



Model pracy w zespołach amatorskich



*Miłosz **STĘPIŃSKI** & Sławomir **RAFAŁOWICZ***



Plan prezentacji

- Cz. 1 - Wprowadzenie teoretyczne – model sprawnie (normalnie) działającego klubu amatorskiego
- Cz. 2 - Trening – jak zorganizować pracę szkoleniową w klubie amatorskim
- Cz. 3 – Warsztaty – samodzielne tworzenie modelu gry i jednostki treningowej dla amatorów

Cz. 1 – Wprowadzenie teoretyczne





Kogo obejmuje projekt?

Zespoły najniższych klas rozgrywkowych:

- B klasa
- A klasa
- Liga okręgowa





Jakie są problemy szkoleniowe w niższych klasach rozgrywkowych?

- Podejście zawodników
- Młodzieżowcy
- Tylko 1-2 treningi w tygodniu plus mecz
- Zróżnicowana frekwencja na treningach
- Braki kadrowe na pozycjach
- Infrastruktura
- Sprzęt treningowy
- Bramkarze

Cele klubów amatorskich

1. Krzewienie aktywności fizycznej i kulturalnej (w tym piłki nożnej) w swojej społeczności

2. Promowanie „lokalnego patriotyzmu” (małe ojczyzny)

3. Promowanie piłki nożnej wśród chłopców i dziewczynek z regionu (współpraca ze szkołami)

4. Wyszukiwanie i promowanie najzdolniejszych zawodników do większych klubów (o ile są gr młodzieżowe)

5. Zapewnienie rekreacyjnego uprawiania piłki nożnej w rozgrywkach piłkarskich dla chętnych

Czego chcą od klubu amatorzy?



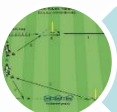
Czego chcą od klubu amatorzy?



GRAĆ W PIŁKĘ !!! (na treningach i w lidze)



Dobrego trenera (sprawiedliwy, dobry organizator, fachowiec itd.)



Ciekawych treningów



Pozasportowych aktywności



Spotykać się z innymi



Być częścią jakiejś społeczności mającej wspólny mianownik



Emocji (pozytywnych i negatywnych)



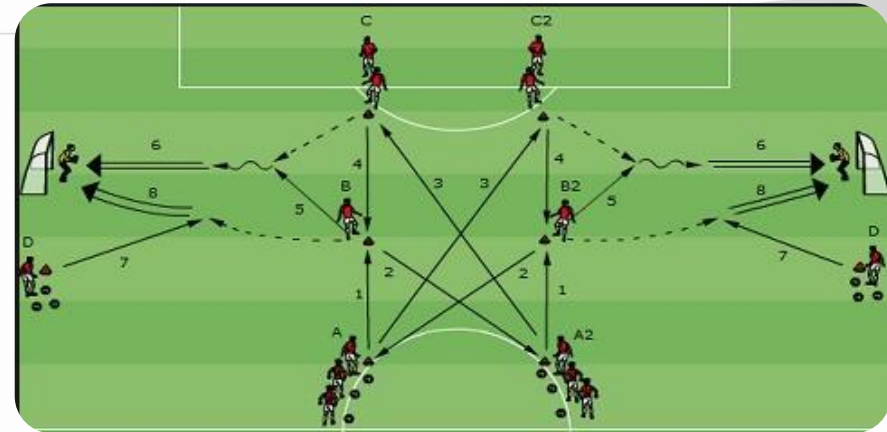
Presji wyniku za wszelką cenę



To sprawia, że gra w klubie amatorskim jest atrakcyjna...

Trening:

- Przyjemność z gry w piłkę jest najważniejsza!
- Tylko interesujące formy treningowe gwarantują przyjemność z treningu
- W treningu powinny dominować różnego typu gry
- Dbanie o zdrowie poprzez ćwiczenia siły, gibkości, stabilizacji i wzmacniania;
- Luźna i przyjemna atmosfera treningu.



„Piłkarze chcą pracować na treningach dobrze zorganizowanych, gdy widzą ich cel i sens”

Jose Mourinho



To sprawia, że gra w klubie amatorskim jest atrakcyjna...

Trener:

- Pozytywna osobowość (otwartość, zaangażowanie, szacunek, zaufanie);
- Wiedza nt. treningu i gry;
- Wzór do naśladowania w kwestii fascynacji futbolem
- Profesjonalne przygotowanie do treningów
- Kreatywność i zaangażowanie w wymyślanie ciekawych treningów
- Kierowanie zespołem na treningu i w grze
- Czułość na problemy zawodników
- Organizator „życia dookoła zespołu”





To sprawia, że gra w klubie amatorskim jest atrakcyjna...

Gra mistrzowska:

- Zapewnienie, by wszyscy grali !!!;
- Wynik nieważny – ważne to, by w meczu wszyscy zagrali na swojego maxa;
- Realne cele w stosunku do kadry, klubu i finansów;
- Jasny i przejrzysty podział zadań i obowiązków na boisku (pozycje) i poza boiskiem (przygotowanie do meczu i organizacja działań po meczu).





To sprawia, że gra w klubie amatorskim jest atrakcyjna...

Klub:

- Pozytywny klimat wokół klubu;
- Okazje do spotkań ze znajomymi w przyjacielskiej atmosferze;
- Poza piłkarskie aktywności dla całego zespołu i społeczności (festyny, ogniska, kuligi, spływy itd.);
- Integracja nowych zawodników – szczególnie z młodszych zespołów.





Przykłady poza piłkarskich aktywności klubowych

- Grill (z lub bez gry);
- Wycieczki rowerowe;
- Spływy;
- Wyjścia do kina, kręgielni, koncert, restauracja;
- Paintball;
- Quady;
- „Golf piłkarski”;
- Ognisko z rodzinami;
- Festyn sportowy dla dzieci;
- Mini zgrupowania weekendowe.



Cz. 2 - Trening



2 podejścia



KLASYCZNE

PERIODYZACJA
Taktyczna

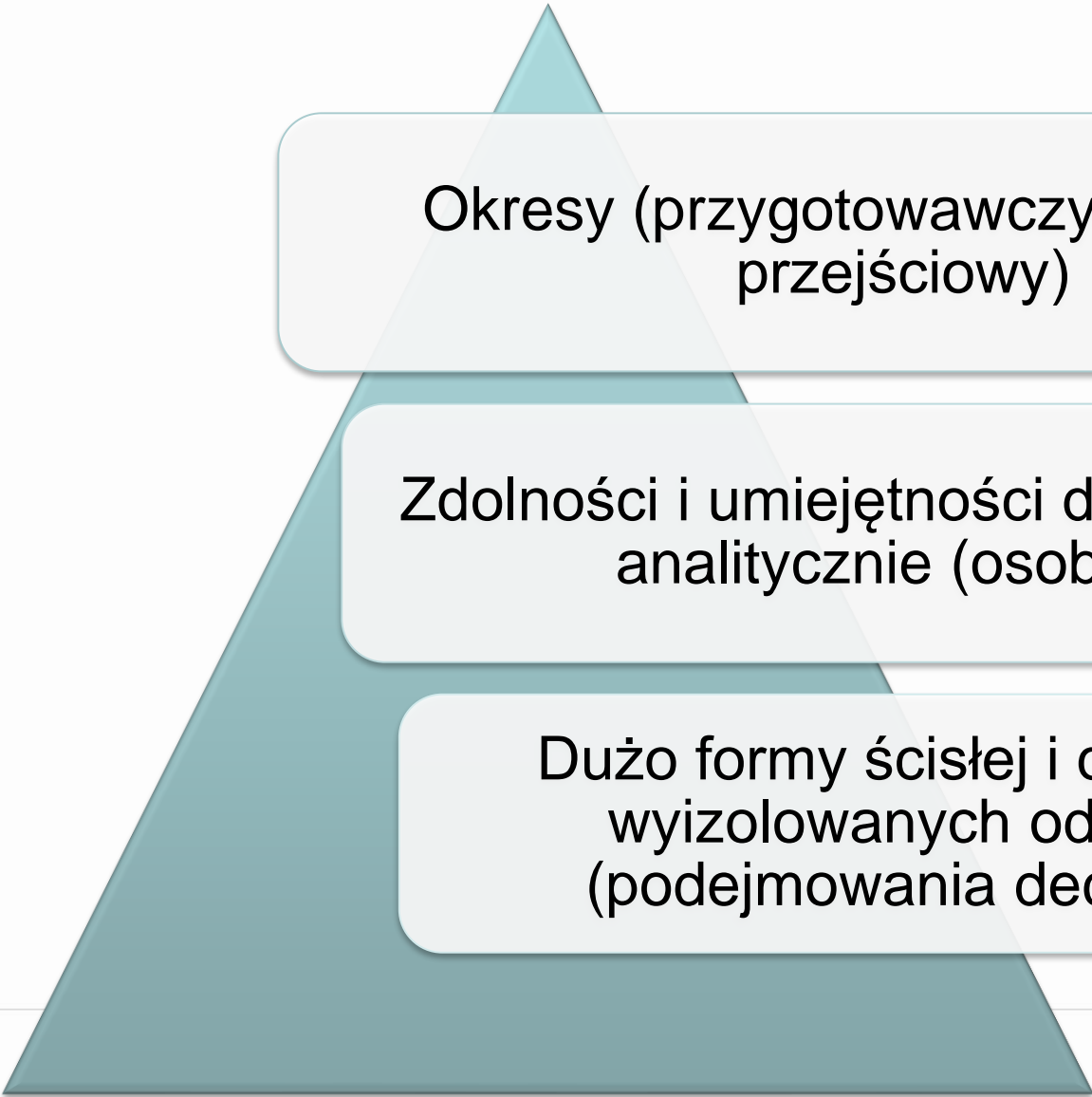
2 podejścia



The diagram consists of two large, light-gray circles with a subtle gradient, positioned side-by-side. A thick, gray, 3D-style arrow points from the left circle to the right circle, and another identical arrow points from the right circle back to the left circle, forming a continuous loop. The entire diagram is enclosed within a thin gray rectangular border. The background of the slide features faint, large-scale gray geometric shapes, including a triangle and a circle.

KLASYCZNE

Model klasyczny

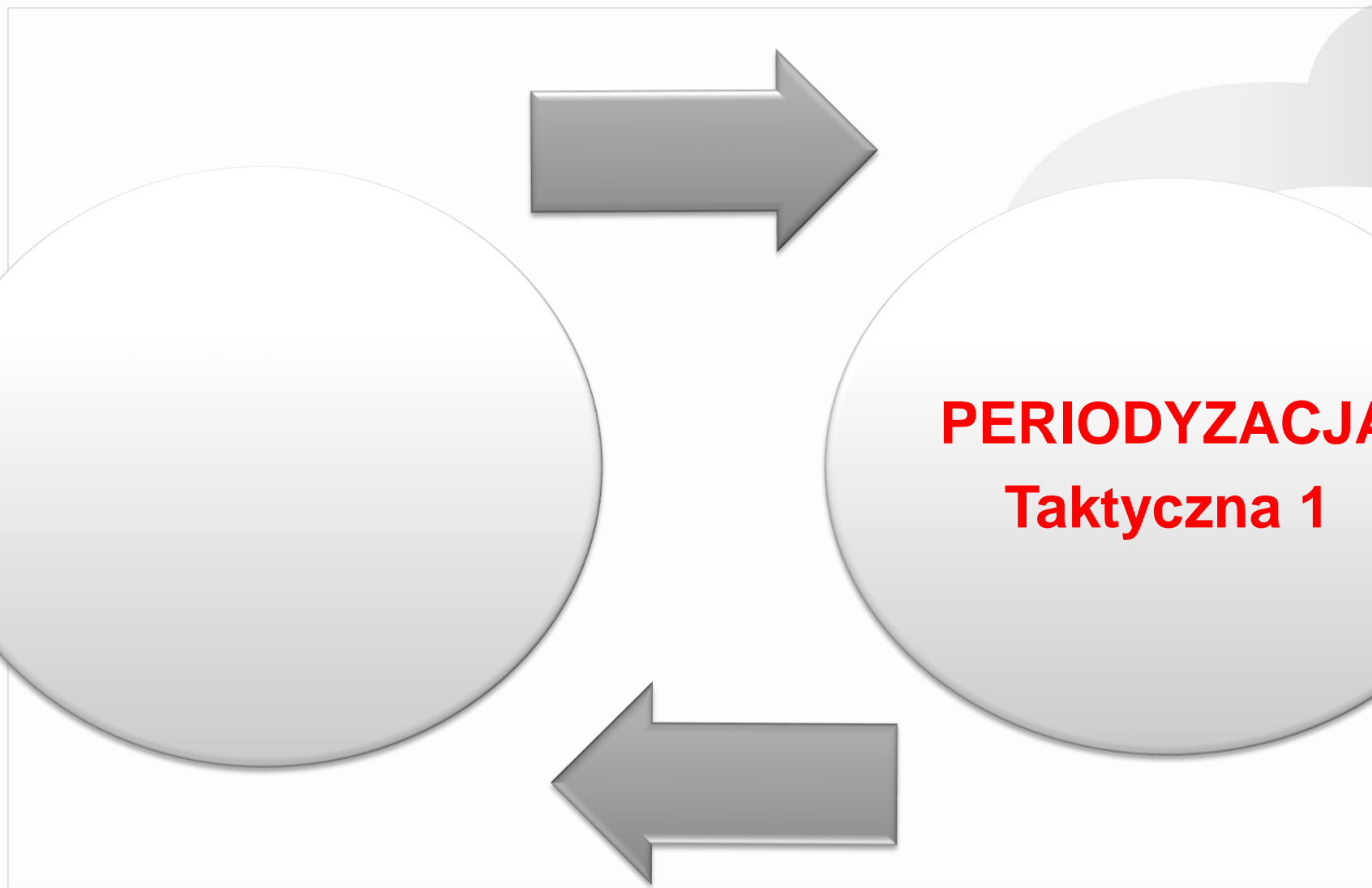


Okresy (przygotowawczy, startowy i przejściowy)

Zdolności i umiejętności doskonalone analitycznie (osobno)

Dużo formy ścisłej i działań wyizolowanych od gry (podejmowania decyzji)

2 podejścia



Periodyzacja taktyczna



Cały rok to jeden okres startowy

Zdolności i umiejętności
doskonalone syntetycznie (razem)

Mało formy ścisłej i działań
wyizolowanych od gry
(podejmowania decyzji)

Mikrocykl tygodniowy w periodyzacji taktycznej - Portugalia

Trainingswoche im unteren oder mittleren Amateurbereich

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Thema	Spiel	Passive Regeneration	Spielnach- bereitung	Passive Regeneration	Spielvorbereitung		Passive Regeneration
Schwerpunkt			Ballbesitz		Umschalten Ballgewinn	Gegen den Ball	
Strategie			Prinzipien		Leitlinien	Prinzipien und Unterprinzipien	
Gruppen			Gruppen/ Individual		Mannschaft	Gruppen/ Individual	
Konditioneller Schwerpunkt			Kraft		Ausdauer	Schnelligkeit	
Komplexitäts- intensität			gering		hoch	gering	
Belastungs- index							
Spielfeld- größe							

Przez cały rok ten sam mikrocykl !

Mikrocykl tygodniowy w periodyzacji taktycznej - Polska

PERIODYZACJA TAKTYCZNA — PLAN PRACY W ZESPOLE AMATORSKIM NA PRZYKŁADZIE JUNIORÓW STARSZYCH K.S. „OLIMP” GOŚCINO



**MICHAŁ
ULIKOWSKI**

Mgr wychowania fizycznego,
mgr fizjoterapii, trener II klasy
(PZPN A).

