



## Miłosz Stępiński

trener asystent w Reprezentacji Polski U20 oraz Zagłębiu Lubin SA

# Jak uczyć zawodników tiki-taki?

Chociaż niedawno wszyscy zachłyszeli się tiki-taką, to jednak trzeba pamiętać, że ten styl to w zasadzie nic nowego. Futbol totalny istniał już w latach 70. XX w. Wówczas grano tak przede wszystkim w Holandii (Ajax Amsterdam).

### Czym jest tiki-taka?

Koncepcja tiki-taki ewoluowała od futbolu **3 × C**, czyli:

- Cały zespół,
- na Całym boisku,
- przez Cały mecz.

Tiki-taka jest stylem gry, w którym każdy zawodnik atakuje i każdy broni. Istotą jest posiadanie przez cały czas inicjatywy w grze – nawet za cenę bezpośredniego zwycięstwa, to nie zawsze bowiem jest możliwe. Trzeba pamiętać, że to właśnie inicjatywa zwiększa szansę na dobry wynik. Jest przyjęte, że im więcej czasu zespół ma piłkę, tym mniej ma ją przeciwnik. Podobnie uważa się, że drużyna posiadająca piłkę nie może stracić bramki. Nie jest to do końca prawda, gdyż zdarza się, że zespoły mają piłkę przez 70–80% meczu i je przegrywają, ponieważ przeciwnik zdobył się na skuteczną kontry lub stały fragment. Dużo ważniejsze od statystycznego posiadania piłki jest to, czy drużyna kontroluje grę. Można przecież posiadać piłkę i jednocześnie nie kontrolować gry. I to jest właśnie drugim obliczem tiki-taki – bardzo trudnym do nauczenia. Pierwszy element to nauczenie zawodników operowania piłką i poruszania się po boisku bez niej (gdy zespół posiada piłkę). Drugim elementem – dużo trudniejszym (a może nawet najtrudniejszym do nauczenia) – jest przewidzieć stratę piłki i wybrać właściwe zachowanie (kontrapresing lub cofanie pod własną bramkę). Wiadomo przecież, że każda drużyna wcześniej czy później straci piłkę. Trzeba wiedzieć, jak się ustawić i w jaki sposób przygotować się do tej sytuacji.

### Słabe strony tiki-taki

Moim zdaniem największą wadą tiki-taki jest to, że ten styl gry podatny jest na utratę bramek po kontratakach lub stałych fragmentach gry. Dzieje się tak z 2 powodów: po pierwsze, do ataku angażuje się dużą liczbę graczy (min. 7), którzy z reguły pozostają często „nad linią piłki”; po drugie, do tiki-taki wybierani są generalnie niscy zawodnicy. Przy stałych fragmentach gry tych centymetrów może wówczas brakować. To pokazała FC Barcelona. Stałe fragmenty gry i kontrataki to największa broń przeciwko tiki-tace. Przeciwdziałanie jest trudne do nauczenia, ale możliwe. Najważniejsze jest zachowanie zawodników tuż przed stratą piłki i zaraz po niej! Chodzi o to, co robią zawodnicy, gdy piłkę posiada jeszcze ich zespół, ale z sytuacji na boisku wynika, że za chwilę może być strata (bo np. partner będzie szukał rozegrania sytuacji 1 × 1 i istnieje duże prawdopodobieństwo, że piłkę straci). Ważne jest także przewidzenie, gdzie może się znaleźć piłka w takim momencie. I nad tym pytaniem muszą się zastanawiać zawodnicy, którzy w danym momencie nie są przy piłce, szczególnie ci znajdujący się „pod linią piłki”<sup>1</sup>. Przykładowo, jeśli w Bayernie Monachium Arjen Robben podejmuje na skrzydle pojedynek z przeciwnikiem, to Boateng, który gra na stoperze i nie bierze udziału bezpośrednio w ataku, zamiast obserwować akcję i kibicować koledze, analizuje sytuację i przewiduje, gdzie może być podana piłka, jeżeli Holender ją straci. Wynikiem analizy jest korekta ustawienia w stosunku do napastnika przeciwnika znajdującego się w jego strefie. Wie, że nie może być spóźniony nawet o 1,5–2 s. Tyle czasu przy kontrataku daje rywalowi 10–15 m przewagi, których można już potem nie nadrobić. I tego właśnie trzeba się nauczyć.

