Mateusz Kaczor

Trener UEFA B.
Studia doktoranckie AWF Kraków

Przyjęcia i podania piłki z celowym wyjściem na pozycję w piłkarskim szkoleniu dzieci i młodzieży

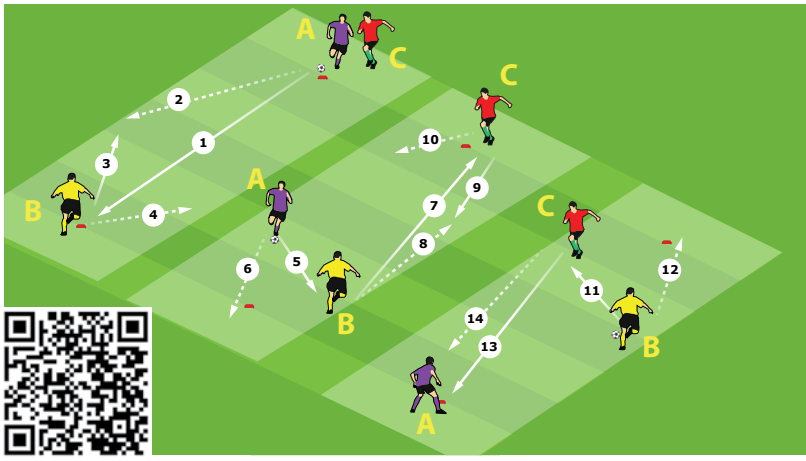
Zawodnicy posiadający swobodę w przyjęciu piłki oraz umiejętność inteligentnego jej rozprowadzenia niewątpliwie stanowią o sile i jakości każdego zespołu. We współczesnej piłce nożnej umiejętności te uważane są za jedne z wiodących aspektów gry, które prowadzą do długotrwałego utrzymania się zespołu przy piłce [3]. Są one również najczęstszym środkiem prowadzenia gry, stanowiącym około 20% wykonywanych działań.

Jedną z najważniejszych zasad gry w piłkę nożną jest zdobywanie pola gry w celu zbliżenia się pod bramkę przeciwnika i oddania strzału. Skutecznym środkiem w realizacji tego zadania jest stosowanie przez graczy przyjęcia i podania piłki o charakterze kierunkowym – zdobywającym pole gry.

Czynnikiem ułatwiającym zbliżenie się zespołu będącego w posiadaniu piłki pod bramkę przeciwnika jest stosowanie gry kombinacyjnej z celowym wyjściem zawodników na pozycję – gra bez piłki. Działanie te sprawiają, że zawodnik będąc z piłką, posiada wiele wariantów rozegrania ataku, co zmniejsza prawdopodobieństwo utraty piłki.

Prezentowane poniżej ćwiczenia i gry rozwijają przyjęcie piłki, precyzję i kreatywność podań oraz umiejętność gry kombinacyjnej ze świadomym wyjściem zawodników na wolną pozycję. Można je stosować już od wszechstronnego etapu szkolenia w zależności od technicznego i intelektualnego zaawansowania młodych graczy, w celu ukształtowania właściwych zachowań podczas gry o charakterze celowym – tj. dlaczego to stosuję, kiedy, gdzie, jak i co dalej [2]. Obowiązują tu działanie według zasady: „wiem co robię i wiem jak to zrobić" [1].

Ćwiczenie 1



LEGENDA: podanie piłki · strzał na bramkę · bieg bez piłki · prowadzenie piłki

Opis ćwiczenia:
- Liczba zawodników: 3 lub więcej.
- Sprzęt pomocniczy: 2 znaczniki, piłka.
- Presja: brak/czas.