Kluby: MKP Kotwica Kołobrzeg (junior
starszy), KS Olimp Gościno oraz
drużyny kobiece UKS Victoria SP 2
Sianów, UKS Sprinter Gościno

Kontakt: mulikowski@wp.pl

Wybrane zasady:

- Cały rok ten sam mikrocykl;
- Technika, taktyka, motoryka i psychika razem
- W treningu jak w grze właściwej;
- Środki treningowe z modelu gry;
- Mikro, mezo i makrozasady – precyzują szkolenie

Więcej w „Asyent Trenera” 01/18 nr. 26



Mikrocykl tygodniowy w periodyzacji taktycznej – Polska (link)

PRZYKŁADOWY MIKROCYKL PERIODYZACJI TAKTYCZNEJ (MECZ W NIEDZIELĘ) WYGLĄDA NASTĘPUJĄCO:

- **NIEDZIELA** – mecz;
- **PONIEDZIAŁEK** – wolne;
- **WTOREK** – aktywna regeneracja, mikro- i mezozasady, trening do 60 min,
- **ŚRODA** – siła, mezozasady, trening 75–80 min;
- **CZWARTEK** – wytrzymałość, makrozasady, trening do 90 min;
- **PIĄTEK** – szybkość, mezozasady, trening do 70 min;
- **SOBOTA** – aktywacja, mikro- i mezozasady, trening 60 min;
- **NIEDZIELA** – mecz.

Mikrocykl tygodniowy w periodyzacji taktycznej - Polska

PERIODYZACJA TAKTYCZNA — PLAN PRACY W ZESPOLE AMATORSKIM NA PRZYKŁADZIE JUNIORÓW STARSZYCH K.S. „OLIMP” GOŚCINO



**MICHAŁ
ULIKOWSKI**

Mgr wychowania fizycznego,
mgr fizjoterapii, trener II klasy
(PZPN A).

Kluby: MKP Kotwica Kołobrzeg (junior
starszy), KS Olimp Gościno oraz
drużyny kobiece UKS Victoria SP 2
Sianów, UKS Sprinter Gościno

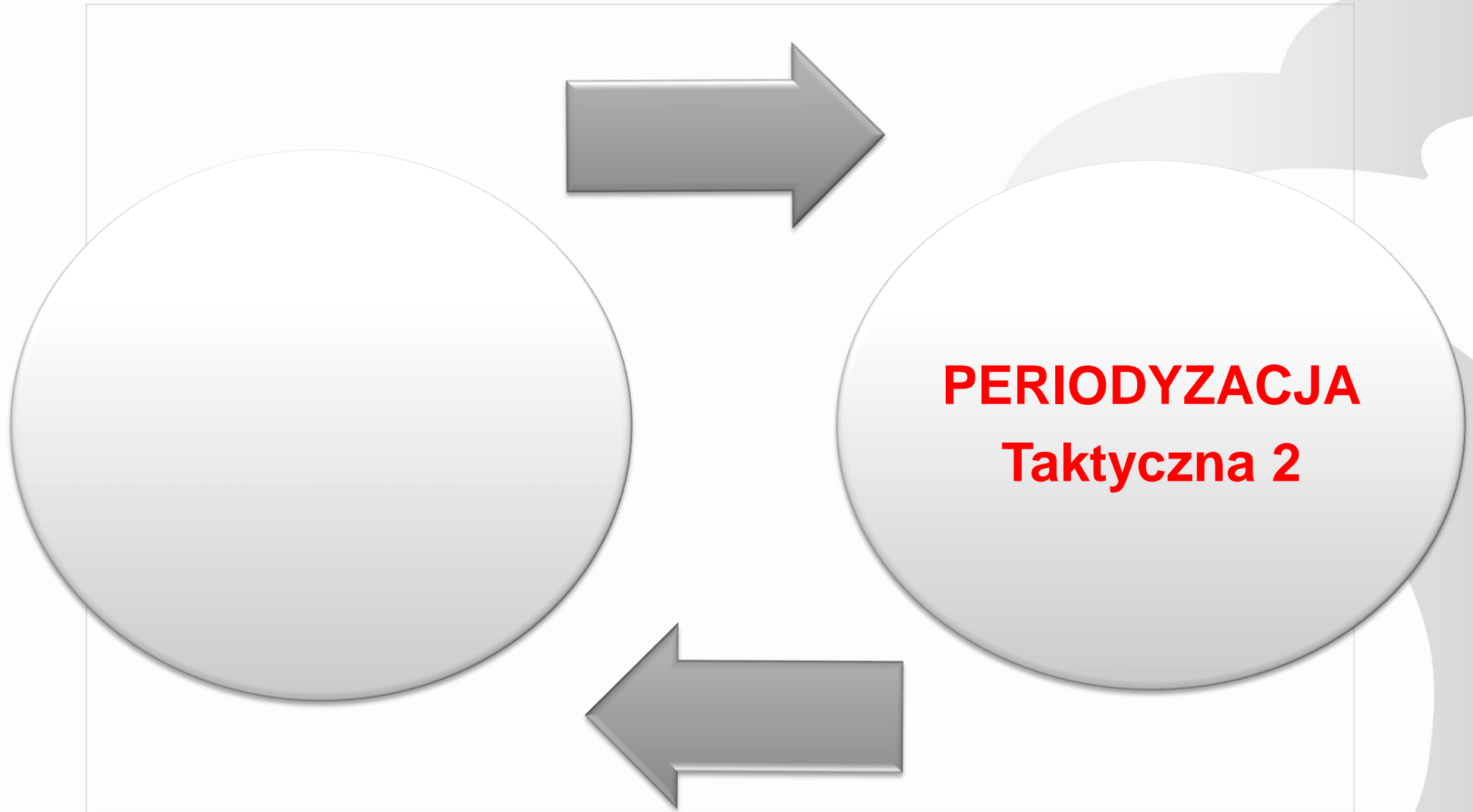
Kontakt: mulikowski@wp.pl

Wybrane zasady:

- Cały rok ten sam mikrocykl;
- Technika, taktyka, motoryka i psychika razem
- W treningu jak w grze właściwej;
- Środki treningowe z modelu gry;
- Mikro, mezo i makrozasady – precyzują szkolenie

Więcej w „Asyent Trenera” 01/18 nr. 26

2 podejścia



Periodyzacja blokowa – propozycja DFB (N. Vieth)



philippka.de/shop/

abgewandte ☐ Pierwsze kroki

Planowanie wg „cegiełek” (bloków)

1/
Rozgrzewka

2/ Technika
podstawowa

3/ Atakowanie
indywidualne

4/ Bronienie
indywidualne

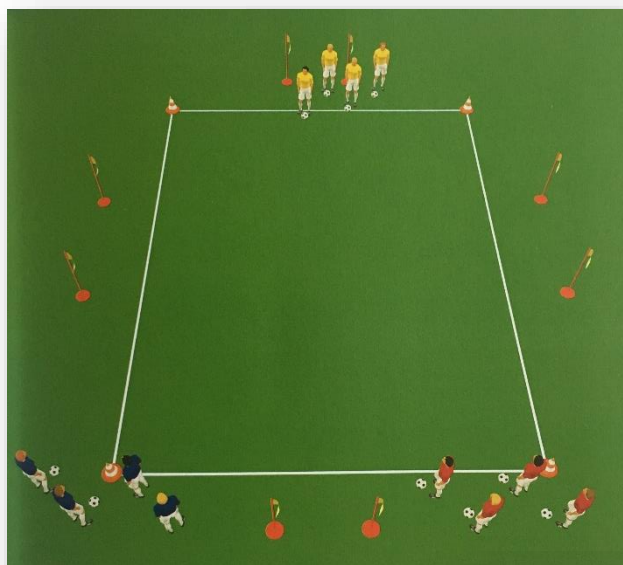
5/ Atakowanie
zespołowe

6/ Bronienie
zespołowe

7/ Piłkarskie
przygotowanie
motoryczne

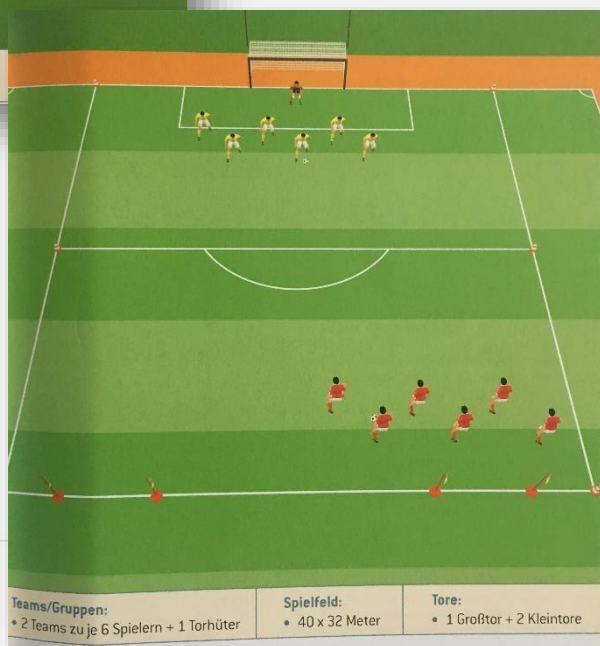
8/ Gry w piłkę

Katalog środków treningowych



Teams/Gruppen:
• 3 Teams zu je 4 Spielern

Spielfeld:
• 25 x 35 Meter



Teams/Gruppen:
• 2 Teams zu je 6 Spielern + 1 Torhüter

Spielfeld:
• 40 x 32 Meter

Tore:
• 1 Großtor + 2 Kleintore

- Wszystkie bloki do realizacji w jednym ustawieniu !
- Wyjątek – „Gry w piłkę” – w kilku ustawieniach;
- Wszystkie śr. treningowe są niezależne od liczby ćwiczących !
- Tylko jedna duża bramka lub brak.

Katalog środków treningowych

– 1/ Rozgrzewka

Trainingsbaustein 1

Variantenreiche Einzelaufgaben

Schwerpunkte/Ziele

1. Sicherheit und Kreativität am Ball
2. Physische und psychische Einstimmung auf das Training
3. Vorbereitung auf die intensiveren Anforderungen des Hauptteils

Organisation

- Jeder Gruppe eine Hälfte des Übungsraumes zu teilen
- Pro Spieler 1 Ball
- Zu Beginn: 5 Minuten freies Einspielen – jeder Spieler bewegt sich individuell mit Ball im Feld und darf dabei alles ausprobieren!

Ablauf

- Übung 1:** Zunächst frei durcheinanderdribbeln – dabei viele Richtungswechsel einbauen
- Übung 2:** Nur mit dem rechten/linken Fuß, nur mit dem Innen-/Außenspan dribbeln
- Übung 3:** Mit vielen schnellen und kurzen Ballkontakten dribbeln
- Übung 4:** Auf ein Zeichen des Trainers einen kurzen Antritt mit Ball (maximal 10 Meter) einbauen!
- Übung 5:** Den Ball aus dem Jonglieren hochspielen und sicher am Boden verarbeiten



1

Tipps

- Stets interessante Aufwärmprogramme mit Ball anbieten!
- Keine Trainingszeit vergeuden – bereits in dieser Phase die Sicherheit und Geschicklichkeit am Ball trainieren!

Zuspiel-Aufgaben zu dritt

Schwerpunkte/Ziele

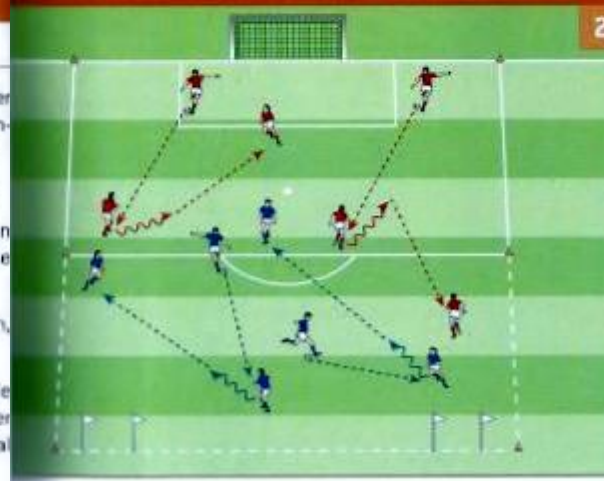
1. Präzise Zuspiele, sichere Ballkontrolle
2. Verbesserung der Spielübersicht
3. Physische und psychische Einstimmung auf das Training
4. Vorbereitung auf die intensiveren Anforderungen des Hauptteils.

Organisation

- Jedes Team in 2 Gruppen zu je 3 Spielern unterteilen
- Jede 3er-Gruppe mit einem Ball
- Die 3er-Gruppen bewegen sich mit verschiedenen Zuspiel-Aufgaben im ganzen Übungsraum

Ablauf

- Übung 1:** Aus dem Dribbeln einem Mitspieler präzise zuspielen, der das Zuspiel sicher annimmt und dann wiederum zuspielt.
- Übung 2:** Jedes 2. Zuspiel direkt weiterleiten.
- Übung 3:** Jedes Zuspiel mit einer sichtbaren Richtungsänderung verarbeiten und für eine kurze Distanz das Tempo steigern.
- Übung 4:** Einen Mitspieler halbhoch anspielen, der das Zuspiel sicher annimmt.
- Übung 5:** Auf ein Signal des Trainers alle Aktionen in höchstem Tempo zeigen, bis der Trainer (nach etwa 15 Sekunden) ein 2. Signal gibt!



2

Variationen

- Mit Zusatz-Aufgaben nach jedem Abspiel wie z. B. kurze Antritte, Hocke, Hocksprünge, Kopfballimitationen
- Die beiden 3er-Gruppen eines Teams bewegen sich nur in einer Hälfte.
- Jonglier- und Zuspiel-Aufgaben im Wechsel
- Der Spieler am Ball spielt nacheinander 2 Doppelpässe.

Katalog środków treningowych

– 4/ Bronienie indywidualne

Trainingsbaustein 4

1-gegen-1 im Rücken des Angreifers I

Schwerpunkte/Ziele

1. Geschicktes Verteidigen im Rücken eines Gegenspielers
2. Schnelles Umschalten auf Angriff

Organisation

- Je 2 Spieler (einer von Gruppe A, einer von Gruppe B) postieren sich zum 1-gegen-1 neben dem Tor mit Torhüter

Ablauf

- Angreifer A des ersten Paares passt in die Mitte des Feldes und startet der eigenen Vorlage nach.
- Ziel des Angreifers ist es, sich mit Ball zu drehen und beim Tor mit Torhüter aus dem 1-gegen-1 zum Erfolg zu kommen.
- Sein Gegner B startet mit dem Pass ebenfalls vor das Tor und verhindert im Rücken des Angreifers dessen Torerfolg.
- Erobert B den Ball, kontert er auf eines der beiden kleinen Tore.
- Bei Torabschluss – egal, auf welcher Seite – startet die Aktion des nächsten Paares von der Torlinie aus.

Tipps/Variationen

Tipps

- Der Moment, in dem sich der Angreifer dreht, ist der beste Moment zu attackieren!
- Die 1-gegen-1-Aktionen von beiden Seiten des Tores starten!

Variationen

- Der Angreifer dribbelt jetzt mit seinem Gegner im Rücken in das Feld, um im geeigneten Moment einen Torangriff zu starten.
- Der Angreifer passt zu einem Anspieler (Trainer) im kleinen Tor gegenüber, startet nach, läuft sich vor dem Tor frei und bekommt den Ball zurück: 1-gegen-1 bis zum Torabschluss.



1-gegen-1 im Rücken des Angreifers II

Schwerpunkte/Ziele

1. Geschicktes Verteidigen im Rücken eines Gegenspielers
2. Schnelles Umschalten auf Angriff

Organisation

- 2 Spieler (einer von Gruppe A, einer von Gruppe B) postieren sich zum 1-gegen-1 vor dem Tor mit Torhüter
- Alle anderen (bereits in gegnerische Paare aufgeteilt) warten im Rückraum hinter der Grundlinie
- Gruppe A stellt zunächst die Angreifer!