<sup>1</sup> Bliżej własnej bramki niż piłka.

### Tiki-taka a futbol totalny

Wracając do futbolu totalnego – trzeba pamiętać, że on też nie jest czymś zupełnie nowym. Zapoczątkowali go w XIX w. Szkoci w odpowiedzi na styl angielski. To właśnie Szkoci jako pierwsi wprowadzili grę krótką piłką. Zrezygnowali z dośrodkowań i walki fizycznej. Grali przede wszystkim po ziemi i dużo biegali bez piłki. Część z nich potem emigrowała na kontynent, m.in. do Holandii, i tam zaszczepiła ten sposób grania. Oczywiście ten styl gry ewoluował. Holendrzy – jak choćby Rinus Michels – przyjechali do Hiszpanii (do Barcelony) i zaadaptowali ten styl do tamtejszych warunków. Tiki-taka zaczęła kwitnąć. Teraz, gdy Josep Guardiola przeniósł się do Bayernu Monachium, ten styl gry zagościł w Bawarii, a także w reprezentacji Niemiec! Wielu głosiło śmierć tiki-taki po porażkach Barcelony i Hiszpanii. Czy styl ten odrodzi się nad Renem? Trudno powiedzieć. Ale na pewno jest nową jakością i to nie tylko w niemieckiej czy hiszpańskiej piłce. Dzisiaj każdy chciałby tak grać.

Jeśli przyjrzymy się filozofii szkolenia w klubach i akademiach, to dojdziemy do wniosku, że każdy chce utrzymywać się przy piłce. Rządzić i dominować. Jednak tak się nie da. Można chcieć, ale prawda leży na boisku. Chcieć, a móc to 2 różne kwestie. Możemy chcieć grać piłką, ale gdy przeciwnik jest lepszy piłkarsko, to po prostu nam na to nie pozwoli i tyle! Przykładowo, moja reprezentacja w meczu z Włochami (zwycięstwo 3:1 – przyp. red.) chciała dominować, ale nie mieliśmy na to szans. Po prostu nie mamy tak dobrze wyszkolonych piłkarzy jak Włosi. W tym przypadku więc musieliśmy znaleźć jakąś inną taktykę. Piłka nożna to liberalny sport i nawet słabsi mogą czasem wygrać z lepszymi!

### Cel tiki-taki

Niektórzy twierdzą, że celem tiki-taki jest posiadanie piłki. Jednak tak naprawdę jej cel to dominacja na boisku. Nie chodzi o to, żeby zespół posiadał piłkę, a przeciwnik się dobrze przesuwał. Chodzi o to, żeby równocześnie posiadać piłkę i zdominować przeciwnika, tak aby pozbawić go możliwości wyprowadzenia kontrataku. Tylko wtedy tiki-taka jest skuteczna. Jeżeli przeciwnik dobrze się broni i wyprowadza kontrataki, to znaczy, że zespół grający tiki-taką nie robi tego należycie. Nie dominuje i nie kontroluje gry. Robi to natomiast drużyna, która się broni. Aby osiągnąć ten cel, niezbędne są umiejętności techniczne i taktyczne. Nie można mówić o tiki-tace, kiedy drużyna nie ma zawodników, którzy są w stanie dobrze utrzymać się przy piłce, wygrywać pojedynki i odpowiednio poruszać się bez piłki między przeciwnikami. Jeśli więc trener chce grać tiki-taką, a ma zawodników, którzy słabo grają piłką, źle poruszają się między przeciwnikami, nie wygrywają pojedynków, słabo pracują głową (obserwacja) czy też mają słabą komunikację – to będzie mu bardzo trudno tak grać – szczególnie na połowie boiska przeciwnika.

