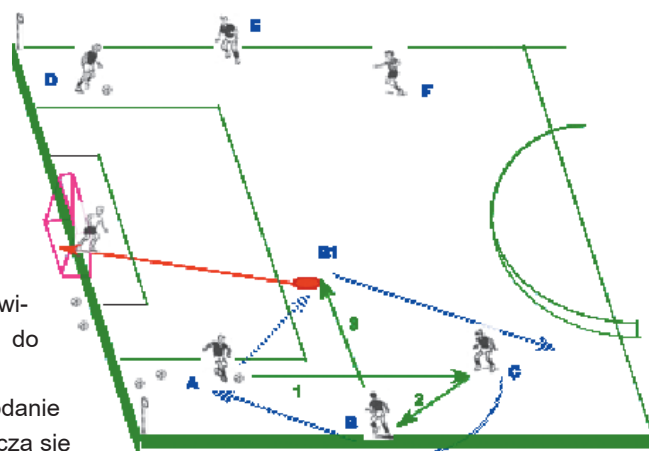


Schemat 452. Ćwiczenie treningowe nr 386

Ćwiczenie nr 387. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika C.
2. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika B i przemieszcza się na pozycję B.



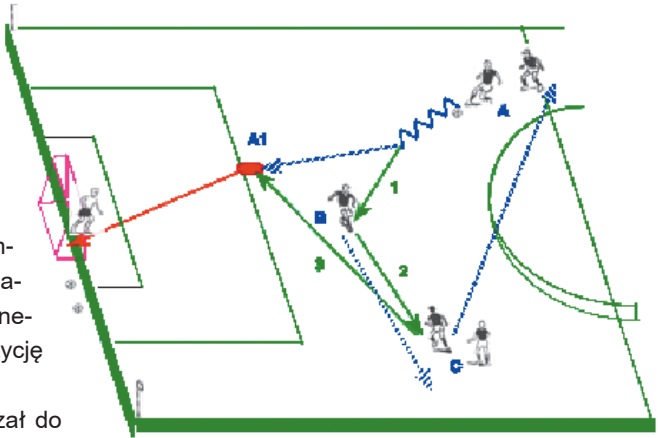
Schemat 453. Ćwiczenie treningowe nr 387

- Zawodnik B podaje piłkę do wejścia pola karnego w oczekiwaniu na przemieszczenie zawodnika A. Zawodnik B przemieszcza się na pozycję A.
- Zawodnik A po wykonaniu strzału do bramki przemieszcza się na pozycję C.
- Ćwiczenie jest kontynuowane przez zawodników D, E i F.

Ćwiczenie nr 388. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B.
- Zawodnik B natychmiast po przyjęciu piłki podaje ją do zawodnika C i przemieszcza się na pozycję A.
- Zawodnik C wykonuje kombinację z zawodnikiem A podając piłkę do wejścia pola karnego i przemieszcza się na pozycję A.
- Zawodnik A wykonuje strzał do bramki i natychmiast przemieszcza się na pozycję B.

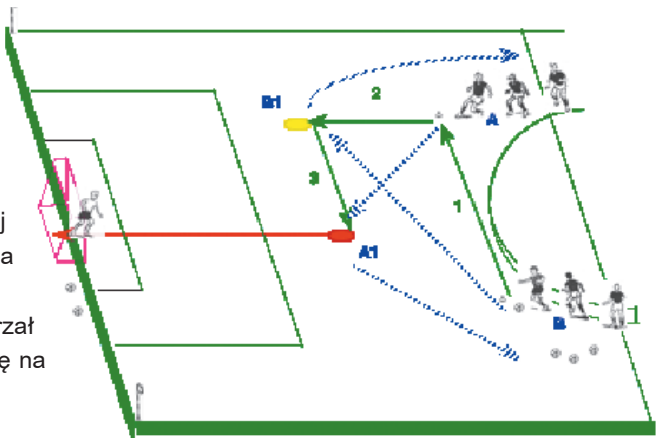


Schemat 454. Ćwiczenie treningowe nr 388

Ćwiczenie nr 389. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

- Zawodnik B rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika A i przemieszcza się natychmiast na pozycję B1.
- Zawodnik zwraca piłkę zawodnikowi B w pozycji B. Zawodnik A przemieszcza się natychmiast do wejścia pola karnego.
- Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A w jego nowej pozycji i przemieszcza się na pozycję A.
- Zawodnik A wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję B.

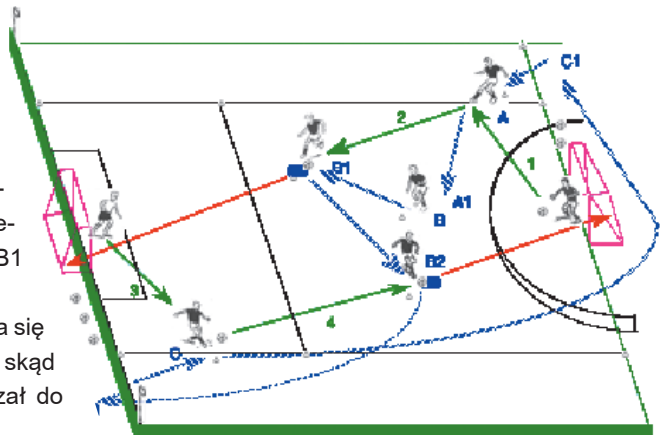


Schemat 455. Ćwiczenie treningowe nr 389

Ćwiczenie nr 390. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Bramkarz podaje piłkę do zawodnika A.
2. Zawodnik A natychmiast wykonuje podanie do wejścia pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik B w B1 i wykonuje strzał do bramki.
3. Natychmiast przemieszcza się na przeciwną stronę do tej, skąd przyjął piłkę i wykonuje strzał do bramki.
4. Zawodnicy powinni szybko zmienić pozycje i przyjąć nowe funkcje w ramach ćwiczenia.



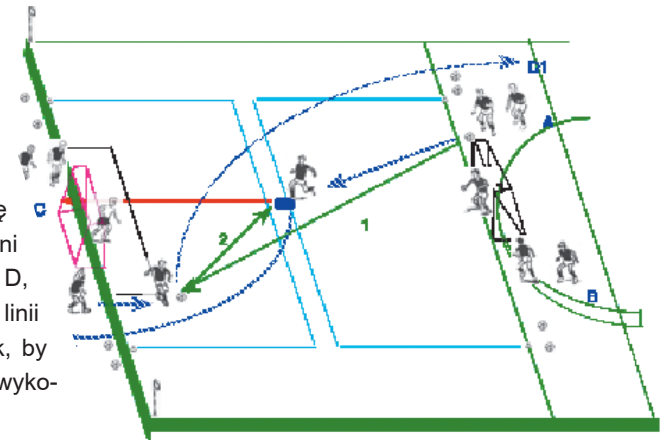
Schemat 456. Ćwiczenie treningowe nr 390

Ćwiczenie nr 391. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

To ćwiczenie jest zorganizowane w oparciu o proste działania przemieszczania, podania i strzału.

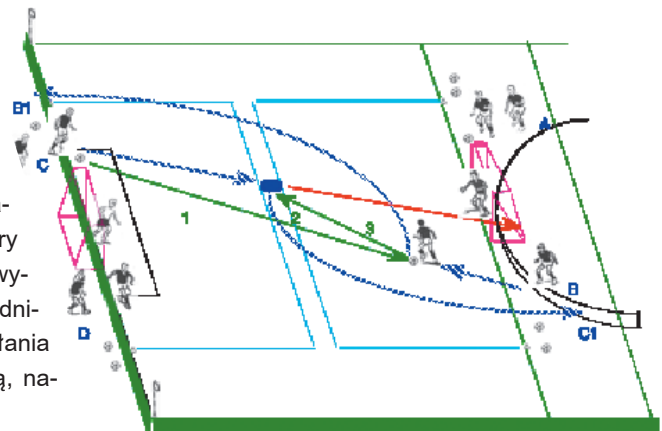
1. Zawodnik A podaje piłkę po ukośnej linii przestrzeni treningowej do zawodnika D, który przemieszcza się po linii frontalnej i zwraca piłkę tak, by umożliwić natychmiastowe wykonanie strzału do bramki.
2. Zawodnicy A i D kontynuują przemieszczanie w szybki sposób i wymieniają się pozycjami.



Schemat 457. Ćwiczenie treningowe nr 391

Ćwiczenie nr 392. Opis

Ćwiczenie jest kontynuowane, zawodnik C podaje piłkę do zawodnika B, który zwraca mu piłkę. Zawodnik C wykonuje strzał do bramki. Zawodnicy powinni wykonywać działania z maksymalną intensywnością, nawet po wykonaniu strzału.

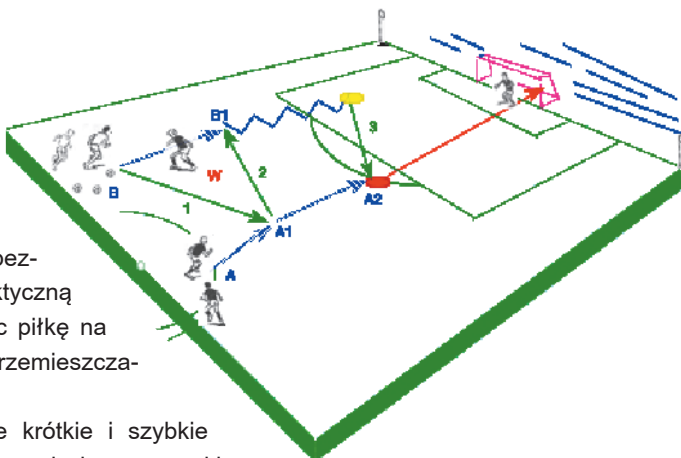


Schemat 458. Ćwiczenie treningowe nr 392

Ćwiczenie nr 393. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik B rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika A w pozycji A1 pod naciskiem obrońcy.
2. Zawodnik A wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B podając piłkę na pozycję B1 i kontynuuje przemieszczanie w kierunku bramki.
3. Zawodnik B wykonuje krótkie i szybkie przemieszczenie wewnątrz pola karnego w kierunku bramki i z tej pozycji podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A2.
4. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki.

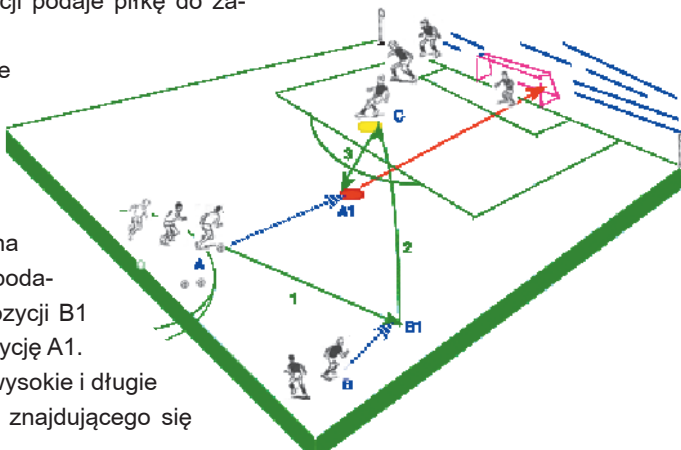


Schemat 459. Ćwiczenie treningowe nr 393

Ćwiczenie nr 394. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B w pozycji B1 i przemieszcza się na pozycję A1.
2. Zawodnik B wykonuje wysokie i długie podanie do zawodnika C znajdującego się w środku.
3. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A1 i przemieszcza się do grupy A.
4. Zawodnik A w pozycji A1 wykonuje strzał do bramki i natychmiast przemieszcza się do grupy B.

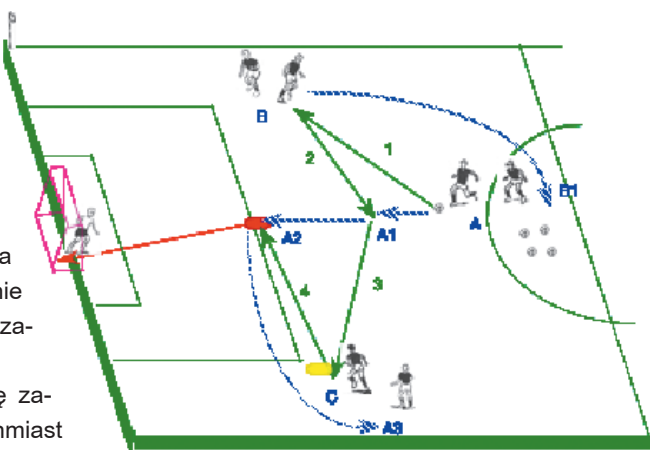


Schemat 460. Ćwiczenie treningowe nr 394

Ćwiczenie nr 395. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B i przemieszcza się na pozycję A1.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A w A1 i natychmiast przemieszcza się do grupy A.



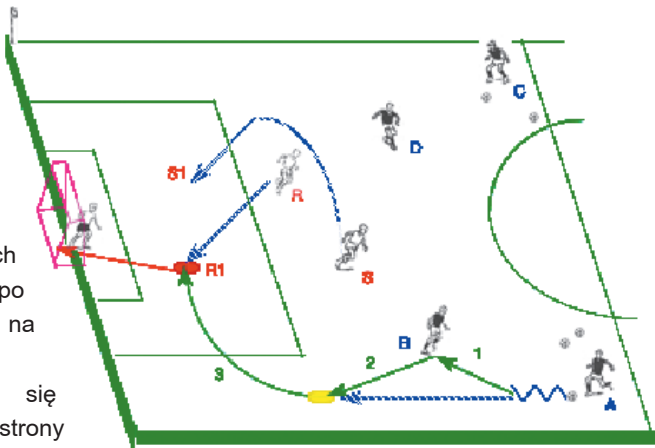
Schemat 461. Ćwiczenie treningowe nr 395

3. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika C i przemieszcza się na pozycję A2.
4. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A w pozycji A2 wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną i natychmiast przemieszcza się do grupy B.
5. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki i natychmiast przemieszcza się do grupy C.
6. Ćwiczenie powinno przebiegać w taki sposób, że zawodnik C po wykonaniu podania do zawodnika A przemieszcza się w celu wykonania działań obronnych.

Ćwiczenie nr 396. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując niskie i krótkie podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A w pozycji A1 poprzez bezpośrednią kombinację taktyczną i natychmiast przemieszcza się do grupy A.
3. Zawodnik A w pozycji A1 wykonuje dośrodkowanie do zawodnika R lub do zawodnika S.
4. Zawodnik A natychmiast przemieszcza się do grupy B.
5. Jeden ze skrzydłowych wykonuje strzał do bramki, po czym zawodnicy wracają na swoje wyjściowe pozycje.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony z udziałem zawodników C i D.

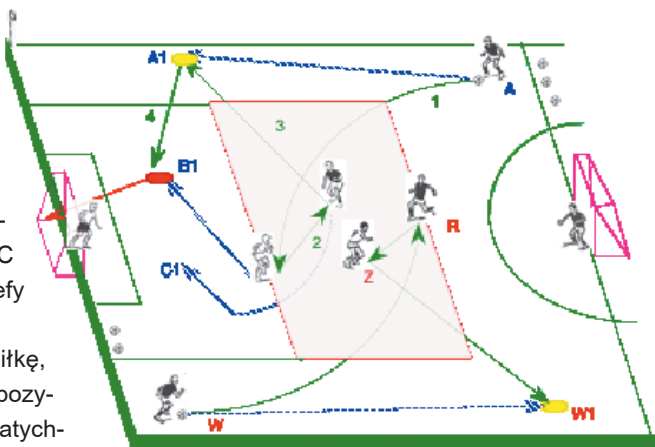


Schemat 462. Ćwiczenie treningowe nr 396

Ćwiczenie nr 397. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie do zawodnika B i przemieszcza się na pozycję A1, zmieniając prędkość przemieszczania w zależności od kombinacji taktycznej wykonywanej przez zawodników B i C.
2. Zawodnik B przyjmuje piłkę, podaje ją do zawodnika C i przemieszcza się do 1 strefy bramki.
3. Zawodnik C przyjmuje piłkę, podaje ją do zawodnika A w pozycji A1 i przemieszcza się natychmiast do 2 strefy.



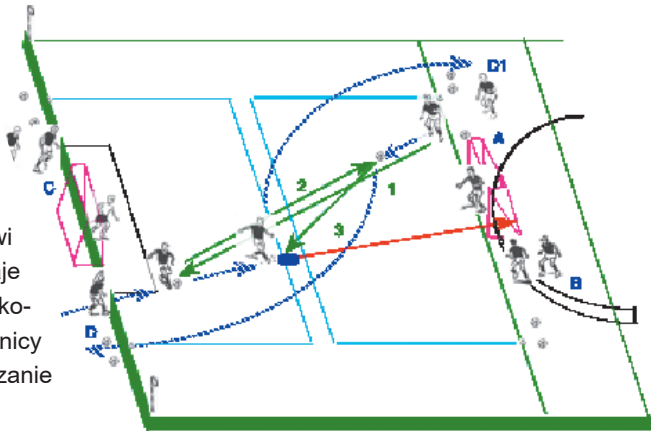
Schemat 463. Ćwiczenie treningowe nr 397

4. Zawodnik A w pozycji A1 powinien wykonać dośrodkowanie wybierając strefę 1 (zawodnik B) lub strefę 2 (zawodnik C). Następnie przemieszcza się szybko do grupy W.
5. Po wykonaniu strzału do bramki obaj skrzydłowi szybko wracają na swoje pozycje wyjściowe.
6. Ćwiczenie jest kontynuowane z przeciwnej strony z udziałem zawodników W, R i Z, którzy wykonują działania opisane w punktach 1, 2, 3 i 4.

Ćwiczenie nr 398. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

To ćwiczenie jest zorganizowane w podobny sposób do poprzedniego. Różnica polega na tym, że zawodnicy muszą wykonać trzy podania: zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika D, który zwraca piłkę zawodnikowi A, zawodnik A ponownie podaje piłkę zawodnikowi D, który wykonuje strzał do bramki. Zawodnicy A i D kontynuują przemieszczanie i zmieniają pozycje.

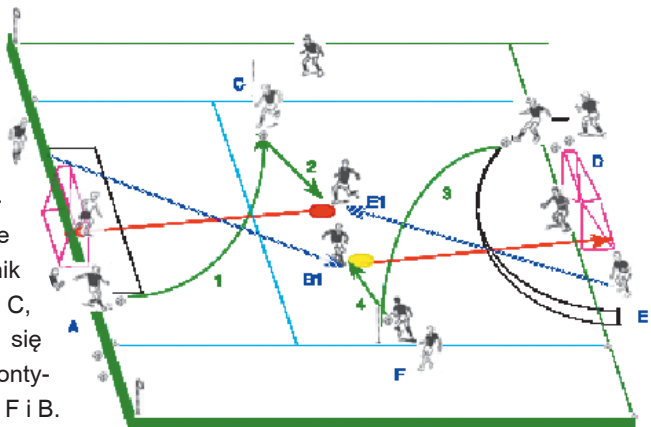


Schemat 464. Ćwiczenie treningowe nr 398

Ćwiczenie nr 399. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

Ćwiczenie jest podobne do poprzednich. Zawodnik A wykonuje wysokie podanie do zawodnika C, który przyjmuje piłkę tak, by podać ją zawodnikowi E, który natychmiast wykonuje strzał do bramki. Należy podkreślić, że zawodnik wykonujący strzał powinien szybko przemieścić się równocześnie do podania wykonane przez zawodnika A tak, by podanie wykonane przez zawodnika C do zawodnika E było krótkie i by piłka była gotowa do strzału. Po tym działaniu zawodnik E szybko zajmuje miejsce zawodnika A. Zawodnik A przemieszcza się na pozycję C, za zawodnik C przemieszcza się na pozycję E. Ćwiczenie jest kontynuowane przez zawodników D, F i B.

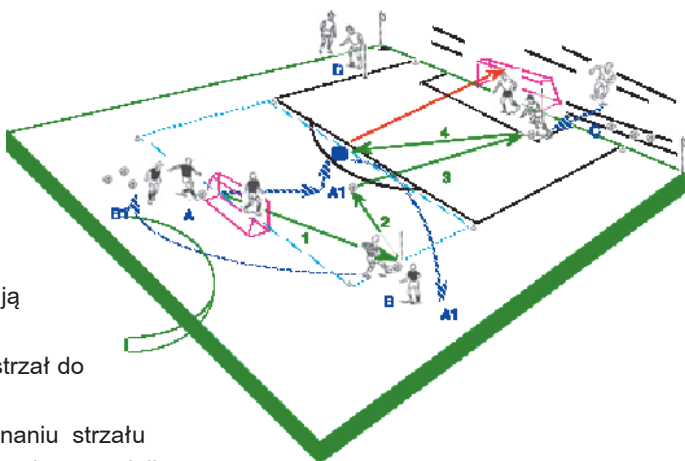


Schemat 465. Ćwiczenie treningowe nr 399

Ćwiczenie nr 400A. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B, który zwraca mu piłkę.
2. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika C, który mu ją zwraca.
3. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki.
4. Zawodnik A po wykonaniu strzału przemieszcza się na pozycję zawodnika B, podczas gdy ten przenosi się na pozycję A.

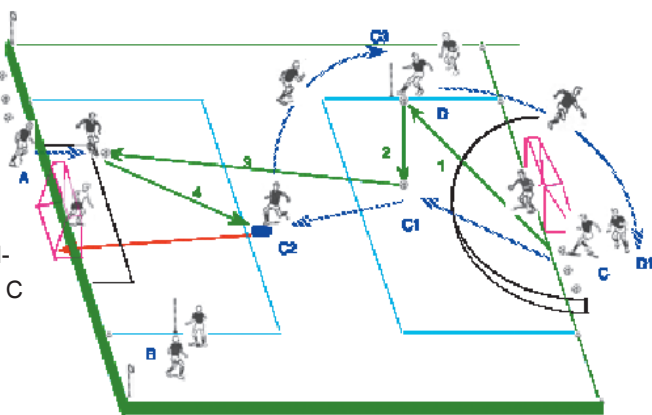


Schemat 466. Ćwiczenie treningowe nr 400A

Ćwiczenie treningowe nr 400B. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

Wcześniej opisane ćwiczenie jest kontynuowane z przeciwnej strony. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika D, który mu ją zwraca. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika A, zawodnik A mu ją zwraca. Zawodnik C wykonuje strzał do bramki.

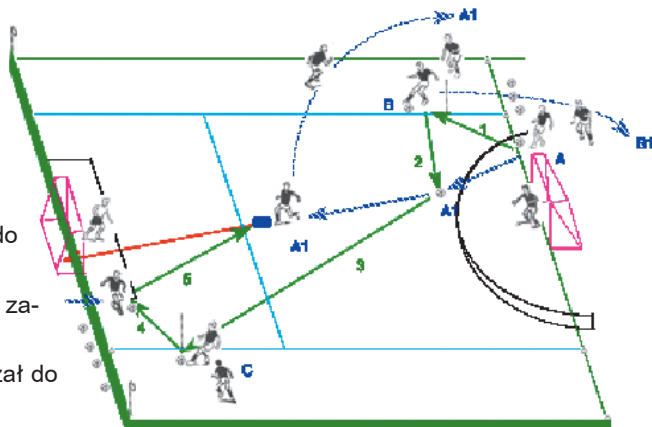


Schemat 467. Ćwiczenie treningowe nr 400B

Ćwiczenie nr 401A. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B, który zwraca mu piłkę.
2. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika C.
3. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika D.
4. Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi A w pozycji A2.
5. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki.

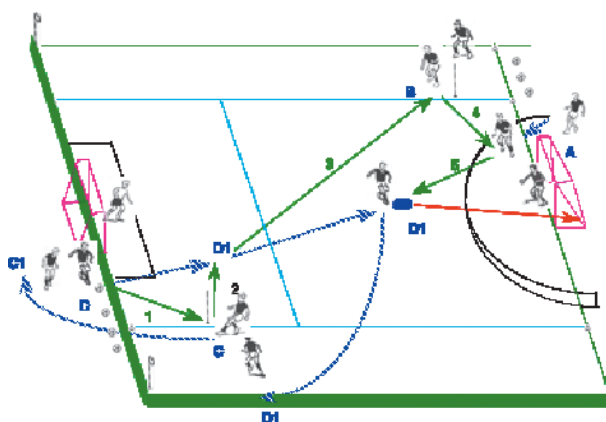


Schemat 468. Ćwiczenie treningowe nr 401A

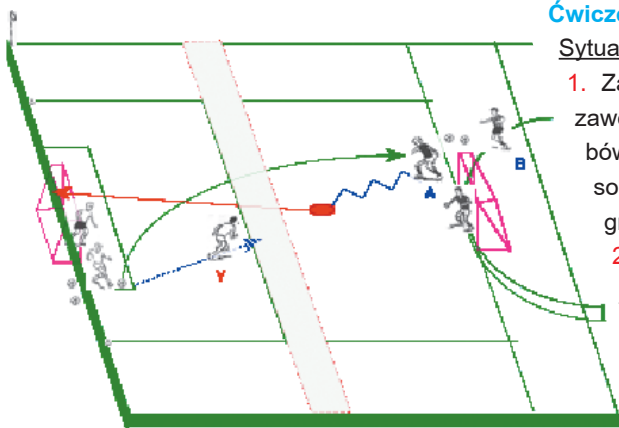
Ćwiczenie nr 401B. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

Opisane ćwiczenie rozpoczyna się z przeciwnej strony. Wszyscy zawodnicy wykonują działania na piłce. Aby uniknąć błędów w rotacji, zawodnicy powinni wymieniać się pozycją z kolegą, do którego wykonali pierwsze podanie, czyli zawodnicy z rzędu A i B po wykonaniu strzału przemieszczają się do B i C i na odwrót.



Schemat 469. Ćwiczenie treningowe nr 401B



Schemat 470. Ćwiczenie treningowe nr 402

Ćwiczenie nr 402. Opis

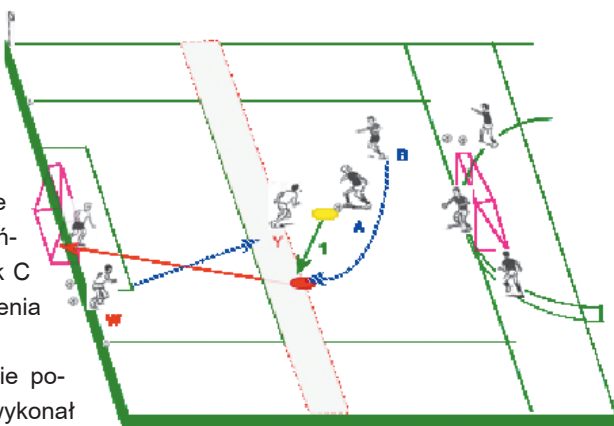
Sytuacja 1x1 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B używając różnych sposobów (podanie niskie, średnie lub wysokie) i natychmiast wkracza w pole gry, by wyrzucić na nim nacisk.
2. Zawodnik B natychmiast po przyjęciu piłki powinien starać się wykonać strzał do bramki tak, by napastnik A nie mógł mu skutecznie przeszkodzić.
3. Zawodnicy szybko wracają na swoje pozycje.

Ćwiczenie nr 403. Opis

Sytuacja 2x1 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B używając różnych sposobów (podanie niskie, średnie lub wysokie) i natychmiast wkracza w teren gry, by wyrzucić na nim nacisk.
2. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie w kierunku obrońcy i w tym momencie napastnik C przemieszcza się w celu zakłócenia sytuacji.
3. Zawodnik B wykonuje krótkie podanie do zawodnika C, by wykonał strzał do bramki, a jeśli obrońca się



Schemat 471. Ćwiczenie treningowe nr 403

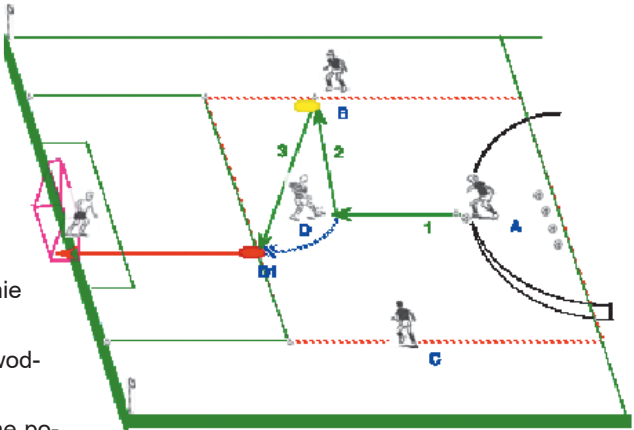
przemieści w celu krycia zawodnika C, zawodnik B sam powinien wykonać strzał.

4. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony.

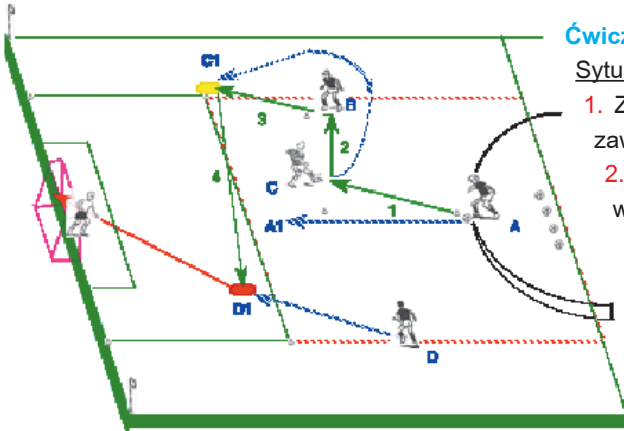
Ćwiczenie nr 404. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika D.
2. Zawodnik D podaje piłkę zawodnikowi B.
3. Zawodnik B wykonuje skośne podanie do zawodnika D lub C.
4. Zawodnik D lub C wykonuje strzał do bramki.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony.



Schemat 472. Ćwiczenie treningowe nr 404



Schemat 473. Ćwiczenie treningowe nr 405

Ćwiczenie nr 405. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

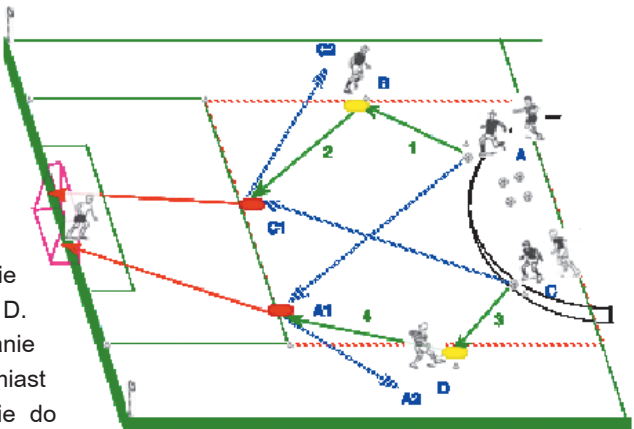
1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
2. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika B.
3. Zawodnik B czeka na przemieszczenie zawodnika C i podaje mu piłkę.
4. Zawodnik C w pozycji C1 wykonuje mocne podanie, równoległe lub ukośne do linii pola karnego do zawodnika A lub D.

5. Zawodnik A lub D wykonuje strzał do bramki i ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony.

Ćwiczenie nr 406. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnicy A i C równocześnie podają piłki do zawodników B i D.
2. Zawodnik B wykonuje podanie do wejścia pola karnego, natomiast zawodnik D wykonuje podanie do rogu pola karnego.



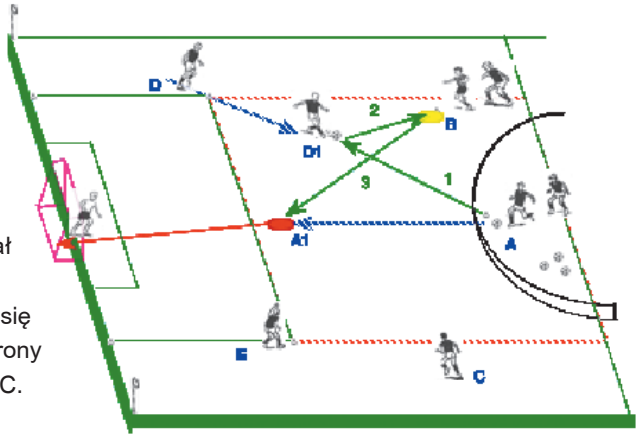
Schemat 474. Ćwiczenie treningowe nr 406

3. Zawodnik C przemieszcza się w kierunku podania zawodnika B i w wejściu pola karnego wykonuje strzał do bramki. Natomiast zawodnik A stara się zachować jak największą odległość do strzału. Z racji tej różnicy czasu spowodowanej tym, że każdy zawodnik ma do pokonania inna odległość, ćwiczenie może być wykonywane równocześnie.

Ćwiczenie nr 407. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika D w pozycji D1, który przemieszcza się przodem.
2. Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi B.
3. Zawodnik B podaje piłkę do wejścia pola karnego, gdzie przemieszcza się prostopadłe zawodnik A.
4. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony z udziałem zawodników A, E i C.

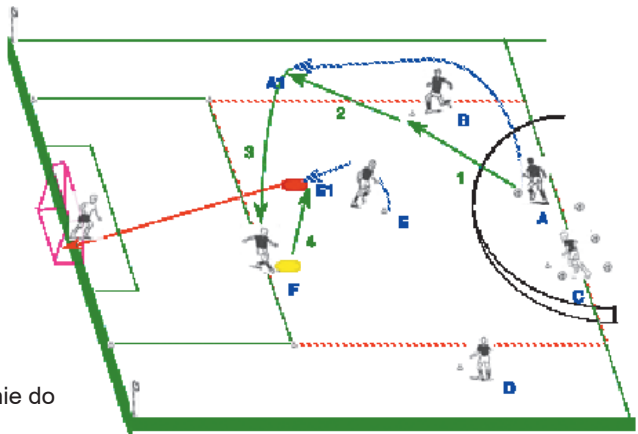


Schemat 475. Ćwiczenie treningowe nr 407

Ćwiczenie nr 408. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A, który wykonuje przemieszczenie skośne.
3. Zawodnik A podaje piłkę do zawodnika F.
4. Zawodnik F podaje piłkę zawodnikowi E.
5. Zawodnik E w E1 z przemieszczenia skośnego wykonuje strzał do bramki.
6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony z udziałem zawodników D, C, E i F.



Schemat 476. Ćwiczenie treningowe nr 408.

Ćwiczenie nr 409. Opis

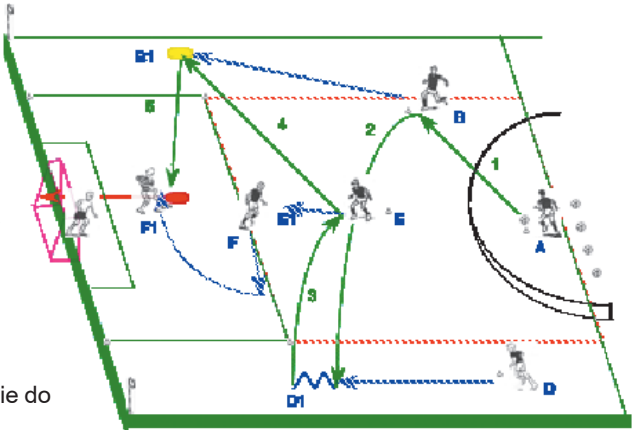
Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B wykonuje długie i wysokie podanie do zawodnika D ustawionego w lewym sektorze.
3. Zawodnik D przemieszcza się prostopadłe, przyjmuje piłkę i wykonuje podanie do zawodnika E.

4. Zawodnik E natychmiast podaje piłkę do prawego sektora do zawodnika B.

5. Zawodnik B wykonuje dośrodkowanie do zawodnika F.

6. Zawodnik F w pozycji F1 wykonuje strzał do bramki po przemieszczeniu skośnym.



Schemat 477. Ćwiczenie treningowe nr 409

Ćwiczenie nr 410. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

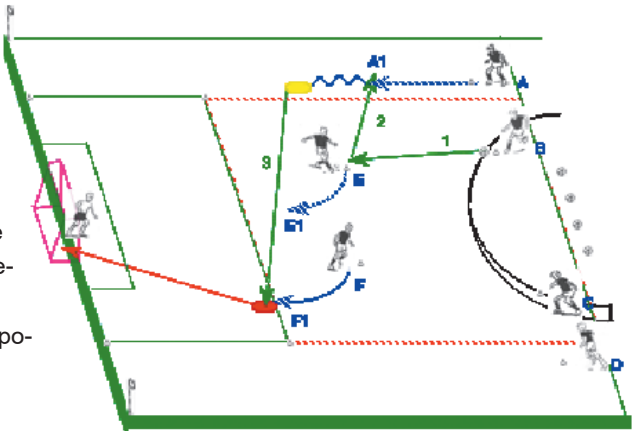
1. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika E.

2. Zawodnik E natychmiast zwraca piłkę zawodnikowi A.

3. Zawodnik A po wykonaniu przemieszczenia prostopadłego wykonuje krótkie prowadzenie piłki i dośrodkowanie do zawodnika E lub F.

4. Zawodnik E lub F wykonuje strzał do bramki poprzez przemieszczenie prostopadłe.

5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony.



Schemat 478. Ćwiczenie treningowe nr 410

Ćwiczenie nr 411. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika A.

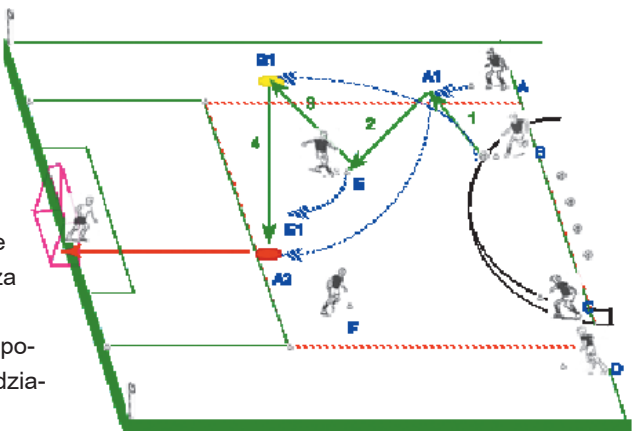
2. Zawodnik A w pozycji A1 zwraca piłkę zawodnikowi E.

3. Zawodnik E wykonuje podanie do zawodnika B, po czym przemieszcza się prostopadłe.

4. Zawodnik B wykonuje dośrodkowanie do wejścia pola karnego do zawodnika E lub A.

5. Zawodnik E lub A wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się prostopadłe.

6. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony z udziałem zawodników C, D i F.