Ablauf

- Angreifer A löst sich vor dem Tor von seinem Gegner, sodass der Mitspieler des nächsten Paares aus dem Rückraum zupassen kann!
- Anschließend muss A im 1-gegen-1 beim Tor mit Torhüter einen Treffer erzielen.
- Erobert sein Gegner B den Ball, kontert er auf die kleinen Tore.
- Nach einem Torabschluss rückt sofort das nächste Paar aus dem Rückraum zum erneuten 1-gegen-1 vor das Tor usw.
- Haben alle Paare eine 1-gegen-1-Aktion gespielt, wechseln die Aufgaben: Alle Spieler von B sind nun Angreifer.

Tipps/Variationen

Tipps

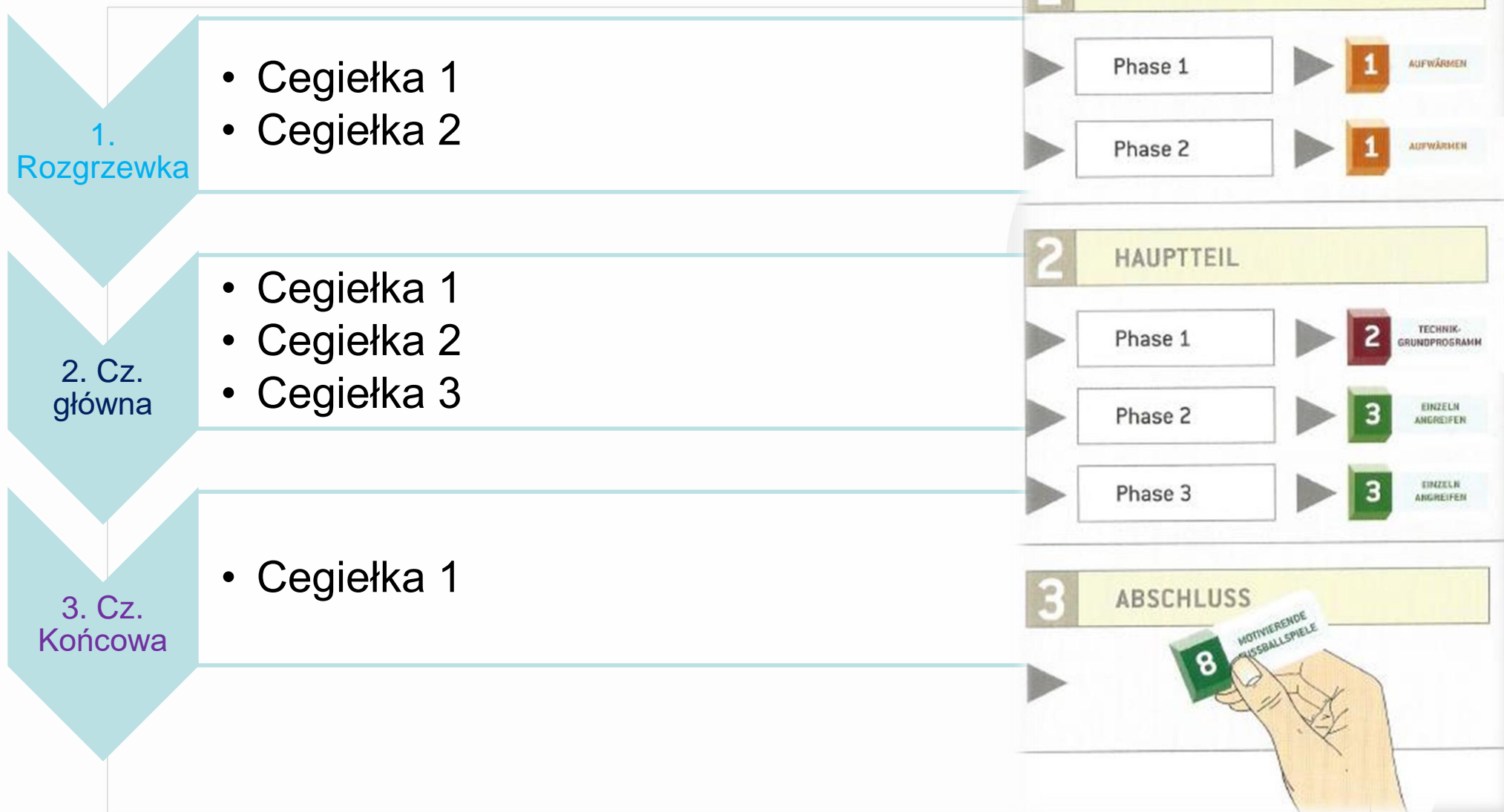
- Als Verteidiger möglichst schon das Zuspiel auf den Angreifer abfangen!
- Danach bietet es sich an, im Moment der Ballkontrolle zu attackieren! Denn in diesem Moment hat der Gegner den Ball für ganz kurze Zeit nicht direkt am Fuß!

Variationen

- Der Angreifer vor dem Tor startet aus verschiedenen Positionen, z. B. von der Torlinie neben dem Tor, von der Seite usw.
- Die Spieler des Rückraum-Paares starten nach dem Pass auf den Angreifer zum 2-gegen-2 nach.



Tok zajęć treningowych - matryca





Roczny makrocykl szkoleniowy w klubach amatorskich

Okres przygotowawczy - lato	Okres startowy - jesień					Przerwa zimowa	Okres przygotowawczy - zima	Okres startowy - wiosna			Przerwa letnia
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni



Tematyka zajęć w periodyzacji blokowej

Poniedziałek

• Wolne

Wtorek

• Trening
1

Środa

• Wolne

Czwartek

• Trening
2

Piątek

• Wolne

Sobota

• Mecz

Niedziela

• Wolne



Tok zajęć treningowych

okres przygotowawczy – lato

Trening 1 i 2

1.
Rozgrzewka

- 1. Rozgrzewka
- 1. Rozgrzewka

2. Cz.
główna

- 2. Technika
- 7. Piłkarskie przygotowanie motoryczne
- 7. Piłkarskie przygotowanie motoryczne

3. Cz.
Końcowa

- 8. Gry w piłkę

SAISONVORBEREITUNG

Ziele

- Spaß am Fußballspielen/Vorfreude auf die Saison
- Fußballerische Fortschritte der Spieler
- Formieren eines spielstarken Teams (auf Basis der fußballerischen Qualität der Spieler)
- Bestmögliche Fitness aller Spieler

Mögliche Schwerpunkt-Blöcke

- Grundsituationen des 1-gegen-1 in Offensive und Defensive
- Sicheres Zusammenspiel
- Herauspielen von Torchancen
- Grundlagen und taktische Leitlinien des aktiven, ballorientierten Verteidigens in der Gruppe
- Interessante Fitness-Programme (mit Ball)

Muster-Trainingswoche

Training 1

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
2	TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
7	FUSSBALLERISCHE FITNESS
7	FUSSBALLERISCHE FITNESS
8	MOTIVIERENDE FUSSBALLSPIELE

Training 2

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
2	TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
7	FUSSBALLERISCHE FITNESS
7	FUSSBALLERISCHE FITNESS
8	MOTIVIERENDE FUSSBALLSPIELE



Tok zajęć treningowych

okres startowy – jesień

Trening 1

1. Rozgrzewka

- 1. Rozgrzewka
- 1. Rozgrzewka

2. Cz. główna

- 2. Technika
- 5. Atakowanie zespołowe
- 5. Atakowanie zespołowe

3. Cz. Końcowa

- 8. Gry w piłkę

HINRUNDE

Ziele

- Spaß am Fußballspielen
- Fußballerische Qualitätsverbesserungen [in kleinen Schritten!]
- Stärken gezielt fördern
- Stabilisieren der Fitness aller Spieler

Mögliche Schwerpunkt-Blöcke

- Grundsituationen in Gleichzahl in Offensive und Defensive [z. B. 2-2, 3-3, 4-4]
- Grundsituationen in Unterzahl in der Offensive und Defensive [z. B. 1-2, 2-3, 3-4]
- Grundsituationen in Überzahl in der Offensive und Defensive [z. B. 2-1, 3-2, 4-3]
- Interessante Fitness-Programme [mit Ball]

Muster-Trainingswoche

Training 1

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
2	TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
5	ZUSAMMENANGREIFEN
5	ZUSAMMENANGREIFEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE

Training 2

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
7	FUßBALLERISCHE FITNESS
5	ZUSAMMENANGREIFEN
5	ZUSAMMENANGREIFEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE



Tok zajęć treningowych

okres startowy – jesień

Trening 2

1. Rozgrzewka

- 1. Rozgrzewka
- 1. Rozgrzewka

2. Cz. główna

- 7. Piłkarskie przygotowanie motoryczne
- 5. Atakowanie zespołowe
- 5. Atakowanie zespołowe

3. Cz. Końcowa

- 8. Gry w piłkę

HINRUNDE

Ziele

- Spaß am Fußballspielen
- Fußballerische Qualitätsverbesserungen [in kleinen Schritten!]
- Stärken gezielt fördern
- Stabilisieren der Fitness aller Spieler

Mögliche Schwerpunkt-Blöcke

- Grundsituationen in Gleichzahl in Offensive und Defensive [z. B. 2-2, 3-3, 4-4]
- Grundsituationen in Unterzahl in der Offensive und Defensive [z. B. 1-2, 2-3, 3-4]
- Grundsituationen in Überzahl in der Offensive und Defensive [z. B. 2-1, 3-2, 4-3]
- Interessante Fitness-Programme [mit Ball]

Muster-Trainingswoche

Training 1

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
2	TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
5	ZUSAMMEN ANGREIFEN
5	ZUSAMMEN ANGREIFEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE

Training 2

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
7	FUßBALLERISCHE FITNESS
5	ZUSAMMEN ANGREIFEN
5	ZUSAMMEN ANGREIFEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE



Tok zajęć treningowych

okres przygotowawczy – zima

Trening 1 i 2

1. Rozgrzewka

- 1. Rozgrzewka
- 1. Rozgrzewka

2. Cz. główna

- 6. Obrona zespołowa
- 6. Obrona zespołowa
- 8. Gry w piłkę

3. Cz. Końcowa

- 7. Piłkarskie przygotowanie motoryczne

VORBEREITUNG RÜCKRUNDE

Ziele

- Spaß am Fußballspielen (auch bei winterlichen, wenig fußballfreundlichen Gegebenheiten)
- Formieren eines spielstarken Teams (auf Basis einer Analyse der Hinrunde)
- Fitness (Motto: weg mit dem Feiertagsspeck!)

Mögliche Schwerpunkt-Blöcke

- Spiel- und Übungsformen zur Förderung der Sicherheit im Zusammenspiel
- Wiederholen/Vertiefen: Mittel des Herausspiels von Torchancen durch die Mitte/über die Flügel
- Wiederholen/Vertiefen: Grundlagen des aktiven, ballorientierten Verteidigens in der Gruppe
- Interessante Fitness-Programme (mit Ball)

Muster-Trainingswoche

Training 1

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
6	ZUSAMMEN VERTEIDIGEN
6	ZUSAMMEN VERTEIDIGEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE
7	FUßBALLERISCHE FITNESS

Training 2

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
6	ZUSAMMEN VERTEIDIGEN
6	ZUSAMMEN VERTEIDIGEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE
7	FUßBALLERISCHE FITNESS



Tok zajęć treningowych

okres startowy – wiosna

Trening 1

1. Rozgrzewka

- 1. Rozgrzewka
- 1. Rozgrzewka

2. Cz. główna

- 2. Technika
- 5. Atakowanie zespołowe
- 8. Gry w piłkę

3. Cz. Końcowa

- 8. Gry w piłkę

RÜCKRUNDE

Ziele

- Spaß am Fußballspielen
- Motivation aller Spieler zu Training und Spiel bis zum Saisonende
- Stabilisieren der Fitness aller Spieler (durch eine dosierte Trainingsbelastung!)

Mögliche Schwerpunkt-Blöcke

- Flexible, aber stets interessante Trainings-schwerpunkte (Interessen erfragen!)
- Motivierende Torschuss-Aufgaben (das beste Motivationsmittel!)
- Fußball-Spiele in vielen Variationen (z. B. als Trainingsturnier!)
- Interessante Fitness-Programme (mit Ball)

Muster-Trainingswoche

Training 1

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
2	TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
5	ZUSAMMENANGREIFEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE

Training 2

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
7	FUßBALLERISCHE FITNESS
5	ZUSAMMENANGREIFEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE



Tok zajęć treningowych

okres startowy – wiosna

Trening 2

1. Rozgrzewka

- 1. Rozgrzewka
- 1. Rozgrzewka

2. Cz. główna

- 7. Piłkarskie przygotowanie motoryczne
- 5. Atakowanie zespołowe
- 8. Gry w piłkę

3. Cz. Końcowa

- 8. Gry w piłkę

RÜCKRUNDE

Ziele

- Spaß am Fußballspielen
- Motivation aller Spieler zu Training und Spiel bis zum Saisonende
- Stabilisieren der Fitness aller Spieler (durch eine dosierte Trainingsbelastung!)

Mögliche Schwerpunkt-Blöcke

- Flexible, aber stets interessante Trainings-schwerpunkte (Interessen erfragen!)
- Motivierende Torschuss-Aufgaben (das beste Motivationsmittel!)
- Fußball-Spiele in vielen Variationen (z. B. als Trainingsturnier!)
- Interessante Fitness-Programme (mit Ball)

Muster-Trainingswoche

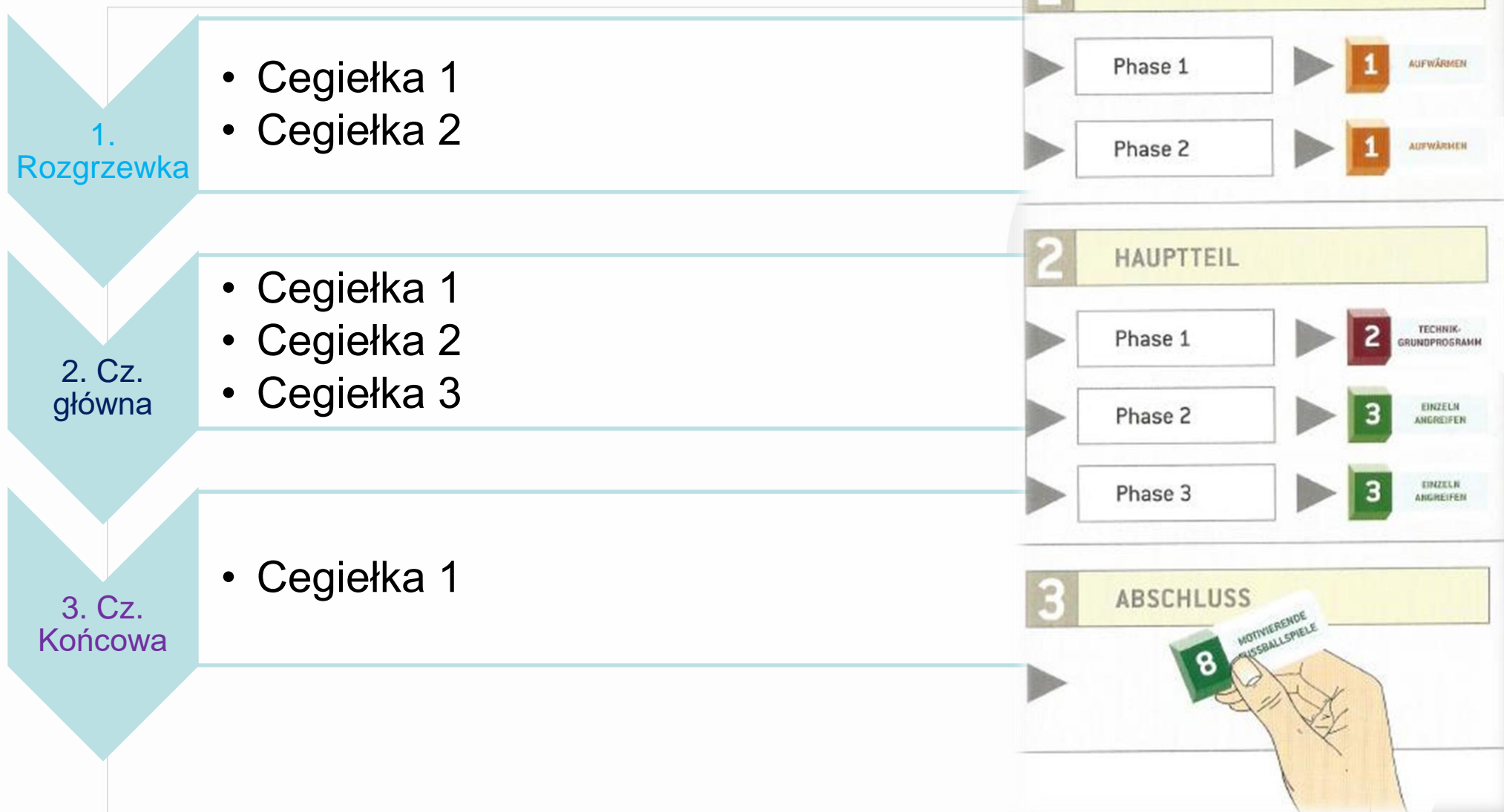
Training 1

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
2	TECHNIK-GRUNDPROGRAMM
5	ZUSAMMENANGREIFEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE

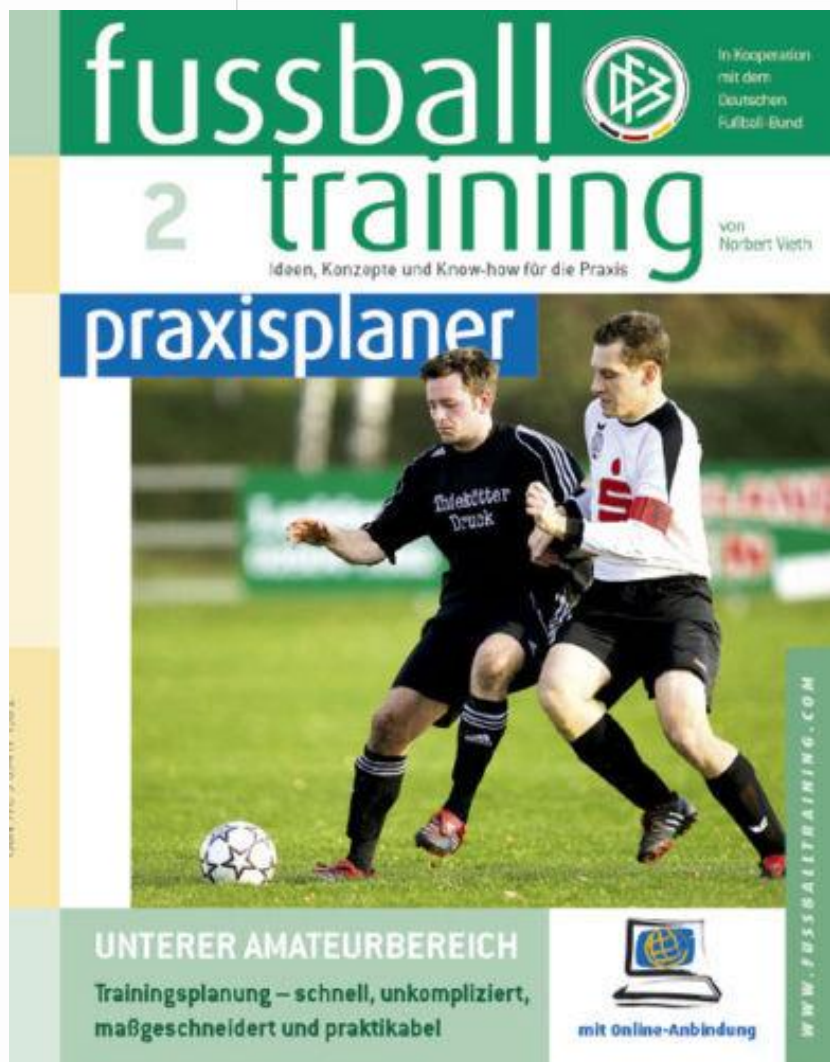
Training 2

1	AUFWÄRMEN
1	AUFWÄRMEN
7	FUßBALLERISCHE FITNESS
5	ZUSAMMENANGREIFEN
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE
8	MOTIVIERENDE FUßBALLSPIELE

A jak chcesz inaczej?



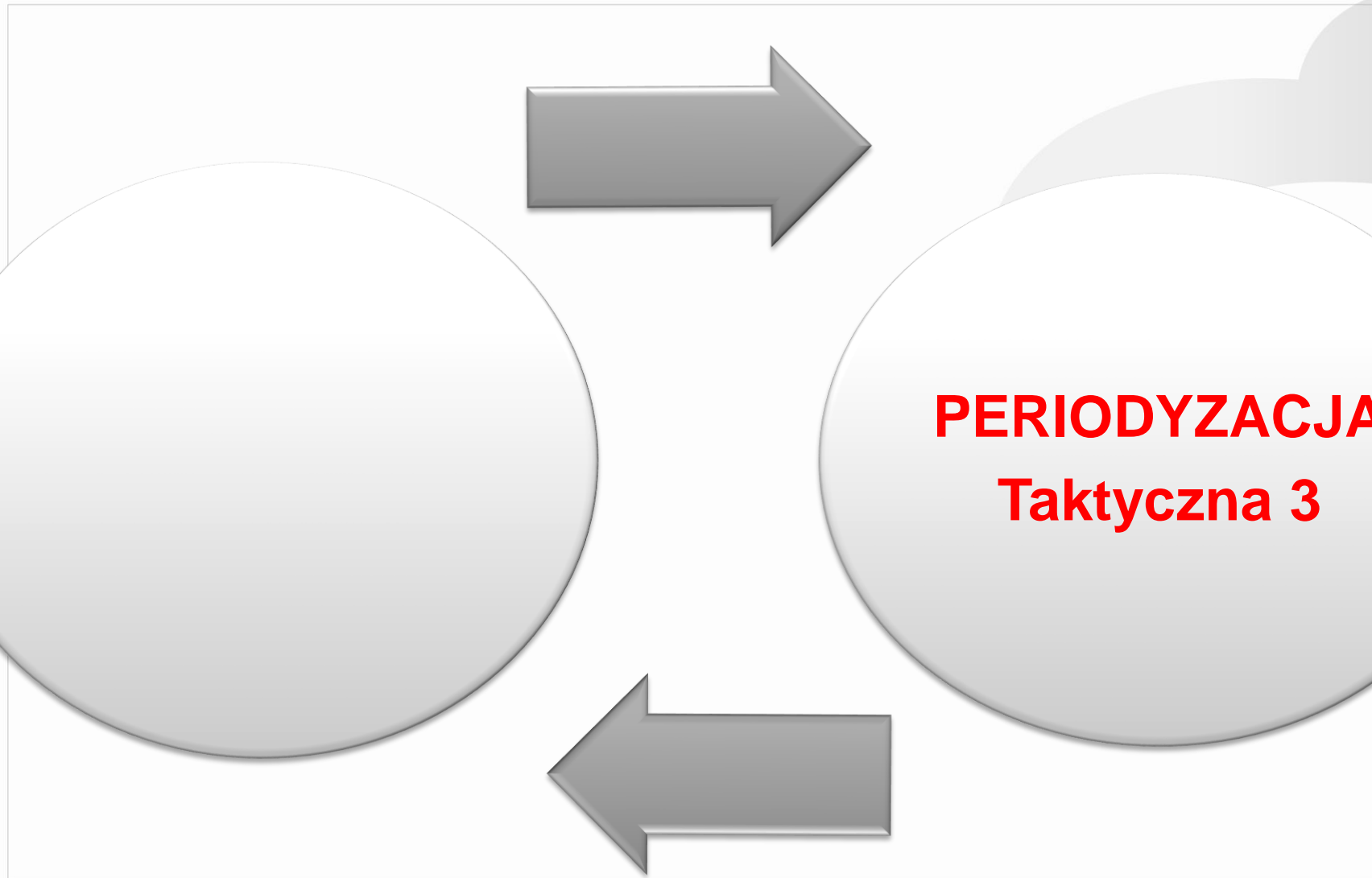
Wiecej na ten temat w...



philippka.de/shop/

odwiedzane ☐ Pierwsze kroki

Propozycja własna





Mikrocykl tygodniowy w periodyzacji taktycznej

Propozycja własna

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<ul style="list-style-type: none">• Wolne lub sporty uzupełniające (siłownia, bieg ciągły, gry itp.)	<ul style="list-style-type: none">• Trening 1	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Trening 2	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Mecz	<ul style="list-style-type: none">• Aktywny relax• Spacer• Rowery• Basen• Zabawy z dziećmi• Łyżwy

Przez cały rok ten sam mikrocykl !



Tok jednostki treningowej w periodyzacji taktycznej – zał. ogólne

Czas trwania ok. 90 min.

Przy 2 tr. w tygodniu - obie jednostki muszą mieć obciążenie (intensywność) zbliżone do meczowego

Przez cały rok ten sam

Tematy zajęć wynikają z modelu gry lub analizy meczu

Rozgrzewka zawsze z piłkami – na koniec akcent motoryczny

Cz. Główna obejmuje trochę ćwiczeń i gry (zadaniowe i szkolna)

Na koniec uspokojenie organizmu



Tok jednostki treningowej w periodyzacji taktycznej – 90 min.

Rozgrzewka 1:
**Ćwiczenia
tech-takt**
o narastającej
intensywności
10 min.

Rozgrzewka 2:
**Gra na
utrzymanie**
z lub bez
kierunku ataku
10 min.

Rozgrzewka 3:
**Akcent
motoryczny:**
koordynacja,
szybkość, siła,
gibkość
10 min.

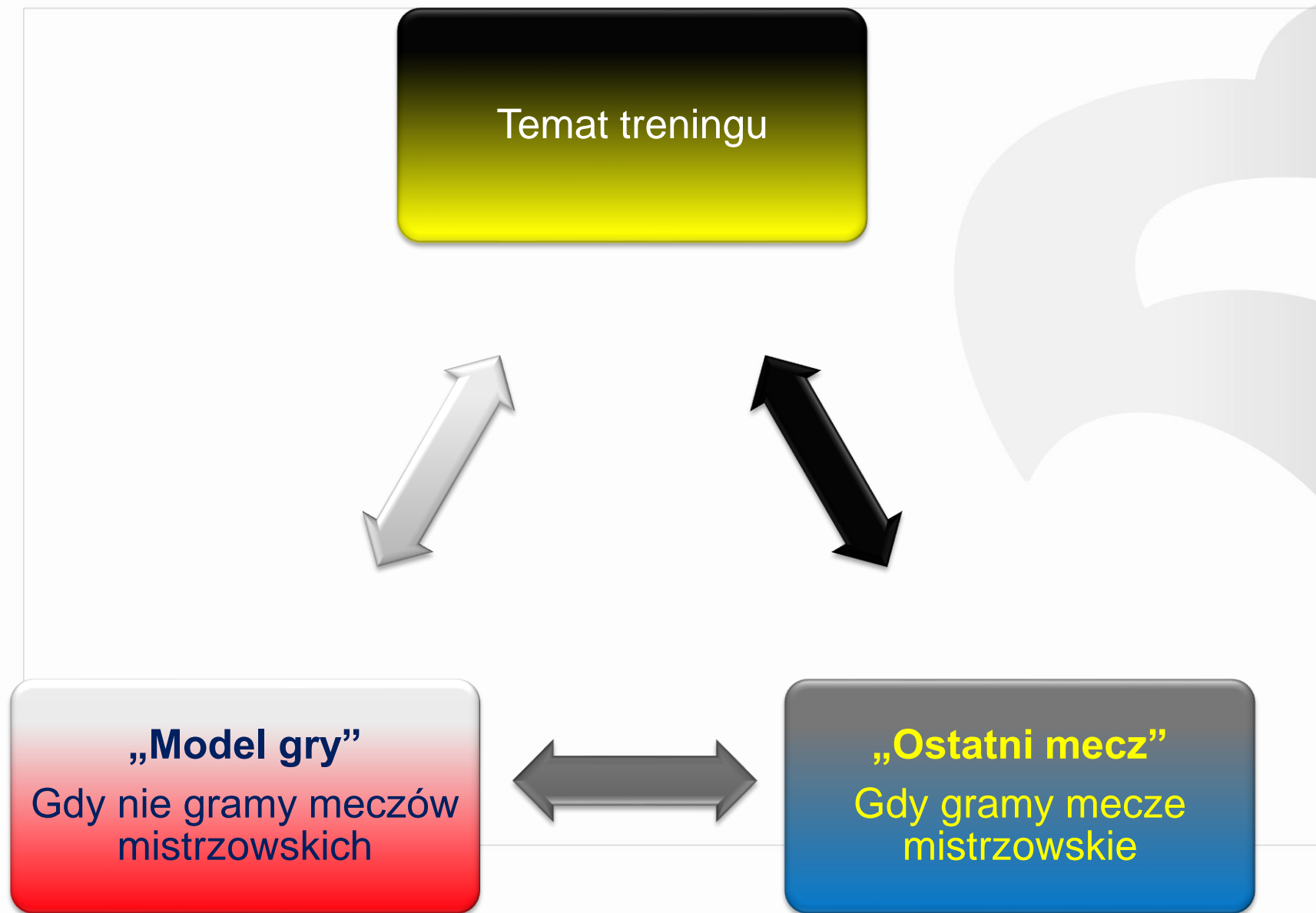
Cz. Główna 1:
Nauczanie
**Ćwiczenia w
formie ścisłej**
15 min.

Cz. Główna 2:
Nauczanie
**Gra
zadaniowa**
Z akcentem na
temat zajęć
20 min.

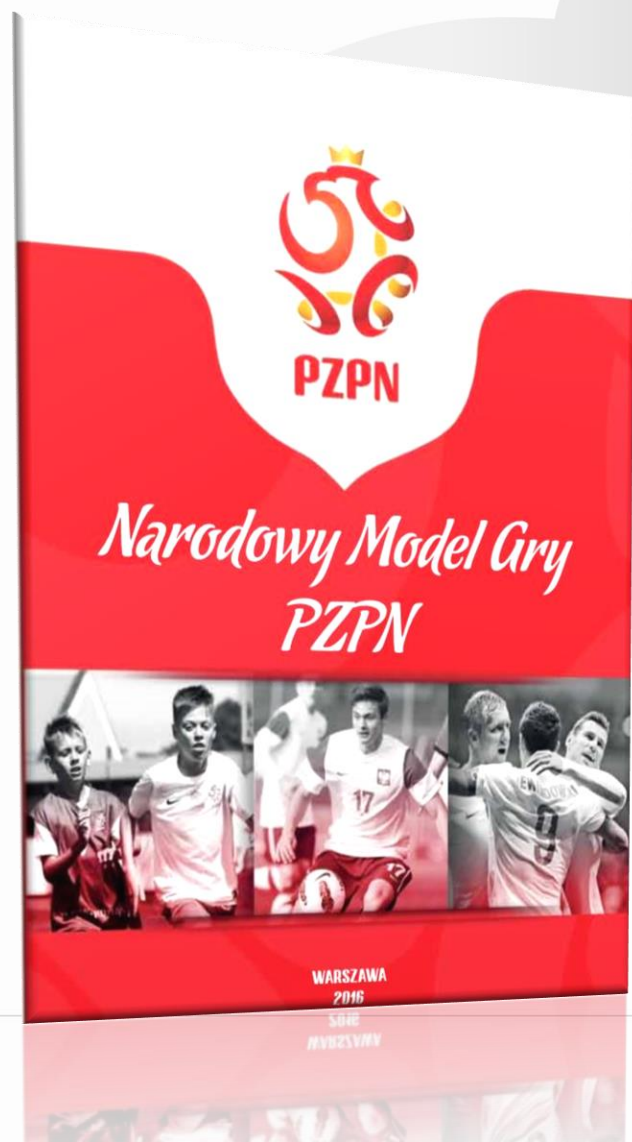
Cz. Główna 3:
Doskonalenie
Gra szkolna
Dowolna
20 min.