### Elementy ułatwiające grę tiki-taką

Istnieją jednak pewne elementy, które ułatwiają tiki-takę. Chodzi tu m.in. o pewne ustawienia lub systemy gry, które pozwalają na zwiększenie liczby zawodników w środku pola, np. przez przesunięcie skrzydłowych do środka pola. Wtedy w środku pola jest aż 5 zawodników. Strefa dominacji zawsze jest w środku pola. Jeżeli w drużynie jest 3 wybitnych środkowych pomocników, to

w porządku – taka gra jest możliwa – ale jeżeli są tylko przeciętni, to po kilku podaniach tracą piłkę. Jeżeli jest ich 5 (skrzydłowi w środku pola), to skracają się odległości podań między nimi, a więc trudniej o błąd, ponieważ nie podają na 15 m tylko na 5 m. Przeciwnikowi jest trudniej przejąć piłkę, gdy podaje ją między sobą 5 graczy i są blisko siebie. Jeżeli dodamy do tego rotację zawodników i szybką grę piłką, to obrońcom trudno „złapać krycie”. A zatem wybór systemu gry (ewentualnie ustawienia) może pomóc utrzymać się przy piłce, ale niekoniecznie pozwoli zdominować przeciwnika. Dominacja będzie zależała od umiejętności technicznych, od fazy przejścia z ataku do obrony (czyli czy drużyna jest w stanie dobrze zatrzymać przeciwnika w tej fazie), agresji czy też cech wolicjonalnych.

Po stracie piłki należy nadal atakować, mimo że zespół jej nie ma. Wciąż trzeba atakować rywala, podchodząc wyżej w kierunku piłki i przeciwników. To, co mówi Guardiola: „krok do przodu zamiast kroku do tyłu w momencie straty”.

*„W momencie straty piłki  
zrób krok do przodu  
zamiast kroku do tyłu”*

Josep Guardiola

Takie zachowanie jest jednak trudne do nauczenia, ponieważ na boisku nie zawsze jest tak, że w momencie straty piłki od razu można zaatakować. Jeśli przeciwnik ma piłkę i może ją zagrać za plecy obrońców, to przesuwanie w kierunku piłki całego zespołu będzie samobójstwem! Umiejętność „odpadania” w kierunku własnej bramki staje się kluczowa. Chodzi głównie o szybkość zawodników z tylnych formacji. Jeżeli stoperzy są szybcy, to mimo dużej odległości od bramki zdążą za napastnikami przeciwnika. Jeśli jednak ustępują im szybkością, to wysokie podchodzenie w takiej sytuacji jest proszeniem się o stratę gola.

### Bez techniki nie ma tiki-taki

Wiele komponentów składa się na skuteczność tiki-taki. Ważna jest oczywiście selekcja zawodników – do środka pola świetnie wyszkolonych technicznie, do tyłu szybkich, a do ataku tych, którzy potrafią skonstruować sytuację bramkową w pojedynkę. Jeśli już od najmłodszych lat zaczyna się szkolić zawodników uniwersalnych, to łatwiej jest później wprowadzić ten styl gry w grupach seniorskich. Do tej pory mówiono, że do 12. roku życia bawimy się tylko piłkarsko. Niemcy pokazali, że niekoniecznie. Uważam, że trzeba już dużo wcześniej zacząć nauczanie elementów taktycznych, nawet w wieku 8–9 lat. Muszę przyznać, że jeszcze do niedawna z takim podejściem się nie zgadzałem. Uważałem, że to jest czas wyłącznie na zabawę i nauczanie techniki. Okazuje się jednak, że podstawowych zasad taktycznych trzeba nauczać jak najwcześniej. Wymagania poruszania się między formacjami przeciwnika, właściwego (otwartego) ustawienia się, pracy głową, obserwacji i gry 1 × 1 w różnych sytuacjach trzeba wprowadzać jak najwcześniej. To są nawyki ruchowe związane z piłką i bez piłki, których później, gdy zawodnik ma – powiedzmy – 13–14 lat jest już bardzo trudno nauczyć. Trzeba zacząć wcześniej, żeby później dołożyć już komponenty z „dużej” taktyki. Coraz więcej trenerów z Europy zachodniej idzie w stronę edukacji techniczno-taktycznej już od najmłodszych lat. Taki jest aktualny trend w szkoleniu piłkarskim!