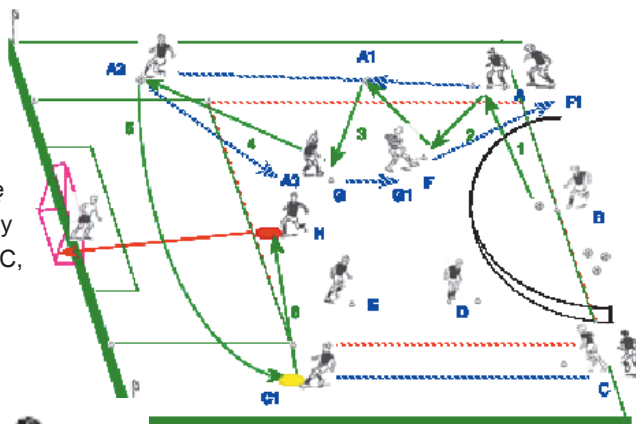


Schemat 479. Ćwiczenie treningowe nr 411

Ćwiczenie nr 412. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika A.
2. Zawodnik A podaje piłkę do zawodnika F, który mu ją zwraca.
3. Zawodnik A w A1 podaje piłkę zawodnikowi G, który mu ją zwraca.
4. Zawodnik A w A2 zmienia kąt ataku podając piłkę do lewego sektora do zawodnika C.
5. Zawodnik C po wykonaniu przemieszczenia prostokątnego wykonuje podanie do zawodnika H.
6. Zawodnik H wykonuje strzał do bramki. Wszyscy zawodnicy zmieniają pozycje.
7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony z udziałem zawodników B, C, D, E, A i H.



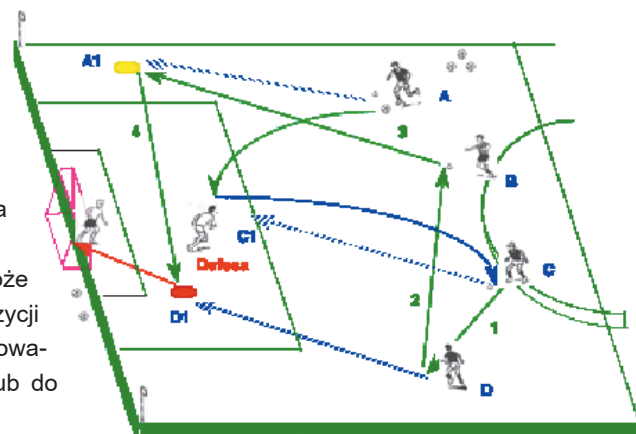
Schemat 480. Ćwiczenie treningowe nr 412



Ćwiczenie nr 413. Opis

Sytuacja 2x1 + bramkarz

1. Ćwiczenie rozpoczyna się dośrodkowaniem zawodnika A do obrońcy, który przejmuje piłkę i podaje ją do napastnika C.
2. Zawodnik C natychmiast po przyjęciu piłki podaje ją zawodnikowi D i zaczyna przemieszczać się do pola karnego.
3. Zawodnik D podaje piłkę zawodnikowi B i przemieszcza się do 2 strefy.
4. Zawodnik B podaje piłkę do zawodnika A zmuszając go do przemieszczenia się na pozycję A1.
5. Zawodnik A w pozycji A1 może wybrać w zależności od pozycji obrońcy wykonanie dośrodkowania do zawodnika C w C1 lub do zawodnika D w D1.

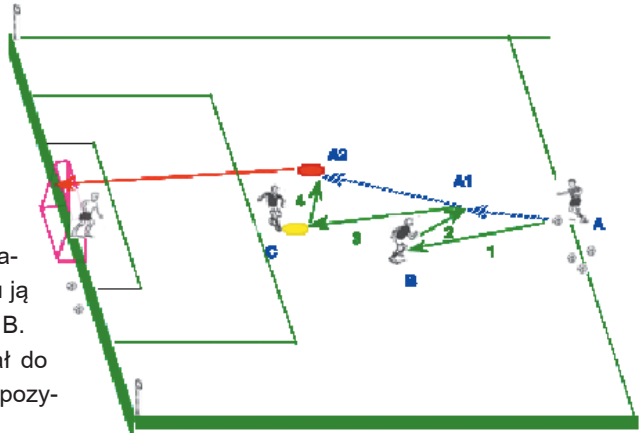


Schemat 481. Ćwiczenie treningowe nr 413

Ćwiczenie nr 414. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B, który zwraca mu piłkę i przemieszcza się na pozycję A.
2. Zawodnik A podaje piłkę zawodnikowi C, który zwraca mu ją i przemieszcza się na pozycję B.
3. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję C.

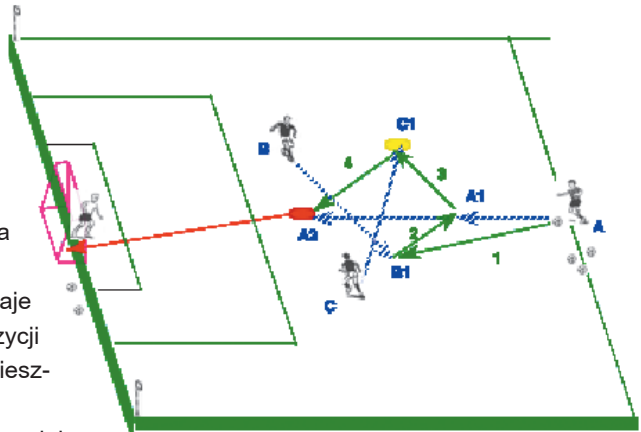


Schemat 482. Ćwiczenie treningowe nr 414

Ćwiczenie nr 415. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę do zawodnika B w pozycji B1.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A i przemieszcza się na pozycję A.
3. Zawodnik A ponownie podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C1 zmuszając go do przemieszczenia się.
4. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A i przemieszcza się na pozycję B.
5. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję C.

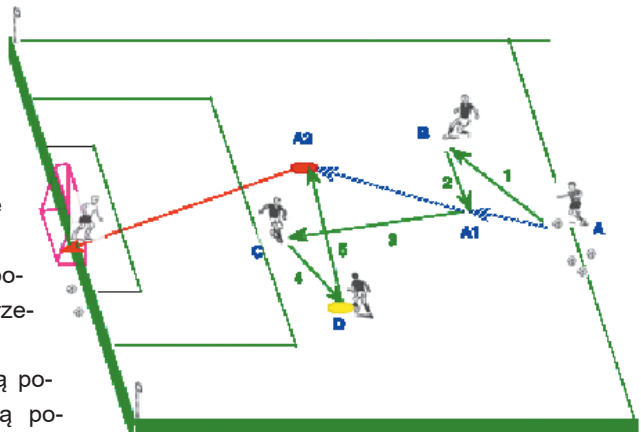


Schemat 483. Ćwiczenie treningowe nr 415

Ćwiczenie nr 416. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B, który przemieszcza się na pozycję A.
2. Zawodnik A w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika C i przemieszcza się na pozycję A2.
3. Zawodnicy C i D wykonują pośrednią kombinację taktyczną podając piłkę do zawodnika A w pozycję C.



Schemat 484. Ćwiczenie treningowe nr 416

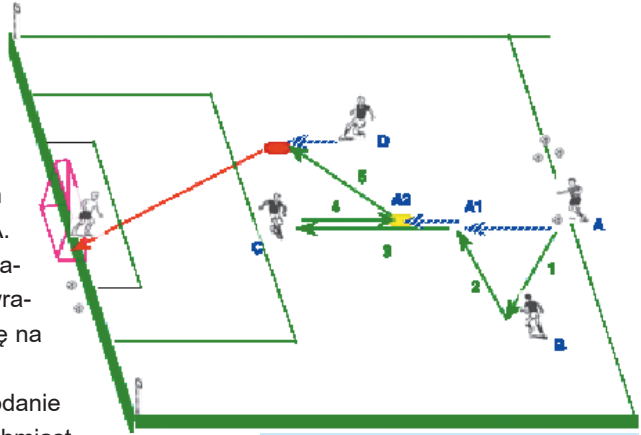
cji A2. Zawodnik D przemieszcza się na pozycję B, natomiast zawodnik C przemieszcza się na pozycję D.

4. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję C.

Ćwiczenie nr 417. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B, po czym przemieszcza się na pozycję A.
2. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C, który zwraca mu piłkę i przemieszcza się na pozycję B.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika D, który natychmiast strzela do bramki.
4. Zawodnik A przemieszcza się na pozycję C, natomiast zawodnik D po wykonaniu strzału przemieszcza się na pozycję A.

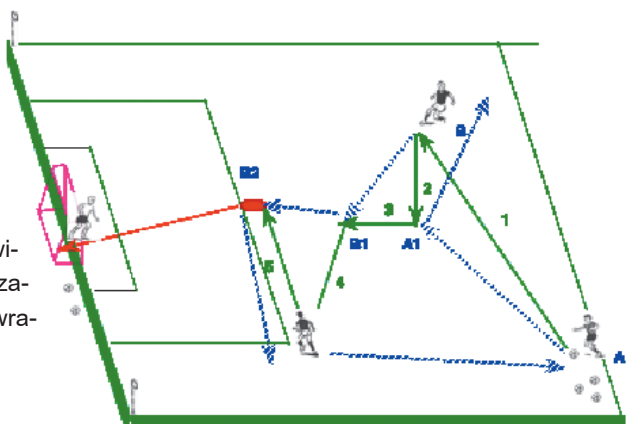


Schemat 485. Ćwiczenie treningowe nr 417

Ćwiczenie treningowe nr 418 A i B. Opis

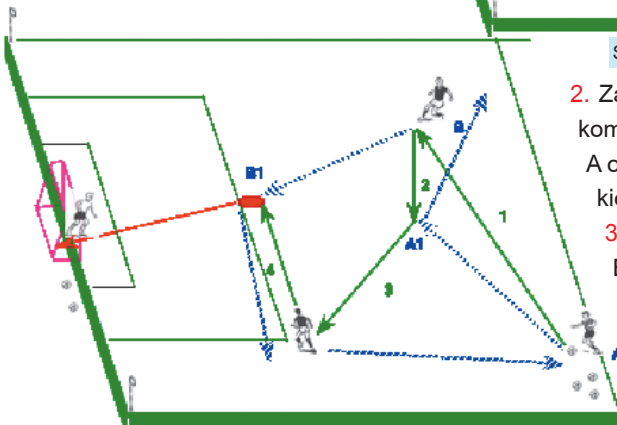
Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B, który natychmiast zwraca mu piłkę.



Schemat 486. Ćwiczenie treningowe nr 418A

2. Zawodnik B wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem A oraz natychmiast po tym z zawodnikiem C, strzelając do bramki.
3. Po wykonaniu strzału zawodnik B przemieszcza się na pozycję C. Zawodnik A po wykonaniu podania przemieszcza się na pozycję B, a zawodnik C po ostatnim podaniu przemieszcza się na pozycję A.



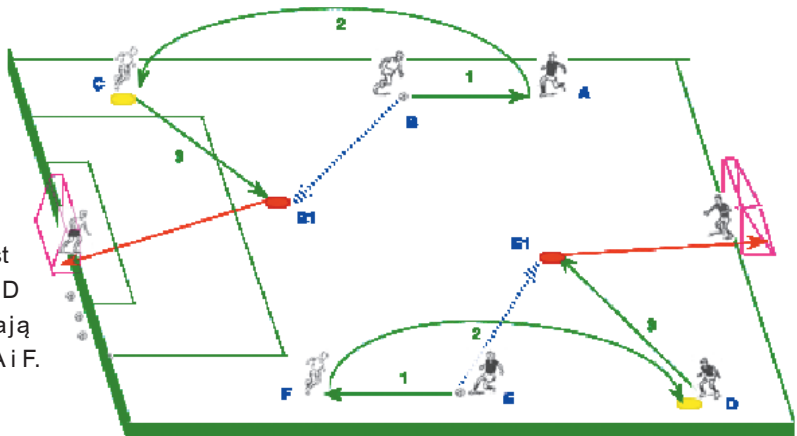
Schemat 487. Ćwiczenie treningowe nr 418B

- Innym sposobem wykonania tego ćwiczenia jest wyeliminowanie 3 podania, w którym zawodnik A podaje piłkę do zawodnika C, który następnie podaje ją zawodnikowi B w celu strzału: rotacja zawodników jest identyczna jak w punkcie 3.

Ćwiczenie nr 419. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

- Zawodnicy B i E wykonują niskie podania do zawodników A i F.
- Zawodnicy A i F wykonują długie i wysokie podania do zawodników C i D.
- Zawodnicy C i D podają piłkę do zawodników B i E wymagając ich przemieszczenia i strzału do bramki.
- Sposób rotacji w ćwiczeniu jest następujący: zawodnicy B i E po wykonaniu strzału przemieszczają się odpowiednio na pozycje C i D. Zawodnicy A i F przemieszczają się na pozycje B i E, natomiast zawodnicy C i D przemieszczają się na pozycje A i F.

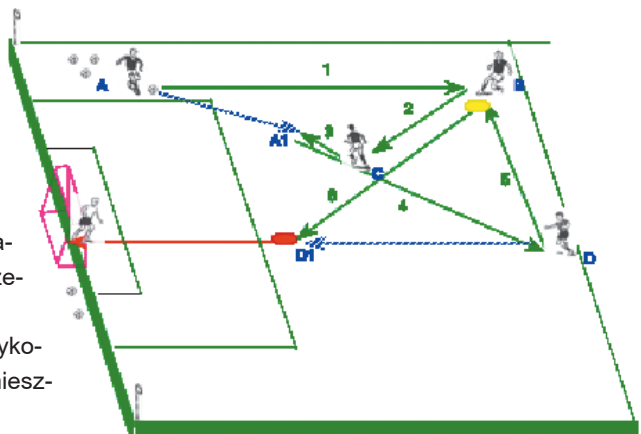


Schemat 488. Ćwiczenie treningowe nr 419

Ćwiczenie nr 420. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie podanie do zawodnika B.
- Zawodnik B natychmiast podaje piłkę zawodnikowi C.
- Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A zmuszając go do przemieszczenia i sam przemieszcza się na pozycję D.
- Zawodnik A podaje piłkę do zawodnika D i przemieszcza się na pozycję C.
- Zawodnik D podaje piłkę zawodnikowi B i przemieszcza się na pozycję D1.
- Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi D w pozycji D1 i przemieszcza się na pozycję C.
- Zawodnik D w pozycji D1 wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję A.

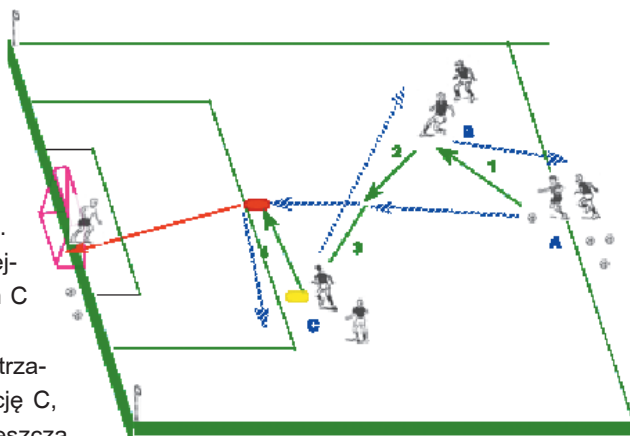


Schemat 489. Ćwiczenie treningowe nr 420

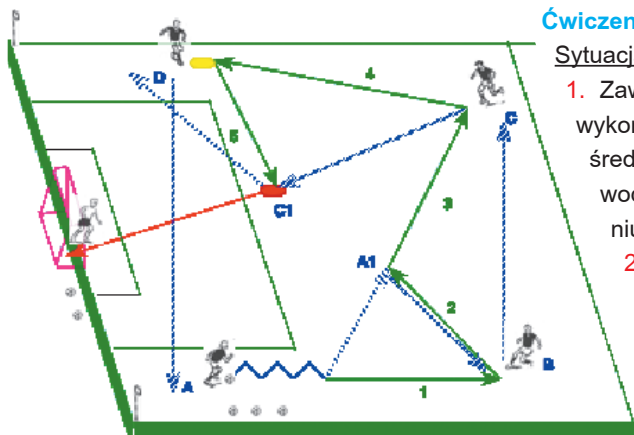
Ćwiczenie nr 421. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B, który przemieszcza się na pozycję A.
2. Zawodnik A wykonuje kolejną kombinację z zawodnikiem C i wykonuje strzał do bramki.
3. Zawodnik A po wykonaniu strzału przemieszcza się na pozycję C, natomiast zawodnik C przemieszcza się na pozycję B.



Schemat 490. Ćwiczenie treningowe nr 421



Schemat 491. Ćwiczenie treningowe nr 422

Ćwiczenie nr 422. Opis

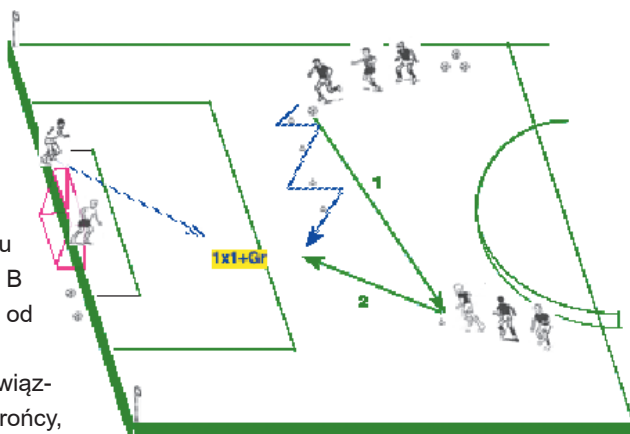
Sytuacja 1x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując prowadzenie piłki i bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B. Zawodnik B po podaniu przemieszcza się na pozycję C.
2. Zawodnik A po wykonaniu kombinacji z zawodnikiem B podaje piłkę do zawodnika C i przemieszcza się na pozycję B.
3. Zawodnik C wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem D i wykonuje strzał do bramki.
4. Zawodnik D po wykonaniu podania przemieszcza się na pozycję A, natomiast zawodnik C po wykonaniu strzału przemieszcza się na pozycję D.

Ćwiczenie nr 423. Opis

Sytuacja 1x1 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika znajdującego się po przeciwnej stronie.
2. Zawodnik A po wykonaniu kombinacji z zawodnikiem B okrąża tyczki i przyjmuje piłkę od zawodnika B.
3. Tworzy się sytuacja 1x1 w związku z przemieszczeniem się obrońcy, który znajdował się na linii boiska.



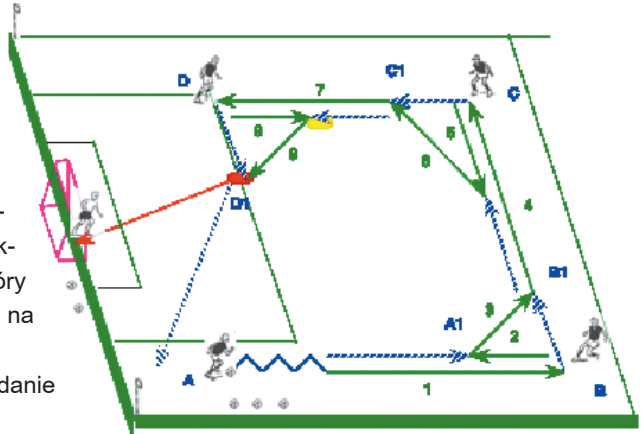
Schemat 492. Ćwiczenie treningowe nr 423

- Po wykonaniu strzału do bramki i odzyskaniu piłki zawodnik A przemieszcza się do grupy B, a zawodnik B przemieszcza się do grupy A.

Ćwiczenie nr 424. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując krótkie prowadzenie piłki i podając ją do zawodnika B.
- Zawodnik B wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem A, który następnie przemieszcza się na pozycję B.
- Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika C.
- Zawodnik C wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B, który następnie przemieszcza się na pozycję C.
- Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika D.
- Zawodnik D wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem C, który następnie przemieszcza się na pozycję D.
- Zawodnik D wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję A.

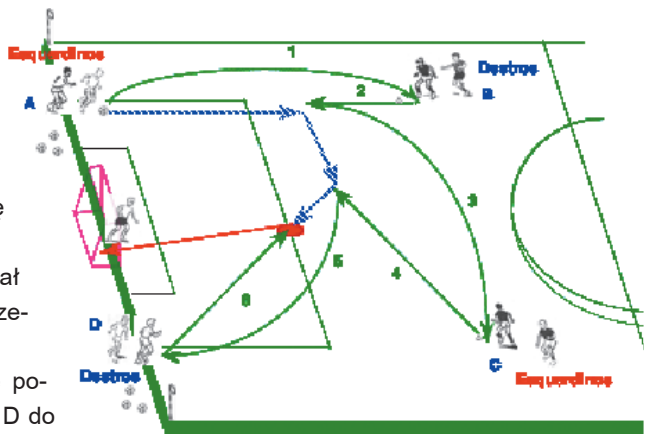


Schemat 493. Ćwiczenie treningowe nr 424

Ćwiczenie nr 425. Opis

Sytuacja 1x0 + bramkarz

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B i przemieszcza się w jego kierunku (wsparcie frontalne).
- Zawodnik B natychmiast podaje piłkę do zawodnika C znajdującego się po przeciwnej stronie boiska.
- Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A i przemieszcza się do grupy A.
- Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika D i zbliża się do pola karnego.
- Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi A.
- Zawodnik A wykonuje strzał do bramki i natychmiast przemieszcza się do grupy C.
- Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie podaniem zawodnika D do zawodnika C.

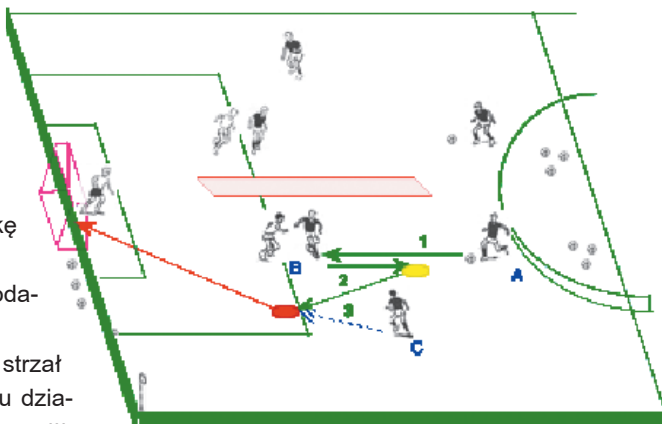


Schemat 494. Ćwiczenie treningowe nr 425

Ćwiczenie nr 426. Opis

Sytuacja 3x1 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B, który jest kryty przez obrońcę.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
4. Zawodnik C wykonuje strzał do bramki lub, w przypadku działań ze strony obrońcy, zwraca piłkę zawodnikowi B, by on wykonał strzał.

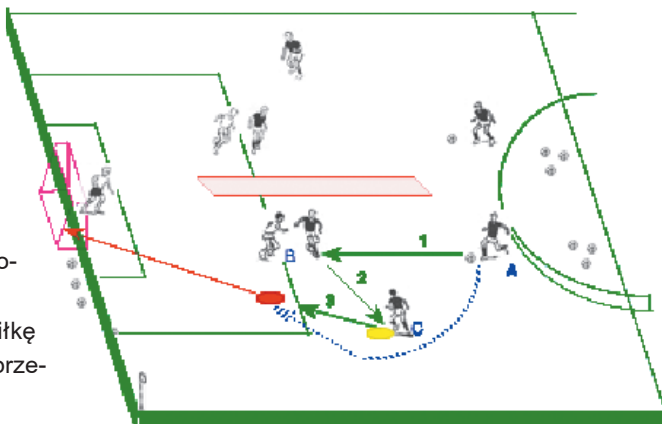


Schemat 495. Ćwiczenie treningowe nr 426

Ćwiczenie nr 427. Opis

Sytuacja 3x1 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B, który jest kryty przez obrońcę.
2. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika C.
3. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi A, który przemieszcza się do punktu A1.
4. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki lub, w przypadku działań ze strony obrońcy, zwraca piłkę zawodnikowi B, by on wykonał strzał.

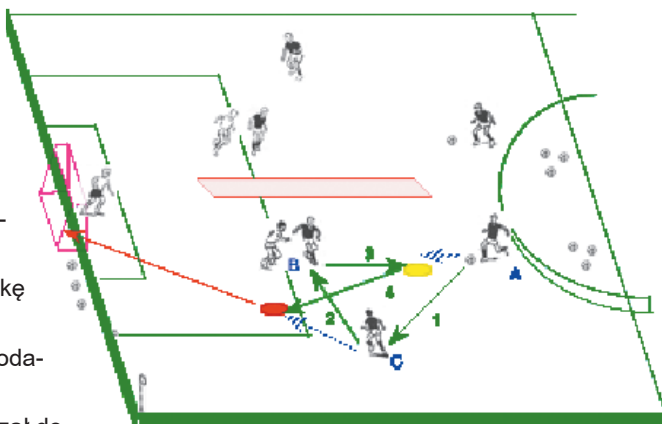


Schemat 496. Ćwiczenie treningowe nr 427

Ćwiczenie nr 428. Opis

Sytuacja 3x1 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika C.
2. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika B.
3. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A.
4. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
5. Zawodnik C wykonuje strzał do bramki lub, w przypadku działań ze strony obrońcy, zwraca piłkę zawodnikowi B, by on wykonał strzał.

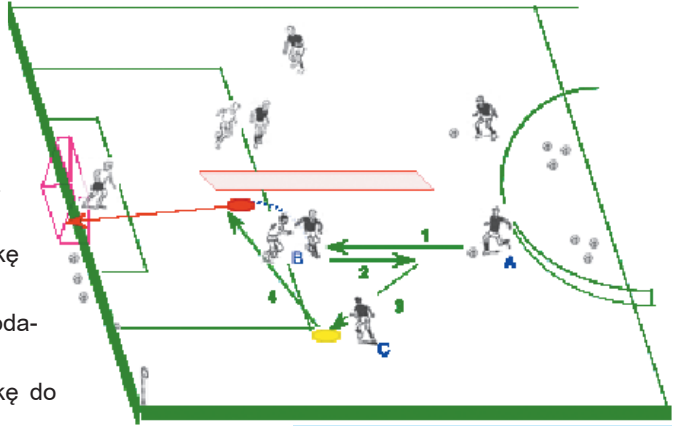


Schemat 497. Ćwiczenie treningowe nr 428

Ćwiczenie nr 429. Opis

Sytuacja 3x1 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B, który jest kryty przez obrońcę.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
4. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika B.
5. Zawodnik B wykonuje strzał do bramki.

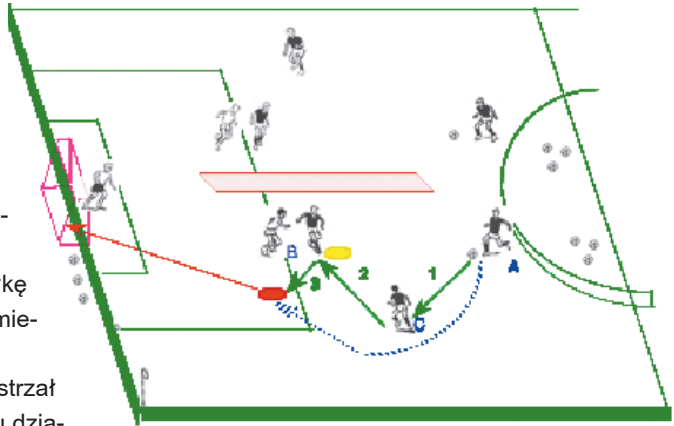


Schemat 498. Ćwiczenie treningowe nr 429

Ćwiczenie nr 430. Opis

Sytuacja 3x1 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika C.
2. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika B.
3. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A, który przemieści się za zawodnika C.
4. Zawodnik A wykonuje strzał do bramki lub, w przypadku działań ze strony obrońcy, zwraca piłkę zawodnikowi B, by on wykonał strzał.

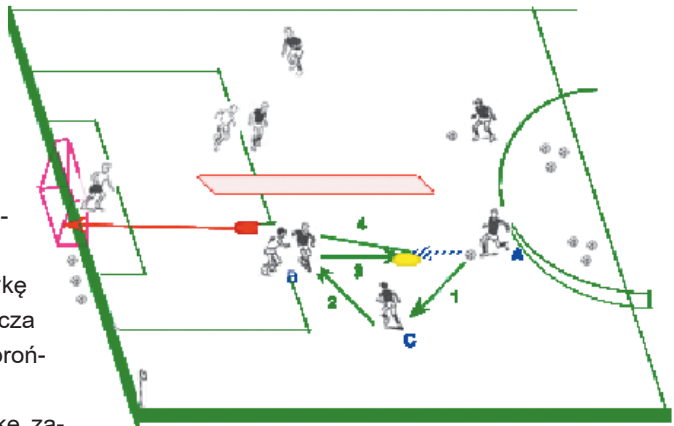


Schemat 499. Ćwiczenie treningowe nr 430

Ćwiczenie nr 431. Opis

Sytuacja 3x1 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika C.
2. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika B.
3. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A i przemieszcza się natychmiast na tyły obrońcy.
4. Zawodnik A zwraca piłkę zawodnikowi B, by wykonał on strzał do bramki.
5. Zawodnik B wykonuje strzał do bramki.

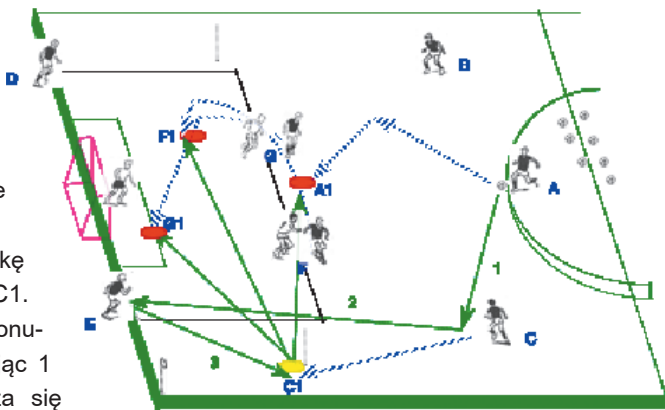


Schemat 500. Ćwiczenie treningowe nr 431

Ćwiczenie nr 432. Opis

Sytuacja 3x2 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika C.
2. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika E.
3. Zawodnik E zwraca piłkę zawodnikowi C w punkcie C1.
4. Zawodnik C w C1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik G, 2 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik F lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik A bez działań ze strony obrońcy.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie podaniem wykonanym przez zawodnika A do zawodnika B.

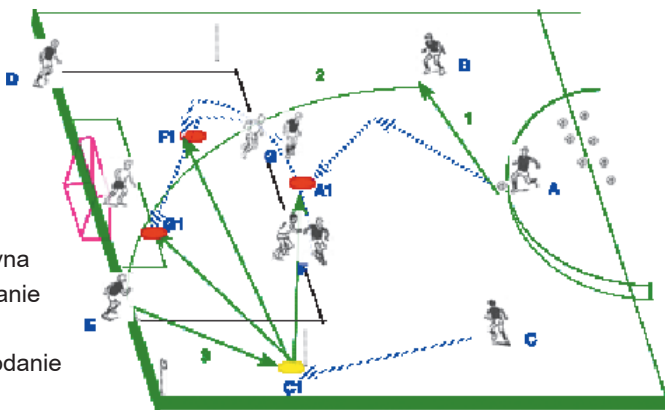


Schemat 501. Ćwiczenie treningowe nr 432.

Ćwiczenie nr 433. Opis

Sytuacja 3x2 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika E.
3. Zawodnik E zwraca piłkę zawodnikowi C w pozycji C1.
4. Zawodnik C w C1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik G, 2 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik F lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik A bez działań ze strony obrońcy.
5. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie podaniem zawodnika A do zawodnika B.

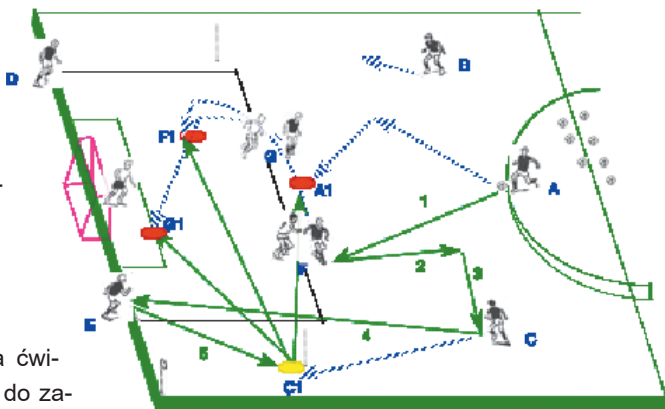


Schemat 502. Ćwiczenie treningowe nr 433

Ćwiczenie nr 434. Opis

Sytuacja 3x2 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika F.



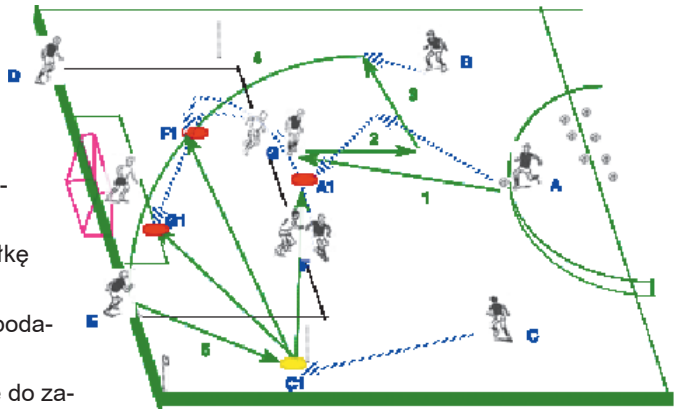
Schemat 503. Ćwiczenia treningowe nr 434

2. Zawodnik F zwraca piłkę zawodnikowi A.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika E.
4. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika E.
5. Zawodnik E zwraca piłkę do zawodnika C w pozycji C1.
6. Zawodnik C w C1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik G, 2 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik F lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik A bez działań ze strony obrońcy.
7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie podaniem wykonanym przez zawodnika A do zawodnika B.

Ćwiczenie nr 435. Opis

Sytuacja 3x2 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika G.
2. Zawodnik G zwraca piłkę zawodnikowi A.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika B.
4. Zawodnik B podaje piłkę do zawodnika E.



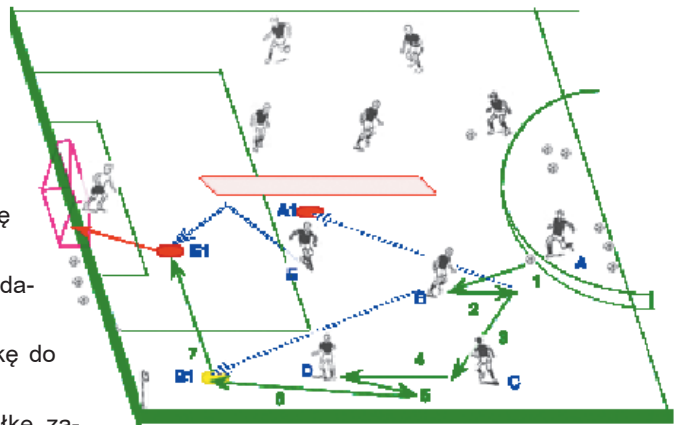
Schemat 504. Ćwiczenie treningowe nr 435

5. Zawodnik E zwraca piłkę zawodnikowi C w pozycji C1.
6. Zawodnik C w pozycji C1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik G, 2 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik F lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik A bez działań ze strony obrońcy.
7. Ćwiczenie rozpoczyna się ponownie podaniem wykonanym przez zawodnika A do zawodnika B.

Ćwiczenie nr 436. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
4. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika D.
5. Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi C.



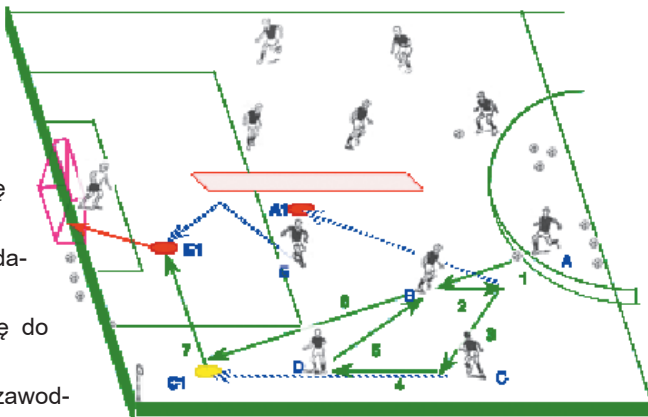
Schemat 505. Ćwiczenie treningowe nr 436

6. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B1.
7. Zawodnik B w B1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik E lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik A.

Ćwiczenie nr 437. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
4. Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika D.
5. Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi B.
6. Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi C w pozycji C1.
7. Zawodnik C w C1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik E lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik A.

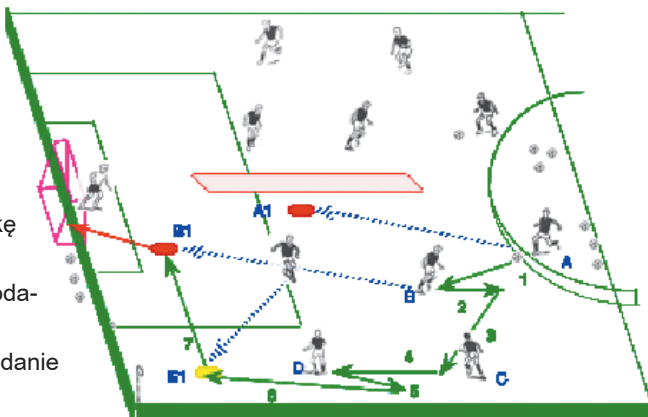


Schemat 506. Ćwiczenie treningowe nr 437

Ćwiczenie nr 438. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A.
3. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
4. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodnika D.
5. Zawodnik D zwraca piłkę zawodnikowi C.
6. Zawodnik C podaje piłkę zawodnikowi E w pozycji E1.
7. Zawodnik E w E1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik B lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik A.

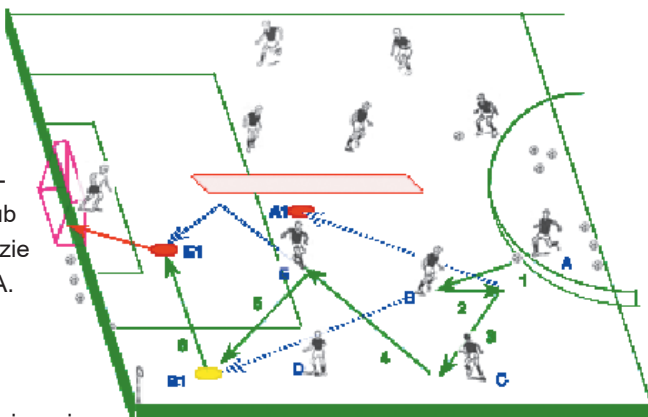


Schemat 507. Ćwiczenie treningowe nr 438

Ćwiczenie nr 439. Opis

Sytuacja 2x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B.



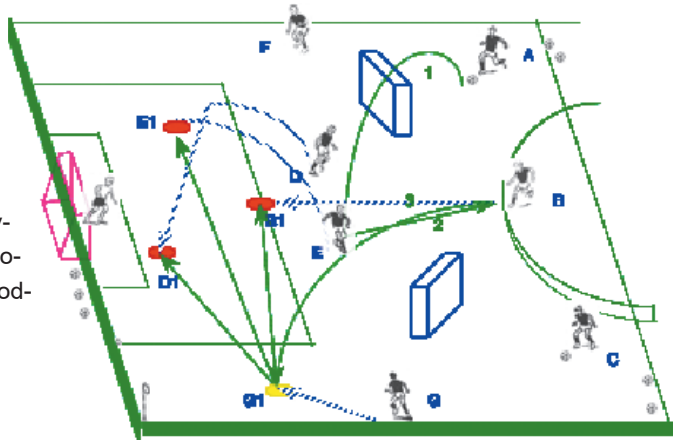
Schemat 508. Ćwiczenie treningowe nr 439

- Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A.
- Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C.
- Zawodnik C podaje piłkę do zawodnika E.
- Zawodnik E zwraca piłkę zawodnikowi B w pozycji B1.
- Zawodnik B w B1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik E lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik A.

