

NUMER 1(1)  
WRZESIEŃ 2025

**MAGAZYN SZKOLENIOWY**  
**MAŁOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ**

# Corner



# SŁOWO Z SOLSKIEGO

”

## Szanowni Państwo!

Z dumą oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer naszego magazynu szkoleniowego. Widać dziś wyraźnie nową dynamikę i nową jakość w działaniu Wydziału Szkolenia Małopolskiego Związku Piłki Nożnej. Ta publikacja jest tego najlepszym dowodem – zebrane w niej treści pokazują świeże spojrzenie, otwartość na innowacje i pasję, z jaką podchodzimy do pracy z trenerami i zawodnikami.

Wierzę, że stanie się ona impulsem do szerokiego rozpowszechnienia najnowszych trendów szkoleniowych i przyczyni się do dalszego rozwoju piłki nożnej w naszym regionie.

”



**BARTOSZ RYT**

Prezes Małopolskiego Związku Piłki Nożnej

| 2

”

## Szanowni Trenerzy,

Rozwój piłki nożnej w Polsce jest w największym stopniu uzależnione od jakości pracy trenera. Dlatego w Małopolskim Związku Piłki Nożnej stawiamy na rozwój, tworzymy nowe projekty, które będą pomagały Wam w rozwoju kompetencji ściśle merytorycznych, osobistych, mentalnych, społecznych i managerskich.

Oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer magazynu, który - mamy taką nadzieję - pomoże Wam w rozwoju Waszego warsztatu. Pamiętajmy że dobrze wykształcony trener to większa szansa na rozwój zawodnika na każdym etapie rozwoju.

Chcielibyśmy żeby to dzieło było naszym wspólnym i dlatego zachęcamy Was do współtworzenia następnych edycji.



**DARIUSZ SIEKLIŃSKI**

Przewodniczący Wydziału Szkolenia  
Małopolskiego Związku Piłki Nożnej

”

# SPIS TREŚCI



**TABLICA  
TAKTYCZNA**



**METODYKA  
MŁODZIKA**



**NA „T”  
Z TECHNIKĄ**



**TRAMPKARZA  
TAJNIKI**



**SALA  
MOTORYKI**



**TREŚCI  
JUNIORSKIE**



**MENTALNY  
WARSZTAT**



**KLASA  
ABC**



**PLANOWANIE  
PROCESU**



**FUTBOL  
Kobiet**



**ANALIZA  
GRY**



**Z PARKIETU  
FUTSALU**



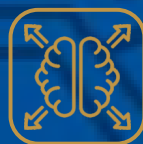
**KOCHANE  
SKRZATY**



**W  
BRAMCE**



**OD A DO Ż  
DLA ŻAKÓW**



**O SOBIE  
MYŚLENIE**



**FUTBOLOVE  
ORLIKOWE**



**TEAM  
BUILDING**



# TABLICA TAKTYCZNA



## OTWARCIE GRY - „PRZYGOTOWANIE SOBIE RYWALA” NA PODSTAWIE OBSERWACJI OLYMPIQUE MARSYLIA



Otwarcie gry przez drużynę francuską to starannie przygotowana strategia przez trenera DeZerbiego. Choć centrum jest kluczowe dla konceptów trenera, to szerokość boiska jest wykorzystywana strategicznie. Skrzydłowi rozciągają obrońców szeroko, co otwiera półprzestrzeń między nimi. Te przestrzenie są idealne do wejścia pomocników lub po analizie ustawienia przeciwnika również możliwe jest długie podanie tak niepopularne w naszym kraju.

4 |

Napastnik jeden a za chwilę drugi pokazują się do gry w wolną przestrzeń, która przy utrzymaniu szerokości ataku jest bardzo duża a dodatkowo powoduje „grę w cieniu” za pierwszą linią pressingową rywala. To celowy ruch zawodników OM, którzy czekają na reakcję przeciwnika do nowego ustawienia na boisku.



Po ruchu graczy OM środkowy obrońca ma dylemat... zostać? i dać możliwość gry do tego wolnego napastnika... Czy podejść i zamknąć możliwość gry do niego w wolną przestrzeń?

Kolejny raz utrzymanie w ustawieniu szerokości skrzydłowych powoduje problem dla środkowego.



Środkowy decyduje się na podejście do wolnego zawodnika ograniczając możliwość gry między formacjami. Tym samym pozostawiając w defensywie swoich obrońców bez asekuracji 1x1/.

Na tak reagującego przeciwnika zawodnicy Marsylii są przygotowani. Mimo, że jednym z konceptów taktycznych trenera De Zerbiego jest budowanie gry od tyłu z bramkarzem z utrzymaniem przewagi liczebnej w środku pola to próba gry długim podaniem jest celowym zachowaniem.

5 |



”

**Moim zdaniem kopanie piłki daleko i próba wygrania drugich piłek jest jak obstawianie na ruletce, a jako że nie lubię obstawiania to trenuje mój zespół aby rozgrywał od tyłu, kiedy to tylko możliwe”**

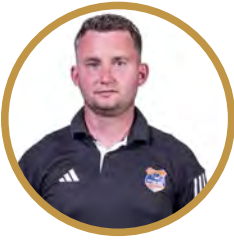
**Czy zawsze chcę rozgrywać od tyłu ?**

**NIE, jeśli przeciwnik ma tyle samo piłkarzy co my na samym początku akcji wolę zagrywać piłkę dalej od własnej bramki. Nie wybijać, a kierunkować ją.**

Roberto De Zerbi

”

PROTRAINUP



# SALA MOTORYKI



## MODEL PERIODYZACJI BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - SEZON 2024/2025

### PERIODYZACJA BLOKOWA

GRY

TRENING WYTRZMAŁOŚCIOWY

| WEEK 1                                       | WEEK 2                                       | WEEK 3                               |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| 11v11 / 10v10                                | 7v7 / 6v6                                    | 4v4/3v3                              |
| Duże gry (LSG)                               | Średnie gry (MSG)                            | Mate gry (SSG)                       |
| Trening interwałowy ekstensywny              | Trening interwałowy mieszany                 | Trening interwałowy intensywny       |
| Np. 3x 12' - 2'R                             | Np. 4x 5' - 2'R                              | Np. 2x 6x2'30" - 1'R                 |
| Utrzymać szybką regenerację (między akcjami) | Utrzymać szybką regenerację (między akcjami) | Szybsza regeneracja (między akcjami) |



### PERIODYZACJA BLOKOWA

SZYBKOŚĆ

| WEEK 1                                | WEEK 2                                           | WEEK 3                                             |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Explosive Preparatory Exercises (EPE) | Football Sprints with Minimum Rest (FSprintMinR) | Football Sprints with Maximum Rest                 |
| Wybiegi                               | Wytrzymałość szybkościowa                        | Szybkość maksymalna                                |
| Np. 8x40m @80% - 40"R                 | Np. 2x 8x15m - 10"R                              | Np. 7x 5m - 30"R<br>5x 15m - 45"R<br>3x 25m - 60"R |
| Deload                                | Utrzymanie maksymalnej eksplozywności (akcji)    | Maksymalna eksplozywność (akcji)                   |



| Trening kompleksowy |                                     | Trening izolowany |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------|
| +                   | Lepsze wykorzystanie objętości płuc | +                 |
| +                   | Wiecej czerwonych krwinek           | +                 |
| +                   | Silniejsze serce                    | +                 |
| +                   | Rozbudowa sieci naczyń krwionośnych | +                 |
| +                   | Stymulacja włókien FT               | -                 |
| Regeneracja         | Rola O <sub>2</sub>                 | Praca             |
| +                   | Rozwój piłkarski zawodników         | -                 |



Fot. Tomasz Madejski

### ZASADY PLANOWANIA MIKROCYKLU

#### Konstrukcja mikrocykli

"Tydzień neutralny" = brak FCT

|              |                                |       |       |             |       |           |            |
|--------------|--------------------------------|-------|-------|-------------|-------|-----------|------------|
| Czwartek     | MECZ                           |       |       |             |       |           |            |
| Piątek       | Regeneracja                    | MECZ  |       |             |       |           |            |
| Sobota       | X                              | RT    | MECZ  |             |       |           |            |
| Niedziela    | Football Technical Training    | X     | RT    | MECZ        |       |           |            |
| Poniedziałek | Football Conditioning Training | FTacT | X     | RT          | MECZ  |           |            |
| Wtorek       | Regeneracja                    | FCT   | FTacT | X           | RT    | MECZ      |            |
| Środa        | X                              | X     | FCT   | FTacT / FCT | X     | RT        | MECZ       |
| Czwartek     | Football Tactical Training     | FTacT | FTacT | FTacT       | FTacT | FTacT / X | RT / FTacT |
| Piątek       | Football Tactical Training     | FTacT | FTacT | FTacT       | FTacT | FTacT     | FTacT      |
| Sobota       | MECZ                           | MECZ  | MECZ  | MECZ        | MECZ  | MECZ      | MECZ       |
|              | 9 dni                          | 8 dni | 7 dni | 6 dni       | 5 dni | 4 dni     | 3 dni      |



## I. TRENING REGENERACYJNY + WOLNE



**REGENERACJA** – dwie doby poświęcone regeneracji



**MD+1** – *absorbpcja substratów do odbudowy uszkodzonych tkanek, uzupełnienie zasobów CHO, weryfikacja, weryfikacja stanu zdrowotnego drużyny*



**MD+2** – *kumulacja metabolitów, subiektywne zmęczenie.*



| In-Season                     |                                             |                               |                         |                        |                           |                         |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| C4/W3/Neutral                 |                                             |                               |                         |                        |                           |                         |                               |
| M21                           |                                             |                               |                         |                        |                           |                         |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024 | środa, 6 listopad 2024 | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024 | sobota, 9 listopad 2024       |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               |                         |                        |                           |                         | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         |                         |                        |                           |                         | 22. Kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                               |                         |                        |                           |                         |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                    | MD-3                   | MD-2                      | MD-1                    | MD                            |





## II. MD-2 i MD-1 – Tapering tzn. FTT



**SKUPIENIE** – doby poprzedzające mecz są w pełni poświęcone na przygotowania



**OBJĘTOŚĆ** – zredukowana objętość jako regeneracja po MD-3 oraz przygotowanie fizyczne do MD



**INTENSYWNOŚĆ** – redukcja objętości wystarczy, nie redukujemy intensywności (slow training=slow game)



9 |

| In-Season                     |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| CA/W3/Neutral                 |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
| M21                           |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024 | środa, 6 listopad 2024 | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024        | sobota, 9 listopad 2024       |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               |                         |                        | 11.00                     | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         |                         |                        | Trening taktyczny         | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. Kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
|                               |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                    | MD-3                   | MD-2                      | MD-1                           | MD                            |





### III. PO DNIU WOLNYM - RESTART



**RYTM** – zawodnik trenujący codziennie potrzebuje wrócić do rytmu po dniu wolnym



**UNDERLOAD** – próba kształtowania stylu gry w formie overload będzie nieudana, ze względu na czas poświęcony na restart (cdEf)



**INDYWIDUALIZACJA** – synchronizacja rytmu tygodniowego grupy MD z MD+1 (FCT)



| In-Season                     |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| C3/W3/Neutral                 |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
| M21                           |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024 | środa, 6 listopad 2024 | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024        | sobota, 9 listopad 2024       |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               | 11.00                   |                        | 11.00                     | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         | Trening wprowadzający   |                        | Trening taktyczny         | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. Kolejka Bet-click 1. Liga |
|                               |                                             |                               |                         |                        |                           |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                    | MD-3                   | MD-2                      | MD-1                           | MD                            |





### III. MD-3 - LOADING



**OVERLOAD** – całość drużyny gotowa na obciążenie (synchronizacja)



**INDYWIDUALIZACJA** – możliwość indywidualizacji obciążenia



**FOTTBALL CONDITIONING TRAINING** – kształtowanie aspektów motorycznych bez wyłączenia modelu gry (cdeF)



| In-Season                     |                                             |                                |                         |                        |                           |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| C4/WS/Neutral                 |                                             |                                |                         |                        |                           |                                |                               |
| M21                           |                                             |                                |                         |                        |                           |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | nieдіziela, 3 listopad 2024                 | poniedzieliak, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024 | środa, 6 listopad 2024 | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024        | sobota, 9 listopad 2024       |
| 18.00                         | 11.00                                       |                                | 11.00                   | 11.00                  | 11.00                     | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                          | Trening wprowadzający   | Trening motoryczny     | Trening taktyczny         | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. Kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                                |                         |                        |                           |                                |                               |
|                               |                                             |                                |                         |                        |                           |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                           | MD+3                    | MD-3                   | MD-2                      | MD-1                           | MD                            |





## IV. MIKRODAWKOWANIE



**TRENING SIŁOWY** – siła, wzorce ruchowe, aktywacja



**SARQ**



**PREHAB** – mobilność, stabilność, symetria siły, A:C Ratio, HSR A:C Ratio, 90%Vmax



| In-Season                     |                                             |                               |                                 |                         |                           |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| C4/W3/Neutral                 |                                             |                               |                                 |                         |                           |                                |                               |
| M21                           |                                             |                               |                                 |                         |                           |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024         | środa, 6 listopad 2024  | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024        | sobota, 9 listopad 2024       |
|                               | UB (Hipertrofia)                            |                               | Siła (Week 1)                   | Wzorce ruchowe (Acc)    | UB + Auty                 | Aktywacja                      |                               |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               | 11.00                           | 11.00                   | 11.00                     | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         | Trening wprowadzający           | Trening motoryczny      | Trening taktyczny         | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. Kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                               | Technika biegu / Plyo (wysokie) | Agility / Plyo (niskie) |                           | Reakcja + QF                   |                               |
|                               |                                             |                               | Wyrównanie 90%Vmax              |                         | Wyrównanie HSR            |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                            | MD-3                    | MD-2                      | MD-1                           | MD                            |





V. ART OF COACHING



TRENING SIŁOWY – siła, wzorce ruchowe, aktywacja



SARQ



PREHAB – mobilność, stabilność, symetria siły, A:C Ratio, HSR A:C Ratio, 90%Vmax



13

| In-Season                     |                                             |                               |                                    |                                                           |                           |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| CA/W3/???                     |                                             |                               |                                    |                                                           |                           |                                |                               |
| M21                           |                                             |                               |                                    |                                                           |                           |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024            | środa, 6 listopad 2024                                    | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024        | sobota, 9 listopad 2024       |
|                               | 18 (Kwartet)                                |                               | 18 (Kwartet)                       | Wzrost ruchowy (Kart)                                     | 18 + Adu                  | 18 + Adu                       |                               |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               | 11.00                              | 11.00                                                     | 11.00                     | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         | Trening wprowadzający              | Trening motoryczny                                        | Trening taktyczny         | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                               | 16.00                              | 16.00                                                     |                           |                                |                               |
|                               |                                             |                               | Trening wprowadzający              | Treningi indywidualne (techniczne, taktyczne, motoryczne) |                           |                                |                               |
|                               |                                             |                               | Technika Strzału / Pasy (wystrzał) | Agility / Pasy (kontrola)                                 |                           | Realizacja + OF                |                               |
|                               |                                             |                               | Wyświetlenie 9000max               |                                                           | Wyświetlenie RGR          |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                               | MD-3                                                      | MD-2                      | MD-1                           | MD                            |





PRZYKŁAD MIKROCYKLU  
C1/W2/MSG + FSPRINT MIN REST

| In-Season                     |                                             |                               |                                                                |                                                                               |                           |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| C1/W3/MSG                     |                                             |                               |                                                                |                                                                               |                           |                                |                               |
| M22                           |                                             |                               |                                                                |                                                                               |                           |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024                                        | środa, 6 listopad 2024                                                        | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024        | sobota, 9 listopad 2024       |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               | 11.00                                                          | 11.00                                                                         | 11.00                     | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         | Trening wprowadzający<br>U: Gry 4v4/3v3 [40x25m]<br>6x3' - 1'R | Trening motoryczny<br>2x 7x 15m - 10'R<br>Gry 7v7/6v6 [70x45m]<br>4x 7' - 2'R | Trening taktyczny         | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. Kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                               |                                                                |                                                                               |                           |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                                                           | MD-3                                                                          | MD-2                      | MD-1                           | MD                            |



PRZYKŁAD MIKROCYKLU  
C1/W3/SSG + FSPRINT MAX REST

| In-Season                     |                                             |                               |                                                                      |                                                                                                               |                           |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| C1/W3/SSG                     |                                             |                               |                                                                      |                                                                                                               |                           |                                |                               |
| M23                           |                                             |                               |                                                                      |                                                                                                               |                           |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024                                              | środa, 6 listopad 2024                                                                                        | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024        | sobota, 9 listopad 2024       |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               | 11.00                                                                | 11.00                                                                                                         | 11.00                     | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         | Trening wprowadzający<br>U: Gry 11v11/10v10 [100x60m]<br>2x 9' - 2'R | Trening motoryczny<br>7x 5m - 30'R<br>5x 15m - 45'R<br>3x 25m - 60'R<br>Gry 4v4/3v3 [40x25m]<br>2x 6x3' - 1'R | Trening taktyczny         | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. Kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                               |                                                                      |                                                                                                               |                           |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                                                                 | MD-3                                                                                                          | MD-2                      | MD-1                           | MD                            |



## PRZYKŁAD MIKROCYKLU C1/W3/NEUTRAL WEEK

| In-Season                     |                                             |                               |                                                                                                            |                        |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| C1/W3/Neutral                 |                                             |                               |                                                                                                            |                        |                                |                               |
| M24                           |                                             |                               |                                                                                                            |                        |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024                                                                                    | środa, 6 listopad 2024 | czwartek, 7 listopad 2024      | piątek, 8 listopad 2024       |
|                               | UB (Hipertrfia)                             |                               | Worce ruchowe (Acc)                                                                                        | UB + Auty              | Aktywacja                      |                               |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               | 11.00                                                                                                      | 11.00                  | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         | Trening wprowadzający<br> | Trening taktyczny      | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. Kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                               | Technika biegu / Piyo (wysokie)                                                                            |                        | Reakcja + OF                   |                               |
|                               |                                             |                               | Wyrównanie 90%/vmax                                                                                        | Wyrównanie HSR         |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                                                                                                       | MD-2                   | MD-1                           | MD                            |

ART OF COACHING



## PRZYKŁAD MIKROCYKLU + 8 DNI

| In-Season                     |                                             |                               |                                                                      |                                                                                                               |                           |                         |                                |                               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| C1/W3/SSG                     |                                             |                               |                                                                      |                                                                                                               |                           |                         |                                |                               |
| M21                           |                                             |                               |                                                                      |                                                                                                               |                           |                         |                                |                               |
| sobota, 2 listopad 2024       | niedziela, 3 listopad 2024                  | poniedziałek, 4 listopad 2024 | wtorek, 5 listopad 2024                                              | środa, 6 listopad 2024                                                                                        | czwartek, 7 listopad 2024 | piątek, 8 listopad 2024 | sobota, 9 listopad 2024        | niedziela, 10 listopad 2024   |
|                               | UB (Hipertrfia)                             |                               | Stu (Wzrost 1)                                                       | Worce ruchowe (Acc)                                                                                           |                           | UB + Auty               | Aktywacja                      |                               |
| 18.00                         | 11.00                                       |                               | 11.00                                                                | 11.00                                                                                                         |                           | 11.00                   | 11.00                          | 19.30                         |
| 21. Kolejka Bet-Click 1. Liga | Trening regeneracyjny / Trening wyrównawczy | Wolne                         | Trening wprowadzający<br>U: Gry 11x11/10x10 (100x50m)<br>2x 9" - 2'R | Trening motoryczny<br>7x 5m - 30"R<br>5x 35m - 45"R<br>3x 25m - 60"R<br>Gry 4x4/3x3 (40x25m)<br>2x 6x3" - 1'R | Wolne                     | Trening taktyczny       | Trening taktyczny przedmeczowy | 22. Kolejka Bet-Click 1. Liga |
|                               |                                             |                               | Technika biegu / Piyo (wysokie)                                      | Agility / Piyo (nieokie)                                                                                      |                           |                         | Reakcja + OF                   |                               |
|                               |                                             |                               | Wyrównanie 90%/vmax                                                  |                                                                                                               |                           | Wyrównanie HSR          |                                |                               |
| MD                            | MD+1                                        | MD+2                          | MD+3                                                                 | MD-5                                                                                                          |                           | MD-2                    | MD-1                           | MD                            |



PRZYKŁAD MIKROCYKLU  
LSG

Średnie

|       | Avg PL (Sess) | Avg Dist (Sess) (m) | High Intensity Dist (Avg Sess) (m) | Vel B5 Avg Dist (Sess) (m) | Vel B6 Avg Dist (Sess) (m) | Meterage Per Minute | HIR/min | Acc B2-3 Avg Effs (Sess) (Gen 2) | Decel B2-3 Avg Effs (Sess) (Gen 2) |
|-------|---------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------|----------------------------------|------------------------------------|
| MD-3  | 779           | 7300                | 576.0                              | 437.3                      | 138.8                      | 83.93               | 6.62    | 86                               | 73                                 |
| Total | 779           | 7300                | 576.0                              | 437.3                      | 138.8                      | 83.93               | 6.62    | 86                               | 73                                 |

In Season

C2/W1/L0 (Day 8) + PR

MS

poniedziałek, 5 sierpnia 2024

wtorek, 6 sierpnia 2024

środa, 7 sierpnia 2024

czwartek, 8 sierpnia 2024

piątek, 9 sierpnia 2024

sobota, 10 sierpnia 2024

nieдіziła, 11 sierpnia 2024

poniedziałek, 12 sierpnia 2024

UR

11.00

11.00

11.00

11.00

12.00

Training regeneracyjny/terapeutyczny

Wolne

Ekstensywna rozgrzewka  
Ekstensywny dziaiek  
Schematy 4x3min - 1.30%  
3x 30m - 45sek  
7x7/56b (70x45m) 2x3min

Intensywna rozgrzewka  
Intensywny dziaiek  
Schematy 4x3min - 1.30%  
3x 30m - 45sek  
7x7/56b (70x45m) 2x3min

Ekstensywna rozgrzewka  
Ekstensywny dziaiek  
Schematy 4x3min - 1.30%  
3x 30m - 45sek  
7x7/56b (70x45m) 2x3min

Intensywna rozgrzewka  
Intensywny dziaiek  
Schematy 4x3min - 1.30%  
3x 30m - 45sek  
7x7/56b (70x45m) 2x3min

POGOR (BOUCE 01)

Training regeneracyjny/terapeutyczny

Popołudniowy trening TT  
(indywidualizacja)

Wydłużenie HIR

Odnawiać (full)

Zimna woda 3x3min

Odnawiać (full)

Zimna woda 3x3min

Zimna woda 3x3min

Amino (BAA)

Amino (BAA)

Iso + Amino (BAA)

Amino (BAA) + Carb Loading

Iso + Amino (BAA)

BRUK-BET

TERMALICA



PRZYKŁAD MIKROCYKLU  
MSG

Średnie

|       | Avg PL (Sess) | Avg Dist (Sess) (m) | High Intensity Dist (Avg Sess) (m) | Vel B5 Avg Dist (Sess) (m) | Vel B6 Avg Dist (Sess) (m) | Meterage Per Minute | HIR/min | Acc B2-3 Avg Effs (Sess) (Gen 2) | Decel B2-3 Avg Effs (Sess) (Gen 2) |
|-------|---------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------|----------------------------------|------------------------------------|
| MD-3  | 606           | 5757                | 317.7                              | 280.7                      | 37.0                       | 88.47               | 4.88    | 75                               | 70                                 |
| Total | 606           | 5757                | 317.7                              | 280.7                      | 37.0                       | 88.47               | 4.88    | 75                               | 70                                 |

| In Season                            |                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                             |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| C1/W2/MSG (Day 4) + Playbook Minutes |                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                             |
| MS                                   |                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                             |
| poniedziałek, 12 sierpnia 2024       | wtorek, 13 sierpnia 2024 | środa, 14 sierpnia 2024                                                                                                              | czwartek, 15 sierpnia 2024                                                                                                         | piątek, 16 sierpnia 2024                                                                                                          | sobota, 17 sierpnia 2024                                                                                                        | nieдіziła, 18 sierpnia 2024 |
|                                      |                          | Sila (Week 1 - Blok 2)                                                                                                               | Power/Wożce                                                                                                                        | Prehab/Nuty/UB                                                                                                                    | Attywacja                                                                                                                       |                             |
|                                      |                          | 9.30                                                                                                                                 | 9.30                                                                                                                               | 9.30                                                                                                                              | 9.30                                                                                                                            | 14.50                       |
| Training regeneracyjny/terapeutyczny | Wolne                    | Ekstensywna rozgrzewka<br>Ekstensywny dziaiek<br>Schematy 4x3min - 1.30%<br>2x 30m - 45sek<br>4x4/3x3 (40x23m)<br>5x 2.30min - 1minR | Intensywna rozgrzewka<br>Intensywny dziaiek<br>Schematy 4x3min - 1.30%<br>2x 30m - 45sek<br>7x7/56b (70x45m)<br>4x 5.30min - 2minR | Ekstensywna rozgrzewka<br>Ekstensywny dziaiek<br>Schematy 4x3min - 1.30%<br>2x 30m - 45sek<br>7x7/56b (70x45m)<br>11x11.0 - 1minR | Intensywna rozgrzewka<br>Intensywny dziaiek<br>Schematy 4x3min - 1.30%<br>2x 30m - 45sek<br>7x7/56b (70x45m)<br>11x11.0 - 1minR | ROUCHONZIM (P)              |
|                                      |                          | Popołudniowy trening TT (indywidualizacja)                                                                                           |                                                                                                                                    | Wyrownanie HSR                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                             |
|                                      |                          |                                                                                                                                      | Zimna woda 3x3min                                                                                                                  | Odnawia biał. (full)                                                                                                              | Zimna woda 3x3min                                                                                                               | Zimna woda 3x3min           |
|                                      |                          | Amino (EAA)                                                                                                                          | Iso + Amino (EAA)                                                                                                                  |                                                                                                                                   | Amino (EAA) + Carb Loading                                                                                                      | Iso + Amino (EAA)           |





