



# TRENING POZYCYJNY

*Narodowy Model Gry*  
*PZPN*



WARSZAWA  
2018



# TRENING POZYCYJNY

*Narodowy Model Gry*  
*PZPN*

**WARSZAWA**  
**2018**



## **Trening pozycyjny**

Narodowy Model Gry PZPN

Warszawa 2018

**ISBN: 978-83-63491-26-0**

© Polski Związek Piłki Nożnej

### **Wydawca:**

Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa

**[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl) oraz [www.laczynaspilka.pl](http://www.laczynaspilka.pl)**

Tel. +48 (22) 55 12 300

Fax. +48 (22) 55 12 240

NIP 526-1727-123

**Autorzy:** Miłosz Stępiński, Krzysztof Paluszek

**Koordynator Projektu:** Marcin Dorna

**Nadzór merytoryczny:** Dyrektor Sportowy PZPN – Stefan Majewski, Komisja Techniczna PZPN

**Zdjęcia:** PZPN, Cyfrasport

**Materiały wideo:** PZPN

**Animacje:** Grzegorz Gromadzki

**Projekt okładki:** Iwona Polok

**Projekt graficzny, grafiki, opracowanie redakcyjne oraz skład i łamanie wykonane przez  
Asystent Trenera sp. z o.o. na zlecenie PZPN**

**Nadzór redakcyjny:** Marcin Papierz

**Korekta:** Anna Marecka

**Projekt graficzny, skład i łamanie:** Agnieszka Budzicz

**Grafiki:** Grzegorz Gromadzki









Praca szkoleniowa nie polega wyłącznie na przygotowaniu treningów czy poprowadzeniu drużyny w meczu mistrzowskim. Każdy trener powinien również posiadać i stale rozwijać swój zmysł obserwacji: dostrzegać u piłkarzy aspekty ich gry, które należy poprawiać lub doskonalić. Dotyczy to nie tylko konkretnych umiejętności, lecz także stref, w których zawodnicy mogą je stosować.

Dlatego kolejnym rozdziałem rozwoju szkolenia trenerów w polskiej piłce nożnej jest suplement Narodowego Modelu Gry dotyczący treningu pozycyjnego. W trakcie swojej kariery piłkarskiej występowałem na kilku różnych pozycjach, w różnych rolach w każdej z trzech formacji. Dostrzegając rosnące znaczenie

uniwersalności we współczesnej odmianie gry, należy mieć jednak na uwadze fakt, że wysoce cenieni są wciąż specjaliści.

Z tego wynika chęć zwrócenia uwagi nie tylko na szczegółowe rozpisanie zadań piłkarzy na konkretnych pozycjach, ale też na środki treningowe mogące służyć rozwojowi ich gry w konkretnych ramach. Proces nauczania jest oczywiście zintegrowany z systemami przedstawionymi w Narodowym Modelu Gry, którego zresztą poniższy suplement jest wyczerpującym rozwinięciem.

Jednocześnie mogę ze swojej strony zapewnić, że Polski Związek Piłki Nożnej nadal zamierza rozwijać bibliotekę wydań suplementów w powiązaniu z Narodowym Modelem Gry. Stale wzrastającej liczbie trenerów chcemy pomóc w pierwszym kroku, a także na kolejnych etapach ich pracy. Nie robimy tego poprzez narzucanie rozwiązań, ale sugerowanie tych, które są efektem połączenia wiedzy teoretycznej i praktycznej grupy zgromadzonych w projekcie ekspertów.

Jak zwykle odnośnie do procesu szkolenia apeluję o cierpliwość oraz konsekwencję w pracy trenerskiej, będąc również przekonany, że te cechy pomogą Państwu w rozwijaniu zawodników, drużyn, jak również poziomu piłki nożnej w naszym kraju.

**Zbigniew Boniek**

Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej

<b>WPROWADZENIE</b>	<b>7</b>
<b>1. TRENING INDYWIDUALNY I TRENING POZYCYJNY</b>	<b>8</b>
<b>2. ROZPOCZĘCIE TRENINGU POZYCYJNEGO</b>	<b>9</b>
<b>3. ZASADY PLANOWANIA TRENINGU POZYCYJNEGO</b>	<b>11</b>
<b>4. BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ</b>	<b>26</b>
<b>5. PRZYGOTOWANIE ZAJĘĆ I COACHING W TRENINGU POZYCYJNYM</b>	<b>28</b>
<b>6. TRENING POZYCYJNY W SYSTEMIE 1-4-3-3</b>	<b>30</b>
<b>7. STRUKTURA PREZENTACJI ŚRODKÓW TRENINGOWYCH</b>	<b>32</b>
<b>8. KODOWANIE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH W TRENINGU POZYCYJNYM</b>	<b>34</b>
<b>9. ŚRODKOWY OBRONCA - PRAWY (5) I LEWY (4)</b>	<b>35</b>
<b>PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE</b>	<b>39</b>
<b>10. BOCZNY OBRONCA - PRAWY (2) I LEWY (3)</b>	<b>52</b>
<b>PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE</b>	<b>55</b>
<b>11. DEFENSYWNY POMOCNIK (6)</b>	<b>67</b>
<b>PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE</b>	<b>69</b>
<b>12. SKRZYDŁOWY - PRAWY (7) I LEWY (11)</b>	<b>80</b>
<b>PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE</b>	<b>83</b>
<b>13. OFENSYWNY POMOCNIK (10)</b>	<b>94</b>
<b>PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE</b>	<b>97</b>
<b>14. NAPASTNIK (9)</b>	<b>105</b>
<b>PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE</b>	<b>107</b>
<b>15. PRZYKŁADY TRENINGÓW ŁĄCZONYCH</b>	<b>115</b>
<b>16. PRZYKŁADOWE KONSPEKTY TRENINGÓW POZYCYJNYCH</b>	<b>121</b>
<b>LEGENDA</b>	<b>139</b>

**WPROWADZENIE**

Polski Związek Piłki Nożnej oddał w ręce trenerów Narodowy Model Gry PZPN (NMG) – podręcznik systematyzujący i ujednoliciący wiedzę z zakresu piłki nożnej dostosowaną do polskiej tradycji szkoleniowej. Ze względu na ogromny zakres współczesnej wiedzy w NMG zawarto tylko główne wytyczne, które będą w kolejnych latach wspierane suplementami uzupełniającymi wiedzę ogólną detalami związanymi z określonym wycinkiem teorii i praktyki treningu piłkarskiego. Jednym z nich jest prezentowany poniżej suplement pt. „Trening pozycyjny w piłce nożnej”.

W grze w piłkę nożną zawodnicy powinni skutecznie działać na co najmniej kilku pozycjach w obrębie wielu systemów gry i ustawień. Minęły już bezpowrotnie czasy, gdy środkowy pomocnik wyłącznie rozgrywał, obrońca tylko bronił, a boczny pomocnik grał jedynie blisko linii bocznej boiska. Od nowoczesnego piłkarza wymaga się wszechstronności, którą cechuje nie tylko optymalne przygotowanie kondycyjne czy wolicjonalne, ale także szeroki zasób wiedzy taktycznej i plastyczne umiejętności techniczne. Właśnie umiejętności techniczne charakteryzujące się możliwością podejmowania szybkich i efektywnych zachowań na boisku zarówno wiodącą, jak i niewiodącą nogą, właściwym ustawianiem się w stosunku do piłki, partnerów, bramki i przeciwnika oraz wyborem właściwych decyzji w stosunku do zmiennych sytuacji boiskowych nazywamy działaniami techniczno-taktycznymi. W czasie gry zawodnik może wykonywać działania indywidualne, grupowe i zespołowe podczas atakowania i bronienia.

Mimo swej uniwersalności każdy współczesny piłkarz ma swoją ulubioną pozycję i w miarę rozwoju swej kariery stara się zostać specjalistą od gry w danym sektorze boiska. W tym miejscu dochodzi do pewnego dysonansu – z jednej strony wymaga się uniwersalności, a z drugiej doskonalili działania na jednej pozycji. Jest to tylko pozorna sprzeczność, gdyż wszechstronne przygotowanie stanowi podstawę do specjalizacji. Ponadto w trakcie sezonu trenerzy, np. w wyniku kontuzji piłkarzy, są zmuszeni przesuwając zawodników na inne pozycje niż te, na których dotychczas grali. W tej sytuacji np. środkowy obrońca często musi grać jako boczny obrońca, a skrzydłowy jako środkowy napastnik itd. Im większa wiedza, doświadczenie i umiejętności danego zawodnika, tym łatwiej będzie mu zachować skuteczność działań na nowej pozycji.

## 1. TRENING INDYWIDUALNY I TRENING POZYCYJNY

W krajowej nomenklaturze trenerskiej funkcjonuje obok siebie wiele terminów bliskoznacznych, które nie zostały dotychczas jasno zdefiniowane, przez co wielu mylnie je interpretuje. Jednym z nich jest trening pozycyjny, często utożsamiany z treningiem indywidualnym. W tym miejscu należy jasno stwierdzić, że co prawda każdy trening pozycyjny jest treningiem indywidualnym, ale nie każdy trening indywidualny jest treningiem pozycyjnym. Uściślając te pojęcia:

- **Trening indywidualny** obejmuje działania indywidualne lub grupowe danego zawodnika prowadzone samodzielnie, z trenerem (trenerami) lub partnerem (partnerami) mające na celu podniesienie poziomu zdolności motorycznych, umiejętności technicznych, techniczno-taktycznych lub cech wolicjonalnych niezwiązanych z konkretną pozycją na boisku.
- **Trening pozycyjny** obejmuje działania indywidualne lub grupowe danego zawodnika prowadzone samodzielnie, z trenerem (trenerami) lub partnerem (partnerami) mające na celu doskonalenie działań techniczno-taktycznych specyficznych dla danej pozycji na boisku podczas atakowania, bronienia lub w fazach przejściowych.

Według powyższej interpretacji dany zawodnik w treningu pozycyjnym pracuje sam lub z innymi w małej grupie (optymalnie 3–4 osoby), doskonaląc działania indywidualne i grupowe charakterystyczne dla danej pozycji na boisku. Nie ma przy tym dla niego znaczenia, czy pozostałe osoby to trenerzy, zawodnicy grający na tej samej co on czy też innych pozycjach. W tym układzie w czasie treningu z innymi zawodnikami, wystąpią fazy, w których dany zawodnik będzie doskonalił swoje umiejętności gry na danej pozycji, oraz te, w których będzie odgrywał rolę współpartnera imitującego przeciwnika lub zawodnika własnej drużyny grającego na innej pozycji. Ponadto można zauważyć, że trening indywidualny jest realizowany podczas wszystkich etapów szkolenia zawodnika w bardzo różnych formach, natomiast trening pozycyjny rozpoczynamy od etapu szkolenia Junior C – trampkarz, kiedy piłkarze rozpoczynają rozgrywki na pełnowymiarowych boiskach.

To uściślenie definicji wydaje się niezbędne, by móc w dalszej części opracowania wprowadzić logiczny podział treści szkoleniowych.

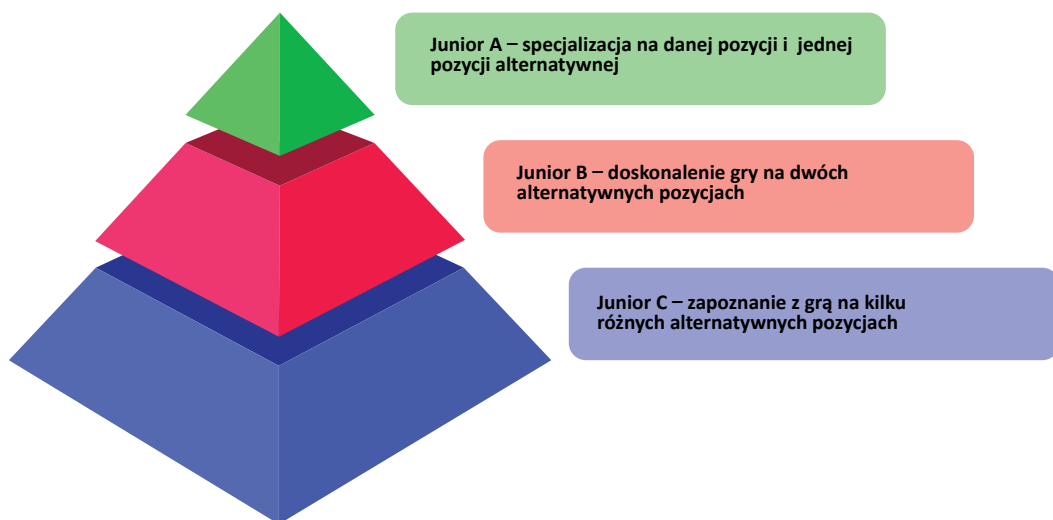
## 2. ROZPOCZĘCIE TRENINGU POZYCYJNEGO

Rozpoczęcie treningu pozycyjnego powinno nastąpić w momencie przejścia zawodników do rozgrywania meczów „mistrzowskich” na pełnowymiarowych boiskach, czyli na etapie Juniora C (trampkarz 13–14 lat). Na wcześniejszych etapach (np. młodzika, orlika i żaka) w meczach „mistrzowskich” na mniejszych boiskach również występują pozycje w określonych ustawieniach gry  $9 \times 9$ ,  $7 \times 7$  czy  $5 \times 5$ , jednak trening powinien skupiać się na treningu indywidualnym, podnoszącym w głównej mierze poziom umiejętności technicznych, działań techniczno-taktycznych i cech wolicjonalnych niezwiązanych z konkretną pozycją na boisku. Jednocześnie podkreślamy, że na tych etapach młody zawodnik powinien być jak najbardziej wszechstronny i grać na różnych pozycjach.

Obecnie nie ma jednomyślności na świecie, ale UEFA i PZPN są zdania, że zawodnicy powinni zacząć grać w układzie 11-osobowym na pełnowymiarowym boisku na etapie Juniora C. Zawodnicy w tym wieku dysponują już niezbędnym poziomem rozwoju zdolności kondycyjnych, który umożliwia im grę na tak dużym polu gry. W grze  $11 \times 11$  (w odróżnieniu od  $7 \times 7$  czy  $9 \times 9$ ) występują już wszystkie pozycje i działania w określonych strefach pełnowymiarowego boiska. To istotne argumenty za tym, by wprowadzić na tym etapie różne formy treningu pozycyjnego.

Wiele dyskusji budzi kwestia koncepcji tzw. pozycyjności na kolejnych etapach szkolenia. W skrócie chodzi o to, kiedy (w jakim wieku/na którym etapie szkolenia) zaczynać z zawodnikami specjalizację pozycyjną i jak ją stopniować? Zdania na ten temat są podzielone i wydaje się, że nie ma idealnego rozwiązania. Według zaleceń NMG cały okres szkolenia młodzieżowego (od trampkarza do juniora starszego) obejmuje grę w systemach z czterema obrońcami (system 1–4–3–3 oraz 1–4–2–3–1). Idąc tym tropem:

- Pierwsze 2 lata szkolenia na dużym boisku (trampkarz – junior C) zawodnicy powinni zapoznać się z grą na kilku różnych pozycjach.
- Kolejne 2 lata (junior młodszy – junior B) to doskonalenie gry na wybranej pozycji i jednej – dwóch pozycjach alternatywnych.
- Ostatnie 2 lata gry w piłce młodzieżowej (junior starszy – junior A) to doskonalenie gry na wybranej pozycji (priorytet) oraz jednej pozycji alternatywnej.



W praktyce np.:

### **Przykład 1 – środkowy obrońca:**

- w kategorii Juniora C gra na pozycji środkowego lewego i prawego, bocznego obrońcy i defensywnego pomocnika;
- w kategorii Juniora B gra na pozycji środkowego lewego i prawego oraz defensywnego pomocnika;
- w kategorii Juniora A gra na pozycji środkowego prawego i defensywnego pomocnika.

### **Przykład 2 – napastnik:**

- w kategorii Juniora C gra na pozycji środkowego napastnika, lewoskrzydłowego i prawoskrzydłowego i środkowych pomocników nr 8 i 10;
- w kategorii Juniora B gra na pozycji środkowego napastnika, lewoskrzydłowego i prawoskrzydłowego oraz środkowego pomocnika nr 10;
- w kategorii Juniora A gra na pozycji środkowego napastnika i środkowego pomocnika nr 10.

### 3. ZASADY PLANOWANIA TRENINGU POZYCYJNEGO

Jednym z najważniejszych zadań na etapie szkolenia juniorskiego jest planowanie i organizacja treningu indywidualnego, a w szczególności treningu pozycyjnego (pamiętamy o zasadzie, że każdy trening pozycyjny jest treningiem indywidualnym, ale nie każdy trening indywidualny jest pozycyjnym). W piłce nożnej ocenianie uzdolnień zawodnika do gry powinno przebiegać na trzech poziomach: dobór do dyscypliny, selekcja na pozycje, kompletowanie grup zawodników do udziału we współzawodnictwie. Organizacja treningu pozycyjnego dotyczy poziomu selekcji na pozycje, która rozpoczyna się w momencie przejścia zawodników z mniejszego boiska i gry w układzie 9 × 9 na boiska pełnowymiarowe i grę w układzie 11 × 11. Obecnie w pracy z dziećmi i młodzieżą dominuje podział przygotowania na trening techniczny, taktyczny oraz motoryczny prowadzący do kształtowania wyizolowanych zdolności, często mających niewiele wspólnego z warunkami występującymi w grze właściwej. Nauczanie gry powinno wynikać z jej istoty, w myśl zasady „z gry uczymy się, czego nauczać zawodnika”, z uwzględnieniem działań indywidualnych, grupowych i zespołowych stosowanych przez drużyny prezentujące najwyższy poziom sportowy.

Poniżej przedstawiono najważniejsze zasady, które trener powinien uwzględnić przy planowaniu i organizacji treningu pozycyjnego:

#### A. Przedstawienie i ustalenie z zawodnikiem planów i celów szkolenia indywidualnego

Lp.	Rodzaj celów szkolenia indywidualnego	Termin ustalania celów
1.	Roczny program w danej kategorii wiekowej (C2/C1, B2/B1, A2/A1)	Rozpoczęcie każdego sezonu
2.	Półroczny program w okresie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• letnio-jesiennym,</li> <li>• zimowo-wiosennym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lipiec – grudzień</li> <li>• Styczeń – czerwiec</li> </ul>
3.	Miesięczny program szkolenia	Początek każdego miesiąca
4.	Tygodniowy program szkolenia	Początek każdego tygodnia

#### B. Ustalenie słabych i mocnych stron zawodnika

W treningu pozycyjnym należy pracować zarówno nad mocnymi, jak i słabymi stronami. Praca nad słabymi stronami oznacza doskonalenie wiodących dla danej pozycji działań techniczno-taktycznych, które zawodnik wykonuje mniej skutecznie. Analogicznie praca nad mocnymi stronami to doskonalenie wiodących dla danej pozycji działań techniczno-taktycznych, które dany zawodnik wykonuje na



relatywnie dobrym poziomie. W jakich proporcjach nad nimi pracować, to kwestia umowna i bardzo indywidualna. Jeżeli czasu jest dużo, proponujemy, by:

60% czasu treningu poświęcić na to, co wymaga poprawy, a 40% czasu treningu na to, co już jest na wysokim poziomie.

Zaczynamy zawsze od tego, co się udaje, by dobrze „przetorować układ nerwowy”. Dopiero potem przechodzimy do tego, co należy poprawić. Jeżeli jednak czasu jest mało – należy się skoncentrować tylko na jednym (np. tylko na tym, co wymaga poprawy). Punktem wyjścia do doboru treści treningowych są tzw. wiodące działania techniczno-taktyczne, które zawodnik powinien prezentować, grając na danej pozycji. Zaprezentowano je w dalszej części opracowania, omawiając dokładnie każdą z pozycji.

### C. Przygotowanie i analiza sytuacji meczowych

Podstawą do przygotowania treningu pozycyjnego jest analiza działań danego zawodnika na konkretnej pozycji w czasie gier właściwych. Należy podkreślić słowo „gier”. Nie powinno się wyciągać daleko idących wniosków na podstawie jednej gry. Na skuteczność działań danego zawodnika w ocenianym meczu wpływ może mieć wiele czynników: rodzaj rozgrywek, jakość przeciwnika, poziom zmęczenia, warunki meczowe itd. Aby w miarę obiektywnie ocenić działania zawodnika na danej pozycji, należy go obserwować w co najmniej kilku meczach. Dopiero wówczas elementy powtarzające się we wszystkich grach można przyjąć za „pewniki”.

Poniżej przedstawiono przykłady arkuszy obserwacji dla zawodników występujących na danych pozycjach. Znajdują się w nich wiodące działania, które należy ocenić w trakcie meczu. W wolnej rubryce można dopisać własne, jeżeli ktoś uznaje, że lista jest niepełna.

Wszystkie działania zawarte w poniższych arkuszach zostały opisane w rozdziałach dotyczących konkretnych pozycji. Fazę atakowania połączono z przejściem z atakowania do bronienia, natomiast fazę bronienia połączono z przejściem z bronienia do atakowania.

W przypadku działań wymiernych wpisujemy liczbę w rubryce „skuteczne” lub „nieskuteczne”, a w przypadku działań niewymiernych (np. gry w obronie) stosujemy subiektywną ocenę.

### Arkusz obserwacji **środkowego obrońcy** w systemie 1–4–3–3

Obserwowany zawodnik ..... Pozycja .....

Miejsce ..... Data ..... Mecz ..... – ..... (.... : ....)

Działanie	I POŁOWA		II POŁOWA		Suma wszystkich działań	Liczba działań skut.	Niezwadność
	Skut.	Niesk.	Skut.	Niesk.			
ATAKOWANIE							
Podania i prowadzenie piłki (tylko zdobywające)							
Przyjęcie piłki							
Działania grupowe w ataku – otwarcie i budowanie gry							
Gra głową w ataku (SFG)							
BRONIENIE							
Gra głową w obronie (wybicia piłki bez przeciwnika)							
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem odwróconym plecami							
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie lub bokiem							
Gra 1 × 1 w powietrzu (krycie w polu karnym)							
Działania grupowe w obronie							
Uwagi do działań:							

#### Legenda:

**Skut.** – działanie skuteczne, **Niesk.** – działanie nieskuteczne

**Niezwadność** – liczba działań skutecznych/liczba działań nieskutecznych [w %]

## Arkusz obserwacji **bocznego obrońcy i skrzydłowego** w systemie 1–4–3–3

Obserwowany zawodnik ..... Pozycja .....  
 Miejsce ..... Data ..... Mecz ..... – ..... (.... : ....)

Działanie	I POŁOWA		II POŁOWA		Suma wszystkich działań	Liczba działań skut.	Niezawodność
	Skut.	Niesk.	Skut.	Niesk.			
ATAKOWANIE							
Przyjęcie i podania piłki (tylko zdobywające)							
Dośrodkowanie piłki							
Strzał							
Gra 1 × 1 na skrzydle w ataku							
Działania grupowe w ataku na skrzydle							
BRONIE							
Gra 1 × 1 na skrzydle w obronie							
Gra głową w obronie							
Gra 1 × 1 w powietrzu							
Działania grupowe w obronie							
Uwagi do działań:							

### Legenda:

**Skut.** – działanie skuteczne, **Niesk.** – działanie nieskuteczne

**Niezawodność** – liczba działań skutecznych/liczba działań nieskutecznych [w %]

### Arkusze obserwacji defensywnego pomocnika w systemie 1–4–3–3

Obserwowany zawodnik ..... Pozycja .....

Miejsce ..... Data ..... Mecz ..... – ..... (.... : ....)

Działanie	I POŁOWA		II POŁOWA		Suma wszystkich działań	Liczba działań skut.	Niezwadność
	Skut.	Niesk.	Skut.	Niesk.			
ATAKOWANIE							
Podania i przyjęcia piłki							
Strzał z dystansu (sprzed pola karnego)							
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem za plecami							
Działania grupowe w ataku (otwarcie i budowanie gry)							
BRONIE							
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie lub bokiem							
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem odwróconym plecami							
Działania grupowe w obronie							
Uwagi do działań:							

#### Legenda:

**Skut.** – działanie skuteczne, **Niesk.** – działanie nieskuteczne,

**Niezwadność** – liczba działań skutecznych/liczba działań nieskutecznych [w %]

## Arkusz obserwacji ofensywnego pomocnika i napastnika w systemie 1–4–3–3

Obserwowany zawodnik ..... Pozycja .....

Miejsce ..... Data ..... Mecz ..... – ..... (..... : .....)

Działanie	I POŁOWA		II POŁOWA		Suma wszystkich działań	Liczba działań skut.	Niezwodność
	Skut.	Niesk.	Skut.	Niesk.			
ATAKOWANIE							
Kontrola piłki (przyjęcie piłki lub gra bez przyjęcia)							
Strzał							
Gra 1 × 1 z przeciwnikiem nadbiegającym z różnych kierunków							
Działania grupowe w ataku na skrzydle							
Działania grupowe w ataku w sektorze centralnym							
BRONIENIE							
Działania grupowe w obronie							
Uwagi do działań:							

### Legenda:

**Skut.** – działanie skuteczne, **Niesk.** – działanie nieskuteczne

**Niezwodność** – liczba działań skutecznych/liczba działań nieskutecznych [w %]

#### D. Zasady doboru treści do treningu pozycyjnego

Po analizie i ocenie należy spotkać się z zawodnikiem indywidualnie, pokazać mu efekty analizy i oceny oraz omówić dalszy tok postępowania. Poniżej przedstawiamy etapy przygotowania treningu pozycyjnego (od analizy błędów do konkretnych ćwiczeń i sytuacji meczowych):

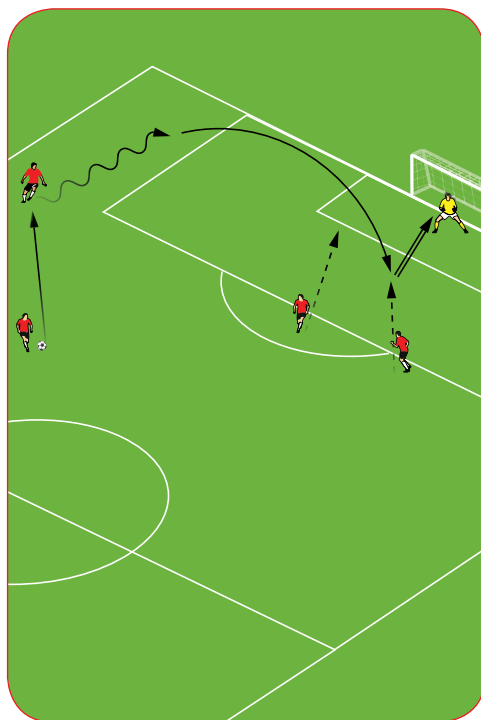
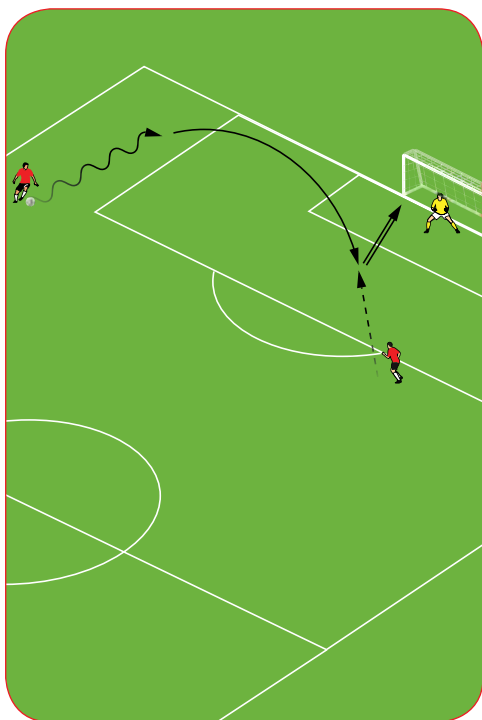
#### **ETAP I – analiza sytuacji meczowych na konkretnej pozycji – rozpoznanie powtarzających się błędów**

Przykładowo, w meczach dostrzeżono, że skrzydłowy ma problem z wygraniem pojedynku na skrzydle i dokładnym dośrodkowaniem piłki w pole karne do wbiegających partnerów.



**ETAP II – ułatwione warunki wykonania**

Na tym etapie należy określić działania do poprawy i doskonalić je bez przeciwnika (forma ścisła), koncentrując się przy tym na dokładności i szybkości wykonania. W prezentowanym przykładzie skrzydłowego do poprawy zakwalifikowano grę 1 × 1 w bocznym sektorze i dośrodkowanie w pole karne. W ćwiczeniach zawodnik w ułatwionych warunkach ma za zadanie dośrodkować piłkę do wbiegających partnerów. Zadanie ma wykonać w tempie meczowym. Dla utrudnienia można przed nim ustawić postać imitującą przeciwnika, którą przed dośrodkowaniem musi minąć.



**ETAP III – utrudnione warunki wykonania – 1. stopień**

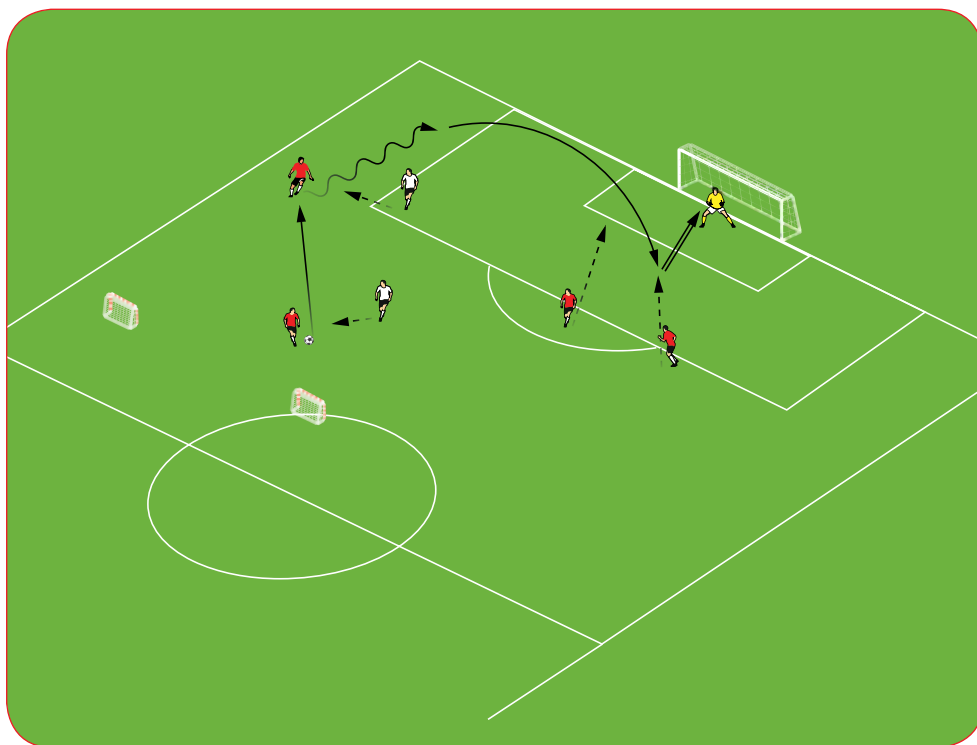
Na tym etapie dochodzi przeciwnik – początkowo bierny, a potem aktywny. Działania skrzydłowego są doskonalone w formie gier w przewadze liczebnej. Obrońca, po odbiorze piłki, ma wykonać strzał do jednej z małych bramek.





**ETAP IV – utrudnione warunki wykonania – 2. stopień**

Na tym etapie presja jest stopniowo zwiększana, np. poprzez dodatkowego obrońcę lub ograniczony czas na wykonanie zadania. W ten sposób wymusza się na skrzydłowym skuteczne działanie pod presją czasu i przeciwników. Realizowane jest to również w ramach gier w przewadze lub równowadze liczebnej. Obrońcy, po odbiorze piłki, mają wykonać podanie do jednej z małych bramek.



**ETAP V – doskonalenie danego działania w grach**

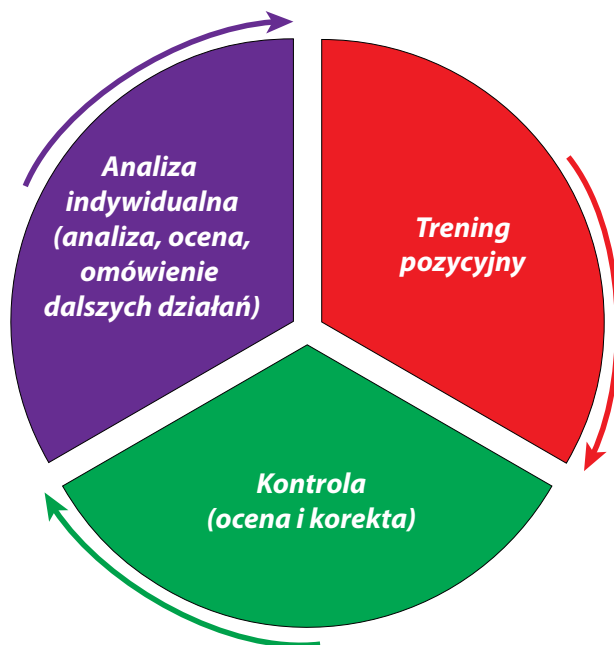
Na ostatnim etapie zbliżamy się maksymalnie do warunków meczowych. Początkowo w grze mogą uczestniczyć zawodnicy neutralni, którzy ułatwiają wykonanie doskonalonego działania, potem przechodzimy do gry w równowadze liczebnej.



### E. Ocena efektów treningowych

Po każdym treningu należy dokonać kontroli wykonanej pracy (ocena wykonania i ewentualnego progresu oraz korekta środków treningowych). Na tej bazie można przystąpić do kolejnej analizy i oceny działań zawodnika w grze kontrolnej lub mistrzowskiej. W ten sposób cykl: analiza – trening – kontrola, zostaje zamknięty i na tej bazie należy dobierać środki do treningu pozycyjnego. Obrazowo przedstawia to poniższa grafika.

**Grafika.** Cykl treningu pozycyjnego od analizy do kontroli



### F. Systematyczność treningu pozycyjnego

Jest kwestią oczywistą, że aby osiągnąć poprawę w poziomie wykonania danego działania, należy je systematycznie i często doskonalić w dłuższym czasie. Ramy czasowe są trudne do określenia, gdyż każdy zawodnik ma inny poziom umiejętności i zdolności uczenia się. Trener określa liczbę i czas jednostek treningowych w zależności od okresu treningowego, możliwości infrastrukturalnych i czasowych. Każdy zrealizowany trening jest bazą wyjściową do planowania następnego i wprowadzania ewentualnych korekt i zmian. Trener musi tak planować swój mikrocykl treningowy, aby trening pozycyjny był jego integralną częścią. Kluczem jest stałe powtarzanie i weryfikacja (ocena) działań w grze właściwej.