Ćwiczenie nr 440. Opis

Sytuacja 3x0 + bramkarz

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie nad barierką do zawodnika E.
- Zawodnik E natychmiast podaje piłkę zawodnikowi B.
- Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika G w pozycji G1.
- Zawodnik G w pozycji G1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik D, 2 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik E lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik B.
- Zawodnik C ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie nad barierką do zawodnika D.

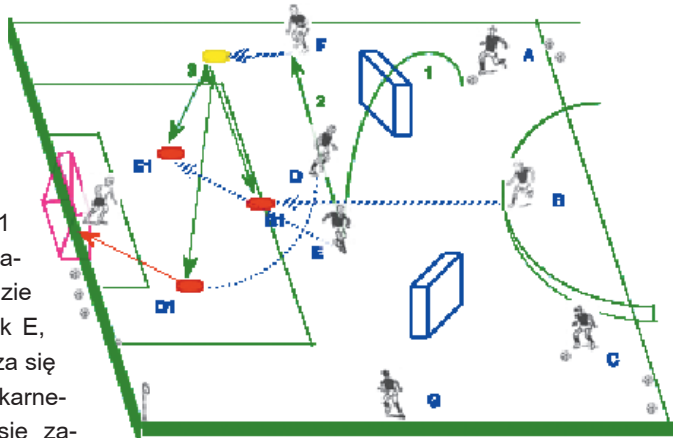


Schemat 510. Ćwiczenie treningowe nr 440

Ćwiczenie nr 441. Opis

Sytuacja 3x0 + bramkarz

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie nad barierką do zawodnika E.
- Zawodnik E natychmiast wykonuje podanie do zawodnika F.
- Zawodnik F w pozycji F1 wykonuje strzał dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik E, 2 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik D wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik B.
- Zawodnik C ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie nad barierką do zawodnika D.

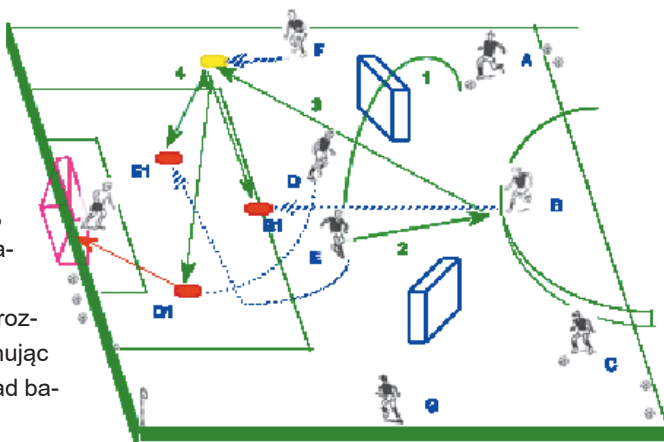


Schemat 510. Ćwiczenie treningowe nr 441

Ćwiczenie nr 442. Opis

Sytuacja 3x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie nad barierką do zawodnika E.
2. Zawodnik E natychmiast wykonuje podanie do zawodnika B.
3. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika F w pozycji F1.
4. Zawodnik F w F1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1, gdzie przemieszcza się zawodnik D, 2 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik E lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik B.
5. Zawodnik C ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie nad barierką do zawodnika D.

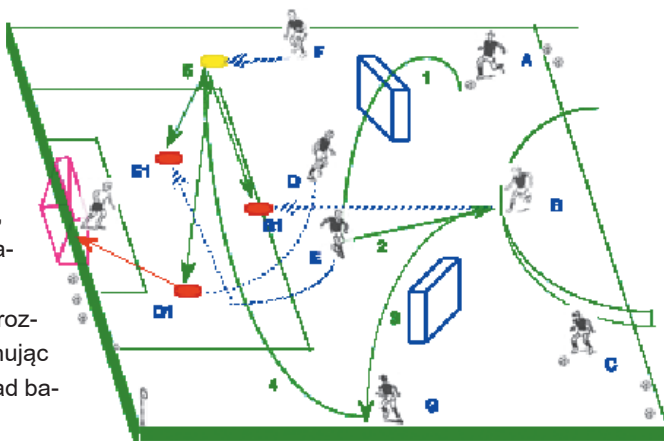


Schemat 511. Ćwiczenie treningowe nr 442

Ćwiczenie nr 443. Opis

Sytuacja 3x0 + bramkarz

1. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie nad barierką do zawodnika E.
2. Zawodnik E natychmiast wykonuje podanie do zawodnika B.
3. Zawodnik B wykonuje podanie do zawodnika G.
4. Zawodnik G wykonuje długie podanie na przeciwną stronę boiska do zawodnika F w pozycji F1.
5. Zawodnik F w F1 wykonuje dośrodkowanie wybierając 1 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik D, 2 strefę, gdzie przemieszcza się zawodnik E lub wejście pola karnego, gdzie przemieszcza się zawodnik B.
6. Zawodnik C ponownie rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie i wysokie podanie nad barierką do zawodnika D.



Schemat 512. Ćwiczenie treningowe nr 443

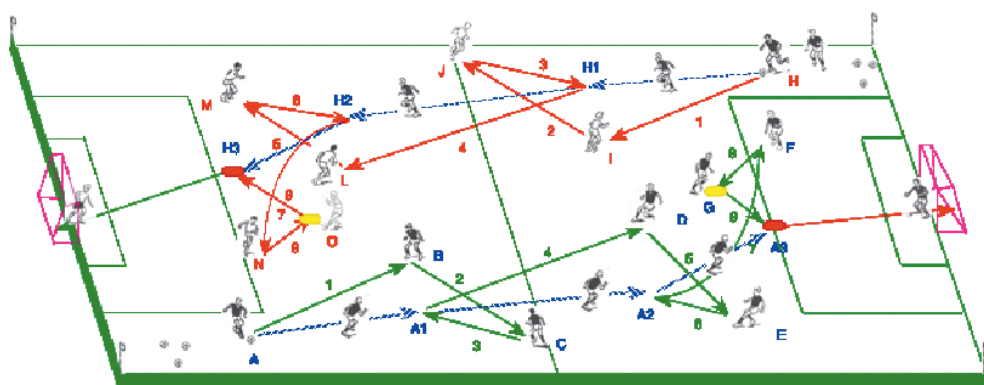
4. Zorganizowane w obiegu

W podstawowych ćwiczeniach związanych z umieszczeniem piłki w bramce zorganizowanych w obiegu opracowane są standardowe wzory tak, by cyrkulacja piłki i zawodników biorących w nich udział były wykonywane w sposób spójny i racjonalny. Zawodnicy wiedząc wcześniej jak i gdzie wykonać swoje działania mogą jednocześnie osiągnąć następujące cele: (1) efektywność i synchronizacja działań o charakterze indywidualnym i grupowym, (2) rozwój działań o ciągłym charakterze, gdzie fazy odpoczynku są krótkie i aktywne, (3) znajdowanie rozwiązań intelektualnych i ruchowych dla sytuacji gry w kierunku, który jest łatwy do zrozumienia i który daje duże szanse na powodzenie, (4) stworzenie warunków sprzyjających działaniom o charakterze grupowym, gdzie wysoko cenione są czynności indywidualne, (5) wprowadzenie różnego rytmu działania tak, by gracze oswoili się z proponowanymi działaniami treningowymi w celu stworzenia warunków umożliwiających pojawienie się usprawnień organizacyjnych obrony przeciwnika, kiedy zawodnicy staną wobec sytuacji zbliżonych do rzeczywistości meczu.

Ćwiczenie nr 444. Opis

W ćwiczeniu biorą udział dwie grupy złożone z ośmiu zawodników, którzy są umieszczeni wzdłuż boiska wykonując równocześnie podania używając dwóch piłek:

1. Zawodnicy A i H rozpoczynają ćwiczenie wykonując podanie do zawodników B i I, po czym natychmiast przemieszczają się na pozycje A1 i H1.
2. Zawodnicy B i I wykonują podanie do zawodników C i J i przemieszczają się do grup A i H.
3. Zawodnicy C i J zwracają piłki zawodnikom A i H na pozycjach A1 i H1, po czym przemieszczają się do grup B i I.
4. Zawodnicy A i H na pozycjach A1 i H1 podają piłki do zawodników D i L i natychmiast przemieszczają się na pozycje A2 i H2.
5. Zawodnicy D i L podają piłki do zawodników E i M i przemieszczają się do grup C i J.
6. Zawodnicy E i M zwracają piłki do zawodników A i H i przemieszczają się na pozycje D i L.
7. Zawodnicy A i H na pozycjach A2 i H2 podają piłki do zawodników F i N i natychmiast przemieszczają się na pozycje A3 i H3.
8. Zawodnicy F i N podają piłki do zawodników G i O i przemieszczają się do grup E i M.

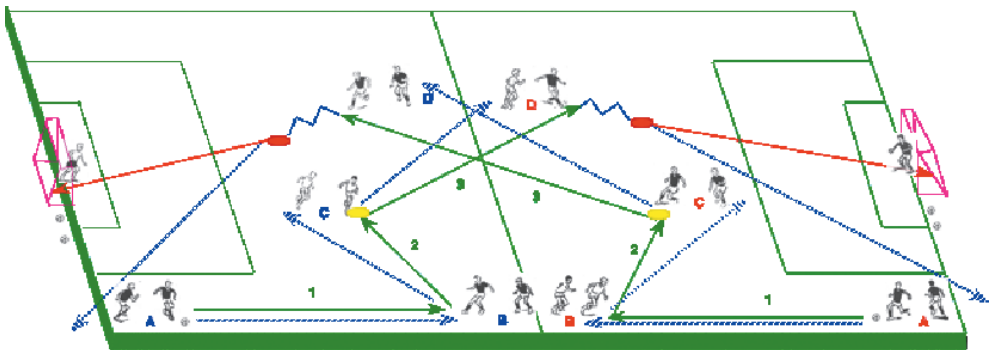


Schemat 513. Ćwiczenie treningowe nr 444

9. Zawodnicy G i O zwracają piłki zawodnikom A i H i przemieszczają się do grup N i F.
10. Zawodnicy A i H na pozycjach A3 i H3 wykonują strzał do bramki i szybko przemieszczają się do grup F i O.
11. Ćwiczenie jest kontynuowane tak, jak opisane w punktach 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Ćwiczenie nr 445. Opis

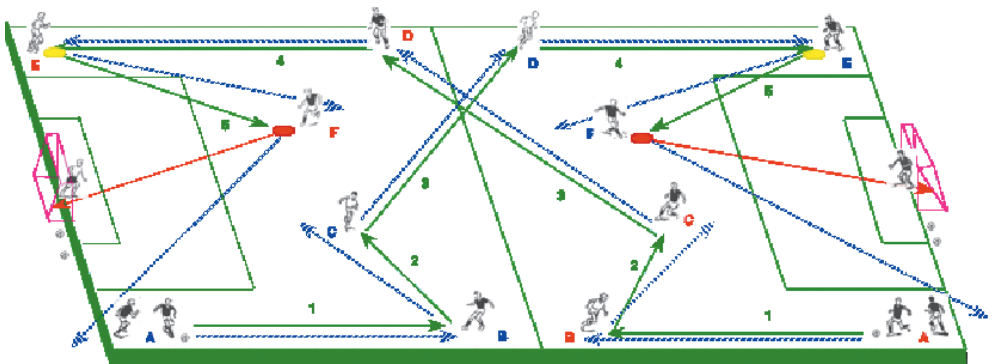
1. Jest to ćwiczenie związane z umieszczeniem piłki w bramce z wykorzystaniem podań wspomagających.
2. Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B.
3. Zawodnik B podaje piłkę do zawodnika C.
4. Zawodnik C wykonuje podanie do zawodników D, którzy wchodzi w sytuację 1x0 + bramkarz.



Schemat 514. Ćwiczenie treningowe nr 445

Ćwiczenie nr 446. Opis

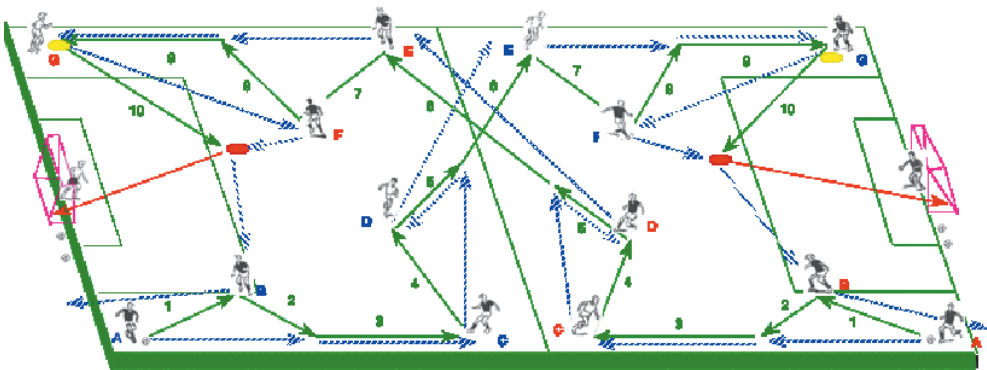
1. Jest to ćwiczenie związane z umieszczeniem piłki w bramce z wykorzystaniem podań wspomagających.
2. Zawodnicy A rozpoczynają ćwiczenie podając piłkę do zawodników B.
3. Zawodnicy B wykonują podanie do zawodników C.
4. Zawodnicy C wykonują podanie do zawodników D.
5. Zawodnicy D podają piłkę do zawodników E.
6. Zawodnicy E podają piłkę do zawodników F, którzy wchodzi w sytuację 1x0 + bramkarz.



Schemat 515. Ćwiczenie treningowe nr 446

Ćwiczenie nr 447. Opis

1. Jest to ćwiczenie związane z umieszczeniem piłki w bramce z wykorzystaniem podań wspomagających.
2. Zawodnicy A równocześnie rozpoczynają ćwiczenie wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikami B. Zawodnicy B po podaniu przemieszczają się na pozycję A.
3. Zawodnicy A po wykonaniu kombinacji z zawodnikami B podają piłkę do zawodników C i przemieszczają się na pozycję C.
4. Zawodnicy C wykonują bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikami D. Zawodnicy D po podaniu przemieszczają się na pozycję E.
5. Zawodnicy C po wykonaniu kombinacji z zawodnikami D podają piłkę do zawodników E i przemieszczają się na pozycję D.
6. Zawodnicy E wykonują bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikami F.
7. Zawodnicy E po wykonaniu kombinacji z zawodnikami F wykonują podanie do zawodników G i przemieszczają się na pozycję G.
8. Zawodnicy G podają piłkę do zawodników F i natychmiast przemieszczają się na pozycję F.
9. Zawodnicy F wykonują strzał do bramki i przemieszczają się na pozycję B.

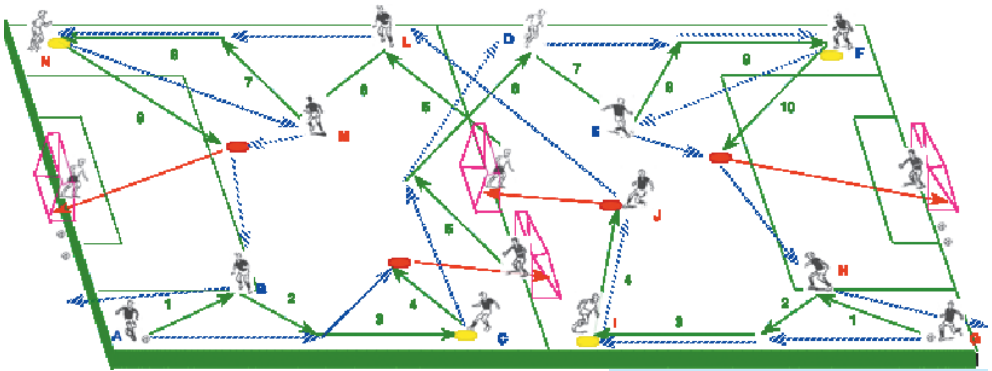


Schemat 516. Ćwiczenie treningowe nr 447

Ćwiczenie nr 448. Opis

1. Jest to ćwiczenie związane z umieszczeniem piłki w bramce z wykorzystaniem podań wspomagających. Ćwiczenie rozgrywa się w różny sposób w poszczególnych częściach boiska.
2. W pierwszej części boiska zawodnik A wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem B. Zawodnik B po wykonaniu podania przemieszcza się na pozycję A.
3. Zawodnik A ponownie wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem C i wykonuje strzał do bramki. Po wykonaniu strzału przemieszcza się na pozycję C.
4. Zawodnik C po wykonaniu podania do zawodnika A przemieszcza się zmuszając do podania bramkarza i natychmiast zwraca piłkę zawodnikowi D.
5. Zawodnik D wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem E.
6. Zawodnik D po wykonaniu kombinacji z zawodnikiem E podaje piłkę do zawodnika F i przemieszcza się na pozycję F.
7. Zawodnik F podaje piłkę do zawodnika E i przemieszcza się na pozycję E.

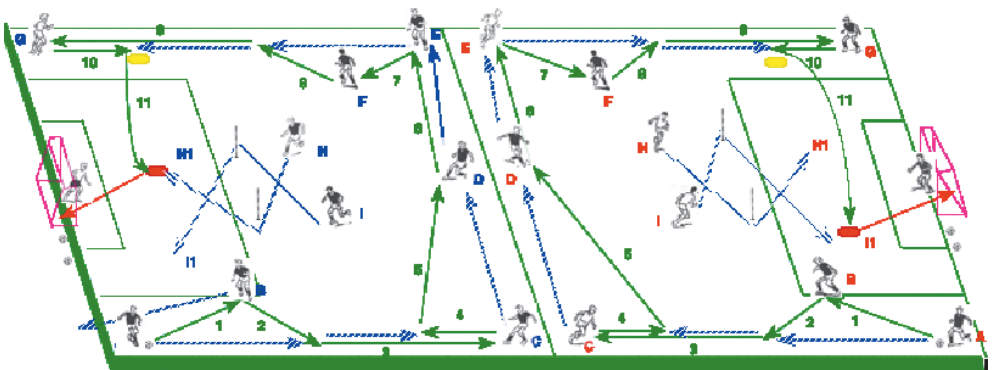
8. Zawodnik E przyjmuje piłkę i natychmiast wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję H.
9. W drugiej części boiska zawodnik G wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem H. Zawodnik H po podaniu przemieszcza się na pozycję G.
10. Zawodnik G po wykonaniu kombinacji z zawodnikiem H podaje piłkę do zawodnika I i przemieszcza się na pozycję L.
11. Zawodnik I podaje piłkę do zawodnika J i przemieszcza się na pozycję S.
12. Zawodnik J przyjmuje piłkę i natychmiast wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję L.
13. Bramkarz podaje piłkę do zawodnika L, który wykonuje bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem M.
14. Zawodnik L po wykonaniu kombinacji z zawodnikiem M podaje piłkę do zawodnika N i przemieszcza się na pozycję N.
15. Zawodnik N podaje piłkę do zawodnika M i przemieszcza się na pozycję S.
16. Zawodnik M wykonuje strzał do bramki i przemieszcza się na pozycję B.



Schemat 517. Ćwiczenie treningowe nr 448

Ćwiczenie nr 449. Opis

1. Zawodnicy A równocześnie rozpoczynają ćwiczenie wykonując bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikami B. Zawodnicy B po podaniu przemieszczają się na pozycję A.



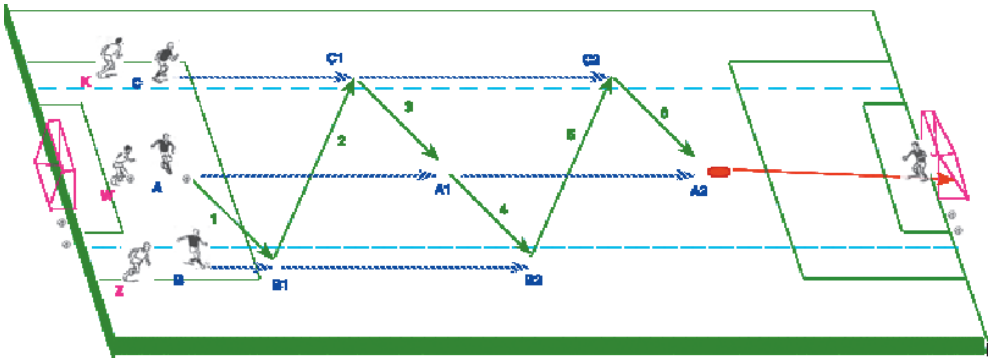
Schemat 518. Ćwiczenie treningowe nr 449

- Zawodnicy A wykonują kombinację z zawodnikami C i po przyjęciu piłki podają ją do zawodników D. Zawodnicy A przemieszczają się na pozycję C, zawodnicy C po podaniu do zawodników A przemieszczają się na pozycję D.
- Zawodnicy D podają piłkę do zawodników E i przemieszczają się na pozycję E.
- Zawodnicy E wykonują bezpośrednią kombinację taktyczną z zawodnikami F. Zawodnicy F po podaniu przemieszczają się na pozycję G.
- Zawodnicy E po wykonaniu kombinacji z zawodnikami F, wykonują kombinację z zawodnikami G, strzelając na stanowisko 1 (gdzie przemieszcza się zawodnik H) lub 2 (gdzie przemieszcza się zawodnik I).
- Zawodnicy E po wykonaniu dośrodkowania przemieszczają się na pozycję F, zawodnicy G po wykonaniu podania przemieszczają się na pozycję H. Zawodnicy H przemieszczają się na pozycję I. Zawodnicy I przemieszczają się na pozycję B.

Ćwiczenie nr 450. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy.

- Zawodnik A rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B w pozycji B1.
- Zawodnik B w pozycji B1 wykonuje długie podanie do zawodnika C w C1.
- Zawodnik C w C1 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A1.
- Zawodnik A w A1 podaje piłkę do zawodnika B w pozycji B2.
- Zawodnik B w B2 podaje piłkę do zawodnika C w C2.
- Zawodnik C w C2 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A2.
- Zawodnik A w A2 wykonuje strzał do bramki.
- Druga grupa rozpoczyna ćwiczenie kiedy pierwsza grupa dotrze do środkowej linii boiska. Trwa to, aż wszystkie grupy wykonają ćwiczenie. Następnie ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony.



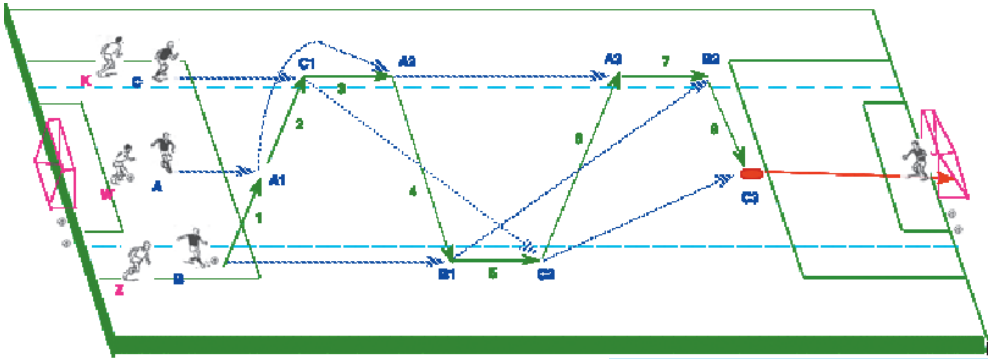
Schemat 519. Ćwiczenie treningowe nr 450

Ćwiczenie nr 451. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy.

- Zawodnik B rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika A w pozycji A1.
- Zawodnik A w A1 wykonuje podanie do zawodnika C w pozycji C1 i przemieszcza się za zawodnika C.
- Zawodnik C w C1 podaje piłkę do zawodnika A w A2 i przemieszcza się na pozycję C2.
- Zawodnik A w pozycji A2 podaje piłkę do zawodnika B w B1.

5. Zawodnik B w B1 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C2 i przemieszcza się na pozycję B2.
6. Zawodnik C w pozycji C2 podaje piłkę do zawodnika A w pozycji A3.
7. Zawodnik A w pozycji A3 podaje piłkę do zawodnika B w B2.
8. Zawodnik B w B2 podaje piłkę do zawodnika C w pozycji C3.
9. Zawodnik C w C3 wykonuje strzał do bramki.

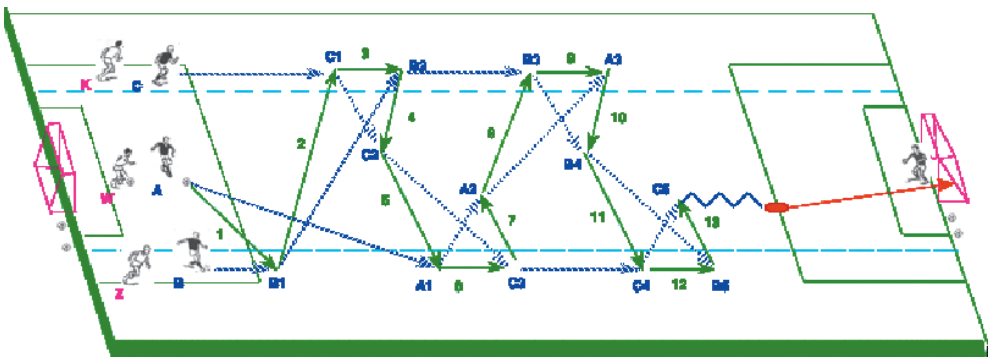


Schemat 520. Ćwiczenie treningowe nr 451

Ćwiczenie nr 452. Opis

W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy.

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

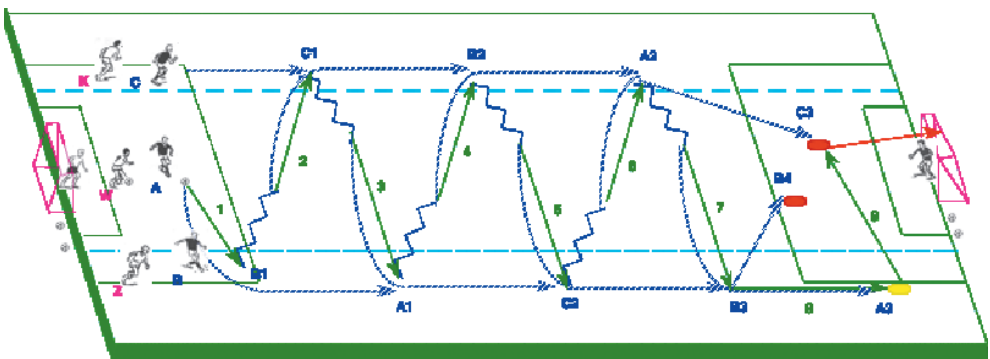


Schemat 521. Ćwiczenie treningowe nr 452

8. Zawodnik A w pozycji A2 podaje piłkę do zawodnika B w B3 i przemieszcza się na pozycję A3.
9. Zawodnik B w pozycji B3 podaje piłkę do zawodnika A w A3 i przemieszcza się na pozycję B4.
10. Zawodnik A w pozycji A3 podaje piłkę zawodnikowi B w B4.
11. Zawodnik B w pozycji B4 podaje piłkę do zawodnika C w C4 i przemieszcza się na pozycję B5.
12. Zawodnik C w pozycji C4 zwraca piłkę zawodnikowi B w B5 i przemieszcza się na pozycję C5.
13. Zawodnik B w pozycji B5 podaje piłkę do zawodnika C w C5.
14. Zawodnik C w pozycji C5 wykonuje strzał do bramki.
15. Druga grupa rozpoczyna ćwiczenie kiedy pierwsza dotrze do linii środkowej boiska i tak, aż wszystkie grupy wykonają ćwiczenie. Następnie ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony.

Ćwiczenie nr 453. Opis

1. W ćwiczeniu biorą udział grupy złożone z trzech graczy.
2. Grupy ustawiają się na dwóch końcach boiska.
3. Zawodnik w środku (zawodnik A) ma piłkę i rozpoczyna ćwiczenie wykonując podanie do zawodnika B w pozycji B1, po czym przemieszcza się natychmiast za tego gracza.
4. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie, a następnie podanie do zawodnika C w pozycji C1, po czym przemieszcza się natychmiast za tego zawodnika.
5. Zawodnik C wykonuje krótkie prowadzenie, a następnie podanie do zawodnika A w pozycji A1, po czym przemieszcza się natychmiast za tego zawodnika.
6. Zawodnik A wykonuje krótkie prowadzenie, a następnie podanie do zawodnika B w pozycji B2, po czym przemieszcza się natychmiast za tego zawodnika.
7. Zawodnik B wykonuje krótkie prowadzenie, a następnie podanie do zawodnika C w pozycji C2, po czym przemieszcza się natychmiast za tego zawodnika.
8. Zawodnik C wykonuje krótkie prowadzenie, a następnie podanie do zawodnika A w pozycji A2, po czym przemieszcza się natychmiast za tego zawodnika.
9. Zawodnik A wykonuje krótkie prowadzenie, a następnie podanie do zawodnika B w pozycji B3, po czym przemieszcza się natychmiast za tego zawodnika.

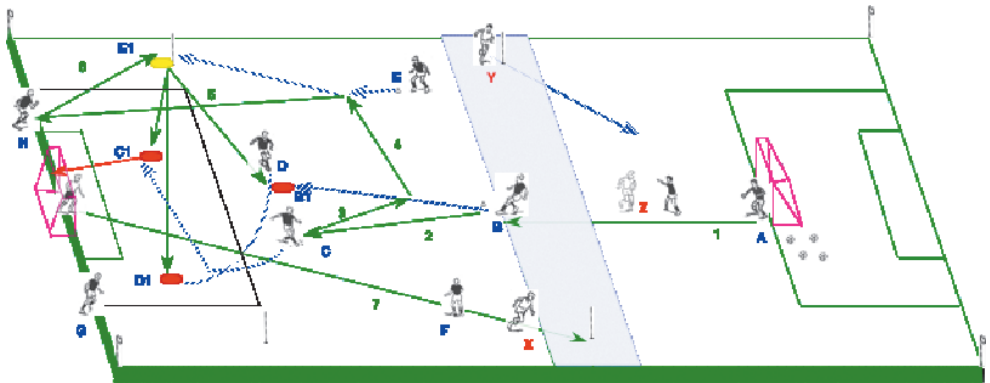


Schemat 522. Ćwiczenie treningowe nr 453

10. Zawodnik B zwraca piłkę zawodnikowi A w pozycji A3 i natychmiast przemieszcza się do wejścia pola karnego.
11. Zawodnik A wykonuje strzał różny do zawodnika B w wejściu pola karnego lub do zawodnika C w 2 strefie.
12. Druga grupa rozpoczyna ćwiczenie, kiedy pierwsza dotrze do linii środkowej boiska i tak, aż wszystkie grupy wykonają ćwiczenie. Następnie ćwiczenie rozpoczyna się ponownie z przeciwnej strony.

Ćwiczenie nr 454. Opis

1. Bramkarz A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B natychmiast podaje piłkę do skrzydłowego C.
3. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi B.
4. Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi E.
5. Zawodnik E podaje piłkę zawodnikowi H.
6. Zawodnik H podaje piłkę zawodnikowi E w pozycji E1.
7. Zawodnik E w E1 wybiera 1 strefę, gdzie przemieszcza się skrzydłowy C, 2 strefę, gdzie przemieszcza się inny skrzydłowy lub wejście pola karnego, gdzie znajduje się zawodnik B.
8. Po zakończeniu działań ofensywnych, bramkarz natychmiast rozpoczyna kontratak podając piłkę do zawodnika X.
9. Zawodnik X zмага się z sytuacją 3x1 + bramkarz starając się jak najszybciej skończyć działanie. Zawodnik Z powinien zbliżyć się i następnie przemieścić się okrążając 2 strefę, natomiast zawodnik Y powinien wykonać przemieszczenie wchodząc w 1 strefę.
10. Bramkarz A ponownie rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę do zawodnika B.



Schemat 523. Ćwiczenie treningowe nr 454

Ćwiczenie nr 455. Opis

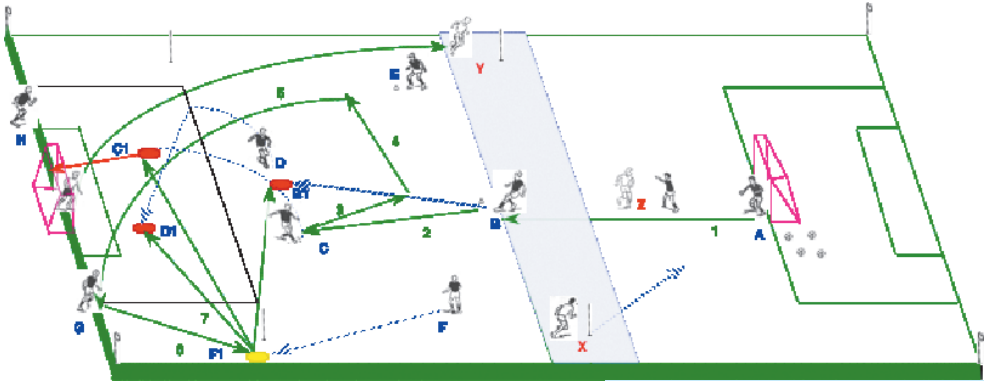
1. Bramkarz A rozpoczyna ćwiczenie wykonując długie podanie do zawodnika B.
2. Zawodnik B natychmiast podaje piłkę do skrzydłowego C.
3. Zawodnik C zwraca piłkę zawodnikowi B.
4. Zawodnik B podaje piłkę zawodnikowi E.
5. Zawodnik E podaje piłkę do zawodnikowi G.
6. Zawodnik G podaje piłkę do zawodnika F w F1.
7. Zawodnik F w F1 wybiera 1 strefę, gdzie przemieszcza się skrzydłowy C, 2 strefę, gdzie

przemieszcza się inny skrzydłowy lub wejście pola karnego, gdzie znajduje się zawodnik B.

8. Po zakończeniu działań ofensywnych, bramkarz natychmiast rozpoczyna kontratak podając piłkę do zawodnika Y.

9. Zawodnik Y zмага się z sytuacją 3x1 + bramkarz starając się jak najszybciej skończyć działanie. Zawodnik Z powinien zbliżyć się i następnie przemieścić się okrążając 2 strefę, natomiast zawodnik X powinien wykonać przemieszczenie wchodząc w 1 strefę.

10. Bramkarz A ponownie rozpoczyna ćwiczenie podając piłkę do zawodnika B.



Schemat 524. Ćwiczenie treningowe nr 455

Temat 2. Gry związane z osiągnięciem celu gry z ograniczoną przestrzenią i liczbą zawodników

Ćwiczenia treningowe związane z tym tematem charakteryzują się formami gry bardzo motywującymi i konkurencyjnymi z ograniczoną przestrzenią i liczbą zawodników. W odniesieniu do ograniczonej przestrzeni gry, zmienia się ona w zależności od istnienia obszarów niezależnych i wspólnych działań dla każdego zawodnika i drużyny. Ćwiczenia są wykonywane: (1) pod bramką, którą jedna drużyna atakuje, a druga broni, (2) pod dwoma bramkami, które obie drużyny atakują i bronią, (3) pod dwoma lub większą ilością bramek, które obie drużyny bronią i atakują. Z tej perspektywy w odniesieniu do omawianych ćwiczeń treningowych możemy rozróżnić cztery główne grupy ćwiczeń: (1) wykorzystujące istnienie obszarów niezależnych działań dla każdej drużyny, (2) wykorzystujące jeden lub więcej obszarów gry wspólnych dla obu rywalizujących drużyn, (3) wykorzystujące obszary gry wspólne dla obu drużyn z różnymi bramkami oraz (4) ćwiczenia atakujące przepisową bramką poprzedzone sytuacją gry.

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Użycie graczy ze wszystkich pozycji wynikających z systemu taktycznego drużyny (środkowych, obrońców, napastników, bramkarzy, skrzydłowych.). Liczba graczy waha się od bramkarz + 1x1 + bramkarz do bramkarz + 7x7 + bramkarz.

1.2. **Czynnik przestrzenny.** Obszar gry to połowa boiska, przestrzeń nieco mniejsza (nigdy mniejsza niż boczne linie pola karnego) i blisko linii pola karnego z wykorzystaniem różnych kątów strzału.

1.3. **Czynnik techniczny.** Działania taktyczno-techniczne przeważające w tym ćwiczeniu mają charakter indywidualny i grupowy, ofensywny i defensywny.

1.4. **Czynnik czasowy.** Wykonanie tych ćwiczeń powinno charakteryzować się wysoką szybkością, obligując graczy do działania na piłce z wykorzystaniem jednego lub dwóch kopnięć. Konieczność ta podnosi poziom gotowości technicznej i taktycznej zawodników. W tych okolicznościach elementami podstawowymi jest spontaniczność, zręczność, pozycja pomocników w stosunku do piłki, pozycja ciała.

1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Czynnik komunikacyjny. Stosowanie działań charakterystycznych dla ataku oraz działań charakterystycznych dla obrony.

1.6. **Czynnik instrumentalny.** Narzędzia wykorzystywane w tego typu ćwiczeniach to: 10 piłek, kamizelki w trzech kolorach, cztery ruchome bramki (w miarę możliwości), pacholki i słupki.

Obserwacje: niezwykle istotne w tego typu ćwiczeniach jest, by gracze wykonywali je z określoną intensywnością od początku do końca ćwiczenia.

2. Składniki strukturalne

2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Zależy od liczby graczy i przestrzeni wymaganej do wykonania ćwiczenia. W zasadzie im większe są owe parametry (liczba graczy i przestrzeń), tym dłuższy będzie czas trwania ćwiczenia, maksymalnie pięć minut. Natomiast im mniejsza jest liczba zawodników oraz wykorzystywany obszar gry, tym krótszy będzie czas trwania ćwiczenia (od 30 do 45 sekund).

2.2. **Całkowita objętość.** Pomiędzy 15 a 30 sekund.

2.3. **Intensywność.** Zmienia się od maksymalnej intensywności (100%) do submaksymalnej (85 do 95%). Wykorzystywane są energetyczne systemy anaerobowe bez produkcji kwasu mlekowego. Mogą przejść w systemy anaerobowe z produkcją kwasu mlekowego w zależności od liczby powtórzeń i ograniczenia czasu przerw czyli w przypadku wzrostu gęstości ćwiczenia.

2.4. **Gęstość.** 1:5 lub 1:6 (30 sekund maksymalnego lub submaksymalnego wysiłku na 150-180 sekund odpoczynku). W przypadku ćwiczeń wykorzystujących większy obszar gęstość wynosi 1:0.5 lub 1:1 (pięć minut wysiłku submaksymalnego 2'30" na pięć minut odpoczynku). Czas na odpoczynek jest wystarczający, by zawodnicy rozpoczęli powtórzenie przy tętnie 100 do 140 uderzeń na minutę.

2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla przewidzianych parametrów wynosi 4 do 6 powtórzeń podzielonych na dwie lub trzy serie, przerwa na odpoczynek między seriami trwa od 3 do 5 minut, w zależności od konkretnych parametrów.