PRZYKŁAD MIKROCYKLU  
SSG

Średnie

|       | Avg PL (Sess) | Avg Dist (Sess) (m) | High Intensity Dist (Avg Sess) (m) | Vel B5 Avg Dist (Sess) (m) | Vel B6 Avg Dist (Sess) (m) | Meterage Per Minute | HIR/min | Acc B2-3 Avg Effs (Sess) (Gen 2) | Decel B2-3 Avg Effs (Sess) (Gen 2) |
|-------|---------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------|----------------------------------|------------------------------------|
| MD-3  | 700           | 6244                | 368.1                              | 292.9                      | 75.3                       | 83.74               | 4.94    | 100                              | 80                                 |
| Total | 700           | 6244                | 368.1                              | 292.9                      | 75.3                       | 83.74               | 4.94    | 100                              | 80                                 |

In Season

SSG (Step 8)

M7

| wtorek, 30 lipiec 2024                                                                    | środa, 31 lipiec 2024                                                                                                                   | czwartek, 1 sierpnia 2024 | piątek, 2 sierpnia 2024                                                                        | sobota, 3 sierpnia 2024                                                                                | nieдіziła, 4 sierpnia 2024 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Sila                                                                                      | Power/Wożce                                                                                                                             |                           | Prehab/Runy/UB                                                                                 | Attywacja                                                                                              |                            |
| 11.00                                                                                     | 11.00                                                                                                                                   |                           | 11.00                                                                                          | 11.00                                                                                                  | 17.00                      |
| Ekstensywna rozgrzewka<br>Ekstensywny dziaiek<br>Schematy 4x3min - 1.30minR<br>11x11.0min | Intensywna rozgrzewka<br>Intensywny dziaiek<br>Szybkie<br>75m - 30sek<br>4x15m - 45sek<br>7x25m - 60sek<br>4x4/3x3 2x 6x2.30min - 1minR | Wolne                     | Ekstensywna rozgrzewka<br>Ekstensywny dziaiek<br>Schematy 4x3min - 1.30minR<br>11x11.0 - 1minR | Intensywna rozgrzewka<br>Intensywny dziaiek<br>Schematy 4x3min - 1.30minR<br>11x11.1 2x 6min Liverpool | ODRA OPIKLE (D)            |
| Posiłek                                                                                   | Posiłek                                                                                                                                 |                           |                                                                                                |                                                                                                        |                            |
|                                                                                           | Zimna woda 3x3min                                                                                                                       |                           |                                                                                                | Zimna woda 3x3min                                                                                      | Zimna woda 3x3min          |
| Amino (BAA)                                                                               | Iso + Amino (BAA)                                                                                                                       |                           |                                                                                                | Amino (BAA)                                                                                            | Iso + Amino (BAA)          |

1 Filter applied

T

BRUK-BET

TERMALICA





# MENTALNY WARSZTAT



## SAMOŚWIADOMOŚĆ. AUTOREFLEKSJA. JAK MÓWIĆ O SWOICH MOCNYCH I SŁABYCH STRONACH?

Podczas przeprowadzonych przeze mnie warsztatów mentalnych z młodymi zawodniczkami piłki nożnej głównym celem było zwrócenie uwagi na samoświadomość, poczucie własnej wartości oraz umiejętność konstruktywnego mówienia o swoich mocnych i słabszych stronach. Zajęcia zostały zaplanowane w taki sposób, aby były proste, dostępne dla każdej uczestniczki i jednocześnie angażujące, niezależnie od wieku czy zdolności artystycznych.

Ćwiczenie, które zostało przeprowadzone, polegało na tym, że każda z zawodniczek otrzymała kartkę papieru i kredki. Ich zadaniem było narysowanie siebie – nie chodziło tutaj o poziom zdolności plastycznych, ale o symboliczne przedstawienie swojej osoby.

Rysunek pełnił funkcję punktu wyjścia do dalszej pracy nad autoanalizą. Następnie, po jednej stronie kartki dziewczęta miały zapisać swoje mocne strony, a po drugiej – obszary, które uważają za słabsze w kontekście gry w piłkę nożną.

W dalszej części warsztatów każda uczestniczka miała za zadanie zaprezentować swój rysunek na forum grupy i opowiedzieć o swoich mocnych oraz słabych stronach. W praktyce okazało się, że zadanie to nie było łatwe – szczególnie trudność sprawiało mówienie na głos o swoich pozytywnych cechach i umiejętnościach. Dziewczęta z dużą łatwością wskazywały swoje braki, błędy czy słabości, natomiast wyrażenie pochwały wobec samej siebie było dla nich problematyczne. Wielokrotnie towarzyszyło temu zakłopotanie, nieśmiałość, a nawet rezygnacja z pełnej odpowiedzi.

Ta obserwacja stała się niezwykle wartościowym wnioskiem płynącym z warsztatów. Uczestniczki w dużej mierze wykazywały trudności z publicznym chwaleniem siebie, co odzwierciedla szerszy problem społeczny i wychowawczy – w naszej kulturze często utrwała się przekonanie, że mówienie o swoich zaletach jest przejawem pychy czy braku skromności. W efekcie dzieci uczą się umniejszać własnym osiągnięciom, zamiast budować zdrowe poczucie własnej wartości. Warsztaty pokazały wyraźnie, że istnieje potrzeba większej pracy nad wzmacnianiem pewności siebie, nauką pozytywnego myślenia o sobie i odważnego mówienia o swoich mocnych stronach.



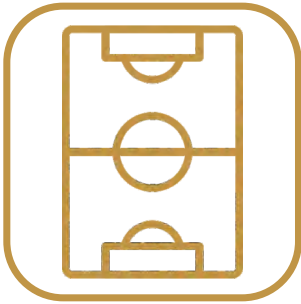
Podsumowując: ćwiczenie to nie tylko ułatwiło zawodniczkom dokonanie autorefleksji, ale również uwidoczniło istniejące bariery w zakresie samooceny i komunikacji.

Wnioski płynące z zajęć wskazują, że warto w dalszej pracy kłaść nacisk na rozwijanie umiejętności doceniania samego siebie, otwartego mówienia o własnych sukcesach i budowania zdrowego balansu pomiędzy świadomością mocnych stron a umiejętnością pracy nad słabościami.

Tego rodzaju zajęcia mogą w znacznym stopniu przyczynić się do rozwoju psychicznego młodych zawodniczek, wspierając je nie tylko w sporcie, ale także w życiu codziennym.



# PLANOWANIE PROCESU



## MAKROCYKL TRENINGOWY W KATEGORII ORLIK MIKROCYKL 1

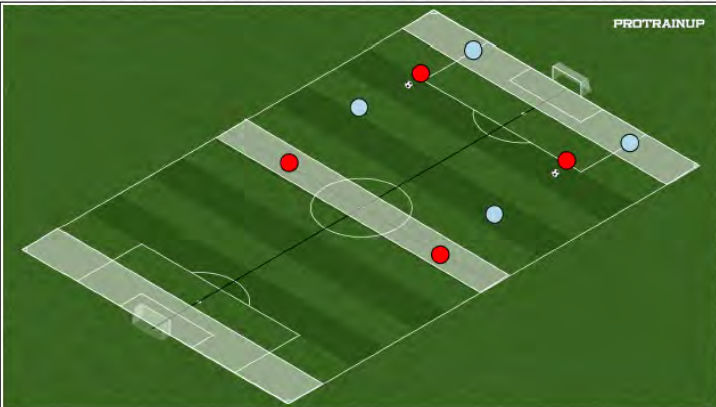
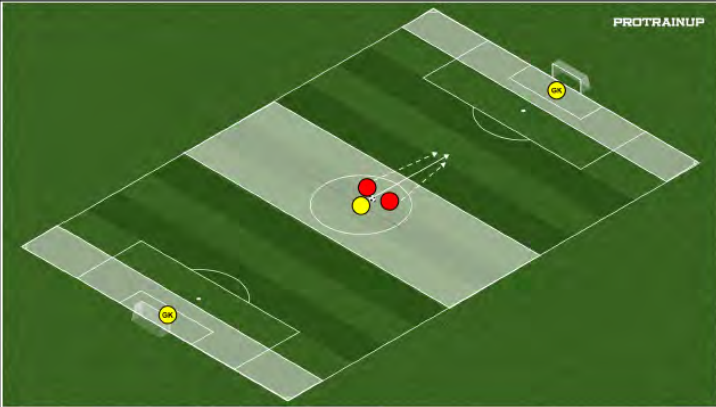
| PLAN TRENINGOWY (ORLIK)                                                           |                                                                      |                        |                         |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------|
|  | SZKOŁKA                                                              | DRUŻYNA                | KATEGORIA WIEKOWA       | NUMER MEZOCYKLU |
|                                                                                   | AP UNIA OŚWIĘCIM                                                     | E1                     | E2 ORLIK U10            | 1               |
|                                                                                   | DATA MEZOCYKLU                                                       |                        |                         |                 |
|                                                                                   | 04.08.25-31.08.25                                                    |                        |                         |                 |
| NUMER MIKROCYKLU                                                                  | DATA MIKROCYKLU                                                      |                        |                         |                 |
| 1                                                                                 | 04-10.08.2025                                                        |                        |                         |                 |
| BLOK TEMATYCZNY                                                                   | ATAKOWANIE                                                           |                        |                         |                 |
| NUMER TRENINGU                                                                    | TRENING 1                                                            | TRENING 2              | TRENING 3               | MECZ            |
| SYTUACJA BOISKOWE                                                                 | 2x2                                                                  | 3x2                    | 3x3                     | EWALUACJA       |
| GRA                                                                               | GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ORLIK) |                        |                         | EWALUACJA       |
| CELE GRY                                                                          | ZDOBYCIE PRZESTRZENI                                                 | ZDOBYCIE PRZESTRZENI   | ZDOBYCIE PRZESTRZENI    | EWALUACJA       |
| ZASADY GRY                                                                        | ZDOBYWANIE PRZESTRZENI                                               | ZDOBYWANIE PRZESTRZENI | ZDOBYWANIE PRZESTRZENI  | EWALUACJA       |
| DZIAŁANIA                                                                         | DRYBLING                                                             | PODANIE PIŁKI          | TWORZENIE LINII PODANIA | EWALUACJA       |
| KZM                                                                               | DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE                                              | RÓWNOWAGA              | RÓŻNICOWANIE RUCHÓW     | EWALUACJA       |
| AKCENT MOTORYCZNY                                                                 | SIŁA                                                                 | WZORCE RUCHOWE         | SZYBKOŚĆ                | EWALUACJA       |

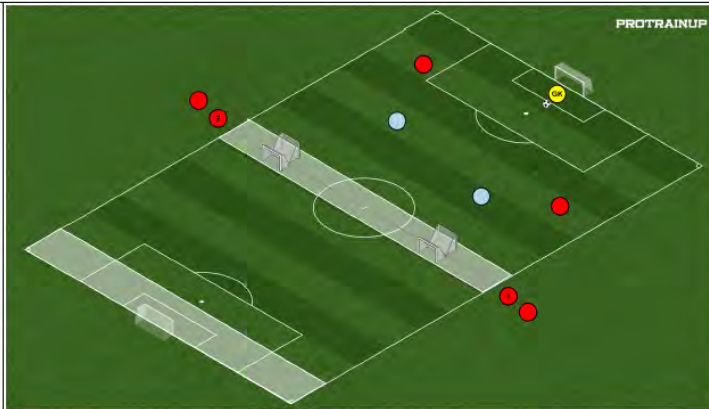
19 |

|                   |                                                                      |                               |                               |           |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|
| NUMER MIKROCYKLU  | DATA MIKROCYKLU                                                      |                               |                               |           |
| 2                 | 11 - 17.08.2025                                                      |                               |                               |           |
| BLOK TEMATYCZNY   | BRONIE NIE (PRESSING)                                                |                               |                               |           |
| NUMER TRENINGU    | TRENING 1                                                            | TRENING 2                     | TRENING 3                     | WOLNE     |
| SYTUACJA BOISKOWE | 2x2                                                                  | 2x3                           | 3x3                           |           |
| GRA               | GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ORLIK) |                               |                               |           |
| CELE GRY          | ODBIÓR PIŁKI                                                         | ODBIÓR PIŁKI                  | ODBIÓR PIŁKI                  |           |
| ZASADY GRY        | POWSTRZYMANIE                                                        | ASEKURACJA                    | POWSTRZYMANIE                 |           |
| DZIAŁANIA         | ODBIÓR PIŁKI                                                         | ODBIÓR PIŁKI                  | ODBIÓR PIŁKI                  |           |
| KZM               | ORIENTACJA PRZESTRZENNA                                              | RYTMIZACJA                    | SPRZĘŻENIE RUCHÓW             |           |
| AKCENT MOTORYCZNY | WZORCE RUCHOWE                                                       | SIŁA                          | ZWINNOŚĆ                      |           |
| NUMER MIKROCYKLU  | DATA MIKROCYKLU                                                      |                               |                               |           |
| 3                 | 18 - 24.08.2025                                                      |                               |                               |           |
| BLOK TEMATYCZNY   | ATAKOWANIE                                                           |                               |                               |           |
| NUMER TRENINGU    | TRENING 1                                                            | TRENING 2                     | TRENING 3                     | MECZ      |
| SYTUACJA BOISKOWE | 2x2                                                                  | 3x2                           | 3x3                           | EWALUACJA |
| GRA               | GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ORLIK) |                               |                               | EWALUACJA |
| CELE GRY          | STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ                                        | STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ | STWORZENIE SYTUACJI BRAMKOWEJ | EWALUACJA |
| ZASADY GRY        | WSPARCIE                                                             | WSPARCIE                      | WSPARCIE                      | EWALUACJA |
| DZIAŁANIA         | TWORZENIE LINII PODANIA                                              | PODANIE PIŁKI                 | PRZYJĘCIE PIŁKI               | EWALUACJA |
| KZM               | SZYBKOŚĆ REAKCJI                                                     | DOSTOSOWANIE MOTORYCZNE       | RÓWNOWAGA                     | EWALUACJA |
| AKCENT MOTORYCZNY | WZORCE RUCHOWE                                                       | SIŁA                          | SZYBKOŚĆ                      | EWALUACJA |
| NUMER MIKROCYKLU  | DATA MIKROCYKLU                                                      |                               |                               |           |
| 4                 | 25 - 31.08.2025                                                      |                               |                               |           |
| BLOK TEMATYCZNY   | ATAKOWANIE                                                           |                               |                               |           |
| NUMER TRENINGU    | TRENING 1                                                            | TRENING 2                     | TRENING 3                     | MECZ      |
| SYTUACJA BOISKOWE | 2x1                                                                  | 3x2                           | 3x3                           | EWALUACJA |
| GRA               | GRA (DO MAKSYMALNEJ ZŁOŻONOŚCI WG UNIFIKACJI PZPN W KATEGORII ORLIK) |                               |                               | EWALUACJA |
| CELE GRY          | ZDOBYCIE BRAMKI                                                      | ZDOBYCIE BRAMKI               | ZDOBYCIE BRAMKI               | EWALUACJA |
| ZASADY GRY        | ZDOBYWANIE PRZESTRZENI                                               | ZDOBYWANIE PRZESTRZENI        | ZDOBYWANIE PRZESTRZENI        | EWALUACJA |
| DZIAŁANIA         | STRZAŁ                                                               | STRZAŁ                        | STRZAŁ                        | EWALUACJA |
| KZM               | RÓŻNICOWANIE RUCHÓW                                                  | ORIENTACJA PRZESTRZENNA       | RYTMIZACJA                    | EWALUACJA |
| AKCENT MOTORYCZNY | WZORCE RUCHOWE                                                       | SIŁA                          | ZWINNOŚĆ                      | EWALUACJA |

# KONSPEKT TRENINGOWY - UKS Akademia Piłkarska Unia Oświęcim - ORLIK 2016 GOLD /dotyczy kategorii Junior F - Junior D/

|                 |                                                                   |       |           |        |                         |                                |  |  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|-------|-----------|--------|-------------------------|--------------------------------|--|--|
| Drużyna         | ORLIK 2016 GOLD                                                   |       |           |        | Kategoria wiekowa       | E2                             |  |  |
| Trener          | Jurkowski Wojciech                                                |       |           |        | Asystent                |                                |  |  |
| Numer mezczyklu | 1                                                                 |       |           |        | Numer mikrocyklu        | 1                              |  |  |
| Numer treningu  | 1                                                                 |       |           |        | Data i godzina treningu | 04-08-2025 17:30               |  |  |
| Czas zajęć      | 90 min                                                            |       |           |        | Liczba zawodników       | 14 osób                        |  |  |
| Temat zajęć     | Nauczanie gry w atakowaniu w fazie otwarcia gry w sytuacji 2 v 2. |       |           |        |                         |                                |  |  |
| Cele gry        | Zdobycie przestrzeni                                              |       |           |        | Zasady gry              | Zdobywanie przestrzeni         |  |  |
| Działania       | Drybling                                                          |       |           |        | Cel motoryczny          | Dostosowanie motoryczne / Siła |  |  |
| Przybory        | Bramki                                                            | Piłka | Oznacznik | Stożek |                         |                                |  |  |
| Liczba          | 2                                                                 | 14    | 7         | 20     |                         |                                |  |  |

|               | Grafika                                                                             | Opis / Ograniczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Czas   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZEŚĆ WSTĘPNA |   | <p><b>1. Mała gra nr 1 (1 + 1 v 1 + 1)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnik nauczany czerwony realizuje cel w ataku (zdobywanie przestrzeni do wyznaczonej strefy zgodnie z kierunkiem gry)</li> <li>Zawodnik niebieski realizuje cel w obronie (odbior piłki) następnie realizuje cel w ataku (zdobywanie przestrzeni do wyznaczonej strefy zgodnie z kierunkiem gry).</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Realizujemy zasadę gry z piłką:</b><br/>Zdobywanie przestrzeni z wykorzystaniem działań z piłką:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie / Drybling (Kontrola piłki (piłka blisko nogi) -&gt; Prowadzenie na pełnej szybkości -&gt; Ruch zwodny -&gt; Przyspieszenie po minięciu zawodnika -&gt; Prowadzenie piłki w środkowym sektorze boiska</li> <li>Podanie i przyjęcie piłki</li> </ul> <b>Oraz zasadę gry bez piłki:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tworzenie linii do podania</li> </ul> </p> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy ustawieni jak na grafice.</li> <li>Przy dużej frekwencji realizacja na kilka organizację</li> <li>Zmiany zawodników: Jeżeli zawodnik zdobędzie przestrzeń podaniem do zawodnika w wyznaczonej strefie następuje zmiana.</li> </ul> | 10 min |
| CZEŚĆ WSTĘPNA |  | <p><b>1/1.2.3.4 Mała gra nr 1 (1 v 1 / Siła)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <p>Przed grą możemy zrealizować zabawę ożywiającą np. berek z piłkami z elementami integracji (po określonym czasie zawodnicy zatrzymują się i mają się dobrać według określonego klucza)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zadaniem dwójki zawodników jest wygrać pozycję (walka ciałem).</li> <li>Następny zawodnik w kolejce wykonuje wyrzut piłki z autu.</li> <li>Zawodnicy wykonują start do piłki, mają za zadanie zakończyć sytuację golem.</li> <li>Zawodnik który przegrał pojedynek zabiera piłkę i wraca na start.</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Jakość wykonania ćwiczenia motorycznego:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gra ciałem (siła)</li> </ul> <b>Jakość wykonania działania technicznego:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie</li> <li>drybling</li> </ul> </p> <p><b>Uwagi:</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji grę realizujemy na dwie organizacje.<br/>Można na środku boiska ustawić dodatkowe bramki (zawodnik który nie przejął piłki po odbiorze atakuje bramki za plecami)</p>                                                                                                                           | 10 min |



### 1. Fragment gry nr 1 (2 + Br. v 2)

Fragment Gry

#### Przebieg, ograniczenia:

- Zawodnicy nauczani czerwoni po otwarciu gry realizują cel w ataku (zdobywanie przestrzeni / malej bramki)
- Zawodnicy niebiescy realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki).

#### Wskazówki i korekta:

##### Realizujemy zasady gry z piłką (zdobywanie przestrzeni) poprzez działania z piłką:

- Prowadzenie piłki.
- Drybling.
- Kontrola piłki (piłka blisko nogi) -> Prowadzenie na pełnej szybkości -> Ruch zwodny -> Przyspieszenie po minięciu zawodnika -> Prowadzenie piłki w środkowym sektorze boiska
- Przyjęcie i podanie piłki (zdobywamy przestrzeń podaniem zdobywającym przynajmniej za jedną linię przeciwnika).

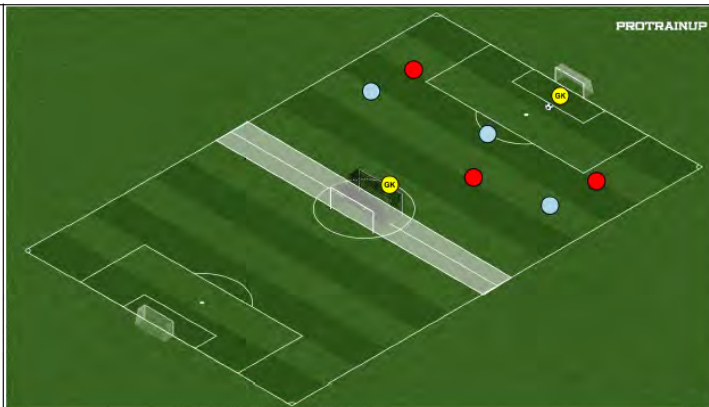
##### Oraz zasadę gry bez piłki:

- Tworzenie linii do podania

#### Uwagi:

- Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje.
- Można modyfikować stopień trudności fragmentu gry poprzez zmienianie liczby zawodników.
- Zmiany zawodników: jeżeli drużyna atakująca nie zrealizuje swojego celu (zdobycie gola) w następnym powtórzeniu realizuje założenia w obronie

20 min



### 1. Mała gra nr 1 (3 + Br. v 3 + Br.)

Gry

#### Przebieg, ograniczenia:

- Zawodnicy nauczani czerwoni po otwarciu gry realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki)
- Zawodnicy niebiescy realizują cele w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cele w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki).

