PZPN

PROGRAM SZKOLENIA PZPN

U14-U15

Łączy nas piłka

PZPN

PROGRAM SZKOLENIA PZPN

U14-U15

Łączy nas piłka

Szanowni Państwo,

z satysfakcją oddajemy w Państwa ręce Program Szkolenia PZPN dla kategorii U14-U15. Stanowi on naturalną kontynuację programu dla kategorii U6-U13 i kolejny krok na wspólnej drodze rozwoju, którą Polski Związek Piłki Nożnej wytycza dla młodych zawodniczek i zawodników.

Etap trampkarza to czas pierwszego dużego kroku. Młody zawodnik wchodzi na pełnowymiarowe boisko i odkrywa grę jedenastoosobową - bardziej wymagającą, szybszą i stawiającą przed nim coraz więcej samodzielnych decyzji.

To także czas dużych różnic w statusie dojrzałości biologicznej, różnic, wobec których musimy zachować szczególną ostrożność i cierpliwość, by nie oceniać młodych ludzi wyłącznie przez pryzmat chwilowej przewagi fizycznej i bieżącego wyniku.

Nowy program szkolenia konsekwentnie stawia zawodnika w centrum procesu szkoleniowego, podkreślając, że ścieżka każdego z nich jest unikalna i zawsze inna. Wierzę, że właśnie to spojrzenie - z szacunkiem dla indywidualnej drogi każdego chłopca i każdej dziewczyny, z cierpliwością i bez pośpiechu - powinno przyświecać nam wszystkim: trenerom, klubom, rodzicom i działaczom. Każdy z nas ma w tym procesie swoją rolę i swoją odpowiedzialność.

Jestem przekonany, że ta publikacja stanie się realnym wsparciem w codziennej pracy szkoleniowców pracujących z zawodnikami w wieku 14-15 lat, a jednocześnie fundamentem do tworzenia autorskich programów szkolenia, dopasowanych do realnego środowiska, w którym znajduje się zawodnik.

Polski Związek Piłki Nożnej konsekwentnie wspiera podnoszenie jakości szkolenia dzieci i młodzieży w Polsce. Jestem przekonany, że dzięki zaangażowaniu trenerów, klubów, rodziców i całego środowiska piłkarskiego stworzymy warunki sprzyjające rozwojowi kolejnych pokoleń zawodniczek i zawodników.

Łączy nas piłka!

Cezary Kulesza
Prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej


FIFA

Autorzy
Krystian Buszta, Konrad Czapeczka, Kamil Damentka, Andrzej Dawidziuk, Paweł Grycmann, Michał Libich, Rafał Malinowski, Łukasz Radzimiński, Rafał Rożek, Mateusz Skwirut, Marta Szymanek-Pilarczyk

Koordynator projektu
Rafał Rożek

Nadzór merytoryczny
Marcin Dorna, Paweł Grycmann

Grafiki
Mateusz Skwirut, Rafał Rożek
Grafiki wykonane w systemie Protrainup
Rysowanie hybrydowe w programie LiveTag.Pro by Protrainup

Projekt okładki
Rafał Jagielski

Zdjęcia
PZPN

Projekt graficzny, skład, łamanie
Piotr Przychodzeń

Wydawca
Polski Związek Piłki Nożnej
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7
02-366 Warszawa
www.pzpn.pl oraz **www.laczynaspilka.pl**
Tel. **+48 (22) 55 12 300**
Fax. **+48 (22) 55 12 240**
NIP **526-1727-123**

ISBN 978-83-63491-37-6

Warszawa 2026

© Polski Związek Piłki Nożnej

Nota językowa
Dla zachowania czytelności i płynności tekstu w publikacji stosuje się formę męską. Wszystkie użyte w niej określenia osobowe odnoszą się w równym stopniu do kobiet i mężczyzn.

1.
Cele, założenia i adresaci programu

Program Szkolenia PZPN U14-U15 stanowi naturalną kontynuację programu dla kategorii U6-U13. Obejmuje etap przejścia do gry jedenastoosobowej, w którym zawodnicy mierzą się z większą przestrzenią, rosnącym tempem gry oraz bardziej złożonymi relacjami.

Jest to jednocześnie okres intensywnych zmian biologicznych, motorycznych, poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Zawodnicy mogą znacząco różnić się przebiegiem wzrastania i dojrzewania biologicznego, aktualnym tempem wzrastania, doświadczeniem, możliwościami oraz potrzebami rozwojowymi. Program uwzględnia te różnice i wskazuje kierunki pracy pozwalające prowadzić proces szkolenia w sposób odpowiedzialny, długofalowy i dostosowany do konkretnego środowiska.

Nadrzędnym celem Programu Szkolenia PZPN U14-U15 jest rozwijanie zawodnika, który rozumie grę, potrafi reagować na jej zmienność oraz świadomie dobiera działania do aktualnego kontekstu boiskowego. Program ma przygotowywać młodego piłkarza nie tylko do kolejnego meczu, lecz przede wszystkim do dalszych etapów szkolenia, podczas których będzie spotykał się z różnymi systemami, pozycjami, rolami, wymaganiami trenerów i sposobami gry przeciwnika.

Cele szczegółowe programu obejmują:

- wspieranie adaptacji zawodnika do wymagań gry jedenastoosobowej;
- rozwijanie rozumienia gry, samodzielności, kreatywności i zdolności działania;
- kształtowanie umiejętności techniczno-taktycznych w realnym kontekście gry;
- integrowanie rozwoju techniczno-taktycznego, motorycznego, mentalnego i społecznego;

- indywidualizowanie procesu szkolenia na podstawie predyspozycji, potrzeb, tempa dojrzewania i celów zawodnika;

- wspieranie trenerów w planowaniu, prowadzeniu i ewaluacji procesu obejmującego trening, mecz oraz analizę;

- tworzenie bezpiecznego środowiska, które sprzyja zdrowiu, motywacji, poczuciu kompetencji i długotrwałemu zaangażowaniu w sport.

Podstawowym założeniem programu jest umieszczenie zawodnika w centrum procesu szkolenia. Zawodnik jest jego aktywnym uczestnikiem, a nie wyłącznie wykonawcą poleceń trenera. Powinien rozumieć cele podejmowanych działań, uczestniczyć w analizie własnej gry, otrzymywać przestrzeń do poszukiwania rozwiązań oraz stopniowo przejmować odpowiedzialność za swój rozwój.

Program opiera się ponadto na następujących założeniach:

- **Rozwój długofalowy jest ważniejszy niż bieżący wynik.**

Rywalizacja i rezultat meczu stanowią element szkolenia, ale nie mogą przesłaniać rozwoju poszczególnych zawodników.

- **Zawodnik rozwija się jako całość.**

Obszary techniczno-taktyczny, motoryczny, mentalny i społeczny wzajemnie się przenikają i powinny być rozwijane w sposób zintegrowany.

Rozwój fizyczny, poznawczy, emocjonalny i społeczny młodego sportowca przebiega indywidualnie, nieliniowo i nie zawsze równocześnie. Dlatego proces szkolenia powinien uwzględniać nie tylko wymagania sportowe, lecz także zdrowie i dobrostan zawodnika, jego relacje z dorosłymi, obowiązki edukacyjne, regenerację, sposób odżywiania oraz bezpieczeństwo środowiska szkoleniowego.

- **Gra jest podstawowym środowiskiem uczenia się.**

Zadania treningowe powinny umożliwiać obserwowanie i działanie w warunkach zbliżonych do meczu.

- **Trener jest projektantem środowiska.**

Jego rolą jest tworzenie sytuacji problemowych, zadawanie pytań, udzielanie konkretnej informacji zwrotnej oraz wspieranie refleksji i samodzielności zawodnika.

- **Błąd jest naturalnym elementem uczenia się.**

Błędy powinny być postrzegane jako część procesu uczenia się oraz jako okazja do poprawy i zmiany stosowanej strategii na skuteczniejszą.

- **Proces szkolenia wymaga indywidualizacji.**

Obciążenia, cele i środki treningowe należy dostosowywać do wieku kalendarzowego, doświadczenia treningowego, aktualnego przebiegu wzrastania, stanu zdrowia, gotowości do treningu oraz indywidualnej reakcji zawodnika na obciążenia.

Jeżeli status dojrzałości biologicznej został oszacowany wiarygodną metodą, może stanowić dodatkową informację wspierającą ten proces.

- **Pozycje i systemy gry są kontekstem rozwoju, a nie sztywnym schematem.**

Zawodnik powinien poznawać różne role i sytuacje, co sprzyja wszechstronności oraz ogranicza ryzyko zbyt wczesnej specjalizacji.

- **Planowanie, trening, mecz i analiza tworzą jeden spójny cykl.**

Obserwacja i ewaluacja postępów powinny prowadzić do aktualizowania celów indywidualnych i zespołowych.

Program łączy doświadczenia praktyki trenerskiej z aktualną wiedzą naukową. Nie jest zamkniętym katalogiem ćwiczeń ani gotowym modelem gry. Stanowi punkt odniesienia do tworzenia autorskich planów dostosowanych do poziomu zawodników, liczby treningów, możliwości organizacyjnych klubu oraz specyfiki lokalnego środowiska.

Bezpośrednimi beneficjentami programu są zawodniczki i zawodnicy kategorii U14-U15. Głównymi użytkownikami publikacji są trenerzy oraz członkowie sztabów szkoleniowych pracujący z tą grupą wiekową - zarówno w środowisku Grassroots, jak i w klubach oraz akademiach prowadzących bardziej zaawansowany proces szkolenia.

Program jest również przeznaczony dla koordynatorów i dyrektorów sportowych, trenerów edukatorów, osób odpowiedzialnych za tworzenie klubowych programów szkolenia oraz przedstawicieli klubów i organizacji piłkarskich. Ważną grupę odbiorców stanowią także rodzice i opiekunowie, których współpraca z trenerem wpływa na zdrowie, bezpieczeństwo, motywację i harmonijny rozwój młodego zawodnika.

2.
Jak korzystać z programu

Bezpieczeństwo dzieci i obowiązujące procedury

Program Szkolenia PZPN U14–U15 należy stosować łącznie z aktualną Polityką Bezpieczeństwa Dzieci PZPN, klubowymi standardami ochrony małoletnich oraz aktualnymi regulacjami, procedurami i materiałami medycznymi PZPN.

W sprawach dotyczących relacji osób dorosłych z dziećmi, zgód rodziców lub opiekunów prawnych, ochrony danych, komunikacji online, korzystania z szatni i łazienek, wyjazdów, obozów, zgłaszania incydentów oraz reagowania na podejrzenie krzywdzenia należy stosować procedury określone w Polityce Bezpieczeństwa Dzieci PZPN i w dokumentacji obowiązującej w klubie.

Każda osoba pracująca z zawodnikami U14–U15 powinna znać osobę pełniącą w klubie funkcję koordynatora ds. bezpieczeństwa dzieci oraz sposób zgłaszania obaw i incydentów.

Gra głową i podejrzenie wstrząśnienia mózgu

Nauczanie gry głową w kategorii U14–U15 powinno przebiegać w sposób kontrolowany i dostosowany do wieku, doświadczenia oraz gotowości zawodników. Należy przedkładać jakość wykonania nad liczbę powtórzeń, ograniczać niepotrzebną ekspozycję, stosować piłkę o odpowiednim rozmiarze i ciśnieniu oraz poprzedzać ćwiczenia właściwym przygotowaniem mięśni szyi i tułowia. Obciążenie treningowe związane z grą głową należy planować z uwzględnieniem wcześniejszej ekspozycji, w tym liczby pojedynków powietrznych podczas meczu.

Każde bezpośrednie uderzenie w głowę lub pośrednie uderzenie w ciało, szyję albo barki, po którym pojawiają się oznaki lub objawy mogące wskazywać na wstrząśnienie mózgu, należy traktować jako podejrzenie wstrząśnienia.

W takiej sytuacji:

- zawodnik zostaje natychmiast odsunięty od treningu lub gry;
- zawodnik nie wraca tego samego dnia do treningu ani gry, nawet jeżeli objawy ustąpią oraz zostaje skierowany do oceny przez odpowiednio wykwalifikowanego pracownika ochrony zdrowia;
- rodzic lub opiekun prawny zostaje poinformowany o zdarzeniu i konieczności obserwacji zawodnika;
- w przypadku objawów alarmowych lub pogarszania się stanu zawodnika należy uruchomić pomoc medyczną zgodnie z obowiązującymi procedurami;
- powrót do treningu, gry kontaktowej i ćwiczeń obejmujących uderzenia piłki głową odbywa się stopniowo, zgodnie z aktualnym protokołem medycznym.

Objawy wstrząśnienia mózgu mogą pojawić się z opóźnieniem. Trener nie diagnozuje wstrząśnienia i nie podejmuje samodzielnie decyzji o pełnym powrocie zawodnika do gry. W razie wątpliwości pierwszeństwo zawsze ma ochrona zdrowia zawodnika.

Program należy stosować łącznie z aktualnym „Protokołem FIFA dotyczącym wstrząsu mózgu – piłka grassroots" oraz materiałami medycznymi publikowanymi przez PZPN.

Szkolenie zawodniczek

Program Szkolenia PZPN U14–U15 odnosi się zarówno do zawodniczek, jak i zawodników. W zagadnieniach specyficznych dla szkolenia dziewcząt, w szczególności dotyczących przebiegu dojrzewania, zdrowia, monitorowania obciążeń i organizacji procesu szkolenia, program należy stosować łącznie z aktualną publikacją PZPN „Piłka nożna kobiet".

Program Szkolenia PZPN U14-U15 nie jest zamkniętym zestawem ćwiczeń ani gotowym planem sezonu, który należy odtworzyć w niezmienionej formie. Stanowi ramę merytoryczną i metodyczną pomagającą trenerowi świadomie projektować proces szkolenia odpowiedni dla zawodników, zespołu oraz warunków danego klubu.

Przy pierwszym kontakcie zaleca się zapoznanie z programem w całości. Pozwala to zrozumieć zależności pomiędzy rozwojem zawodnika, wymaganiami gry jedenastoosobowej, planowaniem, treningiem, meczem i analizą. W codziennej pracy publikacja może być wykorzystywana modułowo - jako źródło wskazówek dotyczących konkretnego problemu, etapu planowania lub obszaru rozwoju.

Struktura programu

Treści programu zostały uporządkowane od założeń ogólnych do praktycznych narzędzi pracy:

- rozdziały dotyczące zawodnika, dojrzewania, rozwoju mentalnego, podejmowania decyzji i rozumienia gry tworzą podstawę procesu szkolenia;
- opisy pozycji, ról funkcjonalnych, zachowań i systemów gry pomagają rozpoznawać wymagania pełnowymiarowej piłki jedenastoosobowej;
- Indywidualny Plan Rozwoju oraz rozdziały poświęcone planowaniu pokazują, jak przełożyć diagnozę zawodnika na cele i treści szkoleniowe;
- części dotyczące treningu, meczu i analizy wspierają praktyczną realizację oraz ocenę procesu;
- rozdziały poświęcone bramkarzom, przygotowaniu motorycznemu i treningowi mentalnemu uzupełniają proces o obszary wymagające szczególnej uwagi.

Poszczególnych części nie należy traktować jako niezależnych elementów. Rozwój taktyczno-techniczny, motoryczny i mentalny odbywa się równocześnie, dlatego wskazówki z różnych rozdziałów powinny być łączone w ramach jednego procesu.

Proponowany sposób pracy

Korzystanie z programu powinno przebiegać w powtarzalnym cyklu:

- Diagnoza zawodnika i środowiska.

Punktem wyjścia jest rozpoznanie poziomu umiejętności, doświadczenia, statusu dojrzałości biologicznej, aktualnych potrzeb oraz warunków, w których funkcjonuje zawodnik. Należy uwzględnić między innymi liczbę treningów, możliwości organizacyjne klubu, poziom rozgrywek oraz obciążenia wynikające ze szkoły i innych aktywności.

- Określenie kierunku rozwoju.

Na podstawie obserwacji trener tworzy profil zawodnika i wyznacza najważniejsze cele. Opisy pozycji, ról i zachowań są punktem odniesienia, a nie listą wymagań, które każdy zawodnik musi spełnić w tym samym czasie. Cele powinny wynikać z jego mocnych stron, potrzeb i możliwych kierunków dalszego rozwoju.

- Wybór priorytetów.

Program zawiera szeroki zakres treści, jednak nie należy realizować wszystkich jednocześnie. Trener wybiera zagadnienia najważniejsze dla swojej grupy i porządkuje je w makrocyklu, mezocyklu oraz mikrocyklu. Przy mniejszej liczbie zajęć szczególnego znaczenia nabiera zasada „mniej znaczy więcej".

- Projektowanie środowiska treningowego.

Jednostkę treningową należy budować od celu, a nie od ćwiczenia. Trener określa problem występujący w grze, dobiera odpowiednią formę oraz świadomie zarządza przestrzenią, czasem, liczbą zawodników, zasadami i poziomem trudności. Zadania powinny pozwalać zawodnikom obserwować i dostosowywać działania do zmieniającej się sytuacji.

- Mecz jako element szkolenia.

Mecz służy nie tylko rywalizacji, ale również doświadczaniu, uczeniu się i sprawdzaniu realizacji celów. Sposób zarządzania składem, czasem gry,

komunikacją i zmianami powinien wspierać rozwój zawodników. Wynik jest ważną informacją, lecz nie może być jedynym kryterium oceny.

- Analiza i aktualizacja planu.

Po treningach i meczach trener analizuje fakty, zachowania oraz postępy zawodników. Wykorzystuje obserwację, rozmowę, materiały wideo i proste wskaźniki. Wnioski służą aktualizacji celów indywidualnych, modyfikowaniu planu zespołu i projektowaniu kolejnych zadań.

Diagnoza - cele - planowanie - trening - mecz - analiza - aktualizacja tworzą jeden spójny i powtarzalny cykl szkoleniowy.

Dostosowanie programu do środowiska

Przedstawione rozwiązania należy modyfikować odpowiednio do poziomu grupy. Program uwzględnia zarówno środowiska podstawowe (Grassroots), w których możliwości realizacji pełnego zakresu treści są ograniczone, jak i zespoły bardziej zaawansowane. Różnica powinna dotyczyć zakresu, szczegółowości i stopnia złożoności zadań, a nie głównego kierunku pracy.

Przykłady ćwiczeń, mikrocykli, zachowań i scenariuszy meczowych mają charakter inspiracyjny. Trener powinien tworzyć własne rozwiązania, uwzględniające tożsamość zespołu i realne potrzeby zawodników. Skuteczne korzystanie z programu nie polega więc na wiernym kopiowaniu przedstawionych propozycji, lecz na rozumieniu ich celu i odpowiedzialnym przenoszeniu zawartych w nich zasad do własnego środowiska szkoleniowego.

Przedziały czasowe przedstawione w scenariuszu mają charakter orientacyjny i edukacyjny. Nie oznaczają, że każdy mecz przebiega według takiego samego rytmu ani że określona minuta automatycznie wymaga konkretnego sposobu działania.

Trener powinien na bieżąco uwzględniać stan meczu, w szczególności: stopień realizacji własnych założeń, sposób gry przeciwnika, gotowość

zawodników, zmiany, wynik, warunki atmosferyczne oraz wydarzenia wpływające na przebieg spotkania.

Scenariusz pomaga przygotować zespół na możliwe fazy i wymagania meczu, ale nie zastępuje obserwacji oraz dostosowania działań do aktualnej sytuacji. Ta sama faza czasowa może wymagać różnych rozwiązań w zależności od kontekstu.

3.
Program U14–U15 jako kontynuacja szkolenia U6–U13

Program Szkolenia PZPN U14-U15 nie rozpoczyna odrębnego procesu, lecz rozwija kierunek wyznaczony dla kategorii U6-U13. Zachowuje jego najważniejsze założenia: zawodnika w centrum procesu, holistyczne podejście do rozwoju, grę jako podstawowe środowisko uczenia się oraz trenera pełniącego funkcję architekta środowiska.

Na wcześniejszych etapach zawodnik stopniowo poznaje cele i zasady gry, rozwija podstawowe działania techniczno-taktyczne, uczy się współpracy oraz podejmowania samodzielnych decyzji. Przechodzi od prostych relacji z piłką, partnerem i przeciwnikiem do coraz bardziej złożonych działań indywidualnych, grupowych i zespołowych. Program U14-U15 wykorzystuje te fundamenty, poszerzając je o wymagania gry jedenastoosobowej.

Przejście z kategorii U13 do U14 oznacza zmianę z gry 9x9 na grę 11x11. Zwiększają się wymiary boiska, liczba zawodników, odległości pomiędzy nimi oraz liczba możliwych relacji i rozwiązań. Rośnie znaczenie działań bez piłki, zarządzania przestrzenią, współpracy pomiędzy formacjami i dostosowywania zachowania do kolejnych faz gry. Jednocześnie zawodnik wchodzi w okres intensywnych zmian biologicznych i mentalnych.

Filary wskazane w Programie Szkolenia PZPN U6-U13 pozostają aktualne również na etapie trampkarza. Zmienia się jednak sposób ich realizacji, wynikający z wieku zawodników i rosnącej złożoności gry.

Filar U6-U13	Kontynuacja w U14-U15
Mentalność	Rozwijanie samoświadomości, odpowiedzialności, regulacji emocji, odporności mentalnej, tożsamości sportowej i umiejętności funkcjonowania w grupie.

Technika	Przejście od techniki ogólnej do działań techniczno-taktycznych wykonywanych pod presją oraz w kontekście pozycji, roli i sytuacji boiskowej.
Kreatywność	Samodzielne rozpoznawanie problemów, poszukiwanie rozwiązań oraz adaptowanie działania do zmieniających się warunków gry.
Intensywność	Łączenie wysokiej aktywności fizycznej i poznawczej z odpowiedzialnym zarządzaniem obciążeniami, regeneracją oraz zmianami związanymi z PHV.
Indywidualizacja	Obserwacja zawodnika pod kątem przyszłego profilowania. Tworzenie Indywidualnego Planu Rozwoju i dostosowywanie celów oraz obciążeń do jego potencjału, potrzeb i statusu dojrzałości biologicznej.
Edukacja	Włączanie zawodnika w wyznaczanie celów, analizę, samoocenę i refleksję nad własnym rozwojem oraz budowanie odpowiedzialności za działania na boisku i poza nim.

W programie U6-U13 rozumienie gry rozwijane jest poprzez poznawanie jej celów, zasad i podstawowych działań. Na etapie U14-U15 treści te zostają pogłębione. Zawodnik uczy się postrzegać grę jako dynamiczny układ relacji pomiędzy piłką, partnerami, przeciwnikami, przestrzenią i czasem.

Wprowadzane w programie pojęcia cyklu percepcja-działanie, intencji taktycznych, przestrzeni dynamicznych oraz ról funkcjonalnych rozwijają wcześniej poznany proces: obserwacja-decyzja-wykonanie. Zawodnik nie tylko rozpoznaje cele i zasady gry, ale coraz lepiej rozumie, jakie informacje są istotne oraz jak dostosować działanie do aktualnej sytuacji.

Rosnąca złożoność nie oznacza odejścia od fundamentów. Jeżeli zawodnik ma trudności z podstawowymi działaniami, trener powinien do nich powracać, zachowując kontekst gry i dostosowując poziom trudności. Przejście

do starszej kategorii wiekowej nie oznacza bowiem, że wszyscy zawodnicy rozpoczynają ją z takim samym poziomem umiejętności i doświadczenia.

Na wcześniejszych etapach trener stopniowo buduje autonomię dziecka, zachęca do odkrywania, podejmowania prób i uczenia się na błędach. W U14-U15 proces ten jest kontynuowany poprzez większy udział zawodnika w wyznaczaniu celów, planowaniu własnego rozwoju, analizie gry i ocenie postępów.

Trener nadal projektuje środowisko uczenia się, jednak tworzone przez niego sytuacje stają się bardziej złożone i coraz mocniej związane z realnymi wymaganiami meczu. Ograniczenia czyli przestrzeń, liczba zawodników, zasady oraz restarty gry powinny prowokować określone problemy, ale nie narzucać jednego rozwiązania. Zadaniem trenera jest wspieranie zawodnika w rozumieniu sytuacji, a nie sterowanie każdą jego decyzją.

Pozycje i systemy gry również nie powinny ograniczać samodzielności zawodnika. Stanowią kontekst do poznawania różnych wymagań i relacji boiskowych. Zawodnik powinien doświadczać więcej niż jednej pozycji lub roli, aby rozwijać wszechstronność i unikać zbyt wczesnej, sztywnej specjalizacji.

Program U14-U15 zachowuje najważniejszą zasadę wcześniejszego etapu: punktem wyjścia i głównym beneficjentem wszystkich działań pozostaje zawodnik.

Wynik meczu, system gry oraz organizacja zespołu są ważne, ale powinny służyć jego rozwojowi.

Zmiana kategorii oznacza więc nie odejście od dotychczasowej filozofii, lecz zwiększenie poziomu wymagań. Zabawa i odkrywanie stopniowo przekształcają się w świadome uczenie się, podstawowe działania - w zachowania osadzone w rolach i pozycjach, a proste decyzje - w umiejętność funkcjonowania w coraz bardziej dynamicznym i nieprzewidywalnym środowisku gry.

4.
Model zawodnika kończącego kategorię U15

Model zawodnika kończącego kategorię U15 określa kierunek procesu szkolenia i kompetencje, które powinny być systematycznie rozwijane na etapie trampkarza. Nie jest sztywnym wzorcem, testem selekcyjnym ani listą umiejętności, które każdy zawodnik musi opanować na identycznym poziomie.

Ocena zawodnika powinna uwzględniać jego wiek kalendarzowy, doświadczenie treningowe, predyspozycje, pozycję, środowisko, aktualny przebieg wzrastania oraz indywidualne tempo rozwoju. Status dojrzałości biologicznej należy uwzględniać wyłącznie wtedy, gdy został oceniony lub oszacowany za pomocą określonej metody i z uwzględnieniem jej ograniczeń.

Zawodnik kończący kategorię U15 rozumie grę, potrafi reagować na jej zmienność oraz świadomie dobiera działania do aktualnego kontekstu. Jest przygotowany do funkcjonowania w różnych systemach, rolach i sytuacjach oraz do dalszego, coraz bardziej samodzielnego rozwoju.

Obszar percepcyjny i decyzyjny

Zawodnik potrafi aktywnie pozyskiwać informacje przed działaniem, w jego trakcie i po zakończeniu. Obserwuje ustawienie partnerów i przeciwników, położenie piłki, dostępną przestrzeń oraz zmieniający się poziom presji. Odpowiednio ustawia ciało i porusza się w sposób zwiększający liczbę dostępnych możliwości działania.

Podejmując decyzję, kieruje się celem działania. Potrafi:

- rozpoznawać najważniejsze informacje w dynamicznej sytuacji;
- przewidywać możliwy rozwój wydarzeń;
- wybierać rozwiązania odpowiednie do własnych możliwości i sytuacji zespołu;

- modyfikować działanie, kiedy zmieniają się warunki gry;
- oceniać efekt własnej decyzji i wykorzystywać tę informację w kolejnym działaniu.

Nie oczekuje wyłącznie gotowych instrukcji. Potrafi rozpoznać problem, poszukiwać rozwiązań i podejmować odpowiedzialność za dokonany wybór.

Obszar taktyczny

Zawodnik rozumie podstawowe zależności występujące w atakowaniu, bronieniu oraz obu fazach przejściowych. Potrafi odnosić swoje zachowanie do piłki, partnerów, przeciwników, przestrzeni i aktualnego celu działania.

Rozpoznaje swoją rolę funkcjonalną, wynikającą z aktualnego położenia względem piłki oraz możliwości oddziaływania na grę. Rozumie, czy w danej sytuacji pełni rolę zawodnika z piłką, bliżej niej czy dalej od niej. Wie, że rola zmienia się wraz z położeniem piłki i rozwojem sytuacji, dlatego potrafi płynnie przechodzić pomiędzy kolejnymi zadaniami.

W atakowaniu dąży do tworzenia i wykorzystywania przewag, utrzymywania płynności gry, zdobywania przestrzeni oraz przygotowywania sytuacji do zakończenia akcji. W bronieniu potrafi ograniczać czas i przestrzeń przeciwnika, współpracować w odbiorze piłki, asekurować partnerów oraz chronić najważniejsze przestrzenie.

Zawodnik zna wymagania swojej podstawowej pozycji, ale posiada również doświadczenia z innych pozycji. System gry traktuje jako sposób organizacji zespołu, a nie zbiór niezmiennych schematów. Potrafi dostosować się do różnych ustawień, zadań i sposobów gry przeciwnika.

Obszar techniczny

Technika stanowi dla zawodnika narzędzie realizacji celu działania. Jej poziom ocenia się przede wszystkim przez skuteczność działania w warunkach presji przeciwnika, ograniczonego czasu i przestrzeni oraz narastającego zmęczenia.

Zawodnik posiada podstawy pozwalające skutecznie:

- przyjmować i prowadzić piłkę w różnych kierunkach;
- wykonywać podania o zróżnicowanej długości i charakterze;
- podejmować pojedynki w atakowaniu i bronieniu;
- finalizować działania odpowiednio do sytuacji;
- wykonywać działania bez piłki właściwe dla swojej roli;
- wykorzystywać nogę niewiodącą, poszerzając zakres dostępnych rozwiązań.

Stopniowo rozwija technikę specjalistyczną, wynikającą z wymagań pozycji. Nie oznacza to jednak rezygnacji z doskonalenia podstaw.

Obszar motoryczny

Zawodnik rozwija sprawność pozwalającą mu realizować działania techniczno-taktyczne z odpowiednią dynamiką i powtarzalnością. Potrafi przyspieszać, hamować, zmieniać kierunek poruszania się, utrzymywać równowagę i kontrolować ciało podczas działań z piłką i bez niej.

Rozwija siłę, szybkość, koordynację, mobilność, stabilność i wytrzymałość odpowiednio do statusu dojrzałości biologicznej oraz etapu dojrzewania.

W ocenie jego potencjału nie należy opierać się wyłącznie na aktualnych parametrach fizycznych, ponieważ chwilowa przewaga motoryczna może wynikać z wcześniejszego dojrzewania.

Zawodnik rozumie podstawowe znaczenie:

- prawidłowej rozgrzewki i przygotowania organizmu do wysiłku;
- regeneracji, snu, nawodnienia i odżywiania;

- ćwiczeń prewencyjnych i korygujących;
- informowania o bólu, przeciążeniu i pogorszeniu samopoczucia;
- odpowiedzialnego zarządzania dodatkową aktywnością.

Obszar mentalno-społeczny

Zawodnik stopniowo buduje motywację opartą na rozwoju, wysiłku i poczuciu wpływu. Potrafi wyznaczać cele procesowe, podejmować próby mimo ryzyka niepowodzenia oraz wracać do działania po błędzie.

Nie oczekuje się od niego braku emocji, lecz rosnącej umiejętności ich rozpoznawania i regulowania. Zawodnik potrafi korzystać z prostych technik pozwalających odzyskać koncentrację, poradzić sobie z napięciem i przygotować się do kolejnego działania.

Rozumie, że pojedynczy błąd, słabszy mecz lub rola rezerwowego nie określają jego wartości jako osoby. Buduje zdrową tożsamość sportową, w której piłka nożna jest ważną, ale nie jedyną częścią życia.

W funkcjonowaniu zespołowym zawodnik:

- komunikuje się z partnerami i trenerem;
- współpracuje w realizacji wspólnego celu;
- rozumie znaczenie różnych ról w drużynie;
- bierze odpowiedzialność za swoje zachowanie i przygotowanie;
- potrafi przyjmować oraz przekazywać konstruktywną informację zwrotną;
- szanuje zasady, partnerów, przeciwników i osoby tworzące środowisko gry.

Samodzielność w procesie rozwoju

Zawodnik kończący kategorię U15 powinien stawać się coraz bardziej świadomym uczestnikiem procesu szkolenia. Potrafi wskazać swoje najważniejsze mocne strony, określić obszary wymagające pracy oraz uczestniczyć w wyznaczaniu celów Indywidualnego Planu Rozwoju.

Korzysta z rozmowy, samooceny, obserwacji i analizy wideo, aby lepiej rozumieć własne zachowania. Potrafi odnieść otrzymaną informację zwrotną do konkretnej sytuacji i wyznaczyć następny krok. W razie trudności zadaje pytania i korzysta ze wsparcia trenera lub innych osób.

Model nie opisuje zawodnika ukształtowanego, lecz zawodnika przygotowanego do dalszego rozwoju. Najważniejszym efektem etapu U14-U15 jest stworzenie fundamentów pozwalających mu skutecznie funkcjonować na kolejnych poziomach szkolenia, adaptować się do nowych wymagań i stopniowo przejmować coraz większą odpowiedzialność za własną drogę sportową.

5.
Zawodnik w centrum procesu szkolenia

Analiza współczesnych tendencji w piłce nożnej wskazuje, że gra ewoluuje w kierunku coraz większej dynamiki oraz nieprzewidywalności. Zmiany te są widoczne zarówno w strukturze samej gry, jak i w wymaganiach stawianych zawodnikom. Współczesny piłkarz funkcjonuje w środowisku, które wymaga od niego nie tylko wysokiego poziomu przygotowania technicznego, taktycznego, motorycznego i mentalnego, ale przede wszystkim zdolności do szybkiego przetwarzania informacji oraz ciągłej adaptacji do zmieniających się warunków gry.

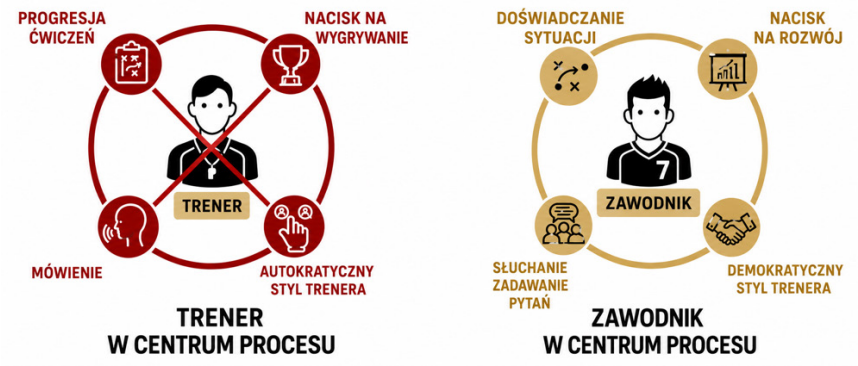
W tym kontekście proces szkolenia powinien podlegać nieustannej aktualizacji, opierając się na dwóch kluczowych źródłach wiedzy: sprawdzonych przykładach praktyki trenerskiej oraz aktualnych wynikach badań naukowych.

Polski Związek Piłki Nożnej opiera proces szkolenia na holistycznym podejściu do rozwoju zawodnika, stanowiącego centrum procesu szkolenia.

Takie podejście pozwala na tworzenie modelu edukacyjnego, który jest zarówno osadzony w realiach boiskowych, jak i wspierany przez rzetelne podstawy teoretyczne. W centrum tego modelu znajduje się zawodnik, rozumiany jako aktywny uczestnik procesu szkolenia oraz główny beneficjent podejmowanych działań.

Tradycyjne podejście do szkolenia i jego ograniczenia

Tradycyjne podejście do szkolenia, skoncentrowane na trenerze, przez wiele lat dominowało w praktyce piłkarskiej. W tym modelu trener pełnił rolę głównego decydenta, który planuje, kontroluje i ocenia wszystkie aspekty funkcjonowania zawodnika. Proces treningowy był często zorientowany na osiąganie krótkoterminowych rezultatów, takich jak wynik najbliższego meczu, co prowadziło do ograniczenia przestrzeni dla indywidualnego rozwoju zawodników. W takim środowisku zawodnik przyjmował rolę biernego wykonawcy poleceń, a jego zadaniem było przede wszystkim zapamiętywanie i odtwarzanie narzuconych schematów działania.



Dominujące lub automatyczne stosowanie silnie instruktażowego modelu może ograniczać przestrzeń do rozwijania samodzielności, adaptacji i poszukiwania różnych rozwiązań w warunkach gry.

Współczesna piłka nożna wymaga natomiast zawodników, którzy potrafią funkcjonować w warunkach niepewności, interpretować sytuacje boiskowe i tworzyć rozwiązania adekwatne do kontekstu.

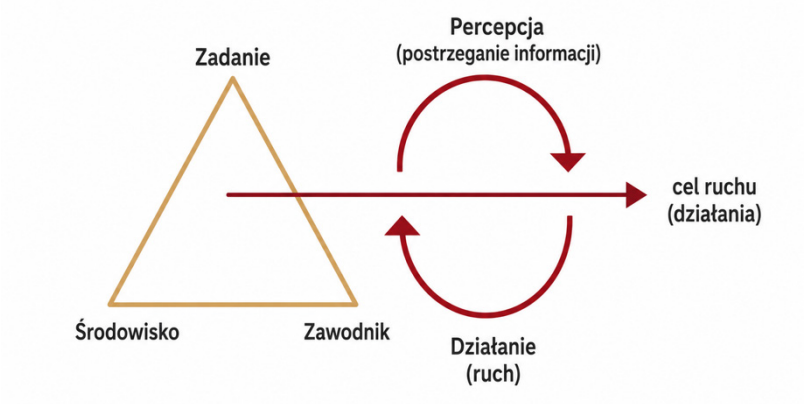
Podejście skoncentrowane na zawodniku

Odpowiedzią na te wyzwania jest podejście skoncentrowane na zawodniku, które zakłada fundamentalną zmianę roli trenera oraz sposobu organizacji procesu szkoleniowego. W tym modelu trener nie jest już wyłącznie dostarczycielem wiedzy i kontrolerem działań zawodników, lecz staje się projektantem środowiska uczenia się. Jego głównym zadaniem jest tworzenie warunków, które umożliwiają zawodnikom rozwijanie kompetencji poprzez doświadczenie, eksplorację oraz refleksję.

Podejście skoncentrowane na zawodniku nie oznacza rezygnacji z bezpośredniej instrukcji, demonstracji ani świadomego kierowania procesem przez trenera. Narzędzia te mogą być uzasadnione ze względu na cel, bezpieczeństwo, etap uczenia się i gotowość zawodników. Ograniczeniem staje się dopiero ich dominujące lub automatyczne stosowanie, które odbiera zawodnikowi możliwość obserwacji, wyboru i samodzielnego rozwiązywania problemów.

Podejście skoncentrowane na zawodniku w centrum procesu szkolenia promuje trenera jako architekta środowiska, skupiającego się na rozwoju swoich podopiecznych oraz własnym, w oparciu o realizację celów i oczekiwań zawodników.

Podejście to znajduje swoje uzasadnienie w nowoczesnych koncepcjach naukowych, takich jak podejście ekologiczne do uczenia się czy teoria ograniczeń „constraints-led approach". Zakładają one, że rozwój umiejętności sportowych jest wynikiem interakcji pomiędzy zawodnikiem, zadaniem oraz środowiskiem. Kluczowym elementem tego procesu jest sprzężenie percepcji i działania, które oznacza, że zawodnik uczy się poprzez bezpośrednie doświadczanie sytuacji oraz dostosowywanie swoich działań do informacji płynących z otoczenia. W praktyce oznacza to konieczność projektowania treningu w sposób możliwie najbardziej zbliżony do realnych warunków gry.



Źródło: opracowanie własne na podstawie Newell (1986).

Trener, działając jako projektant środowiska, wykorzystuje różnorodne narzędzia dydaktyczne, takie jak zarządzanie przestrzenią, czasem czy liczbą zawodników, aby stymulować określone zachowania i decyzje. Zamiast przekazywać gotowe rozwiązania, tworzy sytuacje problemowe, w których zawodnicy mają możliwość samodzielnego poszukiwania optymalnych rozwiązań. Tego rodzaju podejście sprzyja rozwijaniu inteligencji boiskowej, rozumianej jako zdolność do efektywnego działania w złożonych i dynamicznych warunkach.

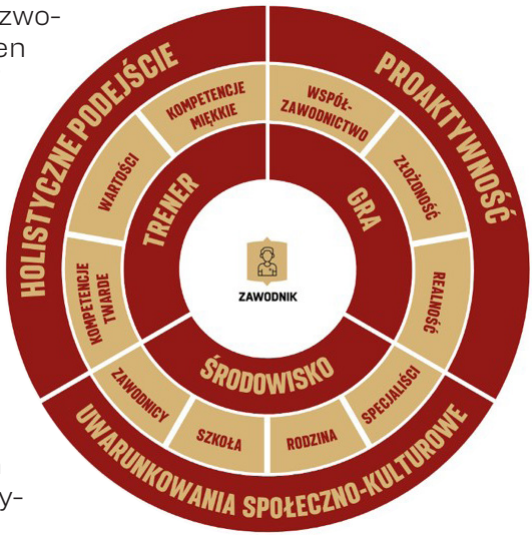
Samoorganizacja i nieliniowy charakter uczenia się

Gra w piłkę nożną ma charakter złożonego systemu adaptacyjnego. Zachowania zawodnika i zespołu nie są prostym skutkiem pojedynczej instrukcji ani działania jednego ograniczenia, lecz wyłaniają się z bieżących interakcji pomiędzy zawodnikiem, zadaniem, partnerami, przeciwnikami i środowiskiem. Samoorganizacja oznacza, że funkcjonalne rozwiązanie może powstać bez wcześniejszego szczegółowego określenia wszystkich jego elementów. Rolą trenera jest określanie celu i granic zadania oraz projektowanie warunków, w których zawodnicy rozpoznają informacje istotne dla gry i uczą się koordynować działanie.

Proces uczenia się ma charakter nieliniowy. Zmiana nie musi przebiegać równomiernie: okresy stabilizacji mogą przeplatać się z nagłą reorganizacją zachowania, a to samo zadanie może wywoływać odmienne odpowiedzi u różnych zawodników. Dlatego progresję, regresję i modyfikację ograniczeń należy uzależniać od obserwowanej odpowiedzi zawodników, a nie wyłącznie od z góry ustalonej kolejności środków treningowych.

Holistyczne podejście do rozwoju zawodnika

Holistyczne podejście do rozwoju zawodnika stanowi jeden z fundamentów omawianej koncepcji. Zakłada ono, że rozwój sportowy nie może być rozpatrywany w oderwaniu od innych obszarów funkcjonowania człowieka. Zawodnik rozwija się jako całość. Na jego funkcjonowanie w grze wpływają jednocześnie wszystkie obszary, które wzajemnie się przenikają. To właśnie ich połączenie tworzy jego indywidualny profil.



Istotnym elementem tego podejścia jest również uwzględnienie szeroko rozumianego środowiska, w którym funkcjonuje zawodnik. Obejmuje ono nie tylko drużynę i trenera, ale także rodzinę, szkołę, rówieśników oraz kontekst społeczno-kulturowy. Zawodnik pozostaje w ciągłej interakcji z tymi elementami, a ich wpływ na jego rozwój może być różny w zależności od indywidualnej sytuacji. Dlatego zadaniem trenera jest nie tylko prowadzenie procesu treningowego, ale także rozumienie i uwzględnianie kontekstu funkcjonowania zawodnika.

Wyeksponowanie kluczowych stref wpływu, oddziałujących bezpośrednio na rozwój zawodnika, czyli środowiska, gry i trenera, pozwala nie tylko umieścić go w centrum jako najważniejszego beneficjenta całego procesu, ale także umożliwia spojrzenie szerzej na jego rozwój, nie tylko np. poprzez pryzmat kompetencji trenera. Co ważne, takie podejście nie tworzy hierarchii poszczególnych aspektów bezpośrednio oddziałujących na piłkarzy. Każdy zawodnik jest umiejscowiony w innym kontekście i środowisku, zatem poszczególne strefy wpływu będą oddziaływać na jego rozwój w mniejszym lub większym zakresie. Ważne jest jednak, by trener widział szerszą perspektywę, a przede wszystkim, poprzez konkretne działania, zwracał uwagę na wszystkie mechanizmy oddziałujące na zawodnika zarówno na boisku, jak i poza nim.

Szczególną rolę w procesie szkolenia odgrywa gra, która stanowi naturalne środowisko uczenia się. To właśnie w warunkach gry zawodnik rozwija zdolność percepcji oraz działania w czasie i przestrzeni. Trening oparty na grze pozwala rozwijać umiejętności w kontekście zbliżonym do tego, w którym będą one wykorzystywane podczas meczu, co może sprzyjać transferowi uczenia się do warunków gry.

Odpowiednio zaprojektowana rywalizacja może zwiększać intensywność działania, wzmacniać sprzężenie percepcja–działanie oraz stwarzać warunki do rozwijania umiejętności radzenia sobie z presją.

W tym ujęciu sukces nie jest definiowany przez rezultat meczu, lecz przez postęp w rozwoju indywidualnym i zespołowym.

Współczesne podejścia do szkolenia podkreślają również znaczenie autonomii zawodnika jako kluczowego czynnika wspierającego jego rozwój.

Zgodnie z teorią autodeterminacji, poczucie sprawczości, kompetencji oraz przynależności stanowi fundament motywacji wewnętrznej. Zawodnik, który ma możliwość współdecydowania o swoim procesie rozwoju, lepiej rozumie cele treningowe i jest bardziej zaangażowany w ich realizację. W praktyce oznacza to konieczność włączania zawodników w proces planowania, analizy oraz ewaluacji działań.

W modelu „zawodnik w centrum procesu" istotne znaczenie ma także odpowiednie rozumienie roli błędu.

Błąd nie jest traktowany jako element negatywny, który należy eliminować, lecz jako naturalna część procesu uczenia się.

Tworzenie środowiska, w którym zawodnicy mogą podejmować ryzyko i uczyć się na podstawie własnych doświadczeń, sprzyja rozwijaniu ich samodzielności. W takim podejściu kluczowe znaczenie ma sposób reagowania trenera na błędy – zamiast krytyki dominują pytania, refleksja oraz wspólne poszukiwanie rozwiązań.

Nieodłącznym elementem procesu rozwojowego jest również refleksja, która pozwala zawodnikom na świadome analizowanie swoich działań. Włączanie zawodników w proces analizy gry, zarówno własnej, jak i zespołowej, sprzyja rozwijaniu ich świadomości. Trener, wykorzystując odpowiednie narzędzia dydaktyczne, takie jak analiza wideo czy pytania otwarte, wspiera zawodników w procesie samodzielnego dochodzenia do wniosków.

Wdrożenie modelu „zawodnik w centrum procesu" wymaga od trenerów odpowiedniego poziomu kompetencji pedagogicznych, komunikacyjnych oraz refleksyjnych. Trener powinien być nie tylko ekspertem w zakresie wiedzy piłkarskiej, ale również świadomym edukatorem, który potrafi dostosować swoje działania do potrzeb i możliwości zawodników. Kluczowe znaczenie ma tutaj umiejętność zadawania pytań, budowania relacji oraz tworzenia środowiska sprzyjającego uczeniu się.

6.
Wzrastanie, dojrzewanie biologiczne i PHV

Kategoria U14–U15 przypada na okres znacznego zróżnicowania rozwojowego. Zawodnicy tej samej kategorii wiekowej mogą różnić się wiekiem kalendarzowym, położeniem w roczniku, statusem dojrzałości biologicznej, aktualnym tempem wzrastania, doświadczeniem treningowym oraz tolerancją obciążeń. Sama przynależność do kategorii U14 lub U15 nie pozwala określić etapu dojrzewania zawodnika.

Jednym ze zdarzeń występujących w procesie wzrastania jest PHV, czyli moment osiągnięcia największego tempa wzrastania wysokości ciała. PHV nie oznacza całego okresu pokwitania ani nie jest równoznaczne z „wiekiem biologicznym". U dziewcząt PHV występuje zazwyczaj wcześniej niż u chłopców, jednak występują znaczne różnice indywidualne. W kategorii U14–U15 zawodnicy mogą zatem znajdować się przed PHV, w jego pobliżu albo po PHV.

Informacja o położeniu zawodnika względem PHV może wspierać obserwację procesu rozwoju, ale nie powinna być wykorzystywana jako samodzielna podstawa selekcji, oceny potencjału, diagnozy medycznej ani doboru obciążeń treningowych.

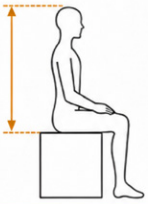
Do orientacyjnego oszacowania położenia względem PHV można wykorzystać równanie antropometryczne uwzględniające między innymi wiek kalendarzowy, wysokość ciała, wysokość w siadzie i masę ciała. Wynik określany jako „maturity offset" informuje o szacowanej liczbie lat przed lub po PHV.

Równania te mają ograniczoną dokładność indywidualną. Mogą zawężać rzeczywiste różnice pomiędzy zawodnikami oraz błędnie klasyfikować osoby wcześnie lub późno dojrzewające. Dlatego w dokumentacji należy podać nazwę i wersję zastosowanego równania, dane wejściowe, datę pomiaru oraz ograniczenia metody.

Wynik oszacowania należy zawsze rozpatrywać łącznie z trendem wzrastania, stanem zdrowia, występowaniem bólu, jakością poruszania się, wiekiem treningowym, gotowością do treningu, regeneracją i dotychczasową reakcją zawodnika na obciążenia.

Ramka terminologiczna	
Wiek kalendarzowy	oznacza czas, jaki upłynął od daty urodzenia zawodnika.
Wiek względny	określa położenie zawodnika w obrębie rocznika selekcyjnego. Zawodnicy urodzeni na początku i końcu tego samego roku mogą różnić się wiekiem kalendarzowym niemal o 12 miesięcy.
Wzrastanie	odnosi się do zmian wielkości ciała, między innymi wysokości i masy ciała. Aktualne tempo wzrastania można obserwować na podstawie serii regularnych pomiarów.
Dojrzewanie biologiczne	jest procesem prowadzącym do osiągania dojrzałego stanu organizmu. Zawodnicy w tym samym wieku kalendarzowym mogą znajdować się na różnych etapach tego procesu.
Status dojrzałości biologicznej	oznacza poziom dojrzałości zawodnika w chwili oceny. Nie powinien być utożsamiany z datą urodzenia ani określany wyłącznie na podstawie aktualnej wysokości ciała.
Timing dojrzewania	opisuje, czy określone zdarzenie rozwojowe występuje relatywnie wcześnie, przeciętnie czy późno.
Tempo dojrzewania	oznacza szybkość przebiegu procesu dojrzewania. Nie można go określić na podstawie pojedynczego pomiaru.
PHV – Peak Height Velocity	oznacza największe tempo wzrastania wysokości ciała w okresie dorastania.
Wiek przy PHV - APHV	oznacza wiek kalendarzowy, w którym zawodnik osiągnął lub według przyjętej metody może osiągnąć PHV.
Maturity offset	oznacza szacowany czas, wyrażony w latach, przed lub po PHV. Wynik jest oszacowaniem statystycznym, a nie pomiarem ani diagnozą medyczną.
W przypadku zawodniczek interpretację zmian związanych z dojrzewaniem i monitorowaniem zdrowia należy prowadzić również zgodnie z zaleceniami zawartymi w publikacji PZPN „Piłka nożna kobiet”.	

Do wykonania szacunkowych obliczeń można wykorzystać kalkulator PHV dostępny na portalu Łączy Nas Piłka (kod QR).	

Pomiar	Opis / uwagi	Grafika
Masa ciała	• pomiar na wadze • bez obuwia	
Wysokość ciała	• pozycja stojąca • bez obuwia • pomiar od podłoża do najwyższego punktu głowy	
Wysokość ciała w pozycji siedzącej	• pozycja siedząca • plecy wyprostowane • pomiar od powierzchni siedzenia do najwyższego punktu głowy	

Praktycznym elementem monitorowania wzrastania jest regularny pomiar wysokości ciała. Pomiar powinien być wykonywany według stałego protokołu: o zbliżonej porze dnia, bez obuwia, na tym samym urządzeniu i w miarę możliwości przez tę samą przeszkoloną osobę.

Wnioski należy wyciągać z trendu obejmującego kilka kolejnych pomiarów. Pojedynczy przyrost wysokości ciała nie potwierdza rozpoczęcia PHV i nie pozwala określić statusu dojrzałości biologicznej ani indywidualnego ryzyka urazu.

Obserwowane przyspieszenie wzrastania jest sygnałem do dokładniejszej obserwacji zawodnika, a nie automatycznego zmniejszenia obciążeń. Trener powinien uwzględniać przede wszystkim ból, samopoczucie, jakość ruchu, gotowość do treningu, regenerację oraz reakcję na dotychczasowe obciążenia.

Szczególnej uwagi wymagają dolegliwości w okolicy kolana, pięty, pachwiny i dolnego odcinka kręgosłupa.

W przypadku pojawienia się bólu w okolicy guzowatości kości piszczelowej trener nie powinien samodzielnie rozpoznawać choroby Osgooda–Schlattera ani wdrażać gotowego programu rehabilitacji. Zawodnik powinien zostać skonsultowany z lekarzem, a dalsze postępowanie i powrót do pełnego treningu powinny być prowadzone we współpracy z fizjoterapeutą.

Do czasu konsultacji należy ograniczyć przede wszystkim aktywności wywołujące lub nasilające ból, w szczególności bieganie, skoki, gwałtowne hamowanie i zmiany kierunku. Nie oznacza to automatycznego zaprzestania wszelkiej aktywności fizycznej. Aktywności, które nie nasilają objawów, mogą być utrzymywane zgodnie z zaleceniami specjalisty.

7.
Rozwój mentalny młodego człowieka

Kategorie wiekowe U14–U15 przypadają na okres intensywnych zmian w sposobie myślenia, przeżywania emocji, budowania relacji i rozumienia samego siebie. Młody człowiek funkcjonuje już inaczej niż dziecko, ale nadal rozwija stabilność emocjonalną, samoświadomość i kontrolę zachowania charakterystyczną dla osoby dorosłej.

W tym okresie wiele reakcji widocznych na boisku i poza nim wynika z dojrzewania mentalnego, potrzeby akceptacji, wrażliwości na ocenę oraz poszukiwania własnej tożsamości. Młody człowiek doświadcza procesu intensywnego rozwoju mentalnego i należy mieć to na uwadze, planując działania treningowe czy wychowawcze. Piłka nożna często staje się czymś więcej niż aktywnością sportową. Jest przestrzenią sprawdzania siebie, budowania pozycji w grupie, szukania uznania, przeżywania sukcesów i mierzenia się z porażkami. Dostrzegamy tutaj, że to, co początkowo było zabawą i formą aktywnego spędzania czasu, zyskuje dodatkowe znaczenie. Dlatego trening, mecz, decyzje trenera, relacje w szatni i reakcje otoczenia wpływają na to, jak młody człowiek postrzega nie tylko sport, ale również siebie: czy czuje się kompetentny, potrzebny, akceptowany i zdolny do dalszego rozwoju.

Młody człowiek buduje swoje zaangażowanie wtedy, gdy dalsze trenowanie ma dla niego sens nie tylko w kontekście wyniku sportowego, ale także relacji, poczucia rozwoju oraz miejsca, które zajmuje w drużynie.

Zmienność zachowań jest w tym wieku naturalna. Zaangażowanie, odwaga i otwartość mogą przeplatać się z frustracją, wycofaniem, milczeniem lub intensywnymi reakcjami emocjonalnymi. Takie reakcje mogą być związane z okresem dojrzewania, ale często są także sygnałem przeciążenia, nadmiernej presji, wstydu, spadku pewności siebie albo potrzeby przynależności. Biorąc to pod uwagę, przyjęcie perspektywy nastolatka może być pomocne w zrozumieniu jego świata, wyzwań, z jakimi się mierzy oraz oczekiwań i potrzeb.

Nie każda silna emocja, krótkotrwały spadek motywacji lub trudniejszy okres oznaczają problem zdrowia psychicznego. Większej uwagi wymagają jednak zmiany, które utrzymują się, nasilają lub wyraźnie ograniczają codzienne funkcjonowanie zawodnika. W środowisku sportowym należy uwzględniać między innymi presję wyniku, perfekcjonizm, przeciążenie i wypalenie, a także psychiczne następstwa urazu lub wstrząśnienia mózgu. Zadaniem trenera jest zauważenie zmiany, spokojna rozmowa i uruchomienie właściwego wsparcia, a nie rozpoznawanie zaburzenia.

W funkcjonowaniu mentalnym zawodników i zawodniczek w kategorii trampkarza szczególne znaczenie mają poniższe obszary.

Motywacja – poczucie sensu

W tym wieku szczególnego znaczenia nabiera nie tylko sama chęć trenowania, ale także poczucie sensu, wpływu i miejsca, jakie młody człowiek odnajduje w sporcie. Poczucie sensu w tej kategorii wiekowej jest mocno związane ze środowiskiem, relacją z trenerem, pozycją w drużynie, reakcjami rodziców, czasem gry, wynikami oraz poczuciem postępu. Zaangażowanie może szybko rosnąć po udanym meczu, pochwałach lub widocznym rozwoju, a obniżać się po błędzie, krytyce, braku gry czy porównywaniu z innymi.

Motywacja oparta głównie na strachu przed błędem, karą lub oceną sprzyja ostrożnej grze, unikaniu ryzyka i koncentracji na tym, aby „nie zawieść", zamiast na uczeniu się i rozwoju. Dostrzegamy tutaj, jak istotne jest szersze spojrzenie na chęć uczestniczenia w sporcie. Często to, co na pierwszy rzut oka jest brakiem motywacji, może mieć głębszy charakter. Dlatego sposób zarządzania grupą, czas poświęcany na rozmowy oraz wyjaśnianie podejmowanych decyzji pozwalają młodej osobie lepiej zrozumieć konsekwencje zachowań, a także wspierają zaangażowanie i cierpliwość w treningu – elementy niezbędne w długofalowym rozwoju.

Emocje i samokontrola

W tym wieku emocje bywają przeżywane intensywnie, a ich regulowanie nadal się rozwija. Błąd, porażka, krytyka, zejście z boiska, decyzja sędziego, konflikt w drużynie lub reakcja rodzica mogą wywoływać silne napięcie.

Na boisku może to przyjmować różne formy: płacz, impulsywne zachowanie, zamknięcie się w sobie, unikanie kontaktu albo pozorne lekceważenie sytuacji. Źródłem tych reakcji mogą być również presja, wstyd, frustracja, lęk przed oceną lub poczucie utraty kontroli. Poza kontekstem czysto piłkarskim ten okres jest także momentem wielu zmian w życiu młodej osoby: egzaminów, nowej szkoły czy innej grupy rówieśniczej. To także czas poszukiwania odpowiedzi na pytanie: „Jakie decyzje powinienem podjąć, żeby osiągnąć swoje cele i spełnić marzenia?".

Jednym z ważnych przejawów rozwijającej się odporności mentalnej jest stopniowe uczenie się powrotu do działania mimo odczuwanych emocji. Pomagają w tym czas, powtarzalne doświadczenia i jasne sygnały z otoczenia, że emocje można nazwać, uporządkować i potraktować jako informację. Bardzo ważna jest reakcja osób dorosłych: tłumaczenie sytuacji, dawanie perspektywy, a przede wszystkim towarzyszenie i wspieranie młodego człowieka w różnych sytuacjach — zarówno boiskowych, jak i życiowych.

Poczucie kompetencji i własnej wartości

Poczucie własnej wartości jest silnie związane z codziennymi doświadczeniami z treningów i meczów. Znaczenie mają czas gry, postrzegana rola w drużynie, reakcja po błędzie, informacja zwrotna, pochwała, krytyka oraz porównania z innymi. Nie chodzi tutaj tylko o doświadczenie sukcesu, ale o to, czy młoda osoba czuje się ważna bez względu na wynik czy błąd, jaki popełnia.

W tym wieku szybko może kształtować się przekonanie: „umiem, rozwijam się, jestem potrzebny". Równie szybko mogą pojawić się myśli: „nie nadaję się", „jestem gorszy", „lepiej nie ryzykować". O poczuciu kompetencji decydują przede wszystkim powtarzające się doświadczenia, a pojedyncze sytuacje nabierają znaczenia wtedy, gdy układają się w stały wzorzec.

Największą wartość mają konkretne informacje o rozwoju: co zostało wykonane dobrze, co wymaga poprawy i jaki jest następny krok. Dzięki temu poczucie własnej wartości może opierać się na pracy i postępie, a nie wy-

łącznie na wyniku lub opinii otoczenia. Podkreślanie rozwoju, docenianie zaangażowania oraz prób podejmowanych mimo niepowodzeń wspiera odwagę i chęć dalszego działania. To fundament, który rozwija kompetencje ważne nie tylko w sporcie, ale przede wszystkim w życiu.

Tożsamość sportowa

W kategoriach U14–U15 młody człowiek intensywnie poszukuje odpowiedzi na pytanie: „kim jestem?". Piłka nożna może być ważną częścią tej odpowiedzi, ponieważ daje poczucie sensu, przynależności, kompetencji i wyjątkowości.

Jest to duży zasób, ale także obszar wyzwań i odpowiedzialności. Gdy wartość młodego człowieka zostaje oparta głównie na piłce, porażka, kontuzja, brak powołania, słabszy mecz, rola rezerwowego lub krytyka mogą być odbierane nie tylko jako sytuacja sportowa, lecz także jako informacja o nim samym.

Zdrowa tożsamość sportowa rozwija się wtedy, gdy piłka pozostaje ważną częścią życia, ale nie staje się jedynym źródłem wartości. Wsparcie w budowaniu relacji ze sportem powinno opierać się nie tylko na sukcesie, ale także na zaangażowanym uczestnictwie. Kluczowa może okazać się umiejętność łączenia sportu z innymi obszarami życia, takimi jak relacje z rówieśnikami, inne zainteresowania, nauka i czas wolny. Zachowanie równowagi między tymi elementami może wspierać rozwój tożsamości młodego piłkarza.

Grupa i przynależność

Grupa rówieśnicza ma w tym wieku bardzo duże znaczenie. Drużyna jest miejscem szukania akceptacji, pozycji, uznania i poczucia bezpieczeństwa. Opinia kolegów lub koleżanek może silnie wpływać na zachowanie, odwagę i gotowość do podejmowania ryzyka.

Często większy lęk budzi ośmieszenie przed grupą niż sam błąd na boisku. Może to prowadzić do unikania trudnych rozwiązań, rezygnowania z zadawania pytań, ukrywania problemów albo udawania obojętności w sytuacjach, w których pojawia się ryzyko oceny lub odrzucenia.

Poczucie przynależności wzmacnia zaangażowanie. Dobra atmosfera w zespole i poczucie bezpieczeństwa są ważne nie tylko z perspektywy rozwoju sportowego, ale również radości z trenowania i bycia częścią grupy, w której młody człowiek czuje się dobrze. Bezpieczne miejsce w drużynie ułatwia powrót po błędzie, przyjmowanie informacji zwrotnej i próbowanie trudniejszych rozwiązań. Stała ocena lub wykluczenie sprzyjają grze zachowawczej i wycofaniu.

Relacja z dorosłymi i znaczenie otoczenia

W tej kategorii wiekowej potrzebne są jasne granice, przewidywalność i poczucie sprawiedliwości. Duże znaczenie ma sposób, w jaki ważni dorośli mówią o grze, błędach, zaangażowaniu i przyszłości. Słowa oraz decyzje mogą wzmacniać poczucie kompetencji albo nasilać lęk przed oceną.

Istotne jest, czy młody człowiek czuje się traktowany z szacunkiem, czy ma prawo popełniać błędy, czy po niepowodzeniu otrzymuje kolejną szansę, czy zasady są stosowane konsekwentnie i czy wysiłek jest zauważany. Na tej podstawie powstaje obraz środowiska: bezpiecznego do rozwoju albo takiego, w którym trzeba chronić się przed oceną. Otrzymywane informacje kształtują u młodej osoby sposób rozumienia sytuacji, np. tego, czym są błędy, co oznacza rozwój i czym jest sukces.

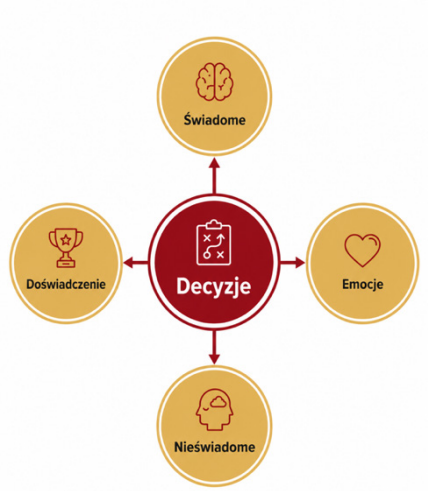
Szczególne znaczenie ma spójność tego, co mówi dorosły, z tym, jak się zachowuje. Jeśli popełnianie błędów jest nazywane częścią nauki, ale w praktyce prowadzi do kary, złości lub zawstydzenia, młody człowiek może tracić zaufanie do osoby dorosłej. Powtarzanie takiego schematu może osłabiać odwagę, samodzielność i gotowość do uczenia się.