1. W niezależnych obszarach gry

Tego typu ćwiczenia charakteryzuje fakt, że zawodnik lub drużyna zajmują niezależne obszary gry, czyli każdy zawodnik lub każda drużyna wykonuje swoje działania bez wkraczania na obszar drużyny przeciwnej. Zawodnicy nie są zatem atakowani na swojej przestrzeni, mogą wykonywać działania prowadzenia, podania i strzału bez bliskiej obecności przeciwnika. Jednak bez wątplenia przeciwnik zawsze może przechwycić strzał. W ćwiczeniach można zastosować jedną lub dwie bramki. W pierwszym przypadku tylko jedna drużyna atakuje, a druga broni, czyli w każdym momencie gry pierwsza drużyna wykonuje działania ofensywne, a druga defensywne. W drugim przypadku drużyny przy piłce pozostają w procesie ofensywnym, starając się zdobyć gola, natomiast po jej utracie, starają się ją odzyskać. Ćwiczenia można podzielić na cztery główne grupy: (1) pod bramką używając środkowego sektora, (2) pod bramką przy użyciu trzech sektorów (środkowego, bocznego prawego i lewego), (3) pod dwoma bramkami przy użyciu środkowego sektora oraz (4) pod dwoma bramkami przy użyciu trzech sektorów (środkowego, bocznego prawego i lewego).

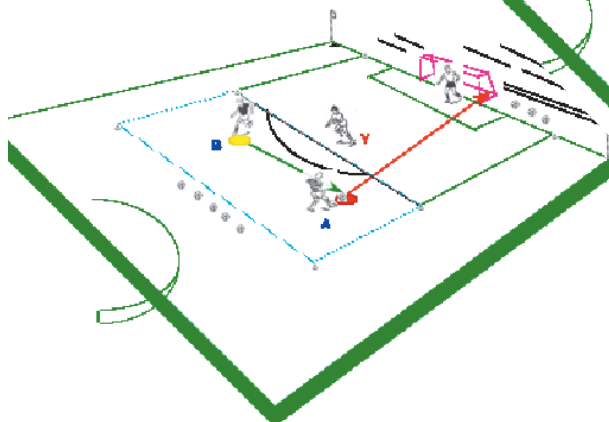
Podstawowy opis ćwiczeń

- 1. Cel.** Celem ćwiczeń jest umieszczenie piłki w bramce kiedy drużyna przy piłce osiągnie „bezpieczną” linię strzału. Powinna wykonać strzał, aby zdobyć gola, podczas gdy drużyna przeciwna stale próbuje zastronić linie skutecznego strzału. Ćwiczenia te wytworzą łatwo zrozumiałą dynamikę rywalizacji wynikającą z faktu, że zwycięża drużyna, która zdobyła więcej goli.
- 2. Organizacja.** Po ustaleniu liczby zawodników należących do poszczególnych drużyn, ustawiają się oni na swoich obszarach gry, gdzie mogą wykonywać działania o charakterze ofensywnym bądź defensywnym, w zależności od ustawienia na obszarze ofensywnym lub defensywnym.
- 3. Ogólne uwarunkowania.** Zawodnicy nie mogą przekraczać swojego obszaru gry i wkraczać na obszar działania przeciwnika, ani w przypadku ataku ani obrony.
- 4. Uwarunkowania szczegółowe.** Należy ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję (do jednego lub dwóch) w celu wywarcia nacisku na graczy w zakresie podejmowania decyzji i szybkiego rozwiązywania sytuacji gry. Należy ograniczyć liczbę podań (dwa do czterech) między graczami drużyny tak, by wykonywali oni strzały do bramki z pozycji, które dają minimalne szanse na powodzenie. Celem tych ćwiczeń jest wytworzenie warunków, w których gracze rozumieją, że w piłce nożnej nie istnieją idealne sytuacje (ani nie można ich stworzyć). Zatem natychmiast, gdy dana sytuacja daje możliwość osiągnięcia celu, należy ją wykorzystać.
- 5. Formy.** Istnieje duża liczba form, które mogą przyjąć tego typu ćwiczenia.

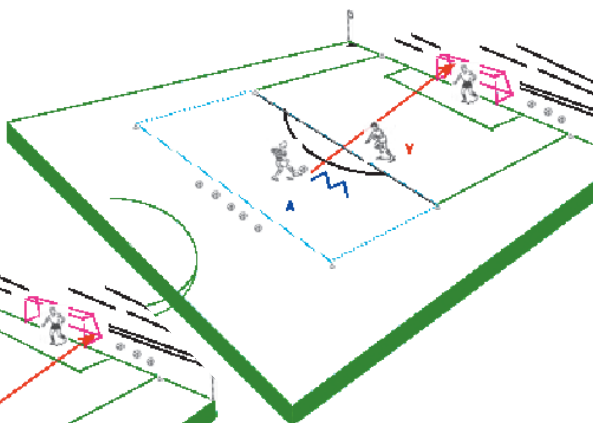
1.1. Pod jedną bramką przy użyciu sektora środkowego

Opis ćwiczeń

- 1. Cel.** Zdobyć gola
- 2. Organizacja.** Wykorzystanie środkowego sektora i jednej bramki (jedna drużyna atakuje, druga broni).



Schemat 526. Ćwiczenie treningowe nr 457

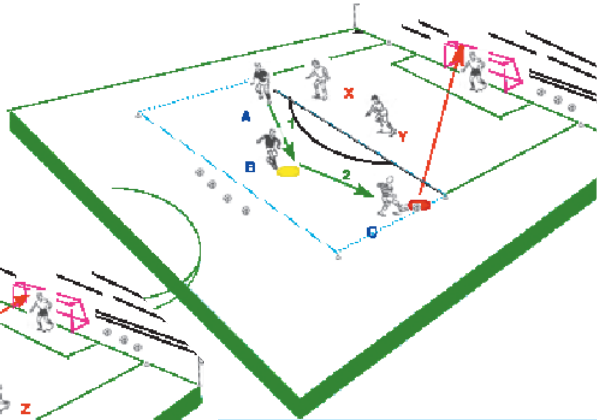


Schemat 525. Ćwiczenie treningowe nr 456

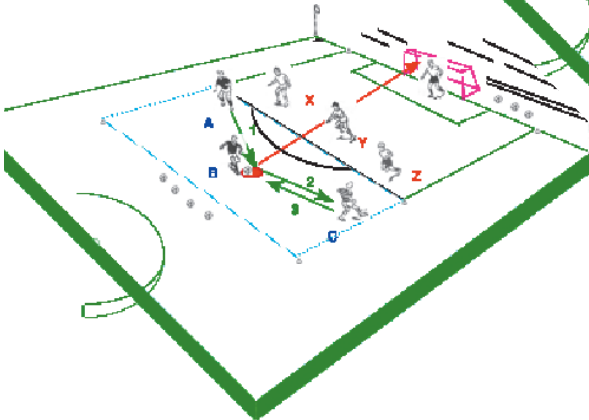
- 3. Uwarunkowania ogólne.** Nie wkraczać na obszar działań przeciwnika.
- 4. Uwarunkowania szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję do jednego lub dwóch.

Ograniczyć liczbę podań przed strzałem od dwóch do czterech.

5. **Formy.** 1x1 + bramkarz, 2x1 + bramkarz, 3x2 + bramkarz, 3x3 + bramkarz (ćwiczenia treningowe nr 456, 457, 458 i 459).



Schemat 527. Ćwiczenie treningowe nr 458

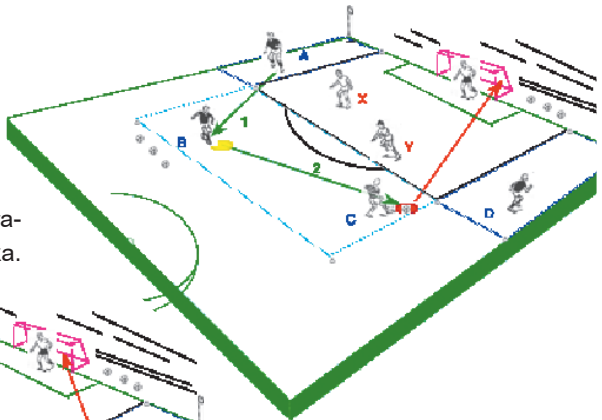


Schemat 528. Ćwiczenie treningowe nr 459

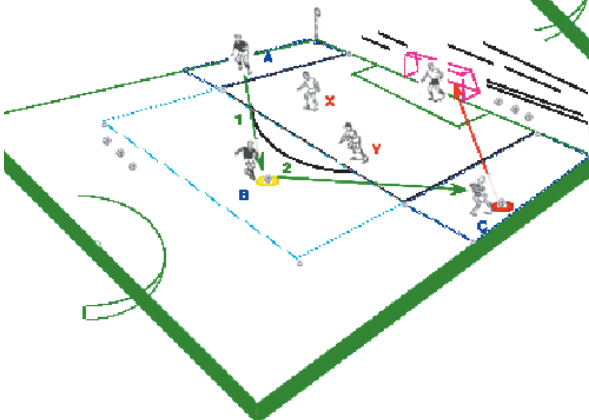
1.2. Pod jedną bramką z wykorzystaniem trzech sektorów (środkowego, bocznego prawego i lewego)

Opis ćwiczeń

1. **Cel.** Zdobyć gola.
2. **Organizacja.** Wykorzystanie trzech sektorów i jednej bramki (jedna drużyna atakuje, a druga broni).
3. **Uwarunkowania ogólne.** Nie wkraczać na obszar działań przeciwnika.



Schemat 529. Ćwiczenie treningowe nr 460



Schemat 530. Ćwiczenie treningowe nr 461

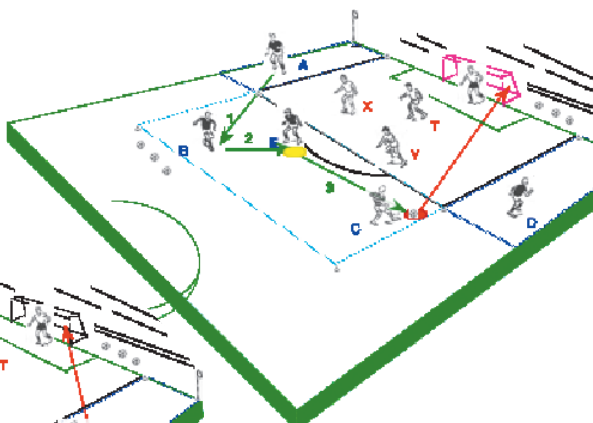
4. **Uwarunkowania szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję do jednego lub dwóch. Ograniczyć liczbę podań przed strzałem od dwóch do czterech.

5. **Formy.** 2x2 + bramkarz, 1x2 + bramkarz, 3x3 + bramkarz, 2x3 +

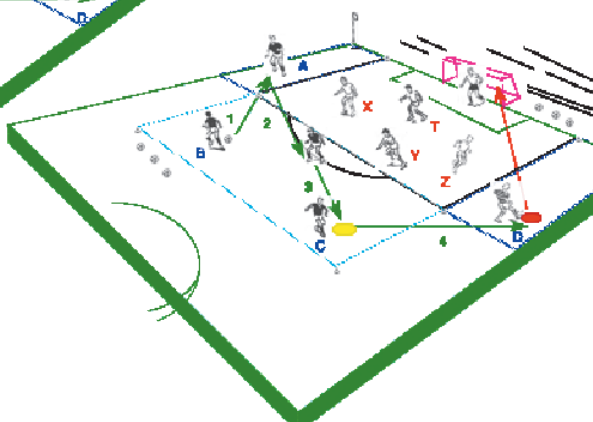
bramkarz, 3x4 + bramkarz (z jednym napastnikiem w każdym korytarzu bocznym). Ćwiczenia treningowe nr 460, 461, 462, 463 i 464.



Schemat 532. Ćwiczenie treningowe nr 463



Schemat 531. Ćwiczenie treningowe nr 462

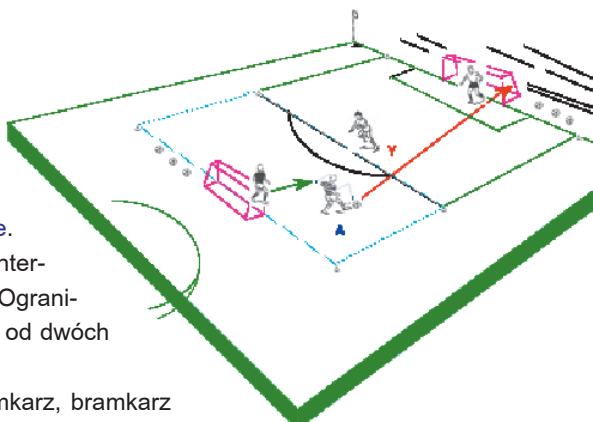


Schemat 533. Ćwiczenie treningowe nr 464

1.3. Pod dwoma bramkami z wykorzystaniem środkowego sektora

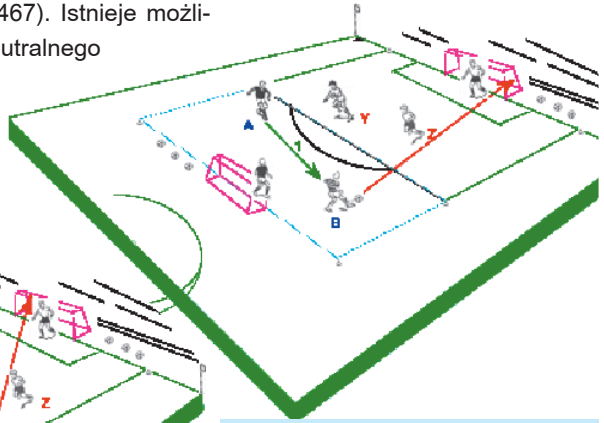
Opis ćwiczeń

1. **Cel.** Zdobyć gola
2. **Organizacja.** Użycie środkowego sektora i dwóch bramek (atak vs obrona).
3. **Uwarunkowania ogólne.** Nie wkraczać na obszar działań przeciwnika.
4. **Uwarunkowania szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję do jednego lub dwóch. Ograniczyć liczbę podań przed strzałem od dwóch do czterech.
5. **Formy.** Bramkarz + 1x1 + bramkarz, bramkarz + 2x2 + bramkarz, bramkarz + 3x3 + bramkarz. Ćwi-

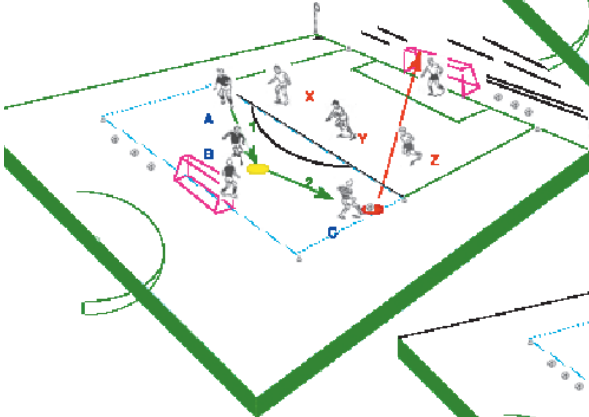


Schemat 534. Ćwiczenie treningowe nr 465

czenia treningowe nr 465, 466 i 467). Istnieje możliwość wykorzystania zawodnika neutralnego w każdym z bocznych sektorów, który współpracuje z drużyną przy piłce, ale nie może wykonywać strzału do bramki (ćwiczenie treningowe nr 468).



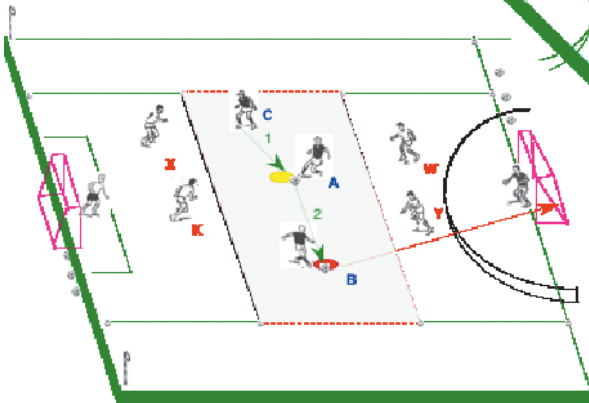
Schemat 535. Ćwiczenie treningowe nr 466



Schemat 536. Ćwiczenie treningowe nr 467



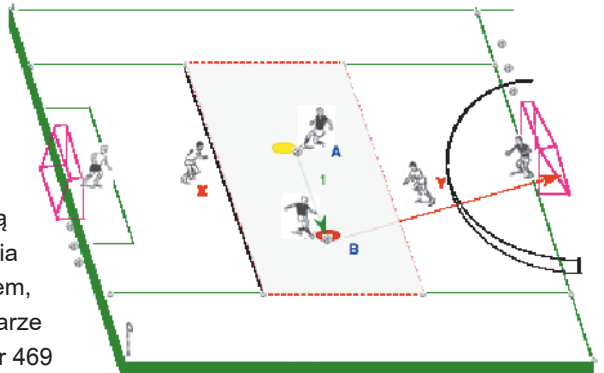
Schemat 537. Ćwiczenie treningowe nr 468



Schemat 538. Ćwiczenie treningowe nr 469

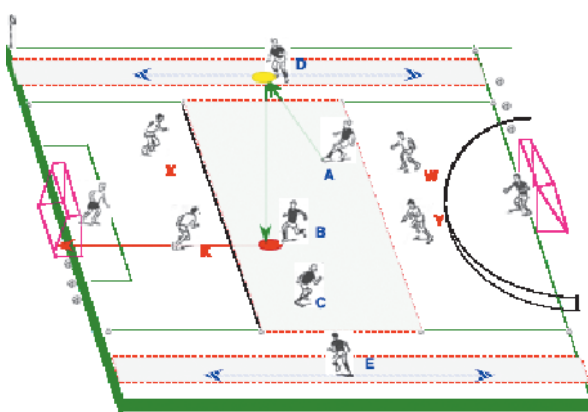
mek. Ćwiczenie przewiduje trzy obszary, w których napastnicy zajmują środkowy teren gry, natomiast obrońcy powinni zająć pozostałe obszary przed każdą z bramek w celu uniemożliwienia wykonania strzału z powodzeniem, zawsze pozostając w swoim obszarze działania (ćwiczenie treningowe nr 469 i 470).

Wychodząc od tego typu ćwiczeń możemy zastosować sytuacje losowe strzału do którejkolwiek z bra-



Schemat 539. Ćwiczenie treningowe nr 470

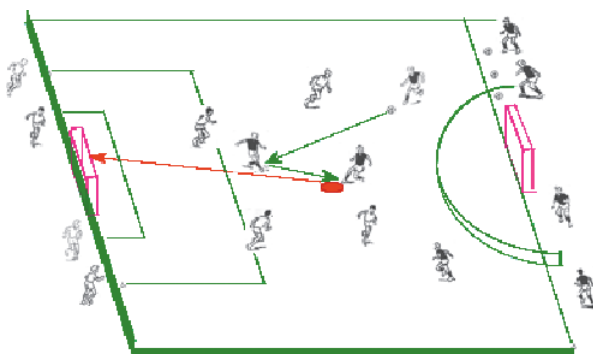
Podobnie jak w poprzednich opisanych ćwiczeniach można wprowadzić działania pomocnicze (w bocznych sektorach). Zadaniem pomocników jest wspieranie ataku poprzez podania do kolegów znajdujących się w środkowym sektorze, zmieniając kąt ich strzału lub też pomocnicy mogą wykonywać strzały do bramki (ćwiczenie treningowe nr 471).



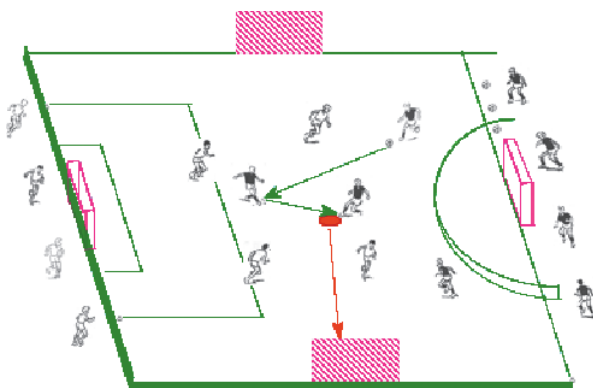
Schemat 540. Ćwiczenie treningowe nr 471

Poza tym, takie ćwiczenia mogą być stosowane przy wykorzystaniu kompaktowych bramek, dzięki którym gra jest szybsza, a piłka strzelona o bramkę natychmiast wyskakuje z powrotem do gry. Dzięki temu drużyna, która straciła gola może go natychmiast strzelić. W tym celu należy:

1. Utworzyć cztery drużyny złożone z czterech graczy.
2. Gra nigdy nie ustaje, nawet po zdobyciu gola.
3. Natychmiast, gdy jedna z drużyn straci 3 gole, jest zastępowana przez oczekującą drużynę (ćwiczenie treningowe nr 472).
4. To samo ćwiczenie może być wykonywane przy użyciu czterech bramek, gdzie każda z drużyn atakuje dwie bramki i broni dwóch pozostałych. Po 5 golu przegrywająca drużyna jest zastępowana przez inną (ćwiczenie treningowe nr 473).



Schemat 541. Ćwiczenie treningowe nr 472



Schemat 542. Ćwiczenie treningowe nr 473

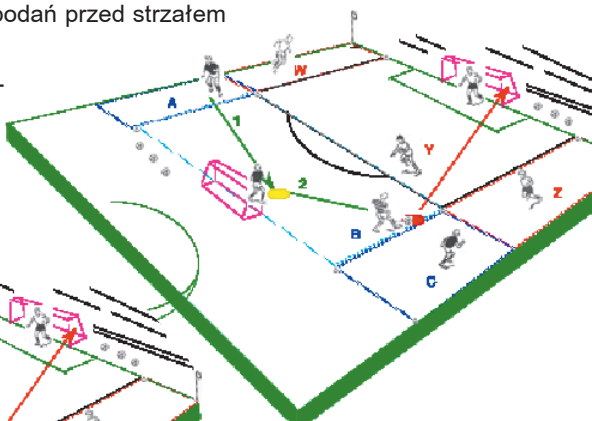
1.4. Pod dwoma bramkami z wykorzystaniem trzech sektorów gry (środkowego i bocznych)

Opis ćwiczeń

1. **Cel.** Zdobyć gola.
2. **Organizacja.** Wykorzystanie sektora środkowego, sektorów bocznych i dwóch bramek (atak vs obrona).
3. **Uwarunkowania ogólne.** Nie wkraczać na obszar działań przeciwnika.
4. **Uwarunkowania szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję do jednego lub dwóch. Ograniczyć liczbę podań przed strzałem od dwóch do czterech.
5. **Formy.** Bramkarz + 1x1 + bramkarz, bramkarz + 2x2 + bramkarz, bramkarz + 3x3 + bramkarz (ćwiczenia treningowe nr 474, 475 i 476).



Schemat 544. Ćwiczenie treningowe nr 475



Schemat 543. Ćwiczenie treningowe nr 474



Schemat 545. Ćwiczenie treningowe nr 476



Schemat 546. Ćwiczenie treningowe nr 477

Istnieje możliwość wykorzystania sektorów bocznych tylko do ataku. W takim przypadku drużyna przy piłce może przemieścić po jednym zawodniku do każdego z sektorów, natomiast drużyna w fazie defensywnej musi zebrać wszystkich swoich graczy w środkowym sektorze i pozostać tak, aż do momentu zdobycia piłki (ćwiczenie treningowe nr 477).

6. W zakresie omawianych ćwiczeń możemy zastosować rywalizację związaną ze zdobyciem gola. W tym celu:

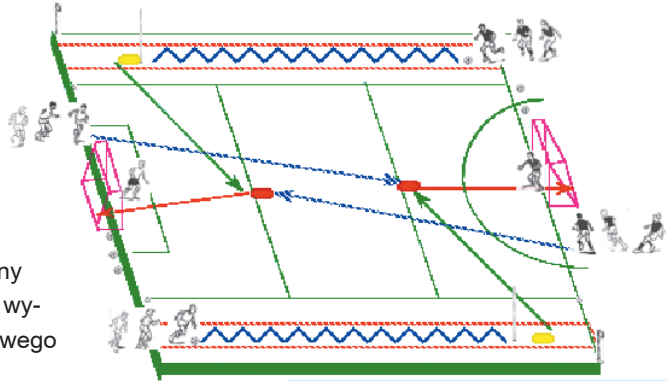
- A. Tworzymy dwie drużyny, które ustawiają się po przeciwnych stronach boiska.
- B. Dla każdej drużyny przygotowujemy identyczny szkic taktyczno-techniczny.
- C. Na sygnał trenera zawodnicy z każdej drużyny starają się jak najszybciej wykonać przewidziane zadania w celu zdobycia gola.

D. Drużyna, która szybciej wykona dane zadania i zdobędzie gola otrzymuje punkt. W przypadku braku gola, punkt zdobywa drużyna, która pierwsza wykonała strzał do bramki.

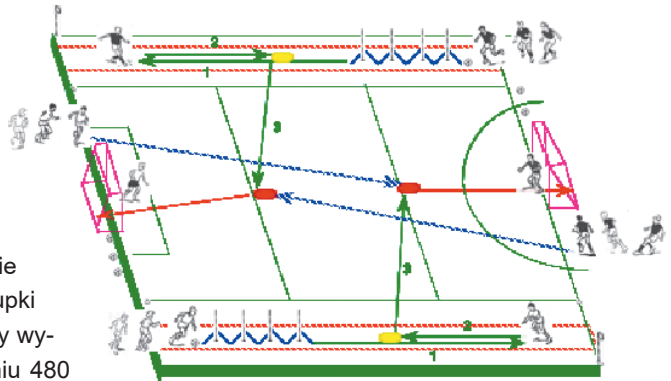
E. Obszar gry przewidziany do realizacji tych ćwiczeń wynosi $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ lub $\frac{3}{4}$ przepisowego boiska.

F. Przykład przedstawiony w ćwiczeniu nr 478. Zawodnik wykonuje prowadzenie piłki do bocznego sektora i podaje ją do kolegi, który strzela do bramki. W ćwiczeniu nr 479 zawodnik wykonuje prowadzenie piłki okrążając cztery słupki i podaje ją do kolegi, który wykonuje strzał. W ćwiczeniu 480 zawodnik wykonuje kombinacje taktyczne z trzema kolegami w jednym z sektorów i podaje piłkę do kolegi, który strzela do bramki.

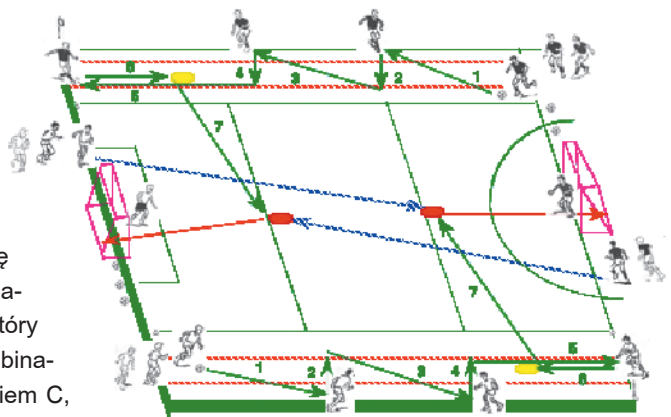
G. Przykład przedstawiony w ćwiczeniu 481. Zawodnik A prowadzi piłkę przez boczny sektor i podaje ją do zawodnika B, który wykonuje pośrednią kombinację taktyczną z zawodnikiem C, który wykonuje strzał do bramki.



Schemat 547. Ćwiczenie treningowe nr 478



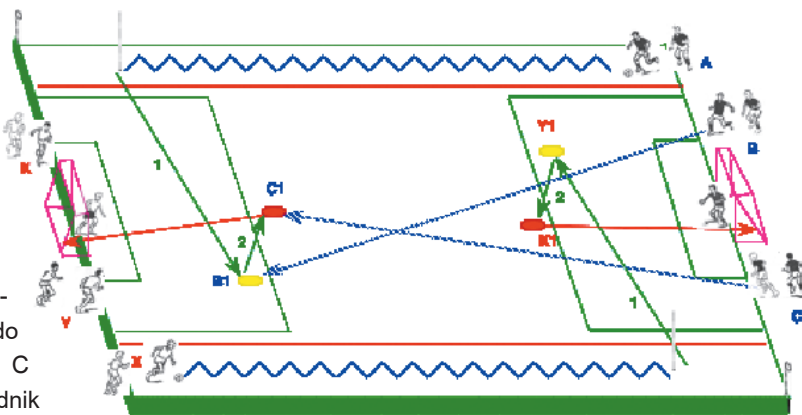
Schemat 548. Ćwiczenie treningowe nr 479



Schemat 549. Ćwiczenie treningowe nr 480

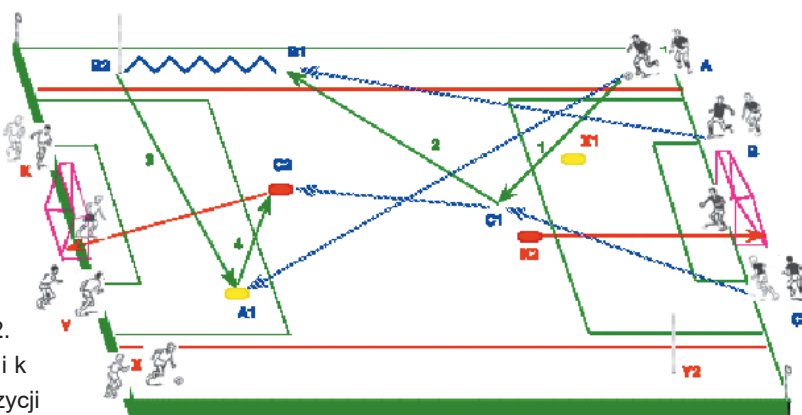
Ćwiczenie treningowe nr 482. Zawodnik A wykonuje podanie do zawodnika C i przemieszcza się na pozycję A1. Zawodnik C w pozycji C1 wykonuje podanie do zawodnika B w B1 i przemieszcza się na pozycję C2. Zawodnik B w pozycji B1 rozpoczyna prowadzenie piłki i w pozycji B2 wykonuje podanie do zawodnika A w A1. Zawodnik A w A1 zwraca piłkę zawodnikowi C w pozycji C2, który wykonuje strzał do bramki. Ćwiczenie treningowe nr 483.

Zawodnik A wykonuje prowadzenie piłki do bocznego sektora i w pozycji A1 podaje piłkę do zawodnika C w C1. Zawodnik C w pozycji C1 wykonuje podanie do za-



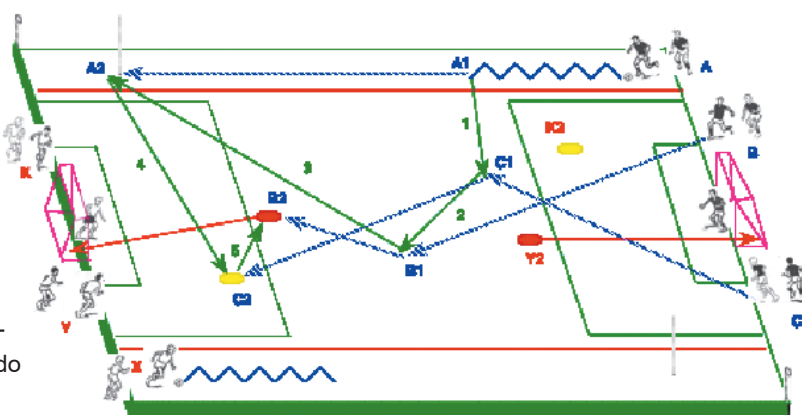
Schemat 550 Ćwiczenie treningowe nr 481

wodnika B w pozycji B1, który z kolei podaje piłkę do zawodnika A w A2.



Schemat 551. Ćwiczenie treningowe nr 482

Zawodnik A w pozycji A2 podaje piłkę do zawodnika C w C2, który wykonuje podanie do zawodnika B w B2. Zawodnik B wykonuje strzał do bramki.



Schemat 552. Ćwiczenie treningowe nr 483

2. We wspólnych przestrzeniach gry

Prezentowane ćwiczenia charakteryzuje fakt, że zawodnicy lub drużyny dzielą ten sam obszar gry co wiąże się z większą liczbą kontaktów fizycznych, z większą presją defensywną i ofensywną dla osiągnięcia celów każdej drużyny. W tego typu ćwiczeniach można podzielić zachowania graczy na takie o charakterze wyłącznie ofensywnym lub defensywnym w pierwszej fazie. Istnieje także konieczność wykonania obydwu typów zachowań w tym samym ćwiczeniu. Takie ćwiczenia możemy podzielić na cztery główne grupy: (1) pod jedną bramką z wykorzystaniem środkowego sektora, (2) pod jedną bramką z wykorzystaniem trzech sektorów gry (środkowego, bocznego lewego i prawego), (3) pod dwoma bramkami z wykorzystaniem środkowego sektora oraz (4) pod dwoma bramkami z wykorzystaniem trzech sektorów gry (środkowego, bocznego lewego i prawego).

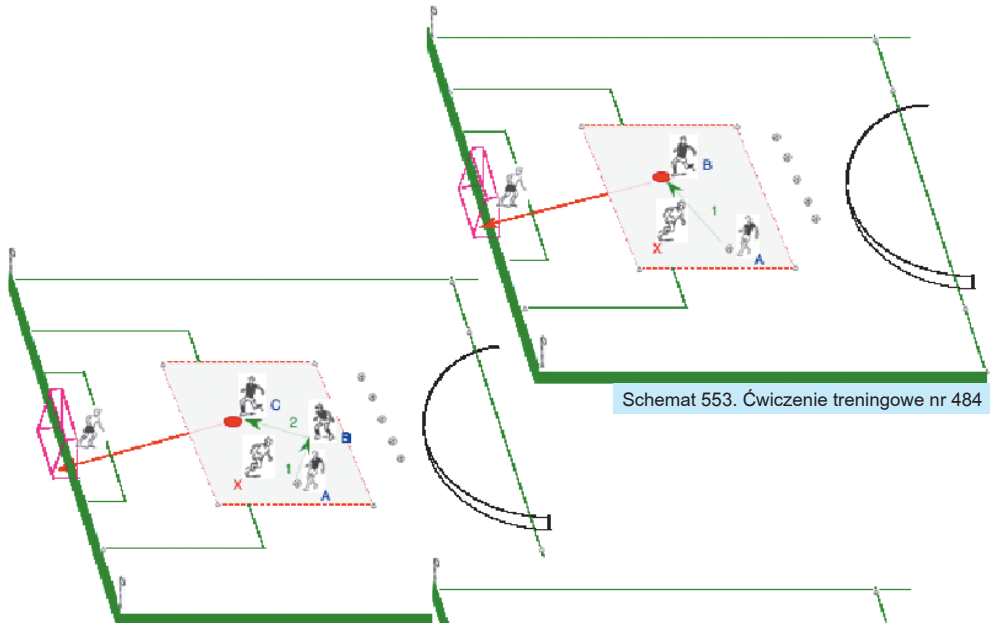
Podstawowy opis ćwiczeń

- 1. Cel.** Celem ćwiczeń jest zdobycie gola oraz niedopuszczenie do zdobycia gola. Kiedy tylko drużyna przy piłce osiągnie „bezpieczną” linię strzału do bramki, powinna wykonać strzał w celu zdobycia gola, natomiast drużyna przeciwna ma za zadanie zabezpieczać linie sprzyjające wykonaniu strzału. Omawiane ćwiczenia posiadają łatwą do zrozumienia dynamikę współzawodnictwa, wynikającą z faktu, że drużyna, która zdobędzie więcej goli, wygrywa.
- 2. Organizacja.** Po ustaleniu liczby graczy należących do poszczególnych drużyn, ustawiają się oni na swoich częściach boiska. Wykonują działania o charakterze ofensywnym lub defensywnym w zależności o d tego, czy posiadają piłkę.
- 3. Uwarunkowania szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję na piłce (do dwóch lub trzech) w celu zmuszenia graczy do podejmowania decyzji i wykonywania działań taktyczno-technicznych w szybki sposób. Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) pomiędzy zawodnikami drużyny tak, by próbowali oni zawsze wykonać strzał przy minimalnych szansach na powodzenie. Celem tych ćwiczeń jest stworzenie warunków, w których gracze rozumieją, że w piłce nożnej nie istnieją sytuacje idealne (nie jest też możliwe ich stworzenie). Zatem kiedy tylko zaistnieją jakiegokolwiek szanse na zdobycie gola, należy je wykorzystać.
- 4. Formy.** Istnieje duża liczba form, które mogą przyjąć prezentowane ćwiczenia.

2.1. Pod jedną bramką z wykorzystaniem środkowego sektora

Opis ćwiczeń

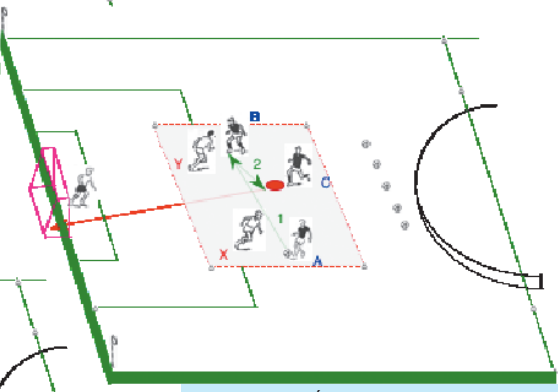
- 1. Cel.** Zdobycie gola.
- 2. Organizacja.** Wykorzystanie środkowego sektora i jednej bramki (jedna drużyna atakuje, a druga broni).
- 3. Uwarunkowanie szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję na piłce (do jednego lub dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) przed wykonaniem strzału.
- 4. Formy.** 1x1 + bramkarz, 2x1 + bramkarz, 2x2 + bramkarz, 3x2 + bramkarz, 3x3 + bramkarz (ćwiczenia treningowe nr 484, 485, 486, 487 i 488).



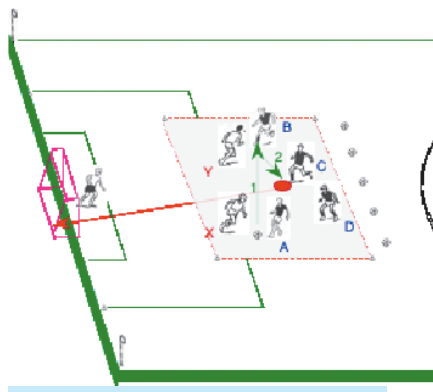
Schemat 553. Ćwiczenie treningowe nr 484



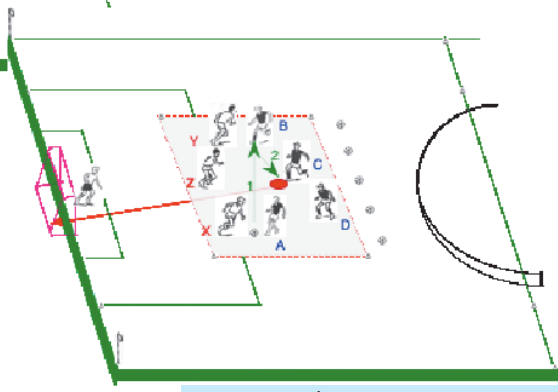
Schemat 554. Ćwiczenie treningowe nr 485



Schemat 555. Ćwiczenie treningowe nr 486



Schemat 556. Ćwiczenie treningowe nr 487

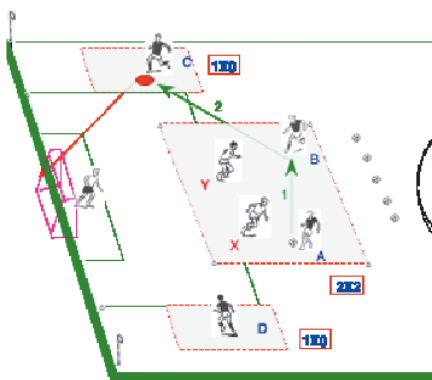


Schemat 557. Ćwiczenie treningowe nr 488

2.2. Pod jedną bramką z wykorzystaniem trzech sektorów gry

Opis ćwiczeń

1. **Cel.** Zdobyć gola.
2. **Organizacja.** Wykorzystanie trzech sektorów i jednej bramki (jedna drużyna atakuje, a druga broni).