#### Wskazówki i korekta:

##### Realizujemy zasadę gry z piłką zdobywanie przestrzeni poprzez działania piłkarskie:

- Prowadzenie piłki / Drybling
- Przyjęcie i podanie piłki

##### Oraz zasadę bez piłki:

Tworzenie linii do podania

##### Założenia taktyczne przy otwarciu gry:

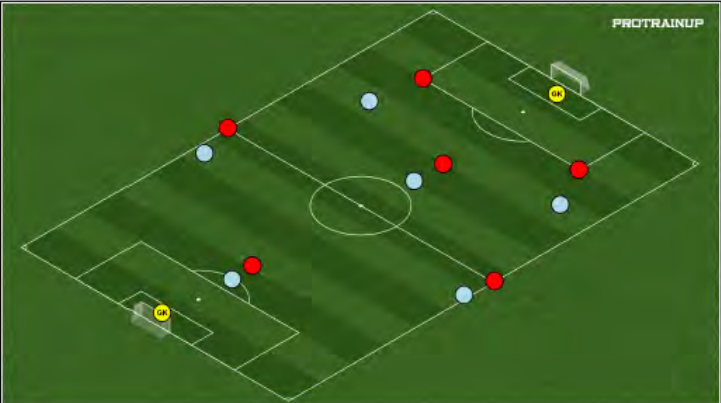
- Ustawienie przy liniach bocznych.
- Pozycja otwarta (widzisz zawodnika z piłką oraz bramkę którą atakujesz)

#### Uwagi:

- Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje.
- Ilość zawodników dostosowujemy do poziomu zaawansowania grupy, oraz stopnia realizacji celu treningowego.
- Zmiany zawodników: Po określonym czasie, lub po straceniu bramki

20 min



|               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA  |   | <p><b>1. Gra nr. 1 (6 + br. v 6 + br.)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawodnicy nauczani czerwoni realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki)</li> <li>• Zawodnicy niebiescy realizują cele w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki).</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Założenia techniczne:</b><br/>Realizujemy zasady gry z piłką (zdobywanie przestrzeni) poprzez działania z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzenie piłki.</li> <li>• Drybling.</li> <li>• Przyjęcie i podanie piłki.</li> </ul> <p><b>Oraz zasadę gry bez piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tworzenie linii do podania</li> </ul> <p><b>Założenia taktyczne przy otwarciu gry:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustawienie przy liniach bocznych.</li> <li>• Pozycja otwarta (widzisz zawodnika z piłką oraz bramkę którą atakujesz)</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawodnicy ustawieni jak na grafice.</li> <li>• Można wprowadzić zasadę: za każdym razem wznawiamy grę od otwarcia.</li> </ul> | 20 min |
| Grafika       |                                                                                    | Opis / Ograniczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Czas   |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA |  | <p><b>1. Ćwiczenie nr 1</b><br/>Ścisła zamknięta</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br/>Zawodnicy prowadzą piłkę wokół ustawionych stożków.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Jakość wykonania ćwiczenia technicznego (prowadzenie piłki):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzenie piłki nogą dalszą od stożka</li> <li>• Piłka blisko nogi.</li> <li>• Wzrok skierowany na wprost.</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b><br/>Zawodnicy ustawieni jak na grafice</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 min |

”

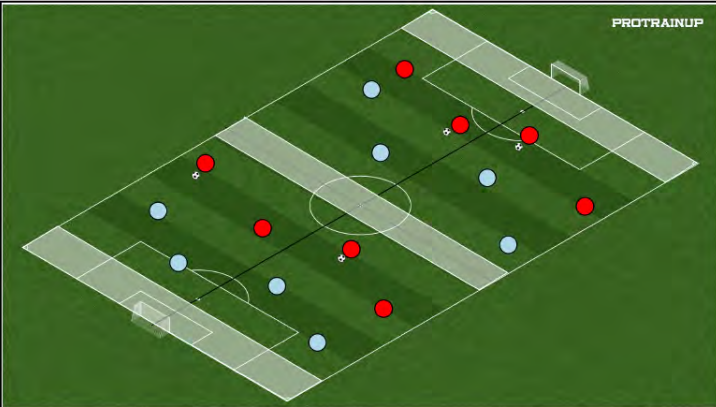
**Wielu z nas jest bardziej zdolnych  
niż niektórzy z nas  
ale żaden z nas nie jest tak  
zdolny jak my wszyscy.**

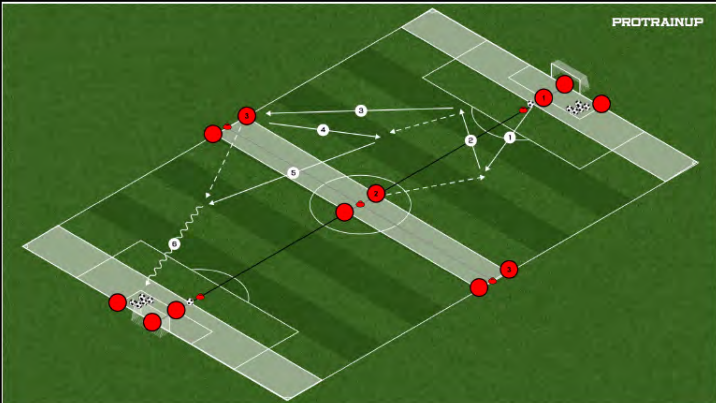
”

# KONSPEKT TRENINGOWY - UKS Akademia Piłkarska Unia Oświęcim - ORLIK 2016 GOLD [/dotyczy](#)

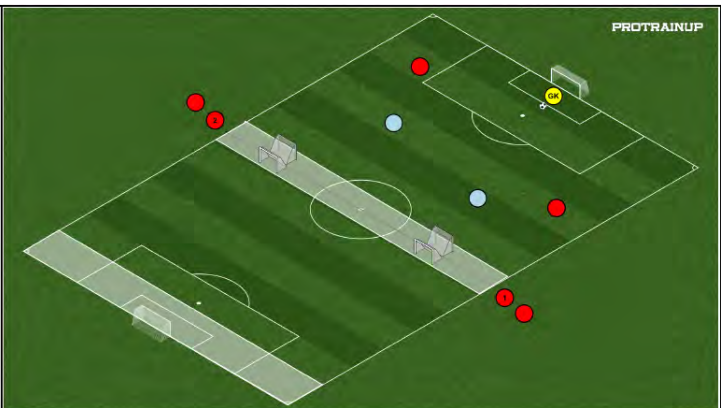
kategorii Junior F - Junior D/

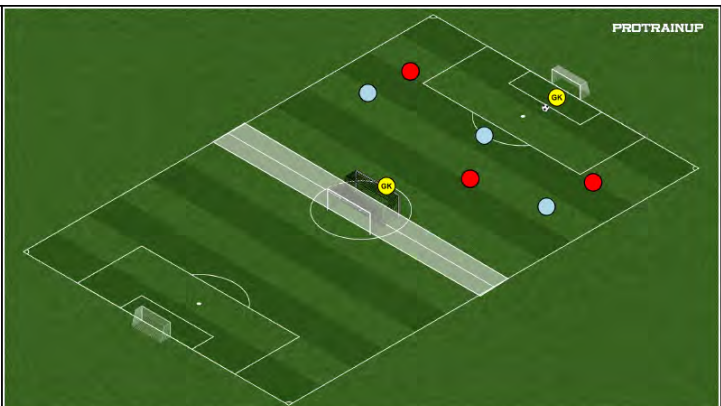
|                 |                                                                  |       |           |        |                         |                            |  |  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|-------|-----------|--------|-------------------------|----------------------------|--|--|
| Drużyna         | ORLIK 2016 GOLD                                                  |       |           |        | Kategoria wiekowa       | E2                         |  |  |
| Trener          | Jurkowski Wojciech                                               |       |           |        | Asystent                |                            |  |  |
| Numer mezocyklu | 1                                                                |       |           |        | Numer mikrocyklu        | 1                          |  |  |
| Numer treningu  |                                                                  |       |           |        | Data i godzina treningu | 05-08-2025 18:00           |  |  |
| Czas zajęć      | 90 min                                                           |       |           |        | Liczba zawodników       | 14 osób                    |  |  |
| Temat zajęć     | Nauczanie gry w atakowaniu w fazie otwarcia gry w sytuacji 3 v 2 |       |           |        |                         |                            |  |  |
| Cele gry        | Zdobycie przestrzeni                                             |       |           |        | Zasady gry              | Zdobywanie przestrzeni     |  |  |
| Działania       | Podanie piłki                                                    |       |           |        | Cel motoryczny          | Równowaga / Wzorce ruchowe |  |  |
| Przybory        | Bramki                                                           | Piłka | Oznacznik | Stożek |                         |                            |  |  |
| Liczba          | 2                                                                | 14    | 7         | 20     |                         |                            |  |  |

|               | Grafika                                                                            | Opis / Ograniczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Czas   |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZEŚĆ WSTĘPNA |  | <p><b>1. Mała gra nr 2 (2 v 2)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy nauczani czerwoni realizują cel w ataku (zdobywanie przestrzeni do wyznaczonej strefy)</li> <li>Zawodnicy niebiescy realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobywanie przestrzeni do wyznaczonej strefy).</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Realizujemy zasadę gry z piłką:</b><br/><i>Zdobywanie przestrzeni z wykorzystaniem działań z piłką:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie piłki</li> <li>Drybling</li> <li>Podanie i przyjęcie piłki</li> </ul> <p><i>Oraz zasadę gry bez piłki:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tworzenie linii do podania</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy ustawieni jak na grafice.</li> <li>Przy dużej częstotliwości realizacja na kilka organizacji</li> <li>Zmiany zawodników:</li> </ul> <p>Przy większej ilości drużyn, drużyna która nie zrealizuje zadania zmienia się z drużyną która odpoczywała.</p> | 10 min |

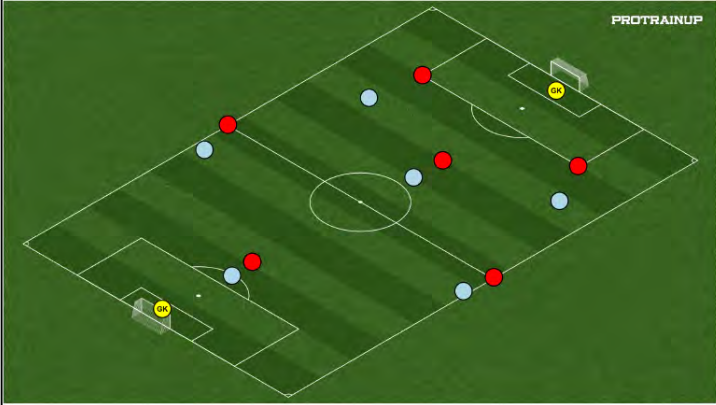
|               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZEŚĆ WSTĘPNA |  | <p><b>S.U Ćwiczenie nr 1 (Wzorce ruchowe / Otwarcie gry)</b><br/>Ścisła otwarta</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy wykonuje sekwencje podań tak jak na grafice.</li> <li>W trakcie zmiany pozycji zawodnicy wykonują ćwiczenia wzorca ruchowego.</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy ustawieni jak na grafice.</li> <li>Przy dużej częstotliwości realizacja na dwie organizacje</li> </ul> | 10 min |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|

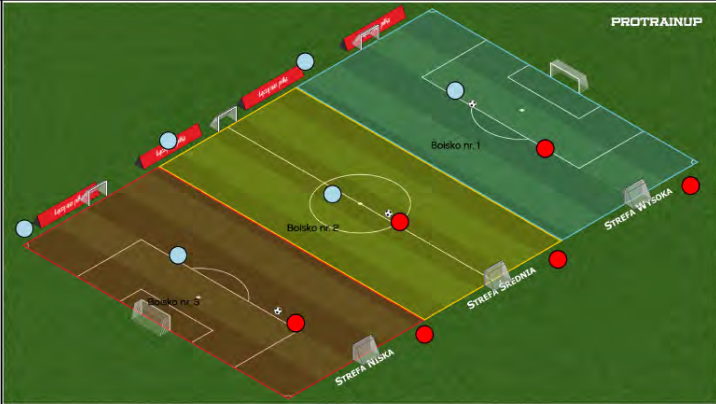


|              |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA |  | <p><b>1. Fragment gry nr 1 (2 + Br. v 2)</b><br/>Fragment Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy nauczani czerwoni po otwarciu gry realizują cel w ataku (zdobywanie przestrzeni / małej bramki)</li> <li>Zawodnicy niebiescy realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki).</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Realizujemy zasady gry z piłką (zdobywanie przestrzeni) poprzez działania z piłką:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie piłki.</li> <li>Drybling.</li> </ul> <p>Kontrola piłki (piłka blisko nogi) -&gt; Prowadzenie na pełnej szybkości -&gt; Ruch zwodny -&gt; Przyspieszenie po minięciu zawodnika -&gt; Prowadzenie piłki w środkowym sektorze boiska</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przyjęcie i podanie piłki (zdobywamy przestrzeń podaniem zdobywającym przynajmniej za jedną linię przeciwnika).</li> </ul> <p><b>Oraz zasadę gry bez piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tworzenie linii do podania</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje.</li> <li>Można modyfikować stopień trudności fragmentu gry poprzez zmienianie liczby zawodników.</li> <li>Zmiany zawodników: jeżeli drużyna atakująca nie zrealizuje swojego celu (zdobycie gola) w następnym powtórzeniu realizuje założenia w obronie</li> </ul> | 20 min |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|

|              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA |  | <p><b>1. Mała gra nr 1 (3 + Br. v 3 + Br.)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy nauczani czerwoni po otwarciu gry realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki)</li> <li>Zawodnicy niebiescy realizują cele w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cele w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki).</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Realizujemy zasadę gry z piłką zdobywanie przestrzeni poprzez działania piłkarskie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie piłki / Drybling</li> <li>Przyjęcie i podanie piłki</li> </ul> <p><b>Oraz zasadę bez piłki:</b></p> <p>Tworzenie linii do podania</p> <p><b>Założenia taktyczne przy otwarciu gry:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ustawienie przy liniach bocznych.</li> <li>Pozycja otwarta (widzisz zawodnika z piłką oraz bramkę którą atakujesz)</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje.</li> <li>Ilość zawodników dostosowujemy do poziomu zaawansowania grupy, oraz stopnia realizacji celu treningowego.</li> <li>Zmiany zawodników: Po określonym czasie, lub po straceniu bramki</li> </ul> | 20 min |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|



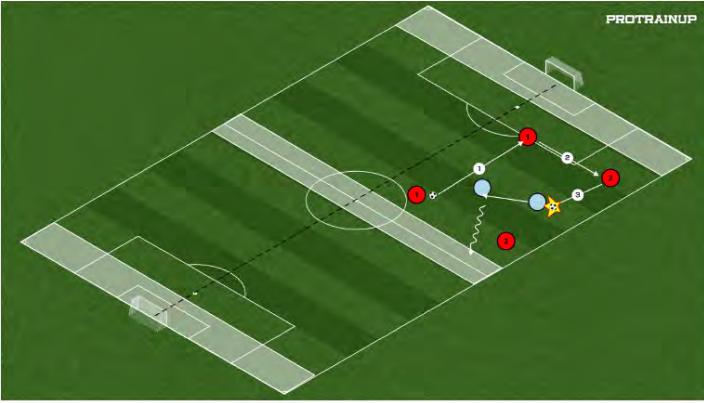
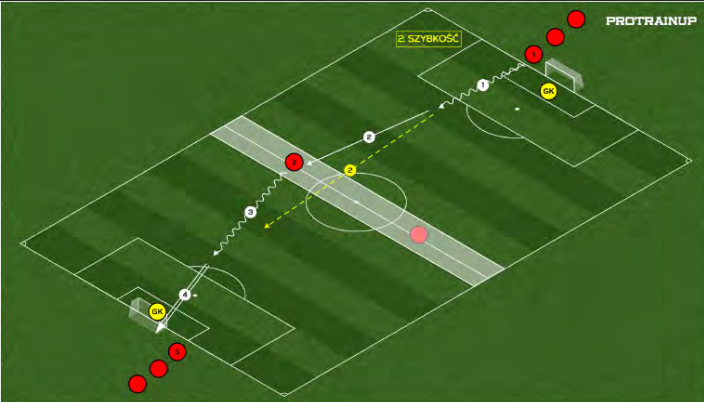
|              |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA |  | <p><b>1. Gra nr. 1 (6 + br. v 6 + br.)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawodnicy nauczani czerwoni realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki)</li> <li>• Zawodnicy niebiescy realizują cele w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cele w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki).</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Założenia techniczne:</b><br/>Realizujemy zasady gry z piłką (zdobywanie przestrzeni) poprzez działania z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzenie piłki.</li> <li>• Drybling.</li> <li>• Przyjęcie i podanie piłki.</li> </ul> <p><b>Oraz zasadę gry bez piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tworzenie linii do podania</li> </ul> <p><b>Założenia taktyczne przy otwarciu gry:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustawienie przy liniach bocznych.</li> <li>• Pozycja otwarta (widzisz zawodnika z piłką oraz bramkę którą atakujesz)</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawodnicy ustawieni jak na grafice.</li> <li>• Można wprowadzić zasadę: za każdym razem wznawiamy grę od otwarcia.</li> </ul> | 20 min |
|              |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |

|               | Grafika                                                                            | Opis / Ograniczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Czas   |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZĘŚĆ KOŃCOWA |  | <p><b>1. Mała gra nr 1 (Turniej Ligi Mistrzów)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br/>Zawodnicy rywalizują 1 v 1 na trzech boiskach w formie turnieju Ligi Mistrzów.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/>Realizujemy zasady gry z piłką (zdobywanie przestrzeni) poprzez działania z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzenie piłki.</li> <li>• Drybling:</li> </ul> <p>Kontrola piłki (piłka blisko nogi) / Prowadzenie na pełnej szybkości / Ruch zwodny / Przyspieszenie po minięciu zawodnika / Prowadzenie piłki w środkowym sektorze boiska</p> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawodnicy ustawieni jak na grafice (dobierają się w pary).</li> <li>• Zmiana zawodników: po stracie bramki.</li> <li>• Zmiana drużyn: Po określonym czasie drużyna która wygra awansuje boisko wyżej, drużyna która przegra spada boisko niżej.</li> </ul> | 10 min |
|               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |

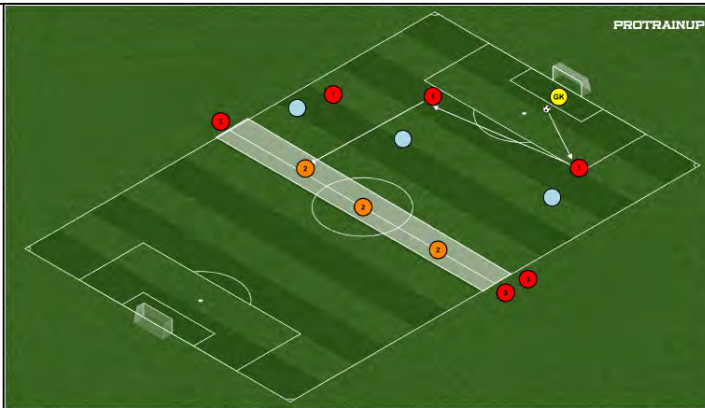
”  
**Logika zaprowadzi Cię  
z punktu A do punktu B  
wyobrażenia zaprowadzi  
Cię wszędzie.**  
”



|                 |                                                                  |       |           |        |                         |                                |  |  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|-------|-----------|--------|-------------------------|--------------------------------|--|--|
| Drużyna         | ORLIK 2016 GOLD                                                  |       |           |        | Kategoria wiekowa       | E2                             |  |  |
| Trener          | Jurkowski Wojciech                                               |       |           |        | Asystent                |                                |  |  |
| Numer mezczyklu | 1                                                                |       |           |        | Numer mikrocyklu        | 1                              |  |  |
| Numer treningu  |                                                                  |       |           |        | Data i godzina treningu | 08-08-2025 18:00               |  |  |
| Czas zajęć      | 90 min                                                           |       |           |        | Liczba zawodników       | 14 osób                        |  |  |
| Temat zajęć     | Nauczanie gry w atakowaniu w fazie otwarcia gry w sytuacji 3 v 3 |       |           |        |                         |                                |  |  |
| Cele gry        | Zdobycie przestrzeni                                             |       |           |        | Zasady gry              | Zdobywanie przestrzeni         |  |  |
| Działania       | Tworzenie linii podania                                          |       |           |        | Cel motoryczny          | Różnicowanie ruchów / Szybkość |  |  |
| Przybory        | Bramka                                                           | Piłka | Oznacznik | Stożek |                         |                                |  |  |
| Liczba          | 2                                                                | 14    | 7         | 20     |                         |                                |  |  |

|               | Grafika                                                                             | Opis / Ograniczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Czas   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZEŚĆ WSTĘPNA |   | <p><b>1. Mała gra nr 3 (2 + 2 v 2)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy nauczani czerwoni (drużyna 1 i 2) mają za zadanie utrzymać się przy piłce wykorzystując działania piłkarskie z piłką i bez piłki.</li> <li>Zawodnik niebieski realizuje cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizuje cel w ataku (zdobycie przestrzeni do wyznaczonej strefy).</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Realizujemy zasadę gry z piłką:</b><br/>Zdobywanie przestrzeni z wykorzystaniem działań z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie / Drybling.</li> <li>Podanie piłki (Kontakt wzrokowy z adresatem podania, uderzenie wewnętrzną częścią stopy, stopa usztywniona, podanie na dalszą nogę, wyjście na pozycję)</li> <li>Przyjęcie piłki (Pozycja otwarta, zamortyzowanie przyjęcia piłki przy kontakcie, kierunkowe przyjęcie piłki, realizacja kolejnych działań technicznych)</li> </ul> <p><b>Oraz zasadę gry bez piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tworzenie linii do podania</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy ustawieni jak na grafice.</li> <li>Przy dużej frekwencji realizacja na kilka organizacje</li> <li>Zmiany zawodników: Jeżeli drużyna niebieska zrealizuje swoje założenia następuje zmiana, drużyna która straciła piłkę realizuje założenia w obronie.</li> </ul> | 10 min |
| CZEŚĆ WSTĘPNA |  | <p><b>1. Mała gra nr 1 (1 v 1 / Szybkość)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zawodnicy nauczani czerwoni realizują cele w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki)</li> <li>Zawodnicy niebiescy realizują cele w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cele w ataku (zdobycie przestrzeni / bramki zgodnie z kierunkiem gry) oraz akcent motoryczny szybkość.</li> </ul> <p>1. Zawodnik nr. 1 wykonuje podanie do zawodnika nr 2, następnie pełni założenia w defensywie.</p> <p>2. Zawodnik ofensywny po przyjęciu kierunkowym ma za zadanie jak najszybciej zdobyć przestrzeń / bramkę.</p> <p>To samo ćwiczenie równocześnie wykonujemy na przeciwną stronę.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b></p> <p>Jakość wykonania działania technicznego (przyjęcie kierunkowe, prowadzenie piłki, strzał)</p> <p>Jakość wykonania ćwiczenia motorycznego szybkość ę wykonaj ćwiczenie na pełnej szybkością</p> <p><b>Uwagi:</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przebieg ćwiczenia równocześnie na dwie strony</p> <p>Zmiany zawodników:<br/>1 --&gt; 2 --&gt; 3<br/>GK - po określonym czasie.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 min |

CZĘŚĆ GŁÓWNA



### 1. Fragment gry nr 2 (3 + Br. v 3)

Fragment Gry

20 min

#### Przebieg, ograniczenia:

- Zawodnicy nauczani czerwoni po otwarciu gry realizują cel w ataku (zdobywanie przestrzeni / podanie do zawodników w wyznaczonej strefie)
- Zawodnicy niebiescy realizują cel w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cel w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki).

#### Wskazówki i korekta:

##### Realizujemy zasadę gry z piłką zdobywanie przestrzeni poprzez działania piłkarskie:

- Prowadzenie piłki
- Drybling.
- Podanie i przyjęcie piłki

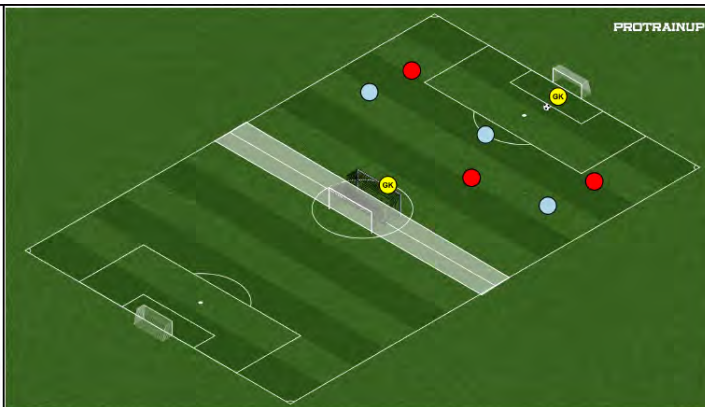
##### Oraz zasadę bez piłki:

Tworzenie linii do podania

#### Uwagi:

- Zawodnicy ustawieni jak na grafice.
- Przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje.
- Ilość zawodników dostosowujemy do poziomu zaawansowania grupy.
- Zmiany zawodników: Jeżeli obrońcy zrealizują swój cel następuje zmiana:
- Drużyna która straciła piłkę w następnym powtórzeniu są obrońcami.
- Obrońcy przechodzą w miejsce drużyny która ustawiona jest w strefie buforowej.
- Drużyna która odpoczywała bierze udział w otwarciu gry.

CZĘŚĆ GŁÓWNA



### 1. Mała gra nr 1 (3 + Br. v 3 + Br.)

Gry

20 min

#### Przebieg, ograniczenia:

- Zawodnicy nauczani czerwoni po otwarciu gry realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki)
- Zawodnicy niebiescy realizują cele w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki).