Od 15 sierpnia 2014 r. rozpoczęliśmy w SMS Junior Wrocław – przy wsparciu pani dyrektor dr Anny Tymińskiej – eksperyment polegający na obserwacji wpływu autorskiego programu szkolenia tiki-taki na zmiany poziomu umiejętności techniczno-taktycznych zawodników gimnazjum sportowego. Program oparto na dokonaniach hiszpańskich i niemieckich metodyków, które zostały przeze mnie dostosowane do naszych realiów. Działamy trochę inaczej niż w Coerverze. Holender nauczał techniki przez działania indywidualne, u nas umiejętności indywidualne doskonalimy poprzez działania grupowe i zespołowe uzupełnione grą 1 x 1.

Dnia 1 września 2014 r. odbyła się tzw. gra wewnętrzna określona jako „gra 0”. Mecz tego rocznika rozpoczął cały projekt i został nagrany w standardowych warunkach. Od tego momentu zaczęliśmy treningi (4 razy w tygodniu) poświęcone doskonaleniu działania w stylu gry tiki-taka, uzupełnione o pozostałe zajęcia objęte programem edukacji sportowej w szkole. Mnie interesują głównie 4 jednostki treningowe realizowane według tej koncepcji. Oprócz gry kontrolnej zawodnicy przeszli testy motoryczne i testy umiejętności technicznych. Dla mnie najważniejsza jest „gra 0”, gdyż ona stanowi punkt wyjścia. Po 9 miesiącach (w czerwcu) chcemy sprawdzić efekty poprzez przeprowadzenie jeszcze raz tej samej gry, tym razem określonej kryptonimem „1”. Odbędzie się w tych samych składach i w tych samych warunkach co „gra 0”. Chcemy odtworzyć te same warunki i później na podstawie meczu „0” i meczu „1” spytać trenerów (którzy obejrzą oba te mecze) o różnice w organizacji gry i w działaniach indywidualnych poszczególnych zawodników. Chciałbym, aby trenerzy wybrali sobie 2–3 zawodników i dokonali subiektywnej oceny ich gry. Ma to na celu określenie ewentualnych indywidualnych postępów.

Porównamy to następnie z wynikami badań motorycznych (gdyż ta progresja może wynikać z tego, że ci zawodnicy są po prostu lepsi motorycznie) i sprawdzimy, czy polepszyła się jakość zawodników. Problem w tym, że jakość trudno zmierzyć i ocenić obiektywnie. Jak ocenić obiektywnie np. poruszanie się bez piłki czy też aktywność w grze? To są rzeczy jakościowe, a nie ilościowe. Można ocenić, kto szybciej biegnie, więcej biegnie czy też wygrywa więcej pojedynków – to jest mierzalne. Natomiast jakość gry czy podejmowanie decyzji są niemierzalne.

Taką ocenę zostawiamy fachowcom (tzw. sędziowie kompetentni) na zasadzie obserwacji i porównania obu meczów („0” i „1”). Fachowiec stwierdzi, co prawda subiektywnie, ewentualne zmiany jakościowe i to będzie można potraktować jako miarodajnie. Na tej podstawie ocenimy, czy projekt był efektywny. Jeżeli nie będzie żadnych różnic – w co osobiście nie wierzę – wówczas usiądziemy i zastanowimy się nad poprawkami. Będziemy analizować, gdzie popełniliśmy błędy. Podejmiemy również decyzję, czy projekt będziemy kontynuowali w zmodyfikowanej wersji czy też go porzucimy. Zakładam jednak, że się uda i wówczas przeniesiemy go na następną klasę, również te młodsze. Warto zapamiętać – projekt nazywa się „Nauczanie gry w obrębie stylu tiki-taka”. Może kiedyś będzie powszechny ☺

## Koncepcja jednostki treningowej w projekcie SMS Junior Wrocław

Wtorek i czwartek **Praca w grupach**

Środa i piątek **Praca zespołowa**

### Jednostka treningowa tiki-taki (95 min) na boisku

**część wstępna**

- ćwiczenia podstawowe/kompleksowe – 10 min.
- przygotowanie motoryczne do ruchu – 10 min.
- gry na utrzymanie bez kierunku ataku – 10 min.

