

# WSPÓŁCZESNE TRENDY W TRENINGU PIŁKARSKIM – DETALE W NAUCZANIU I DOSKONALENIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ



*Wydział Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej*

**PAWEŁ GRYCMANN**

*Autorzy:*

**Paweł Grycmann**



Trener UEFA A Elite Youth i I klasy w piłce nożnej; trener edukator PZPN; nauczyciel akademicki w Zakładzie Piłki Nożnej AWF Katowice; przewodniczący Wydziału Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej; trener koordynator Akademii Młodych Orłów w Katowicach oraz KS GTV Stadion Śląski Chorzów; nauczyciel w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Chorzowie. W latach 2010–2012 II trener reprezentacji Polski U-15; trener przygotowania motorycznego w GKS Katowice (2011). Autor i współautor publikacji z zakresu teorii i praktyki piłki nożnej.

**Władysław Szyngiera**



Trener UEFA PRO oraz klasy mistrzowskiej w piłce nożnej; nauczyciel akademicki, kierownik Zakładu Piłki Nożnej AWF Katowice; dyrektor Akademickiego Centrum Kształcenia AWF (studia podyplomowe i kursy dokształcające). W latach 1991–1998 selekcjoner reprezentacji Polski w piłce nożnej kobiet; od 1983 do 1991 r. trener pracujący z dziećmi i młodzieżą w KS Stadion Śląski Chorzów. W latach 1996–2002 pełnił funkcję prodziekana na Wydziale WF AWF Katowice. Doktor nauk o kulturze fizycznej (1996, AWF Katowice).

*Książkę polecają:*

**Antoni Piechniczek**



Selekcjoner reprezentacji Polski w latach 1981–1986 i 1996–1997, trzecie miejsce na mistrzostwach świata w Hiszpanii w 1982 r.

Opracowany przez PZPN „Narodowy Model Gry” porządkuje reguły gry i zasady taktyczne. Podręcznik autorstwa Pawła Grycmanna i Władysława Szyngiera – „Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną” – wzbogaca przyjętą przez PZPN koncepcję. Główny akcent położono na nauczanie działań indywidualnych, prowadzących do opanowania umiejętności technicznych, które są fundamentem realizacji zadań taktycznych. Właśnie aspekt taktyczny w nauczaniu techniki (w tym: percepcja, antycypacja, kreatywność, podejmowanie decyzji i wykonanie), tak mocno wyeksponowany w tym podręczniku, stanowi o jego wyjątkowej wartości. Nowatorskie rozwiązania przedstawione przez autorów idą w parze z tendencjami współczesnej piłki nożnej i stanowią o atrakcyjności podręcznika. Zachęcam do lektury!

**Miłosz Stępiński**



Trener reprezentacji Polski kobiet A, wiceprzewodniczący Komisji Technicznej PZPN

Za sprawą badań naukowych prowadzonych m.in. w USA i Niemczech pojawiło się wiele koncepcji zarządzających klasyczny model kształcenia obejmujący analityczne nauczanie poprzez powtarzanie w wyizolowanych warunkach – osobno techniki, taktyki i motoryki. Nauczanie gry łączy się obecnie z nauczaniem działań w zmiennych warunkach, obejmujących podejmowanie decyzji, kreatywność i edukację poprzez odkrywanie, a nie ślepe powtarzanie wzorca. W naszym kraju ta tematyka jest bardzo mało znana. Z tym większą radością przeczytałem to „monumentalne” opracowanie trenerów P. Grycmanna i W. Szyngiera, którzy mają duże doświadczenie nie tylko jako trenerzy, ale również pracownicy naukowcy katowickiej AWF. Można być zwolennikiem różnych metod nauczania gry w piłkę nożną, ale tę pozycję PO PROSTU TRZEBA POZNAĆ. Gorąco polecam.

KSIĄŻKA REKOMENDOWANA PRZEZ:

**Asystent  
Trenera**  
www.asystent-trenera.pl



**Nowoczesne nauczanie  
i doskonalenie gry w piłkę nożną**

**PAWEŁ GRYCMANN  
WŁADYSŁAW SZYNGIERA**

**„Ćwicz, tak jak grasz,  
a Twoi zawodnicy będą grać,  
tak jak ćwiczą”**

*R. Martens*

# **Nowoczesne nauczanie i doskonalenie gry w piłkę nożną**

**PAWEŁ GRYCMANN  
WŁADYSŁAW SZYNGIERA**





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# TECHNIKA vs DZIAŁANIE

## JANUSZ CHOMONTEK



Czy wiesz, że ...

- Chomontek w 1987 podbijając piłkę nożną, pokonał dystans 30 km na trasie z Ustki do Słupska, w czasie 8 godzin i 20 minut!
- W Hiszpanii podczas wystawy Expo żonglował piłką w kwadracie 5 m x 5 m przez 16 godzin!
- Pokonał trasę maratonu berlińskiego żonglując – przeszedł 100 km, w czasie 18 godzin (**piłka ani razu nie upadła na ziemię!**)!

Więcej informacji:



WIKIPEDIA  
Wolna encyklopedia

- Dlaczego ktoś z takimi zdolnościami nie został wielkim piłkarzem?
- To, co robię, nie jest techniką użytkową. Nigdy nie byłem wielkim piłkarzem, zawsze brakowało mi szybkości. Trochę się otarłem o trzecią ligę, ale nie żałuję, że nie zostałem zawodowym kopaczem.



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# TECHNIKA vs DZIAŁANIE

## ELEMENT TECHNIKI SPECJALNEJ

### Uderzenie piłki

#### Najważniejsze aspekty:

- technika wykonania (ułożenie nogi postawnej i uderzającej, ustawienie ciała).

## DZIAŁANIE INDYWIDUALNE

### Podanie piłki

#### Najważniejsze aspekty:

- percepcja (obserwacja przestrzeni, współpartnerów, przeciwników),
- decyzyjność (podjęcie decyzji o wykonaniu podania w określone miejsce, z odpowiednią siłą),
- wykonanie (zastosowanie odpowiedniej techniki uderzenia piłki).



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# POLACY NIE GĘSI, SWÓJ JĘZYK MAJĄ...

Do podstawowych **działań indywidualnych** zawodnika zaliczamy:

**Bez piłki:**

- **wybiegnięcie na pozycję,**
- **krycie zawodnika bez piłki.**

Dodatkowo, **Narodowy Model Gry PZPN** na bazie podziału ogólnego, dokonuje bardziej szczegółowego podziału działań indywidualnych w fazie atakowania na:

**Z piłką**

- **prowadzenie piłki,**
- **przyjęcie piłki,**
- **podanie piłki,**
- **strzał,**
- **zwody i drybling,**
- **odbiór piłki,**
- **grę bramkarza.**

| Działania indywidualne z piłką          | Działania indywidualne bez piłki        |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| Przyjęcie kierunkowe piłki              | „Timing” wybiegnięcia na pozycję        |
| Podanie w tempo biegu partnera          | Tworzenie realnej linii podania         |
| Ograniczony czas posiadania piłki       | „Otwarta pozycja ciała”                 |
| Siła podania                            | Kontrola przestrzeni                    |
| Rytm między przyjęciem a podaniem piłki | Tworzenie przestrzeni do kontroli piłki |
| Gra 1x1 (drybling)                      |                                         |



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# POLACY NIE GĘSI, SWÓJ JĘZYK MAJĄ...

## Działania grupowe w piłce nożnej

### Działania grupowe



### W ataku

- ⇒ obiegnięcie
- ⇒ gra na „ścianę”
- ⇒ wbiegnięcie trzeciego
- ⇒ tworzenie wolnej przestrzeni dla wbiegających partnerów
- ⇒ ruch „od i do piłki”
- ⇒ zmiana krzyżowa
- ⇒ gra po trójkacie
- ⇒ przepuszczanie piłki
- ⇒ zasłona

### W obronie

- ⇒ podwajanie
- ⇒ potrajanie
- ⇒ asekuracja
- ⇒ przekazywanie przeciwnika
- ⇒ gra na spalonego



W przewadze liczebnej atakujących



W równowadze liczebnej



W przewadze liczebnej broniących



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## MOTTO

*Ćwicz, tak jak grasz, a Twoi zawodnicy będą grać, tak jak ćwiczą*

R. Martens

*„Daj uczniowi rybę, to będzie miał co jeść przez resztę dnia. Naucz go łowić ryby, a będzie miał co jeść przez całe życie”*

(przysłowie indiańskie)



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# TRENING DZISIAJ





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# MODYFIKACJE W TRENINGU -POWTARZALNOŚĆ

## Zadania, cele

Liczba kontaktów z piłką

Presja czasu

Gra na bramkę

Utrzymanie się przy piłce

## Stworzone warunki

Wielkość pola

Kształt pola

Jakość podłoża

Jakość gry

## Zawodnik

Liczba graczy

Liczba zawodników na drużynę

Gra w przewadze lub mniejszości

Neutralni zawodnicy



**Wydział Szkolenia**  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# PROCES DECYZYJNY W PIŁCE NOŻNEJ





# 5 faz procesu podejmowania decyzji

## 1 Percepcja

- ⇒ co się dzieje? – obserwacja
- ⇒ zbieranie informacji dotyczących czasu i przestrzeni

## 2 Antycypacja

- ⇒ co może się wydarzyć? – obserwacja
- ⇒ zbieranie informacji z przestrzeni

## 3 Rozumienie

- ⇒ co jest ważne? – analiza
- ⇒ rozpoznanie problemu i znalezienie rozwiązań

## 4 Podejmowanie decyzji

- ⇒ co powinienem zrobić? – ocena ryzyka wyboru
- ⇒ wybór najlepszego rozwiązania

## 5 Wykonanie

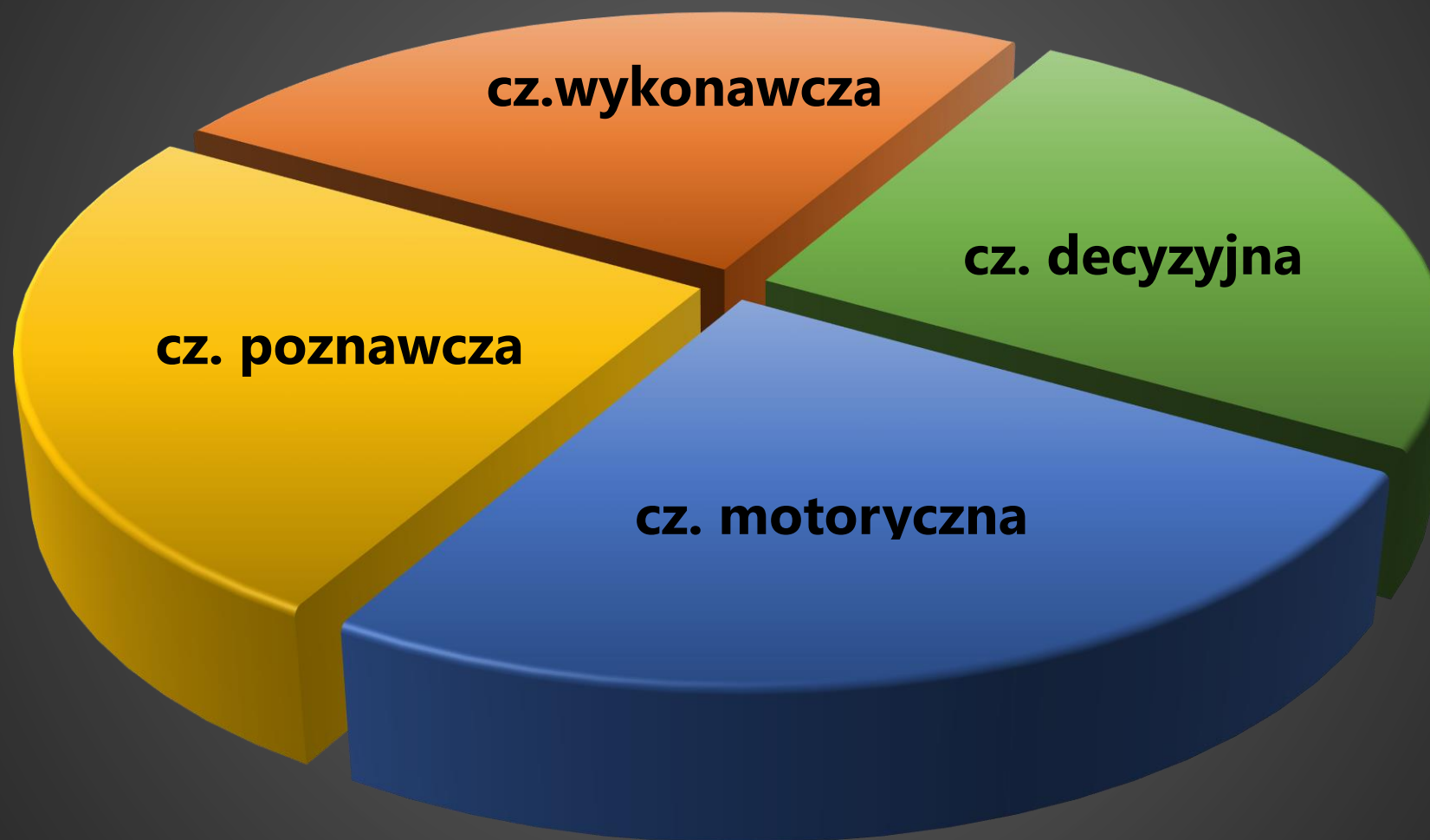
- ⇒ jak to zrobić? – rozwiązanie problemu
- ⇒ techniczne wykonanie



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Struktura jednostki treningowej

## Struktura jednostki treningowej





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Efekty przekazu informacji

| <b>Mówienie<br/>vs<br/>Doświadczenie</b> | <b>Powiedziane</b> | <b>Powiedziane/<br/>Pokazane</b> | <b>Powiedziane/<br/>Pokazane/<br/>Doświadczone</b> |
|------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Efekt po 3 tygodniach</b>             | <b>70%</b>         | <b>72%</b>                       | <b>85%</b>                                         |
| <b>Efekt po 3 miesiącach</b>             | <b>10%</b>         | <b>32%</b>                       | <b>65%</b>                                         |



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

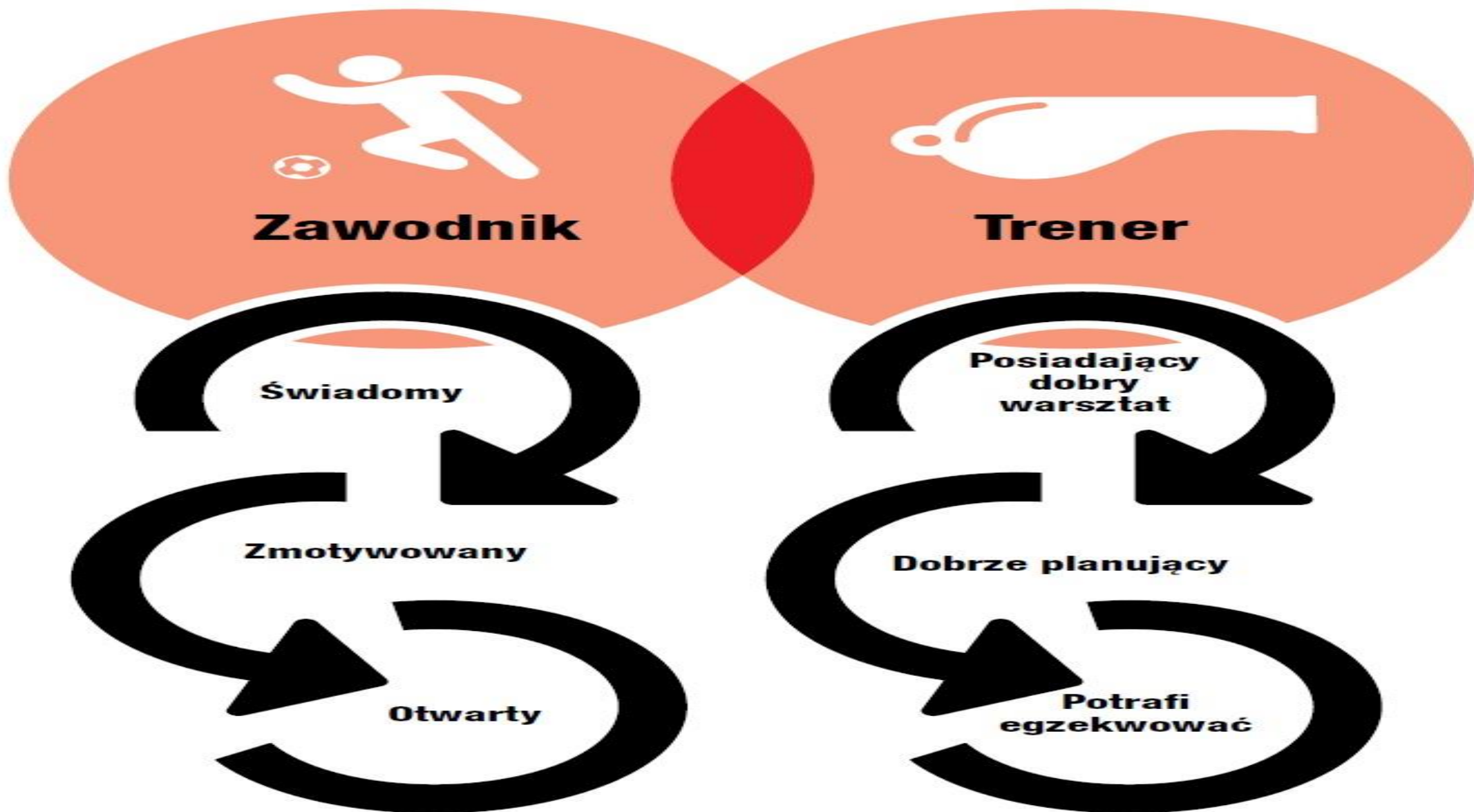
# KREATYWNOŚĆ – POZWÓLMY GRAĆ..