#### Wskazówki i korekta:

##### Realizujemy zasadę gry z piłką zdobywanie przestrzeni poprzez działania piłkarskie:

- Prowadzenie piłki / Drybling
- Przyjęcie i podanie piłki

##### Oraz zasadę bez piłki:

Tworzenie linii do podania

##### Założenia taktyczne przy otwarciu gry:

- Ustawienie przy liniach bocznych.
- Pozycja otwarta (widzisz zawodnika z piłką oraz bramkę którą atakujesz)

#### Uwagi:

- Zawodnicy ustawieni jak na grafice, przy dużej frekwencji realizacja na dwie organizacje.
- Ilość zawodników dostosowujemy do poziomu zaawansowania grupy, oraz stopnia realizacji celu treningowego.
- Zmiany zawodników: Po określonym czasie, lub po straceniu bramki

NAUCZANIE  
GRY  
W ATAKOWANIU

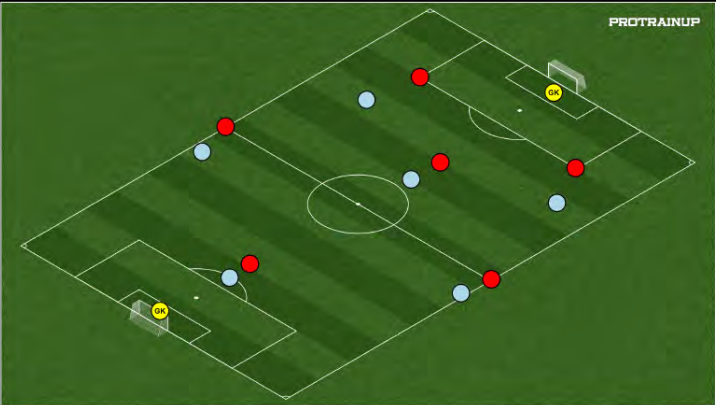
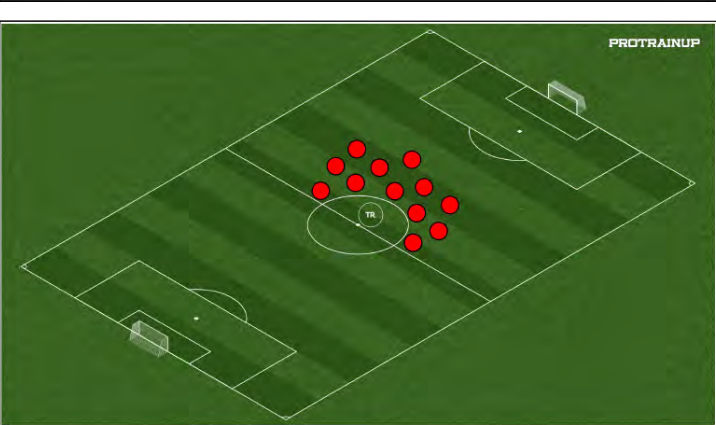
FAZA  
OTWARCIA  
GRY

SYTUACJE  
3 x 3

ZDOBYCIE  
PRZESTRZENI

TWORZENIE  
LINII  
PODANIA

RÓŻNICOWANIE  
RUCHÓW  
SZYBKOŚĆ

|               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA  |   | <p><b>1. Gra nr. 1 (6 + br. v 6 + br.)</b><br/>Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawodnicy nauczani czerwoni realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki)</li> <li>• Zawodnicy niebiescy realizują cele w obronie (odbiór piłki) następnie realizują cele w ataku (zdobywanie przestrzeni / bramki).</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/><b>Założenia techniczne:</b><br/>Realizujemy zasady gry z piłką (zdobywanie przestrzeni) poprzez działania z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzenie piłki.</li> <li>• Drybling.</li> <li>• Przyjęcie i podanie piłki.</li> </ul> <p><b>Oraz zasadę gry bez piłki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tworzenie linii do podania</li> </ul> <p><b>Założenia taktyczne przy otwarciu gry:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustawienie przy liniach bocznych.</li> <li>• Pozycja otwarta (widzisz zawodnika z piłką oraz bramkę którą atakujesz)</li> </ul> <p><b>Uwagi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zawodnicy ustawieni jak na grafice.</li> <li>• Można wprowadzić zasadę: za każdym razem wznawiamy grę od otwarcia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20 min |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA |  | <p><b>1. Stretching statyczny.</b><br/>Ściska zamknięta</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br/><b>Zawodnicy w ustawieniu w rozsympce wykonują ćwiczenia stretchingu statycznego:</b><br/><b>Czworogłowy uda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stanie jedno nogę, chwytamy za stopę i dociskamy do pośladka.</li> <li>- J.W w leżeniu tyłem.</li> </ul> <p><b>Dwugłowy uda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- W siadzie prostym wykonujemy skłon tułowia i chwytamy dłońmi stopy.</li> <li>- W pozycji stojącej dotykamy dłońmi podłoża.</li> </ul> <p><b>Brzuchaty tydki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skłon tułowia stojąc na jednej nodze, dłoń oparte o podłoże.</li> <li>- W skłonie tułowia i pozycji rozkrocznej chwytamy dłońmi palce nogi wyprostowanej opartej piętą o podłoże.</li> </ul> <p><b>Mięśnie przywodziciele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- W szerokim rozkroku wykonujemy skłon tułowia do środka do prawej i lewej nogi chwytamy dłońmi stopę.</li> <li>- W siadzie prostym, łączymy stopy, dociskamy kolana do podłoża i wykonujemy skłon tułowia.</li> </ul> <p><b>Mięsień pośladkowy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leżenie tyłem Dłońmi chwytamy za kolano, dociskamy nogę do klatki piersiowej.</li> </ul> <p><b>Mięśnie brzucha oraz klatki piersiowej:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostek / Półmostek</li> </ul> <p><b>Wskazówki i korekta:</b><br/>Jakość wykonania ćwiczenia motorycznego.</p> <p><b>Uwagi:</b><br/>Zawodnicy ustawieni jak na grafice</p> | 10 min |

„

**Im ciszej mówisz  
tym więcej jesteś  
w stanie usłyszeć.**

”



# ANALIZA GRY



## WYBRANE DZIAŁANIA W FAZIE BRONIENIA NA PRZYKŁADZIE ARSENALU LONDYN Z SEZONU 2023/2024

Miniony rok był kolejnym ważnym etapem w procesie odbudowy drużyny, który rozpoczął się w grudniu 2019 roku w momencie przejęcia sterów przez Mikela Artetę. Z każdym kolejnym sezonem widoczna była poprawa gry Arsenalu, mająca odzwierciedlenie chociażby w liczbie zdobywanych punktów, czy miejsc zajmowanych w tabeli. Sezon 2022/2023 zakończył się zdobyciem vice – mistrzostwa kraju, co sprawiło że kolejny sezon zapowiadał się niezwykle ekscytująco dla spragnionych tytułów kibiców The Gunners.

| Sezon ↑        | Klub       | Mecze ↑ | Z ↑ | R ↑ | P ↑ | Punkty ↑ | PNM ↑ | Miejsce ↑ |
|----------------|------------|---------|-----|-----|-----|----------|-------|-----------|
| Premier League |            |         |     |     |     |          |       |           |
| 23/24          | FC Arsenal | 38      | 28  | 5   | 5   | 89       | 2,34  | 2.        |
| 22/23          | FC Arsenal | 38      | 26  | 6   | 6   | 84       | 2,21  | 2.        |
| 21/22          | FC Arsenal | 37      | 22  | 3   | 12  | 69       | 1,86  | 5.        |
| 20/21          | FC Arsenal | 38      | 18  | 7   | 13  | 61       | 1,61  | 8.        |
| 19/20          | FC Arsenal | 20      | 9   | 6   | 5   | 33       | 1,65  | 8.        |

Ryc.1 Miejsce w tabeli w poszczególnych sezonach pod wodzą  
Mikela Artety /źródło: Transfermarkt/

29 |

Mikel Arteta kontynuował rozwijanie swojej wizji gry, opartej na posiadaniu piłki na połowie przeciwnika, krótkich podaniach, szybkich kombinacjach w postaci rotacji na pozycjach oraz wysokim pressingu, jednak kluczowym aspektem na którym skupił się wraz ze sztabem szkoleniowym w sezonie 23/24 była poprawa gry defensywnej całej drużyny. Arsenal w dalszym ciągu stawiał na ofensywę (91 bramek strzelonych), ale jednocześnie poprawił grę defensywną, co pozwoliło na uzyskanie 18 czystych kont ligowych - o pięć więcej niż jakakolwiek inna drużyna. Stracił także najmniej bramek – 29, co stanowi najlepszy wynik Arsenalu od 20 lat w rozgrywkach Premier League. Letnie okienko zimowe, to czas w którym przeprowadzono dwa kluczowe transfery, mające na celu wzmocnić formację defensywną, ogólna liczba transferów wyniosła cztery nazwiska. Największą uwagę przykuł Declan Rice, który przeprowadził się z West Ham United do północnego Londynu. Kolejnym zawodnikiem dołączającym do drużyny był Jurrien Timber obrońca Ajaxu Amsterdam. Zarówno Rice, jak i Timber w krótkim czasie wkomponowali się w zespół i już w trakcie trwania przedsezonowego tournée zaliczyli swoje debiuty. Obaj zawodnicy wystąpili także w otwierającej sezon potyczce z

Nottingham Forest, wygranej przez Arsenal 2:1. Trzy punkty okupili jednak kontuzją Timbera, który wrócił do gry w ostatniej kolejce sezonu przeciwko Evertonowi. Do drużyny dołączył także Kai Havertz z Chelsea, stanowiący istotny element w układance Artety, w kontekście kreowania gry, dający inne możliwości w budowaniu akcji, powodujący jeszcze większą płynność w ofensywnych szeregach Arsenalu, mający także niebagatelny udział przy stałych fragmentach gry po których Kanonierzy zdobyli 22 gole (nie wliczając rzutów karnych) - najwięcej w lidze. 16 z nich padło po rzutach różnych, co jest wynikiem równym rekordowi w jednym sezonie Premier League. Duża w tym zasługa Nicolasa Jovera, lecz także jakość dośrodkowań, Odegaarda, Rice'a i Saki. W trakcie sezonu dołączył także bramkarz David Raya, pierwszy mecz rozegrał w 5 kolejce. W jego kolekcji znajdziemy Złotą Rękawicę Premier League, zachował 16 z 18 czystych kont.

Arsenal rozpoczął sezon od mocnego uderzenia, wygrywając dwa pierwsze spotkania, w związku z kontuzją Timbera, Arteta eksperymentował z ustawieniem personalnym w formacji defensywnej. Partey wcielał się w rolę prawego obrońcy, w trakcie budowania akcji był zawodnikiem nr 6 stosując podobny zabieg jak w poprzednim sezonie Zinchenko. Duet środkowych obrońców tworzył White z Salibą, natomiast role 3 obrońcy asekurującego wraz środkowymi obrońcami pełnił kolejno Tomiyasu z Crystal Palace oraz Kiwior - w 3 kolejce w zremisowanym 2:2 meczu z Fulham. Dopiero w czwartej kolejce wykrystalizowała się defensywa kanonierów na resztę sezonu. Do składu powrócił Gabriel, White wrócił na swoją nominalną pozycję z prawej strony. Partey powrócił do środka pola, a pozycję lewego obrońcy zajął Zinchenko, jednak właśnie pozycja

lewego obrońcy była najłabszym elementem w formacji obrony londyńczyków. Bardzo ważne zmiany, jakie zaszły w nowym sezonie Arsenalu, odnoszą się do sfery mentalnej zawodników, co ma związek ze zmianą koncepcji rozgrywania spotkań przez trenera Kanonierów. Dotychczas drużyna Artety, kojarzona była z na wskroś ofensywnym obciążeniem dużym ryzykiem stylem gry, co budziło poklask i podziw środowiska, doceniano również Arsenal za sposób reagowania po stracie na połowie przeciwnika, jednak im niżej drużyna była zmuszona się bronić, dodatkowo w obliczu absencji Saliby w końcówce poprzedniego sezonu, Arsenal wyglądał blado - przez co w opinii wielu ekspertów przegrał batalię z Manchesterem City. Swoisty brak pragmatyzmu w szeregach The Gunners, Arteta postanowił przekuć „w radość z cierpienia” i przekonanie, że mogą w pełni kontrolować przeciwnika nie posiadając piłki, nie porzucając swojej strategii w budowaniu ataków. W efekcie otrzymaliśmy dobrze zbalansowany organizm, gotowy rywalizować z The Citizens praktycznie do samego końca rozgrywek.

## Defensywa

Kluczową rolę w defensywie odgrywali William Saliba i Gabriel Magalhaes, tworząc solidny duet stoperów. Defensywa Arsenalu cechowała się bardzo dobrą organizacją, powtarzalnością, konsekwencją oraz poświęceniem i ofiarnością. Para środkowych obrońców tworzyła wyśmienity duet, zdolny do neutralizowania ataków przeciwnika. Dla Saliby był to drugi sezon w Premier League, młody, ale niezwykle utalentowany obrońca, wyróżniał się swoją szybkością, siłą, przewidywaniem oraz łatwością w wygrywaniu pojedynków 1x1. Saliba został pierwszym graczem z pola, który zagrał każdą minutę w sezonie Premier League. Ostatnim graczem, który tego dokonał, był Lee Dixon w Division One w 1989/90. Z kolei Gabriel to jeden z liderów całej drużyny, wnosząc do drużyny ogromną pasję, która uwydatniała się w każdym pojedynku, jego agresja i siła fizyczna dawała pewność w poczynaniach defensywnych, Gabriel był również niebezpieczny w polu karnym przeciwnika, kończąc sezon z dorobkiem 4 bramek. David Raya był najmniej zapracowanym bramkarzem w całej lidze, rywal Arsenalu wypracowali na przestrzeni całego sezonu xG na poziomie 28,3 co było najniższym wynikiem spośród 5 najlepszych lig w Europie. William Saliba wystąpił przez wszystkie 3420 minut kampanii, przez około 80% sezonu miał po swojej lewej stronie Gabriela, a Bena White'a po prawej. Stabilizacja w formacji defensywnej, przekładała się na dobre wyniki całej drużyny. Wnioskiem jaki można wysnuć na podstawie analizy gry Arsenalu, jest to że czerpali radość z bronięcia się momentami całym zespołem, ustawie-

niem niskiego kompaktowego bloku, nie dopuszczając rywali do klarownych sytuacji i zmuszając go do gry wokół zbudowanej struktury 1-4-4-2, bądź w tył. Efekty w postaci, nie traconych bramek, wygrywanych meczy, powodowały jeszcze większą ambicję i rządzą celebrowania kolejnych czystych kont, nawet w przypadku dużego prowadzenia, dążyli do utrzymania „zera z tyłu”. Niesamowita agresja i chęć wygrywania wylewała się z uszu piłkarzom Mikela Artety, gra w kontakcie na pograniczu faulu, Odegaard inicjujący każdy pressing, ciągnący za sobą drugą linię z zawsze aktywnym, sklejonym z 6 przeciwnikiem Rice'm, wychodzenie w pionię za 9 przeciwnika przez Salibę i Gabriela. To wszystko spowodowało narodziny prawdziwego potwora w działaniach defensywnych w sezonie 23/24. Najgorszym okresem w trakcie sezonu 23/24, był zdecydowanie grudzień, jest to czas, w którym Premier League mocno przyśpiesza. W trakcie miesiąca, Arsenal rozegrał 6 spotkań, z których wygrał tylko 2, tracąc przy tym 9 bramek, co stanowi ponad 30 % straconych bramek na przestrzeni całego sezonu. Wy czekujący zimowej przerwy zawodnicy Arsenalu, przegrali ostatni mecz roku z Fulham 31.12, a następnie udali się na zimowe zgrupowanie do Dubaju, po czym powrócili do rozgrywek Premier League w kapitalnym stylu. W nowy rok drużyna Artety wchodziła piastując 4 pozycję w tabeli mając na koncie 40 punktów po 20 rozegranych meczach, aby pozostać w walce o tytuł mistrzowski Kanonierzy musieli podreperować swój bilans punktowy, w nadchodzących 18 spotkaniach. Arsenal powrócił do rozgrywek 20 stycznia, rozgrywając mecz derbowy z Crystal Palace, w okresie 20 stycznia – 24 lutego rozegrali 6 spotkań.

30

| Arsenal           |                   |                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Sat 20 Jan<br>(H) | Tue 30 Jan<br>(A) | Sun 04 Feb<br>(H) | Sun 11 Feb<br>(A) | Sat 17 Feb<br>(A) | Sat 24 Feb<br>(H) |
| 5-0<br>W          | 1-2<br>W          | 3-1<br>W          | 0-6<br>W          | 0-5<br>W          | 4-1<br>W          |

Ryc.2 Powrót do rozgrywek ligowych w 2024 roku /źródło:  
[www.premierleague.com/](http://www.premierleague.com/)

Podopieczni Artety, zaliczyli 100% skuteczność i z każdego starcia wyszli zwycięsko. Największą uwagę przykuwa liczba zdobytych bramek, jednak warto uwypuklić grę obronną całej drużyny, która pozwoliła rywalom na zdobycie jedynie 3 bramek. Poniżej przedstawiono statystyki odnoszące się do gry defensywnej zespołu, na tle innych drużyn w PL. Od początku 2024 roku w 18 spotkaniach, Kanonierzy kończyli mecze z czystym kontem 11 razy, a średnia oczekiwanej liczby bramek straconych w meczu była zadziwiająco niska i wyniosła 0,65. Wygrali także 16 z nich, ulegli jedynie Aston Villi oraz zakończyli bezbramkowym remisem rewanż z City na Etihad Stadium.

Arsenal defensive stats 2023/24

| statystyka                 | Total | PL rank |
|----------------------------|-------|---------|
| Pass won final third       | 173   | 2nd     |
| Shot-ending high turnovers | 52    | 2nd     |
| Pressed sequences          | 380   | 4th     |
| PPDA                       | 5.9   | 3rd     |
| Ave. press duration (sec)  | 7.12  | 2nd     |
| Ave. pressures per press   | 2.99  | ~1st    |

Ryc.3 Statystyki defensywne Arsenalu w sezonie 23/24 – stan na luty 2024 /źródło: [www.premierleague.com/](http://www.premierleague.com/)

Arsenal v opponents 2023/24

| statystyka                   | Total | PL rank |
|------------------------------|-------|---------|
| Shots on target faced        | 137   | 1st     |
| Clean sheets                 | 12    | 1st     |
| Opp. touches in final third  | 2419  | 2nd     |
| Opp. touches in penalty area | 377   | 1st     |

Ryc.4 Statystyki defensywne Arsenalu w sezonie 23/24 – stan na luty 2024 /źródło: [www.premierleague.com/](http://www.premierleague.com/)

## Pressing

### 1-4-4-2 Obrona wysoka

Wysoki pressing był kolejnym istotnym elementem taktyki Arsenalu. Arteta dążył do szybkiego odzyskiwania piłki zaraz po jej stracie, bądź zaraz po otwarciu gry przez rywala, co wymagało intensywnej pracy wszystkich zawodników. Dominującą strukturą przy zakładaniu pressingu było 1-4-4-2, a sam skok pressingowy zaczynał się od duetu napastników – przede wszystkim Havertz i Ødegaard, którzy natychmiast naciskali na obrońców przeciwnika oraz bramkarza, zmuszając ich do popełniania błędów prowadzących do obioru piłki, bądź kierunkowali grę oponentów w boczny sektor, gdzie domykający środek skrzydłowy Saka lub w zależności od strony Martinelli/Trossard w momencie

podania do skrajnego obrońcy „sklejali” się 1x1 ciągnąc za sobą jednego z graczy 2/3 oraz jednego ze środkowych pomocników.

Arsenal plasował się w czołówce we wskaźniku PPDA, mówiącym o intensywności pressingu. Określa się nim ilość podań jaką dana drużyna pozwala wykonać przeciwnikom przed podjęciem działań obronnych mającej na celu odzyskanie piłki.

PPDA

EXPAND

|   |                                                                                                      |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 |  Liverpool         | 8.02 |
| 2 |  Tottenham Hotspur | 8.16 |
| 3 |  Arsenal           | 8.99 |
| 4 |  Bournemouth       | 9.48 |
| 5 |  Brentford        | 9.69 |

źródło: [wyscout.com](http://wyscout.com)



Ryc.5 Obrona wysoka 1-4-4-2

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

## Rola 8 przy zakładaniu pressingu

Bez wątpienia jedną z kluczowych ról pełnił jeden ze środkowych pomocników, którego zadaniem było podążanie i naciskanie 6 przeciwnika, tak jak widzimy na załączonym obrazku.

W tej roli najczęściej obserwowaliśmy Rice, a w pierwszej części sezonu także Havertza, szczególnie ten pierwszy notował wiele odbiorów w strefie wysokiej, w wyniku czego Arsenal miał krótszą drogę do bramki przeciwnika i często kończył akcję strzałami na bramkę.



32

Ryc.5 Rola 8 przy zakładaniu pressingu  
/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscut/



Ryc.6 Rola 8 przy zakładaniu pressingu  
/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscut/

Ryc.7 Odbiory w strefie wysokiej przeciwnika oraz strzały po przechwycie w strefie wysokiej  
/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscut/

Possession won in final third

Man City 285

Arsenal 283

Tottenham 247

Shots from high turnovers

Arsenal 74

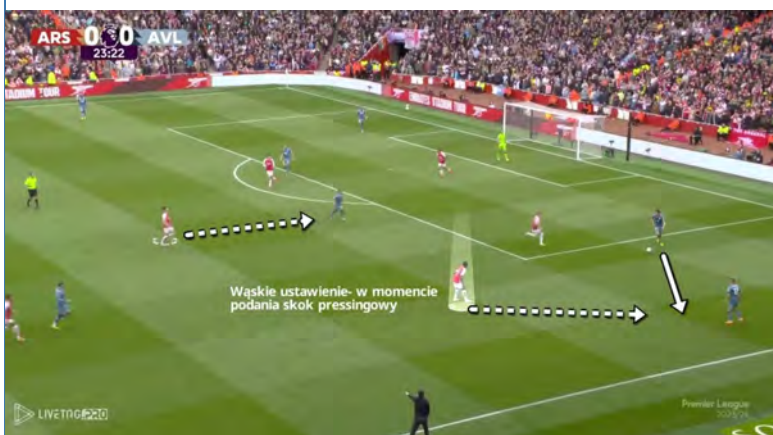
Man City 73

Liverpool 71



### Kierunkowanie pressingu

Poniżej widzimy zachowanie G.Jesusa odpowiedzialnego za zamknięcie linii podania do półprawego obrońcy Aston Villi i wywołanie presji na Martiniezie oraz zmuszenie do gry w lewo, gdzie gotowi do założenia pressingu są Odegaard oraz Saka ruszający w kierunku lewego obrońcy w momencie podania od środkowego obrońcy.



Ryc.8 Kierunkowanie pressingu  
/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

### Domykanie środka przez 7/11

Rolą skrzydłowych w pierwszej fazie jest zamknięcie środka i zamknięcie linii podania uniemożliwiające przeniesienie gry do bazy I, w momencie gdy udało się sprowokować przeciwnika do podania w boczny sektor, skrzydłowy po przeciwnej stronie ma za zadanie domknąć środek w kierunku osi boiska, co spowoduje bronienie całej drużyny w II sektorach.



Ryc.9 Domykanie środka 7/11  
/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

### Wyjścia w pienie za 9, przez środkowych obrońców

Nieodłącznym elementem wysokiego pressingu Arsenalu, było wyjście Gabriela lub Saliby za 9 przeciwnika. Omawiani zawodnicy byli niezwykle skuteczni w pojedynkach, w przypadku gdy napastnikowi w I fazie pojedynku udało się obrócić z obrońcą Arsenalu na plecach, Ci natychmiastowo sprowadzali przeciwnika do ziemi faulując go.



### Zmiana organizacji pressingu - 1-3-1-4-2

Innym sposobem w jakim Arsenal organizował swoje skoki pressingowe, był układ 1-3-1-4-2, stosowany głównie w chwili gdy w roli lewego obrońcy występował Zinchenko i właśnie on pozycjonował się w momencie otwarcia przed 3 obrońców, będąc odpowiedzialnym za 10 przeciwnika, prowadziło to do bronienia w stosunku 1x1 na całym boisku.



Ryc.11 i 12 Struktura 1-3-1-4-2 – wysoki pressing  
/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

34



Ryc.10 Wyjścia w pienie za 9, przez środkowych obrońców  
/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

## Reakcja po stracie

Kontrpressing był jednym z ulubionych narzędzi taktycznych Artety. Zaraz po stracie piłki, drużyna natychmiastowo przechodziła do agresywnego pressingu, starając się odzyskać piłkę jak najszybciej, zanim przeciwnik zdążył zorganizować atak. Ta strategia była szczególnie skuteczna, ponieważ pozwalała na szybkie odzyskiwanie piłki i natychmiastowe przejście do ofensywy.



Ryc.13 i 14 Reakcja po stracie, intensywność taktyczna  
/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

Natychmiastowa reakcja po stracie zawodników ma też odzwierciedlenie w postaci intensywności taktycznej, rozumianej jako swego rodzaju apozycyjności – zawodnik, który spowodował utratę posiadania, bądź był najbliżej miejsca, w którym drużyna straciła piłkę był pierwszym obrońcą i miał za zadanie „wiązać” w pressingu przeciwnika aż do momentu odbioru piłki, bądź odbudowy formacji. Na powyższej ilustracji oznaczono Havertza występującego na pozycji nr 9, po jego diagonalnym podaniu nastąpiła strata i faza przejściowa z obrony do ataku w szeregach przeciwnika, na drugim zdjęciu widzimy Havertza wcielającego się w prawego obrońcę i odbierającego piłkę na 17 metrze od swojej bramki.

## Jedność ofensywna

Nieodłącznym elementem pressingu drużyny Artety było skracanie pola gry, a co za tym idzie jedność ofensywna pozwalająca na szybki odbiór piłki po stracie na połowie przeciwnika, na szczególną uwagę zasługując fakt, w jakiej strefie znajdują się podświetleni obrońcy Arsenalu, kolejno od prawej: White, Saliba oraz Tomiyasu.



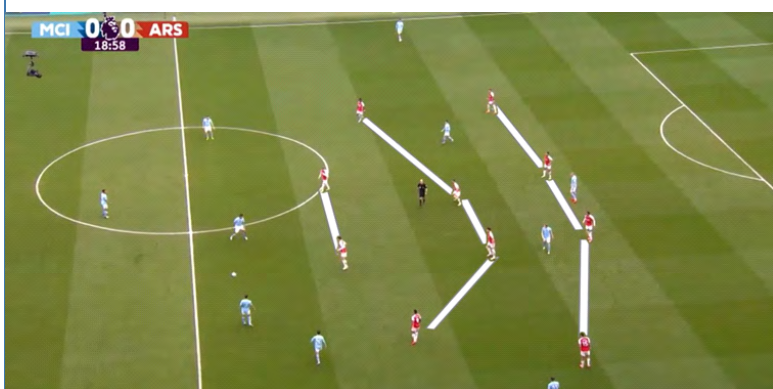
Ryc.15 Jedność ofensywna

## Kompaktowa obrona i ochrona pola karnego

Z kolei w strefie niskiej, Arsenal przywiązywał wagę do jak najszybszej odbudowy struktury, powrotu pod linię piłki i ustawienie kompaktowej formacji skupionej w sektorze środkowym, przesuując się względem piłki. Dominującą strukturą na przestrzeni sezonu było 1-4-4-2. Kluczowym dla kanonierów była dobra organizacja drużyny uniemożliwiająca granie między linią przez przeciwnika.