**część główna**

- gra 1 x 1 – 15 min.
- gra na utrzymanie z kierunkiem ataku – 20 min.
- gra 11 x 11 w systemie – 20 min.

**część końcowa**

- uspokojenie i podsumowanie – 10 min.

Plan mikrocyklu treningowego – gry na utrzymanie

Zawsze realizujemy tę jednostkę treningową, do której są przygotowane zestawy środków treningowych.

Ćwiczenia podstawowe i kompleksowe są proste, należy zwracać uwagę na detale:

- Podania i przyjęcia piłki (kierunkowe), prowadzenie piłki. Dokładność, ułożenie stopy, czysta technika (ale już w układach technicznych).
- Przygotowanie motoryczne do ruchu (rozciąganie dynamiczne itd.).
- Gry na utrzymanie bez kierunku ataku – różnego rodzaju „dziadki” – 2 x 2, 4 x 4, 2 x 1, 4 x 2, 8 x 2 itd. Nie ma bramek. Tylko prosta gra na utrzymanie.
- Gry 1 x 1 w różnych konstelacjach – przeciwnik z tyłu, z przodu, z boku.
- Gry na utrzymanie z kierunkiem ataku, np. 4 x 4 na 2, 4, 6 bramek – już jest określony kierunek ataku.
- Gra 11 x 11 w systemie i doskonalimy np. wysoki pressing, niski pressing, akcje skrzydłami, przejście z II do III strefy, czyli wybrane elementy taktyczne.

We wtorek i czwartek realizujemy to w małych grupach (2 x 2, 4 x 4), a w środę i piątek w dużych grupach – ćwiczenia podstawowe w 11, przygotowanie motoryczne.

### Przykładowy konspekt treningu seniorów „Doskonalenie utrzymywania się przy piłce”

Czas: 90 min.

Miejsce: boisko.

Liczba zawodników: 24 bez bramkarzy.

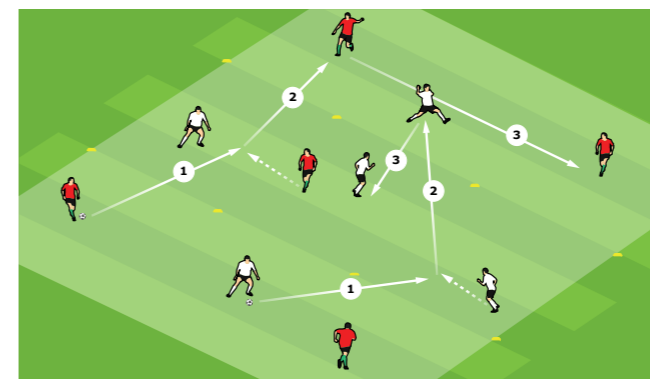
Przybory treningowe: plastry w 3 kolorach po 8 sztuk; 12 piłek; 24 dyski; 1 bramka stała.

Kształtowanie zdolności, umiejętności i dodatkowe informacje: operowanie piłką pod presją przeciwnika; zasady współdziałania grupowego i zespołowego; gra bez piłki.

## CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. Przywitanie grupy, zapoznanie z tematem zajęć i podział na grupy. Czas: 2 min.
2. Ćwiczenia osławajające z piłką w grupach w sektorze głównym podzielonym na mniejsze. Czas: 10 min.

Podania w obrębie grupy; nie wolno podać do zawodnika w tym samym sektorze; podania na 2 i 1 kontakt.



3. „Hiszpańskie rondo”. Czas: 10 min.

Gra na utrzymanie 8 x 2 na 1 kontakt w odstępach ok. 1 m. Zmiany po przechwycie obrońców.



4. Dynamiczne rozciąganie. Czas: 5 min.

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. Kombinacje podań w grupach w „kratce”. Czas: 15 min.

Kombinacje podań w rzędach i między rzędami z przyjęciem i bez przyjęcia piłki.

I wariant: podanie do następnego dysku i przebiegnięcie za piłką. Zawodnik przy ostatnim dysku po otrzymaniu piłki prowadzi ją do połowy dystansu, po czym zagrywa do następnego ustawionego w rzędzie przy pierwszym dysku.