## G. Efektywność treningu pozycyjnego w małych grupach

W odróżnieniu od treningu doskonalącego technikę czy motorykę, gdzie można skutecznie pracować indywidualnie, w treningu pozycyjnym największą skuteczność dają działania grupowe w liczbie trzech – czterech zawodników. Oczywiście, z jednej strony, część działań zawodnik może doskonalić tylko z trenerem, jednak grę 1 × 1 czy działania grupowe w atakowaniu czy bronieniu można realizować wyłącznie w kilka osób. Z drugiej strony, grupa nie powinna być zbyt liczna. Efektywność treningu pozycyjnego to przede wszystkim dobra komunikacja i kontakt trenera z zawodnikiem oraz stała wymiana wskazówek i korekt. Trudno to robić, gdy grupa jest liczna. Bezpośredni kontakt trener – zawodnik powoduje, że komunikacja jest zdecydowanie skuteczniejsza. Nie chodzi tu o wydawanie osądów i poleceń, ale o dialog polegający na słuchaniu zawodnika, wymianie spostrzeżeń, omawianiu rozwiązań i wyciąganiu wniosków do kolejnych zajęć.

## H. Dobór ćwiczeń do treningu pozycyjnego

Każdy trener powinien włączyć aktywnie zawodnika do planowania, realizacji i wprowadzania korekt w treningu. Ważne informacje przy doborze ćwiczeń:

- Dobór ćwiczeń musi być zintegrowany i podnosić efektywność gry na danej pozycji.
- Właściwe formy treningowe muszą wynikać z powtarzalnych sytuacji na boisku podczas gry.
- Należy ograniczać liczbę ćwiczeń podczas treningu pozycyjnego (max. 2–3 ćwiczenia) i koncentrować się na powtórzeniach (ułatwieniach lub utrudnieniach danego ćwiczenia).
- Ćwiczenia lub gry muszą mieć logiczną kolejność i następstwo w czasie zajęć zarówno pod względem organizacyjnym (przygotowanie sprzętu treningowego), jak i szkoleniowym.
- Ćwiczenia na określonych pozycjach nie powinny ograniczać kreatywności i inicjatywy zawodników – należy wzmacniać i podkreślać wszystkie nowe, nieprzewidywalne, ale skuteczne działania.
- Wykorzystanie odpowiedniego sprzętu treningowego.
- Motywowanie zawodników do samodoskonalenia się (np. w czasie wolnym, podczas „zadań domowych”).
- Uwzględnianie i zwracanie szczególnej uwagi na fazy przejściowe. Każde ćwiczenie jest konstruowane podczas atakowania lub bronienia i powinno być połączone z odpowiednią fazą gry, która następuje po nim. Przykładowo gdy strzał napastnika został zablokowany, to jego kolejnym działaniem powinien być odbiór piłki lub powrót do ustawienia wyjściowego, natomiast obrońca po odbiorze piłki powinien jak najszybciej przejść do działań w ataku, oddając strzał do małej bramki lub podając piłkę do trenera.

- W programowaniu treningu można wprowadzać różne formy rywalizacji, szczególnie w części końcowej treningu, np. konkurs trafień w poprzeczkę, konkurs rzutów karnych.
- Należy zwracać uwagę na odpowiedni dobór przeciwnika do gry, szczególnie w sytuacjach 1 × 1 (zawodnicy o zbliżonym poziomie umiejętności piłkarskich).
- Wykorzystanie środków audiowizualnych jako inspiracje i przykłady do naśladowania (możliwość dokładanej analizy każdej sytuacji – zatrzymania – omówienia itd.).
- Bardzo ważnym aspektem podczas treningu pozycyjnego jest koncentracja zawodnika na charakterystycznych działaniach wynikających z gry na danej pozycji i możliwość bardzo dużej liczby powtórzeń podczas danego treningu.
- Obserwacja oraz indywidualna analiza gier kontrolnych i ligowych, w których uczestniczy zawodnik.

Każda gra, w której uczestniczy zawodnik, powinna być nagrywana i w odpowiednim czasie analizowana, np. z meczu, który odbył się w sobotę, należy na poniedziałek „wyciąć” wszystkie fragmenty gry, w których uczestniczył analizowany zawodnik. Na bazie błędów i pozytywów można wprowadzać korekty do treningu pozycyjnego:

- na poziomie Juniora C i B dokonuje tego trener i analizuje z zawodnikiem,
- na poziomie Juniora A dokonuje tego sam zawodnik, a później analizuje razem z trenerem.

## I. Realizacja treningu pozycyjnego

Trening pozycyjny, jak już wcześniej wspomniano, może być realizowany w formie działań indywidualnych i grupowych.

Indywidualne podnoszenie umiejętności gry na danej pozycji może być realizowane w formie:

- Zadań domowych, które zawodnik wykonuje samodzielnie, w czasie wolnym, ale wg wytycznych szkoleniowca.
- Dodatkowych ćwiczeń, które dany zawodnik wykonuje przed treningiem, w czasie lub po treningu (z lub bez opieki trenera), ale zawsze na bazie wytycznych trenera.
- Osobnej jednostki treningowej, podczas której zawodnik pracuje indywidualnie z trenerem.

Grupowe podnoszenie umiejętności (najbardziej efektywne i przez to zalecane) obejmuje doskonalenie działań kilku zawodników występujących na tej samej pozycji (np. czterech środkowych obrońców) lub w tej samej formacji (np. środkowi i boczni obrońcy), lub w różnych formacjach (np. środkowy obrońca, środkowy pomocnik i napastnik).

Grupowe podnoszenie umiejętności może być realizowane w formie:

- Dodatkowych ćwiczeń, które zawodnicy wykonują przed treningiem, w czasie lub po treningu (pod opieką trenera lub trenerów).

- Osobnej jednostki treningowej, podczas której zawodnicy pracują z trenerem lub trenerami.

Wszystkie ćwiczenia należy prowadzić w sektorach boiska, w których dane działania występują najczęściej w trakcie meczu.

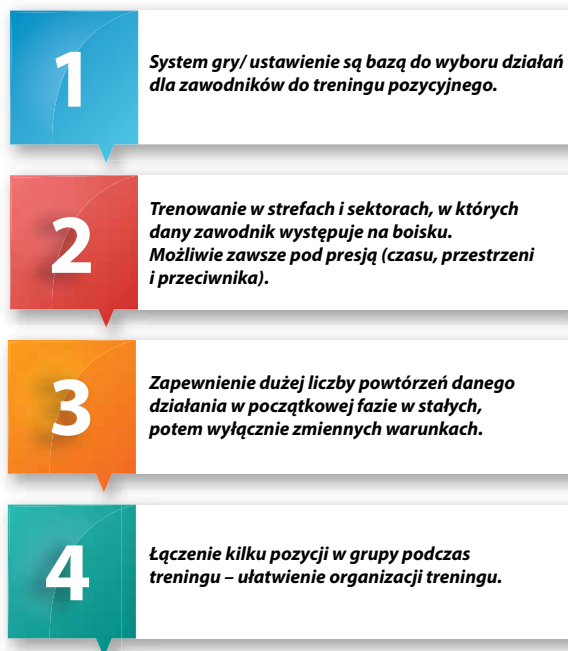
## J. Środki treningu pozycyjnego

Przygotowując środki do treningu pozycyjnego (ćwiczenia, zabawy i gry), należy wybierać te, w których występują poniższe działania ułożone wg stopnia trudności:

- Działania bez udziału przeciwnika – forma ścisła (1 × 0, 2 × 0, 3 × 0 itd.).
- Działania w przewadze liczebnej – gry 2 × 1 lub 3 × 1.
- Działania w równowadze liczebnej – gry 2 × 2 lub 3 × 3.
- Działania w przewadze liczebnej przeciwnika – gry 1 × 2 lub 2 × 3.

Punktem wyjścia do doboru lub też konstrukcji środków treningowych powinny być działania charakterystyczne dla danej pozycji. W treningu pozycyjnym nie doskonalimy działań, które nie występują podczas meczu na danej pozycji. Na poniższej grafice przedstawiono 4 złote zasady treningu pozycyjnego.

**Grafika.** Złote zasady treningu pozycyjnego



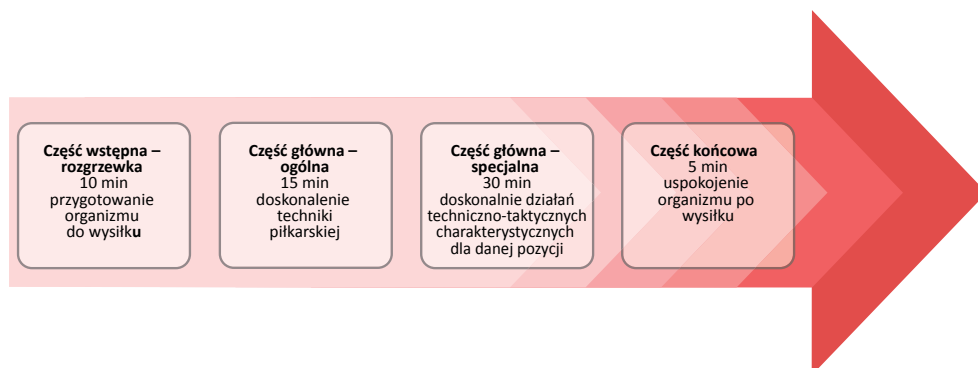
#### 4. BUDOWA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ

Trening pozycyjny może być realizowany w formie zadań domowych, dodatkowych ćwiczeń (przed treningiem, w trakcie lub po treningu) bądź w formie osobnej jednostki treningowej. W zależności od przyjętej formy jednostka treningowa może mieć objętość od 30 min (zadania domowe i dodatkowe ćwiczenia) do 60 min (osobna jednostka treningowa). Poniżej przedstawiono propozycję budowy (toku) jednostki treningowej ukierunkowanej na trening pozycyjny. Nie różni się ona zasadniczo od ogólnie przyjętych standardów. Część wstępna obejmuje głównie rozgrzewkę motoryczną, np. ćwiczenia z programu FIFA 11+ lub ćwiczenia z piłkami przeplatane ćwiczeniami kształtującymi. Część końcowa poświęcona jest na rozbieganie, ćwiczenia lub zabawy uspokajające organizm zawodnika. Największe różnice dotyczą części głównej, podczas której realizowany jest zasadniczy trening pozycyjny. Można go podzielić na 2 części:

- **Ogólną** – doskonalone są wybrane elementy techniki piłkarskiej (niezwiązanej z żadną pozycją na boisku) takie jak panowanie (kontrola) nad piłką, prowadzenie piłki, uderzenia lub przyjęcia.
- **Specjalną** – doskonalone są działania techniczno-taktyczne charakterystyczne dla danej pozycji. W zależności od czasu trwania tej części w pojedynczych zajęciach doskonalili się 1–3 działania (po 10–15 min na każde).

Poniżej przedstawiono propozycję toku 60-minutowej jednostki treningowej ukierunkowanej na trening pozycyjny.

**Grafika.** Budowa 60-minutowej jednostki treningowej ukierunkowanej na trening pozycyjny



W ramach zajęć domowych lub ćwiczeń dodatkowych prowadzonych przed treningiem, w trakcie lub po treningu jednostka treningowa jest krótsza (30 min) i przedstawia się następująco:

**Grafika.** Budowa 30-minutowej jednostki treningowej ukierunkowanej na trening pozycyjny





## 5. PRZYGOTOWANIE ZAJĘĆ I COACHING W TRENINGU POZYCYJNYM

Przygotowując się do zajęć z treningu pozycyjnego, trener powinien mieć odpowiedź na każdy z punktów listy działań, które należy zrealizować, by proces treningowy był wykonany właściwie. Poniżej przedstawiono plan takiej listy.

### Przed treningiem:

- Znać liczbę zawodników biorących udział w zajęciach.
- Wiedzieć, czy jest wśród nich bramkarz.
- Znać pozycje nominalne i alternatywne zawodników, z którymi przyjdzie pracować.
- Wiedzieć, gdzie będą realizowane zajęcia oraz jaka jest przewidywana intensywność i objętość treningu.
- Określić powierzchnię do dyspozycji (całe boisko, połowa boiska itp.).
- Określić sprzęt treningowy do dyspozycji (małe bramki, przenośne/stacjonarna duża bramka, tyczki itd.).
- Znając powyższe – rozpisać temat zajęć i ułożyć konspekt zajęć odpowiedni do powyższych możliwości.
- Mając opracowany konspekt samodzielnie lub z pomocą zawodników, ułożyć sprzęt na boisku.
- Rozpoczynając zajęcia zebrać i przedstawić zawodnikom temat i środki treningowe. Dobrze, jeżeli przed wyjściem na boisko możliwa jest odprawa uwzględniająca metody poglądowe (prezentacje treningu, wideo lub animacje wzorowych rozwiązań itd.).
- Skontrolować stan zdrowia i samopoczucie zawodników.
- Sprawdzić pola ćwiczeń i trenażerów pod kątem bezpieczeństwa ćwiczących.
- Sprawdzić, czy zawodnicy mają ze sobą napoje, sprzęt i odpowiedni ubiór dostosowany do pogody (ortaliony w razie deszczu lub wiatru, ochraniacze do gier, buty dobrane do nawierzchni itd.).
- Przed rozpoczęciem zajęć zadbać o motywację zawodników – zapytać o ich mocne i słabe strony, o to, co wychodziło lub nie na ostatnim meczu, a będzie dziś doskonałe itd.

### W trakcie treningu:

- Właściwie wyjaśniać i ustawiać zawodników, szczególnie jeżeli odległości między trenerem a zawodnikami są znaczące.
- Zapewnić dobrą rozgrzewkę (progresja tempa wykonania).
- Ćwiczenia i gry muszą być wykonywane w tempie meczowym.
- Zaplanować przerwy i wykorzystać je na nawodnienie, coaching, zadania dodatkowe lub przedstawianie sprzętu. Przerwa jest zawsze w jakimś celu.

- Przekazywać pozytywne oceny do grupy w trakcie ćwiczeń, korekty zaś w formie indywidualnej po zakończonym ćwiczeniu.
- Najważniejszy jest coaching pozytywny – to buduje pewność siebie i skłania do wyęźżonej pracy.
- Dbać o płynność zajęć i pracy nad jedną i drugą stroną/nogą.
- Przekazywać komunikaty o różnym tonie i barwie głosu – wspomagać pracę zawodników, ale nie zagadywać ich.
- Używać zrozumiałych słów i komunikatów. Język potoczny jest dopuszczalny, pod warunkiem że się nie przeklina. Informacja ma mieć jasną treść.
- Używać gwizdka tylko w koniecznych sytuacjach.
- Dbać o właściwą „postawę trenera”.

### Po treningu:

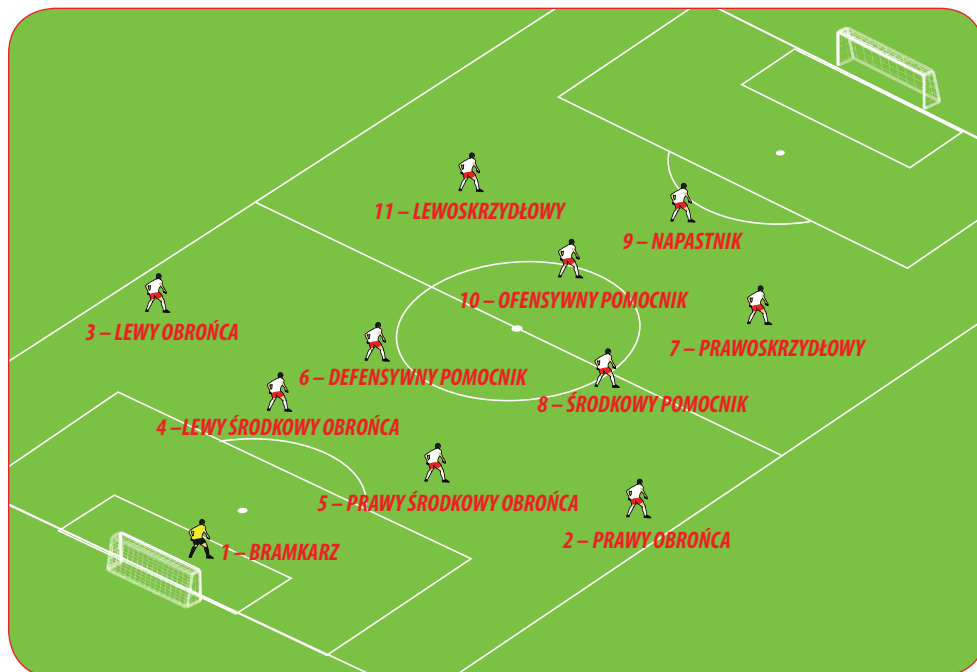
- Zebrać sprzęt i uporządkować miejsca ćwiczeń.
- Zgromadzić zawodników i podsumować krótko zajęcia. Najpierw zawodnicy, potem trener.
- Zachęcić do pracy indywidualnej i pochwalić za wykonaną pracę.
- Zejść z boiska tak, by nie przeszkadzać innym grupom treningowym.



## 6. TRENING POZYCYJNY W SYSTEMIE 1-4-3-3

W systemie 1-4-3-3, który stanowi podstawę NMG, występuje 11 pozycji posiadających określoną numerację i nazewnictwo. Obrazowo przedstawiono je poniżej na grafice.

**Grafika.** Nazewnictwo i numeracja pozycji na boisku wg NMG



Pod kątem treningu pozycyjnego można wskazane powyżej pozycje ograniczyć do siedmiu: bramkarz, środkowy obrońca, boczny obrońca, skrzydłowy, defensywny pomocnik, ofensywny pomocnik i napastnik. Środkowego pomocnika (8) można pominąć, gdyż w treningu pozycyjnym będzie on realizował działania zarówno pomocnika defensywnego (6), jak i ofensywnego (10). Pozycja bramkarza z kolei jest tak specyficzna, że przekracza ramy tego opracowania i zostanie dokładnie omówiona w osobnym suplemencie NMG.

W efekcie w prezentowanej pracy dokładnie omówione zostaną następujące pozycje:

- Środkowego obrońcy (4) i (5).
- Bocznych obrońców (2) i (3).
- Skrzydłowego (7) i (11).
- Defensywnego pomocnika (6).
- Ofensywnego pomocnika (10).
- Napastnika (9).

Współczesna piłka nożna ze względu na jej złożoność zawiera się w czterech głównych obszarach:

- Technicznym.
- Taktycznym.
- Motorycznym.
- Mentalnym.

W obrębie tych sfer jest prowadzone przygotowanie zespołu jako całości oraz zawodnika jako jednego z elementów drużyny. Na bazie tych obszarów stworzono i ogólnie opisano w NMG tzw. profile zawodnika, czyli zbiór cech oraz działań charakterystycznych dla poszczególnych pozycji na boisku we wszystkich fazach gry. W obrębie jednej pozycji na boisku mogą wystąpić różne charakterystyki zawodników, np. na pozycji napastnika inne są oczekiwania od „9” grającej tyłem do bramki przeciwnika, a inne od napastnika doskonale wykorzystującego podania prostopadłe. Podstawowe oczekiwania od zawodników występujących na określonych pozycjach pokazuje poniższa grafika.

**Grafika.** Podstawowe oczekiwania od zawodników występujących na określonych pozycjach w obrębie systemu 1-4-3-3 wg NMG

	Środkowy obrońca (4, 5)	Boczny obrońca (2, 3)	Defensywny pomocnik (6)	Środkowy pomocnik (8)	Ofensywny pomocnik (10)	Skrzydłowy (7, 11)	Napastnik (9)
Gra 1×1 w atakowaniu							
Gra 1×1 w bronieniu							
Podania krótkie							
Podania długie							
Gra głową w ofensywie							
Gra głową w defensywie							
Panowanie nad piłką							
Strzał z dalszej odległości							
Strzał z pola karnego							
Dośrodkowanie							
Drybling, prowadzenie piłki							

Legenda: – poziom wysoki,  
 – poziom bardzo wysoki,  
 – poziom znakomity.

## 7. STRUKTURA PREZENTACJI ŚRODKÓW TRENINGOWYCH

1. Mówiąc o treningu pozycyjnym, należy w pierwszej kolejności określić tzw. profil danej pozycji, czyli zestaw charakterystycznych (najczęściej występujących i najważniejszych pod kątem efektywności gry) działań danego zawodnika w atakowaniu, bronieniu i fazach przejściowych. W podręczniku, ze względów organizacyjnych, fazy przejściowe włączono do atakowania i bronienia, odpowiednio:
  - fazę przejścia z bronienia do atakowania – do bronienia, a
  - fazę przejścia z atakowania do bronienia – do atakowania.
2. Jest logiczne, że każdy zawodnik w trakcie meczu wykonuje podania, strzały czy prowadzenie piłki, jednak specyfika danej pozycji warunkuje m.in. liczbę, kierunek czy tempo danych działań. Przykładowo napastnik i środkowy obrońca muszą grać dobrze głową, ale napastnik najczęściej strzela, a środkowy obrońca najczęściej wybija piłkę. Podobnie wygląda gra 1 × 1 czy podania piłki skrzydłowego (głównie z bocznej strefy), a inaczej środkowego pomocnika (głównie ze środkowej strefy). Ta specyfika charakterystycznych działań została opisana w profilach danej pozycji.
3. Ze względu na małą liczbę biorących udział w zajęciach zawodników (max. 3–4) w profilu opisano tylko działania indywidualne i grupowe, czyli te, które można w takim treningu doskonalić.
4. W niniejszym opracowaniu pominięto tzw. komponent motoryczny. Wiadomo, że z grą na danej pozycji wiążą się określone wymagania kondycyjne, szybkościowe lub siłowe. Można je doskonalić w formie wyizolowanej (bez piłki) lub z piłką. Kształtowanie zdolności motorycznych (podobnie jak gra bramkarza) będzie tematem osobnego suplementu NMG, dlatego też w pracy skupiono się na doskonaleniu elementów techniczno-taktycznych, które kształtują pośrednio wymagane na danej pozycji zdolności motoryczne.
5. Ze względu na ograniczenia objętości podręcznika, w prezentowanych środkach treningowych wszystkie działania wykonywane są z jednej strony boiska. Jest kwestią wiadomą i niewymagającą dodatkowego wyjaśnienia, że zawodnicy w treningu pozycyjnym powinni doskonalić swoje działania zarówno z prawej, jak i lewej strony boiska.
6. W zakładce „Odmiany” zaprezentowano różne formy występowania danego działania w grze lub metodyczną progresję stopnia trudności jednego, wybranego działania, zaczynając od działań w warunkach ułatwionych (forma ścisła lub przeciwnik bierny), przechodząc stopniowo do działań w warunkach utrudnionych (presja czasu lub przeciwnika aktywnego w formie gier).



7. W treningu pozycyjnym nie zawsze będzie dostępny bramkarz. W niektórych propozycjach środków treningowych golkiper się pojawia, a w niektórych nie. Ten zabieg zastosowano celowo i odnosi się on do wszystkich ćwiczeń i gier. Jeżeli jest bramkarz – to nie ma problemu; jeżeli jednak go nie ma, wówczas należy zastosować jeden z zaprezentowanych „zastępników” (tyczki, strefy, małe bramki itp.). Pamiętajmy, że w każdym treningu mamy zazwyczaj dwóch bramkarzy do dyspozycji.
8. W założeniu w treningu bierze udział zawsze maksymalnie pięciu zawodników i trener. W niektórych środkach treningowych zaprezentowano mniejszą liczbę uczestników. Założono, że pozostali (zawodnicy niezaprezentowani w opisie i na grafikach) w tym czasie odpoczywają lub pomagają w realizacji ćwiczenia.
9. Na grafikach zawodnik opisany jako „A” wykonuje działania charakterystyczne dla danej pozycji, pozostali pełnią funkcję asystujących (wykonujących działania zawodników grających na innych pozycjach).
10. W działaniach wykonywanych w bocznych sektorach boiska, na grafikach – ze względów technicznych – przedstawiono je tylko z jednej strony boiska.



## 8. KODOWANIE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH W TRENINGU POZYCYJNYM

W celu łatwiejszego „poruszania się” między zaprezentowanymi w podręczniku środkami treningowymi przyjęto ich system kodowania wg następującego wzoru:

- Pierwsza liczba lub liczby (6, 2/3 lub 7/11) oznacza pozycję na boisku wg przyjętego schematu NMG, dla której przeznaczony jest dany środek treningowy.
- Litera A lub B oznacza, że dane działanie dotyczy atakowania i przejścia z atakowania do bronienia lub bronienia i przejścia z bronienia do atakowania.
- Ostatnia liczba 1, 2, 3 itd. odnosi się do konkretnego działania wymienionego w profilu danej pozycji.

Przykład:

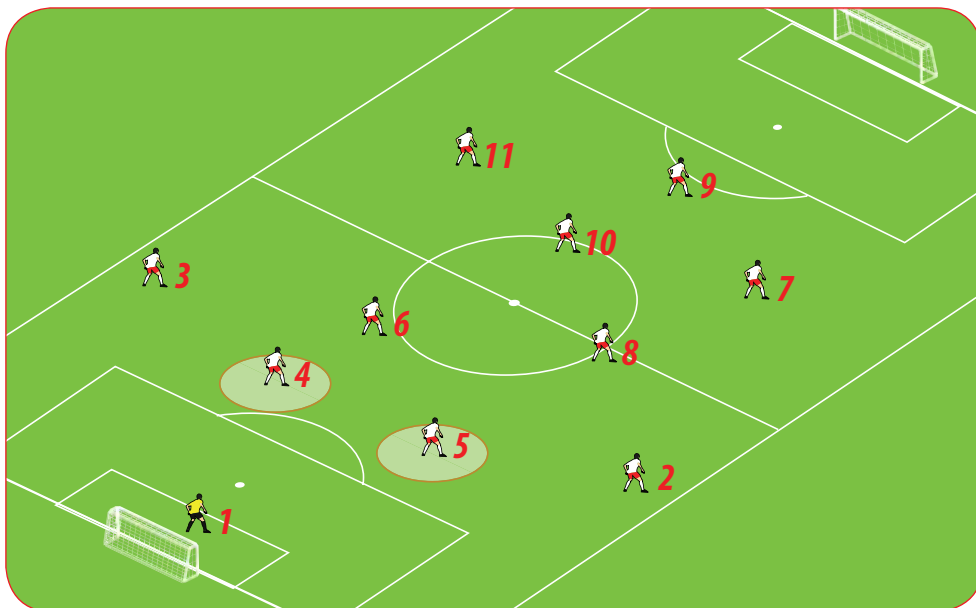
- 4/5.A1 – oznacza pierwsze z listy działanie w atakowaniu przeznaczone dla środkowych obrońców.
- 2/3.B4 – oznacza czwarte z listy działanie w bronieniu przeznaczone dla bocznego obrońcy (2/3).

Zaprezentowany system „kodowania” środków treningowych może być przydatny w tworzeniu i katalogowaniu własnego zbioru środków treningowych dla treningu pozycyjnego.

Ze względu na ograniczone ramy opracowania poniżej przedstawiono tylko jeden przykład środka treningowego dla każdego działania. Należy je potraktować jako inspiracje do tworzenia własnych modyfikacji, opierając się na profilu pozycji i własnej kreatywności.

Należy przy tym pamiętać, że każde ćwiczenie lub gra, które odnoszą się bezpośrednio do tego, co robi dany zawodnik na danej pozycji w warunkach maksymalnie oddających walkę sportową, będzie – z punktu widzenia metodyki – środkiem właściwym.

## 9. ŚRODKOWY OBROŃCA – PRAWY (5) I LEWY (4)



W NMG profil środkowego obrońcy (5/4) opisano następująco:

1. Profil techniczno-taktyczny:

a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:

- znakomity poziom podań na średnią i dalszą odległość ze szczególnym uwzględnieniem podań do skrzydłowych (7 i 11) oraz do napastnika (9) za linię obrony,
- znakomity poziom podań krótkich szczególnie w fazie budowania gry (atak pozycyjny),
- znakomity poziom panowania nad piłką (w aspekcie budowania gry),
- znakomity poziom umiejętności gry głową (SFG);

b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:

- wysoki poziom umiejętności techniczno-taktycznych w bronieniu, aktywna postawa względem przeciwnika oraz umiejętne przejście do działań ofensywnych,
- umiejętność organizowania i kierowania formacją defensywną,
- znakomity poziom gry 1 × 1 w bronieniu przeciwko zawodnikom grającym przodem lub tyłem do bramki,
- jednoczesna kontrola piłki i działań przeciwnika,
- znakomity poziom gry głową (SFG, po długich podaniach przeciwnika oraz dośrodkowaniach z bocznych sektorów boiska).



## 2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) zawodnik o bardzo dobrych warunkach fizycznych – wysoki, silny;
- b) bardzo wysoki poziom szybkości lokomocji;
- c) bardzo wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

## 3. Profil mentalny:

- a) przewidywanie;
- b) zdolności przywódcze;
- c) odpowiedzialność;
- d) opanowanie;
- e) odwaga.

Na bazie powyższego profilu w treningu pozycyjnym doskonalone powinny być następujące działania:

### **Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu i przejściu z atakowania do bronienia (4/5.A)**

- **4/5.A1 – Podania piłki** – podania po podłożu i górą na różne odległości (krótkie, średnie i długie), różnymi częściami stopy, prostopadłe i diagonalne; bez presji i pod presją nadbiegającego przeciwnika.
- **4/5.A2 – Przyjęcie piłki** – przyjęcie piłki podanej po podłożu (ze środka i z boku) w różnych kierunkach, bez presji i pod presją nadbiegającego przeciwnika.
- **4/5.A3 – Działania grupowe w przewadze liczebnej** – otwarcie i budowanie gry, kontrola piłki (podania, przyjęcia i szybkie prowadzenie piłki – wprowadzenie piłki w wolną strefę) połączona z podejmowaniem właściwych decyzji i ze skutecznością działania pod presją nadbiegającego przeciwnika, a po stracie piłki szybkie przejście z działań w bronieniu.
- **4/5.A4 – Gra głową (SFG)** – uwolnienie się z krycia, gra 1 × 1 w powietrzu, uderzanie piłki różnymi częściami głowy.

### **Działania techniczno-taktyczne w bronieniu i przejściu z bronienia do atakowania (4/5.B)**

- **4/5.B1 – Gra głową w obronie** – rozpoznanie momentu, w którym przeciwnik zamierza wykonać długie podanie, właściwa ocena toru lotu piłki, dokładne uderzenie piłki głową w kierunku linii bocznej lub partnerów (z dala od bramki). Poprawna technika rozbiegu i wyskoku (z jednej nogi – lewej i prawej).

- 4/5.B2 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem odwróconym plecami – odbiór piłki przez wyprzedzenie, w trakcie przyjęcia i po przyjęciu, uniemożliwienie odwrócenia się z piłką i unikanie fauli, po odbiorze – przejście do ataku.
- 4/5.B3 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie lub bokiem – uniemożliwienie przeciwnikowi minięcia z piłką, wykonania podania prostopadłego lub strzału, spowalnianie, spychanie do boku. Poprawna technika wślizgu nogą górną i dolną (lewą i prawą). Po odbiorze – przejście do ataku.
- 4/5.B4 – Gra 1 × 1 w powietrzu – uniemożliwienie atakującemu przyjęcia piłki, dokładnego podania, oddania celnego strzału głową w kierunku bramki, po odbiorze – przejście do ataku.
- 4/5.B5 – Działania grupowe w przewadze liczebnej – aktywna obrona nastawiona na szybki odbiór piłki bez faulu, podwajanie ze środkowym obrońcą, pomocnikiem lub bocznym obrońcą, po odbiorze – przejście do ataku.
- 4/5.B6 – Działania grupowe w równowadze liczebnej – przesuwanie za piłką, asekuracja, aktywna lub pasywna obrona nastawiona na przechwyt lub odbiór piłki (nie tylko wybiecie). Po odbiorze piłki – przejście do ataku.
- 4/5.B7 – Działania indywidualne w przewadze przeciwnika – cofanie, zastawianie, spychanie i opóźnianie ataku przeciwnika, po odbiorze – przejście do ataku.