Kategoria trampkarza to etap dużej wrażliwości mentalnej. Motywacja, emocje, pewność siebie, tożsamość sportowa, relacje w grupie oraz reakcje dorosłych silnie wpływają na sposób funkcjonowania młodego zawodnika. Zachowania widoczne na boisku często są informacją o tym, co dzieje się w środku – o presji, potrzebie przynależności, poczuciu kompetencji, lęku przed oceną lub próbie poradzenia sobie z emocjami.

8.
Podejmowanie decyzji

Podejmowanie decyzji w piłce nożnej nie powinno być rozumiane jako pojedynczy akt wyboru poprzedzający działanie. W środowisku gry decyzja powstaje w ciągłej relacji pomiędzy zawodnikiem, piłką, partnerami, przeciwnikami, przestrzenią, czasem oraz celem działania. Zawodnik nie odbiera informacji w oderwaniu od ruchu, lecz postrzega grę poprzez własne ustawienie, orientację ciała, tempo przemieszczania się oraz aktualne możliwości działania.

Tradycyjny model: obserwacja – decyzja – wykonanie jest użyteczny jako uproszczenie dydaktyczne, ale nie oddaje w pełni dynamiki gry. W praktyce boiskowej percepcja i działanie współwystępują. Zawodnik działa, a każde działanie zmienia zakres dostępnych informacji. Nowe informacje wpływają następnie na kolejne działanie. Proces decyzyjny nie powinien być przedstawiany jako liniowy ciąg następujących po sobie etapów. W grze decyzje powstają w ciągłej relacji między zawodnikiem a sytuacją i są powiązane z doświadczeniem, emocjami oraz procesami świadomymi i nieświadomymi.



Źródło: opracowanie własne na podstawie Guindos López (2015).

W szkoleniu piłkarskim decyzję należy rozumieć jako dostosowanie działania do zmieniającej się sytuacji w grze.

Zawodnik działa nie tylko na podstawie tego, co widzi, lecz także na podstawie tego, co może wykonać, co mogą wykonać jego partnerzy, co ograniczają przeciwnicy oraz jakie możliwości działania aktualnie wyłaniają się z sytuacji gry.

Rozwijanie decyzyjności nie może opierać się wyłącznie na przekazywaniu wiedzy taktycznej poza kontekstem gry. Taka wiedza pomaga rozumieć grę, ale nie wystarcza do skutecznego działania pod presją czasu, przestrzeni i przeciwnika.

Proces szkolenia powinien prowadzić do tworzenia powtarzalnych relacji między percepcją a działaniem, tak aby zawodnik uczył się rozpoznawać istotne informacje i wykorzystywać je w ruchu.

Decyzyjność zawodnika zależy od wielu wzajemnie powiązanych czynników: jakości obserwacji, zdolności selekcji informacji, pamięci percepcyjnej, doświadczenia, emocji, kompetencji technicznych, sprawności ruchowej oraz rozumienia zależności występujących w grze. Czynniki te wpływają na to, jakie informacje zawodnik rozpoznaje, jak nadaje im znaczenie i w jaki sposób wykorzystuje je w działaniu.

W grze zawodnik korzysta zarówno z widzenia centralnego, jak i peryferyjnego. Widzenie centralne pozwala dostrzegać szczegóły, natomiast peryferyjne pomaga orientować się w szerszym układzie gry. Skuteczna decyzja wymaga więc łączenia różnych informacji i odnoszenia ich do aktualnej sytuacji boiskowej.

Oznacza to, że decyzji nie można oddzielać od sposobu postrzegania gry i działania zawodnika. To, co zawodnik dostrzega, wpływa na jego działanie, a każde działanie zmienia zakres dostępnych informacji. Właśnie tę zależność opisuje cykl percepcja–działanie.

8.1. Cykl percepcja-działanie

> *Musimy postrzegać, aby się poruszać,*
> *ale też musimy się poruszać, aby postrzegać.*
>
> James J. Gibson

Percepcja–działanie oznacza nierozerwalną relację pomiędzy postrzeganiem gry a zachowaniem zawodnika. W grze zawodnik postrzega i działa równocześnie. Orientacja ciała, kierunek ruchu, orientacja głowy, pozycja względem piłki oraz sposób poruszania się wpływają na to, jakie informacje są dostępne. Jednocześnie informacje pozyskane z otoczenia wpływają na dalsze działanie.



Źródło: adaptacja rysunku Alberta Perisa z prezentacji szkoleniowej, wykorzystana za zgodą autora. Opracowanie graficzne: PZPN.

Przedstawiony rysunek należy traktować jako uproszczony model cyklu percepcja–działanie. Pokazuje on, że zawodnik, środowisko gry, percepcja

i działanie tworzą wzajemnie powiązany układ, w którym każda zmiana działania wpływa na dostępne informacje, a każda nowa informacja wpływa na kolejne działanie.

W tym ujęciu percepcja nie jest biernym odbiorem bodźców. Jest aktywnym procesem poznawania środowiska gry. Zawodnik, poruszając się, zmienia relację z otoczeniem, a przez to zmienia także zakres informacji, które może wykorzystać. Każdy ruch otwiera jedne możliwości działania i ogranicza inne. Dlatego skuteczne działanie zależy od jakości relacji pomiędzy zawodnikiem a środowiskiem gry, a nie wyłącznie od zdolności analitycznych zawodnika.

Obserwacja powinna być rozumiana jako funkcjonalny proces pozyskiwania informacji wspierających działanie. Nie jest tym samym co liczba ruchów głowy ani samo skierowanie wzroku w określone miejsce. Ruchy głowy, zachowanie wzrokowe, uwaga i percepcja są powiązane, ale nie są tym samym procesem. Zawodnik może wykonać ruch głową, ale nie pozyskać informacji istotnej dla działania. Może także utrzymywać wzrok w jednym kierunku, a mimo to korzystać z informacji peryferyjnych. Dlatego obserwację należy rozumieć jako proces ukierunkowany na cel i związany z sytuacją w grze, a nie jako mechaniczną czynność ruchową.

Badania meczowe, w których zachowania eksploracyjne opisywano na podstawie ruchów głowy, wskazują, że ich częstotliwość i kierunek zależą między innymi od presji przeciwnika, roli pozycyjnej, miejsca na boisku oraz późniejszego działania zawodnika. Związki tych zachowań z wykonaniem są zależne od kontekstu i nie zawsze silne. Dlatego zarejestrowany ruch głowy może być traktowany jako obserwowalny wskaźnik próby pozyskania informacji, ale nie jako bezpośredni pomiar tego, co zawodnik dostrzegł i zrozumiał.

Z tego wynika ważna konsekwencja szkoleniowa. Trener nie powinien ograniczać pracy nad obserwacją do hasła „obserwuj częściej". Taka instrukcja może prowadzić do powierzchownego zachowania, które nie musi poprawiać jakości decyzji. Bardziej wartościowe jest projektowanie środowiska treningowego w taki sposób, aby zawodnik musiał aktywnie poszukiwać informacji, rozumieć ich znaczenie i wykorzystywać je w działaniu.

Kluczowe pytanie trenera nie brzmi: jak zwiększyć liczbę ruchów głowy zawodnika, lecz: jak stworzyć warunki, w których pozyskiwanie informacji i adaptacja działania stają się konieczne?

Możliwości działania są relacją między środowiskiem gry a zawodnikiem. Nie znajdują się wyłącznie w przestrzeni ani wyłącznie w zawodniku. Powstają z dopasowania między tym, co oferuje sytuacja, a tym, co zawodnik i jego zespół są w stanie wykonać. Ta sama sytuacja może tworzyć inne możliwości działania dla różnych zawodników, ponieważ różnią się oni poziomem technicznym, szybkością, orientacją ciała, wiedzą taktyczną, doświadczeniem oraz relacją z partnerami.

W praktyce szkoleniowej oznacza to, że rozwijanie decyzyjności wymaga tworzenia zadań, w których zawodnik musi jednocześnie obserwować, rozpoznawać możliwości działania i dostosowywać swoje zachowanie do zmieniającej się sytuacji. Decyzja nie powinna być oceniana wyłącznie przez pryzmat wyboru, ale przez jakość działania podjętego w konkretnym kontekście gry. Skuteczna decyzja jest więc widoczna w tym, czy zawodnik potrafi wykorzystać dostępne informacje, dostosować ruch i wykonać działanie adekwatne do sytuacji.

Nie należy zakładać, że zawodnik wchodzący do gry funkcjonuje jako „czysta karta". Każde działanie na boisku odbywa się w określonym stanie emocjonalnym oraz z indywidualnym bagażem doświadczeń, które wpływają na sposób postrzegania gry i działania zawodnika. Aby zrozumieć, dlaczego ta sama sytuacja może być różnie odczytywana przez różnych zawodników, należy uwzględnić nie tylko ich stan emocjonalny i doświadczenia, lecz także element, który nadaje postrzeganiu i zachowaniu określony kierunek. Tym elementem jest intencja taktyczna, która odpowiada na pytanie zawodnika: „Co chcę osiągnąć w danej sytuacji w grze?", czy „W jakim celu wykonuję określone działanie?".

Intencja wpływa na to, które informacje uznaje on za istotne, które możliwości działania rozpoznaje oraz jak organizuje swoje działanie.

Zawodnik nie odbiera więc wszystkich bodźców z taką samą wagą, lecz większe znaczenie nadaje tym, które są istotne dla aktualnego celu działania. Dlatego intencja taktyczna pełni funkcję pomostu w cyklu percepcja–działanie, nadając kierunek całemu procesowi.

9.
Rozumienie gry

Piłka nożna nie jest zbiorem wcześniej ustalonych akcji, które zawodnik powinien odtworzyć w niezmienionej formie. Każde działanie odbywa się w określonym kontekście, na który wpływają położenie piłki, ustawienie partnerów, zachowanie przeciwnika, dostępna przestrzeń oraz czas na wykonanie działania.

Zawodnik nie może opierać się wyłącznie na zapamiętanych schematach. Powinien rozpoznawać aktualną sytuację, interpretować jej najważniejsze elementy i dostosowywać swoje działania do warunków pojawiających się w danym momencie gry.

Sytuacja gry to dynamiczny układ zależności między piłką, zawodnikami obu zespołów, przestrzenią i czasem. Ta sama pozycja zawodnika może oznaczać różne zadania w zależności od miejsca, w którym znajduje się piłka, ustawienia przeciwnika, dostępnych linii podań oraz możliwości kolejnego działania.

Każda akcja jest jednocześnie konsekwencją poprzedniej i przygotowaniem następnej. Podanie, przyjęcie, ruch bez piłki, pressing, odbiór lub zmiana strony gry wpływają na kolejny układ zawodników i przestrzeni. Dlatego zawodnik rozumiejący grę nie traktuje pojedynczego działania jako izolowanego zdarzenia, lecz jako element większego procesu.

Gra powstaje poprzez ciągłe interakcje między zawodnikami. Ruch jednego zawodnika może otworzyć linię podania, stworzyć przestrzeń, przyciągnąć przeciwnika lub wymusić zmianę decyzji. Skuteczne działanie wymaga więc nie tylko oceny własnej pozycji, ale również rozumienia relacji z partnerami, przeciwnikami i otoczeniem.

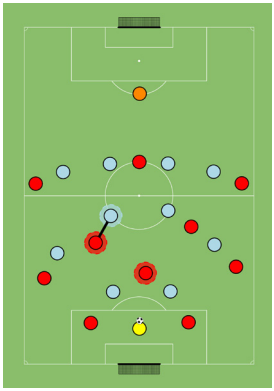
Rozumienie gry rozpoczyna się od obserwacji, ale wymaga także interpretacji informacji i przewidywania kolejnych wydarzeń. Zawodnik powinien dostrzegać położenie piłki, wolne przestrzenie, ruch partnerów i przeciwników oraz możliwe konsekwencje swoich działań.

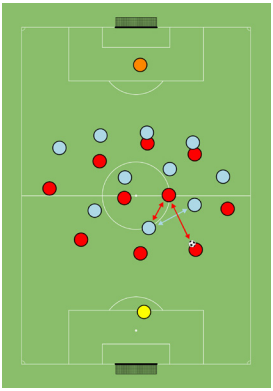
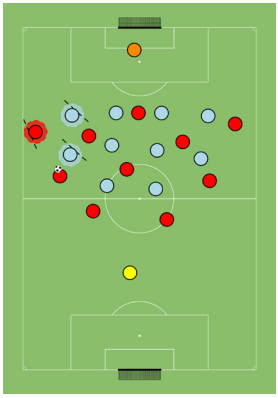
Proces percepcja–działanie ma charakter ciągły. Zawodnik odbiera informacje z otoczenia, wykonuje działanie, a następnie ponownie ocenia zmienioną sytuację i dostosowuje swoje zachowanie. Adaptacja jest konieczna, ponieważ nawet wcześniej zaplanowane rozwiązanie może przestać być skuteczne po zmianie ustawienia przeciwnika, ruchu partnera lub tempa gry.

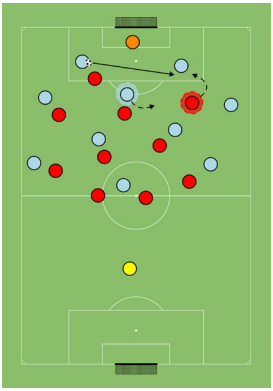
Zrozumienie tych zależności prowadzi do kolejnego poziomu organizacji gry – współdziałania zawodników i tworzenia wspólnego modelu działania zespołu.

9.1. Elementy płynności gry

Płynność gry oznacza zdolność zespołu do zachowania ciągłości i spójności w zmieniających się sytuacjach boiskowych. Jej podstawą jest stabilność zespołu, czyli umiejętność utrzymywania właściwych relacji między zawodnikami, piłką, przeciwnikiem i przestrzenią. Zespół grający płynnie potrafi dostosowywać swoje pozycjonowanie, orientacje, odległości i ścieżki ruchu do tego, co dzieje się na boisku, nie tracąc wspólnego porządku działania. Dzięki temu może skuteczniej utrzymywać piłkę, tworzyć przewagę, zabezpieczać najważniejsze przestrzenie oraz reagować po stracie lub odbiorze.

Elementy płynności gry	
Pozycjonowanie 	Pozycjonowanie zawodników i piłki określa, jaki układ gry powstaje w danym momencie. Nie chodzi wyłącznie o to, gdzie zawodnik znajduje się na boisku, ale jakie znaczenie ma jego pozycja względem piłki, partnerów, przeciwnika i dostępnej przestrzeni. Ta sama strefa może być korzystna lub niekorzystna w zależności od tego, kto posiada piłkę, jakie linie podania są otwarte, gdzie znajduje się presja przeciwnika oraz które przestrzenie wymagają zabezpieczenia. Zawodnik powinien więc zajmować takie miejsce, które pomaga zespołowi utrzymać organizację i daje możliwość gry.

Odległości 	Odległości między zawodnikami oraz ich odległość od piłki wpływają na możliwość współdziałania zespołu w danej sytuacji. Zbyt duże odległości utrudniają podanie, tworzenie linii podania, asekurację i natychmiastową reakcję po stracie. Zbyt małe odległości mogą natomiast zawęzić pole gry i ułatwić przeciwnikowi pressing. Zespół grający płynnie utrzymuje takie odległości, które pozwalają jednocześnie tworzyć linie podania, zabezpieczać przestrzeń wokół piłki i zachować połączenia między formacjami. Odległości nie są stałe, zmieniają się w zależności od położenia piłki, presji przeciwnika, celu działania oraz fazy gry.
Orientacja ciała 	Orientacja ciała zawodników dotyczy sposobu ustawienia ciała, kierunku patrzenia oraz gotowości do wykonania kolejnego działania. Zawodnik powinien być ustawiony tak, aby widzieć piłkę, partnerów, przeciwnika i przestrzeń, w której może rozwinąć się gra. W atakowaniu dobra orientacja pozwala szybciej przyjąć piłkę, zagrać w wolną strefę, ominąć presję lub zmienić kierunek gry. W bronieniu pomaga kontrolować przeciwnika, zamykać linie podania i właściwie reagować na ruch piłki. Orientacja ciała podobnie jak pozycjonowanie to niezbędne elementy do pozyskiwania informacji w cyklu percepcja-działanie.

Ścieżki ruchu zawodników i tor lotu piłki 	Ścieżki ruchu zawodników i tor lotu piłki określają, w jaki sposób zmienia się układ gry. Chodzi zarówno o samo przemieszczenie, jaki i kierunek, tempo i cel ruchu. Podanie może przyciągnąć przeciwnika, otworzyć inną przestrzeń, zmienić ciężar gry albo umożliwić zdobycie przestrzeni. Ruch zawodnika bez piłki może otworzyć linię podania, zwolnić miejsce dla partnera, zaatakować przestrzeń za obroną lub zabezpieczyć zespół przed stratą. Płynność gry wymaga, aby ruch piłki i zawodników był powiązany z organizacją drużyny, a nie przypadkowy. Każda ścieżka ruchu i tor lotu piłki powinny pomagać zespołowi utrzymać kontrolę nad sytuacją lub przygotować kolejne działanie.

Organizacja wszystkich części zespołu oznacza współdziałanie bramkarza, obrońców, pomocników i napastników w celu uzyskiwania przewagi nad przeciwnikiem w każdej sytuacji gry. Płynność nie powstaje z działań pojedynczych zawodników, ale z relacji między wszystkimi graczami zespołu. Każda formacja powinna być połączona z pozostałymi. Zawodnicy bliżej piłki tworzą możliwość gry lub presję, a zawodnicy dalej od piłki zabezpieczają przestrzeń, utrzymują równowagę i przygotowują kolejne działanie. Dzięki temu zespół może zachować porządek zarówno w atakowaniu, bronieniu jak i w fazach przejściowych. Celem takiej organizacji jest stworzenie warunków do uzyskania przewagi: liczebnej, pozycyjnej, jakościowej, relacyjnej lub dynamicznej.

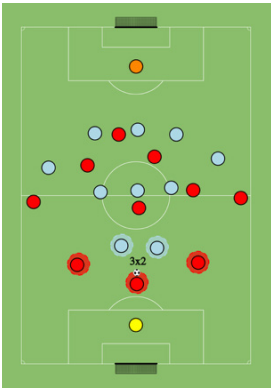
Płynność gry powinna być utrzymywana w każdej fazie gry. W atakowaniu zespół organizuje się tak, aby utrzymać piłkę, tworzyć linie podania, zdobywać przestrzeń, a jednocześnie zabezpieczać się na wypadek straty. W bronieniu ważne jest wspólne przesuwanie, skracanie odległości, ochrona najważniejszych przestrzeni i gotowość do odbioru. W fazach przejściowych kluczowa jest natychmiastowa reakcja całej drużyny. Po

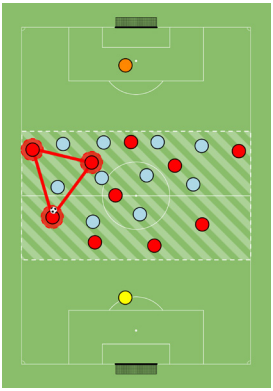
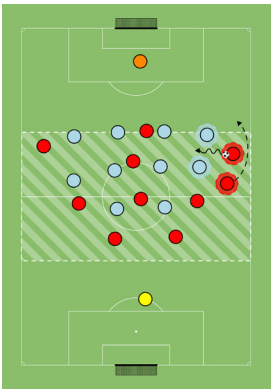
stracie piłki zawodnicy muszą zdecydować, czy możliwe jest szybkie skrócenie pola gry i odbiór piłki, czy konieczna jest odbudowa ustawienia. Po odbiorze powinni jak najszybciej stworzyć warunki szybkiego ataku lub do utrzymania. Płynność stanowi zatem ciągłą organizację zespołu wokół zmieniającej się sytuacji.

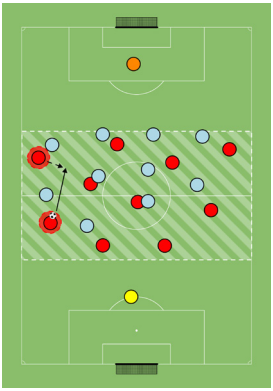
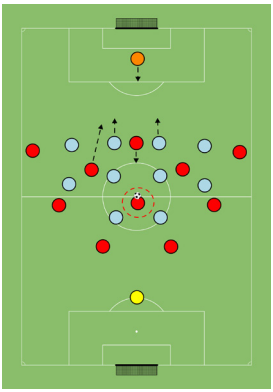
9.2. Przewagi w grze

Przewaga oznacza sytuację, w której zawodnik lub zespół ma korzystniejsze warunki działania niż przeciwnik.

Przewaga może wynikać z większej liczby zawodników w danej przestrzeni, lepszego ustawienia, większej jakości indywidualnej, lepszych relacji między zawodnikami albo korzystniejszego momentu i kierunku ruchu. Celem organizacji zespołu nie jest samo utrzymanie porządku, ale tworzenie takich warunków, które pozwalają skuteczniej utrzymać piłkę, zdobywać przestrzeń, omijać presję, atakować bramkę lub odbierać piłkę.

Przewagi	
Przewaga liczebna 	Przewaga liczebna występuje wtedy, gdy zespół ma więcej zawodników niż przeciwnik w określonej przestrzeni gry. W atakowaniu służy stworzeniu wolnego zawodnika, np. 3x2 w budowaniu gry, 4x3 w środku pola albo 2x1 w bocznym sektorze. Dzięki temu zespół może łatwiej utrzymać piłkę, ominąć pressing lub zdobyć przestrzeń. W bronieniu przewaga liczebna pozwala ograniczyć przeciwnikowi czas i miejsce działania. Może to być np. 2x1 przy linii bocznej, 3x2 w centrum albo szybkie otoczenie piłki po stracie. Jej celem jest zamknięcie linii podania, wymuszenie błędu i odzyskanie piłki.

Przewaga pozycyjna 	Przewaga pozycyjna wynika z lepszego ustawienia względem piłki, przeciwnika, partnerów i przestrzeni. Zawodnik może mieć przewagę nawet w sytuacji równowagi liczebnej, jeśli znajduje się między liniami, poza cieniem krycia, za plecami przeciwnika lub w miejscu, z którego może kontynuować grę do przodu. W tej przewadze najważniejsze nie jest „ilu" zawodników jest w danej strefie, ale „gdzie" są ustawieni i jakie możliwości daje ich pozycja.
Przewaga jakościowa 	Przewaga jakościowa pojawia się wtedy, gdy zespół tworzy warunki do wykorzystania mocnych cech konkretnego zawodnika. Może to być skrzydłowy skuteczny w pojedynku 1x1, pomocnik odporny na pressing, napastnik silny w grze tyłem do bramki albo obrońca dobrze wprowadzający piłkę. Celem jest doprowadzenie do sytuacji, w której indywidualna jakość zawodnika ma największą szansę przełożyć się na korzyść dla zespołu.

Przewaga relacyjna 	Przewaga relacyjna wynika z jakości współpracy między zawodnikami. Dotyczy zaufania, wspólnego rozumienia gry, znajomości zachowań partnera, komunikacji, synchronizacji ruchów oraz emocjonalnego połączenia w działaniu. Dwóch zawodników może mieć przewagę nad przeciwnikiem nie dlatego, że są szybsi lub silniejsi, ale dlatego, że lepiej odczytują swoje intencje. Jeden wie, kiedy drugi zejdzie do wsparcia, kiedy zaatakuje przestrzeń, kiedy zagra na ścianę, a kiedy potrzebuje asekuracji. Ta przewaga jest szczególnie ważna w grze kombinacyjnej i w zespołach opartych na silnych relacjach boiskowych.
Przewaga dynamiczna 	Przewaga dynamiczna wynika z ruchu, tempa, kierunku biegu i momentu działania. Zawodnik może uzyskać przewagę, jeśli rusza wcześniej niż przeciwnik, atakuje przestrzeń za jego plecami, zmienia tempo, rozpoczyna ruch poza aktualnym polem widzenia przeciwnika albo wykorzystuje fakt, że przeciwnik porusza się w przeciwnym kierunku. W tej przewadze kluczowy jest czas, nawet niewielka różnica w momencie startu, ustawieniu ciała lub kierunku ruchu może stworzyć warunki do minięcia przeciwnika, przyjęcia piłki za linią albo wejścia w wolną przestrzeń.

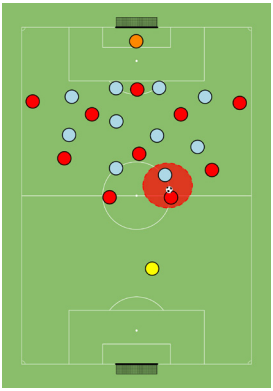
W praktyce przewagi rzadko występują całkowicie oddzielnie. Dobra akcja często łączy kilka z nich jednocześnie. Zespół może najpierw stworzyć przewagę liczebną w budowaniu gry, następnie znaleźć zawodnika ustawionego

między liniami, czyli przewagę pozycyjną, a później doprowadzić do pojedynku skrzydłowego 1x1, czyli przewagi jakościowej. Jeśli zawodnicy dobrze rozumieją swoje intencje, pojawia się dodatkowo przewaga relacyjna, a jeśli ruch zostanie wykonany w odpowiednim momencie – przewaga dynamiczna.

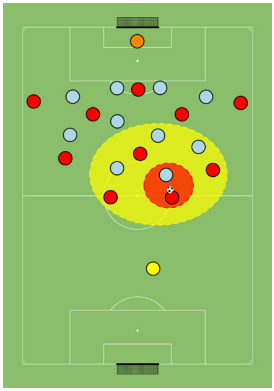
9.3. Przestrzenie dynamiczne gry

W ujęciu dynamicznym przestrzenie gry nie są stałymi, z góry wyznaczonymi obszarami boiska. Wyłaniają się z aktualnego położenia piłki, relacji między zawodnikami oraz możliwości działania, które pojawiają się w danej sytuacji. Inna przestrzeń powstaje wokół atakującego z piłką, inna wokół zawodników znajdujących się blisko piłki, a jeszcze inna wokół zawodników będących dalej od niej. Wyróżniamy trzy podstawowe przestrzenie: piłki, bliższą i dalszą.

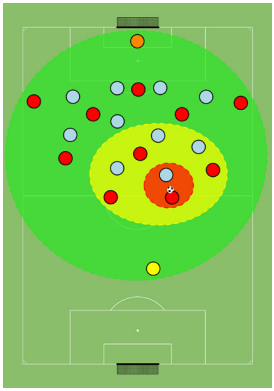
Przestrzenie dynamiczne gry



Przestrzeń piłki



Przestrzeń bliższa



Przestrzeń dalsza

Przestrzeń piłki rozumiana jest jako obszar bezpośrednich działań związanych z piłką. Znajdują się w niej atakujący z piłką oraz przeciwnik, który może na niego bezpośrednio oddziaływać.

Przestrzeń bliższa obejmuje zawodników znajdujących się blisko piłki, którzy mogą bezpośrednio wspierać działania w przestrzeni piłki w atakowaniu i bronieniu.

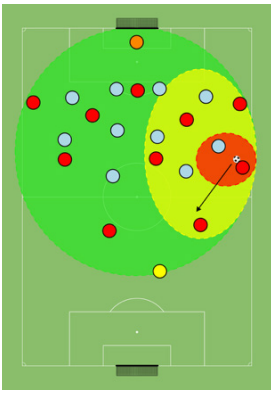
Przestrzeń dalsza obejmuje zawodników znajdujących się dalej od piłki, którzy nie oddziałują bezpośrednio na piłkę, ale nadal wpływają na organizację gry w atakowaniu i bronieniu.

Granice tych przestrzeni nie są stałe, ponieważ nie wynikają z geometrycznej odległości zawodnika od piłki. Redefiniują się dynamicznie wraz ze zmianą położenia piłki, ruchem zawodników oraz relacjami, które powstają między nimi w danej sytuacji. O przynależności do określonej przestrzeni decyduje więc przede wszystkim możliwość realnego oddziaływania na grę, a nie samo miejsce zajmowane na boisku.

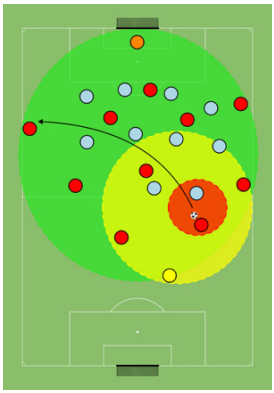
Oznacza to, że zawodnik może w jednej chwili funkcjonować w przestrzeni dalszej, a po przemieszczeniu piłki lub własnym ruchu znaleźć się w przestrzeni bliższej albo bezpośrednio w przestrzeni piłki. Dlatego przestrzenie gry należy rozumieć jako dynamiczny układ relacji i możliwości działania, a kluczowe znaczenie ma zdolność rozpoznawania, w jakiej przestrzeni zawodnik aktualnie działa i jaką rolę powinien w niej pełnić.

Dynamikę zmian przestrzeni pokazują poniższe grafiki.

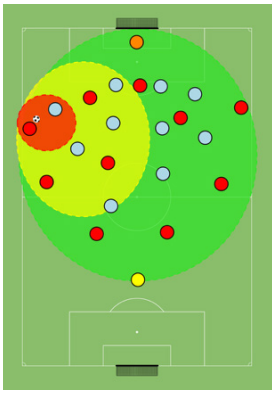
Dynamika zmian przestrzeni



Sytuacja 1



Sytuacja 2



Sytuacja 3

9.4. Role funkcjonalne zawodników

W dynamicznym środowisku gry zawodnik stale zmienia swoją rolę w zależności od sytuacji. Role funkcjonalne wynikają z aktualnej relacji zawodnika z piłką, partnerami, przeciwnikami i przestrzenią, a nie wyłącznie z zajmowanej pozycji na boisku.

Ten sam zawodnik może pełnić różne role funkcjonalne w zależności od fazy gry, położenia piłki oraz zachowania przeciwnika.

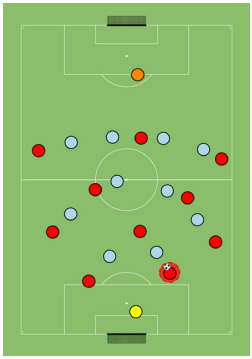
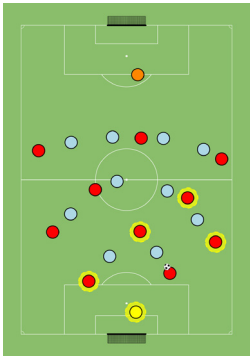
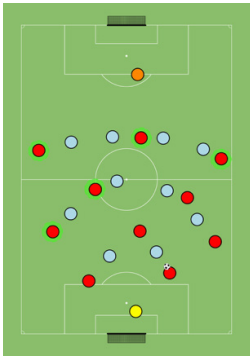
Role funkcjonalne porządkują najważniejsze zadania zawodnika w określonych sytuacjach gry. Pozwalają opisać, jakie działania wspierają realizację celu zespołu w danym momencie.

Synergie zespołowe

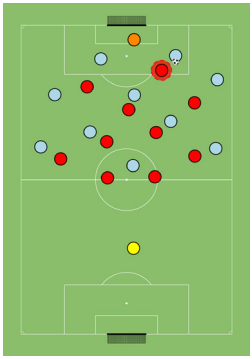
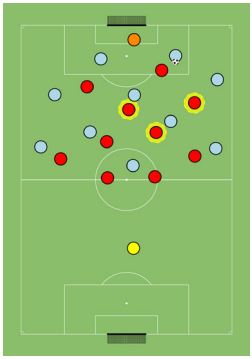
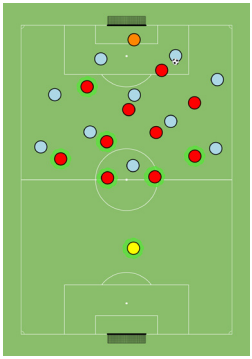
Zachowanie zespołu nie jest jedynie sumą indywidualnych decyzji ani prostym odtworzeniem wcześniej ustalonego schematu. Wyłania się z lokalnych interakcji zawodników, którzy rozpoznają wspólne możliwości działania i wzajemnie dostosowują pozycję, tempo oraz kierunek ruchu. Działanie jednego zawodnika zmienia możliwości dostępne dla innych, dlatego koordynacja zespołowa ma charakter współadaptacyjny.

Synergia zespołowa oznacza czasową, funkcjonalną organizację działań kilku zawodników wokół wspólnego celu. Jej istotą nie jest identyczność zachowań, lecz wzajemne uzupełnianie i kompensowanie: zmiana działania jednego zawodnika może zostać zrównoważona dostosowaniem pozostałych bez utraty funkcji całej struktury. Opisane w Programie role funkcjonalne i intencje taktyczne stanowią zatem wspólny język orientujący działanie, a nie zamknięty zapis ruchów. Ta sama intencja zespołowa może zostać zrealizowana przez różne konfiguracje zawodników, zależnie od informacji dostępnych w danej sytuacji gry.

W atakowaniu wyróżniamy następujące role funkcjonalne:

Role funkcjonalne zawodników w atakowaniu		
		
Atakujący z piłką – pierwszy atakujący.	Atakujący bliżej piłki – drudzy atakujący.	Atakujący dalej od piłki – trzeci atakujący.

W bronieniu wyróżniamy następujące role funkcjonalne:

Role funkcjonalne zawodników w bronieniu		
		
Broniący przy piłce – pierwszy broniący.	Broniący bliżej piłki – drudzy broniący.	Broniący dalej od piłki – trzeci broniący.

9.5. Intencje taktyczne

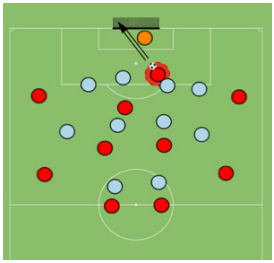
9.5.1. Atakujący z piłką – pierwszy atakujący

Pierwszy atakujący to zawodnik z piłką. Jego działania powinny być ukierunkowane na rozpoznanie sytuacji, utrzymanie kontroli nad piłką oraz działanie, która pozwoli zespołowi zdobyć bramkę, stworzyć przewagę, zdobyć przestrzeń, kontynuować atak lub utrzymać piłkę.

Przed otrzymaniem piłki pierwszy atakujący powinien zachować taką orientację ciała, która pozwoli obserwować otoczenie i zebrać jak najwięcej informacji o ustawieniu partnerów, przeciwnika i dostępnych przestrzeniach. Ważne jest przyjęcie piłki, aby nie tylko opanować piłkę, ale również podjąć kolejne działanie. Zawodnik z piłką powinien obserwować przestrzeń i ukrywać intencję swoich działań przed przeciwnikiem.

Zdobycie bramki

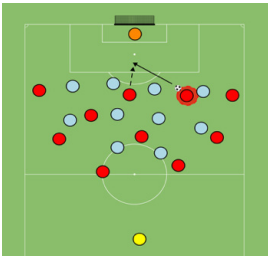
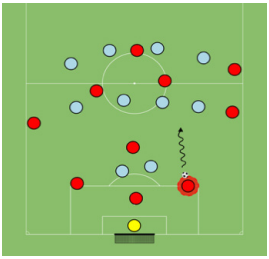
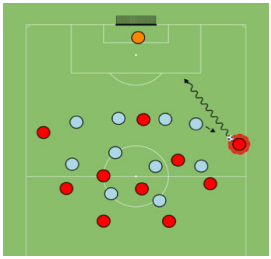
W sytuacji, gdy intencją działania zawodnika z piłką jest zdobycie bramki, powinien oddać strzał na bramkę, dostosowując sposób uderzenia, jego siłę i kierunek do sytuacji.

Rola funkcjonalna:	Atakujący z piłką / pierwszy atakujący	
Intencja taktyczna	Zdobycie bramki / finalizacja	
 Zdobycie bramki strzałem.		

Zdobycie przestrzeni / progresja

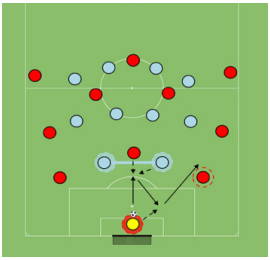
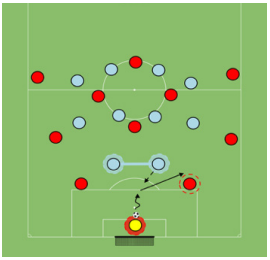
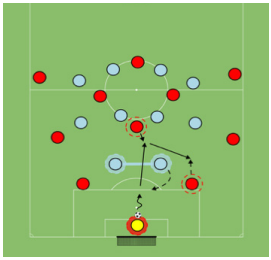
Jeżeli intencją pierwszego atakującego jest progresja, może on realizować ją poprzez podanie, prowadzenie piłki lub drybling. W przypadku podania ważne jest przyspieszenie cyrkulacji piłki, szczególnie wtedy, gdy uda się wyprowadzić ją z zagęszczonej przez przeciwnika strefy. Podanie powinno wspierać kolejne działanie partnera i umożliwiać dalsze zdobywanie przestrzeni.

W przypadku prowadzenia piłki lub dryblingu pierwszy atakujący powinien przyspieszyć działania wtedy, gdy pojawią się odpowiednie warunki czasowo-przestrzenne. Powinien również brać pod uwagę możliwe przewagi jakościowe czy pozycyjne, na przykład sytuacje, w których jego umiejętności techniczne, szybkość lub ustawienie pozwalają skutecznie minąć przeciwnika.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący z piłką / pierwszy atakujący**	
Intencja taktyczna	Zdobycie przestrzeni / progresja	
		
Zdobycie przestrzeni podaniem piłki do partnera, który ma możliwość grać do przodu.	Zdobycie przestrzeni prowadzeniem piłki w wolną przestrzeń.	Zdobycie przestrzeni dryblingiem – wykorzystanie przewagi jakościowej.

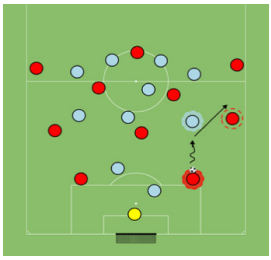
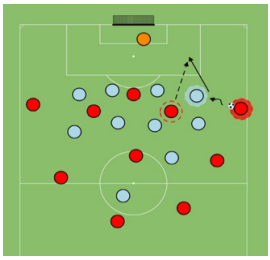
Dzielenie przeciwnika

Jeżeli intencją pierwszego atakującego jest wyciągnięcie przeciwnika ze struktury bronienia (dzielenie przeciwnika), może wykonać podanie piłki do partnera, po to, aby został on zaatakowany przez przeciwnika. Dzięki temu możliwe jest uwolnienie innego partnera od krycia lub otwarcie wolnej przestrzeni. Zawodnik z piłką może również chwilowo zatrzymać się z piłką (pauza), aby sprowokować reakcję przeciwnika i uwolnić partnera. Każde podanie powinno być wykonane w taki sposób, aby ułatwiało partnerowi kolejne działanie.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący z piłką / pierwszy atakujący**	
Intencja taktyczna	Dzielenie przeciwnika	
		
Uwolnienie partnera od krycia przez wyciągnięcie jednego lub obu przeciwników ze struktury podaniem, które wywoła ich reakcję.	Uwolnienie partnera od krycia przez wyciągnięcie jednego lub obu przeciwników ze struktury zatrzymaniem się z piłką (pauza), które wywoła ich reakcję.	Uwolnienie partnera od krycia przez wyciągnięcie jednego lub obu przeciwników ze struktury prowadzeniem piłki w przestrzeń między nimi, które wywoła ich reakcję.

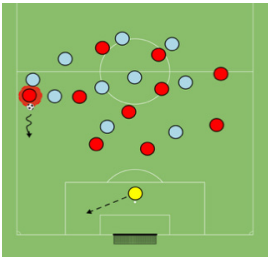
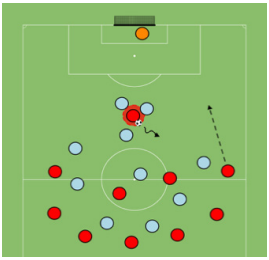
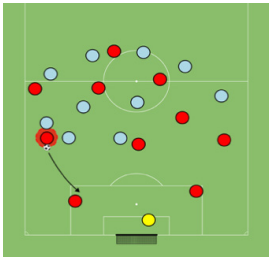
Przyciąganie uwagi przeciwnika

W sytuacji, gdy celem jest przyciąganie uwagi przeciwnika, pierwszy atakujący powinien kontrolować tempo prowadzenia piłki w zależności od dostępnej przestrzeni. Odpowiedni sposób prowadzenia może sprowokować przeciwnika do reakcji, uwolnić partnera od krycia i stworzyć warunki do kontynuowania akcji.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący z piłką / pierwszy atakujący**	
Intencja taktyczna	Przyciąganie uwagi przeciwnika	
		
Uwolnienie partnera od krycia, przez przyciągnięcie uwagi przeciwnika, prowadzeniem piłki w jego kierunku.	Odwrócenie uwagi od partnera, przez przyciągnięcie uwagi przeciwnika, prowadzeniem piłki w jego kierunku.	

Utrzymanie piłki

Jeżeli intencją zawodnika z piłką jest utrzymanie piłki, może on wykorzystać prowadzenie piłki lub drybling, aby dać partnerom czas na odbudowanie ustawienia albo wsparcie jego działań. Może również wykonać podanie do partnera ustawionego w korzystniejszej pozycji lub chronić piłkę poprzez odpowiednią orientację ciała i zasłonięcie jej przed przeciwnikiem.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący z piłką / pierwszy atakujący**	
Intencja taktyczna	Utrzymanie piłki	
		
Utrzymanie piłki prowadzeniem w kierunku własnej bramki, aby umożliwić partnerom stworzenie bezpiecznej linii podania.	Utrzymanie piłki przez jej ochronę ciałem i dryblingiem tyłem do bramki przeciwnika pod presją, aby umożliwić partnerom dołączenie do akcji.	Utrzymanie piłki podaniem do partnera, który jest w bezpieczniejszej sytuacji.

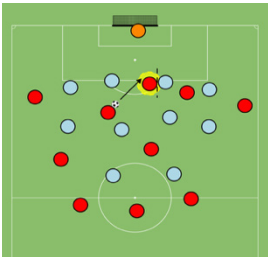
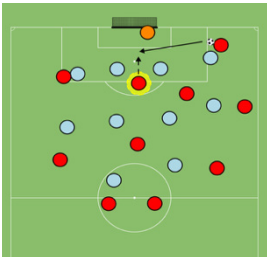
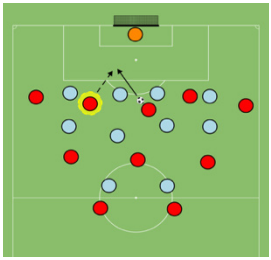
Wszystkie wskazówki taktyczne dotyczące pierwszego atakującego są ściśle związane z częścią techniczną, która umożliwia ich skuteczne wykonanie.

9.5.2. Atakujący bliżej piłki – drudzy atakujący

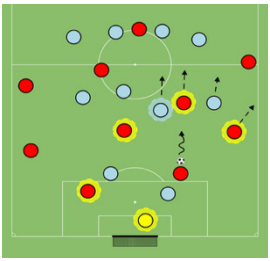
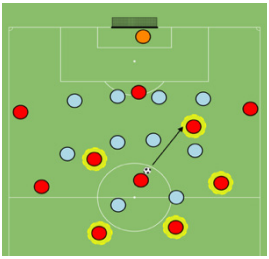
Drugi atakujący to zawodnik znajdujący się w pobliżu zawodnika z piłką, którego zadaniem jest wspieranie działań pierwszego atakującego. Jego ustawienie i zachowanie zależą od tego, czy znajduje się w polu widzenia zawodnika posiadającego piłkę, czy poza nim.

Jeżeli drugi atakujący znajduje się w orientacji zawodnika z piłką, powinien zajmować pozycje pośrednie, utrzymywać odpowiednie odległości współpracy oraz tworzyć linie podania dla pierwszego atakującego. Dzięki temu daje zawodnikowi z piłką możliwość kontynuowania gry i pomaga zespołowi utrzymać odpowiednią strukturę w ataku.

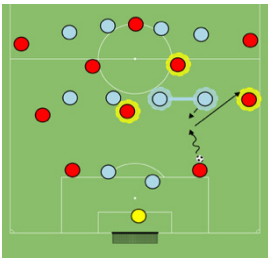
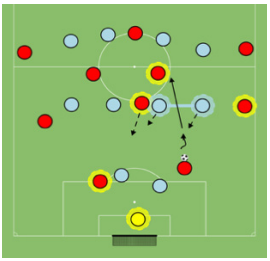
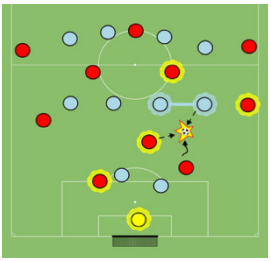
W pobliżu bramki przeciwnika drugi atakujący powinien zajmować pozycje, które ułatwiają finalizację akcji. Oznacza to takie ustawienie, które daje mu czas i przestrzeń do oddania strzału lub zakończenia akcji po otrzymaniu piłki.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący bliżej piłki / drudzy atakujący**	
Intencja taktyczna	Zdobycie bramki / finalizacja	
		
Stworzenie sobie możliwości minięcia przyjęciem linii i finalizacji przez odpowiednie ustawienie się między obrońcami przeciwnika.	Stworzenie sobie możliwości finalizacji, przez wejście w pole karne i szukanie możliwości oddania strzału.	Stworzenie sobie możliwości finalizacji przez wbieganie za linię obrony do podania prostopadłego.

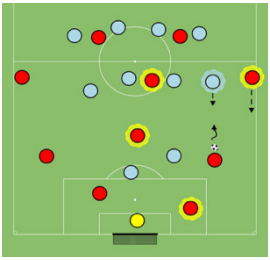
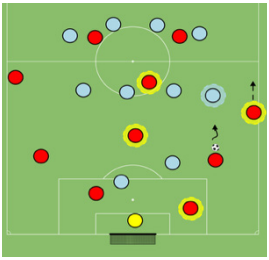
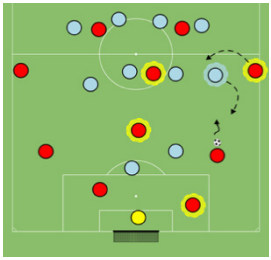
Gdy pierwszy atakujący nie jest pod presją, drugi atakujący może oddalić się od niego, tworząc warunki do progresji. Poprzez odpowiednie ustawienie w szerokości i głębi może pomóc zespołowi zdobywać przestrzeń oraz przygotować się do kolejnego działania.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący bliżej piłki / drudzy atakujący**	
Intencja taktyczna	Zdobycie przestrzeni / progresja	
		
Umożliwienie progresji partnerowi z piłką, który nie jest pod presją przez stworzenie przestrzeni ruchem od piłki.	Umożliwienie progresji partnerowi z piłką przez stworzenie linii podania w przestrzeni, między liniami przeciwnika.	

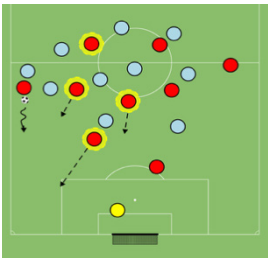
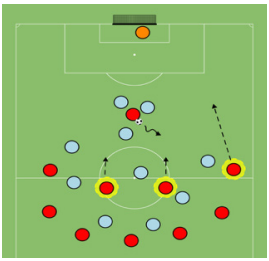
W sytuacji, gdy pierwszy atakujący jest pod presją, drugi atakujący powinien zbliżyć się do niego. Jeżeli jest wolny, może stać się bezpośrednim rozwiązaniem do podania. Jeżeli jest kryty, może swoim ruchem przyciągnąć przeciwnika i stworzyć przestrzeń dla innych partnerów. Powinien również znajdować się blisko piłki w sytuacji możliwej straty, aby móc szybko zareagować po przejściu do bronienia.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący bliżej piłki / drudzy atakujący**	
Intencja taktyczna	Dzielenie przeciwnika	
		
Wspieranie działań partnera z piłką wyciągającego przeciwnika z pozycji przez stworzenie linii podania, gdy przeciwnik zareaguje.	Wspieranie działań partnera z piłką wyciągającego przeciwnika z pozycji przez otwarcie linii podania do innego zawodnika ruchem, za którym podąży przeciwnik.	Wspieranie działań partnera z piłką w podejmowaniu próby wyciągnięcia przeciwnika z pozycji przez ustawienie zapewniające asekurację.

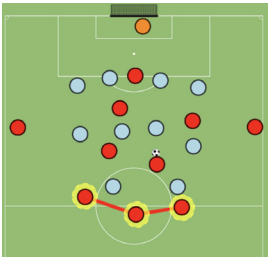
Jeżeli przeciwnik kryjący drugiego atakującego wychodzi do pierwszego atakującego, a swoim ruchem zamyka cieniem linię podania, drugi atakujący powinien zmienić linię podania. Dzięki temu nadal pozostaje dostępny do gry i może stworzyć zawodnikowi z piłką możliwość kontynuowania akcji.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący bliżej piłki / drudzy atakujący**	
Intencja taktyczna	Przyciąganie uwagi przeciwnika	
		
Wspieranie działań partnera z piłką przyciągającego uwagę przeciwnika przez obniżenie swojego ustawiania i linii podania, gdy jest pod presją.	Wspieranie działań partnera z piłką przyciągającego uwagę przeciwnika przez stworzenie linii podania, za plecami przeciwnika, gdy nie jest pod presją.	Wspieranie działań partnera z piłką wyciągającego przeciwnika z pozycji przez stworzenie nowej linii podania, gdy przeciwnik zamyka obecną.

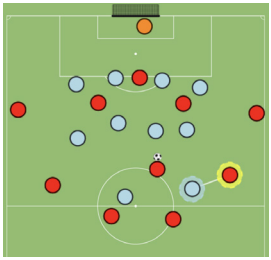
Gdy zawodnik z piłką znajduje się w sytuacji, w której jego głównym celem jest utrzymanie piłki, drudzy atakujący powinni jak najszybciej stworzyć mu linię podania i pomóc w utrzymaniu piłki.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący bliżej piłki / drudzy atakujący**	
Intencja taktyczna	Utrzymanie piłki	
		
Wspieranie działań partnera z piłką który utrzymuje piłkę pod presją, przez szybkie stworzenie bezpiecznej linii podania.	Wspieranie działań partnera z piłką który utrzymuje piłkę pod presją, przez szybkie dołączenie do akcji.	

Jeżeli drugi atakujący nie znajduje się w polu widzenia atakującego z piłką, jego zadaniem jest przede wszystkim zabezpieczenie ataku. Dotyczy to szczególnie zawodników, którzy zostali minięci i nie mogą już bezpośrednio uczestniczyć w ataku.

Rola funkcjonalna:	Atakujący bliżej piłki / drudzy atakujący	
Intencja taktyczna	Zabezpieczenie ataku	
 Wspieranie działań partnera z piłką przez zabezpieczenie ataku pozostając za linią piłki.		

Zawodnik znajdujący się poza polem widzenia zawodnika z piłką może również wiązać przeciwnika. Powinien utrzymywać taką pozycję, która przyciąga uwagę bezpośredniego przeciwnika i jednocześnie tworzy korzystne warunki do działania dla pierwszego atakującego.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący bliżej piłki / drudzy atakujący**	
Intencja taktyczna	Wiązanie przeciwnika bez piłki	
 Wspieranie działań partnera z piłką przez wiązanie przeciwnika bez piłki pozostając za linią piłki.		

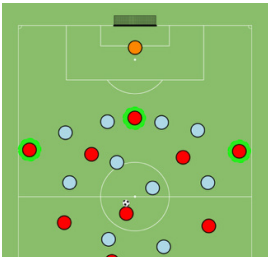
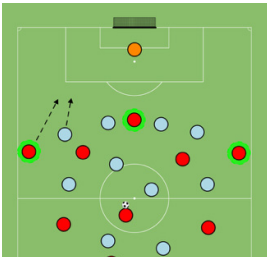
9.5.3. Atakujący dalej od piłki (trzeci atakujący)

Trzeci atakujący to zawodnik znajdujący się dalej od piłki, którego działania mają wpływ na organizację ataku oraz zachowanie odpowiedniej struktury zespołu. Jego zadaniem jest przede wszystkim poszerzanie przestrzeni gry, wspieranie działań zawodników bliżej piłki oraz zabezpieczenie zespołu na wypadek jej straty.

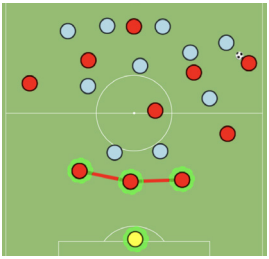
Jednym z głównych zadań trzeciego atakującego jest zwiększanie przestrzeni gry poprzez utrzymywanie odpowiedniej szerokości i głębi ataku. Dzięki temu możliwe jest rozciąganie struktury obronnej przeciwnika oraz tworzenie wolnych przestrzeni między liniami lub za linią obrony.

Trzeci atakujący powinien również swoim ustawieniem i ruchem wiązać przeciwnika. Może to przynosić korzyść jemu samemu, zawodnikowi z piłką lub potencjalnemu adresatowi podania. Odpowiednie ustawienie trzeciego atakującego może odciągnąć uwagę przeciwnika, otworzyć linię podania lub stworzyć więcej czasu i przestrzeni dla partnerów.

Ważne jest, aby trzeci atakujący pozostawał aktywny w grze przez cały czas. Powinien być gotowy do udziału w akcji, szczególnie wtedy, gdy po zmianie położenia piłki lub wykonaniu podania stanie się drugim atakującym i będzie miał bezpośredni wpływ na kontynuowanie ataku.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący dalej od piłki / trzeci atakujący**	
Intencja taktyczna	Powiększenie przestrzeni do gry	
		
Tworzenie warunków do prowadzenia ataku przez zapewnienie odpowiedniej szerokość i głębi ataku.	Tworzenie warunków do prowadzenia ataku przez wiązanie przeciwników swoim ustawieniem i ruchem.	

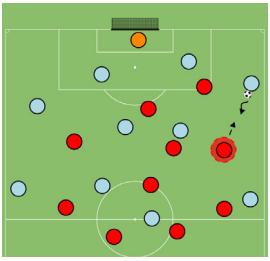
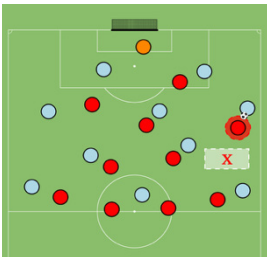
Drugim ważnym zadaniem trzeciego atakującego jest zabezpieczenie ataku, czyli zajmowanie takiej pozycji, która pozwala zespołowi zachować odpowiednią strukturę w przypadku straty piłki. Dzięki temu drużyna może szybciej zareagować po przejściu z atakowania do bronienia i ograniczyć możliwość kontrataku przeciwnika.

Rola funkcjonalna:	**Atakujący dalej od piłki / trzeci atakujący**	
Intencja taktyczna	Zabezpieczenie ataku	
 Tworzenie warunków do prowadzenia ataku przez zabezpieczenie ataku.		

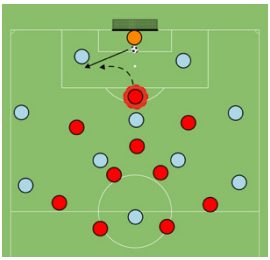
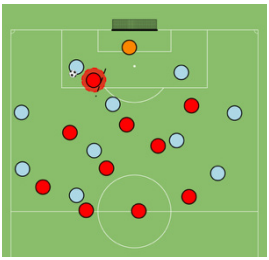
9.5.4. Broniący przy piłce (pierwszy broniący)

Pierwszy broniący to zawodnik, który w danej chwili bezpośrednio oddziałuje na przeciwnika z piłką albo ma najlepszą możliwość podjęcia takiego działania. Jego działania powinny być ukierunkowane na uniemożliwienie progresji, ukierunkowanie go w wybraną przestrzeń oraz jeżeli sytuacja na to pozwala, odzyskanie piłki. W niektórych sytuacjach konieczne może być opóźnienie działań przeciwnika.

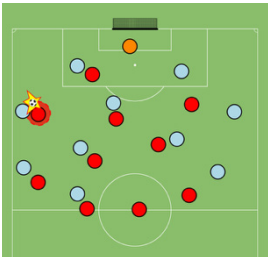
Podstawowym zadaniem pierwszego broniącego jest niedopuszczenie do minięcia przez przeciwnika. Zawodnik powinien mieć świadomość, że powstrzymuje nie tylko przeciwnika z piłką, ale również chroni przestrzeń za sobą. Dlatego jego ustawienie, odległość od przeciwnika oraz sposób poruszania się muszą ograniczać możliwość zdobycia przestrzeni przez przeciwnika.

Rola funkcjonalna:	Broniący przy piłce / pierwszy broniący	
Intencja taktyczna	Uniemożliwienie progresji	
 Uniemożliwienie progresji przez szybkie skrócenie odległości do przeciwnika z piłką.	 Uniemożliwienie progresji przez ochrona przestrzeni za sobą.	

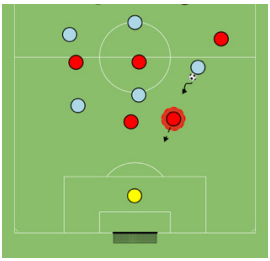
Pierwszy broniący powinien również umiejętnie ukierunkowywać przeciwnika. Oznacza to odpowiednie skracanie odległości oraz taką ścieżkę pressingu, która ogranicza przeciwnikowi korzystne kierunki gry. Zawodnik powinien prowadzić przeciwnika w przestrzeń korzystną dla zespołu broniącego, na przykład w kierunku linii bocznej, słabszej nogi przeciwnika lub miejsca, w którym znajduje się wsparcie partnerów.

Rola funkcjonalna:	**Broniący przy piłce / pierwszy broniący**	
Intencja taktyczna	Ukierunkowanie przeciwnika	
		
Ukierunkowanie przeciwnika w określoną część pola gry przez odpowiednią ścieżkę ruchu zamykającą przeciwnikowi możliwości działania.	Ukierunkowanie przeciwnika w określoną część pola gry przez odpowiednią orientację ciała, pozycję i zachowanie.	

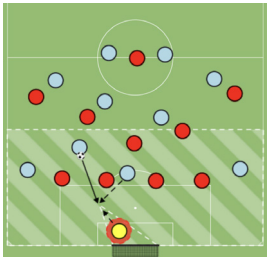
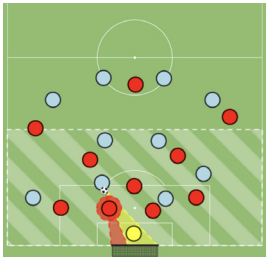
Jeżeli sytuacja pozwala na aktywne działanie, pierwszy broniący może podjąć próbę odbioru piłki. Powinien skracać odległość w taki sposób, aby nie otwierać niebezpiecznych linii podania. Odbiór powinien być poprzedzony odpowiednim ustawieniem ciała, kontrolą dystansu, obserwacją piłki oraz właściwym momentem wejścia w pojedynek.

<table>
<tr><th>Rola funkcjonalna:</th><th colspan="2">Broniący przy piłce / pierwszy broniący</th></tr>
<tr><td>Intencja taktyczna</td><td colspan="2">Odzyskanie piłki</td></tr>
<tr><td> 
Odzyskanie piłki przez wejście w kontakt z przeciwnikiem i odbiór piłki, gdy przeciwnik straci kontrolę nad piłką lub niewystarczająco dobrze ją chroni.</td><td></td><td></td></tr>
</table>

W sytuacji, gdy przeciwnik ma przewagę np. liczebną czy jakościową, pierwszy broniący powinien działać z intencją opóźnienia ataku. Jego zadaniem jest zamykanie przestrzeni, spowolnienie działań przeciwnika oraz danie partnerom czasu na odbudowanie ustawienia.

Rola funkcjonalna:	**Broniący przy piłce / pierwszy broniący**	
Intencja taktyczna	Opóźnienie działań przeciwnika	
 Opóźnienie działań przeciwnika, w sytuacji jego przewagi, aby dać czas partnerom na powrót i odbudowanie struktury bronienia.		

W sytuacji, gdy przeciwnik z piłką znajduje się w przestrzeni, z której może bezpośrednio zagrozić bramce, pierwszy broniący powinien działać z intencją jej ochrony. Jego priorytetem jest zamknięcie drogi do bramki, ograniczenie możliwości oddania strzału oraz zmniejszenie dostępnego kąta uderzenia. Zawodnik powinien utrzymywać pozycję pomiędzy piłką a bramką, dostosowywać odległość i orientację ciała do położenia piłki, przeciwnika, bramki oraz bramkarza, a także pozostawać gotowym do kontrolowanego zablokowania strzału. Jeżeli próba natychmiastowego odbioru wiązałaby się z ryzykiem minięcia, pierwszeństwo ma utrzymanie ochrony bramki i skierowanie przeciwnika w mniej niebezpieczną przestrzeń.

Rola funkcjonalna:	**Broniący przy piłce / pierwszy broniący**	
Intencja taktyczna	Ochrona bramki	
 Ochrona bramki przez bramkarza w sytuacji 1x1 z przeciwnikiem.	 Ochrona bramki przez blokowanie strzału.	

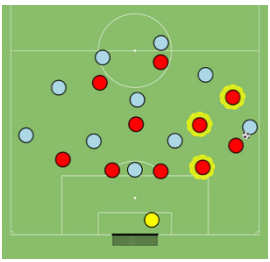
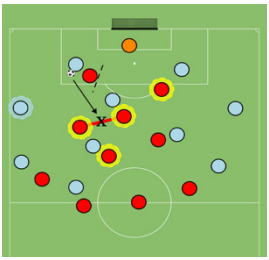
Wszystkie działania pierwszego broniącego są ściśle związane z umiejętnościami techniczno-taktycznymi w bronieniu, takimi jak orientacja ciała, praca nóg, kontrola dystansu, działanie w kryciu oraz technika odbioru piłki.

9.5.5. Broniący bliżej piłki – drugi broniący

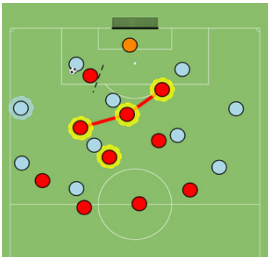
Drugi broniący to zawodnik zapewniający bezpośrednią asekurację lub zamknięcie najważniejszej linii podania. Jego zachowanie powinno być uzależnione od położenia piłki, ustawienia bezpośredniego przeciwnika oraz sytuacji, w jakiej znajduje się zespół broniący.

Podstawowym zadaniem drugiego broniącego jest kontrola wzrokowa bezpośredniego przeciwnika oraz stała komunikacja z partnerami. Powinien on również umieć reagować na ruchy przeciwnika, szczególnie w sytuacjach obiegnięcia za plecami oraz zmian pozycji przeciwnika.

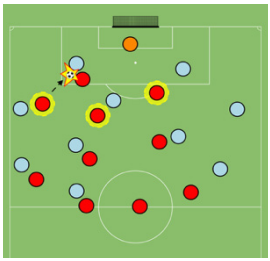
W celu uniemożliwienia progresji przeciwnika drugi broniący powinien zapewniać asekurację pierwszemu broniącemu. Jego zadaniem jest zamykanie wewnętrznych linii podania oraz kontrolowanie przestrzeni między liniami. Powinien przyjmować taką orientację ciała, która pozwala reagować na więcej niż jedno możliwe działanie przeciwnika, a jednocześnie umożliwia bronienie do przodu.

Rola funkcjonalna:	**Broniący bliżej piłki / drudzy broniący**	
Intencja taktyczna	Uniemożliwienie progresji	
		
Wsparcie pierwszego broniącego w uniemożliwieniu progresji przez asekurację jego działań.	Wsparcie pierwszego broniącego w uniemożliwieniu progresji przez zamykanie przestrzeni i linii podania umożliwiających wyjście spod presji.	

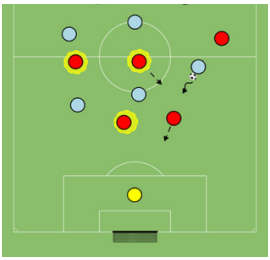
Jeżeli celem jest ukierunkowanie przeciwnika, drugi broniący powinien odpowiednio dostosować odległość względem bezpośredniego przeciwnika. Dzięki temu może otwierać lub zamykać relację z nim, wpływając na możliwe kierunki gry przeciwnika.

Rola funkcjonalna:	Broniący bliżej piłki / drudzy broniący	
Intencja taktyczna	Ukierunkowanie przeciwnika	
 Wsparcie pierwszego broniącego w kierowaniu przeciwnika w określoną przestrzeń boiska przez zamykanie przestrzeni i linii podania umożliwiających wyjście spod presji.		

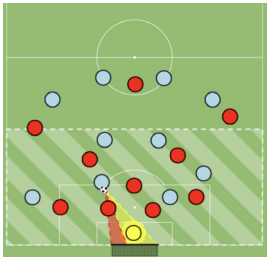
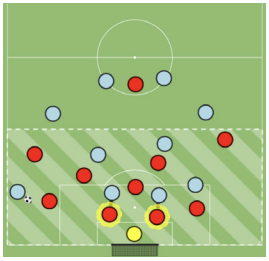
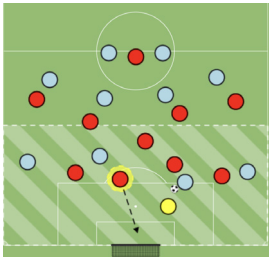
W sytuacji sprzyjającej odbiorowi piłki drugi broniący powinien dążyć do stworzenia przewagi 2x1 przeciwko zawodnikowi z piłką.