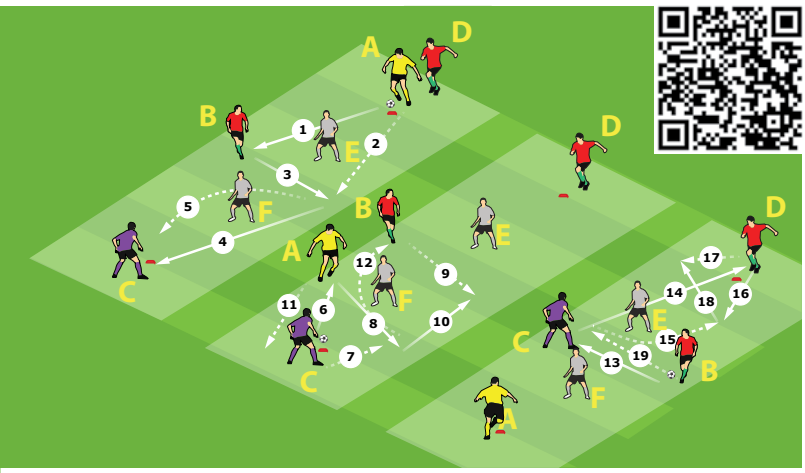
Przebieg ćwiczenia:

Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Odległość między zawodnikami A i B powinna wynosić ok. 10 m. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik A podaniem piłki do B (1), a następnie porusza się w jego kierunku (2). Zawodnik B wykonuje podanie z powrotem do A (3) i wybiega na pozycję w celu otrzymania piłki (4). Ćwiczący A podaje piłkę do B (5) i zajmuje jego miejsce (6). Zawodnik B zagrywa piłkę do C (7) i biegnie za podaniem (8). Ćwiczący C odgrywa piłkę do współćwiczącego B (9), następnie wybiega na wolne pole (10) i otrzymuje piłkę od B (11). Zawodnik B zajmuje miejsce C (12), który podaje piłkę do A (13) i biegnie za podaniem (14), itd.

Wariant 1: Ćwiczący mają dowolną liczbę kontaktów z piłką.
Wariant 2: Ćwiczący mają max. 2 kontakty z piłką (przyjęcie, podanie).
Wariant 3: Ćwiczący mają 1 kontakt z piłką (podanie).
Wariant 4: Wykonanie przyjęcia i podanie nogą niewiodącą.
Wariant 5: Rywalizacja grupowa – która grupa wykona 10 podań jako pierwsza.

Aspekt kreatywny ćwiczenia:
- spostrzegawczość,
- koncentracja,
- orientacja przestrzenna,
- panowanie nad piłką – pierwszy kontakt z piłką,
- zastosowanie odpowiedniej techniki przyjęcia i podania piłki,
- celowe wyjście na pozycję,
- gra kombinacyjna.

Ćwiczenie 2



Opis ćwiczenia:
- Liczba zawodników: 6 lub więcej.
- Sprzęt pomocniczy: 2 znaczniki, piłka.
- Presja: przeciwnik bierny/czas.

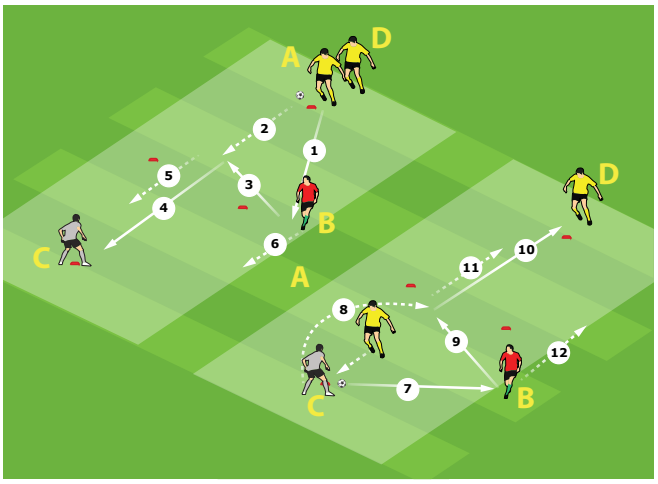
Przebieg ćwiczenia:

Ćwiczący ustawieni jak na grafice. Odległość między zawodnikami A i C ok. 15 m. Zawodnicy E i F pełnią rolę biernych obrońców. Zawodnik A podaje piłkę do B (1), następnie wybiega na wolne pole (2), otrzymuje piłkę od B (3), po czym podaje do współćwiczącego C (4), a następnie wychodzi na wolną pozycję, obiegając zawodnika F (5). Ćwiczący C podaje piłkę z powrotem do A (6), wybiega na pozycję (7), otrzymuje piłkę od A (8), po czym podaje do wychodzącego na pozycję zawodnika B (9, 10). Ćwiczący A zajmuje miejsce C (11). Zawodnik C wychodzi na wolne pole, omijając zawodnika F (12), otrzymuje piłkę od B (13), podaje do D (14) i wybiega na pozycję, obiegając zawodnika E (15). W dalszej kolejności ćwiczący D podaje piłkę do C (16), wybiega na pozycję (17) i otrzymuje piłkę z powrotem od C (18). Zawodnik B wraca na pozycję wyjściową itd. Po ok. 3 min następuje zmiana ćwiczących E i F.

Wariant 1: Ćwiczący mają dowolną liczbę kontaktów z piłką.
Wariant 2: Ćwiczący mają max. 2 kontakty z piłką (przyjęcie, podanie).
Wariant 3: Ćwiczący mają 1 kontakt z piłką (podanie).
Wariant 4: Wykonanie przyjęcia i podania nogą niewiodącą.
Wariant 5: Rywalizacja grupowa – która grupa wykona 10 podań jako pierwsza.

Aspekt kreatywny ćwiczenia:
- koncentracja,
- orientacja przestrzenna,
- spostrzegawczość,
- panowanie nad piłką – pierwszy kontakt z piłką,
- zastosowanie odpowiedniej techniki przyjęcia i podania piłki,
- celowe wyjście na pozycję.

Ćwiczenie 3



Opis ćwiczenia:
- Liczba zawodników: 4 lub więcej.
- Sprzęt pomocniczy: 4 znaczniki, piłka.
- Presja: przeciwnik bierny/czas.

Przebieg ćwiczenia:

Ćwiczący ustawieni jak na grafice. Odległość między zawodnikami A i C ok. 12 m. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik A podaniem piłki do B (1). Po podaniu A wybiega na pozycję (2) i otrzymuje podanie wzdłuż ustawionej z pachołków bramki (o szerokości ok. 2 m) od B (3). Następnie zawodnik A podaje piłkę przez bramkę do C (4) i biegnie za podaniem, imitując odbiór piłki. Zawodnik B wychodzi

LEGENDA: podanie piłki | strzał na bramkę | bieg bez piłki | prowadzenie piłki

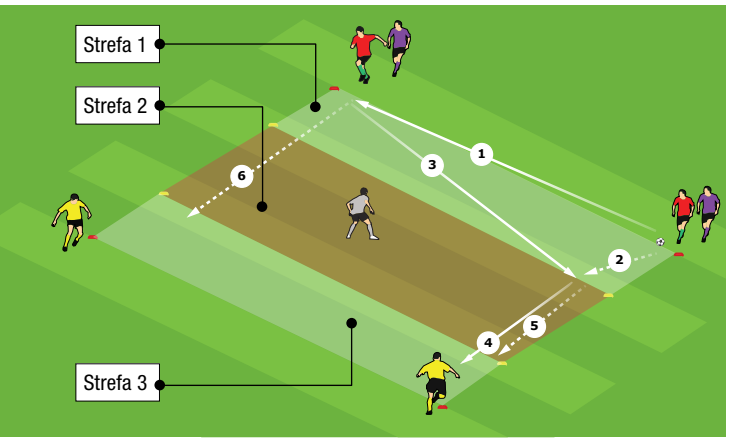
na pozycję w kierunku C (6), od którego otrzymuje piłkę (7). Po podaniu ćwiczący C obiega współćwiczącego A (8), który zajmuje jego miejsce. Zawodnik C otrzymuje piłkę od B (9), podaje przez bramkę do D (10), a następnie rusza za podaniem, imitując odbiór piłki (11). Po podaniu zawodnik B wybiega na wolne pole (12) itd. Po ok. 3 min następuje zmiana zawodnika B.