# **ŚRODKOWY OBROŃCA - PRAWY (5) I LEWY (4)**

## **PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE**





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**PODANIA DO TRZECH BAMEK**

**4/5.A1 – Podania piłki**

**Organizacja:**

- ✓ 2–3 zawodników i trener
- ✓ Piłki, 3 małe bramki

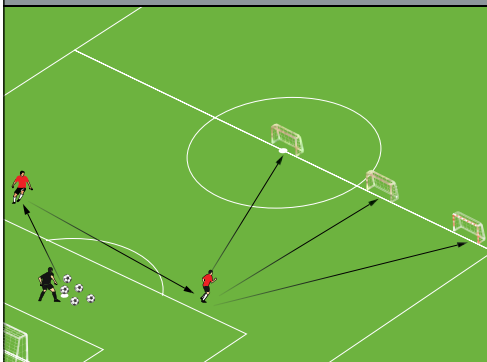
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Środkowy obrońca podaje do drugiego, który przyjmuje piłkę kierunkowo do przodu i wykonuje podanie piłki po podłożu do jednej z trzech małych bramek (określonych przez trenera) ustawionych na linii środkowej

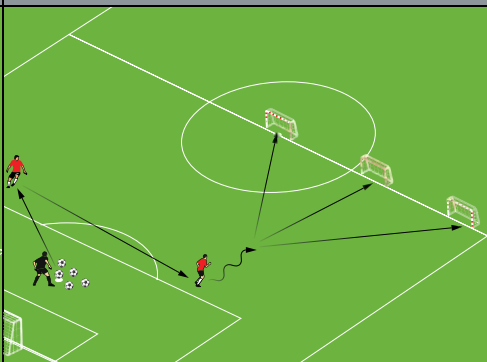
**Odmiany:**

- ✓ Podania lewą i prawą nogą oraz górne (po uprzednim odsunięciu bramek za koło środkowe)
- ✓ Jw., ale po krótkim prowadzeniu piłki (grafika 2)
- ✓ Podanie wykonuje trener, a partner pozoruje atak napastnika na obrońcę w momencie przyjęcia (grafika 3)
- ✓ Jw., ale dodatkowy obrońca stara się obronić podanie (strzał) do bramki (grafika 4)

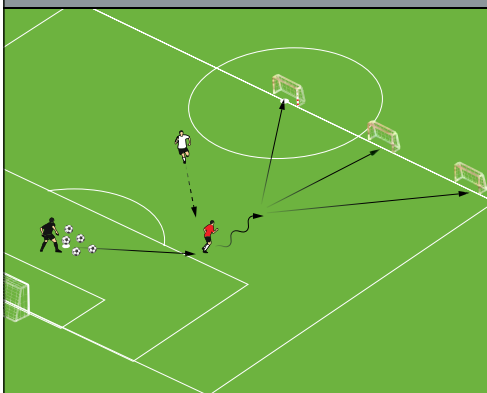
**Grafika 1**



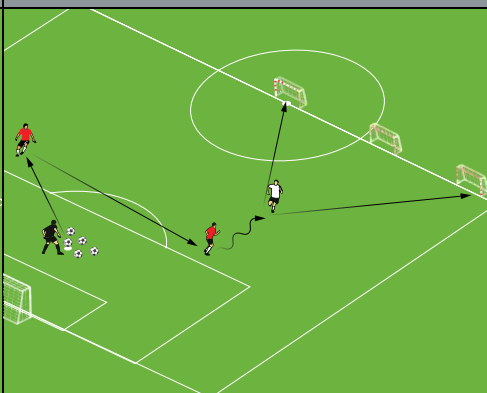
**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Grafika 4**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Kontrola otoczenia wzrokiem przed przyjęciem piłki
- ✓ Przyjęcie kierunkowe dalszą nogą w kierunku wybranej bramki
- ✓ Szybkie prowadzenie piłki
- ✓ Siła i dokładność podania





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## PODANIA DO TRZECH BAMEK PO PRZYJĘCIU

4/5.A2 – Przyjęcie piłki

### Organizacja:

- ✓ 1 zawodnik i trener
- ✓ Piłki i 3 małe bramki

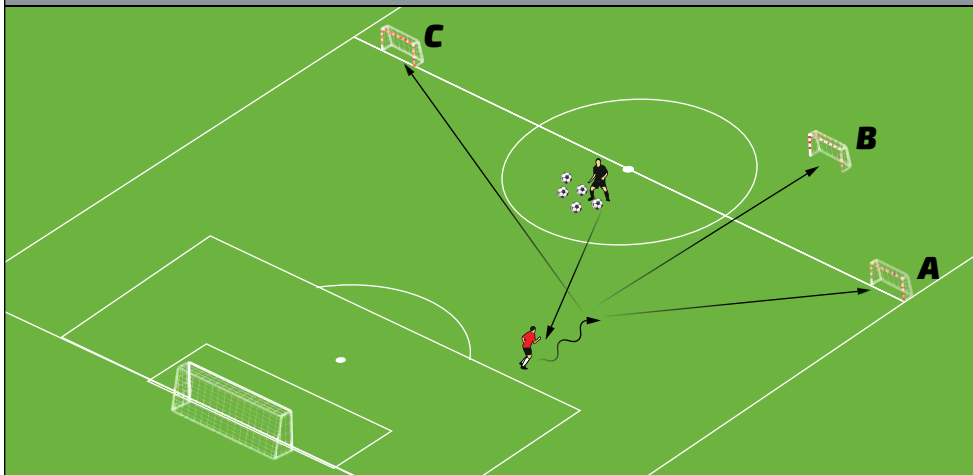
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Podanie po podłożu od trenera do obrońcy
- ✓ Przyjęcie kierunkowe i podanie piłki po podłożu do bramki A, B lub C (tylko górne)

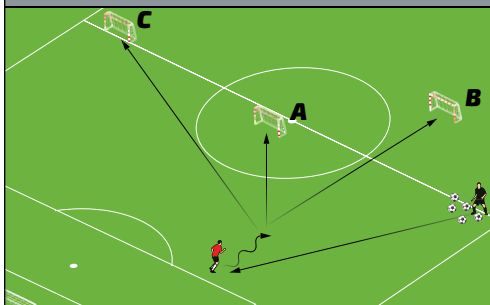
### Odmiany:

- ✓ Podania górne od trenera – przyjęcie piłki w ruchu do piłki i podanie do bramek A, B lub C
- ✓ Przed podaniem krótkie prowadzenie piłki
- ✓ Zmiana miejsc usytuowania trenera i bramek (grafika 2)
- ✓ Jw., ale pod presją czasu lub atakującego przeciwnika (grafika 3)

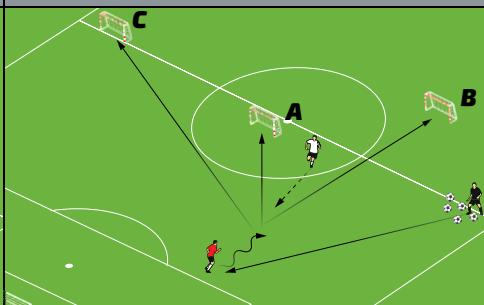
Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



### Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie kierunkowe w stronę bramek (lewa i prawa noga)
- ✓ Kontrola otoczenia wzrokiem przed przyjęciem i podaniem piłki
- ✓ Siła i dokładność podania





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**PODANIA PIŁKI WG SCHEMATU**

**4/5.A3 – Działania grupowe  
w przewadze liczebnej**

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ Piłki, 2 małe bramki, stożki, oznaczniki

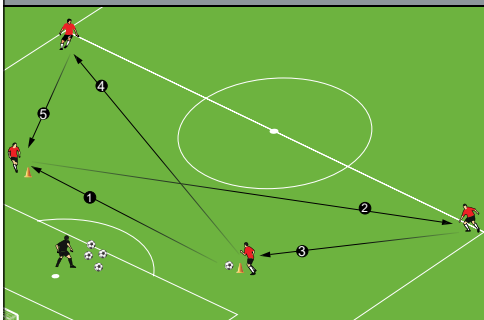
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Linia obrony wykonuje podania piłki z przyjęciem kierunkowym (obowiązkowe 2 kontakty) wg schematu

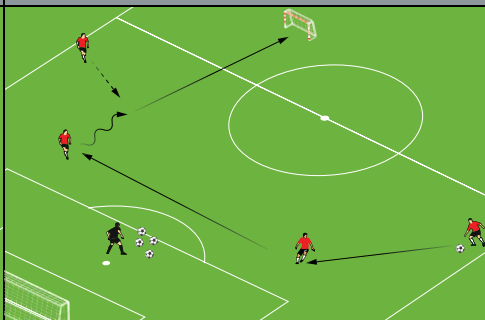
**Odmiany:**

- ✓ Podania nr 2 i 4 górne lub półgórne
- ✓ Zmiana kierunku po zwodzie
- ✓ Na sygnał trenera jeden ze środkowych obrońców stara się przeprowadzić piłkę przez linię środkową lub podać ją do małej bramki, a najbliższy wolny obrońca stara się odebrać piłkę. Po odbiorze podanie do trenera i powrót do pozycji wyjściowych (grafika 2)
- ✓ Podania piłki pod presją przeciwnika (grafika 3 i 4). Po 5 podaniach – wyprowadzenie piłki z podaniem do małej bramki. Zmiana zawodników co akcję. Po przechwycie obrońcy – podanie do trenera

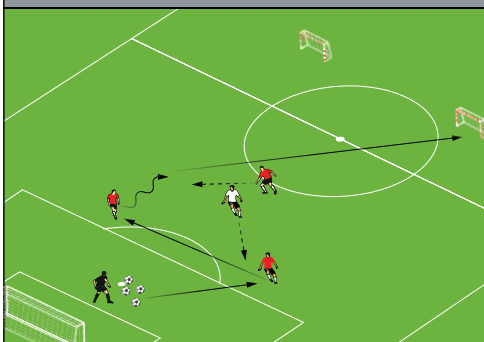
**Grafika 1**



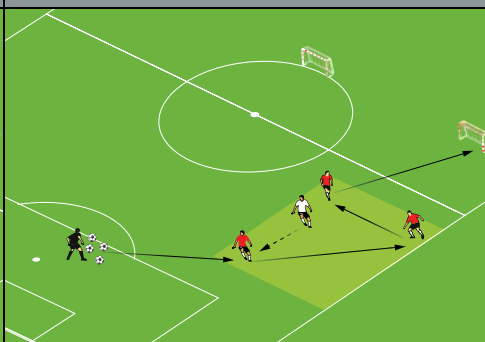
**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Grafika 4**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie dalszą nogą (lewą i prawą) i podanie drugą
- ✓ Kontrola otoczenia wzrokiem przed przyjęciem piłki
- ✓ Siła i dokładność podania
- ✓ Szybkie operowanie piłką (przyjęcie kierunkowe, zwody, krótki czas posiadania piłki)
- ✓ Płynna zmiana działań







Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**ATAKOWANIE PODCZAS SFG**
**4/5.A4 – Gra głową (SFG)**
**Organizacja:**

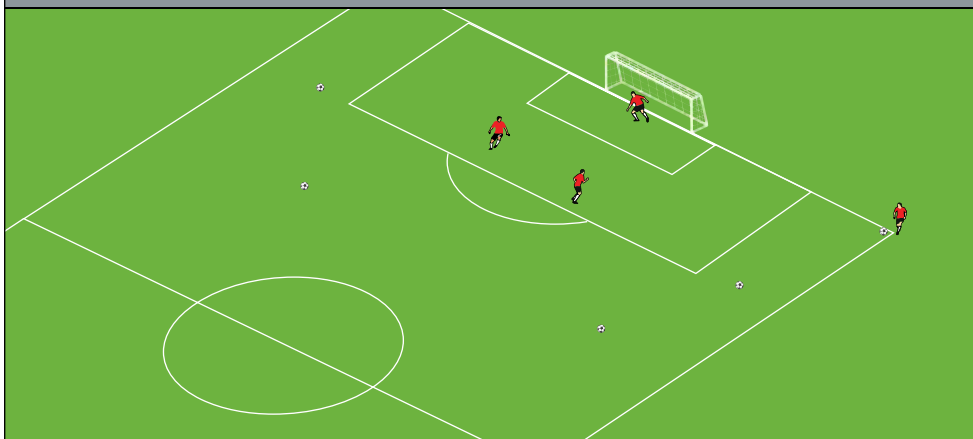
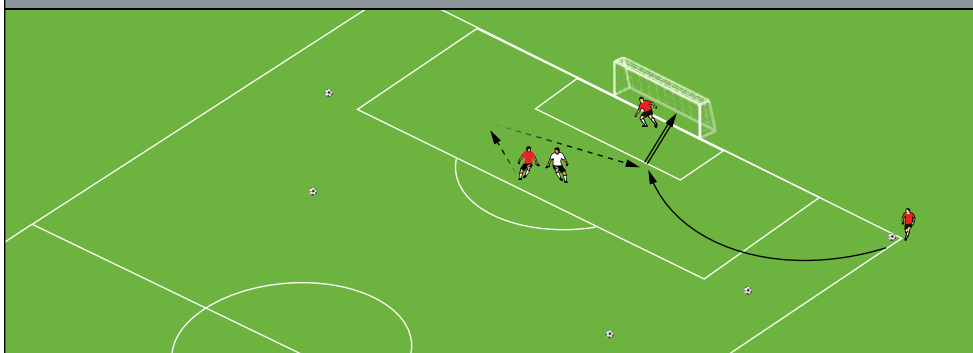
- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ Piłki ustawione w różnych punktach jak na grafice (po 3 w każdym miejscu)

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Dośrodkowanie piłki z rzutu różnego i wolnego. Dwóch obrońców stara się oddać strzał, a trzeci zawodnik pełni funkcję bramkarza. Dośrodkowanie piłki w umówiony wcześniej sektor

**Odmiany:**

- ✓ Gra 1 × 1 w polu karnym z biernym obrońcą. Zmiana ról: bramkarz – atakujący – broniący po każdym dośrodkowaniu
- ✓ Jw., ale obrońca czynny. Zadaniem obrońcy jest wybić piłkę poza pole karne, a zadaniem atakującego zdobyć bramkę (grafika 2)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Uderzenie piłki w najwyższym punkcie
- ✓ Wybiecie z nabiegu z jednej nogi
- ✓ Właściwa ocena lotu piłki (timing)
- ✓ Ruch zводяcy przed wyjściem na właściwą pozycję





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**WYBICIA PIŁKI W 3 SEKTORY LUB DO PARTNERA**

**4/5.B1** – Gra głową  
w obronie

**Organizacja:**

- ✓ 2 zawodników i trener
- ✓ Piłki, 4 tyczki lub wbijane postacie, stożki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Trener podaje piłkę górną w kierunku środkowego obrońcy, ustawionego przed polem karnym (25 m), który przed podaniem cofa się w kierunku bramki, śledząc lot piłki, i stara się głową uderzyć piłkę w kierunku pól A, B lub C

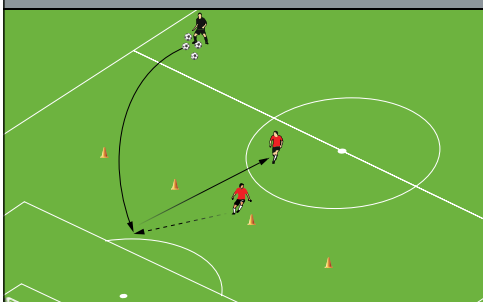
**Odmiany:**

- ✓ Podania od trenera z bocznych sektorów boiska (grafika 2). Podania głową do sektorów lub partnera
- ✓ Ustawienie dalej od bramki – symulacja ustawienia w obronie średniej lub wysokiej (grafika 3). Podanie głową do partnera

**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Nie dać przejść piłce za siebie („odpadanie” na zamiar podania)
- ✓ Wyskok (timing, wysokość i odbicia z L i P nogi), zamach z pracą całego tułowia i rąk oraz uderzenie piłki w najwyższym punkcie w określony sektor
- ✓ Atakowanie piłki, nieczekanie na nią
- ✓ Ustawienie bokiem do piłki (pozycja wykroczno-zakroczna)





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 NA 4 OTWARTE BRAMKI**
**4/5.B2 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem odwróconym plecami**
**Organizacja:**

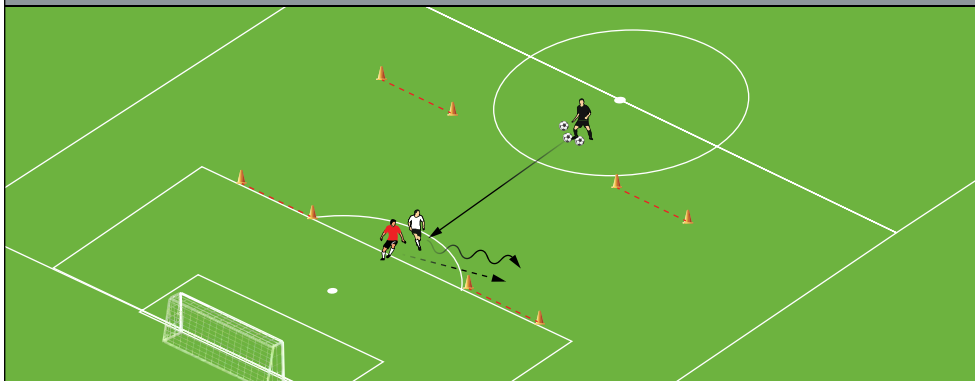
- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ Piłki, oznacznik, stożki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym tyłem do atakowanej bramki
- ✓ Po podaniu od trenera gra 1 × 1. Zadaniem atakującego jest odwrócenie się z piłką, minięcie obrońcy i przeprowadzenie piłki przez jedną z dwóch małych otwartych bramek (pachołki) ustawionych na linii pola karnego
- ✓ Jeżeli obrońcy uda się przechwycić piłkę, ma przeprowadzić ją przez otwarte bramki ustawione przy kole środkowym

**Odmiany:**

- ✓ Zawodnicy zamiast przeprowadzać piłkę, wykonują strzał do otwartej bramki
- ✓ Zamiast otwartej bramki – duża bramka z bramkarzem (grafika 2)
- ✓ Większa wyjściowa odległość obrońcy od atakującego (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Uniemożliwienie atakującemu odwrócenia się z piłką w kierunku bramki
- ✓ Próba odbioru piłki w momencie obracania się z nią przeciwnika
- ✓ Próba odbioru piłki przed przyjęciem (wyprzedzenie) lub w momencie przyjęcia piłki przez atakującego
- ✓ Unikanie kontaktu z plecami obrońcy
- ✓ „Spychanie” przeciwnika z dala od światła bramki





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 NA DUŻĄ BRAMKĘ  
I DWIE OTWARTE BRAMKI**

**4/5.B3** – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem  
ustawionym frontalnie lub bokiem

**Organizacja:**

- ✓ 2–4 zawodników i trener
- ✓ Piłki, oznaczniki, stożki, 2 małe bramki

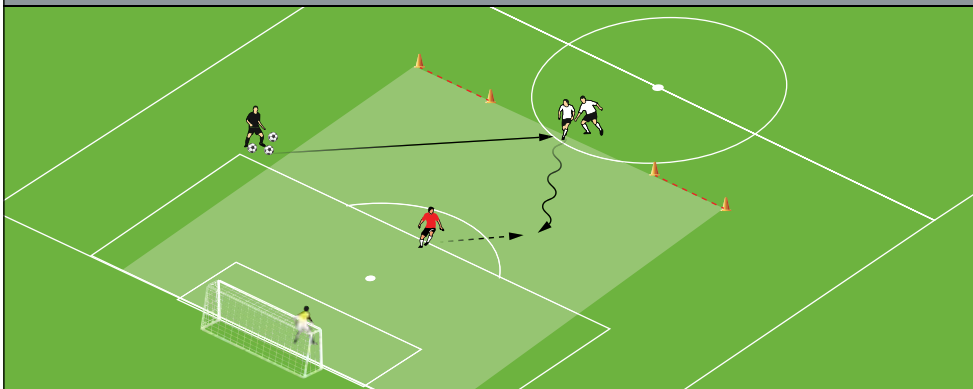
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera gra 1 × 1 + Br. Zadaniem atakującego jest minięcie obrońcy i oddanie strzału z pola karnego. Zadaniem obrońcy i bramkarza jest odbiór piłki i podanie jej do jednej z otwartych bramek

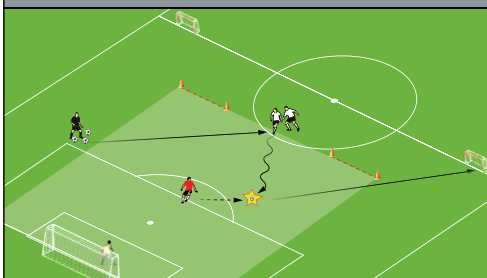
**Odmiany:**

- ✓ Atakujący może strzelać sprzed pola karnego, ale po uprzednim minięciu obrońcy
- ✓ Obrońca po przechwycie podaje piłkę górą w boczny sektor do małej bramki (grafika 2)
- ✓ To samo działanie, ale atakujący startuje z sektora bocznego (grafika 3)

**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji podczas bronienia (obniżony środek ciężkości, pozycja wykroczo-zakrocza)
- ✓ Spychanie atakującego z dala od światła bramki, cofanie się w niskiej postawie
- ✓ Skierowanie przeciwnika na swoją silną stronę
- ✓ Uniemożliwienie atakującemu dryblingu „za plecy obrońcy”
- ✓ Niereagowanie na zwody – antycypacja działania dryblującego
- ✓ Szukanie zaskakującego momentu na atak na piłkę (nogą wykroczną, w momencie uderzenia piłki i postawienia stopy na ziemi)





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## OBRONA PRZED DŁUGIM PODANIEM POD PRESJĄ NAPASTNIKA

**4/5.B4** – Gra 1 × 1 w powietrzu

### Organizacja:

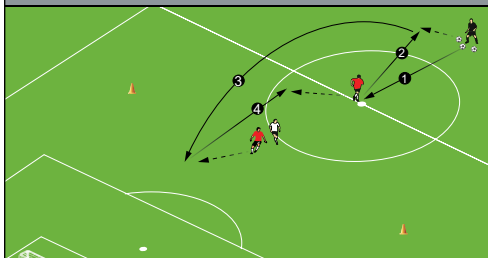
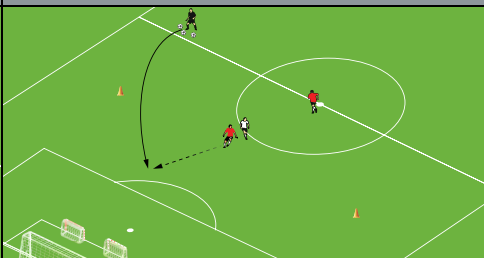
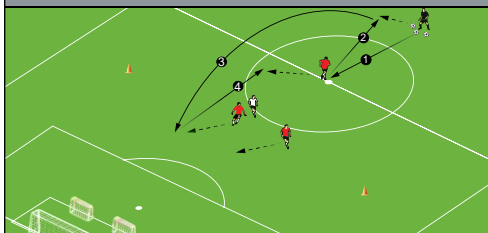
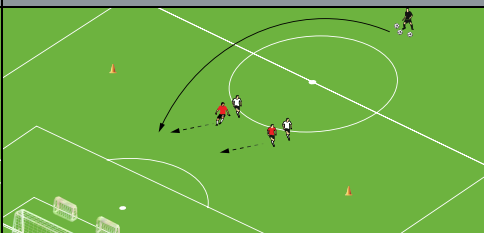
- ✓ 3–4 zawodników i trener
- ✓ Piłki, stożki, 2 małe bramki

### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Trener, po wymianie podań z zawodnikiem w kole środkowym, podaje piłkę górną w kierunku środkowego obrońcy, ustawionego przed polem karnym (25 m), przed którym jest ustawiony bierny napastnik
- ✓ Obrońca przed podaniem „odpada” w kierunku bramki, śledząc lot piłki, i stara się w pojedynku w powietrzu z napastnikiem wybić piłkę głową w kierunku partnera. Napastnik pozoruje atak na piłkę (bierny). Gramy na spalony

### Odmiany:

- ✓ Podania od trenera z bocznych sektorów boiska (grafika 2)
- ✓ Jw., ale przeciwnik aktywny (gra 1 × 1). Jego celem jest wprowadzenie piłki w pole karne i wykonanie strzału do jednej z małych bramek. Celem obrońcy jest odebranie piłki napastnikowi i podanie jej do trenera lub partnera
- ✓ Gra 2 × 1. Dwóch obrońców i jeden napastnik. Jeden obrońca walczy z napastnikiem w powietrzu, a drugi go asekuje. Reszta jw. (grafika 3)
- ✓ Jw., ale gra 2 × 2 (grafika 4)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Grafika 4**


### Wskazówki i korekta

- ✓ W grze 1 × 1 unikanie faulu (odpychania czy zakładania rąk na napastnika)
- ✓ Wygranie pozycji z napastnikiem (ustawienie między nim a bramką)
- ✓ Koncentracja na piłce z kontrolą napastnika (dorzut z boku)
- ✓ Atakowanie piłki (unikanie czekania na nią)
- ✓ Obserwacja napastnika przed wrzutką
- ✓ Uniemożliwienie ucieczki za plecy lub przed siebie (blisko przeciwnika)
- ✓ Wyjście w powietrze przed napastnikiem (dynamika wyskoku i odbicia z jednej nogi)
- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji w defensywie (obniżony środek ciężkości, pozycja wykroczno-zakroczna)





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 2 × 1 NA 2 MAŁE BRAMKI  
W BOCZNYM SEKTORZE**

**4/5.B5** – Działania grupowe  
w przewadze liczebnej

**Organizacja:**

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ Piłki, tyczki, 2 małe bramki

**Przebieg:**

- ✓ Gra 2 × 1 w bocznym sektorze boiska po podaniu od trenera
- ✓ Zadaniem atakującego jest podanie piłki po podłożu do jednej z małych bramek
- ✓ Zadaniem obrońców jest we współpracy odebranie piłki lub uniemożliwienie atakującemu podania do bramek.  
Po odbiorze piłki mają za zadanie podanie jej jak najszybciej do trenera
- ✓ Gra z obu stron

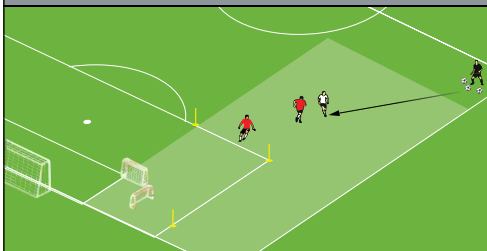
**Odmiany:**

- ✓ Atakujący startuje do podania od trenera wspólnie z obrońcami (grafika 2)
- ✓ Drugi obrońca nabiega od strony trenera (grafika 3)
- ✓ Gra na wprost dużej bramki (w sektorze centralnym)

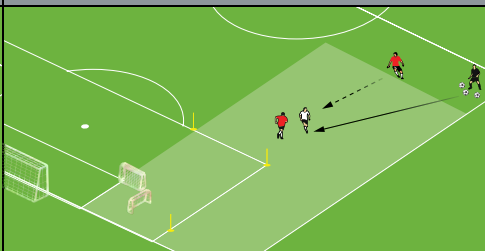
**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji w defensywie (obniżony środek ciężkości, pozycja wykroczo-zakrocza)
- ✓ Spychanie atakującego z dala od światła bramki
- ✓ Praca w układzie – jeden obrońca opóźnia, a drugi atakuje piłkę
- ✓ Spychanie do boku z asekuracją lub spychanie do środka do partnera
- ✓ Szukanie odbioru piłki, w momencie gdy atakujący wypuści sobie piłkę





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 2 × 2 NA 3 BRAMKI**
**4/5.B6 – Działania grupowe  
w równowadze liczbej**
**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ Piłki, tyczki, mała bramka

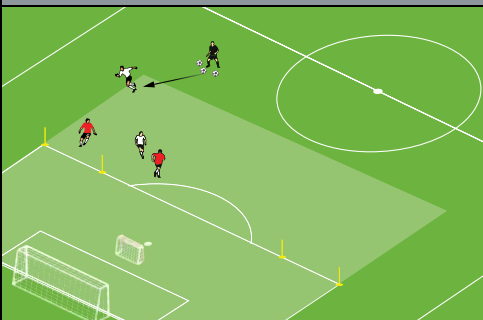
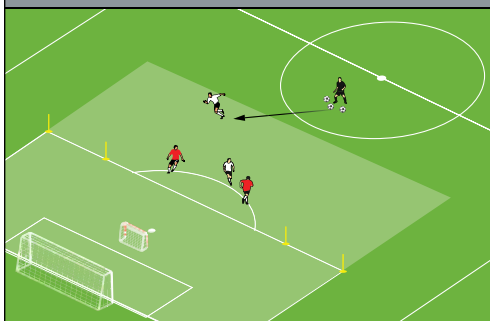
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Gra 2 × 2 po podaniu od trenera
- ✓ Zadanie atakujących to podanie piłki po podłożu do małej bramki sprzed pola karnego lub wprowadzenie jej w pole karne przez jedną z otwartych bramek
- ✓ Zadaniem obrońców jest odbiór piłki i podanie jej do trenera. Gramy na spalony

**Odmiany:**

- ✓ Atakujący startuje z bocznego sektora (grafika 2)
- ✓ Atakujący startują z sektora centralnego, a jeden z nich stoi między obrońcami (grafika 3)
- ✓ Obaj atakujący startują z tego miejsca co obrońcy (grafika 4)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Grafika 4**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji w defensywie (obniżony środek ciężkości, pozycja wykroczo-zakrocza)
- ✓ Spychanie atakującego z dala od światła bramki i pola karnego
- ✓ Niewpuszczanie w pole karne – bronienie do przodu na wysokości 20 m
- ✓ Praca w układzie – jeden obrońca atakuje piłkę, a drugi asekuje, kontrolując ustawienie drugiego z atakujących
- ✓ Szukanie odcięcia drugiego z atakujących i odbiór piłki w podwojeniu





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## GRA 1 × 2 NA JEDNĄ BRAMKĘ

**4/5.B7** – Działania indywidualne  
w przewadze przeciwnika

### Organizacja:

- ✓ 3 zawodników, trener i bramkarz
- ✓ Piłki, stożki, oznaczniki

### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Gra 1 × 2 + Br, rozpoczyna trener podaniem do atakującego
- ✓ Zadaniem atakujących jest minięcie obrońcy dryblingiem lub podaniem i oddanie strzału z pola karnego
- ✓ Jeżeli obrońcy uda się przechwycić piłkę – podaje ją do trenera. Gra na spalony

### Odmiany:

- ✓ Atakujący może strzelać sprzed pola karnego
- ✓ Jeden z atakujących startuje z tego samego miejsca co obrońca (grafika 2)
- ✓ Jw., ale w sektorze bocznym (grafika 3)

**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



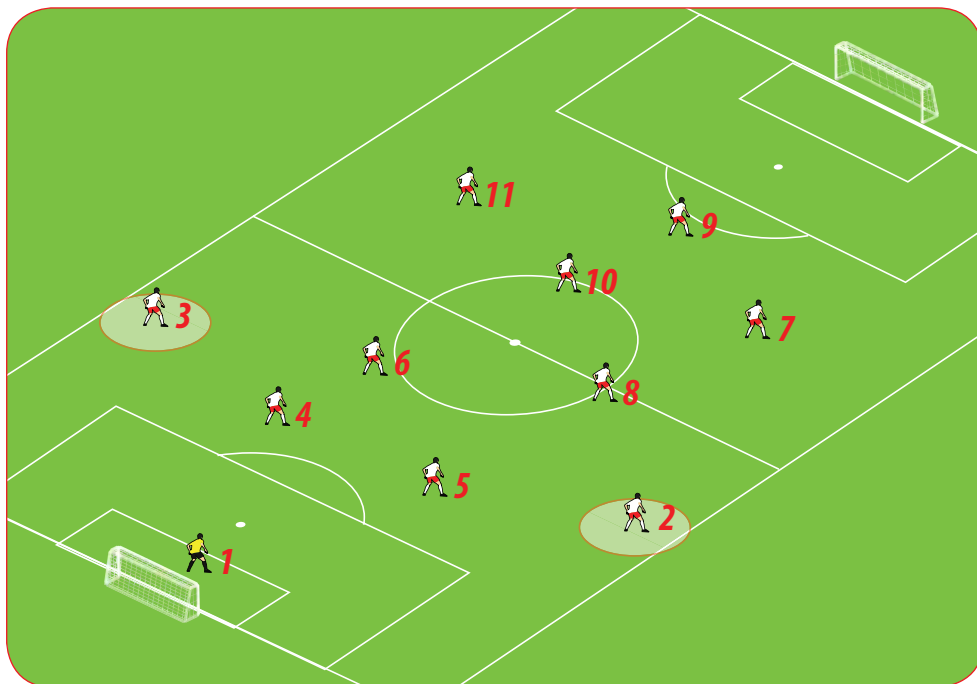
### Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji w defensywie (obniżony środek ciężkości, pozycja wykroczno-zakroczna)
- ✓ Spychanie atakującego z dala od światła bramki
- ✓ Szukanie możliwości odcięcia podania do drugiego atakującego (z 1 × 2 zrobić 1 × 1), ustawiając w linii podania
- ✓ Szukanie zaskakującego momentu na atak na piłkę (nogą wykroczną, w momencie gdy zawodnik uderzy piłkę i postawi stopę na podłożu) po wyizolowaniu dryblującego i zepchnięciu go z dala od bramki





## 10. BOCZNY OBROŃCA – PRAWY (2) I LEWY (3)



W NMG profil bocznego obrońcy (2/3) opisano następująco:

1. Profil techniczno-taktyczny:

a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:

- znakomity poziom panowania nad piłką, bardzo wysoki poziom podań krótkich i średnich, jako element budowania gry,
- znakomity poziom dośrodkowań w pełnym biegu,
- włączenie się do akcji ofensywnej z wykorzystaniem prowadzenia piłki i gry 1 × 1 w atakowaniu (dobra współpraca ze skrzydłowym);

b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:

- znakomity poziom gry 1 × 1 w bronieniu oraz właściwe zachowanie się po odbiorze piłki,
- znakomity poziom gry głową,
- bardzo dobra współpraca w bloku defensywnym – skracanie, zawężanie pola gry, asekuracja.

2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) bardzo wysoki poziom wytrzymałości szybkościowej;
- b) bardzo wysoki poziom szybkości lokomocyjnej.

### 3. Profil mentalny:

- a) nieustępliwość, upór;
- b) ofiarność, wola walki.

Na bazie powyższego profilu w treningu pozycyjnym doskonalone powinny być następujące działania:

### **Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu i przejściu z atakowania do bronienia (2/3.A)**

- **2/3.A1 – Przyjęcie i podania piłki** – przyjęcie piłki podanej po podłożu i górą (w miejscu i w ruchu) w kierunku bramki przeciwnika ze środka pola (od środkowego obrońcy i środkowego pomocnika), a następnie podania po podłożu i górą na różne odległości i różnymi częściami stopy (prostopadłe i diagonalne) połączone z wyjściem na wolne pole.
- **2/3.A2 – Dośrodkowanie piłki** – w biegu wzdłuż linii bocznej boiska (z przyjęciem i bez przyjęcia piłki), nogą wiodącą i po zejściu w stronę sektora środkowego boiska – nogą niewiodącą.
- **2/3.A3 – Strzał** – uderzenie piłki w biegu do bramki nogą wiodącą i niewiodącą, z okolicy narożnika pola karnego.
- **2/3.A4 – Gra 1 × 1 na skrzydle** – drybling, po przyjęciu kierunkowym piłki, zakończony dośrodkowaniem, podaniem lub strzałem, po stracie przejście do bronienia.
- **2/3.A5 – Gra w równowadze i przewadze na skrzydle** – otwarcie gry i budowanie gry we współpracy z sąsiednimi pozycjami (środkowymi pomocnikami, napastnikiem i/lub skrzydłowym), po stracie przejście do bronienia.

## Działania techniczno-taktyczne w bronieniu i przejściu z bronienia do atakowania (2/3.B)

- 2/3.B1 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie w bliskiej i dalekiej odległości (po przesunięciu ze środka pola) – uniemożliwienie przeciwnikowi minięcia z piłką, spychanie do środka lub do boku, cofanie i spowalnianie, blokowanie dośrodkowania. Gra wślizgiem nogą górną i dolną (wiodącą i niewiodącą).
- 2/3.B2 – Gra głową w obronie – rozpoznanie momentu, w którym przeciwnik zamierza wykonać długie podanie (prostopadłe, diagonalne), właściwa ocena toru lotu piłki i „odpadanie” w kierunku bramki; właściwa technika biegu i wyskoku (jednonóż z nogi wiodącej i niewiodącej).
- 2/3.B3 – Gra 1 × 1 w powietrzu – uniemożliwienie atakującemu oddania strzału podczas dośrodkowania na dalszy słupek.
- 2/3.B4 – Działania grupowe w przewadze liczebnej – aktywna obrona nastawiona na szybki odbiór piłki bez faulu, podwajanie ze środkowym obrońcą, skrzydłowym lub defensywnym pomocnikiem, po przechwycie – przejście do ataku.
- 2/3.B5 – Działania grupowe w równowadze liczebnej – przesuwanie za piłką, asekuracja, przekazywanie, spychanie do boku, aktywna lub pasywna obrona, po przechwycie – przejście do ataku.
- 2/3.B6 – Działania indywidualne w przewadze przeciwnika – cofanie, zastawianie, spychanie i opóźnianie ataku przeciwnika, po przechwycie – przejście do ataku.