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# KOMUNIKACJA





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# COACHING

## 1. Komendy

|                                              |                                                            |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Interwencja trenera<br/>lub zawodnika</b> | <b>Trener przekazuje wymagane rozwiązanie.</b>             |
| <b>Przykład</b>                              | <b>„chcę od Ciebie...!”.</b>                               |
| <b>Opis</b>                                  | <b>Trener przekazuje określone rozwiązanie w praktyce.</b> |

## 2. Pytania i odpowiedzi

|                                              |                                                                                |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Interwencja trenera<br/>lub zawodnika</b> | <b>Trener zadaje pytania w celu uzyskania odpowiedzi<br/>przez zawodników.</b> |
| <b>Przykład</b>                              | <b>„Powiedz mi, co możesz tutaj zrobić?”.</b>                                  |
| <b>Opis</b>                                  | <b>Trener zadaje pytania, zawodnicy próbują odpowiedzieć.</b>                  |

## 3. Obserwacja i „feedback”



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# COACHING

## 4. Odkrywanie

|                                              |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Interwencja trenera<br/>lub zawodnika</b> | <b>Trener zadaje pytania lub stawia zadania do wykonania.</b>                                                                              |
| <b>Przykład</b>                              | <b>„Możesz mi pokazać?”.</b>                                                                                                               |
| <b>Opis</b>                                  | <b>Trener podpowiada, a zawodnicy oferują wizualną demonstrację ich własnych rozwiązań. Trener naprowadza na odkrycie. Daje wskazówki.</b> |

## 5. Próby i błędy

|                                              |                                                                                          |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Interwencja trenera<br/>lub zawodnika</b> | <b>Zawodnicy lub trener decydują, co zrobić.</b>                                         |
| <b>Przykład</b>                              | <b>„Spróbuj to zrobić sam”.</b>                                                          |
| <b>Opis</b>                                  | <b>Zawodnicy są zachęcani do znalezienia rozwiązania z minimalnym wsparciem trenera.</b> |



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# COACHING DOPASOWANY DO ODBIORCY

## POZIOM PIERWSZY

**Zawodnicy próbują zrozumieć fundamenty w technicznym wykonaniu i wykorzystaniu umiejętności piłkarskich.**

**Obserwacja wykonania technicznego innych graczy pozwoli im rozpocząć naukę. Trener przekazuje zawodnikom proste i krótkie wyjaśnienia.**

**Należy zapytać zawodników, czy są w stanie zidentyfikować skuteczne i nieskuteczne komponenty podczas wykonywania danego elementu lub danej umiejętności (np. jak uderzyć piłkę, by ta nabrała odpowiedniej rotacji?). Należy zachęcać zawodników, by sami poczuli ruch, a nie tylko sam rezultat.**

**Komendy 1**

**Pytania i odpowiedzi 2**

**Odkrywanie 4**

**Obserwacja i „feedback” 3**

**Na tym etapie powinno się wykorzystywać przede wszystkim styl nauczania poprzez odkrywanie. Należy stosować otwarte pytania (jak?, co?, gdzie?). Obustronny „coaching” może być wykorzystywany w sytuacjach, kiedy ćwiczący dostrzegają między sobą silne i słabe strony, zachęca to ich do rozwiązywania problemów. Wizualne demonstracje stają się ważniejsze niż wskazówki werbalne.**



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# COACHING DOPASOWANY DO ODBIORCY

## POZIOM DRUGI

**Zawodnicy powinni skupić się na obserwacji pola gry, nie na technicznym wykonaniu. Powinni antycypować i koncentrować swoją uwagę na najważniejszych źródłach informacji.**

**Na tym etapie ważne jest, aby trener dostarczał „feedback” poprawkowy.**

**Odkrywanie 4  
Obserwacja i „feedback” 3  
Metoda prób i błędów 5**

**Dominuje styl, w którym zawodnicy sami odkrywają rozwiązania konkretnych sytuacji**

**Warto wykorzystać różnego rodzaju materiały wideo i materiały audiowizualne.**

## POZIOM TRZECI

**Zawodnicy stali się już ekspertami w wykwalifikowanych wzorcach ruchowych, podejmowaniu decyzji. Nie są w stanie skoncentrować się na zbyt długim poświęcaniu czasu na technice. Powinni skupić się raczej na innych zadaniach.**

**Zawodnicy są w stanie korygować błędy z większą dokładnością, będąc mniej uzależnionymi od „feedbacku” trenera. Ingerencję trenera w trening należy ograniczyć do minimum. Zawodnicy poprzez określone działania powinni sami wpływać na swój rozwój.**

**Wskazówki trenera po zakończeniu zajęć w celu skutecznej ewaluacji.**

**Wyznaczenie zawodnikom konkretnych zadań przed treningiem lub grą.**



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# IDEA WYSTĄPIENIA...

WYBIERZ  
KONKRETNE  
DZIAŁANIE Z GRY

UPORZĄDKUJ W  
ASPEKCIE  
TECHNICZNO-  
TAKTYCZNYM  
(WYODRĘBNIJ  
SZCZEGÓŁY)

WYBIERZ  
ZALECENIE

STWÓRZ  
WARUNKI  
DO REALIZACJI  
ZADANIA

POPRAWIAJ  
TYLKO TO CO  
JEST ISTOTNE  
(WYBRANE  
ZALECENIE)



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# PROWADZENIE PIŁKI - ZALECENIA



WYBIERZ **JEDNO** ZALECENIE !



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# PROWADZENIE PIŁKI - ZALECENIA

PERCEPCJA

**DOBIERZ ŚRODKI TRENINGOWE**

**STWÓRZ WARUNKI DO OSIĄGNIĘCIA CELU ! (WYMUŚ BY  
ZAWODNICY ROZGLĄDALI SIĘ WOKÓŁ SIEBIE)**

**COACHING SKIEROWANY TYLKO NA JEDNYM ZALECENIU  
(np. „podnieś głowę, rozglądaj się”)**



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# PERCEPCJA PODCZAS PROWADZENIA PIŁKI

## BODŹCE SŁUCHOWE:

- reakcja na sygnał: gwizdek, komunikat werbalny (graj, czas plecy, prowadź)

## BODŹCE WZROKOWE:

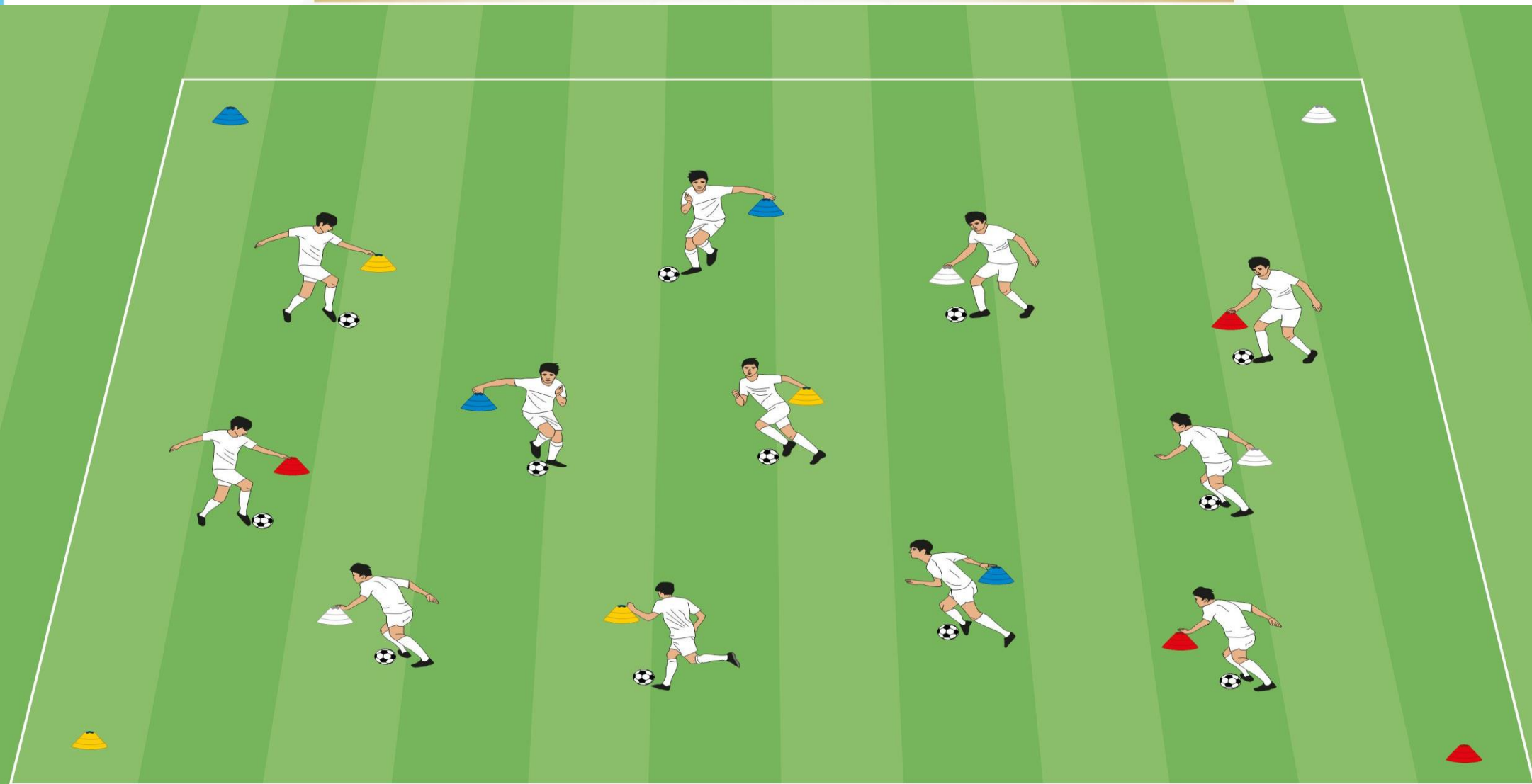
- reakcja na kolor: (koszulki lub stożka)
- reakcja na cyfry: (ilość palców, ilość stożków, ilość zawodników)
- reakcja na działanie przeciwnika (akcja)
- reakcja na sytuację zaistniałą na boisku





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# PERCEPCJA

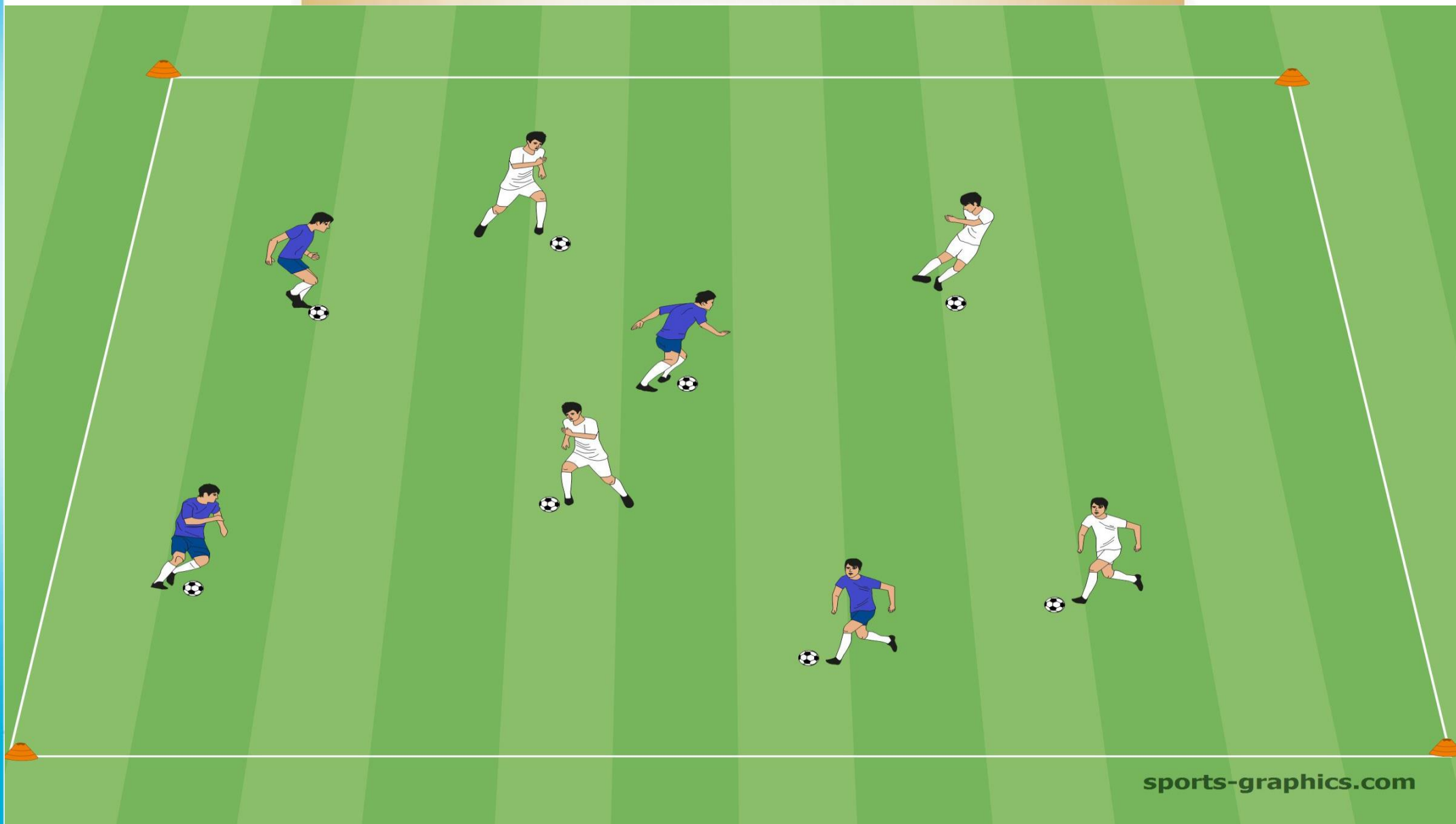






Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# PERCEPCJA





Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# PROWADZENIE PIŁKI - TEMPO

TEMPO

**Cel:**

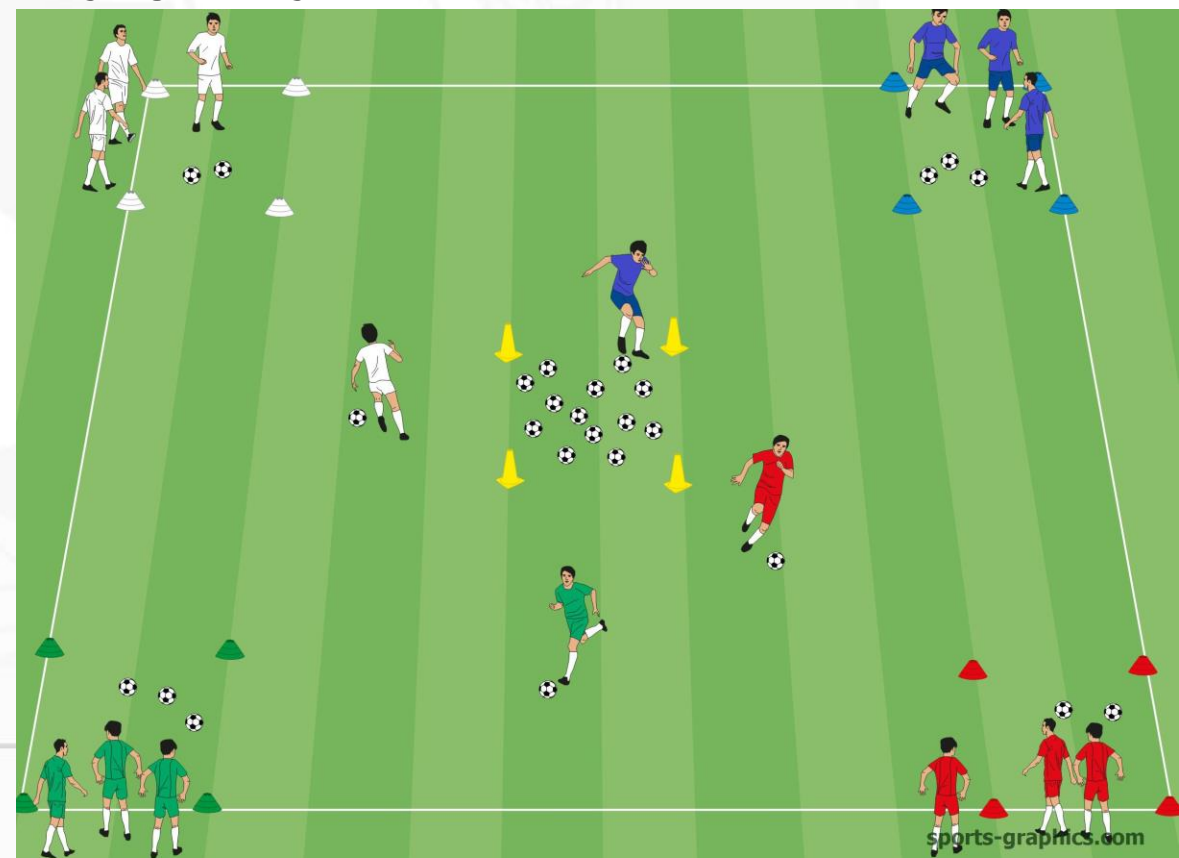
**stwórz warunki by zawodnicy prowadzili piłkę  
jak najszybciej lub dostosuj  
tempo prowadzenia piłki do zaistniałej sytuacji  
na boisku**

**Coaching:**

- piłka cały czas w ruchu
- szybciej!

**Jak?**

- berek,
- wyścigi,
- goniący przeciwnik, itd.