### Odbudowa ustawienia - kompaktowość

W spotkaniu przeciwko Man City, szczelna obrona kanonierów dopuściła przeciwników jedynie do 1 celnego strzału co stanowi najgorszy wynik mistrzów Anglii w sezonie 23/24.



Ryc. 16 Kompaktowość

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

### ROLA 7/11 PODWAJANIE + Jorginho (6)

Powtarzalnym działaniem w obronie niskiej skrzydło-wych był powrót pod linię piłki i podwajanie w bocznych sektorach, udzielając wsparcia bocznym obrońcą. Na ilustracji powyżej obserwujemy także Jorginho, który wypełnia pozycję Saliby, który miał bliżej do wcinającej się 10 przeciwnika i opuścił światło bramki.



Ryc. 17 Rola 7/11 w obronie niskiej

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

## Obrona niska + obrona pola karnego

Warto zwrócić uwagę na kwestie aktywnej obrony całej 11 w obrębie pola karnego. Bez względu na wynik spotkania, zawodnicy The Gunners konsekwentnie realizują założenia, które mają prowadzić do zachowania czystego konta, co było niezwykle istotne w każdym kolejnym meczu.



Ryc. 16 Obrona pola karnego

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

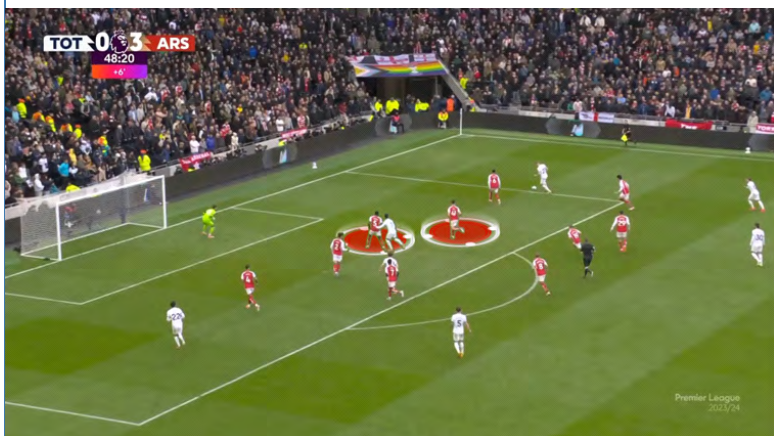
## Rola 6/8 – Partey&Rice

Jednak modelowym działaniem w obronie pola karnego dla 6 było właśnie podążanie za wcinającym się w pole karne przeciwnikiem, natomiast drugi ze środkowych pomocników odpowiedzialny był za ochronę przedpola, zabezpieczając drużynę przed ewentualnym cut backiem.



Ryc. 18 Rola 6&8 w obronie niskiej

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/



Ryc. 19 Rola 6&8 w obronie niskiej

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/



Ryc. 20 Rola 6&8 w obronie niskiej

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/



Ryc. 21 Rola 6&8 w obronie niskiej

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/



Ryc. 22 Rola 6&8 w obronie niskiej

/źródło: Opracowanie własne na podstawie wyscout/

# Podsumowanie

Jednym z najważniejszych osiągnięć Arsenalu w sezonie 2023/2024 była zdolność do utrzymania stabilności i regularności. Po latach niestabilnych wyników, Arsenal zdołał wypracować równowagę. Regularne zdobywanie punktów, nawet w trudnych meczach wyjazdowych, zachowywanie czystych kont oraz umiejętność radzenia sobie w kluczowych momentach sezonu były świadectwem wzrostu dojrzałości drużyny. Niestety nie przekuło się to w zdobycie upragnionego tytułu przy Emirates, jednak sam fakt rywalizacji z City do ostatniej kolejki jest godne uznania. Na przestrzeni sezonu kanonierzy zbliżyli się lub pobili historyczne wyniki klubu. Zdobywając 89 zgromadzili tylko 1 punkt mniej niż The Invincibles w sezonie 2003/2004. Odniesienie 28 zwycięstw to najlepszy wynik kanonierów w erze Premier League.

Żadna z drużyn nie strzeliła więcej goli w Premier League niż Arsenal w ciągu pierwszych 20 minut (17-4). Podobnie wygląda statystyka bramek zdobytych po 90 minucie, jedynie Liverpool zdobył więcej bramek w doliczonym czasie gry.

## 90+ GOALS

|                  |    |
|------------------|----|
| Liverpool        | 11 |
| Arsenal          | 10 |
| Chelsea          | 9  |
| Newcastle United | 8  |

Ryc.23 Bramki zdobyte po 90 minucie  
/źródło: [www.arsenal.com/](http://www.arsenal.com/)

Arsenal stracił najmniej bramek spośród wszystkich drużyn Premier League z otwartej gry co potwierdza kapitalną postawę w szeregach defensywnych całej drużyny.

## GOALS CONCEDED IN OPEN PLAY

|           |    |
|-----------|----|
| Arsenal   | 19 |
| Man City  | 27 |
| Liverpool | 28 |

Ryc.24 Bramki stracone z gry  
/źródło: [www.arsenal.com/](http://www.arsenal.com/)

W parze z imponującymi początkami i końcówkami meczów, idzie etyka i etos całego zespołu. W 36 z 38 meczów Premier League Arsenal przebiegł więcej kilometrów od przeciwnika. Drużyna Artety pracowała równie chętnie nie będąc w posiadaniu piłki.

## MOST DISTANCE RUN IN 23/24

| Team            | Distance (km) |
|-----------------|---------------|
| Burnley         | 4411          |
| Everton         | 4339          |
| Arsenal         | 4333          |
| Brighton        | 4323          |
| Manchester City | 4304          |

Ryc.25 Najwięcej km pokonanych w sezonie 23/24 (drużynowo)  
/źródło: [www.arsenal.com/](http://www.arsenal.com/)

Dwóch graczy znalazło się również w pierwszej piątce pod względem wyników indywidualnych i przebiegniętego dystansu. Rice i Odegaard, czyli zawodnicy najbardziej aktywni przy zakładaniu skoków pressingowych, pokazali że nie tylko są świetni w kreowaniu gry, ale także oboje pracują dla drużyny:

| Player          | Team             | Games | Distance (km) |
|-----------------|------------------|-------|---------------|
| Bruno Guimaraes | Newcastle United | 37    | 423           |
| Pascal Gross    | Brighton         | 36    | 421           |
| Declan Rice     | Arsenal          | 38    | 413           |
| Conor Gallagher | Chelsea          | 37    | 407           |
| Martin Odegaard | Arsenal          | 35    | 401           |

Ryc.26 Najwięcej km pokonanych w sezonie 23/24 (indywidualnie)  
/źródło: [www.arsenal.com/](http://www.arsenal.com/)

W sezonie 2023/24 drużyna pokazała, że ma potencjał, by rywalizować na najwyższym poziomie, ale wciąż potrzebuje czasu i stabilności, aby osiągnąć pełnię swoich możliwości. Wydaje się, że zespół jest na dobrej drodze by w najbliższym czasie sięgnąć po trofea.

ISSN: 2300-9403 nr 02/2025 (63)  
44,90 zł (w tym 8% VAT)



# Asystent Trenera

www.asystent-trenera.pl

**PLAN TAKTYCZNY  
NA MECZ  
MISTRZOWSKI WRAZ  
Z ROZGRZEWKĄ  
NA PRZYKŁADZIE  
ZESPOŁU KS WATRA  
MROZY. CZĘŚĆ I**

**MIKROCYKL W OKRESIE  
STARTOWYM NA  
PRZYKŁADZIE  
II-LIGOWEJ SKRY  
CZĘSTOCHOWA**

**ANALIZA BEZ  
ZASKOCZEŃ.  
PRACA ANALITYKA  
W STRUKTURZE SZTABU  
SZKOLENIOWEGO  
PIASTA GLIWICE**

**RAFAŁ  
GÓRAK**



**KULTURA GRY  
O BUDOWANIU ZESPOŁU, PROCESIE  
I TRENERSKIEJ CODZIENNOŚCI**

**RELACJA ZE STAŻU TRENERSKIEGO  
W KLUBIE RCD MALLORCA  
SPOSTRZEŻENIA Z ZAKRESU  
PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO**

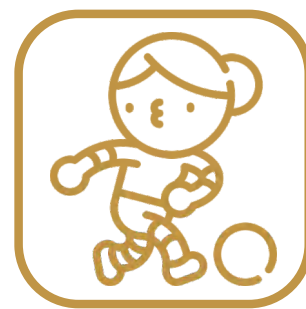
**PRZYGOTOWANIE BRAMKARZA DO MECZU NA PODSTAWIE  
ANALIZY PRZECIWNIKA – BUDOWANIE MIKROCYKLU  
TRENINGOWEGO**

**TRENER**

JEST Z DRUGIEJ STRONY

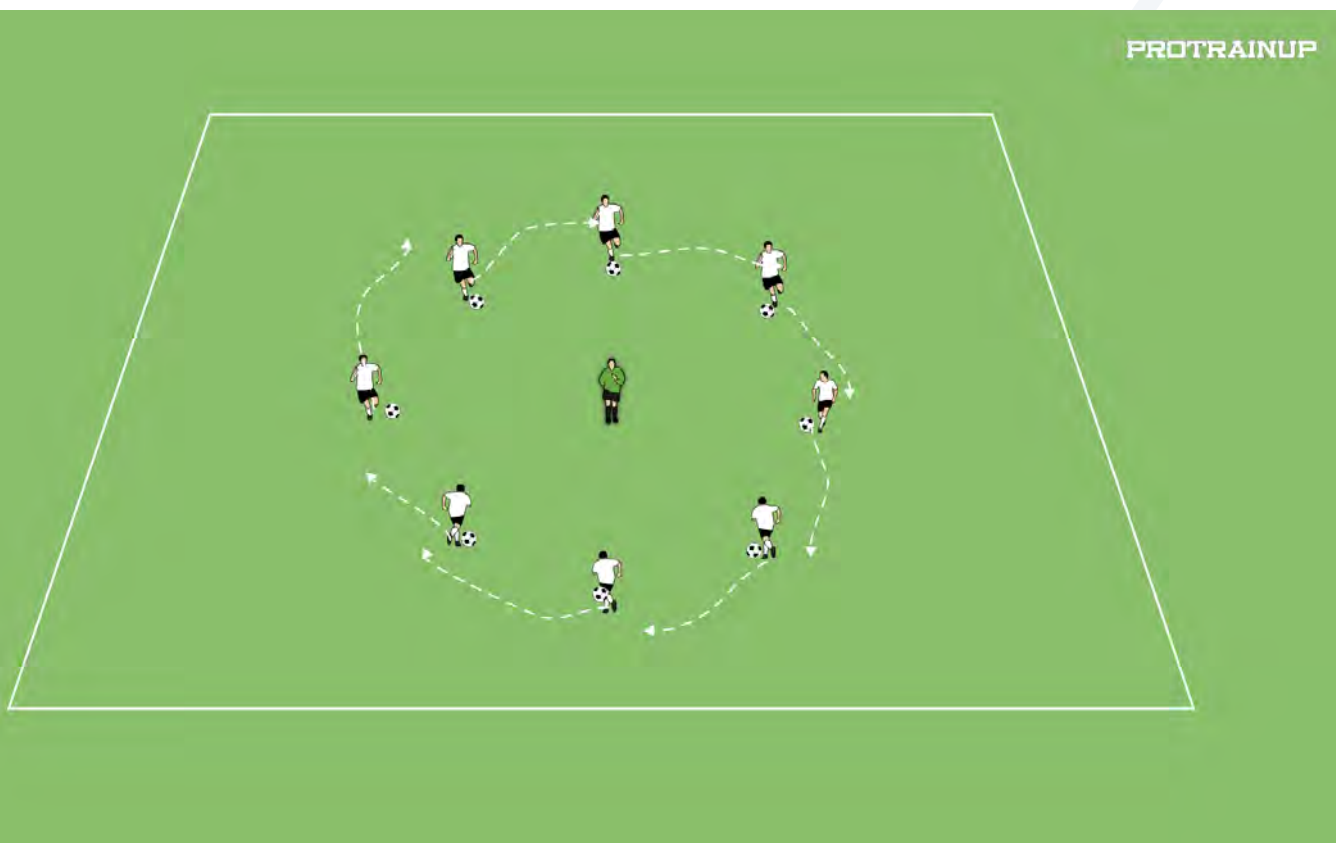


# KOCHANE SKRZATY



## POLOWANIE NA PIŁKĘ JEDNA Z NASZYCH ULUBIONYCH ZABAW

Zawodnicy ustawienia są z piłkami w kole. Każdy z zawodników ustawiony jest początkowo w postawie piłkarskiej. Na sygnał trenera zawodnicy przeskakują z nogi na nogę stawiając podeszwę na piłce. Na okrzyk trenera "HOP!" zawodnicy rozpoczynają bieg w jednym kierunku tak aby jak najszybciej wrócić do swojej piłki i ustawić się w początkowej pozycji w postawie piłkarskiej.



40

**Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na dokładne wykonanie ćwiczenia z przeskokami i dotknięciami piłki podeszwami. Zmieniamy kierunki biegu.

**Uwagi:** Modyfikujemy ćwiczenie, gdy zawodnicy rozpoczynają bieg dookoła trener wybija jedną z piłek. Zawodnicy biegają dookoła dopóki trener nie krzyknie "STOP". Po tym okrzyku każdy z zawodników musi odnaleźć wolną piłkę i ustawić się w pozycji piłkarskiej. Osoba, która zostaje bez piłki wykonuje 10 przysiadów i biegnie po wybitą piłkę.

Ćwiczenie pochodzi z bazy ProTrainUp i stało się znakomitą inspiracją dla najmłodszych zawodników.

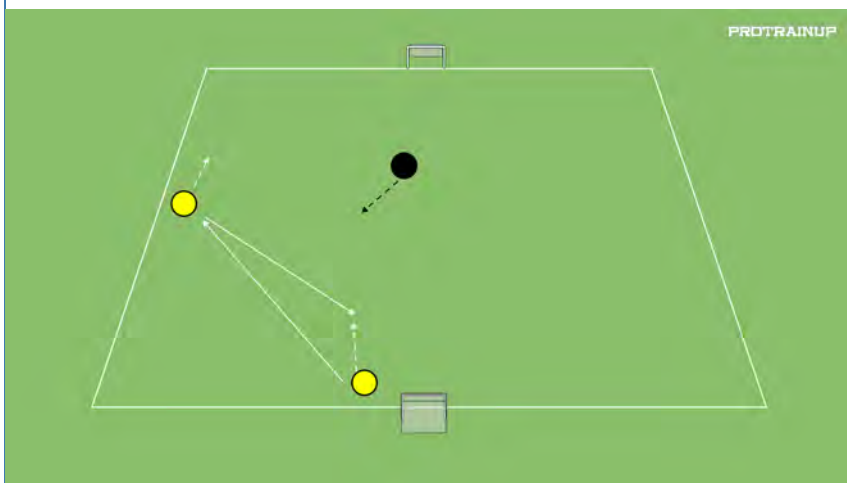


# OD A DO Ż DLA ŻAKÓW



## PRZYJĘCIE PIŁKI PROGRESYWNIE WSPÓŁPRACA W SYTUACJI 2v1 W ATAKU

### Część wstępna



**Kopia - podniesienie temperatury ciała poprzez grę 2v1**

**Przebieg, ograniczenia:**

Gra 2v1 po wymianie podania. Celem jest zdobycie gola do bramki przeciwnika. Przejścia o jedną pozycję.

**Wskazówki i korekta:**

4 równoległe układy

**Czas:** 7 minut

41 |

### Motoryka w formie izolowanej

**Przebieg, ograniczenia:**

1. Animal moves wzdłuż stożków ("dżdżownica", "Tarzan");
2. Marsze nad stożkami (unoszenie kolana, trójwyprost nogi postawnej);
3. Przejścia w podporach nad stożkami;
4. Przeskoki nad stożkami;
5. Zygzaki między stożkami;
6. Przyspieszenia nad stożkami

**Czas:** 8 minut

### Czucie piłki w prowadzeniu zygzakiem

**Przebieg, ograniczenia:**

Zawodnicy prowadzą piłkę zygzakiem od pachołka do pachołka, wykonując wskazane ćwiczenia czucia piłki.

**Twist off (inside, outside)** /podwójna zmiana kierunku wew. /zew. cz. stopy - 270°).

Na koniec wykonują strzał do jednej z dwóch małych bramek - przed strzałem podnoszą głowę, aby zaobserwować, którą bramkę zdecydował się bronić "bramkarz". Po strzale zmiana ról z "bramkarzem".

**Czas:** 10 minut



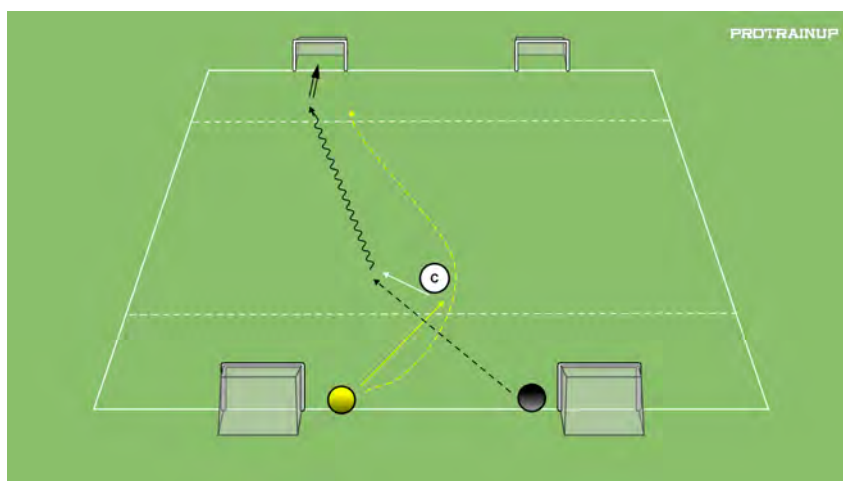
## Część główna

### Szybkość w pojedynku 1v1 ze zmianą krzyżową po podaniu do trenera

#### Przebieg, ograniczenia:

Zawodnicy ustawieni obok siebie przed trenerem (w odległości ok. 5-8 m). Jeden z nich podaje piłkę trenerowi i wtedy obaj przebiegają po przekątnej na jego drugą stronę. W tym czasie trener zagrywa piłkę bliżej do jednego z nich, wtedy on staje się napastnikiem i stara się wprowadzić futbolówkę do strefy strzału i zdobyć gola. Drugi z graczy staje się wtedy obrońcą i próbuje odebrać piłkę a następnie zdobyć gola do bramki na połowie, z której startowali.

**Czas:** 10 minut

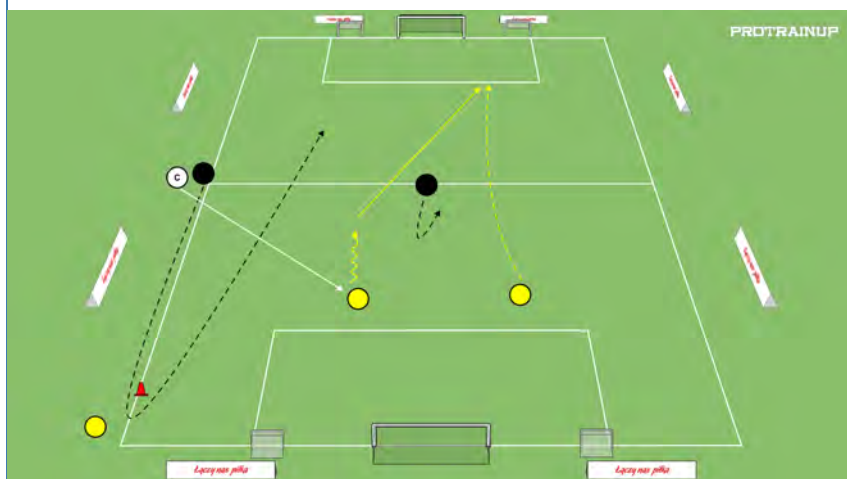


### Gra 2v1 + pościgowy (do 3v2)

#### Przebieg, ograniczenia:

Po podaniu od trenera dwaj atakujący rozgrywają atak przeciwko jednemu obrońcy, drugi z obrońców wykonuje pościg po obiegu pachotki. Zadaniem atakujących jest zdobycie gola do jednej z małych bramek. W razie przechwyty, obrońcy atakują małe bramki naprzeciwko. W razie ponownego odbioru atakujących, do gry wprowadzany jest kolejny zawodnik, a akcja toczy się w formacie 3v2,

**Czas:** 15 minut



42

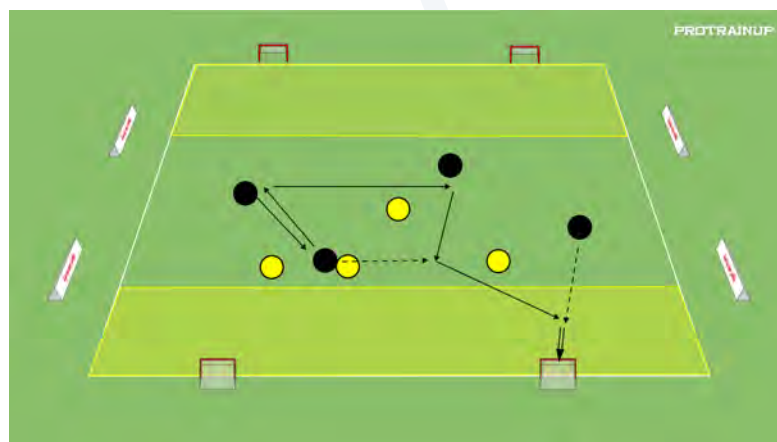
## Część gier

### Gra 4v4 na cztery małe bramki

#### Przebieg, ograniczenia:

Gra 4v4 z wyznaczonymi strefami strzału. W wypadku bramki zdobytej po wprowadzeniu piłki do strefy strzału przyjęciem progresywnym potrójne punktowane. Zdobywca gola, po strzale obiega obie bramki rywali i dopiero po wykonaniu zadania włącza się do działań defensywnych - drużyna przeciwna może spróbować wykorzystać moment przewagi szybkim atakiem.

**Czas:** 20 minut

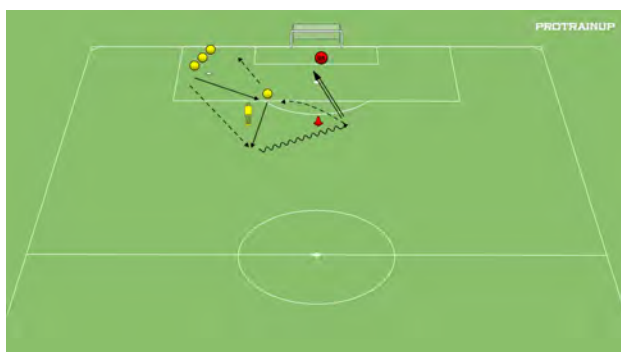


## Część końcowa

### Strzały po ograniu postaci zagranie dwójkowym w formie uzupełnienia

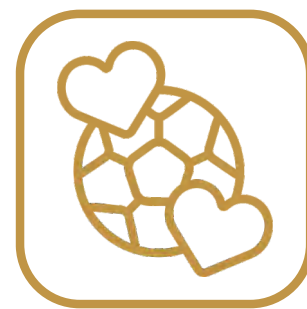
#### Przebieg, ograniczenia:

Zawodnik wymienia podanie z partnerem, aby ograć postać, przeprowadza piłkę za pachotkę i oddaje strzał do bramki. Po strzale wybiega, aby wymienić podanie i ograć postać w powtórzeniu kolejnego partnera.





# FUTBOLOVE ORLIKOWE



## NAUCZANIE ZASADY ASEKURACJI Z AKCENTEM NA PODWAJANIE

Szkola Futbolu juz od 5 lat uczestniczy w Programie Certyfikacji Szkolek Piłkarskich PZPN na poziomie złotym. W związku z tym nasze treningi realizujemy w oparciu o Autorski Program Szkolenia oparty o Zasady Gry oraz Most Umiejętności. Nasze konspekty dostosowane są do wymagań PZPN z zakresu realności środków treningowych (3 zasady w Częściach Wstępnych, 5 zasad w Częściach Głównych oraz 2 zasady w Części Końcowej). Przedstawiony poniżej konspekt zrealizowany został w ramach II mikrocyklu. Tematem zajęć jest nauczanie Zasady Asekuracji z akcentem na Podwajanie. Zadania jakie realizują zawodnicy oparte są bezpośrednio na naszym Modelu Gry bazującym w tym przypadku na ustawieniu 1-3-2-1.

### Część wstępna I

Przywitanie oraz rozpoczęcie treningu. Podanie tematu zajęć oraz wskazanie głównych celów. (2 minuty)

#### Organizacja ćwiczenia:

Gra 1x1+2 (8 minut)

#### Przebieg ćwiczenia:

Celem zawodnika nauczanego jest utrzymanie się przy piłce. Celem przeciwnika jest odbiór piłki i przejście do działań w atakowaniu. Za dobyte dwóch zawodników N zawodnik z piłką otrzymuje 1 punkt.