Rola funkcjonalna:	Broniący bliżej piłki / drudzy broniący	
Intencja taktyczna	Odzyskanie piłki	
 Wsparcie pierwszego broniącego w odzyskaniu piłki przez stworzenie przewagi liczebnej przy piłce.		

W sytuacji, gdy zespół potrzebuje opóźnić atak przeciwnika, drugi broniący powinien zamykać odstępy między zawodnikami i ograniczać przestrzenie, przez które przeciwnik może kontynuować grę. Może również wymuszać grę przeciwnika na zewnątrz, kierując go w mniej korzystne sektory boiska.

Rola funkcjonalna:	Broniący bliżej piłki / drudzy broniący	
Intencja taktyczna	Opóźnienie działań przeciwnika	
 Wsparcie pierwszego broniącego gdy opóźnia działania przeciwnika przez szybki powrót i odbudowanie ustawienia.		

W sytuacji, gdy przeciwnik z piłką może bezpośrednio zagrozić bramce, drugi broniący powinien wspierać jej ochronę przez asekurację pierwszego broniącego, zamykanie najbardziej niebezpiecznych przestrzeni oraz kontrolowanie przeciwnika, który może otrzymać piłkę w strefie finalizacji. Powinien przyjmować takie ustawienie i orientację ciała, aby jednocześnie obserwować piłkę oraz bezpośredniego przeciwnika, ograniczać możliwość podania w kierunku bramki i reagować na ruch za linię obrony. Jeżeli pierwszy broniący zostanie minięty, drugi broniący powinien być gotowy do przejęcia jego roli i podjęcia bezpośredniego działania przeciwko zawodnikowi z piłką.

Rola funkcjonalna:	**Broniący bliżej piłki / drudzy broniący**	
Intencja taktyczna	Ochrona bramki	
		
Wsparcie pierwszego broniącego w ochronie bramki przez asekurowanie przestrzeni, które nie może zabezpieczyć.	Wsparcie w ochronie bramki przez krycie przeciwników, których intencją jest finalizacja.	Wsparcie pierwszego broniącego w ochronie bramki przez asekurowanie go, gdy jest w pojedynku 1x1.

Wszystkie działania drugiego broniącego wymagają stałej kontroli przeciwnika, dobrej komunikacji, właściwej orientacji ciała oraz umiejętności współpracy z pierwszym broniącym.

9.5.6. Broniący dalej od piłki – trzeci broniący

Trzeci broniący to zawodnik funkcjonujący poza bezpośrednim działaniem przy piłce, którego zadaniem jest organizowanie i zabezpieczanie dalszej przestrzeni. Jego działania mają wpływ na to, czy zespół broniący potrafi skutecznie ograniczyć przeciwnikowi możliwość progresji i stworzyć przewagę liczebną w pobliżu piłki.

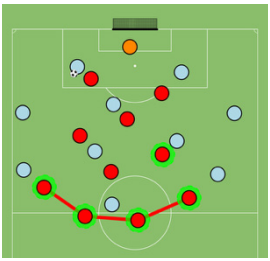
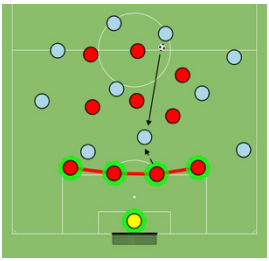
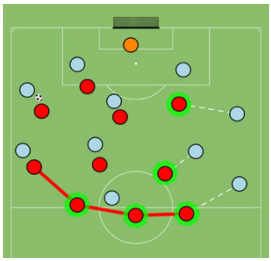
Jednym z głównych zadań trzeciego broniącego jest zmniejszenie przestrzeni do gry. Powinien on tak ustawiać się względem piłki, partnerów i przeciwnika, aby ograniczać wolne przestrzenie oraz umożliwiać zespołowi tworzenie przewagi liczebnej wokół piłki. Dzięki temu przeciwnik ma mniej czasu i miejsca na kontynuowanie ataku.

Trzeci broniący powinien również odpowiednio zabezpieczać działania zawodników znajdujących się bliżej piłki. Oznacza to ustawienie na właściwym poziomie i w odpowiedniej odległości, tak aby tworzyć kolejne linie asekuracji oraz zapewniać równowagę w strukturze obronnej.

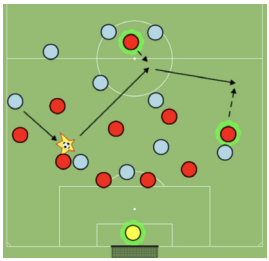
Jeżeli piłka trafi w strefę wpływu trzeciego broniącego, powinien on być gotowy do aktywnego działania. Może to oznaczać skrócenie odległości do przeciwnika, zamknięcie linii podania, przejęcie piłki lub asekurację partnera w odbiorze.

Ważnym zadaniem trzeciego broniącego jest także kontrolowanie przeciwników, którzy zostali odcięci lub pozostają za linią pressingu. Powinien obserwować ich ustawienie i ruch, aby nie dopuścić do sytuacji, w której przeciwnik po minięciu pressingu otrzyma piłkę w wolnej przestrzeni.

Trzeci broniący powinien również dążyć do zbliżania linii zespołu, tak aby struktura defensywna zachowała odpowiedni balans między formacjami. Utrzymywanie kompaktowości pozwala ograniczyć przestrzenie między liniami i utrudnia przeciwnikowi grę do przodu.

Rola funkcjonalna:	Broniący dalej od piłki / trzeci broniący	
Intencja taktyczna	Zmniejszenie przestrzeni do gry	
		
Tworzenie warunków wspierających odzyskanie piłki przez zmniejszenie pola gry, przesuwając się w kierunku piłki.	Tworzenie warunków wspierających odzyskanie piłki przez ograniczanie przeciwnikowi przestrzeni do gry, wyjściem w jego kierunku, gdy staje się adresatem podania.	Tworzenie warunków wspierających odzyskanie piłki przez ograniczanie przeciwnikowi przestrzeni do gry i jednoczesne kontrolowanie przeciwnika po drugiej stronie boiska.

Jeżeli trzeci broniący nie znajduje się w sytuacji, w której może bezpośrednio pomóc w działaniach defensywnych, powinien przyjąć taką pozycję i gotowość, które umożliwią mu szybkie włączenie się do ataku po odzyskaniu piłki. Dzięki temu zespół może skutecznie przejść z bronienia do atakowania i wykorzystać moment odbioru.

Rola funkcjonalna:	Broniący dalej od piłki / trzeci broniący	
Intencja taktyczna	Gotowość ofensywna	
 Zachowanie gotowości do działań ofensywnych po odbiorze piłki.		

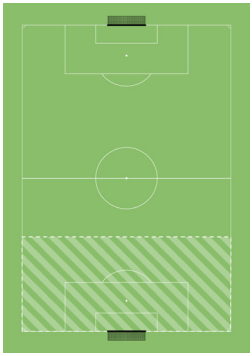
10.
Podział boiska, systemy gry i pozycje

W kategorii U14-U15 zawodnicy rozpoczynają funkcjonowanie w środowisku pełnowymiarowej gry jedenastoosobowej, a ich kompetencje techniczne, taktyczne, motoryczne i mentalne nadal się kształtują. Strefy i sektory boiska, systemy gry oraz pozycje należy więc traktować jako elementy wspierające proces szkolenia i rozwój poszczególnych zawodników.

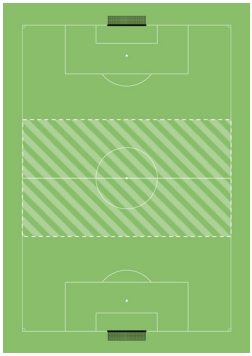
10.1. Podział boiska

Podział boiska jest narzędziem pomocniczym, które ułatwia trenerowi umiejscowienie treści szkoleniowych w planowanych mikrocyklach. Zgodnie z Narodowym Modelem Gry PZPN i jego suplementami przyjmujemy podział.

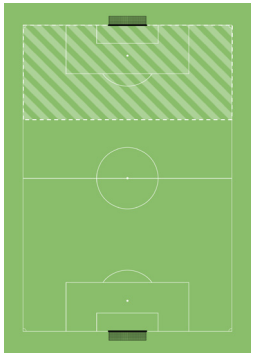
Podział boiska na strefy i sektory



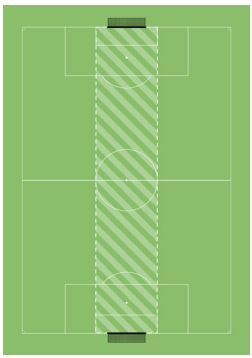
Strefa niska



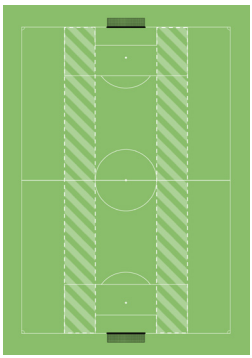
Strefa średnia



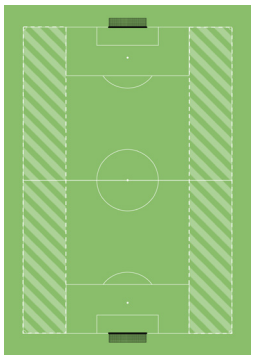
Strefa wysoka



Sektor środkowy



Sektory półboczne (półprzestrzenie)

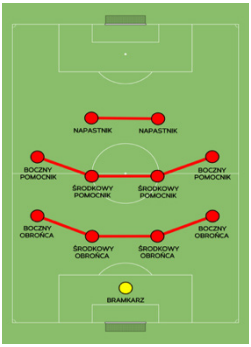
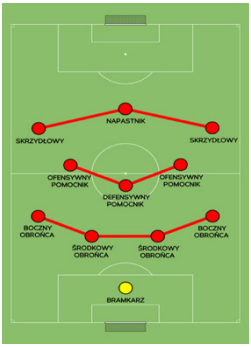
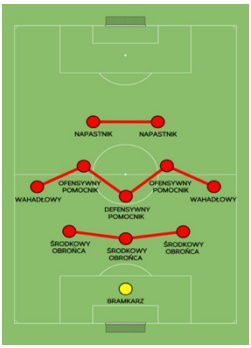
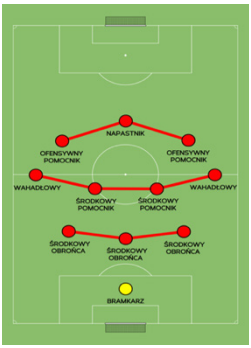


Sektory boczne

10.2. Systemy gry

System gry opisuje przede wszystkim wyjściowe rozmieszczenie zawodników. Nie jest jednak tożsamy ze strukturą zespołu w każdej sytuacji. W zależności od położenia piłki, fazy gry, zachowania przeciwnika oraz intencji zawodników system wyjściowy przekształca się w różne układy. Ten sam zawodnik może w kolejnych momentach pełnić odmienne role funkcjonalne, a jego pozycja wynika z aktualnych relacji z piłką, partnerami, przeciwnikami i przestrzenią. System należy więc rozumieć jako elastyczną ramę organizacji zespołu, która porządkuje grę, ale nie zastępuje zdolności zawodników do rozpoznawania sytuacji i dostosowywania działań do zmieniającego się kontekstu.

System gry nie określa również automatycznie modelu ani sposobu gry zespołu. Te same zasady, takie jak np. tworzenie szerokości i głębi, zabezpieczenie ataku, pressing czy ochrona bramki, mogą być realizowane w różnych systemach. Celem szkolenia w kategorii U14–U15 jest więc rozwijanie rozumienia relacji i zdolności dostosowywania działania, a nie zapamiętywanie stałego miejsca w określonym ustawieniu. Dobór systemu powinien wynikać przede wszystkim z predyspozycji i potrzeb zawodników oraz przyjętych celów rozwojowych. W procesie szkolenia warto wykorzystywać różne systemy, które umożliwiają zawodnikom poznawanie różnych pozycji, ról i wymagań gry. Poniżej przedstawiono przykładowe systemy gry.

Wybrane systemy gry	
 1-4-4-2	 1-4-3-3
 1-3-5-2	 1-3-4-3

10.3. Pozycje

Opisy pozycji nie stanowią zamkniętego katalogu wymagań. Są punktem odniesienia w obserwacji zawodników, rozpoznawaniu ich predyspozycji oraz wyznaczaniu indywidualnych celów rozwojowych. Gra na określonej pozycji jest kontekstem uczenia się, a nie trwałym przypisaniem zawodnika. Poznawanie różnych pozycji pomaga rozwijać wszechstronność i lepiej rozpoznawać potencjał zawodnika.

10.3.1. Interpretacja warunków somatycznych

Warunki somatyczne opisane w profilach pozycji należy interpretować z uwzględnieniem wieku biologicznego i zróżnicowanego tempa dojrzewania zawodników. W kategorii U14–U15 aktualna wysokość i masa ciała oraz poziom siły mogą wynikać z wcześniejszego lub późniejszego wejścia w okres intensywnego wzrastania i nie przesądzają o docelowych możliwościach zawodnika.

Parametry somatyczne mogą wpływać na sposób realizacji określonych działań, ale nie powinny stanowić samodzielnej podstawy selekcji, przypisywania do pozycji ani ograniczania dostępu do treningu specjalistycznego. Trener powinien oceniać je łącznie z koordynacją, techniką, rozumieniem gry, jakością decyzji, potencjałem uczenia się oraz skutecznością działania w konkretnych sytuacjach.

Przewaga wynikająca z wcześniejszego dojrzewania nie może być automatycznie utożsamiana z większym potencjałem długoterminowym, a późniejsze dojrzewanie lub niższa aktualna wysokość ciała nie powinny zamykać zawodnikowi możliwości rozwoju na wybranej pozycji.

Poniżej przedstawiono charakterystykę poszczególnych pozycji w grze jedenastoosobowej, która może stanowić dla trenera punkt odniesienia w obserwacji zawodników, rozpoznawaniu ich predyspozycji oraz wyznaczaniu indywidualnych celów rozwojowych.

Opisy obszaru mentalnego nie stanowią profili osobowości ani kryteriów selekcji lub trwałego przypisywania zawodnika do pozycji. Wskazują wymagania informacyjno-decyzyjne, emocjonalne i społeczne pojawiające się w sytuacjach związanych z daną pozycją oraz odpowiadające im obserwowalne zachowania zawodnika. Kompetencje te mogą być rozwijane w procesie szkolenia, a ich ocenę należy odnosić do kontekstu gry, doświadczenia oraz indywidualnego postępu zawodnika.

10.3.2. Bramkarz

Bramkarz	
	
Kinga Szemik	Kamil Grabara

Współczesna gra wymaga od bramkarza aktywnego udziału zarówno w bronieniu, jak i atakowaniu. Choć coraz częściej uczestniczy on w budowaniu gry i wykorzystuje grę nogami, jego podstawowym zadaniem pozostaje skuteczna obrona strzałów.

W działaniach taktycznych kluczowe jest właściwe ustawienie względem piłki, bramki, partnerów i przeciwników. Bramkarz chroni przestrzeń za linią obrony, wspiera organizację bloku defensywnego oraz odpowiada za odpowiednie zachowanie przy stałych fragmentach gry. W fazie atakowania tworzy linie podania, pomaga w wyjściu spod pressingu oraz dba o jakość przyjęcia i podania piłki.

W aspekcie motorycznym ważne są: szybkość reakcji, szybkość lokomocyjna, koordynacja, zwinność, gibkość, siła i moc. Znaczenie mają również warunki somatyczne, w tym odpowiednia wysokość ciała.

Gra na pozycji bramkarza wymaga utrzymywania koncentracji, skutecznej komunikacji z partnerami oraz podejmowania odważnych i zdecydowanych działań w sytuacjach interwencji. Ważne są również pewność w podejmowaniu decyzji oraz zdolność do szybkiego skierowania uwagi na kolejne działanie po błędzie lub stracie bramki.

Można wyróżnić bramkarzy bardziej ukierunkowanych na obronę bramki, bramkarzy aktywnie uczestniczących w budowaniu gry oraz profil pośredni, łączący oba aspekty.

10.3.3. Środkowy obrońca

Środkowy obrońca	
	
Oliwia Woś	Jakub Kiwior

Środkowy obrońca odpowiada przede wszystkim za zabezpieczenie zespołu w grze obronnej. Współczesny futbol wymaga jednak również wspierania działań ofensywnych oraz umiejętności tworzenia przewagi w pierwszej fazie budowania akcji. Profil zawodnika powinien być dostosowany do sposobu gry zespołu.

Zadania w atakowaniu

W fazie atakowania środkowy obrońca powinien utrzymywać równowagę zespołu, zachowywać odpowiednie odległości od partnerów oraz tworzyć bezpieczną linię podania za zawodnikiem z piłką. Ważne są również aktywne poszukiwanie niekrytego partnera, kontynuowanie działania po wykonaniu podania oraz wyprowadzanie piłki, gdy pojawia się przestrzeń umożliwiająca progresję.

Zadania w bronieniu

Do podstawowych zadań środkowego obrońcy należą wygrywanie pojedynków, kontrolowanie przestrzeni przed linią obrony i za nią oraz skuteczna obrona pola karnego. Zawodnik powinien ograniczać przeciwnikowi możliwość oddania strzału, blokować uderzenia, odpowiednio

reagować na dośrodkowania oraz właściwie oceniać moment wyjścia do przeciwnika.

Kluczowe umiejętności techniczno-taktyczne

Kluczowe znaczenie mają właściwa orientacja ciała, umiejętne wykorzystywanie kontaktu fizycznego w pojedynkach, kontrolowanie przeciwnika i piłki oraz prawidłowe odczytywanie toru jej lotu. W działaniach z piłką istotne są kierunkowe przyjęcie, dokładne podanie wykonane z odpowiednią siłą, zmiana strony gry, prowadzenie piłki oraz skuteczne wybicie.

Obszar somatyczno-motoryczny

Na skuteczność środkowego obrońcy wpływa połączenie warunków somatycznych i zdolności motorycznych, takich jak aktualna wysokość ciała, siła, szybkość reakcji, przyspieszenie, zdolność zmiany kierunku oraz wyskok.

W grze w powietrzu i bezpośredniej rywalizacji szczególne znaczenie mają również: właściwe ustawienie, ocena toru lotu piłki, moment wyskoku, koordynacja oraz umiejętne wykorzystanie kontaktu fizycznego. Cechy te mogą częściowo równoważyć różnice w aktualnej wysokości i masie ciała.

Ze względu na duże zróżnicowanie tempa dojrzewania w kategorii U14–U15 aktualne parametry somatyczne nie powinny być traktowane jako samodzielne kryterium selekcji ani jako podstawa do trwałego przypisania zawodnika do pozycji.

Obszar mentalny

Gra na pozycji środkowego obrońcy wymaga utrzymywania koncentracji, zdecydowanego działania w polu karnym oraz szybkiego powrotu do aktywności po popełnieniu błędu. Zachowania te przejawiają się w płynnym łączeniu kolejnych działań, konsekwentnym zabezpieczaniu przestrzeni oraz podejmowaniu interwencji również wtedy, gdy wiążą się one z ryzykiem kontaktu fizycznego.

10.3.4. Boczny obrońca

Boczny obrońca	
	
Sylwia Matysik	Bartosz Bereszyński

Boczny obrońca działa głownie w bocznym sektorze boiska i uczestniczy aktywnie we wszystkich fazach gry. W zależności od założeń może pełnić funkcję bardziej defensywną, ofensywną lub wspierającą grę kombinacyjną.

Zadania w atakowaniu

W fazie atakowania boczny obrońca powinien tworzyć linie podania, utrzymywać odpowiednie odległości od partnerów oraz właściwie regulować szerokość ustawienia. Ważne jest rozpoznawanie odpowiedniego momentu do włączenia się do ataku, atakowanie przestrzeni za linią obrony przeciwnika oraz kontynuowanie działania po wykonaniu podania.

Zadania w bronieniu

Do podstawowych zadań bocznego obrońcy należy skuteczne powstrzymanie zawodnika z piłką, ograniczanie możliwości wykonania dośrodkowania oraz niedopuszczenie do bycia miniętym. Zawodnik powinien właściwie rozpoznawać odpowiedzialność za krycie, kontrolować przestrzeń za plecami oraz dostosowywać swoje zachowanie do ustawienia i kierunku działania przeciwnika.

Kluczowe umiejętności techniczno-taktyczne

Istotne znaczenie mają kierunkowe przyjęcie piłki przygotowujące kolejne działanie, dokładne podanie zapewniające partnerowi przewagę, prowadzenie piłki, drybling oraz jakość dośrodkowania. W działaniach obronnych kluczowe są aktywna praca nóg, szybka zmiana kierunku, właściwa orientacja ciała oraz umiejętność kierowania przeciwnika do mniej korzystnej przestrzeni.

Obszar somatyczno-motoryczny

Szczególnie ważna jest zdolność do wielokrotnego powtarzania intensywnych wysiłków oraz utrzymywania wysokiego poziomu działania przez cały mecz. Istotne są również koordynacja ruchowa, szybkie zwroty, dynamiczne zmiany kierunku, przyspieszenie oraz zdolność do pokonywania dużych odległości.

Obszar mentalny

Gra na pozycji bocznego obrońcy wymaga szybkiego skierowania uwagi na kolejne działanie po przegranym pojedynku lub popełnionym błędzie. Ważne są konsekwentne zaangażowanie w pojedynki, utrzymywanie koncentracji również wtedy, gdy piłka znajduje się po przeciwnej stronie boiska, oraz gotowość do natychmiastowej reakcji na zmianę sytuacji.

10.3.5. Wahadłowy

Wahadłowy	
	
Martyna Wiankowska	Nicola Zalewski

Wahadłowy działa przede wszystkim w bocznym sektorze boiska, najczęściej w systemach wykorzystujących trzech środkowych obrońców. Łączy wybrane zachowania bocznego obrońcy i skrzydłowego, często zmieniając wysokość ustawienia wraz ze zmianą fazy gry. W zależności od modelu może odpowiadać za utrzymywanie szerokości, tworzenie przewagi w ataku, pressing oraz odbudowanie linii obrony.

Zadania w atakowaniu

W fazie atakowania wahadłowy powinien zapewniać zespołowi szerokość, tworzyć linię podania oraz rozpoznawać moment do zdobywania przestrzeni w bocznym sektorze. Może atakować przestrzeń za linią obrony, prowadzić piłkę, podejmować pojedynki oraz współpracować z bocznym środkowym obrońcą, pomocnikami i zawodnikami ofensywnymi. W strefie wysokiej powinien poszukiwać możliwości wykonania dośrodkowania, podania wycofującego lub wejścia w pole karne.

Zadania w bronieniu

W fazie bronienia wahadłowy odpowiada za kontrolowanie bocznego sektora, przeciwdziałanie progresji przeciwnika oraz ograniczanie możliwości

wykonania dośrodkowania. Powinien właściwie rozpoznawać moment rozpoczęcia pressingu, współpracować z bocznym środkowym obrońcą i szybko odbudowywać ustawienie po stracie piłki. Gdy gra toczy się po przeciwnej stronie, powinien zawężać pozycję, kontrolować przeciwnika oraz wspierać ochronę dalszego słupka.

Kluczowe umiejętności techniczno-taktyczne

Kluczowe znaczenie mają właściwa orientacja ciała, kierunkowe przyjęcie piłki, prowadzenie w wysokim tempie, drybling, dokładne podanie oraz dośrodkowanie z różnych wysokości boiska. Ważne są również rozpoznawanie momentu ruchu za linię obrony, regulowanie szerokości i wysokości ustawienia oraz współpraca z partnerami. W bronieniu istotne są aktywna praca nóg, odpowiednia ścieżka pressingu, kontrolowanie dystansu oraz blokowanie dośrodkowania.

Obszar somatyczno-motoryczny

Pozycja wahadłowego wymaga zdolności do pokonywania dużych odległości i wielokrotnego wykonywania intensywnych działań w obu kierunkach. Szczególnie ważne są przyspieszenie, szybkość, dynamiczna zmiana kierunku, skuteczne hamowanie, koordynacja oraz utrzymywanie jakości technicznej po wykonaniu intensywnego biegu.

Obszar mentalny

Gra na pozycji wahadłowego wymaga odpowiedzialnego realizowania często zmieniających się ról, utrzymywania koncentracji oraz konsekwentnego ponawiania działań. Zachowania te obejmują zdyscyplinowane odbudowywanie ustawienia, odważne atakowanie przestrzeni oraz szybką reakcję po stracie piłki, błędzie lub przegranym pojedynku.

10.3.6. Defensywny pomocnik

Defensywny pomocnik	
	
Emilia Szymczak	Bartosz Slisz

Defensywny pomocnik ustawia się przed środkowymi obrońcami i łączy linię obrony z zawodnikami grającymi wyżej. Odpowiada za utrzymywanie równowagi zespołu, dlatego musi stale kontrolować ustawienie zarówno partnerów, jak i przeciwnika.

Zadania w bronieniu

W fazie bronienia defensywny pomocnik powinien zabezpieczać centralny sektor boiska, asekurować partnerów oraz szybko reagować po przełamaniu pierwszej linii pressingu. Do jego zadań należą także skuteczne powstrzymanie zawodnika z piłką, przeciwdziałanie podaniom zwrotnym, rywalizacja o pierwszą i drugą piłkę oraz wspieranie środkowych obrońców w obronie pola karnego.

Zadania w atakowaniu

W fazie atakowania defensywny pomocnik powinien tworzyć linie podania w środkowym sektorze boiska i stale zapewniać wsparcie partnerowi posiadającemu piłkę. Jego zadaniem jest utrzymywanie ciągłości gry, otwieranie przestrzeni dla innych zawodników, zmiana strony ataku oraz łączenie linii obrony z zawodnikami ustawionymi wyżej.

Kluczowe umiejętności techniczno-taktyczne

Najważniejsze są jakość podania, kierunkowe przyjęcie piłki, jej skuteczna ochrona oraz umiejętność gry pod presją. Istotne jest również prowadzenie piłki w celu minięcia przeciwnika lub przełamania linii jego ustawienia. Defensywny pomocnik powinien ponadto dostosowywać rodzaj wsparcia do sytuacji partnera - oferować rozwiązanie umożliwiające progresję, zachowanie ciągłości gry lub bezpieczne wyjście z sytuacji zagrożenia.

Obszar somatyczno-motoryczny

Duże znaczenie mają zdolność do kontrolowania rozległych przestrzeni, wielokrotnego powtarzania intensywnych wysiłków oraz skutecznej gry w pojedynkach. Ważne są również równowaga ciała, przyspieszenie z piłką i bez niej, siła w kontakcie fizycznym oraz umiejętność rywalizacji o piłki powietrzne.

Obszar mentalny

Gra na pozycji defensywnego pomocnika wymaga podejmowania opanowanych decyzji pod presją, uwzględniania całej struktury zespołu oraz kierowania ustawieniem partnerów. Ważne są ciągłe oferowanie wsparcia, odpowiedzialne zabezpieczanie równowagi zespołu oraz natychmiastowe zaangażowanie w odbudowę ustawienia po stracie piłki lub minięciu przez przeciwnika.

10.3.7. Środkowy pomocnik

Środkowy pomocnik	
	
Adrianna Achcińska	Piotr Zieliński

Środkowy pomocnik działa przede wszystkim w środkowym i półbocznych sektorach boiska, łącząc zawodników odpowiedzialnych za budowanie gry z zawodnikami ustawionymi bliżej bramki przeciwnika. Uczestniczy we wszystkich fazach, dlatego jego pozycja zmienia się wraz z przemieszczaniem piłki. W zależności od profilu może pełnić funkcję bardziej wspierającą, kreującą lub dynamicznie przemieszczać się pomiędzy obiema strefami finalizacji.

Zadania w atakowaniu

W fazie atakowania środkowy pomocnik powinien tworzyć linie podania, utrzymywać odpowiednie odległości od partnerów oraz pomagać zespołowi w przemieszczaniu piłki pomiędzy liniami i sektorami. Może zdobywać przestrzeń podaniem, prowadzeniem piłki lub ruchem bez piłki, uczestniczyć w grze kombinacyjnej, zmieniać stronę ataku oraz wbiegać z głębi pola w strefę finalizacji. Powinien również rozpoznawać potrzebę zabezpieczenia ataku.

Zadania w bronieniu

W fazie bronienia środkowy pomocnik odpowiada za kontrolowanie centralnych i półbocznych sektorów, zamykanie linii podania, wspieranie

pressingu oraz asekurację partnerów. Powinien kontrolować przeciwników znajdujących się między liniami, reagować na ruch z głębi pola i rywalizować o drugą piłkę. Po stracie musi rozpoznać, czy możliwy jest pressing, czy konieczne jest zabezpieczenie przestrzeni i odbudowanie ustawienia.

Kluczowe umiejętności techniczno-taktyczne

Kluczowe znaczenie mają obserwacja otoczenia, właściwa orientacja ciała, kierunkowe przyjęcie piłki oraz umiejętność gry pod presją. Ważne są również dokładne podanie, prowadzenie piłki umożliwiające przełamanie linii przeciwnika, ochrona piłki, gra kombinacyjna, zmiana strony gry oraz strzał po wejściu w strefę finalizacji. W działaniach bez piłki istotne są właściwy moment ruchu i tworzenie połączeń z zawodnikami ustawionymi przed i za linią piłki.

Obszar somatyczno-motoryczny

Duże znaczenie mają zdolność do poruszania się na rozległej przestrzeni, wielokrotnego powtarzania intensywnych działań oraz szybkiego reagowania po zmianie fazy gry. Ważne są również przyspieszenie, dynamiczna zmiana kierunku, koordynacja, równowaga, siła w kontakcie z przeciwnikiem oraz utrzymywanie wysokiej jakości działań technicznych po wykonaniu intensywnego biegu.

Obszar mentalny

Gra na pozycji środkowego pomocnika wymaga utrzymywania opanowania pod presją, odpowiedzialnego oferowania wsparcia oraz podejmowania decyzji z uwzględnieniem równowagi zespołu. Ważne są odważne przyjmowanie piłki w trudnych warunkach oraz szybka reakcja po stracie, błędzie lub przegranym pojedynku.

10.3.8. Ofensywny pomocnik

Ofensywny pomocnik	
	
Ewelina Kamczyk	Sebastian Szymański

Ofensywny pomocnik działa przede wszystkim w przestrzeni między linią pomocy a linią obrony przeciwnika. W zależności od profilu może koncentrować się na grze kombinacyjnej, wchodzeniu w pole karne lub kreowaniu sytuacji bramkowych. Jego zadaniem jest łączenie środkowych pomocników z zawodnikami występującymi w formacji ofensywnej.

Zadania w atakowaniu

W fazie atakowania ofensywny pomocnik powinien zajmować przestrzeń między liniami przeciwnika, tworzyć połączenia z napastnikiem i skrzydłowymi oraz poszukiwać możliwości wykonania ostatniego podania. Istotne są także atakowanie wolnych przestrzeni, wchodzenie w pole karne oraz kontynuowanie ruchu po zagraniu piłki.

Zadania w bronieniu

W fazie bronienia ofensywny pomocnik powinien aktywnie uczestniczyć w pressingu, szybko doskakiwać do zawodnika z piłką oraz utrudniać mu swobodne minięcie. Ważne są również zamykanie środkowego sektora boiska, przeciwdziałanie grze kombinacyjnej oraz natychmiastowa reakcja po przegranym pojedynku lub podaniu przełamującym linię pressingu.

Kluczowe umiejętności techniczno-taktyczne

Kluczowe znaczenie mają obserwacja otoczenia przed przyjęciem piłki, właściwa orientacja ciała, umiejętność gry między liniami oraz wykonywanie dokładnych podań otwierających drogę do bramki. Ważne są również kierunkowe przyjęcie, prowadzenie i ochrona piłki, drybling, strzał oraz dostosowanie siły i kierunku podania do ruchu partnera.

Obszar somatyczno-motoryczny

Wymagania motoryczne zależą od profilu zawodnika, jednak szczególnie istotne są zdolność do dynamicznego przyspieszania, atakowania wolnej przestrzeni oraz wielokrotnego powtarzania intensywnych działań. Ofensywny pomocnik powinien potrafić wbiegać z głębi pola do strefy finalizacji oraz zachowywać wysoką jakość techniczną po wykonaniu dynamicznego biegu.

Obszar mentalny

Gra na pozycji ofensywnego pomocnika wymaga konsekwentnego atakowania pola karnego, podejmowania odpowiedzialności za działania kreujące sytuacje bramkowe oraz ponawiania działań po nieudanej próbie. Po stracie piłki lub minięciu przez przeciwnika zawodnik powinien natychmiast włączyć się do bronienia, a w sytuacjach bramkowych działać zdecydowanie i dążyć do skutecznego zakończenia akcji.

10.3.9. Skrzydłowy

Skrzydłowy	
	
Nadia Krezyman	Oskar Pietuszewski

Skrzydłowy działa przede wszystkim w bocznych sektorach boiska. Jego profil może opierać się na dryblingu i dośrodkowaniu, grze kombinacyjnej w półprzestrzeni lub atakowaniu przestrzeni za linią obrony przeciwnika.

Zadania w atakowaniu

Do podstawowych zadań skrzydłowego należą działania z piłką w bocznym sektorze, podejmowanie pojedynków jeden na jednego oraz tworzenie możliwości wykonania dośrodkowania, podania lub strzału. Ważne są również atakowanie przestrzeni za bocznym i środkowym obrońcą, schodzenie do środka oraz kontynuowanie ruchu po wykonaniu wcześniejszego działania.

Zadania w bronieniu

W fazie bronienia skrzydłowy uczestniczy w działaniach defensywnych zgodnie z organizacją gry i zasadami przyjętymi przez zespół. Do jego zadań mogą należeć: pressing na zawodnika z piłką, zamykanie linii podania, kontrolowanie wybranej przestrzeni, wsparcie bocznego obrońcy, reagowanie na ruch przeciwnika oraz asekuracja partnerów.

Zakres i sposób realizacji tych zadań zależą od położenia piłki, ustawienia obu zespołów, przyjętej wysokości bronienia, momentu rozpoczęcia pressingu, sytuacji meczowej oraz indywidualnej roli zawodnika.

Kluczowe umiejętności techniczno-taktyczne

Kluczowe znaczenie mają prowadzenie piłki, drybling, zwody w obu kierunkach oraz umiejętność połączenia minięcia przeciwnika z kolejnym skutecznym działaniem. Istotne są także jakość dośrodkowania i strzału, gra kombinacyjna oraz właściwe rozpoznawanie, po której stronie obrońcy znajduje się wolna przestrzeń.

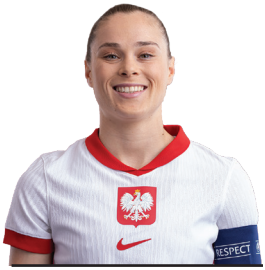
Obszar somatyczno-motoryczny

Duże znaczenie ma zdolność prowadzenia piłki w wysokim tempie bez utraty przewagi nad przeciwnikiem. Ważne są również szybkie zmiany kierunku, częsty i kontrolowany kontakt z piłką podczas dynamicznego działania, przyspieszenie oraz możliwość kontynuowania akcji po wykonaniu zwodu.

Obszar mentalny

Gra na pozycji skrzydłowego wymaga gotowości do podejmowania pojedynków oraz konsekwentnego ponawiania prób po nieudanym działaniu. Istotna jest ciągłość uczestnictwa w grze: po wykonaniu podania zawodnik atakuje wolną przestrzeń, po nieotrzymaniu piłki ponownie oferuje wsparcie, a następnie poszukuje kolejnej możliwości aktywnego udziału w akcji.

10.3.10. Napastnik

Napastnik	
	
Ewa Pajor	Robert Lewandowski

Napastnik odpowiada przede wszystkim za skuteczność zespołu w polu karnym. Jego profil może opierać się na finalizacji, grze tyłem do bramki, współpracy z partnerami, atakowaniu przestrzeni za linią obrony lub aktywnym udziale w pressingu.

Zadania w atakowaniu

W fazie atakowania napastnik powinien tworzyć rozwiązania w polu karnym, atakować przestrzeń za linią obrony oraz odpowiednio reagować na dośrodkowania. Do jego zadań należy również oferowanie wsparcia poza polem karnym, utrzymywanie piłki pod presją, współpraca z partnerami oraz kontynuowanie ruchu po wykonaniu podania.

Zadania w bronieniu

W fazie bronienia napastnik powinien aktywnie uczestniczyć w pressingu oraz właściwie rozpoznawać moment rozpoczęcia pressingu. Ważne są współpraca w bloku zespołu, zamykanie wybranych linii podania oraz wywieranie presji na środkowych obrońcach i bramkarzu przeciwnika.

Kluczowe umiejętności techniczno-taktyczne

Kluczowe znaczenie mają właściwe przygotowanie pozycji do oddania strzału, szybka finalizacja oraz precyzja uderzenia różnymi częściami ciała. Istotne są także prawidłowa ocena toru lotu piłki, odpowiedni moment ataku na dośrodkowanie, gra kombinacyjna, ochrona piłki oraz drybling umożliwiający stworzenie przestrzeni do oddania strzału.

Obszar somatyczno-motoryczny

Duże znaczenie mają przyspieszenie na pierwszych metrach, szybkość w dłuższym biegu, skoczność oraz zdolność do dynamicznej zmiany kierunku i rytmu działania. Ważne są również siła w pojedynkach, umiejętność utrzymania równowagi podczas kontaktu fizycznego oraz zdolność do wielokrotnego powtarzania intensywnych wysiłków.

Obszar mentalny

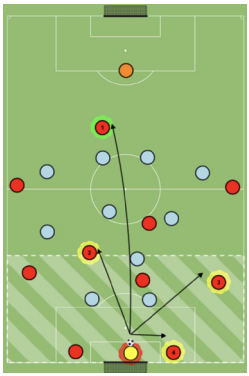
Gra na pozycji napastnika wymaga konsekwentnego poszukiwania możliwości oddania strzału, cierpliwego wykonywania kolejnych ruchów oraz stałej gotowości do atakowania wolnej przestrzeni. Ważne są również zaangażowanie w pojedynki, kontynuowanie działania po nieudanej akcji oraz zdecydowanie w sytuacjach występujących w polu karnym.

11.
Zachowania na pozycjach

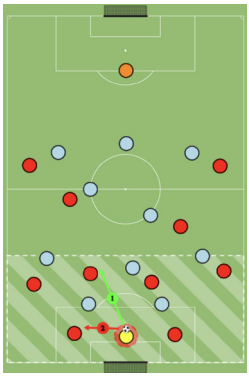
Przedstawione poniżej zachowania są przykładami. Każda grafika jest odwzorowaniem chwilowego stanu sytuacji – możemy ją w uproszczeniu traktować jako stopklatkę. W związku z tym pokazane na grafice pozycje i role zawodników wynikają z ich ustawienia w przestrzeni i relacji do piłki w konkretnym momencie, który jest na grafice. Wskazane intencje są modelowymi intencjami w danej sytuacji. Należy jednak pamiętać, że w czasie gry zawodnik zawsze będzie działał w określonym kontekście i jego intencja nie zawsze będzie zgodna z przyjętym modelem. Na intencje zawodnika wpływ będzie miało wiele czynników np. informacje jakie zbierze w danej sytuacji, poziom rozumienia gry, umiejętności techniczne, możliwości motoryczne, poziom i presja przeciwnika, minuta meczu i aktualny wynik, poziom zmęczenia, stan emocjonalny, warunki pogodowe, stan boiska i wiele innych, które nadają każdej sytuacji inny kontekst. W związku z tym, niezwykle ważne jest, aby w procesie treningowym, zawodnik miał możliwość wielokrotnego doświadczania podobnych sytuacji i samodzielnego poszukiwania rozwiązań w oparciu o obserwację, działanie i refleksję.

11.1. Zachowania w atakowaniu

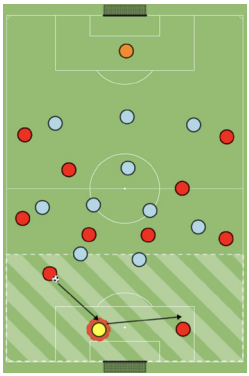
11.1.1. Zawodnik na pozycji bramkarza



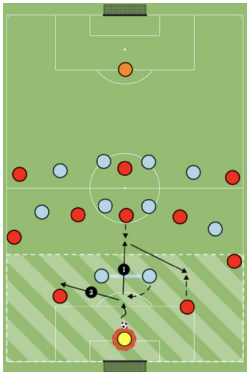
Pozycja	Bramkarz
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
BR_A01	Priorytety podań na pozycji bramkarza w otwarciu gry.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj najpierw dalsze możliwości gry, a następnie wybierz rozwiązanie najlepiej realizujące cel działania, z uwzględnieniem presji, wsparcia, możliwości kontynuacji i ryzyka utraty piłki.



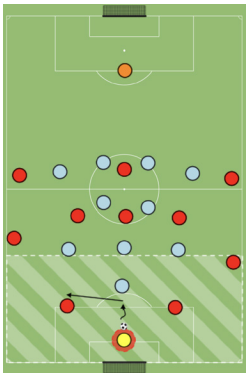
Pozycja	Bramkarz
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
BR_A02	Priorytet podania, które minie większą liczbę zawodników przeciwnika.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Wybierz podanie, które minie większą liczbę zawodników przeciwnika, a partner będzie mógł działać do przodu.



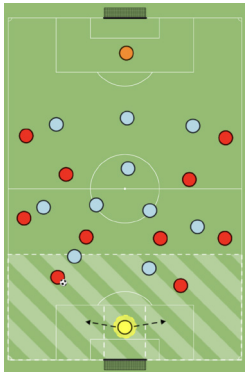
Pozycja	Bramkarz
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
BR_A03	Przyspieszenie gry przez skrócenie czasu pomiędzy przyjęciem a podaniem piłki.
Działania	Przyjęcie piłki, podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj najbliższych zawodników przeciwnika. Przyjmij piłkę dalszą nogą i od razu podaj ją drugą nogą, tak, aby partner mógł działać do przodu.



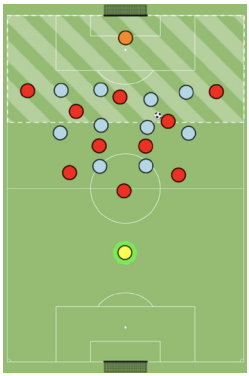
Pozycja	Bramkarz
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Dzielenie przeciwnika
BR_A04	Uwolnienie partnera od krycia przez dzielenie przeciwnika.
Działania	Prowadzenie piłki, podanie piłki
Wskazówki	Prowadź piłkę powoli między przeciwnika, czekaj na reakcję przeciwnika. Podaj do partnera bezpośrednio lub przez trzeciego zawodnika, jeżeli przeciwnik zamknął linię podania.



Pozycja	Bramkarz
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Przyciąganie uwagi przeciwnika
BR_A05	Stworzenie partnerowi lepszych warunków do progresji przez przyciągnięcie uwagi przeciwnika.
Działania	Prowadzenie piłki, podanie piłki
Wskazówki	Prowadź piłkę powoli na przeciwnika, czekaj, aż skupi uwagę na piłce. Gdy partner stworzy linię podania, podaj tak, aby mógł działać do przodu.

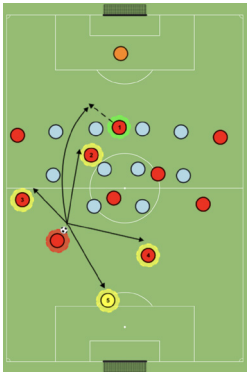


Pozycja	Bramkarz
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Utrzymanie piłki
BR_A06	Wsparcie partnera będącego pod presją w celu utrzymania piłki.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli partner jest pod presją, stwórz linię podania poza światłem bramki. Ustawiaj się tak, aby móc przyjąć do środka i kontynuować grę.

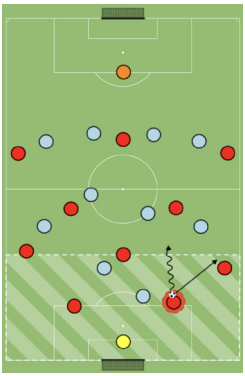


Pozycja	Bramkarz
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zabezpieczenie ataku
BR_A07	Utrzymanie kompaktowej struktury zespołu w atakowaniu.
Działania	Skracanie pola gry
Wskazówki	Przesuwaj się razem z zespołem w trakcie akcji. Bądź gotowy do wsparcia partnerów oraz do reakcji po stracie piłki.

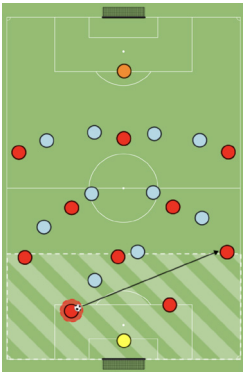
11.1.2. Zawodnik na pozycji środkowego obrońcy



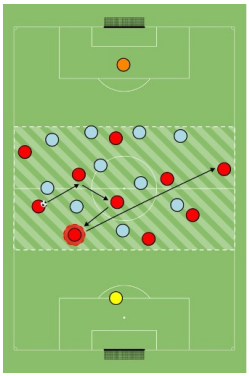
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚO_A01	Priorytety podań na pozycji środkowego obrońcy.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj najpierw dalsze możliwości gry, a następnie wybierz rozwiązanie najlepiej realizujące cel działania, z uwzględnieniem presji, wsparcia, możliwości kontynuacji i ryzyka utraty piłki.



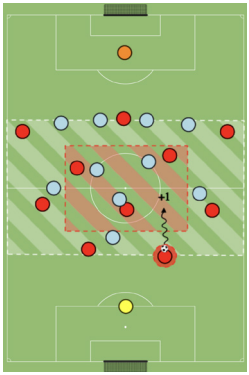
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚO_A02	Zdobycie przestrzeni prowadzeniem lub podaniem piłki.
Działania	Prowadzenie piłki, podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj przestrzeń przed otrzymaniem piłki. Jeżeli przestrzeń jest wolna, prowadź piłkę; jeżeli partner jest w lepszej sytuacji – podaj.



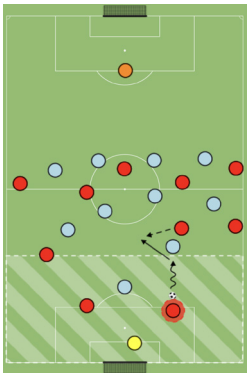
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚO_A03	Przyspieszenie gry przez podanie o jednego zawodnika dalej.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj ustawienie dalszego partnera i jego najbliższego przeciwnika. Gdy dalszy partner ma przewagę, pomiń podaniem najbliższego partnera w linii i podaj do dalszego partnera.



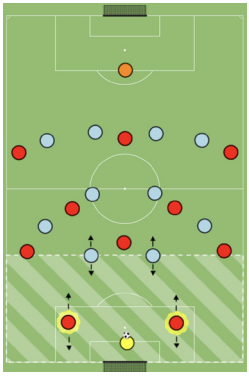
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚO_A04	Przeniesienie piłki w wolną przestrzeń długim podaniem.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Szukaj partnera w dalszej przestrzeni, który ma przewagę. Oceń stosunek korzyści z podania do ryzyka. Jeżeli to możliwe, podaj tak, aby partner mógł działać do przodu.



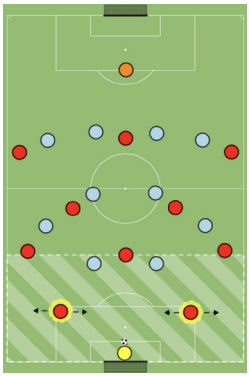
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Przyciąganie uwagi przeciwnika
ŚO_A05	Stworzenie przewagi w kolejnej linii przez prowadzenie piłki i przyciągnięcie uwagi przeciwnika.
Działania	Prowadzenie piłki
Wskazówki	Prowadź piłkę w wolną przestrzeń, kieruj się na wybranego przeciwnika, którego uwagę chcesz przyciągnąć. Gdy partner stanie się wolny, podaj.



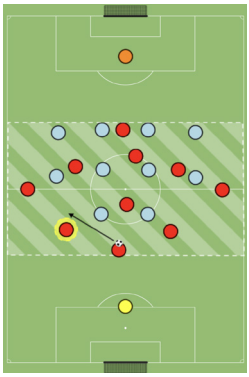
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Przyciąganie uwagi przeciwnika
ŚO_A06	Uwolnienie partnera od krycia przez przyciągnięcie uwagi przeciwnika.
Działania	Prowadzenie piłki
Wskazówki	Prowadź na przeciwnika, aby przyciągnąć jego uwagę. Podaj, gdy partner stanie się wolny i stworzy linię podania.



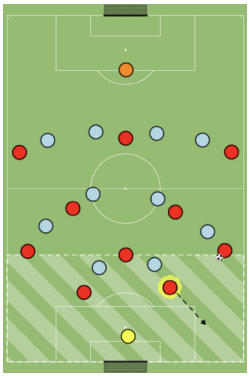
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚO_A07	Dostosowanie wysokości ustawienia do pierwszej linii pressingu przeciwnika.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Dostosuj wysokość ustawienia do pierwszej linii pressingu przeciwnika, aby płynnie otworzyć grę.



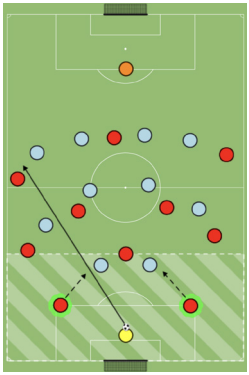
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚO_A08	Dostosowanie szerokości ustawienia do pierwszej linii pressingu przeciwnika.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Dostosuj szerokość ustawienia do pierwszej linii pressingu przeciwnika, aby płynnie otworzyć grę.



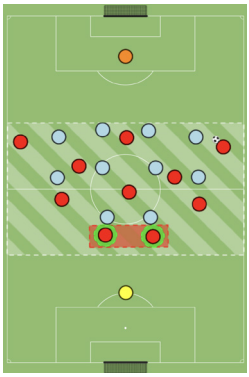
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚO_A09	Umożliwienie minięcia pierwszej linii pressingu przez odpowiednią wysokość i szerokość linii podania.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Dostosuj wysokość i szerokość ustawienia tak, aby przyjęciem minąć przeciwnika i nie dać się zamknąć. Po przyjęciu wejdź przed przeciwnika.



Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Utrzymanie piłki
ŚO_A10	Wsparcie bocznego obrońcy będącego pod presją w celu utrzymania piłki.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli partner jest pod presją, stwórz linię podania umożliwiającą utrzymanie piłki. Zbiegaj w pozycji otwartej, aby zachować możliwość działania.

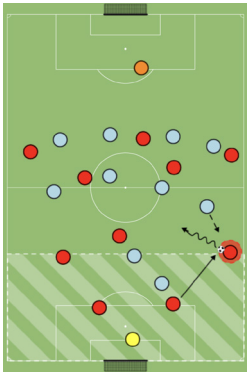


Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zabezpieczenie ataku
ŚO_A11	Skrócenie pola gry po długim podaniu lub wybiciu piłki przez ruch diagonalny w kierunku środka.
Działania	Skracanie pola gry
Wskazówki	Przy długim podaniu lub wybiciu piłki skracaj pole gry diagonalnie, w kierunku środkowego sektora. Bądź gotowy na powrót piłki.

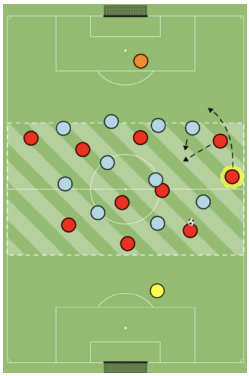


Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zabezpieczenie ataku
ŚO_A12	Zabezpieczenie ataku przez krycie najbardziej wysuniętych zawodników przeciwnika.
Działania	Krycie
Wskazówki	W sytuacji, gdy zespół rozgrywa piłkę na połowie przeciwnika, kryj najbardziej wysuniętego przeciwnika.

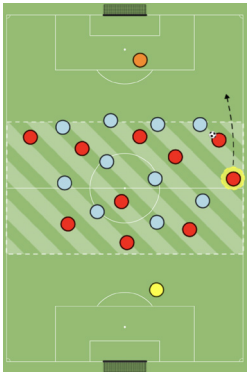
11.1.3. Zawodnik na pozycji bocznego obrońcy i wahadłowego



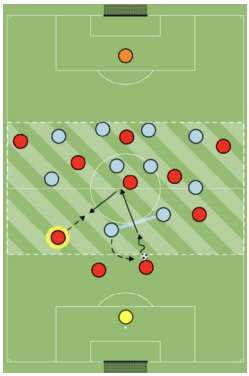
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
BO_A01	„Złamanie" pressingu przeciwnika przez wejście z piłką do środka.
Działania	Przyjęcie piłki
Wskazówki	Po podaniu od partnera, gdy przeciwnik atakuje rozpędzony a jego ścieżka ruchu jest frontalna, przyjmij piłkę do środka i tam szukaj kolejnego działania.



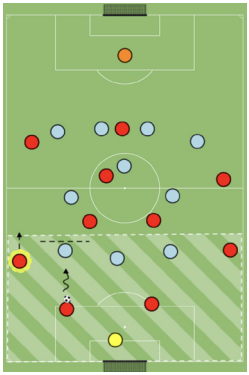
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
BO_A02	Wykorzystanie przestrzeni zwolnionej przez skrzydłowego.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj ruch skrzydłowego. Jeżeli wszedł do środka i przeciwnik podążył za nim, a zawodnik z piłką może wykonać podanie, wbiegnij w przestrzeń, którą otworzył.



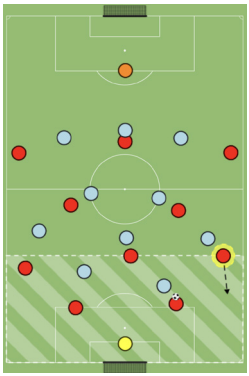
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
BO_A03	Stworzenie przewagi liczebnej w bocznym sektorze przez obiegnięcie.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	W sytuacji, gdy skrzydłowy przyciąga przeciwnika, wykorzystaj miejsce za nim, aby wbiec za linię obrony.



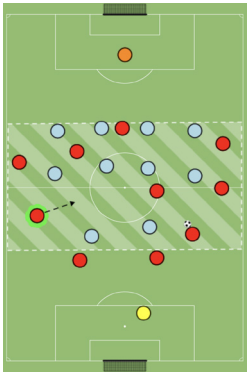
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Dzielenie przeciwnika
BO_A04	Stworzenie przewagi jako wolny zawodnik podczas dzielenia przeciwnika.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj partnera prowadzącego piłkę w kierunku przeciwnika. W momencie podania, bądź gotowy na przyjęcie kolejnego podania.



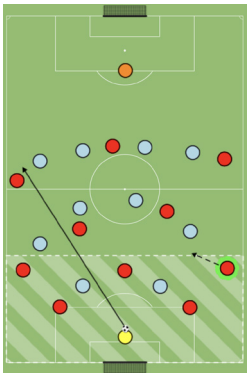
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Przyciąganie uwagi przeciwnika
BO_A05	Umożliwienie minięcia przeciwnika przez ustawienie za jego plecami.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Gdy partner przyciąga uwagę przeciwnika, a ten stoi, ustawiaj się za jego plecami. Po podaniu przyjmij tak, aby minąć przeciwnika i wbiec przed niego.



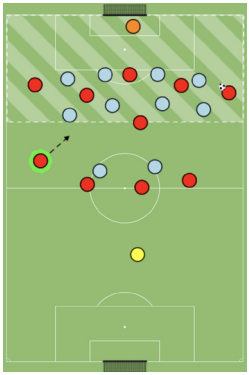
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Utrzymanie piłki
BO_A06	Wsparcie środkowego obrońcy będącego pod presją w celu utrzymania piłki.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli partner jest pod presją, stwórz linię podania umożliwiającą utrzymanie piłki. Zbiegaj w pozycji otwartej, aby mieć możliwość działania do przodu.



Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
BO_A07	Stworzenie przewagi przez ruch do środka i stworzenie linii podania.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj sytuację w sektorze środkowym. Jeżeli zauważysz wolną przestrzeń, wejdź do środka i stwórz linię podania.

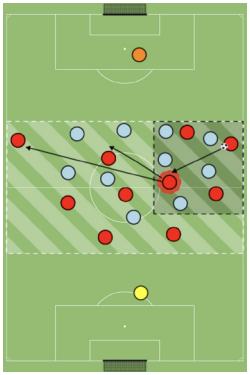


Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zabezpieczenie ataku
BO_A08	Zawężenie pola gry po długim podaniu lub wybiciu piłki przez ruch diagonalny w kierunku środka.
Działania	Zawężanie pola gry
Wskazówki	Przy długim podaniu lub wybiciu piłki zawężaj pole gry diagonalnie, w kierunku środkowego sektora. Bądź gotowy na powrót piłki.

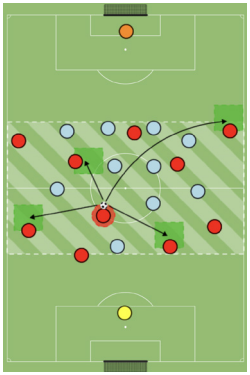


Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zabezpieczenie ataku
BO_A09	Zapewnienie równowagi przez zajęcie pozycji bliżej bramki przeciwnika.
Działania	Zawężanie i skracanie pola gry
Wskazówki	Jeżeli partnerzy w obronie mają przewagę, przesuń się wyżej i wypełnij przestrzeń bliżej bramki przeciwnika. Bądź gotowy na wsparcie partnerów.

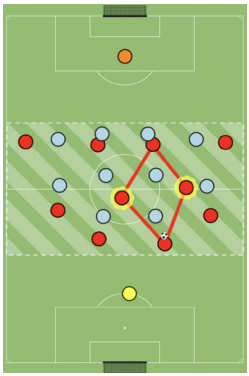
11.1.4. Zawodnik na pozycji defensywnego i środkowego pomocnika



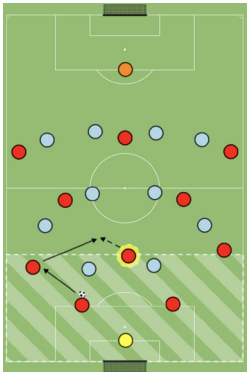
Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPD_A01	Stworzenie przewagi przez szybkie przeniesienie piłki z miejsca, gdzie przeciwnik ma przewagę liczebną.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Gdy przeciwnik stworzy przewagę liczebną w okolicach piłki, szybko przenieś piłkę do wolnego zawodnika.



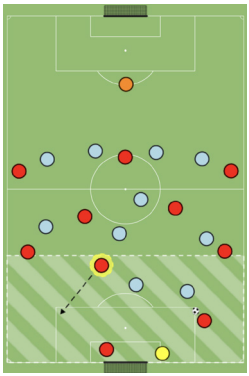
Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPD_A02	Umożliwienie partnerowi progresji przez odpowiednią jakość podania.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Podaj piłkę do partnera w taki sposób, aby mógł wykorzystać przewagę przyjęciem piłki w wolną przestrzeń.



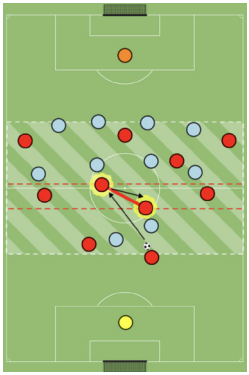
Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPD_A03	Umożliwienie progresji przez odpowiednie ustawienie, zachowanie odległości i orientację ciała.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Ustawiaj się między liniami, aby przeciwnik miał problem z kryciem. Ustawiaj się diagonalnie do zawodnika z piłką, aby mieć lepsze możliwości obserwacji i działania.



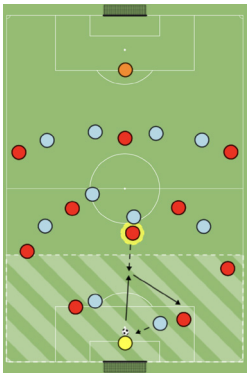
Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPD_A04	Umożliwienie progresji przez aktywne tworzenie kolejnych linii podania.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Na bieżąco szukaj miejsca, gdzie możesz stworzyć linię podania. Ustawiaj się diagonalnie do zawodnika z piłką.



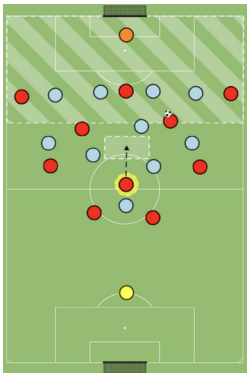
Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPD_A05	Umożliwienie minięcia pierwszej linii pressingu przez stworzenie pod nią przewagi liczebnej.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli zespół potrzebuje przewagi liczebnej pod pierwszą linią pressingu, zejdź niżej, ustawiając się z boku lub pomiędzy obrońcami.



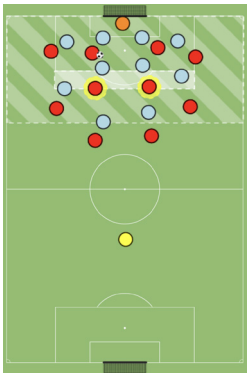
Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPD_A06	Umożliwienie progresji przez odpowiednie pozycjonowanie się względem drugiego środkowego pomocnika.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	W budowaniu gry ustawiaj się diagonalnie do partnera, zachowując taką odległość i orientację ciała, aby móc współpracować.



Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Dzielenie przeciwnika
ŚPD_A07	Wsparcie bramkarza będącego pod presją w przeniesieniu piłki do wolnego partnera.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli bramkarz jest pod presją, rusz w jego kierunku, szukając możliwości podania do wolnego partnera.

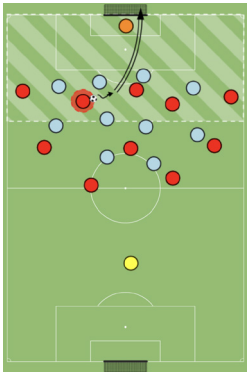


Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zabezpieczenie ataku
ŚPD_A08	Utrzymanie kompaktowej struktury zespołu w atakowaniu.
Działania	Asekuracja w atakowaniu
Wskazówki	Zabezpieczaj przestrzeń za piłką, aby w przypadku straty piłki mieć możliwość szybkiej reakcji.

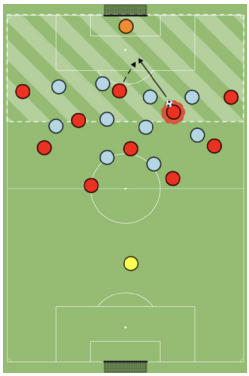


Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zabezpieczenie ataku
ŚPD_A09	Zabezpieczenie przestrzeni przed polem karnym przeciwnika.
Działania	Asekuracja w atakowaniu, strzał
Wskazówki	Bądź ustawiony przed polem karnym przeciwnika i zabezpieczaj przestrzeń. Gdy piłka do ciebie trafi, a przeciwnik doskakuje, zakończ akcję strzałem.

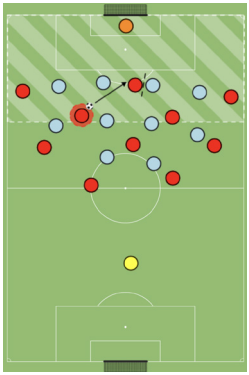
11.1.5. Zawodnik na pozycji środkowego i ofensywnego pomocnika



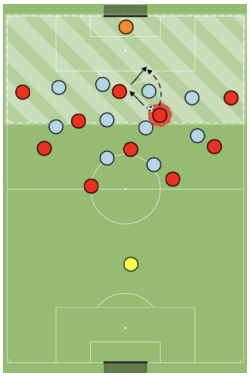
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie bramki / finalizacja
ŚPO_A01	Wykorzystanie przewagi (pozycyjnej, jakościowej, dynamicznej) i oddanie strzału z dystansu.
Działania	Strzał
Wskazówki	Gdy jesteś przed polem karnym, masz czas i miejsce, oddaj strzał. Uderz piłkę z odpowiednią dokładnością, siłą i rotacją.



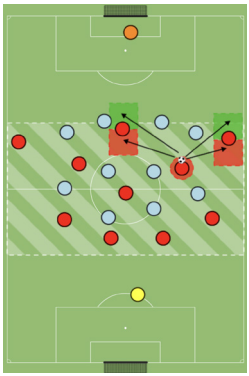
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A02	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez podanie prostopadłe za linię obrony.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj ruch napastnika. Jeżeli przesuwa się w kierunku linii obrony przeciwnika, wykonaj podanie tak, aby piłka minęła przeciwnika.



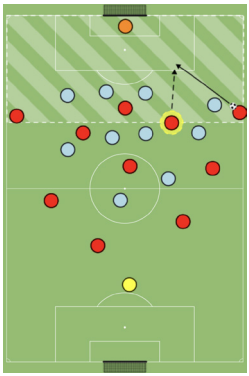
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A03	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez podanie do napastnika w przestrzeń między obrońcami.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj ruch napastnika. Jeżeli ustawia się w przestrzeni między obrońcami, podaj mocno, aby przyjęciem mógł wejść za linię obrony.