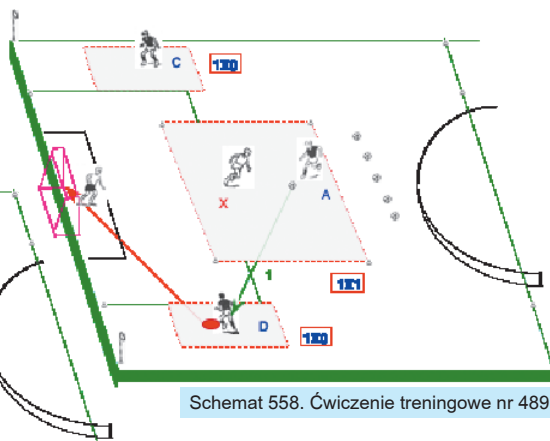


Schemat 559. Ćwiczenie treningowe nr 490

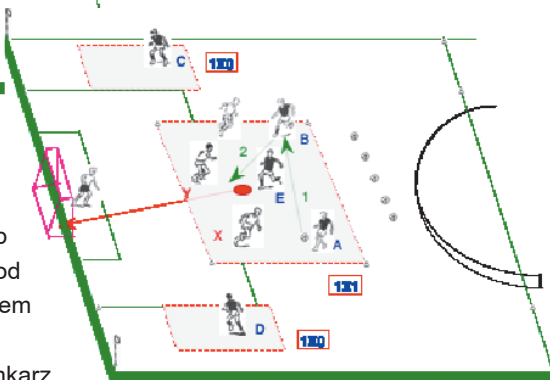
3. **Uwarunkowanie szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję na piłce (do jednego lub dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) przed wykonaniem strzału.

4. **Formy.** 1x1 + bramkarz, 2x2 + bramkarz, 3x3 + bramkarz (ćwiczenia treningowe nr 489, 490 i 491).

1x1 + bramkarz, 2x1 + bramkarz, 2x2 + bramkarz, 3x2 + bramkarz, 3x3 + bramkarz (z sytuacjami 1x1 w korytarzach bocznych). Ćwiczenia treningowe nr 492 i 493.



Schemat 558. Ćwiczenie treningowe nr 489

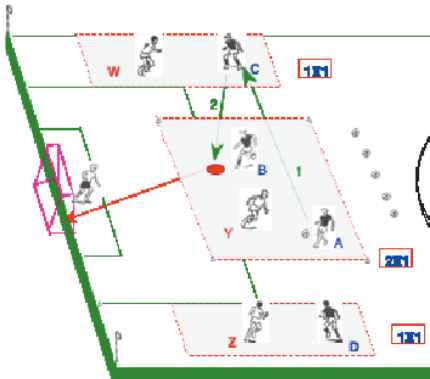


Schemat 560. Ćwiczenie treningowe nr 491

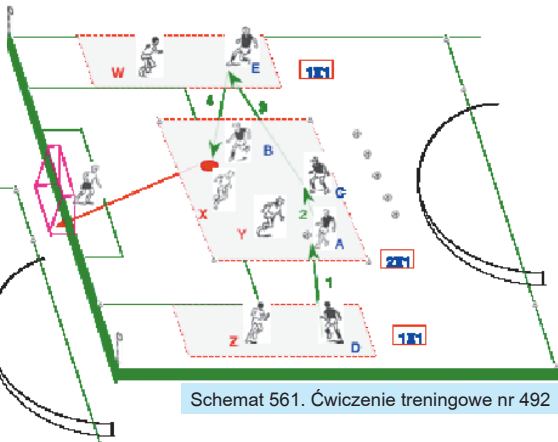
W innym wariantcie tego typu ćwiczeń można wykorzystać sytuacje sprzyjające dośrodkowaniem do środka pola karnego.

1. Wewnątrz pola karnego możemy wykorzystać sytuacje 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 lub 3x3.
2. W strefach dośrodkowania można wykorzystać sytuacje 1x0, 1x1 lub 2x1.
3. Ćwiczenie rozwija się poprzez wykonanie dośrodkowania do pola karnego, gdzie atakująca drużyna natychmiast stara się zdobyć gola.
4. Gdy tylko działanie się kończy, natychmiast rozpoczynają się dośrodkowania ze strony przeciwnej.
5. Ćwiczenie może wyglądać w następujący sposób: (1) jedna drużyna atakuje, a druga broni, (2) drużyna, która wykonała dośrodkowanie atakuje, a druga broni, (3) jedna ze stron dośrodkowania jest dla jednej z drużyn, natomiast strona przeciwna jest dla drugiej drużyny.
6. Omawiane ćwiczenie może również mieć miejsce w sytuacji krycia indywidualnego. Kie-

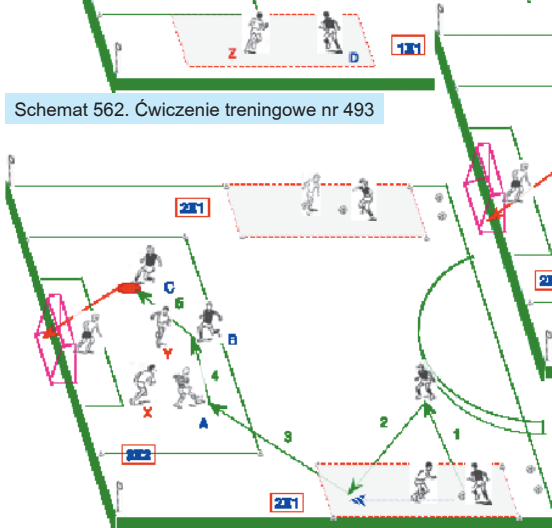
dy tylko napastnik zdobędzie piłkę może wyminąć swojego bezpośredniego obrońcę tak, by inni obrońcy nie mogli działać.



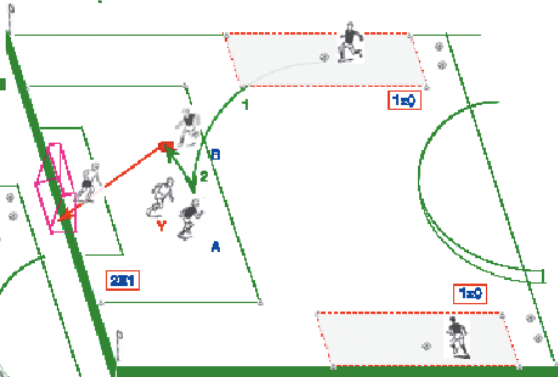
Schemat 562. Ćwiczenie treningowe nr 493



Schemat 561. Ćwiczenie treningowe nr 492



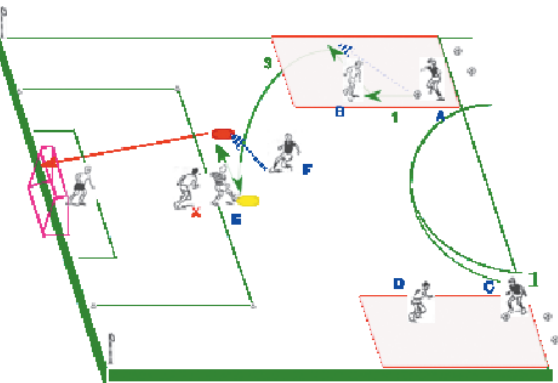
Schemat 564. Ćwiczenie treningowe nr 495



Schemat 563. Ćwiczenie treningowe nr 494

7. Drużyna, która zdobędzie więcej goli, wygrywa (ćwiczenia treningowe nr 494 i 495).

8. Ćwiczenie to może również przyjąć formę bezpośredniej kombinacji taktycznej pomiędzy zawodnikami A i B lub C i D. Dośrodkowanie jest wykonywane przez zawodnika E, który podaje piłkę do zawodnika F. Zawodnik F natychmiast wykonuje strzał do bramki (ćwiczenie treningowe nr 496).

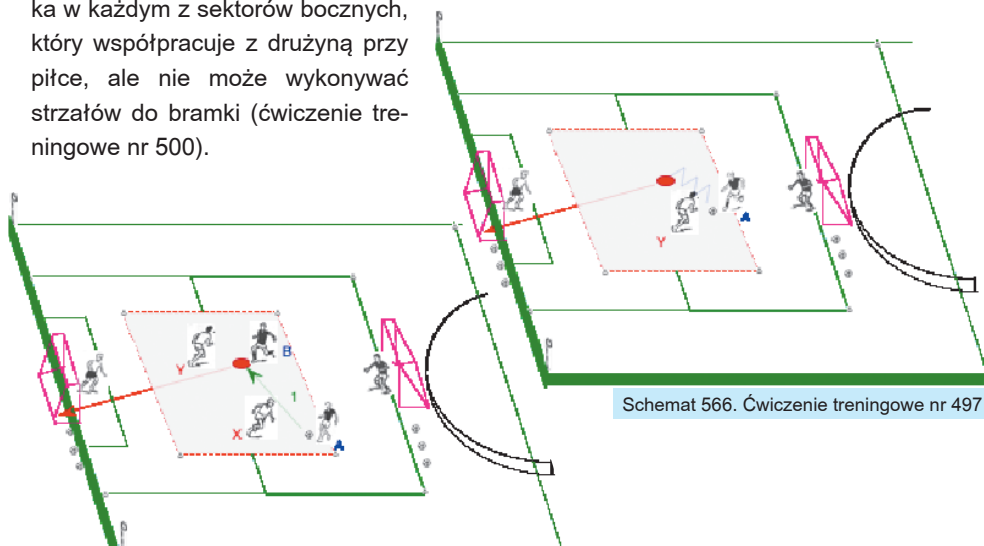


Schemat 565. Ćwiczenie treningowe nr 496

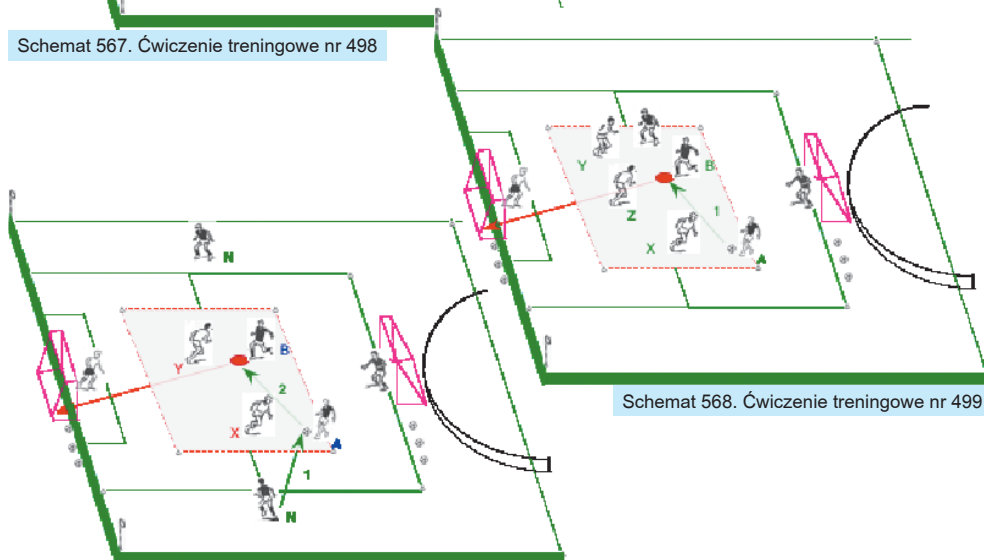
2.3. Pod dwoma bramkami z wykorzystaniem środkowego sektora

Opis ćwiczeń

1. **Cel.** Zdobyć gola.
2. **Organizacja.** Wykorzystuje się sektor środkowy, sektory boczne i dwie bramki (atak vs obrona).
3. **Uwarunkowanie szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję na piłce (do jednego lub dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) przed wykonaniem strzału (z wyjątkiem sytuacji 1x1).
4. **Formy.** Bramkarz + 1x1 + bramkarz, bramkarz + 2x2 + bramkarz, bramkarz + 3x3 + bramkarz (ćwiczenia nr 497, 498 i 499). Istnieje możliwość wprowadzenia neutralnego zawodnika w każdym z sektorów bocznych, który współpracuje z drużyną przy piłce, ale nie może wykonywać strzałów do bramki (ćwiczenie treningowe nr 500).



Schemat 567. Ćwiczenie treningowe nr 498

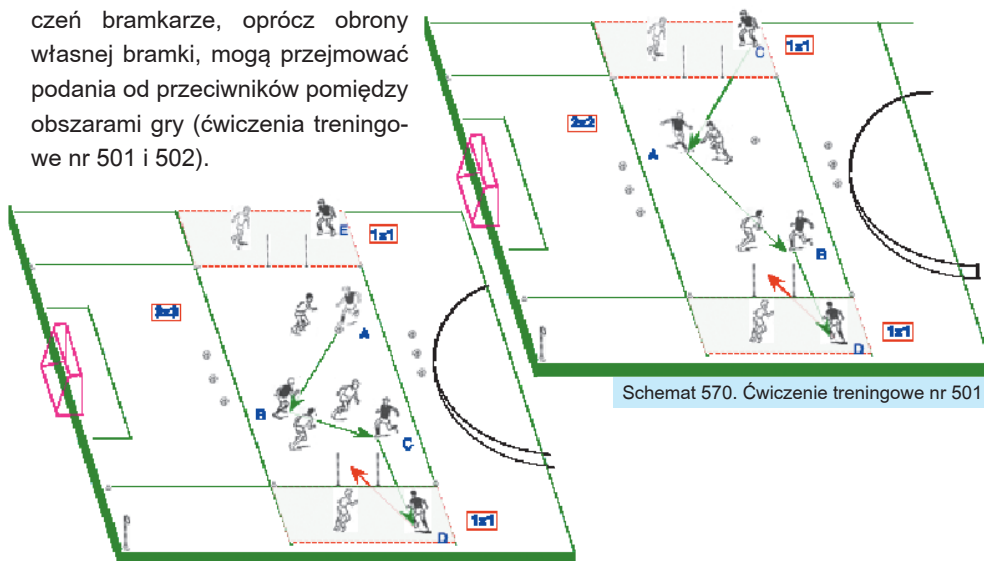


Schemat 568. Ćwiczenie treningowe nr 499

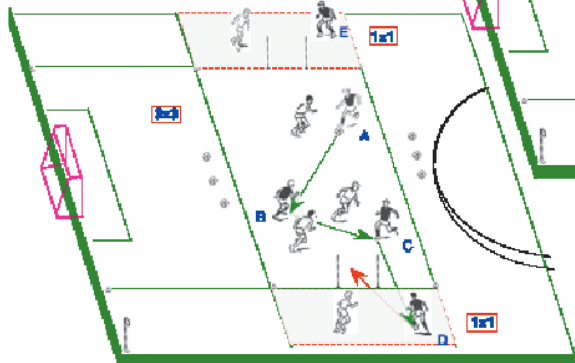
Schemat 569. Ćwiczenie treningowe nr 500

Innym wariantem tego typu ćwiczeń z dwoma bramkami i dwoma bramkarzami może być utworzenie trzech przestrzeni, gdzie rozgrywają się sytuacje 2x2, 3x3 lub 4x4 w części centralnej i 1x1 w prostokątach na obu końcach boiska.

1. Ćwiczenie przebiega w taki sposób, że istnieje możliwość, by tylko zawodnicy z końców boiska mogli strzelać gola do bramki przeciwnika gdzie znajduje się bramkarz. W tym przypadku zawodnicy z części środkowej działają jako pomocnicy i gracze przenoszący piłkę z jednego końca boiska na drugi.
2. Wyłącznie zawodnicy z części środkowej mogą strzelać gola do bramki przeciwnika. W tym przypadku zawodnicy z końców boiska pełnią funkcję pomocników.
3. Jakikolwiek z zawodników należących do trzech obszarów może strzelić gola.
4. W którymkolwiek z trzech ćwiczeń bramkarze, oprócz obrony własnej bramki, mogą przejmować podania od przeciwników pomiędzy obszarami gry (ćwiczenia treningowe nr 501 i 502).



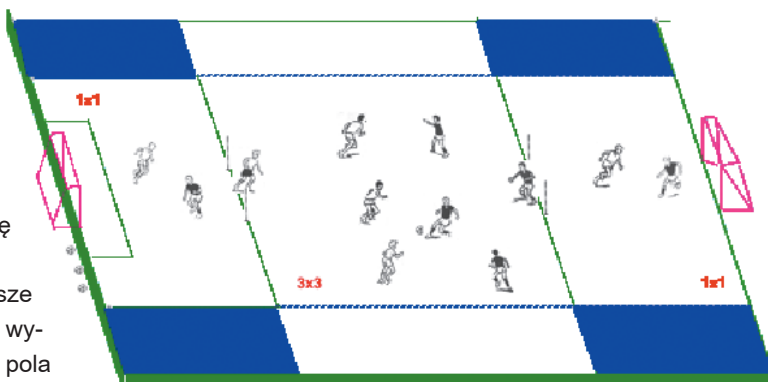
Schemat 570. Ćwiczenie treningowe nr 501



Schemat 571. Ćwiczenie treningowe nr 502

Ćwiczenie nr 503. Opis

1. Należy stworzyć dwie różne sytuacje 3x3 w części środkowej oraz sytuacje 1x1 za każdą z bramek.
2. Gole mogą być strzelane z każdej strony, zatem bramkarz powinien zająć jak najdogodniejszą pozycję w bramce.
3. Piłka jest zawsze w grze, jeśli nie wychodzi poza linie pola gry.

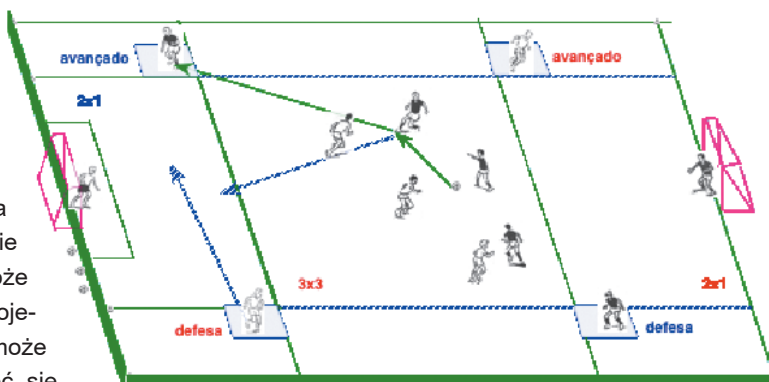


Schemat 572. Ćwiczenie treningowe nr 503

Ćwiczenie nr 504. Opis

1. W ćwiczeniu biorą udział drużyny złożone z pięciu do dziewięciu graczy.
2. Trzech do pięciu graczy z każdej drużyny znajduje się w części centralnej, a pozostali gracze ustawiają się na końcu każdego pola karnego jako obrońca i napastnik.

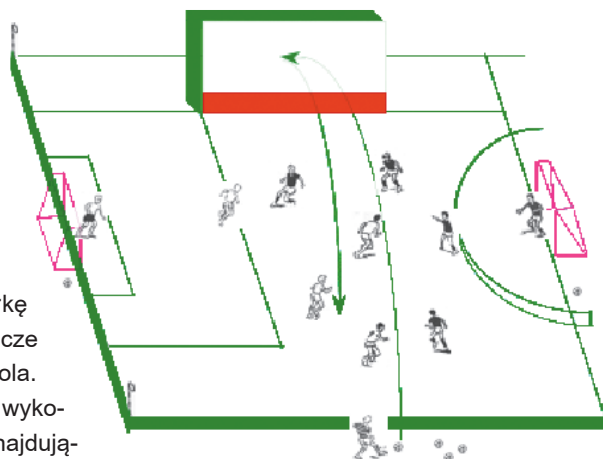
3. Zawodnicy w środkowej części starają się utrzymać przy piłce i na gwizdek trenera drużyna, która w tym momencie posiada piłkę może podać ją do swojego napastnika, może również wesprzeć się tworząc sytuację 2x1 + bramkarz, lub z tego zrezygnować tworząc sytuację 1x1 + bramkarz.



Schemat 573. Ćwiczenie treningowe nr 504

Ćwiczenie nr 505. Opis

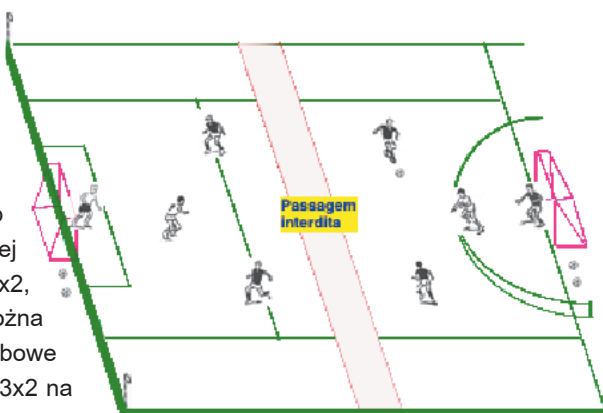
1. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z dwóch do pięciu graczy.
2. Zawodnik neutralny wysyła piłkę do nieprzejrzystej bramki, a gracze walczą o piłkę w celu zdobycia gola.
3. Zawsze po zdobyciu gola lub wykonaniu podania do zawodnika znajdującego się poza polem gry, zawodnik neutralny wysyła piłkę do bramki nie wybierając żadnej z drużyn.



Schemat 574. Ćwiczenie treningowe nr 505

Ćwiczenia 506 i 507. Opis

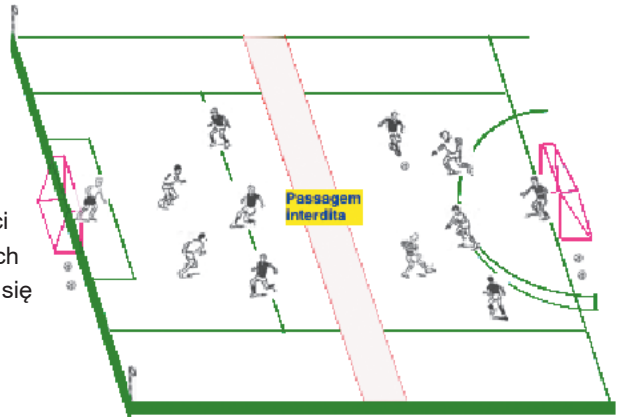
1. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny. Drużyna atakująca pozostaje w równości lub przewadze liczebnej na każdej z połówek boiska (np. 2x1, 2x2, 3x2 lub 3x3, 4x3 lub 4x4 itd.). Można także ustalić różne wartości liczbowe w każdej z połówek boiska (np. 3x2 na jednej połowie i 2x1 na drugiej).



Schemat 575. Ćwiczenie treningowe nr 506

2. W tym ćwiczeniu jedna drużyna wyłącznie atakuje, a druga tylko broni. Drużyna atakująca może strzelać gole do obu bramek, może także podawać piłkę między połowami boiska.

3. Po upływie określonej ilości czasu (np. po trzech lub czterech minutach) drużyny wymieniają się zadaniem.



Schemat 576. Ćwiczenie treningowe nr 507

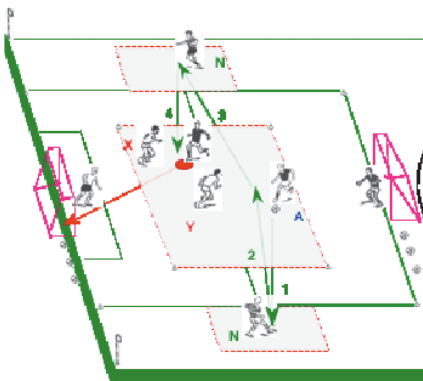
2.4. Pod dwoma bramkami z wykorzystaniem trzech sektorów gry

Opis ćwiczeń

1. **Cel.** Zdobyć gola.

2. **Organizacja.** Wykorzystanie sektora środkowego, sektorów bocznych oraz dwóch bramek (atak vs obrona).

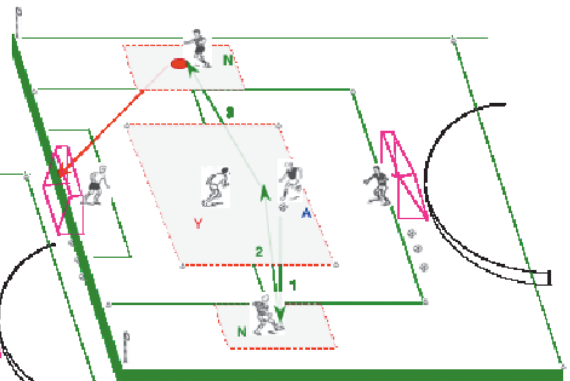
3. **Uwarunkowania szczegółowe.** Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję na piłce do jednego lub



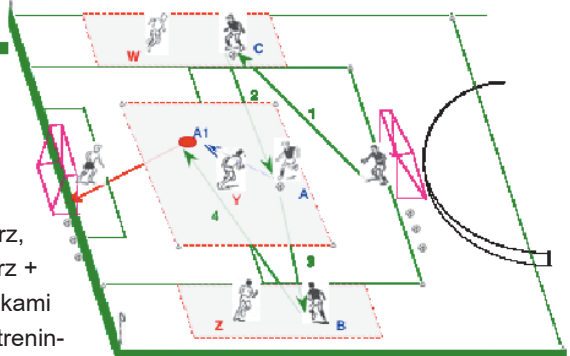
Schemat 578. Ćwiczenie treningowe nr 509

dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) przed wykonaniem strzału do bramki.

4. **Formy.** Bramkarz + 1x1+ bramkarz, bramkarz + 2x2 + bramkarz, bramkarz + 3x3 + bramkarz (z dwoma pomocnikami w bocznych korytarzach). Ćwiczenia treningowe nr 508 i 509.

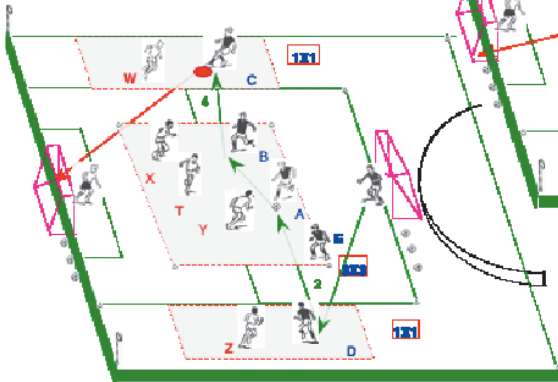


Schemat 577. Ćwiczenie treningowe nr 508

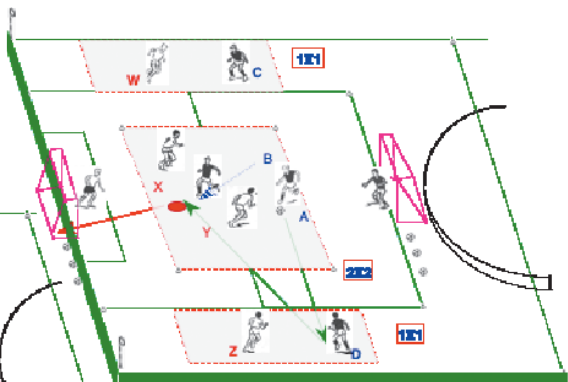


Schemat 579. Ćwiczenie treningowe nr 510

Bramkarz + 1x1+ bramkarz, bramkarz + 2x2 + bramkarz, bramkarz + 3x3 + bramkarz (z sytuacjami 1x1 w sektorach bocznych). Ćwiczenia treningowe nr 510, 511 i 512.



Schemat 581. Ćwiczenie treningowe nr 512

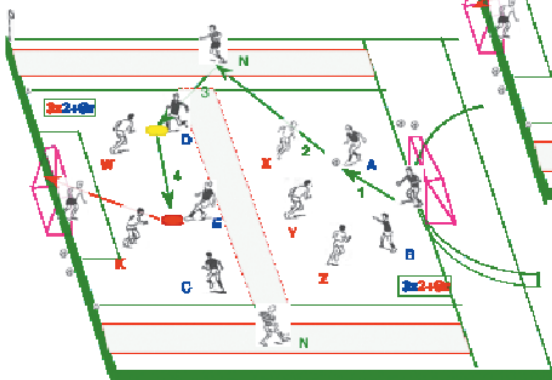


Schemat 580. Ćwiczenie treningowe nr 511

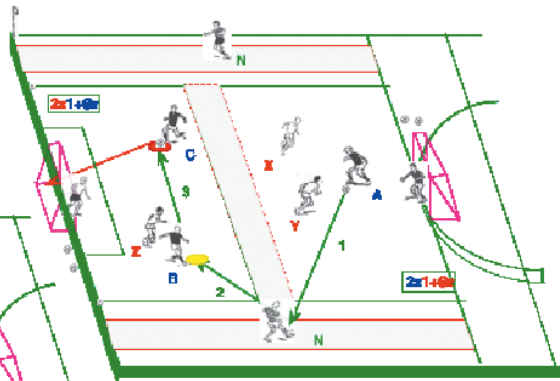
Innym wariantem tego typu ćwiczeń jest utworzenie dwóch przestrzeni, w których ustawiają się obie drużyny.

1. Drużyna pozostaje w mniejszości na swojej połowie boiska oraz w przewadze liczbowej na połowie boiska należącej do przeciwnika.
2. Gole mogą być strzelane z którejkolwiek połowy.
3. W celu zmiany przestrzeni gry konieczne jest zastosowanie zawodnika pomocniczego umieszczonego w jednym z bocznych sektorów.
4. Formy ćwiczenia powinny być następujące: 2x1, 3x2, 4x2 lub 4x3 (ćwiczenia treningowe nr 513 i 514).

Innym możliwym wariantem dla tego typu ćwiczeń jest zastosowanie pomocnika, który gra zawsze z drużyną będącą w posiadaniu piłki. Jednakże, w obrębie swojego



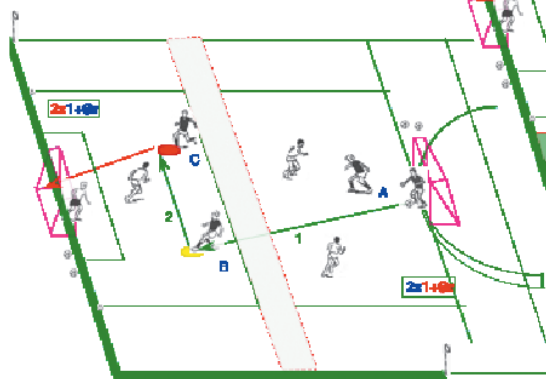
Schemat 583. Ćwiczenie treningowe nr 514



Schemat 582. Ćwiczenie treningowe nr 513

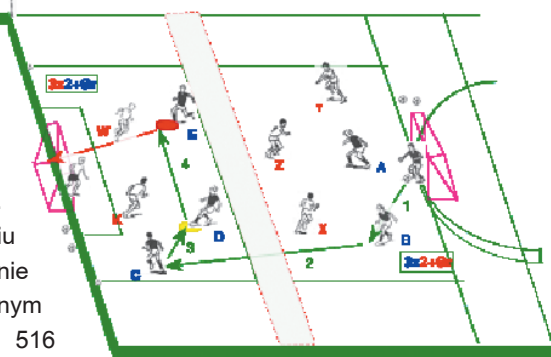
sektora może on wykonywać wyłącznie podania, natomiast w innym (kiedy otrzyma piłkę) może wykonywać tylko dośrodkowania do bramki (ćwicze-

nie treningowe nr 515). W ramach omawianych ćwiczeń możemy jeszcze zastosować sytuacje 2x1 + bramkarz, 3x1 + bramkarz, 3x2 + bramkarz, 4x2 + bramkarz i 5x3 +



Schemat 585. Ćwiczenie treningowe nr 516

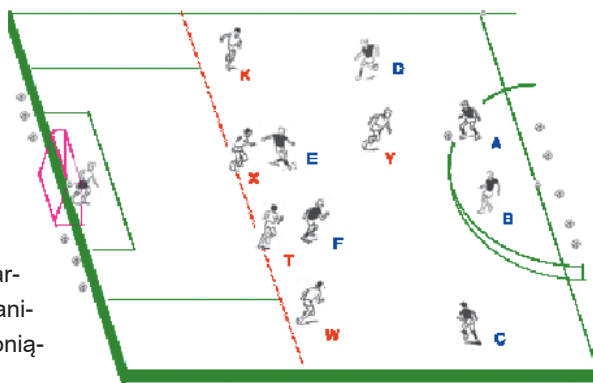
bramkarz w dwóch ograniczonych obszarach gry, w których zawodnicy znajdują się mając określony czas na zdobycie gola (np. 20 lub 30 sekund). Po upływie tego czasu lub po zdobyciu gola, piłka jest przyznawana drużynie przeciwnej znajdującej się w przeciwnym obszarze (ćwiczenia treningowe nr 516 i 517).



Schemat 586. Ćwiczenie treningowe nr 517

Ćwiczenie nr 518. Opis

1. Ćwiczenie przebiega na obszarze odpowiadającym połowie przepisowego boiska, pod jedną bramką, w sytuacji 5x4, 6x5 lub 7x6 + bramkarz (przewaga liczbowa napastników nad obrońcami).
2. Należy przedłużyć linię pola karnego tworząc w ten sposób ograniczoną przestrzeń dla drużyny broniącej.



Schemat 587. Ćwiczenie treningowe nr 518

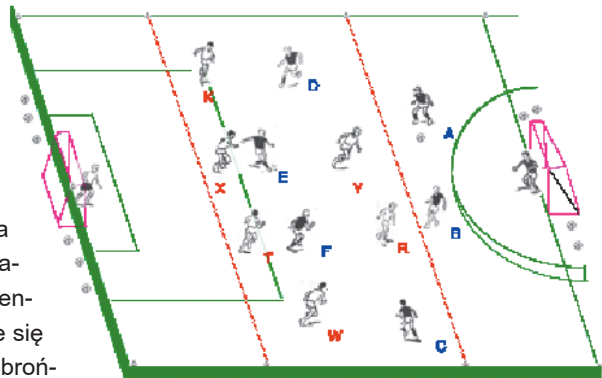
3. Drużyna atakująca stara się wkroczyć w ograniczoną przestrzeń („za plecami” ostatniej linii obrony) w celu stworzenia sprzyjających warunków przestrzennych i zdobycia gola.

4. Należy uważać na sytuacje poza boiskiem w celu uniknięcia, by napastnicy nie wkraczali w przestrzeń obrony zbyt wcześnie.
5. Można podnieść poziom trudności ćwiczenia jeżeli drużyna broniąca będzie mogła przemieszczać się do ograniczonej przestrzeni:
 - A. Jeden lub dwóch wcześniej określonych obrońców może wejść do tej przestrzeni, gdy tylko znajdzie się tam piłka.
 - B. Wszyscy obrońcy mogą bronić w ograniczonej przestrzeni, gdy znajduje się tam piłka. Muszą ją opuścić, gdy piłka trafi gdzie indziej.

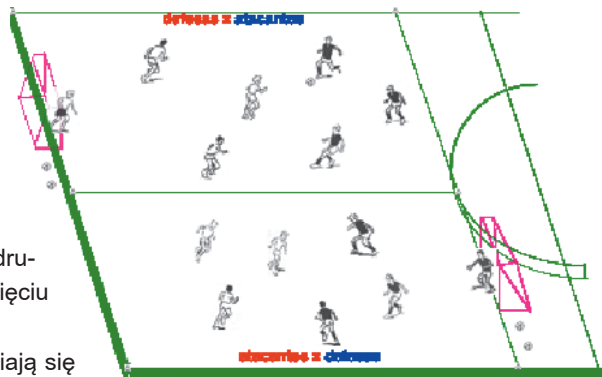
Ćwiczenie nr 519. Opis

1. Ćwiczenie przebiega na obszarze równym połowie przepisowego boiska pod dwoma bramkami w sytuacji liczbowej 5x5, 6x6 lub 7x7.
2. Obszar gry zostaje podzielony na trzy sektory (sektor środkowy może być większy od pozostałych).
3. Celem ćwiczenia jest zaatakowanie przestrzeni na tyłach każdej drużyny, które nie mogą wkraczać w ten sektor, kiedy znajdują się w fazie defensywnej. Dzięki temu powstają warunki sprzyjające zdobyciu gola.
4. Należy uważać na sytuacje poza boiskiem, by napastnicy nie wkraczali w przestrzeń obrony zbyt wcześnie.

5. Można podnieść poziom trudności ćwiczenia umożliwiając drużynie w fazie defensywnej przemieszczenie do sektora obronnego ograniczonej liczby graczy. W kolejnej fazie można pozwolić, by wszyscy gracze w fazie defensywnej znaleźli się na tym obszarze. W każdym z tych wariantów, jeżeli rozwój procesu ofensywnego sprawi, że piłka znajdzie się poza ograniczonym obszarem, obrońcy muszą obowiązkowo wejść na boisko (to samo w przypadku napastników, jeśli tego nie zrobią, znajdują się poza grą). Mogą wrócić do tego sektora tylko, jeśli wkrócą tam napastnicy.



Schemat 588. Ćwiczenie treningowe nr 519



Schemat 589. Ćwiczenie treningowe nr 520

Ćwiczenie nr 520. Opis

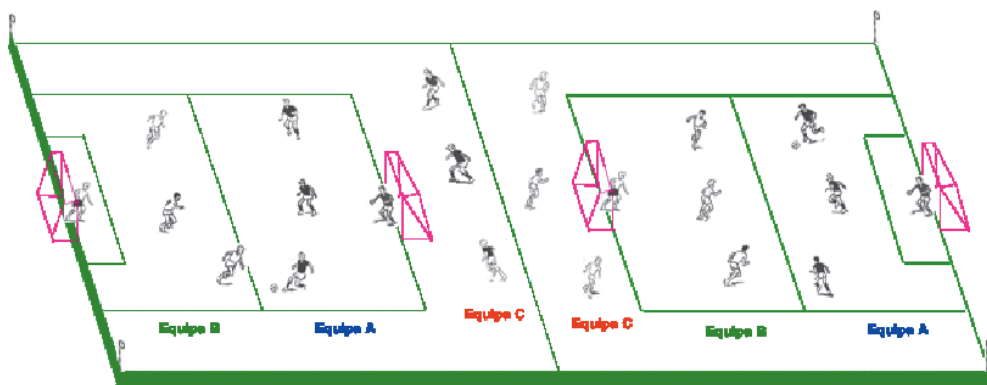
1. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do dziewięciu graczy i jednego bramkarza.
2. Obrońcy każdej drużyny ustawiają się na każdej części boiska w celu obrony

bramki i nakierowania piłki do kolegów atakujących znajdujących się w przeciwnej części boiska. Obroncy mogą również strzelać do bramki przeciwnika (choć kąt strzału nie jest sprzyjający).