# **BOCZNY OBROŃCA - PRAWY (2) I LEWY (3)**

## **PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE**





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**PRZYJĘCIE I PODANIE PIŁKI  
W STREFIE NISKIEJ**

**2/3.A1 – Przyjęcie i podania piłki**

**Organizacja:**

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 2 małe bramki, postać, piłki

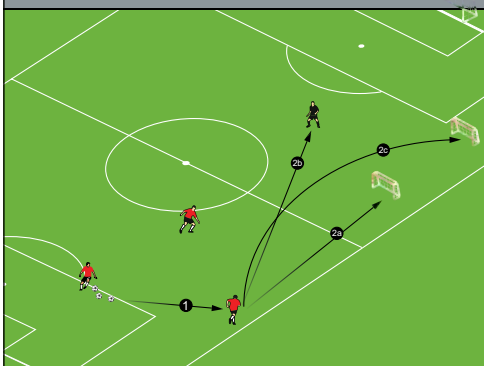
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od partnera boczny obrońca przyjmuje piłkę w otwartej pozycji, kierunkowo wzdłuż linii bocznej boiska
- ✓ Po przyjęciu piłki podaje ją do: 2a) małej bramki po podłożu; 2b) trenera po podłożu; 2c) małej bramki górą
- ✓ Po podaniu wraca do pozycji wyjściowej i przyjmuje drugą piłkę itd.

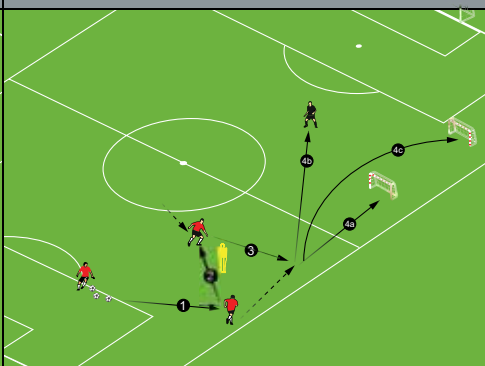
**Odmiany:**

- ✓ Przed podaniem do bramek lub trenera – podanie „w trójkącie” z partnerem (grafika 2). Reszta jw.
- ✓ Jw. z biernym przeciwnikiem (gra 1 × 1 lub podanie po trójkącie – grafika 3)
- ✓ Podanie wzdłuż linii bocznej i wyjście na wolne pole w kierunku środkowego sektora (grafika 4)

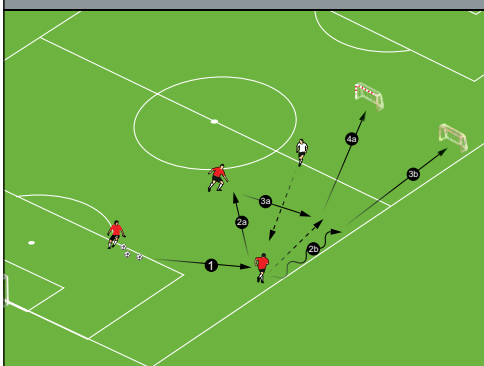
**Grafika 1**



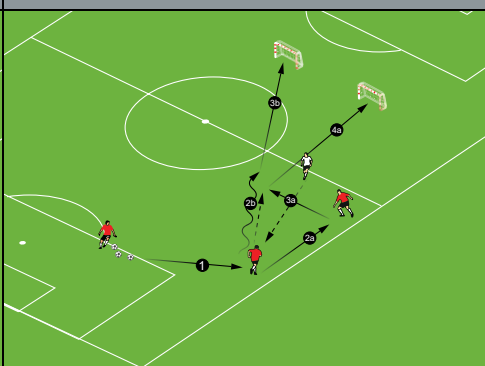
**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Grafika 4**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie dalszą nogą w kierunku bramki przeciwnika
- ✓ Po podaniu dynamiczne wyjście na wolne pole
- ✓ Dokładne i silne podanie do bramek lub trenera





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## DOŚRODKOWANIA PIŁKI Z RÓŻNYCH STREF BOISKA

**2/3.A2** – Dośrodkowanie piłki

### Organizacja:

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ Mała bramka, 2 tyczki, piłki, stożki

### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – A wymienia podanie z B i dośrodkowuje w pole karne do C ze strefy 2, który stara się uderzyć do bramki między słupkiem a tyczką
- ✓ Po dośrodkowaniu A i B zamieniają się rolami

### Odmiany:

- ✓ Dośrodkowanie ze strefy 1 lub 3
- ✓ Zawodnik B jest biernym obrońcą. Zawodnik A mija B i dośrodkowuje ze strefy 3 w pole karne do C (grafika 2)
- ✓ Jw., ale B jest aktywny. Zawodnik A może go minąć w obie strony. Po minięciu stara się dośrodkować w pole karne do C. Zawodnik B po przechwycie podaje do trenera (grafika 3)

Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



### Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie dalszą nogą w kierunku bramki przeciwnika lub przeciwnika
- ✓ Dynamiczne minięcie przeciwnika i dośrodkowanie wewnętrznym podbiciem
- ✓ Silne i dokładne dośrodkowanie bez zwalniania tempa biegu i zwiększania częstotliwości kroków
- ✓ Przed dośrodkowaniem – kontakt wzrokowy z zawodnikiem C





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**PODWÓJNY STRZAŁ Z NAROŻNIKA  
POLA KARNEGO**

**2/3.A3** – Strzał

**Organizacja:**

- ✓ 3 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ 2 postacie, piłki, oznaczniki

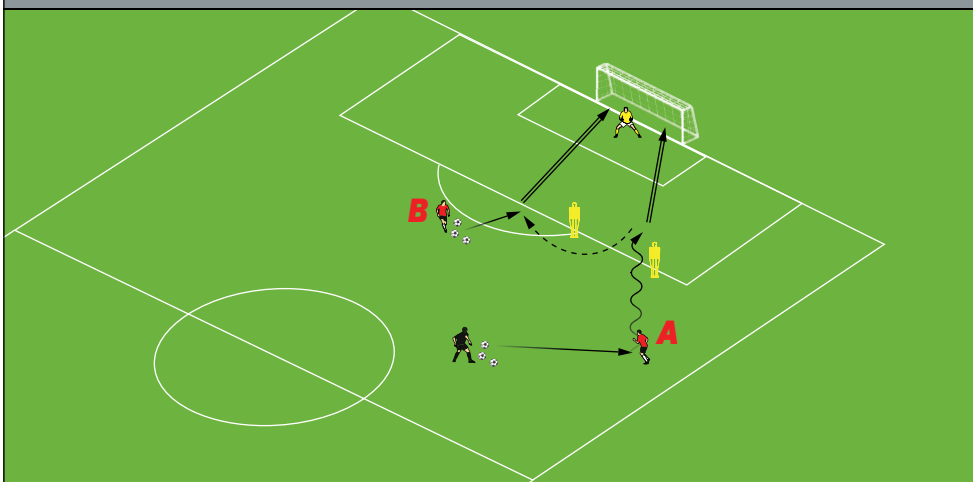
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – A mija zwiódem postać z lewej lub prawej strony i oddaje strzał. Po strzale wybiega przed drugą postać i uderza piłkę podaną od partnera B
- ✓ Po 2 strzałach zmiana A–B

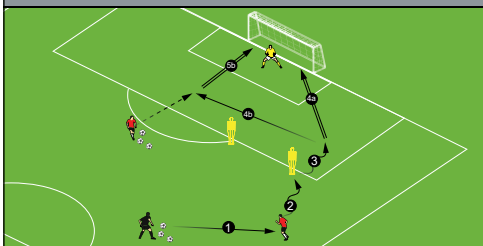
**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale zawodnik A zamiast strzału może podać piłkę do partnera B (grafika 2)
- ✓ Jw., ale gra 1 × 1 z przeciwnikiem biernym (grafika 3)
- ✓ Jw., ale z przeciwnikiem aktywnym, którego celem po przechwycie jest podanie piłki do trenera

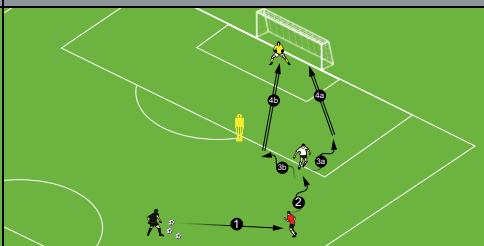
**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie piłki w kierunku przeciwnika
- ✓ Zwód przed przeciwnikiem bez wytracania prędkości
- ✓ Uderzenie piłki prostym lub wewnętrznym podbiciem







Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 W BOCZNYM SEKTORZE  
Z PODANIEM LUB DOŚRODKOWANIEM**
**2/3.A4** – Gra 1 × 1 na skrzydle

**Organizacja:**

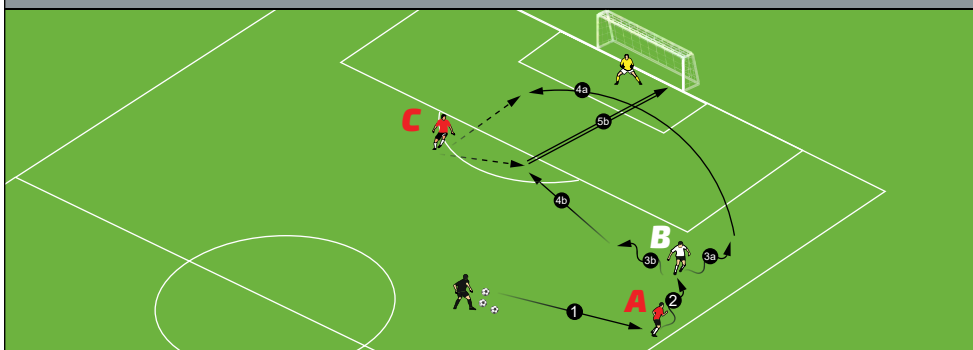
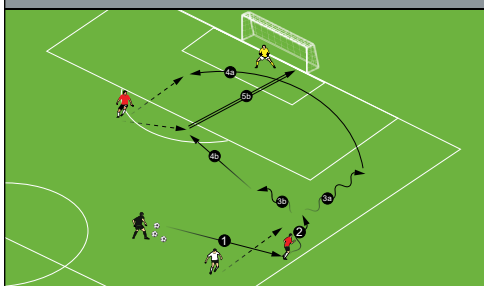
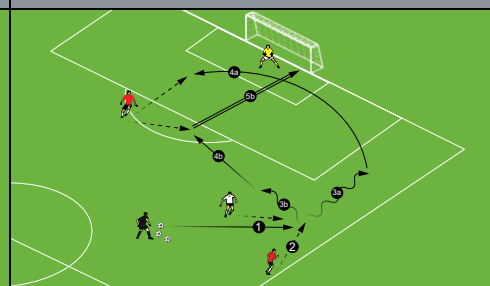
- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ Piłki, oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – A gra 1 × 1 z biernym przeciwnikiem B i – w zależności od tego, z której strony minie przeciwnika – podaje piłkę/dośrodkowuje do zawodnika C, który oddaje strzał

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale z przeciwnikiem aktywnym, którego celem po przechwycie jest podanie piłki do trenera
- ✓ Podanie od trenera z innego miejsca boiska
- ✓ Jw., ale przeciwnik biegnie obok (grafika 2)
- ✓ Jw., ale przeciwnik nadbiega ze środka pola, a boczny obrońca dostaje piłkę na dobieg (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Wybór właściwego sytuacyjnie rozwiązania (drybling wzdłuż linii bocznej i dośrodkowanie lub drybling w kierunku środka pola)
- ✓ Blokowanie piłki (przeciwnik z boku)
- ✓ Przyjęcie piłki w kierunku przeciwnika lub na wolne pole
- ✓ Drybling ze zwodami
- ✓ Uderzenie piłki prostym lub wewnętrznym podbiciem





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 2 × 1 W WYZNACZONYM  
BOCZNYM SEKTORZE**

**2/3.A5** – Gra w równowadze  
i przewadze na skrzydle

**Organizacja:**

- ✓ 3–4 zawodników i trener
- ✓ Piłki, stożki

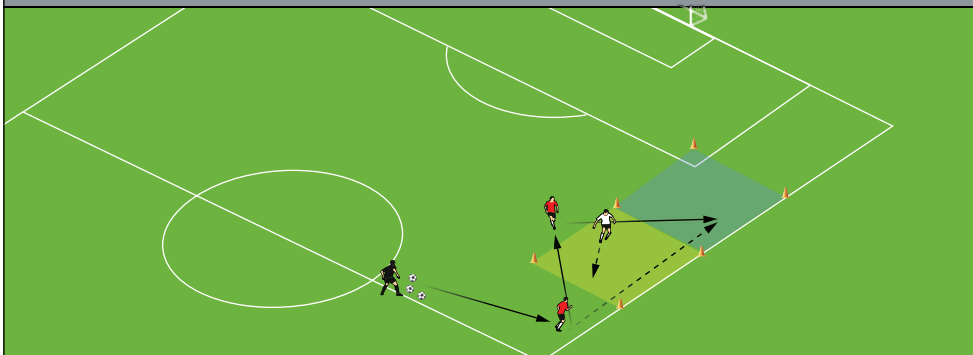
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 2 × 1 w zaznaczonym sektorze. Celem atakujących jest opanowanie piłki w strefie niebieskiej (bramkowej). Zadaniem broniącego jest przechwyt piłki i wyprowadzenie z żółtego sektora lub podanie do trenera. Obrońcy nie wolno wchodzić do niebieskiego sektora

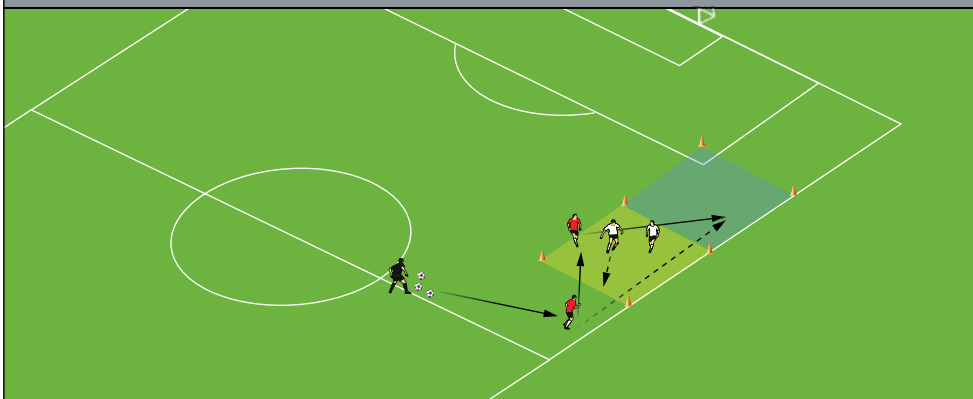
**Odmiany:**

- ✓ Jw., obrońca może wchodzić w strefę niebieską
- ✓ Jw., ale gra 2 × 2 (grafika 2)
- ✓ Jw., ale obrońca i partner ustawieni wyjściowo w innych miejscach

**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie dalszą nogą w kierunku przeciwnika
- ✓ Sytuacyjny wybór między grą 1 × 1 a współpracą z partnerem





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 NA SKRZYDLE**
**2/3.B1** – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie w bliskiej i dalszej odległości (po przesunięciu ze środka pola)

**Organizacja:**

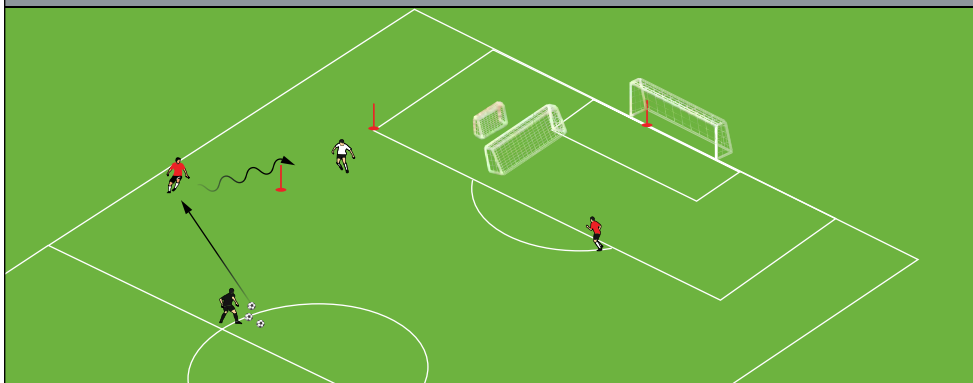
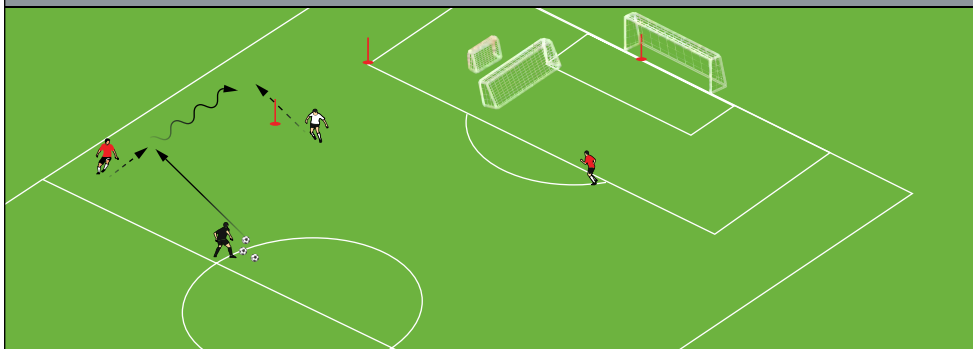
- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ Bramka przenośna, mała bramka, 3 tyczki, piłki, oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 1 × 1 w bocznym sektorze. Celem atakującego jest przeprowadzenie piłki między tyczkami lub jej podanie – dołem do małej bramki lub górą do partnera w polu karnym. Zadaniem broniącego jest przechwyt piłki i podanie do trenera lub utrzymanie jej przez 4 s

**Odmiany:**

- ✓ Jw., większa odległość między zawodnikami
- ✓ Jw., ale obrońca ustawiony wyjściowo w średniej obronie (grafika 2)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Skrócenie dystansu do przeciwnika w jak najkrótszym czasie
- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: nisko na nogach, spychanie do boku
- ✓ Szukanie odbioru piłki, gdy atakujący wypuści ją sobie za daleko
- ✓ Antycypacja – przewidywanie akcji przeciwnika i niereagowanie na jego zwody





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**OBRONA PRZED DŁUGIM PODANIEM  
ZA PLECY I NA SKRZYDŁO**

**2/3.B2** – Gra głową w obronie

**Organizacja:**

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ Bramka przenośna, stożki, piłki, oznaczniki

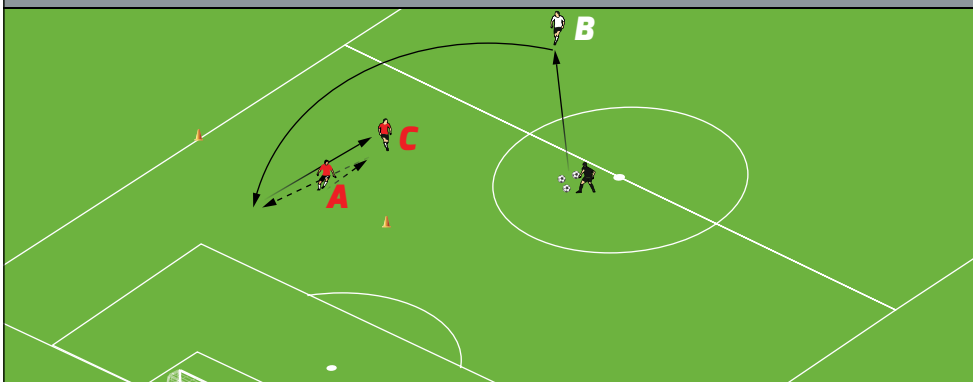
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Podanie piłki od trenera do zawodnika B – zawodnik A skrac pole gry, ale do momentu, aż B będzie przy piłce. Zawodnik B stara się podać ją za plecy A. Zawodnik A odpada przed uderzeniem piłki przez B i stara się ją podać do partnera C. Jeżeli piłka przeleci nad nim, to A stara się ją jak najszybciej opanować, odprowadzić w kierunku linii bocznej i podać do partnera C.

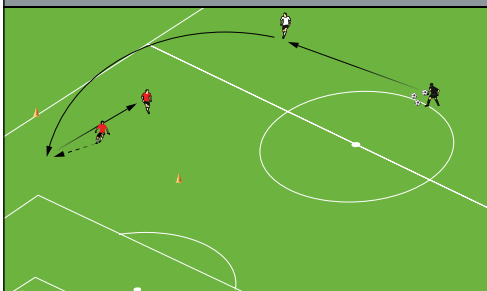
**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale zawodnik B podaje piłkę po przyjęciu
- ✓ Jw., ale podanie górne z bocznego sektora (grafika 2)
- ✓ Zawodnik B podaje górą do zawodnika C lub do bramki (prostopadle). Zawodnik A antycypuje i jego zadaniem jest nie dopuścić, by padła bramka ani by zawodnik C przyjął piłkę (grafika 3). Ważne jest wyliczenie prawidłowych odległości między zawodnikami. Gra na spalony

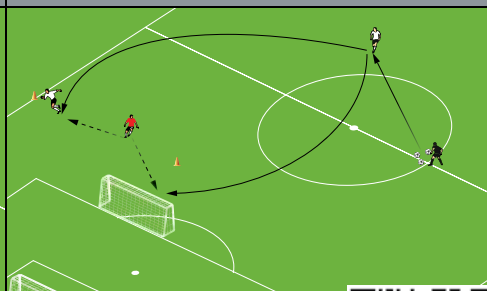
**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Zachowanie otwartego ustawienia – pozycja wykroczno-zakroczna – twarzą do przeciwnika
- ✓ Stosowanie „odpadania”, zanim zawodnik B otrzyma piłkę („odpadanie” na zamiar)
- ✓ „Odpadanie na zapas” – lepiej „odpaść” 5 m za daleko niż 5 m za blisko





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 W POWIETRZU  
W POLU KARNYM**
**2/3.B3** – Gra 1 × 1 w powietrzu

**Organizacja:**

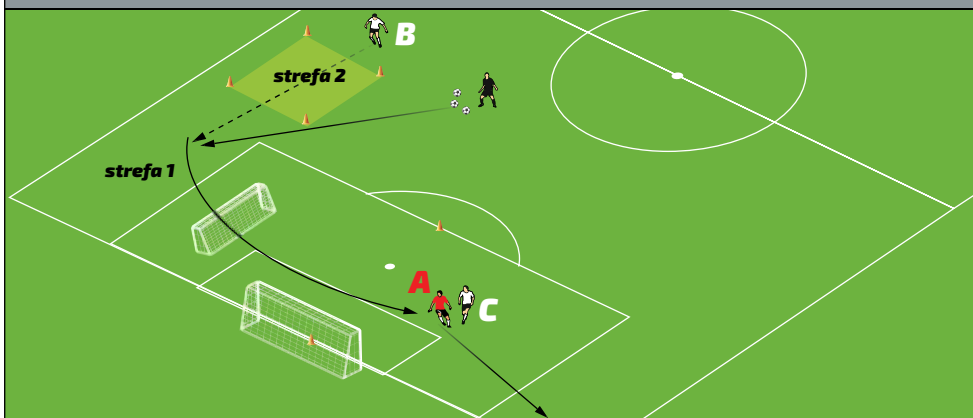
- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 1 przenośna duża bramka, stożki, piłki, oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera (do strefy 1) zawodnik B dośrodkowuje piłkę w pole karne do partnera C, który walczy w powietrzu z obrońcą A. Zadaniem zawodnika C jest zdobycie bramki bez przyjęcia lub po przyjęciu, a zadaniem zawodnika A jest wybiecie/wyprowadzenie piłki poza pole karne lub podanie do trenera. Gra na spalony

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale dośrodkowanie ze strefy 2
- ✓ Jw., ale zawodnicy A i C startują ze średniej obrony (grafika 2)
- ✓ Jw, ale broniący nabiega z narożnika pola karnego (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Obserwacja toru lotu piłki i ruchów przeciwnika
- ✓ Utrzymywanie kontaktu z przeciwnikiem
- ✓ Niepozwolenie przeciwnikowi na wyprzedenie
- ✓ Koncentracja nie tylko na piłce
- ✓ Atakowanie piłki – nieczekanie na nią





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 2 × 2 BOCZNEGO OBROŃCY  
Z PARTNERAMI**

**2/3.B5** – Działania grupowe  
w równowadze liczebnej

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ Bramka przenośna, 2 małe bramki, stożki, piłki, oznaczniki

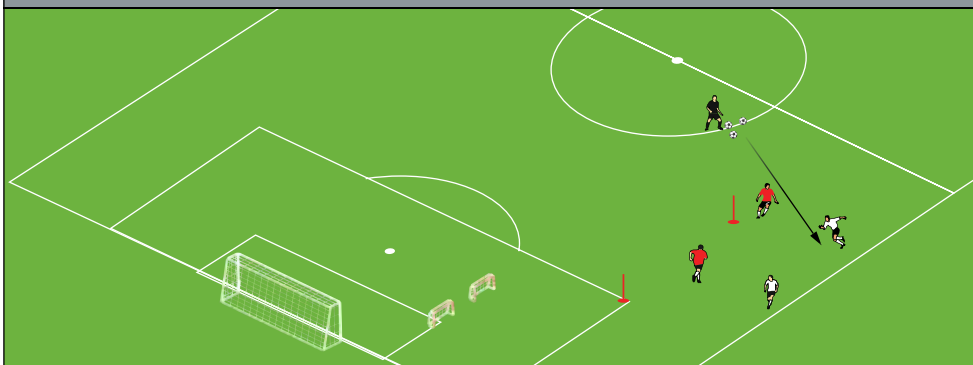
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera gra 2x2 w bocznym sektorze. Zadaniem atakujących jest opanowanie (podaniem lub dryblingiem) piłki za linią tyczek lub podanie po podłożu do małych bramek w polu karnym. Zadaniem dwójki broniących (boczny obrońca i skrzydłowy) jest odbiór piłki i podanie jej do trenera

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale atakujący wyjściowo tyłem do atakowanej bramki
- ✓ Jw., ale współpraca ze środkowym pomocnikiem (grafika 2)
- ✓ Jw., ale współpraca ze środkowym obrońcą. Celem atakujących jest opanowanie piłki w polu karnym
- ✓ Jw., ale atakujący zamiast wprowadzenia mogą uderzać do małych bramek

**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Komunikacja – jeden atakuje (wymusza działanie atakującego), a drugi asekuje lub kryje przeciwnika
- ✓ W asekuracji kontrolowanie działania drugiego atakującego
- ✓ Unikanie faulu
- ✓ Spychanie do boku
- ✓ Po przechwycie jak najszybciej podanie do przodu





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 2 W BOCZNYM SEKTORZE****2/3.B6 – Działania indywidualne  
w przewadze przeciwnika****Organizacja:**

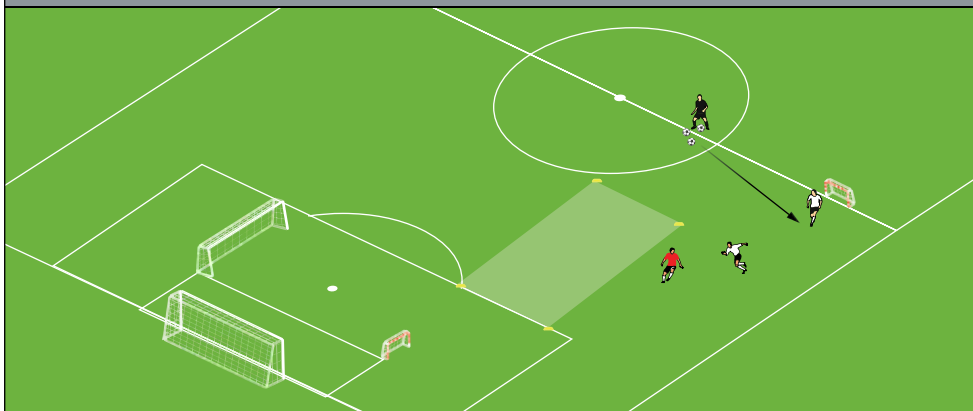
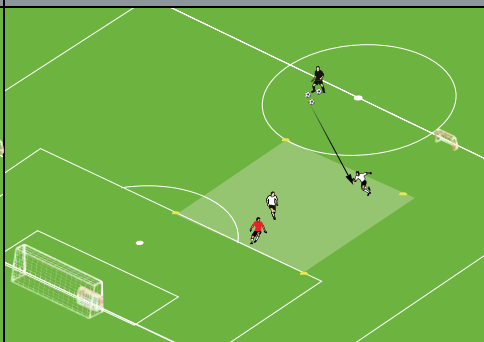
- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 2 małe bramki, bramka przenośna, stożki, piłki, oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera gra 1 × 2 w bocznym sektorze. Zadaniem atakujących jest wprowadzenie piłki w wyznaczoną strefę lub podanie jej po podłożu do małej bramki. Zadaniem obrońcy jest odbiór piłki i podanie jej do trenera lub małej bramki. Gra na spalony

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale broniący ustawiony w średniej obronie (grafika 2)
- ✓ Jw, ale celem atakujących jest wykonanie podania do małej bramki z pola karnego (grafika 3)
- ✓ Jw., ale drugi atakujący startuje z obrońcą

**Grafika 1****Grafika 2****Grafika 3****Wskazówki i korekta**

- ✓ Ustawienie zamykające drogę do środka i spychające do boku
- ✓ Szukanie okazji do stworzenia sytuacji 1 × 1 – wówczas atak na piłkę z pełną determinacją
- ✓ Po przechwycie jak najszybciej podanie do przodu do trenera



## 11. DEFENSYWNY POMOCNIK (6)



W NMG profil defensywnego pomocnika (6) opisano następująco:

1. Profil techniczno-taktyczny:

a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:

- znakomity poziom umiejętności w grze kombinacyjnej na małej przestrzeni, pod presją przeciwnika – krótkie podania, prowadzenie piłki, drybling,
- umiejętność wykorzystania długiego podania – zmiana tempa i kierunku gry,
- znakomity poziom uderzenia do bramki z dalszej odległości,
- znakomity poziom panowania nad piłką – skuteczna gra w środkowym sektorze boiska;

b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:

- znakomity poziom gry 1 × 1 w bronieniu – skuteczny odbiór piłki i umiejętność przejścia do działań w atakowaniu,
- proporcje defensywno-ofensywne 60/40,
- znakomity poziom gry głową w bronieniu,
- bardzo dobra współpraca z linią obrony oraz środkowym pomocnikiem (8) – zabezpieczenie środkowego sektora boiska, asekuracja bocznego obrońcy.

2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) dobre warunki fizyczne;
- b) bardzo wysoki poziom wytrzymałości;
- c) wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

3. Profil mentalny:

- a) pewność siebie w działaniu;
- b) odpowiedzialność;
- c) determinacja, nieustępliwość.



Na bazie powyższego profilu w treningu pozycyjnym doskonalone powinny być następujące działania:

### **Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu i przejściu z atakowania do bronienia (6.A)**

- **6.A1 – Podania i przyjęcia piłki** – silne i dokładne podania po podłożu i górą na różne odległości (krótkie i długie) oraz różnymi częściami stopy (prostopadłe i diagonalne); przyjęcie piłki podanej po podłożu i górą (zawsze w ruchu), z kontrolą otoczenia (komunikacja, wzrok przez ramię), możliwie zawsze w kierunku bramki przeciwnika, zawsze nogą dalszą od przeciwnika, w wolną strefę boiska, w miarę możliwości w otwartym ustawieniu.
- **6.A2 – Strzał z dystansu** – uderzenie piłki z dystansu nogą wiodącą i niewiodącą, na wprost bramki.
- **6.A3 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem za plecami** – spokojne i dokładne rozgrywanie piłki na 1–2 kontakty pod naporem przeciwnika, utrzymanie się przy piłce, zastawianie, balans ciałem, zwody i drybling utrzymujący, po stracie przejście do bronienia.
- **6.A4 – Gra w równowadze i przewadze liczebnej** – otwarcia gry i budowanie gry we współpracy ze wszystkimi sąsiednimi pozycjami, w sektorze centralnym i w sektory boczne, po stracie przejście do bronienia.

### **Działania techniczno-taktyczne w bronieniu i przejściu z bronienia do atakowania (6.B)**

- **6.B1 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie w bliskiej i dalekiej odległości** – doskok do przeciwnika (zamknięcie linii podania do przodu), uniemożliwienie przeciwnikowi minięcia z piłką, spychanie do boku, cofanie i spowalnianie, blokowanie podań prostopadłych.
- **6.B2 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem odwróconym plecami** – doskok i odbiór piłki przez wyprzedzenie, w trakcie przyjęcia lub po przyjęciu (bez faulu), uniemożliwienie odwrócenia się z piłką, po przechwycie – przejście do ataku.
- **6.B3 – Działania grupowe w przewadze liczebnej** – aktywna obrona nastawiona na szybki odbiór piłki bez faulu, podwajanie ze środkowym obrońcą, pomocnikiem lub bocznym obrońcą, po przechwycie – przejście do ataku.
- **6.B4 – Działania grupowe w równowadze liczebnej** – przesuwanie za piłką, asekuracja, podwajanie sytuacyjne, aktywna lub pasywna obrona, po przechwycie – przejście do ataku.
- **6.B5 – Działania indywidualne w przewadze przeciwnika** – cofanie, zastawianie, izolowanie przeciwnika (z 1 × 2 do 1 × 1), spychanie i opóźnianie ataku przeciwnika, po przechwycie – przejście do ataku.

# **DEFENSYWNY POMOCNIK (6)**

## **PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE**





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## KONTROLA PIŁKI I DYSTRYBUCJA W STREFIE NISKIEJ

**6.A1** – Przyjęcie i podania piłki

### Organizacja:

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ 2 małe bramki, piłki, stożki

### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od partnera środkowy pomocnik przyjmuje piłkę w otwartej pozycji, kierunkowo w stronę małej bramki
- ✓ W drugim kontakcie uderza piłkę górną do małej bramki
- ✓ Po podaniu wraca do pozycji wyjściowej i przyjmuje drugą piłkę itd.