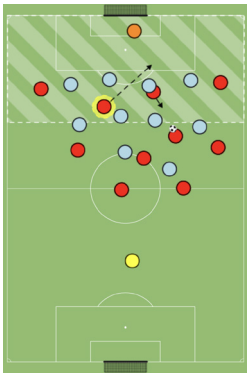
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A04	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez grę kombinacyjną z napastnikiem.
Działania	Podanie piłki, tworzenie linii podania
Wskazówki	Szukaj gry kombinacyjnej z napastnikiem. Po podaniu do niego od razu wykonaj ruch za linię obrony.



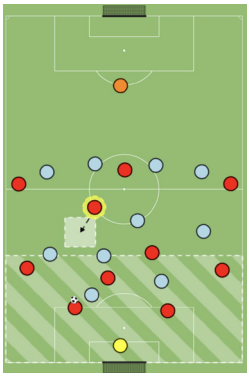
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A05	Stworzenie partnerowi lepszych warunków do działania przez odpowiedni kierunek podania.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Podaj tak, aby ułatwić partnerowi kolejne działanie. Gdy ma przewagę, podaj do przodu do nogi dalszej, gdy nie ma, podaj do tyłu, do nogi bliższej.



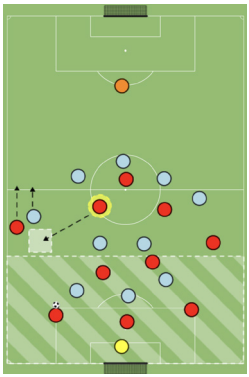
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A06	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez wbiegnięcie za linię obrony między środkowym i bocznym obrońcą.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli boczny obrońca przeciwnika jest zaangażowany w pojedynek w bocznym sektorze, wbiegnij za nim.



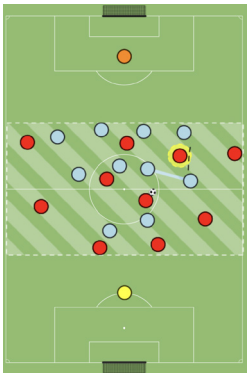
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A07	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez wbiegnięcie w przestrzeń stworzoną przez napastnika.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli napastnik wykonuje ruch w stronę piłki, przeciwnik podąża za nim, wbiegaj za linię obrony.



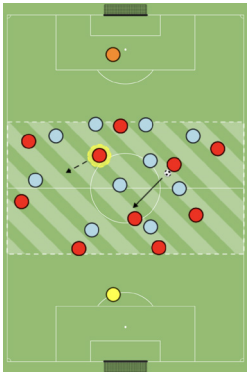
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A08	Umożliwienie minięcia pressingu i progresji przez zejście bliżej piłki i stworzenie linii podania.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj sytuację bliżej piłki. Jeżeli zauważysz wolną przestrzeń, zejdź niżej i stwórz dodatkową linię podania dla partnera z piłką. Ścieżka ruchu powinna ułatwiać wykonanie kolejnego działania do przodu.



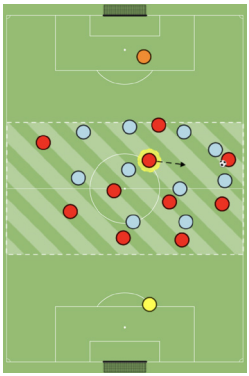
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A09	Umożliwienie ominięcia pressingu i progresji przez zejście w boczny sektor i stworzenie linii podania.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli przeciwnik zamyka środkowy sektor, szukaj przestrzeni w sektorze bocznym, aby pomóc ominąć pressing.



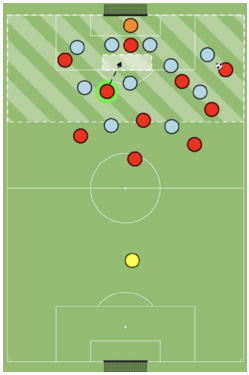
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A10	Umożliwienie progresji przez diagonalne ustawienie między liniami przeciwnika.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Zajmij miejsce między linią obrony a linią pomocy przeciwnika. Ustaw się diagonalnie do zawodnika z piłką, aby lepiej obserwować i działać.



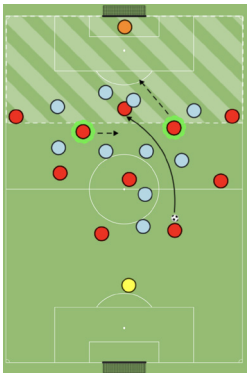
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A11	Umożliwienie progresji przez aktywne tworzenie kolejnych linii podania.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Na bieżąco szukaj miejsca, gdzie możesz stworzyć linię podania. Ustawiaj się diagonalnie do zawodnika z piłką, aby mieć lepsze możliwości obserwacji i działania.



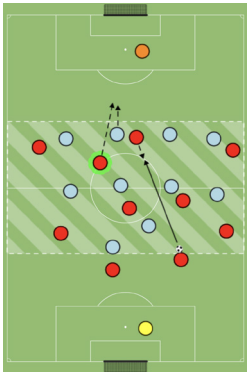
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Utrzymanie piłki
ŚPO_A12	Wsparcie skrzydłowego będącego pod presją w celu utrzymania piłki.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli partner w bocznym sektorze jest pod presją, podejdź bliżej i stwórz linię podania. Bądź gotowy do kolejnego działania.



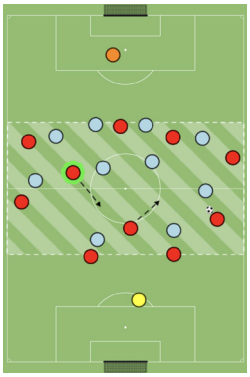
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie bramki / finalizacja
ŚPO_A13	Umożliwienie sobie zdobycia bramki przez wbiegnięcie w pole karne przy dośrodkowaniu.
Działania	Ruch bez piłki, strzał
Wskazówki	Obserwuj moment dośrodkowania. Atakuj strefę strzału lub strefę drugiej piłki, bądź gotowy na działanie.



Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
ŚPO_A14	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez wbiegnięcie w pole karne, gdy partner w pojedynku o górną piłkę.
Działania	Ruch bez piłki
Wskazówki	W sytuacji, gdy partner rywalizuje o górną piłkę, wbiegaj za jego plecy lub bądź gotowy do zebrania „drugiej piłki”.

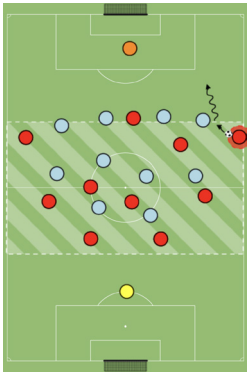


Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Powiększenie przestrzeni do gry
ŚPO_A15	Stworzenie przestrzeni dla partnera przez ruch za linię obrony, za którym podąży przeciwnik.
Działania	Ruch bez piłki
Wskazówki	Obserwuj sytuację zawodnika z piłką. Jeżeli zawodnik ma „piłkę otwartą”, wbiegaj za linię obrony, aby przeciwnik podążył za tobą.

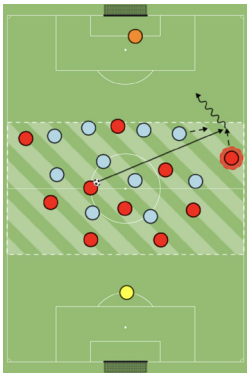


Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zabezpieczenie ataku
ŚPO_A16	Zapewnienie równowagi przez uzupełnienie przestrzeni opuszczonej przez defensywnego pomocnika.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Obserwuj ruch defensywnego pomocnika. Jeżeli opuszcza przestrzeń przed linią obrony, uzupełnij ją.

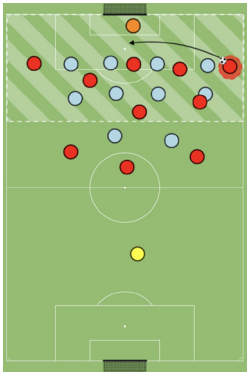
11.1.6. Zawodnik na pozycji skrzydłowego i wahadłowego



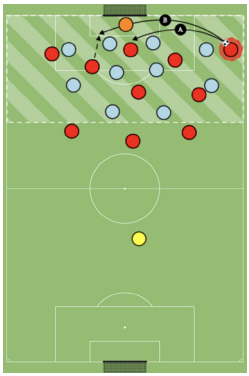
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A01	Stworzenie przewagi w bocznym sektorze przez minięcie przeciwnika w sytuacji 1x1.
Działania	Drybling
Wskazówki	Przyciągaj uwagę przeciwnika prowadząc piłkę w kierunku neutralnym (na niego) Prowadź piłkę w przeciwnym kierunku do wykonywanego zwodu



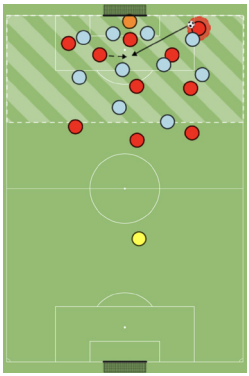
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A02	Stworzenie przewagi w bocznym sektorze przez minięcie przeciwnika przyjęciem piłki w biegu.
Działania	Przyjęcie piłki
Wskazówki	Obserwuj tor lotu piłki i ścieżkę ruchu przeciwnika. Przyjmij piłkę i wbiegnij przed przeciwnika.



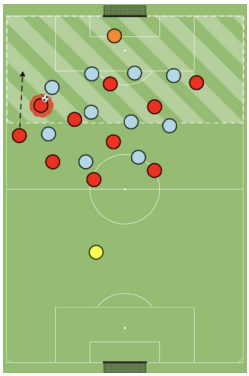
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A03	Umożliwienie zdobycia bramki przez wczesne dośrodkowanie między bramkarza a obrońców.
Działania	Dośrodkowanie
Wskazówki	Prowadząc piłkę, dośrodkuj mocno i nisko w przestrzeń między bramkarzem a obrońcami.



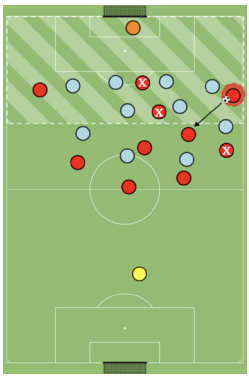
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A04	Umożliwienie zdobycia bramki przez dośrodkowanie górą.
Działania	Dośrodkowanie
Wskazówki	Przygotuj piłkę do dośrodkowania. Sprawdź ruch partnerów i przeciwnika. Dopasuj dośrodkowanie do ruchu partnerów (bliższy słupek, przed bramkę, dalszy słupek).



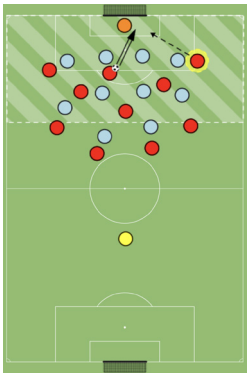
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A05	Umożliwienie zdobycia bramki przez podanie wsteczne „cutback" spod linii końcowej.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj ruch partnerów i przeciwnika. Ustaw ciało, aby móc wykonać ten rodzaj podania. Podaj w okolice punktu rzutu karnego.



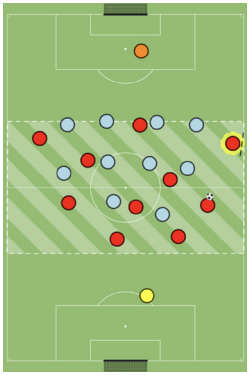
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Przyciąganie uwagi przeciwnika
S_A06	Stworzenie przewagi liczebnej w bocznym sektorze przez współpracę z bocznym obrońcą.
Działania	Prowadzenie piłki
Wskazówki	Prowadź piłkę na przeciwnika, aby przyciągnąć jego uwagę. Czekaj na wsparcie (obiegnięcie za plecami) od bocznego obrońcy.



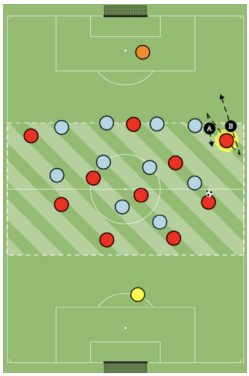
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Utrzymanie piłki
S_A07	Utrzymanie piłki w sytuacji, gdy przestrzeń jest zamknięta.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Obserwuj sytuację wokół piłki. Jeżeli nie ma przewagi ani możliwości jej stworzenia, szukaj utrzymania piłki. Podaj tak, aby partner działał płynnie.



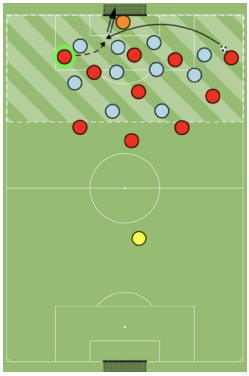
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie bramki / finalizacja
S_A08	Atakowanie piłki po strzale partnera i finalizacja.
Działania	Ruch bez piłki, strzał
Wskazówki	Obserwuj sytuację, w której partner oddaje strzał na bramkę. Przewiduj możliwe miejsce odbicia piłki przez bramkarza. Wbiegaj, aby dobić piłkę lub podać.



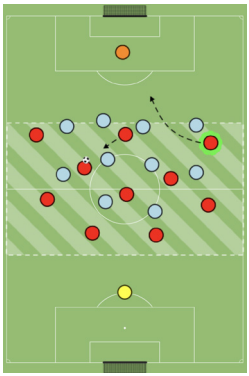
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A09	Umożliwienie progresji przez ustawienie między liniami w bocznym sektorze boiska.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Ustaw się plecami do linii bocznej. Obserwuj sytuację partnera z piłką czy piłką jest „otwarta", czy" zamknięta" i komunikuj się z partnerem.



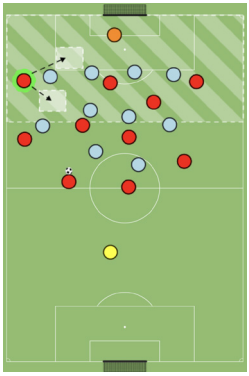
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A10	Stworzenie sobie przestrzeni przez ruchy „od-do” lub „do-od” piłki.
Działania	Zrywanie krycia
Wskazówki	Jeżeli partner z piłką jest gotowy do podania, wykonaj ruch od piłki, a następnie szybko wróć do piłki, albo ruch do piłki, a następnie pobiegnij za linię obrony.



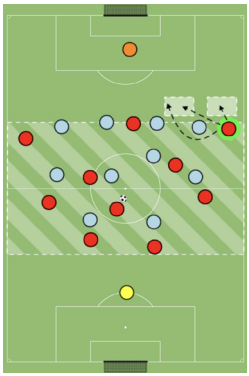
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie bramki / finalizacja
S_A11	Umożliwienie sobie zdobycia bramki przez wbiegnięcie w pole karne, przy dośrodkowaniu z przeciwnej strony.
Działania	Ruch bez piłki, strzał
Wskazówki	Przewiduj miejsce możliwego przecięcia lotu piłki. Oddaj strzał na bramkę, uderz kontrująco lub kieruj piłkę w kozioł.



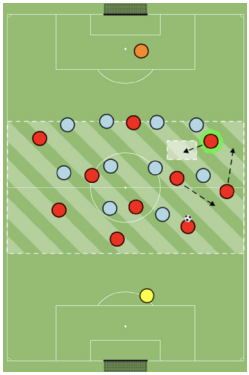
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A12	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez wbiegnięcie w wolną przestrzeń za napastnikiem.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Jeżeli napastnik wykonuje ruch w stronę piłki, przeciwnik podąża za nim, a partner z piłką może wykonać podanie, wbiegaj za linię obrony.



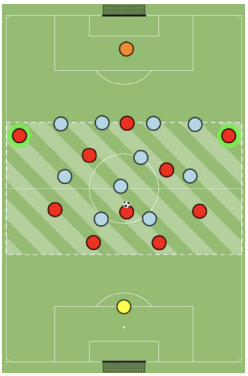
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A13	Umożliwienie progresji przez wbiegnięcie za linię obrony lub wejście między linie.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj partnera z piłką i przeciwnika. Jeżeli jest przestrzeń za linią obrony, a obrońcy nie są gotowi – wbiegaj. Jeżeli nie ma przestrzeni za obrońcami – zejdź między linie.



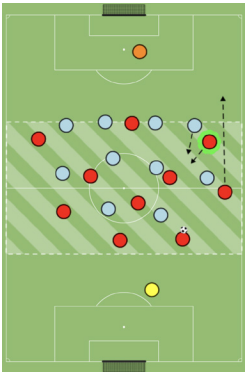
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A14	Umożliwienie progresji przez wbiegnięcie za linię obrony.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj bocznego obrońcę przeciwnika i sytuację zawodnika z piłką. Jeżeli ma „piłkę otwartą" – wbiegaj. Dopasuj ścieżkę ruchu do ustawienia i zachowania bocznego obrońcy.



Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A15	Umożliwienie progresji przez rotację z partnerami.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj ustawienie i ruch najbliższych partnerów. Jeżeli zmieniają pozycję, wypełnij zwolnione miejsce.

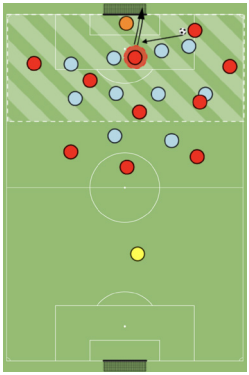


Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Powiększenie przestrzeni do gry
S_A16	Powiększenie przestrzeni do gry przez rozszerzanie pola gry.
Działania	Ruch bez piłki
Wskazówki	Ustaw się szeroko, tyłem do linii bocznej, kontroluj linię spalonego. Obserwuj pole gry, bądź gotowy do gry.

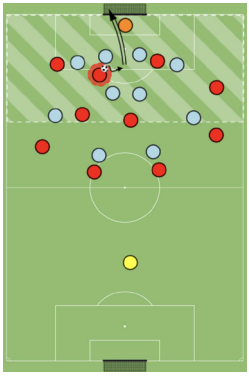


Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
S_A17	Stworzenie przestrzeni dla partnera przez ruch do piłki, za którym podąży przeciwnik.
Działania	Ruch bez piłki
Wskazówki	Jeżeli partner ma możliwość podania do przodu, wykonaj ruch w jego kierunku.

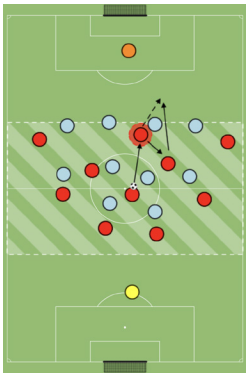
11.1.7. Zawodnik na pozycji napastnika



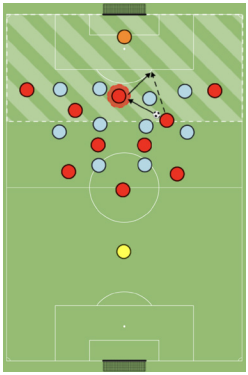
Pozycja	Napastnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie bramki / finalizacja
N_A01	Finalizacja akcji strzałem bez przyjęcia lub po jednym kontakcie.
Działania	Strzał
Wskazówki	Obserwuj tor lotu piłki, ustawienie i zachowanie bramkarza. Uderz bez przyjęcia lub po jednym kontakcie.



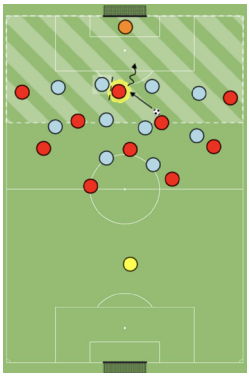
Pozycja	Napastnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie bramki / finalizacja
N_A02	Stworzenie sobie miejsca do oddania strzału przez drybling, ruch zwodny lub balans ciała.
Działania	Zwody, drybling, balans ciała, strzał
Wskazówki	Wykonuj zwody, balans ciała, aby wytrącić przeciwnika z równowagi. Działaj w jedną i drugą stronę. Gdy pojawi się możliwość, oddaj strzał.



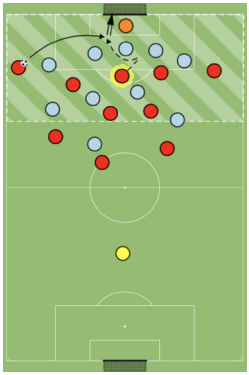
Pozycja	Napastnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
N_A03	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez grę kombinacyjną z partnerami.
Działania	Podanie piłki, tworzenie linii podania
Wskazówki	Ustawiaj się, aby być opcją do gry. Szukaj współpracy z ofensywnym pomocnikiem. Po podaniu wykonaj kolejny ruch.



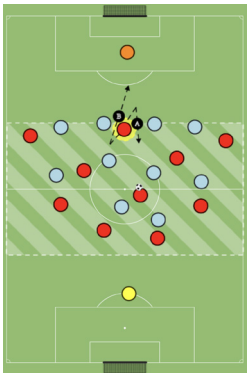
Pozycja	Napastnik
Rola	Pierwszy atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
N_A04	Umożliwienie minięcia linii obrony przeciwnika przez podanie prostopadłe za linię obrony.
Działania	Podanie piłki
Wskazówki	Po podaniu od partnera, obserwuj go. Jeżeli wbiega za linię obrony, podaj między obrońcami w tempo biegu.



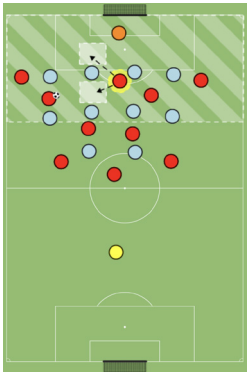
Pozycja	Napastnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie bramki / finalizacja
N_A05	Umożliwienie sobie zdobycia bramki przez ustawienie w luce między obrońcami i przyjęcie za linię obrony.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Ustaw się bliżej jednego obrońcy. Przyjmij piłkę, aby od razu wejść w pole karne. W drugim kontakcie szukaj finalizacji.



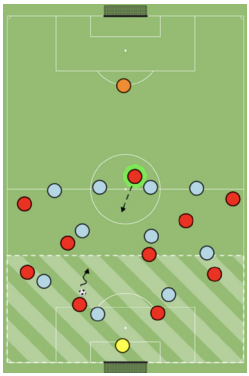
Pozycja	Napastnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie bramki / finalizacja
N_A06	Umożliwienie sobie zdobycia bramki przez wbiegnięcie za plecy przeciwnika i atak na piłkę przez wyprzedzenie.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Przed dośrodkowaniem ustaw się za plecami obrońcy, a w momencie dośrodkowania wyprzedź go i finalizuj akcję.



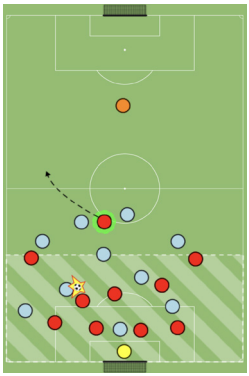
Pozycja	Napastnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
N_A07	Stworzenie sobie przestrzeni przez ruchy „od-do” lub „do-od” piłki.
Działania	Zrywanie krycia
Wskazówki	Jeżeli partner z piłką jest gotowy do podania, wykonaj ruch od piłki, a następnie szybko wróć do piłki, albo ruch do piłki, a następnie pobiegnij za linię obrony.



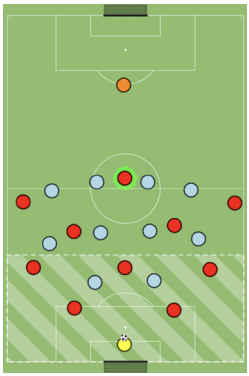
Pozycja	Napastnik
Rola	Drugi atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
N_A08	Umożliwienie progresji przez wbiegnięcie za linię obrony lub wejście między linie.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj partnera z piłką i przeciwnika. Jeżeli jest przestrzeń za linią obrony, a obrońcy nie są gotowi, wbiegaj. Jeżeli nie ma przestrzeni za obrońcami, zejdź między linie.



Pozycja	Napastnik
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
N_A09	Umożliwienie progresji przez zejście między linie i stworzenie linii podania.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj sytuację zawodnika z piłką. Obserwuj przestrzeń między liniami. Jeżeli partner może wykonać podanie, zejdź między linie.



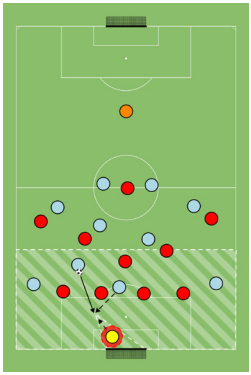
Pozycja	Napastnik
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Zdobycie przestrzeni / progresja
N_A10	Umożliwienie szybkiego ataku przez ruch w wolną przestrzeń.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Obserwuj sytuację wokół piłki. W momencie odbioru piłki rusz w stronę bramki przeciwnika.



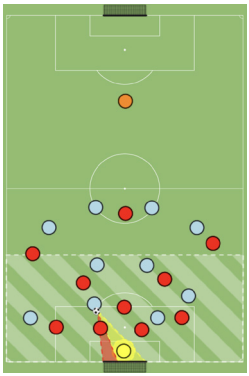
Pozycja	Napastnik
Rola	Trzeci atakujący
Intencja	Powiększenie przestrzeni do gry
N_A11	Umożliwienie progresji przez wydłużanie pola gry.
Działania	Wydłużanie pola gry
Wskazówki	Ustaw się na połowie przeciwnika, za plecami środkowych obrońców. Obserwuj sposób otwarcia gry przez bramkarza. Bądź gotowy do wsparcia partnerów.

11.2. Zachowania w bronieniu

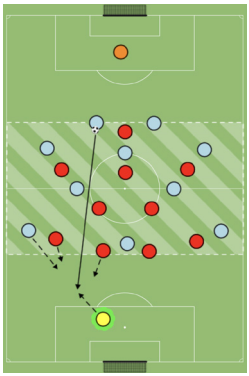
11.2.1. Zawodnik na pozycji bramkarza



Pozycja	Bramkarz
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Ochrona bramki
BR_B01	Uniemożliwienie zdobycia bramki w sytuacji 1x1 przez wyjście w kierunku przeciwnika i zmniejszenie kąta strzału.
Działania	Obrona sytuacji 1x1
Wskazówki	Skróć dystans do zawodnika z piłką. Ustaw się pomiędzy piłką, a bramką. Bądź gotowy do szybkiej reakcji.

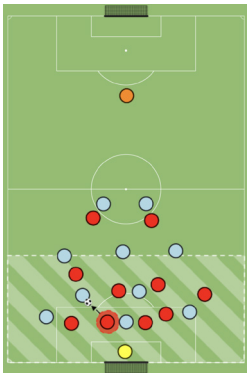


Pozycja	Bramkarz
Rola	Drugi broniący
Intencja	Ochrona bramki
BR_B02	Uniemożliwienie zdobycia bramki przy strzale przeciwnika przez współpracę z obrońcą.
Działania	Obrona strzału
Wskazówki	Ustaw się tak, aby widzieć piłkę. Obrońca będzie blokował część bramki od strony bliższego słupka.

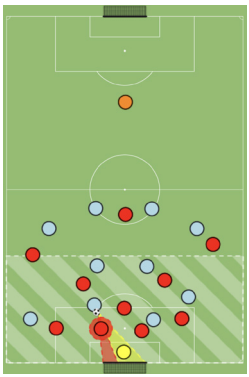


Pozycja	Bramkarz
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Zmniejszenie przestrzeni do gry
BR_B03	Uniemożliwienie minięcia linii obrony długim podaniem przez odpowiednią wysokość ustawienia.
Działania	Skracanie pola gry
Wskazówki	W momencie podania wyjdź w kierunku piłki, jeżeli masz czas przyjmij ją, jeżeli nie, działaj sytuacyjnie.

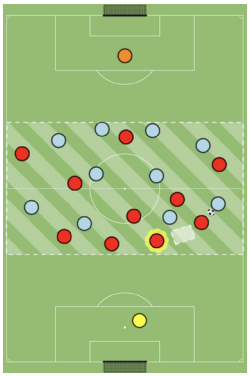
11.2.2. Zawodnik na pozycji środkowego obrońcy



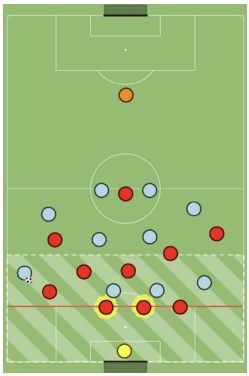
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚO_B01	Uniemożliwienie progresji przez skrócenie odległości do przeciwnika z piłką.
Działania	1x1 w bronieniu
Wskazówki	Skróć odległość do zawodnika z piłką, ustaw się w pozycji do bronienia. Broń aktywnie, nie pozwól się minąć.



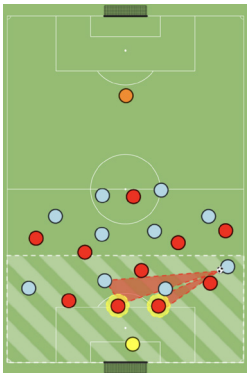
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Ochrona bramki
ŚO_B02	Uniemożliwienie zdobycia bramki przez zasłonięcie części bramki i zablokowanie strzału przeciwnika.
Działania	Blokowanie strzału
Wskazówki	Skróć odległość i ustaw się tak, aby zablokować strzał w kierunku bliższego słupka.



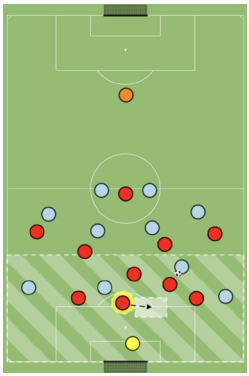
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚO_B03	Uniemożliwienie progresji przez asekurację bocznego obrońcy w sytuacji 1x1.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Zachowuj optymalną odległość od partnera. Utrzymuj ciało w pozycji bocznej. Reaguj na ruch partnera.



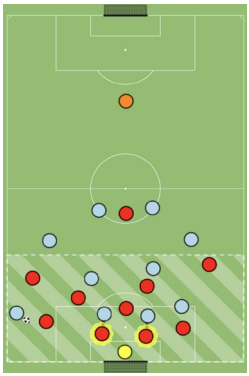
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚO_B04	Uniemożliwienie progresji przez ustawienie się w linii obrony na odpowiedniej wysokości i szerokości.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Utrzymuj wysokość linii obrony przed polem karnym. Ustaw się w szerokości światła bramki.



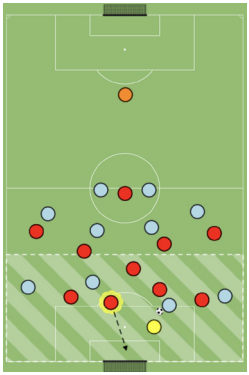
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚO_B05	Uniemożliwienie progresji przez kontrolę piłki i przeciwników przed polem karnym.
Działania	Krycie
Wskazówki	Obserwuj na zmianę: przeciwnika z piłką i przestrzeń blisko siebie. Utrzymuj obniżony środek ciężkości.



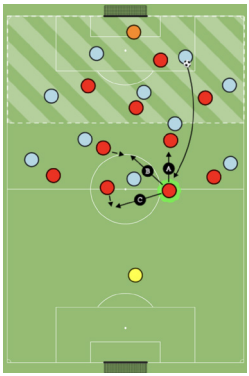
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚO_B06	Uniemożliwienie progresji przez asekurację drugiego środkowego obrońcy w sytuacji 1x1.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Zabezpiecz środkowy sektor. Trzymaj głębię. Komunikuj się z partnerem z formacji.



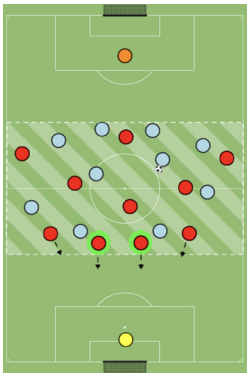
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi broniący
Intencja	Ochrona bramki
ŚO_B07	Uniemożliwienie oddania strzału przez krycie przeciwnika w polu karnym przy dośrodkowaniu.
Działania	Krycie
Wskazówki	Utrzymuj kontakt fizyczny z przeciwnikiem. Kontroluj wzrokiem piłkę i przeciwnika.



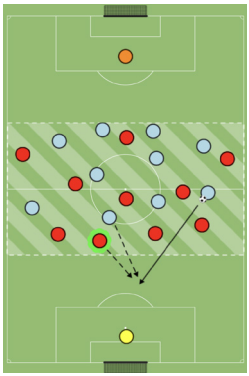
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Drugi broniący
Intencja	Ochrona bramki
ŚO_B08	Uniemożliwienie zdobycia bramki przez asekurację bramkarza w sytuacji 1x1.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Zbiegnij do światła bramki. Blokuj linię strzału. Reaguj na piłkę odbitą przez bramkarza.



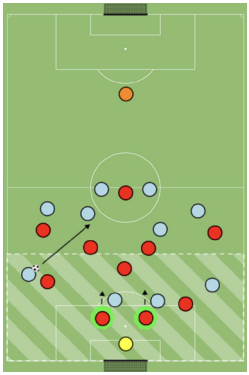
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Zmniejszenie przestrzeni do gry
ŚO_B09	Ochrona przestrzeni za linią obrony przez wygranie pojedynku o górną piłkę.
Działania	Skracanie pola gry
Wskazówki	Atakuj piłkę w najwyższym punkcie. Kieruj piłkę w boczny sektor lub do wolnego zawodnika. Nie dopuść, aby piłka odbiła się od boiska.



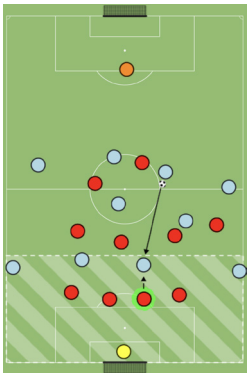
Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Zmniejszenie przestrzeni do gry
ŚO_B10	Uniemożliwienie minięcia linii obrony przez reakcję na sytuację i działania przeciwnika z piłką.
Działania	Ochrona przestrzeni
Wskazówki	Kiedy przeciwnik ma piłkę „otwartą” ustaw się bokiem, czekaj na zamach, obniżaj w stronę bramki lub wyjdź wyżej (spalony); kiedy piłka „zamknięta” skracaj pole gry.



Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Zmniejszenie przestrzeni do gry
ŚO_B11	Uniemożliwienie minięcia linii obrony przez podążanie za przeciwnikiem, wbiegającym do podania prostopadłego.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Jeżeli zawodnik z piłką ma wystarczająco dużo czasu, aby wykonać prostopadłe podanie, staraj się je przewidzieć. Obserwuj zawodnika z piłką i najbliższego przeciwnika Podążaj za przeciwnikiem ruchem diagonalnym, wejdź z nim w kontakt, wykorzystaj pracę ramion i grę ciałem.

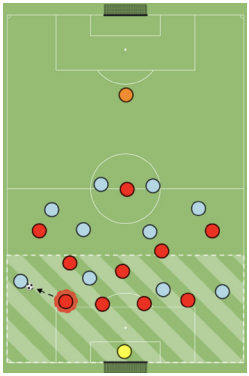


Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Zmniejszenie przestrzeni do gry
ŚO_B12	Skrócenie pola gry przez wyjście z pola karnego gry przeciwnik podaje do tyłu lub gdy ma piłkę „zamkniętą”.
Działania	Skracanie pola gry
Wskazówki	Kiedy przeciwnik podaje do tyłu lub ma piłkę zamkniętą, wyjdź z pola karnego i skracaj pole gry.

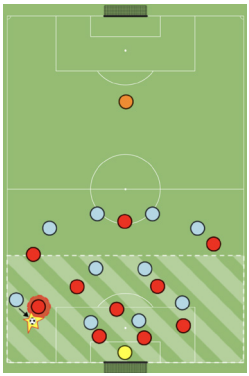


Pozycja	Środkowy obrońca
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Zmniejszenie przestrzeni do gry
ŚO_B13	Uniemożliwienie progresji przez skrócenie odległości do przeciwnika czekającego na piłkę między liniami.
Działania	Krycie
Wskazówki	Jeżeli nie ma przeciwnika między tobą a najbliższym partnerem w linii, w momencie podania skróć odległość do przeciwnika. Nie pozwól się odwrócić.

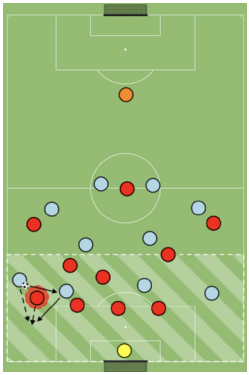
11.2.3. Zawodnik na pozycji bocznego obrońcy i wahadłowego



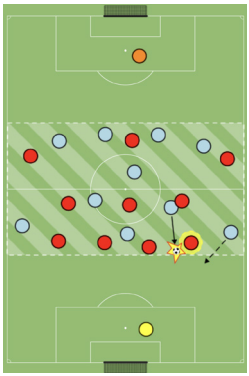
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
BO_B01	Uniemożliwienie progresji przez skrócenie odległości do przeciwnika z piłką.
Działania	1x1 w bronieniu
Wskazówki	Jeżeli przeciwnik ma opanowaną piłkę ustaw się w pozycji bocznej, zamknij środek i utrzymuj odpowiedni dystans. Broń aktywnie, gdy przeciwnik popełni błąd wejdź w kontakt i odbierz piłkę.



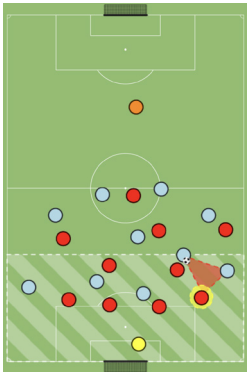
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
BO_B02	Uniemożliwienie stworzenia szansy bramkowej przez zablokowanie dośrodkowania w pole karne.
Działania	Blokowanie
Wskazówki	Jeżeli przeciwnik ma opanowaną piłkę skróć dystans do przeciwnika z piłką, ukierunkuj go do środka lub na zewnątrz w zależności od założeń. Blokuj nogą bliższą od piłki.



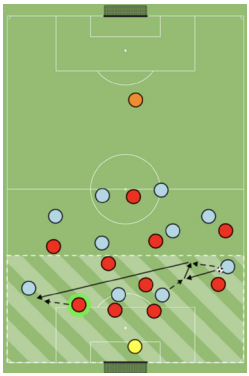
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
BO_B03	Uniemożliwienie progresji w sytuacji przewagi liczebnej przeciwnika (2x1) przez podążanie za przeciwnikiem.
Działania	Krycie
Wskazówki	Ustaw się przodem do przeciwnika z piłką, a gdy poda do partnera i wbiega za ciebie, podążaj za nim, aby nie otrzymał piłki z powrotem.



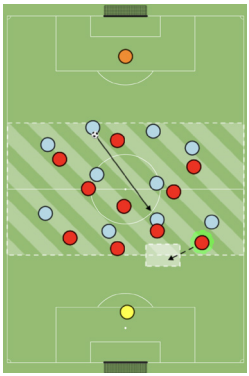
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Drugi broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
BO_B04	Odzyskanie piłki przez zamknięcie przestrzeni między sobą i środkowym obrońcą i przechwyt podania.
Działania	Przechwyt
Wskazówki	Jeżeli przeciwnik jest ustawiony w kierunku ataku zamykaj linię podania, między sobą a środkowym obrońcą. W momencie podania przechwyć piłkę.



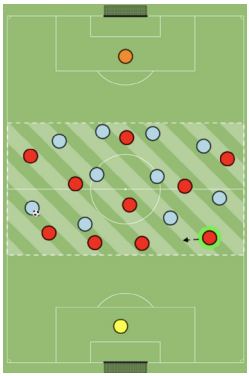
Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Drugi broniący
Intencja	Ukierunkowanie przeciwnika
BO_B05	Przygotowanie odbioru piłki przez ukierunkowanie przeciwnika z piłką do podania w boczny sektor.
Działania	Zamykanie linii podania
Wskazówki	Pozostaw otwartą linię podania do przeciwnika ustawionego przy linii bocznej. W momencie podania dynamicznie skróć odległość.



Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
BO_B06	Uniemożliwienie progresji po zmianie strony przez szybkie skrócenie odległości do przeciwnika z piłką.
Działania	1x1 w bronieniu
Wskazówki	Szybko skróć dystans, gdy piłka w locie, wyhamuj przed przeciwnikiem, przyjmij pozycję obronną.

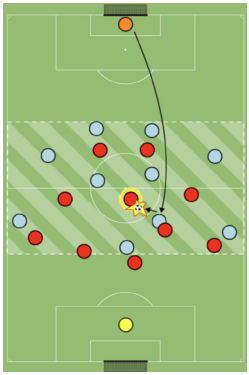


Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
BO_B07	Asekuracja środkowego obrońcy będącego w pojedynku o górną piłkę.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Gdy partner wykonuje pojedynek w powietrzu zbiegaj za jego plecy. Przewiduj, że piłka może zostać przebita za niego. Bądź gotowy do zebrania drugiej piłki.

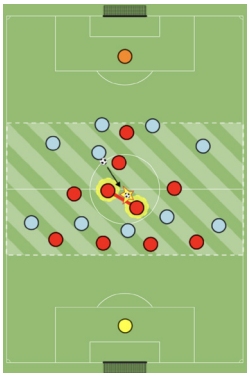


Pozycja	Boczny obrońca / Wahadłowy
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Zmniejszenie przestrzeni do gry
BO_B08	Utrudnienie przeciwnikowi budowania ataku przez zawężenia pola gry.
Działania	Zawężanie pola gry
Wskazówki	Gdy piłka po przeciwnej stronie zawężaj w kierunku środkowego sektora, do szerokości linii pola karnego. Kontroluj przeciwnik w swojej strefie.

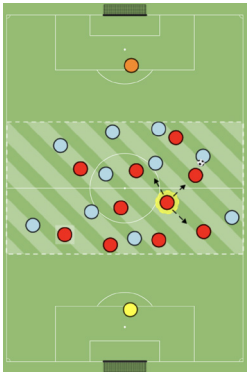
11.2.4. Zawodnik na pozycji defensywnego i środkowego pomocnika



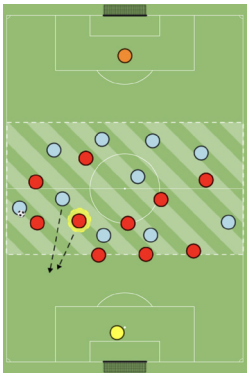
Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
ŚPD_B01	Odzyskanie piłki przez asekurację partnera będącego w pojedynku powietrznym i przechwyt piłki.
Działania	Przechwyt
Wskazówki	Ustaw się między najbliższym przeciwnikiem a piłką. Przewiduj, gdzie może spaść piłka.



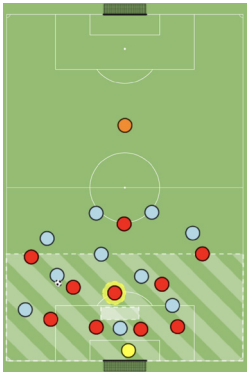
Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
ŚPD_B02	Odzyskanie piłki przez asekurację partnera będącego w pojedynku i przechwyt podania.
Działania	Przechwyt
Wskazówki	Ustaw się diagonalnie za pierwszym środkowym pomocnikiem. Przechwyć podanie przeciwnika.



Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚPD_B03	Uniemożliwienie progresji przez asekurację partnera będącego w pojedynku.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Zamykaj przestrzeń za plecami partnera i komunikuj się z nim. Obserwuj sytuację i przewiduj kolejne działania.

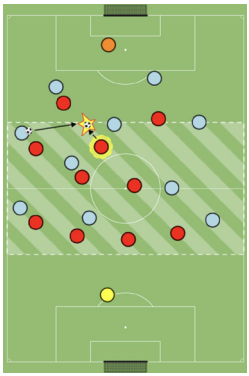


Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚPD_B04	Uniemożliwienie minięcia linii obrony przez podążanie za przeciwnikiem, wbiegającym z głębi pola za linię obrony.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Kiedy piłka jest otwarta i kierunku ataku reaguj na wbiegnięcie z głębi pola. Utrzymuj tempo biegu przeciwnika, wejdź z nim w kontakt.

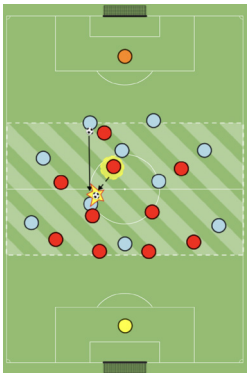


Pozycja	Defensywny i środkowy pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚPD_B05	Uniemożliwienia progresji przez asekurację partnera i zabezpieczenie przestrzeni przed polem karnym.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Zajmij przestrzeń przed polem karnym. Obserwuj piłkę i przewiduj możliwe podania do tej strefy.

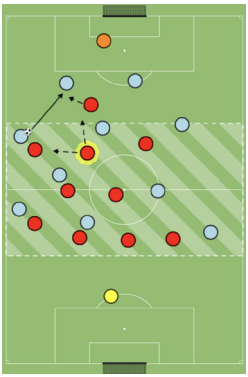
11.2.5. Zawodnik na pozycji środkowego i ofensywnego pomocnika



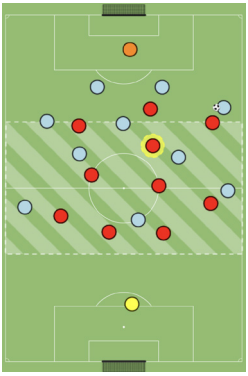
Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
ŚPO_B01	Odzyskanie piłki przez szybkie skrócenie odległości do przeciwnika i przechwyt zbyt lekkiego podania.
Działania	Przechwyt
Wskazówki	Skróć odległość w momencie lotu piłki. Jeżeli masz taką możliwość wyprzedź przeciwnika i odbierz piłkę.



Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
ŚPO_B02	Odzyskanie piłki przez stworzenie przewagi liczebnej nad przeciwnikiem ruchem za piłką po podaniu mijającym.
Działania	Odbiór piłki
Wskazówki	Po podaniu, które cię minie, rusz za piłką, stwórz przewagę liczebną i zaatakuj przeciwnika z góry.

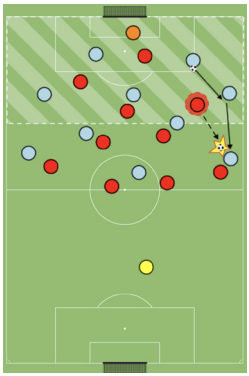


Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚPO_B03	Uniemożliwienie progresji przez asekurację partnera będącego w pojedynku.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Zamykaj najbliższe linie podania. Bądź gotowy do przechwytu podania.

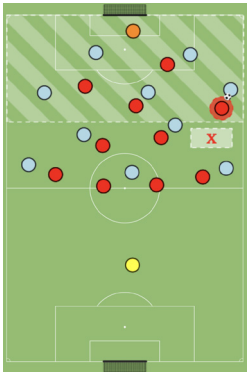


Pozycja	Środkowy i ofensywny pomocnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
ŚPO_B04	Uniemożliwienie progresji przez zamykanie linii podania do środkowego sektora.
Działania	Asekuracja
Wskazówki	Utrzymuj odpowiednie odległości względem partnerów, zamykaj linie podania do środka. Bądź gotowy do przechwytu podania.

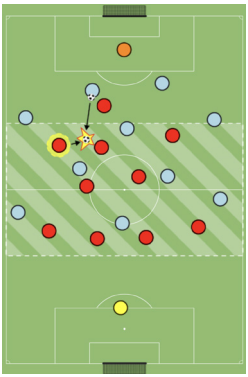
11.2.6. Zawodnik na pozycji skrzydłowego i wahadłowego



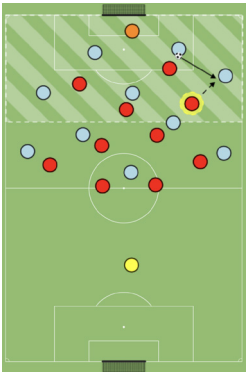
Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
S_B01	Odzyskanie piłki, przez ruch za piłką po podaniu mijającym, presję z góry i odbiór piłki.
Działania	Odbiór piłki
Wskazówki	Gdy zostaniesz minięty w pierwszym tempie podaniem, podążaj za piłką, atakuj przeciwnika z góry i odbierz piłkę.



Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
S_B02	Uniemożliwienie progresji przez niedopuszczenie do bycia miniętym w sytuacji 1x1.
Działania	1x1 w bronieniu
Wskazówki	Kontroluj tempo skracania odległości i wyhamuj w odpowiedniej odległości.

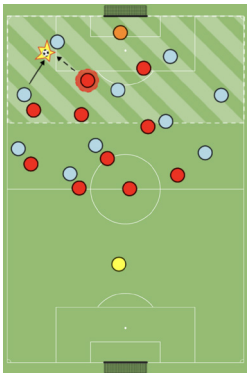


Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Drugi broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
S_B03	Odzyskanie piłki, przez zamknięcie linii podania do środka pola.
Działania	Przechwyt piłki
Wskazówki	Kontroluj przestrzeń między sobą i środkowym pomocnikiem. Przewiduj podanie i przechwyć piłkę.

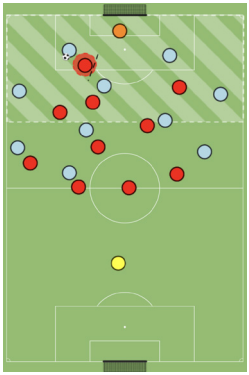


Pozycja	Skrzydłowy / Wahadłowy
Rola	Drugi broniący
Intencja	Uniemożliwienie progresji
S_B04	Uniemożliwienie progresji, przez atak na zawodnika z piłką w momencie, gdy czeka na piłkę.
Działania	1x1 w bronieniu
Wskazówki	Skróć odległość do przeciwnika w momencie podania. Nie pozwól się minąć, wejdź w kontakt.

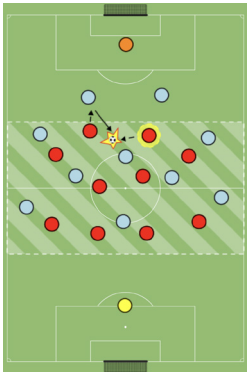
11.2.7. Zawodnik na pozycji napastnika



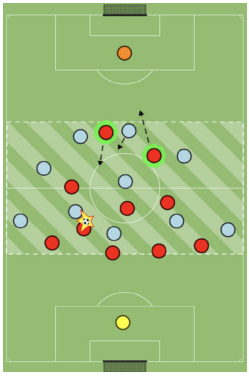
Pozycja	Napastnik
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
N_B01	Odzyskanie piłki przez szybkie skrócenie odległości do przeciwnika czekającego na podanie i odbiór piłki.
Działania	Odbiór piłki
Wskazówki	W momencie podania skróć szybko odległość do zawodnika oczekującego na podanie. Wejdź w kontakt postaw nogę na piłce.



Pozycja	Napastnik
Rola	Pierwszy broniący
Intencja	Ukierunkowanie przeciwnika
N_B02	Przygotowanie odbioru piłki przez ukierunkowanie przeciwnika z piłką do podania w boczny sektor.
Działania	1x1 w bronieniu
Wskazówki	Skróć odległość do przeciwnika od osi boiska i zamykaj możliwość podania do bramkarza i środkowego obrońcy.



Pozycja	Napastnik
Rola	Drugi broniący
Intencja	Odzyskanie piłki
N_B03	Odzyskanie piłki przez zamknięcie linii podania do środka pola i przechwyt podania.
Działania	Przechwyt piłki
Wskazówki	Kontroluj linię podania do środkowego pomocnika. Przewiduj podanie i przechwyć piłkę.



Pozycja	Napastnik
Rola	Trzeci broniący
Intencja	Gotowość ofensywna
N_B04	Umożliwienie wyprowadzenia szybkiego ataku przez skoordynowany ruch napastników do i od piłki.
Działania	Tworzenie linii podania
Wskazówki	Przewiduj moment odbioru piłki. Wykonaj ruch do piłki, aby podążył za tobą przeciwnik lub ruch od piłki, jeżeli ruch do piłki wykonał partner.

11.3. Założenia zespołowe

Założenia zespołowe porządkują wspólny sposób działania zawodników w poszczególnych fazach gry. Wskazują najważniejsze intencje, zasady współpracy i kierunki organizacji zespołu. Pomagają zawodnikom rozpoznawać priorytety, podejmować spójne decyzje oraz dostosowywać działania do zmieniającej się sytuacji boiskowej.

Ich realizacja wynika ze współpracy zawodników pełniących różne role funkcjonalne oraz ze świadomego zarządzania przestrzenią, czasem i wzajemnymi odległościami.

W atakowaniu zespół dąży do kontrolowania gry, tworzenia przewag i zdobywania przestrzeni, natomiast w bronieniu wspólnie ogranicza możliwości przeciwnika i organizuje warunki do odzyskania piłki.

11.3.1. Założenia zespołowe w atakowaniu

- Utrzymywać piłkę, aby kontrolować przebieg gry i realizować własną intencję.
- Dążyć do progresji, przełamywania linii przeciwnika i zdobywania przestrzeni.
- Tworzyć przewagi liczebne, pozycyjne, jakościowe, relacyjne i dynamiczne.
- Angażować wszystkich zawodników, również tych znajdujących się dalej od piłki.
- Organizować przestrzeń poprzez ustawienie, orientacje ciała, odległości i ścieżki ruchu.
- Wykorzystywać podania jako formę komunikacji i przygotowanie kolejnej sytuacji.
- Atakować przestrzeń między liniami oraz za linią obrony przeciwnika.
- Przyciągać przeciwników w jedną strefę, aby uwalniać przestrzeń w innej.
- Dostosowywać rytm i sposób działania do zmieniającej się sytuacji.

- Po odzyskaniu piłki rozpoznawać możliwość ataku szybkiego lub ataku pozycyjnego
- Zabezpieczać atak i pozostawać przygotowanym na ewentualną stratę piłki.
- Dążyć do narzucenia przeciwnikowi własnej organizacji gry.

11.3.2. W bronieniu

- Traktować grę bez piłki jako fazę jej odzyskiwania, a nie wyłącznie ochronę bramki.
- Angażować cały zespół w działania obronne.
- Po stracie natychmiast organizować przestrzeń odzyskiwania piłki.
- Wywierać presję na zawodnika z piłką oraz zabezpieczać kolejne przestrzenie.
- Ograniczać przeciwnikowi czas, przestrzeń i dostępne kierunki podań.
- Kontrolować odległości pomiędzy zawodnikami i zachowywać kompaktowość zespołu.
- Utrzymywać wzajemną asekurację i powiązanie działań wszystkich zawodników.
- Kierować grę przeciwnika do wybranych stref i utrudniać mu realizację własnego sposobu gry.
- Przewidywać kolejne działania przeciwnika, a nie tylko reagować na aktualną sytuację.
- Po odzyskaniu piłki szybko przechodzić do organizacji przestrzeni w atakowaniu.
- Dostosowywać role zawodników do położenia piłki i zmieniającego się kontekstu gry.

Przedstawione założenia nie tworzą kompletnego modelu gry ani szczegółowego katalogu zachowań taktycznych zespołu. Wyznaczają jedynie wspólne ramy, w których zawodnik może rozwijać rozumienie gry, samodzielność, umiejętność podejmowania decyzji oraz współpracę z partnerami.

Program U14-U15 został świadomie ukierunkowany na rozwój indywidualny zawodnika w ramach zespołu. Drużyna jest tutaj przede wszystkim środowiskiem rozwoju jednostki, dlatego program nie wprowadza rozbudowanej taktyki zespołowej. Treści te powinny pojawiać się na kolejnych etapach szkolenia.

12.
Indywidualny plan rozwoju zawodnika

12.1. Filozofia optymalizacji potencjału

Współczesne szkolenie piłkarskie coraz mocniej koncentruje się na rozwoju zawodnika. Drużyna pozostaje ważnym środowiskiem szkolenia, ale głównym celem pracy trenera jest wspieranie indywidualnego potencjału każdego młodego piłkarza.

Optymalizacja potencjału oznacza proces, w którym zawodnik rozwija się wewnątrz zespołu i poprzez zespół, ale z uwzględnieniem własnych predyspozycji, potrzeb i celów rozwojowych. Indywidualny Plan Rozwoju pomaga uporządkować ten proces. Nie jest wyłącznie dokumentem, ale narzędziem wspierającym świadome prowadzenie zawodnika na kolejnych etapach szkolenia.

W kategoriach U14-U15 ma to szczególne znaczenie. Zawodnicy adaptują się do gry jedenastoosobowej, funkcjonują na większej przestrzeni i stopniowo poznają wymagania związane z określonymi pozycjami oraz rolami w grze. IPR może pełnić funkcję mapy rozwoju, która pomaga trenerowi planować pracę, obserwować postępy i lepiej dostosowywać środki treningowe do potrzeb zawodnika.

Na kolejne poziomy przechodzą konkretni zawodnicy, a nie drużyny jako całość. Dlatego w szkoleniu zespół powinien być przede wszystkim środowiskiem rozwoju jednostki. Rolą trenera jest rozpoznawanie mocnych stron, potencjału i obszarów do dalszej pracy u każdego zawodnika oraz takie organizowanie gry, aby wynik i funkcjonowanie drużyny wspierały rozwój zawodników, a nie odbywały się jego kosztem.

12.2. Profilowanie zawodnika na pozycji

Profilowanie zawodnika w kategorii trampkarza nie powinno być traktowane jako jednorazowy test umiejętności. Jest to ciągły proces obserwacji i zbie-

rania informacji o aktualnym funkcjonowaniu zawodnika oraz zmianach zachodzących w czasie.

Celem profilowania jest uporządkowany opis aktualnego funkcjonowania zawodnika oraz stworzenie podstaw do opracowania Indywidualnego Planu Rozwoju. Dzięki temu trener może lepiej rozpoznać mocne strony, potrzeby rozwojowe i możliwe kierunki dalszej pracy.

Wyniki profilowania stanowią hipotezy rozwojowe, a nie prognozę docelowego poziomu sportowego zawodnika. Badania nad rozwojem talentu w piłce nożnej są zdominowane przez porównania między zawodnikami, natomiast niewiele analiz śledzi indywidualne zmiany zachodzące w czasie. Dlatego profil powinien być regularnie aktualizowany na podstawie obserwacji w różnych kontekstach i nie może stanowić deterministycznej prognozy ani samodzielnej podstawy selekcji.

12.2.1. Kontekst boiskowy i metryczka zawodnika

Pierwszym krokiem w profilowaniu jest określenie miejsca zawodnika w strukturze zespołu. Na etapie przejścia do piłki jedenastoosobowej warto patrzeć na zawodnika w kontekście więcej niż jednej pozycji lub roli boiskowej. Pomaga to uniknąć zbyt wczesnej, sztywnej specjalizacji i wspiera rozwój wszechstronności.

Szablon zbierania danych

- Dane podstawowe

Imię, nazwisko oraz dokładna data urodzenia. Data urodzenia służy do określenia wieku kalendarzowego oraz wieku względnego zawodnika w obrębie rocznika selekcyjnego. Nie pozwala samodzielnie określić statusu dojrzałości biologicznej ani położenia względem PHV.

- Pozycja nominalna

Miejsce na boisku, w którym zawodnik obecnie funkcjonuje najskuteczniej i czuje się najlepiej.

- **Pozycja alternatywna**

Pozycja lub rola, która może wspierać rozwój dodatkowych kompetencji. Przykładem może być gra bocznego obrońcy na pozycji skrzydłowego, aby częściej doświadczał pojedynków 1x1 w atakowaniu.

- **Charakterystyka fizyczna**

Aktualna wysokość i masa ciała, historia pomiarów wysokości, obserwowany trend wzrastania, występowanie bólu lub ograniczeń ruchowych oraz jeżeli stosowana jest określona metoda, szacowane położenie względem PHV wraz z datą i wynikiem pomiaru.

- **Środowisko taktyczne**

System gry zespołu oraz sposób, w jaki zawodnik realizuje swoje zadania w danej strukturze.

12.2.2. Identyfikacja naturalnych nawyków

Przed sformułowaniem profilu warto rozpoznać naturalne zachowania zawodnika, czyli powtarzalne wybory, które podejmuje w grze. Część z nich może być świadoma, a część wynikać z utrwalonych doświadczeń i przyzwyczajeń.

Praktycznym punktem wyjścia może być obserwacja 2–3 meczów oraz cyklu treningowego. Ważne jest szukanie zachowań, które powtarzają się w różnych sytuacjach i warunkach gry.

Lista kontrolna obserwacji nawyków

W trakcie obserwacji warto szukać odpowiedzi na przykładowe pytania:

- Czy zawodnik często wybiera grę kombinacyjną, np. podanie bez przyjęcia?

- Czy po odzyskaniu piłki jego pierwszą intencją jest gra do przodu?

- Czy przed przyjęciem piłki obserwuje przestrzeń, ustawienie partnerów i przeciwników?

- Jak zachowuje się w sytuacjach 1x1 - szuka dryblingu czy bezpiecznego rozwiązania?

- Jak reaguje po stracie piłki - wykonuje natychmiastowy doskok czy pozostaje bierny?

Na tej podstawie można wskazać 2-3 dominujące atuty zawodnika, które warto wzmacniać, oraz 2-3 obszary wymagające rozwoju w ramach Indywidualnego Planu Rozwoju.

12.2.3. Wielowymiarowa analiza funkcjonowania zawodnika

Zamiast sztywnej oceny punktowej warto stosować opisową analizę zawodnika w kilku obszarach. Pozwala to lepiej uchwycić szczegóły istotne dla planowania dalszej pracy.

Obszar techniczny

W tym obszarze analizuje się technikę ogólną oraz działania techniczne ważne dla danej pozycji lub roli. Szczególne znaczenie ma jakość przyjęcia kierunkowego pod presją przeciwnika oraz umiejętność działania słabszą nogą.

Przykładowo u środkowego obrońcy ważna może być precyzja dłuższego podania, a u napastnika jakość strzału i skuteczność w finalizacji.

Obszar taktyczny

Obszar taktyczny dotyczy rozumienia gry i umiejętności działania w zmieniających się sytuacjach. Ocenie może podlegać m.in. to, jak zawodnik zarządza czasem i przestrzenią, czy potrafi tworzyć linię podania, czy rozumie moment doskoku w pressingu oraz jak szybko dostosowuje się do zmiany fazy gry.

Obszar motoryczny

W kategorii U14-U15 ważne jest, aby ocena motoryczna uwzględniała zarówno jakość ruchu, jak i parametry fizyczne. Analizuje się wzorce ruchowe, mobilność, stabilność, szybkość reakcji, zwinność i wytrzymałość.

Atutem zawodnika może być np. ponadprzeciętna dynamika startu, ale równie ważne jest to, czy jego ruch jest płynny, kontrolowany i możliwy do powtarzania w warunkach gry.

Obszar mentalno-społeczny

W tym obszarze obserwuje się zachowania istotne dla funkcjonowania zawodnika w treningu i meczu. Szczególną uwagę można zwrócić na gotowość do podejmowania działań pod presją, reakcję po błędzie oraz samodzielność w podejmowaniu decyzji.

W aspekcie społecznym warto zwrócić uwagę na komunikację z zespołem, współpracę z partnerami oraz rolę zawodnika w grupie. Może on pełnić funkcję lidera, zawodnika wspierającego innych albo zawodnika dobrze realizującego powierzone zadania.

Na etapie profilowania oraz aktualizacji Indywidualnego Planu Rozwoju należy uwzględniać również istotne dla procesu szkoleniowego informacje dotyczące kontekstu funkcjonowania i dobrostanu zawodnika, w tym obciążeń szkolnych i pozasportowych, jakości regeneracji, motywacji oraz poczucia przynależności do zespołu. Informacje te służą dostosowaniu celów, obciążeń i sposobu wsparcia, a nie prowadzeniu diagnozy psychologicznej lub medycznej ani gromadzeniu danych wykraczających poza potrzeby procesu szkoleniowego. Jeżeli obserwowane trudności przekraczają kompetencje trenera, należy postępować zgodnie z procedurami klubu i włączyć odpowiednie wsparcie.

12.2.4. Definiowanie oczekiwanych zachowań

Profilowanie powinno prowadzić do praktycznych wniosków. Na podstawie analizy trener określa, jakie zachowania zawodnika warto rozwijać w po-

szczególnych fazach gry. Takie zachowania stają się punktem odniesienia dla Indywidualnego Planu Rozwoju.

Kierunki pracy w fazach gry

- Atakowanie

Określenie zadania atakującego z piłką lub bez piłki.

Przykład: po minięciu pierwszej linii pressingu zawodnik szuka możliwości wprowadzenia piłki w wolną przestrzeń.

- Bronienie

Określenie zachowania, które pomaga ograniczyć działania przeciwnika.

Przykład: zawodnik utrzymuje kompaktowe ustawienie w linii i koncentruje się na ograniczaniu podań prostopadłych.

- Fazy przejściowe

Określenie priorytetu po stracie lub odbiorze piłki.

Przykład: po stracie zawodnik szybko reaguje i podejmuje próbę pressingu na przeciwnika przy piłce.