Cz. Końcowa:
**Uspokoienie
organizmu**
5 min.

Tematyka zajęć w periodyzacji taktycznej



Co to jest „Model Gry?”



Po co jest „Model Gry?”



*„Gramy tak jak trenujemy,
trenujemy tak jak chcemy grać”*



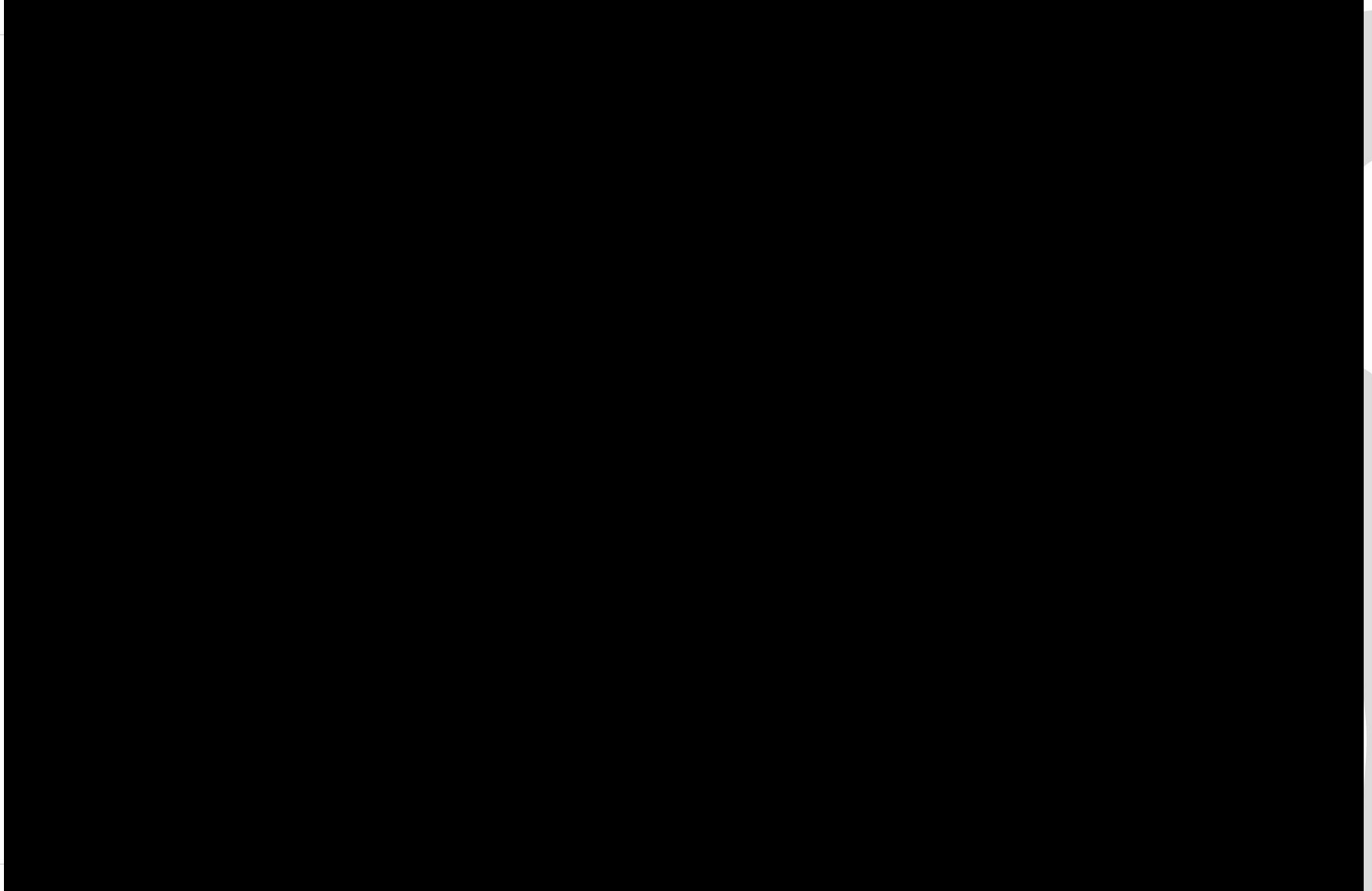


Tematyka zajęć w periodyzacji taktycznej wg „Modelu gry”

- [Model gry rep. Polski - Adam Nawałka.ppsx](#)



Tematyka zajęć w periodyzacji taktycznej wg „Modelu gry”





Tematyka zajęć w periodyzacji taktycznej wg „Modelu gry”

4 . Model gry - SFG w obronie.pptx

Co powinien zawierać własny „Model gry” ?

Atakowanie

- W jakim ustawieniu?
- Gdy przeciwnik pozwala grać (atak pozycyjny). Jak atakujemy?
- Gdy przeciwnik nie pozwala grać (gra z kontry / gra długim podaniem)

Bronienie

- W jakim ustawieniu?
- Niski pressing (gra z kontry) – przeciwnik lepszy od nas
- Średni pressing – przeciwnik porównywalny poziomem
- Wysoki pressing (przeciwnik słabszy od nas)
- Kiedy atakujemy piłkę?
- Co po stracie piłki?

SFG

- SFG w ataku (rz. Różny; rz. Wolny z boku; rz. Wolny na wprost.
- SFG w obronie (rz. Różny; rz. Wolny z boku; rz. Wolny na wprost.



Tematyka zajęć w periodyzacji taktycznej wg „Modelu gry”

Poniedziałek

- Wolne lub sporty uzupełniające (siłownia, bieg ciągły, gry itp.)

Wtorek

- **Trening 1**

Środa

- Wolne

Czwartek

- **Trening 2**

Piątek

- Wolne

Sobota

- **Mecz**

Niedziela

- **Aktywny relax**
- Spacer
- Rowery
- Basen
- Zabawy z dziećmi
- Łyżwy



Tematyka zajęć w periodyzacji taktycznej wg „Modelu gry”

Poniedziałek

- Wolne lub sporty uzupełniające (siłownia, bieg ciągły, gry itp.)

Wtorek

- Trening 1
- **Atakowanie**

Środa

- Wolne

Czwartek

- Trening 2

Piątek

- Wolne

Sobota

- **Mecz**

Niedziela

- **Aktywny relax**
- Spacer
- Rowery
- Basen
- Zabawy z dziećmi
- Łyżwy



Tematyka zajęć w periodyzacji taktycznej wg „Modelu gry”

Poniedziałek

- Wolne lub sporty uzupełniające (siłownia, bieg ciągły, gry itp.)

Wtorek

- Trening 1
- **Atakowanie**

Środa

- Wolne

Czwartek

- Trening 2
- **Bronienie**

Piątek

- Wolne

Sobota

- **Mecz**

Niedziela

- **Aktywny relax**
- Spacer
- Rowery
- Basen
- Zabawy z dziećmi
- Łyżwy



Tematyka zajęć w periodyzacji taktycznej wg „ostatniego meczu”

Zespół		Data	
Rocznik		Rodzaj meczu	
Przeciwnik		Rozpoczęcie	
Miejsce		Wynik	
Trener		Warunki pogodowe	
Ocena indywidualna zawodników			
Pozytywnie		Negatywnie	
Gra w ofensywie			

Gra w defensywie

Przejścia A-O i O-A

Gra przeciwnika

Wyróżniający gracze przeciwnika (pozycja, nr, charakterystyka) - skauting

Tematy do oceny i treningu na przyszły tydzień

- 1.
- 2.



Arkusz obserwacji drużyny własnej



Zespół		Data	
Rocznik		Rodzaj meczu	
Przeciwnik		Rozpoczęcie	
Miejsce		Wynik	
Trener		Warunki pogodowe	
Ocena indywidualna zawodników			
Pozytywnie		Negatywnie	
Gra w ofensywie			
Gra w defensywie			
Przejścia A-O i O-A			
Gra przeciwnika			
Wyróżniający gracze przeciwnika (pozycja, nr, charakterystyka) - skauting			
Tematy do oceny i treningu na przyszły tydzień			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Mikrocycł tygodniowy w periodyzacji taktycznej wg „Ostatniego meczu”

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<ul style="list-style-type: none">• Wolne lub sporty uzupełniające (siłownia, bieg ciągły, gry itp.)	<ul style="list-style-type: none">• Trening 1	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Trening 2	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Mecz	<ul style="list-style-type: none">• Aktywny relax• Spacer• Rowery• Basen• Zabawy z dziećmi• Łyżwy



Mikrocykl tygodniowy w periodyzacji taktycznej wg „Ostatniego meczu”

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<ul style="list-style-type: none">• Wolne lub sporty uzupełniające (siłownia, bieg ciągły, gry itp.)	<ul style="list-style-type: none">• Trening 1• „Co wychodziło w meczu”	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Trening 2	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Mecz	<ul style="list-style-type: none">• Aktywny relax• Spacer• Rowery• Basen• Zabawy z dziećmi• Łyżwy



Mikrocykl tygodniowy w periodyzacji taktycznej wg „Ostatniego meczu”

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<ul style="list-style-type: none">• Wolne lub sporty uzupełniające (siłownia, bieg ciągły, gry itp.)	<ul style="list-style-type: none">• Trening 1• „Co wychodziło w meczu”	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Trening 2• „Co nie wychodziło w meczu”	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Mecz	<ul style="list-style-type: none">• Aktywny relax• Spacer• Rowery• Basen• Zabawy z dziećmi• Łyżwy

Model pracy, a liczebność grupy treningowej

Powyżej
10 osób

- Realizacja
periodyzacji
taktycznej

Poniżej
10 osób

- Trening
indywidualny /
pozycyjny



Trening indywidualny / pozycyjny

Technika indywidualna

- Prowadzenie piłki ze zwrotami / zwodami;
- Triki i zwody z piłką;
- Czucie piłki (żonglerka);

Działania grupowe

- Działania dwójkowe, trójkowe lub czwórkowe (technika lub technika + taktyka)
- Podania i przyjęcia piłki / strzały.

DFG

- Fragment gry w przewadze liczebnej atakujących / broniących

Małe gry

- W przewadze liczebnej lub z neutralnymi (3x1; 3x3+1N itp.)
- W równowadze liczebnej (1x1; 2x2; 3x3; 4x4)
- Na utrzymanie / z kierunkiem ataku / z wykończeniem

Trening zimą

- Właściwy ubiór (od 10 st. w dół - obowiązkowo „na długo”) termo, rękawiczki, „komin” i czapka;
- Indywidualna rozgrzewka (prehabilitacja) przed treningiem i grą lub „ćwiczenia domowe” z zestawu [ćw. Funkcjonalnych](#);
- Treningi na hali (treningu futsalowe) lub sztucznej trawie – boiska tylko odmrożone!
- Odpoczynek w cieple po treningu;
- Ciepłe napoje po treningu.
- Więcej na: www.fussball.de
- [Pierwsza pomoc przedmedyczna](#)



**Przykładowa jednostka
treningowa z Mikrocyklu
tygodniowego w periodyzacji
taktycznej wg „Ostatniego
meczu”**



Mikrocycł tygodniowy w periodyzacji taktycznej wg „Ostatniego meczu”

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<ul style="list-style-type: none">• Wolne lub sporty uzupełniające (siłownia, bieg ciągły, gry itp.)	<ul style="list-style-type: none">• Trening 1• „Co wychodziło w meczu”	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Trening 2• „Co nie wychodziło w meczu”• Słaba skuteczność w polu karnym (niecelne strzały lub ich brak, kiedy można było szukać uderzenia)	<ul style="list-style-type: none">• Wolne	<ul style="list-style-type: none">• Mecz	<ul style="list-style-type: none">• Aktywny relax• Spacer• Rowery• Basen• Zabawy z dziećmi• Łyżwy



Tok jednostki treningowej w periodyzacji taktycznej – 90 min.

Rozgrzewka 1:
**Ćwiczenia
tech-takt**
o narastającej
intensywności
10 min.

Rozgrzewka 2:
**Gra na
utrzymanie**
z lub bez
kierunku ataku
10 min.

Rozgrzewka 3:
**Akcent
motoryczny:**
koordynacja,
szybkość, siła,
gibkość
10 min.

Cz. Główna 1:
Nauczanie
**Ćwiczenia w
formie ścisłej**
15 min.

Cz. Główna 2:
Nauczanie
**Gra
zadaniowa**
Z akcentem na
temat zajęć
20 min.

Cz. Główna 3:
Doskonalenie
Gra szkolna
Dowolna
20 min.

Cz. Końcowa:
**Uspokojenie
organizmu**
5 min.

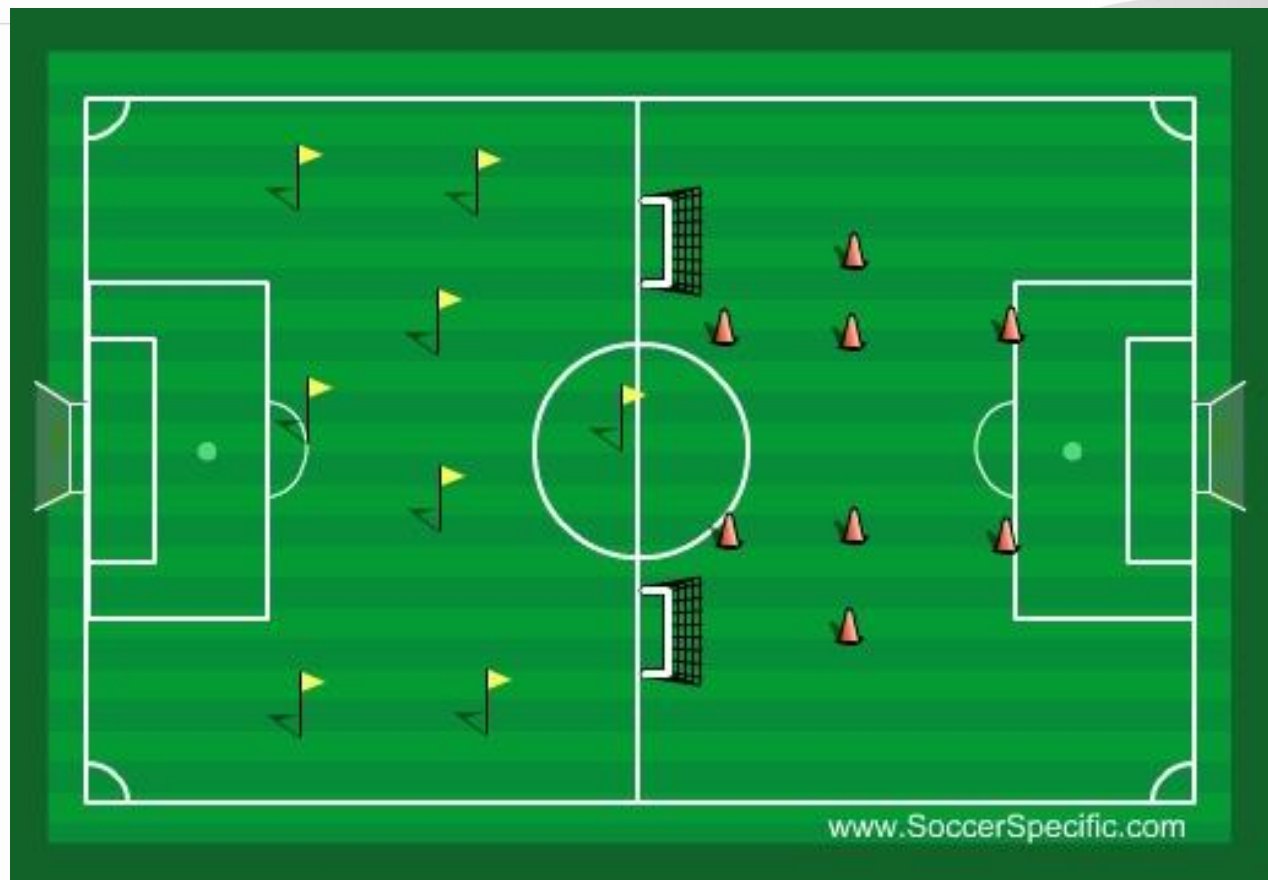
Przykładowy trening

***„Doskonalenie uderzeń
do bramki (technika) i
szukania sytuacji
strzeleckich (taktyka)”***

Organizacja i wytyczne

Boisko

- 12 zaw. + 2 br.
- Kat. Seniorzy (A klasa)
- 2 kolory plastronów
- 10 piłek
- 8 tyczek lub pachołków
- 20 stożków
- 2 małe bramki lub 4 dodatkowe tyczki





Tok jednostki treningowej w periodyzacji taktycznej – 90 min.