#### Wskazówki i korekta:

- zamykanie linii podania
- identyfikacja momentu do podwojenia
- wybiegnięcie



### Część wstępna II

#### Organizacja ćwiczenia:

Gra 2x2+Br (15 minut)

#### Przebieg ćwiczenia:

Zadaniem zawodników czerwonych jest odbiór piłki i finalizacja akcji na dużą bramkę. Zadaniem zawodników niebieskich jest podanie do jednej z dwóch małych bramek po wprowadzeniu piłki do strefy.

#### Ograniczenie:

W momencie otwarcia gry jeden z zawodników czerwonych ustawiony w wyznaczonej strefie.

#### Wskazówki i korekta:

- zamykanie linii podania
- identyfikacja momentu do podwojenia
- tworzenie linii podania



## Część główna I



**Organizacja ćwiczenia:** Gra 3x3+Br (20 minut)

**Przebieg ćwiczenia:**

Zadaniem zawodników czerwonych jest odbiór piłki i finalizacja akcji na dużą bramkę. Zadaniem zawodników niebieskich jest podanie do jednej z dwóch małych bramek po wprowadzeniu piłki do strefy.

**Ograniczenie:**

W momencie otwarcia gry jeden z zawodników czerwonych ustawiony w wyznaczonej strefie.

Punkty coachingowe: **Wsparcie zawodnika z piłką do przodu (Wsparcie Zdobywające)** – Zawodnicy bez piłki podejmują działania w celu stworzenia realnej linii do podania

**Asekuracja** – zawodnicy bez piłki zagęszczają obszar w Centrum Gry uczestnicząc w odbiorze piłki jednocześnie asekurując przestrzeń za plecami zawodnika Powstrzymującego. W określonych przypadkach realizują **Podwojenie**.

**1. Moment Gry** - skupiamy się na Obronie wysokiej czyli tzw. pressingu

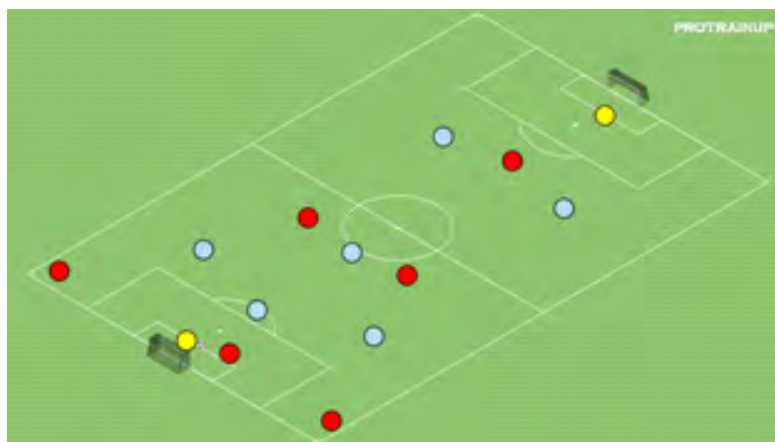
**2. Przestrzeń** - wyznaczona strefa tak aby stworzyć optymalne warunki dla zawodników broniących do odbioru piłki jednocześnie nie niwelując szans drużyny atakującej na skuteczne otwarcie gry. Dostosowanie wielkości pola gry do umiejętności zawodników. Konieczne realne umiejscowienie środka treningowego na boisku dostosowanym wielkością do kategorii Orlik (E1).

**3. Małe bramki** - odpowiadają ustawieniu Pomocnika 6 lub Pomocników 6 i 8 (w zależności od ustawienia)

**4. Działania modelowe** - zabiegnięcie Napastnika od strony bramki w celu zamknięcia linii podania do drugiego obrońcy lub bramkarza. Dostawienie jednego z dwóch pomocników (ten, który znajduje się po tej samej stronie boiska co piłka). Zamykanie linii podania do bramek (Pomocnika/Pomocników) przez drugiego z pomocników.

**5. Organizacja** - podział treningu na dwie organizacje.

## Część główna II



**Organizacja ćwiczenia:** Gra Br+6x6+Br (25 minut)

**Przebieg ćwiczenia:**

Zadaniem drużyny atakującej jest finalizacja akcji na dużą bramkę. Jeśli pod odbiórze piłki na połowie przeciwnika drużyna zdobędzie bramkę to otrzymuje 3 pkt.

**Ograniczenia:**

Każdy aut zamieniamy na otwarcie gry od bramki.

Punkty coachingowe: **Zasada utrzymania piłki** - posiadanie piłki i jej wymiana w celu dezorganizacji struktury defensywnej przeciwnika i zdobycia bramki. **Zasada „Bronienia razem”** - Każdy z zawodników uczestniczy w odbiorze piłki pozostając w bliskich odległościach.

## Część końcowa



**Organizacja ćwiczenia:**

Gra 1x1+Br (5 minut)

**Przebieg ćwiczenia:**

Celem zawodników nauczanych(czerwoni) jest odbiór piłki i zdobycie przestrzeni poprzez przeprowadzenie piłki przez bramkę z tyczek (liczbę obrońców wywołuje trener). Celem atakującego jest zdobycie bramki.

Zakończenie i omówienie treningu.



# METODYKA MŁODZIKA



## OTWARCIE GRY NA PRZYKŁADZIE PRACY Z ROCZNIKIEM 2013 i 2014

### 1. Idea posiadania modelu gry w kategorii młodzik:

- Uporządkowanie treści do nauczania w poszczególnym etapie szkolenia
- Ułatwienie zawodnikom wykorzystania pełni swoich umiejętności
- Uporządkowanie chaosu podczas gry, w określonych granicach - rozwój decyzyjności zawodników
- Płynne przejście do piłki 11-osobowej, spójny program szkolenia od szkółki do seniora

### 2. Działania modelowe w otwarciu gry:

- Stworzenie korzystnych warunków: szerokość i wysokość ataku, wszyscy zawodnicy przygotowani
- Optymalizacja ryzyka przez zawodników
- Otwarcie gry do strefy niskiej z myślą o graniu w przód
- Szukanie przewag
- Bramkarz jako pierwszy atakujący

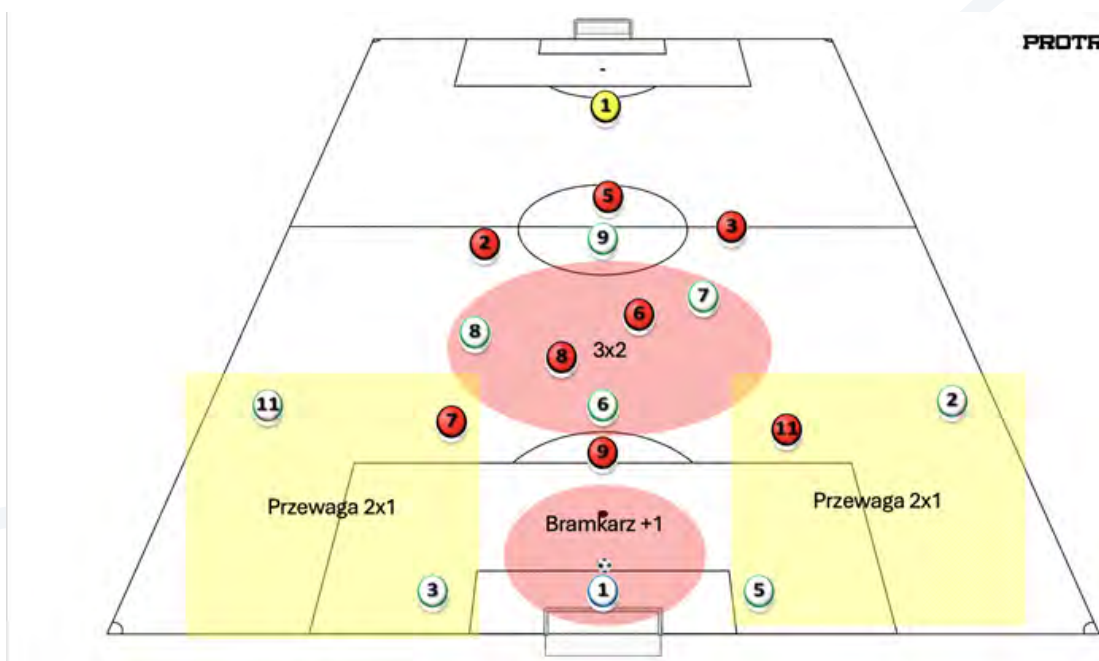
### 3. Wyjściowa struktura w systemie 1-3-2-3 (rys.1):





PROTRAINUP

Struktura przy otwarciu na dwóch obrońców przeciwko drużynie grającej w systemie 1-3-2-3, poszukiwanie przewag (Rys.2 i rys.3):



PROTRAINUP

46

Przykładowe założenia dla zawodników:

Nr 1 - Szukaj podania do najwyżej otwartego zawodnika

Nr 3 i 5 - Ustaw się przodem do boiska, szukaj podania między linie, prowadź do skupienia

Nr 6 - Pozycjonuj się za pierwszą linią pressingową, twórz linię podania będąc w pozycji otwartej

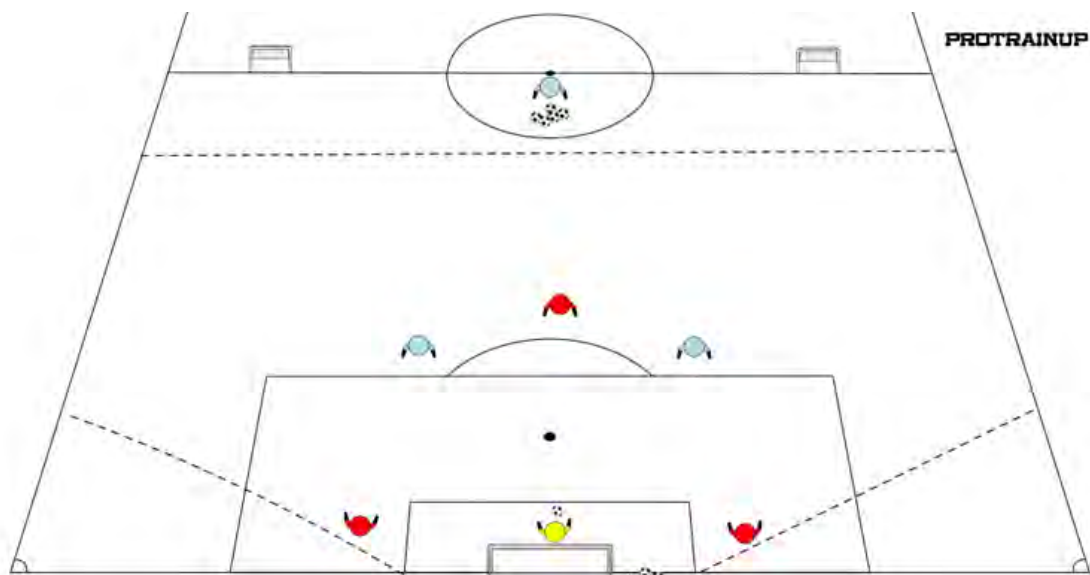
Nr 7 i 11 - dostosuj wysokość ustawienia, aby dać wsparcie zdobywające

Nr 8 i 7 - Atakuj przestrzeń za plecami obrońców w momencie piłki otwartej

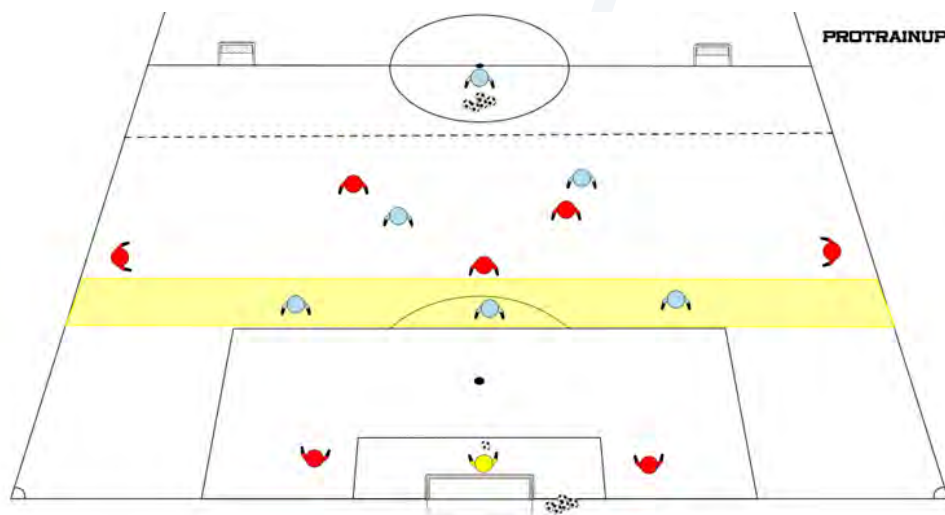
Nr 9 - Wykorzystaj pełną wysokość ataku



### Przykładowe środki treningowe:



(rys. 4) Fragment gry Br+3x2 z przejściem do 3x3:  
Celem atakujących jest zdobycie małej bramki sprzed wyznaczonej strefy.  
Druga piłka - faza przejściowa 3x3



47 |

(rys.5) Fragment gry Br+7 x 5 z przejściem do 6x7+Br:  
Celem atakujących jest zdobycie małych bramek.  
Ograniczenie broniących: trzech zawodników początkowo porusza się tylko w wyznaczonej strefie, po minięciu strefy mogą opuścić strefę.  
Druga piłka - faza przejściowa



Otwarcie gry  
w warunkach meczowych

Link do video

<https://youtu.be/qXqICmnVKcE>

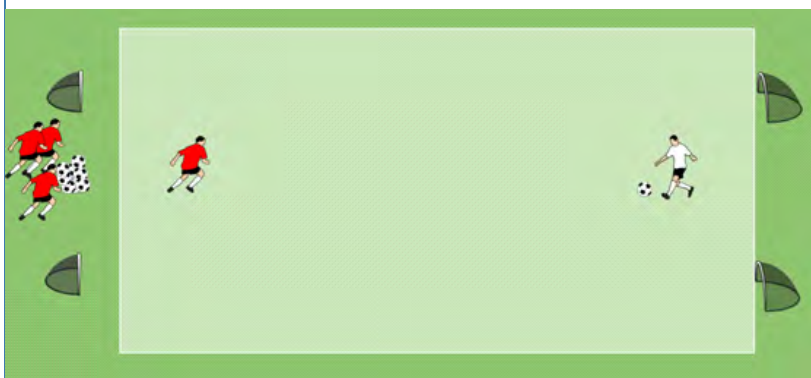


# TRAMPKARZA TAJNIKI



## ZDOBYWANIE PRZESTRZENI GRA UKIERUNKOWANA NA ATAK

**Temat:** zdobycie przestrzeni. **Założenia:** tworzenie wolnej przestrzeni, gra ukierunkowana na atak, reakcja na fazę przejściową. Wszystkie gry odbywają się na boisku wydłużonym, ale zawężonym - celem tworzenie linii podania na ukierunkowanej na grę do przodu.



### Gra 1x1, ze strefą strzału na dwie małe bramki.

Zawodnik czerwony rozpoczyna grę od zagrania piłki do białego zawodnika, który ma za zadanie zdobyć jak najszybciej gola, ze strefy strzału.

Zawodnik czerwony po odbiorze piłki ma za zadanie zdobyć gola uderzeniem, bez strefy strzału.

48

### Gra 2x1 z fazą przejściową do 2x2

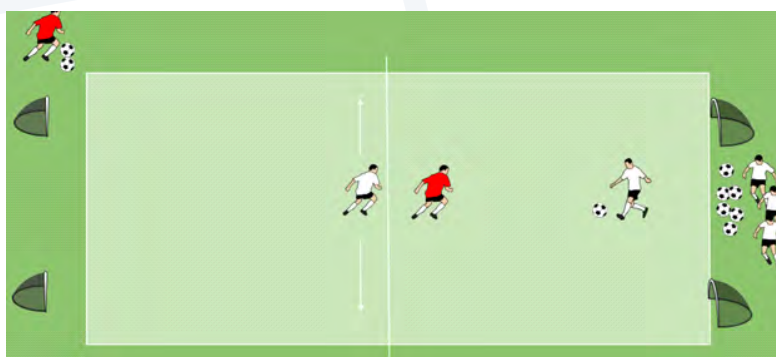
Ustawienie startowe: biały zawodnik z piłką, na środku zawodnik czerwony i za jego plecami ustawiony od razu zawodnik biały

Cel: zdobyć gola ze strefy strzału

Grę rozpoczyna zawodnik biały wprowadzając piłkę, jego partner szuka przestrzeni za plecami obrońcy wydłużając przestrzeń oraz tworząc linie podania.

Po skończonej akcji, rozpoczyna się od razu gra 2x2 od wprowadzenia piłki przez drużynę czerwoną.

Czerwonych nie obowiązuje strefa strzału.



### Rozwinięcie poprzedniej gry z 2x1 na 3x2 i fazy przejściowej 3x3

Ta same zadania co wyżej, dodatkowo po skończonej grze w fazie przejściowej trener może wprowadzić kolejną piłkę i gra odbywa się 3x3.



# TREŚCI JUNIORSKIE



## ZAMYKANIE GRY DO ŚRODKA ORAZ PRZESUWANIE ZA PIŁKĄ

Na dzisiejszym treningu skupiliśmy się przede wszystkim na zamykaniu gry do środka boiska oraz przesuwaniu za piłką, było to spowodowane Naszymi założeniami związanymi z próbą wysokiej gry oraz częstym utrzymywaniu się przy piłce. Celem było doskonalenie odbioru piłki i odpowiedniego ustawiania się w defensywie, tak aby zespół grał kompaktowo i w równowadze. W ćwiczeniach akcentowaliśmy zamykanie linii podania, asekurację oraz utrzymanie drużyny w maksymalnie trzech sektorach boiska, co sprzyjało pracy nad wytrzymałością specjalną. Trening zakończyliśmy elementem zabawowym w formie strzeleckiej, kładąc nacisk na szybkie kończenie akcji, dobrą decyzję i grę w małej liczbie kontaktów.

|                 |       |                                                   |             |            |                         |          |                         |          |      |
|-----------------|-------|---------------------------------------------------|-------------|------------|-------------------------|----------|-------------------------|----------|------|
| Drużyna         |       | Junior A                                          |             |            | Kategoria wiekowa       |          | A1                      |          |      |
| Trener          |       | Maciej Wejner                                     |             |            | Asystent / II trener    |          | Mateusz Migacz          |          |      |
| Numer mezcycyku |       | 2                                                 |             |            | Numer mikrocyklu        |          | 3                       |          |      |
| Numer treningu  |       | 1                                                 |             |            | Data i godzina treningu |          | czwartek 18             |          |      |
| Czas treningu   |       | 90                                                |             |            | Liczba zawodników       |          | 18 (16+2Br)             |          |      |
| Temat treningu  |       | Zamykanie gry do środka oraz przesuwanie za piłką |             |            |                         |          |                         |          |      |
| Cele gry        |       | Odbiór piłki                                      |             |            | Zasady gry              |          | Równowaga, Kompaktowość |          |      |
| Działania       |       | Odbiór piłki, Asekuracja                          |             |            | Cel motoryczny          |          | Wytrzymałość specjalna  |          |      |
| Przybory        | Piłki | Bramki                                            | Mini bramki | Oznaczniki | Stożki                  | Pachołki | Tyczki                  | Drabinki | Inne |
| Liczba          | 24    | 2                                                 |             | 12         | 40                      |          |                         |          |      |

### Część wstępna



#### Gra 3+3x3

**Przebieg, ograniczenia:** Dzielimy zespół na trzy 3-osobowe zespoły. 2 z nich wymieniają podania między sobą, trzecia drużyna pracuje w odbiorze.

**Wskazówki i korekta:** Zwracamy uwagę na zamykanie linii podania oraz grę blisko.

**Uwagi:** Pomiędzy ćwiczeniami wstawki motoryczne. Każdy zespół 2 razy (po 3 min) pracuje przy odbiorze piłki.

**Czas:** 25'

## Część wstępna

### Fragment gry Br+8x8+Br

**Przebieg, ograniczenia:** Skupiamy się na ustawieniu broniących aby grali kompaktowo blisko siebie, zajmując maksymalnie 3 z pięciu sektorów.

Czas: 30'



**Uwagi:** Bonusowy punkt, gdy drużyna broniąca utrzyma się w 3 sektorach.

50

## Część końcowa



### Zabawa strzelecka „two-touch”

**Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy dobierają się w pary, ich zadaniem jest po zagraniu w maksymalnie 2 kontaktach zdobyć bramkę.

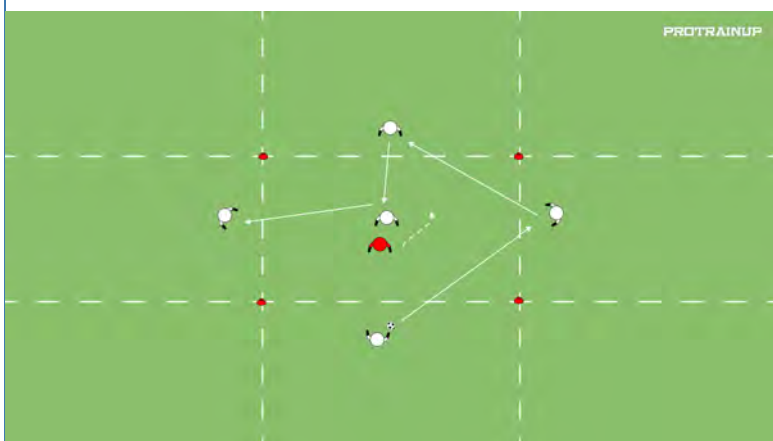
**Uwagi:** Drużyny z najniższym wynikiem zbierają sprzęt.



# KLASA ABC



## KONCEPT GRY NA TRZECIEGO



### 1. Gra pomocnicza 5x1 (w modyfikacji 5x2).

Zadaniem atakujących jest wymieniać podania między sobą po obwodzie do czasu, gdy zawodnik ze środka stworzy linię podania i zagra na jeden kontakt do innego zawodnika w ataku.

- zawodnik w środku gra na 1 lub 2 kontakty
- zawodnicy w przewadze punktuja za każde wykonanie np. 5 podań (1pkt), lub wykorzystując środkowego do podania na trzeciego (3pkt)
- obrońca po przejęciu piłki stara się wyprowadzić piłkę poza pole gry (reakcja po stracie dla atakujących, lub podać do małych bramek ustawionych za polem gry

51 |

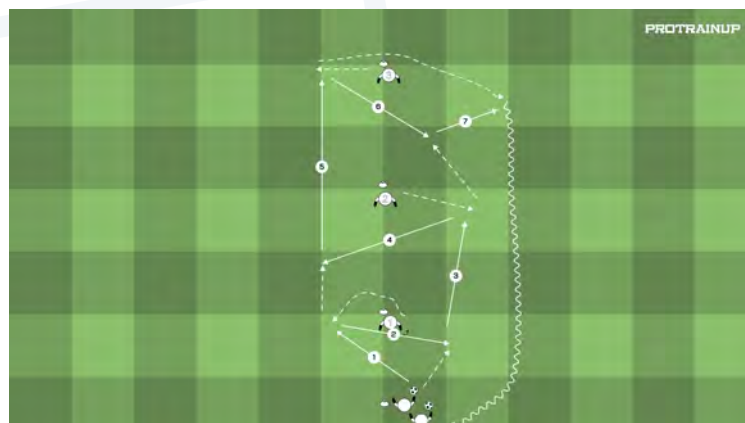
### 2. Passing (zagranie na trzeciego).

Zawodnicy ustawieni jak na grafice, po wprowadzeniu zawodnika z piłką, zawodnik nr 1 ze stożka (pachołka lub tyczki) wykonuje ruch do boku (łapie szerokość) i po otrzymaniu podania wykonuje podanie zwrotne do partnera który rozpoczynał ćwiczenie, a ten podaje wyżej do zawodnika nr 2, który łapie szerokość przeciwnie do zawodnika nr 1. Nr 2 wykonuje podanie zwrotne do 1, a ten podaje linię wyżej do zawodnika nr 3, który rozgrywa akcję "po trójkącie z nr 2. Nr 3 przeprowadza piłkę na początek ćwiczenia, a pozostali zawodnika przechodzą o jedną pozycję wyżej.

W pierwszej modyfikacji zamiast podania zwrotnego od gracza nr 1, na komendę CZAS, zawodnik nr 1 otwiera się i zagrywa wyżej do zawodnika nr 2 i dalej ćwiczenie przebiega jak wcześniej.

W drugiej modyfikacji przy zawodniku nr 1 jest obrońca i w zależności od jego ruchu względem zawodnika nr 1 rozgrywa się akcja:

- A) gdy zostaje w miejscu przy stożku jest komenda CZAS i dalej przebiega akcja jak w pierwszej modyfikacji.
- B) gdy od razu idzie za zawodnikiem nr 1, zawodnik z piłką zagrywa od razu do gracza nr 1, a ten daje piłkę



zwrotną do zawodnika nr 1 i ćwiczenia idzie dalej zgodnie z jej pierwotną wersją

C) gdy obrońca rusza do zawodnika nr 1 po podaniu jest komenda PLECY, zawodnik zgrywa piłkę powrotną i następuje podanie do zawodnika nr 2.