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# PROWADZENIE PIŁKI

## Prowadzenie piłki w aspekcie techniczno-taktycznym

| Prowadzenie piłki           | Wykorzystanie w grze                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dwunożność                  | Prowadzenie piłki nogą adekwatnie do zaistniałej sytuacji w czasie gry                                                                                                                 |
| Zmiana kierunku prowadzenia | Zmiany kierunku i zwroty w celu dalszej kontroli nad piłką i oddalenie się od przeciwnika                                                                                              |
| Zmiana tempa prowadzenia    | Zewnętrzne podbicie: duża przestrzeń, długie kontakty z piłką – szybkie prowadzenie piłki. Wewnętrzna część stopy: mała przestrzeń, częste kontakty, wolne prowadzenie i duża kontrola |
| Ochrona piłki               | Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika                                                                                                                                           |
| Kontrola tempa gry          | Przyspieszenie gry w razie wolnej przestrzeni na boisku                                                                                                                                |
| Kontrola nad piłką          | Szybka możliwość wykonania kolejnego działania z piłką                                                                                                                                 |
| Percepcja                   | Obserwacja współpartnerów i przeciwników podczas prowadzenia piłki                                                                                                                     |



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Nauczanie i doskonalenie prowadzenia piłki





Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

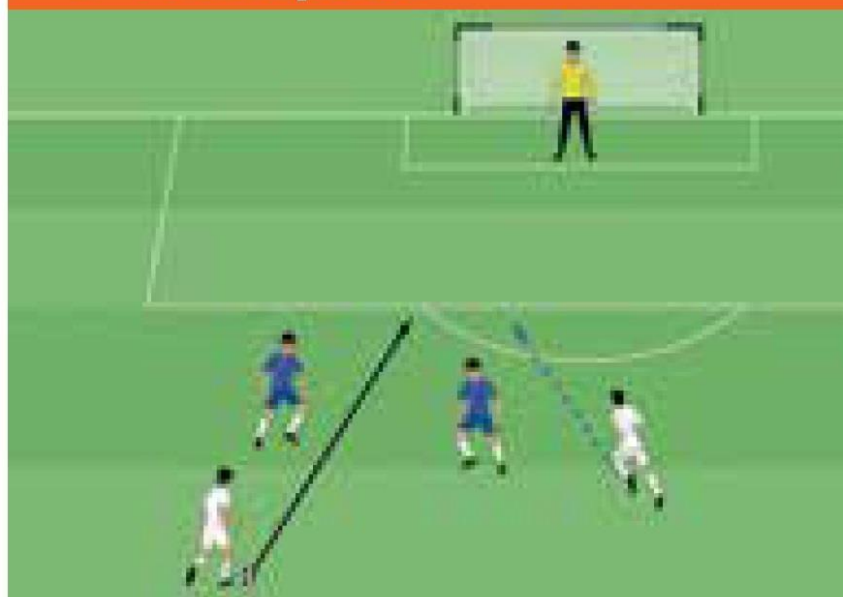
# PODANIA PIŁKI

## PODANIA PIŁKI W ASPEKcie TECHNICZNO-TAKTYCZNYM

| UMIEJĘTNOŚĆ                                       | WYKORZYSTANIE W GRZE                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dwunożność</b>                                 | Podanie piłki odpowiednią nogą, w zależności od zaistniałej sytuacji.                                                                    |
| <b>Siła podania</b>                               | Odpowiednia siła uderzenia piłki, uzależniona od odległości między ćwiczącymi.                                                           |
| <b>Precyzja podania</b>                           | Podania wewnętrzną częścią stopy – największa precyzja, podanie do nogi lub na „wolne pole”.                                             |
| <b>Podanie na nogę dalszą</b>                     | Adresat podania, przyjmując piłkę nogą dalszą od przeciwnika może lepiej chronić piłkę przed obrońcą.                                    |
| <b>Podanie bez przyjęcia</b>                      | Szybsze operowanie piłką przy przeciwniku.                                                                                               |
| <b>Użycie odpowiedniej części stopy lub ciała</b> | Wewnętrzna część stopy – podania krótkie, wewnętrzne podbicie – podania średnie lub długie, zewnętrzne podbicie – podania nieszablonowe. |
| <b>Percepcja</b>                                  | Obserwacja współpartnerów i przeciwników bezpośrednio przed podaniem.                                                                    |

**Podział podań piłki,  
ze względu  
na kierunek  
przemieszczania się**

➞ **Prostopadłe**



➞ **Pionowe**



➞ **Skośne**



➞ **Poprzeczne**



➞ **Do tyłu**

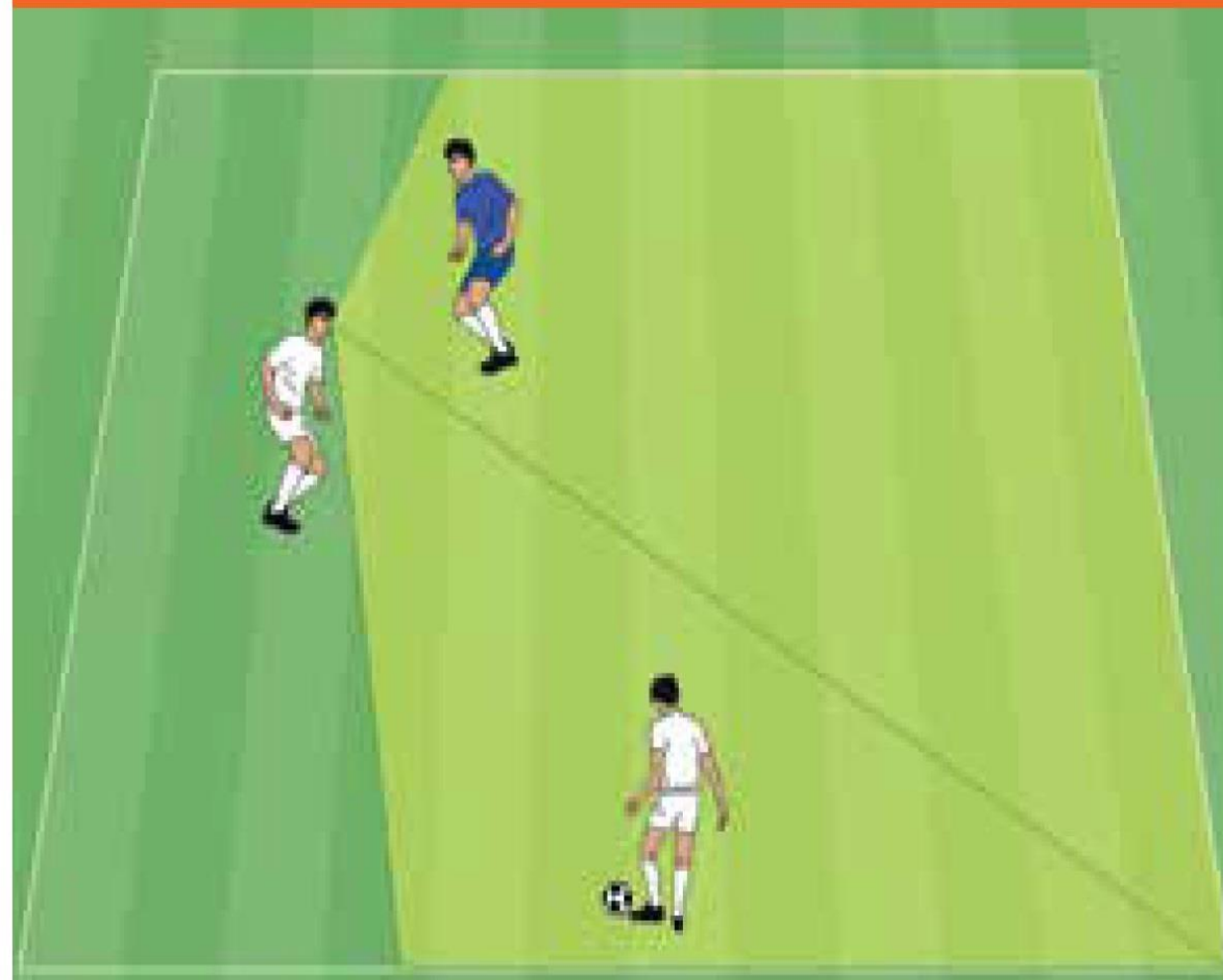


# Podania występujące w grze



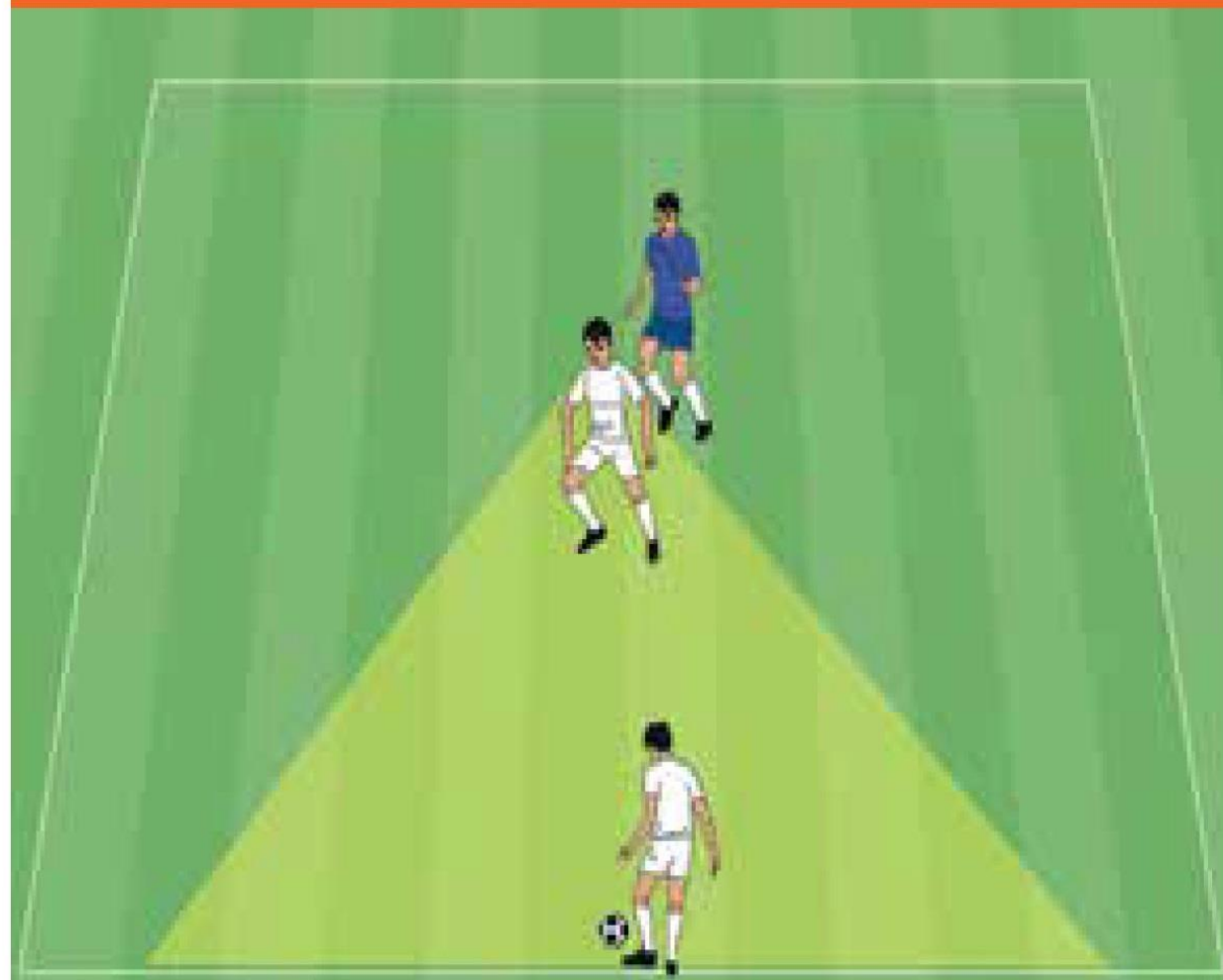
**Prawidłowa pozycja „otwarta”  
boczna względem podającego,  
umożliwia obserwację dużej przestrzeni  
jak i przeciwnika**

**A**



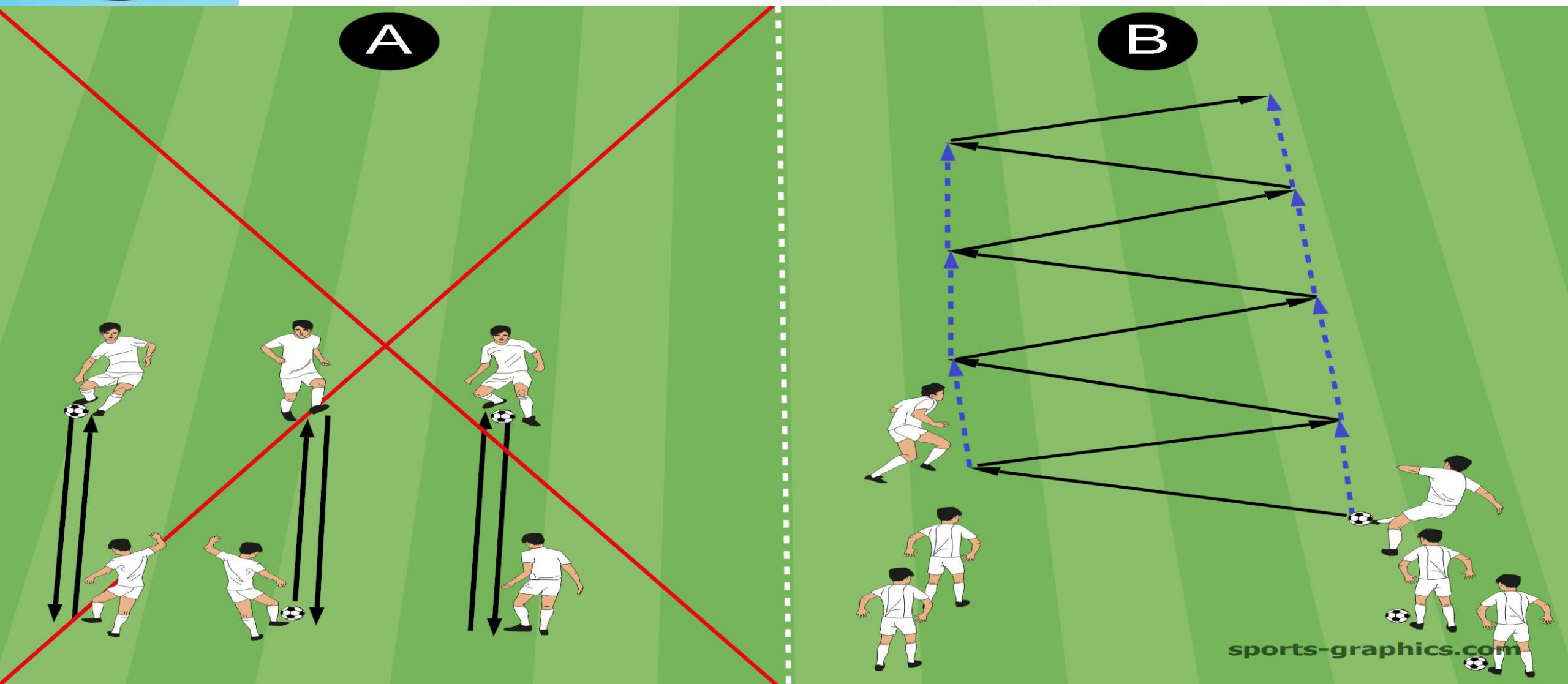
**Zawodnik poprzez ustawienie tyłem  
do przeciwnika (pozycja zamknięta)  
traci możliwość obserwacji przestrzeni  
wokół siebie, jak i przeciwnika**

**B**





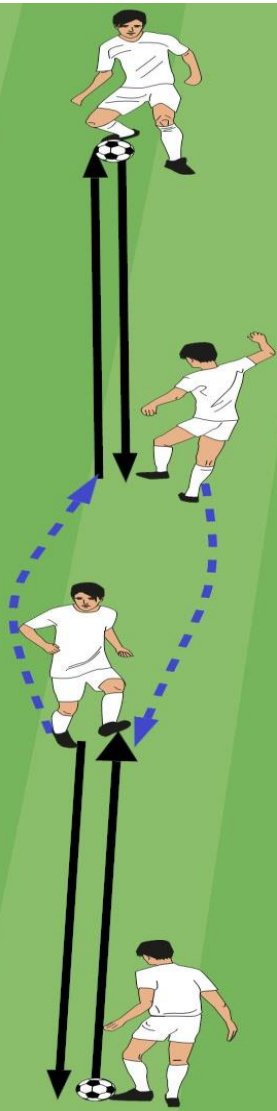
## DETALE....