Rozgrzewka 1:
**Ćwiczenia
tech-takt**
o narastającej
intensywności
10 min.

Rozgrzewka 2:
**Gra na
utrzymanie**
z lub bez
kierunku ataku
10 min.

Rozgrzewka 3:
**Akcent
motoryczny:**
koordynacja,
szybkość, siła,
gibkość
10 min.

Cz. Główna 1:
Nauczanie
**Ćwiczenia w
formie ścisłej**
15 min.

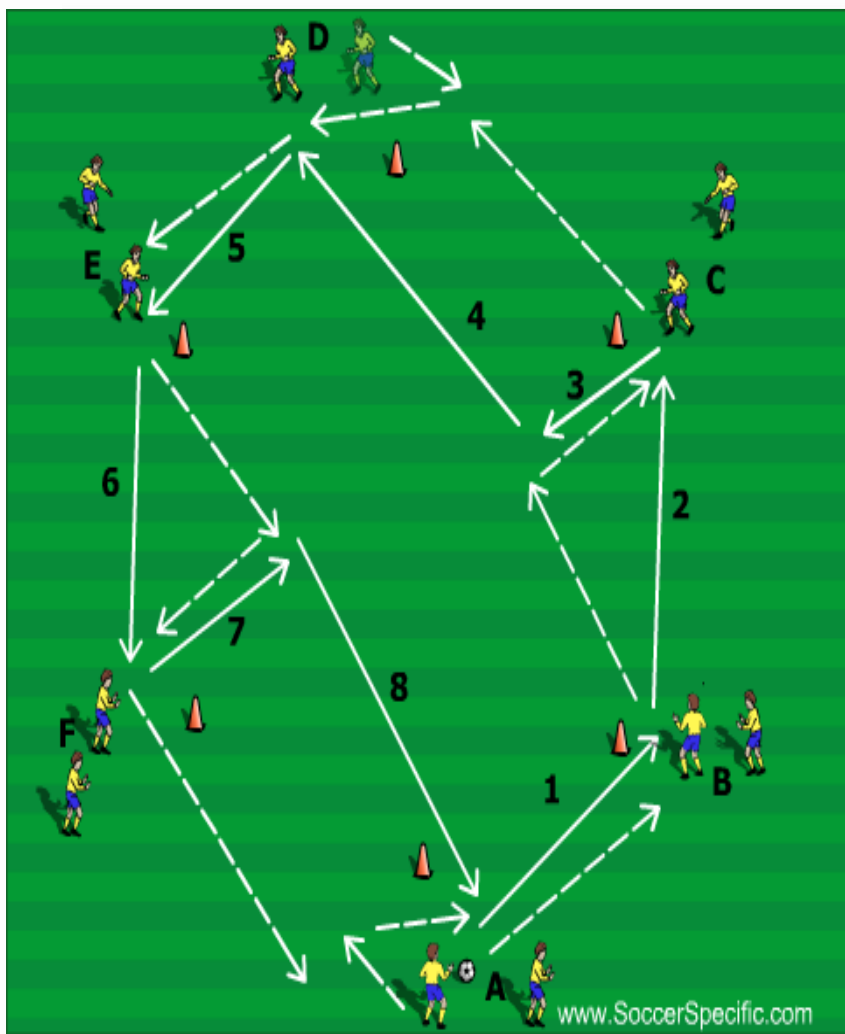
Cz. Główna 2:
Nauczanie
**Gra
zadaniowa**
Z akcentem na
temat zajęć
20 min.

Cz. Główna 3:
Doskonalenie
Gra szkolna
Dowolna
20 min.

Cz. Końcowa:
**Uspokojenie
organizmu**
5 min.

Rozgrzewka 1

Podania, przyjęcia piłki w schemacie – 2x5 min.



Organizacja:

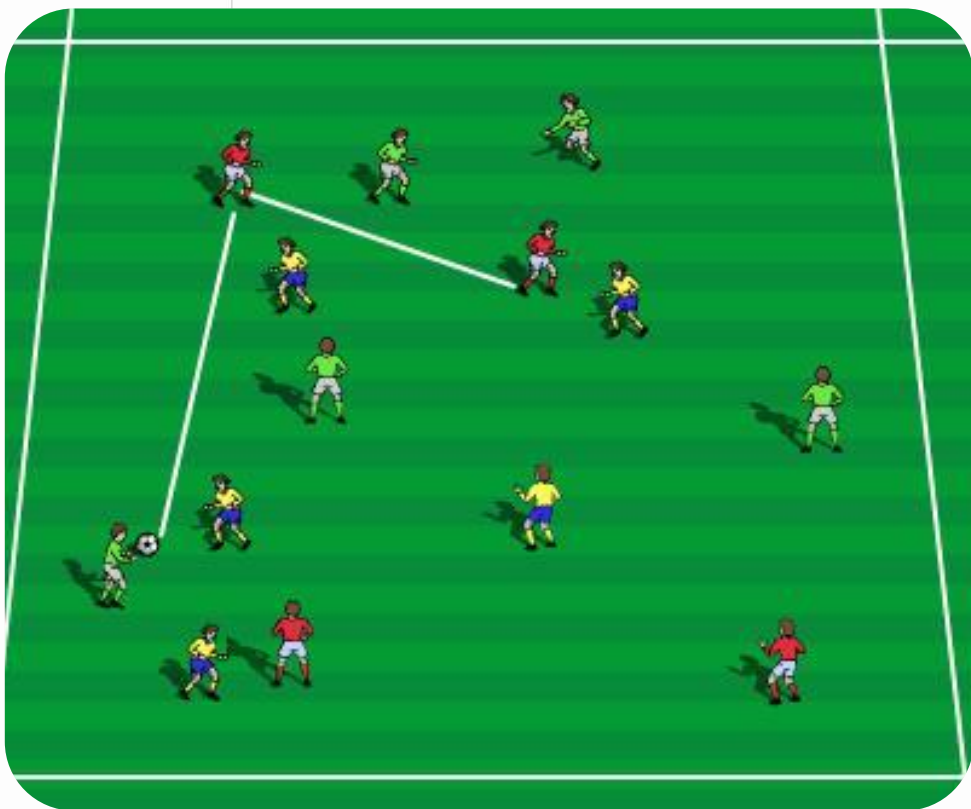
- Pole ćwiczeń 25x15 m; 2 zawodników przy każdym pachołku. Ćwiczenie realizujemy dwoma piłkami jednocześnie

Przebieg:

- Podania piłki wg określonego schematu
- - 1,2 kontakty (krótki czas posiadania piłki)
- Zwracamy uwagę na ruch od i do piłki
- Przy przejściach zawodników- jak na grafice
- A-B-C-D-E-F-A (ćwiczenia kształtujące)

Rozgrzewka 2

Gra na utrzymanie – trzy kolory - 10 min.



Organizacja:

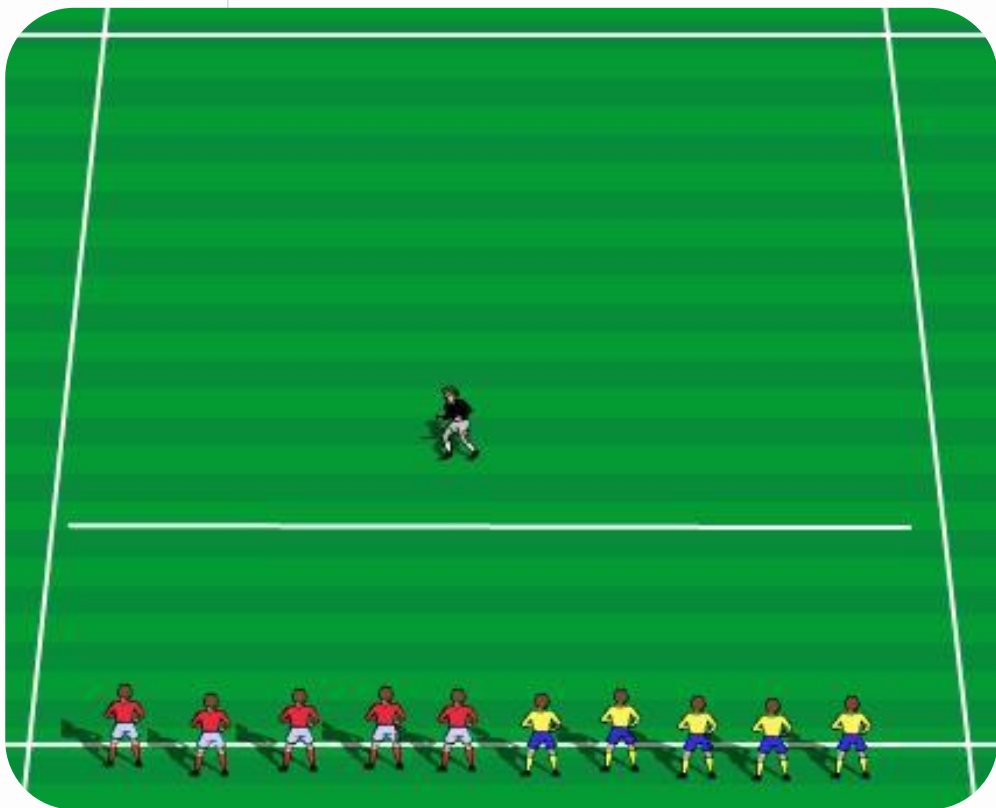
- Pole gry 25x25 m; zawodnicy podzieleni na 3 zespoły – czerwoni, biali i niebiescy, 1 piłka, pozostałe u trenera

Przebieg:

- Gra dwóch zespołów przeciwko trzeciemu na utrzymanie. 8 podań bez straty (1 pkt).
- Po odbiorze – drybling za linię lub podanie do trenera (1 pkt).
- Czas – 90 sek. + 60 sek. Przerwy na rozciąganie

Rozgrzewka 3

Rozciąganie dynamiczne - 10 min.



Organizacja:

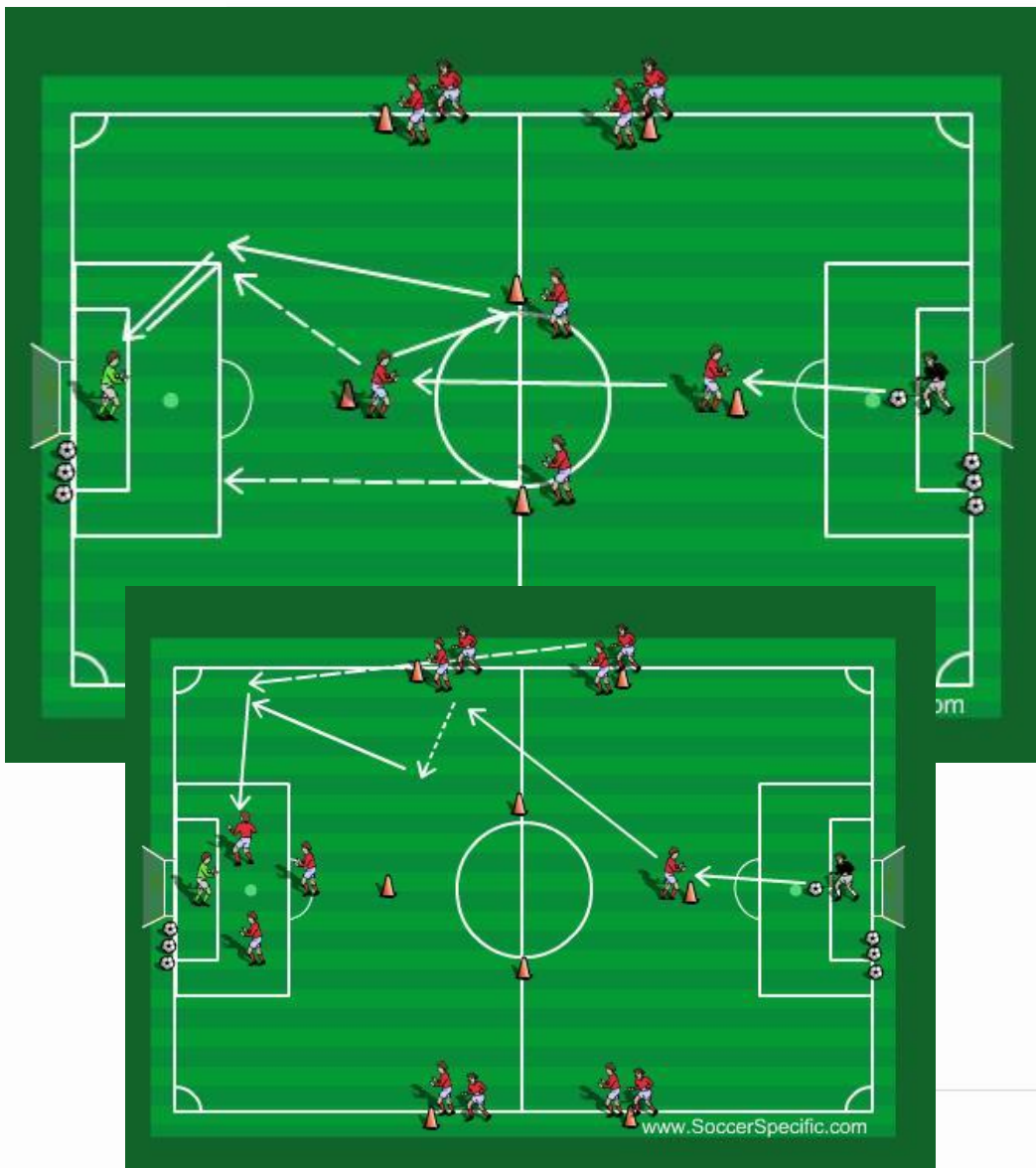
- Jak na rycinie; odcinek 10 m.

Przebieg:

- Rozciąganie dynamiczne w szeregu od linii do linii

Cz. Główna 1

Ćw. strzeleckie w systemie (TAGLIO) – 15 min.



Organizacja:

- Zawodnicy na pozycjach ustawieni, jak na schemacie.
- Źródło piłek u trenera.

Przebieg:

- Rozegranie 1 kombinacji wg schematu.
- Po wykończeniu akcji ,3 zawodników ,wycofuje się przed pole karne
- Rozpoczynamy 2 kombinację wg schematu (do prawego skrzydła),
- Ponowne wycofanie 3 zawodników przed pole karne
- Rozpoczynamy 2 kombinację wg schematu (do lewego skrzydła),
- Po rozegraniu 2 kombinacji zawodnicy zajmują swoje pozycje wyjściowe
- Rozpoczynamy schematy analogicznie na drugą bramkę.
- **Odmiana**
- Zmieniamy schematy rozegrania piłki na skrzydłach

Cz. Główna 2

Fragment gry 7x7 z wykończeniem – 20 min.



Organizacja:

- Pole gry – połowa boiska z wyznaczoną linią spalonego na 20 m;
- 2 zespoły po 7 zaw. w przypisanych ustawieniach (1-4-2 – czerwoni; 1-2-3-1 – zieloni).