Wariant 1: Ćwiczący mają dowolną liczbę kontaktów z piłką.
Wariant 2: Ćwiczący mają max. 2 kontakty z piłką (przyjęcie podanie).
Wariant 3: Ćwiczący mają 1 kontakt z piłką (podanie).
Wariant 4: Wykonanie przyjęcia i podania nogą niewiodącą.
Wariant 5: Rywalizacja grupowa – która grupa wykona 10 podań jako pierwsza.

Aspekt kreatywny ćwiczenia:
- koncentracja,
- orientacja przestrzenna,
- spostrzegawczość,
- panowanie nad piłką – pierwszy kontakt z piłką,
- celowe wyjście na pozycję,
- zastosowanie odpowiedniej techniki przyjęcia i podania piłki.

Ćwiczenie 4

Gra na utrzymanie piłki w sytuacji 2 × 1 z celowym wyjściem na pozycję – z kierunkiem ataku.



Opis ćwiczenia:
- Liczba zawodników: 7.
- Sprzęt pomocniczy: 8 znaczników, piłka.
- Presja: przeciwnik aktywny.

Przebieg ćwiczenia:
Ćwiczący ustawieni jak na grafice. Wymiary stref 6 × 6 m. Zadaniem zawodników ustawionych w 1. strefie (A, B) jest przemieszczenie piłki do współćwiczących będących w strefie 3. (C i D) przez strefę 2., w której znajduje się obrońca (E). Po przekazaniu piłki zawodnicy w dwójkach biegną za podaniem i zajmują miejsce współćwiczących, którzy wykonują ćwiczenie w stronę współćwiczących (F i G). Po ok. 3 min następuje zmiana obrońcy (E).

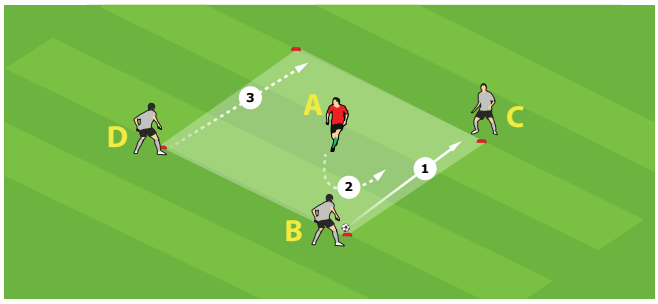
Przykładowy przebieg gry – grafika:
Rozpoczyna zawodnik A podaniem do B (1). A wybiega na wolną pozycję (2) i otrzymuje piłkę od B (3), po czym podaje z 2. strefy do zawodnika D (4). Po podaniu ćwiczący A i B przebiegają do 3. strefy na miejsca D i C, którzy prowadzą grę w stronę współpartnerów F i G itd.

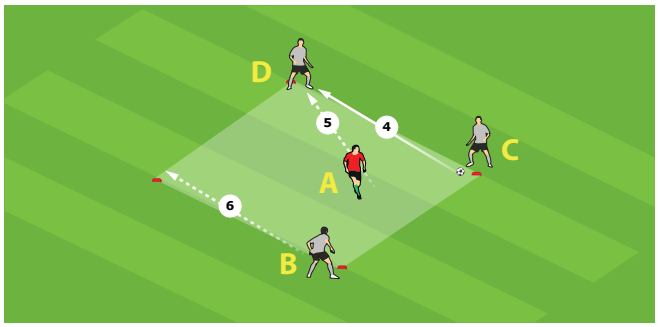
Wariant 1: Ćwiczący E wychodzi ze środka, gdy przerwie podanie zawodnika zewnętrznego, który wchodzi na jego pozycję.
Wariant 2: Ćwiczący mają max. 2 kontakty z piłką (przyjęcie, podanie).
Wariant 3: Ćwiczący mają 1 kontakt z piłką (podanie).
Wariant 4: Ćwiczący mają 5 s na wykonanie zadania. Jeżeli para współćwiczących nie zrealizuje zadania w ciągu 5 s, wykonuje zadanie dodatkowe, np. 5 podskoków z klaśnięciem dłoni nad głową – pajacyki.