3. Napastnicy każdej drużyny znajdują się w każdej z części boiska w celu zdobycia gola.
4. Przejście piłki pomiędzy dwoma niezależnymi częściami boiska nie jest w żaden sposób ograniczone.

Ćwiczenie nr 521. Opis

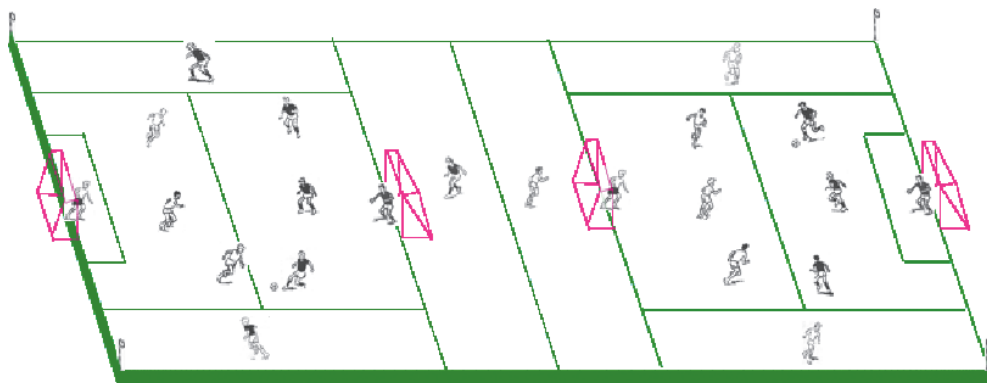
1. W ćwiczeniu biorą udział trzy drużyny złożone z sześciu członków (podzielonych na dwie drużyny złożone z trzech graczy) i jednego bramkarza.
2. Wykonywane są gry trwające dwie do trzech minut, trzecia drużyna oczekuje.
3. Po pewnej liczbie gier należy policzyć zwycięstwa każdej drużyny.



Schemat 590. Ćwiczenie treningowe nr 521

Ćwiczenie nr 522. Opis

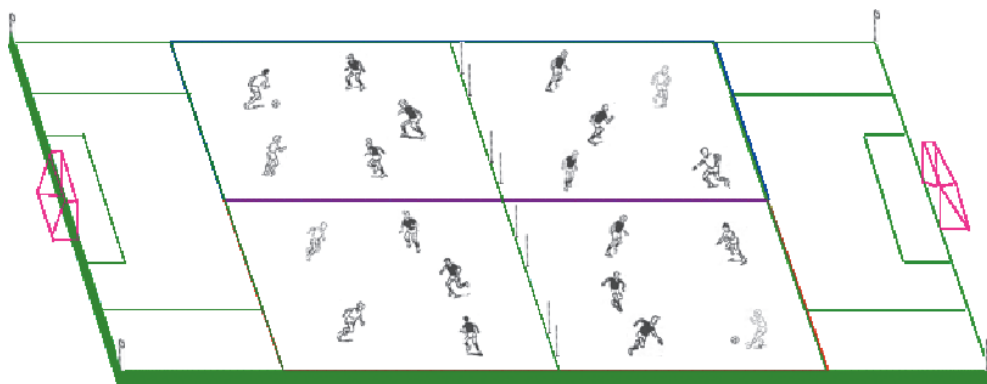
1. Ćwiczenie to jest takie samo jak ćwiczenie poprzednie. Różnica polega na tym, że każda z drużyn może skorzystać z działań pomocników znajdujących się poza polem gry.



Schemat 591. Ćwiczenie treningowe nr 522

Ćwiczenie nr 523. Opis

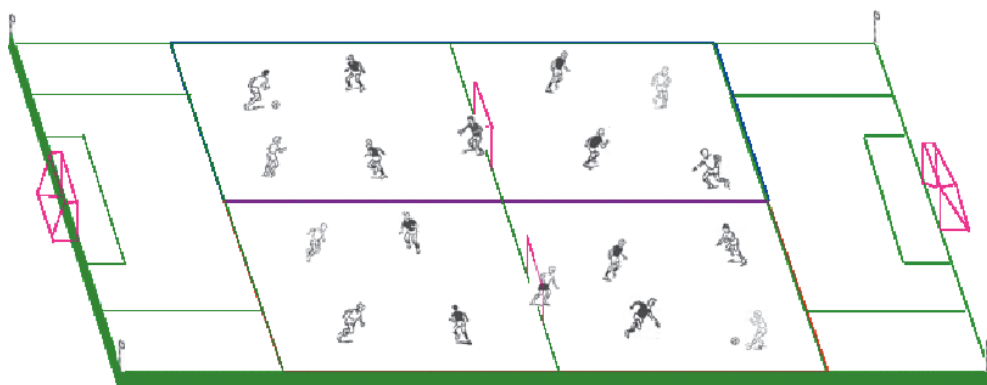
1. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do dziewięciu graczy.
2. Drużyna mająca przewagę liczbową broni, a druga drużyna atakuje.
3. Zawodnicy każdej drużyny są rozmieszczeni na czterech obszarach boiska.
4. Należy ustawić 4 bramki i użyć dwóch piłek, które mogą przemieszczać się do wszystkich części boiska.
5. Celem ćwiczenia jest strzelenie jak największej ilości goli do obecnych bramek w określonym odcinku czasu (np. w ciągu pięciu minut).



Schemat 592. Ćwiczenie treningowe nr 523

Ćwiczenie nr 524. Opis

1. Ćwiczenie to jest podobne do ćwiczenia poprzedniego. Różnica polega na użyciu dwóch przepisowych bramek i dwóch bramkarzy.



Schemat 593. Ćwiczenie treningowe nr 524

3. Na wspólnej przestrzeni z wykorzystaniem osobnych bramek

Takie ćwiczenia charakteryzują się zastosowaniem dwóch bramek, na które zawodnicy lub drużyny ukierunkowują swoje działania w celu zdobycia gola lub jego uniemożliwienia. Zwiększając liczbę bramek, zwiększamy proporcjonalnie liczbę możliwości strzału: (i) różne kąty w stosunku do bramki w zakresie wykonania strzału, wyrażające spontaniczność, prostotę i szybkość procesu, (ii) symulacja rzeczywistych zamierów taktycznych drużyny poprzez ruchy w kierunku jednej z bramek i wykonanie strzału w kierunku drugiej oraz (iii) zaważenie momentów braku równowagi defensywnej, które powinny być wykorzystane przez napastników. W tego typu ćwiczeniach możemy wyróżnić dwa główne warianty: (1) ćwiczenia pod trzema bramkami oraz (2) ćwiczenia pod czterema bramkami.

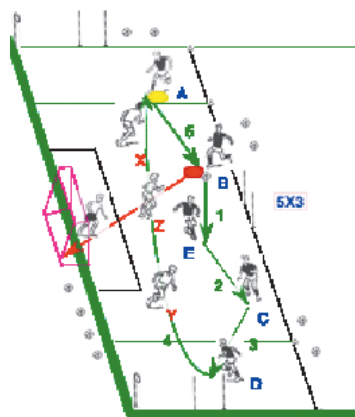
Podstawowy opis ćwiczeń

1. Cel. Celem ćwiczeń jest zdobycie gola oraz uniemożliwienie zdobycia gola. Kiedy tylko drużyna przy piłce dotrze do bezpiecznej linii strzału do bramki, powinna go wykonać, by zdobyć gola, natomiast drużyna przeciwna powinna stać się skuteczną linią strzału. Omawiane ćwiczenia charakteryzują się łatwą do zrozumienia dynamiką współzawodnictwa, wynikającą z faktu, że zwycięża drużyna, która zdobyła więcej goli.
2. Organizacja. Po ustaleniu liczby zawodników należących do poszczególnych drużyn, należy ustawić ich na ich obszarach gry. Wykonują oni działania o charakterze ofensywnym lub defensywnym, w zależności od tego, czy są w posiadaniu piłki.
3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń na interwencję na piłce (do jednego lub dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) pomiędzy zawodnikami drużyny, którzy zawsze powinni starać się strzelić do bramki z miejsc, które mają minimalne szanse na powodzenie.
4. Formy. Istnieje duża ilość form, w których mogą przebiegać tego typu ćwiczenia.

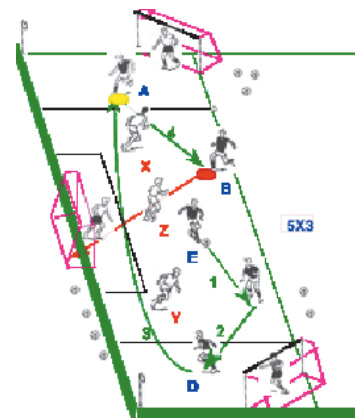
3.1. Ćwiczenia pod trzema bramkami

Opis ćwiczeń

1. Cel. Zdobycie gola.
2. Organizacja. Wykorzystanie zmniejszonej przestrzeni gry, trzech małych bramek i jednej bramki przepisowej (atak vs obrona). Drużyna, która ma przewagę liczbową stara się strzelić gola do bramki przepisowej. Celem drugiej drużyny jest strzelenie gola do jednej z trzech mniejszych bramek, bronionych przez drużynę przeciwną.

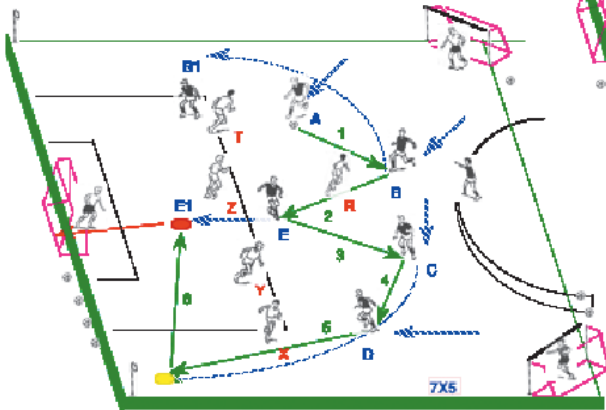


Schemat 594. Ćwiczenie treningowe nr 525

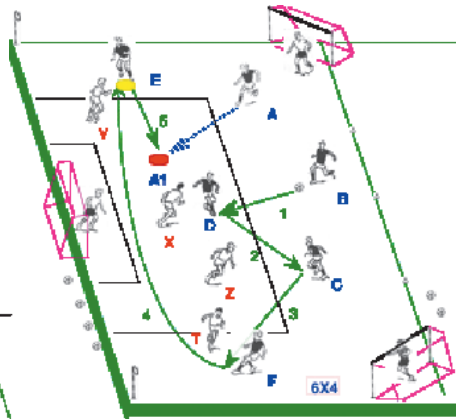


Schemat 595. Ćwiczenie treningowe nr 526

3. Uwarunkowania specyficzne. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję do jednego lub dwóch. Ograniczyć liczbę działań tak, by możliwe było odwrócenie kierunku ataku i zaatakowanie środkowej bramki. Po 15 minutach



Schemat 597. Ćwiczenie treningowe nr 528

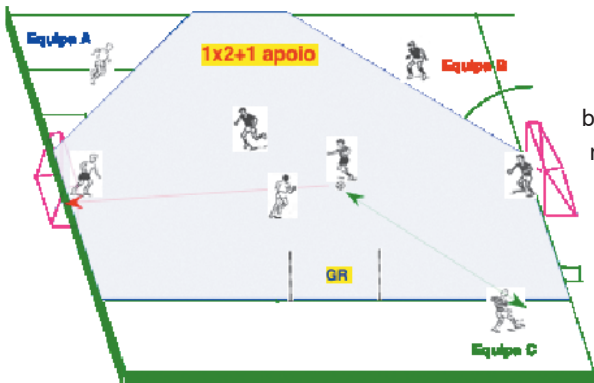


Schemat 596. Ćwiczenie treningowe nr 527

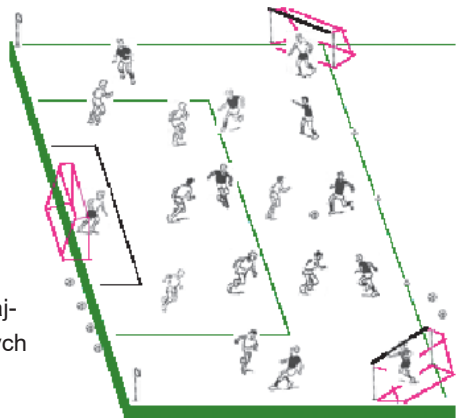
wygrzywa drużyna, która zdobyła więcej goli. W przypadku remisu wygrzywa drużyna, która więcej razy zmieniła kierunek ataku.

Ćwiczenie nr 530. Opis

1. W ćwiczeniu biorą udział trzy drużyny złożone z dwóch lub trzech graczy i trzech bramkarzy.
2. Jeden zawodnik z każdej drużyny znajduje się w pozycji spalonej w celu wspierania kolegów znajdujących się na boisku.
3. Celem każdej drużyny jest strzelenie jak największej liczby goli do jednej z trzech istniejących



Schemat 599. Ćwiczenie treningowe nr 530A

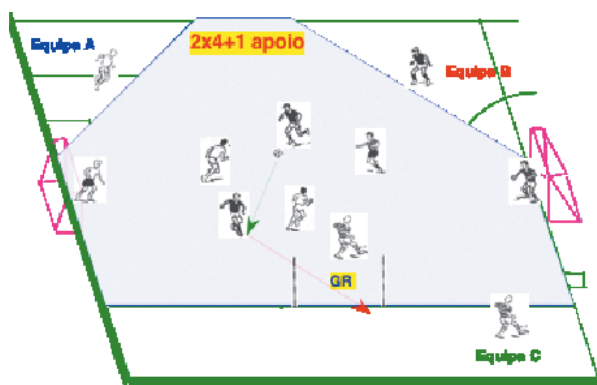


Schemat 598. Ćwiczenie treningowe nr 529

bramek przepisowych. W tym celu można wykorzystać zawodników wewnątrz i na zewnątrz (w sytuacjach 2x4 + 1 pomocnik).

4. Zawodnicy ustawieni za zewnątrz także mogą strzelać w celu zdobycia gola.
5. Po upływie określonej ilości czasu (na przykład po trzech minu-

tach) wymienia się zawodników, którzy znajdują się wewnątrz na tych, którzy znajdują się na zewnątrz (ćwiczenia treningowe nr 530A i 530B).

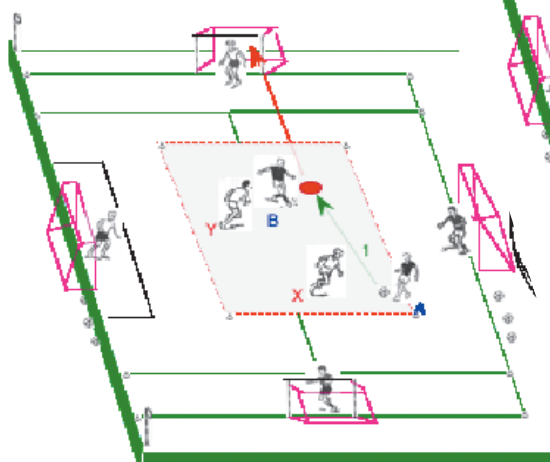


Schemat 600. Ćwiczenie treningowe nr 530B

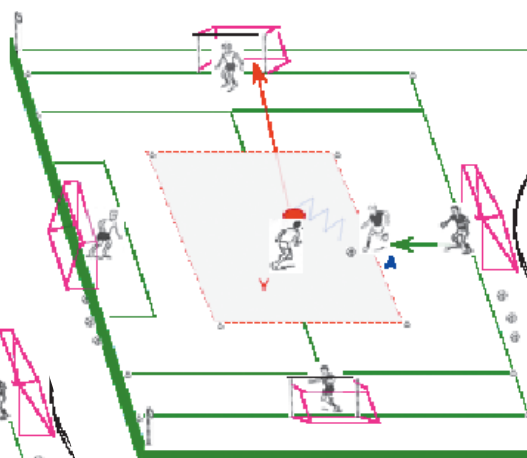
3.2. Ćwiczenia pod czterema bramkami

Opis ćwiczeń

1. Cel. Zdobyć gola.
2. Organizacja. Wykorzystanie środkowego sektora i czterech bramek (atak



Schemat 602. Ćwiczenie treningowe nr 532



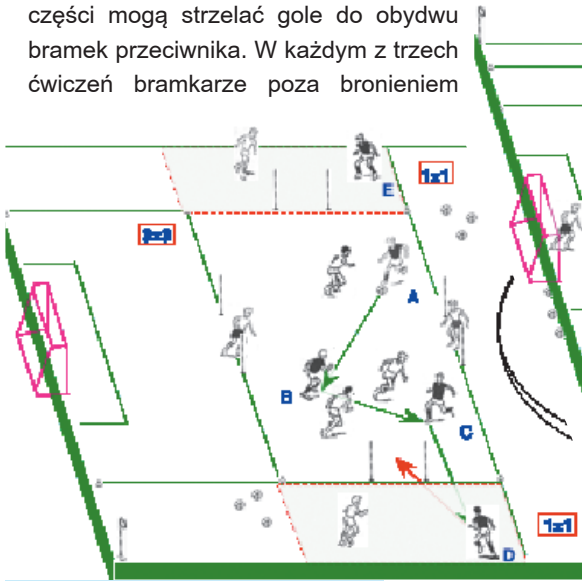
Schemat 601. Ćwiczenie treningowe nr 531

vs obrona). W tych ćwiczeniach jedna drużyna atakuje dwie przeciwne bramki i broni dwóch pozostałych.

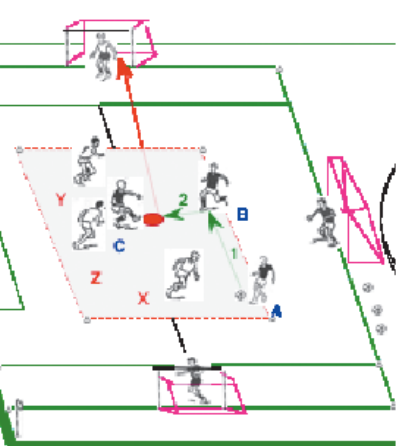
3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję do jednego lub dwóch. Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech), aż do wykonania strzału do bramki.

4. Formy. 2xbramkarz + 1x1 + 2xbramkarz, 2xbramkarz + 2x2 + 2xbramkarz i 2xbramkarz + 3x3 + 2xbramkarz (ćwiczenia treningowe nr 531, 532 i 533). Inny wariant tego ćwiczenia może przebiegać pod czterema bramkami (z czterema bramkarzami). Ustala się trzy obszary, gdzie rozgrywają się sytuacje 2x2, 3x3 lub 4x4 w części środkowej oraz 1x1 w prostokątach na każdym końcu boiska. W ćwiczeniu zawodnicy z każdego szczytu boiska mogą strzelać gole do bramki przeciwnika, która znajduje się bliżej nich, natomiast zawodnicy z części środkowej mogą strzelać do pozostałej bramki przeciwnika. W innym przypadku zawodnicy ze szczytów boiska mogą utrzymać swój cel, natomiast zawodnicy z centralnej

części mogą strzelać gole do obydwu bramek przeciwnika. W każdym z trzech ćwiczeń bramkarze poza bronieniem



Schemat 604. Ćwiczenie treningowe nr 534



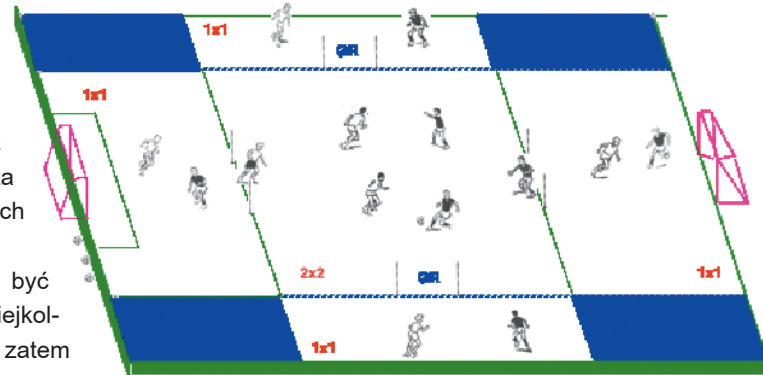
Schemat 603. Ćwiczenie treningowe nr 533

własnych bramek mogą przejmować strzały przeciwników pomiędzy obszarami gry (ćwiczenie nr 534).

Ćwiczenie nr 535.

Opis

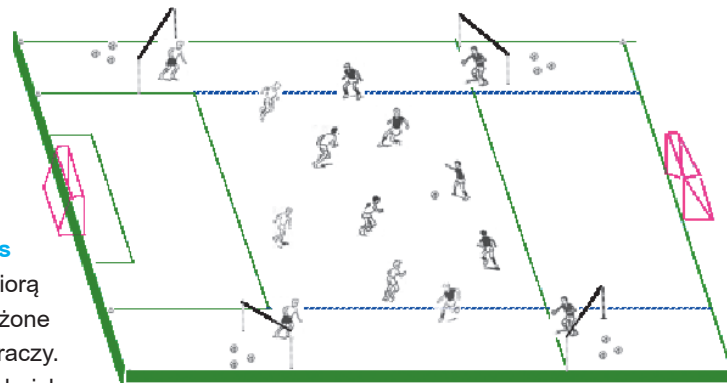
1. Ustalamy sytuację 3x3 w części środkowej oraz 1x1 w części za każdą z czterech bramek.
2. Gole mogą być strzelane z jakiegokolwiek strony, zatem bramkarz powinien uważać na obydwie strony bramki.
3. Piłka jest zawsze w grze, nawet kiedy wypadnie poza linie boiska.



Schemat 605. Ćwiczenie treningowe nr 535

Ćwiczenie nr 536. Opis

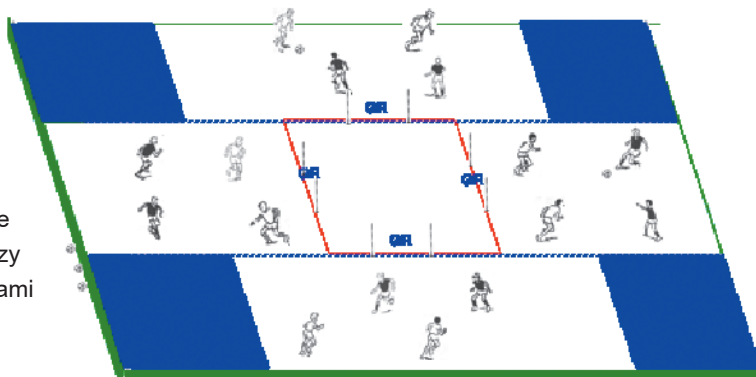
1. W ćwiczeniu biorą udział drużyny złożone z sześciu do ośmiu graczy.
2. W każdym rogu boiska znajduje się jedna bramka.
3. Każda drużyna broni dwóch bramek i atakuje dwie pozostałe.



Schemat 606. Ćwiczenie treningowe nr 536

Ćwiczenie nr 537. Opis

1. Należy wyznaczyć obszar zewnętrzny o wymiarach 50x50 metrów i obszar wewnętrzny 15x15 metrów.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z ośmiu graczy rozmieszczonych na obszarach gry pod czterema bramkami oraz czterech bramkarzy.
3. Każda z drużyn może strzelać do bramki, bramkarze są neutralni.
4. Używane są dwie piłki, które mogą krążyć między różnymi obszarami gry.



Schemat 607. Ćwiczenie treningowe nr 537

4. Ćwiczenia związane ze zdobyciem gola pod jedną lub dwoma bramkami poprzedzone sytuacją gry

Tego typu ćwiczenia charakteryzują się tym, że obie drużyny mogą wypełnić główny cel gry (czyli strzelić gola do przepisowej bramki) tylko wtedy, gdy trener uzna taką możliwość (na przykład gwizdząc) lub też drużyna zdoła zdobyć gola wynikającego z poprzedzającej go sytuacji gry np. podanie do kolegi znajdującego się w określonym punkcie. Atak na przepisową bramkę może być natychmiast wykonany poprzez wykorzystanie środkowego sektora lub konieczność wykonania dośrodkowania, co wiąże się z koniecznością wykorzystania bocznych sektorów (lewego i prawego). Przeciwnicy mający za zadanie uniemożliwienie zdobycia gola powinni być zastosowani w sposób stopniowy, zaczynając zawsze bez obrony, następnie jeden obrońca, a w końcu dwóch. W tych okolicznościach niezwykle istotne jest wytworzenie warunków sprzyjających zdobyciu gola. Omawiane ćwiczenia mają dwa główne warianty: (1) ćwiczenia pod przepisową bramką oraz (2) ćwiczenia pod dwoma przepisowymi bramkami.

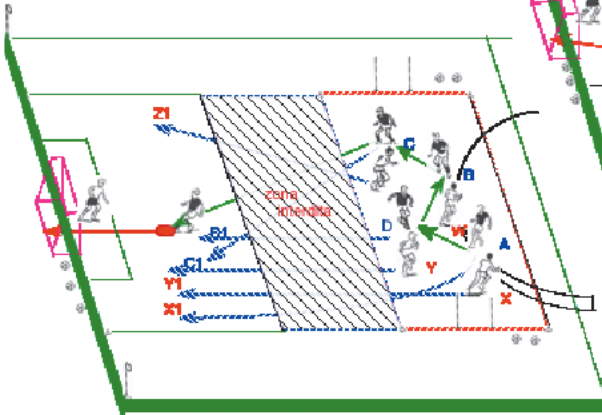
4.1. Po jedną bramką

Ćwiczenie nr 538 i 539. Opis

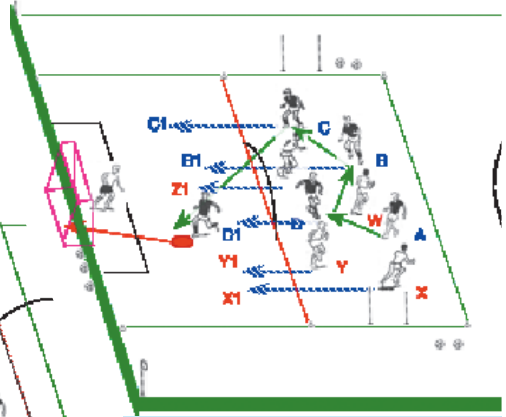
1. Cel. Zdobycie gola.
2. Organizacja. Użycie ograniczonej przestrzeni gry z dwoma małymi bramkami, gdzie umieszczone są dwie drużyny o takiej samej ilości graczy (atak vs obrona). Celem obydwu drużyn jest zdobycie gola i uniemożliwienie strzelenia gola do małych bramek. W danym momencie rozwoju gry trener gwizdże, a drużyna przy piłce natychmiast powinna zaangażować i strzelić gola do przepisowej bramki. W pierwsze fazy ćwiczenia nie istnieje opozycja ze strony drużyny przeciwnej od momentu, w którym trener zagwizdał. W miarę jak ćwiczenie się rozwija można podnieść poziom jego trudności poprzez zwiększenie liczby

graczy w drużynie przeciwnej, którzy mogą zakłócać atak lub zmniejszać szanse na jego powodzenie. Innym sposobem zwiększenia trudności ćwiczenia jest ustanowienie korytarza o różnej szerokości, który oddziela dwa obszary gry czyli między częścią, gdzie rozgrywa się gra pod dwoma małymi bramkami a częścią, gdzie mają miejsce działania pod przepisową bramką.

3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję



Schemat 609. Ćwiczenie treningowe nr 539



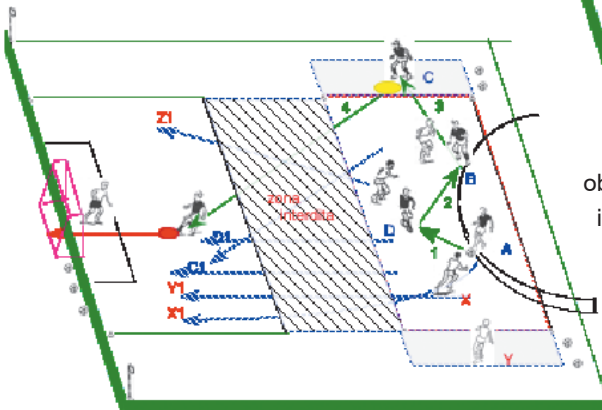
Schemat 608. Ćwiczenie treningowe nr 538

(do jednego lub dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) aż do strzału do przepisowej bramki.

4. Formy. 3x3, 4x4 i 5x5.

Ćwiczenie nr 540 i 541. Opis

1. Cel. Zdobyć gola.
2. Organizacja. Użycie ograniczonej przestrzeni gry z dwoma małymi bramkami, gdzie umieszczone są dwie drużyny o takiej samej ilości graczy (atak vs obrona). Celem



Schemat 611. Ćwiczenie treningowe nr 541



Schemat 610. Ćwiczenie treningowe nr 540

obydwo drużyn jest zdobycie gola i uniemożliwienie strzelenia gola do małych bramek. W danym momencie rozwoju gry trener gwizduje, a drużyna przy piłce natychmiast powinna zaatakować i strzelić gola do przepisowej bramki. W pierwszej fazie ćwiczenia nie istnieje

opozycja ze strony drużyny przeciwnej od momentu, w którym trener zagwizdał. W miarę jak ćwiczenie się rozwija można podnieść poziom jego trudności poprzez zwiększenie liczby graczy w drużynie przeciwnej, którzy mogą zakłócać atak lub zmniejszać szanse na jego powodzenie. Innym sposobem zwiększenia trudności ćwiczenia jest ustanowienie korytarza o różnej szerokości, który oddziela dwa obszary gry czyli między częścią, gdzie rozgrywa się gra pod dwoma małymi bramkami a częścią, gdzie mają miejsce działania pod przepisową bramką.

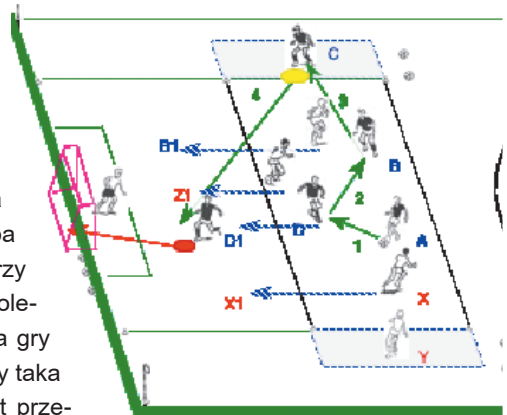
3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję (do jednego lub dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) aż do strzału do przepisowej bramki.

4. Formy. 3x3, 4x4, 5x5 i 6x6.

Ćwiczenie nr 542 i 543. Opis

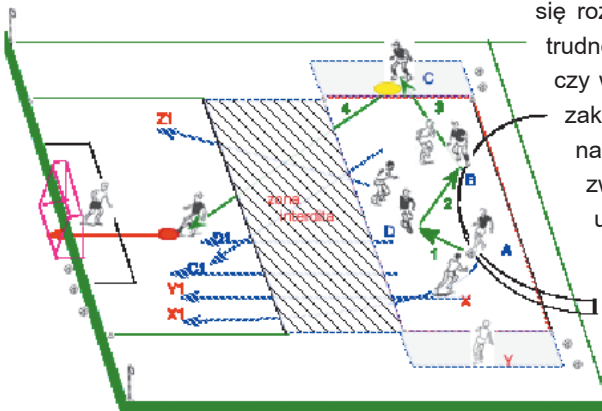
1. Cel. Zdobycie gola.

2. Organizacja. Użycie ograniczonej przestrzeni gry, gdzie umieszczone są dwie drużyny o tej samej ilości zawodników (atak vs obrona). Jeden z zawodników każdej drużyny znajduje się na małej przestrzeni poza polem gry. Celem każdej drużyny jest próba utrzymania piłki w posiadaniu i, kiedy nadarzy się taka możliwość, próba podania jej do kolegi znajdującego się na szczycie prostokąta gry bronionego przez drużynę przeciwną. Kiedy taka sytuacja ma miejsce, drużyna natychmiast przemieszcza się na przeciwną część boiska w celu zaatakowania przepisowej bramki. Aby móc wykonać strzał do bramki każda drużyna musi zagrać z towarzyszem znajdującym się na szczycie prostokąta i nie pozwolić, by drużyna przeciwna zdołała zadziałać ze swoim kolegą znajdującym się po przeciwnej stronie. W pierwszej fazie ćwiczenia nie istnieje opozycja ze strony drużyny przeciwnej od momentu, w którym trener zagwizdał. W miarę jak ćwiczenie



Schemat 612. Ćwiczenie treningowe nr 542

się rozwija można podnieść poziom jego trudności poprzez zwiększenie liczby graczy w drużynie przeciwnej, którzy mogą zakłócać atak lub zmniejszać szanse na jego powodzenie. Innym sposobem zwiększenia trudności ćwiczenia jest ustanowienie korytarza o różnej szerokości, który oddziela dwa obszary gry czyli między częścią, gdzie rozgrywa się gra pod dwoma małymi bramkami a częścią, gdzie mają miejsce działania pod przepisową bramką.

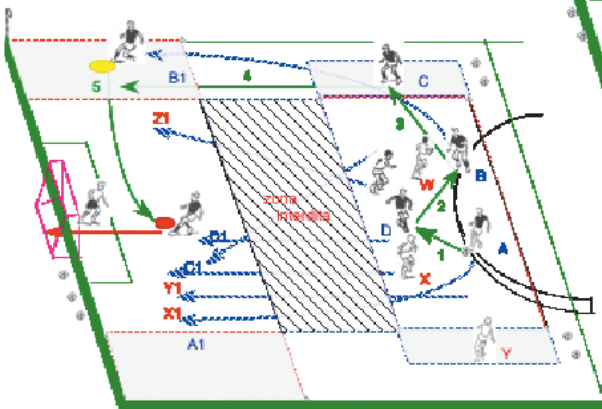


Schemat 613. Ćwiczenie treningowe nr 543

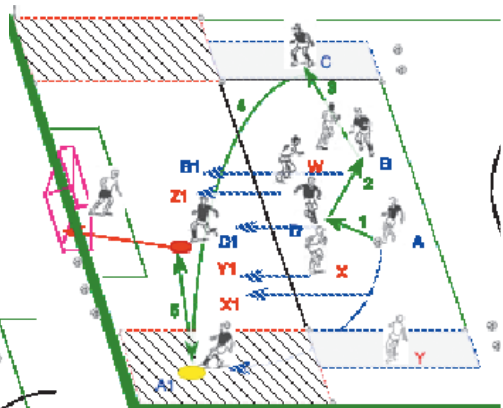
3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję (do jednego lub dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) aż do strzału do przepisowej bramki.
4. Formy. 4x4, 5x5, 6x6 i 7x7.

Ćwiczenie nr 544 i 545. Opis

1. Cel. Zdobyć gola.
2. Organizacja. Użycie ograniczonej przestrzeni gry, gdzie umieszczone są dwie drużyny o tej samej ilości zawodników (atak vs obrona). Jeden z zawodników każdej drużyny znajduje się na małej przestrzeni poza polem gry. Celem każdej drużyny jest próba utrzymania piłki w posiadaniu i, kiedy nadarzy się taka możliwość, próba podania jej do kolegi znajdującego się na szczycie prostokąta gry bronionego przez drużynę przeciwną. Kiedy taka sytuacja ma miejsce, drużyna natychmiast przemieszcza się na przeciwną część boiska w celu zaatakowania przepisowej bramki. Jednakże w tym przypadku jest to możliwe tylko poprzez dośrodkowanie. Oznacza to, że gdy tylko zawodnik znajdujący się na szczycie prostokąta otrzyma piłkę, powinien zaatakować jeden z bocznych sektorów w celu natychmiastowego wykonania dośrodkowania. W pierwsze fazy ćwiczenia nie istnieje opozycja ze strony drużyny przeciwnej od momentu, w którym trener zagwizdał. W miarę jak ćwiczenie się rozwija można podnieść poziom jego trudności poprzez zwiększenie liczby graczy w drużynie przeciwnej, którzy mogą zakłócać atak lub zmniejszać szanse na jego powodzenie. Innym sposobem zwiększenia trudności ćwiczenia jest ustanowienie korytarza o różnej szerokości, który oddziela dwa obszary gry czyli między częścią, gdzie rozgrywa się gra pod dwoma małymi bramkami a częścią, gdzie mają miejsce działania pod przepisową bramką.
3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję (do jednego lub dwóch). Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) aż do strzału do przepisowej bramki.
4. Formy. 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 i 7x7.



Schemat 615. Ćwiczenie treningowe nr 545



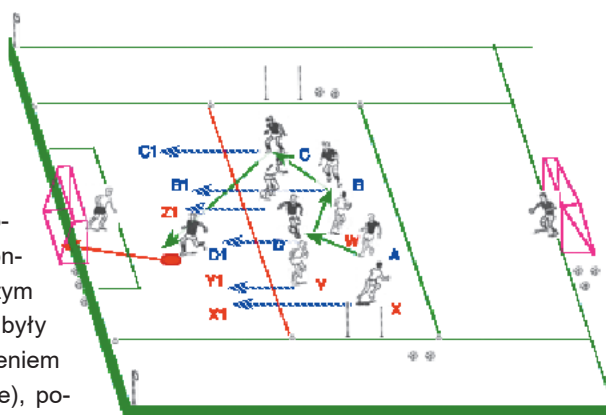
Schemat 614. Ćwiczenie treningowe nr 544

4.2. Pod dwoma bramkami

Ćwiczenie nr 546 i 547. Opis

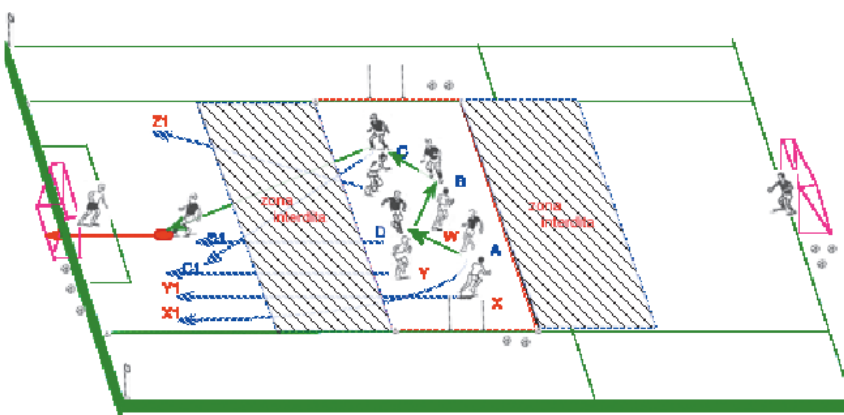
Te ćwiczenia są strukturalnie podobne do ćwiczeń poprzednich, różnią się zastosowaniem dwóch bramek, które wywołują znacząco odmienne zachowanie i interakcje taktyczne. Zatem, aby zawodnicy z drużyny przy piłce wiedzieli dokładnie, którą z przepisowych bramek powinni zaatakować można zastosować jeden z poniższych warunków:

A. Równocześnie z gwizdkiem trener wskazuje, którą z bramek należy zaatakować, podnosząc w ten sposób poziom sponadniczności działań graczy. W tym przypadku dobrze, by bramki były oznaczone (np. kolorami, imieniem bramkarza, który stoi na bramce), ponieważ wskazówki lewa – prawa zwiększą niepewność graczy.