12.2.5. Narzędzia budowania świadomości zawodnika

Ważnym elementem profilowania jest włączenie zawodnika w ten proces. W kategorii trampkarza budowanie autonomii i samoświadomości ma duże znaczenie, ponieważ zawodnik stopniowo uczy się rozumieć własny rozwój, swoje mocne strony oraz obszary wymagające pracy.

Arkusz samooceny - pytania pomocnicze

W pracy z zawodnikiem można wykorzystać proste pytania:

Jak oceniasz swoją skuteczność w realizacji celu, nad którym obecnie pracujesz?

Wskaż 2-3 sytuacje z ostatniego meczu, w których zachowałeś się zgodnie z wymaganiami swojej pozycji lub roli.

Co sprawiło ci największą trudność w ostatnim mikrocyklu treningowym?

Wskaźniki sukcesu i monitorowanie procesu

Aby profilowanie nie pozostało tylko teorią, warto regularnie zbierać proste dowody postępu. Pomagają one trenerowi i zawodnikowi ocenić, czy wyznaczone cele są realizowane w treningu i meczu.

- Analiza wideo

Krótkie nagranie z meczu lub treningu może pokazać, czy zawodnik poprawnie realizuje wyznaczony cel. Może to być np. fragment, w którym zawodnik dobrze ustawia ciało przed przyjęciem, właściwie reaguje po stracie piłki albo podejmuje decyzję zgodną ze swoją rolą.

- Proste wskaźniki działań

Warto monitorować konkretne zachowania związane z celem rozwojowym. Przykładem może być liczba sytuacji, w których zawodnik przed przyjęciem piłki sprawdza ustawienie partnerów, przeciwników i dostępną przestrzeń.

- Odpowiedzialność zawodnika

Zawodnik może brać odpowiedzialność za realizację prostych zadań indywidualnych, np. wykonanie zestawu ćwiczeń mobilizujących staw skokowy, pracę nad słabszą nogą albo krótką samoocenę po meczu.

Profilowanie jest procesem ciągłym. Jeżeli zawodnik dobrze adaptuje się do wymagań danej pozycji, wyróżnia się w obecnym środowisku i regularnie realizuje wyznaczone cele, warto stawiać przed nim nowe wyzwania. Może to oznaczać zmianę roli, grę na innej pozycji, trudniejsze zadania treningowe albo przejście do bardziej wymagającej grupy.

Najważniejszym punktem odniesienia pozostaje rozwój zawodnika. Wynik w lidze trampkarza jest ważnym elementem rywalizacji, ale nie powinien przesłaniać długofalowego celu, jakim jest przygotowanie zawodnika do kolejnych etapów szkolenia.

12.3. Wyznaczanie celów rozwojowych w praktyce.

Przejście od profilowania do wyznaczania celów to moment, w którym analiza zamienia się w konkretne działanie. W kategorii trampkarza cele rozwojowe nie powinny być narzucane zawodnikowi wyłącznie przez trenera. Aby Indywidualny Plan Rozwoju mógł być skuteczny, zawodnik powinien stać się jego współautorem.

Dzięki temu łatwiej budować odpowiedzialność za własny rozwój, większą świadomość pracy treningowej oraz gotowość do podejmowania kolejnych wyzwań. Ma to szczególne znaczenie w przygotowaniu zawodnika do następnych etapów szkolenia i wymagań piłki seniorskiej.

12.3.1. Budowanie świadomości przez samoocenę

Pierwszym krokiem przed wyznaczeniem celów jest włączenie zawodnika w ocenę własnego rozwoju. Pomocnym narzędziem może być prosty arkusz samooceny. Pozwala on porównać to, jak zawodnik widzi siebie, z obserwacjami trenera.

Czasem zawodnik dostrzega u siebie trudności, których trener nie uznawał za najważniejsze. Może być też odwrotnie - zawodnik nie zawsze jest świadomy swoich głównych atutów. Taka różnica perspektyw jest dobrym punktem wyjścia do rozmowy rozwojowej.

ZAWODNIK	POZYCJA NA BOISKU	POZYCJA ALTERNATYWNA	NOGA WIODĄCA



OCENA OGÓLNA		
A	B	C

OBSERWOWALNE ZACHOWANIA MENTALNO - SPOŁECZNE			
POWRÓT DO DZIAŁANIA PO BŁĘDZIE	A	B	C
KONSEKWENCJA W REALIZACJI ZADANIA	A	B	C
KOMUNIKACJA, WSPÓŁPRACA	A	B	C
OCENA NARZĘDZI TAKTYCZNO - TECHNICZNYCH			
OBSERWACJA/PERCEPCJA	A	B	C
ROZUMIENIE GRY	A	B	C
NARZĘDZIA TECHNICZNE	A	B	C

OGÓLNA ANALIZA ZAWODNIKA

MOCNE STRONY

ASPEKTY/ELEMENTY DO POPRAWY/KOREKTY

GŁÓWNY ATRYBUT ZAWODNIKA

OBSZARY ROZWOJU ZAWODNIKA

TAKTYCZNY	TECHNICZNY
MOTORYCZNY	**MENTALNO - SPOŁECZNY**

A	B	C
MOCNA STRONA WYSTĘPUJE POWTARZALNIE	**POJAWIA SIĘ** ALE JESZCZE ZA MAŁO POWTARZALNIE	**WYMAGA DALSZEJ OBSERWACJI** I WSPARCIA

Instrukcja postępowania

Charakter obserwacji i oznaczeń ABC
Oznaczenia ABC stosowane w arkuszu mają charakter pomocniczy i służą wyłącznie wewnętrznej diagnozie oraz planowaniu pracy przez trenera lub sztab szkoleniowy. Nie stanowią oceny wartości zawodnika, trwałej klasyfikacji jego potencjału ani wyniku przekazywanego zawodnikowi. W obszarze mentalno-społecznym trener nie ocenia osobowości, odporności psychicznej ani intencji zawodnika. Obserwuje konkretne zachowania występujące w określonym kontekście, takie jak powrót do działania po błędzie, konsekwencja w realizacji zadania, komunikacja, współpraca oraz odpowiedzialność za pełnioną rolę. Oznaczenie powinno wynikać z powtarzalnych obserwacji dokonywanych podczas treningów i meczów, z uwzględnieniem sytuacji, wymagań zadania oraz rozmowy z zawodnikiem. Pojedyncze zachowanie nie stanowi podstawy do przypisania zawodnikowi stałej cechy. Ocena ma charakter okresowy, jest hipotezą wspierającą planowanie pracy i powinna być aktualizowana wraz z rozwojem zawodnika oraz zmianą kontekstu jego funkcjonowania.

W rozmowie z zawodnikiem trener odnosi się do konkretnych zachowań, mocnych stron i obszarów do dalszej pracy, bez posługiwania się oznaczeniami A, B lub C.

Zawodnik otrzymuje prosty arkusz, który może mieć formę papierową lub cyfrową. Wypełnia go opisowo, odnosząc się do czterech obszarów:

- technicznego,
- taktycznego,
- motorycznego,
- mentalno-społecznego.

W arkuszu warto poprosić zawodnika o wskazanie jednej rzeczy, którą uważa za swoją mocną stronę, oraz jednej, która najbardziej utrudnia mu grę na obecnej pozycji lub w aktualnej roli. Tak zebrane informacje tworzą podstawę do rozmowy z trenerem.

12.3.2. Rozmowa rozwojowa

Rozmowa z zawodnikiem jest jednym z najważniejszych elementów wyznaczania celów. Nie musi trwać długo – często wystarczy około 15 minut. Jej celem jest wspólne określenie 2-3 priorytetów na najbliższy okres.

Rozmowa powinna mieć charakter partnerski. Trener nie tylko przekazuje swoje wnioski, ale także pyta zawodnika o jego perspektywę.

Przykładowy przebieg rozmowy

- Otwarcie

„Porównałem Twoją samoocenę z moimi obserwacjami z meczów. Widać, że zgadzamy się, iż Twoim dużym atutem jest gra 1x1 w atakowaniu. Możemy pracować nad tym, aby rozwinąć tę umiejętność na jeszcze wyższy poziom."

- Poznanie perspektywy zawodnika

„Jak myślisz, co możesz zrobić, żeby częściej wygrywać pojedynki?"

- Określenie trudności

„Co obecnie sprawia Ci największą trudność, gdy wchodzisz w drybling?"

- Ustalenie celu

„W takim razie Twoim celem na najbliższy mikrocykl będzie praca nad przyjęciem piłki w kierunku bramki przeciwnika. Jak chciałbyś śledzić swoje postępy?"

- Zamknięcie rozmowy

„W najbliższym tygodniu w każdej grze treningowej będę obserwował właśnie ten element. Jesteś gotowy podjąć to wyzwanie?”

12.3.3. Formułowanie celów w czterech obszarach

Cele w Indywidualnym Planie Rozwoju powinny być konkretne i osadzone w realiach gry. Warto unikać ogólnych zapisów, takich jak „poprawa techniki”. Lepsze są cele opisujące konkretne zachowanie zawodnika w treningu lub meczu.

Przykładowe cele

TAKTYCZNY	TECHNICZNY
ZWIĘKSZENIE CZĘSTOTLIWOŚCI OBSERWACJI PRZESTRZENI PRZED PRZYJĘCIEM PIŁKI, ABY SZYBCIEJ ROZPOZNAWAĆ MOŻLIWE ROZWIĄZANIA	DOSKONALENIE PRZYJĘCIA KIERUNKOWEGO SŁABSZĄ NOGĄ POD PRESJĄ PRZECIWNIKA, ABY UTRZYMAĆ PŁYNNOŚĆ AKCJI
MOTORYCZNY	**MENTALNO - SPOŁECZNY**
POPRAWA MOBILNOŚCI STAWÓW BIODROWYCH PRZEZ REGULARNE WYKONYWANIE ZESTAWU ĆWICZEŃ, CO MOŻE POMÓC W SZYBSZEJ ZMIANIE KIERUNKU BIEGU	BUDOWANIE ODWAGI W PODEJMOWANIU DECYZJI O STRZALE Z DYSTANSU, NIEZALEŻNIE OD EFEKTU WCZEŚNIEJSZEJ PRÓBY

12.3.4. Wskaźniki postępu - jak mierzyć rozwój?

Aby proces był praktyczny, każdy cel warto powiązać ze sposobem weryfikacji. W środowisku Grassroots nie trzeba korzystać z zaawansowanych systemów analizy. Wystarczą proste sposoby potwierdzania postępów, które pokazują, czy zawodnik rzeczywiście pracuje nad wybranym celem.

Wskaźnik postępu może dotyczyć konkretnego zachowania w grze, realizacji zadania indywidualnego albo materiału przygotowanego przez zawodnika.

Propozycje weryfikacji

- Zadanie wideo

Zawodnik może wysłać trenerowi krótki klip z meczu profesjonalnego zawodnika, który pokazuje realizację podobnego celu. Przykład: analiza ruchu napastnika przy wyjściu do podania prostopadłego.

- **Uproszczona statystyka**

Podczas meczu można obserwować jeden wybrany cel rozwojowy, np. liczbę strzałów nogą niewiodącą, prób przyjęcia kierunkowego albo reakcji po stracie piłki.

- **Informacja zwrotna od partnera**

Inny zawodnik z zespołu może obserwować kolegę w trakcie gry i po meczu przekazać mu krótką informację zwrotną. Pomaga to rozwijać odpowiedzialność, współpracę i świadomość gry w zespole.

12.3.5. Szablon zapisu celu IPR

Aby cel był jasny dla trenera i zawodnika, warto zapisać go według prostego schematu.

- **Działanie**

Co dokładnie będzie rozwijane?

Przykład: praca nad momentem doskoku w pressingu.

- **Zadania do wykonania**

Jakie mniejsze kroki zostaną podjęte?

Przykład: analiza trzech klipów z własnego meczu.

- **Osoby odpowiedzialne**

Za co odpowiada zawodnik, a za co trener?

Przykład: zawodnik wykonuje zadania, trener monitoruje proces i udziela informacji zwrotnej.

- **Sposób weryfikacji**

Jak sprawdzimy postęp?

Przykład: nagranie z meczu ligowego pokazujące udane próby odbioru wysokiego.

12.3.6. Aktualizacja celów

Cele w Indywidualnym Planie Rozwoju powinny być dynamiczne. Można je zmieniać, jeśli okażą się zbyt łatwe, zbyt trudne albo przestaną odpowiadać aktualnym potrzebom zawodnika.

Ważne jest systematyczne stawianie zawodnikowi nowych wyzwań. Pomaga to unikać stagnacji, utrzymuje motywację i wspiera rozwój nie tylko tego, co zawodnik potrafi teraz, ale także tego, co może osiągnąć w kolejnych latach szkolenia.

12.4. Metody i narzędzia pracy indywidualnej.

Wyznaczenie celów rozwojowych to dopiero początek procesu. Najważniejsze jest ich codzienne wdrażanie w treningu, meczu i pracy poza boiskiem. Kluczem nie jest zawsze szukanie dodatkowych godzin, ale lepsze wykorzystanie czasu, który trener i zawodnik już mają do dyspozycji.

Indywidualny Plan Rozwoju można włączać w codzienną pracę poprzez modyfikację zadań treningowych, krótkie działania przed lub po treningu, indywidualne podpowiedzi, zadania pozaboiskowe oraz stawianie zawodnikowi nowych wyzwań.

12.4.1. Indywidualizacja wewnątrz treningu zespołowego

Najbardziej praktyczną metodą pracy indywidualnej w kategoriach U14-U15 jest modyfikacja zadań w ćwiczeniach i grach. Pozwala to rozwijać zawodnika w realnym kontekście gry, bez zaburzania organizacji treningu całej grupy.

Sposoby modyfikacji zadań

- Zadanie wynikające z IPR

Zawodnik otrzymuje indywidualne zadanie zgodne z jego celem rozwojowym. Przykład: „W tej grze szukaj okazji do atakowania przestrzeni za plecami obrońcy”.

- Rola w strukturze gry

Zawodnik może zostać ustawiony na pozycji lub w roli, która pomaga rozwijać wybrany obszar.

Przykład: pomocnik gra jako boczny obrońca, aby pracować nad momentem doskoku w pressingu oraz orientacją przestrzenną w linii obrony.

- Zadania bonusowe

Trener może dodatkowo punktować zachowania zgodne z celem rozwojowym. Przykład: jeśli środkowy obrońca wprowadzi piłkę do strefy pomocy i wykona podanie zdobywające, jego zespół otrzymuje punkt bonusowy.

12.4.2. Akcenty dedykowane – praca przed i po treningu

W kategorii trampkarza warto budować nawyk świadomego przygotowania do treningu i pracy nad sobą. Pomocne mogą być krótkie, około 15-minutowe działania przed treningiem lub bezpośrednio po nim.

Mogą one dotyczyć techniki, motoryki, mobilności, stabilizacji albo prostych wzorców ruchowych przygotowujących zawodnika do właściwej części zajęć.

Praktyczne zastosowanie

- Technika pozycyjna

Krótkie serie powtórzeń działań ważnych dla danej pozycji. Przykład: napastnik pracuje nad finalizacją z różnych kątów, a obrońca nad uderzeniem piłki głową po nabiegu.

- Motoryka i przygotowanie ruchowe

Wykorzystanie czasu w trakcie rozgrzewki lub po treningu na ćwiczenia mobilności i stabilizacji. Przykład: praca nad zakresem ruchu w stawie skokowym u zawodników w fazie intensywnego wzrostu.

- Proste automatyzmy ruchowe

Powtarzanie wybranych działań bez przeciwnika może pomóc przygotować zawodnika do późniejszego wykorzystania ich w grach o większej intensywności. Nie powinno jednak zastępować pracy w warunkach zbliżonych do gry.

12.4.3. Coaching w locie - indywidualne podpowiedzi

Coaching w locie to krótkie, celne podpowiedzi kierowane do konkretnego zawodnika w trakcie gry lub ćwiczenia. Jest to narzędzie komunikacyjne, które nie wymaga zatrzymywania akcji.

Zasady skutecznej podpowiedzi

- Odnoszenie się do celu zawodnika

Podpowiedź powinna dotyczyć priorytetu z IPR. Jeśli celem zawodnika jest lepsza obserwacja przed przyjęciem piłki, komunikat może brzmieć: „Obserwuj", zamiast gotowego rozwiązania: „Podaj do boku".

- Krótki komunikat

Warto używać prostych haseł ustalonych wcześniej z zawodnikiem podczas rozmowy rozwojowej. Dzięki temu komunikat jest zrozumiały i nie przeciąża zawodnika w trakcie gry.

- Pytanie zamiast polecenia

W krótkich przerwach trener może zadawać pytania, które budują świadomość. Przykład: „Ile opcji podania widziałeś przed przyjęciem?".

12.4.4. Narzędzia pozaboiskowe - edukacja i autonomia

Rozwój zawodnika nie kończy się wraz z treningiem. W kategoriach U14-U15 warto stopniowo zachęcać zawodników do brania odpowiedzialności za czas wolny, regenerację, przygotowanie ruchowe i edukację piłkarską.

Wykorzystanie technologii

- Zadania domowe (video)

Trener może przesłać zawodnikowi krótki klip z meczu na poziomie profesjonalnym i poprosić o zwrócenie uwagi na konkretny element. Przykład: „Zobacz, jak ten zawodnik ustawia ciało przed odbiorem. Spróbuj zwrócić na to uwagę na najbliższym treningu".

- Analiza własnych działań

Jeśli dostępne jest nagranie z meczu, zawodnik może wybrać 2-3 sytuacje, w których dobrze realizował swój cel z IPR, oraz 1-2 sytuacje, w których mógł zachować się lepiej.

- Monitorowanie nawyków

Prosty arkusz online może służyć do zapisywania jakości snu, nawodnienia, odczuwanego zmęczenia lub wykonania zadania indywidualnego. Pomaga to zawodnikowi lepiej poznawać własny organizm i uczyć się odpowiedzialności za przygotowanie do treningu.

12.4.5. Budowanie środowiska wyzwań

Czasami najlepszym narzędziem pracy indywidualnej jest zmiana otoczenia lub poziomu trudności. Jeśli zawodnik wyraźnie dominuje w swojej kategorii wiekowej i pozostaje w strefie komfortu, warto rozważyć postawienie przed nim nowych wyzwań.

Sposoby stawiania wyzwań

- Trening ze starszymi zawodnikami

Zaproszenie zawodnika na trening do starszej kategorii może pomóc mu zaadaptować się do szybszej gry, krótszego czasu na decyzję i większych wymagań fizycznych.

- Gra na trudniejszej pozycji

W meczu sparingowym zawodnik może zostać ustawiony na pozycji, która wymaga od niego nowych rozwiązań i rozwija inne kompetencje.

12.4.6. Lista kontrolna dla trenera

Czy w dzisiejszym treningu zaplanowano choć jedno zadanie związane z IPR wybranych zawodników?

Czy podpowiedzi w trakcie gry odnosiły się do celów indywidualnych, a nie tylko do wyniku lub organizacji zespołu?

Czy zawodnicy otrzymali zadanie poza boiskiem, które rozwija ich samodzielność i odpowiedzialność za własny rozwój?

Prawdziwa indywidualizacja nie zawsze oznacza osobny trening dla każdego zawodnika. Często polega na innym spojrzeniu na ten sam trening zespołowy. Każde ćwiczenie i każda gra mogą być okazją, aby konkretny zawodnik pracował nad swoim celem rozwojowym i przygotowywał się do kolejnych wyzwań.

12.5. Ewaluacja i aktualizacja Indywidualnego Planu Rozwoju.

Proces indywidualnego rozwoju zawodnika nie kończy się po realizacji kilku treningów. Aby praca była ciągła i celowa, potrzebna jest regularna ewaluacja oraz aktualizacja założeń Indywidualnego Planu Rozwoju.

Ewaluacja pozwala sprawdzić, czy wybrane cele, zadania i metody pracy rzeczywiście wspierają rozwój zawodnika. Jest także ważnym momentem budowania relacji, zaufania i odpowiedzialności za dalszą pracę.

12.5.1. Dokumentowanie postępów zawodnika

Ewaluacja nie powinna opierać się wyłącznie na odczuciach trenera lub zawodnika. Warto zbierać proste materiały i informacje, które pokazują, jaką drogę zawodnik pokonał w danym okresie.

Sposoby potwierdzania postępu

- Porównanie wideo „start vs efekt”

Bardzo pomocne jest porównanie krótkiego klipu z początku rundy z nagraniem z późniejszego etapu pracy. Przykładem może być ustawienie ciała przy odbiorze piłki, reakcja po stracie albo sposób przyjęcia pod presją. Takie porównanie pozwala zawodnikowi zobaczyć własny postęp w konkretnych sytuacjach boiskowych.

- Analiza trendów wskaźników postępu

Warto patrzeć nie tylko na pojedynczy wynik, ale na regularność i kierunek zmian. Jeśli celem była poprawa finalizacji słabszą nogą, można sprawdzić, czy w kolejnych meczach wzrosła liczba prób oraz ich skuteczność.

- Raporty aktywności własnej

Elementem ewaluacji może być również systematyczność zawodnika w realizacji zadań pozaboiskowych, np. przesyłaniu krótkich analiz wideo, wykonywaniu ćwiczeń indywidualnych lub monitorowaniu regeneracji. Pokazuje to rozwój odpowiedzialności, samodzielności i profesjonalnych nawyków.

12.5.2. Rozmowa końcowa – podsumowanie i wnioski

Rozmowa ewaluacyjna to moment, w którym zawodnik może zastanowić się nad swoją pracą. Rolą trenera nie jest wystawienie oceny, ale pomoc zawodnikowi w wyciągnięciu wniosków i zaplanowaniu kolejnego kroku.

Przykładowy przebieg rozmowy

- Perspektywa zawodnika

Rozmowę można rozpocząć od pytania: „Jak oceniasz swoją odpowiedzialność za realizację planu w tej rundzie?” Pomaga to sprawdzić poziom samoświadomości zawodnika.

- Analiza sukcesów i trudności

Warto zapytać, które elementy planu były najłatwiejsze do wdrożenia, a które wymagały największego wysiłku. Pomocne może być pytanie: „W jakiej konkretnej sytuacji meczowej poczułeś, że praca nad Twoim celem przyniosła efekt?"

- Informacja zwrotna trenera

Trener przedstawia zebrane materiały, np. klipy wideo, proste liczby lub obserwacje z meczów i treningów. Następnie porównuje je z odczuciami zawodnika. Warto podkreślić sytuacje, w których zawodnik podjął wyzwanie i wyszedł poza swoją strefę komfortu.

- Wnioski na przyszłość

Rozmowę można zakończyć pytaniem: „Nad czym chciałbyś pracować w kolejnej rundzie, aby stać się jeszcze lepszym zawodnikiem?" Takie pytanie wzmacnia odpowiedzialność zawodnika za własny rozwój.

12.5.3. Aktualizacja planu

Indywidualny Plan Rozwoju powinien być aktualizowany wtedy, gdy dotychczasowe cele zostały osiągnięte, stały się nawykiem albo gdy obecne środowisko przestało być dla zawodnika wystarczającym wyzwaniem. Aktualizacja pomaga unikać stagnacji i utrzymywać odpowiedni poziom trudności.

Kiedy aktualizować plan?

- Cele zostały osiągnięte

Jeśli zawodnik utrwalił pożądane zachowanie, można wyznaczyć kolejny cel o wyższym poziomie trudności. Przykład: jeśli obserwacja przestrzeni przed przyjęciem stała się naturalna, kolejnym krokiem może być szybsze wykorzystanie tej informacji do wykonania podania zdobywającego.

- Brak postępu

Jeśli mimo pracy cel nie został osiągnięty, warto przeanalizować przyczyny. Cel mógł być zbyt trudny, zbyt ogólny albo metody pracy mogły nie pasować do profilu zawodnika. W takiej sytuacji można zmodyfikować zadania, nie rezygnując z głównego kierunku rozwoju.

- Zmiana profilu zawodnika

U zawodników w wieku 14-15 lat często dochodzi do gwałtownych zmian fizycznych, motorycznych i taktycznych. Aktualizacja planu może obejmować zmianę pozycji alternatywnej, nowe zadania w grze albo dodatkowe akcenty motoryczne wynikające z aktualnego etapu dojrzewania.

12.5.4. Praktyczne narzędzia ewaluacji

Aby ułatwić aktualizację planu, warto korzystać z prostych narzędzi porządkujących informacje o zawodniku.

- Zestawienie zmian motorycznych

Proste porównanie wyników z początku i końca rundy, np. szybkości, zwinności lub zakresu ruchu, może pomóc ocenić kierunek zmian, szczególnie w okresie intensywnego wzrostu.

- Arkusz obserwacji zachowań

Po każdym meczu trener może krótko odnotować, czy zawodnik podejmował próby realizacji swojego celu indywidualnego. Wystarczy prosty zapis, np. „+”, „–” lub krótka notatka.

- Prezentacja postępów

Krótkie podsumowanie przygotowane przez trenera lub zawodnika może zawierać wybrane klipy, obserwacje i wnioski. Taki materiał może być wykorzystany także w rozmowie z rodzicami jako podsumowanie danego etapu pracy.

Ewaluacja i aktualizacja planu to moment, w którym trener pomaga zawodnikowi zobaczyć własny rozwój. Pokazanie postępów na podstawie konkretnych sytuacji, materiałów i obserwacji wzmacnia poczucie sprawczości oraz motywację do dalszej pracy.

Plan, który nie jest aktualizowany, stopniowo traci swoją wartość. Dlatego warto regularnie stawiać zawodnikowi nowe wyzwania, dostosowane do jego poziomu, potrzeb i możliwości. Dzięki temu Indywidualny Plan Rozwoju pozostaje żywym narzędziem wspierającym długofalowy rozwój zawodnika.

12.6. Przykładowy plan rozwoju zawodnika

ZAWODNIK	POZYCJA NA BOISKU	POZYCJA ALTERNATYWNA	NOGA WIODĄCA
JAN KOWALSKI	ŚRODKOWY OBROŃCA	DEFENSYWNY POMOCNIK	PRAWA



OCENA OGÓLNA		
A	B	C

OBSERWOWALNE ZACHOWANIA MENTALNO – SPOŁECZNE			
POWRÓT DO DZIAŁANIA PO BŁĘDZIE	A	B	C
KONSEKWENCJA W REALIZACJI ZADANIA	A	B	C
KOMUNIKACJA, WSPÓŁPRACA	A	B	C
OCENA NARZĘDZI TAKTYCZNO - TECHNICZNYCH			
OBSERWACJA/PERCEPCJA	A	B	C
ROZUMIENIE GRY	A	B	C
NARZĘDZIA TECHNICZNE	A	B	C

OGÓLNA ANALIZA ZAWODNIKA

MOCNE STRONY

Wprowadzenie piłki w budowaniu gry; przywództwo; warunki/predyspozycje fizyczne; gra głową

ASPEKTY/ELEMENTY DO POPRAWY/KOREKTY

Wykorzystanie nogi niewiodącej; gra 1x1 w defensywie (szczegóły zachowań); szybkość reakcji (zwinność); język angielski (praktyczne zastosowanie)

GŁÓWNY ATRYBUT ZAWODNIKA

Wprowadzenie piłki w budowaniu gry

OBSZARY ROZWOJU ZAWODNIKA

TAKTYCZNY	TECHNICZNY
Poprawa działań defensywnych związanych z reakcją na długie podanie przeciwnika; wzmacnianie działań ofensywnych z piłką związanych z budowaniem gry pod presją przeciwnika	Poprawa w zakresie kontroli piłki z powietrza
MOTORYCZNY	**MENTALNO - SPOŁECZNY**
Rozwijanie prawidłowych nawyków żywieniowych, nawodnienia i regeneracji, dostosowanych do wieku oraz obciążeń treningowych zawodnika.	Po błędzie lub trudnej sytuacji zawodnik wraca do realizacji zadania i utrzymuje komunikację z partnerami.

A	B	C
MOCNA STRONA WYSTĘPUJE POWTARZALNIE	**POJAWIA SIĘ** ALE JESZCZE ZA MAŁO POWTARZALNIE	**WYMAGA DALSZEJ OBSERWACJI** I WSPARCIA

Uwaga

Suplementacja nie jest standardowym elementem szkolenia U14–U15. Może być stosowana wyłącznie po indywidualnej ocenie specjalisty, za wiedzą i zgodą rodzica lub opiekuna, z uwzględnieniem ryzyka zdrowotnego i antydopingowego. Trener nie zaleca samodzielnie produktów ani dawkowania.

13.
Planowanie procesu szkolenia

Kategoria trampkarza to ważny etap w rozwoju piłkarskim zawodnika. Oznacza przejście z piłki dziecięcej do gry 11-osobowej. Planowanie na tym poziomie to świadomy i elastyczny proces rozmieszczania w czasie celów, treści treningowych oraz wartości wychowawczych.

W planowaniu pracy z zawodnikami U14–U15 szczególne znaczenie mają indywidualne różnice we wzrastaniu i dojrzewaniu biologicznym. Trener powinien uwzględniać aktualne tempo wzrastania, stan zdrowia, doświadczenie treningowe, gotowość zawodnika oraz jego reakcję na obciążenia.

Elastyczne dobieranie intensywności, objętości i charakteru pracy może wspierać tolerancję obciążeń oraz ograniczać nasilenie dolegliwości przeciążeniowych. Nie eliminuje jednak ryzyka ich wystąpienia, które zależy od wielu czynników.

W piłce młodzieżowej punktem wyjścia pozostaje rozwój zawodnika. Drużyna, sposób gry, struktura treningu i mecz tworzą środowisko, które ma wspierać rozwój jednostki. Wynik sportowy jest ważnym elementem rywalizacji, ale nie może przesłaniać długofalowego procesu szkolenia.

Aby planowanie było logiczne i spójne, warto uporządkować je w ramach czasowych - od perspektywy najdłuższej do najbardziej szczegółowej. W kolejnych częściach rozdziału omówione zostaną główne poziomy planowania:

- Makrocykl

Określenie głównego kierunku pracy i priorytetów w perspektywie rundy lub sezonu.

- Mezocykl

Planowanie średniookresowych bloków tematycznych.

- Mikrocykl

Organizacja tygodnia pracy treningowej z uwzględnieniem dnia meczowego.

- Jednostka treningowa

Praktyczne zarządzanie środowiskiem podczas pojedynczych zajęć.

13.1. Makrocykl

Makrocykl to najdłuższy okres planowania w procesie treningowym. Najczęściej obejmuje sezon albo rundę rozgrywkową, np. jesienną lub wiosenną.

W kategorii trampkarza planowanie makrocyklu różni się od planowania w piłce seniorskiej. Jego głównym celem nie jest przygotowanie „szczytu formy" na konkretny moment rozgrywek, ale wyznaczenie długofalowego kierunku rozwoju zawodników. Szczególne znaczenie ma tutaj adaptacja do pełnowymiarowej gry 11-osobowej.

Planowanie makrocyklu wymaga wcześniejszego określenia kilku podstawowych elementów: profilu zawodnika, jego potrzeb rozwojowych, sposobu funkcjonowania zespołu w grze oraz wymagań na poszczególnych pozycjach i w rolach boiskowych. Dopiero na tej podstawie można logicznie uporządkować treści szkoleniowe w czasie, tak aby organizacja pracy zespołu wspierała rozwój poszczególnych zawodników.

13.1.1. Wyznaczanie priorytetów i celów w makrocyklu

Kluczowe znaczenie ma określenie priorytetów, które odpowiadają na realne potrzeby zawodników w wieku 14-15 lat. Cele w makrocyklu można porządkować w kilku głównych obszarach.

Obszar taktyczno-techniczny - adaptacja i rozumienie gry

W makrocyklu warto zaplanować stopniowe wprowadzanie zawodników w złożoność gry jedenastoosobowej. Priorytetem na tym etapie jest:

- poznanie podstawowych systemów gry, np. 1-4-3-3 lub 1-3-5-2, traktowanych jako środowisko do nauki, a nie sztywne schematy;
- rozwijanie rozumienia przestrzeni statycznych, takich jak strefy i sektory boiska, oraz przestrzeni dynamicznych: przestrzeni piłki, przestrzeni bliższej i przestrzeni dalszej;
- rozwój działań taktyczno-technicznych w kontekście ról funkcjonalnych oraz wymagań związanych z daną pozycją.

Obszar motoryczny - zarządzanie rozwojem

Kategoria U14-U15 to okres, w którym u wielu zawodników występuje okres szybkiego wzrastania, w którym występuje PHV, czyli moment największego tempa wzrastania wysokości ciała. Dlatego makrocykl powinien uwzględniać świadome zarządzanie obciążeniami.

W planie warto przewidzieć okresy adaptacyjne oraz momenty obniżonej intensywności, które ograniczają ryzyko przeciążeń aparatu ruchu. Szczególne znaczenie ma monitorowanie trendu wzrastania i stanu zawodnika oraz jeżeli stosowana jest wiarygodna metoda, orientacyjnego położenia względem PHV, a także regularne wprowadzanie działań profilaktycznych, wspierających zdrowy rozwój zawodnika przez całą rundę.

Obszar mentalny – budowanie świadomości

W perspektywie długofalowej makrocykl powinien wspierać rozwój samodzielności zawodników. Warto planować cele związane z samoocenę, rozmową rozwojową, ewaluacją Indywidualnego Planu Rozwoju oraz aktywnym udziałem zawodnika w rozwiązywaniu problemów pojawiających się w grze.

13.1.2. Dobór treści w realiach Grassroots

Ograniczona liczba jednostek treningowych w tygodniu wymaga od trenera świadomego wyboru najważniejszych treści. Przy mniejszej liczbie treningów trudno skutecznie rozwijać wiele tematów jednocześnie.

Dlatego w planowaniu warto skupić się na tych elementach, które mają największe znaczenie dla rozwoju zawodników i najlepiej odpowiadają celom danego etapu szkolenia.

Mniej znaczy więcej

W sezonie warto wybrać dwa główne systemy gry oraz kilka kluczowych zachowań w poszczególnych fazach. Przykładem może być priorytet pracy nad otwarciem i budowaniem gry w strefie niskiej oraz odbiorem piłki w strefie średniej.

Spójność z Indywidualnym Planem Rozwoju

Tematy zaplanowane w makrocyklu powinny tworzyć warunki do realizacji indywidualnych celów zawodników. Plan zespołu porządkuje pracę, ale powinien wspierać rozwój jednostki, a nie go przesłaniać.

Elastyczność założeń

Makrocykl powinien zostawiać przestrzeń na modyfikacje. Jeśli zawodnicy potrzebują więcej czasu na przyswojenie danego zagadnienia, plan można dostosować i poświęcić dodatkowy czas na utrwalenie kluczowych zachowań.

13.1.3. Ewaluacja działań długofalowych

Makrocykl nie powinien być oceniany wyłącznie przez miejsce w tabeli. Ważniejsze jest sprawdzenie, w jakim stopniu zostały zrealizowane cele rozwojowe zawodników.

Ewaluacja postępów względem założeń początkowych pomaga świadomie wyznaczyć kierunek pracy na kolejny cykl. Warto wykorzystać zarówno informacje jakościowe, np. ocenę zachowań zawodnika na danej pozycji, jak i proste dane ilościowe, np. wybrane wskaźniki motoryczne. Tak zebrane informacje pomagają aktualizować profil zawodnika i lepiej planować jego dalszy rozwój.

13.2. Mezocykl

Mezocykl to średni okres planowania pracy szkoleniowej. Najczęściej obejmuje od 4 do 6 tygodni. W kategorii trampkarza jest to dobry czas na pogłębioną pracę nad wybranymi problemami boiskowymi w warunkach gry jedenastoosobowej.

Zamiast zbyt częstej lub przypadkowej zmiany akcentów, w mezocyklu warto projektować środowisko, w którym zawodnicy mają czas na wielokrotne doświadczanie podobnych sytuacji taktycznych. Dzięki temu mogą popełniać błędy, wyciągać wnioski i samodzielnie szukać skutecznych rozwiązań.

W planowaniu mezocyklu nie chodzi o tworzenie sztywnego zestawu pojedynczych ćwiczeń i gier. Ważniejsze jest podejście całościowe, w którym cztery kluczowe obszary: taktyczny, techniczny, motoryczny i mentalny wzajemnie się przenikają.

W każdym z tych obszarów punktem odniesienia pozostaje rozwój zawodnika. Indywidualny Plan Rozwoju pomaga trenerowi uwzględniać potrzeby, mocne strony i cele poszczególnych zawodników w pracy całego zespołu.

Podstawą planowania mezocyklu jest obszar taktyczno-techniczny. To on wyznacza główny temat pracy, do którego dobierane są pozostałe treści.

Planowanie w tym obszarze polega na skupieniu pracy wokół głównych bloków tematycznych. Odnoszą się one do faz gry oraz stref boiska.

W praktyce oznacza to, że wybrany blok realizowany jest przez określony czas. Taki sposób pracy pozwala zawodnikom lepiej utrwalać pożądane zachowania, rozumieć role funkcjonalne oraz dostrzegać relacje między zawodnikami w różnych sytuacjach gry.

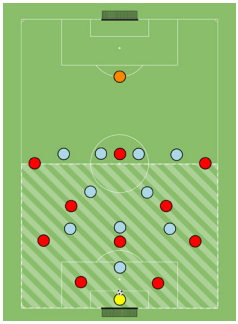
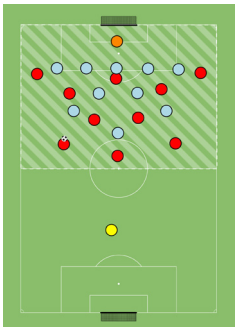
13.2.1. Podział bloków tematycznych (poziom podstawowy)

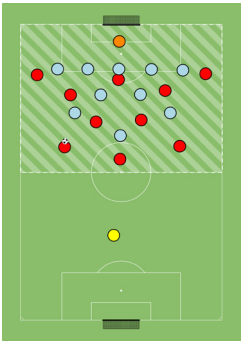
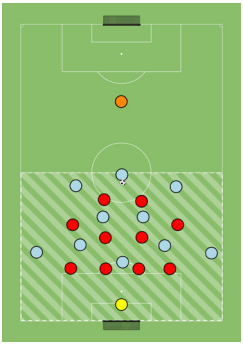
Planowanie mezocyklu na poziomie podstawowym jest przeznaczone przede wszystkim dla trenerów pracujących z grupami początkującymi oraz zespołami, w których pełna realizacja treści programowych może być trudna. Dotyczy to szczególnie mniejszych szkółek oraz grup o zróżnicowanym poziomie umiejętności i doświadczenia.

Celem tego poziomu jest wybranie najważniejszych treści, które pomogą zawodnikom lepiej rozumieć grę i funkcjonować w piłce jedenastoosobowej. Trener pracuje więc na podstawowych założeniach programu, ale dostosowuje ich zakres do możliwości swojej grupy.

Planowanie na poziomie podstawowym opiera się na czterech mikrocyklach. Każdy z nich porządkuje pracę wokół jednego głównego bloku tematycznego. Dzięki temu zawodnicy mają czas na powtarzanie podobnych sytuacji, popełnianie błędów, wyciąganie wniosków i stopniowe utrwalanie podstawowych zachowań w grze.

Wyróżnia się cztery bloki tematyczne (poziom podstawowy):

Bloki tematyczne w atakowaniu	
	**Otwarcie i budowanie gry** Praca koncentruje się na aktywnym udziale bramkarza, ustawieniu ciała atakującego z piłką oraz tworzeniu linii podania przez zawodników znajdujących się bliżej piłki. Celem jest ominięcie pierwszej linii pressingu przeciwnika i przygotowanie dalszego budowania gry.
	**Budowanie i zakończenie gry** Praca koncentruje się na odważnym podejmowaniu pojedynków 1x1, wykorzystywaniu przewagi jakościowej oraz właściwym momencie wbiegnięcia w pole karne. Ważne jest także współdziałanie atakującego z piłką, zawodników bliżej piłki i zawodników dalej od piłki w warunkach dużej presji czasu i przestrzeni.

Bloki tematyczne w bronieniu	
	Obrona wysoka i średnia W obronie średniej kluczowe są: kompaktowe ustawienie zespołu, ochrona korytarzy wewnętrznych oraz kierowanie gry przeciwnika do bocznych sektorów. Celem jest ograniczenie progresji rywala i stworzenie warunków do odbioru piłki.
	Obrona niska i pola karnego Praca koncentruje się na ochronie własnej bramki, kryciu w polu karnym, blokowaniu strzałów oraz ograniczaniu dośrodkowań. Ważna jest także gotowość do szybkiego przejścia do atakowania po odbiorze piłki.

Taki układ pozwala zachować równowagę między atakowaniem i bronieniem. Trener nie musi realizować wszystkich treści programu w pełnym zakresie, ale może skupić się na najważniejszych sytuacjach, z którymi zawodnicy spotykają się w grze.

Poziom podstawowy nawiązuje do założeń Programu Szkolenia PZPN U6-U13. Punktem wyjścia pozostają: cele gry, zasady gry, działania zawodników oraz akcenty motoryczne.

Akcenty motoryczne uwzględnione w planowaniu mezocyklu to dodatkowa praca motoryczna realizowana przed/po treningu lub w trakcie przerw pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami/grami.

W kategorii U14-U15 te same elementy pojawiają się jednak w bardziej złożonym środowisku.

Planowanie na poziomie podstawowym jest proste i możliwe do wdrożenia w codziennej pracy trenera. Pomaga uporządkować proces, zachować ciągłość szkolenia i dostosować wymagania do realnych możliwości zawodników.

Najważniejsze jest to, aby zawodnicy rozumieli podstawowe cele gry, potrafili stosować zasady gry w atakowaniu i bronieniu oraz coraz skuteczniej wykorzystywali swoje działania w warunkach gry.

Przykładowy plan mezocyklu na poziomie podstawowym

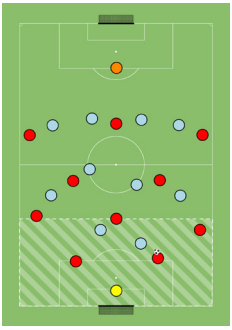
TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU [TRAMPKARZ]			
MIKROCYKL [1]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ATAKOWANIE + PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA		
SUBFAZA/-Y GRY	BUDOWANIE I ZAKOŃCZENIE GRY		
NUMER TRENINGU	TRENING [1]	TRENING [2]	TRENING [3]
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
CELE GRY	ZDOBYCIE BRAMKI/STWORZENIE SYTUACJI	ZDOBYCIE BRAMKI/STWORZENIE SYTUACJI	ZDOBYCIE BRAMKI/STWORZENIE SYTUACJI
ZASADY GRY	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI/MOBILNOŚĆ	GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	WSPARCIE/PRZESTRZEŃ/MOBILNOŚĆ
DZIAŁANIA	PROWADZENIE PIŁKI/DRYBLING	TWORZENIE LINII PODANIA/PODANIE PIŁKI	GRA NA ŚCIANĘ/STRZAŁ
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ
MIKROCYKL [2]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	BRONIENIE + PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA		
SUBFAZA/-Y GRY	OBRONA WYSOKA/ŚREDNIA		
NUMER TRENINGU	TRENING [1]	TRENING [2]	TRENING [3]
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI/UTRUDNIENIE ROZEGRANIA PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI
ZASADY GRY	POWSTRZYMANIE/ASEKURACJA	OCHRONA PRZESTRZENI/KOMPAKTOWOŚĆ	ASEKURACJA/RÓWNOWAGA
DZIAŁANIA	ODBIÓR PIŁKI/ASEKURACJA	SKRACANIE I ZAWĘŻANIE POLA GRY	ASEKURACJA/PRZEKAZYWANIE KRYCIA
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ
MIKROCYKL [3]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ATAKOWANIE + PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA		
SUBFAZA/-Y GRY	OTWARCIE I BUDOWANIE GRY		
NUMER TRENINGU	TRENING [1]	TRENING [2]	TRENING [3]
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
CELE GRY	ZDOBYCIE PRZESTRZENI/UTRZYMANIE PIŁKI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI/UTRZYMANIE PIŁKI	ZDOBYCIE PRZESTRZENI/UTRZYMANIE PIŁKI
ZASADY GRY	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI/WSPARCIE	PRZESTRZEŃ/GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI/WSPARCIE
DZIAŁANIA	PODANIE I PRZYJĘCIE PIŁKI	RUCH OD I DO PIŁKI	OTWARTA POZYCJA CIAŁA
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ
MIKROCYKL [4]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	BRONIENIE + PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA		
SUBFAZA/-Y GRY	OBRONA NISKA I POLA KARNEGO		
NUMER TRENINGU	TRENING [1]	TRENING [2]	TRENING [3]
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
CELE GRY	ODBIÓR PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI/UTRUDNIENIE ROZEGRANIA PIŁKI	ODBIÓR PIŁKI
ZASADY GRY	POWSTRZYMANIE/ASEKURACJA	OCHRONA PRZESTRZENI/KOMPAKTOWOŚĆ	ASEKURACJA/RÓWNOWAGA
DZIAŁANIA	BLOKOWANIE/KRYCIE	ASEKURACJA/PRZEKAZYWANIE KRYCIA	ODBIÓR PIŁKI/WYBICIE PIŁKI
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ

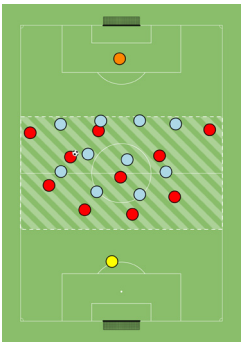
13.2.2. Podział bloków tematycznych (poziom zaawansowany)

Planowanie na poziomie zaawansowanym zakłada większą szczegółowość pracy, wyższe wymagania wobec zawodników i trenera oraz bardziej świadome łączenie celów zespołowych z Indywidualnym Planem Rozwoju.

Na tym poziomie trener może korzystać z pełnej struktury programu, rozwijać wszystkie fazy gry, różnicować wymagania pozycyjne i funkcjonalne oraz planować pracę w dłuższej perspektywie. Ważne pozostaje jednak to, aby system gry, organizacja zespołu i wynik sportowy nadal wspierały przede wszystkim rozwój zawodnika.

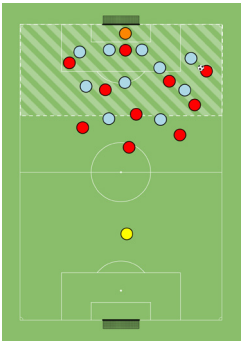
W mezocyklu treści szkoleniowe można uporządkować w sześciu blokach tematycznych (poziom zaawansowany).

Bloki tematyczne w atakowaniu	
	Otwarcie i budowanie gry Praca koncentruje się na aktywnym udziale bramkarza, ustawieniu ciała atakującego z piłką oraz tworzeniu linii podania przez zawodników znajdujących się bliżej piłki. Celem jest ominięcie pierwszej linii pressingu przeciwnika i przygotowanie dalszego budowania gry.



Budowanie i rozwinięcie gry

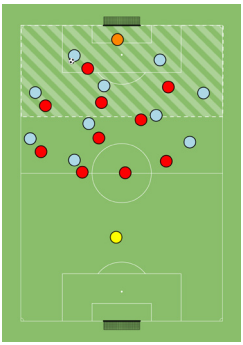
Praca koncentruje się na tworzeniu i wykorzystywaniu przewag w różnych przestrzeniach boiska. Ważne jest wykorzystanie podań zdobywających oraz odpowiednie ustawienie zawodników dalej od piłki, które pomaga przygotować kontynuację ataku.



Rozwinięcie i zakończenie gry

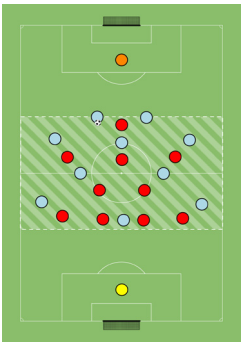
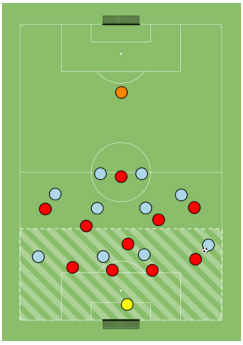
Praca koncentruje się na odważnym podejmowaniu pojedynków 1x1, wykorzystywaniu przewagi jakościowej oraz właściwym momencie wbiegnięcia w pole karne. Ważne jest także współdziałanie atakującego z piłką, zawodników bliżej piłki i zawodników dalej od piłki w warunkach dużej presji czasu i przestrzeni.

Bloki tematyczne w bronieniu



Obrona wysoka

Praca koncentruje się na rolach zawodników w bronieniu wysokim. Zawodnik najbliżej piłki podejmuje zdecydowany doskok, a partnerzy asekurują, zamykają linie podania i zabezpieczają przestrzeń. Celem jest odzyskanie piłki, ograniczenie progresji przeciwnika lub przygotowanie kolejnej próby odbioru.

	**Obrona średnia** Praca koncentruje się na utrzymaniu kompaktowego ustawienia zespołu, zamykaniu korytarzy wewnętrznych oraz ukierunkowywaniu gry przeciwnika do bocznych sektorów boiska. Celem jest ograniczenie progresji rywala i przygotowanie dogodnego momentu do odbioru piłki.
	**Obrona niska i obrona pola karnego** Praca koncentruje się na ochronie własnej bramki, kryciu w polu karnym, blokowaniu strzałów oraz ograniczaniu dośrodkowań. Ważna jest także gotowość do szybkiego przejścia do atakowania po odbiorze piłki.

13.2.3. Narzędzia i praktyka planowania dla trenera

Aby skutecznie wdrażać bloki tematyczne w mezocyklu, trener może świadomie modyfikować środowisko gry. Oznacza to takie dobieranie przestrzeni, zasad, liczby zawodników i poziomu trudności, aby zawodnicy doświadczali sytuacji zgodnych z celem treningu.

Zarządzanie przestrzenią

Trener może celowo zmieniać wymiary boiska, aby ukierunkować zachowania zawodników. Przykładowo zwężenie pola gry w obronie średniej może pomagać w utrzymaniu kompaktowego ustawienia i zamykaniu korytarzy wewnętrznych.

Stopniowanie przewag i złożoności gry

Na etapie wprowadzania nowego bloku warto wykorzystywać gry z przewagą liczebną, np. 4x3 lub 6x4. Dają one zawodnikom więcej czasu, przestrzeni i możliwości współpracy, dzięki czemu zawodnicy łatwiej rozpoznają swoją rolę.

Wybór kluczowych intencji

Planując mezocykl, warto wybrać 2-3 najważniejsze intencje działania dla danego bloku. Pomaga to uniknąć przeciążenia informacyjnego i daje zawodnikom czas na lepsze zrozumienie oraz utrwalenie wybranych zachowań.

13.2.4. Wymiar motoryczny - zarządzanie obciążeniami

W zintegrowanym procesie szkolenia obszar motoryczny wynika z założeń taktyczno-technicznych. Inne wymagania ruchowe pojawią się w bloku dotyczącym obrony wysokiej, inne w obronie niskiej, a jeszcze inne podczas pracy nad budowaniem gry lub finalizacją.

W kategorii U14-U15 ma to szczególne znaczenie, ponieważ wielu zawodników przechodzi przez okres intensywnego wzrostu. W jednej drużynie mogą znajdować się zawodnicy na różnych etapach rozwoju biologicznego. Dlatego planowanie obciążeń w mezocyklu, powinno wspierać nie tylko rozwój sportowy, ale także bezpieczeństwo zawodników i ograniczanie ryzyka przeciążeń.

Trenerzy często nie mają dostępu do zaawansowanych narzędzi pomiarowych, np. systemów GPS. Skuteczne zarządzanie obciążeniami może więc opierać się na prostych, praktycznych rozwiązaniach: odpowiednim doborze wielkości pola gry, liczby zawodników, czasu pracy i odpoczynku oraz naprzemiennym stosowaniu zadań o różnym poziomie intensywności.

Zarządzanie wielkością pola gry

Jednym ze sposobów regulowania obciążenia w treningu jest odpowiedni dobór formatu i wielkości pola gry. Format nie określa jednak automatycznie rodzaju ani poziomu obciążenia. Rzeczywista reakcja zawodników zależy między innymi od powierzchni przypadającej na jednego gracza, czasu pracy

i odpoczynku, zasad gry, sposobu punktowania i wznawiania, obecności bramkarzy, aktywności przeciwnika oraz indywidualnej gotowości zawodników.

Przedstawione poniżej charakterystyki opisują najczęściej występujące tendencje, a nie stałe właściwości małych, średnich i dużych gier. Dwie gry o tej samej liczbie zawodników mogą powodować inne obciążenie, jeżeli różnią się wymiarami pola, zasadami lub sposobem prowadzenia.

Gry w zmodyfikowanych formatach mogą skutecznie wspierać rozwój zachowań taktyczno-technicznych oraz wydolności tlenowej. Nie powinny być jednak traktowane jako środek wystarczający do realizacji wszystkich celów motorycznych. Mogą zapewniać niewystarczający bodziec do rozwijania siły, mocy oraz zdolności działania z wysoką i maksymalną prędkością, dlatego brakujące ekspozycje należy uzupełniać środkami dobranymi do celu treningu i gotowości zawodników. Efekt konkretnej gry zależy od zastosowanych ograniczeń i jej rzeczywistego przebiegu, dlatego trener powinien porównywać planowany profil zadania z obserwowaną odpowiedzią zawodników.

Gra	Małe przestrzenie do 100m^2/zaw.	Średnie przestrzenie 100-150m^2/zaw.	Duże przestrzenie ponad 150m^2/zaw.
1x1	od **13 × 8 m; 52 m^2/zaw.** do **18 × 11 m; 99 m^2/zaw.**	od **18 × 12 m; 108 m^2/zaw.** do **21 × 14 m; 147 m^2/zaw.**	od **22 × 14 m; 154 m^2/zaw.** do **32 × 20 m; 320 m^2/zaw.**
2x2	od **18 × 11 m; 50 m^2/zaw.** do **25 × 16 m; 100 m^2/zaw.**	od **25 × 16 m; 100 m^2/zaw.** do **30 × 20 m; 150 m^2/zaw.**	od **30 × 20 m; 150 m^2/zaw.** do **43 × 30 m; 323 m^2/zaw.**
3x3	od **22 × 14 m; 51 m^2/zaw.** do **30 × 20 m; 100 m^2/zaw.**	od **30 × 20 m; 100 m^2/zaw.** do **36 × 25 m; 150 m^2/zaw.**	od **36 × 25 m; 150 m^2/zaw.** do **54 × 36 m; 324 m^2/zaw.**
4x4	od **25 × 16 m; 50 m^2/zaw.** do **36 × 22 m; 99 m^2/zaw.**	od **35 × 23 m; 101 m^2/zaw.** do **44 × 27 m; 149 m^2/zaw.**	od **43 × 28 m; 151 m^2/zaw.** do **65 × 40 m; 325 m^2/zaw.**
5x5	od **28 × 18 m; 50 m^2/zaw.** do **40 × 25 m; 100 m^2/zaw.**	od **40 × 25 m; 100 m^2/zaw.** do **47 × 32 m; 150 m^2/zaw.**	od **47 × 32 m; 150 m^2/zaw.** do **69 × 47 m; 324 m^2/zaw.**
6x6	od **30 × 20 m; 50 m^2/zaw.** do **43 × 28 m; 100 m^2/zaw.**	od **43 × 28 m; 100 m^2/zaw.** do **53 × 34 m; 150 m^2/zaw.**	od **53 × 34 m; 150 m^2/zaw.** do **78 × 50 m; 325 m^2/zaw.**
7x7	od **32 × 22 m; 50 m^2/zaw.** do **45 × 31 m; 100 m^2/zaw.**	od **45 × 31 m; 100 m^2/zaw.** do **55 × 38 m; 149 m^2/zaw.**	od **57 × 37 m; 151 m^2/zaw.** do **84 × 54 m; 324 m^2/zaw.**
8x8	od **35 × 23 m; 50 m^2/zaw.** do **50 × 32 m; 100 m^2/zaw.**	od **50 × 32 m; 100 m^2/zaw.** do **60 × 40 m; 150 m^2/zaw.**	od **60 × 40 m; 150 m^2/zaw.** do **88 × 59 m; 325 m^2/zaw.**
9x9	od **36 × 25 m; 50 m^2/zaw.** do **53 × 34 m; 100 m^2/zaw.**	od **53 × 34 m; 100 m^2/zaw.** do **66 × 41 m; 150 m^2/zaw.**	od **66 × 41 m; 150 m^2/zaw.** do **96 × 61 m; 325 m^2/zaw.**
10x10	od **40 × 25 m; 50 m^2/zaw.** do **54 × 37 m; 100 m^2/zaw.**	od **54 × 37 m; 100 m^2/zaw.** do **68 × 44 m; 150 m^2/zaw.**	od **68 × 44 m; 150 m^2/zaw.** do **100 × 65 m; 325 m^2/zaw.**
11x11	od **41 × 27 m; 50 m^2/zaw.** do **58 × 38 m; 100 m^2/zaw.**	od **58 × 38 m; 100 m^2/zaw.** do **70 × 47 m; 150 m^2/zaw.**	od **70 × 47 m; 150 m^2/zaw.** do **105 × 68 m; 325 m^2/zaw.**

Małe gry (**np. 2x2, 3x3, 4x4**)

- Charakterystyka motoryczna

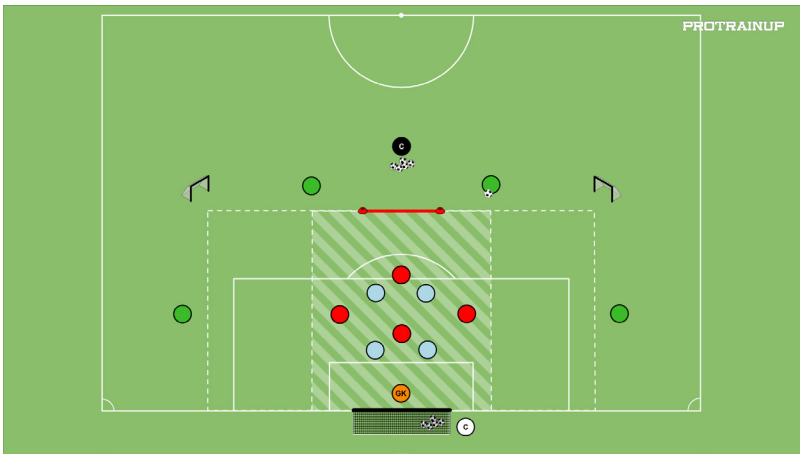
Małe gry dają zawodnikom dużą liczbę kontaktów z piłką. Wymagają częstych krótkich przyspieszeń, hamowań oraz zmian kierunku biegu.

- Obciążenie

W zależności od wielkości pola, czasu pracy, długości przerw i zasad małe gry mogą generować dużą liczbę krótkich przyspieszeń, hamowań, zmian kierunku, pojedynków i kontaktów fizycznych. Może to prowadzić do wysokiego obciążenia mechanicznego, ale nie jest automatyczną właściwością każdej małej gry. Ze względu na ograniczoną przestrzeń zawodnicy zazwyczaj mają mniejsze możliwości osiągania wysokiej i maksymalnej prędkości biegu.

- Zastosowanie

Są szczególnie przydatne w blokach wymagających szybkich decyzji na małej przestrzeni, np. przy otwarciu gry pod presją lub bronieniu w polu karnym.



Średnie gry (**np. 5x5, 6x6, 7x7**)

● Charakterystyka motoryczna

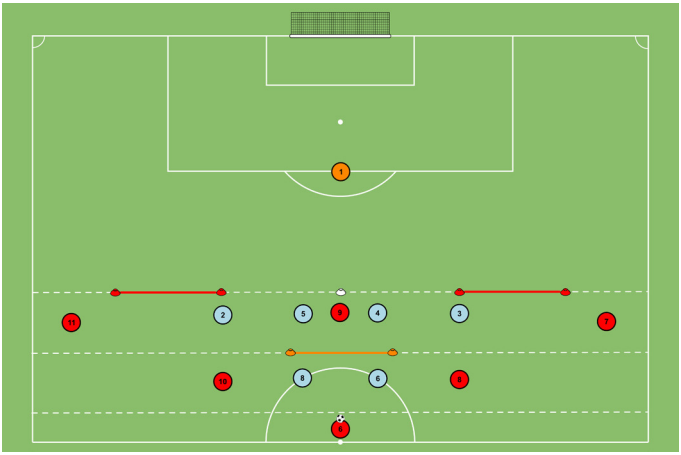
Średnie gry umożliwiają współpracę większej liczby zawodników przy zachowaniu częstego udziału w działaniach związanych z piłką. W zależności od powierzchni przypadającej na zawodnika mogą łączyć krótkie przyspieszenia i zmiany kierunku z działaniami wykonywanymi na większych dystansach.

● Obciążenie

Charakter obciążenia zależy od konstrukcji zadania. Zwiększenie przestrzeni, czasu pracy lub częstotliwości przejść może zwiększać obciążenie biegowe. Zmniejszenie pola oraz wprowadzenie częstych pojedynków mogą natomiast zwiększać liczbę hamowań, kontaktów i zmian kierunku.

● Zastosowanie

Wdrażane najczęściej podczas kształtowania działań grupowych, np. współpraca formacji pomocy z formacją ataku w strefie średniej.



Duże gry (**np. 8x8, 9x9, 10x10**)

- Charakterystyka motoryczna

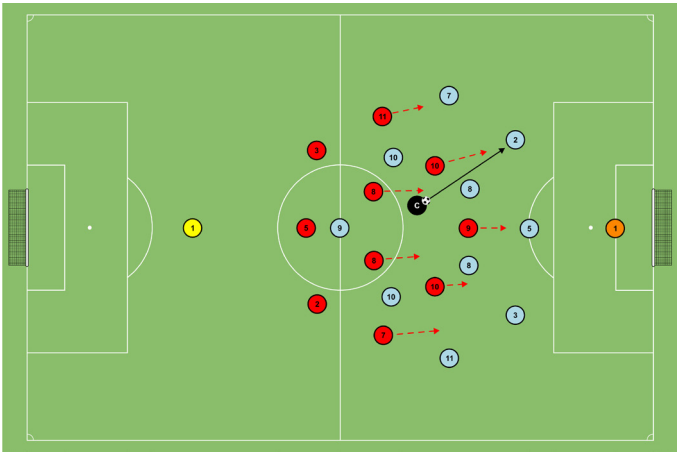
Duże gry pozwalają odwzorować większą liczbę relacji występujących w grze jedenastoosobowej. Przy odpowiednio dużej powierzchni przypadającej na zawodnika mogą tworzyć więcej możliwości wykonywania dłuższych biegów oraz osiągania wysokich prędkości.

- Obciążenie

Duży format nie oznacza automatycznie wysokiego obciążenia biegowego. Rzeczywista intensywność zależy od tempa gry, zasad, czasu pracy, liczby przejść, długości przerw oraz sposobu prowadzenia zadania. W porównaniu z małymi grami może występować mniej ostrych zmian kierunku, ale więcej działań realizowanych na większej przestrzeni.

- Zastosowanie

Kształtowanie struktury całego zespołu, np. w bloku rozwinięcia i zakończenia gry lub w organizacji obrony wysokiej całego zespołu.



Powiązanie bloków taktycznych z obciążeniami

Każdy z sześciu bloków tematycznych może stawiać przed zawodnikami inne wymagania motoryczne. Oznacza to, że planowanie treści taktycznych powinno być powiązane z przewidywanym obciążeniem fizycznym.

Poniższe charakterystyki przedstawiają dominujące tendencje występujące w typowo zaprojektowanych zadaniach. Nie są stałą właściwością danego bloku. Ze względu na zbliżony dominujący profil działań sześć bloków tematycznych przedstawiono w trzech grupach: obrona wysoka; obrona średnia i niska; otwarcie, budowanie i rozwinięcie gry. Rzeczywiste obciążenie zależy między innymi od wielkości pola, liczby zawodników, czasu pracy i odpoczynku, zasad gry, sposobu wznawiania, częstotliwości przejść oraz intensywności działania zawodników.

- Obrona wysoka

Blok ten może charakteryzować się wysokim obciążeniem mechanicznym, szczególnie gdy zadania zawierają częste i intensywne doskoki pressingowe, sprinty, hamowania oraz szybkie zmiany kierunku. Wymaga to od zawodników dużej intensywności działania i gotowości do powtarzania wysiłków. Poziom obciążenia zależy jednak od liczby powtórzeń, czasu pracy, długości przerw i wielkości przestrzeni.

- Obrona średnia, obrona niska

W tych blokach większe znaczenie może mieć ciągłe przesuwanie względem piłki, utrzymywanie kompaktowego ustawienia, praca w obniżonej pozycji, pojedynki i blokowanie. W typowych warunkach występuje w nich mniej biegania z wysoką i maksymalną prędkością niż w zadaniach dotyczących obrony wysokiej. Obciążenie wytrzymałościowe oraz mięśniowo-mechaniczne może być jednak umiarkowane lub wysokie, zależnie od czasu pracy, częstotliwości przesunięć, liczby pojedynków i przejść do atakowania.