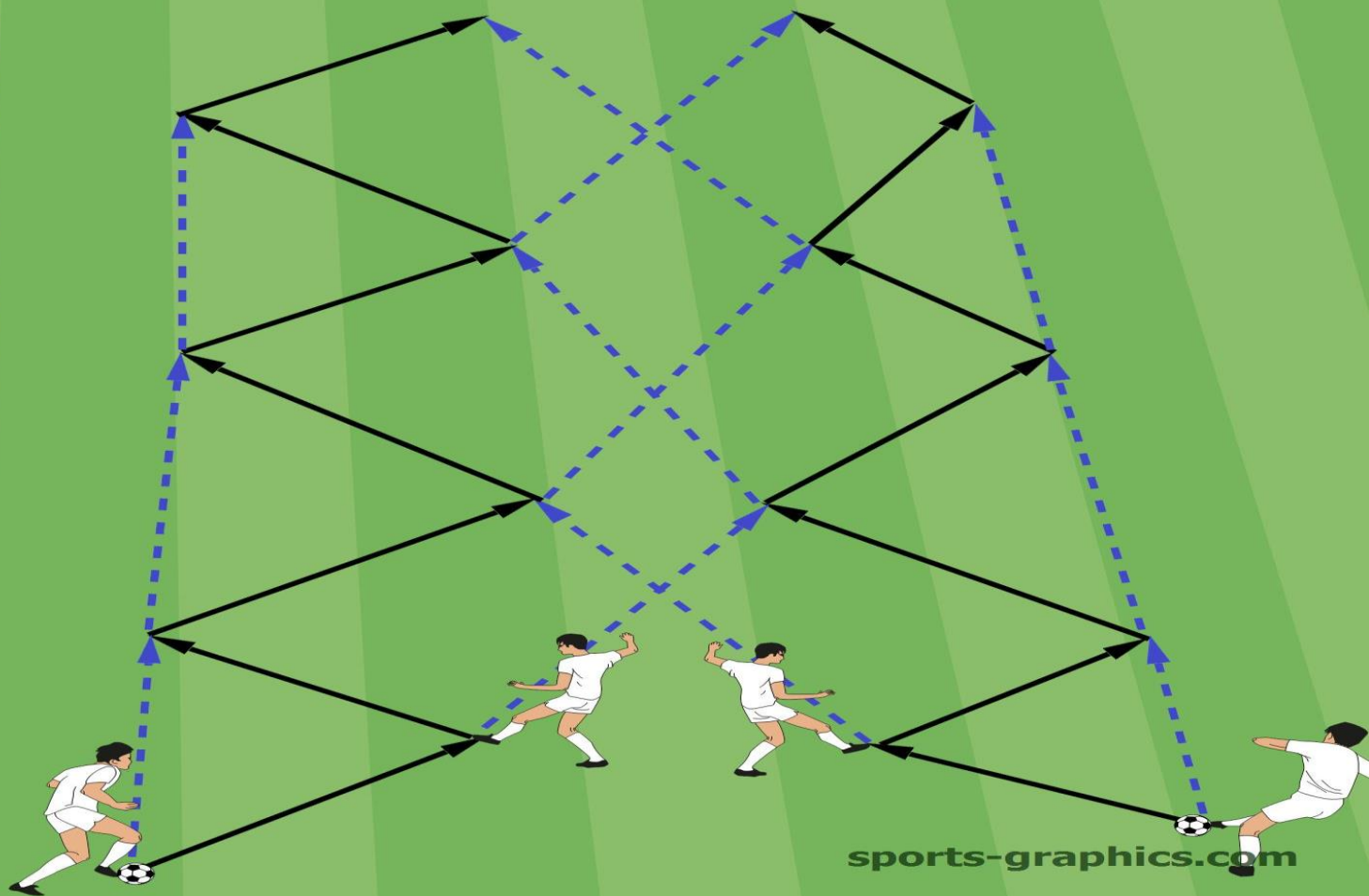


## DETALE....

A



B





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# NAUCZANIE I DOSKONALENIE PODAŃ I PRZYJĘĆ PIŁKI

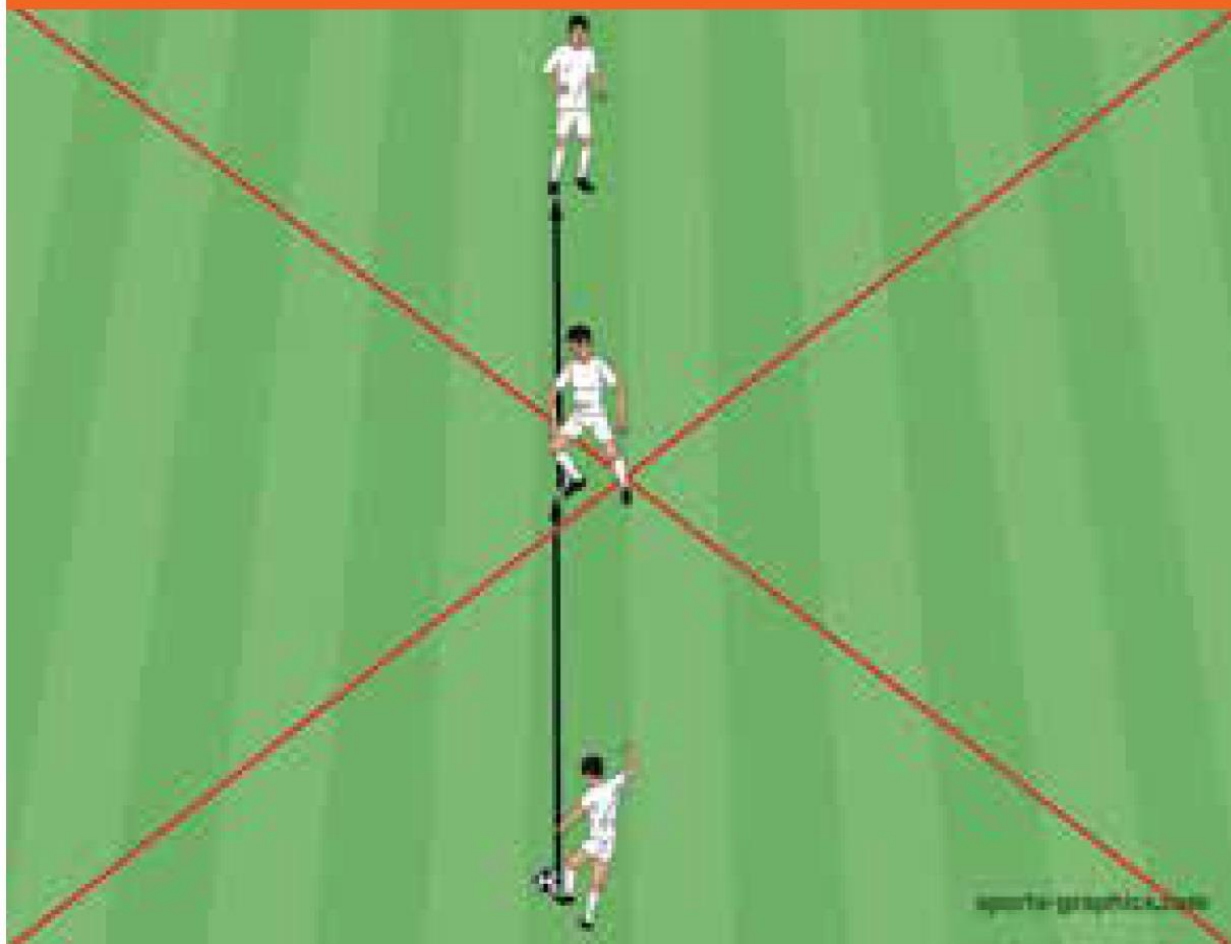




# BŁĄD – USTAWIENIE W JEDNEJ LINII

Ustawienie zawodników w jednej linii

A



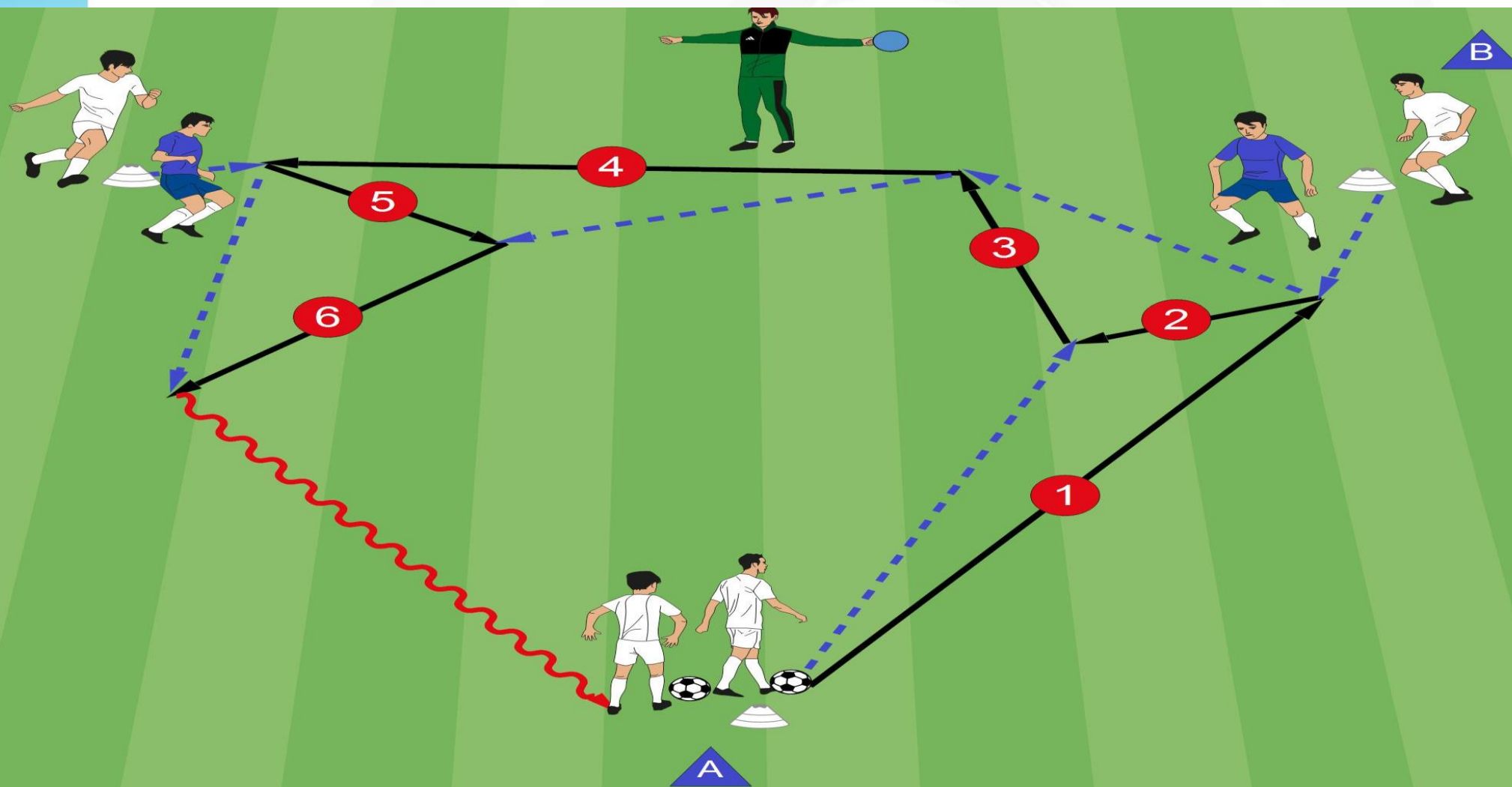
Ustawienia w figurach geometrycznych

B



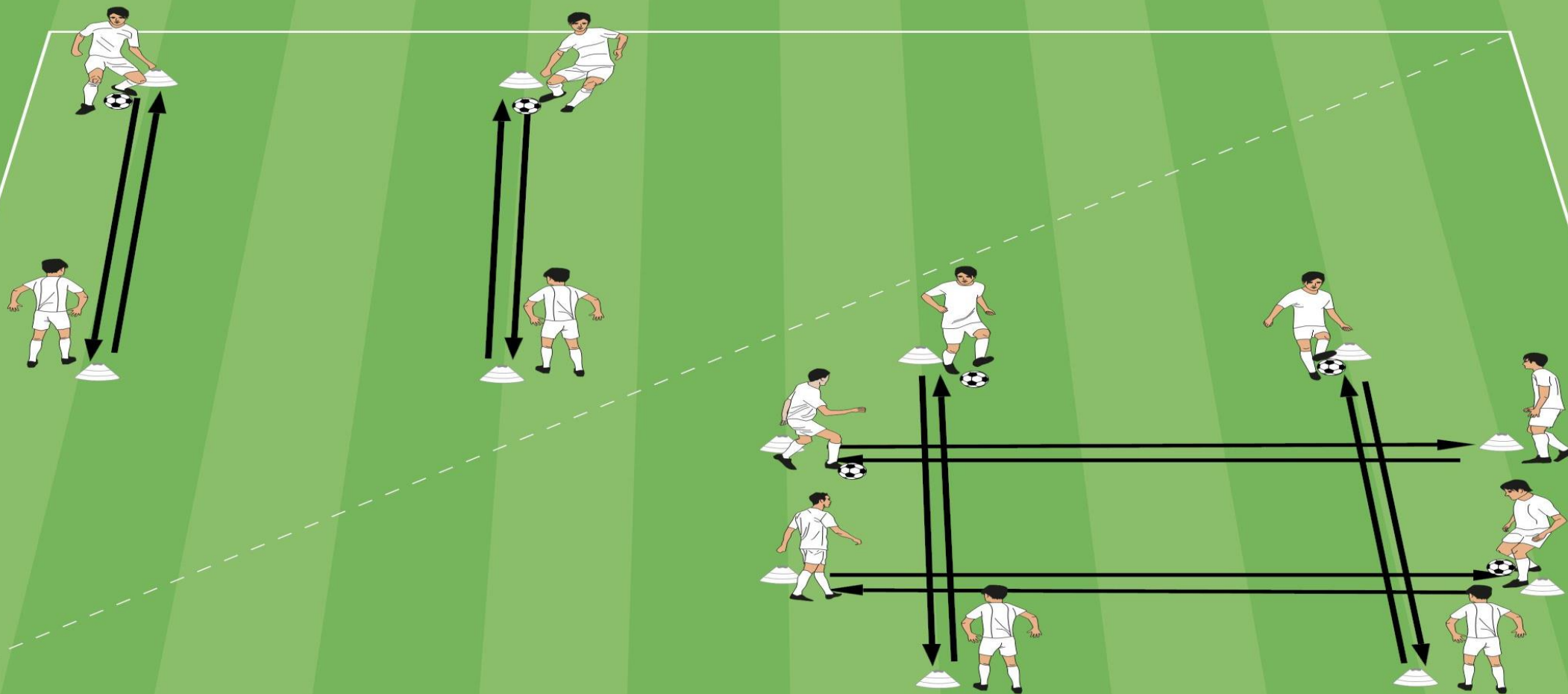


# PERCEPCJA





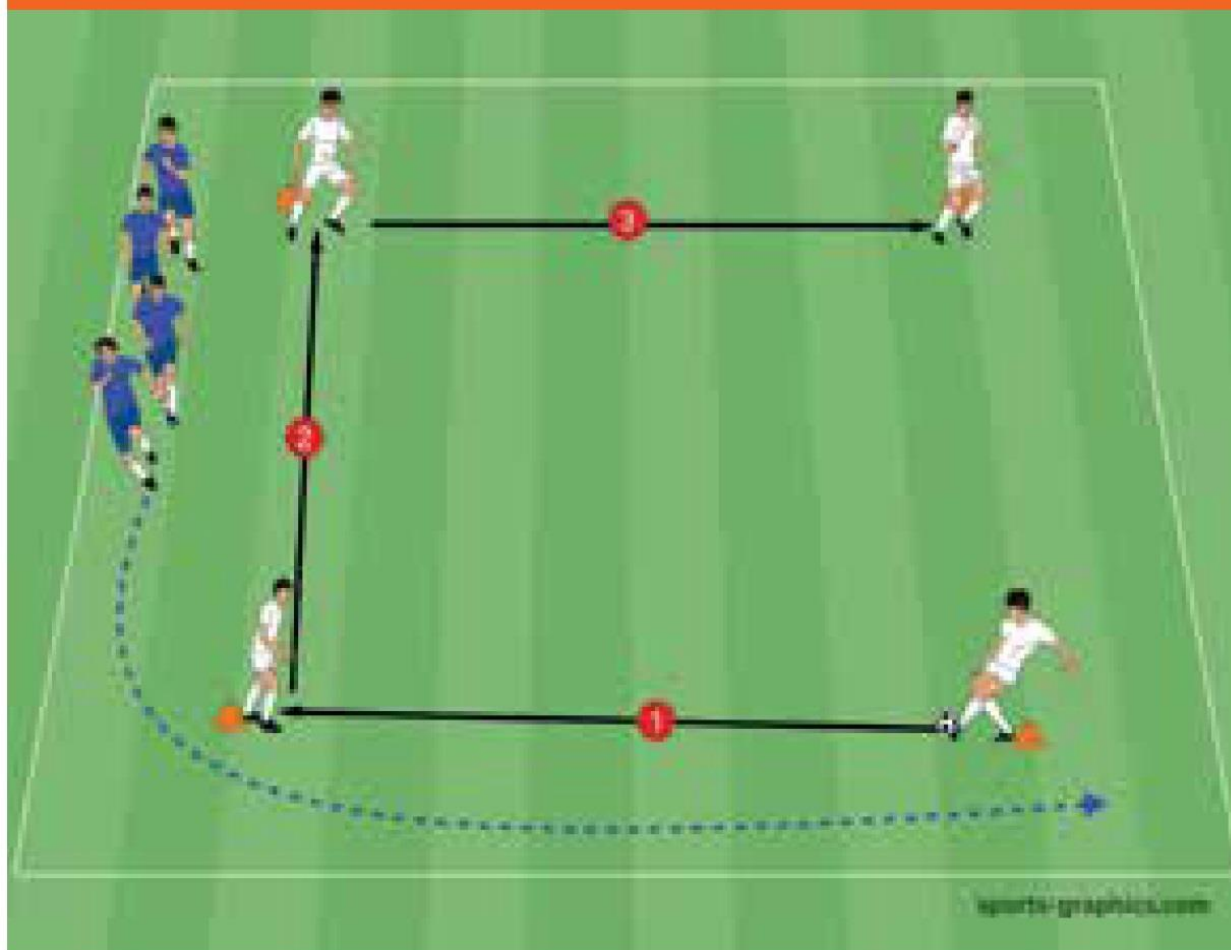
# PERCEPCJA



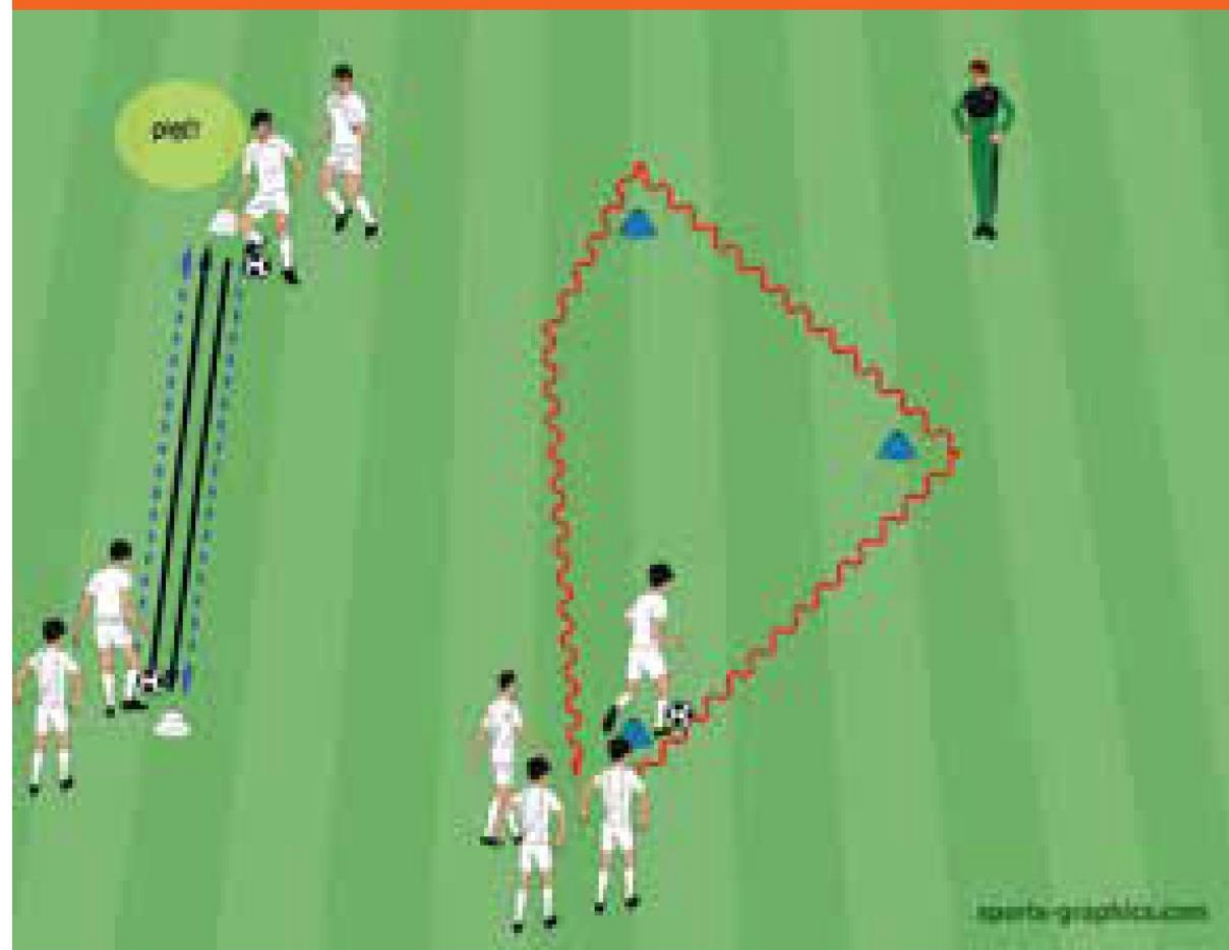


# RYWALIZACJA

A

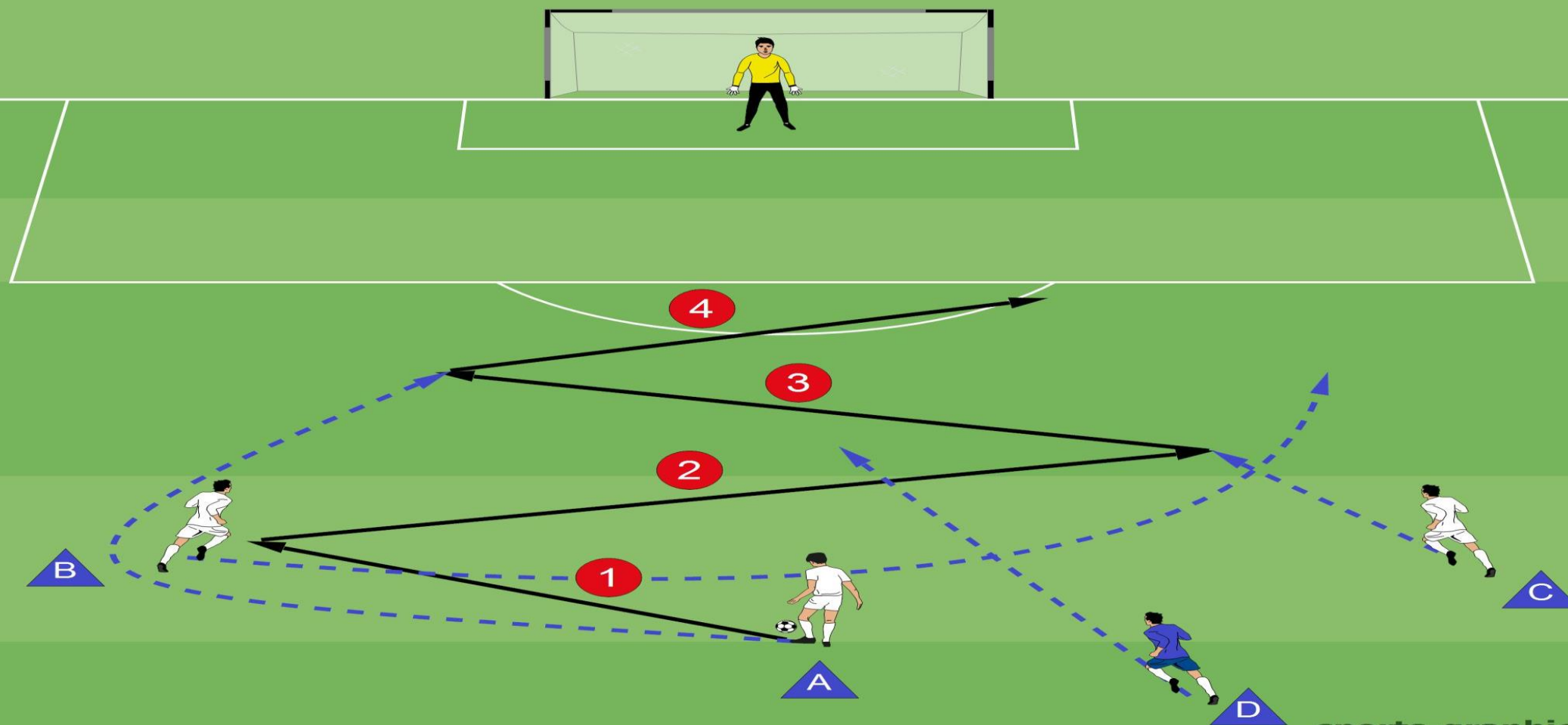


B



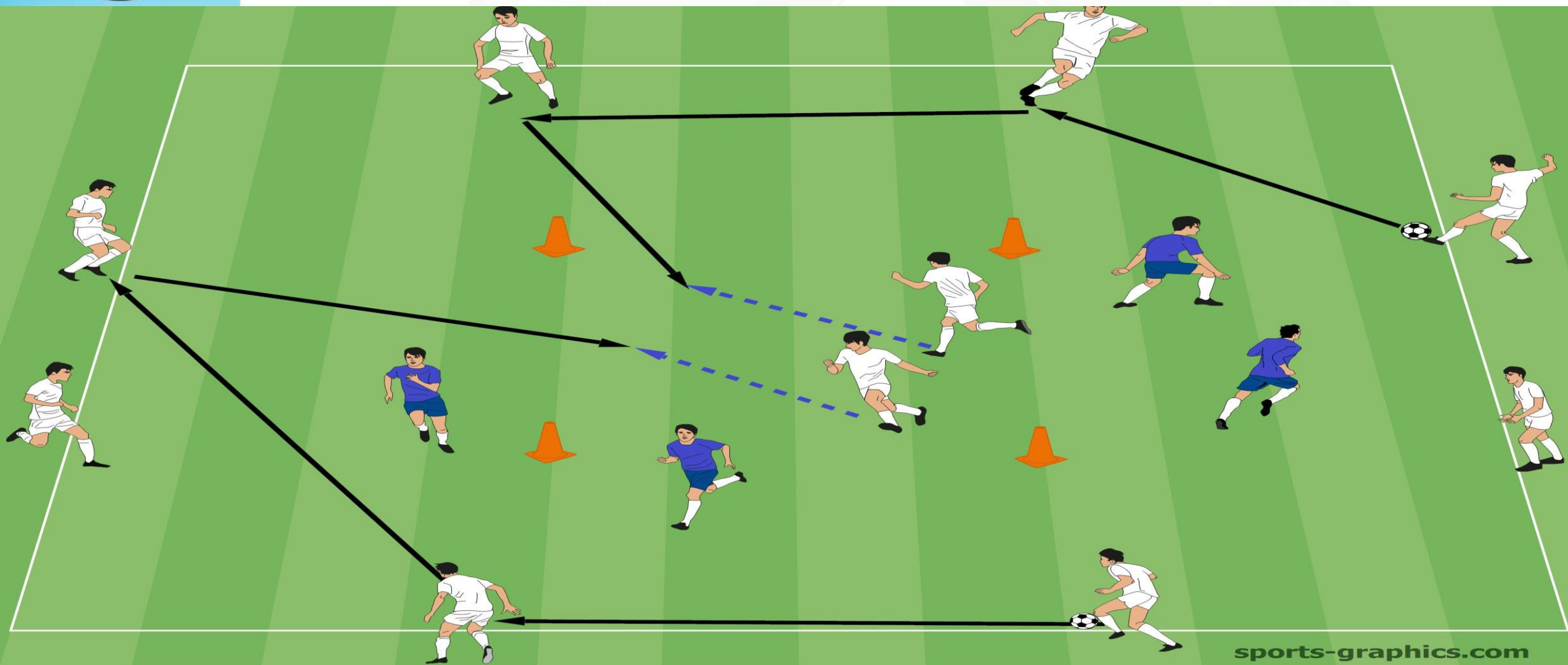


# PRESJA CZASU



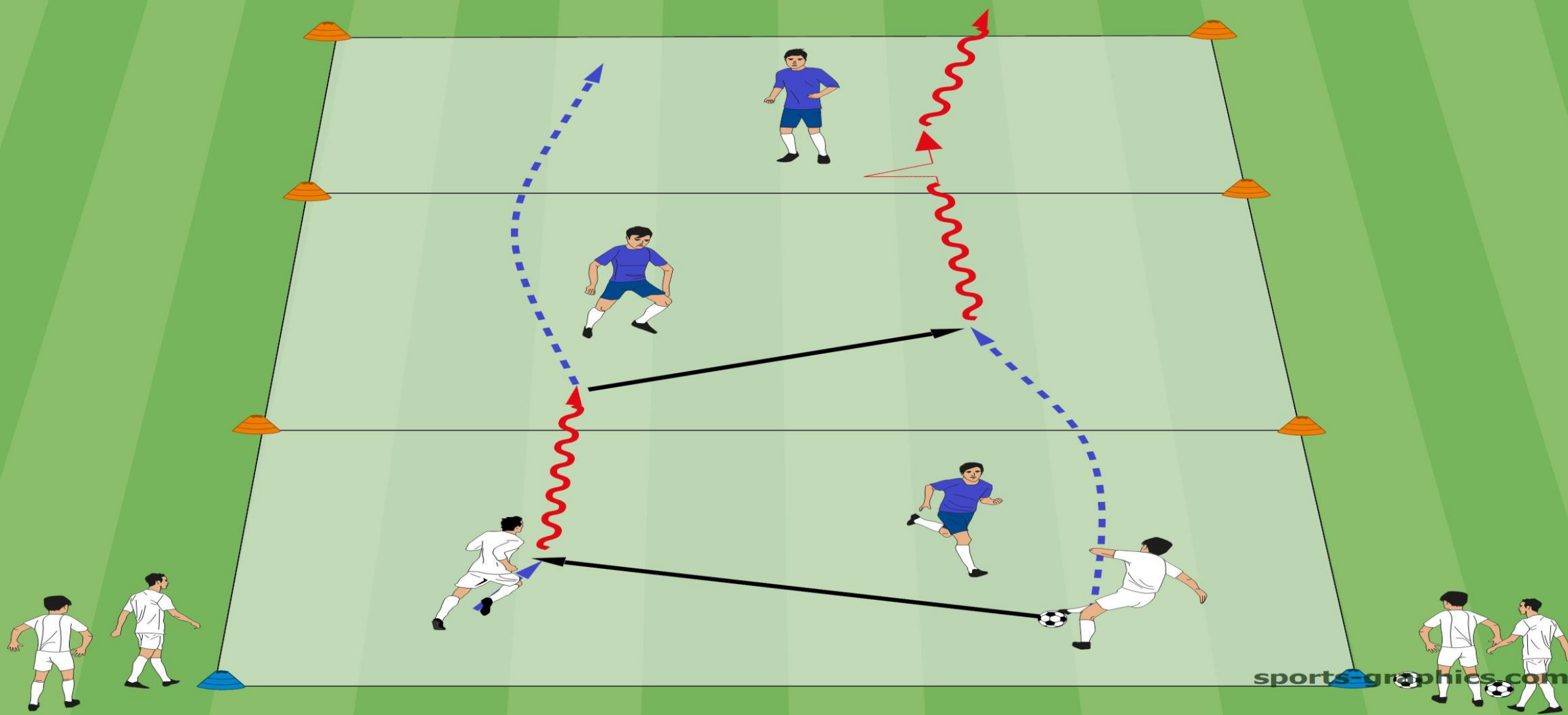


# METODA POWTÓRZENIOWA... BEZ POWTÓRZEŃ





# PRESJA CZASU I PRZECIWNIKA



# Strzały w aspekcie techniczno-taktycznym

## Strzały

## Wykorzystanie w grze

### Dwunożność

Strzały tą nogą, której wymaga aktualna sytuacja

### Siła strzału

Siła strzału uzależniona od odległości do bramki. Wewnętrzna część stopy, wewnętrzne podbicie – mniejsza siła, proste podbicie – większa siła i odległość

### Precyzja strzału

Niesygnalizowane strzały w dolne sektory bramki, w których nie ma bramkarza

### Działania indywidualne w ataku

Strzały po wcześniejszym prowadzeniu piłki, dryblingu lub bez albo po przyjęciu piłki

### Percepcja

Bezpośrednio przed oddaniem strzału zawodnik, powinien podnieść głowę w celu obserwacji ustawienia bramkarza w bramce i pozycji współpartnerów na boisku