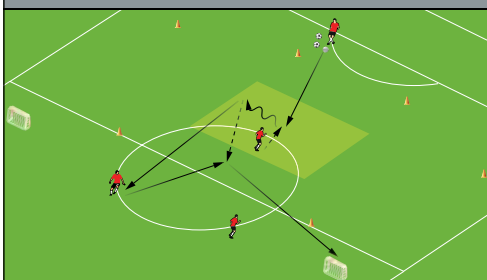
### Odmiany:

- ✓ Jw., ale wymienia podania z drugim partnerem (grafika 2)
- ✓ Jw., ale podanie do bramki po podłożu
- ✓ Jw. z biernym przeciwnikiem (gra 1 × 1 lub podanie po trójkącie – grafika 3)
- ✓ Jw., ale przeciwnik czynny

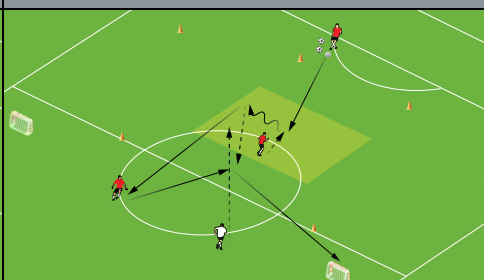
Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



### Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie dalszą nogą w kierunku bramki przeciwnika lub wolnego pola
- ✓ Kontrola piłki w ruchu. Unikanie grania w miejscu
- ✓ Dokładne i silne podanie wewnętrzną częścią stopy/wewnętrznym podbiciem do bramek
- ✓ Podania i przyjęcia piłki obiema nogami
- ✓ Krótki czas posiadania piłki (szybkość działania)





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## **PODWÓJNY STRZAŁ SPRZED POŁA KARNEGO**

**6.A2** – Strzał z dystansu

### **Organizacja:**

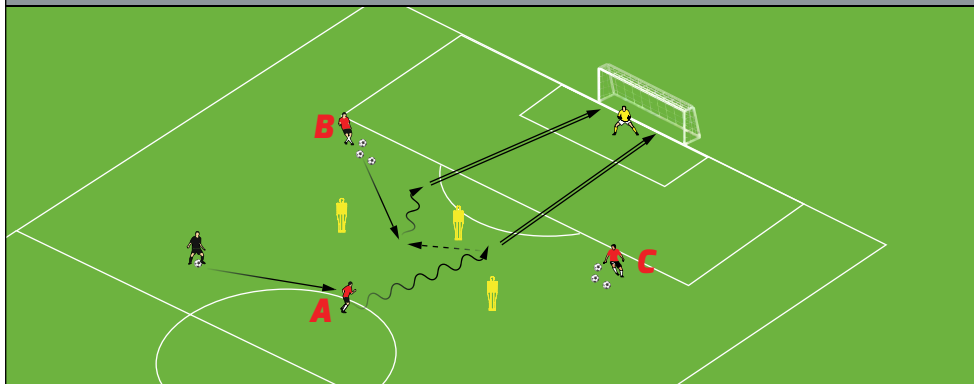
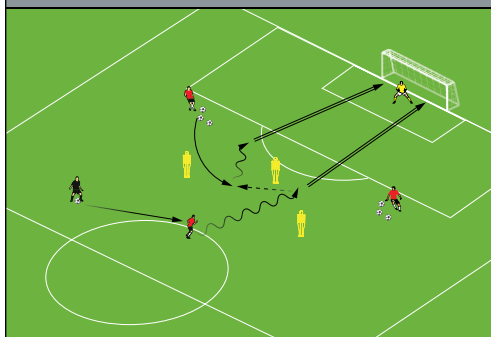
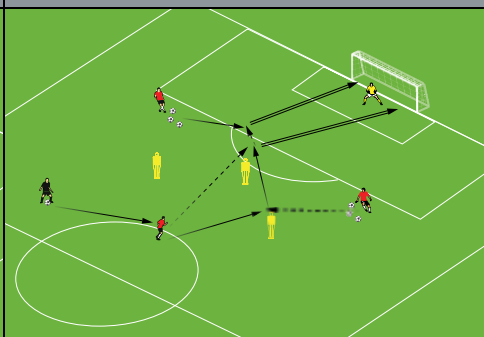
- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ 3 postacie, piłki, oznaczniki

### **Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – A wymija zwiódem postać z lewej lub prawej strony i oddaje strzał. Po strzale wybiega przed drugą postać i uderza piłkę podaną od partnera B
- ✓ Po 2 strzałach zmiana A–C–B–A

### **Odmiany:**

- ✓ Jw., ale podanie od B – górą, a strzał po przyjęciu piłki (grafika 2)
- ✓ Jw., ale gra po trójkącie z C (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**


### **Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie piłki w kierunku bramki
- ✓ Zwiód przed postacią bez wytracania prędkości
- ✓ Uderzenie piłki prostym lub wewnętrznym podbiciem – przy strzale pochylenie się, ruch nogi do przodu – nie do góry





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 Z PRZECIWNIKIEM  
ZA PLECAMI**

**6.A3** – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem za plecami

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ Piłki, oznaczniki, 3 małe bramki, 4 postacie

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 1 × 1. Zadaniem atakującego jest odwrócenie się z piłką, minięcie obrońcy i oddanie strzału do małej bramki. Zadaniem broniącego jest odebranie piłki i oddanie strzału do jednej z dwóch małych bramek stojących na linii pola karnego

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale atakujący może wykorzystać obu partnerów ustawionych z boku (grafika 2)
- ✓ Jw., ale pierwsze podanie trener wykonuje do jednego z zawodników ustawionych z boku (grają na 2 kontakty – grafika 3)

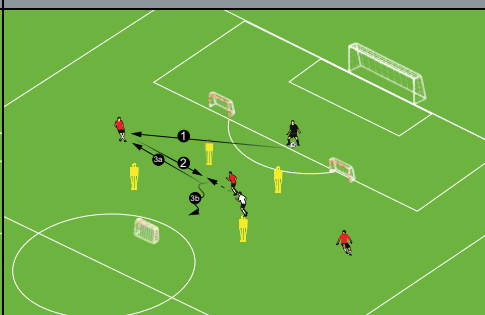
**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie piłki nogą dalszą od przeciwnika
- ✓ Po podaniu ruch na wolne pole
- ✓ Zwody i balans ciała w trakcie przyjęcia piłki i dryblingu
- ✓ Komunikacja z partnerami
- ✓ Wybieganie zza pleców obrońcy





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## GRA 2 × 1 I 2 × 2 W SEKTORZE CENTRALNYM

**6.A4** – Gra w równowadze i przewadze liczebnej

### Organizacja:

- ✓ 3–4 zawodników i trener
- ✓ 4 małe bramki, piłki, oznaczniki, stożki

### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 2 × 1. Celem atakujących jest wprowadzenie piłki do strefy strzału i uderzenie jej do jednej z dwóch małych bramek. Zadaniem broniącego jest odbiór piłki i strzał do dwóch małych bramek obok trenera

### Odmiany:

- ✓ Jw., ale nie można grać z trenerem (2 × 1)
- ✓ Jw., ale gra 2 × 2 + trener (grafika 2)
- ✓ Jw., ale nie można grać z trenerem
- ✓ Jw., inne punkty startu zawodników atakujących i broniącego (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**


### Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie piłki nogą dalszą od przeciwnika
- ✓ Po podaniu ruch na wolne pole
- ✓ Zwody i balans ciała w trakcie przyjęcia piłki i dryblingu
- ✓ Komunikacja z partnerami
- ✓ Podania po trójkacie, obiegnięcie dla uwolnienia się od krycia





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## GRA 1 × 1 W SEKTORZE CENTRALNYM

**6.B1** – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie w bliskiej i dalekiej odległości

### Organizacja:

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 3 małe bramki, piłki, oznaczniki, stożki, 2 tyczki

### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 1 × 1 + 1N. Celem atakującego jest wprowadzenie piłki w boczne strefy (między tyczkę a stożek) lub strzał do małej bramki za plecami obrońcy. Zadaniem broniącego jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch małych bramek za plecami atakującego

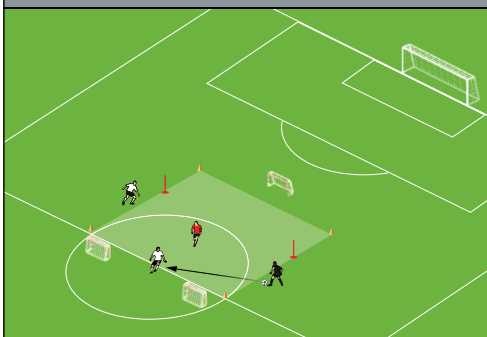
### Odmiany:

- ✓ Jw., inne ustawienie trenera i partnera – bliższa odległość obrońcy i atakującego, dająca możliwość ataku na piłkę w momencie jej przyjęcia (grafika 2)
- ✓ Jw., ale atakujący może grać z trenerem i partnerem
- ✓ Jw., ale atakujący wprowadza piłkę (grafika 3)

Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



### Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: wykroczno-zakrocznej z ugiętymi nogami
- ✓ Aktywna obrona (nie iść, „na raz”, ale też nie czekać, co zrobi przeciwnik)
- ✓ W pierwszej kolejności zabezpieczenie bramki za plecami (uniemożliwić podanie prostopadłe)
- ✓ Szukanie okazji do ataku na piłkę
- ✓ Po przechwycie szybkie podanie do przodu







Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 Z PRZECIWNIKIEM  
ODWRÓCONYM PLECAMI  
W SEKTORZE CENTRALNYM**
**6.B2** – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem  
odwróconym plecami

**Organizacja:**

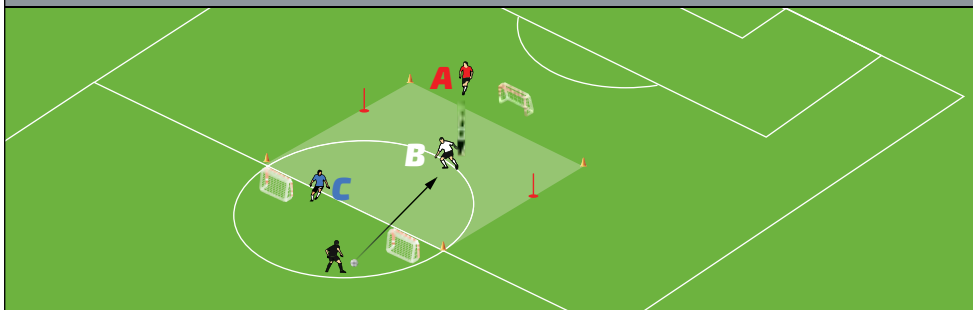
- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 3 małe bramki, piłki, oznaczniki, stożki, 2 tyczki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 1 × 1 + 1N. Celem atakującego jest wprowadzenie piłki w boczne strefy (między tyczkę a stożek) lub podanie do małej bramki za plecami obrońcy samodzielnie lub we współpracy z neutralnym. Zadaniem broniącego jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch małych bramek za plecami atakujących

**Odmiany:**

- ✓ Jw., atakujący i broniący są wyjściowo bliżej siebie (grafika 2)
- ✓ Jw., ale atakujący może grać z trenerem i partnerem
- ✓ Jw., ale zawodnik C jest aktywny w fazie przejścia zawodnika A z bronięcia do atakowania (broni obu bramek) – grafika 3

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Uniemożliwienie atakującemu odwrócenia się z piłką
- ✓ Dynamiczny doskok do przeciwnika bez faulu – szukanie przechwyty po pierwszym kontakcie z piłką przeciwnika
- ✓ Czekanie, aż przeciwnik będzie starał się odwrócić z piłką
- ✓ W pierwszej kolejności uniemożliwienie podania prostopadłego
- ✓ Szukanie okazji do ataku na piłkę
- ✓ Po przechwycie szybkie podanie do przodu (w bramki)





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## PODWAJANIE Z PARTNERAMI

**6.B3** – Działania grupowe  
w prowadze liczebnej

### Organizacja:

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 3 małe bramki, piłki, oznaczniki, stożki, 2 tyczki

### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 2 × 1. Celem atakującego jest wprowadzić piłkę w boczne strefy (między tyczką a stożek) lub wykonać uderzenie do małej bramki za plecami obrońcy. Zadaniem broniących jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch małych bramek za plecami atakującego

### Odmiany:

- ✓ Jw., ale drugi broniący nabiega z boku (grafika 2)
- ✓ Jw., ale drugi broniący nabiega z tyłu (grafika 3)
- ✓ Jw., ale atakujący odwrócony w kierunku bramki (grafika 4)

Grafika 1



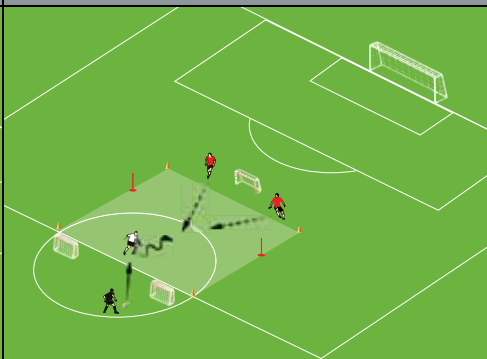
Grafika 2



Grafika 3



Grafika 4



### Wskazówki i korekta

- ✓ Uniemożliwienie atakującemu odwrócenia się z piłką
- ✓ Dynamiczny doskok do przeciwnika bez faulu – jeden atakuje piłkę, a drugi blokuje i asekuje
- ✓ W pierwszej kolejności uniemożliwienie podania prostopadłego
- ✓ Szukanie okazji do ataku na piłkę
- ✓ Po przechwycie szybkie podanie do przodu





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 2 × 2 W SEKTORZE CENTRALNYM**
**6.B4** – Działania grupowe  
w równowadze liczebnej

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ 3 małe bramki, piłki, oznaczniki, stożki, 2 tyczki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 2 × 2. Celem atakujących jest wprowadzenie piłki w boczne strefy (między tyczką a stożek) lub podanie jej do małej bramki za plecami obrońców. Zadaniem broniących jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch małych bramek za plecami atakujących

**Odmiany:**

- ✓ Jw., atakujący i jeden z broniących nabiegają z tyłu (grafika 2)
- ✓ Jw., ale jeden atakujący startuje z broniącymi (grafika 3)
- ✓ Jw., ale atakujący i broniący startują z tego samego miejsca

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Dynamiczny doskok do przeciwnika bez faulu – szukać przechwyty po pierwszym kontakcie z piłką przeciwnika
- ✓ Czekanie, aż przeciwnik wypuści piłkę
- ✓ W pierwszej kolejności uniemożliwienie podania prostopadłego
- ✓ Szukanie okazji do ataku na piłkę – aktywnie – nie biernie
- ✓ Po przechwycie szybkie podanie do przodu





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## GRA 1 × 2 W SEKTORZE CENTRALNYM

**6.B5** – Działania indywidualne  
w przewadze przeciwnika

### Organizacja:

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 3 małe bramki, piłki, oznaczniki, stożki, 2 tyczki

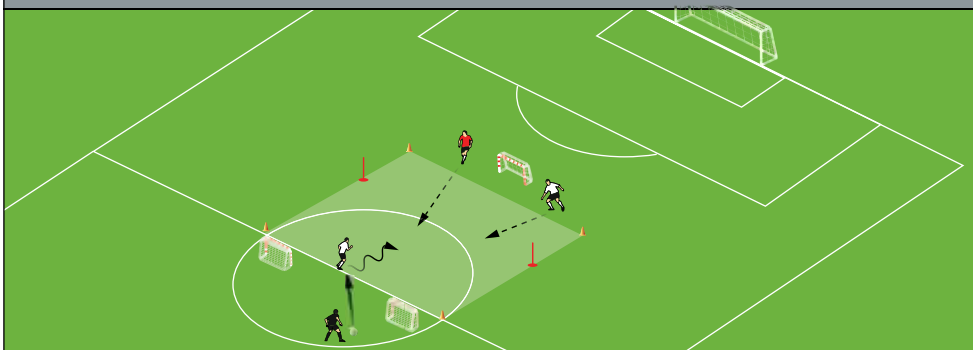
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 1 × 2. Celem atakujących jest wprowadzenie piłki w boczne strefy (między tyczkę a stożek) lub podanie jej do małej bramki za plecami obrońcy. Zadaniem broniącego jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch małych bramek za plecami atakującego

### Odmiany:

- ✓ Jw., atakujący i broniący startują z tego samego miejsca (grafika 2)
- ✓ Jw., ale obaj atakujący startują z linii środkowej boiska (grafika 3)
- ✓ Jw., ale podanie górne do obrońcy, który wybija piłkę głową. Następnie gra 1 × 2

Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3

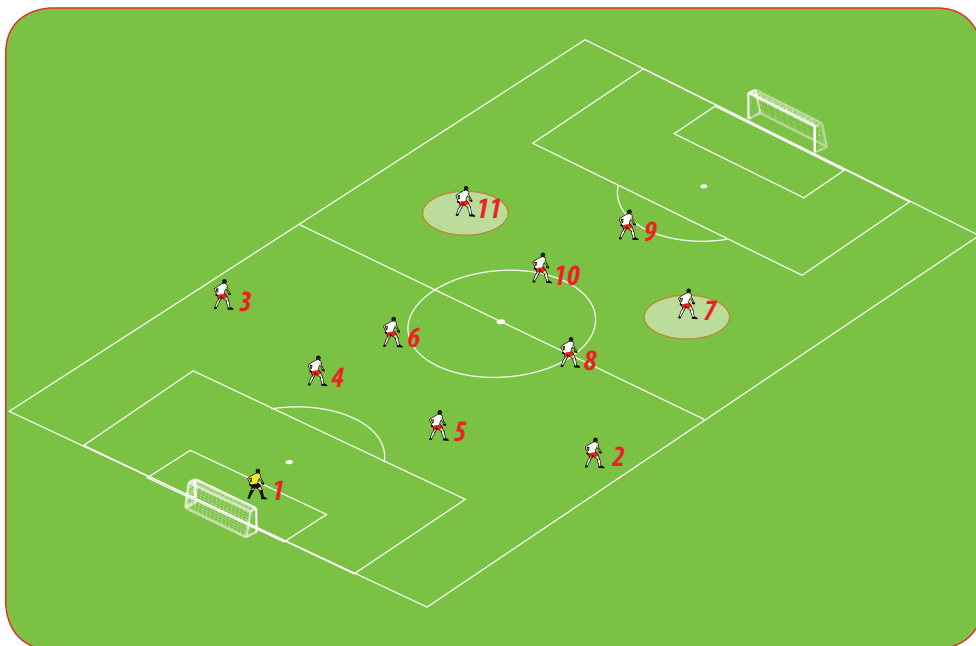


### Wskazówki i korekta

- ✓ Dynamiczny doskok do przeciwnika bez faulu – szukanie sytuacji 1 × 1
- ✓ Odizolowanie atakujących od siebie
- ✓ Bronienie strefowo, w pierwszej kolejności uniemożliwienie podania prostopadłego
- ✓ Szukanie okazji do ataku na piłkę
- ✓ Po przechwycie szybkie podanie do przodu (w bramki)



## 12. SKRZYDŁOWY – PRAWY (7) I LEWY (11)



W NMG profil skrzydłowego (7/11) opisano następująco:

1. Profil techniczno-taktyczny:

a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:

- znakomity poziom gry 1 × 1 w atakowaniu i natychmiastowe przejście do działań defensywnych po stracie piłki,
- znakomity poziom dośrodkowania piłki w biegu,
- znakomity poziom uderzenia do bramki zarówno sprzed, jak i z pola karnego,
- umiejętność gry przy linii bocznej i sytuacyjnego zejścia do środka pola;

b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:

- znakomity poziom gry 1 × 1 w bronieniu i umiejętność szybkiego przejścia do działań ofensywnych po odbiorze piłki,
- umiejętne zawężanie pola gry w fazie defensywnej,
- współpraca z zawodnikami linii pomocy, bocznym obrońcą i napastnikiem w działaniach defensywnych.

2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) bardzo wysoki poziom przygotowania szybkościowego i wytrzymałościowego;
- b) wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

### 3. Profil mentalny:

- a) waleczność, determinacja;
- b) chęć podejmowania ryzyka;
- c) kreatywność.

Na bazie powyższego profilu w treningu pozycyjnym doskonalone powinny być następujące działania:

### **Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu i przejściu z atakowania do bronienia (7/11.A)**

- **7/11.A1 – Przyjęcia i podania piłki** – przyjęcie piłki podanej po podłożu i górą (w ruchu do i od piłki), możliwie zawsze przyjęcie w kierunku bramki przeciwnika; podania po podłożu (głównie bez przyjęcia), z akcentem na ruch przed podaniem i po podaniu (wyjście na wolne pole).
- **7/11.A2 – Dośrodkowanie piłki** – w biegu wzdłuż linii bocznej boiska oraz nogą wiodącą i niewiodącą po dryblingu w stronę sektora środkowego boiska, z lewej i prawej strony. Dośrodkowania na bliższy lub dalszy słupek bramki, ewentualnie do wbiegających z drugiej linii; uderzenie wewnętrznym/zewnętrznym podbiciem; dośrodkowanie z właściwą siłą (płaska trajektoria lotu) lub „podwieszone” („lobem” na dalszy słupek).
- **7/11.A3 – Strzał** – uderzenie piłki w biegu do bramki nogą wiodącą i niewiodącą, z okolicy narożnika pola karnego z prawej i lewej strony. Strzał z woleja po dośrodkowaniu z przeciwnej strony.
- **7/11.A4 – Gra 1 × 1 na skrzydle** – drybling, po przyjęciu kierunkowym piłki, zakończony dośrodkowaniem lub podaniem do tyłu (drybling wzdłuż linii bocznej boiska) albo strzałem lub podaniem za linię obrony (drybling do środka pola); po stracie przejście do bronienia. Gra na jednym i drugim skrzydle.
- **7/11.A5 – Gra w równowadze i przewadze na skrzydle** – otwarcie gry i budowanie gry we współpracy z sąsiednimi pozycjami (środkowymi pomocnikami, napastnikiem i/lub bocznym obrońcą), po stracie przejście do bronienia. Gra na jednym i drugim skrzydle. Obiegnięcia, gra po trójkącie, wcięcia i gra na trzeciego.

### **Działania techniczno-taktyczne w bronieniu i przejściu z bronienia do atakowania (7/11.B)**

- **7/11.B1 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie z bliskiej i dalekiej odległości (po przesunięciu ze środka pola)** – uniemożliwienie przeciwnikowi minięcia z piłką, spychanie do środka lub do boku, cofanie i spowalnianie.

- 7/11.B2 – Działania grupowe w przewadze liczebnej – aktywna obrona nastawiona na szybki odbiór piłki bez faulu, podwajanie z bocznym obrońcą i środkowym pomocnikiem, po przechwycie – przejście do ataku.
- 7/11.B3 – Działania grupowe w równowadze liczebnej – przesuwanie za piłką, asekuracja, przekazywanie, spychanie do boku, aktywna lub pasywna obrona w bocznym sektorze boiska, po przechwycie – przejście do ataku.
- 7/11.B4 – Działania indywidualne w przewadze przeciwnika – cofanie, zastawianie, spychanie i zamykanie linii podania, opóźnianie ataku przeciwnika, po przechwycie – przejście do ataku.



# **SKRZYDŁOWY - PRAWY (7) I LEWY (11)**

## **PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE**







Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**KONTROLA PIŁKI I DYSTRYBUCJA  
W STREFIE WYSOKIEJ**

**7/11.A1 – Przyjęcie i podania piłki**

**Organizacja:**

- ✓ 2 zawodników i trener
- ✓ Piłki, 2 małe bramki, bramka przenośna

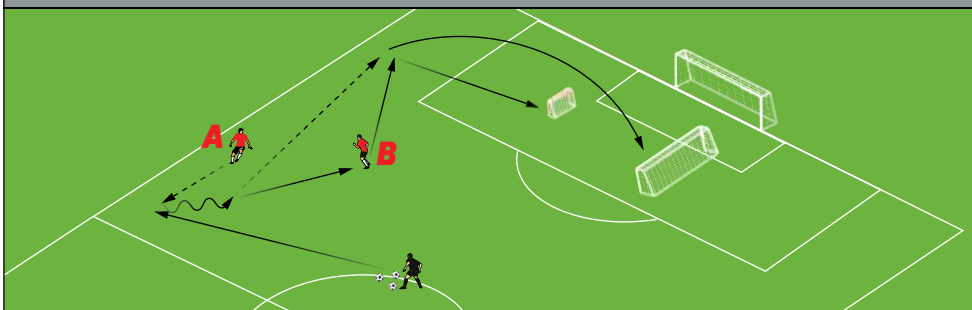
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera skrzydłowy A przyjmuje piłkę w otwartej pozycji, kierunkowo w stronę dużej bramki
- ✓ Po krótkim prowadzeniu piłki A wymienia podania z zawodnikiem B i wykonuje uderzenie do małej lub dużej bramki
- ✓ Po akcji A wraca „truchtem” do punktu wyjścia i zaczyna kolejną akcję

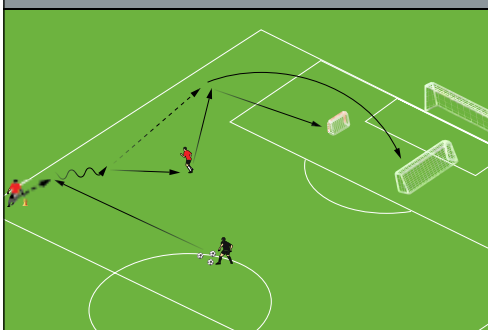
**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale skrzydłowy otrzymuje podanie przed siebie (grafika 2)
- ✓ Jw., ale podanie górne od trenera
- ✓ Jw., ale skrzydłowy schodzi do środka (grafika 3)
- ✓ Jw., ale zawodnik B po wymianie podań atakuje skrzydłowego jako obrońca

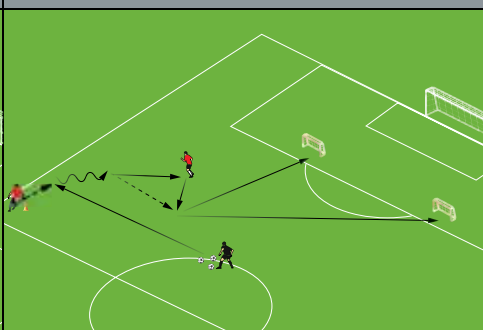
**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie dalszą nogą w kierunku bramki przeciwnika lub wolnego pola
- ✓ Kontrola piłki w ruchu. Unikanie grania w miejscu
- ✓ Dokładne i silne podanie wewnętrzną częścią stopy/wewnętrznym podbiciem do bramek
- ✓ Podania i przyjęcia piłki obiema nogami
- ✓ Krótki czas posiadania piłki (szybkość działania)





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## DOŚRODKOWANIA PIŁKI Z RÓŻNYCH STREF BOISKA

**7/11.A2** – Dośrodkowanie piłki

### Organizacja:

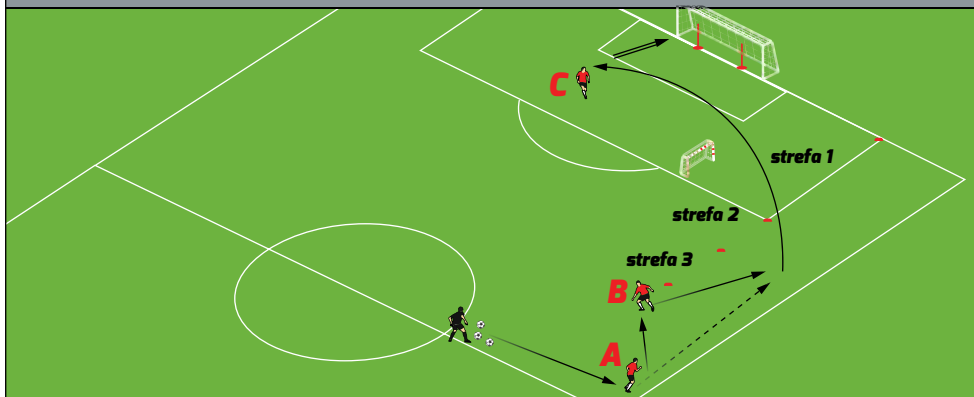
- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ Bramka przenośna, mała bramka, 2 tyczki, piłki, stożki

### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – A wymienia podanie z B i dośrodkowuje w pole karne ze strefy 2 do C, który strzela do bramki między słupkiem a tyczką
- ✓ Po dośrodkowaniu A i B zamieniają się rolami

### Odmiany:

- ✓ Dośrodkowanie ze strefy 1 lub 3
- ✓ Zawodnik B jest biernym obrońcą. Zawodnik A mija B i dośrodkowuje ze strefy 3 w pole karne do C (grafika 2)
- ✓ Jw., ale B jest aktywny. Zawodnik A może go minąć z dwóch stron. Po minięciu stara się podać piłkę do C. Zawodnik B po przechwycie piłki podaje ją do trenera (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**


### Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie dalszą nogą w kierunku bramki przeciwnika lub przeciwnika
- ✓ Dynamiczne minięcie przeciwnika i dośrodkowanie wewnętrznym podbiciem
- ✓ Silne i dokładne dośrodkowanie bez zwalniania tempa biegu i zwiększania częstotliwości kroków
- ✓ Przed dośrodkowaniem – kontakt wzrokowy z zawodnikiem C





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## PODWÓJNY STRZAŁ Z NAROŻNIKA POŁA KARNEGO

7/11.A3 – Strzał

### Organizacja:

- ✓ 3 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ 2 postacie, piłki, oznaczniki

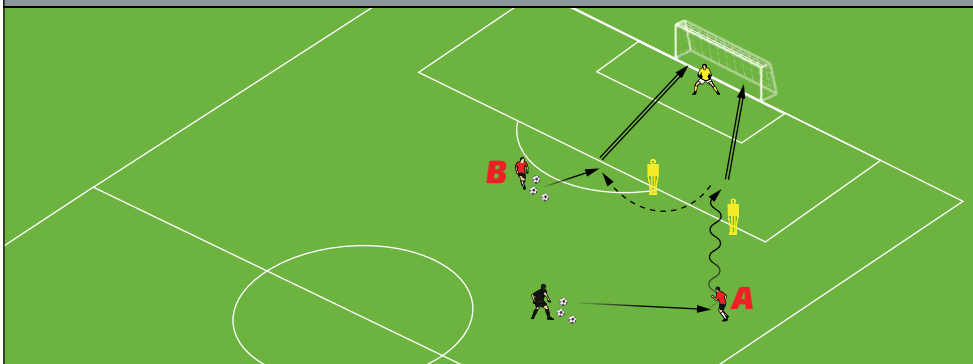
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – A wymija zwodem pierwszą postać z lewej lub prawej strony i oddaje strzał. Po strzale wybiega przed drugą postacią i uderza piłkę podaną od partnera B
- ✓ Po dwóch strzałach zmiana A–B.