Schemat 616. Ćwiczenie treningowe nr 546

B. Pozostawić zawodnikom i drużynom wybór bramki, którą powinni zaatakować. Stwarza to możliwość, by w momencie zaistnienia warunków na zaatakowanie przepisowej bramki zawodnik przy piłce prawidłowo określił warunki bardziej sprzyjające, przy czym jego zamiary taktyczne powinny być zrozumiałe dla pozostałych członków drużyny. Aspekt ten wydaje nam się kluczowy, ponieważ w czasie pierwszych prób można zazwyczaj zaobserwować, że zawodnicy przy piłce przemieszczają się w kierunku jednej z bramek, a pozostali członkowie drużyny w kierunku drugiej.



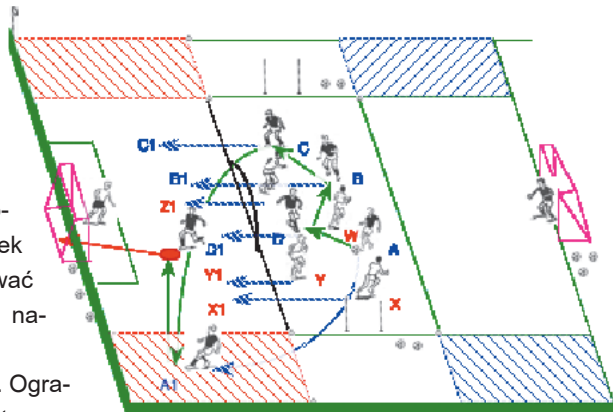
Schemat 617. Ćwiczenie treningowe nr 547

C. Inna możliwość jest zdeterminowana przez pozycję zawodnika przy piłce w momencie dźwięku gwizdka. Jeżeli znajduje się on z lewej strony boiska powinien zaatakować bramkę po stronie przeciwnej. W ten sposób zmusza się graczy, by stale zmieniali kąt ataku.

D. Od początku ćwiczenia ustala się, która bramka powinna zostać zaatakowana na gwizdek trenera. W ten sposób każdej drużynie jest przypisana jedna bramka.

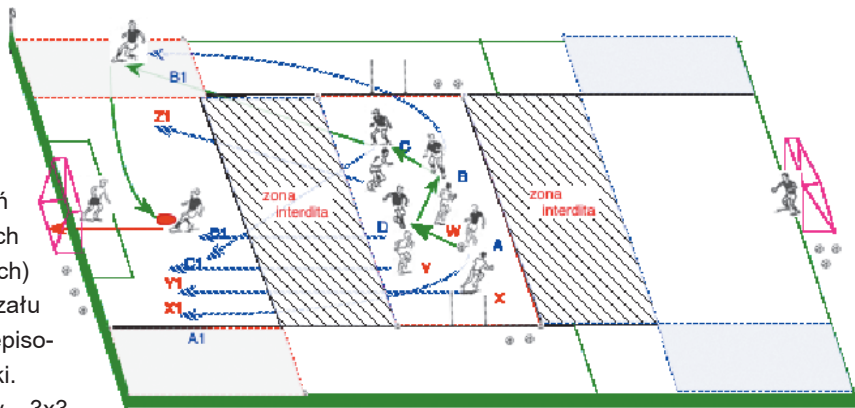
Ćwiczenie nr 548 i 549. Opis

1. Cel. Zdobyć gola.
2. Organizacja. Zaatakować przepisową bramkę i zdobyć gola. W tym przypadku jest to możliwe tylko poprzez dośrodkowanie. Oznacza to, że na gwizdek trenera gracze powinni zaatakować jeden z bocznych sektorów, by natychmiast wykonać strzał.
3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję do jednego lub dwóch. Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) aż do strzału do przepisowej bramki.



Schemat 618. Ćwiczenie treningowe nr 548

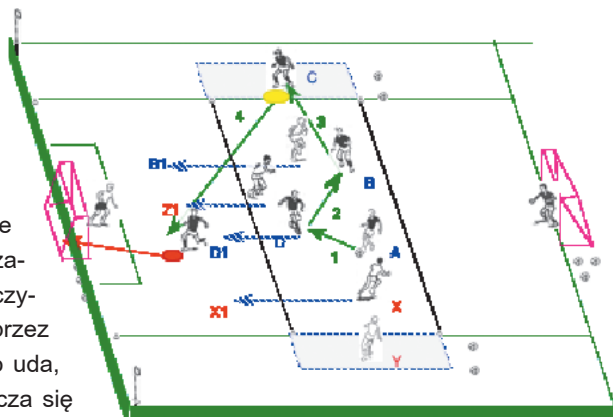
4. Formy. 3x3, 4x4, 5x5, 6x6.



Schemat 619. Ćwiczenie treningowe nr 549

Ćwiczenie nr 550 i 551. Opis

1. Opis. Zdobyć gola.
2. Organizacja. Należy ustawić jednego z zawodników z każdej drużyny na małej przestrzeni poza terenem gry. Celem każdej drużyny jest utrzymać piłkę w posiadaniu i, kiedy zaistnieje taka możliwość, podać ją do zawodnika znajdującego się na szczycie prostokąta bronionego przez drużynę przeciwną. Kiedy się to uda, drużyna natychmiast przemieszcza się w celu wykonania ataku i zdobycia gola.



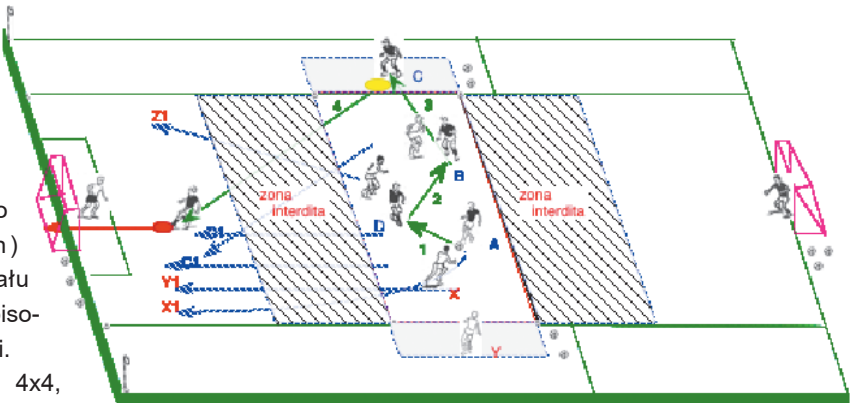
Schemat 620. Ćwiczenie treningowe nr 550

Aby móc strzelić do bramki, każda drużyna powinna grać z zawodnikiem znajdującym się na szczycie prostokąta i uniemożliwiać drużynie przeciwnej grę z ich kolegą ustawionym po przeciwnej stronie.

3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję do jednego lub dwóch.

Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) aż do strzału do przepisowej bramki.

4. Formy. 4x4, 5x5, 6x6, 7x7.



Schemat 621. Ćwiczenie treningowe nr 551

Ćwiczenie nr 552 i 553. Opis

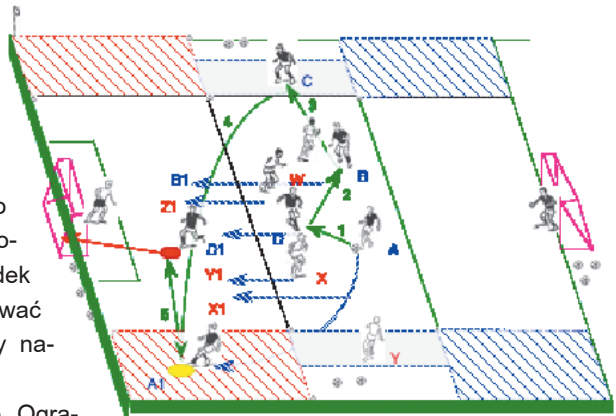
1. Cel. Zdobyć gola.

2. Organizacja. Zaatakować przepisową bramkę i zdobyć gola. W tym przypadku jest to możliwe tylko poprzez dośrodkowanie. Oznacza to, że na gwizdek trenera gracze powinni zaatakować jeden z bocznych sektorów, by natychmiast wykonać strzał.

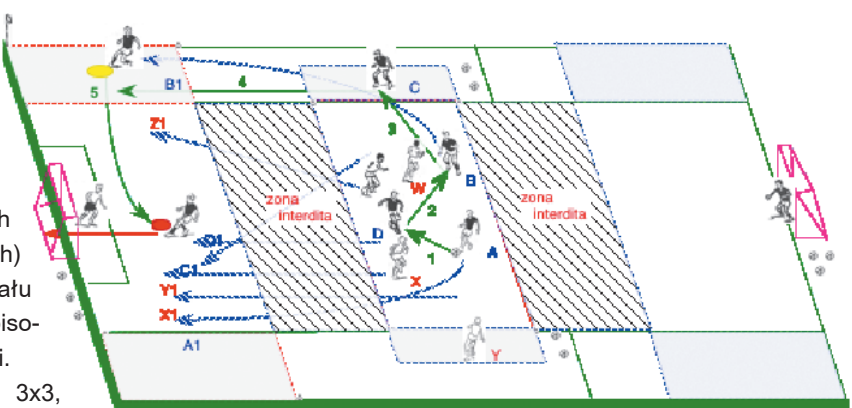
3. Uwarunkowania szczegółowe. Ograniczyć liczbę uderzeń piłki na interwencję do jednego lub dwóch.

Ograniczyć liczbę podań (od dwóch do czterech) aż do strzału do przepisowej bramki.

4. Formy. 3x3, 4x4, 5x5, 6x6.



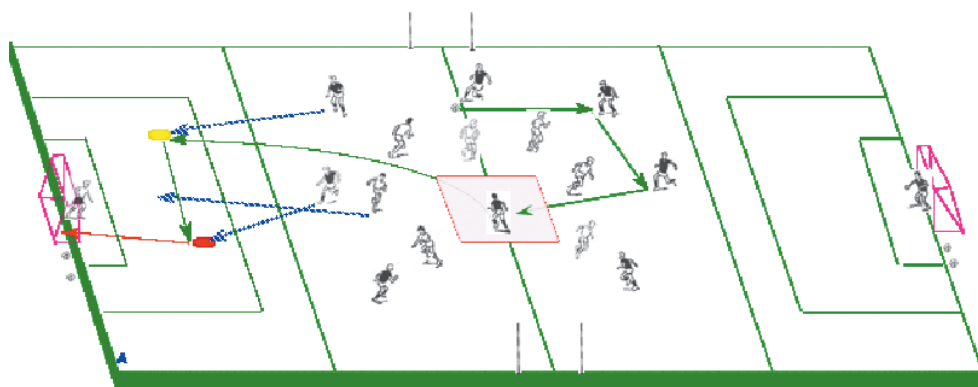
Schemat 622. Ćwiczenie treningowe nr 552



Schemat 623. Ćwiczenie treningowe nr 553

Ćwiczenie nr 554. Opis

1. Obszar gry powinien być równy od połowy do całego przepisowego boiska. Należy wyznaczyć prostokątny obszar o 30-40 metrach szerokości. W centrum tego obszaru wyznaczamy kwadrat o długości boku wynoszącej pięć metrów.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do ośmiu graczy i jednego bramkarza.
3. Celem obydwu drużyn jest strzelenie gola do bramek umieszczonych na liniach bocznych boiska (gol warty jeden punkt) lub do przepisowych bramek na liniach końcowych (gol warty dwa punkty).
4. Gole do bramek na liniach bocznych są zdobywane w normalnym przebiegu gry. Gole do bramek przepisowych są zdobywane poprzez kombinację z zawodnikiem znajdującym się w kwadracie. Zawodnik ten po przyjęciu piłki od jednej z drużyn może podać ją do strefy strzału w kierunku jednego z graczy, z którym grał lub do jednego z graczy mających możliwość wykonania strzału do bramki na linii bocznej.
5. W stosunku do goli strzelonych do przepisowych bramek można wprowadzić następujące warunki: (i) użycie określonej bramki dla każdej drużyny lub użycie którejkolwiek bramki, (ii) wejście do strefy strzału powinno być ograniczone do 2/3 napastników lub obrońców, co wiąże się z sytuacjami przewagi lub mniejszości liczbowej (np. 2x1, 2x2, 3x2 lub 3x3) oraz (iii) jeśli istnieje przewaga liczbowa napastników, należy ograniczyć czas przeznaczony na strzał do bramki (np. od pięciu do dziesięciu sekund). Po upływie tego czasu strzał traci ważność.
6. Bez względu na to, czy gol został zdobyty, ćwiczenie rozpoczyna się ponownie w części środkowej.

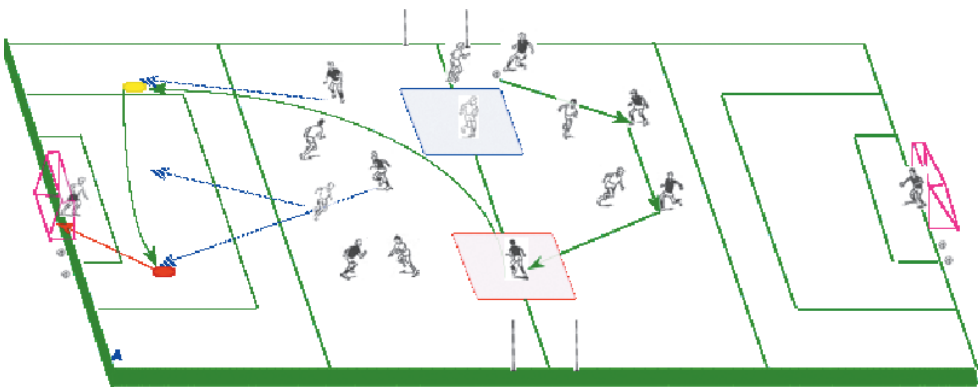


Schemat 624. Ćwiczenie treningowe nr 554

Ćwiczenie treningowe nr 555. Opis

1. Obszar gry powinien być równy od połowy do całego przepisowego boiska. Należy wyznaczyć prostokątny obszar o 30-40 metrach szerokości. W centrum tego obszaru wyznaczamy dwa kwadraty o długości boku wynoszącej pięć metrów.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do ośmiu graczy i jednego bramkarza.

3. Celem obydwu drużyn jest strzelenie gola do bramek umieszczonych na liniach bocznych boiska (gol warty jeden punkt) lub do przepisowych bramek na liniach końcowych (gol warty dwa punkty).
4. Gole do bramek na liniach bocznych są zdobywane w normalnym przebiegu gry. Gole do bramek przepisowych są zdobywane poprzez kombinację z zawodnikiem znajdującym się w kwadracie. Zawodnik ten, po przyjęciu piłki od jednej z drużyn, może podać ją do strefy strzału w kierunku jednego z graczy, z którym grał lub do jednego z graczy mających możliwość wykonania strzału do bramki na linii bocznej.
5. W stosunku do goli strzelonych do przepisowych bramek można wprowadzić następujące warunki: (i) użycie określonej bramki dla każdej drużyny lub użycie którejkolwiek bramki, (ii) wejście do strefy strzału powinno być ograniczone do 2/3 napastników lub obrońców, co wiąże się z sytuacjami przewagi lub mniejszości liczbowej (np. 2x1, 2x2, 3x2 lub 3x3) oraz (iii) jeśli istnieje przewaga liczbowa napastników należy ograniczyć czas przeznaczony na strzał do bramki (np. od pięciu do dziesięciu sekund). Po upływie tego czasu strzał traci ważność.
6. Bez względu na to, czy gol został zdobyty, ćwiczenie rozpoczyna się ponownie w części środkowej.

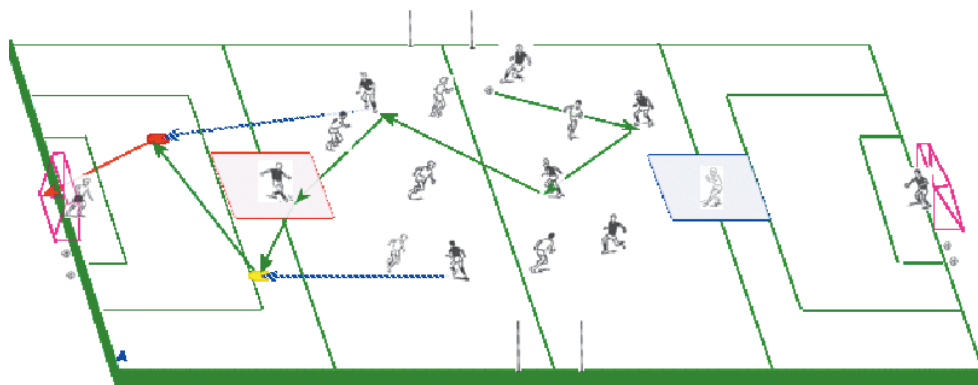


Schemat 625. Ćwiczenie treningowe nr 555

Ćwiczenie nr 556. Opis

1. Obszar gry powinien być równy od połowy do całego przepisowego boiska. Należy wyznaczyć prostokątny obszar o 30-40 metrach szerokości. Przy wejściu do każdego pola karnego wyznaczamy kwadrat o długości boku wynoszącej pięć metrów.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do ośmiu graczy i jednego bramkarza.
3. Celem obydwu drużyn jest strzelenie gola do bramek umieszczonych na liniach bocznych boiska (gol warty jeden punkt) lub do przepisowych bramek na liniach końcowych (gol warty dwa punkty).
4. Gole do bramek na liniach bocznych są zdobywane w normalnym przebiegu gry. Gole do bramek przepisowych są zdobywane poprzez kombinację z zawodnikiem znajdującym się w kwadracie. Zawodnik ten po przyjęciu piłki od jednej z drużyn może podać ją do strefy strzału w kierunku jednego z graczy, z którym grał lub do jednego z graczy mających możliwość wykonania strzału do bramki na linii bocznej.

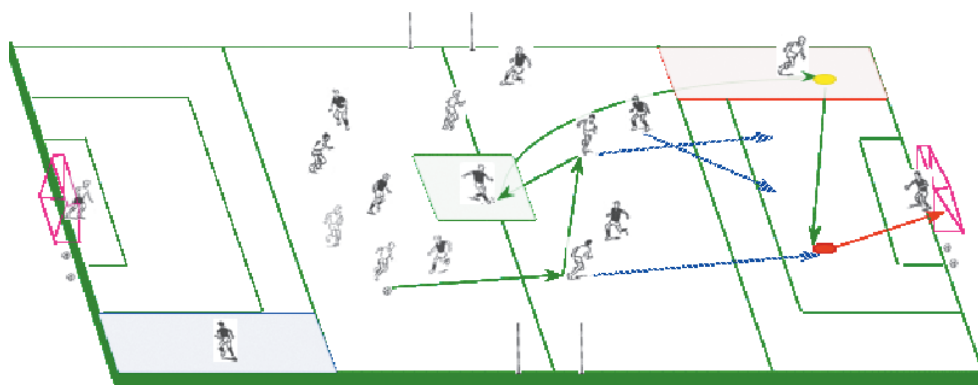
5. W stosunku do goli strzelonych do przepisowych bramek można wprowadzić następujące warunki: (i) użycie określonej bramki dla każdej drużyny lub użycie którejkolwiek bramki, (ii) wejście do strefy strzału powinno być ograniczone do 2/3 napastników lub obrońców, co wiąże się z sytuacjami przewagi lub mniejszości liczbowej (np. 2x1, 2x2, 3x2 lub 3x3) oraz (iii) jeśli istnieje przewaga liczbowa napastników należy ograniczyć czas przeznaczony na strzał do bramki (np. od pięciu do dziesięciu sekund). Po upływie tego czasu strzał traci ważność.



Schemat 626. Ćwiczenie treningowe nr 556

Ćwiczenie nr 557. Opis

1. Obszar gry powinien być równy od połowy do całego przepisowego boiska. Należy wyznaczyć prostokątny obszar o 30-40 metrach szerokości. W centrum tego obszaru wyznaczamy kwadrat o długości boku wynoszącej pięć metrów.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do ośmiu graczy i jednego bramkarza.
3. Celem obydwu drużyn jest strzelenie gola do bramek umieszczonych na liniach bocznych boiska (gol warty jeden punkt) lub do przepisowych bramek na liniach końcowych (gol warty dwa punkty).
4. Gole do bramek na liniach bocznych są zdobywane w normalnym przebiegu gry. Gole do przepisowych bramek są zdobywane poprzez kombinację z zawodnikiem znajdującym się



Schemat 627. Ćwiczenie treningowe nr 557

w środkowym kwadracie. Zawodnik ten po otrzymaniu piłki powinien wykonać kombinację z odpowiednim zawodnikiem znajdującym się w bocznym korytarzu strefy strzału.

5. Zawodnik znajdujący się w sektorze strefy strzału powinien wykonać dośrodkowanie w celu wymuszenia przemieszczenia się kolegów w kierunku bramki przeciwnej. Gole są ważne tylko, jeśli były wykonane dośrodkowania. Liczba napastników może być wyższa niż liczba obrońców (np. 2x1 albo 3x2).

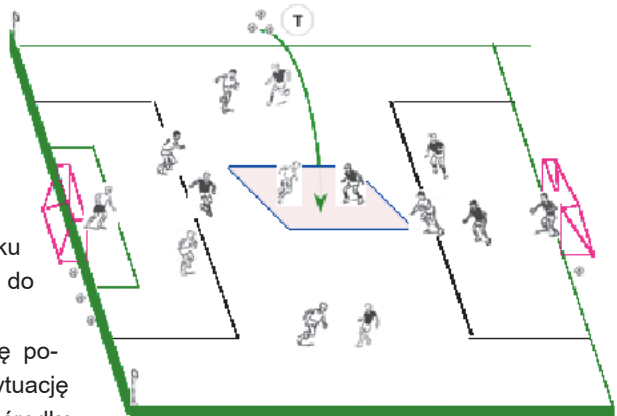
Ćwiczenie nr 558. Opis

1. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do ośmiu graczy.

2. W każdej drużynie należy wyznaczyć dwóch środkowych obrońców, jednego środkowego, jednego bocznego lewego pomocnika, jednego bocznego prawego pomocnika i jednego skrzydłowego.

3. Trener podaje piłkę w kierunku dwóch środkowych należących do każdej drużyny.

4. Środkowy, który zdobył piłkę powinien natychmiast stworzyć sytuację przewagi liczbowej 4 (trzech środkowych i jeden skrzydłowy) x2 (środkowi obrońcy) plus bramkarz.



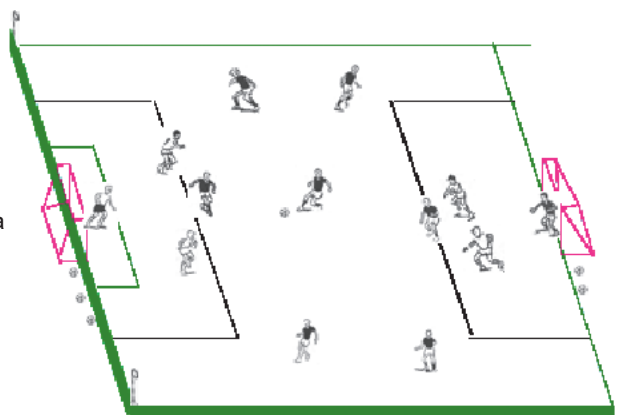
Schemat 628. Ćwiczenie treningowe nr 558

Ćwiczenie nr 559. Opis

1. Należy tworzyć sytuację przewagi liczbowej 4 (trzech środkowych i jeden skrzydłowy) x2 (środkowi obrońcy) plus bramkarz.

2. Drużyna w fazie ofensywnej może atakować którąkolwiek z bramek. Może też rozpocząć atak w jednym kierunku i nagle odwrócić go w przeciwnym.

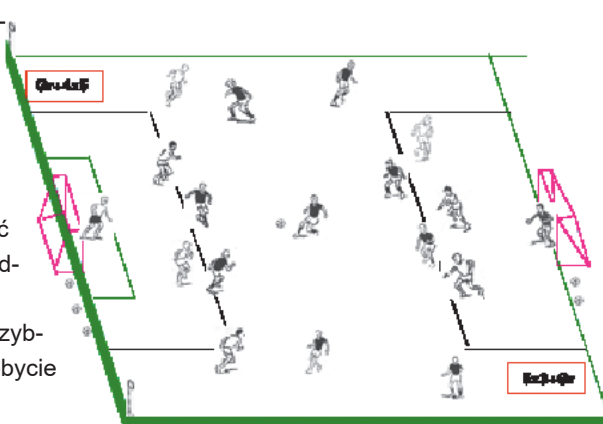
3. Celem ćwiczenia jest jak najszybsze wykonanie działania i zdobycie gola.



Schemat 629. Ćwiczenie treningowe nr 559

Ćwiczenie nr 560. Opis

1. Należy stworzyć dwie sytuacje gry. Dla jednej z bramek sytuacja 5 (trzech środkowych i dwóch skrzydłowych) x4 (dwóch obrońców środkowych i dwóch bocznych) plus bramkarz, dla drugiej bramki 5 (trzech środkowych i dwóch skrzydłowych) x3 (trzech obrońców) plus bramkarz.
2. Drużyna w fazie ofensywnej może atakować którąkolwiek z bramek. Może też rozpocząć atak w jednym kierunku i nagle odwrócić go w przeciwnym.
3. Celem ćwiczenia jest jak najszybsze wykonanie działania i zdobycie gola.



Schemat 630. Ćwiczenie treningowe nr 560

Temat 3. Gry związane ze zdobyciem gola w warunkach zbliżonych do rzeczywistości meczu

Ćwiczenia przedstawione w tym temacie charakteryzują się formą gry skonstruowaną w oparciu o warunki zbliżone do warunków meczu, zwłaszcza w zakresie liczby graczy, obszaru gry i czasu trwania ćwiczenia. Takie ćwiczenia mają na celu odtworzenie (modelowanie) warunków sprzyjających zdobyciu gola czyli utrzymanie wysokiego poziomu prawdopodobieństwa umieszczenia piłki w bramce w oparciu o rzeczywiste warunki gry. Jak wiemy, im bardziej zbliżamy się do warunków, w których przebiega prawdziwy mecz, tym bardziej zmniejszają się szanse na zdobycie gola oraz liczba graczy, którzy bezpośrednio mogą wykorzystać taką możliwość. W efekcie, manipulując zbiorem uwarunkowań strukturalnych ćwiczenia możemy pogodzić te dwa aspekty, czyli zbliżyć ćwiczenie do rzeczywistych warunków meczu i utrzymać wysoki poziom prawdopodobieństwa zdobycia gola. Z tego powodu ćwiczenia te wykorzystują większą ilość bramek i ograniczonych przestrzeni, do których ograniczona liczba zawodników różnych sektorów organizacji drużyny może przynależeć lub wkraczać (w określonych warunkach), by wykonać swoje działania,. W celu poszerzenia bazy tego typu ćwiczeń równocześnie rozwiniemy sytuacje kontekstowe określające polepszenie poziomu zrozumienia taktycznego drużyny, jej spontaniczności, improwizacji, możliwości szybkiego przechodzenia od sytuacji ataku pozycyjnego do kontrataku z dużym prawdopodobieństwem powodzenia. Dla lepszego zrozumienia tego typu ćwiczeń, gry związane ze zdobyciem gola z liczbą zawodników i przestrzenią gry zbliżonymi do rzeczywistych warunków meczu zostały podzielone na dwie grupy: (1) ćwiczenia z ograniczeniami dotyczącymi wkraczania w przestrzeń obejmującą strefy sprzyjające strzałowi do bramki oraz (2) ćwiczenia poprzedzone sytuacją gry w ograniczonej przestrzeni.

Opis strukturalny tego typu ćwiczeń

1. Uwarunkowania strukturalne

1.1. **Czynnik ludzki.** Wykorzystanie graczy ze wszystkich pozycji systemu taktycznego drużyny czyli bramkarzy, obrońców (środkowych i bocznych), napastników (środkowych i bocznych) oraz skrzydłowych. Liczba graczy waha się od bramkarz + 6x6 + bramkarz do bramkarz + 10x10 + bramkarz.

- 1.2. **Czynnik przestrzenny.** Obszar gry waha się od $\frac{3}{4}$ do całego boiska.
 - 1.3. **Czynnik techniczny.** Przeważające działania taktyczno-techniczne w tych ćwiczeniach mają charakter indywidualny i grupowy, ofensywny i defensywny.
 - 1.4. **Czynnik czasowy.** Wykonanie prezentowanych ćwiczeń powinno charakteryzować się wysoką szybkością, obligując zawodników do interwencji na piłce z wykorzystaniem dwóch/trzech uderzeń lub bez ograniczeń. W drugim przypadku zawodnik powinien zawsze użyć wystarczającej liczby uderzeń do skutecznego rozwiązania problemu.
 - 1.5. **Czynnik komunikacyjny.** Zastosowanie podstawowych i szczegółowych zasad gry ofensywnej i defensywnej.
 - 1.6. **Czynnik instrumentalny.** Wykorzystane są przede wszystkim następujące przedmioty: piłki, kamizelki w trzech kolorach, 4 ruchome bramki, słupki.
- Komentarz.** Niezwykle istotne w takich ćwiczeniach jest, by zawodnicy wykonywali je z określoną intensywnością, od początku do końca ćwiczenia.

2. Składniki strukturalne

- 2.1. **Czas trwania ćwiczenia.** Zależy od liczby graczy i przestrzeni gry wymaganej do wykonania ćwiczenia. Zazwyczaj, im większe są parametry (liczba zawodników i wymiary boiska) tym dłuższy będzie czas trwania ćwiczenia, czas maksymalny to 45 minut. Natomiast im mniejsza będzie liczba zawodników oraz wymiary boiska, tym krótszy będzie czas trwania ćwiczenia, czas minimalny to 15-20 minut.
- 2.2. **Całkowita objętość.** 45 do 60 minut.
- 2.3. **Intensywność.** Intensywność submaksymalna (80 do 95%) i intensywność średnia (60 do 75%). Wykorzystywane są mieszane systemy energetyczne (aerobowe i anaerobowe).
- 2.4. **Gęstość.** Z powodu długiego czasu trwania ćwiczenia, gęstość jest istotną kwestią, ponieważ liczba powtórzeń jest ograniczona (jedno lub dwa). Jednakże gry związane ze zdobyciem gola mają gęstość 1:0.5 lub 1:0.25.
- 2.5. **Częstotliwość.** Całkowita liczba powtórzeń ćwiczenia dla zastosowanych parametrów to jedno lub dwa powtórzenia w zależności od pozostałych czynników.

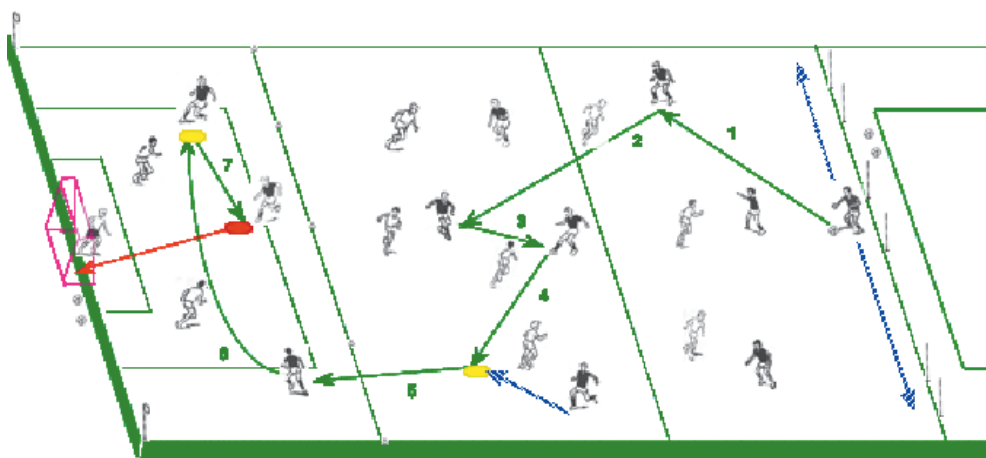
1. Z ograniczeniami dotyczącymi wkroczenia w strefy sprzyjające strzeleniu gola

Prezentowane ćwiczenia charakteryzują się tym, że w tym samym momencie każda z drużyn (których cel jest ten sam – zdobycie gola) mają całkowicie odmienne warunki kontekstowe. Jedna z drużyn, mając przewagę liczbową na jednej z dwóch części boiska, może wykonać strzał do dwóch lub trzech bramek ustawionych w różnych punktach wzdłuż linii pola karnego. Drużyna przeciwna natomiast musi być w stanie utrzymać piłkę w posiadaniu na jednej z części boiska (gdzie znajduje się w mniejszości liczbowej) i wykonać cztery lub pięć kolejnych podań lub zaprzestać na wskazanie trenera, kiedy jest lub nie jest możliwe wkroczenie na teren gry właściwy strzeleniu gola, w którym już znajdują się gracze (w sytuacjach 2x1 + bramkarz, 3x2 + bramkarz), lub w który zawodnicy należący do różnych pozycji w ramach organizacji drużyny mogą wkroczyć i uczestniczyć w sytuacjach związanych ze zdobyciem gola lub nawet w zakończeniu procesu ofensywnego. W tym zakresie jest oczy-

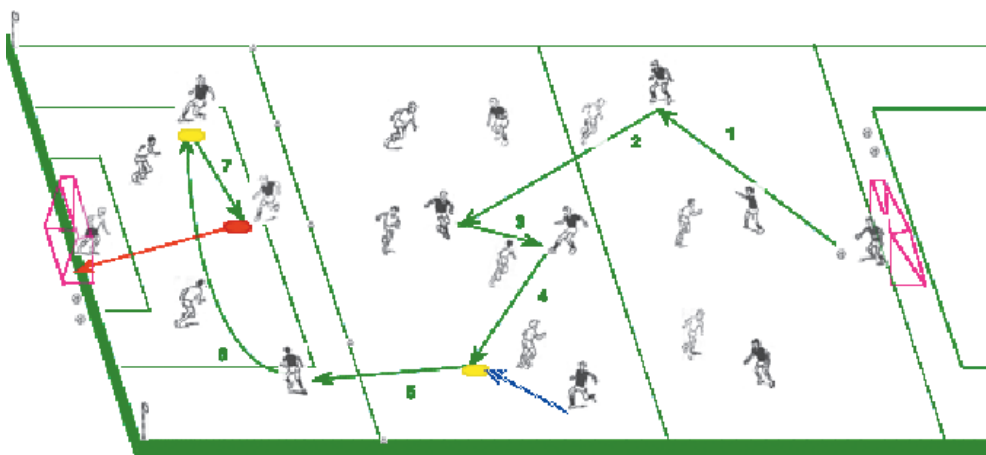
wiste, że można stworzyć szeroki wachlarz specyficznych warunków w celu modelowania kontekstów sytuacyjnych zbliżonych do rzeczywistości meczu, tworząc równocześnie warunki umożliwiające zastosowanie działań strzału do bramki jak najczęściej w trakcie ćwiczenia.

Ćwiczenie 561 A i B. Opis

1. Należy wyznaczyć obszar pomiędzy linią pola karnego (gdzie ustawione są trzy małe bramki, każda ok. 4 metrów oraz jeden bramkarz przemieszczający się w celu ich obrony) oraz użyć jednej bramki przepisowej. Na linii końcowej boiska używa się bramki (bronionej przez bramkarza). Równocześnie należy wyznaczyć linię równoległą do pola karnego, tworząc ograniczony obszar gry, w którym mogą mieć miejsce sytuacje 2x1 + bramkarz, 3x2 + bramkarz, 3x3 + bramkarz lub nawet 4x3 + bramkarz. Jest zajmowany przez graczy należących do obrony vs napastnicy lub środkowi.
2. Na pozostałym obszarze gry ma miejsce sytuacja 7x7, 6x6 lub 5x5. Jedna z drużyn stara się strzelić gola do jednej z trzech małych bramek, natomiast celem drugiej jest wykonanie co najmniej czterech kolejnych podań aż do przekazania piłki jednemu z graczy umiesz-



Schemat 631. Ćwiczenie treningowe nr 561A



Schemat 632. Ćwiczenie treningowe nr 561B

czonych na ograniczonej przestrzeni pola karnego przeciwnika. Inną możliwą formą tego przejścia jest utrzymanie przez drużynę piłki aż do momentu sygnału ze strony trenera (np. gwizdka).

3. Napastnicy znajdujący się w polu karnym starają się strzelić gola, natomiast celem obrony jest przejęcie piłki i przekazanie jej towarzyszom znajdującym się na przyległej części boiska.

4. Innym sposobem zwiększenia poziomu trudności ćwiczenia i precyzji umieszczenia piłki w ograniczonym fragmencie pola karnego jest podanie piłki do jednej z trzech małych bramek równocześnie przestrzegając minimalnej odległości do wykonania tego działania. Możemy ustalić również, że skuteczność podania może sprawić, że zawodnik który je wykonał ma prawo wkroczyć na pole karne przeciwnika w celu stworzenia przewagi liczbowej lub zwiększenia tej przewagi.

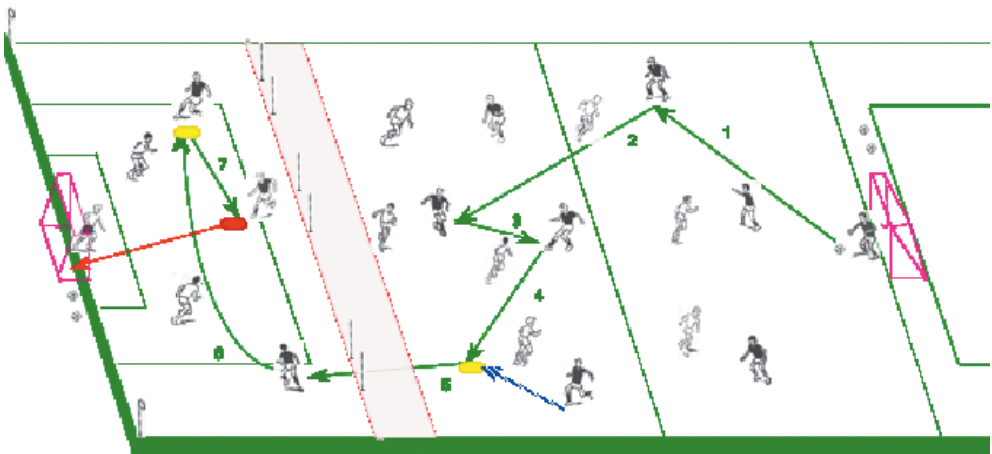
Ćwiczenie nr 562A i B. Opis

1. Należy wyznaczyć pole gry między linią pola karnego (gdzie znajdują się trzy małe bramki bronione przez przemieszczającego się bocznie bramkarza) a linią końcową boiska, gdzie znajduje się bramka tam ustawiona i broniona przez bramkarza.

2. Należy utworzyć dwie drużyny. Jedna z nich powinna strzelić gola do jednej z trzech małych bramek oraz bronić bramki przepisowej bez wkraczania na ograniczony obszar wewnątrz pola karnego.