Przebieg:

- **Fragment gry 7x7 na 3 bramki:** Gra dowolna 7x7. Celem atakujących (zielonych) jest podanie piłki po ziemi za linię spalonego czerwonych i zakończenie akcji strzałem;
- Czerwoni nie mogą wychodzić za linię spalonego;
- Zadaniem broniących (czerwoni) – jest przechwycić piłkę i jak najszybciej oddać strzał do jednej z 2 bramek lub wymienić 8 podań.
- Wszystkie restarty od bramkarza zielonych.

Cz. Główna 3

Gra 7x7 z presją czasu – 2 x 10 min.



Organizacja:

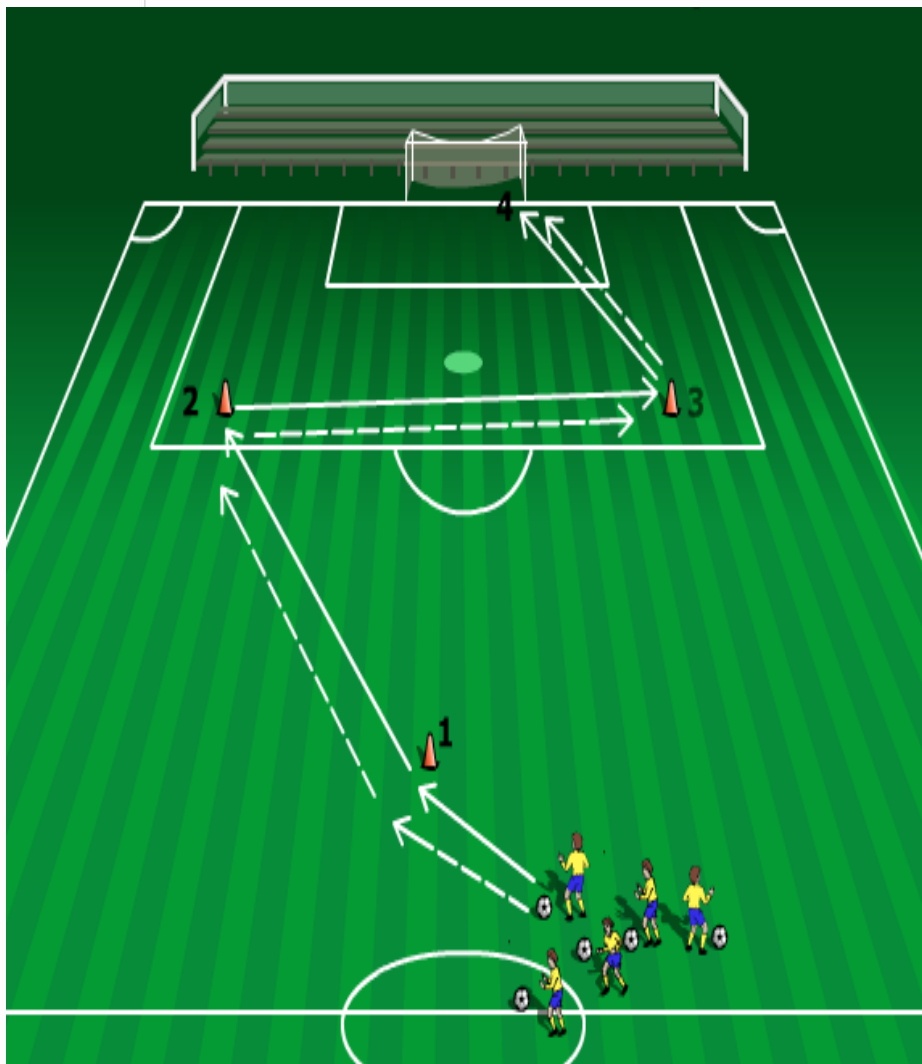
- Pole gry – połowa boiska z wyznaczonymi bramkami;
- 2 zespoły po 7 zaw. w przypisanych ustawieniach (1-4-2 – czerwoni; 1-2-3-1 – zieloni).

Przebieg:

- **Gra 7x7:**
- Czerwoni prowadzą 2-0;
- Zieloni muszą w ciągu 10 minut wygrać mecz.
- Czerwoni grają na czas lub podwyższają wynik strzałami do małych bramek.
- Po 10 min zmiana bramkarzy

Cz. końcowa

Piłkarski golf – 5 min.



Organizacja:

- Ustawienie trasy „dołków” (pachołki, słupki, linie etc); Każdy zawodnik z piłką.

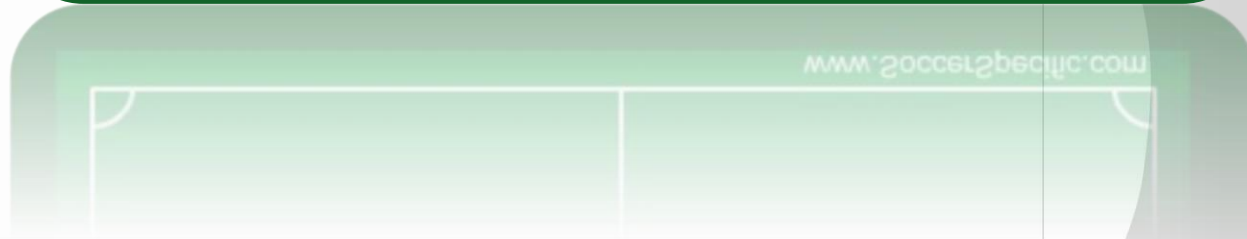
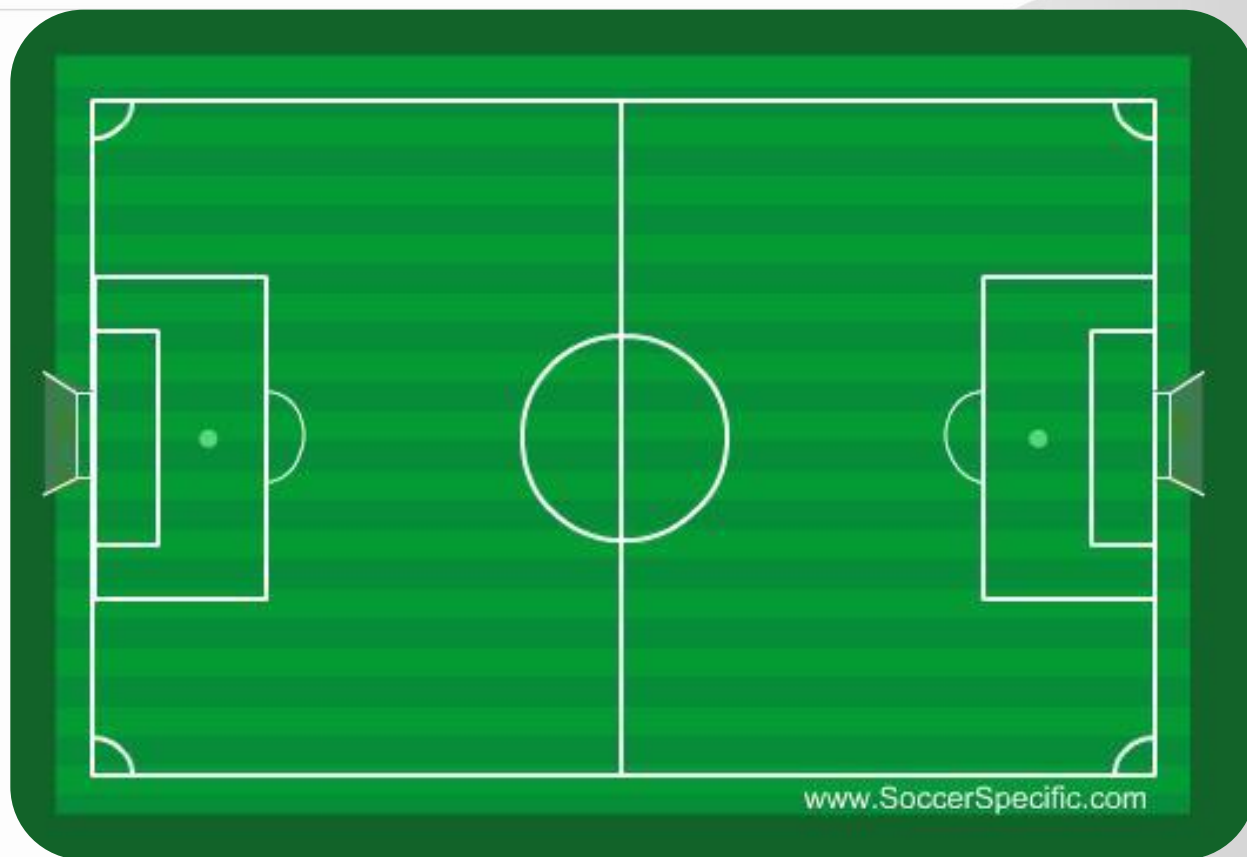
Przebieg:

- Zawodnicy stoją przed wyznaczoną przez trenera trasą do pokonania;
- Zadaniem zawodnika jest zaliczenie kolejnych celów (dołków) poprzez uderzenia piłki w dowolny (lub wyznaczony przez trenera) sposób;
- Wygrywa zawodnik ,który zaliczy wszystkie „dołki” z najmniejszą liczbą uderzeń.

Organizacja i wytyczne

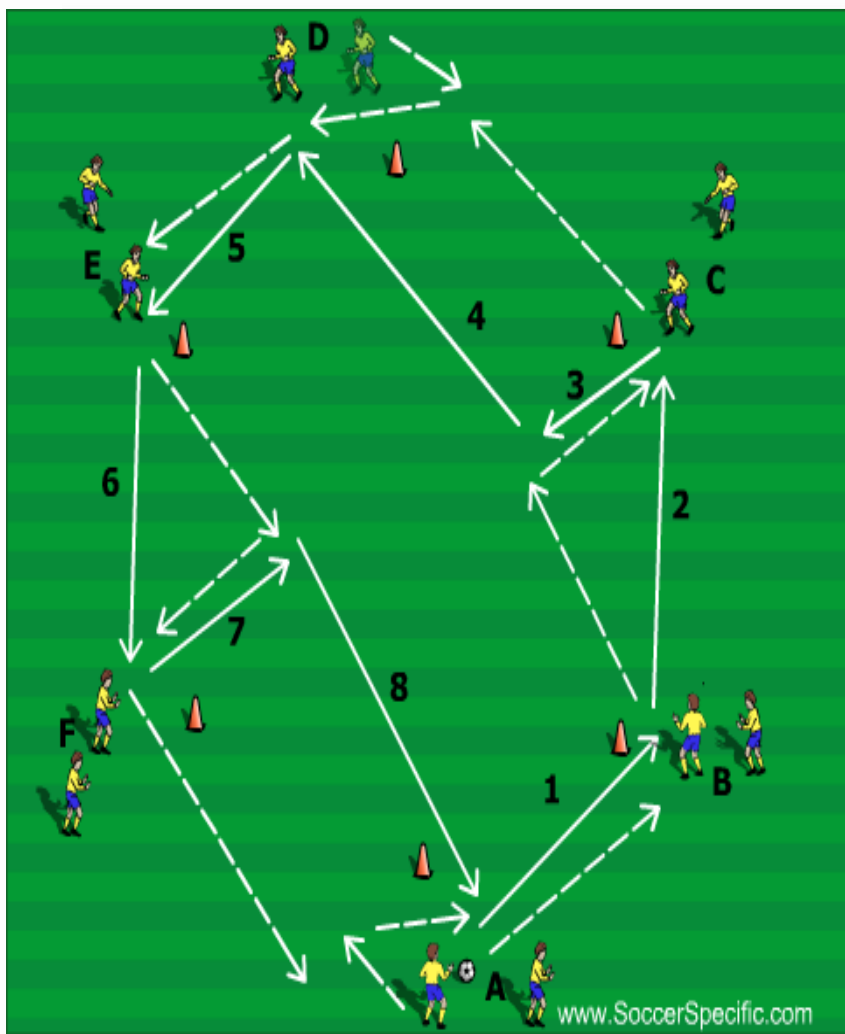
Hala sportowa

- 12 zaw. + 2 br.
- Kat. Seniorzy (A klasa)
- 2 kolory plastronów
- 10 piłek
- 4 tyczki
- dyski



Rozgrzewka 1

Podania, przyjęcia piłki w schemacie – 2x5 min.



Organizacja:

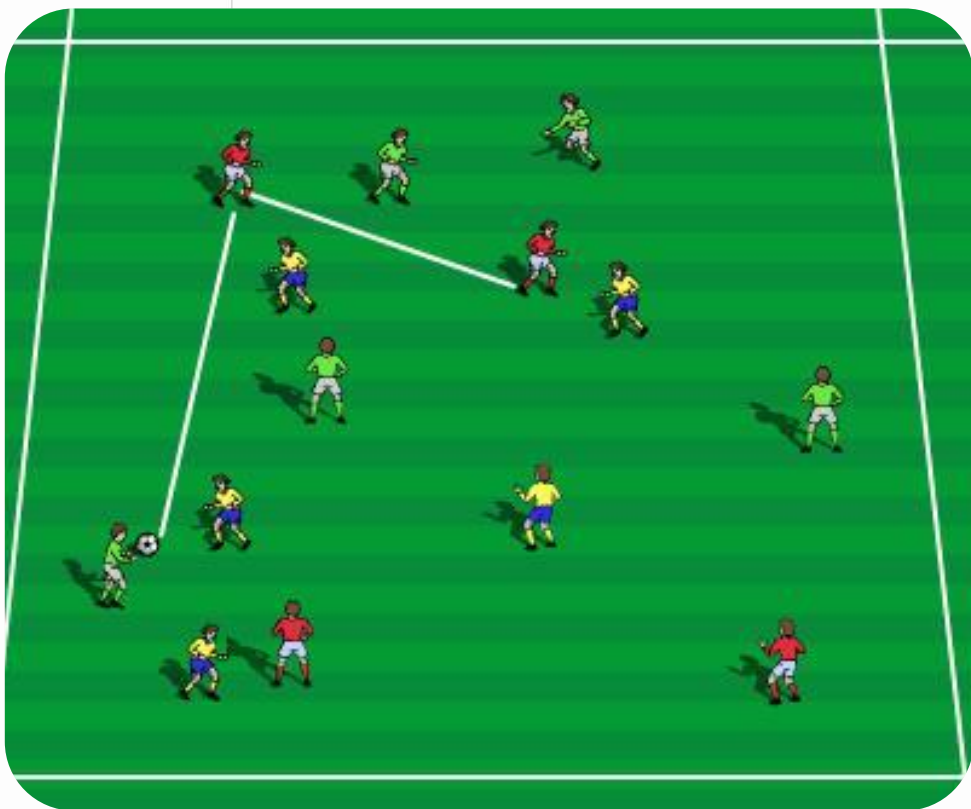
- Pole ćwiczeń 25x15 m; 2 zawodników przy każdym pachołku. Ćwiczenie realizujemy dwoma piłkami jednocześnie

Przebieg:

- Podania piłki wg określonego schematu
- - 1,2 kontakty (krótki czas posiadania piłki)
- Zwracamy uwagę na ruch od i do piłki
- Przy przejściach zawodników- jak na grafice
- A-B-C-D-E-F-A (ćwiczenia kształtujące)

Rozgrzewka 2

Gra na utrzymanie – trzy kolory - 10 min.