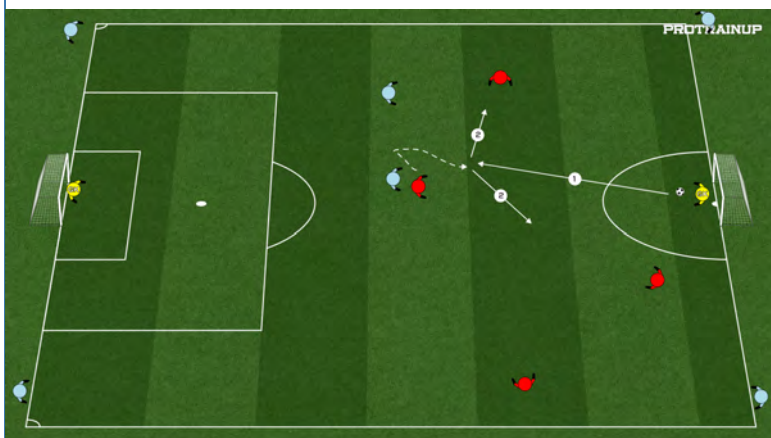


#### 4. Passing - zagranie na trzeciego.

Zawodnicy ustawieni w rombie z jednym środkowym, który wykonuje stałą pracę np. 2-3 minuty (następnie następuje zmiana zawodnika w środku).

Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik z piłką, który podaje do schodzącego ze środka zawodnika, po podaniu zwrotnym następuje podanie na wolne pole do skrzydłowego, który podaje do 9, następnie napastnik podaje z pierwszej piłki do środkowego pomocnika, który odgrywa po trójkącie do 9, a ten uruchamia kolejnego skrzydłowego.

W ćwiczeniu skupiamy się na ruchu środkowego pomocnika, który cały czas pozostaje pod grą oraz na ruchu skrzydłowych/bocznych obrońców, którzy w chwili piłki zamkniętej lub podania do drugiego skrzydła



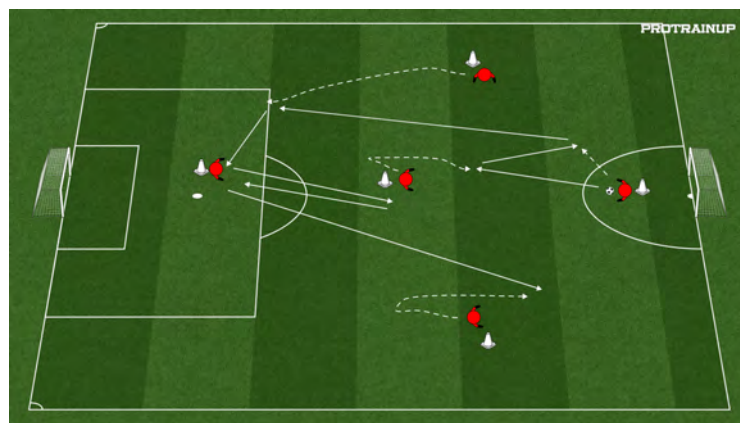
#### 6. Fragment gry 3x2 - 3x3 - zagranie na trzeciego z fazą przejściową.

Zawodnicy ustawieni jak na grafice, pole gry ze strefami punktowymi. Grę rozpoczyna gracz czerwony, który jest pressowany przez niebieskiego zawodnika, który zamyka linię podania do skrzydłowego. Zawodnik zagrywa linię wyżej do 10/9 - jeśli drugi niebieski obrońca wykona skok pressingowy, czerwony zagrywa do skrzydłowego, który może zdobyć strefę punktową. Jeśli niebiescy nie wykonają skoku pressingowego na 10/9, to czerwony może wcześniej zdobyć punkt (w tej części pola gry można ustawić punktację x3 gdyż, odpowiada ona środkowej części boiska).

Po zakończeniu akcji drugą piłkę wprowadza 3 niebieski, rozpoczynając akcję 3x3, wykorzystując

#### 3. Passing z finalizacją.

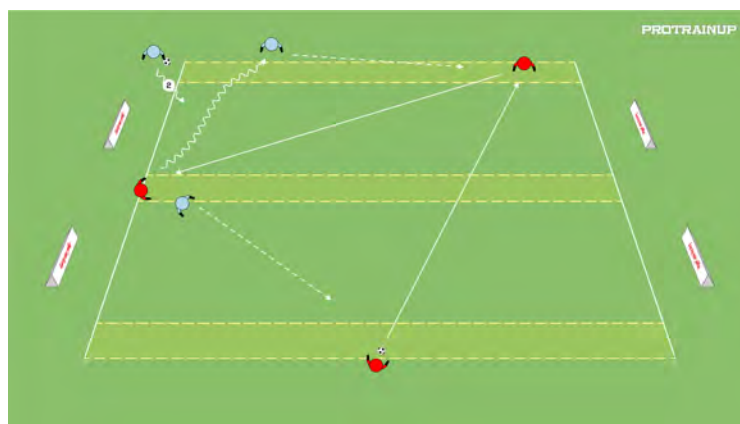
Zawodnicy ustawieni jak na grafice, podania według schematu: 1 wprowadza piłkę i naprowadza piłkę do środka, 2 łapie szerokość i po otrzymaniu podania odgrywa po trójkącie ogrywając obrońcę (tyczka/pachołek), następnie 1 zagrywa do 3, który złapał plecy drugiego obrońcy i zszedł do gry dając podanie zwrotne. Po otrzymaniu podania zwrotnego 1 zagrywa do wchodzącego 2, który w pierwszym kontakcie ma wykonać podanie do małej bramki. 3 zabiera piłkę na początek ćwiczenia, zawodnicy przechodzą o jeden wyżej.



lekko zawężają pole gry i rozszerzają gdy piłka jest otwarta na wierzchołkach rombu.

#### 5. Fragment gry 2BR+4x2+2 - 2BR+4x6. Atak szybki z grą na trzeciego z fazą przejściową.

Grę rozpoczyna bramkarz od podania do 9/7/11 i podania zwrotnego (jeśli obrońcy wykonują doskok. Po podaniu zwrotnym zza bramki atakujących do gry włączają się wracający obrońcy/skrzydłowi, dający presję czasu i pressing od góry. Po zakończeniu akcji do gry włączają się kolejni dwaj gracze niebiescy i teraz oni atakują w przewadze czerwonych, którzy mają za zadanie jak najszybciej ustawić się w linii 4 w obronie i obniżyć pozycję, by nie dać możliwości zagrania za plecy. Bramka po akcji z zagranie na trzeciego za 3 pkt.



fakt, że czerwoni przed chwilą atakowali i nie są dobrze ustawieni.

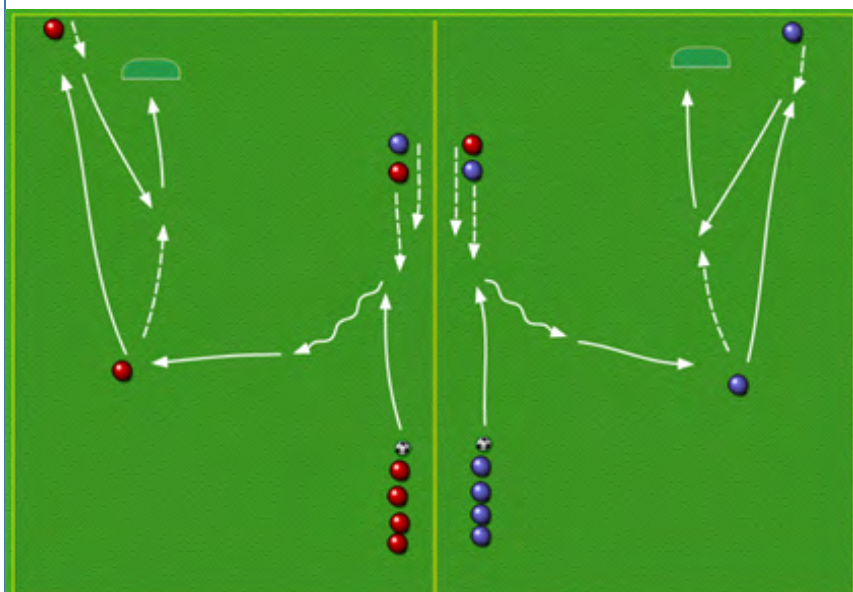


# FUTBOL Kobiet



## DZIAŁANIA GRUPOWE I FORMACYJNE W BRONIE NIU PRZECIWKO DRUŻYŃIE ATAKUJĄCEJ W SYSTEMIE 1-3-4-2-1

Cel: odbiór piłki w obronie niskiej i średniej + przejście do ataku szybkiego



1. Indywidualna aktywacja / rolowanie / mobilizacja

2. Rozbieganie

3. Passing z przeciwnikiem za plecami i imitacją wyjścia do bocznego sektora.

**Przebieg:** wyjście z obrońcą z tyłu do podania, przyjęcie z imitacją presji, podanie w boczny sektor oraz finalizacja na małą bramkę po wcześniejszym podaniu. Przejścia za piłką. Pomiedzy seriami – stretching dynamiczny.

**Punkty coachingowe:**

- oderwanie się od przeciwnika
- pierwszy kontakt z piłką z przyjęciem na zewnątrz
- szybkość działania z piłką



**Działania formacyjne.**

Podział na dwie grupy: 12 + 8.

**I grupa:** Linia obrony (5 zawodniczek) + 7 imitujących atakujące.

**Trzy fazy:**

1. Reakcja na ruch piłki.
2. Obrona pola karnego przy dośrodkowaniu
3. Blok strzału z okolicy 16 metrów.

**Przebieg:** fragment rozpoczynają atakujące, rozegranie piłki w poprzek i pionowo z pauzą na doskok i asekurację przez broniące. Na sygnał powrót piłki broniących w pole karne, obrona pola karnego wg zasad, atak piłki i wybiecie po dośrodkowaniu, po czym skrócenie pola i blok uderzenia na bramkę.

**II grupa:** Linia atakujących (7 zawodniczek) + 3 obrońcy do wyprowadzenia piłki.

**Dwie fazy:**

1. Zamykanie linii podania
2. Atak na bramkę i finalizacja po dośrodkowaniu

**Przebieg:** Rozpoczęcie przez trójkę zawodniczek w rozegraniu. Ich zadaniem jest znalezienie linii podania do małych bramek imitujących partnerki z pozycji 6 i 10.

Broniące po przechwycie atak na bramkę po zagranie w boczny sektor i finalizacja po dośrodkowaniu w pole karne.

**Punkty coachingowe:**

- zamykanie linii podania, odpowiednie odległości
- skuteczny przechwyt piłki
- atak pola karnego



**Fragment gry Br+3 v 5 / 7 v 5 + Br (20')**

Podział na dwa zespoły.

**Przebieg:** Grę rozpoczyna zespół czerwony. Trójka zawodniczek rozgrywa piłkę, próbując minąć linię pressingu, która bez doskoku zamyka linię podania. Jeśli piłka minie linię pressingu, gra toczy się w układzie 7 v 5 + Br do skończenia akcji (po odbiorze / przechwycie faza przejściowa). Wtedy trener wprowadza również piłkę do gry 5 v 3 + Br.

W momencie przechwytu przez niebieskie faza przejściowa z atakiem 5 v 3 + Br, a trener wprowadza piłkę do gry 7 v 5 + Br.

**Punkty coachingowe:**

- oszukiwanie linii podania
- oderwanie się od przeciwnika
- reakcja na ruch piłki
- asekuracja, skrócenie i wydłużenie pola gry
- finalizacja w ataku szybkim

**Gra końcowa 11 v 11 (2x8')**

Jeden zespół w obronie niskiej i średniej w układzie 1-5-4-1, drugi zespół w budowaniu i finalizacji w układzie 1-3-2-5.



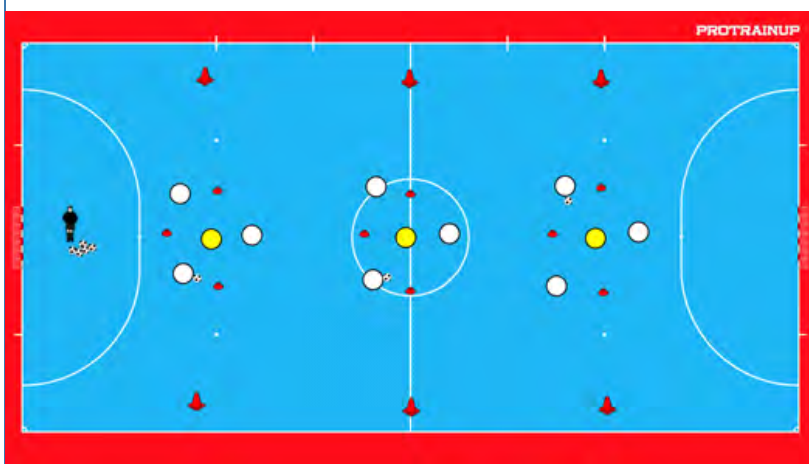


# Z PARKIETU FUTSALU



## DOSKONALENIE GRY W SYSTEMIE 1-3-1 GRA Z PIVOTEM, ZDOBYCIE PRZESTRZENI

### Część wstępna



Rondo 3x1 z wybieganiem

#### Przebieg, ograniczenia:

Rondo 3x1, zawodnik w środku musi dwa razy odebrać piłkę, gdy pierwszy raz odbierze zawodnicy grają dalej, ale za drugim razem jak dotknie to wybiera sobie jeden z dwóch pachołków, do których biegnie, zadaniem pozostałych zawodników jest dobiec do przeciwnego pachołka. Ostatni wchodzi do środka.

#### Wskazówki i korekta:

- zawodnicy podzieleni na 3 kolory, w pewnym momencie na sygnał od trenera muszą dobrać się w wybranym przez trenera miejscu w grupy 4 osobowe kolorami 2+1+1.

55 |

Rozgrzewka w formie podań – współpraca z Pivotem

#### Przebieg, ograniczenia:

Zawodnicy ustawieni na stożkach, wymieniają podania jak na załączonej grafice, pivot albo finalizuje sam lub odgrywa piłkę do nabiegającego partnera

#### Wskazówki i korekta:

- w momencie zmiany miejsca zawodnicy wykonują ćwiczenia ogólnorozwojowe
- pierwsze uderzenia lekkie by rozgrzać jeszcze bramkarzy

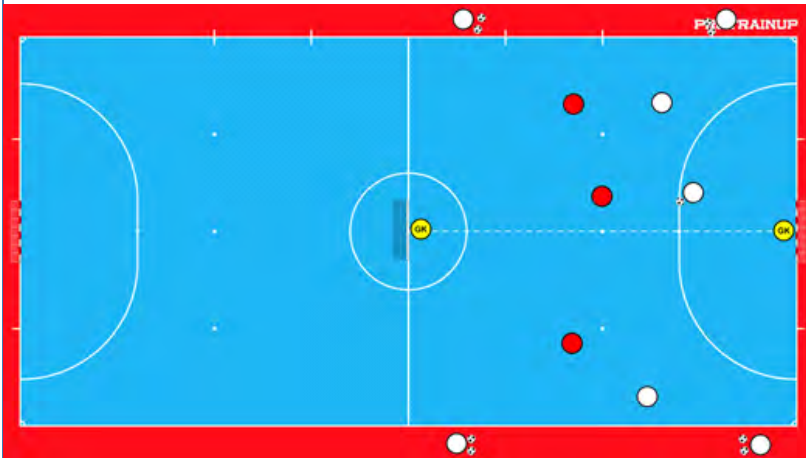


”

*To jest dla nas najważniejszy cel, aby zachęcać i szerzyć jak najbardziej ten sport wśród młodzieży, gdyż ciągle pozostaje on dla nich nieznajomy. Każdy z młodych zawodników chce zostać profesjonalnym piłkarzem, ale niestety doskonale wiemy, że nie każdy nim będzie. Tu właśnie pragniemy pokazać, że można spróbować swoich sił w futsalu. Chcemy, aby w szeregi pierwszego zespołu wchodził zawodnicy młodzi, ale obcy już z tą dyscypliną. Im szybciej załapią podstawy, które są fundamentem tym łatwiej będzie się im piąć po szczeblach futsalowej kariery.*

”

## Część wstępna



Mała gra 3x3+2BR

### Przebieg, ograniczenia:

Gra z założeniem, że tylko dwóch zawodników drużyny atakującej może być po tej samej stronie boiska (linia wyznaczona przez środek)

### Wskazówki i korekta:

Trzeci Zawodnik drużyny atakującej szuka linii podania na drugiej stronie.

### Uwagi:

- boisko 20x20
- gra trwa 1,5/2 min
- pierwsza gra dowolna ilość kontaktów
- druga gra na 3 kontakty
- zmiana zawodników do dowolnych zespołów
- przerwa 60 sekund pomiędzy grami

Gra 2BR + 2x2+ Pivot+ 2 Jokerów

### Przebieg, ograniczenia:

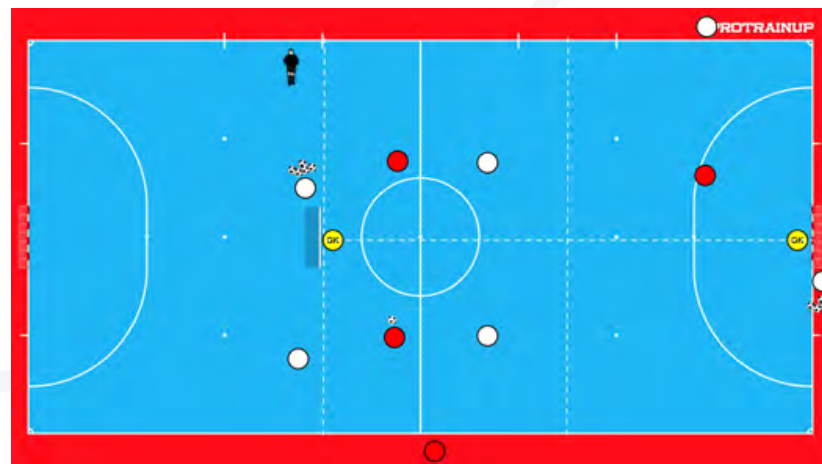
Gra 2x2, zadaniem zawodników atakujących jest jak najszybciej przetransportować piłkę do pivotu i wesprzeć go i skończyć akcję finalizacją na bramkę. Dodatkowo mamy na jednym boku ustawionego zawodnika, którego możemy wykorzystać do działań dwójkowych poprzez paralele, kurtynę lub na zagranie podaj wyjdź.

### Wskazówki i korekta:

- podczas działania dwójkowego pivot po drugiej stronie boiska
- pivot po zagranie nie może uderzać, chyba że otrzyma podanie po działaniu dwójkowym

### Uwagi:

- boisko 25x20m
- gra trwa 2 min
- po skończonym ćwiczeniu przerwa na wodę
- przerwa 60 sekund pomiędzy grami



## Część końcowa

Gra właściwa 4x4 +2BR

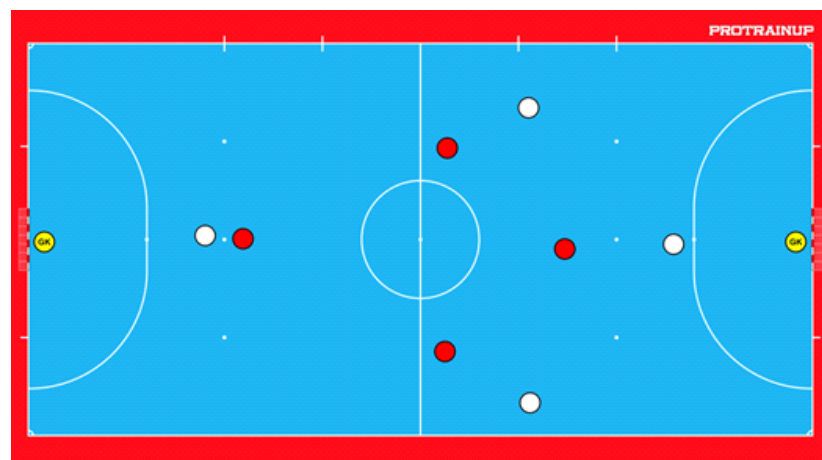
### Uwagi:

- każdą nową grę rozpoczynamy od dwóch stałych fragmentów gry (aut, rzut różny)
- przerwa 60 sekund pomiędzy grami

### Rolowanie, rozciąganie

### Uwagi:

- podsumowanie treningu
- zebranie sprzętu
- wspólny okrzyk





# W BRAMCE



## TYDZIEŃ MIĘDZY SŁUPKAMI CZYLI NOTATKI TRENERA BRAMKARZY O TYM, JAK TRZYMAĆ PIŁKĘ I... GŁOWĘ

Kiedy pewnego piątkowego popołudnia zadzwonił do mnie Marek Dragosz i zaproponował podzielenie się swoimi doświadczeniami odnośnie treningu bramkarskiego, które mogłyby się ukazać w przestrzeni wspólnej dla środowiska trenerskiego od razu zapaliła się lampka. „O czym napisać?”. O tym jak przebiega mikrocykl w pracy z bramkarzami w drugoligowych realiach? Czy podać tylko kilka środków treningowych? Czy opisać współpracę w tej wydzielonej spośród całego zespołu grupie? Marek odpowiedział: „Pisz to, co w tej robocie sprawia ci radość.”

A skoro jest tej radości sporo, będzie to mała opowiadanka składająca się z każdego z tych elementów.

57 |



”

Bramkarz to nie tylko człowiek, który rzuca się, żeby uratować zespół. To strażnik spokoju, psycholog we własnym polu karnym, ale także zawodnik, który przez 89 minut może nic nie robić, a w 90. zrobić wszystko. Bo dla bramkarza każdy dzień to inny mecz - jeden z rywalem, drugi z własnym ciałem, trzeci z głową. Widzowie patrzą tylko wtedy, gdy jest

gorąco, ale my - trenerzy bramkarzy patrzymy cały czas. Zapraszam do mojego dziennika, w którym pokażę wam, jak wygląda tydzień pracy z bramkarzami w polskiej 2 lidze. Będzie o treningu, będzie o głowie. Będzie o tym, jak przez sześć dni przygotowujesz kogoś do chwili prawdy, w której nie ma powtórek.

”

## Poniedziałek – Powrót do gry

Poniedziałek to dzień, w którym bramkarz jest trochę jak komputer po aktualizacji - niby działa, ale potrzebuje chwili, żeby się rozkręcić.

Rano, gdy wchodzisz do szatni - od razu widać, kto w weekend wygrał, a kto przegrał - bez patrzenia w tabelę. Wystarczy spojrzeć na bramkarza.

To nie dzień na wyrzucanie emocji, działanie pod wpływem impulsu, ocenę na gorąco (kto z nas w trakcie meczu nie słyszał: „Zawalił!”, „Powinien zachować się lepiej!”). Dziś już wszystko wiemy. Przecież poświęciliśmy połowę dnia wolnego nie na spacer z dziećmi, a na analizę meczu z obrazu z dwóch kamer. To czas, gdy trener bramkarzy musi być bardziej terapeutą niż sędzią. Co ważne - czasu już nie cofniemy, błędy zostały popełnione, zatem: analiza ostatniego meczu. Najpierw z drużyną, gdzie często jak przy stłuczce drogowej – każdy ma inną wersję wydarzeń. Potem indywidualnie z bramkarzem, żeby bez świadków omówić i podkreślić to, co było dobre, a co poszło nie tak. W trakcie tego drugiego spotkania musimy wcielić się w rolę człowieka, który na obrazie z kamery stoi plecami

do nas - trochę jak w grze komputerowej lub filmie. A kiedy już wiemy, że błąd jest nieunikniony - chcemy krzyknąć „nie rób tego” w stronę ekranu. Ale to się już stało, więc wyciągamy wnioski, rozmawiamy i wychodzimy na murawę - miejsce, które weryfikuje wszystko. W naszym fachu działamy w myśl zasady: „Kiedy gasisz pożar, nie pytasz, kto podpalił.”

Na boisku lekko: mobilność, trochę piłek „na czucie”, parę reakcji, jeden „środek naprawczy”. Bez maksymalnych obciążeń, bo nogi jeszcze pamiętają sobotę. Celem jest to, żeby głowa bramkarza wróciła na właściwe tory.

Pamiętam poniedziałek po meczu, w którym mój bramkarz „położył” trzy gole, a po nim powiedział: „Trenerze, to pech!”. Video pokazało, że „pech” stał cztery metry od linii bramkowej i nie zamierzał się cofnąć. Powiedziałem mu: „Pecha to miałeś wtedy, kiedy przez wypadek na autostradzie nie dojechałeś ostatnio na trening. Reszta to decyzje”. Uśmiechnął się - i o to chodziło.