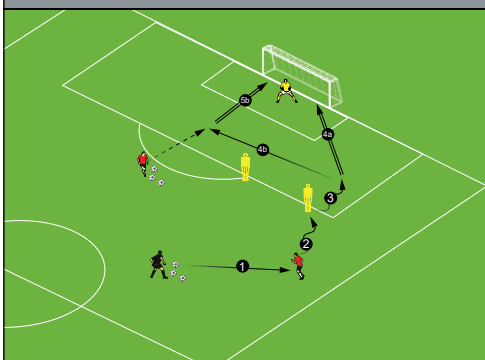
### Odmiany:

- ✓ Jw., ale zamiast strzału A może podać do partnera B (grafika 2)
- ✓ Jw., ale A gra 1 × 1 z przeciwnikiem biernym (grafika 3)
- ✓ Jw., ale z przeciwnikiem aktywnym (gra 1 × 1), którego celem po przechwycie jest podanie piłki do trenera

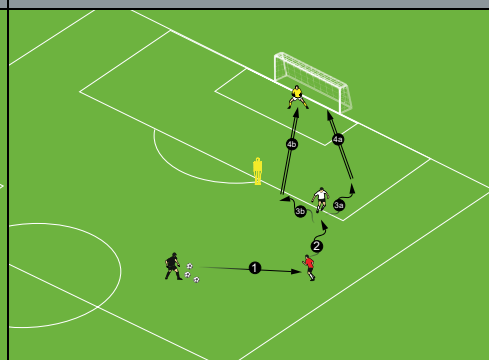
Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



### Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Przyjęcie piłki w kierunku przeciwnika
- ✓ Zwód przed przeciwnikiem bez wytracania prędkości
- ✓ Uderzenie piłki prostym, zewnętrznym lub wewnętrznym podbiciem





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 NA SKRZYDLE**
**7/11.A4 – Gra 1 × 1 na skrzydle**
**Organizacja:**

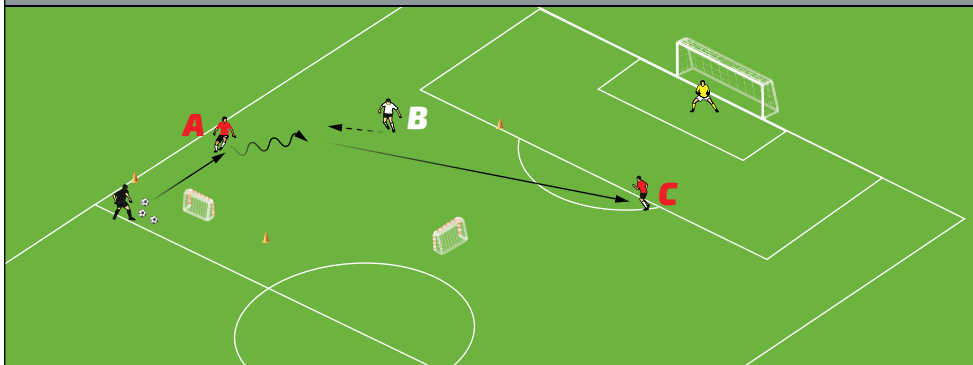
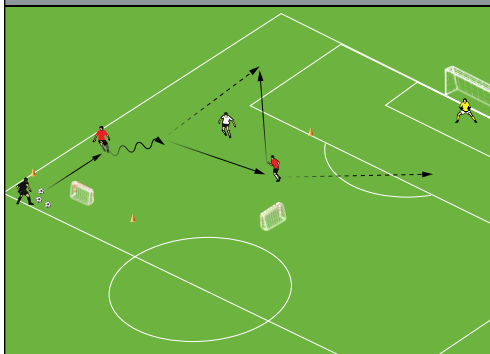
- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ Piłki, 2 małe bramki, stożki, oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera skrzydłowy A gra 1 × 1 z obrońcą B. Jego celem jest minięcie defensora i podanie piłki do zawodnika C lub strzał do dużej bramki
- ✓ Zadaniem obrońcy jest odebrać piłkę i podać do jednej z dwóch małych bramek

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale zawodnik C daje opcję gry po trójkącie (grafika 2)
- ✓ Jw., ale skrzydłowy i obrońca startują z tej samej pozycji (grafika 3)
- ✓ Jw., ale większa odległość między obrońcą a skrzydłowym

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie właściwej pozycji: otwarte ustawienie, wzrok przez ramię
- ✓ Wybór właściwego sytuacyjnie rozwiązania
- ✓ Blokowanie piłki (przeciwnik z boku)
- ✓ Przyjęcie piłki w kierunku przeciwnika lub na wolne pole
- ✓ Po stracie piłki – natychmiastowa walka o odbiór piłki





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 2 × 1 I 2 × 2 NA SKRZYDLE**

**7/11.A5** – Gra w równowadze  
i przewadze na skrzydle

**Organizacja:**

- ✓ 3–4 zawodników i trener
- ✓ Mała bramka, 2 tyczki, piłki, stożki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 2 × 1 w zaznaczonym sektorze. Celem atakujących jest podanie piłki do małej bramki lub przeprowadzenie jej między tyczkami. Zadaniem broniącego jest przechwyt piłki i podanie do trenera

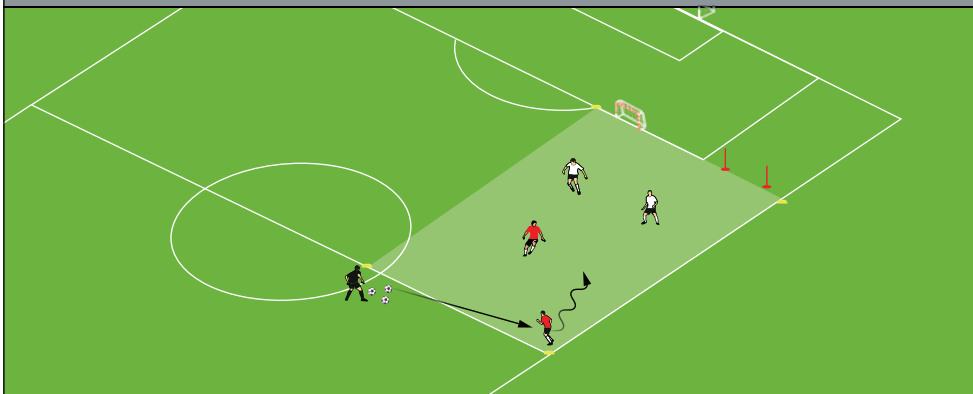
**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale skrzydłowy tyłem do bramki przeciwnika
- ✓ Jw., ale gra 2 × 2 (grafika 2)
- ✓ Gra 2 × 1 z przepisem o spalonym

**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ W przewadze szukanie szybkiej kombinacji podań z wbiegnięciem za plecy obrońcy (np. obieg)
- ✓ W równowadze liczebnej – szybka gra po trójkacie lub drybling – zawsze do przodu
- ✓ Szybka gra do przodu – unikanie podań do tyłu i do boku





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 NA SKRZYDLE**
**7/11.B1** – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem ustawionym frontalnie w bliskiej i dalekiej odległości (po przesunięciu ze środka pola)
**Organizacja:**

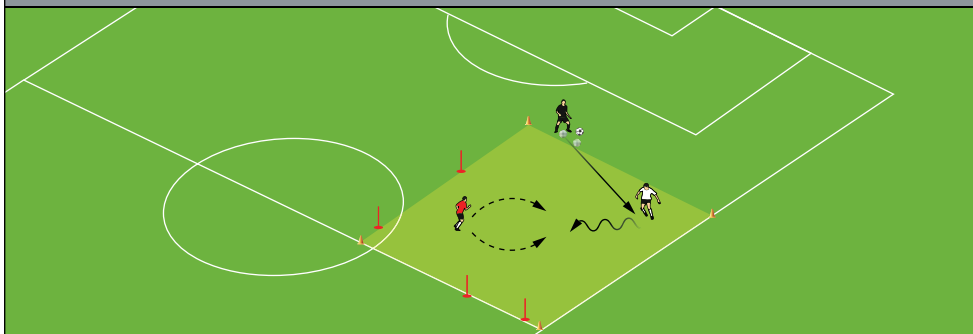
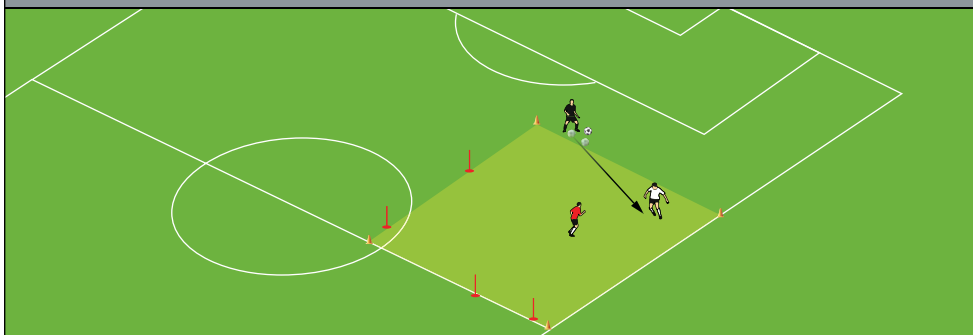
- ✓ 2 zawodników i trener
- ✓ 4 tyczki, piłki, stożki, oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 1 × 1 w bocznym sektorze. Celem atakującego jest przeprowadzenie piłki między tyczkami. Zadaniem broniącego jest przechwyt piłki i podanie do trenera

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale odległość między zawodnikami mniejsza (grafika 2)

**Grafika 1****Grafika 2****Wskazówki i korekta**

- ✓ Jak najszybsze skrócenie dystansu do przeciwnika
- ✓ W zależności od przyjętej przez zespół formy pressingu (do środka lub do boku) przyjęcie odpowiedniego rodzaju nabeigu
- ✓ Dobiegnięcie do przeciwnika i przyjęcie właściwej pozycji: nisko na nogach, spychanie na swoją mocną stronę
- ✓ Uniemożliwienie minięcia „na raz” – wyhamowanie przed przeciwnikiem
- ✓ Szukanie odbioru piłki, gdy atakujący wypuści ją za daleko
- ✓ Niepatrzenie na piłkę, lecz na przeciwnika – antycypacja





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**PODWAJANIE SKRZYDŁOWEGO  
Z PARTNERAMI**

**7/11.B2** – Działania grupowe  
w prowadze liczebnej

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ 4 tyczki, stożki, piłki, oznaczniki

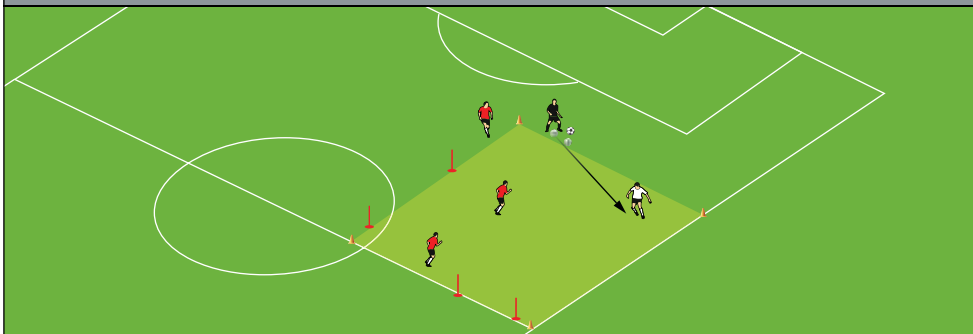
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera gra 2 × 1 w bocznym sektorze. Zadaniem atakującego jest przeprowadzenie piłki między tyczkami. Zadaniem dwójki broniących (skrzydłowy i boczny obrońca) jest odbiór piłki i podanie jej do trenera

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale odległości między zawodnikami mniejsze
- ✓ Jw., ale podwajanie z napastnikiem (grafika 2)
- ✓ Jw., ale podwajanie ze środkowym pomocnikiem (grafika 3)

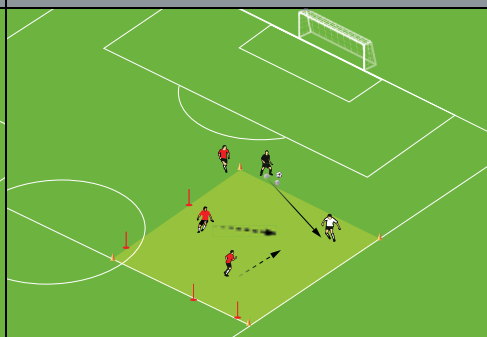
**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Komunikacja – jeden atakuje (wymusza działanie atakującego), a drugi asekuje i szuka okazji do przejęcia piłki, gdy atakujący ją wypuści
- ✓ Niewpuszczanie atakującego między siebie z piłką
- ✓ Unikanie faulu
- ✓ Spychanie w zamierzone strefy (do boku lub do środka pola)
- ✓ Nieatakowanie we dwóch jednocześnie
- ✓ Po przechwycie jak najszybsze podanie do przodu







Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 2 × 2 SKRZYDŁOWEGO  
Z BOCZNYM OBROŃCĄ**
**7/11.B3** – Działania grupowe  
w równowadze liczebnej

**Organizacja:**

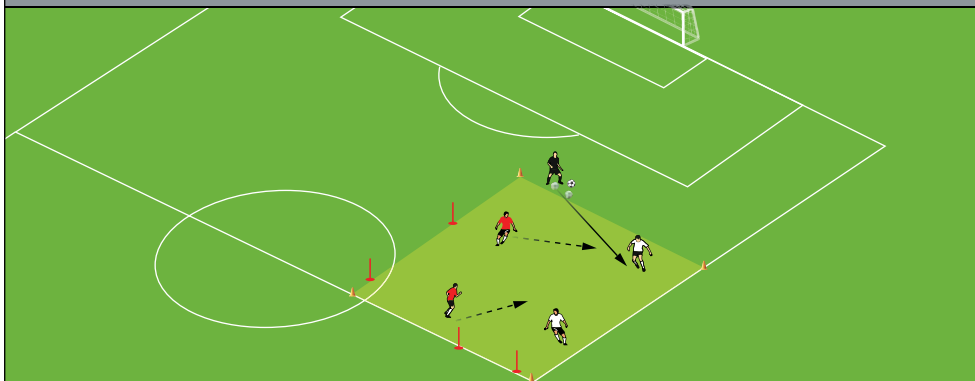
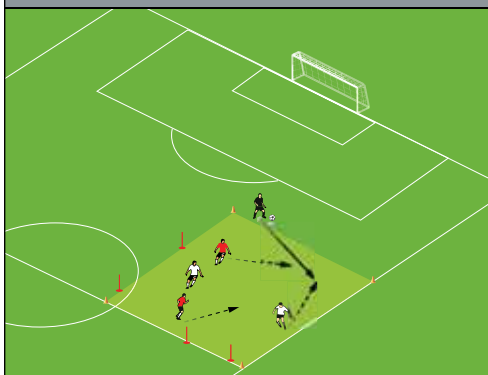
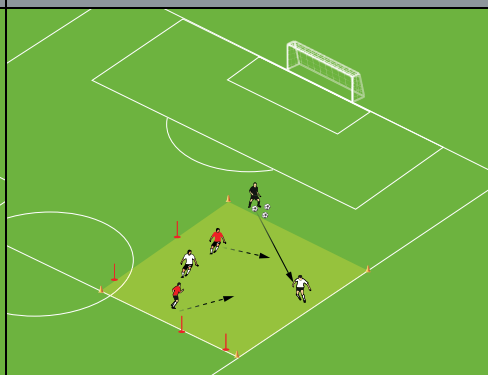
- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ 4 tyczki, stożki, piłki, oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera gra 2 × 2 w bocznym sektorze. Zadaniem atakujących jest przeprowadzenie piłki między tyczkami. Zadaniem dwójki broniących (boczny obrońca i skrzydłowy) jest odebranie piłki i podanie jej do trenera

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale atakujący wybiega do piłki, a jego partner jest ustawiony w środku pola (grafika 2)
- ✓ Jw., ale atakujący przyjmuje piłkę w stronę bramki (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Komunikacja – jeden atakuje (wymusza działanie atakującego), a drugi asekuje lub kryje przeciwnika
- ✓ W asekuracji kontrolowanie działania drugiego atakującego
- ✓ Unikanie faulu
- ✓ Spychanie w zamierzony sektor boiska
- ✓ Po przechwycie jak najszybciej podanie do przodu





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## GRA 1 × 2 W BOCZNYM SEKTORZE

**7/11.B4** – Działania indywidualne  
w przewadze przeciwnika

### Organizacja:

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 4 tyczki, stożki, piłki, oznaczniki

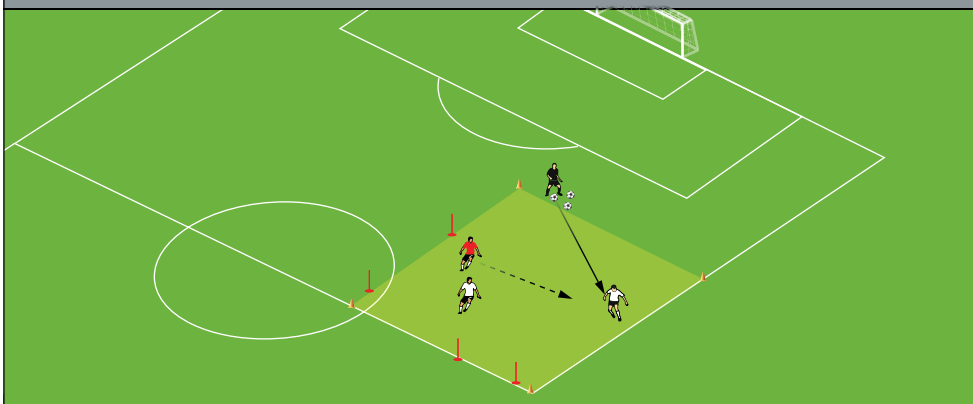
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera gra 1 × 2 w bocznym sektorze. Zadaniem atakujących jest wprowadzenie piłki między tyczki. Zadaniem obrońcy jest odbiór piłki i podanie jej do trenera lub wyprowadzenie przez bramki z tyczek

### Odmiany:

- ✓ Jw., ale atakujący ustawieni „pod sobą” (grafika 2)
- ✓ Jw., ale atakujący i obrońca startują do piłki. Drugi atakujący zostaje z tyłu (grafika 3)

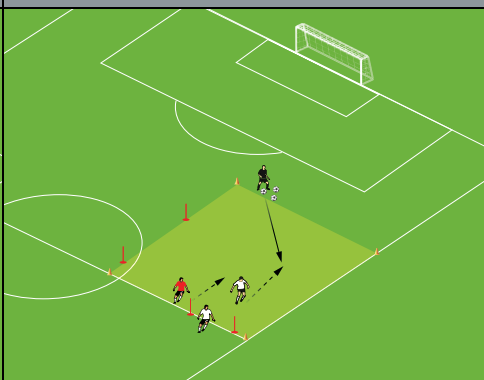
Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3

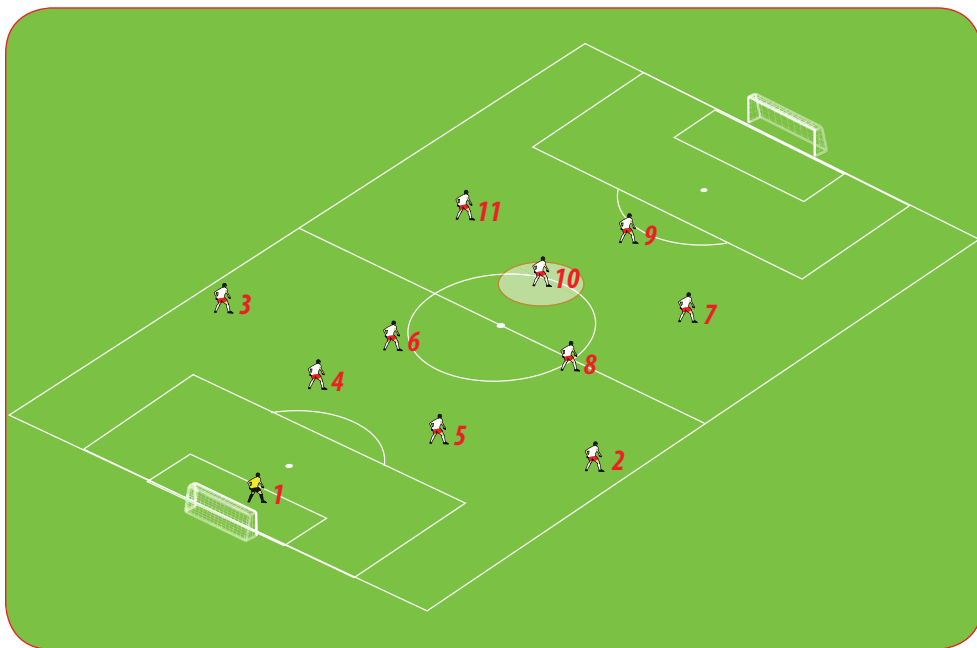


### Wskazówki i korekta

- ✓ Ustawienie zamykające drogę do środka i spychanie do boku oraz zamykanie ustawieniem linii podania między atakującymi
- ✓ Szukanie okazji do stworzenia sytuacji 1 × 1 – wówczas atak na piłkę z pełną determinacją
- ✓ Po przechwycie jak najszybciej podanie do przodu do trenera



## 13. OFENSYWNY POMOCNIK (10)



W NMG profil ofensywnego pomocnika (10) opisano następująco:

1. Profil techniczno-taktyczny:

a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:

- znakomity poziom panowania nad piłką, kreowanie sytuacji bramkowych w deficycie czasu i przestrzeni,
- znakomity poziom gry 1 × 1 w atakowaniu,
- znakomity poziom uderzenia do bramki z dalszej odległości, z pola karnego,
- bardzo dobre egzekwowanie SFG,
- wysoki poziom gry głową w atakowaniu;

b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:

- aktywna postawa w bronieniu – współpraca z napastnikiem (9),
- duża wymiennosc w działaniach defensywnych z środkowym pomocnikiem (8),
- proporcje defensywno-ofensywne 40/60.

2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji;
- b) wysoki poziom szybkości lokomocyjnej oraz szybkości działania.

### 3. Profil mentalny:

- a) pewność siebie w działaniu;
- b) kreatywność;
- c) chęć podejmowania ryzyka.

Na bazie powyższego profilu w treningu pozycyjnym doskonalone powinny być następujące działania:

### **Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu i przejściu z atakowania do bronienia (10.A)**

- **10.A1 – Kontrola piłki** – skuteczne przyjęcie piłki podanej po podłożu i górą, dokładne i silne podanie piłki w deficycie czasu, zmęczenia, pod presją przeciwnika, zawsze w ruchu (od i do piłki, ze zwodami i balansem ciała, ruchem zwodzącym), z kontrolą otoczenia (komunikacja, wzrok przez ramię). Działania możliwie zawsze w kierunku bramki przeciwnika (drybling lub podania zdobywające teren) lub w wolną strefę.
- **10.A2 – Strzał** – uderzenie piłki stopą, głową i sytuacyjne z różnych odległości od bramki, z obrębu pola karnego (po wbiegnięciu) lub z dystansu, nogą wiodącą i niewiodącą, możliwie zawsze w ruchu i pod presją czasu, zmęczenia lub przeciwnika. SFG (rz. różny, wolny i karny).
- **10.A3 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem nadbiegającym z różnych kierunków** – drybling utrzymujący (zastawianie i blokowanie) oraz zdobywający pole gry we wszystkich sektorach boiska na połowie przeciwnika, po stracie – przejście do bronienia.
- **10.A4 – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym** – budowanie gry we współpracy ze wszystkimi sąsiednimi pozycjami w sektorze centralnym, a po stracie – przejście do bronienia.
- **10.A5 – Gra w równowadze i przewadze na skrzydle** – budowanie gry we współpracy ze wszystkimi sąsiednimi pozycjami, w sektorach bocznych, a po stracie – przejście do bronienia.

### **Działania techniczno-taktyczne w bronieniu i przejściu z bronienia do atakowania (10.B)**

- **10.B1 – Działania grupowe w równowadze liczebnej** – przesuwanie za piłką, atakowanie środkowego obrońcy lub defensywnego pomocnika w pressingu, asekuracja napastnika, podwajanie sytuacyjne, aktywna lub pasywna obrona, po przechwycie – przejście do ataku.



# **OFENSYWNY POMOCNIK (10)**

## **PRZYKŁADOWE ŚRODKI TRENINGOWE**





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**ROZGRYWANIE PIŁKI MIĘDZY  
FORMACJAMI PRZECIWNIKA**

**10.A1** – Kontrola piłki

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ 4 postacie, stożki, piłki

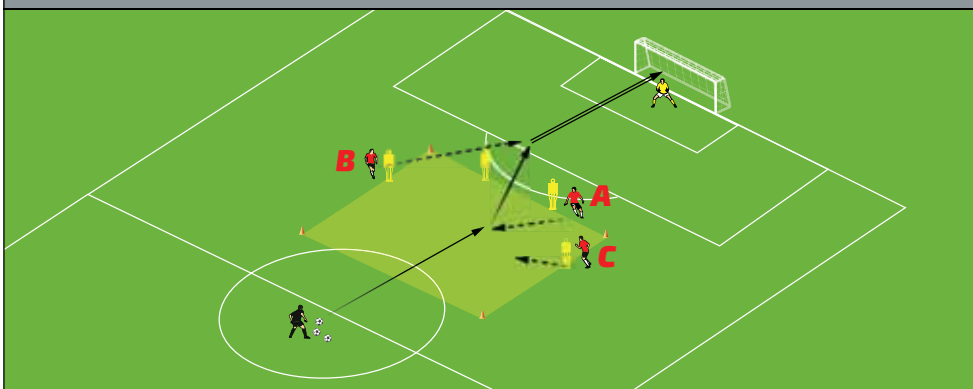
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera – wyjście do piłki zawodnika A, przyjęcie z obrotem i podanie prostopadłe za linię obrony do wbiegającego partnera B lub C. Zawodnik A może również podać piłkę bez przyjęcia i obracania się z nią

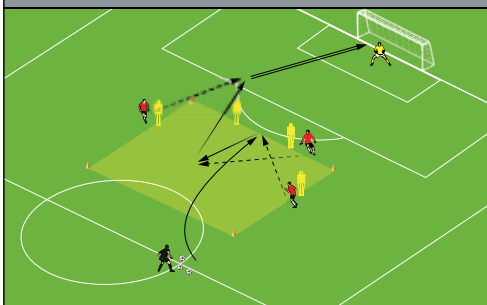
**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale A wymienia podania z B lub C i oddaje strzał
- ✓ Trener wykonuje długie górne podanie do napastnika C, który podaje piłkę do zawodnika A. Ten z przyjęciem lub bez niego podaje piłkę prostopadłe do wbiegającego za linię obrony zawodnika B (grafika 2)
- ✓ Jw., ale A wbiega z boku w kierunku piłki (grafika 3)

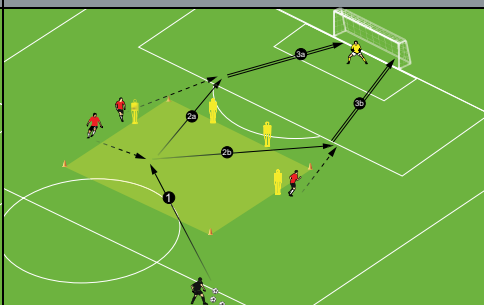
**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie i podanie piłki zawsze w ruchu (od i do piłki, ze zwodami i balansem ciała, ruchem zwodzącym), z kontrolą otoczenia (wzrok przez ramię)
- ✓ Szukanie podań lub dryblingu za linię obrony przeciwnika
- ✓ Pierwszy kontakt z piłką – najważniejszy (pewna kontrola i przyjęcie w zamierzoną stronę)
- ✓ Timing i siła podań do partnerów







Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## STRZAŁ SYTUACYJNY

10.A2 – Strzał

## Organizacja:

- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ 3 postacie, piłki

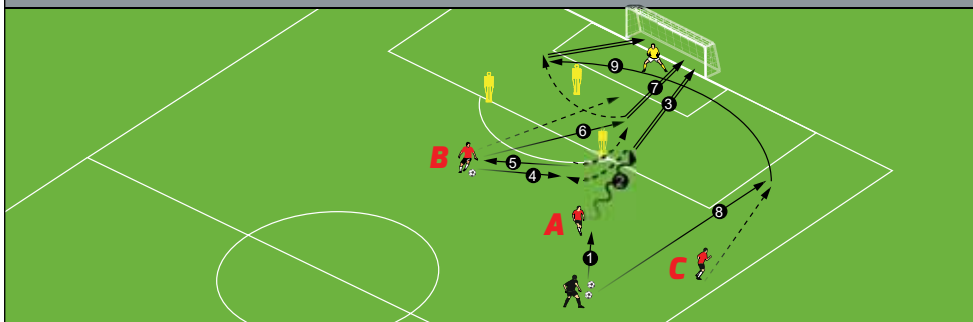
## Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Trener i zawodnik B z piłkami
- ✓ Sekwencja 3 strzałów: po podaniu od trenera zawodnik A mija postać i oddaje strzał (faza 1). Następnie wybiega z powrotem przed postać i oddaje drugi strzał po wymianie podań z zawodnikiem B i wyjściem na wolne pole (faza 2); po drugim strzale trener podaje piłkę do zawodnika C, który dośrodkowuje piłkę w pole karne do zawodników A i B (faza 3)

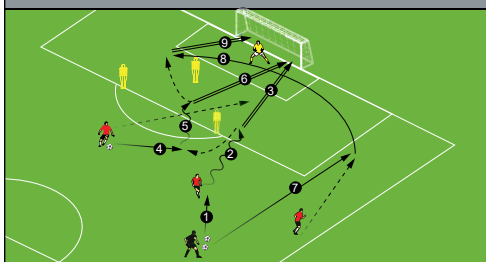
## Odmiany:

- ✓ Jw., ale inna sekwencja strzałów (grafika 2)
- ✓ Zawodnicy A, B i C ustawieni jak na grafice 3. Rozpoczyna zawodnik A – mija postać i oddaje strzał; po uderzeniu odwraca się i wymienia podania z zawodnikiem B, który oddaje drugi strzał; całość kończy zawodnik C, który oddaje strzał po wymianie podań z zawodnikami A i B. Zmiana kolejności po każdej sekwencji strzałów

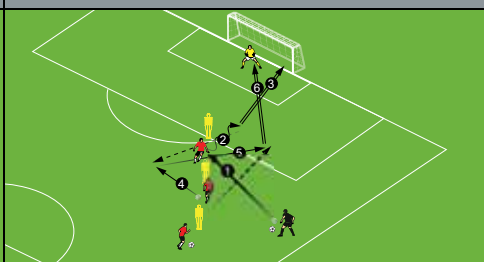
Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



## Wskazówki i korekta

- ✓ Przyjęcie i podanie piłki zawsze w ruchu (od i do piłki, ze zwodami i balansem ciała, ruchem zwodzącym), z kontrolą otoczenia (wzrok przez ramię)
- ✓ Szybkość działania lewą i prawą nogą
- ✓ Dokładne uderzenie lewą i prawą nogą
- ✓ Pierwszy kontakt z piłką najważniejszy (pewna kontrola i przyjęcie w zamierzoną stronę)
- ✓ „Timing” i siła podań do partnerów





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE  
I GRA 1 × 1 Z OPCJĄ GRY „ZE ŚCIANĄ”**

**10.A3** – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem  
nadbiegającym z różnych kierunków

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ 1 mała bramka, stożki, piłki i oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Trener, zawodnicy C i D z piłkami. Zawodnik A uwalnia się z krycia B i stara się utrzymać przy piłce (min. 3 kontakty) podanej przez trenera, C lub D i oddać strzał do małej bramki (gra 1 × 1). Zawodnik B stara się odebrać piłkę i wyprowadzić ją na zewnątrz pola gry. Po 30 s zmiana

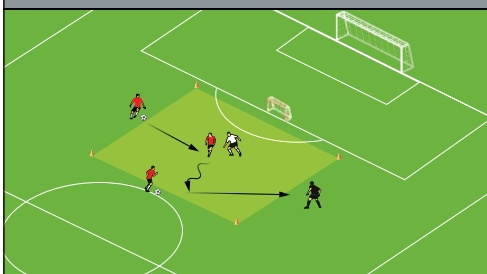
**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale jeden z zewnętrznych nie ma piłki. Zadaniem A jest przyjęcie piłki od wywołanego zawodnika z piłką i podanie jej do tego, który piłki nie ma, grając 1 × 1 lub 2 × 1 (grafika 2)
- ✓ Trener ma piłkę i podaje do A. Jego zadaniem jest w grze 1 × 1 + 3N podać ją do bramki. Zadaniem obrońcy jest po przechwycie podać ją do jednego z zewnętrznych (grafika 3)

**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Kontrola wzrokiem ustawienia przeciwnika
- ✓ Stosowanie zwodów i balansu ciałem w celu wyminięcia/zgubienia przeciwnika
- ✓ Unikanie zwalniania w momencie dojścia do przeciwnika
- ✓ Używanie zarówno nogi wiodącej, jak i słabszej w dryblingu
- ✓ Po stracie szybki doskok do przeciwnika i uniemożliwienie podania
- ✓ Ustawienie między piłką a przeciwnikiem (blokowanie piłki ciałem, obniżenie środka ciężkości, trzymanie piłki daleko od przeciwnika)





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**ROZGRYWANIE PIŁKI MIĘDZY FORMACJAMI PRZECIWNIKA POD PRESJĄ**
**10.A4** – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym

**Organizacja:**

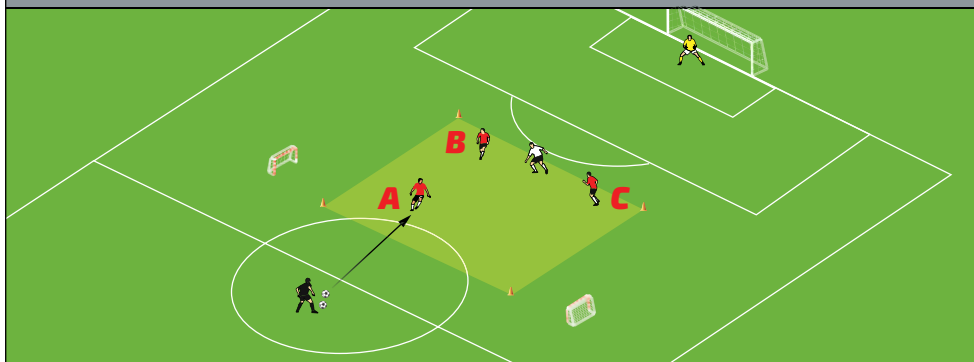
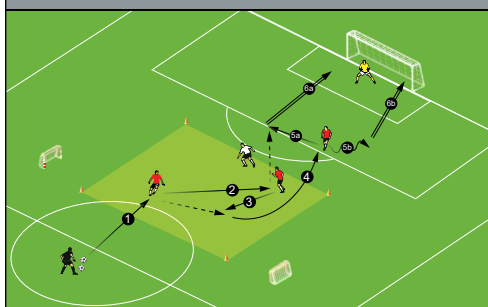
- ✓ 5 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ 2 małe bramki, stożki, piłki i oznaczniki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera gra  $3 \times 1$  na max. 2 kontakty. Celem jest podanie piłki przez linię i zakończenie akcji strzałem. Obrońca broni tylko w zaznaczonym sektorze. Po przechwycie obrońca podaje do trenera lub do jednej z dwóch małych bramek. Co akcję zmienia obrońcy. Obowiązuje przepis o spalonym

**Odmiany:**

- ✓ Jw., gra  $2 \times 1$  z podaniem do napastnika C (grafika 2)
- ✓ Jw., gra  $2 \times 2 + Br$  (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Przyjęcie i podanie piłki zawsze w ruchu (od i do piłki, ze zwodami i balansem ciała, ruchem zwodzącym), z kontrolą otoczenia (wzrok przez ramię)
- ✓ Szybkość działania lewą i prawą nogą
- ✓ Dokładne uderzenie lewą i prawą nogą
- ✓ Pierwszy kontakt z piłką najważniejszy (pewna kontrola i przyjęcie w zamierzoną stronę)
- ✓ Timing i siła podań do partnerów
- ✓ Po stracie szybki doskok do przeciwnika i uniemożliwienie podania do trenera lub strzału





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## ROZGRYWANIE PIŁKI NA SKRZYDLE

**10.A5** – Gra w równowadze  
i przewadze w sektorach bocznych

### Organizacja:

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ Mała bramka, bramka przenośna, tyczka, stożki, piłki, oznaczniki

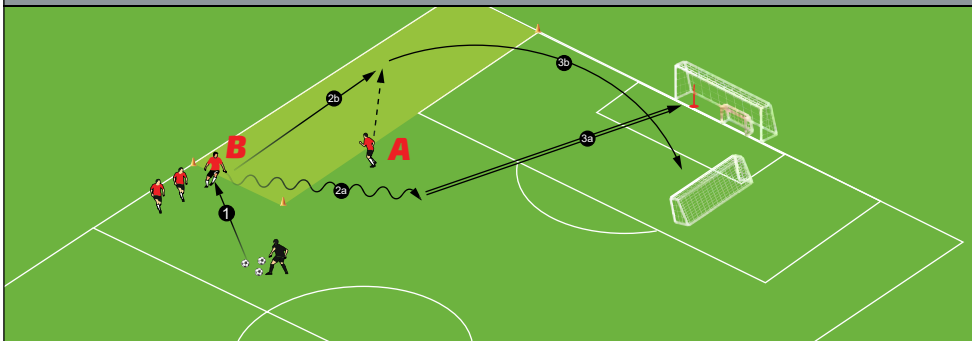
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera schemat z dwoma rozwiązaniami. Zawodnik B decyduje, czy podaje do A, czy wprowadza (po zwodzie) piłkę do środka pola i kończy akcję strzałem (do małej bramki lub między słupek a tyczkę). Zmiana pozycji po każdej akcji

### Odmiany:

- ✓ Jw., gra 2 × 1 w bocznym sektorze. Celem A i B jest wyprowadzenie lub podanie piłki z sektora bocznego. Zawodnik D pełni funkcję atakującego (w przypadku podania) lub obrońcy (w przypadku dryblingu – grafika 2). Zadaniem broniącego jest odbiór piłki i podanie jej do trenera.
- ✓ Jw., ale gra 2 × 2 w bocznym sektorze. Zadaniem atakujących jest wyprowadzić piłkę z bocznego sektora lub wykonać uderzenie do małej bramki. Zadaniem broniących jest odebrać piłkę i podać ją do trenera. Obowiązuje przepis o spalonym (grafika 3)
- ✓ Sekwencja jak wyżej, ale z innym rozwiązaniem współpracy na skrzydle (np. obieg lub gra „ze ścianą”)

Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



### Wskazówki i korekta

- ✓ Szybkie działanie z piłką i bez piłki
- ✓ Unikanie spowalniania lub zatrzymania akcji
- ✓ Sytuacyjny wybór między podaniem a dryblingiem
- ✓ Po stracie szybki doskok do przeciwnika i uniemożliwienie podania do przodu do trenera





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## PRESSING PO OTWARIU GRY PRZEZ PRZECIWNIKA

**10.B1** – Działania grupowe w równowadze liczebnej

### Organizacja:

- ✓ 4–5 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ 3 małe bramki ewentualnie bramka przenośna, piłki, stożki, oznaczniki

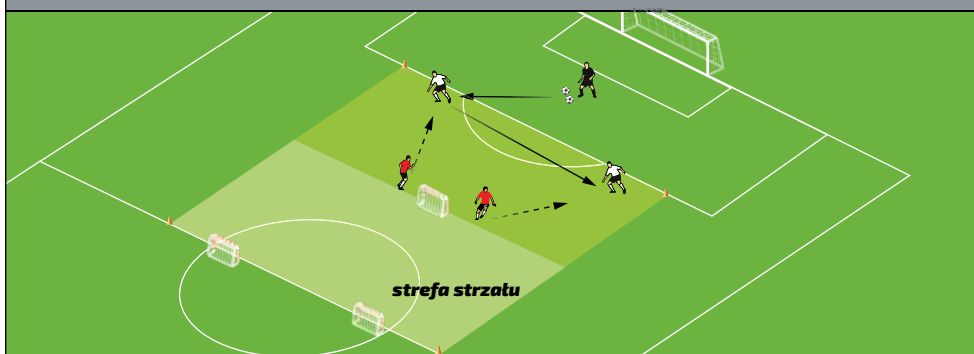
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 2 × 2 + Br. Celem atakujących jest wprowadzić piłkę w strefę strzału i uderzenie do bramki. Zadaniem broniących jest odbiór piłki i strzał do dużej bramki bronionej przez bramkarza (zmiana kierunku akcji)

### Odmiany:

- ✓ Jw., ale broniący ustawieni obok siebie jak w systemie 1–4–4–2. Atakujący mogą podać piłkę do małej bramki lub dwóch pozostałych po wprowadzeniu piłki w strefę strzału (grafika 2)

**Grafika 1**

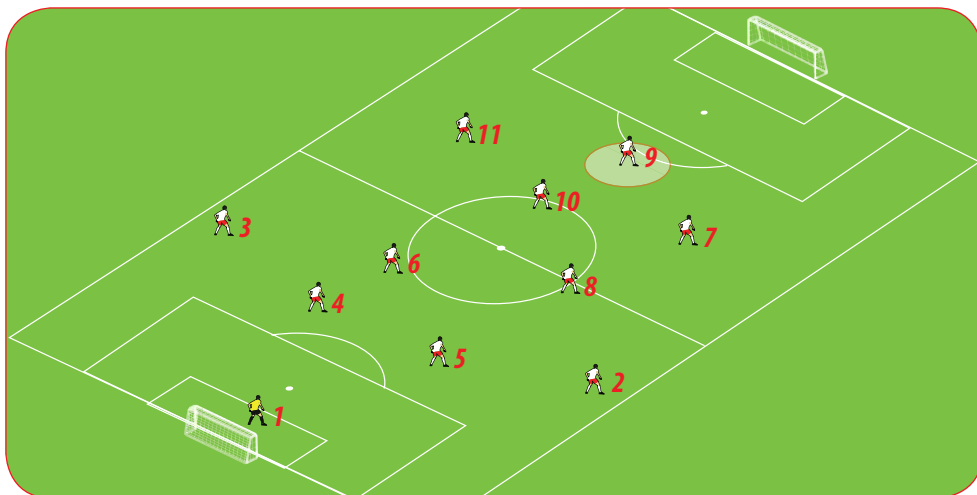
**Grafika 2**


### Wskazówki i korekta

- ✓ Jak najszybsze skrócenie dystansu do przeciwnika
- ✓ Odcięcie podania do środka (grafika 2)
- ✓ Dobiegnięcie do przeciwnika i przyjęcie właściwej pozycji: nisko na nogach, spychanie na swoją mocną stronę
- ✓ Niepozwienie na minięcie przez przeciwnika „na raz” – wyhamowanie przed przeciwnikiem
- ✓ Szukanie odbioru piłki, gdy atakujący wypuści ją za daleko
- ✓ Niepatrzenie na piłkę, lecz na przeciwnika – antycypacja
- ✓ Po przechwycie – jak najszybsze zakończenie akcji strzałem



## 14. NAPASTNIK (9)



W NMG w profilu napastnika (9) wymaga się wszechstronnego przygotowania zarówno technicznego, jak i taktycznego. W zależności od stylu i sposobu gry zespołu potrzebny jest napastnik preferujący grę tyłem do bramki o bardziej atletycznej charakterystyce lub napastnik, którego atutem jest szybkość i wysoki poziom gry 1 × 1. Poniżej przedstawiono ogólną charakterystykę napastnika, która powinna cechować „9” niezależnie od specyficznych uwarunkowań zespołu.