Aspekt kreatywny ćwiczenia:
- spostrzegawczość,
- panowanie nad piłką – pierwszy kontakt z piłką,
- orientacja przestrzenna,
- celowe wyjście na pozycję,
- zastosowanie odpowiedniej techniki przyjęcia i podania piłki,
- przewidywanie działań przeciwnika i współćwiczącego (antycypacja),
- analiza i podejmowanie decyzji,
- gra kombinacyjna.

Ćwiczenie 5

Gra na utrzymanie piłki w sytuacji 3 × 1 z celowym wyjściem na pozycję – bez kierunku ataku.





Opis ćwiczenia:
- Liczba zawodników: 4.
- Sprzęt pomocniczy: 4 znaczniki, piłka.
- Presja: przeciwnik aktywny.

Przebieg ćwiczenia:
Ćwiczący ustawieni jak na grafice, pole gry 6 × 6 m. Zawodnicy zewnętrzni (D, C, B) starają się wykonać jak największą liczbę podań z założeniem, że ćwiczący będący z piłką musi posiadać 2 warianty

LEGENDA: podanie piłki | strzał na bramkę | bieg bez piłki | prowadzenie piłki

rozegrania piłki. Zadaniem zawodnika środkowego (A) jest przerwanie gry zawodnikom zewnętrznym.

W celu uzyskania 2 wariantów rozegrania piłki dla zawodnika będącego w jej posiadaniu ćwiczący zewnętrzni muszą zająć wolną pozycję, tak aby 1 współćwiczący znajdował się po prawej, a drugi po lewej stronie zawodnika z piłką.

Przykładowy przebieg gry – grafika:

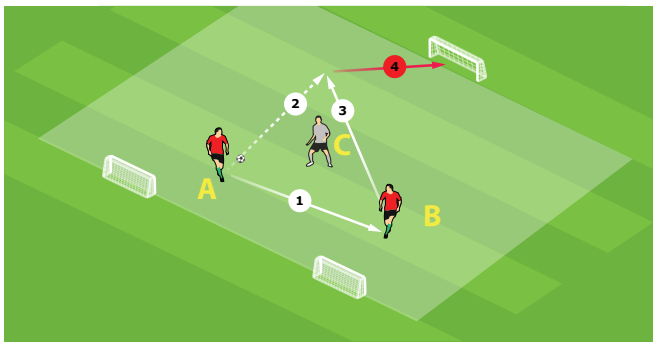
Zawodnik B rozpoczyna podaniem do C (1). Środkowy, w celu odebrania piłki, podbiega do zawodnika C (2). Zawodnik D wychodzi na wolną pozycję (3) – w tym momencie zawodnik C posiada 2 warianty podania piłki, mając obok zawodników D i B. Ćwiczący C podaje piłkę do D (4). Środkowy podbiega do ćwiczącego z piłką (5) itd. Po ok. 3 min następuje zmiana zawodnika A.

Wariant 1: Ćwiczący A wychodzi ze środka, gdy przerwie podanie zawodnika zewnętrznego, który wchodzi na jego pozycję.
Wariant 2: Ćwiczący mają max. 2 kontakty z piłką (przyjęcie, podanie).
Wariant 3: Ćwiczący mają 1 kontakt z piłką (podanie).
Wariant 4: Po wykonaniu 10 podań obrońca wykonuje zadanie dodatkowe, np. 5 podskoków z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej.

Aspekt kreatywny ćwiczenia:
- orientacja przestrzenna,
- spostrzegawczość,
- panowanie nad piłką – pierwszy kontakt z piłką,
- celowe wyjście na pozycję,
- zastosowanie odpowiedniej techniki przyjęcia i podania piłki,
- przewidywanie działań przeciwnika i partnerów (antycypacja),
- analiza i podejmowanie decyzji.