- Otwarcie gry, budowanie gry, rozwinięcie gry

W tych blokach zawodnicy mogą częściej poruszać się w umiarkowanym tempie, obserwować przestrzeń, zmieniać ustawienie i wykonywać krótkie przyspieszenia w celu uwolnienia się spod presji lub krycia albo stworzenia linii podania. Nie oznacza

to automatycznie niższego obciążenia. Aktywny pressing przeciwnika, częste straty, przejścia i szybkie wznowienia mogą znacząco zwiększać intensywność zadania.

Temat taktyczny pomaga przewidywać dominujący profil działań, ale rzeczywisty poziom obciążenia powinien być oceniany na podstawie sposobu realizacji zadania oraz reakcji zawodników.

Falowanie obciążeń - zasada naprzemienności

Znając wymagania poszczególnych bloków i formatów gier, trener może lepiej zaplanować pracę w mezocyklu. W zespołach trenujących najczęściej trzy razy w tygodniu ważne jest falowanie obciążeń, czyli celowe przeplatanie zadań o różnym poziomie intensywności.

Nie warto planować kilku kolejnych tygodni opartych wyłącznie na bardzo wymagających działaniach, np. agresywnym pressingu w małych grach. U zawodników w okresie intensywnego wzrostu zbyt duża liczba hamowań, zmian kierunku i kontaktów fizycznych w krótkim czasie może zwiększać ryzyko przeciążeń aparatu ruchu.

Dlatego w planowaniu potrzebna jest naprzemienność. Przykładowo po tygodniu pracy nad obroną wysoką, gdzie występuje dużo sprintów, doskoków i hamowań, kolejny tydzień można poświęcić otwarciu i budowaniu gry w strefie niskiej. Jeżeli zadania dotyczące otwarcia i budowania gry zostaną zaprojektowane z większą kontrolą tempa, odpowiednią przewagą liczebną, ograniczoną częstotliwością przejść oraz właściwymi proporcjami czasu pracy i odpoczynku, mogą generować niższe obciążenie mechaniczne. O poziomie obciążenia decyduje sposób zaprojektowania i realizacji zadań, a nie sam temat taktyczny.

Takie podejście pozwala realizować treści piłkarskie, a jednocześnie daje zawodnikom lepsze warunki do adaptacji i regeneracji.

13.2.5. Monitorowanie i prewencja

Zarządzanie obciążeniami uzupełnia się systematycznymi praktykami kontroli stanu zawodników oraz działaniami ochronnymi, dostosowanymi do możliwości klubów amatorskich.

Pełniejsza interpretacja procesu treningowego wymaga łączenia informacji o obciążeniu zewnętrznym i wewnętrznym z samopoczuciem, regeneracją oraz kontekstem taktyczno-technicznym. Żaden pojedynczy wskaźnik nie powinien samodzielnie przesądzać o gotowości zawodnika ani o konieczności zmiany planu treningowego.

Monitoring subiektywny (RPE i Wellness)

- Ocena odczuwanego wysiłku – RPE

Po każdej jednostce treningowej zawodnik ocenia odczuwaną intensywność całej sesji w zmodyfikowanej skali CR10 od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak wysiłku, a 10 wysiłek maksymalny. Pomiar należy przeprowadzać w możliwie stałym czasie, około 15–30 minut po zakończeniu zajęć, aby ocena odnosiła się do całej jednostki, a nie wyłącznie do jej końcowego fragmentu.



Wynik RPE należy interpretować przede wszystkim indywidualnie, z uwzględnieniem wcześniejszych ocen zawodnika oraz dodatkowych informacji o jego samopoczuciu, regeneracji i gotowości do treningu.

Średnia lub mediana wyników zespołu może pomóc w ogólnej ocenie profilu jednostki, jednak decyzje dotyczące modyfikacji obciążenia powinny opierać się przede wszystkim na indywidualnym trendzie zawodnika i dodatkowych informacjach o jego gotowości.

- Ankieta Wellness

Prosta weryfikacja przed treningiem (np. krótka rozmowa lub formularz) dotycząca jakości snu, nastroju i bolesności mięśni. Pozwala to na indywidualne zmniejszenie intensywności u zawodnika wykazującego wyraźne oznaki zmęczenia.

Prewencja i zarządzanie PHV

- Aktywacja funkcjonalna

Każda jednostka powinna zawierać przygotowanie ruchowe dostosowane do jej wymagań oraz potrzeb zawodników. W mikrocyklu warto regularnie uwzględniać ćwiczenia stabilizacji, mobilności, hamowania i lądowania, ale nie wszystkie elementy muszą występować w każdej jednostce ani w identycznej formie.

- Indywidualizacja w szczycie wzrostu

Zawodnicy z obserwowanym przyspieszeniem wzrastania lub oszacowani jako znajdujący się w pobliżu PHV powinni być uważniej monitorowani pod względem bólu, jakości ruchu, koordynacji, gotowości i reakcji na obciążenie. Samo położenie względem PHV nie oznacza konieczności automatycznego ograniczenia treningu.

Objętość, opór, liczbę powtórzeń, zakres ruchu lub złożoność zadania należy zmniejszyć wtedy, gdy pojawia się ból, pogorszenie techniki, obniżona gotowość albo nietypowa reakcja na obciążenie.

Edukacja w zakresie regeneracji

W mezocyklu warto zaplanować krótkie rozmowy z zawodnikami dotyczące wpływu stylu życia na trening i mecz. Szczególne znaczenie mają podstawowe nawyki: odpowiednia ilość snu, nawodnienie, odżywianie oraz odpoczynek po wysiłku.

Takie działania budują świadomość zawodnika i pokazują, że zarządzanie obciążeniem nie kończy się na boisku. To, jak zawodnik funkcjonuje poza klubem, wpływa na jego gotowość do kolejnych treningów i meczów.

Regeneracja i prawidłowy rozwój wymagają podaży energii odpowiedniej do potrzeb wzrastania, codziennego funkcjonowania, treningu i meczu. Niedopasowanie podaży energii do tych potrzeb może, jeżeli jest znaczne lub utrzymuje się przez dłuższy czas, prowadzić do problematycznej niskiej dostępności energii i zespołu REDs, wywołującego niekorzystne skutki zdrowotne i obniżenie zdolności do treningu u zawodniczek i zawodników. Utrzymujące się zmęczenie, pogorszenie regeneracji, powtarzające się urazy lub choroby, wyraźna niezamierzona zmiana masy ciała, restrykcyjne zachowania żywieniowe albo zaburzenia cyklu menstruacyjnego są nieswoistymi sygnałami wymagającymi konsultacji medycznej lub dietetycznej. Trener nie diagnozuje REDs ani nie prowadzi samodzielnie jego leczenia.

13.2.6. Wymiar mentalny (budowanie środowiska nauki i świadomości)

Wymiar mentalny w planowaniu mezocyklu łączy działania taktyczno-techniczne z wymaganiami fizycznymi. Rozwój świadomości piłkarskiej u zawodników U14-U15 nie wynika tylko z powtarzania tych samych ćwiczeń. Wymaga środowiska, w którym zawodnik rozumie cel działania, podejmuje decyzje, uczy się na błędach i stopniowo bierze większą odpowiedzialność za grę.

Ważne jest planowanie pracy w taki sposób, aby wspierać motywację, samodzielność zawodników oraz ich zdolność do obserwacji, myślenia i podejmowania decyzji w zmiennych warunkach gry.

Projektowanie środowiska psychologicznego

Planując kilkutygodniowy blok pracy nad wybranym tematem, warto określić, w jakim środowisku będą funkcjonować zawodnicy. Chodzi przede wszystkim o bezpieczeństwo, akceptację błędu oraz poczucie postępu.

W procesie nauczania błąd powinien być traktowany jako informacja o rozwoju zawodnika. Może wynikać z błędnego rozpoznania sytuacji, zbyt późnej obserwacji, ograniczeń technicznych albo wyboru działania, którego zawodnik nie potrafi jeszcze skutecznie wykonać.

Rolą trenera jest pomóc zawodnikowi zrozumieć przyczynę błędu. Jeśli zauważył wartościową możliwość, ale nie był w stanie jej wykonać, dalsza praca powinna dotyczyć np. ustawienia ciała, pierwszego kontaktu albo jakości podania. Dzięki temu zawodnik uczy się łączyć odwagę w decyzjach z realną możliwością skutecznego działania.

Dłuższa praca nad jednym tematem może prowadzić do spadku koncentracji. Dlatego warto wprowadzać małe, osiągalne cele w grach zadaniowych. Przykładem może być nagroda za podanie zdobywające, skuteczne wyjście spod pressingu lub właściwe zabezpieczenie akcji. Takie rozwiązania pomagają zawodnikom widzieć postęp i utrzymywać zaangażowanie.

Świadoma interakcja i dobór narzędzi trenerskich

Skuteczna praca trenera polega na łączeniu dobrze zaprojektowanego środowiska z odpowiednią komunikacją. W czasie mezocyklu warto stopniowo zmieniać sposób ingerencji trenera w grę.

- Interakcja ukierunkowująca

Na początku pracy nad nowym tematem trener może częściej zatrzymywać grę i korzystać ze „stopklatki", czyli krótkiego zatrzymania sytuacji na boisku. Pomaga to zawodnikom zobaczyć ustawienie piłki, partnerów, przeciwników i wolnej przestrzeni. Warto łączyć stopklatkę z prostymi pytaniami, np. „Co widzisz?", „Gdzie jest wolna przestrzeń?", „Co możesz

zrobić?". Dzięki temu zawodnicy uczą się samodzielnie rozumieć sytuację, a nie tylko wykonywać polecenia trenera.

- Interakcja wspierająca w grze

Gdy zespół lepiej rozumie dany temat, trener może rzadziej zatrzymywać grę. Dzięki temu zawodnicy działają w bardziej naturalnym rytmie, a trening zachowuje odpowiednią intensywność. Trener może wtedy zmieniać poziom trudności zadania, np. przez modyfikację przestrzeni, przewag, liczby kontaktów lub zasad punktowania. Ważne są także krótkie komunikaty w trakcie gry, oparte na ustalonych hasłach lub prostych porównaniach. Przykładem może być hasło „bądź cieniem przeciwnika" przy kryciu indywidualnym. Pomaga ono zawodnikowi szybko zrozumieć intencję działania bez zatrzymywania gry.

- Autonomia i sprawdzenie rozumienia gry

W końcowym etapie pracy nad blokiem trener może ograniczać aktywność i rzadziej ingerować w przebieg gry. Zawodnicy otrzymują wtedy więcej odpowiedzialności za komunikację, współpracę i rozwiązywanie problemów na boisku. Nie oznacza to bierności trenera, ale świadome wycofanie się. Dzięki temu można sprawdzić, czy zawodnicy rozumieją temat i potrafią samodzielnie stosować poznane zasady.

Akcenty poznawcze i psychomotoryczne

Rozwijanie percepcji powinno być połączone z realizacją zadań taktycznych. W treningu U14-U15 warto tworzyć sytuacje, które wymagają obserwacji, szybkiego przetwarzania informacji i podejmowania decyzji w zmiennych warunkach.

Każdy temat taktyczny powinien wymagać od zawodnika aktywnej obserwacji przed działaniem. Zawodnik uczy się odczytywać ustawienie partnerów, przeciwników, piłki oraz dostępnej przestrzeni jeszcze przed otrzymaniem piłki.

W grach treningowych można ograniczać czas, przestrzeń lub liczbę kontaktów, aby zawodnicy musieli szybciej rozpoznawać sytuację i wybierać działanie. Takie zadania pomagają przygotować ich do warunków meczowych, w których decyzje często podejmowane są pod presją przeciwnika.

Wymiar mentalny nie jest dodatkiem do treningu. Jest częścią środowiska, w którym zawodnik uczy się rozumieć grę, podejmować decyzje, akceptować błędy i brać większą odpowiedzialność za swoje działania. Jasne zasady pracy, odpowiednia komunikacja trenera, stopniowe zwiększanie samodzielności oraz zadania wymagające obserwacji i decyzji pomagają zawodnikom lepiej adaptować się do wymagań piłki jedenastoosobowej.

13.2.7. Indywidualizacja w planowaniu mezocyklu

Rozwój indywidualny zawodnika nie powinien być traktowany jako osobny element planowania, oderwany od pracy zespołu. Piłka nożna pozostaje sportem zespołowym, ale na kolejne etapy szkolenia przechodzą konkretni zawodnicy o określonych profilach, mocnych stronach i potrzebach rozwojowych.

Dlatego organizacja gry zespołu, blok tematyczny mezocyklu i zadania treningowe powinny tworzyć środowisko, które wspiera rozwój pojedynczego zawodnika. Ważne jest włączanie celów z Indywidualnego Planu Rozwoju bezpośrednio w trening zespołowy.

Połączenie celu indywidualnego z tematem mezocyklu

Zawodnik powinien rozumieć, w jaki sposób jego cel indywidualny łączy się z aktualnym blokiem pracy zespołu. Przykładowo, jeśli drużyna pracuje nad obroną wysoką, środkowy obrońca rozwijający antycypację może koncentrować się na skracaniu pola gry, wcześniejszym rozpoznawaniu zamiaru przeciwnika i gotowości do przechwytu.

Projektowanie sprzyjającego środowiska

W grach zadaniowych trener może tak dobierać zasady, przestrzeń i role zawodników, aby częściej pojawiały się sytuacje związane z celem indywidualnym. Przykładem może być wyznaczenie strefy, w której skrzydłowy częściej podejmuje pojedynki 1x1, albo stworzenie warunków, w których pomocnik musi częściej przyjmować piłkę pod presją.

13.2.8. Etapowa ewaluacja

Zakończenie pracy nad danym blokiem jest dobrym momentem na krótkie podsumowanie postępów zawodnika. Można wykorzystać prosty arkusz obserwacji, krótką analizę wideo lub rozmowę z zawodnikiem. Dzięki temu trener sprawdza, czy środowisko treningowe wspierało realizację celu z IPR i czy plan wymaga aktualizacji przed kolejnym mezocyklem.

Planowanie mezocyklu polega na tworzeniu spójnego środowiska szkoleniowego, a nie tylko na układaniu kolejnych ćwiczeń. Punktem wyjścia jest wybór głównego bloku taktyczno-technicznego, który wpływa na dobór treści treningowych, charakter obciążeń motorycznych, sposób komunikacji trenera oraz możliwość realizacji celów indywidualnych.

W praktyce oznacza to łączenie kilku elementów: jasnego tematu pracy, odpowiedniego stopniowania trudności, naprzemienności obciążeń, bezpiecznego środowiska nauki oraz włączania celów z IPR w trening zespołowy. Takie podejście pomaga lepiej wykorzystać ograniczony czas treningowy i stopniowo przygotowywać zawodników do wymagań piłki jedenastoosobowej.

Przykładowa struktura mezocyklu (poziom zaawansowany)

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU [TRAMPKARZ]			
MIKROCYKL [1]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ATAKOWANIE + PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA		
SUBFAZA/-Y GRY	ROZWINIĘCIE I ZAKOŃCZENIE GRY		
DZIEŃ W MIKROCYKLU	DZIEŃ SIŁY	DZIEŃ WYTRZYMAŁOŚCI	DZIEŃ SZYBKOŚCI
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA	PRZESTRZEŃ BLIŻSZA/DALSZA	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA
ROLE FUNKCJONALNE	ATAKUJĄCY Z PIŁKĄ (1A)	ATAKUJĄCY DALEJ OD PIŁKI (3A)	ATAKUJĄCY Z PIŁKĄ (1A)
INTENCJE TAKTYCZNE	ZDOBYCIE PRZESTRZENI / PROGRESJA	POWIĘKSZENIE PRZESTRZENI DO GRY	ZDOBYCIE BRAMKI / FINALIZACJA
POZYCJA/-E NA BOISKU	ŚRODKOWY I OFENSYWNY POMOCNIK		
ZACHOWANIA	UMOŻLIWIENIE MINIĘCIA LINII OBRONY PRZECIWNIKA PRZEZ PODANIE DO NAPASTNIKA W PRZESTRZEŃ MIĘDZY OBROŃCAMI (ŚPO_A03)	STWORZENIE PRZESTRZENI DLA PARTNERA PRZEZ RUCH ZA LINIĘ OBRONY, ZA KTÓRYM PODĄŻY PRZECIWNIK (ŚPO_A15)	WYKORZYSTANIE PRZEWAGI (POZYCYJNEJ, JAKOŚCIOWEJ, DYNAMICZNEJ) I ODDANIE STRZAŁU Z DYSTANSU (ŚPO_A01)
CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ	OBJĘTOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ	DUŻA OBJĘTOŚĆ PRACY	INTENSYWNOŚĆ PRACY
PRZESTRZEŃ DO GRY	MAŁA [<100m2 na zawodnika]	DUŻA [>150m2 na zawodnika]	ŚREDNIA [100-150m2 na zawodnika]
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ
MIKROCYKL [2]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	BRONIENIE + PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA		
SUBFAZA/-Y GRY	OBRONA WYSOKA		
DZIEŃ W MIKROCYKLU	DZIEŃ SIŁY	DZIEŃ WYTRZYMAŁOŚCI	DZIEŃ SZYBKOŚCI
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA	PRZESTRZEŃ BLIŻSZA/DALSZA	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA
ROLE FUNKCJONALNE	BRONIĄCY PRZY PIŁCE (1B)	BRONIĄCY BLIŻEJ PIŁKI (2B)	BRONIĄCY PRZY PIŁCE (1B)
INTENCJE TAKTYCZNE	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI	ODZYSKANIE PIŁKI
POZYCJA/-E NA BOISKU	SKRZYDŁOWY		
ZACHOWANIA	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI PRZEZ NIEDOPUSZCZENIE DO BYCIA MINIĘTYM W SYTUACJI 1X1 (S_B02)	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI PRZEZ ATAK NA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ W MOMENCIE, GDY CZEKA NA PIŁKĘ (S_B04)	ODZYSKANIE PIŁKI PRZEZ RUCH ZA PIŁKĄ PO PODANIU MIJAJĄCYM, PRESJĘ Z GÓRY I ODBIÓR PIŁKI (S_B01)
CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ	OBJĘTOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ	DUŻA OBJĘTOŚĆ PRACY	INTENSYWNOŚĆ PRACY
PRZESTRZEŃ DO GRY	MAŁA [<100m2 na zawodnika]	DUŻA [>150m2 na zawodnika]	ŚREDNIA [100-150m2 na zawodnika]
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ
MIKROCYKL [3]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ATAKOWANIE + PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA		
SUBFAZA/-Y GRY	BUDOWANIE I ROZWINIĘCIE GRY		
DZIEŃ W MIKROCYKLU	DZIEŃ SIŁY	DZIEŃ WYTRZYMAŁOŚCI	DZIEŃ SZYBKOŚCI
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA	PRZESTRZEŃ BLIŻSZA/DALSZA	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA
ROLE FUNKCJONALNE	ATAKUJĄCY BLIŻEJ PIŁKI (2A)	ATAKUJĄCY DALEJ OD PIŁKI (3A)	ATAKUJĄCY BLIŻEJ PIŁKI (2A)
INTENCJE TAKTYCZNE	ZDOBYCIE PRZESTRZENI / PROGRESJA	ZDOBYCIE PRZESTRZENI / PROGRESJA	ZDOBYCIE PRZESTRZENI / PROGRESJA
POZYCJA/-E NA BOISKU	NAPASTNIK		
ZACHOWANIA	STWORZENIE SOBIE PRZESTRZENI PRZEZ RUCHY "OD-DO" LUB "DO-OD" PIŁKI (N_A07)	UMOŻLIWIENIE PROGRESJI PRZEZ ZEJŚCIE MIĘDZY LINIE I STWORZENIE LINII PODANIA (N_A09)	UMOŻLIWIENIE PROGRESJI PRZEZ WBIEGNIĘCIE ZA LINIĘ OBRONY LUB WEJŚCIE MIĘDZY LINIE (N_A08)
CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ	OBJĘTOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ	DUŻA OBJĘTOŚĆ PRACY	INTENSYWNOŚĆ PRACY
PRZESTRZEŃ DO GRY	MAŁA [<100m2 na zawodnika]	DUŻA [>150m2 na zawodnika]	ŚREDNIA [100-150m2 na zawodnika]
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ

TREŚCI PROGRAMOWE W MEZOCYKLU [TRAMPKARZ]			
MIKROCYKL [4]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	BRONIENIE + PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA		
SUBFAZA/-Y GRY	OBRONA ŚREDNIA		
DZIEŃ W MIKROCYKLU	DZIEŃ SIŁY	DZIEŃ WYTRZYMAŁOŚCI	DZIEŃ SZYBKOŚCI
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA	PRZESTRZEŃ BLIŻSZA/DALSZA	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA
ROLE FUNKCJONALNE	BRONIĄCY BLIŻEJ PIŁKI (2B)	BRONIĄCY BLIŻEJ PIŁKI (2B)	BRONIĄCY BLIŻEJ PIŁKI (2B)
INTENCJE TAKTYCZNE	ODZYSKANIE PIŁKI	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI	ODZYSKANIE PIŁKI
POZYCJA/-E NA BOISKU	DEFENSYWNY POMOCNIK		
ZACHOWANIA	ODZYSKANIE PIŁKI PRZEZ ASEKURACJĘ PARTNERA BĘDĄCEGO W POJEDYNKU POWIETRZNYM I PRZECHWYT PIŁKI (ŚPD_B01)	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI PRZEZ ASEKURACJĘ PARTNERA BĘDĄCEGO W POJEDYNKU (ŚPD_B03)	ODZYSKANIE PIŁKI PRZEZ ASEKURACJĘ PARTNERA BĘDĄCEGO W POJEDYNKU I PRZECHWYT PODANIA (ŚPD_B02)
CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ	OBJĘTOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ	DUŻA OBJĘTOŚĆ PRACY	INTENSYWNOŚĆ PRACY
PRZESTRZEŃ DO GRY	MAŁA [<100m2 na zawodnika]	DUŻA [>150m2 na zawodnika]	ŚREDNIA [100-150m2 na zawodnika]
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ
MIKROCYKL [5]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ATAKOWANIE + PRZEJŚCIE Z ATAKOWANIA DO BRONIENIA		
SUBFAZA/-Y GRY	OTWARCIE I BUDOWANIE GRY		
DZIEŃ W MIKROCYKLU	DZIEŃ SIŁY	DZIEŃ WYTRZYMAŁOŚCI	DZIEŃ SZYBKOŚCI
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA	PRZESTRZEŃ BLIŻSZA/DALSZA	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA
ROLE FUNKCJONALNE	ATAKUJĄCY Z PIŁKĄ (1A)	ATAKUJĄCY DALEJ OD PIŁKI (3A)	ATAKUJĄCY Z PIŁKĄ (1A)
INTENCJE TAKTYCZNE	ZDOBYCIE PRZESTRZENI / PROGRESJA	ZABEZPIECZENIE ATAKU	PRZYCIĄGANIE UWAGI PRZECIWNIKA
POZYCJA/-E NA BOISKU	ŚRODKOWY OBROŃCA		
ZACHOWANIA	ZDOBYCIE PRZESTRZENI PROWADZENIEM LUB PODANIEM PIŁKI (ŚO_A02)	SKRÓCENIE POLA GRY PO DŁUGIM PODANIU LUB WYBICIU PIŁKI PRZEZ RUCH DIAGONALNY W KIERUNKU ŚRODKA (ŚO_A11)	STWORZENIE PRZEWAGI W KOLEJNEJ LINII PRZEZ PROWADZENIE PIŁKI I PRZYCIĄGNIĘCIE UWAGI PRZECIWNIKA (ŚO_A05)
CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ	OBJĘTOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ	DUŻA OBJĘTOŚĆ PRACY	INTENSYWNOŚĆ PRACY
PRZESTRZEŃ DO GRY	MAŁA [<100m2 na zawodnika]	DUŻA [>150m2 na zawodnika]	ŚREDNIA [100-150m2 na zawodnika]
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ
MIKROCYKL [6]			
AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	BRONIENIE + PRZEJŚCIE Z BRONIENIA DO ATAKOWANIA		
SUBFAZA/-Y GRY	OBRONA NISKA I POLA KARNEGO		
DZIEŃ W MIKROCYKLU	DZIEŃ SIŁY	DZIEŃ WYTRZYMAŁOŚCI	DZIEŃ SZYBKOŚCI
ZŁOŻONOŚĆ GRY	NISKA/ŚREDNIA	ŚREDNIA/WYSOKA	NISKA/ŚREDNIA
	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7	5x5/6x6/7x7 - 8x8/9x9/10x10/11x11	2x2/3x3/4x4 - 5x5/6x6/7x7
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA	PRZESTRZEŃ BLIŻSZA/DALSZA	PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA
ROLE FUNKCJONALNE	BRONIĄCY PRZY PIŁCE (1B)	BRONIĄCY DALEJ OD PIŁKI (3B)	BRONIĄCY PRZY PIŁCE (1B)
INTENCJE TAKTYCZNE	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI
POZYCJA/-E NA BOISKU	BOCZNY OBROŃCA		
ZACHOWANIA	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI PRZEZ SKRÓCENIE ODLEGŁOŚCI DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ (BO_B01)	UNIEMOŻLIWIENIE PROGRESJI PO ZMIANIE STRONY PRZEZ SZYBKIE SKRÓCENIE ODLEGŁOŚCI DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ (BO_B06)	UNIEMOŻLIWIENIE STWORZENIA SZANSY BRAMKOWEJ PRZEZ ZABLOKOWANIE DOŚRODKOWANIA W POLE KARNE (BO_B02)
CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ	OBJĘTOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ	DUŻA OBJĘTOŚĆ PRACY	INTENSYWNOŚĆ PRACY
PRZESTRZEŃ DO GRY	MAŁA [<100m2 na zawodnika]	DUŻA [>150m2 na zawodnika]	ŚREDNIA [100-150m2 na zawodnika]
AKCENT MOTORYCZNY	SIŁA	STABILNOŚĆ	MOBILNOŚĆ

13.3. Mikrocykl

13.3.1. Relacja mikrocyklu do struktury planowania

W procesie rozwoju zawodnika kategorii U14-U15 mikrocykl jest etapem bezpośredniego przełożenia założeń makrocyklu i mezocyklu na codzienną pracę treningową.

Makrocykl wyznacza kierunek rocznego planu rozwoju, a mezocykl porządkuje wiodące treści szkoleniowe. Mikrocykl pokazuje natomiast, jak realizować te założenia w danym tygodniu: w treningu, meczu, analizie, regeneracji oraz pracy indywidualnej zawodnika.

Planowanie tygodniowe pomaga trenerowi łączyć cele zespołowe z potrzebami poszczególnych zawodników. Dzięki temu treści z mezocyklu mogą być rozwijane w konkretnych sytuacjach boiskowych, zgodnych z poziomem drużyny, etapem rozwoju zawodników oraz rytmem meczowym.

Skuteczne planowanie mikrocyklu opiera się na trzech głównych obszarach:

Ciągłość szkoleniowa

Cele z mezocyklu są przekładane na konkretne zadania treningowe, sytuacje boiskowe i zachowania zawodników.

Indywidualizacja

Indywidualny Plan Rozwoju pomaga włączać potrzeby zawodnika w działania zespołowe, bez odrywania ich od kontekstu gry.

Zarządzanie obciążeniem i regeneracją

Intensywność i objętość pracy należy dostosowywać do wieku treningowego, aktualnego trendu wzrastania, stanu zdrowia, gotowości, tolerancji obciążeń oraz rytmu meczowego. Szacowane położenie względem PHV może stanowić jedną z informacji pomocniczych, ale nie powinno samodzielnie decydować o obciążeniu.

13.3.2. Liczba jednostek treningowych w środowisku Grassroots

W kategorii U14-U15 rosną wymagania organizacyjne związane z przejściem do gry jedenastoosobowej na pełnowymiarowym boisku. W środowisku Grassroots oraz w mniejszych akademiach planowanie mikrocyklu warto jednak opierać na realnych możliwościach klubu: dostępności boisk, czasie zawodników, kadrze trenerskiej oraz warunkach do regeneracji.

Model trzech jednostek treningowych

Dla większości środowisk szkoleniowych podstawowym modelem jest mikrocykl obejmujący trzy jednostki treningowe oraz mecz. Taka struktura pomaga zachować równowagę między rozwojem, intensywnością pracy i regeneracją.

Model trzech jednostek umożliwia:

- zachowanie odpowiednich przerw między treningami, szczególnie ważnych w okresie PHV,
- stopniowe rozwijanie treści z mezocyklu w konkretnych sytuacjach boiskowych, łączenie zachowań indywidualnych, grupowych i zespołowych,
- utrzymanie wysokiej jakości oraz intensywności każdej jednostki, ograniczenie przeciążenia zawodników nadmiarem treści i bodźców treningowych.

Model czterech jednostek treningowych

W grupach o wyższym poziomie zaawansowania lub w klubach z większymi możliwościami organizacyjnymi można wprowadzić czwartą jednostkę treningową. Nie powinna ona jednak powielać głównego treningu zespołowego.

Największą wartość ma wtedy jednostka o charakterze:

- Specjalistycznym lub pozycyjnym

Skupia się na detalach techniczno-taktycznych związanych z pozycją, formacją lub rolą zawodnika w grze.

- Kompensacyjnym lub prewencyjnym

Wspiera rozwój motoryczny, stabilizację, mobilność, koordynację oraz ograniczanie ryzyka przeciążeń.

W kategorii U14-U15 większe znaczenie ma jakość i celowość jednostki treningowej niż sama liczba treningów. Zbyt duża objętość pracy, przy braku odpowiedniej regeneracji, może zwiększać ryzyko przeciążeń, szczególnie u zawodników znajdujących się w okresie intensywnego wzrostu.

13.3.3. Wielowymiarowe definiowanie celów mikrocyklu

Skuteczny mikrocykl wymaga określenia celów w czterech powiązanych obszarach: taktycznym, technicznym, motorycznym i mentalnym. Cele te nie funkcjonują oddzielnie. Przenikają się w każdym zadaniu treningowym i tworzą środowisko, w którym zawodnik rozwija rozumienie gry, jakość działania, przygotowanie motoryczne oraz świadomość własnych decyzji.

Obszar taktyczny - fazy gry i zachowania zawodników

W kategorii U14-U15 cele taktyczne warto definiować przez fazy gry, subfazy oraz role funkcjonalne zawodników. Dzięki temu trener unika ogólnych haseł i precyzyjniej określa, jakie zachowania mają pojawić się w grze.

- Fazy i subfazy gry

Cele określa się w ramach czterech faz: atakowania, bronienia oraz obu faz przejściowych. Wewnątrz tych faz wyróżnia się subfazy (np. otwarcie i budowanie gry), które determinują wybór przestrzeni statycznych i dynamicznych na boisku.

- Zachowania w strukturze

Cele taktyczne powinny precyzować pożądane zachowania zawodników w rolach „1”, „2” i „3” (atakującego/broniącego). Przykładowo, celem mikrocyklu może być „doskonalenie wsparcia w przestrzeni bliższej w subfazie budowania gry”.

Obszar techniczny - od fundamentów do specjalizacji

Na etapie trampkarza następuje przejście od nauczania techniki ogólnej do jej zaawansowanej aplikacji w kontekście pozycji na boisku.

- Technika ogólna (fundamenty)

Definiuje się cele związane z jakością wykonania działań bazowych, takich jak np. podanie prostopadłe, przyjęcie kierunkowe czy gra głową. Są one realizowane najczęściej w pierwszej części mikrocyklu.

- Technika specjalistyczna (pozycyjna)

Cele te wynikają bezpośrednio z profilu pozycji w systemie 11-osobowym. Przykładowo, dla środkowego obrońcy celem technicznym może być „długie podanie diagonalne", a dla wahadłowego „dośrodkowanie w pole karne". Cele te powinny być skorelowane z Indywidualnym Planem Rozwoju (IPR).

Obszar motoryczny - charakter pracy i akcenty uzupełniające

Planowanie motoryczne w mikrocyklu ma charakter falowy.

- Dominujący charakter pracy motorycznej

Każdy trening w mikrocyklu ma inny charakter pracy motorycznej. Przyjmuje się podział na treningi o charakterze siłowym (małe gry, dużo hamowań i przyspieszeń), wytrzymałościowym (duże gry, duża objętość pracy) oraz szybkościowym (moc, dynamika).

- Akcenty uzupełniające

Obok głównego bodźca należy planować krótkie wstawki o charakterze prewencyjnym i stabilizacyjnym. W kategorii U14-U15 kluczowe jest uwzględnienie ćwiczeń korygujących. U części zawodników w okresie szybkiego wzrastania mogą występować przejściowe zmiany koordynacji lub jakości ruchu. Nie należy ich zakładać automatycznie - wymagają indywidualnej obserwacji.

Obszar mentalny - zarządzanie złożonością i psychomotoryka

Obszar mentalny w mikrocyklu koncentruje się na budowaniu świadomości zawodnika oraz rozwijaniu procesów poznawczych poprzez celowe projektowanie środowiska i interakcji.

- Zarządzanie złożonością gry

Cele mentalne można określać przez świadome regulowanie złożoności środowiska gry. Trener wpływa na liczbę i jakość relacji między zawodnikami, presję czasu, dostępność informacji, zmienność sytuacji, stopień swobody działania oraz konsekwencje podejmowanych decyzji. Dzięki temu zawodnik uczy się lepiej rozpoznawać sytuację, dostosowywać działanie do zmiennych warunków i brać większą odpowiedzialność za własne decyzje.

- Akcenty psychomotoryczne

Planowanie i wdrażanie akcentów psychomotorycznych odbywa się w sposób procesowy, obejmując projektowanie warunków, reakcję jednostki oraz efekt zespołowy. Wyróżnia się:

- Projektowanie środowiska

Celowe kształtowanie ramy treningowej poprzez scenariusze gry (nadanie kontekstu meczowego), wprowadzanie ograniczeń (prowokowanie konkretnych zachowań), systemy punktacji (kierowanie uwagi na cel) oraz świadome operowanie presją czasu.

- Reakcja i adaptacja

Rozwijanie zdolności zawodnika do dostosowania się do dynamicznych warunków, zachowania kontroli emocji pod presją oraz budowanie nawyku pozytywnej reakcji na błąd i umiejętnej zmiany rytmu/tempa działań.

- Dynamika zespołowa

Budowanie spójności poprzez aktywną komunikację, wzmacnianie spójności grupy, kształtowanie odpowiedzialności za realizację zadań oraz utrzymanie wysokiego poziomu koncentracji wewnątrz całej struktury zespołu.

Interakcja i coaching

Cele te dotyczą sposobu komunikacji i przekazywania wiedzy wewnątrz mikrocyklu. Skupiają się na:

- Zarządzaniu interakcją boiskową

Wykorzystaniu konkretnych narzędzi, takich jak stopklatka, zadawanie pytań czy coaching w locie, dopasowanych do charakteru danego dnia.

- Analizie i feedbacku

Planowaniu krótkich odpraw przed treningiem oraz podsumowań po treningu. Celem jest angażowanie zawodników w proces analizy zadań taktycznych oraz weryfikację realizacji celów zawartych w IPR.

- Komunikacji specyficznej

Wykorzystaniu analogii i słów kluczowych, które skracają czas przekazu informacji i ułatwiają zawodnikom szybkie rozpoznawanie sytuacji meczowych.

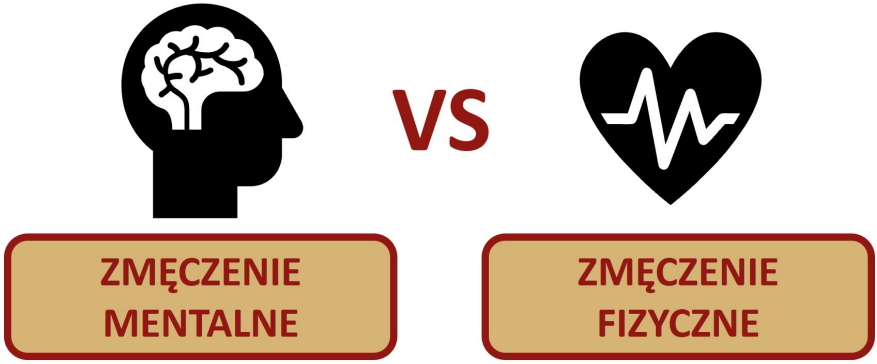
Zdefiniowanie powyższych celów przed rozpoczęciem planowania konkretnych jednostek treningowych pomaga zachować spójność procesu oraz tworzy punkt odniesienia do obserwacji i oceny postępów zawodników po zakończeniu mikrocyklu.

13.3.4. Główne założenia struktury mikrocyklu

Projektowanie mikrocyklu w kategorii U14-U15 warto rozpoczynać od rozwoju indywidualnego zawodnika. Cele zespołu i przygotowanie do meczu są ważne, ale powinny wspierać długofalowy proces szkolenia, a nie go przesłaniać.

Obciążenie fizyczne i mentalne

Ważnym zadaniem trenera jest świadome łączenie obciążenia fizycznego z obciążeniem mentalnym, czyli poznawczym i decyzyjnym. Odbywa się to przez odpowiednie projektowanie środowiska treningowego.



Zmęczenie zawodnika wynika nie tylko z pracy mięśni. Może być także efektem intensywnej obserwacji, przetwarzania informacji, podejmowania decyzji i dostosowywania działania do zmieniającej się sytuacji. Dlatego w mikrocyklu warto uwzględniać zarówno obciążenie fizyczne, jak i złożoność informacyjno-decyzyjną zadań treningowych.

Obciążenie mentalne można regulować przez zmianę relacji i informacji dostępnych w zadaniu. Znaczenie mają m.in. liczba partnerów i przeciwników, ich ustawienie, zmienność sytuacji, presja czasu, dostępna przestrzeń, liczba możliwych rozwiązań, stopień swobody działania oraz konsekwencje decyzji. Im większa złożoność zadania, tym większe wymagania dotyczące obserwacji, przewidywania, komunikacji, współpracy i szybkiego dostosowania działania.

Poziom obciążenia mentalnego zależy od kontekstu. To samo zadanie może być dla jednej grupy dobrze dopasowane, a dla innej zbyt trudne lub chaotyczne. Wpływają na to poziom zawodników, ich doświadczenie, zna-

jomość zasad, organizacja przestrzeni, zachowanie przeciwnika, aktualne zmęczenie oraz cel treningu.

Obciążenie fizyczne można regulować przez zmianę przestrzeni, czasu pracy i odpoczynku, liczby powtórzeń, intensywności działań oraz charakteru ruchu. Mniejsze przestrzenie zwykle sprzyjają większej liczbie przyspieszeń, hamowań, zmian kierunku i kontaktów z przeciwnikiem. Większe przestrzenie mogą sprzyjać dłuższym odcinkom biegu i osiąganiu wyższych prędkości. Efekt zależy jednak od zasad zadania, ustawienia zawodników, celu gry i sposobu prowadzenia treningu.

Trener planuje tydzień tak, aby obciążenie fizyczne i mentalne wspierało adaptację zawodników, a nie prowadziło do nadmiernej kumulacji zmęczenia. Ma to szczególne znaczenie w okresie szybkiego wzrastania, szczególnie w pobliżu szacowanego PHV, gdy zawodnicy mogą różnić się poziomem dojrzałości biologicznej, tolerancją obciążeń, koordynacją ruchową i potrzebami regeneracyjnymi.

Świadome zarządzanie złożonością w mikrocyklu polega więc na takim doborze zadań, aby zawodnicy mierzyli się z realnymi problemami gry, ale jednocześnie mieli warunki do utrzymania jakości decyzji, działania i uczenia się.

13.3.5. Charakterystyka jednostek treningowych w modelu bazowym (trzy treningi w mikrocyklu)

W standardowym mikrocyklu wyróżnia się trzy główne profile jednostek, tworzące logiczny ciąg przygotowujący zawodnika do wymagań meczowych.

Poziom podstawowy

MIKROCYKL **STANDARDOWY**	**TRENING [1]**	**TRENING [2]**	**TRENING [3]**
PROFIL JEDNOSTKI TRENINGOWEJ	**FUNDAMENTY I MIKROTAKTYKA**	**PRZESTRZEŃ I MAKROTAKTYKA**	**DYNAMIKA I AKTYWACJA**
ZŁOŻONOŚĆ GRY [OBCIĄŻENIE **MENTALNE**]	NISKA/ŚREDNIA **2x2/3x3/4x4 – 7x7**	ŚREDNIA/WYSOKA **5x5 – 8x8/9x9/10x10**	NISKA/ŚREDNIA **2x2 – 5x5/6x6/7x7**

Poziom zaawansowany

Przedstawione profile określają dominujący akcent poszczególnych jednostek, a nie ich wyłączny charakter ani automatycznie osiągany poziom obciążenia. Wielkość pola gry, liczba zawodników oraz charakter zadania tworzą określone warunki pracy, jednak rzeczywiste obciążenie fizyczne i złożoność informacyjno-decyzyjna zależą również od zasad gry, czasu pracy i odpoczynku, intensywności działań, zachowania przeciwnika oraz sposobu prowadzenia treningu. Kolejność i charakter jednostek należy dostosować do terminu meczu, wcześniejszej ekspozycji meczowej oraz aktualnej gotowości zawodników.

Określenia „niska", „średnia" i „wysoka" opisują dominujący profil wymagań informacyjno-decyzyjnych, a nie obiektywny i stały poziom złożoności. To samo zadanie może tworzyć odmienny poziom wyzwania dla różnych zawodników, a mniejsza liczba graczy lub mniejsze pole nie muszą oznaczać mniejszej złożoności.

Nazwy „dzień siły", „dzień wytrzymałości" i „dzień szybkości" stanowią skróty programowe odnoszące się do dominującego profilu pracy, a nie do izolowanego kształtowania jednej zdolności motorycznej.

MIKROCYKL **STANDARDOWY**	**DZIEŃ SIŁY**	**DZIEŃ WYTRZYMAŁOŚCI**	**DZIEŃ SZYBKOŚCI**
PROFIL JEDNOSTKI TRENINGOWEJ	**FUNDAMENTY I MIKROTAKTYKA**	**PRZESTRZEŃ I MAKROTAKTYKA**	**DYNAMIKA I AKTYWACJA**
ZŁOŻONOŚĆ GRY [OBCIĄŻENIE **MENTALNE**]	NISKA/ŚREDNIA **2x2/3x3/4x4 – 7x7**	ŚREDNIA/WYSOKA **5x5 – 8x8/9x9/10x10**	NISKA/ŚREDNIA **2x2 – 5x5/6x6/7x7**
CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ	**OBJĘTOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ**	**DUŻA OBJĘTOŚĆ**	**INTENSYWNOŚĆ**
PRZESTRZEŃ DO GRY [OBCIĄŻENIE **FIZYCZNE**]	MAŁA **< 100m2**	DUŻA **> 150m2**	ŚREDNIA **100-150m2**
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE I ROLE	PRZESTRZEŃ **PIŁKI/BLIŻSZA**	PRZESTRZEŃ **BLIŻSZA/DALSZA**	PRZESTRZEŃ **PIŁKI/BLIŻSZA**

Dzień siły - fundamenty i mikrotaktyka

- Złożoność mentalna

Niska. Koncentracja na fundamencie techniczno-taktycznym (mikrotaktyka) oraz rolach „1" i „2". Skupienie uwagi na detalach wykonawczych przy ograniczonej liczbie partnerów i przeciwników.

- Obciążenie fizyczne i mechaniczne

Małe gry mogą generować dużą częstotliwość przyspieszeń, hamowań i zmian kierunku. Ich miejsce w mikrocyklu należy dobierać z uwzględnieniem wcześniejszego i planowanego obciążenia, czasu do kolejnego treningu oraz aktualnej gotowości zawodników.

- Charakterystyka

Dominują środki treningowe nastawione na nauczanie i doskonalenie podstaw. Mała przestrzeń sprzyja szybkiej reakcji, częstym kontaktom z piłką i precyzji technicznej na małej przestrzeni. Daje to trenerowi więcej okazji do obserwacji, krótkich podpowiedzi i zatrzymania gry w celu omówienia wybranych sytuacji.

Dzień wytrzymałości - przestrzeń i makrotaktyka

- Złożoność mentalna

Wysoka. Pełna złożoność gry 11-osobowej. Wymaga zarządzania współpracą w strukturze całego systemu (role „3") oraz rozumienia relacji między formacjami.

- Obciążenie fizyczne i mechaniczne

W tej części mikrocyklu pojawia się wysokie obciążenie objętościowe przy umiarkowanym obciążeniu mechanicznym. Praca na większych przestrzeniach sprzyja biegom o wysokiej intensywności (HSR - High-Speed Running) oraz osiąganiu prędkości zbliżonych do maksymalnych. Jednocześnie, w porównaniu z jednostką opartą na małych grach, zwykle występuje mniej gwałtownych hamowań i częstych zmian kierunku.

- Charakterystyka

Praca nad założeniami gry w warunkach zbliżonych do meczowych. Akcent na zarządzanie przestrzeniami statycznymi i dynamicznymi. Kluczowe jest utrzymanie jakości działań mimo narastającego zmęczenia wynikającego z dużej objętości pracy.

Dzień szybkości - dynamika i aktywacja

- Złożoność mentalna:

Średnia. Uproszczenie zadań przy zachowaniu pełnego kontekstu meczowego, aby pobudzić decyzyjność bez nadmiernej kumulacji zmęczenia poznawczego i fizycznego przed meczem.

- Obciążenie fizyczne i mechaniczne

Niskie. Świadoma redukcja objętości, czasu trwania pracy oraz liczby kontaktów mechanicznych (hamowań).

- Charakterystyka

Koncentracja na maksymalnej dynamice i szybkości wykonawczej. Akcentowanie jakości działań. Celem jest uzyskanie pełnej świeżości i pozytywnego pobudzenia wykonawczego przed weryfikacją meczową.

13.3.6. Utrzymanie wzorca mikrocyklu w skali sezonu

Przedstawiony układ jest modelem bazowym dla zespołu realizującego trzy jednostki i jeden mecz w tygodniu. Powtarzalność podstawowej organizacji może ułatwiać planowanie, ale nie oznacza niezmienności bodźców. Charakter i obciążenie jednostek należy modyfikować zależnie od celów mezocyklu, gotowości zawodników, wcześniejszych obciążeń, etapu sezonu, warunków organizacyjnych oraz rytmu meczowego.

Mikrocykl standardowy

Jeden mecz w weekend - realizacja pełnego schematu (dzień siły, wytrzymałości i szybkości).

Mikrocykl niestandardowy

Mecz lub turniej w środku tygodnia. W takim przypadku rezygnuje się z jednostek o najwyższej objętości i intensywności (dzień siły i wytrzymałości). Treningi przed i po meczu w środku tygodnia przyjmują charakter aktywnej regeneracji lub aktywacji o niskiej złożoności, wspierając regenerację i gotowość zawodników do kolejnego wysiłku.

Rozszerzenie struktury o czwartą jednostkę – model uzupełniający

Czwarta jednostka nie jest obowiązkowym elementem każdego mikrocyklu ani automatycznym następstwem dostępności dodatkowego terminu. Można ją wprowadzić, gdy analiza procesu szkolenia wskazuje konkretną potrzebę rozwojową, której nie można w wystarczającym stopniu zrealizować w ramach trzech jednostek bazowych.

Jednostka może być przeznaczona dla całego zespołu, określonej formacji, grupy zawodników albo pojedynczych zawodników. Dobór uczestników powinien wynikać z Indywidualnych Planów Rozwoju, obserwacji treningowej, ekspozycji meczowej oraz aktualnych potrzeb, a nie ze statusu zawodnika w zespole.

Czwartą jednostkę można wprowadzić, gdy:

- określono jej konkretny cel techniczno-taktyczny, motoryczny lub rozwojowy;
- mikrocykl obejmuje jeden mecz i nie występuje nadmierna kumulacja treningów, turniejów lub innych aktywności sportowych;
- zawodnik wykazuje odpowiednią gotowość do treningu i nie zgłasza bólu, objawów urazu, choroby ani istotnego zmęczenia;
- uwzględniono wcześniejsze obciążenia, udział w meczu, aktywność szkolną, inne treningi, sen i regenerację;
- jej realizacja nie obniży jakości kolejnych jednostek bazowych ani gotowości meczowej;

- w tygodniu pozostaje co najmniej jeden dzień bez zorganizowanego treningu i rywalizacji sportowej.

Czwartej jednostki nie należy wprowadzać lub należy ją ograniczyć, gdy:

- mikrocykl obejmuje dwa mecze, turniej albo inną kumulację obciążeń;
- występują oznaki niedostatecznej regeneracji, takie jak utrzymujące się zmęczenie, pogorszenie snu, obniżenie nastroju, spadek jakości działania lub brak gotowości do treningu;
- zawodnik zgłasza ból albo dolegliwości związane z przeciążeniem lub przyspieszonym wzrastaniem;
- dodatkowy trening miałby służyć wyłącznie zwiększeniu liczby godzin bez jasno określonego celu;
- jego obciążenie wymagałoby ograniczenia jakości najważniejszych zadań mikrocyklu.

Charakter czwartej jednostki

Czwarta jednostka ma charakter uzupełniający. Może obejmować pracę indywidualną wynikającą z IPR, trening specjalistyczny lub pozycyjny, działania kompensacyjne albo odpowiednio zaplanowany akcent motoryczny. Jej objętość, intensywność i złożoność należy dostosować do aktualnej gotowości uczestników.

Może ona powodować krótkotrwałe zmęczenie, ale nie powinna prowadzić do nadmiernego zmęczenia resztkowego ani pogorszenia jakości realizacji kolejnych jednostek lub meczu. Jeżeli planowany trening ma wysoką objętość albo intensywność, nie powinien być traktowany jako jednostka uzupełniająca – wymaga przeprojektowania całego mikrocyklu.

Zasadność czwartej jednostki należy regularnie oceniać. Brak oczekiwanego efektu, pogorszenie gotowości lub kumulacja zmęczenia są podstawą do zmiany jej treści, zmniejszenia obciążenia albo czasowego wycofania.

13.3.7. Mecz jako punkt weryfikacji

W strukturze mikrocyklu mecz pełni rolę sprawdzianu wiedzy, umiejętności i zachowań rozwijanych w procesie treningowym, w odniesieniu do przyjętych założeń gry. Wynik sportowy w kategorii U14-U15 jest istotnym elementem budowania mentalności zawodników, jednak w ujęciu szkoleniowo-metodycznym mecz stanowi przede wszystkim materiał do późniejszej analizy oraz wyznaczania kierunków pracy.

13.4. Jednostka treningowa

W procesie szkolenia jednostka treningowa stanowi najmniejszy, a zarazem fundamentalny element organizacyjny. To w jej ramach następuje bezpośrednia realizacja celów nakreślonych w makro-, mezo- i mikrocyklu. Planowanie pojedynczego treningu w kategorii U14-U15 wymaga odejścia od postrzegania go jako zbioru przypadkowych ćwiczeń na rzecz świadomego projektowania środowiska edukacyjnego. Nadrzędnym celem jest stworzenie takich warunków, w których zawodnik może doświadczać sytuacji zbliżonych do realiów meczowych, co pozwala na płynny transfer umiejętności z treningu do rywalizacji sportowej.

13.4.1. Standard organizacji procesu treningowego PZPN U14–U15

W szkoleniu piłkarskim możliwe jest stosowanie różnych modeli organizacji procesu uczenia się, w tym m.in. progresji od części do całości, modelu całość–część–całość oraz nauczania opartego bezpośrednio na grach. Skuteczność danego rozwiązania zależy od celu treningu, poziomu zawodników, charakteru problemu oraz kompetencji trenera.

Aktualny przegląd randomizowanych badań nad nabywaniem umiejętności sportowych nie pozwala wskazać jednego sposobu nauczania jako uniwersalnie najskuteczniejszego. Znaczna część badań obejmuje osoby niedoświadczone, zadania zamknięte i warunki laboratoryjne, a transfer do rzeczywistej rywalizacji oceniany jest stosunkowo rzadko. Dlatego przydatność zastosowanego rozwiązania należy weryfikować na podstawie późniejszego zachowania zawodników w reprezentatywnych zadaniach treningowych i w meczu, a nie wyłącznie poprawy wykonania podczas ćwiczenia.

Na potrzeby Programu Szkolenia PZPN U14–U15 przyjęto jeden wspólny standard organizacji jednostki treningowej. Jego zadaniem nie jest wskazanie jedynej możliwej lub uniwersalnie najskuteczniejszej metody nauczania. Standard ma zapewnić spójność procesu szkoleniowego, wspólne ramy organizacyjne oraz czytelne zasady pracy we wszystkich środowiskach realizujących program, wspierając utrzymanie oczekiwanej jakości treningu.

Przyjęta struktura porządkuje proces od przygotowania zawodnika do realizacji celu treningu, przez ukierunkowane działania w warunkach o kontrolowanym poziomie trudności, aż do zastosowania rozwijanych zachowań w coraz bardziej złożonym środowisku gry.

Poszczególne części jednostki nie powinny być traktowane jako odrębne i niepowiązane ćwiczenia. Wszystkie muszą odnosić się do tego samego problemu występującego w grze oraz przygotowywać zawodnika do jego rozpoznania i rozwiązania w warunkach meczowych.

Uproszczenie środowiska treningowego jest narzędziem wspierającym uczenie się, a nie celem samym w sobie. Powinno zmniejszać trudność zadania bez utraty jego najważniejszego sensu. Jeżeli celem jest rozwój zachowania taktycznego, środek treningowy powinien – w zakresie odpowiednim dla danej części jednostki – zawierać możliwość obserwacji otoczenia, wyboru działania oraz reakcję partnera lub przeciwnika.

Trener realizuje obowiązującą strukturę jednostki, dostosowując poziom trudności, przestrzeń, liczbę zawodników, przewagę liczebną, kierunek gry i obowiązujące zasady do potrzeb zespołu. Modyfikacje te nie mogą zmieniać głównego celu treningu ani naruszać logicznego związku pomiędzy kolejnymi częściami jednostki.

Przejście do kolejnego etapu następuje wtedy, gdy zastosowane warunki pozwalają zawodnikom realizować zamierzone zachowanie z odpowiednią jakością. W przypadku trudności trener może czasowo obniżyć złożoność zadania, a następnie ponownie wprowadzić warunki bardziej zbliżone do gry. Progresja wyznacza zatem kierunek organizacji treningu, lecz jej tempo wynika z reakcji zawodników.

Struktura zarządzania złożonością w treningu

Fundamentem planowania jednostki jest zarządzanie złożonością środowiska gry. Proces ten polega na celowym doborze środków treningowych. Złożoność środowiska, liczba bodźców oraz presja czasu, przeciwnika i przestrzeni powinny być stopniowane odpowiednio do celu jednostki oraz gotowości zawodników; ich zwiększanie nie musi mieć charakteru liniowego. Pozwala to zawodnikom na stopniową adaptację – od prostszych form aktywacyjnych, przez ukierunkowaną współpracę w grupach, aż po integrację działań w warunkach gry jedenastoosobowej.

W metodologii PZPN strukturę tę porządkuje się w pięciu kluczowych częściach, z których każda pełni określoną funkcję w procesie nauczania i doskonalenia.

Co podlega standaryzacji

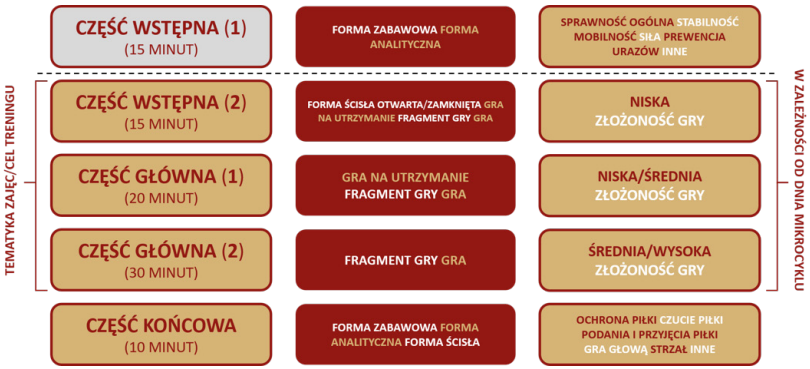
W Programie Szkolenia PZPN U14–U15 standaryzacji podlega:

- kolejność i funkcja poszczególnych części jednostki;
- związek wszystkich środków z głównym celem treningu;
- stopniowanie złożoności środowiska odpowiednio do celu jednostki oraz gotowości zawodników;
- zakończenie procesu zastosowaniem rozwijanych zachowań w grze;
- zachowanie ciągłości między treningiem a wymaganiami meczu.

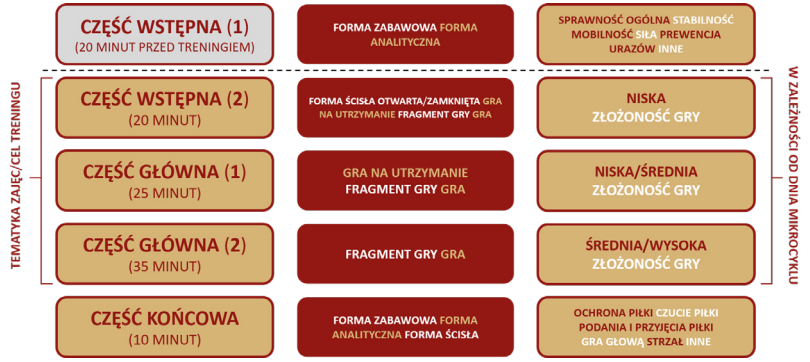
Standaryzacji nie podlegają natomiast konkretne wymiary pola, liczba kontaktów, przewagi liczebne ani czas trwania poszczególnych środków. Parametry te trener dobiera w granicach określonych w programie, uwzględniając poziom zawodników, etap uczenia się i obserwowaną jakość realizacji celu.

W programie wyróżniamy dwie możliwe struktury jednostki treningowej:

- Struktura jednostki treningowej, w której wszystkie jej części realizowane są w ramach 90 minut.



- Struktura jednostki treningowej, w której część wstępna (1) realizowana jest w dodatkowym czasie przed rozpoczęciem treningu. Łączny czas trwania jednostki treningowej w tej strukturze to 110 minut.



13.4.2. Części jednostki treningowej

Część wstępna (1)

W kategorii U14–U15 szczególną uwagę zwraca się na systematyczne działania ograniczające ryzyko urazów oraz ćwiczenia dobrane do indywidualnych potrzeb zawodnika.

Programy ćwiczeń ukierunkowane na ograniczanie urazów powinny być realizowane regularnie i stanowić spójną część procesu treningowego, a nie wyłącznie okazjonalny element rozgrzewki. Metaanaliza badań prowadzonych w młodzieżowych sportach zespołowych wykazała, że programy takie mogą ograniczać częstość występowania urazów średnio o około jedną trzecią. Szczególne znaczenie mogą mieć ćwiczenia rozwijające siłę, stabilność i elastyczność, jednak porównanie skuteczności poszczególnych komponentów opiera się częściowo na dowodach pośrednich. Dlatego ich dobór powinien uwzględniać potrzeby zawodników, specyfikę dyscypliny, jakość wykonania oraz całkowite obciążenie treningowe.

Część wstępna (2)

Faza ta służy wprowadzeniu zawodników w główny temat taktyczny jednostki. Środowisko cechuje się niską złożonością, co pozwala na dużą liczbę powtórzeń danego zachowania techniczno-taktycznego.

Treści: Podstawy działań grupowych, czucie piłki, doskonalenie techniki pod presją czasu lub ograniczonej przestrzeni.

Część główna (1)

Najważniejszy moment nauczania i kształtowania konkretnych zachowań w mniejszych grupach. Cel jest realizowany w warunkach ukierunkowanych na dany problem taktyczny.

Treści: Rozwiązywanie sytuacji w przewagach i niedowagach liczbowych, współpraca w formacjach lub między formacjami.

Część główna (2)

Integracja poznanych zachowań w środowisku o najwyższej złożoności, bezpośrednio odzwierciedlającym naturę gry właściwej. W tej części weryfikuje się, na ile zawodnicy potrafią przenieść nabyte umiejętności do pełnego kontekstu meczowego.

Treści: Realizacja założeń gry, zarządzanie wynikiem oraz integracja wszystkich faz gry: atakowania, bronienia i faz przejściowych.

Część końcowa (Indywidualizacja)

Czas na wyciszenie organizmu oraz realizację założeń z Indywidualnego Planu Rozwoju (IPR). Jest to również kluczowy moment na dialog z zawodnikami.

Treści: Praca nad indywidualnymi detalami (np. wykończenie akcji dla napastników, gra głową dla obrońców), regeneracja, analiza jednostki.

13.4.3. Formy nauczania w jednostce treningowej

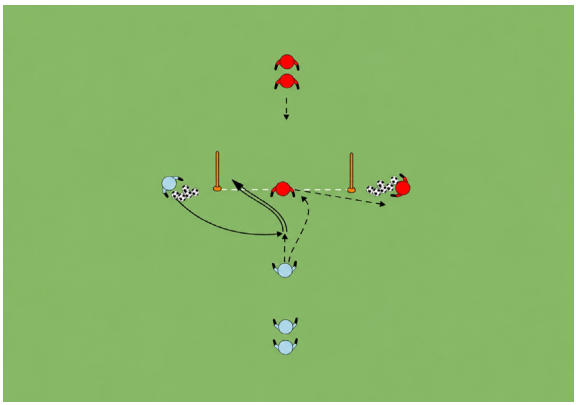
Skuteczna realizacja powyższej struktury opiera się na umiejętnym doborze form nauczania. W procesie szkolenia PZPN wyróżnia się zestaw form stanowiących narzędzia do zarządzania złożonością.

Forma analityczna

Polega na nauczaniu i powtarzaniu konkretnego elementu technicznego lub motorycznego w pełnej izolacji od realiów gry i bez presji przeciwnika.

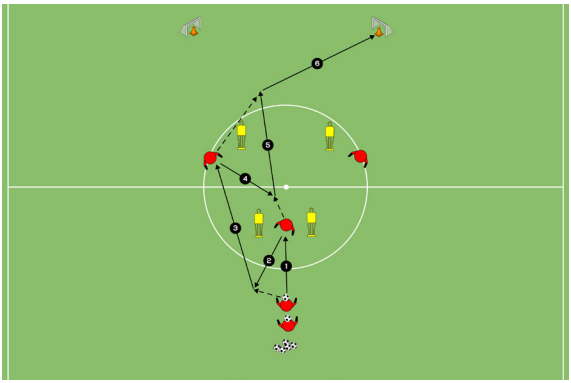
Forma zabawowa

Wykorzystanie gier i zabaw do realizacji celów (głównie motorycznych lub integracyjnych) w atmosferze współzawodnictwa.



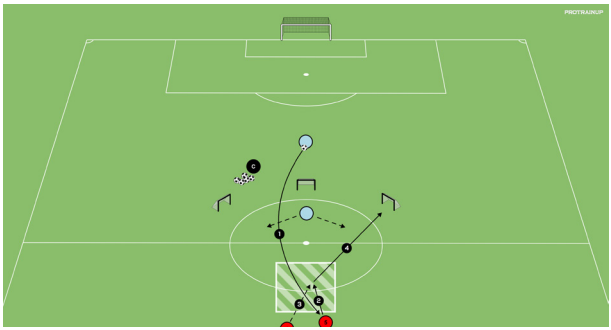
Forma ścisła zamknięta

Działanie wyizolowane, pozbawione przeciwnika, o stałym i powtarzalnym przebiegu. Zawodnik wykonuje zadanie według narzuconego schematu (np. nauka techniki, zautomatyzowane formy podań).



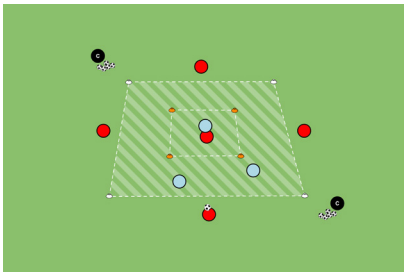
Forma ścisła otwarta

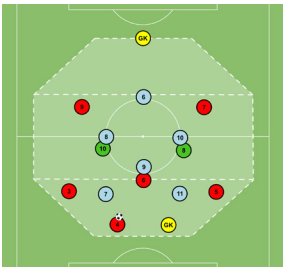
Działanie bez przeciwnika, ale zawierające element decyzyjności lub reakcji na bodziec. Zawodnik sam wybiera sposób lub kierunek wykonania zadania w ramach określonych ram (np. podanie do zawodnika, który wskaże gotowość lub wybór kierunku po sygnale).



Forma gry z utrzymaniem piłki (z kierunkiem/bez kierunku)

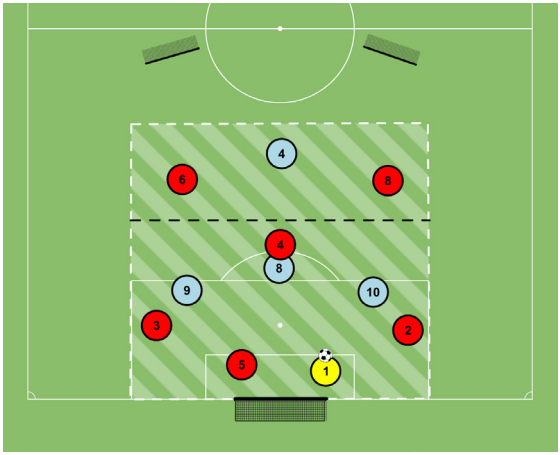
Gry (często w przewadze liczbowej), w których nadrzędnym celem jest zachowanie posiadania piłki bez konieczności zdobywania bramki.