## 1. Profil techniczno-taktyczny:

a) działania zawodnika w atakowaniu oraz przejście do działań w bronieniu:

- znakomity poziom panowania nad piłką, kreowanie sytuacji bramkowych w deficycie czasu i przestrzeni,
- znakomity poziom gry 1 × 1 w atakowaniu,
- umiejętność poruszania się i ustawienia w polu karnym,
- znakomity poziom uderzenia do bramki z pola karnego,
- umiejętność tworzenia linii podania, szukania podania zwrotnego, gra bez piłki,
- znakomity poziom gry głową w atakowaniu;

b) działania zawodnika w bronieniu oraz przejście do działań w atakowaniu:

- aktywna postawa w bronieniu – współpraca z ofensywnym pomocnikiem (10),
- umiejętność szybkiego i skutecznego przejścia do działań ofensywnych po odbiorze piłki – atak szybki.

## 2. Profil somatyczno-motoryczny:

- a) bardzo wysoki poziom szybkości lokomocyjnej oraz szybkości działania;
- b) bardzo wysoki poziom zdolności koordynacyjnych charakterystycznych dla tej pozycji.

## 3. Profil mentalny:

- a) przewidywanie;
- b) determinacja w zdobywaniu bramek;
- c) kreatywność;
- d) chęć podejmowania ryzyka.

Na bazie powyższego profilu w treningu pozycyjnym doskonalone powinny być następujące działania:

### **Działania techniczno-taktyczne w atakowaniu i przejściu z atakowania do bronienia (9.A)**

- **9.A1 – Kontrola piłki** – skuteczne przyjęcie i podanie piłek podanych po podłożu lub górką (z i bez przyjęcia) w deficycie czasu, miejsca i pod presją przeciwnika (najczęściej za plecami); zawsze w ruchu (od i do piłki, ze zwodami i balansem ciała, ruchem zwodzającym), z kontrolą otoczenia (komunikacja, wzrok przez ramię). Podania najczęściej krótkie. Działania możliwie zawsze w kierunku bramki przeciwnika (drybling lub podania zdobywające).
- **9.A2 – Strzał** – uderzenie piłki stopą, głową i sytuacyjne z różnych odległości od bramki (z pola karnego i z dystansu), nogą wiodącą i niewiodącą, możliwie zawsze w ruchu i pod presją czasu, miejsca i pod presją przeciwnika i zmęczenia. Uderzenia najczęściej z bliskiej odległości bez przyjęcia piłki lub po obróceniu z piłką przez nogę postawną; SFG (rzut różny, wolny i karny).
- **9.A3 – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem nadbiegającym z różnych kierunków** – drybling utrzymujący (zastawianie i blokowanie – przeciwnik za plecami) oraz zdobywający pole gry (przeciwnik frontalnie i za plecami) we wszystkich sektorach boiska na połowie przeciwnika, po stracie – przejście do bronienia.
- **9.A4 – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym** – otwarcie i budowanie gry we współpracy ze wszystkimi sąsiednimi pozycjami w sektorze centralnym, a po stracie – przejście do bronienia.
- **9.A5 – Gra w równowadze i przewadze na skrzydle** – budowanie gry we współpracy ze wszystkimi sąsiednimi pozycjami, w sektorach bocznych, a po stracie – przejście do bronienia.

### **Działania techniczno-taktyczne w bronieniu i przejściu z bronienia do atakowania (9.B)**

- **9.B1 – Działania grupowe w równowadze liczebnej** – przesuwanie za piłką, atakowanie środkowego obrońcy lub defensywnego pomocnika w pressingu, asenkuracja ofensywnego pomocnika, podwajanie sytuacyjne, aktywna lub pasywna obrona, po przechwycie – przejście do ataku.

**NAPASTNIK (9)**

**PRZYKŁADOWE  
ŚRODKI TRENINGOWE**







Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## KONTROLA PIŁKI

9.A1 – Kontrola piłki

### Organizacja:

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ 4 małe bramki, 4 tyczki, stożki, piłki

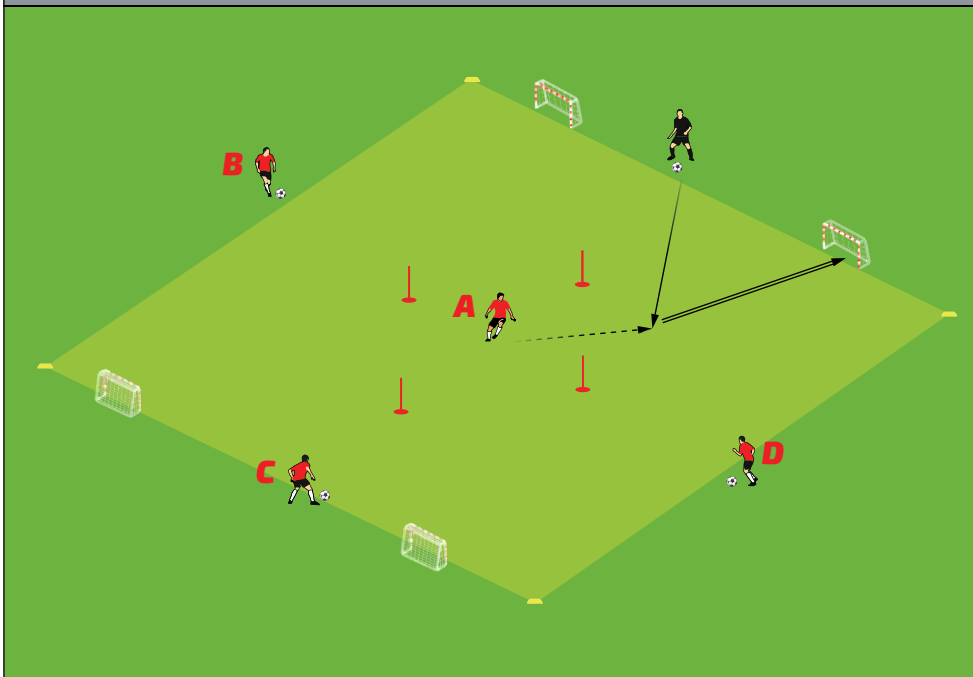
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Ustawienie wyjściowe jak na grafice 1. Ćwiczenie zaczyna zawodnik A, wybiegając przed tyczkę, gdzie otrzymuje piłkę od trenera. Piłkę uderza bez przyjęcia do bramki. Następnie wraca do środka i wybiega przed kolejną tyczkę i otrzymuje kolejne podanie od zawodnika B/C lub D itd. Po czterech strzałach zmiana

### Odmiany:

- ✓ Jw., ale obowiązkowo na 2 kontakty
- ✓ Jw., piłka dorzucona rękoma – strzał bez przyjęcia lub z przyjęciem
- ✓ Jw., ale przed strzałem zawodnik A musi wymienić podanie z którymś z zewnętrznych
- ✓ Jw., ale zawodnik A musi zwodem minąć tyczkę przed strzałem
- ✓ Jw., ale po podaniu piłki – podający atakuje zawodnika A, starając się uniemożliwić strzał
- ✓ Jw., ale zawodnik A oddaje strzał po wymianie podań z podającym (podanie zwrotne)

Grafika 1



### Wskazówki i korekta

- ✓ Wszystkie działania na pełnej szybkości
- ✓ Krótki kontakt z piłką, wszystkimi częściami stopy
- ✓ Przyjęcie piłki w ruchu do i od niej
- ✓ Wzrok przez ramię przed przyjęciem piłki
- ✓ Uderzenia wewnętrzną częścią stopy lewą i prawą nogą





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**STRZAŁY Z POLA KARNEGO**
**9.A2 – Strzał**
**Organizacja:**

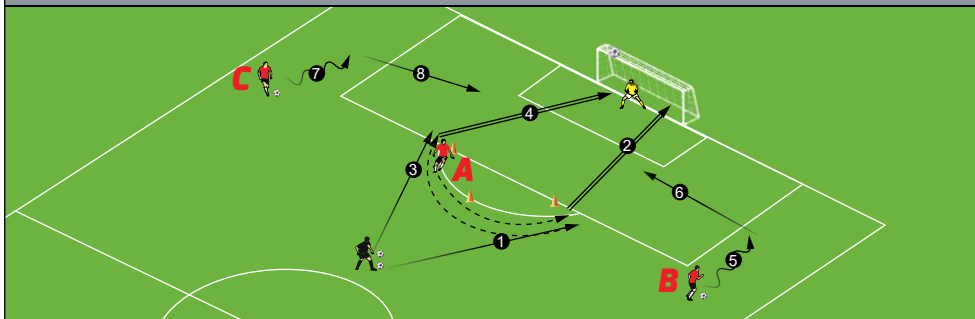
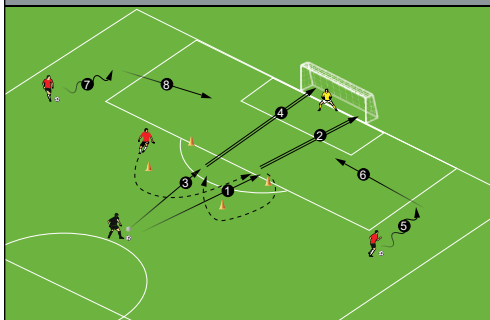
- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ stożki, piłki

**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Ćwiczenie sekwencji czterech strzałów. Pierwsze 2 po podaniu od trenera, a następne 2 po podaniach po podłożu od partnerów B i C. Za każdym razem zawodnik A musi obieć łukiem 3 stożki

**Odmiany:**

- ✓ Strzał z woleja lub po koźle
- ✓ Jw., ale zawodnik A wybiega przed pierwszy pachołek i wbiega w pole karne do podania prostopadłego od trenera  $\times$  2; następnie od partnerów B i C (grafika 2)
- ✓ Jw., ale zawodnik A wybiega przed stożek, przyjmuje z półobrotom piłkę podaną od trenera i oddaje strzał; następnie biegnie w kierunku zawodnika C i dorzuconą przez niego piłkę uderza głową do bramki. Po zakończeniu powtarza sekwencję w drugą stronę (grafika 3)

**Grafika 1**

**Grafika 2**

**Grafika 3**

**Wskazówki i korekta**

- ✓ Wszystkie działania wykonywane z maksymalną szybkością
- ✓ Niezatrzymywanie się przed strzałem
- ✓ Kontrola ustawienia bramkarza przed strzałem
- ✓ Uderzenia wszystkimi częściami stopy
- ✓ Wszystkie wybite piłki przez bramkarza lub rykoszety „dobijać” tak jak w meczu





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 1 × 1 W BOCZNYM SEKTORZE  
BOISKA**

**9.A3** – Gra 1 × 1 z przeciwnikiem  
nadbiegającym z różnych kierunków

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ Bramka przenośna, mała bramka, 1 tyczka, stożki, oznaczniki, piłki

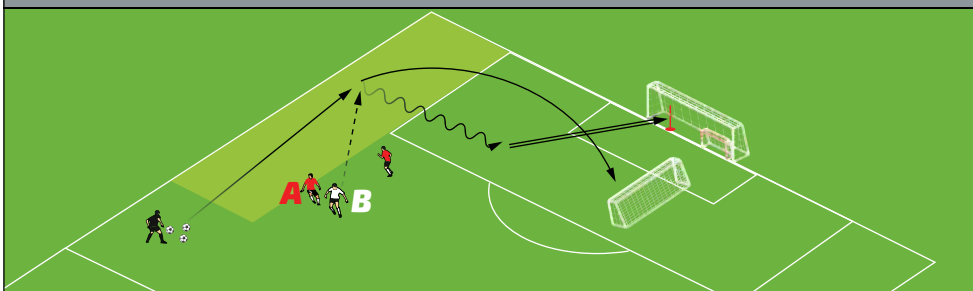
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera gra 1 × 1 w bocznym sektorze. Obronca i atakujący startują jednocześnie (1 × 1 z obroncą za plecami). Celem atakującego jest odwrócenie się z piłką i podanie górną do bramki lub drybling w pole karne, a następnie strzał do małej bramki lub między tyczkę a słupek. Zadaniem broniącego (zawodnik B) jest odebrać piłkę i utrzymać się przy niej przez 3 s lub podać do trenera

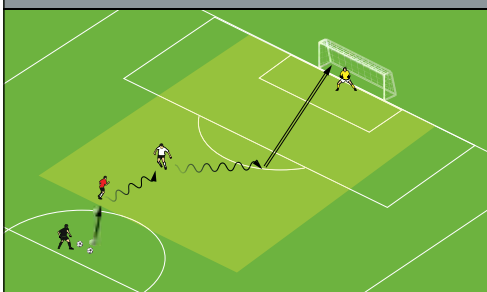
**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale broniący startuje z opóźnieniem (1 × 1 frontalne)
- ✓ Jw., ale atakujący wybiera między grą 1 × 1 a 2 × 1 (z pomocą partnera C)
- ✓ Gra 1 × 1 frontalnie (średnia obrona – grafika 2)
- ✓ Gra 1 × 1 z obroncą za plecami z opcją gry z partnerem C (grafika 3)

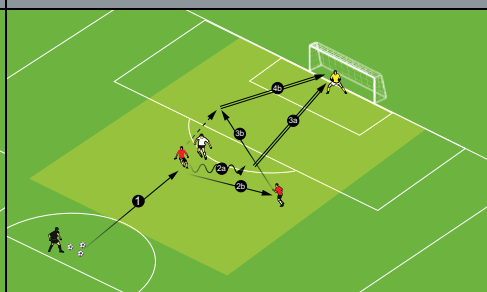
**Grafika 1**



**Grafika 2**



**Grafika 3**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Kontrola wzrokiem ustawienia przeciwnika
- ✓ Stosowanie zwodów i balansu ciałem w celu wyminięcia/zgubienia przeciwnika
- ✓ Unikanie zwalniania w momencie dojścia do przeciwnika
- ✓ Używanie zarówno nogi wiodącej, jak i słabszej w dryblingu
- ✓ Po stracie szybki doskok do przeciwnika i uniemożliwienie podania do przodu do trenera
- ✓ Ustawienie między piłką a przeciwnikiem (blokowanie piłki ciałem, obniżenie środka ciężkości, trzymanie piłki daleko od przeciwnika)





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

# ROZGRYWANIE PIŁKI MIĘDZY FORMACJAMI PRZECIWNIA POD PRESJĄ OBRÓŃCY

**9.A4** – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym

## Organizacja:

- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ stożki, piłki i oznaczniki

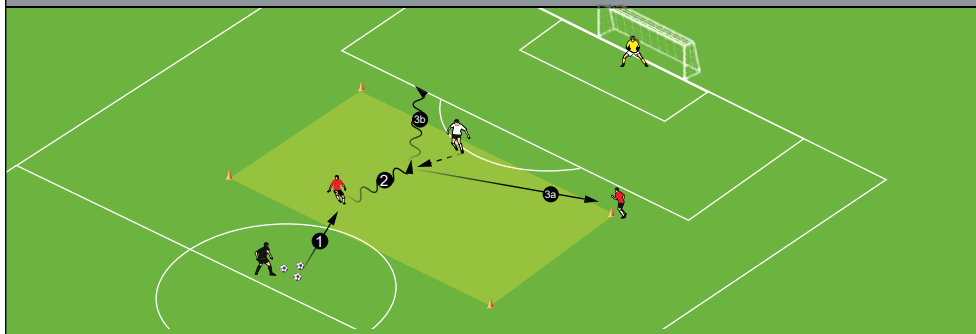
## Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera gra 2 × 1. Celem atakujących – zdobycie bramki. Celem obrońcy jest odebranie piłki i podanie do trenera. Co akcję zmiana obrońcy. Obowiązuje przepis o spalonym

## Odmiany:

- ✓ Jw., gra 2 × 2. Strzał do bramki między słupek a tyczkę tylko ze strefy strzału (grafika 2)
- ✓ Jw., ale inne ustawienie atakujących i broniących (grafika 3)

Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



## Wskazówki i korekta

- ✓ Decyzja – działanie samemu czy we współpracy z partnerem – dostosowana do ustawienia obrońcy
- ✓ Szybkość działania – w kierunku bramki ze zwodami, balansem ciała i ukrywaniem zamiarów działania
- ✓ Działania lewą i prawą nogą – adekwatnie do danej sytuacji, bez szukania wiodącej nogi i strony
- ✓ Dokładne uderzenie lewą i prawą nogą
- ✓ Zawodnik bez piłki w ruchu na wolne pole, zawsze z możliwością otrzymania podania (zachowanie bezpiecznej linii podania)
- ✓ Po stracie szybki doskok do przeciwnika i uniemożliwienie podania do przodu do trenera





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## ROZGRYWANIE PIŁKI NA SKRZYDLE

**9.A5** – Gra w równowadze  
i przewadze w sektorach bocznych

### Organizacja:

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ Mała bramka, bramka przenośna, tyczki, stożki, piłki, oznaczniki

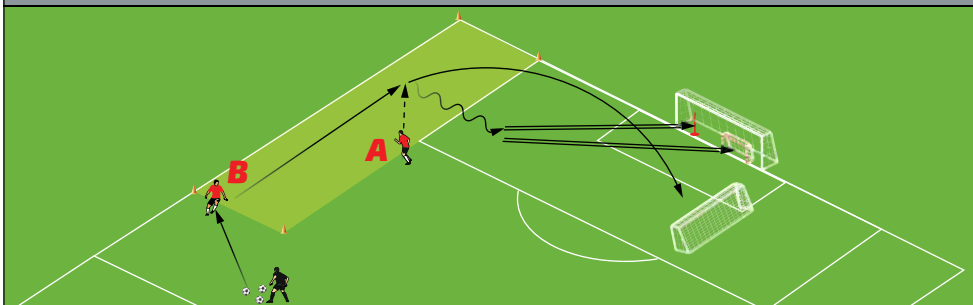
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera schemat z dwoma rozwiązaniami. Zawodnik A decyduje, czy dośrodkuje piłkę do bramki, czy wprowadzi piłkę ze zwodem w pole karne i kończy akcję strzałem (do małej bramki lub między słupek a tyczkę). Zmiana pozycji po każdej akcji

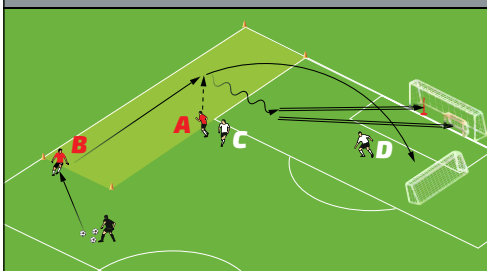
### Odmiany:

- ✓ Jw., ale gra 1 × 1 w bocznym sektorze. Zawodnik A może dośrodkować piłkę do bramki (broni jej zawodnik D) lub wprowadzić piłkę w pole karne i oddać strzał do jednej z trzech bramek bronionych przez zawodnika D. Obowiązuje przepis o spalonym (grafika 2).
- ✓ Jw., ale gra 2 × 2 w bocznym sektorze. Zadaniem atakujących jest wyprowadzić piłkę z bocznego sektora i oddanie strzału do jednej z trzech bramek. Zadaniem broniących jest odebrać piłkę i podać ją do trenera. Obowiązuje przepis o spalonym (grafika 3)

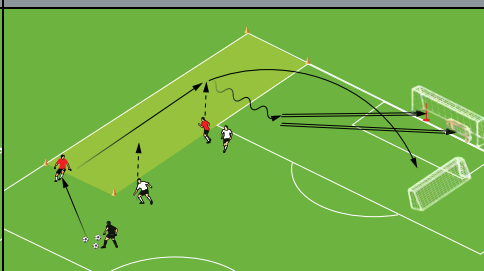
Grafika 1



Grafika 2



Grafika 3



### Wskazówki i korekta

- ✓ Szukanie odwrócenia się z piłką w kierunku bramki (korzystanie z balansu ciała i zwodów)
- ✓ W zależności od ustawienia obrońcy/obrońców wybór między podaniem, dośrodkowaniem a dryblingiem
- ✓ Zdecydowane 1 × 1 w kierunku pola karnego
- ✓ Unikanie spowalniania lub zatrzymania akcji
- ✓ Sytuacyjny wybór między podaniem a dryblingiem
- ✓ Po stracie szybki doskok do przeciwnika i uniemożliwienie podania do przodu do trenera





Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

## PRESSING PO OTWARTCIU GRY PRZEZ PRZECIWNIA

**9.B1** – Działania grupowe w równowadze liczebnej

### Organizacja:

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ piłki, stożki, oznaczniki

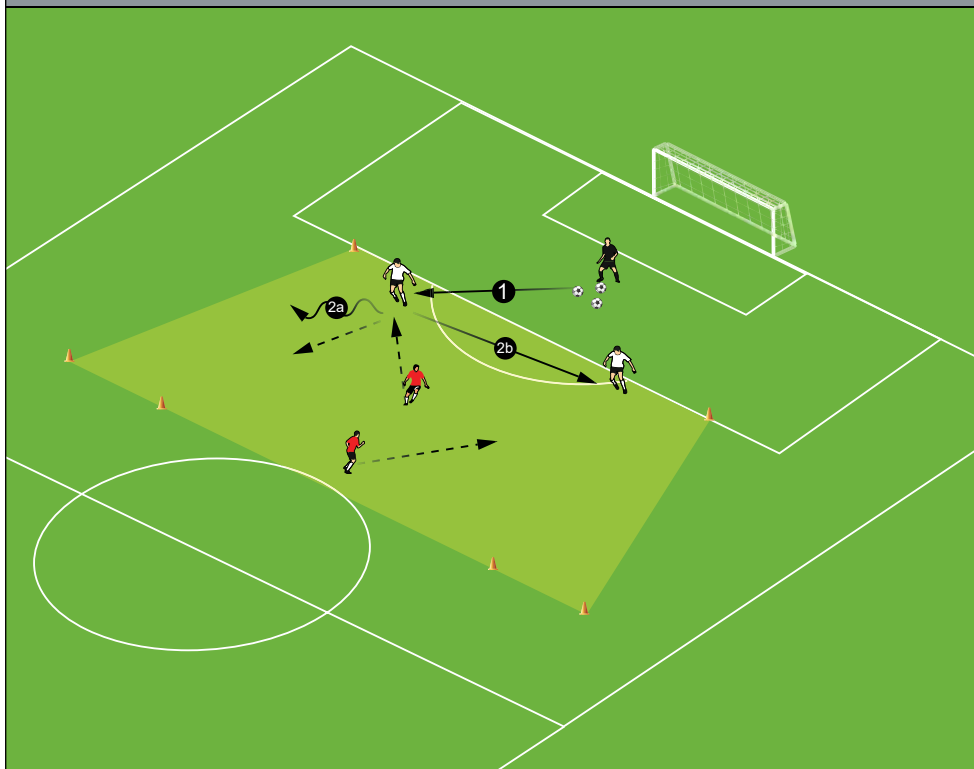
### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera – gra 2 × 2. Celem atakujących jest przeprowadzenie piłki przez dwie otwarte bramki. Zadaniem broniących ustawionych pod sobą jak w systemie 1–4–3–3 jest odbiór piłki i strzał do dużej bramki bronionej przez trenera

### Odmiany:

- ✓ Jw., ale broniący ustawieni obok siebie jak w systemie 1–4–4–2

Grafika 1



### Wskazówki i korekta

- ✓ Odcięcie możliwości podania do drugiego środkowego obrońcy
- ✓ Skłonienie obrońcy do dryblingu i odebranie mu piłki
- ✓ Dostawienie do przeciwnika i przyjęcie właściwej pozycji: nisko na nogach, spychanie na swoją mocną stronę
- ✓ Wyhamowanie przed przeciwnikiem – nie dać się minąć „na raz”
- ✓ Szukanie odbioru piłki, gdy atakujący wypuści futbolówkę
- ✓ Antycypacja – niepatrzenie na piłkę, lecz na przeciwnika
- ✓ Po przechwycie – jak najszybsze zakończenie akcji strzałem



## 15. PRZYKŁADY TRENINGÓW ŁĄCZONYCH

W praktyce szkoleniowej często się zdarza, że do treningu pozycyjnego wysyłani są zawodnicy występujący nominalnie na różnych pozycjach. Nie stanie się nic złego, jeżeli obrońca będzie doskonalił działania pomocnika, a pomocnik np. napastnika, nigdy bowiem nie wiadomo, czy sytuacja kadrowa lub meczowa nie zmusi trenera do wystawienia danego piłkarza na nowej pozycji. Zakładając jednak, że zawodnicy mają doskonalić grę na określonych pozycjach, trener ma do wyboru następujące rozwiązania:

- **Jeden zawodnik doskonali działania na swojej pozycji, a pozostali pełnią funkcję asystujących**

To rozwiązanie jest dobre, jeżeli w grupie są zawodnicy, którzy występują nominalnie na tej samej pozycji (np. trzech lub czterech środkowych obrońców) lub mogą występować na tej samej pozycji.

- **Wszyscy zawodnicy doskonalią działania charakterystyczne dla swojej nominalnej lub alternatywnej pozycji**

W tym wypadku trener, znając pozycje zawodników asygnowanych do treningu pozycyjnego, musi przeanalizować działania poszczególnych pozycji i znaleźć „wspólny mianownik” – środek treningowy, w którym każdy ćwiczący będzie wykonywał działanie charakterystyczne dla swojej pozycji. Nastręcza to pewnych trudności, ale logika połączona z kreatywnością i znajomością realiów meczowych powinna pozwolić stworzyć „złoty środek treningowy” dla grupy zawodników grających na różnych pozycjach.

Poniżej przedstawiono 3 przykłady środków treningowych łączących działania zawodników występujących na różnych pozycjach.



**SYTUACJA 1**

Zawodnicy do treningu pozycyjnego: bramkarz, środkowy obrońca (4/5), defensywny pomocnik, (6) ewentualnie (10) i napastnik (9).

Wybrane działania do treningu:

Napastnik (9): 9.A4 – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym.

Środkowy obrońca (4/5): 4/5.B7 – Działania indywidualne w przewadze przeciwnika.

Ofensywny pomocnik (10) ewentualnie defensywny (6): 10.A4 – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym.



Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**GRA 2 × 1  
W SEKTORZE CENTRALNYM**

**9.A4** – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym

**4/5.B7** – Działania indywidualne w przewadze przeciwnika

**10.A4** – Gra w równowadze i przewadze w sektorze centralnym

**Organizacja:**

- ✓ 4 zawodników (w tym bramkarz) i trener
- ✓ 2 małe bramki, piłki i oznaczniki

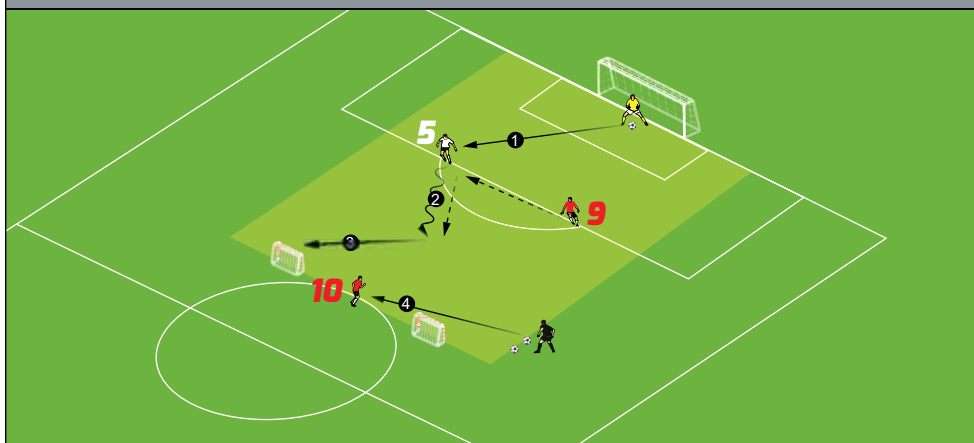
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od bramkarza zawodnik nr 5 wprowadza piłkę pod presją zawodnika nr 9. Stara się trafić po podłożu do jednej z dwóch bramek. Po strzale trener podaje piłkę do zawodnika nr 10 i rozpoczyna się gra 2 × 1 + Br. Zadaniem 9 i 10 jest zdobyć bramkę. Zadaniem obrońcy i bramkarza – odebrać piłkę i podać do trenera lub małych bramek. Obowiązuje przepis o spalonym (grafika 1)

**Odmiany:**

- ✓ Jw., ale zawodnik nr 10 może bronić obu bramek.

**Grafika 1**



**Wskazówki i korekta**

- ✓ Patrz wskazówki omówione przy konkretnych działaniach danego zawodnika

## SYTUACJA 2

Zawodnicy do treningu pozycyjnego: dwaj skrzydłowi (7/11), napastnik (9) i środkowy obrońca (4/5);

Wybrane działania do treningu:

Napastnik (9): 9.A2 – Strzał

Skrzydłowi (7/11): 7/11.A2 – Dośrodkowanie piłki

Środkowy obrońca (4/5): 4/5.A1 – Podania piłki



Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

### BUDOWANIE GRY Z PRZENIESIENIEM

**9.A2** – Strzał

**7/11.A2** – Dośrodkowanie piłki

**4/5.A1** – Podania piłki

#### Organizacja:

- ✓ 4 zawodników i trener
- ✓ 2 małe bramki, piłki

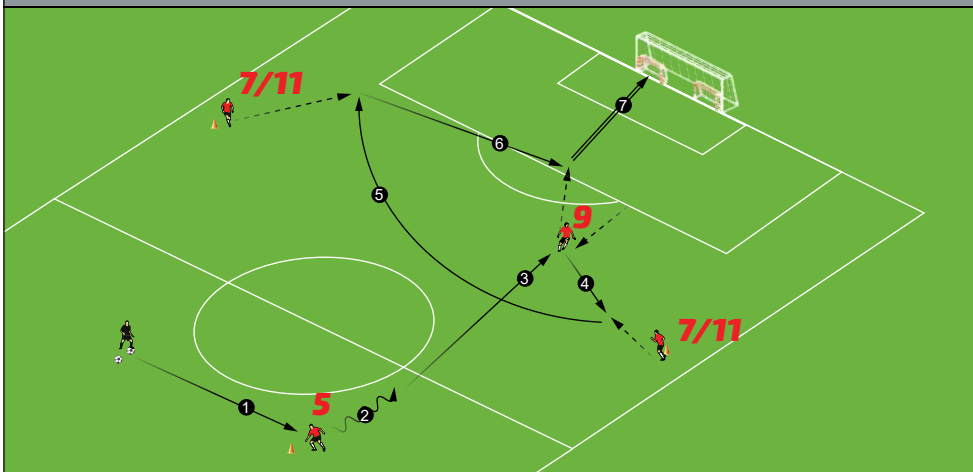
#### Przebieg ćwiczenia:

- ✓ Po podaniu od trenera zawodnik nr 5 wprowadza piłkę i podaje po podłożu do zawodnika nr 9; ten bez przyjęcia w ruchu do piłki podaje do zawodnika nr 7/11. Skrzydłowy przyjmuje piłkę i podaje górą do zawodnika nr 11/7, ten po przyjęciu piłki lub bez jej przyjmowania podaje w pole karne do napastnika, który stara się zakończyć akcję strzałem do jednej z dwóch bramek (grafika 1)

#### Odmiany:

- ✓ Jw., ale zawodnik nr 5 podaje do 9 górą
- ✓ Jw., ale zawodnik nr 11/7 uderza do jednej z dwóch bramek samemu; napastnik w tym czasie otrzymuje drugie podanie od zawodnika nr 5 i po kombinacji podań z zawodnikiem nr 7/11 uderza do bramki

Grafika 1



#### Wskazówki i korekta

- ✓ Patrz wskazówki omówione przy konkretnych działaniach danego zawodnika

**SYTUACJA 3**

Zawodnicy do treningu pozycyjnego: boczny obrońca (2/3), środkowy pomocnik (6 ewentualnie 10) i skrzydłowy (9).