Złota myśl trenera na pierwszy dzień tygodnia:

„W poniedziałek uczysz bramkarza zapominać o tym, co było i wierzyć w to, co będzie.”

|              | Grafika                                                                             | Opis / Ograniczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Czas   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA |   | <b>Aktywacja - 3 bramki, 4 BR</b><br>Ścisła zamknięta<br><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br>Bramkarze w małym polu, każda z bramek zajmowana przez jednego z nich, w środku bramkarz, któremu trener wprowadza piłkę spoza pola.<br>W pierwszym wariancie bramkarze w dwóch kontaktach wymieniają podania w kolejności: T -> BR1-> BR2/3/4-> T. Za każdym razem po zagraniu BR ze środka pola wbiega do bramki wykonując przewrót w przód/tył, a BR zgrywający piłkę do T, zajmuje miejsce w środku.<br>W drugim wariancie: działania w tej samej sekwencji, piłkę wprowadza T -> BR ze środka pola uderza po przyjęciu dla BR w bramce na chwyt/podchwyt. Po chwycie BR wznowia piłkę po podłożu ręką do T -> zmiana ze środka do bramki | 10 min |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA |  | <b>Aktywacja II - upadki</b><br>Ścisła zamknięta<br><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br>Bramkarze ustawieni w bramce z tyczek, T naprzeciwko nich, w formie strumieniowej różnego rodzaju interwencje do upadku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6 min  |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA |  | <b>Zawsze idź do końca- interwencja w małej bramce + atak na drugą piłkę</b><br>Ścisła zamknięta<br><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br>Bramkarz ustawiony w małej bramce (3x1), przed nim tyczka oraz bramka ze stożków (5m szerokości).<br>Wariant I: T lub BR2 uderza piłkę na małą bramkę, następnie T dorzuca toczącą się lub opadającą piłkę na jeden ze stożków. Bramkarz po interwencji na małej bramce musi obiegnać od wewnątrz tyczkę, by interweniować w bramce ze stożków<br>Wariant II: brak sygnalizacji przez T czy piłka będzie uderzona na małą bramkę czy rzucona w stronę stożka - wzmożona koncentracja uwagi BR.                                                                                                     | 10 min |



## Wtorek - techniczne rzemiosło - małe przestrzenie

Wtorek to dzień dla perfekcjonistów. Bramkarz może myśleć, że ma dobry chwyt, dopóki nie zrobimy 100 powtórzeń i nagle piłka wylatuje mu jak mydło w łazience. Tu nie ma pośpiechu, jest precyzja. Tu szlifujemy detale. Ustawienie bioder strzelca, chwyt przy dośrodkowaniach, moment wyjścia w sytuacji 1x1. Dużo przerw, dużo poprawiania, ale zero kompromisów co do jakości. Cierpliwość. Jak mawia nasz Kierownik: „Najważniejszy jest spokój.”

Mieliśmy młodego, ambitnego chłopaka, który po każdym ćwiczeniu mówił: „Trenerze, za łatwo”. Po 42

minutach obron małym i dużym blokiem, kiedy siedział na przenośnej łódce z wodą powiedział: „Trenerze - to trudniejsze niż wygląda”. Odparłem: „Właśnie dlatego to ćwiczymy”.

Później wchodzimy do małych gier, gdzie nagle zespół dziwi się jak trudno strzelić bramkę z 5 metrów. „Trenerze, coś tam jednak robicie na tych bramkar-skich” – woła do mnie kapitan naszego zespołu.

### Złota myśl trenera na drugi dzień tygodnia:

„Wtorek to dzień, w którym każdy centymetr ustawienia może decydować o tym, że uratujesz mecz w sobotę.”

|               |                                                                                     |                                                                                                      |                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA |    | <b>Aktywacja - obrona w sytuacjach 1x1</b><br>Ścisła zamknięta                                       | 8 min             |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA  |   | <b>Bron bramki lub przestrzeni przed nią - strzał z pola karnego vs obrona w sytuacji 1x1</b><br>Gry | 4 x 5 =<br>20 min |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA  |  | <b>Obrona 1x1 po piłce prostopadłej</b>                                                              | 2 x 5 =<br>10 min |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA  |  | <b>Bron PK i atakuj - sytuacja 1x1 + uderzenie z dystansu - rywalizacja</b>                          | 2 x 8 =<br>16 min |



## Środa – wiemy jak chcemy grać i wiemy, co oni będą grać – duże przestrzenie

Środa to czas, kiedy z kilkunastuminutowej analizy rywala, bramkarz musi wyciągnąć informacje, które sprawią, że będzie naszym handicapem, stworzy przewagę w ofensywie, ale także będzie antidotum na mocne strony przeciwnika. Najpierw siłownia: nogi, core, plecy, barki.

Później gra w ofensywie. „Nasz bramkarz musi grać nogami jak zawodnik z pola” – słyszymy ciągle, ale „idźcie i róbcie swoje” – już w kolejnym zdaniu. Dlatego działamy – ćwiczymy pozycjonowanie w grze „3” lub „4”, albo w obu, bo w różnych momentach meczu możemy skorzystać z różnych struktur, gramy przestrzeń, albo „w ślepą”. A przy okazji doskonalimy rzemiosło w defensywie, bo jednak – w sobotę będziemy musieli bronić, a rywal lubi finalizować „z boxa”, po piłce wstecznej lub po ataku bliższego słupka.

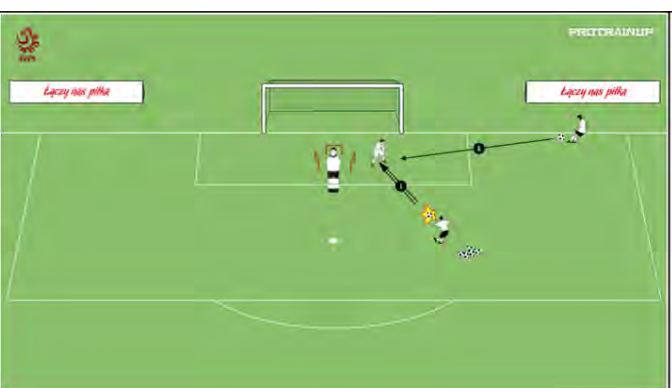
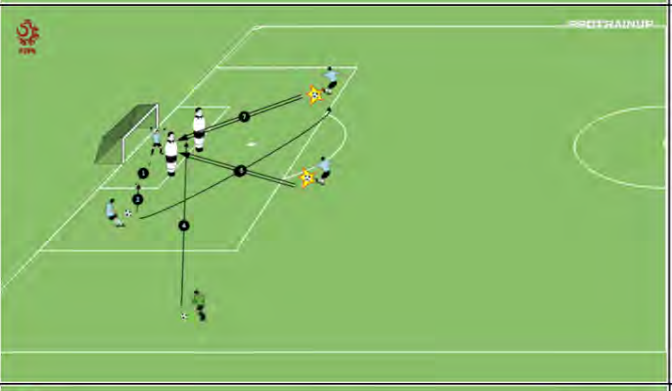
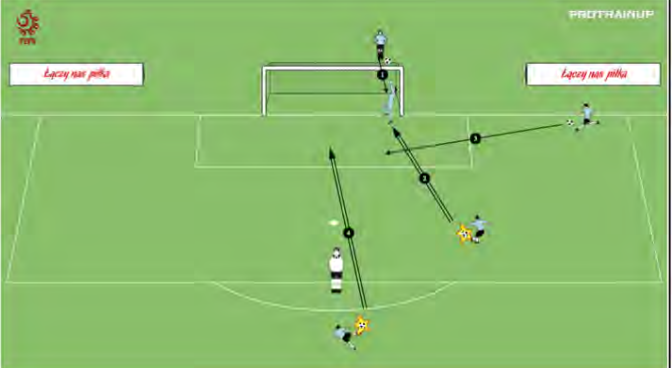
A na koniec mały sprawdzian – czy zrealizujemy nasze

założenia w trakcie gry treningowej. To tutaj głowa czasem boli od myślenia – „liczenia przewag w górze”, reakcji na pressing, obrony przestrzeni. To moment, kiedy sprawdzamy czy plan i jego realizacja idą ze sobą w parze, a głowa naszego bramkarza pracuje tak jak powinna wtedy, kiedy ciało jest bardzo zmęczone.

Raz w środę, po treningu rozciągniętym na prawie 2,5 godziny bramkarz zapytał mnie: „Trenerze, po co trenujemy tyle rozwiązań, skoro pewnie wykorzystamy tylko jedno lub dwa?”. Odpowiedziałem mu: „Jak jedziesz na zagraniczne wakacje znając język, którym dogadasz się tylko ze swoimi znajomymi, to możesz mieć problem, którego się nie spodziewasz.” Zrozumiał, a po kolejnym meczu mówił: „Trenerze, całe szczęście, że przeciwiczyliśmy tę grę w ślepą”.

### Złota myśl trenera na trzeci dzień tygodnia:

„Środa uczy bramkarza, że wiele dróg może prowadzić do jednego celu, a mapę zawsze warto mieć ze sobą.”

|               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA |   | <p><b>Niskie płotki + skos + cutsave</b><br/>Ścisła zamknięta</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br/>BR1 przeskakuje przez płotki ustawione w centrum bramki + buduje pozycję do uderzenia ze skosu + ustawienie do piłki wycofanej -&gt; cutsave</p> <p>2 x 6 = 12 min</p>                                                                                                                   |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA  |  | <p><b>Piłka skośna + dośrodkowanie + faza przejściowa + uderzenie centrum i skos</b><br/>Fragment Gry</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br/>BR1 tworzy linię podania i w 2 kontaktach zagrywa piłkę skośną do BR2 imitującego ŚO -&gt; dośrodkowanie od T + powrotne wznowienie ręką -&gt; uderzenie centrum + skos</p> <p>2 x 12 = 24 min</p>                                               |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA  |  | <p><b>Wypchnięcie w wyskoku + uderzenie / cutback + uderzenie z dystansu</b><br/>Ścisła otwarta</p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br/>BR1 w ustawieniu plecami do kierunku gry -&gt; wypchnięcie piłki w wyskoku znad poprzeczki -&gt; uderzenie od T ze skosu lub zagranie do piłki wycofanej w bocznej strefie PK do BR2 -&gt; uderzenie z centrum zza zasłony</p> <p>2 x 10 = 20 min</p>  |

## Czwartek - bez rękawic, bez walki

W czwartek chcemy radości. Ciało odczuwa obciążenie dwóch poprzednich dni, ale piłka sprawia radość. Zabawy z ukrytym celem, jak szybka reakcja, koordynacja wzrokowo-ruchowa, sprawność ogólna. Dlatego rozstawiamy pole jak do siatkonogi, dorzucamy piłeczki tenisowe, formy rywalizacji, przeplatając tylko delikatnie akcentami typowo bramkarskimi. Łapiemy świeżość. A przy okazji sporo rozmawiamy, wyczuwamy „napięcie” zbliżającego się weekendowego spotkania.

Był taki czwartek, gdy ustawiliśmy ćwiczenie na wyjścia do piłki w tłoku z elementem rywalizacji. Nasz bramkarz vs 3 jego kolegów po fachu i 3 „Brazylijczyków” - ten, pewny siebie – krzyknął „moja!”, a sekundę później leżał na ziemi z piłką... i trzema kolegami na plecach. Podniosłem go i powiedziałem: „W meczu będzie gorzej, ale przynajmniej tu znamy twoje imię”.

### Złota myśl trenera na czwarty dzień tygodnia:

„W czwartek uczysz bramkarza, że dobra zabawa jest ważnym elementem, gra musi sprawiać radość.”

|               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA |   | <b>Siatkonoga GK</b><br>Zabawowa<br><br><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br>Pole jak do siatkonogi 2x2. Bramkarze ustawieni w parach wykonują zagranie + przebiegnięcie na drugą stronę:<br>1. Podania w 2 kontaktach + ćwiczenia ogólnorozwojowe<br>2. Podanie na 1 kontakt + przeskoki na płotkach / przejście koordynacyjne na stożkach<br>3. Uderzenie na chwyt + przewrót w przód / przerzut bokiem nad taśmą<br>4. Uderzenie podchwyt + przewrót w tył<br>5. Upadek ziemia/półgóra + przeskok nad taśmą | 5 x 2 =<br>10 min<br><br>   |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA  |  | <b>Zgranie + chwyt + tenis</b><br>Ścisła zamknięta<br><br><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br>BR 1 odgrywa piłki w 1 lub 2 kontaktach z BR2 i BR3, następnie wychodzi do 2 uderzeń na chwyt od BR4 -> 4 uderzenia piłkami tenisowymi od T (chwyt jednoręcz, nachwytem).<br>Modyfikacja: po zgraniach piłek do BR2 i BR3 -> uderzania od nich w kolejności w jakiej zgrywał BR1, następnie BR4 uderza 2 piłki do upadku -> uderzenia tenisowe od T                                                             | 2 x 6 =<br>12 min<br><br> |

61 |

## Piątek – Lekko, ale czujnie

Piątek to już tylko przypomnienie, że potrafimy łąpać piłkę. Kilka interwencji w wysokim tempie, trochę szybkich reakcji, trochę śmiechu. Ciało ma być gotowe, ale nie zmęczone, a głowa ma być spokojna.

To też dzień, gdy czasem bramkarz potrzebuje po prostu usłyszeć: „Będzie dobrze, jesteś w formie”.

Pewnego piątku bramkarz zapytał: „Trenerze, czemu dziś tak mało?”. Odpowiedziałem: „Bo jutro ma być dużo, ale dla ciebie”. Wtedy zrozumiał, że to nie jest leniwy dzień - to dzień inwestycji w świeżość.

### Złota myśl trenera na piąty dzień tygodnia:

„W piątek daj bramkarzowi poczuć, że jest gotowy, a nie zmęczony.”

|              |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA |  | <b>Rozruchowo - powerband + szybkie ręce / upadek</b><br><br><b>Przebieg, ograniczenia:</b><br>BR1 i BR2 ustawieni za bramką, do której zaczepione są taśmy oporowe, BR3, BR4 i T w centrum bramki. Ćwiczący wykonują ćwiczenia pobudzające i bronią uderzeń:<br>1. „Ósemka” powerbandem + 2 szybkie chwyt w centrum (uderzenie nr 2 w momencie wypuszczenia piłki przez BR)<br>2. Skręt tułowia z bandem + 2x szybki podchwyt<br>3. Wymach powerbandem nad głowę + górna piłka od T + upadek od BR3/BR4 | 20 min<br><br> |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Sobota – Dzień prawdy

Sobota to dzień, w którym trener bramkarzy staje się statystą. Rozgrzewka, dobre słowo, czasem żart i tyle. Tu nie ma już miejsca na naukę. To co robisz 5-6 razy w tygodniu, ma sens tylko wtedy, jeśli w sobotę bramkarz jest pewny siebie. W meczu bramkarz jest sam. My jesteśmy na ławce, ale on wie, że decyzje podejmuje w ułamku sekundy i bierze za nie całą odpowiedzialność.

To jest ta samotność bramkarza, o której mówi się za

mało – 10 kolegów może mieć słabszy dzień, ale jeśli on zawali, to wszyscy to zobaczą.

Pamiętam mecz, w którym bramkarz przez 88 minut dotknął piłki może trzy razy. W 89. obronił sytuację 1x1 z napastnikiem. Po meczu powiedział mi: „Cały tydzień na to pracowaliśmy, prawda?”. Kiwnąłem głową – bo właśnie o to chodzi.

Złota myśl trenera na szósty dzień tygodnia:

„W sobotę mniej mówisz, więcej wierzysz.”

## Niedziela - Cisza po burzy

Niedziela to dzień, w którym rękawice lądują w torbie, a bramkarz w basenie, na rowerze albo na kanapie. Tu nie chodzi tylko o mięśnie - głowa też potrzebuje odpoczynku. Dobry bramkarz potrafi przez kilka godzin zapomnieć o piłce, żeby w poniedziałek znowu za nią

zateśknąć. Wieczorem przesyłam mu analizę meczu – do zapoznania, żebyśmy znów mieli o czym rozmawiać.

Złota myśl trenera na siódmy dzień tygodnia:

„Niedziela to dzień, w którym bramkarz powinien zateśknąć za boiskiem.”



”

**Między słupkami jest  
nie tylko bramkarz.  
Tam jest przede wszystkim człowiek,  
który jak każdy z nas  
popelnia błędy.**

”

Bramkarz żyje w innym świecie niż reszta drużyny. Jego boisko to prostokąt kilku metrów kwadratowych, ale jego głowa – to czasem całe uniwersum wątpliwości, niepewności i kalkulacji. Tydzień pracy bramkarza to nie tylko trening nóg, rąk i reakcji, ale przede wszystkim codzienne ćwiczenie spokoju, pewności siebie oraz przejęcia panowania nad chaosem w polu karnym.

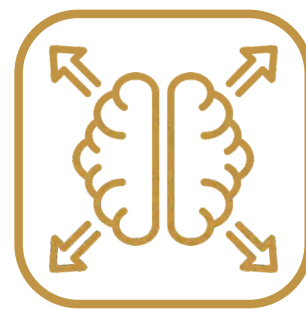
Dla trenera bramkarzy największym zadaniem nie jest nauczyć kogoś bronić – każdy trener ma ku temu własne środki i metody. Moim zadaniem jest nauczyć bramkarza, żeby w momencie prawdy potrafił zaufać sobie.

Między jednym a drugim słupkiem jest kilka kroków. Między jedną a drugą decyzją w meczu – czasem całe życie bramkarza. I to właśnie w tych krokach i decyzjach mieści się cała nasza tygodniowa praca. Bo w sobotę, kiedy gwizdek sędziego rozpoczyna mecz, nie ma już czasu na poprawki – zostaje tylko to, co mozolnie budujemy od poniedziałku do piątku w każdym mikrocyklu.

A prawda jest taka: dobry bramkarz broni rękami, świetny dodatkowo pomaga nogami, ale najlepszy – zawsze gra głową.



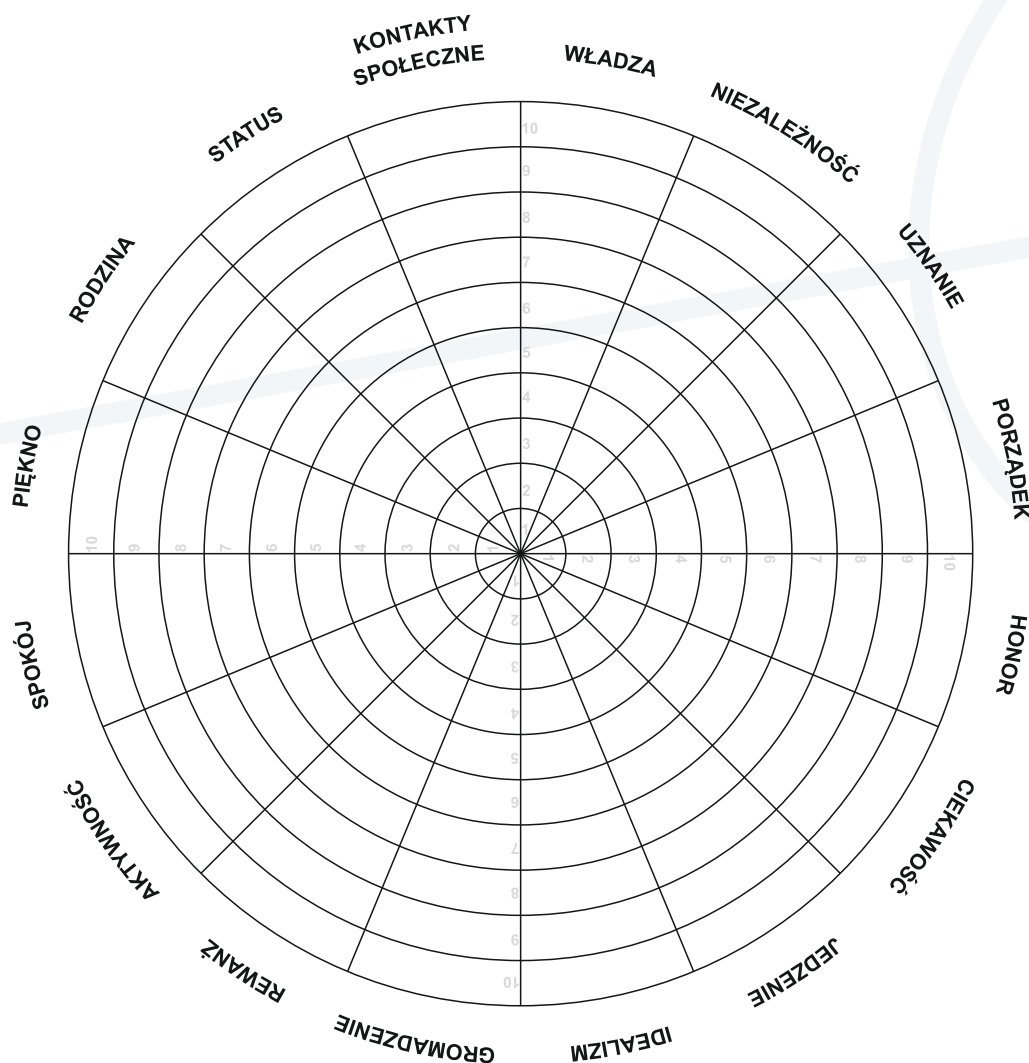
# O SOBIE MYŚLENIE



To zdumiewające, ale uświadamiamy sobie tylko niewielką część tego, kim i jacy jesteśmy. Może w pośpiechu nie poświęcamy czasu na to, by dowiedzieć się jacy jesteśmy, nie analizujemy swoich wartości, tego, co lubimy i czego nie lubimy, podstaw naszych poglądów.

Jednocześnie, to kim i jacy jesteśmy wpływa na nasze wybory, decyzje, działania, mimo, że nie zawsze sobie z tego zdajemy sprawę. Jakie wrażenie wywierasz na innych? Jak odbierasz siebie? Gdy zdarza Ci się coś dobrego, czy w Twojej ocenie, dzieje się to bardziej za sprawą losu, szczęścia czy Twojego własnego wysiłku?

Ćwiczenia w tym dziale dadzą Ci okazję do bardziej świadomego spojrzenia na siebie. Ich celem jest samoświadomość, pierwszy krok ku pozytywnej zmianie – przewyciężenia swojej nieśmiałości, zbudowania bardziej adekwatnej, pozytywnej samooceny, zrozumienia swoich potrzeb i celów.



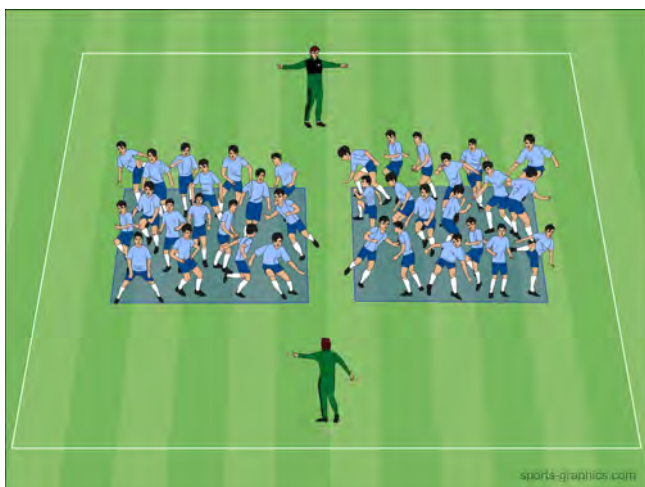
Oceń swój aktualny poziom motywacji na każdym z obszarów gdzie: **1 oznacza** - nie jest to dla mnie istotna potrzeba a **10 oznacza** - ten obszar jest dla mnie ważnym dla motywacji wewnętrznej.



# TEAM BUILDING



## TRATWY



KATEGORIA  
WIEKOWA



dowolna

CZAS TRWANIA



8-10 minut

LICZBA  
UCZESTNIKÓW



dowolna

Na środku sali (lub boiska) leży koc, który symbolizuje tratwę. Uczestnicy zostają zaproszeni w podróż tratwą - wchodzą na koc (jak na rysunku po lewej). Zazwyczaj optymalna liczba osób na tratwie to 15-16 osób. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, by przeprowadzić zabawę dla mniejszych liczebnie grup. Z kolei jeśli zespół jest większy, można stworzyć dwie bądź trzy tratwy i całą grę poprowadzić w duchu konkurencji między grupami.

Podczas podróży osoby stojące na tratwie mają za zadanie przewrócić koc na drugą stronę. Nie mogą przy tym używać rąk oraz dopuścić do tego, by ktokolwiek spadł z tratwy - koca.

Do decyzji trenera będzie należeć jakie jeszcze zasady bądź ograniczenia zostaną określone podczas gry.

Odmianą zabawy, która również daje mnóstwo radości zespołowi a także pozwala na przełamywanie barier jest zadanie aby koc - tratwę złożyć na pół. Grupa samodzielnie (chyba, że trener założy inaczej) określa wzdłuż której przekątnej będzie składać koc.

Również w tej odmianie istnieje zasada mówiąca o tym, że do wykonania zadania grupa nie może używać rąk i musi dbać o to, by nikt nie spadł z tratwy.

64

## CZTERY KĄTY



KATEGORIA  
WIEKOWA



dowolna

CZAS TRWANIA



8-10 minut

LICZBA  
UCZESTNIKÓW



dowolna

Podziel zawodników na 5 równych grup. Ustaw grupy w osobnych kątach boiska (placu zabawy), a jedną grupę na jej środku (będzie ona stanowić „piec”).

Piłkarze trzymają się za ręce z osobami z grupy. Na sygnał trenera wszystkie grupy muszą zmienić się miejscami. Każda z grup zewnętrznych musi koniecznie zmienić swoje miejsce i zająć inny wierzchołek kwadratu. Z kolei znajdujący się wewnątrz robią wszystko by uprzedzić jedną z grup z zewnętrznych i znaleźć się na wierzchołku wcześniej niż oni. W ten sposób przy każdej zmianie jedna z grup pozostanie wewnątrz kwadratu. Zawodnicy nie mogą puścić się rękami podczas zmiany miejsca. Muszą równocześnie wspólnie zdecydować się na wybór jednego miejsca. Grupa, która zostanie na środku placu zabawy, staje się nowym „piecem”, a zabawa toczy się dalej.

Fantastycznym rozwiązaniem jest gdy sygnały i zmiany formy zabawy będą należały nie do szkoleniowca a do zawodników.



**Dobry trener  
może zmienić  
grę.  
Doskonały trener  
może zmienić  
życie.**