Organizacja:

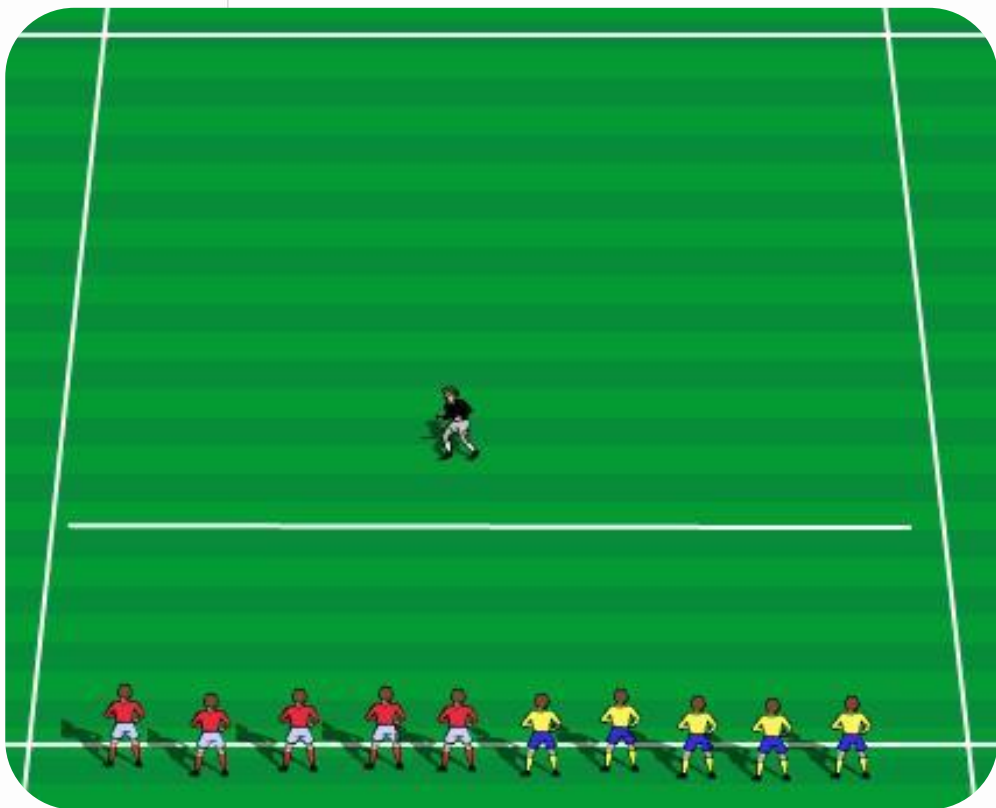
- Pole gry 25x25 m; zawodnicy podzieleni na 3 zespoły – czerwoni, biali i niebiescy, 1 piłka, pozostałe u trenera

Przebieg:

- Gra dwóch zespołów przeciwko trzeciemu na utrzymanie. 8 podań bez straty (1 pkt).
- Po odbiorze – drybling za linię lub podanie do trenera (1 pkt).
- Czas – 90 sek. + 60 sek. Przerwy na rozciąganie

Rozgrzewka 3

Rozciąganie dynamiczne - 10 min.



Organizacja:

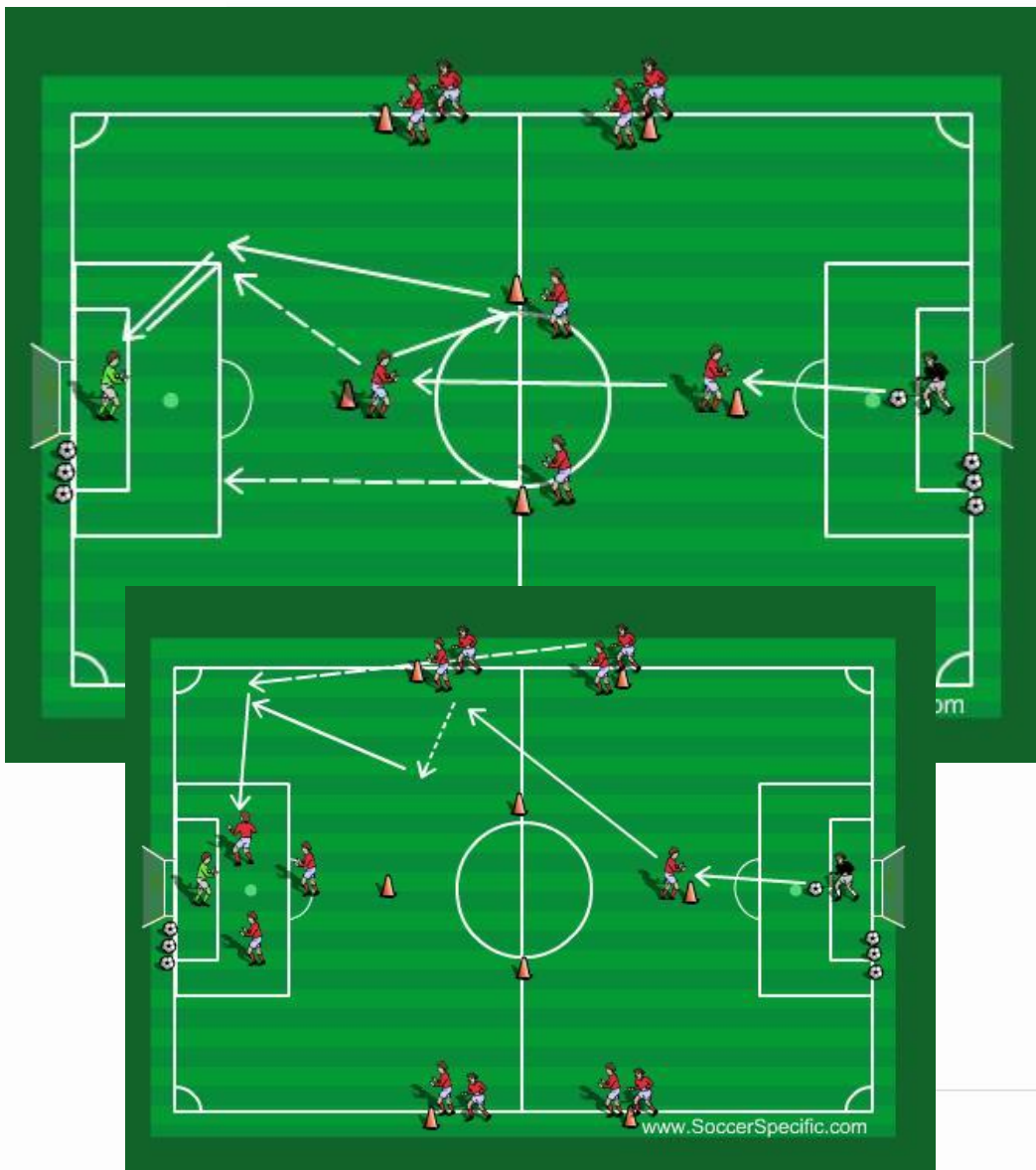
- Jak na rycinie; odcinek 10 m.

Przebieg:

- Rozciąganie dynamiczne w szeregu od linii do linii

Cz. Główna 1

Ćw. strzeleckie w systemie (TAGLIO) – 15 min.



Organizacja:

- Zawodnicy na pozycjach ustawieni, jak na schemacie.
- Źródło piłek w bramkach.

Przebieg:

- Rozegranie 1 kombinacji wg schematu.
- Po wykończeniu akcji ,3 zawodników ,wycofuje się przed pole karne
- Rozpoczynamy 2 kombinację wg schematu (do prawego skrzydła),
- Ponowne wycofanie 3 zawodników przed pole karne
- Rozpoczynamy 2 kombinację wg schematu (do lewego skrzydła),
- Po rozegraniu 2 kombinacji zawodnicy zajmują swoje pozycje wyjściowe
- Rozpoczynamy schematy analogicznie na drugą bramkę.
- **Odmiana**
- Zmieniamy schematy rozegrania piłki na skrzydłach

Cz. Główna 2

Gra 4x4 + 4 N z wykończeniem – 20 min.



Organizacja:

- Pole gry 20x50m podzielone na 3 strefy (ryc.) – środkową i 2 bramkowe zewnętrzne, piłki z boku, plastrony w 2 kolorach.

Przebieg:

- **Gra 4x4 + 4 N:** Gra dowolna 4x4 z 4 N. Celem podanie lub wprowadzenie piłki w strefę bramkową przeciwnika (po uprzednich 5 podaniach). Obrońcom nie wolno wchodzić w strefę obrony. 2 N w środku i 2 na zewnątrz boiska. Gra na max 2 kontakty.
- Po wyjściu z sektora – strzał.
- Co 6 minut zmiana N

Odmiana

- Wyjść z środkowego sektora można dopiero gdy obaj N dotkną piłkę lub atakujący wymienią 10 podań.

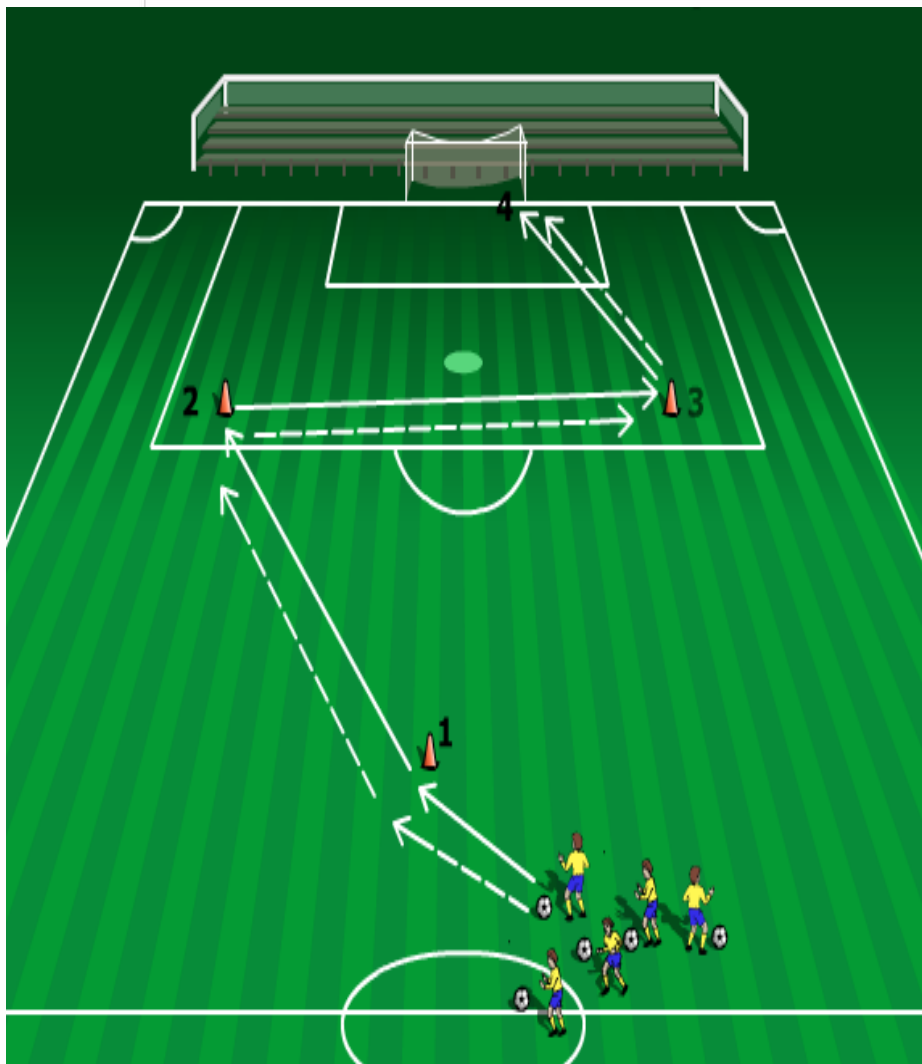


- Dwa zespoły po 7 zawodników (4 + br w polu i 2 na zewnątrz); ust jak na ryc. Na całym boisku.

- **Gra 7x7:** Aby móc oddać strzał do bramki obaj zewnętrzni muszą dotknąć piłkę.
- Zmiana zew. co 5 min.

Cz. końcowa

Piłkarski golf – 5 min.



Organizacja:

- Ustawienie trasy „dołków” (pachołki, słupki, linie etc); Każdy zawodnik z piłką.

Przebieg:

- Zawodnicy stoją przed wyznaczoną przez trenera trasą do pokonania;
- Zadaniem zawodnika jest zaliczenie kolejnych celów (dołków) poprzez uderzenia piłki w dowolny (lub wyznaczony przez trenera) sposób;
- Wygrywa zawodnik ,który zaliczy wszystkie „dołki” z najmniejszą liczbą uderzeń.

Dziękujemy za uwagę
i
zapraszamy na część praktyczną

Zapraszam na warsztaty



Cel warsztatów

Zadanie 1

• Układanie założeń własnego modelu gry

1. Wybieramy 1 moduł z modelu gry
2. Układamy do niego zasady zespołowe, grupowe i indywidualne.



- W jakim ustawieniu?
- Gdy przeciwnik pozwala grać (atak pozycyjny)
- Gdy przeciwnik nie pozwala grać (gra z kontry / gra długim podaniem)



- W jakim ustawieniu?
- Niski pressing (gra z kontry) – przeciwnik lepszy od nas
- Średni pressing – przeciwnik porównywalny poziomem
- Wysoki pressing (przeciwnik słabszy od nas)
- Kiedy atakujemy piłkę?
- Co po stracie piłki?



- SFG w ataku (rz. Różny; rz. Wolny z boku; rz. Wolny na wprost.
- SFG w obronie (rz. Różny; rz. Wolny z boku; rz. Wolny na wprost.

Cel warsztatów

Zadanie 1 – przykład

ATAK POZYCYJNY

• Zadania zespołowe

1.
2.
3.

• Zadania grupowe (bramkarz i obrońcy)

1.
2.
3.

• Zadania grupowe (pomocnicy)

1.
2.
3.

• Zadania grupowe (napastnik / napastnicy)

1.
2.
3.

• Zadania indywidualne

- 1 –
- 4 i 5 –
- 2 i 3 –
- 6 –
- 8 –
- 10 –
- 9 –
- 7 i 11 –

Atakowanie

- **USTAWIENIE**
- **ATAK POZYCYJNY** (Gdy przeciwnik pozwala grać i szuka kontry)
- **ATAK SZYBKI – GRA Z KONTRY** (Gdy przeciwnik nie pozwala grać)

Bronienie

- **USTAWIENIE**
- Niski pressing (gra z kontry) – przeciwnik lepszy od nas
- Średni pressing – przeciwnik porównywalny poziomem
- Wysoki pressing (przeciwnik słabszy od nas)

SFG

- SFG w ataku (rz. Rożny; rz. Wolny z boku; rz. Wolny na wprost.
- SFG w obronie (rz. Rożny; rz. Wolny z boku; rz. Wolny na wprost.



Cel warsztatów

Zadanie 2

Układanie jednostki treningowej wg periodyzacji taktycznej

1. Wybierz temat (**meczowy** lub z **modelu gry**)
2. Ustal liczebność zaw. z pola i bramkarzy
3. Ułóż trening wg podanego wcześniej toku na wybrany przez siebie temat.
4. Całość wstaw i opisz w konspekcie zachowując taki opis

CZĘŚĆ LEKCJI TRENINGOWEJ	OPIS ĆWICZENIA, GRY LUB ZABAWY	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE (forma treningu, rysunek, czas trwania itp.)
Rozgrzewka 2	Gra 4x2 -	



Tok jednostki treningowej (bloki) 90 min.

Rozgrzewka 1:
**Ćwiczenia
tech.-takt.**
o narastającej
intensywności
10 min.

Rozgrzewka 2:
**Gra na
utrzymanie**
z lub bez
kierunku ataku
10 min.

Rozgrzewka 3:
**Akcent
motoryczny:**
koordynacja,
szybkość, siła,
gibkość
10 min.

Cz. Główna 1:
Nauczanie
**Ćwiczenia w
formie ścisłej**
15 min.

Cz. Główna 2:
Nauczanie
**Gra
zadaniowa**
Z akcentem na
temat zajęć
20 min.

Cz. Główna 3:
Doskonalenie
Gra szkolna
Dowolna
20 min.

Cz. Końcowa:
**Uspokojenie
organizmu**
5 min.