II wariant: to co w I wariantcie, tylko przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy dalszej od dysku nogi. Uwaga: kładziemy nacisk na półotwartą pozycję w oczekiwaniu na podanie.

III wariant: zawodnik oczekujący na podanie ustawia się albo na lewą, albo na prawą nogę, sugerując zagrywającemu miejsce, w które ma otrzymać podanie.

IV wariant: przed otrzymaniem podania zawodnik wyraźnie odskakuje od dysku, wytwarzając sobie wolną przestrzeń. Zawodnik podający patrzy dokładnie, w które miejsce ma podać.

V wariant: to samo co w IV wariantcie, tylko wszystkie podania po skosie, więc jeżeli jeden zawodnik odskakuje od dysku w prawo, to kolejny musi odskoczyć od swojego w lewo.

VI wariant: Do wariantu V dodajemy odegranie piłki do podającego-go i on zagrywa o jeden dysk dalej. Zatem odskakujący od dysku

**LEGENDA:**

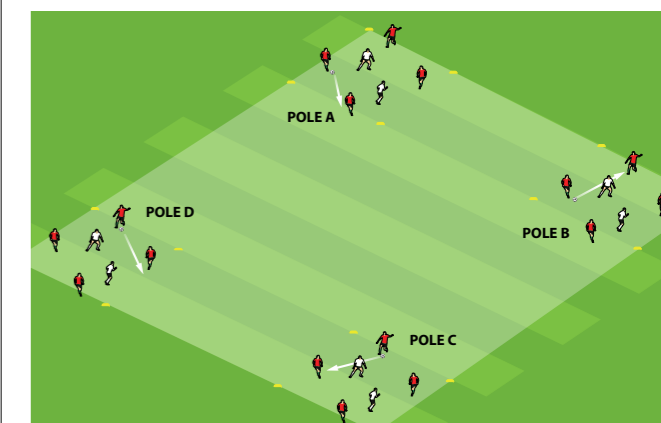
- podanie piłki
- strzał na bramkę
- bieg bez piłki
- prowadzenie piłki

zawodnik odgrywa piłkę do tego, od którego otrzymał podanie, i wtedy idzie podanie o dysk dalej.



6. 4 x (4 x 2) z przebieganiem w parach. Czas: 15 min.

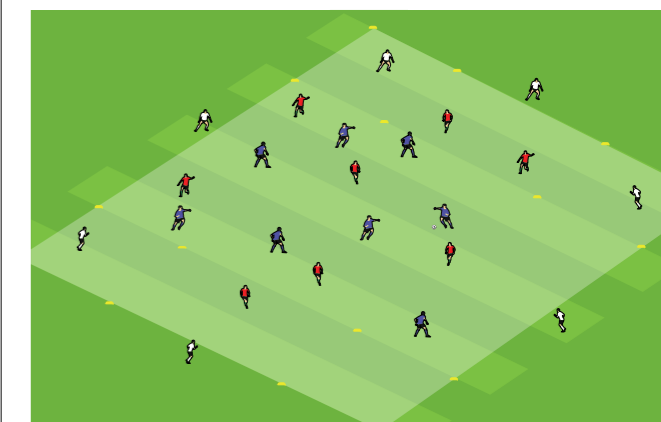
Wszyscy zawodnicy dobrani parami. Zewnętrzni starają się wymienić 10 podań. Jeżeli im się uda, środkowa para zmienia pole zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeżeli obrońcy przechwycą piłkę – zmiana z zewnętrznymi.



Przenieść sektory do narożników połówki boiska. Przerwa na wodę i zmiana składów z 1 szóstki po 2 do pozostałych.

7. Gra 8 x 8 + 8 neutralnych. Czas: 3 x 7 min.

Gra dowolna 8 x 8 (niebiescy na czerwonych) + 8 neutralnych (biali); za wymianę podań z neutralnym w sektorze narożnym – 1 pkt. Neutralni grają na 1 kontakt.



## CZĘŚĆ KOŃCOWA

8. Zawody strzałów w poprzeczkę. Czas: 10 min.

Ostatnich 4 zbiera sprzęt z boiska.