# Kluczowe aspekty dotyczące wykonania strzału na bramkę

1

**Podjęcie decyzji o szybkim oddaniu strzału na bramkę. Zawodnicy często tracą możliwość oddania strzału poprzez:**

- ⇒ próbę lepszego ustawienia do strzału,
- ⇒ brak wiary w skuteczność uderzenia nogą niewiodącą,
- ⇒ zrzucenie odpowiedzialności na innego zawodnika,
- ⇒ obawę przed stratą piłki.

2

**Odpowiedni wybór techniki uderzenia, adekwatny do zaistniałej sytuacji na boisku uzależniony jest od:**

- ⇒ toru lotu piłki (podanie dolne lub górne),
- ⇒ odległości od bramki (odpowiednia siła uderzenia),
- ⇒ ustawienia bramkarza w bramce.

3

**Strzał w sektor bramki znajdujący się poza zasięgiem bramkarza. Skuteczne strzały mają miejsce w dolne sektory bramki, tuż obok słupków.**

4

**Stworzenie przestrzeni do strzału. Zadaniem atakujących jest doprowadzenie do sytuacji, w której zawodnik oddający strzał na bramkę ma możliwie jak najwięcej miejsca do swobodnego, precyzyjnego uderzenia. Zbyt duża gromada graczy znajdujących się w pobliżu bramki, może utrudniać oddanie strzału.**

5

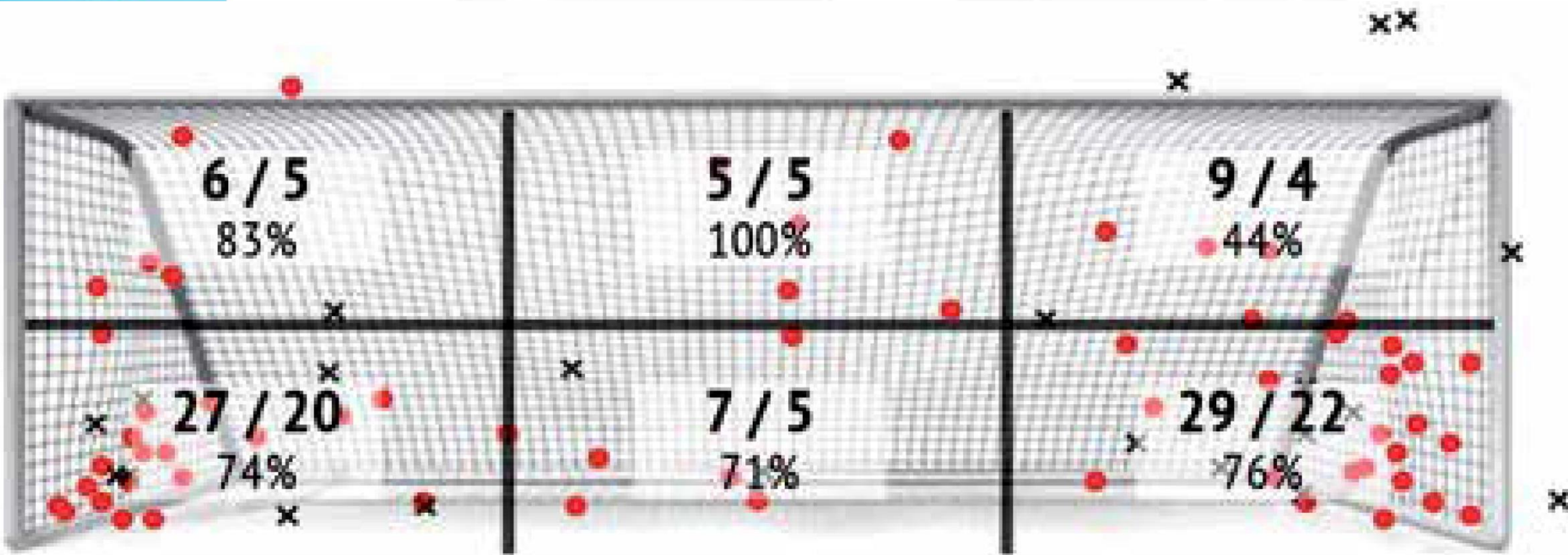
**Atak na piłkę bezpośrednio po oddaniu strzału w celu tzw. dobitki. Na każdym poziomie rozgrywek wiele bramek pada bezpośrednio po odbiciu piłki przez bramkarza.**

**Sytuacje, w których nie należy wykonywać strzału na bramkę:**

- ⇒ bliskie ustawienie broniącego, pozwalające zablokować strzał,
- ⇒ zbyt duża odległość od bramki,
- ⇒ zbyt mały kąt do oddania strzału.