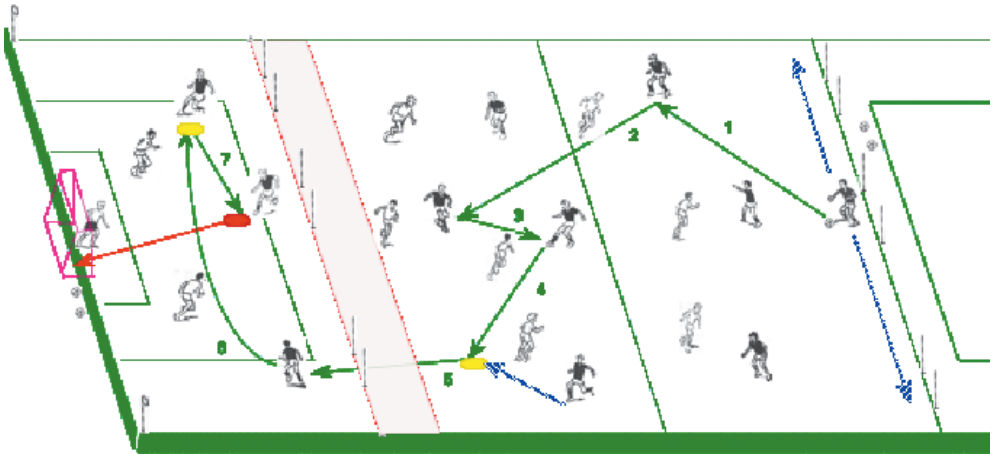
3. Druga drużyna poza obroną trzech małych bramek powinna atakować bramkę przepisową używając obszaru za plecami obrońców z drużyny przeciwnej. W ten sposób tworzą się warunki sprzyjające zdobyciu gola. Aby umożliwić różnym graczom grającym na różnych pozycjach taktycznych (obrońcom, środkowym, napastnikom) przyczynienie się do stworzenia sytuacji sprzyjających strzeleniu gola lub nawet wykonanie tego działania, w pewnych momentach przebiegu ćwiczenia można uwarunkować wkroczenie niektórych graczy w przestrzeń sprzyjającą zakończeniu procesu ofensywnego, takim jak obrońcy boczni, środkowi prawi lub lewi, wraz z napastnikami.

4. Aby zwiększyć poziom trudności ćwiczenia można pozwolić jednemu lub dwóm obrońcom wkroczenie na ograniczoną przestrzeń w celu obrony bramki. Jednak można to zrobić



Schemat 633. Ćwiczenie treningowe nr 562A

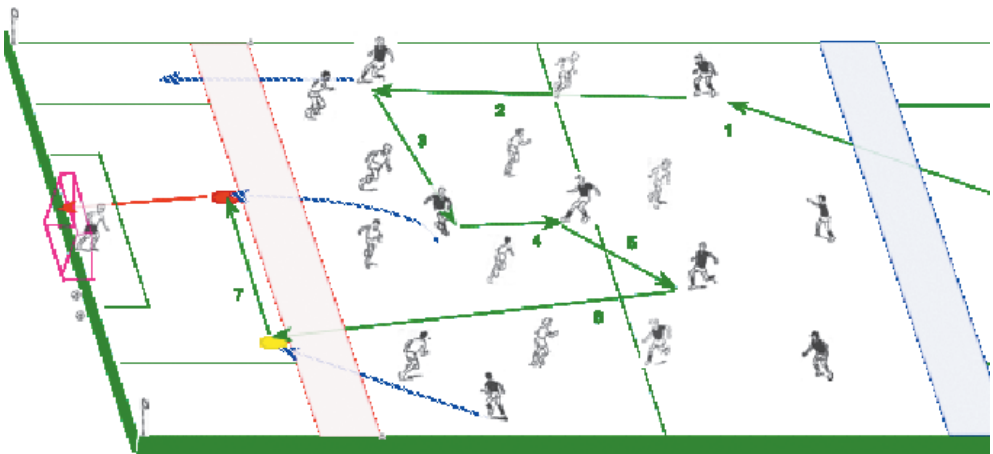
tylko wtedy, gdy znajduje się tam piłka tak, by stworzyć małe opóźnienie czasowe, które natychmiast powinno być wykorzystane przez napastników.



Schemat 634. Ćwiczenie treningowe nr 562B

Ćwiczenie nr 563. Opis

1. Należy użyć wszystkich przestrzeni gry.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny z tą samą ilością zawodników: 7x7, 8x8, 9x9, 10x10.
3. Należy wyznaczyć dwie ograniczone przestrzenie na wejściu obydwu pól karnych, w które drużyny podczas obrony nie mogą wkraczać, co umożliwi drużynie w czasie procesu ofensywnego wykorzystanie przestrzeni na tyłach obrońców w celu stworzenia sytuacji sprzyjających zdobyciu gola.
4. Aby zwiększyć poziom trudności ćwiczenia można pozwolić jednemu lub dwóm obrońcom wkroczyć na ograniczoną przestrzeń w celu obrony bramki. Jednak można to zrobić tylko wtedy, gdy znajduje się tam piłka tak, by stworzyć małe opóźnienie czasowe, które natychmiast powinno być wykorzystane przez napastników. Poprzez takie opóźnienia sprzyjające warunki liczbowe, przestrzenne i czasowe są odczuwalne i przyczyniają się do wytworzenia kontekstów umożliwiających zakończenie procesu ofensywnego.



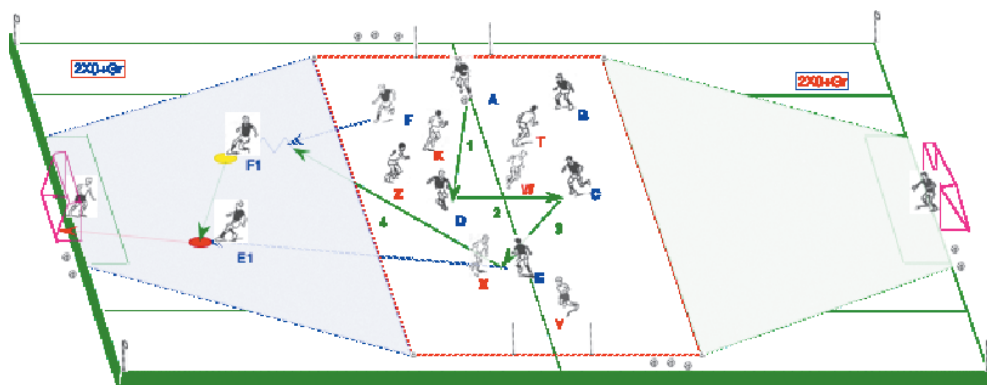
Schemat 635. Ćwiczenie treningowe nr 563

2. Poprzedzone sytuacją gry wykonaną w ograniczonej przestrzeni

Takie ćwiczenia były już omawiane w poprzednim temacie, należy jednak podkreślić potencjał tej grupy środków treningowych. Pierwszą istotną cechą jest fakt, że drużyny rozwijają swoje działania musząc wykonać dane zadanie (utrzymać piłkę w posiadaniu, podać piłkę do konkretnego kolegi znajdującego się w konkretnym miejscu lub czekać na znak trenera). Bez tego nie jest możliwe osiągnięcie innego celu, czyli zdobycie gola. W tych okolicznościach drużyny muszą być wysoce skoncentrowane nie tylko, by wypełnić jeden z celów, ale także, by być w stanie szybko zmieniać zachowanie i zamiar taktyczny by osiągnąć drugi, czyli obydwie cele uzupełniają się wzajemnie. Trudność tych ćwiczeń może być modyfikowana poprzez wprowadzenie lub zmianę poszczególnych czynników takich jak: niepewność, czy powinno się zaatakować przepisową bramkę, porozumienie taktyczne z zawodnikiem przy piłce w momencie, gdy może on rozpocząć drugą fazę ćwiczenia i jego relacja z poszczególnymi członkami. Na tych założeniach prezentowane ćwiczenia rozwijają potencjał o charakterze technicznym, taktycznym i strategicznym w sposób waloryzujący działania grupowe, których intencje powinny być zauważone i zrozumiane natychmiast.

Ćwiczenie nr 564A, B i C. Opis

1. Należy wyznaczyć obszar w centrum terenu gry (45x70 metrów) i ustawić małą bramkę na każdym wierzchołku prostokąta.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny 6x6, 7x7 lub 8x8, które mają podwójne zadanie. Po pierwsze powinny strzelić gola do bramki przeciwnika. Po drugie powinny strzelić gola do jednej z bramek znajdujących się na regulaminowych pozycjach.



Schemat 636. Ćwiczenie treningowe nr 564A

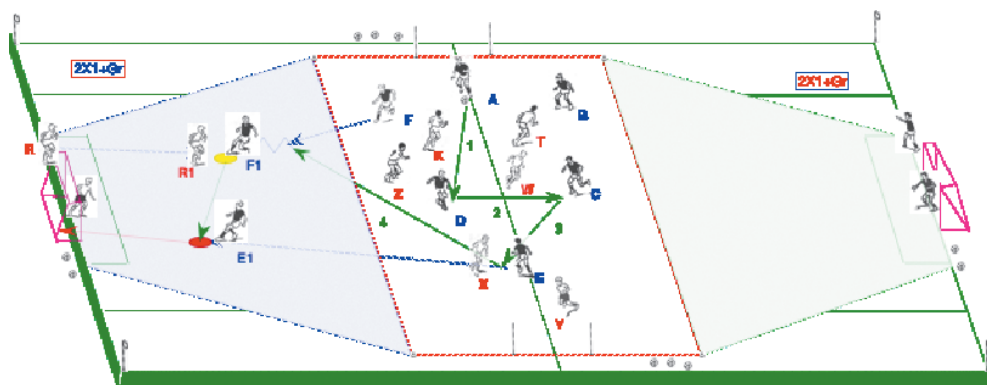
3. Po upływie pewnej ilości czasu trener gwizdnie, w ten sposób pozwala drużynie przy piłce zaatakować jedną z przepisowych bramek wyznaczając w pierwszej fazie ćwiczenia 2 zawodników do sytuacji 2x0 + bramkarz, 2x1 + bramkarz, 3x2 + bramkarz, a wraz z rozwojem ćwiczenia sytuacji 2x2 + bramkarz, 3x2 + bramkarz lub 3x3 + bramkarz.
4. Aby zawodnicy z drużyny przy piłce dokładnie wiedzieli, którą z przepisowych bramek powinni zaatakować można wprowadzić jeden z następujących warunków:
 - A. Równocześnie z gwizdkiem trener wskazuje, którą bramkę należy zaatakować, podnosząc w ten sposób poziom spontaniczności zachowania graczy. W tym przypadku

wskazane jest, by bramki były dobrze oznaczone (np. kolorem, imieniem bramkarza), ponieważ wskazówki typu lewa-prawa przyczynią się tylko do zagubienia graczy.

B. Pozostawić zawodnikom wybór bramki, którą należy zaatakować. Stwarza to okazję do tego, by w momencie zaistnienia możliwości zaatakowania bramki gracz przy piłce właściwie rozpoznał korzystniejsze warunki oraz by pozostali członkowie drużyny prawidłowo zrozumieli jego intencje taktyczne. Aspekt ten wydaje nam się kluczowy, ponieważ w trakcie pierwszych prób zazwyczaj można zaobserwować, że zawodnik przy piłce przemieszcza się w kierunku jednej bramki, natomiast pozostali zawodnicy w kierunku bramki przeciwnej.

C. Inna możliwość jest zdeterminowana pozycją zawodnika przy piłce w momencie dźwięku gwizdka. Jeżeli znajduje się on z lewej strony boiska, powinien zaatakować bramkę po stronie przeciwnej. Zmusza to zawodników do stałego odwracania kąta ataku.

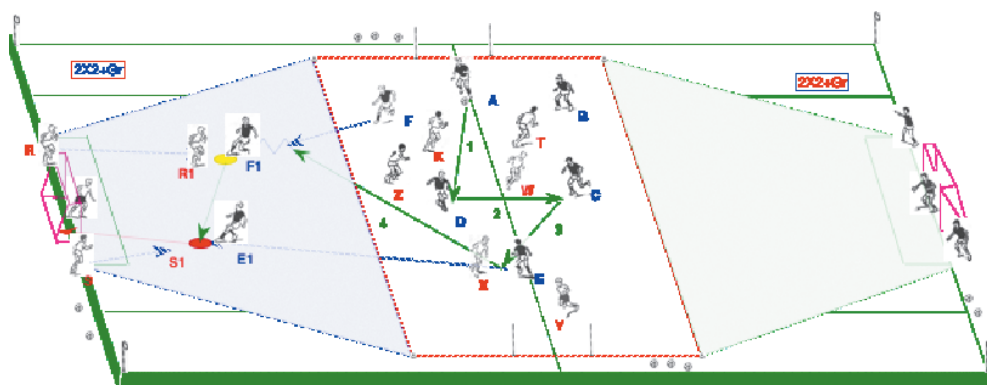
D. Na początku ćwiczenia zostaje ustalona bramka, którą każda drużyna powinna zaatakować na gwizdek trenera. W ten sposób każdej drużynie zostaje przypisana jedna bramka.



Schemat 637. Ćwiczenie treningowe nr 564B

Aby uniknąć używania gwizdka przez trenera można ustalić dwa inne warianty w celu oznaczenia momentu, w którym określona drużyna może zaatakować przepisową bramkę.

1. Po wykonaniu pięciu kolejnych podań drużyna, która je wykonała natychmiast powinna zaatakować przepisową bramkę. Jest to ważne, ponieważ w momencie istnienia dwóch ce-



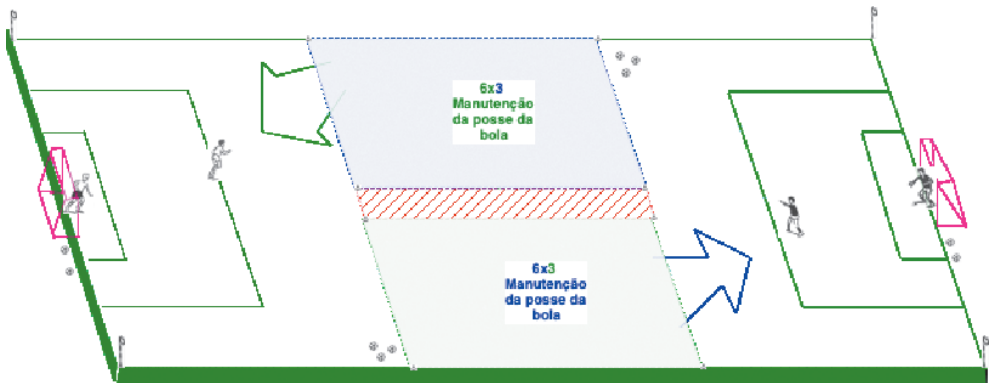
Schemat 638. Ćwiczenie treningowe nr 564C

łów do osiągnięcia (strzelenie gola do małej bramki lub do bramki przepisowej) trudniejsze staje się dla drużyny przeciwnej zrozumienie, jaki jest zamiar taktyczny drużyny przy piłce.

2. Zastąpić małe bramki niewielką przestrzenią, gdzie znajduje się jeden zawodnik z każdej drużyny. W tym przypadku możliwość zaatakowania przepisowej bramki wynika w momencie, kiedy piłka trafi do jednego z tych graczy. W tej sytuacji zadaniem drużyn znajdujących się w środkowej części boiska jest uniemożliwienie drużynie przeciwnej podanie piłki do zawodnika znajdującego się w tej przestrzeni, a z drugiej strony podanie piłki, gdy to tylko możliwe do swojego zawodnika znajdującego się w tym miejscu (ćwiczenie treningowe nr 565).

Ćwiczenie nr 566. Opis

1. Należy wyznaczyć dwa obszary o wymiarach 45x30 metrów w centrum terenu gry.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z siedmiu do dziesięciu zawodników rozmieszczonych na tych dwóch przestrzeniach tak, by z jednej strony stworzyć sytuację mniejszości, a z drugiej przewagi liczbowej. W każdej drużynie można wykorzystać sytuacje 6x3, 5x3 lub 4x2 z celem utrzymania piłki w posiadaniu.
3. Po upływie pewnej ilości czasu trener gwizdże i każda drużyna mająca przewagę liczbową stara się natychmiast i szybko zaatakować przepisową bramkę przeciwnika. Obrońca ustawiony od początku ćwiczenia w wejściu pola karnego stara się jej to uniemożliwić wraz z rozwojem ataku przeciwników.
4. Utrzymanie piłki w posiadaniu na określonej przestrzeni jest kluczowe, by ćwiczenie przebiegało płynnie, ponieważ jeśli trener zagwizdże, gdy piłka będzie się znajdować u drużyny z mniejszością liczbową zapobiega, by druga drużyna mogła wykonać działania w celu osiągnięcia kolejnego celu.
5. Po wykonaniu działań gracze ponownie zajmują swoje pozycje w ograniczonej przestrzeni gry.



Schemat 640. Ćwiczenie treningowe nr 566

Ćwiczenie 567A, B i C. Opis

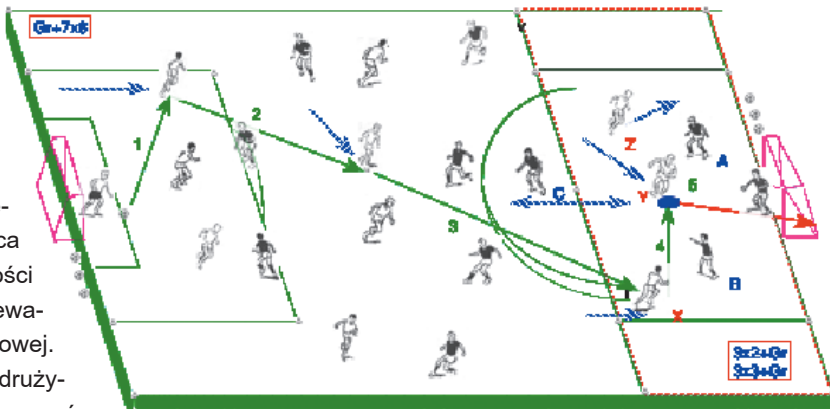
1. Należy wyznaczyć obszar odpowiadający $\frac{3}{4}$ przepisowego boiska z dwoma bramkami i sytuacją liczbową bramkarz + 10x10 + bramkarz, bramkarz + 9x9 + bramkarz, bramkarz + 8x8 + bramkarz.

2. Należy wyznaczyć dwa obszary gry, w których zawodnicy powinni wykonać swoje zadania taktyczne. Zatem na obszarze odpowiadającym połowie boiska mają miejsce sytuacje bramkarz + 7x8, bramkarz + 6x7 lub bramkarz + 5x6, natomiast na pozostałej części sytuacja 3x2 + bramkarz lub 2x1 + bramkarz.

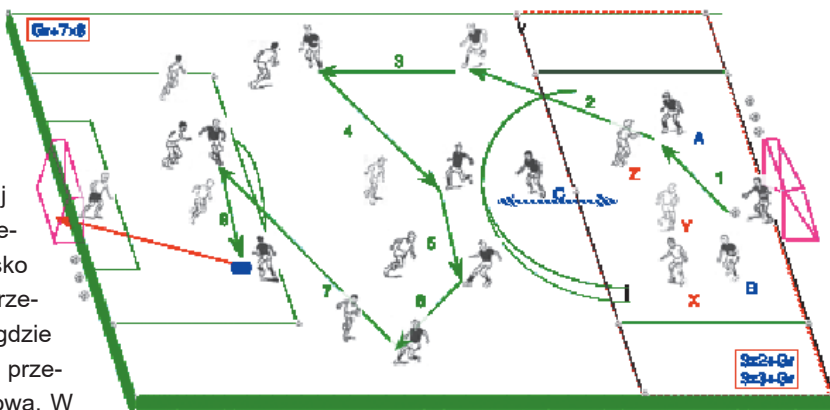
3. Ćwiczenie ma podwójny cel, który powinien być osiągnięty przez każdą drużynę. Jedna z drużyn

powinna zaatakować w sposób pozycyjny, dzięki czemu ma więcej miejsca i możliwości gry w przewadze liczbowej. Druga drużyna powinna grać w kontra

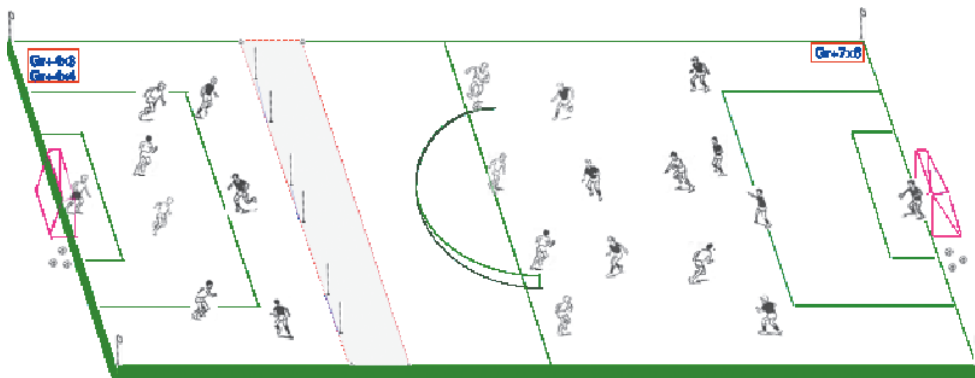
taku w celu wprowadzenia piłki jak najszybciej do przestrzeni gry blisko bramki przeciwnika, gdzie utrzymuje przewagę liczbową. W celu uniknięcia, by



Schemat 641. Ćwiczenie treningowe nr 567A



Schemat 642. Ćwiczenie treningowe nr 567B



Schemat 643. Ćwiczenie treningowe nr 567C

gra stała się zbyt bezpośrednia należy ustalić minimalną liczbę podań (np. cztery) zanim drużyna będzie mogła przekazać piłkę zawodnikom znajdującym się w innej części boiska.

4. Można podnieść poziom trudności ćwiczenia umożliwiając, by jeden z zawodników (w tym przypadku zawodnik C) mógł wykonywać swoje działania w obydwu obszarach gry w celu stworzenia przewagi liczbowej, kiedy atakuje jego drużyna i równowagi liczbowej, kiedy piłka znajduje się u drużyny przeciwnej.

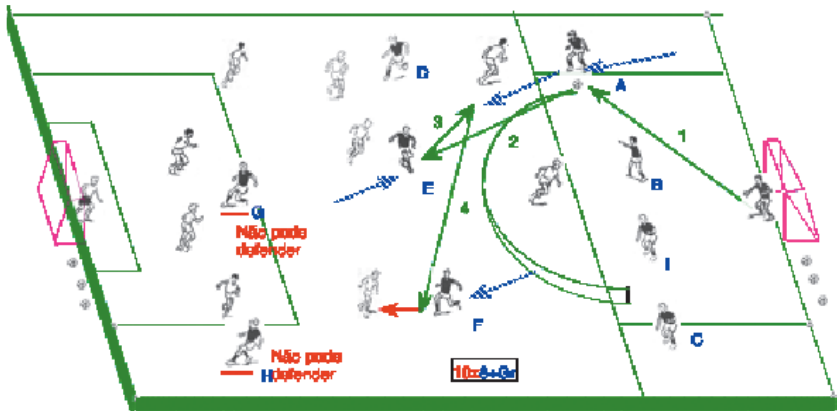
5. To samo ćwiczenie może być wykonywane na przepisowym boisku, na którym ustawione są trzy małe bramki, poprzez które musi być podana piłka (przez podanie lub prowadzenie) tak, by zawodnicy znajdujący się na tym obszarze mogli oddziaływać na piłce i zdobyć gola.

Ćwiczenie nr 568. Opis

1. Należy wyznaczyć obszar odpowiadający $\frac{3}{4}$ regulaminowego boiska, z dwoma bramkami i sytuacją liczbową bramkarz + 9x9 + bramkarz, bramkarz + 8x8 + bramkarz lub bramkarz + 9x9 + bramkarz.

2. Jedna drużyna nie ma ograniczenia liczby uderzeń w momencie interwencji na piłce, natomiast druga może wykonać dwa lub trzy uderzeń.

3. Kiedy tylko jedna z drużyn straci piłkę zawodnicy, którzy w tym momencie znajdują się przodem do linii piłki mogą włączyć się w proces obrony, zmuszając w ten sposób swoją drużynę do obrony w większości przypadków w mniejszości liczbowej. W ten sposób powstają warunki sprzyjające zdobyciu gola.



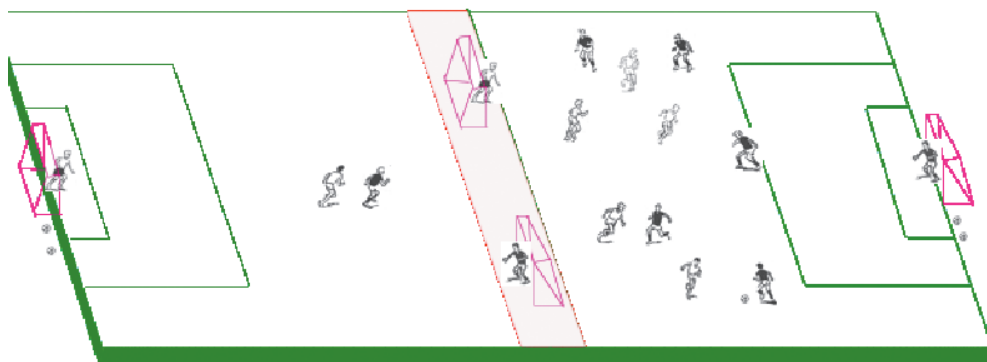
Schemat 645. Ćwiczenie treningowe nr 568

Ćwiczenie nr 569. Opis

1. Ćwiczenie przebiega na regulaminowym obszarze, z wykorzystaniem dwóch bramek, w sytuacji liczbowej bramkarz + 7x7 + bramkarz, bramkarz + 8x8 + bramkarz, bramkarz + 9x9 + bramkarz lub bramkarz + 10x10 + bramkarz.

2. Celem obydwu drużyn jest zdobycie gola zarówno do jednej z przepisowych bramek jak i do bramki ustawionej na środku boiska.

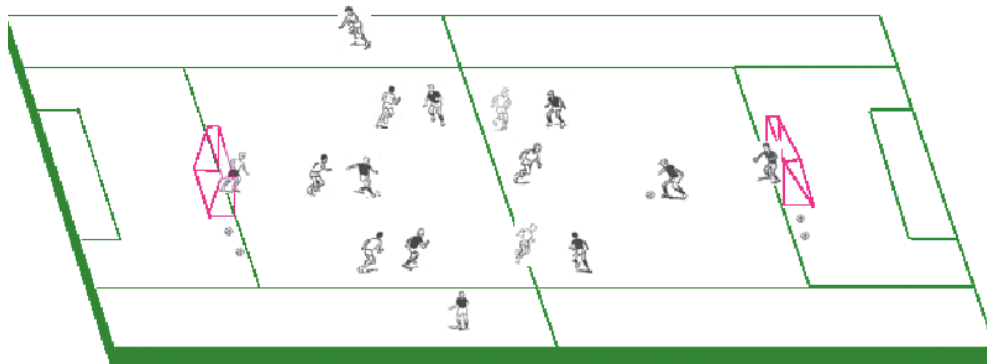
3. Ćwiczenie to można uczynić bardziej skomplikowanym ustalając, że drużyny muszą strzelić gola do bramki umieszczonej pośrodku, by następnie mieć możliwość wykonania strzału do przepisowej bramki.



Schemat 645. Ćwiczenie treningowe nr 569

Ćwiczenie nr 570. Opis

1. Ćwiczenie jest wykonywane na przestrzeni pomiędzy liniami pól karnych, z dwoma bramkami i w sytuacji liczbowej bramkarz + 3x3 + bramkarz, bramkarz + 4x4 + bramkarz, bramkarz + 5x5 + bramkarz lub bramkarz + 6x6 + bramkarz.
2. Celem każdej drużyny jest strzelenie gola do bramki przeciwnika.
3. Każda drużyna, kiedy posiada piłkę na połowie boiska przeciwnika może skorzystać z działań dwóch pomocników znajdujących się na liniach bocznych.
4. Pomocnicy nie mogą być atakowani przez przeciwnika, powinni przemieszczać się wzdłuż całego boiska i nie mogą używać więcej niż dwóch uderzeń na każdą interwencję.

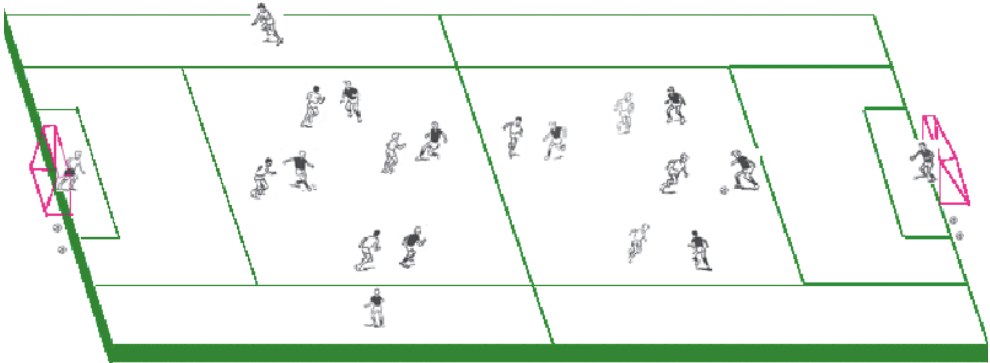


Schemat 646. Ćwiczenie treningowe nr 570

Ćwiczenie nr 571. Opis

1. Ćwiczenie jest wykonywane na regulaminowym obszarze gry z wykorzystaniem dwóch bramek i w sytuacji liczbowej bramkarz + 6x6 + bramkarz, bramkarz + 8x8 + bramkarz lub bramkarz + 10x10 + bramkarz.
2. Połowa zawodników z każdej drużyny znajduje się na połowie boiska przeciwnika, a druga na własnej części. Zawodnicy nie mogą się przemieszczać na inną część boiska.

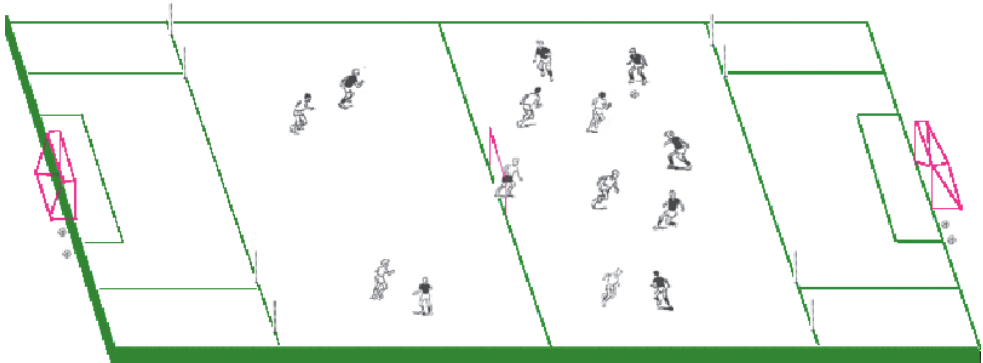
3. Na własnych połowach boiska zawodnicy grają w równości liczbowej, kiedy podają piłkę na połowę boiska przeciwnika mogą skorzystać z działań pomocników znajdujących się na liniach bocznych boiska.



Schemat 647. Ćwiczenie treningowe nr 571

Ćwiczenie nr 572. Opis

1. Ćwiczenie jest wykonywane na boisku przepisowej wielkości, na którym ustawiona jest jedna bramka na linii środkowej oraz dwie małe bramki (o szerokości trzech metrów) na przedłużeniu linii pola karnego.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z siedmiu do dziewięciu graczy.
3. Celem każdej drużyny jest strzelenie gola do jednej z trzech małych bramek. Każdy gol strzelony do bramki przepisowej jest warty dwa punkty, natomiast gol strzelony do małej bramki jest warty jeden punkt.

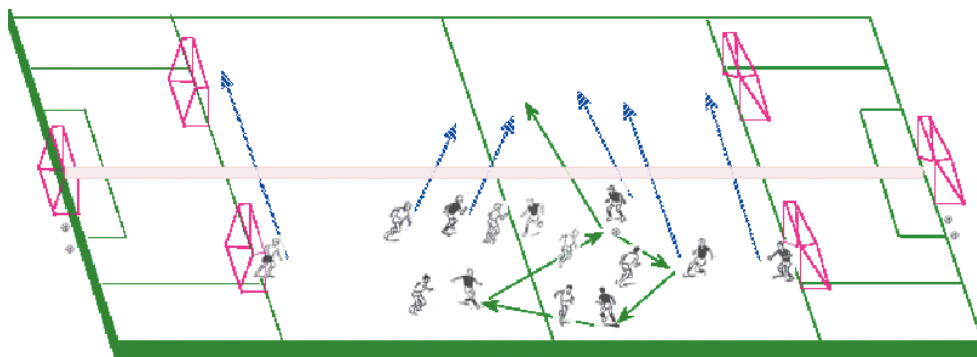


Schemat 648. Ćwiczenie treningowe nr 572

Ćwiczenie nr 573. Opis

1. Ćwiczenie jest wykonywane na przepisowym boisku podzielonym na dwie połowy.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z siedmiu do dziewięciu graczy i jednego bramkarza.
3. Celem każdej drużyny jest strzelenie do jednej z przepisowych bramek umieszczonych na każdej połowie boiska.

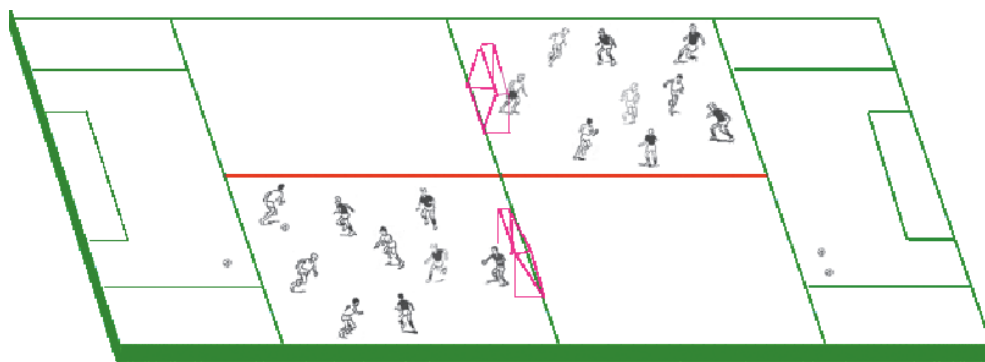
4. Ćwiczenie rozgrywa się na jednej połowie boiska, druga może być wykorzystana, kiedy drużyna wykona co najmniej cztery kolejne podania bez interwencji drużyny przeciwnej na piłce.
5. Kiedy tylko drużyna przy piłce odwróci kierunek gry na drugą połowę (poprzez podanie) wszyscy zawodnicy (napastnicy, obrońcy i bramkarze) przemieszczają się na tę połowę.
6. Drużyny mogą stale zmieniać połowę boiska gdy tylko wykonają wystarczającą ilość podań.



Schemat 649. Ćwiczenie treningowe nr 573

Ćwiczenie nr 574. Opis

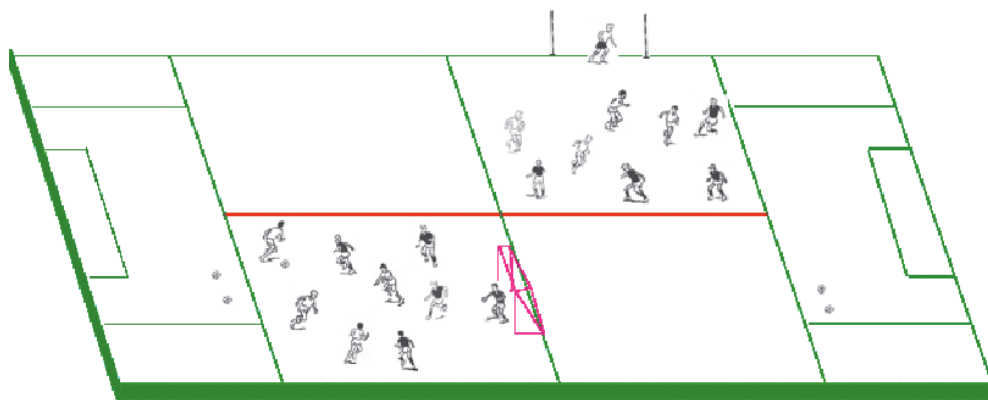
1. Należy wyznaczyć przepisowy obszar boiska podzielony na dwa prostokąty (45x35 metrów). Bramki są ustawione na środkowej linii boiska w przeciwnych kierunkach.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do dziewięciu graczy i jednego bramkarza rozmieszczonych na obydwu prostokątach.
3. Jedna drużyna tylko atakuje, a druga tylko broni. Dzięki temu kierunek gry może być zmieniany w stronę jednej lub drugiej bramki.
4. Po upływie określonego czasu (np. po 10/12 minutach) drużyny zamieniają się funkcjami i zadaniami.



Schemat 650. Ćwiczenie treningowe nr 574

Ćwiczenie nr 575. Opis

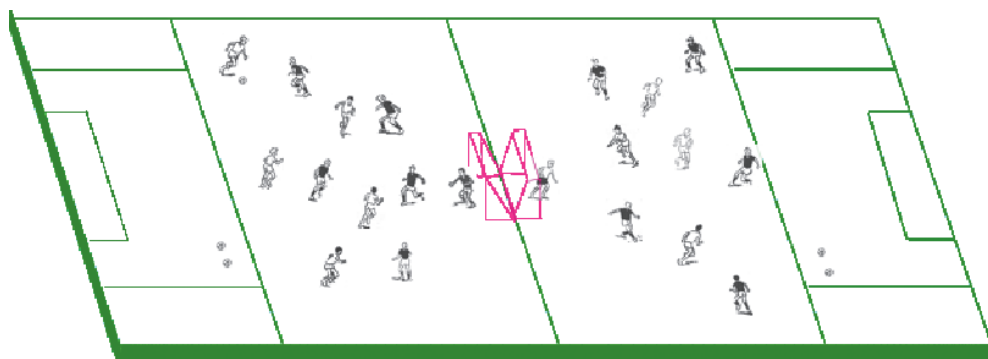
1. Ćwiczenie jest wykonywane na przepisowym boisku podzielonym na dwa prostokąty (45x35 metrów). Bramki są ustawione w sposób asymetryczny.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do dziewięciu graczy i jednego bramkarza, rozmieszczonych na obydwu częściach boiska.
3. Każda drużyna atakuje i broni jednej z przepisowych bramek. Zatem kiedy zdobędzie piłkę w jednej części boiska powinna podać ją do kolegów znajdujących się w drugiej części w celu strzelenia gola do bramki. Zawodnicy pozostają na swojej połowie i nie wkraczają na drugą.



Schemat 651. Ćwiczenie treningowe nr 575

Ćwiczenie nr 576. Opis

1. Ćwiczenie jest wykonywane na przepisowym boisku. Bramki są ustawione na środkowej linii boiska w przeciwnych kierunkach.
2. W ćwiczeniu biorą udział dwie drużyny złożone z sześciu do dziewięciu graczy i jednego bramkarza rozmieszczonych na dwóch obszarach gry.
3. Każda drużyna atakuje i broni jedną z regulaminowych bramek. Z jednej strony broni, z drugiej atakuje. Zawodnicy pozostają na swojej połowie i nie wkraczają na drugą.



Schemat 652. Ćwiczenie treningowe nr 576