Ćwiczenie 6

Gra 2 × 1 z uderzeniem na bramkę.



Opis ćwiczenia:
- Liczba zawodników: 3.
- Sprzęt pomocniczy: znaczniki, piłka, 3 małe bramki.
- Presja: przeciwnik aktywny.

Przebieg ćwiczenia:

Zawodnicy w polu gry 20 × 15 m prowadzą grę 2 × 1. Zadaniem zespołu będącego w przewadze liczebnej jest zdobycie bramki broniącej przez osamotnionego obrońcę. Zawodnik grający w pojedynkę stara się umieścić w 1 z 2 bramek przeciwnika. Po ok. 3 min następuje zmiana składu zespołów.

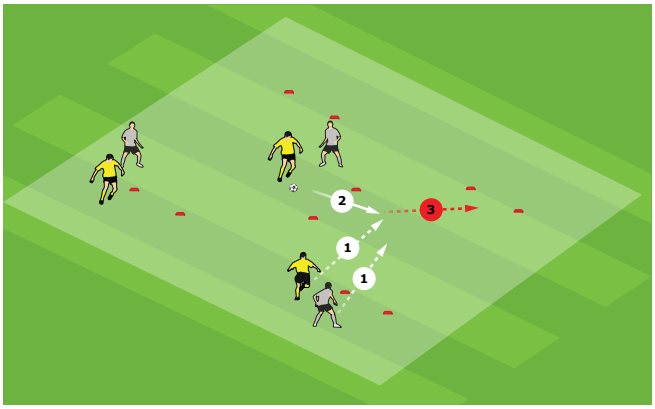
Przykładowy przebieg gry – grafika:

Zawodnik A podaje piłkę B (1), a następnie wybiega na wolne pole (2). Ćwiczący B podaje z powrotem do A (3), który oddaje strzał do bramki (4).

Wariant 1: Zawodnicy grający w przewadze liczebnej mają 2 kontakty z piłką (przyjęcie, podanie).
Wariant 2: Zawodnicy grający w przewadze liczebnej posługują się nogą niewiodącą.
Wariant 3: Gra toczy się w zwiększonej liczebności – 3 × 2.

Ćwiczenie 7

Mała gra zadaniowa 3 × 3.



Opis ćwiczenia:
- Liczba zawodników: 7.
- Sprzęt pomocniczy: 8 znaczników, piłka.
- Presja: przeciwnik aktywny.

Zasady gry:

Na wyznaczonym polu gry – 20 × 20 m zawodnicy grają w 3-osobowych zespołach (3 × 3). Zespół zdobywa punkt po podaniu piłki do współpartnera przez 1 z 5 bramek. Po zdobyciu punktu gracze będący w posiadaniu piłki kontynuują grę.

Wariant 1: Zespół zdobywa punkt, gdy zawodnik wykona podanie zwrotne przez bramkę.
Wariant 2: Ćwiczący mają max. 2 kontakty z piłką (przyjęcie, podanie).
Wariant 3: Ćwiczący mają 1 kontakt z piłką (podanie).

Aspekt kreatywny ćwiczenia:
- spostrzegawczość,
- orientacja przestrzenna,
- panowanie nad piłką – pierwszy kontakt z piłką,
- celowe wyjście na pozycję,
- zastosowanie odpowiedniej techniki przyjęcia i podania piłki,
- przewidywanie działań przeciwnika i partnerów (antycypacja),
- analiza i podejmowanie decyzji,
- gra kombinacyjna.

Bibliografia:

1. Duda H., *Intelektualizacja – nowy paradygmat nauczania gry sportowej*, [w:] Sport Wyczynowy, Nr 4, 2011.
2. Harrison W., *Developing Soccer Awareness*, Spring City, Reedswain 2010.
3. Paluszek K., Stępiński M., *Gry na utrzymanie piłki*, Wrocław, Beta-Druk 2013.

LEGENDA: podanie piłki — strzał na bramkę — bieg bez piłki — prowadzenie piłki