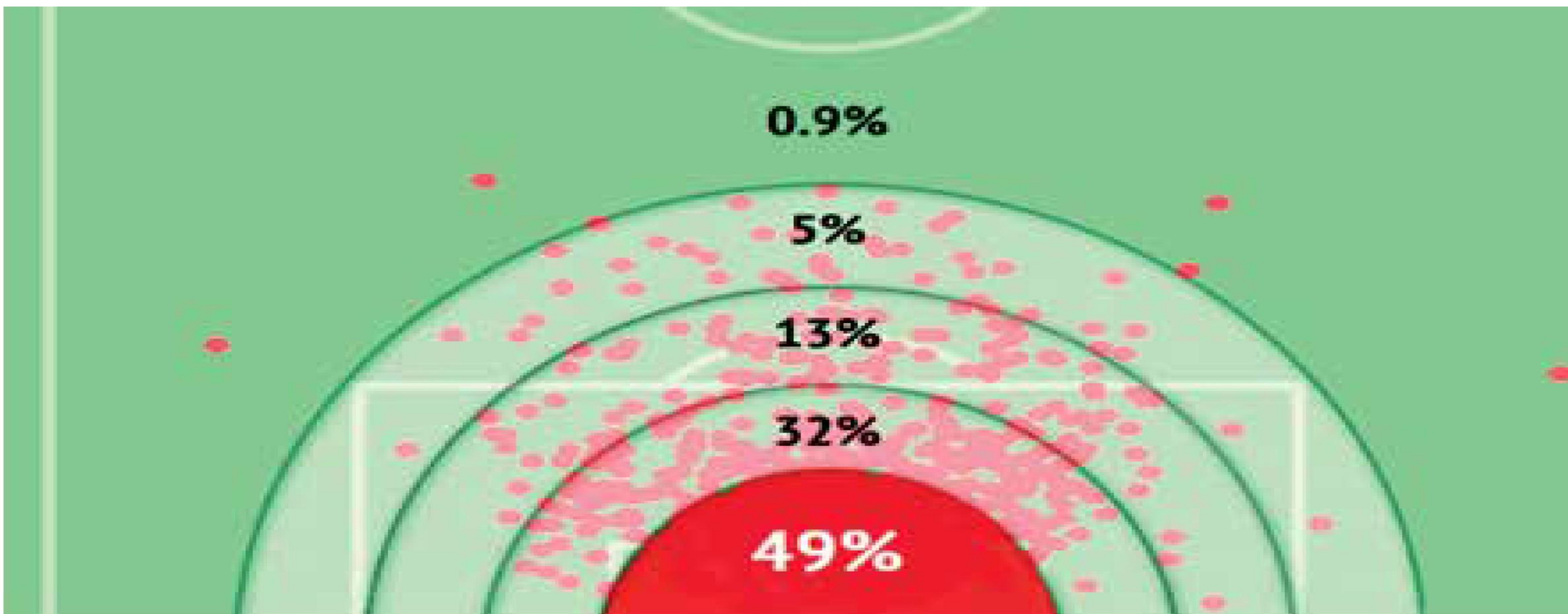
## NAUCZANIE RZUTÓW KARNYCH ???



**Statystyka wykonanych rzutów karnych w polskiej Ekstraklasie w sezonie 2015/2016  
(czerwone punkty – bramki, x – strzały obronione lub niecelne, źródło: Instat)**



# SKĄD PADAJĄ BRAMKI, SKĄD STRZELAMY NA TRENINGACH ?

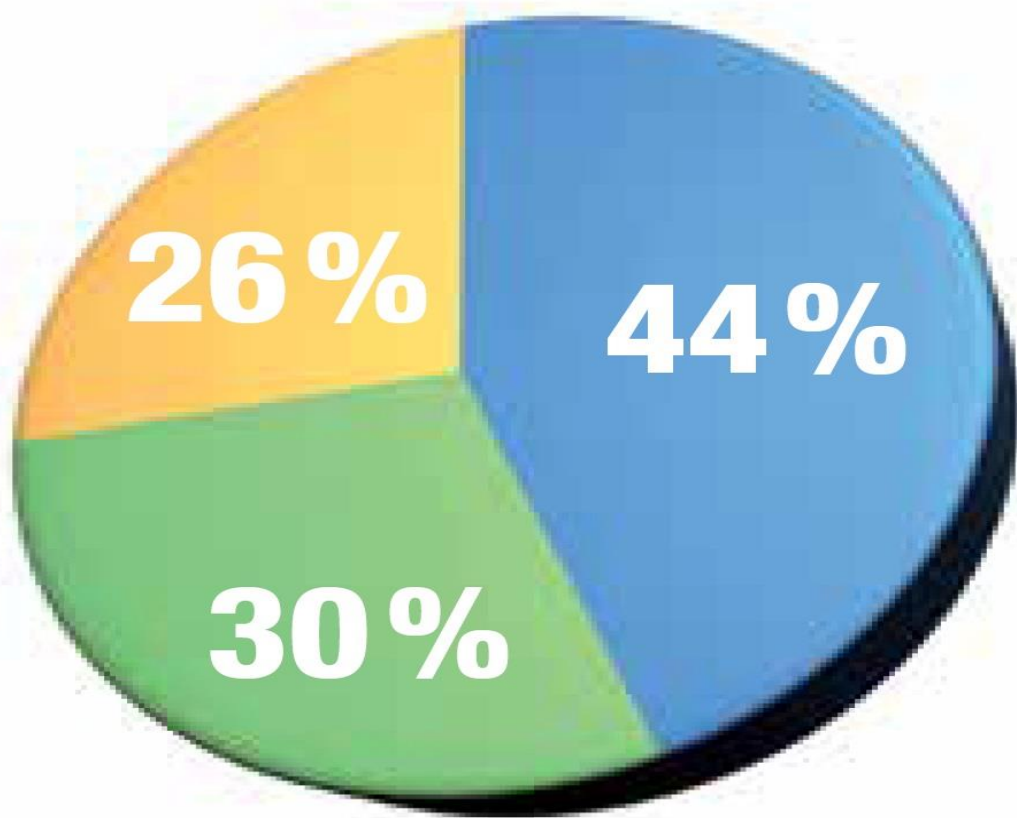


**Strefy zdobytych bramek w polskiej Ekstraklasie w sezonie 2015/2016 (źródło: Instat)**



## SKĄD STRZELAMY ?

### Miejsce wykonania ostatniego podania



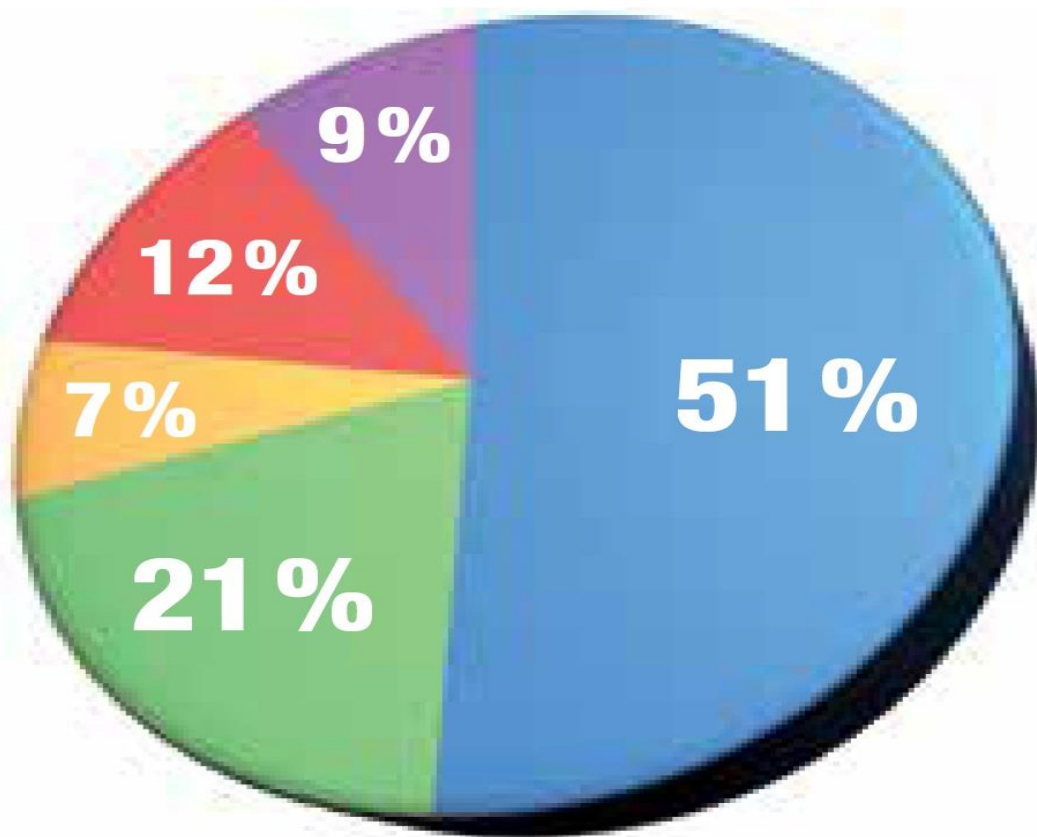
- ➔ **Boczne sektory**
- ➔ **Środkowy sektor**
- ➔ **Pole karne**

**Miejsca wykonania  
ostatniego podania na Euro 2012  
w Polsce i Ukrainie (w %)**



## PO CZYM STRZELAMY NA BRAMKĘ ?

**Struktura zdobytych bramek z uwzględnieniem działania, po którym została zdobyta bramka**



- ➔ **Bez przyjęcia piłki**
- ➔ **Po przyjęciu piłki**
- ➔ **Po prowadzeniu**
- ➔ **Po dryblingu**
- ➔ **Inne**

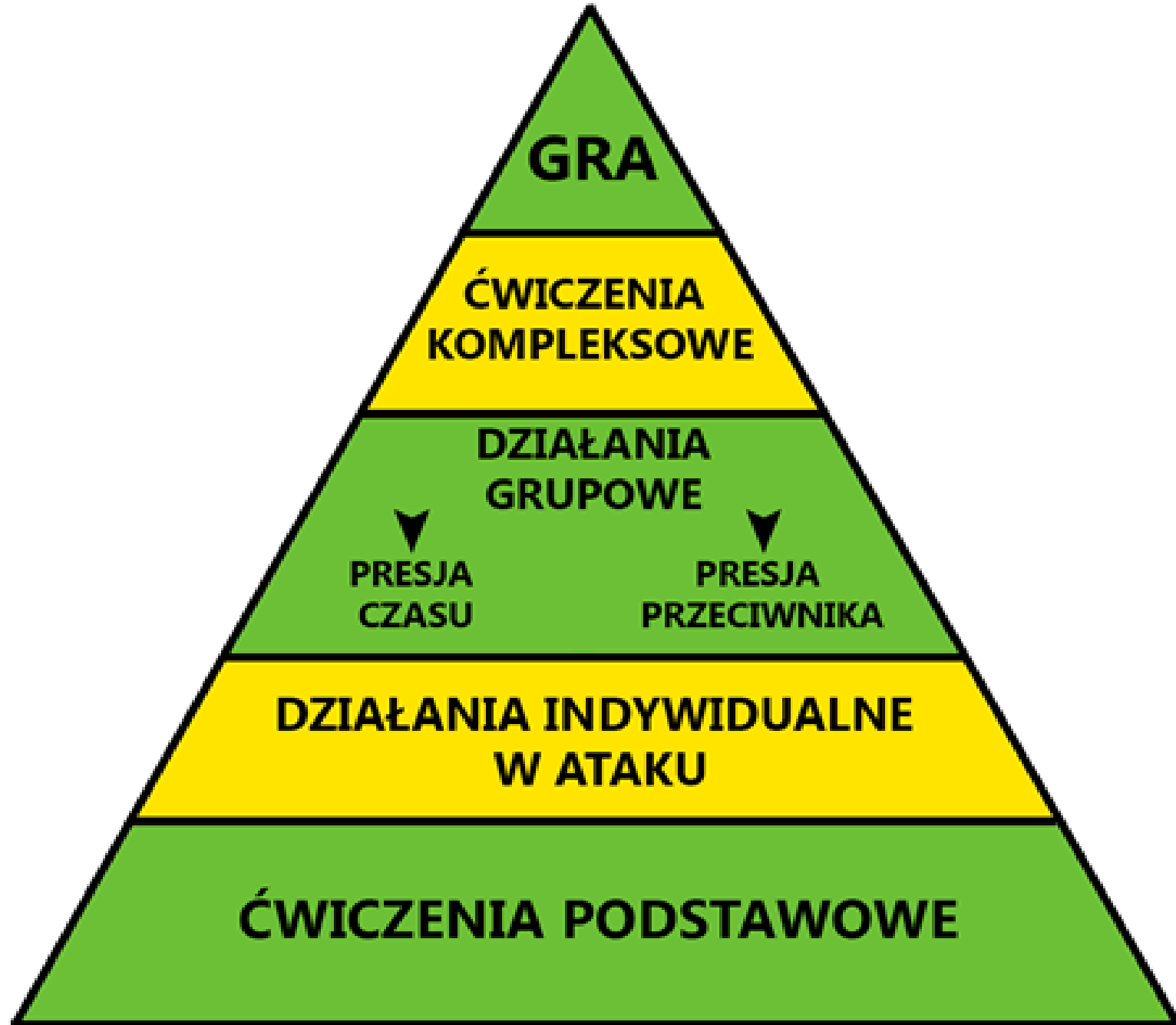
**Struktura zdobytych bramek w MŚ-RPA 2010, z uwzględnieniem sposobu wykonania strzałów (Soroka 2011)**



# NAUCZANIE I DOSKONALENIE STRZAŁÓW

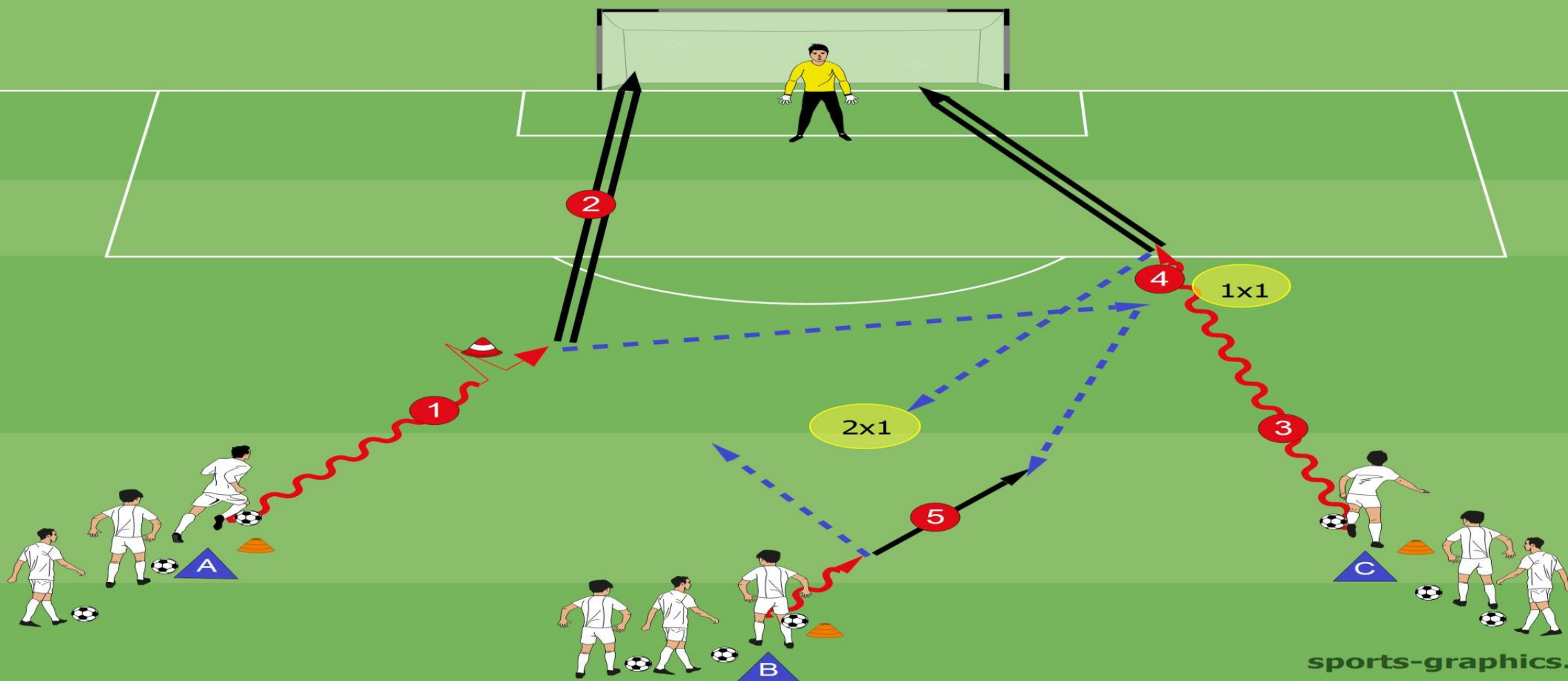
Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