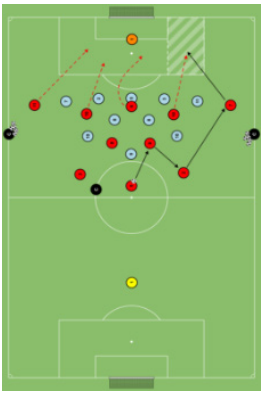


Forma fragmentu gry

Środek o wysokiej specyfice taktycznej, odwzorowujący konkretną sytuację boiskową w określonym sektorze (np. budowanie ataku BR+6x4 w strefie niskiej).



Forma gry



Najwyższy stopień złożoności; gra z bramkami, określonym kierunkiem ataku i pełnym zestawem przepisów, integrująca wszystkie fazy gry.

Takie ujęcie pozwala na metodyczne budowanie jednostki treningowej, w której każde zadanie wynika z poprzedniego, a całość tworzy logiczny ciąg wydarzeń prowadzący do realizacji celu głównego.

13.4.4. Temat i cel zajęć treningowych

Fundamentem każdej skutecznej jednostki treningowej jest precyzyjnie zdefiniowany cel. W kategorii U14-U15, gdzie następuje przejście do pełnowymiarowej gry 11-osobowej, tematyka zajęć nie może być dziełem przypadku. Musi ona stanowić logiczną kontynuację założeń mikrocyklu oraz bezpośrednio odpowiadać na aktualne potrzeby rozwojowe zespołu i poszczególnych zawodników, bazując na fundamentach opisanych w poprzednich rozdziałach.

Właściwe sformułowanie celu wymaga od trenera spojrzenia na proces szkolenia z kilku perspektyw. Cel jednostki nie istnieje w próżni - jest on wypadkową analizy trzech kluczowych obszarów:

Perspektywa rozwojowa (pielęgnowanie atutów)

Skupienie uwagi na elementach, które w modelu gry zespołu funkcjonują dobrze. W myśl zasady „wzmacniania mocnych stron", celem zajęć jest optymalizacja zachowań, które stanowią o tożsamości drużyny.

Przykład: Doskonalenie działań w przestrzeni dalszej podczas budowania gry w strefie średniej.

Perspektywa korygująca (zarządzanie problemem)

Analiza ostatnich meczów pomaga wskazać zachowania, które wymagają poprawy. Cel korygujący odpowiada na pytanie: co w ostatnim czasie utrudniało skuteczną grę zespołu lub zawodnika?

Może dotyczyć m.in. organizacji po stracie piłki, jakości wsparcia zawodnika przy piłce, zabezpieczenia ataku, skracania odległości w bronieniu albo skuteczności działań w fazach przejściowych.

Przykład: Poprawa organizacji obronnej w przestrzeni bliższej po stracie piłki w sektorze środkowym.

Perspektywa kontekstowa (zarządzanie zmiennymi środowiskowymi)

Na etapie U14-U15 rola przeciwnika polega na tworzeniu specyficznego środowiska treningowego, które stymuluje zawodników do poszukiwania konkretnych rozwiązań zgodnych z przyjętymi założeniami gry.

13.4.5. Podejście metodologiczne

Zamiast planować „jak wygrać z konkretną drużyną", trener projektuje środowisko, w którym np. przeciwnik stosuje wysoki pressing. Celem jest nauka stosowania pauzy z piłką przez „1. atakującego" (bramkarza lub środkowego obrońcę), aby otworzyć linię podania do wolnego zawodnika.

Formułowanie celu - zasada „Co? Gdzie? Jak?"

Aby cel był zrozumiały dla zawodników i mierzalny dla trenera, powinien być formułowany w sposób konkretny, operując terminologią przestrzeni i ról funkcjonalnych. Skuteczny cel odpowiada na trzy pytania:

- Co (Działanie)

Jakie konkretne zachowanie taktyczno-techniczne kształtujemy? (np. percepcja, skok pressingowy, ustawienie ciała).

- **Gdzie** (**Przestrzeń**)

W jakiej strefie lub sektorze boiska? (np. w sektorze bocznym strefy wysokiej).

- **Jak** (**Intencja/Sposób**)

Jaki efekt końcowy chcemy osiągnąć? (np. w celu zablokowania podania zdobywającego, w celu stworzenia przewagi jakościowej).

Przykład właściwie sformułowanego celu: „Nauczanie współdziałania 1. i 2. atakującego w sektorze bocznym (co i gdzie), aby poprzez przyjęcie kierunkowe i obieg zewnętrzny stworzyć warunki do dośrodkowania w pole karne (jak)."

Integracja celu zespołowego z IPR

W kategorii U14-U15 nadrzędną zasadą pozostaje „zawodnik w centrum". Cel zespołowy musi stanowić tło dla realizacji celów indywidualnych wynikających z Indywidualnych Planów Rozwoju (IPR).

Podczas gdy cały zespół pracuje nad tematem „Bronienie w strefie niskiej", trener przypisuje zawodnikom zadania szczegółowe oparte na ich profilach, np.

- **Środkowy obrońca**

Skupienie na optymalnej orientacji ciała względem napastnika w polu karnym i kontroli „martwej strefy".

- **Defensywny pomocnik**

Skupienie na kontroli zawodników odłączonych od strefy piłki oraz zamykaniu linii podania w przestrzeni wzajemnej pomocy.

- **Wahadłowy**

Skupienie na sposobie powrotu do linii obrony w celu neutralizacji przestrzeni za plecami.

Takie podejście sprawia, że każda jednostka treningowa odnosi się do przyjętych założeń gry zespołu, odpowiada na bieżące problemy, a jednocześnie systematycznie rozwija unikalny profil każdego zawodnika poprzez doświadczanie konkretnych ról funkcjonalnych w grze.

13.4.6. Koncepcja planowania wstecznego

W nowoczesnej metodologii szkolenia U14-U15 kluczowym wyzwaniem jest zachowanie stałego połączenia między założeniami taktycznymi a realizacją poszczególnych środków treningowych. Koncepcja planowania wstecznego stanowi rozwiązanie tego problemu, porządkując proces myślowy trenera według dwóch przeciwnych, lecz uzupełniających się wektorów: planowania od ogółu do szczegółu oraz realizacji od szczegółu do ogółu.



Etap planowania: od ogółu do szczegółu (analiza)

Proces projektowania jednostki treningowej rozpoczyna się od wizji gry właściwej (11x11). Trener nie szuka przypadkowego ćwiczenia, lecz „rozkłada" fragment meczu na czynniki pierwsze.

- Poziom ogółu (kontekst taktyczny)

Punktem wyjścia są przyjęte założenia gry oraz konkretna sytuacja boiskowa, np. budowanie ataku na własnej połowie przeciwko wysokiemu blokowi defensywnemu.

- **Poziom grupowy** (relacje)

Następuje analiza współpracy między liniami i formacjami. Definiuje się role funkcjonalne, np. w jaki sposób ruch „2. atakującego" ma otworzyć przestrzeń dla atakującego z piłką („1. atakującego").

- **Poziom szczegółu** (kompetencje indywidualne)

Na samym końcu planowania określa się niezbędne detale techniczne i motoryczne, które umożliwią realizację powyższych założeń. Może to być np. optymalna orientacja ciała przy przyjęciu piłki czy jakość podania zdobywającego przestrzeń.

Etap realizacji: od szczegółu do ogółu (**zarządzanie złożonością**)

Podczas realizacji jednostki treningowej obowiązuje przyjęty w Programie Szkolenia PZPN U14–U15 standard organizacyjny prowadzący od środowiska o kontrolowanym poziomie złożoności do warunków gry właściwej. Rozwiązanie to służy ujednoliceniu procesu szkoleniowego, tworzeniu wspólnych ram organizacyjnych oraz wspieraniu utrzymania oczekiwanej jakości treningów.

Progresja nie oznacza oddzielenia techniki od rozumienia gry. Na każdym etapie środki treningowe powinny pozostawać związane z głównym problemem występującym w grze, a poziom informacji, presji i liczby możliwych rozwiązań powinien być dostosowany do funkcji danej części jednostki.

- **Szczegół** (część wstępna I oraz II)

Trening rozpoczyna się od przygotowania motorycznego oraz pracy w środowisku o kontrolowanym poziomie złożoności. Zawodnicy koncentrują się na detalach technicznych i techniczno-taktycznych niezbędnych do późniejszego rozwiązania głównego problemu treningowego. W zależności od celu zadanie może zawierać wybór sposobu działania, kierunku lub momentu wykonania, przy ograniczonej liczbie bodźców i możliwych rozwiązań.

- Relacje (część główna I)

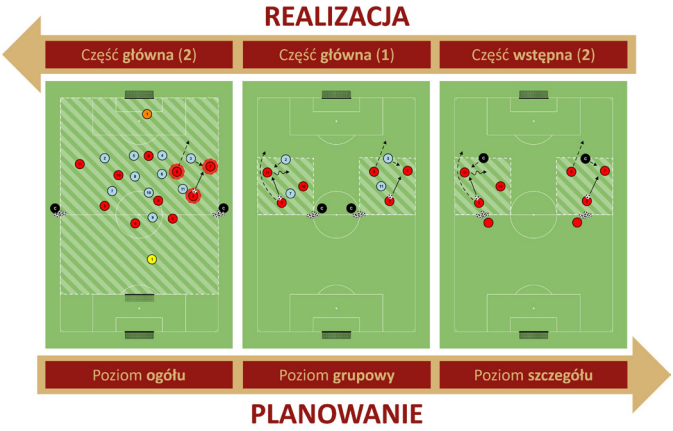
Zwiększa się liczba zmiennych. Zawodnicy wchodzą w formy fragmentów gry, gdzie muszą współpracować w grupach, dbając o przestrzeń bliższą i odpowiednie przewagi.

- Ogół (część główna II)

Następuje weryfikacja w warunkach gry właściwej. To tutaj szczegół (technika) i relacje (taktyka grupowa) łączą się w pełny obraz modelu gry.

13.4.7. Praktyczne zastosowanie - opisowy przykład spójności

Poniżej przedstawiono proces planowania wstecznego na przykładzie tematu: „Wykorzystanie wolnej przestrzeni w sektorze bocznym poprzez obiegi zewnętrzne i wewnętrzne".



Faza planowania (analiza trenera - od ogółu do szczegółu)

- Poziom ogółu (system i faza)

Analizuje się budowanie ataku w systemie 1-4-3-3. Celem jest stworzenie dylematu decyzyjnego dla bocznego obrońcy przeciwnika w strefie wysokiej.

- **Poziom grupowy** (**role i relacje**)

Określa się współpracę bocznego obrońcy ze skrzydłowym. Kluczowym zachowaniem jest ruch „3. atakującego" w dwóch wariantach:

Obieg zewnętrzny: ruch za plecami partnera szeroko przy linii bocznej, gdy skrzydłowy ściąga obrońcę do środka.

Obieg wewnętrzny: ruch w półprzestrzeń (korytarz wewnętrzny), gdy skrzydłowy utrzymuje szerokość i wyciąga obrońcę do linii.

- **Poziom szczegółu** (**kompetencje indywidualne**)

Definiuje się detale: obserwacja przestrzeni (wybór wariantu obiegnięcia na podstawie ustawienia rywala), przyjęcie kierunkowe (do środka przy obiegu zewnętrznym, do linii przy obiegu wewnętrznym) oraz moment startu do biegu.

Faza realizacji (**działanie na boisku - od szczegółu do ogółu**)

- Krok 1

Fundament techniczny (szczegół): W części wstępnej (forma ścisła otwarta) zawodnicy doskonalą podania z wyborem: po podaniu zawodnik wykonuje bieg obiegający partnera z jednej lub drugiej strony (zewnątrz/wewnątrz), reagując na ustawienie pasywnego obrońcy.

- Krok 2

Kontekst grupowy (relacje): W części głównej I (fragment gry 3x2) zawodnicy muszą rozpoznać, która przestrzeń jest wolna. Jeśli boczny obrońca rywala („2. broniący") ustawiony jest wąsko, stosują obieg zewnętrzny. Jeśli ustawiony jest szeroko - obieg wewnętrzny.

- Krok 3

Gra właściwa (ogół): W części głównej II (gra 11x11) trener weryfikuje zdolność do podejmowania trafnych decyzji w pełnym kontekście meczowym.

Punkty premiowe przyznawane są za skuteczne minięcie linii obrony dowolnym rodzajem obiegnięcia.

Korzyści dla zawodnika i trenera

Zastosowanie planowania wstecznego sprawia, że proces szkolenia staje się:

- Zrozumiały

Zawodnik od początku treningu (nawet podświadomie) przygotowuje się do konkretnego zadania, które czeka go w grze właściwej.

- Efektywny

Trener eliminuje ćwiczenia, które „ładnie wyglądają", ale nie mają żadnego przełożenia na sposób gry zespołu.

- Holistyczny

Elementy techniczne są odnoszone do kontekstu taktycznego, aby zawodnik rozumiał ich funkcję w grze.

W planowaniu wstecznym mecz stanowi punkt odniesienia do rozpoznawania potrzeb, a trening tworzy warunki do pracy nad nimi na różnych poziomach organizacji gry – od działania indywidualnego po współpracę zespołową.

Połączenie przyjętej struktury jednostki z planowaniem wstecznym pomaga zachować związek pomiędzy zadaniami treningowymi a problemami występującymi w grze. Trener rozpoczyna planowanie od celu wynikającego z gry, a następnie dobiera środki o różnym poziomie złożoności, zachowując informacje istotne dla gry i możliwość podejmowania decyzji. Kolejność oraz poziom trudności zadań należy modyfikować na podstawie odpowiedzi zawodników. Tak zaprojektowany proces może wspierać realizację celów indywidualnych i zespołowych oraz zwiększać prawdopodobieństwo transferu uczenia się do meczu.

13.4.8. Przykładowe fragmenty konspektów treningowych – poziom podstawowy

Sposób prezentacji przykładów

Przedstawione przykłady nie stanowią kompletnych konspektów jednostek treningowych. Każdy z nich pokazuje celowo wybrany fragment treningu obejmujący dwie bezpośrednio powiązane części:

- część wstępną II oraz część główną I albo
- część główną I oraz część główną II.

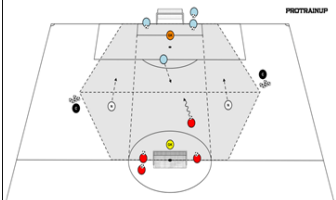
Takie rozwiązanie pozwala skoncentrować uwagę na logicznym związku między kolejnymi środkami treningowymi oraz na sposobie zwiększania złożoności środowiska bez konieczności przedstawiania wszystkich elementów jednostki. Pozostałe części konspektu trener przygotowuje zgodnie ze strukturą jednostki opisaną wcześniej.

Wartości oznaczone symbolem „x", w tym liczba powtórzeń, akcji, gier, cykli oraz czas pracy i wypoczynku, pozostawiono celowo do określenia przez trenera. Parametry te należy dobrać do liczby i poziomu zawodników, celu danego środka, miejsca jednostki w mikrocyklu, aktualnej gotowości zespołu oraz obserwowanej jakości wykonania.

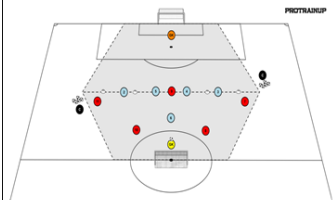
Przykład 1

DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	NUMER MIKROCYKLU	AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ZACHOWANIA
PZPN	TRAMPKARZ C1/C2	1	1	ATAK + PRZEJŚCIE AO	INDYWIDUALNE
SZKOŁA TRENERÓW im. Kazimierza Górskiego	TEMAT ZAJĘĆ [ZESPÓŁ NAUCZANY]			SUBFAZA/-Y GRY	GRUPOWE, FORMACYJNE
	GŁÓWNE ZASADY GRY W ATAKU - ZDOBYWANIE PRZESTRZENI, MOBILNOŚĆ			BUDOWANIE + ZAKOŃCZENIE GRY	MIĘDZYFORMACYJNE
	OBSZAR TAKTYCZNO - TECHNICZNY			OBSZAR MOTORYCZNY	OBSZAR MENTALNY
CELE GRY	ZASADY GRY	DZIAŁANIA		AKCENT MOTORYCZNY	ZŁOŻONOŚĆ GRY
ZDOBYCIE BRAMKI	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI, MOBILNOŚĆ	PODANIE PIŁKI, PROWADZENIE PIŁKI, DRYBLING		SIŁA	NISKA/ŚREDNIA

CZĘŚĆ WSTĘPNA (2)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	TREŚCI TRENINGOWE	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
od 1+2Nx1+BR do 3+2Nx3+BR	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	CZAS/POWTÓRZENIA
	**1ZGA - ZDOBYWANIE PRZESTRZENI POPRZEZ:** PROWADZENIE PIŁKI W KIERUNKU WOLNEJ PRZESTRZENI; DRYBLING ZDOBYWAJĄCY; PODANIE ZDOBYWAJĄCE	x AKCJI DO 45" PRACY NA ZAWODNIKA **WYMIARY BOISKA** DŁUGOŚĆ 52m x SZEROKOŚĆ 30-46m
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	--- REGUŁY GRY ---	POKAŻ MI
	ABY ZDOBYĆ BRAMKĘ, ZESPÓŁ ZNAJDUJĄCY SIĘ PRZY PIŁCE MUSI ZNAJDOWAĆ SIĘ NA POŁOWIE PRZECIWNIKA; **ZAWODNICY NEUTRALNI:** OBOWIĄZUJE PRZEPIS O SPALONYM; OGRANICZENIE LICZBY KONTAKTÓW Z PIŁKĄ; MOŻLIWOŚĆ WBIEGNIĘCIA W POLE KARNE	POPROŚ JEDNEGO ZAWODNIKA, ABY POKAZAŁ CI KONTRAST MIĘDZY SKUTECZNYM A NIESKUTECZNYM ROZWIĄZANIEM PROBLEMU
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	DOSTOSOWANIE SIĘ	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	SYTUACJE W RÓWNOWADZE LICZEBNEJ: GRA TOCZY SIĘ NA CAŁYM POLU GRY [MOŻLIWOŚĆ WYKORZYSTANIA ZAWODNIKÓW NEUTRALNYCH]; **SYTUACJE W PRZEWADZE LICZEBNEJ:** GRA TOCZY SIĘ TYLKO W SEKTORZE ŚRODKOWYM	PUNKT ZA ZDOBYCIE BRAMKI
FORMA NAUCZANIA	ZŁOŻONOŚĆ GRY	
FRAGMENT GRY	NISKA [2x2/3x3/4x4]	

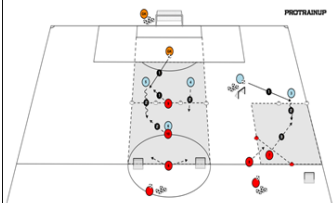
CZĘŚĆ GŁÓWNA (1)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	TREŚCI TRENINGOWE	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
5+Nx5+BR	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	CZAS/POWTÓRZENIA
	**4ZGA - MOBILNOŚĆ:** WYPEŁNIANIE PRZESTRZENI W STREFIE WYSOKIEJ (DIAGONALNE USTAWIENIE; DIAGONALNY RUCH); INTERPRETACJA PIŁKI OTWARTEJ/ZAMKNIĘTEJ (MOMENT WBIEGNIĘCIA ZA LINIĘ OBRONY PRZECIWNIKA)	x GIER DO 4' PRACY/2' WYPOCZYNKU **WYMIARY BOISKA** DŁUGOŚĆ 52m x SZEROKOŚĆ 30-46m
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	--- REGUŁY GRY ---	STOPKLATKA
	ZDOBYWANIE STREFY WYŻEJ POPRZEZ: DRYBLING PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ, WBIEGNIĘCIE PRZEZ BRAMKĘ I PODANIE POMIĘDZY OTWARTYMI BRAMKAMI, PODANIE PRZEZ BRAMKĘ DO ZAWODNIKA WBIEGAJĄCEGO Z DRUGIEJ LINII/DALSZEJ OSI BOISKA	ZASTOSUJ 3 STOPKLATKI W TRENINGU, ABY PODKREŚLIĆ ŚWIETNE PODEJMOWANIE DECYZJI
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	--- INTENCJE ZAWODNIKÓW TWORZĄCYCH ŚRODOWISKO ---	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	SKRÓCENIE DYSTANSU DO ZAWODNIKA Z PIŁKĄ; **ZAMKNIĘCIE MOŻLIWOŚCI PODANIA** DO BOKU LUB W WOLNĄ PRZESTRZEŃ (DECYZJA OBROŃCY); **LINIA „AKTYWNEJ" OBRONY/OCHRONA PRZESTRZENI:** NIE MA PIŁKI MIĘDZY NAMI, NIE MA PIŁKI ZA NAMI	**ATAKUJĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE PRZESTRZENI, DODATKOWE 2 PUNKTY ZA ZDOBYCIE BRAMKI W TEJ SAMEJ AKCJI; **BRONIĄCY:** PUNKT ZA ODBIÓR PIŁKI, DODATKOWE 2 PUNKTY ZA ZDOBYCIE BRAMKI W TEJ SAMEJ AKCJI
FORMA NAUCZANIA	ZŁOŻONOŚĆ GRY	
GRA	ŚREDNIA [5x5/6x6/7x7]	

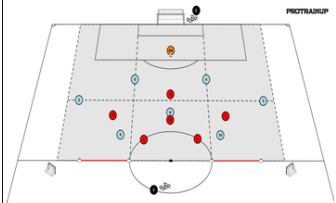
Przykład 2

DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	NUMER MIKROCYKLU	AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ZACHOWANIA
PZPN	TRAMPKARZ C1/C2	1	2	OBRONA + PRZEJŚCIE OA	INDYWIDUALNE
SZKOŁA TRENERÓW im. Kazimierza Górskiego	TEMAT ZAJĘĆ [ZESPÓŁ NAUCZANY]			SUBFAZA/-Y GRY	GRUPOWE, FORMACYJNE
	GŁÓWNE ZASADY GRY W OBRONIE - ASEKURACJA, RÓWNOWAGA			OBRONA ŚREDNIA + WYSOKA	MIĘDZYFORMACYJNE
	OBSZAR TAKTYCZNO - TECHNICZNY			OBSZAR MOTORYCZNY	OBSZAR MENTALNY
CELE GRY	ZASADY GRY	DZIAŁANIA		AKCENT MOTORYCZNY	ZŁOŻONOŚĆ GRY
ODBIÓR PIŁKI	ASEKURACJA, RÓWNOWAGA	ASEKURACJA, PRZEKAZYWANIE KRYCIA		MOBILNOŚĆ	NISKA/ŚREDNIA

CZĘŚĆ WSTĘPNA (2)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	TREŚCI TRENINGOWE	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
ŚRODKOWY SEKTOR 2(+1)x3+BR / BOCZNY SEKTOR 1(+1)x1	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	CZAS/POWTÓRZENIA
	**2 ZGO - ASEKURACJA:** USTAWIENIE ZAWODNIKA Z TYŁU/PO SKOSIE (NIE MA PIŁKI MIĘDZY NAMI), ZACHOWYWANIE ODLEGŁOŚCI DO PRESSINGU	x AKCJI NA ZAWODNIKA
		WYMIARY BOISKA
		ŚRODKOWY SEKTOR: DŁ. 36m x SZER. 20m [STREFY 16-20m] BOCZNY SEKTOR: DŁ. 20m x SZER. 14m
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	--- RODZAJ/TYP BOISKA ---	WYZWANIE
	POLE GRY: MAŁE [CO MA SPRZYJAĆ DUŻEJ CZĘSTOTLIWOŚCI ODBIORÓW PIŁKI] I WĄSKIE [SZUKANIE GRY ZDOBYWAJĄCEJ PO WEJŚCIU W POSIADANIE PIŁKI]	POSTAW 3 RÓŻNYM ZAWODNIKOM WYZWANIE, KTÓRE ICH ROZWINIE W TRAKCIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	--- INTENCJE ZAWODNIKÓW TWORZĄCYCH ŚRODOWISKO ---	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	ZDOBĄDŹ PRZESTRZEŃ PODANIEM LUB PROWADZENIEM PIŁKI; SKUPIANIE UWAGI PROWADZENIEM PIŁKI; OCEŃ JAKIE I DAJ WSPARCIE DLA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ	PUNKT ZA ZDOBYCIE BRAMKI LUB ZDOBYCIE PRZESTRZENI
FORMA NAUCZANIA	ZŁOŻONOŚĆ GRY	
FRAGMENT GRY	NISKA [2x2/3x3/4x4]	

CZĘŚĆ GŁÓWNA (1)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	TREŚCI TRENINGOWE	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
6x7+BR	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	CZAS/POWTÓRZENIA
	**3 ZGO - RÓWNOWAGA:** ASEKURACJA PRZESTRZENI POZA CENTRUM GRY, ZAMYKANIE LINII PODANIA	x AKCJI/GIER do 45'-60"/PRZERWA 1:2
		WYMIARY BOISKA
		DŁUGOŚĆ 52m x SZEROKOŚĆ 50m [LINIA ŚRODKOWA NA 32m OD BRAMKI]
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	SEKTORY, RESTRYKCJE	PAUZA
	CO NAJMNIEJ 1 ZAWODNIK DRUŻYNY ATAKUJĄCEJ W KAŻDYM SEKTORZE BOISKA [FAZA ATAKU ORAZ FAZA PRZEJŚCIA Z OBRONY DO ATAKU]; **BRAMKARZ** PO WZNOWIENIU GRY - BEZ PRZYJĘCIA PIŁKI	DAJ KAŻDEJ DRUŻYNIE 2 PAUZY NA ĆWICZENIE LUB GRĘ DO WYKORZYSTANIA
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	--- RESTARTY GRY ---	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	GRĘ ROZPOCZYNAMY: PODANIEM BRAMKARZA DO ZAWODNIKA NA POZYCJI 4/5 DRUŻYNY ATAKUJĄCEJ; OD PODANIA WSTECZNEGO; OD WRZUTU Z AUTU	PUNKT ZA ZDOBYCIE BRAMKI LUB ZDOBYCIE PRZESTRZENI
FORMA NAUCZANIA	ZŁOŻONOŚĆ GRY	
FRAGMENT GRY	ŚREDNIA [5x5/6x6/7x7]	

Przykład 3

DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	NUMER MIKROCYKLU	AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ZACHOWANIA
PZPN	TRAMPKARZ C1/C2	1	3	ATAK + PRZEJŚCIE AO	GRUPOWE, FORMACYJNE
SZKOŁA TRENERÓW im. Kazimierza Górskiego	TEMAT ZAJĘĆ [ZESPÓŁ NAUCZANY]			SUBFAZA/-Y GRY	MIĘDZYFORMACYJNE
	BUDOWANIE GRY NA WŁASNEJ POŁOWIE BOISKA			OTWARCIE + BUDOWANIE GRY	ZESPOŁOWE
	OBSZAR TAKTYCZNO - TECHNICZNY			OBSZAR MOTORYCZNY	OBSZAR MENTALNY
CELE GRY	ZASADY GRY	DZIAŁANIA		AKCENT MOTORYCZNY	ZŁOŻONOŚĆ GRY
ZDOBYCIE PRZESTRZENI	PRZESTRZEŃ, GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU	RUCH OD I DO PIŁKI, OTWARTA POZYCJA CIAŁA		STABILNOŚĆ	ŚREDNIA/WYSOKA

CZĘŚĆ GŁÓWNA (1)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO

BR+6+Nx6+6+BR



FORMA NAUCZANIA	ZŁOŻONOŚĆ GRY
GRA	ŚREDNIA [5x5/6x6/7x7]

TREŚCI TRENINGOWE

SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ

3 ZGA - PRZESTRZEŃ: POZYCJONOWANIE SIĘ BEZ PIŁKI POZA CENTRUM GRY; WYKORZYSTANIE AKTYWNEJ PRZESTRZENI; RUCHY WYCIĄGAJĄCE I KOMPENSUJĄCE W CELU DEZORGANIZACJI STRUKTURY OBRONNEJ PRZECIWNIKA

STRUKTURA ZESPOŁU BRONIĄCEGO: 2-3-1; 1-4-1; 2-2-2

ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO

CZAS/POWTÓRZENIA

x GIER DO 3'-4' PRACY [9 AKCJI]
[1 GRA = 3 AKCJE W OBRONIE + 6 AKCJI W ATAKU NA GRUPĘ]

WYMIARY BOISKA

DŁUGOŚĆ 70m x SZEROKOŚĆ 60m
[PAS ŚRODKOWY 6m]

ZARZĄDZANIE

OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
STREFY, REGUŁY GRY	SYSTEM PUNKTACJI
1 LUB 2 ZAWODNIKÓW BRONIĄCYCH **PORUSZA SIĘ TYLKO W WYZNACZONYM PASIE** [NIE DOTYCZY FAZ PRZEJŚCIOWYCH]; **FORMA WAHADŁOWA:** BRONIĄCY WYKONUJĄ DZIAŁANIA PRESSINGOWE TRZYKROTNIE, A NASTĘPNIE ZAMIENIAJĄ SIĘ Z ATAKUJĄCYMI	PUNKTUJ COŚ INNEGO NIŻ TYLKO ZDOBYTE BRAMKI PODCZAS GRY
ZMIENNE	**PUNKTACJA**
--- STRUKTURA PRZECIWNIKA ---	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	ATAKUJĄCY: PUNKT ZA ZDOBYCIE PRZESTRZENI [PODANIE PIŁKI DO KOLEJNEJ STREFY]; **BRONIĄCY:** PUNKT ZA ODBIÓR PIŁKI, DODATKOWE 2 PUNKTY ZA ZDOBYCIE BRAMKI

CZĘŚĆ GŁÓWNA (2)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO

BR+10x9



FORMA NAUCZANIA	ZŁOŻONOŚĆ GRY
GRA	WYSOKA [8x8/9x9/10x10]

TREŚCI TRENINGOWE

SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ

5 ZGA - GŁĘBIA I SZEROKOŚĆ ATAKU: TWORZENIE JAK NAJWIĘKSZEJ PRZESTRZENI DO GRY POPRZEZ WŁAŚCIWE ZAJMOWANIE POZYCJI NA BOISKU PRZEZ ZAWODNIKÓW W OBRĘBIE POSZCZEGÓLNYCH STREF I SEKTORÓW BOISKA

ZNAJDUJĄC SIĘ W FAZIE OBRONY: JEDEN ZESPÓŁ BRONI BRAMKI, NATOMIAST DRUGI ZESPÓŁ BRONI OTWARTEJ PRZESTRZENI ZA SWOIMI PLECAMI

INTENCJE DLA BRONIĄCYCH: [FAZA OBRONY]: SEKTOR ODBIORU PIŁKI [ŚRODKOWY LUB BOCZNY], NIE GRAJĄ MIĘDZY NAMI, WYPYCHANIE PRZECIWNIKA; [PRZEJŚCIE OA]: 1SZE PODANIE ZDOBYWAJĄCE, WEJDŹ W POLE KARNE

ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO

CZAS/POWTÓRZENIA

x GIER DO 8' PRACY/2' WYPOCZYNKU

WYMIARY BOISKA

DŁUGOŚĆ 70m x SZEROKOŚĆ 60m
[STREFA KOŃCOWA 18m]

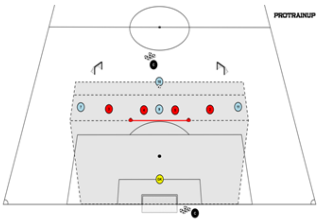
ZARZĄDZANIE

OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
CHARAKTER ODWRÓCONEGO OGRANICZENIA	ZŁOTA RYBKA/AKWARIUM
	WYCIĄGNIJ JEDNEGO ZAWODNIKA Z GRY, STAŃ Z NIM I ZAPYTAJ, CO ZAUWAŻA W ODNIESIENIU DO KONKRETNEGO PROBLEMU LUB ELEMENTU GRY
ZMIENNE	**PUNKTACJA**
--- INTENCJE ZAWODNIKÓW TWORZĄCYCH ŚRODOWISKO ---	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	PUNKT ZA ZDOBYCIE PRZESTRZENI LUB ZDOBYCIE BRAMKI

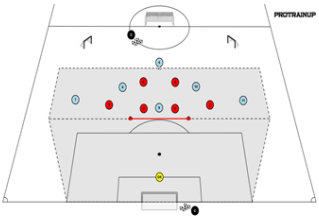
Przykład 4

DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	NUMER MIKROCYKLU	AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ZACHOWANIA
PZPN	TRAMPKARZ C1/C2	1	4	OBRONA + PRZEJŚCIE OA	INDYWIDUALNE
SZKOŁA TRENERÓW im. Kazimierza Górskiego	TEMAT ZAJĘĆ [ZESPÓŁ NAUCZANY]			SUBFAZA/-Y GRY	GRUPOWE, FORMACYJNE
	GŁÓWNE ZASADY GRY W OBRONIE - POWSTRZYMANIE, ASEKURACJA			OBRONA NISKA + POLA KARNEGO	MIĘDZYFORMACYJNE
OBSZAR TAKTYCZNO - TECHNICZNY				OBSZAR MOTORYCZNY	OBSZAR MENTALNY
CELE GRY	ZASADY GRY	DZIAŁANIA		AKCENT MOTORYCZNY	ZŁOŻONOŚĆ GRY
ODBIÓR PIŁKI	POWSTRZYMANIE, ASEKURACJA	BLOKOWANIE, KRYCIE		PREWENCJA URAZÓW	NISKA/ŚREDNIA

CZĘŚĆ WSTĘPNA (2)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	TREŚCI TRENINGOWE	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
BR+4x4	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	CZAS/POWTÓRZENIA
	**1 ZGO - POWSTRZYMANIE:** SKRÓCENIE DYSTANSU DO PRZECIWNIKA Z PIŁKĄ, WYHAMOWANIE W ODPOWIEDNIEJ ODLEGŁOŚCI, USTAWIENIE CIAŁA, UKIERUNKOWANIE ATAKU, ATAK NA PIŁKĘ	x GIER DO 2' PRACY/1' WYPOCZYNKU
		WYMIARY BOISKA
		DŁUGOŚĆ 32m x SZEROKOŚĆ 36-44m [OTWARTA BRAMKA 18m SZER. NA WYSOKOŚCI 21m]
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	--- PARAMETR BOISKA ---	POWTÓRKA
	OTWARTA BRAMKA NA WYSOKOŚCI 21 METRA OD BRAMKI MA WYMUSIĆ NA ZAWODNIKACH NAUCZANYCH UTRZYMYWANIE ODPOWIEDNICH ODLEGŁOŚCI W FORMACJI OBRONNEJ ORAZ DĄŻENIE DO UNIEMOŻLIWIENIA ATAKUJĄCYM PROGRESJI SEKTOREM ŚRODKOWYM	POWIEDZ ZAWODNIKOM PRZED ROZPOCZĘCIEM ZAJĘĆ, ŻE ZASTOSUJESZ 3 POWTÓRKI DOTYCZĄCE KONKRETNEJ FAZY GRY, INTENCJI LUB UMIEJĘTNOŚCI
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	--- RESTARTY GRY ---	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	GRĘ ROZPOCZYNAMY: REALIZACJĄ OKREŚLONEGO SCENARIUSZA [NP. ZMIANA STRONY ATAKU]; STRZAŁEM Z DYSTANSU [CHCEMY POTRENOWAĆ REAKCJĘ BRONIĄCYCH I ASEKURACJĘ BRAMKARZA PO STRZALE]	**ATAKUJĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE BRAMKI; PUNKT ZA PODANIE PO PODŁOŻU PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ, MOŻLIWOŚĆ ZDOBYCIA 3 PKT (PODANIE PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ + BRAMKA); **BRONIĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE BRAMKI PO ODBIORZE PIŁKI; PODANIE DO MAŁEJ BRAMKI BEZ PRZYJĘCIA = 2 PKT
FORMA NAUCZANIA / ZŁOŻONOŚĆ GRY		
GRA / NISKA [2x2/3x3/4x4]		

CZĘŚĆ GŁÓWNA (1)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	TREŚCI TRENINGOWE	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
BR+6x6	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	CZAS/POWTÓRZENIA
	**2 ZGO - ASEKURACJA:** USTAWIENIE ZAWODNIKA Z TYŁU/POSKOSIE, ZACHOWYWANIE ODLEGŁOŚCI DO PRESSINGU, KORYTARZ WEWNĘTRZNY ZAMKNIĘTY (NIE MA PIŁKI MIĘDZY NAMI)	x GIER DO 4' PRACY/2' WYPOCZYNKU
		WYMIARY BOISKA
		DŁUGOŚĆ 36m x SZEROKOŚĆ 40-54m [OTWARTA BRAMKA 18m SZER. NA WYSOKOŚCI 21m]
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	PUNKTY ODNIESIENIA	DRUGA PIŁKA
	SYGNAŁY PRESSINGOWE: PODANIE W BOCZNY SEKTOR; PODANIE DO DANEGO ZAWODNIKA	UŻYJ DRUGIEJ PIŁKI, ABY ZMIENIĆ DOŚWIADCZENIE CO NAJMNIEJ DWÓCH ZAWODNIKÓW, KTÓRZY NORMALNIE NIE DOTYKALIBY PIŁKI TAK CZĘSTO PODCZAS SESJI
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	DOSTOSOWANIE SIĘ	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	STRUKTURA ATAKUJĄCYCH: 3+3 [INTENCJĄ GRA POZYCYJNA/KONTROLA] LUB 2+4 [INTENCJĄ GRA ZDOBYWAJĄCA/BEZPOŚREDNIA]	**ATAKUJĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE BRAMKI; PUNKT ZA PODANIE PO PODŁOŻU PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ, MOŻLIWOŚĆ ZDOBYCIA 3 PKT (PODANIE PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ + BRAMKA); **BRONIĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE BRAMKI PO ODBIORZE PIŁKI; PODANIE DO MAŁEJ BRAMKI BEZ PRZYJĘCIA = 2 PKT
FORMA NAUCZANIA / ZŁOŻONOŚĆ GRY		
GRA / ŚREDNIA [5x5/6x6/7x7]		

13.4.9. Przykładowe fragmenty konspektów treningowych – poziom zaawansowany

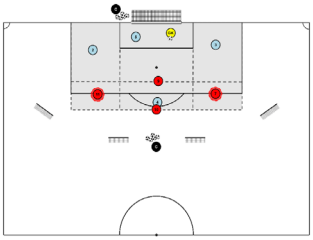
Przykłady na poziomie zaawansowanym przedstawiono według zasad opisanych w punkcie 13.4.6 - jako fragmenty obejmujące dwie powiązane części jednostki, z parametrami dobieranymi przez trenera.

Przykład 1

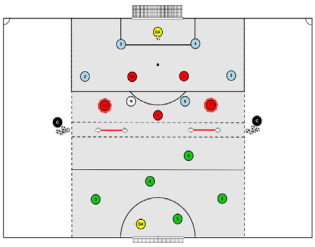
DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	NUMER MIKROCYKLU	AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ZACHOWANIA
PZPN	TRAMPKARZ C1/C2	1	2	OBRONA + PRZEJŚCIE OA	INDYWIDUALNE
SZKOŁA TRENERÓW im. Kazimierza Górskiego	TEMAT ZAJĘĆ [ZESPÓŁ NAUCZANY]			SUBFAZA/-Y GRY	GRUPOWE
	OBRONA WYSOKA Z AKCENTEM NA ZACHOWANIA INDYWIDUALNE NA POZYCJI SKRZYDŁOWE			OBRONA WYSOKA	FORMACYJNE

OBSZAR TAKTYCZNO - TECHNICZNY			OBSZAR MOTORYCZNY		OBSZAR MENTALNY
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE	ROLE FUNKCJONALNE	INTENCJE TAKTYCZNE	AKCENT MOTORYCZNY	DZIEŃ W MIKROCYKLU	ZŁOŻONOŚĆ GRY
PRZESTRZEŃ PIŁKI/BLIŻSZA	PIERWSZY/DRUDZY BRONIĄCY	ODBIÓR PIŁKI	STABILNOŚĆ	SIŁA SPECJALNA	NISKA/ŚREDNIA

CZĘŚĆ WSTĘPNA (2)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
od BR+1x1 do 4x4+BR	NA POZYCJI SKRZYDŁOWEGO	CZAS/POWTÓRZENIA
	**PRESJA NA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ:** W SYTUACJI, GDY ZESPÓŁ ZNAJDUJE SIĘ W OBRONIE WYSOKIEJ, SKRZYDŁOWY POWINIEN WYWIERAĆ PRESJĘ NA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ, NALEŻY SKRACAĆ DYSTANS, OGRANICZAĆ CZAS NA DECYZJĘ I ZAMYKAĆ LINIE PODAŃ DO ŚRODKA, ABY UTRUDNIĆ PRZECIWNIKOWI WYJŚCIE SPOD PRESSINGU I ZMUSIĆ GO DO GRY W MNIEJ KORZYSTNYM KIERUNKU	x CYKLI do 60" NA GRUPĘ [PRZERWA 1:1] PRZESTRZEŃ DO GRY: WYMIARY BOISKA [93 m2] MAŁA [<100m2]: 21x40/21x20/21x12 CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ INTENSYWNOŚĆ PRACY
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	REGUŁY GRY, SEKTORY	INFORMACJA ZWROTNA
	CYKL: BOCZNY SEKTOR (PRAWA, LEWA STRONA 1x1+BR) -> ŚRODKOWY SEKTOR (1x1+BR PRZODEM, NASTĘPNIE TYŁEM) -> CAŁOŚĆ (4x4+BR) = RAZEM 5 PIŁEK; **OGRANICZENIA DLA ATAKUJĄCYCH:** PORUSZANIE SIĘ WYŁĄCZNIE W OBRĘBIE WYZNACZONYCH SEKTORÓW BOISKA [NIE DOTYCZY FAZ PRZEJŚCIOWYCH]	DOBIERZ ZAWODNIKÓW W PARY I STWÓRZ DWA MOMENTY PODCZAS ZAJĘĆ, ABY MOGLI UDZIELIĆ SOBIE NAWZAJEM SKUTECZNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	-- INTENCJE ZAWODNIKÓW TWORZĄCYCH ŚRODOWISKO --	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	ZDOBYWAJ PRZESTRZEŃ [DRYBLINGIEM LUB PODANIEM]; OCEŃ SYTUACJĘ [PRZESTRZEŃ OTWARTA/PRZESTRZEŃ ZAMKNIĘTA]; DAJ WSPARCIE [PIŁKA OTWARTA/PIŁKA ZAMKNIĘTA]	**ATAKUJĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE PRZESTRZENI [PODANIE DO BRAMKI IMITUJĄCEJ ZAWODNIKA W BS ZE STREFY 1, LUB W ŚS ZE STREFY 2]; **BRONIĄCY:** PUNKT ZA ODBIÓR PIŁKI/BŁĄD TECHNICZNY ATAKUJĄCYCH, DODATKOWE 2 PUNKTY ZA ZDOBYCIE BRAMKI
FORMA NAUCZANIA	ZŁOŻONOŚĆ GRY	
FRAGMENT GRY	NISKA [2x2/3x3/4x4]	

CZĘŚĆ GŁÓWNA (1)

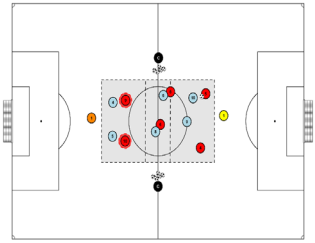
OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
BR+5+Nx5+5+BR	NA POZYCJI SKRZYDŁOWEGO	CZAS/POWTÓRZENIA
	**NIEDOPUSZCZENIE DO BYCIA MINIĘTYM PRZY WYJŚCIU DO PRESSINGU:** W SYTUACJI, GDY SKRZYDŁOWY WYCHODZI DO PRESSINGU, POWINIEN KONTROLOWAĆ DYSTANS I USTAWIENIE CIAŁA, ABY NIE ZOSTAĆ MINIĘTYM. NALEŻY WYWIERAĆ PRESJĘ NA ZAWODNIKA Z PIŁKĄ, JEDNOCZEŚNIE ZAMYKAJĄC KIERUNEK GRY DO PRZODU I UTRZYMUJĄC MOŻLIWOŚĆ REAKCJI, GDY PRZECIWNIK PRÓBUJE OMINĄĆ PRESSING PODANIEM LUB DRYBLINGIEM	x GIER DO 4' [1 GRA = 3 AKCJE W OBRONIE NA GRUPĘ] PRZESTRZEŃ DO GRY: WYMIARY BOISKA [95 m2] MAŁA [<100m2]: 52,5x40/24m strefa/4,5m pas CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ OBJĘTOŚĆ + INTENSYWNOŚĆ
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	DOPASOWYWANIE STRUKTUR	STARY SPOSÓB, NOWY SPOSÓB
	W ZALEŻNOŚCI OD STRUKTURY OFENSYWNEJ [UKŁAD BR+4+2 LUB BR+3+3], ZESPÓŁ BRONIĄCY POWINIEN SKORYGOWAĆ SWOJĄ STRUKTURĘ DEFENSYWNĄ	ZAPLANUJ MOMENT W TRENINGU, W KTÓRYM MOŻESZ WYPRÓBOWAĆ NOWY SPOSÓB ROBIENIA CZEGOŚ I PORÓWNAĆ GO ZE STARYM SPOSOBEM Z POJEDYNCZYM ZAWODNIKIEM
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	--- RESTARTY GRY ---	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	ROZPOCZĘCIE GRY: OTWARCIE PRZEZ BRAMKARZA; PODANIE WSTECZNE ZE ŚRODKA/OD BOKU; WRZUT Z AUTU	**ATAKUJĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE PRZESTRZENI [PODANIE DO KOLEJNEJ STREFY Z PASA ŚRODKOWEGO LUB DO ZAWODNIKA PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ]; **BRONIĄCY:** PUNKT ZA ODBIÓR PIŁKI/BŁĄD TECHNICZNY ATAKUJĄCYCH, DODATKOWE 2 PUNKTY ZA ZDOBYCIE BRAMKI
FORMA NAUCZANIA	ZŁOŻONOŚĆ GRY	
GRA	ŚREDNIA [5x5/6x6/7x7]	

Przykład 2

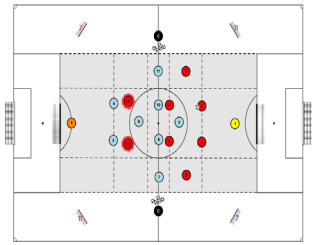
DRUŻYNA	KATEGORIA WIEKOWA	NUMER MEZOCYKLU	NUMER MIKROCYKLU	AKCENTOWANA FAZA/-Y GRY	ZACHOWANIA
PZPN	TRAMPKARZ C1/C2	1	3	ATAK + PRZEJŚCIE AO	INDYWIDUALNE, GRUPOWE
SZKOŁA TRENERÓW im. Kazimierza Górskiego PZPN	TEMAT ZAJĘĆ [ZESPÓŁ NAUCZANY]			SUBFAZA/-Y GRY	MIĘDZYFORMACYJNE
	BUDOWANIE I ROZWINIĘCIE GRY Z AKCENTEM NA ZACHOWANIA INDYWIDUALNE NA POZYCJI NAPA			BUDOWANIE + ROZWINIĘCIE GRY	ZESPOŁOWE

OBSZAR TAKTYCZNO - TECHNICZNY			OBSZAR MOTORYCZNY		OBSZAR MENTALNY
PRZESTRZENIE DYNAMICZNE	ROLE FUNKCJONALNE	INTENCJE TAKTYCZNE	AKCENT MOTORYCZNY	DZIEŃ W MIKROCYKLU	ZŁOŻONOŚĆ GRY
PRZESTRZEŃ BLIŻSZA/DALSZA	DRUDZY/TRZECI ATAKUJĄCY	ZDOBYWANIE PRZESTRZENI	SPRAWNOŚĆ OGÓLNA	WYTRZYMAŁOŚĆ SPECJALNA	ŚREDNIA/WYSOKA

CZĘŚĆ GŁÓWNA (1)

OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
BR+6x6+BR	NA POZYCJI NAPASTNIKA	CZAS/POWTÓRZENIA
	**TWORZENIE PRZESTRZENI DLA SIEBIE:** W SYTUACJI, GDY NAPASTNIK CHCE STWORZYĆ SOBIE LEPSZE WARUNKI DO OTRZYMANIA PIŁKI, POWINIEN NAJPIERW WYKONAĆ RUCH OD PIŁKI, ABY ODSUNĄĆ OD SIEBIE PRZECIWNIKA I STWORZYĆ PRZESTRZEŃ. NASTĘPNIE NALEŻY DYNAMICZNIE WYKONAĆ RUCH DO PIŁKI, TWORZĄC PARTNEROWI LINIĘ PODANIA	x GIER DO 3'-4' PRACY/1' WYPOCZYNKU PRZESTRZEŃ DO GRY: WYMIARY BOISKA [108m2] ŚREDNIA [100-150m2]: 50x26/strefa 20m/pas 10m CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ DUŻA OBJĘTOŚĆ PRACY
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	--- REGUŁY GRY ---	WSKAZÓWKI
	OGRANICZENIA DLA BRONIĄCYCH: PORUSZANIE SIĘ TYLKO W OBRĘBIE WYZNACZONYCH STREF [NIE DOTYCZY FAZ PRZEJŚCIOWYCH]	WYBIERZ JEDEN KLUCZOWY ASPEKT, NA KTÓRYM SKUPISZ SIĘ PRZEZ CAŁĄ SESJĘ. PRZYGOTUJ I PRZEKAŻ 3 WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WYŁĄCZNIE TEGO ELEMENTU
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	--- RESTARTY GRY ---	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	ODBIÓR LUB STRATA PIŁKI: INTENCJONALNE WPROWADZENIE DRUGIEJ PIŁKI [WCZEŚNIEJ ZAPLANOWANE MOMENTY] W CELU ZAAKCENTOWANIA FAZ PRZEJŚCIOWYCH	PUNKT ZA ZDOBYCIE PRZESTRZENI [PODANIE DO ZAWODNIKA NA POZYCJI BRAMKARZA PO DRUGIEJ STRONIE] + ROZPOCZĘCIE KOLEJNEJ AKCJI
FORMA NAUCZANIA / ZŁOŻONOŚĆ GRY		
GRA NA UTRZYMANIE / ŚREDNIA [5x5/6x6/7x7]		

CZĘŚĆ GŁÓWNA (2)

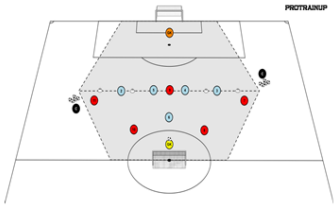
OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO	SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ	ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO
BR+8x8+BR	NA POZYCJI NAPASTNIKA	CZAS/POWTÓRZENIA
	**KONTYNUOWANIE DZIAŁAŃ:** W SYTUACJI, GDY NAPASTNIK WYKONA RUCH LUB PODANIE, POWINIEN UTRZYMAĆ AKTYWNY UDZIAŁ W AKCJI. NALEŻY KONTYNUOWAĆ DZIAŁANIA, PONOWNIE STWORZYĆ LINIĘ PODANIA, ZAATAKOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ, WEJŚĆ W POLE KARNE ALBO STWORZYĆ PRZESTRZEŃ DLA PARTNERA	x GIER DO 10' PRACY/2' WYPOCZYNKU PRZESTRZEŃ DO GRY: WYMIARY BOISKA [180 m2] DUŻA [>150m2]: 72x40/strefa 24m/pas 10m CHARAKTER PRACY MOTORYCZNEJ DUŻA OBJĘTOŚĆ PRACY
	ZARZĄDZANIE	
	OGRANICZENIA	NARZĘDZIA COACHINGOWE
	--- ZAWODNICY ---	UWAGA
	TWORZENIE GRY W GRZE: NA WŁASNEJ POŁOWIE BUDOWANIE W UKŁADZIE 4+2, NATOMIAST NA POŁOWIE PRZECIWNIKA SYTUACJA 2x2 [NAPASTNICY vs ŚRODKOWI OBROŃCY]; NIE DOTYCZY FAZ PRZEJŚCIOWYCH	UŻYJ JASKRAWO KOLOROWYCH KAMIZELEK NA ZAWODNIKACH, NA KTÓRYCH CHCESZ SKIEROWAĆ UWAGĘ INNYCH ZAWODNIKÓW. SPRAW, ABY MIAŁO TO ZNACZENIE, PROJEKTUJĄC ĆWICZENIE, W KTÓRYM OZNACZENI ZAWODNICY MAJĄ WYSOKĄ WARTOŚĆ
	ZMIENNE	PUNKTACJA
	-- INTENCJE ZAWODNIKÓW TWORZĄCYCH ŚRODOWISKO --	ATAKUJĄCY/BRONIĄCY
	INICJOWANIE PRESSINGU PRZEZ 9 + REAGOWANIE 8/10 LUB 7/11 PRZY ZMIANIE STRONY, WYPEŁNIANIE STREFY PRZEZ 6; PASYWNY BLOK + ODPOWIEDNI MOMENT DO PRESSINGU; UKIERUNKOWANIE PRZECIWNIKA DO ŚRODKA/DO BOKU (WYBÓR DZIAŁANIA) + RÓŻNY SPOSÓB ZABIEGNIĘCIA (OD ŚRODKA/OD BOKU/NA WPROST)	**ATAKUJĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE PRZESTRZENI PODANIEM DO MAŁEJ BRAMKI [IMITUJĄCA POZYCJI 7/11], 2 PUNKTY ZA ZDOBYCIE BRAMKI; **BRONIĄCY:** PUNKT ZA ZDOBYCIE BRAMKI PO WEJŚCIU W POSIADANIE PIŁKI [MAŁE BRAMKI NIE DOTYCZĄ ZESPOŁU TWORZĄCEGO ŚRODOWISKO]
FORMA NAUCZANIA / ZŁOŻONOŚĆ GRY		
GRA / WYSOKA [8x8/9x9/10x10]		

14.
Trening

14.1. Trening - organizacja dnia treningowego

14.1.1. Projektowanie środków treningowych krok po kroku

Podstawą skutecznego procesu szkoleniowego w kategorii trampkarz (U14-U15) jest świadome i metodyczne planowanie. Każda gra czy fragment gry stanowi specyficzne środowisko, w którym zawodnicy nabywają umiejętności i zachowania taktyczne. Poniższa procedura systematyzuje proces projektowania środka treningowego, pozwalając na celowe kształtowanie rozwoju sportowców.

<table>
<tr><th colspan="3">CZĘŚĆ GŁÓWNA (1)</th></tr>
<tr><th>OPIS ŚRODKA TRENINGOWEGO</th><th>TREŚCI TRENINGOWE</th><th>ORGANIZACJA ŚRODKA TRENINGOWEGO</th></tr>
<tr><td>5+Nx5+BR</td><td>SZCZEGÓŁY ZACHOWAŃ</td><td>CZAS/POWTÓRZENIA</td></tr>
<tr><td rowspan="3"> 
</td><td rowspan="3">4ZGA - MOBILNOŚĆ: WYPEŁNIANIE PRZESTRZENI W STREFIE WYSOKIEJ (DIAGONALNE USTAWIENIE; DIAGONALNY RUCH); INTERPRETACJA PIŁKI OTWARTEJ/ZAMKNIĘTEJ (MOMENT WBIEGNIĘCIA ZA LINIĘ OBRONY PRZECIWNIKA)</td><td>x GIER DO 4' PRACY/2' WYPOCZYNKU</td></tr>
<tr><td>WYMIARY BOISKA</td></tr>
<tr><td>DŁUGOŚĆ 52m x SZEROKOŚĆ 30-46m</td></tr>
<tr><td colspan="3">ZARZĄDZANIE</td></tr>
<tr><td colspan="2">OGRANICZENIA</td><td>NARZĘDZIA COACHINGOWE</td></tr>
<tr><td colspan="2">--- REGUŁY GRY ---</td><td>STOPKLATKA</td></tr>
<tr><td colspan="2">ZDOBYWANIE STREFY WYŻEJ POPRZEZ: DRYBLING PRZEZ OTWARTĄ BRAMKĘ, WBIEGNIĘCIE PRZEZ BRAMKĘ I PODANIE POMIĘDZY OTWARTYMI BRAMKAMI, PODANIE PRZEZ BRAMKĘ DO ZAWODNIKA WBIEGAJĄCEGO Z DRUGIEJ LINII/DALSZEJ OSI BOISKA</td><td>ZASTOSUJ 3 STOPKLATKI W TRENINGU, ABY PODKREŚLIĆ ŚWIETNE PODEJMOWANIE DECYZJI</td></tr>
<tr><td colspan="2">ZMIENNE</td><td>PUNKTACJA</td></tr>
<tr><td colspan="2">--- INTENCJE ZAWODNIKÓW TWORZĄCYCH ŚRODOWISKO ---</td><td>ATAKUJĄCY/BRONIĄCY</td></tr>
<tr><td colspan="2">SKRÓCENIE DYSTANSU DO ZAWODNIKA Z PIŁKĄ, ZAMKNIĘCIE MOŻLIWOŚCI PODANIA DO BOKU LUB W WOLNĄ PRZESTRZEŃ (DECYZJA OBROŃCY); LINIA „AKTYWNEJ" OBRONY /OCHRONA PRZESTRZENI: NIE MA PIŁKI MIĘDZY NAMI, NIE MA PIŁKI ZA NAMI</td><td>ATAKUJĄCY: PUNKT ZA ZDOBYCIE PRZESTRZENI, DODATKOWE 2 PUNKTY ZA ZDOBYCIE BRAMKI W TEJ SAMEJ AKCJI;
BRONIĄCY: PUNKT ZA ODBIÓR PIŁKI, DODATKOWE 2 PUNKTY ZA ZDOBYCIE BRAMKI W TEJ SAMEJ AKCJI</td></tr>
<tr><td>FORMA NAUCZANIA</td><td>ZŁOŻONOŚĆ GRY</td><td></td></tr>
<tr><td>GRA</td><td>ŚREDNIA [5x5/6x6/7x7]</td><td></td></tr>
</table>

Charakterystyka i struktura środka

Pierwszym etapem jest określenie podstawowej struktury ćwiczenia. Odpowiada ona na pytania: co, jak i w jakiej konfiguracji będzie trenowane.

- Tło taktyczne i kodowanie

Każdy środek treningowy powinien być osadzony w konkretnym momencie gry (np. otwarcie i budowanie gry, rozwinięcie i zakończenie gry). Zasto-

sowanie kodowania (np. BR+10x10+BR) ułatwia porządkowanie bazy ćwiczeń oraz komunikację wewnątrz sztabu.

- Forma nauczania

Należy określić charakter aktywności, wybierając między formą zabawową, analityczną, ścisłą zamkniętą, ścisłą otwartą, grą z utrzymaniem piłki, fragmentem gry lub grą.

- Złożoność gry

Wskaźnik liczby zawodników i poziomu trudności zadania. Pozwala dopasować wyzwanie do celu - od prostych gier w małych grupach po sytuacje odzwierciedlające realia meczowe.

Cele merytoryczne i zarządzanie grą

Ten obszar stanowi merytoryczne serce treningu. Określa detale nauczania oraz sposoby wpływania na przebieg gry.

- Szczegóły zachowań

Wybór konkretnych intencji i zasad wynikających z przyjętych założeń gry, np. „podanie zdobywające" czy „asekuracja po stracie". Jest to kluczowy element, na którym skupiona będzie uwaga trenera i zawodników.

- Ograniczenia

Aktywne kształtowanie gry poprzez manipulację typem boiska (szerokie, wąskie), parametrami (strefy, sektory) oraz specyficznymi regułami gry (restrykcje, nagrody). Pozwala to w sposób naturalny prowokować pożądane zachowania.

- Zmienne

Zarządzanie sposobem wznawiania gry (restarty), strukturą przeciwnika (np. zmiana ustawienia obrony) oraz jego intencjami (np. pressing wysoki vs. obrona niska).

Organizacja i warsztat coachingowy

Ostatni etap definiuje fizyczne ramy treningu oraz sposób mierzenia efektywności działań zawodników.

- Organizacja czasu i przestrzeni

Zarządzanie liczbą gier, akcji i cykli oraz precyzyjne określenie wymiarów boiska (m2 na zawodnika). Parametry te bezpośrednio wpływają na intensywność wysiłku i charakter podejmowanych decyzji.

- Narzędzia coachingowe

Zastąpienie prostego wydawania poleceń kompleksowym zestawem narzędzi coachingowych. Obejmuje to m.in. zadawanie pytań, feedback rówieśniczy, stosowanie analogii oraz interwencje na boisku, takie jak „stopklatka" czy manipulacja poziomem trudności.

- System punktacji

Służy jako narzędzie motywacyjne i weryfikujące. Poza punktami za zdobycie bramki, należy promować realizację kluczowych intencji (np. punkt za wejście w wolną przestrzeń lub odbiór piłki w konkretnej strefie).

Przedstawiona procedura pozwala na uporządkowane i świadome projektowanie środowiska nauki. Jej skuteczność opiera się na tworzeniu sytuacji problemowych, które zmuszają zawodników do samodzielnego poszukiwania i stosowania optymalnych rozwiązań taktycznych, zgodnie z zasadą, że „dobrze zaprojektowana gra jest najlepszym nauczycielem".

14.1.2. Tworzenie środków treningowych w oparciu o ograniczenia

Podrozdział opracowano na podstawie założeń podejścia Constraints-Led Approach (CLA), zgodnie z którym zachowania zawodników kształtują się w wyniku wzajemnego oddziaływania ograniczeń związanych z zawodnikiem, zadaniem oraz środowiskiem.

Każdy środek treningowy tworzy określone warunki działania. Na zachowanie zawodników wpływają między innymi liczba i ustawienie uczestników, dostępna przestrzeń, czas, sposób zdobywania punktów, kierunek gry, rozmieszczenie bramek, sposób wznawiania oraz zadania realizowane przez przeciwnika. Warunki te występują również wtedy, gdy trener nie określa ich jako dodatkowych zasad.

W Programie ograniczenie nie oznacza wyłącznie zakazu, utrudnienia albo zmniejszenia swobody zawodnika. Jest nim każda celowo dobrana zmienna, która wpływa na dostępne informacje i możliwości działania. Ograniczenia mogą zwiększać lub zmniejszać poziom wyzwania, eksponować określone relacje, ułatwiać rozpoznawanie problemu oraz zwiększać częstotliwość sytuacji związanych z celem jednostki treningowej.

Stosowanie ograniczeń polega na świadomym modyfikowaniu warunków zadania, aby zawodnicy częściej dostrzegali i wykorzystywali możliwości działania związane z celem treningu. Ograniczenie nie powinno zastępować decyzji zawodnika ani narzucać jednego rozwiązania niezależnie od zachowania przeciwnika.

Ograniczenia powinny pomagać zawodnikom w realizacji celów gry, a nie służyć jedynie zwiększaniu trudności. Projektując środowisko treningowe, trener powinien zachować informacje i relacje istotne dla rozwijanego problemu. Zadanie nie musi odtwarzać całego meczu, ale powinno pozostawać funkcjonalnie zgodne z sytuacją, do której przygotowuje zawodników.

W ramach tej samej treści można stosować różne warianty zadania, zachowując wspólny cel szkoleniowy. Modyfikacje mogą dotyczyć między innymi liczby kontaktów z piłką, dostępnej przestrzeni, sposobu zdobywania punktów, relacji liczebnych albo zachowania przeciwnika. Liczbę dodatkowych reguł należy ograniczać do minimum potrzebnego do ukierunkowania gry. Zawodnik powinien obserwować sytuację, przetwarzać informacje i wybierać rozwiązanie, a nie jedynie odtwarzać narzucony schemat.

Przykładem może być gra 3 + 3N × 3, w której zadaniem zespołu posiadającego piłkę jest przeniesienie gry pomiędzy zawodnikami neutralnymi

ustawionymi po przeciwnych stronach pola. Zawodnicy neutralni mogą tworzyć lokalną przewagę liczebną, ułatwiając utrzymanie piłki i wykonanie podania progresywnego. Jednocześnie ustawienie celów po dwóch stronach wymaga obserwowania dalszej przestrzeni oraz położenia partnerów i przeciwników.

Zastosowana przewaga liczebna nie gwarantuje określonego zachowania. Zwiększa jedynie prawdopodobieństwo jego wystąpienia. Trener powinien obserwować, czy zawodnicy rzeczywiście rozpoznają moment przeniesienia gry, czy jedynie wykonują zadanie w sposób mechaniczny.

Wprowadzane ograniczenia powinny odnosić się do problemów, relacji i sytuacji występujących w grze właściwej. Analiza meczu pozwala rozpoznać warunki wpływające na działania zawodników, a następnie odtworzyć ich najważniejsze elementy podczas treningu.