Wybrane działania do treningu:

Boczny obrońca (2/3): 2/3.A5 – Gra w równowadze i przewadze na skrzydle

Środkowy pomocnik (10 ewentualnie 6): 6.A4 – Gra w równowadze i przewadze liczebnej

Skrzydłowy (7/11): 7/11.A5 – Gra w równowadze i przewadze na skrzydle



Nazwa środka treningowego

Kod działania techn.-takt.

**SCHEMAT ROZEGRANIA PIŁKI  
W SEKTORZE BOCZNYM**

**2/3.A5** – Gra w równowadze  
i przewadze na skrzydle

**6.A4** – Gra w równowadze i przewadze liczebnej

**7/11.A5** – Gra w równowadze  
i przewadze na skrzydle

**Organizacja:**

- ✓ 3 zawodników i trener
- ✓ 2 postacie, mała bramka, piłki, stożki i oznaczniki

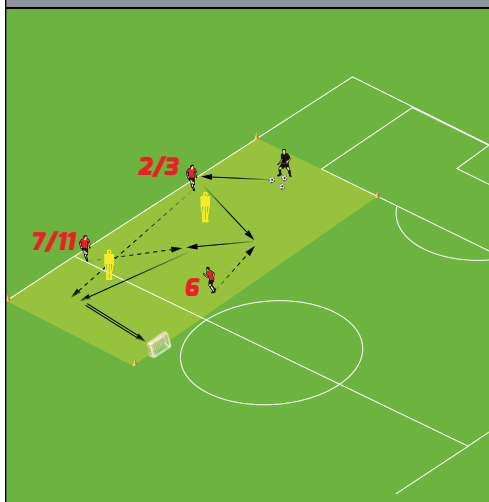
**Przebieg ćwiczenia:**

- ✓ Po podaniu od trenera kombinacja podań zakończona strzałem do małej bramki (grafika 1)

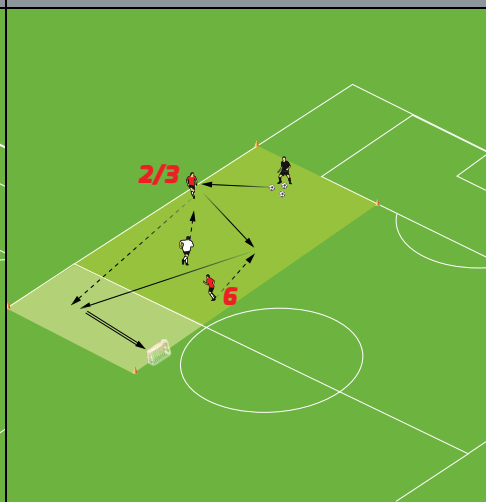
**Odmiany:**

- ✓ Jak wyżej, ale gra 2 × 1 po podaniu od trenera. Obrońca nie może przechodzić za linię środkową boiska. Celem atakujących jest minięcie dryblingiem lub podaniami obrońcy i strzał do małej bramki. Zadaniem broniącego jest przechwyt piłki i podanie do trenera (grafika 2)

**Grafika 1**



**Grafika 2**

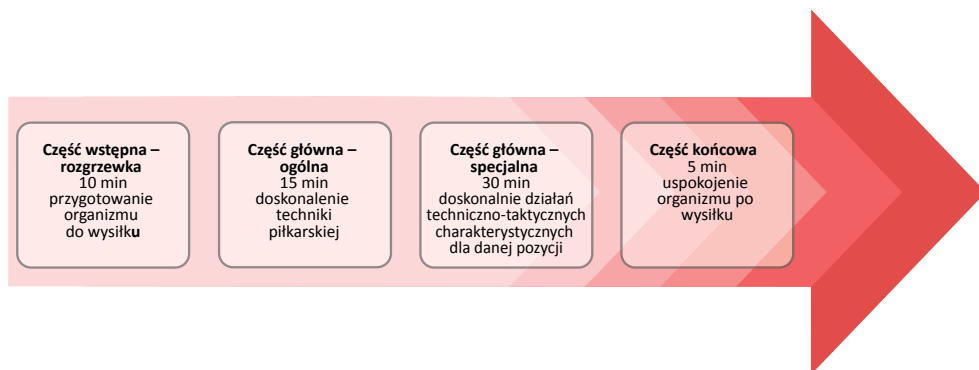


**Wskazówki i korekta**

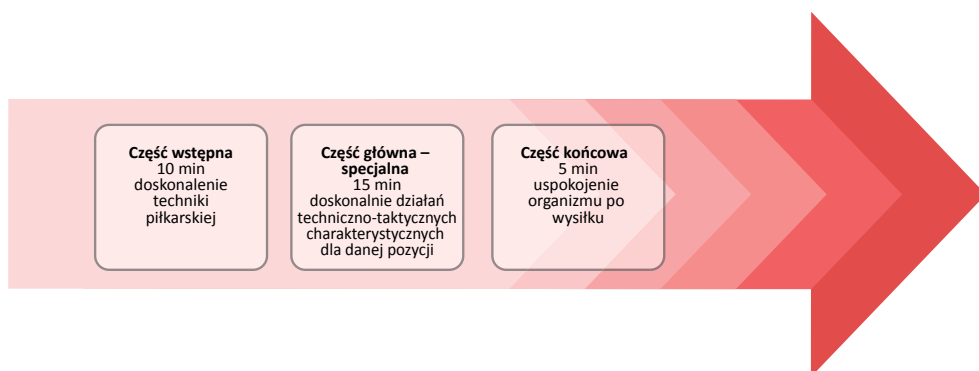
- ✓ Patrz wskazówki omówione przy konkretnych działaniach danego zawodnika

Na zakończenie opublikowanych zostało kilka przykładów pełnych jednostek treningowych zbudowanych na podstawie zaprezentowanych w rozdziale 6 zajęć 30- i 60-minutowych.

**Grafika.** Budowa 60-minutowej jednostki treningowej ukierunkowanej na trening pozycyjny



**Grafika.** Budowa 30-minutowej jednostki treningowej ukierunkowanej na trening pozycyjny







# **PRZYKŁADOWE KONSPEKTY TRENINGÓW POZYCYJNYCH**

---





# KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 1

TEMAT ZAJĘĆ:	Podania piłki (4/5.A1)
Czas (liczba minut):	60 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	1
Przybory treningowe:	tyczki, stożki, 3 małe bramki, piłki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Bieg połączony z ćwiczeniami kształtującymi i zadaniami z piłką</b></p> <p>Zawodnik na zmianę prowadzi piłkę i biegnie bez niej dookoła boiska; 2 okrążenia, po jednym w każdą stronę; w trakcie biegu rozciąganie dynamiczne</p>	10 min	
	<p><b>Podania piłki w truchcie przez kwadrat</b></p> <p>Zawodnik podaje piłkę różnymi częściami stopy przez trójkąt na 2 kontakty. Piłki nie można podać z powrotem przez bok, przez który była podana. To wymusza przyjęcie piłki do boku (1. kontakt) i zagranie przez sąsiedni bok (2. kontakt)</p>	5 min (3 × 1 min z przerwą 30 s)	
GŁÓWNA ogólna	<p><b>Podania piłki między sektorami</b></p> <p>Zawodnik uderza piłkę do jednego z sektorów, tak aby drugim kontaktem zatrzymać ją w środku kwadratu określonym sposobem. Przykładowo lewa noga zewnętrzne podbicie – zatrzymanie wewnętrzną częścią stopy prawej.</p> <p>Zadanie na czas – ile czasu potrzebuje zawodnik na „zaliczenie” pięciu dowolnych sektorów?</p>	10 min (2 × 5 min)	



CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
GŁÓWNA specjalna	<p><b>Podania piłki do trzech bramek</b></p> <p>Trener z dziewięcioma piłkami staje przed polem karnym. Środkowy obrońca w pozycji otwartej ok. 20 m od niego. Zawodnik ma za zadanie przyjąć piłkę kierunkowo do przodu i po krótkim prowadzeniu wykonać jedno z trzech rodzajów podań do bramek: A – po podłożu na wprost siebie – imituje podanie do „6” lub napastnika; B – podanie po podłożu w bliższy, lewy boczny sektor – imituje podanie do lewego obrońcy; C – podanie górne w dalszy, prawy boczny sektor – imituje podanie do prawego obrońcy/skrzydłowego. Po podaniu zawodnik wraca do pozycji wyjściowej i otrzymuje kolejne podanie od trenera itd. W ramach odpoczynku – zbiera piłki</p>	15 min	
	<p><b>Podania piłki do dwóch sektorów</b></p> <p>Trener z dziesięcioma piłkami staje przy linii bocznej. Środkowy obrońca w pozycji otwartej ok. 20 m od niego przed bramką z tyczek (szerokość ok. 10 m). Zawodnik ma za zadanie wybiec zza bramki, przyjąć piłkę kierunkowo do przodu i do boku oraz po krótkim prowadzeniu wykonać jedno z dwóch rodzajów górnych podań: A – w boczny sektor do „prawoskrzydłowego”; B – diagonalnie do „lewoskrzydłowego”. Po uderzeniu zawodnik wraca i otrzymuje kolejne podanie itd. W ramach odpoczynku – zbiera piłki</p>	15 min	
KOŃCOWA	<p><b>Marsz do linii</b></p> <p>Zawodnik staje obok bramki i z zamkniętymi oczyma stara się intuicyjnie dojść do kolejnych linii: pola bramkowego, karnego i linii środkowej. Gdy uzna, że doszedł – otwiera oczy i liczy różnicę w krokach. Wynik oznacza liczbę ćwiczeń rozciągających do wykonania</p>	5 min	

# KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 2

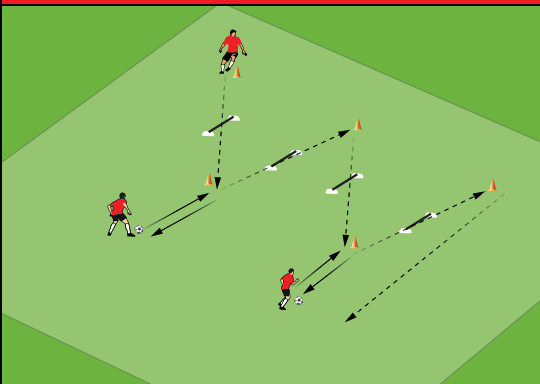
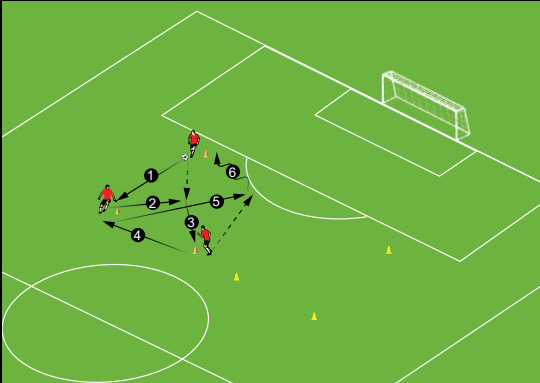
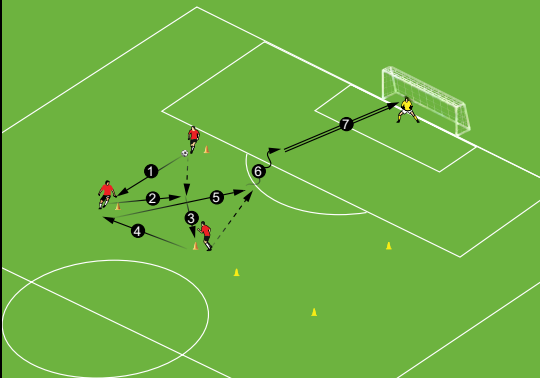
TEMAT ZAJĘĆ:	Podania piłki (4/5.A1)
Czas (liczba minut):	30 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	1
Przybory treningowe:	tyczki, stożki, 3 małe bramki, piłki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Podania piłki w truchcie przez kwadrat</b></p> <p>Zawodnik podaje piłkę różnymi częściami stopy przez trójkąt na 2 kontakty. Piłki nie można podać z powrotem przez bok, przez który była podana. To wymusza przyjęcie piłki do boku (pierwszy kontakt) i zagranie przez sąsiedni bok (drugi kontakt)</p>	5 min	
	<p><b>Podania piłki między sektorami</b></p> <p>Zawodnik uderza piłkę do jednego z sektorów, tak aby drugim kontaktem zatrzymać ją w środku kwadratu określonym sposobem. Przykładowo lewa noga zewnętrzne podbicie – zatrzymanie wewnętrzną częścią stopy prawej.</p> <p>Zadanie na czas – ile czasu potrzebuje zawodnik na „zaliczenie” pięciu dowolnych sektorów?</p>	5 min (3 × 1 min z przerwą 30 s)	

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
<p><b>GŁÓWNA specjalna</b></p>	<p><b>Podania piłki do trzech bramek</b></p> <p>Trener z dziewięcioma piłkami staje przed polem karnym. Środkowy obrońca w pozycji otwartej ok. 20 m od niego. Zawodnik ma za zadanie przyjąć piłkę kierunkowo do przodu i po krótkim prowadzeniu wykonać jedno z 3 rodzajów podań do bramek: A – po podłożu na wprost siebie – imituje podanie do „6” lub napastnika; B – podanie po podłożu w bliższy, lewy boczny sektor – imituje podanie do lewego obrońcy; C – podanie górne w dalszy, prawy boczny sektor – imituje podanie do prawego obrońcy/skrzydłowego. Po podaniu zawodnik wraca do pozycji wyjściowej i otrzymuje kolejne podanie od trenera itd. W ramach odpoczynku – zbiera piłki</p>	15 min	
<p><b>KOŃCOWA</b></p>	<p><b>Marsz do linii</b></p> <p>Zawodnik staje obok bramki i z zamkniętymi oczyma stara się intuicyjnie dojść do kolejnych linii: pola bramkowego, karnego i linii środkowej. Gdy uzna, że doszedł – otwiera oczy i liczy różnicę w krokach. Wynik oznacza liczbę ćwiczeń rozciągających do wykonania</p>	5 min	

## KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 3

TEMAT ZAJĘĆ:	Strzały (9.A2)
Czas (liczba minut):	60 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	3 + Br
Przybory treningowe:	stożki, piłki, 5 płotków

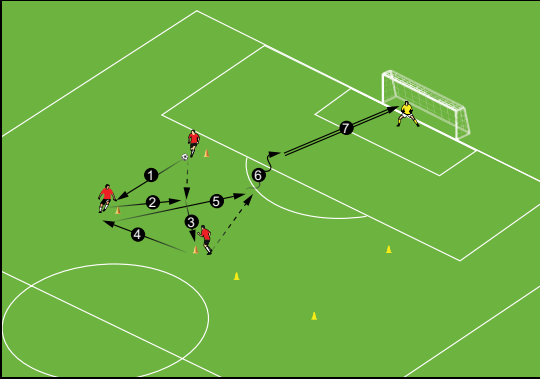
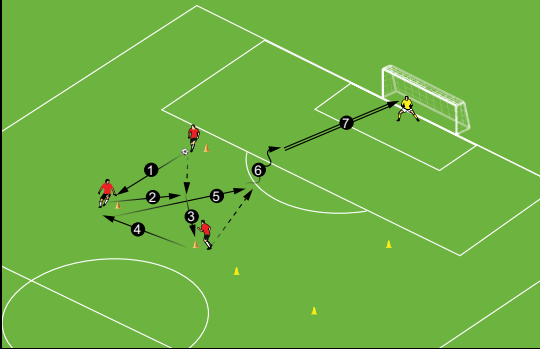

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Koordynacja z zadaniami z piłką</b></p> <p>Zawodnik wykonuje różne skipy nad płotkami i uderza dorzuconą przez partnera piłkę. Zmiana zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Odmiana: na koniec sprint na dystansie 10 m; podania piłki głową itd.</p>	10 min	
GŁÓWNA ogólna	<p><b>Podania piłki w trójkącie z rozciąganiem dynamicznym</b></p> <p>Sekwencja podań jak na grafice. Zmiana za piłką. 2 × 5 min w każdą stronę; 5 min rozciągania dynamicznego w przerwie</p>	15 min	
GŁÓWNA specjalna	<p><b>Podania piłki w trójkącie ze strzałem</b></p> <p>Sekwencja podań zakończona strzałem jak na grafice. Zmiana za piłką. Zapas piłek przy pierwszym pachołku</p>	30 min (2 × 14 min)	

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
KOŃCOWA	<p><b>Zabawa 1–2–3</b></p> <p>Zawodnicy stoją w kole z jedną piłką. Zabawę zaczyna zawodnik z piłką, który wykonuje 3 podbicia piłki stopą i podaje ją do dowolnego partnera. W momencie podania wymienia liczbę od 1 do 3. Adresat podania musi podbić piłkę wymienioną liczbę razy i podać do kolegi, określając liczbę podbić do wykonania (od 1 do 3). Przegrywa zawodnik, który zapomni powiedzieć cyfrę lub nie wykona zadania</p>	5 min	



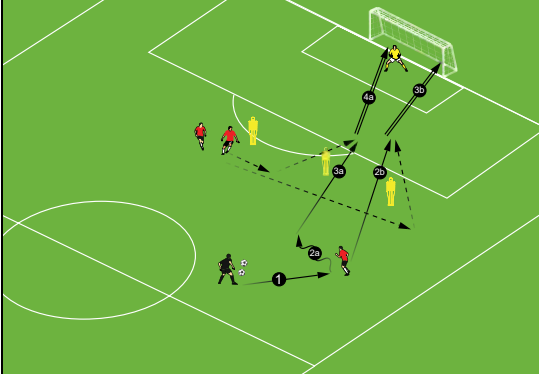
## KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 4

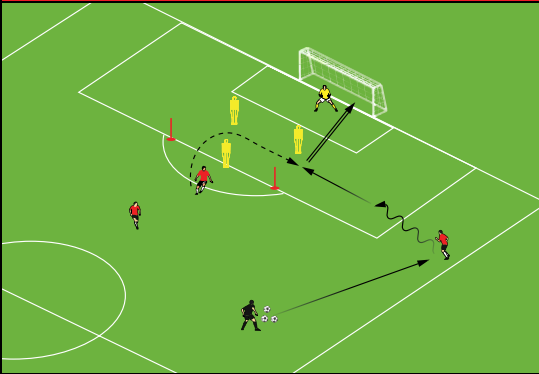
TEMAT ZAJĘĆ:	Strzały (9.A2)
Czas (liczba minut):	30 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	3 + Br
Przybory treningowe:	stożki, piłki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Podania piłki w trójkącie z bramkarzem</b></p> <p>Po podaniu od bramkarza – sekwencja podań w trójkącie ze zmianą miejsca zakończona podaniem z powrotem do bramkarza</p>	10 min (2 × 5 min)	
GŁÓWNA specjalna	<p><b>Podania piłki w trójkącie ze strzałem</b></p> <p>Sekwencja podań zakończona strzałem jak na grafice. Zmiana za piłką. Zapas piłek przy pierwszym pachotku</p>	15 min (2 × 7 min)	
KOŃCOWA	<p><b>Zabawa 1–2–3</b></p> <p>Zawodnicy stoją w kole z jedną piłką. Zabawę zaczyna zawodnik z piłką, który wykonuje 3 podbiecia piłki stopą i podaje ją do dowolnego partnera. W momencie podania wymienia liczbę od 1 do 3. Adresat podania musi podbić piłkę wymienioną liczbę razy i podać do partnera, określając liczbę podbić do wykonania (od 1 do 3). Przegrywa zawodnik, który zapomni powiedzieć cyfrę lub nie wykona zadania</p>	5 min	

## KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 5

TEMAT ZAJĘĆ:	Strzały (10.A2)
Czas (liczba minut):	60 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	3 + Br
Przybory treningowe:	tyczki, stożki, drabinka koordynacyjna, 3 postacie, piłki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Koordynacja z zadaniami z piłką</b></p> <p>Ćwiczenia koordynacyjne w połączeniu z prowadzeniem piłki i podaniem</p>	10 min	
GŁÓWNA ogólna	<p><b>Strzały po akcentach szybkościowo-zwrotnościowych</b></p> <p>Zawodnicy ustawiają się w trójkę przy pierwszej stacji i po kolei pokonują tor przeszkód oraz oddają strzał z woleja. Po trzech seriach zmiana stacji. Odmiany: różne formy strzałów wiodącą i nie-wiodącą nogą. 5 min rozciągania dynamicznego w przerwie</p>	15 min	
GŁÓWNA specjalna	<p><b>Strzały po wcięciach za linię obrony</b></p> <p>Po podaniu od trenera ofensywny pomocnik wbiega za linię obrony (czarna linia), gdzie dostaje podanie od partnera i kończy akcję strzałem. Odmiany: ofensywny pomocnik wbiega za linię obrony po obiegnięciu ostatniej postaci (czerwona linia)</p>	15 min (2 x 7 min)	

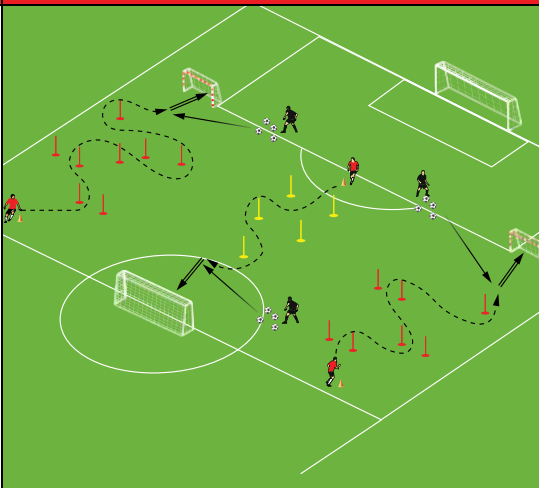

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
	<p><b>Strzały między tyczkami a postaciami</b></p> <p>Po podaniu od trenera skrzydłowy wprowadza piłkę w stronę pola karnego i podaje do ofensywnego pomocnika, który kończy akcję strzałem bez przyjęcia. Odmiany: ofensywny pomocnik musi najpierw przyjąć piłkę, minąć zwodem najbliższą postać lub tyczkę i dopiero wtedy oddać strzał</p>	15 min (2 × 7 min)	
KOŃCOWA	<p><b>Zabawa „Strzały w poprzeczkę”</b></p> <p>Każdy z zawodników ma piłkę. Zawodnicy oddają strzały z linii pola karnego, starając się trafić piłką w poprzeczkę. Wygrywa ten, który pierwszy trafi 2 razy</p>	5 min	





## KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 6

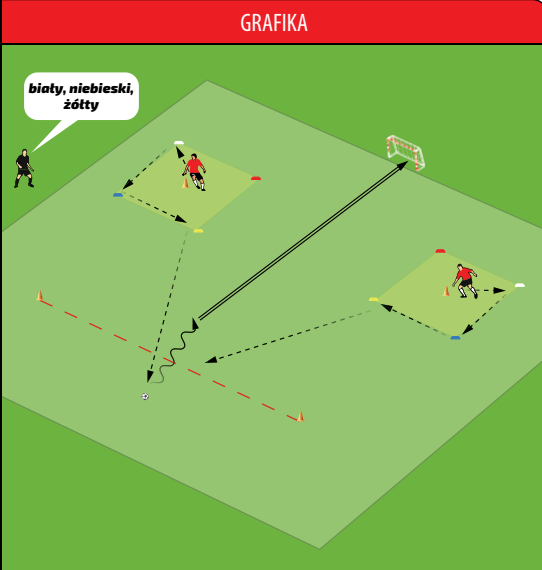
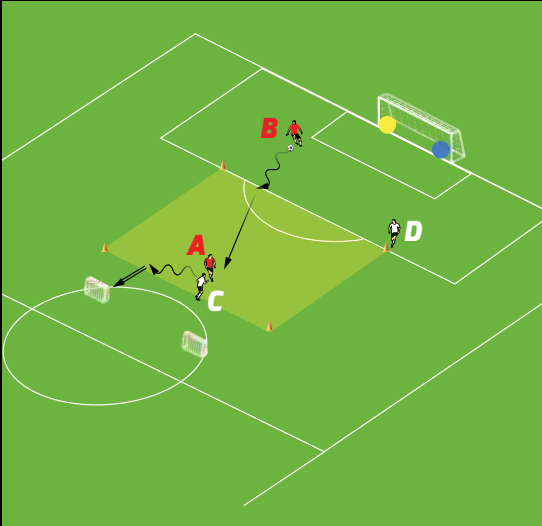
TEMAT ZAJĘĆ:	Strzały (10.A2)
Czas (liczba minut):	30 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	3 + Br
Przybory treningowe:	tyczki, stożki, drabinka koordynacyjna, 3 postacie, piłki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Strzały po akcentach szybkościowo-zwrotnościowych</b></p> <p>Zawodnicy ustawiają się w trójkę przy pierwszej stacji i po kolei pokonują tor przeszkód oraz oddają strzał z woleja. Po trzech seriach zmiana stacji. Odmiany: różne formy strzałów wiodącą i niewiodącą nogą</p>	10 min	
GŁÓWNA specjalna	<p><b>Strzały po wcięciach za linię obrony</b></p> <p>Po podaniu od trenera napastnik wbiega za linię obrony (czarna linia), gdzie dostaje podanie od partnera i kończy akcję strzałem. Odmiany: napastnik wbiega za linię obrony po obiegnięciu ostatniej postaci (czerwona linia)</p>	15 min (2 x 7 min)	
KOŃCOWA	<p><b>Zabawa „Strzały w poprzeczkę”</b></p> <p>Każdy z zawodników ma piłkę. Zawodnicy oddają strzały z linii pola karnego, starając się trafić piłką w poprzeczkę. Wygrywa ten, który pierwszy trafi 2 razy</p>	5 min	

# KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 7

TEMAT ZAJĘĆ:	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem za plecami (6.A3)
Czas (liczba minut):	60 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	4
Przybory treningowe:	tyczki, stożki, drabinka koordynacyjna, 3 postacie, piłki, 2 małe bramki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Koordinacja biegowa z rozciąganiem dynamicznym</b></p> <p>Zawodnicy pokonują tor przeszkód, poruszając się jak na grafice, będąc zwróconymi twarzą zmiennie, w różnych kierunkach. Odmiany: ostatnie 2 powtórzenia – sprintem. W przerwie rozciąganie dynamiczne 5 min</p>	10 min	
GŁÓWNA ogólna	<p><b>Gra 1 × 1 z biernym i czynnym przeciwnikiem</b></p> <p>Zawodnik A zaczyna ćwiczenie, prowadząc piłkę. Na wysokości zawodnika B podaje piłkę do zawodnika C, który jest atakowany biernie przez zawodnika D. Zadaniem C jest minąć zawodnika D. Gdy to zrobi, wprowadza piłkę i podaje do zawodnika B itd. Odmiany: przeciwnik czynny. W momencie przechwytytu piłki podaje do zawodnika B itd.</p>	15 min	

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
GŁÓWNA specjalna	<p><b>Gra 1 × 1 po akcencie zwinnościowym</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Trener wymienia 3 kolory. Zawodnicy mają za zadanie dotknąć stożków w tych kolorach w kolejności podanej przez trenera i dobiec do piłki. Celem atakującego jest minąć obrońcę i strzelić do małej bramki. Celem obrońcy jest odebrać piłkę i strzelić do małej bramki</p>	15 min (10 × z przerwą 60 s)	
	<p><b>Gra 1 × 1 po podaniu od środkowego obrońcy</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Zawodnik B wyprowadza piłkę poza pole karne i podaje do zawodnika A. Ten gra 1 × 1 z zawodnikiem C. Zadaniem atakującego jest zdobyć bramkę strzałem do jednej z dwóch małych bramek. Zadaniem broniącego jest odebrać piłkę i w grze 2 × 2 (C i D × A i B) trafić w żółtą lub niebieską obręcz umieszczoną w narożniku bramki. Co akcja zmiana A z B i C z D, po 7 min zmiana broniących i atakujących</p>	15 min (2 × 7 min)	
KOŃCOWA	<p><b>Rozbieganie z rozciąganiem</b></p> <p>800 m truchtu połączone z rozciąganiem (co 100 m ćwiczenie rozciągające)</p>	5 min	

# KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 8

TEMAT ZAJĘĆ:	Gra 1 × 1 z przeciwnikiem za plecami (6.A3)
Czas (liczba minut):	30 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	3 + Br
Przybory treningowe:	tyczki, stożki w 4 kolorach, drabinka koordynacyjna, 3 postacie, piłki, mała bramka

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Gra 1 × 1 z biernym i czynnym przeciwnikiem</b></p> <p>Zawodnik A zaczyna ćwiczenie, prowadząc piłkę. Na wysokości zawodnika B podaje do zawodnika C, który jest atakowany biernie przez zawodnika D. Zadaniem C jest minąć zawodnika D. Gdy to zrobi, wprowadza piłkę i podaje do zawodnika B itd. Odmiany: przeciwnik czynny. W momencie przechwyty piłki podaje do zawodnika B itd.</p>	10 min	
GŁÓWNA specjalna	<p><b>Gra 1 × 1 po akcencie zwinnościowym</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Trener wymienia 3 kolory. Zawodnicy mają za zadanie dotknąć stożków w tych kolorach w kolejności podanej przez trenera i dobiec do piłki. Celem atakującego jest minąć obrońcę i strzelić do małej bramki. Celem obrońcy jest odebrać piłkę i strzelić do małej bramki</p>	15 min	
KOŃCOWA	<p><b>Rozbieganie z rozciąganiem</b></p> <p>800 m truchtu połączone z rozciąganiem (co 100 m ćwiczenie rozciągające)</p>	5 min	

# KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 9

TEMAT ZAJĘĆ:	Gra w równowadze i przewadze na skrzydle (2/3.A5)
Czas (liczba minut):	60 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	3
Przybory treningowe:	2 postacie, mała bramka, stożki, piłki, oznaczniki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Koordinacja biegowa z podaniami piłki</b></p> <p>Zawodnicy wymieniają podania i wykonują ćwiczenia kształtujące, pokonując tor przeszkód zygzyakiem</p>	10 min	
GŁÓWNA ogólna	<p><b>Kombinacje trójkowe</b></p> <p>Zawodnicy A, B i C mają jedną piłkę i podając ją sobie, wykonują 4 rodzaje kombinacji (po 2,5 min na każdą):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gra po trójkącie.</li> <li>2. Gra na trzeciego.</li> <li>3. Obiegnięcie.</li> <li>4. Podanie zwrotne i prostopadłe</li> </ol>	15 min	

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
GŁÓWNA SPECJALNA	<p><b>Schematy rozegrania piłki na skrzydle</b></p> <p>Ustawienie jak na grafice. Po podaniu od trenera sekwencja podań zakończona strzałem do małej bramki</p>	15 min	
	<p><b>Fragment gry 2 × 1 na skrzydle</b></p> <p>Jak wyżej, ale fragment gry 2 × 1 po podaniu od trenera. Obronca nie może przechodzić za linię środkową boiska. Celem atakujących jest minięcie dryblingiem lub podaniami obrońcę i strzał do małej bramki. Zadaniem broniącego jest przechwyt piłki i podanie do trenera</p>	15 min	
KOŃCOWA	<p><b>Żonglerka „Turbokozak”</b></p> <p>Każdy zawodnik z piłką. Zadaniem są odbicia piłki stopą powyżej głowy. Kto wykona najwięcej – wygrywa</p>	5 min	

## KONSPEKT TRENINGU POZYCYJNEGO NR 10

TEMAT ZAJĘĆ:	Gra w równowadze i przewadze na skrzydle (2/3.A5)
Czas (liczba minut):	30 min
Miejsce:	boisko
Liczba zawodników:	3
Przybory treningowe:	2 postacie, mała bramka, stożki, piłki, oznaczniki

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	GRAFIKA
WSTĘPNA rozgrzewka	<p><b>Kombinacje trójkowe</b></p> <p>Zawodnicy A, B i C mają jedną piłkę i podając ją sobie, wykonują 4 rodzaje kombinacji (po 2,5 min na każdą):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gra po trójkącie.</li> <li>2. Gra na trzeciego.</li> <li>3. Obiegnięcie.</li> <li>4. Podanie zwrotne i prostopaśle</li> </ol>	10 min	
GŁÓWNA specjalna	<p><b>Schematy rozegrania piłki na skrzydle</b></p> <p>Ustawienie jak na grafice. Po podaniu od trenera sekwencja podań zakończona strzałem do małej bramki</p>	15 min	
KOŃCOWA	<p><b>Żonglerka „Turbokozak”</b></p> <p>Każdy zawodnik z piłką. Zadaniem są odbicia piłki stopą powyżej głowy. Kto wykona najwięcej – wygrywa</p>	5 min	



– podanie



– prowadzenie piłki, drybling



– strzał



– bieg bez piłki



– odległość między zawodnikami



– linie pomocnicze



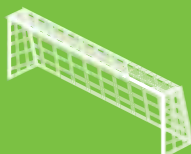
– oznaczenie kolejności działań



– strata piłki



– piłka



– bramka



– oznacznik



– bramka mała



– stożek



– chorągiewka



– tyczka



– pachotek



– postać



## NOTATKI



## *Łączy nas piłka*

### **RECENZJA:**

*„Trening pozycyjny jest jednym z rzadziej stosowanych rodzajów zajęć, ale z doświadczenia szkoleniowego wiem, jak jest skuteczny w poprawie zachowań piłkarzy. W tym suplemencie Narodowego Modelu Gry każdy trener znajdzie przede wszystkim metodykę przeprowadzania treningu dla zawodników z poszczególnych pozycji, jak i przykłady środków treningowych. Uniwersalność piłkarzy jest ważna, ale w procesie treningowym, w ocenie indywidualnych możliwości zawodników jest również istotne wybranie tych, którzy powinni być przypisani do pozycji, która będzie najlepsza do ich rozwoju i wejścia na jak najwyższy poziom”.*

**Jerzy Brzęczek**

*Selekcjoner Reprezentacji Polski*

**Polski Związek Piłki Nożnej**

ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7, 02-366 Warszawa

[www.pzpn.pl](http://www.pzpn.pl)

Tel. +48 (22) 55 12 300

Fax +48 (22) 55 12 240

NIP 526-17-27-123