[www.slzpn.katowice.pl](http://www.slzpn.katowice.pl)





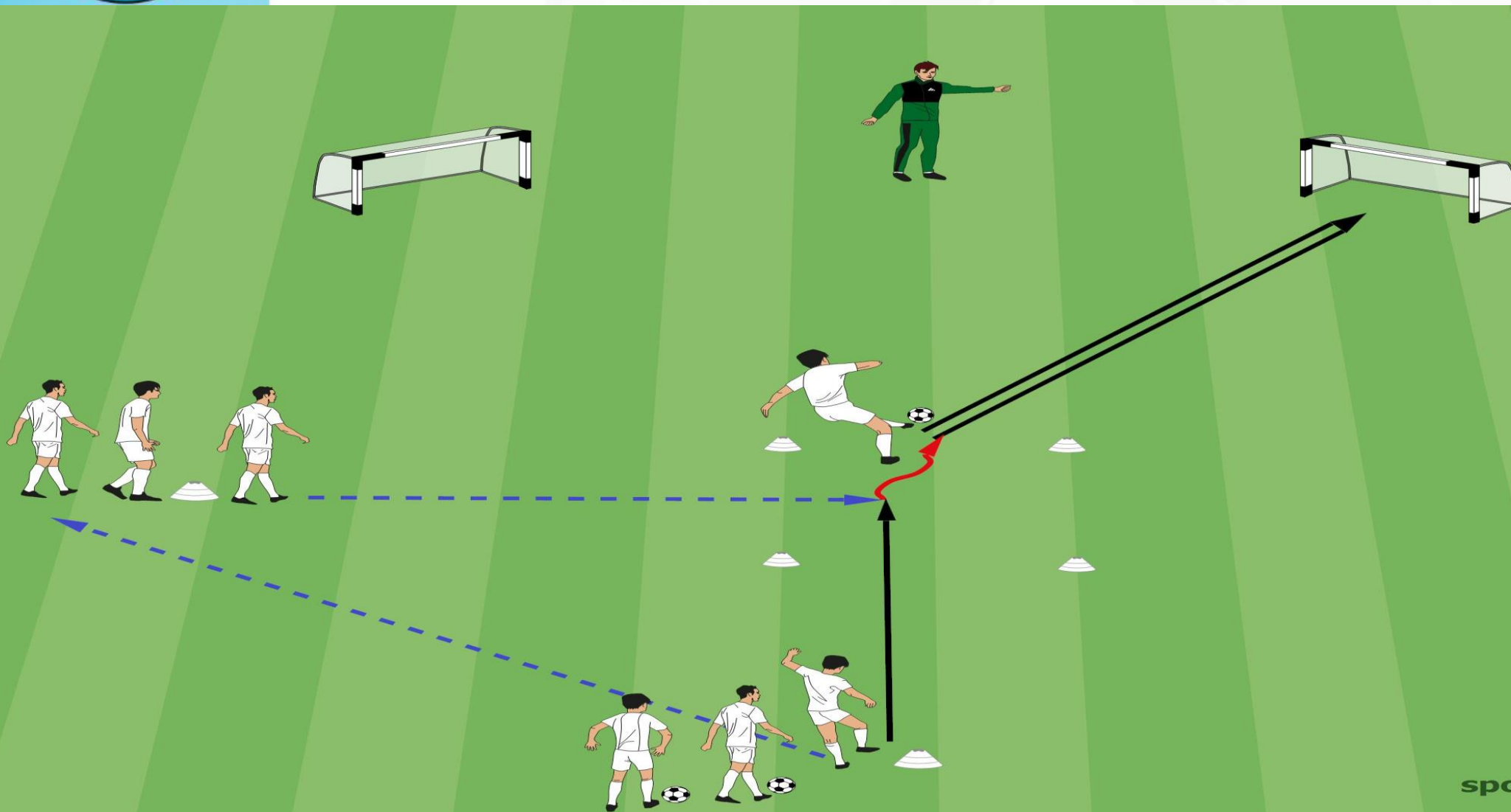
# STRZAŁ + FAZA PRZEJŚCIOWA





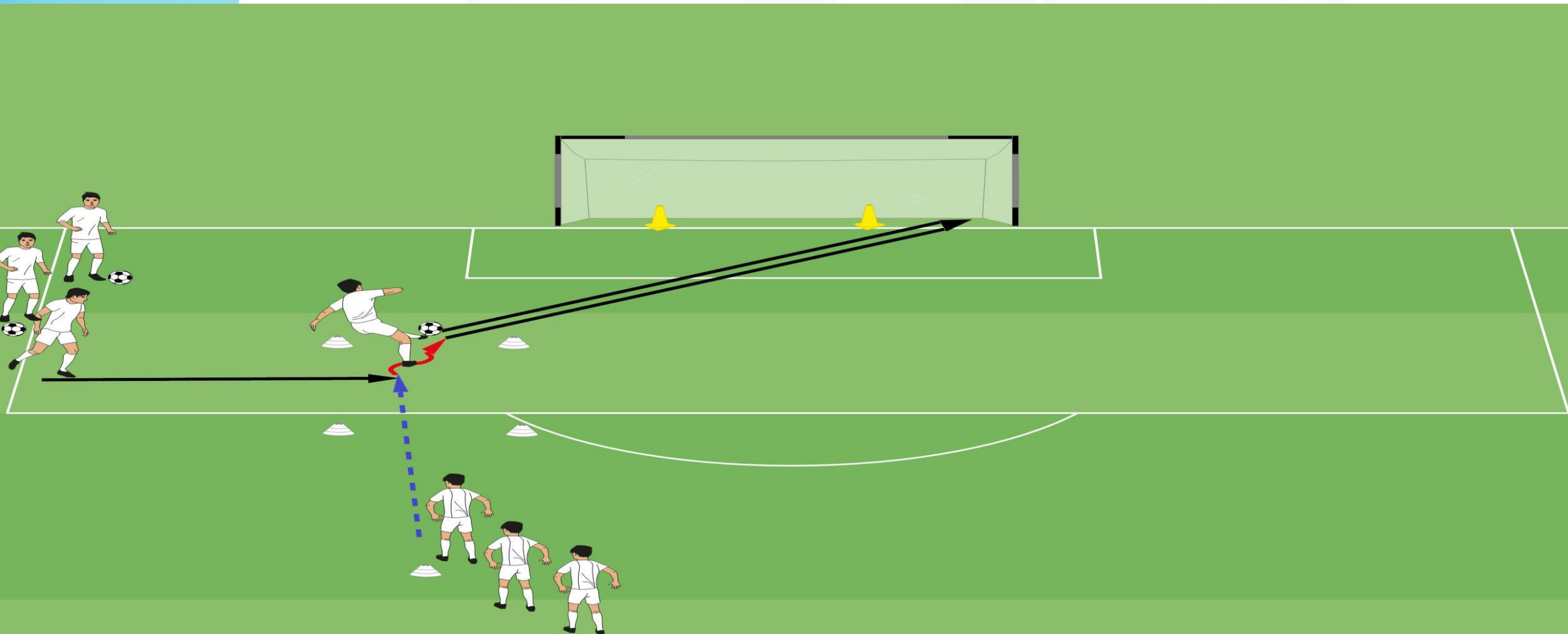


# PERCEPCJA PRZY STRZALE, CZY PATRZĄ PRZED STRZAŁEM ?



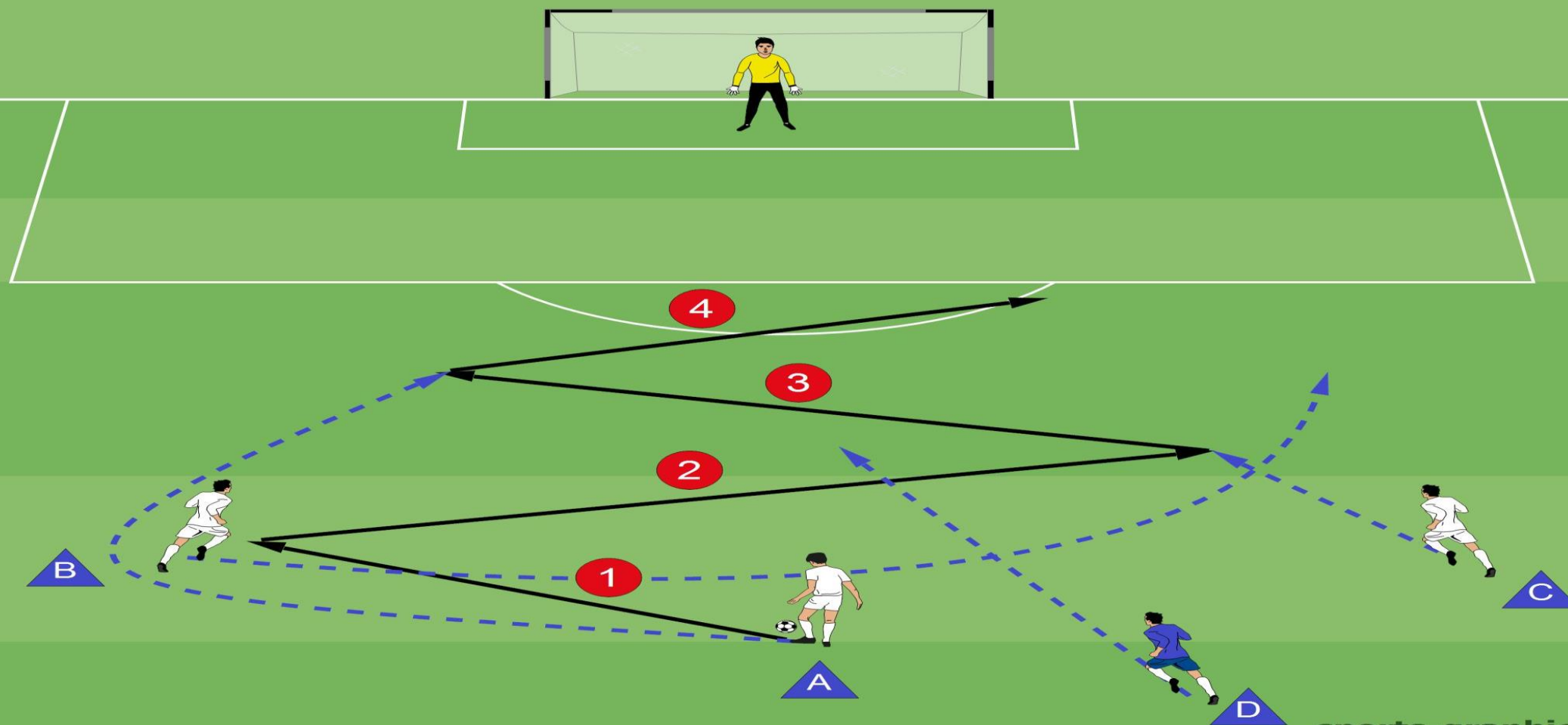


# SYTUACJE ŁATWE, RÓŻNE KĄTY STRZAŁÓW





# PRESJA CZASU, GONIĄCY PRZECWINIK







Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ZWODY I DRYBLING

## Podział zwodów



### ***Przeciwnik z przodu***

- ⊗ przy prowadzeniu
- ⊗ przy przyjęciu
- ⊗ przy uderzeniu



### ***Przeciwnik z tyłu***

- ⊗ przy prowadzeniu
- ⊗ przy przejęciu



### ***Przeciwnik z boku***

- ⊗ przy prowadzeniu
- ⊗ przy przyjęciu
- ⊗ przy uderzeniu



# DRYBLING W SZCZEGÓŁACH

## Drybling w aspekcie techniczno-taktycznym

### Drubling

**Dwunożność**

**Podjęcie decyzji  
o wykonaniu dryblingu**

**Dystans między  
atakującym, a broniącym**

**Ochrona piłki**

**Zachowanie atakującego  
po wykonaniu zwodu**

**Kreatywność**

**Percepcja**

### Wykorzystanie w grze

**Umiejętność wykonania zwodów obiema nogami, w dwie strony.**

**Odwaga i konsekwencja w podejmowaniu decyzji o rozpoczęciu dryblingu.**

**Odpowiedni moment rozpoczęcia zwodu przed broniącym. Zwód nie może być wykonany za wcześnie (przeciwnik ma czas na interwencję) lub za późno.**

**Prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika.**

**Szybkie prowadzenie, zabiegnięcie drogi obrońcy, przyspieszenie.**

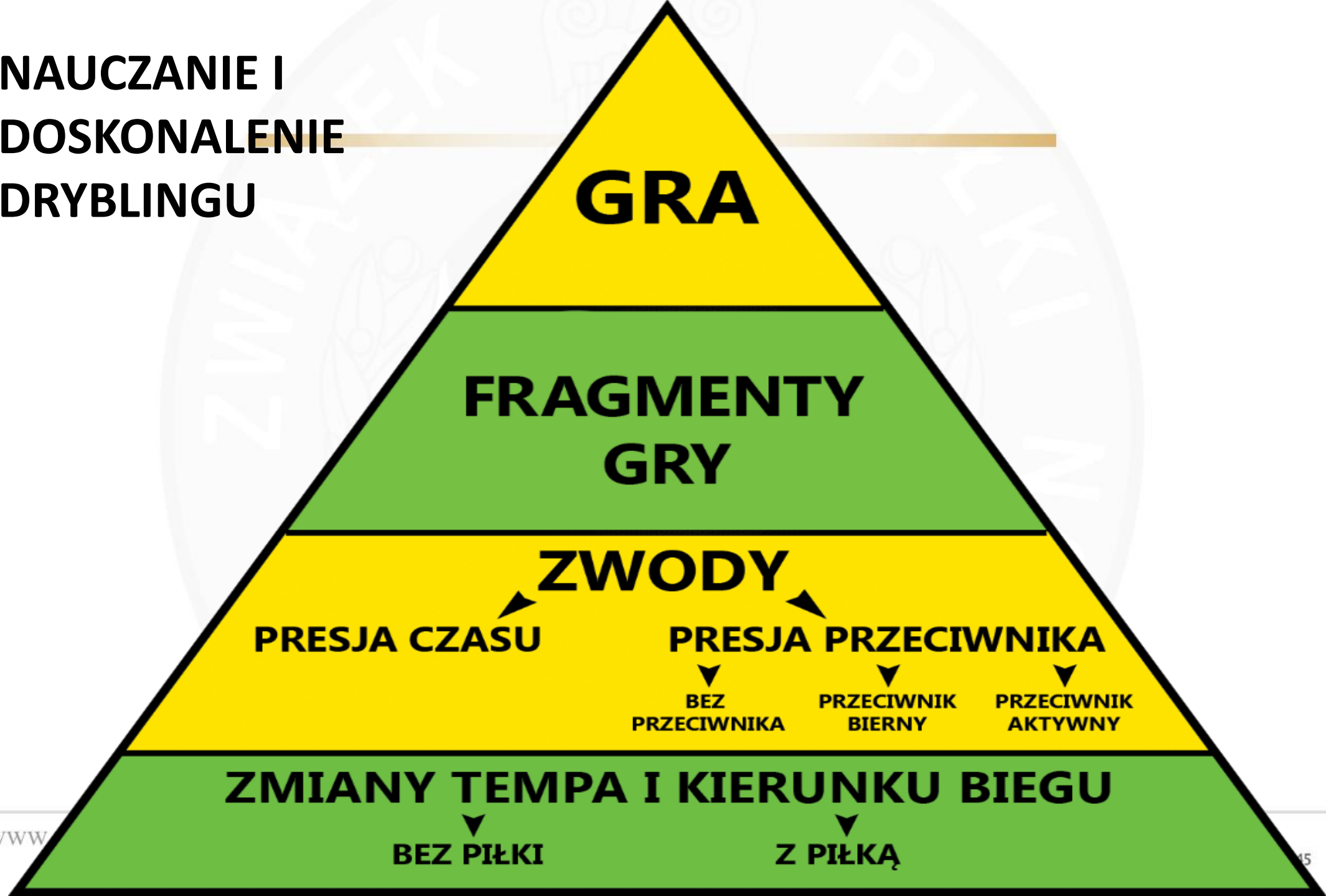
**Duży repertuar zwodów.**

**Obserwacja współpartnerów i przeciwników przed podjęciem decyzji o podaniu lub dryblingu.**



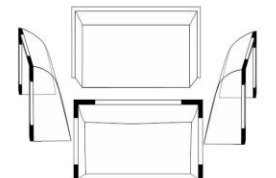
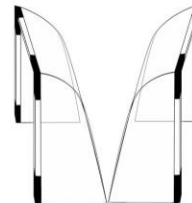
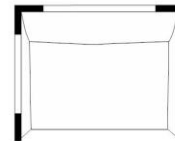
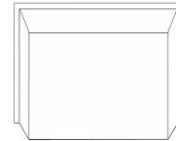
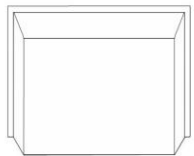
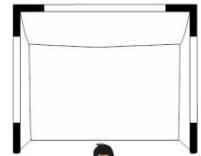
# NAUCZANIE I DOSKONALENIE DRYBLINGU

Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach





# USTAWIENIE BRAMEK - USTAWIENIE W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## PRZECIWNIK Z PRZODU

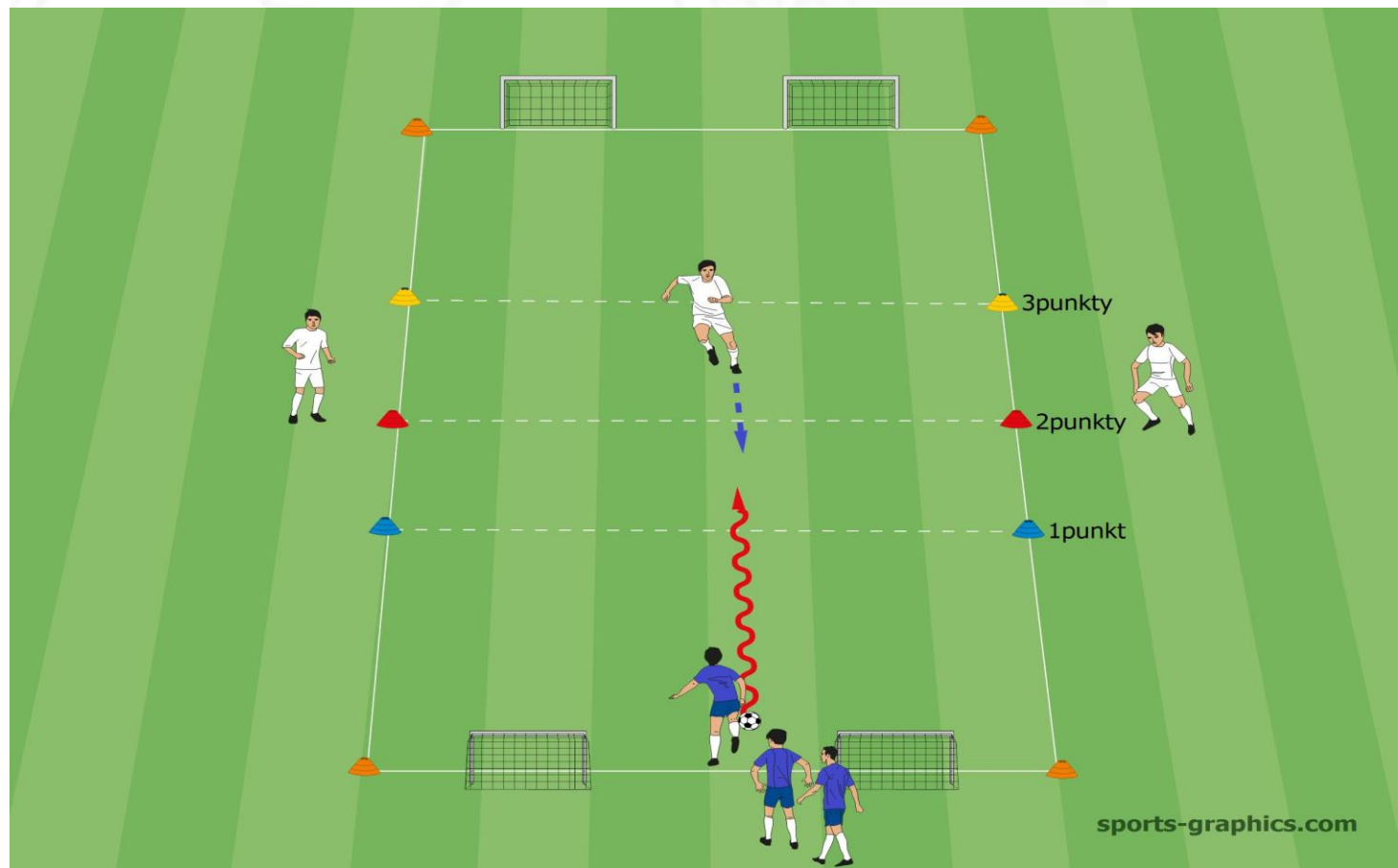
przy prowadzeniu



przy przyjęciu



sports-graphics.com





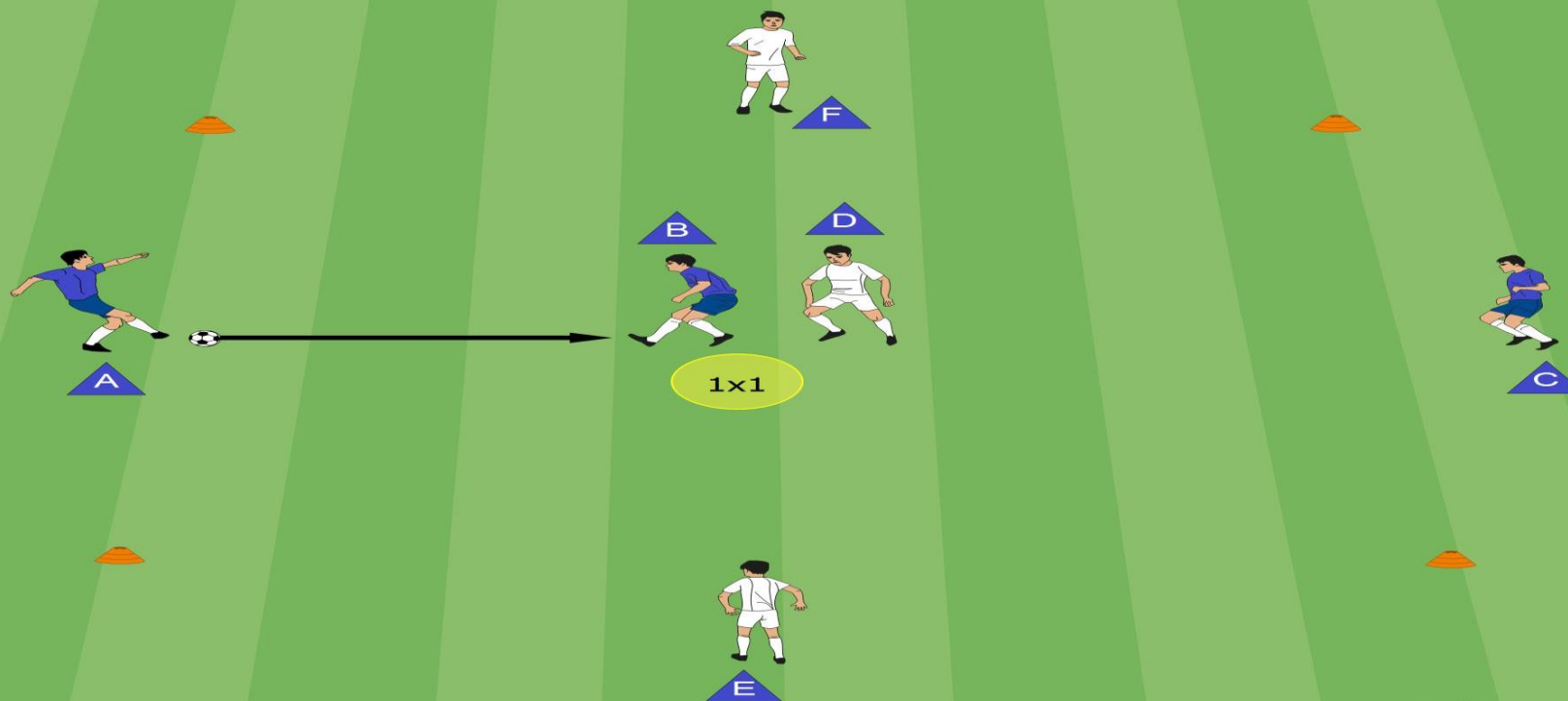
Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## PRZECIWNIK Z TYŁU

przy prowadzeniu



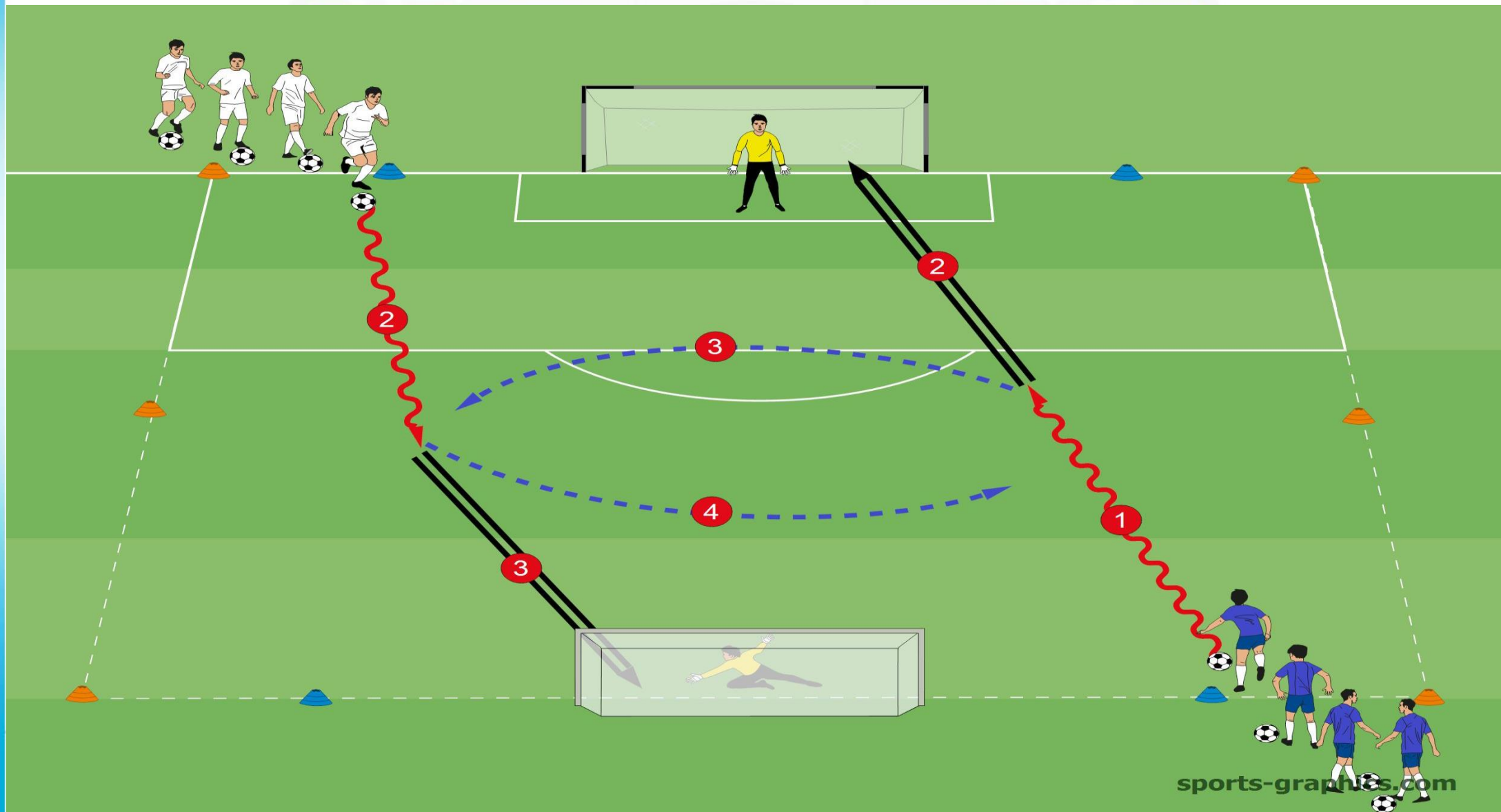
przy przyjęciu





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

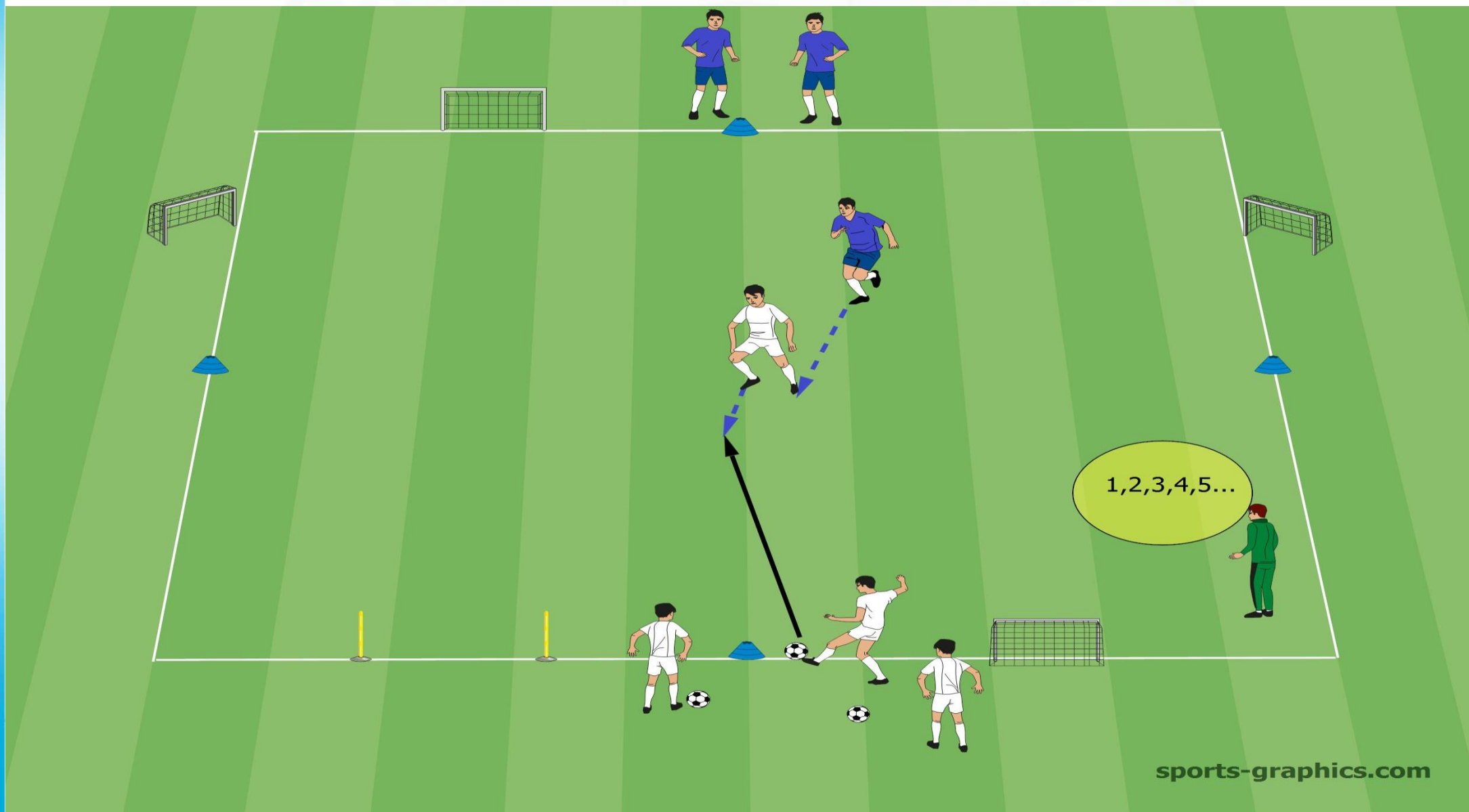
# FAZA PRZEJŚCIOWA





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# DODATKOWA PRESJA CZASU





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# DZIAŁANIA GRUPOWE – DETALE...

## Blokowanie

A



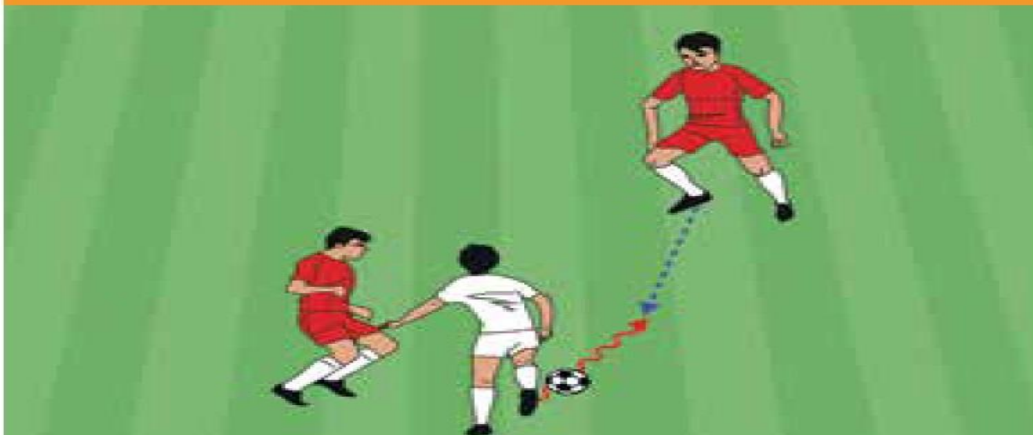
## Kierowanie

B



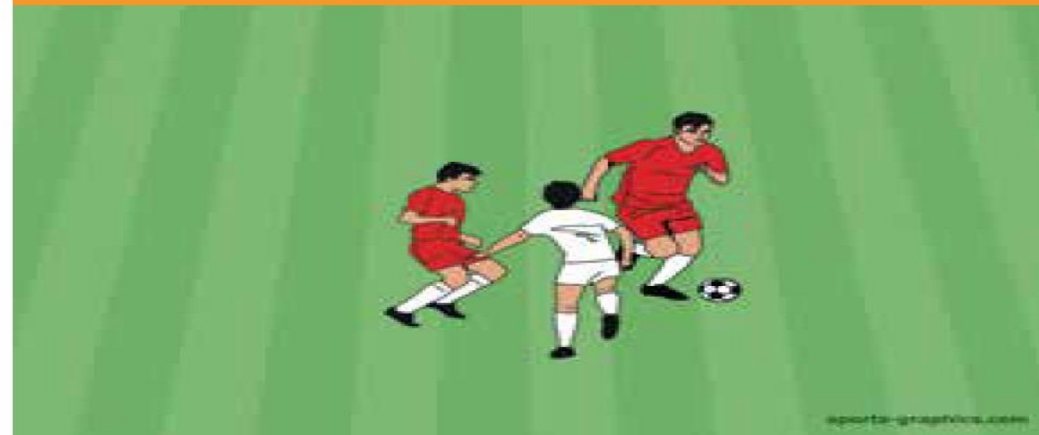
## Atak drugiego obrońcy

C



## Odbiór piłki

D





**Wydział Szkolenia**  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

---

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**[p.grycmann@awf.katowice.pl](mailto:p.grycmann@awf.katowice.pl)**