Ograniczenia	Mecz	Trening
Przestrzeń	● Działania zawodników odbywają się w określonych strefach i sektorach boiska. ● Zespół broniący dąży do ograniczania przestrzeni dostępnej dla przeciwnika. ● Przeciwnik może zamykać wybrane obszary i kierować grę do określonych stref. ● Zespół atakujący stara się zwiększać przestrzeń potrzebną do rozwijania akcji.	● Wyznaczanie przestrzeni odpowiadającej celowi środka treningowego. ● Prowadzenie gry na ograniczonym obszarze. ● Modyfikowanie kształtu pola oraz eksponowanie wybranych stref i sektorów. ● Zwiększanie przestrzeni dostępnej dla atakujących, kiedy celem jest ułatwienie utrzymania lub rozwinięcia gry.

Czas	● Niekorzystny wynik może powodować konieczność działania pod presją czasu. ● W ataku szybkim zawodnicy starają się wykorzystać chwilową dezorganizację przeciwnika. ● Skracanie i zawężanie pola przez broniących zmniejsza czas dostępny atakującym. ● Zmiany posiadania piłki wymagają szybkiego przechodzenia pomiędzy atakowaniem i bronieniem.	● Tworzenie scenariuszy wymagających odrabiania wyniku. ● Projektowanie dynamicznych fragmentów gry z przeciwnikiem podejmującym aktywne działania. ● Zmniejszanie przestrzeni, jeżeli celem jest ograniczenie czasu na obserwację i wykonanie. ● Eksponowanie faz przejściowych oraz reakcji po stracie i odzyskaniu piłki.
Zawodnicy	● Zachowanie jednego zespołu wpływa na możliwości działania drugiego. ● W każdej sytuacji zawodnicy realizują określone cele w atakowaniu i bronieniu. ● Wspólne zasady pomagają organizować współpracę pomiędzy zawodnikami. ● Struktura zespołu i pełnione funkcje wynikają z przyjętego sposobu gry oraz aktualnej sytuacji.	● Określanie zadań przeciwnika w sposób pozwalający drugiemu zespołowi pracować nad głównym tematem. ● Wyznaczanie celów dla atakujących i broniących oraz powiązanie ich z systemem punktacji. ● Tworzenie warunków do realizowania zasad gry. ● Wprowadzanie reguł odpowiadających przyjętemu sposobowi działania zespołu.

Podstawowe obszary zarządzania ograniczeniami

Podczas tworzenia i prowadzenia środka treningowego trener może zarządzać trzema podstawowymi grupami zmiennych:

Zawodnicy:

- liczba uczestników;
- liczba zespołów;
- relacja liczebna pomiędzy stronami;
- pozycje początkowe;
- zadania dla atakujących i broniących;
- role zawodników neutralnych;
- sposób naliczania punktów.

Przestrzeń:

- długość i szerokość pola;
- kształt pola;
- kierunek gry;
- położenie pola względem bramek;
- podział na strefy i sektory;
- dostępność określonych obszarów;
- liczba, wielkość i rozmieszczenie bramek;
- miejsce i sposób wprowadzania piłek;
- rozmieszczenie sprzętu pomocniczego.

Czas:

- długość gry;
- długość i charakter przerw;
- liczba powtórzeń lub serii;
- sposób wznawiania;
- scenariusz wynikowy;
- presja czasu związana z wykonaniem zadania.

Zmiana każdej z wymienionych zmiennych powinna wynikać z celu głównego jednostki. Ograniczenia nie działają w izolacji. Zmiana przestrzeni może wpływać jednocześnie na czas działania, wymagania motoryczne, zachowanie przeciwnika oraz liczbę dostępnych rozwiązań.

Zarządzanie przestrzenią

Rozmiar pola gry

Pole powinno tworzyć warunki umożliwiające realizację celu środka treningowego. Zbyt mała lub zbyt duża przestrzeń może zmienić charakter zadania. Trener powinien uwzględnić liczbę zawodników, ich poziom, wiek i doświadczenie, relację liczebną, sposób działania przeciwnika oraz miejsce zadania w strukturze jednostki.

Większa przestrzeń zapewnia zwykle atakującym więcej czasu i możliwości działania. Może ułatwiać utrzymanie piłki, rozwijanie akcji, wykonywanie podań na większą odległość oraz prowadzenie gry z większą prędkością. Stopniowe zmniejszanie pola może ograniczać czas i przestrzeń, zwiększając presję przeciwnika oraz wymagania dotyczące obserwacji, orientacji ciała, jakości technicznej i szybkości działania.

Jeżeli celem jest rozwijanie działań w atakowaniu, trener może rozpocząć od przestrzeni umożliwiającej częste osiąganie celu, a następnie stopniowo ją ograniczać. Przy pracy nad bronieniem możliwe jest rozpoczęcie od warunków ułatwiających skracanie i zawężanie pola, a następnie stopniowe zwiększanie przestrzeni, którą zawodnicy muszą kontrolować.

Nie jest to jednak uniwersalna i obowiązkowa kolejność. Ostateczny dobór przestrzeni powinien wynikać z odpowiedzi zawodników oraz celu konkretnego zadania.

Zbyt małe pole może prowadzić do nadmiernej liczby przypadkowych strat, wybić i pojedynków, w których zawodnicy nie mają realnej możliwości wykorzystania rozwijanych zachowań. Zbyt duże pole może natomiast ograniczyć częstotliwość interakcji, osłabić presję przeciwnika albo powodować, że istotne dla tematu sytuacje pojawiają się zbyt rzadko.

Jako wstępny punkt odniesienia można przyjąć, że długość pola odpowiada liczbie zawodników jednej drużyny pomniejszonej o jeden i pomnożonej przez 10 metrów, natomiast szerokość — tej samej wartości pomnożonej przez 5 metrów. Jeżeli w jednej drużynie znajduje się pięciu zawodników z pola i bramkarz, roboczy wymiar wynosi zatem 50 × 25 metrów.

Wartości te mają charakter orientacyjny. Trener powinien je następnie zweryfikować na podstawie płynności gry, dostępnych rozwiązań, odległości pomiędzy zawodnikami, częstotliwości zachowań związanych z celem oraz rzeczywistego obciążenia.

Rozmiar pola wpływa również na profil wysiłku. Zwiększenie przestrzeni na zawodnika może sprzyjać pokonywaniu większych odległości i rozwijaniu wyższych prędkości. Mniejsze pole może zwiększać częstotliwość przyspieszeń, hamowań, zmian kierunku, pojedynków i działań wykonywanych pod presją. Efekt nie wynika jednak wyłącznie z wymiarów. Zależy także od liczby uczestników, kierunku gry, zasad, czasu pracy, aktywności przeciwnika, sposobu wznawiania oraz zaangażowania zawodników.

Nie należy zatem zakładać, że określone wymiary pola automatycznie zapewnią oczekiwaną intensywność. Trener powinien porównywać planowany profil gry z jej rzeczywistym przebiegiem.

Kształt pola

Kształt pola może ukierunkowywać sposób wykorzystywania przestrzeni. Pole szerokie może częściej eksponować działania w sektorach bocznych, zmianę centrum gry i tworzenie szerokości. Pole wąskie może zwiększać liczbę sytuacji w korytarzu centralnym, ograniczać możliwość ominięcia przeciwnika bokiem i sprzyjać działaniom wykonywanym pod większą presją.

Pole rozszerzające się w kierunku bramki może zwiększać liczbę dostępnych dróg ataku i sytuacji strzeleckich. Pole zwężające się w określonym obszarze może natomiast kierować zawodników do poszukiwania dokładnych podań, prowadzenia piłki lub zmiany sposobu działania.

Przykładem może być gra z bramkarzami, trzema zawodnikami każdej drużyny i zawodnikiem neutralnym. Odpowiednio ukształtowana przestrzeń może zwiększać częstotliwość sytuacji strzeleckich, zachowując jednocześnie relacje pomiędzy zawodnikiem z piłką, partnerami, przeciwnikami i bramką.

Innym rozwiązaniem jest wykorzystanie dwóch pól połączonych wąskim korytarzem. Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest przenoszenie gry pomiędzy obszarami. Kształt przestrzeni kieruje uwagę na moment i jakość podania, ale zawodnicy powinni zachować możliwość użycia różnych sposobów przemieszczenia piłki, w tym podania, prowadzenia lub dryblingu.

Strefy i sektory

Podział pola na strefy lub sektory może ułatwiać zawodnikom rozpoznawanie przestrzeni związanej z celem gry. Strefy mogą wskazywać miejsce rozpoczęcia działania, obszar uzyskania przewagi, kierunek dalszego ataku albo przestrzeń wymagającą ochrony.

Linie wyznaczające strefy powinny pełnić przede wszystkim funkcję informacyjną. Jeżeli nie wynika to bezpośrednio z celu, nie należy automatycznie zabraniać zawodnikom ich przekraczania. Nadmiernie sztywne przypisanie do sektorów może ograniczać wymienność pozycji, reakcję na zachowanie przeciwnika i naturalne tworzenie współpracy.

Strefa powinna pomagać w dostrzeganiu problemu, a nie stawać się celem samym w sobie. Wraz ze wzrostem rozumienia zadania można zmniejszać jej znaczenie albo całkowicie z niej zrezygnować.

Liczba i rozmieszczenie bramek

Liczba, wielkość i położenie bramek wpływają na orientację zawodników, kierunek gry oraz dostępne możliwości zdobywania przestrzeni.

Wprowadzenie kilku małych bramek może zwiększać liczbę możliwych kierunków działania. W młodszych kategoriach pomaga to zawodnikom rozpoznawać otwarte przestrzenie i zmieniać kierunek prowadzenia piłki. W kategorii U14–U15 rozmieszczenie bramek powinno wynikać przede wszystkim z rozwijanego problemu i relacji charakterystycznych dla gry jedenastoosobowej.

W grze 1 × 1 dwie małe bramki mogą zwiększać liczbę możliwości dla zawodnika atakującego. Należy jednak sprawdzić, czy zastosowany układ nie odbiera broniącemu realnej możliwości kierowania przeciwnika i ochrony celu. Ta sama konfiguracja może być wartościowa dla rozwijania dryblingu, ale niewłaściwa, jeżeli głównym celem jest nauczanie indywidualnych zachowań w bronieniu.

Małe bramki mogą również symbolizować partnerów lub określone kierunki kontynuowania akcji. Ich rozmieszczenie może zachęcać do zmiany strony, podania pomiędzy liniami, wykorzystania szerokości albo zagrania za linię przeciwnika.

W większych grach dodatkowe bramki mogą reprezentować pozycje zawodników znajdujących się w dalszej części boiska. Punkt zdobyty przez wprowadzenie piłki do właściwej bramki może oznaczać skuteczne połączenie z określoną formacją lub zawodnikiem. Takie rozwiązanie jest uzasadnione tylko wtedy, gdy ustawienie bramek zachowuje związek z kierunkiem i logiką gry.

Rozmieszczenie i dystrybucja piłek

Miejsce oraz sposób wprowadzania kolejnych piłek należy zaplanować przed rozpoczęciem gry. Liczba przygotowanych piłek powinna umożliwiać sprawne wznowienia, a ich rozmieszczenie musi wspierać cel zadania.

Przestoje wynikające z niedostatecznego przygotowania organizacyjnego nie powinny wpływać na przebieg i intensywność środka treningowego.

W grze ukierunkowanej na utrzymanie wysokiej płynności piłki mogą być rozmieszczone w kilku miejscach wokół pola. Pozwala to natychmiast rozpocząć kolejną akcję po opuszczeniu przez piłkę przestrzeni gry.

Szybkie wznowienie jest jednocześnie ograniczeniem wpływającym na czas reorganizacji obu zespołów. Może zwiększać częstotliwość faz przejściowych, ale może także ograniczać możliwość jakościowego ustawienia. Sposób dystrybucji powinien więc wynikać z celu, a nie wyłącznie z potrzeby utrzymania wysokiej intensywności.

Trener może również celowo zmieniać miejsce wznowienia. Wprowadzenie piłki do zespołu będącego chwilowo w niedowadze, do bocznego sektora albo za określoną linię może zwiększać częstotliwość wybranego rodzaju sytuacji. Zawodnicy powinni jednak otrzymywać czytelną informację o zasadzie wznowienia.

Zarządzanie zawodnikami

Liczba zawodników i zespołów

Zarządzanie liczbą zawodników jest jednym z podstawowych sposobów regulowania środowiska treningowego. Zmiana liczebności wpływa na dostępny czas, przestrzeń, liczbę możliwych relacji, częstotliwość kontaktów z piłką oraz wymagania dotyczące współpracy.

Liczbę zawodników po obu stronach należy dobierać tak, aby zadanie pozostawało wykonalne, ale nadal wymagało rozwiązania określonego problemu. Jeżeli cel jest osiągany bez odpowiedniej presji, można zwiększyć możliwości przeciwnika. Gdy wymagania przekraczają aktualną gotowość grupy, należy czasowo zmniejszyć opór albo stworzyć dodatkowe wsparcie.

W jednym środku treningowym mogą uczestniczyć więcej niż dwa zespoły, jeżeli zastosowany układ ma jasno określony cel, nie zaburza logiki gry i zapewnia każdej drużynie rzeczywistą możliwość działania.

Przewaga, równowaga i niedowaga liczebna

Przewaga liczebna zespołu atakującego może zwiększać dostępność partnerów, ułatwiać utrzymanie piłki oraz tworzyć warunki do rozwijania wsparcia, mobilności i wykorzystywania przestrzeni. Większa liczba rozwiązań nie oznacza jednak automatycznie wysokiej jakości gry. Zadanie powinno nadal wymagać obserwacji przeciwnika, odpowiedniego ustawienia i właściwego momentu działania.

Równowaga liczebna zwiększa znaczenie pojedynków, jakości technicznej, współpracy oraz umiejętności tworzenia przewagi poprzez ruch, ustawienie lub działanie z piłką. W bronieniu może eksponować powstrzymanie, asekurację oraz odpowiedzialność za bezpośredniego przeciwnika.

Niedowaga liczebna atakujących może rozwijać ochronę piłki, utrzymywanie wsparcia, zmianę centrum gry i zarządzanie ryzykiem. Dla broniących przewaga może ułatwiać organizację nacisku oraz zamykanie linii podań. Należy jednak uważać, aby różnica liczebna nie była tak duża, że jedna ze stron traci realną możliwość osiągnięcia swojego celu.

Przewaga może mieć charakter stały albo czasowy. Można ją tworzyć przez liczbę uczestników, sposób ustawienia, opóźnione wejście zawodnika, wyłączenie przeciwnika z określonej fazy albo wykorzystanie zawodnika neutralnego.

Zawodnicy neutralni

Zawodnik neutralny wspiera zespół znajdujący się przy piłce i może ułatwiać tworzenie przewagi. Jego rola powinna wynikać z celu zadania. Neutralny może działać wewnątrz pola, na jego obwodzie, pomiędzy strefami albo w określonym korytarzu.

Ustawienie neutralnego poza polem może zapewniać stały kierunek przenoszenia gry, ale jednocześnie ogranicza jego udział w bronieniu i fazach przejściowych. Jeżeli celem zadania jest rozwijanie naturalnej reakcji po stracie, rolę neutralnego należy odpowiednio doprecyzować.

Po zmianie posiadania neutralny może przez krótki, wcześniej określony czas wspierać dotychczasowy zespół w próbie odzyskania piłki, a następnie przejść do nowej roli. Innym rozwiązaniem jest zmiana zespołu po wykonaniu przez

przeciwnika ustalonego działania. Zasada powinna być prosta i czytelna, aby rola zawodnika neutralnego nie zakłócała naturalnego przebiegu gry.

W grze 3 + 1N × 3 zadaniem zespołu posiadającego piłkę może być przeniesienie jej do drugiej części pola. Zawodnik neutralny tworzy przewagę, ale nie powinien stawać się jedyną dopuszczalną drogą realizacji celu. Zawodnicy powinni zachować możliwość podania, prowadzenia lub dryblingu, jeżeli sytuacja pozwala skutecznie przesunąć grę.

Dodatkowe zadania dla atakujących i broniących

Zadania wprowadzane dla zawodników nie mogą być sprzeczne z celem i podstawową logiką gry. Nie powinny wymuszać zachowań, które byłyby nieuzasadnione w warunkach meczu, ani pozbawiać zawodników możliwości reagowania na przeciwnika.

Jeżeli głównym celem jest rozwijanie zachowań zespołu atakującego, można odpowiednio zmodyfikować sposób działania broniących. Ograniczenie przestrzeni dostępnej obrońcom, ich pozycji początkowej albo możliwości wejścia do określonego sektora może stworzyć atakującym warunki do częstszego doświadczania wybranej sytuacji.

Przykładowo, podczas pracy nad tworzeniem sytuacji bramkowych w bocznym sektorze można ograniczyć liczbę broniących, którzy jednocześnie mogą wejść do tego obszaru. Atakujący nadal samodzielnie rozpoznają, czy wykorzystać powstałą przewagę, zmienić stronę, zagrać do środka czy kontynuować działanie w innym kierunku.

Jeżeli głównym celem jest rozwijanie zachowań zespołu broniącego, zadanie można skierować do atakujących. Określony sposób rozpoczynania akcji, dodatkowe punkty za przeniesienie piłki pomiędzy sektorami albo konieczność atakowania kilku przestrzeni mogą wymagać od broniących przesuwania, asekuracji i utrzymywania odpowiednich odległości.

Ograniczenie wprowadzone dla jednej strony powinno tworzyć problem dla drugiej, a nie dyktować jej odpowiedź. Dzięki temu zawodnicy rozwijają zdolność dostosowania współpracy do zachowania przeciwnika.

System punktacji

System punktacji może wzmacniać znaczenie zachowań związanych z celem treningu. Dodatkowy punkt można przyznać między innymi za skuteczne przeniesienie gry, zdobycie określonej przestrzeni, odzyskanie piłki w wybranej strefie, zakończenie ataku po wykorzystaniu przewagi albo ochronę bramki po stracie.

Podstawowy cel gry powinien zachować największe znaczenie. Jeżeli gra odbywa się na bramki, zdobycie bramki nie powinno stać się mniej wartościowe niż wykonanie pobocznego zadania. Punktacja ma ukierunkowywać uwagę, a nie powodować, że zawodnicy rezygnują z najlepszego rozwiązania tylko dlatego, że inne działanie jest premiowane.

Zawodnik powinien zawsze mieć możliwość wyboru. Jeżeli celem jest rozwijanie podań progresywnych, można przyznawać za nie dodatkowe punkty, ale należy również uznawać sytuacje, w których prowadzenie piłki, drybling albo zmiana strony stanowią skuteczniejsze rozwiązanie.

Przed rozpoczęciem gry oba zespoły powinny znać warunki zdobywania bramek i punktów oraz mieć realną możliwość ich spełnienia. System powinien być zrozumiały, sprawiedliwy i podporządkowany celowi środka treningowego. Nadmiernie rozbudowana punktacja może odciągać uwagę od gry i zachęcać do wykorzystywania przepisów zamiast rozwiązywania problemów.

Zarządzanie czasem

Czas pracy i odpoczynku

Piłka nożna obejmuje okresy działań o różnej intensywności, rozdzielane krótszymi lub dłuższymi przerwami. W treningu trener może wpływać na długość gry, czas odpoczynku, liczbę powtórzeń oraz sposób wznawiania. Parametry te powinny wynikać z celu jednostki, miejsca treningu w mikrocyklu i aktualnej gotowości zawodników.

Nie każda jednostka powinna odtwarzać całkowite obciążenie meczowe. W poszczególnych dniach można jednak tworzyć kontrolowane okresy

intensywnej pracy, odpowiadające charakterowi działań występujących podczas meczu.

Krótsze gry wykonywane z odpowiednimi przerwami mogą sprzyjać utrzymaniu wysokiej jakości działań i częstszemu podejmowaniu intensywnych akcji. Dłuższe okresy pracy zwiększają znaczenie zarządzania wysiłkiem, utrzymywania organizacji i podejmowania decyzji w warunkach narastającego zmęczenia.

Skrócenie przerw nie zawsze zwiększa wartość treningu. Może podnosić obciążenie, ale jednocześnie obniżać jakość techniczną, ograniczać obserwację i prowadzić do przypadkowych zachowań. Trener powinien oceniać zarówno intensywność, jak i jakość realizacji celu.

Presja czasu

Presję czasu można tworzyć przez ograniczenie czasu na zakończenie akcji, skrócenie czasu utrzymania piłki w określonej strefie, natychmiastowe wznowienie albo wprowadzenie scenariusza wynikowego.

Scenariusz, w którym jeden zespół rozpoczyna grę od wyniku 0:2 i ma określony czas na jego odrobienie, może zwiększać częstotliwość działań ofensywnych oraz wymagać świadomego zarządzania ryzykiem. Zespół prowadzący pracuje jednocześnie nad ochroną wyniku, kontrolą przestrzeni i wyborem momentu do kontrataku.

Presja czasu powinna wynikać z sytuacji gry. Automatyczne ograniczanie czasu każdego działania może prowadzić do pośpiechu, pochopnych podań i rezygnacji z wartościowych rozwiązań. Celem nie jest samo przyspieszenie zawodników, lecz rozwijanie zdolności rozpoznawania sytuacji, w których szybkie działanie jest konieczne.

Fazy przejściowe

Zmiana posiadania piłki tworzy naturalną presję czasu. Zespół odzyskujący może wykorzystać chwilową dezorganizację przeciwnika, natomiast zespół tracący powinien rozpoznać bezpośrednie zagrożenie i podjąć odpowiednią reakcję.

Częstotliwość faz przejściowych można zwiększyć przez:

- ograniczenie przestrzeni;
- częstsze wprowadzanie nowych piłek;
- ustawienie kilku celów ataku;
- rozpoczęcie kolejnej akcji przed pełną reorganizacją zespołów;
- zmianę kierunku gry;
- przyznanie dodatkowych punktów za działanie bezpośrednio po odzyskaniu lub stracie.

Zastosowane rozwiązanie nie powinno powodować, że zawodnicy przestają rozpoznawać zmianę posiadania i reagują wyłącznie na sygnał trenera. Moment przejścia powinien wynikać przede wszystkim z przebiegu gry.

Ocena i modyfikowanie ograniczeń

Ograniczenie jest propozycją warunków uczenia się, a nie gwarancją wystąpienia zaplanowanego zachowania. Trener powinien obserwować, czy:

- sytuacje związane z celem pojawiają się z odpowiednią częstotliwością;
- obie strony mają rzeczywistą możliwość realizacji swoich celów;
- zawodnicy zachowują możliwość wyboru;
- podejmowane decyzje wynikają z obserwacji partnerów, przeciwników, piłki i przestrzeni;
- poziom trudności jest odpowiedni dla grupy;
- zastosowane reguły nie powodują zachowań sprzecznych z logiką gry;

- planowane obciążenie odpowiada rzeczywistemu przebiegowi zadania;
- rozwijane zachowania występują również po zmianie albo usunięciu dodatkowej zasady.

Jeżeli gra jest zbyt łatwa, trener może zwiększyć aktywność przeciwnika, zmniejszyć przewagę, ograniczyć przestrzeń albo wprowadzić bardziej wymagający sposób zdobywania celu. Jeżeli zadanie jest zbyt trudne, można zwiększyć przestrzeń, zmniejszyć presję, stworzyć przewagę liczebną, uprościć punktację albo ograniczyć liczbę jednocześnie występujących problemów.

Najczęstszym błędem jest dodawanie kolejnych zasad bez sprawdzenia, czy wcześniejsze rzeczywiście wspierają cel. Nadmiar ograniczeń może utrudniać zawodnikom rozpoznawanie priorytetów, zmniejszać płynność gry i przenosić uwagę z sytuacji boiskowej na zapamiętywanie przepisów.

Projektowanie ograniczeń nie oznacza rezygnacji z instrukcji, demonstracji, pytań ani informacji zwrotnej. Narzędzia te mogą być stosowane zależnie od celu, bezpieczeństwa, etapu uczenia się i gotowości zawodników. Ich zadaniem jest wspieranie rozumienia problemu, natomiast środowisko gry powinno umożliwiać zawodnikom samodzielne sprawdzanie dostępnych rozwiązań.

Rola trenera polega na zaprojektowaniu warunków, obserwowaniu ich rzeczywistego wpływu i dokonywaniu potrzebnych zmian. Dobrze dobrane ograniczenia pomagają zwiększać częstotliwość sytuacji związanych z celem, zachowując jednocześnie zmienność gry, aktywność przeciwnika oraz samodzielność zawodników.

14.1.3. Podział ról, zadań i ustawienia na boisku w procesie treningowym.

Środowisko Grassroots w kategorii U14-U15 charakteryzuje się często ograniczonymi zasobami kadrowymi. Wymaga to od szkoleniowca perfekcyjnej organizacji pracy własnej oraz optymalnego zarządzania dostępnym sztabem lub samymi zawodnikami, aby maksymalizować efektywność jednostki treningowej.

Zarządzanie sztabem i delegowanie zadań

W przypadku dysponowania asystentem lub trenerem bramkarzy, konieczny jest precyzyjny podział obowiązków przed rozpoczęciem zajęć:

- Trener główny

Prowadzi wiodące środki treningowe (np. gry zadaniowe, gry właściwe), zarządza głównym celem taktycznym, decyduje o czasie trwania ćwiczeń i interwencjach trenerskich.

- Trener asystent

Odpowiada za prowadzenie rozgrzewki i wybranych środków treningowych, obserwację zawodników nieuczestniczących w danym momencie w głównej grze, kontrolę czasu oraz udzielanie indywidualnej informacji zwrotnej bez przerywania przebiegu gry.

- Wsparcie od zawodników

W przypadku braku asystenta zaleca się delegowanie prostych zadań organizacyjnych (np. zebranie sprzętu, dystrybucja oznaczników) wyznaczonym zawodnikom lub kapitanowi, co buduje odpowiedzialność i kulturę pracy w zespole.

Optymalne ustawienie trenera na boisku

Pozycja trenera podczas prowadzenia środków treningowych bezpośrednio wpływa na jakość obserwacji i możliwość udzielania skutecznego feedbacku.

- Zasada szerokiego kąta

Trener powinien zwykle zajmować pozycję na zewnątrz pola gry, mając w polu widzenia wszystkich zawodników. Unikać wchodzenia w środek ćwiczenia, co zawęża perspektywę.

- Mobilność

Należy płynnie zmieniać pozycję wzdłuż linii pola gry, aby obserwować działania zarówno w przestrzeni piłki, jak i w przestrzeni dalszej.

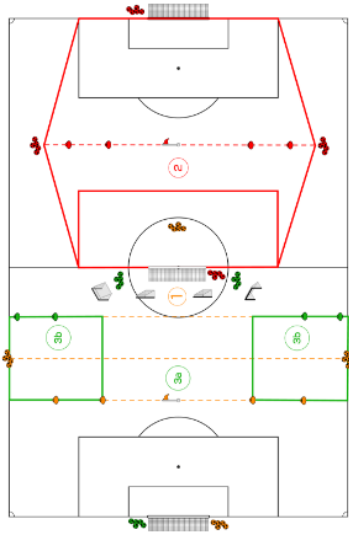
- Zarządzanie strefą martwą

W grach kierunkowych zaleca się ustawienie w strefie, z której najlepiej widać realizację głównego tematu jednostki (np. obserwacja linii obrony od strony bramki bronionej podczas treningu działań w defensywie).

Przygotowanie boiska a efektywność zajęć.

W piłce amatorskiej i półprofesjonalnej efektywne wykorzystanie czasu treningu jest szczególnie ważne. Dobre przygotowanie przestrzeni pomaga ograniczać przestoje, utrzymywać płynność zajęć, odpowiednią intensywność oraz koncentrację zawodników.

- Zasady organizacji przestrzeni treningowej



- Przygotowanie przedtreningowe

Boisko oraz cały sprzęt (pachołki, stożki, oznaczniki, piłki) powinny być rozstawione przed wyjściem zawodników na plac gry. Trener oczekuje na zespół w pełni gotowym środowisku.

- Zasada nakładających się stref

Środki treningowe należy planować w taki sposób, aby mniejsze pola gry były wpisane w większe. Pozwala to na płynne przechodzenie między fazami treningu poprzez jedynie zebranie wewnętrznych stożków, co skraca czas przejścia do minimum.

- Bazy z piłkami

Wokół pola gry, zwłaszcza w grach zadaniowych, należy rozmieścić zapasowe piłki. Umożliwia to natychmiastowe wznowienie gry po opuszczeniu placu przez piłkę, utrzymując wysoką intensywność i realizując założenia taktyczne bez niepotrzebnych przerw.

- Dystrybucja oznaczników

Oznaczniki powinny być przydzielone lub przygotowane w widocznym miejscu już w trakcie rozgrzewki, co eliminuje chaos organizacyjny przed kluczowymi środkami treningowymi.

Wpływ na efektywność

Minimalizowanie przerw organizacyjnych pomiędzy ćwiczeniami znacząco podnosi jakość jednostki. Pozwala to na utrzymanie odpowiedniego tętna zawodników, zachowanie koncentracji na celach taktyczno-technicznych oraz daje trenerowi czas na korektę i feedback, zamiast na przestawianie pachołków.

14.1.4. Odprawa przedtreningowa

Odprawa przed wyjściem na boisko (lub bezpośrednio na nim, przed pierwszym gwizdkiem) stanowi fundament świadomego procesu nauczania. W kategorii U14-U15 zawodnicy muszą rozumieć nie tylko to, „co" będą robić, ale przede wszystkim „dlaczego" to robią w kontekście sposobu gry i własnego rozwoju.

Struktura i zasady prowadzenia odprawy

- Zwięzłość odprawy

Całość spotkania w szatni powinna być zwięzła i dostosowana do wieku zawodników, liczby przekazywanych informacji oraz potrzeb zespołu. Około 15 minut może stanowić praktyczny punkt odniesienia. Nadmiernie długa

lub przeładowana informacjami odprawa może utrudniać utrzymanie koncentracji i zapamiętanie najważniejszych zadań.

- Wizualizacja celu

Zaleca się stosowanie tablicy taktycznej lub animacji. Obraz pozwala na szybsze przyswojenie przestrzeni, ról i ustawienia.

- Osadzenie w kontekście

Należy poinformować zespół, w jakim momencie mikrocyklu się znajduje (np. dzień kształtowania wytrzymałości specjalnej / praca nad atakiem pozycyjnym) i jak dzisiejszy trening łączy się z wnioskami z ostatniego meczu.

Kluczowe elementy do przekazania

- Temat jednostki

Jasno sformułowany cel główny (np. „Budowanie gry z wykorzystaniem środkowego sektora boiska").

- Kluczowe zachowania

Wskazanie 2-3 pożądanych zachowań (zasad), których trener będzie wymagał i egzekwował podczas gry.

- Kontekst Indywidualnego Planu Rozwoju (IPR)

Przypomnienie, aby zawodnicy skupili się na swoich celach indywidualnych w ramach struktury zespołowej. Należy zachęcić graczy do testowania nowych rozwiązań wynikających z ich profilu.

- Aspekt mentalny

Określenie oczekiwanego poziomu zaangażowania i intensywności, dostosowanego do danego dnia treningowego.

14.1.5. Ustandaryzowana rozgrzewka przedtreningowa

W kategorii U14-U15 rozgrzewka przestaje być jedynie przygotowaniem organizmu do wysiłku, a staje się narzędziem edukacyjnym i prewencyjnym. Ustandaryzowanie jej struktury w środowisku Grassroots pozwala na maksymalne wykorzystanie ograniczonego czasu jednostki treningowej oraz budowanie profesjonalnych nawyków u zawodników wchodzących w świat piłki 11-osobowej.

Struktura i praktyczne zastosowanie rozgrzewki

Rozgrzewka jest podzielona na trzy logiczne części (bloki), które występują w każdym mikrocyklu. Stałość tego układu pozwala zawodnikom na przejęcie odpowiedzialności za proces, a trenerowi na skupienie się na jakości działań i relacjach indywidualnych.

Część I. Stały blok przygotowania ruchowego i profilaktyki

Jest to fundament dbałości o zdrowie zawodnika, istotny w okresie szybkiego wzrastania, szczególnie w pobliżu szacowanego PHV.

- Cel praktyczny

Przygotowanie zawodnika do wymagań jednostki, rozwijanie kompetencji ruchowych oraz obserwacja bólu, ograniczeń ruchowych i jakości wykonania.

- Zastosowanie

Zestaw 6-8 ćwiczeń mobilizacyjnych i stabilizacyjnych. Blok przygotowania ruchowego powinien mieć stałą strukturę organizacyjną, ale zmienną treść. Ćwiczenia dobiera się do wymagań jednostki, potrzeb zawodników i obserwowanej jakości ruchu.

- Korzyść

Zawodnicy mogą wykonywać tę część samodzielnie lub pod okiem kapitana zaraz po wyjściu na boisko, co daje trenerowi czas na organizację

lub rozmowy z zawodnikami. Jest to dopuszczalne wyłącznie dla dobrze opanowanego, niskiego ryzyka zestawu. Nauczanie lądowania, hamowania lub nowych ćwiczeń oporowych wymaga bezpośredniej obserwacji trenera.

Część II. Okno na indywidualizację (Realizacja IPR)

Moment, w którym proces treningowy zostaje dopasowany do konkretnego profilu zawodnika.

- Cel praktyczny

Praca nad deficytami technicznymi lub wzmacnianie atutów pozycji (np. boczny obrońca pracuje nad timingiem obiegu i dośrodkowaniem, a środkowy pomocnik skupia się na obserwacji przestrzeni za plecami przed przyjęciem kierunkowym).

- Zastosowanie

Krótkie formy w parach lub małych grupach formacyjnych, wynikające bezpośrednio z celów zawartych w Indywidualnym Planie Rozwoju (IPR).

- Korzyść

Nawet przy 20 zawodnikach na treningu, to „okno" pozwala każdemu graczowi poczuć, że pracuje nad swoim warsztatem. Trener pełni tu rolę mentora, przemieszczając się między stacjami i udzielając punktowych wskazówek.

Część III. Moment integracji i aktywacja

Pomost między pracą indywidualną a częścią główną jednostki.

- Cel praktyczny

Pobudzenie układu nerwowego, podniesienie tętna oraz mentalne zjednoczenie zespołu wokół tematu dnia.

- Zastosowanie

Dynamiczne gry o niskiej złożoności (np. 4x2, 5x2) lub formy podań z elementami rywalizacji, które nawiązują do tematu głównego (np. budowanie gry).

- Korzyść

Budowanie energii i komunikacji w zespole. To czas na wprowadzenie pozytywnej rywalizacji, która podnosi poziom koncentracji przed trudniejszymi zadaniami taktycznymi.

Dlaczego ta formuła sprawdza się w środowisku Grassroots?

- Oszczędność czasu

Po 2-3 tygodniach zawodnicy znają strukturę na pamięć. Eliminuje to zbędne tłumaczenie organizacji na każdym treningu.

- Indywidualizacja w okresie wzrastania

Stały blok przygotowania ruchowego daje trenerowi możliwość obserwacji jakości poruszania się oraz dostosowania wariantów ćwiczeń do aktualnych potrzeb zawodnika. Nie istnieje jeden zestaw ćwiczeń właściwy dla wszystkich zawodników znajdujących się przed, w pobliżu lub po PHV.

- Wzrost świadomości

Zawodnik uczy się, że rozgrzewka to jego czas na rozwój (IPR), a nie narzucony przez trenera obowiązek.

- Budowanie hierarchii i liderów

Delegowanie prowadzenia pierwszej części wyznaczonym zawodnikom rozwija ich kompetencje mentalne i komunikacyjne.

Rola trenera w ustandaryzowanej rozgrzewce

Wdrożenie ustandaryzowanego modelu rozgrzewki redefiniuje rolę szkoleniowca, który z instruktora wydającego polecenia staje się analitykiem zachowań i moderatorem środowiska.

- W Bloku I

obserwuje jakość ruchu, zachowanie zawodników i sygnały mogące wskazywać na obniżoną gotowość lub zmęczenie. Obserwacja nie stanowi diagnozy i powinna być uzupełniona krótką rozmową z zawodnikiem.

- W Bloku II

udziela precyzyjnego feedbacku merytorycznego do celów IPR.

- W Bloku III

zarządza intensywnością i dba o pozytywny klimat wewnątrz drużyny.

14.1.6. Procedury potreningowe - feedback i regeneracja

Zakończenie treningu nie powinno ograniczać się wyłącznie do gwizdka kończącego grę. Ostatnie minuty na boisku oraz moment bezpośrednio po zejściu z niego mogą być ważną częścią procesu szkoleniowego. To czas na krótkie podsumowanie, uspokojenie organizmu, zebranie najważniejszych wniosków, wzmocnienie kultury pracy oraz rozpoczęcie działań wspierających regenerację.

Wyciszenie organizmu

Po zakończeniu zajęć można zastosować krótkie wyciszenie, jeżeli wspiera ono organizację treningu, samopoczucie zawodników, refleksję lub stopniowe zakończenie aktywności. Może to przyjąć formę swobodnego truchtu połączonego z dynamicznym rozciąganiem lub ćwiczeniami oddechowymi. To moment przejścia organizmu z fazy wysiłku w fazę regeneracji.

Świadomy Feedback

Zgodnie z nowoczesnymi narzędziami coachingowymi, podsumowanie treningu nie powinno być jednostronnym monologiem trenera.

- Metoda zadawania pytań

Należy prowokować zawodników do autorefleksji (np. „Z czym dzisiaj mieliśmy największy problem w kontekście budowania gry?", „Kto zrealizował swoje założenia z IPR?").

- Zasada SBI

Informacja zwrotna powinna odnosić się do konkretnej sytuacji i zachowania oraz wskazywać jego skutek. W zależności od potrzeb może również zawierać pytanie lub propozycję następnego działania.

- Zwięzłość

Krótki, merytoryczny komunikat utrwalający główny cel jednostki, trwający nie dłużej niż 2-3 minuty.

Budowa nawyków regeneracyjnych

W środowisku Grassroots brakuje sztabu medycznego i infrastruktury odnowy, dlatego kluczowe jest wypracowanie nawyków u samych zawodników:

- Nawodnienie

Warto kształtować u zawodników nawyk regularnego uzupełniania płynów przed wysiłkiem, w trakcie treningu oraz po jego zakończeniu. Trener powinien zapewnić dostęp do wody i dostosować przerwy na nawodnienie do intensywności zajęć, warunków atmosferycznych oraz potrzeb zawodników.

- Odżywianie po wysiłku

Zawodnicy i rodzice powinni być edukowani w zakresie prostych zasad odżywiania wspierającego regenerację po treningu i meczu. Po wysiłku warto zadbać o posiłek lub przekąskę zawierającą węglowodany, białko i płyny, z uwzględnieniem pory dnia, intensywności zajęć, apetytu oraz indywidualnych potrzeb zawodnika.

- Higiena, regeneracja i poszanowanie prywatności

Warto kształtować u zawodników nawyki dbania o higienę, zmianę odzieży, nawodnienie i regenerację po treningu oraz meczu. Korzystanie z zaplecza sanitarnego powinno odbywać się w warunkach zapewniających prywatność, bezpieczeństwo i poszanowanie granic osobistych zawodników.

Monitorowanie obciążenia metodą session-RPE (sRPE)

Ze względu na ograniczenia finansowe, kluby Grassroots rzadko dysponują systemami GPS. Nie zwalnia to jednak trenera z obowiązku kontroli zmęczenia zawodników, zwłaszcza w kategorii U14-U15, gdzie organizm poddany jest zmianom związanym ze wzrastaniem i dojrzewaniem, które mogą wpływać na samopoczucie, gotowość oraz tolerancję obciążeń. Niewłaściwie dobrane lub gwałtownie zmieniane obciążenia, szczególnie przy niedostatecznej regeneracji i współwystępowaniu innych czynników, mogą zwiększać ryzyko przeciążenia i urazu.

- Skala sRPE

Metoda session-RPE (sRPE) służy do szacowania wewnętrznego obciążenia treningowego poprzez połączenie subiektywnej oceny intensywności całej jednostki z czasem jej trwania. Zawodnik ocenia wysiłek w zmodyfikowanej skali CR10 od 0 do 10, około 15–30 minut po zakończeniu zajęć.

- Procedura

Trener zadaje zawodnikowi pytanie: „Jak ciężki był dla ciebie cały trening?". Odpowiedź powinna odnosić się do całej jednostki, a nie tylko do jej najtrudniejszego lub końcowego fragmentu. Pomiar należy wykonywać każdorazowo w podobnych warunkach i możliwie stałym czasie po treningu.

- Kalkulacja sRPE

Wartość obciążenia oblicza się według wzoru:

sRPE = RPE × czas trwania jednostki w minutach

Przykład: zawodnik ocenił trening na 6, a jednostka trwała 90 minut:

6 × 90 = 540 jednostek umownych.

- Praktyczne wykorzystanie danych

Wiedza płynąca z monitorowania powinna mieć realny wpływ na planowanie mikrocyklu, jednak interpretacja wyników powinna uwzględniać kontekst zawodnika i ograniczenia metody.

- Identyfikacja przeciążeń

sRPE jest prostym i praktycznym narzędziem monitorowania obciążenia wewnętrznego, ale jego wynik może zależeć między innymi od zmęczenia, wcześniejszej aktywności, snu, stresu, samopoczucia, warunków treningu oraz sposobu przeprowadzenia pomiaru. Dlatego pojedynczego wyniku nie należy interpretować w oderwaniu od wcześniejszych wartości i pozostałych informacji o zawodniku.

Powtarzająco wyższe niż zwykle wyniki powinny być sygnałem do rozmowy z zawodnikiem oraz zestawienia sRPE z informacjami dotyczącymi snu, bolesności mięśni, stresu szkolnego, choroby, regeneracji i całkowitej aktywności. Sam wynik sRPE nie pozwala rozpoznać urazu, przeciążenia ani momentu PHV.

- Modyfikacja obciążeń indywidualnych

W przypadku wykrycia nadmiernego zmęczenia, trener modyfikuje obciążenia dla danej jednostki (np. skraca czas gry zawodnika, zwalnia z dodatkowego biegania, zaleca trening regeneracyjny), chroniąc jego potencjał fizyczny przed meczem.

14.2. Trening - zarządzanie treningiem

14.2.1. Trener jako projektant doświadczeń

Współczesna rola trenera w kategorii trampkarz (U14-U15) ewoluuje z pozycji instruktora przekazującego gotowe rozwiązania w stronę architekta środowiska nauki. Coaching należy postrzegać jako proces celowego kształtowania doświadczeń zawodnika, a nie mechaniczne egzekwowanie schematów.

Kluczowe założenia

W planowaniu treningu ważniejsze od samego przebiegu ćwiczenia jest to, czego zawodnik doświadcza w trakcie działania: jakie informacje zbiera, jakie decyzje podejmuje, z jaką presją się mierzy i jak reaguje na zmieniającą się sytuację.

Gra jako nauczyciel

Hasło „gra uczy gry" ma wartość tylko wtedy, gdy trener dobrze projektuje środowisko treningowe. Zadanie powinno stawiać przed zawodnikami konkretny problem boiskowy, który zachęca ich do obserwacji, podejmowania decyzji i samodzielnego szukania rozwiązań.

Projektowanie środowiska

Rolą trenera jest tworzenie warunków, w których zawodnik uczy się przez działanie: obserwuje przestrzeń, reaguje na przeciwnika, współpracuje z partnerami i podejmuje decyzje, zamiast jedynie odtwarzać instrukcje.

W kategorii U14-U15, gdzie zawodnicy zaczynają rozumieć bardziej złożone aspekty taktyczne, kluczowe jest, aby każde doświadczenie treningowe miało swój celowy fundament i zachęcało do myślenia operacyjnego w warunkach meczowych.

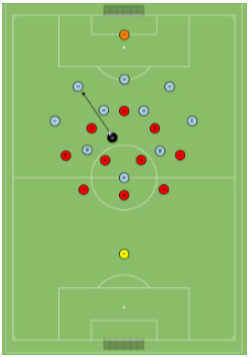
Rodzaje boisk i ich wpływ na zachowanie zawodników

Świadoma manipulacja polem gry jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi prowokowania określonych zachowań taktycznych bez nadmiernego instruowania.

Typologia pól gry

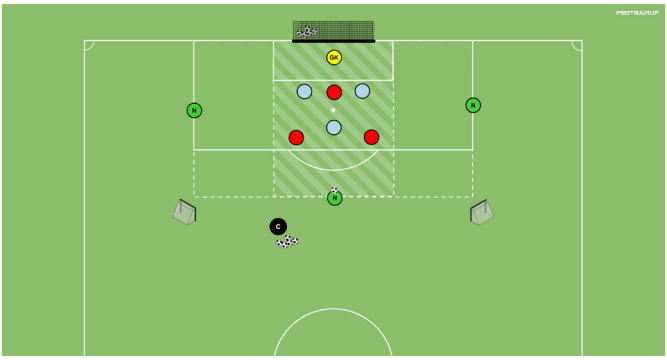
- Duże boisko

Umożliwia zachowanie pełnego kontekstu gry i realnych odległości. Jest kluczowe w doskonaleniu założeń taktycznych w warunkach zbliżonych do meczowych.



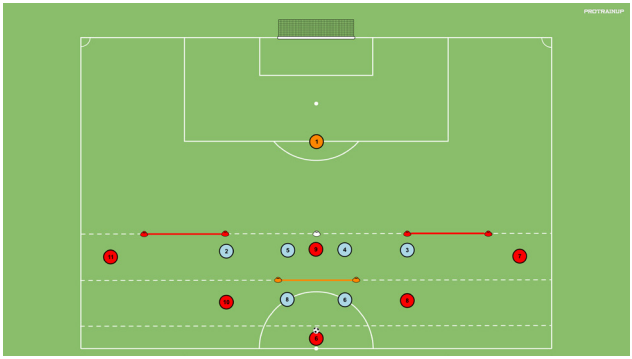
- Małe boisko

Zagęszczenie przestrzeni sprzyja szybszemu podejmowaniu decyzji. Zawodnicy częściej działają pod presją czasu, przeciwnika i ograniczonej przestrzeni.



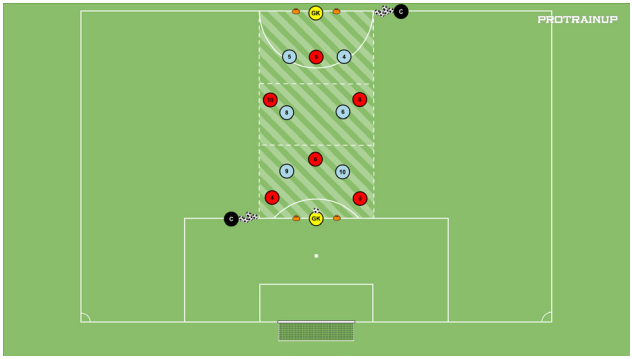
Szerokie boisko

Naturalnie stwarza warunki do zmiany kierunku gry i wykorzystywania bocznych sektorów. Sprzyja rozciąganiu struktury przeciwnika.



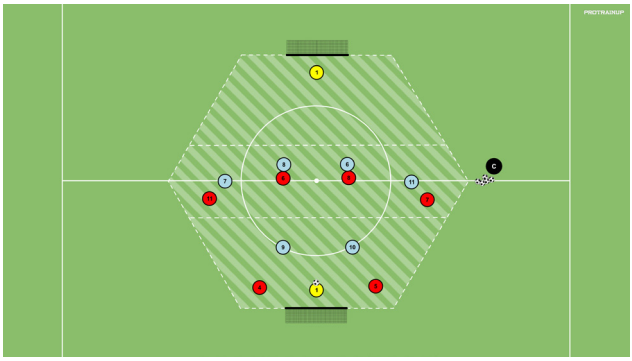
Wąskie boisko

Ograniczenie szerokości może zwiększać prawdopodobieństwo poszukiwania rozwiązań w środkowej strefie, w tym gry pionowej i podań prostopadłych



- Wycięcia i modyfikacje kształtu (np. romb)

Wyłączenie narożników może zwiększać prawdopodobieństwo podań diagonalnych oraz poszukiwania niestandardowych rozwiązań w ataku



Dobór wymiarów boiska w kategorii trampkarz powinien uwzględniać aktualny cel treningowy - od budowania fundamentów technicznych na małej przestrzeni po realizację strategii zespołowej na dużym polu.

Parametryzacja boiska

Stosowanie dodatkowych linii, stref i punktów odniesienia pozwala na precyzyjne ukierunkowanie zachowań zawodników w fazie ataku i obrony.

Narzędzia parametryzacji:

- Strefy poziome

Pozwalają na „zablokowanie" formacji w określonych obszarach, co ułatwia zespołowi nauczanemu zrozumienie struktury przeciwnika i realizację celów taktycznych.

- Linia środkowa

Wyraźny punkt dzielący działania na fazę budowania (na własnej połowie) oraz fazę dynamizacji i finalizacji (na połowie przeciwnika).

- **Sektory pionowe** (korytarze)

Wprowadzają konieczność zajmowania określonych przestrzeni, np. zasadę obecności w trzech sektorach w atakowaniu. Ułatwia to organizację gry ofensywnej, a w bronieniu daje zawodnikom czytelne punkty odniesienia.

- **Koło centralne**

Sprzyja rozwijaniu obserwacji w różnych kierunkach. Zawodnik uczy się regularnie sprawdzać ustawienie partnerów, przeciwników i wolnej przestrzeni oraz odpowiednio ustawiać ciało w środkowej strefie boiska.

- **Oś boiska**

Wizualny wyznacznik do zmiany strony gry w ataku lub linia orientacyjna do zawężania pola w obronie.

- **Odwrócone ograniczenie**

Scenariusz, w którym jeden zespół broni bramki, a drugi otwartej przestrzeni, co uczy adaptacji do skrajnie różnych sposobów reagowania.

Dobór ograniczeń w odniesieniu do zawodników

Projektowanie ograniczeń powinno uwzględniać specyficzne potrzeby i cechy motoryczne zawodników kategorii U14-U15, co pozwala na zindywidualizowany rozwój taktyczny.

Przykłady personalizacji środowiska:

- **Wydłużenie boiska na jednym końcu**

Tworzenie dodatkowej przestrzeni za plecami obrońców dla szybkich zawodników ofensywnych w celu doskonalenia mobilności i atakowania wolnego pola.

- „Gra w grze”

Izolowanie mniejszego pola (np. 3 środkowych obrońców vs 3 napastników) w ramach większej gry, aby zwiększyć liczbę powtórzeń specyficznych zachowań dla wybranej grupy.

- Zarządzanie wynikiem

Wprowadzenie scenariusza (np. prowadzenie 2:1 na 5 minut przed końcem) uczy radzenia sobie pod presją i adaptacji stylu gry do sytuacji meczowej.

- Dopasowywanie struktur

Manipulowanie systemem gry przeciwnika (np. gra przeciwko trójce vs czwórce obrońców), aby rozwijać u zawodników elastyczność taktyczną.

- Przeciwnik jako wyzwanie

Celowy dobór rywala o konkretnych cechach (np. szybszy, silniejszy), co stanowi naturalny bodziec powodujący wyjście ze strefy komfortu.

Poza przestrzenią i strukturą, trener dysponuje narzędziami pozwalającymi ingerować w warunki fizyczne, mentalne i strategiczne treningu.

Kluczowe parametry

- Czas trwania vs liczba powtórzeń

Stosowanie określonej liczby akcji, np. pięciu powtórzeń, może sprzyjać bardziej równomiernemu zaangażowaniu zawodników i ograniczać ryzyko długich okresów bez udziału w grze. Rzeczywisty udział każdego zawodnika zależy jednak również od zasad i przebiegu zadania.

- Kształtowanie mentalności

Formy turniejowe mogą wzmacniać zaangażowanie, odpowiedzialność i dążenie do skutecznego działania. Warto jednak konstruować punktację tak, aby oprócz wyniku premiowała również zachowania rozwojowe

- Scenariusze meczowe

Symulowanie specyficznych warunków (np. gra w osłabieniu, dogrywka, rzuty karne) w meczach kontrolnych przygotowuje do zarządzania siłami i emocjami.

- Trudne środowisko

Zadania treningowe mogą uwzględniać zmienność typową dla meczu: presję czasu, zmianę wyniku, ograniczoną przestrzeń, przewagę lub niedowagę liczebną oraz niejednoznaczne sytuacje boiskowe. Celem jest wspieranie koncentracji, elastyczności działania i odpowiedzialnej reakcji zawodnika, przy zachowaniu bezpieczeństwa oraz jasnego celu szkoleniowego.

- Świadome zarządzanie obciążeniem i zmęczeniem

Zadania treningowe mogą przygotowywać zawodników do podejmowania decyzji i utrzymania jakości działania także wtedy, gdy może pojawiać się zmęczenie. Obciążenia powinny być jednak stopniowane, monitorowane i dostosowane do wieku, poziomu, samopoczucia oraz etapu dojrzewania zawodników. Celem nie jest „przełamywanie" zawodnika, ale uczenie go rozpoznawania sygnałów zmęczenia, odpowiedzialnej reakcji oraz utrzymywania koncentracji i jakości działania w bezpiecznych warunkach.

Zarządzanie zmiennymi - restarty gry

Sposób wznawiania gry w treningu decyduje o dynamice i realizmie ćwiczenia. Należy odchodzić od statycznych wznowień na rzecz scenariuszy wymagających natychmiastowej adaptacji.

Rodzaje restartów i ich funkcja

- Aut bramkowy

Statyczna podstawa do otwarcia gry od bramkarza.



- Podanie wsteczne

Wprowadzenie piłki do obrońcy lub bramkarza, co stanowi sygnał do rozpoczęcia pressingu dla przeciwnika (realizm meczowy).



- **Długie podanie**

Rozpoczęcie od piłki za linię obrony, co wymaga od defensorów reakcji będąc odwróconymi do własnej bramki.



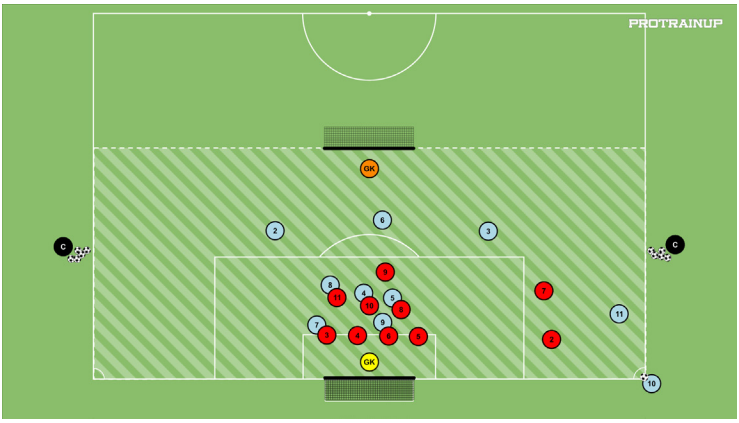
- **Strzał na bramkę**

Natychmiastowe stworzenie sytuacji przejściowej (reakcja na dobitkę lub „drugą piłkę").



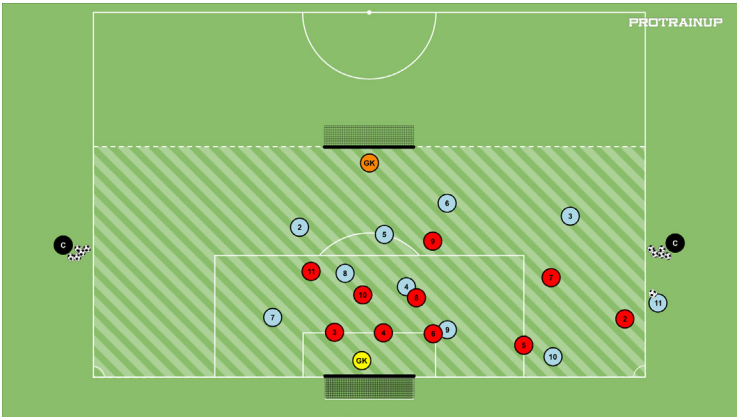
- Stałe fragmenty (wolne/rożne)

Pozwalają na ćwiczenie konkretnych schematów w warunkach pełnej rywalizacji.



- Wrzut z autu

Często pomijany element, który w kategorii trampkarz jest kluczowy ze względu na dużą częstotliwość występowania.



Należy dążyć do tego, aby każdy restart był początkiem konkretnego problemu taktycznego do rozwiązania.

Maksymalizacja powtarzalności i automatyzacja wzorców technicznych w restartach gry.

Kluczem do efektywnego wykorzystania restartów jest przeniesienie odpowiedzialności za ich wykonanie z trenera na zawodników.

Zasady wdrażania:

- Odpowiedzialność zawodnika

Piłkę wprowadzają bramkarze, zawodnicy wznawiający z autu lub gracze oczekujący. Zwiększa to ich skupienie i uczy brania inicjatywy.

- Selekcja działań

Zawodnik wprowadzający musi mieć wybór (np. podanie vs wejście dryblingiem), co uczy doboru optymalnego środka technicznego w sytuacji meczowej.

- Progresja intensywności

Można zacząć od ustawienia bez presji (skupienie na czystości technicznej), by po chwili uruchomić fazę pełnej rywalizacji.

- „Przemycanie" powtórzeń

Każdy restart to okazja do automatyzacji wzorców (przyjęcie kierunkowe, podanie pod presją), które w ten sposób są trenowane w środowisku naturalnej gry, a nie w izolacji.

Takie podejście sprawia, że elementy techniczne stają się narzędziem do realizacji celów taktycznych, a nie celem samym w sobie.

14.2.2. Intencje zespołu tworzącego środowisko

Zarządzanie strukturą i stylem gry przeciwnika w ćwiczeniu jest kluczowe dla realizacji celów drużyny nauczanej. System gry jest narzędziem do stwarzania specyficznych problemów.

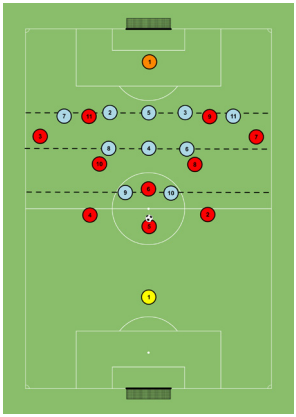
Elementy zarządzania przeciwnikiem

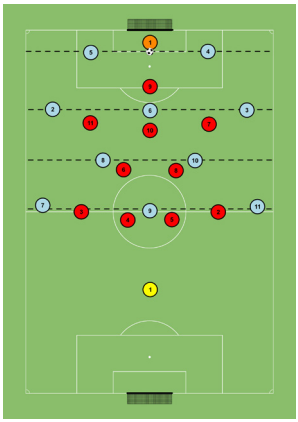
- Struktura defensywna

Ustawienie zespołu w konkretnej formacji (np. 1-4-4-2 vs 1-3-5-2) wymaga od atakujących szukania różnych dróg sforsowania bloku obronnego.

- Struktura ofensywna

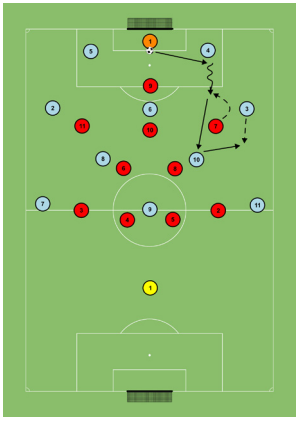
Zmiana liczby napastników w zespole atakującym skłania broniących do dostosowania sposobu pressingu.

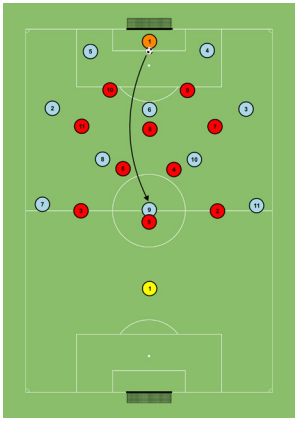




● Sposób budowania gry

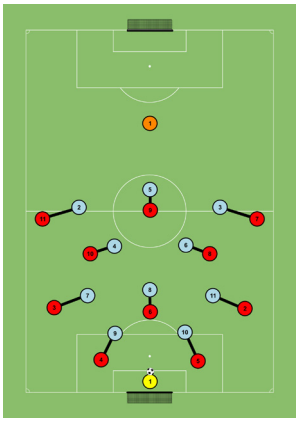
Narzucenie przeciwnikowi gry krótkimi podaniami (cierpliwa obrona) lub gry bezpośredniej (kontrola głębi, pojedynki w powietrzu).

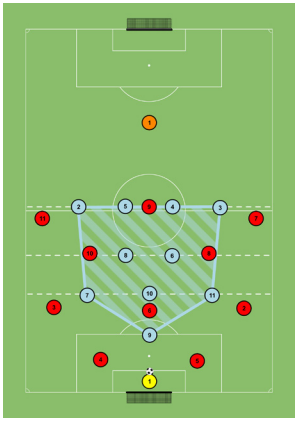




● Rodzaj presji

Zróżnicowanie charakteru odbioru - od pressingu strefowego po agresywne krycie „jeden na jeden" na całym boisku.





W kategorii trampkarz zawodnicy powinni stykać się z różnymi intencjami przeciwnika, aby budować szeroki wachlarz odpowiedzi taktycznych.

Instruowanie - świadoma komunikacja w treningu.

Interwencja słowna trenera powinna być celowa, krótka i wspierać proces nauczania, a nie zastępować myślenie zawodnika.

Rodzaje komunikatów

- Do zespołu tworzącego środowisko

Służą podniesieniu poziomu trudności dla drużyny nauczanej (np. „Skróć dystans!", „Zwiększ intensywność!").

- Do zespołu nauczanego

Krótkie podpowiedzi (skróty myślowe) pomagające rozwiązać problem, którego zawodnicy nie mogą przejść samodzielnie (np. „Reakcja!", „Wsparcie!").

- Pytania zamiast poleceń

Zadawanie pytań daje zawodnikom możliwość refleksji nad swoimi działaniami.

Kluczem jest wyczucie momentu i traktowanie instrukcji jako wsparcia procesu odkrywania, a nie jako gotowego algorytmu działania.

Zarządzanie uwagą i cisza pedagogiczna

Nadmierne instruowanie jest jednym z głównych błędów ograniczających samodzielność zawodnika. Nadmierne, zbyt długie lub nieodpowiednio dobrane w czasie komunikaty mogą obciążać uwagę i pamięć operacyjną zawodnika, utrudniając mu samodzielną analizę sytuacji. Krótka i celowa wskazówka może natomiast wspierać działanie, szczególnie gdy zawodnik nie potrafi samodzielnie rozwiązać problemu.

Zasady efektywnej komunikacji:

- Cisza pedagogiczna

Powstrzymanie się od komentowania każdej akcji pozwala zawodnikowi na samodzielną analizę błędu i próbę autokorekty.

- Strefa optymalnego wyzwania

Zadanie musi być na tyle trudne, by stymulować rozwój, ale nie tak przytłaczające, by powodować paraliż decyzyjny.

- Ograniczanie obciążenia poznawczego

Zamiast ograniczać się do słownego korygowania błędów, trener może modyfikować zasady gry tak, aby sprzyjały pojawianiu się pożądanych zachowań.

- Autonomia

Zawodnik U14–U15 powinien mieć przestrzeń do samodzielnego podejmowania decyzji w grze. Trener wspiera ten proces przez odpowiednio zaprojektowane zadania, pytania, obserwację i krótką informację zwrotną. Jego interwencje powinny pomagać zawodnikowi lepiej rozumieć sytuację, a nie odbierać mu odpowiedzialność za wybór działania.

Jak efektywnie prowadzić zajęcia?

Sukces jednostki treningowej zależy od precyzyjnej organizacji i dynamicznej adaptacji do tego, co dzieje się na boisku.

Rozpoczynanie ćwiczenia w 4 krokach

- Nazwa

Podanie klarownej nazwy środka treningowego (np. BR+5x5+BR) dla ułatwienia skojarzeń.

- Przestrzeń i podział

Określenie wymiarów pola gry i składów zespołów.

- Punktacja

Zdefiniowanie systemu punktowego, który ukierunkowuje zachowania na cel treningowy.

- Weryfikacja

Weryfikacja rozumienia poprzez poproszenie zawodnika o krótkie wyjaśnienie celu lub najważniejszych zasad zadania. Samo pytanie „Czy rozumiecie?" może rozpocząć sprawdzenie, ale nie potwierdza jeszcze rzeczywistego rozumienia.

Rola trenera w trakcie trwania ćwiczenia

- Obserwacja i korekta organizacji

Sprawdzenie czy boisko nie jest za małe/duże i czy zasady działają poprawnie.

- Zarządzanie zmiennymi

Subtelne modyfikowanie reguł w celu utrzymania wysokiej intensywności i jakości.

- Precyzyjna interwencja

Dopiero gdy struktura działa, trener przechodzi do bezpośrednich wskazówek taktycznych.

Celem jest stworzenie środowiska, które wygrywa z „ekranem" poprzez oferowanie ciągłych wyzwań, poczucia progresji i prawa do błędu jako elementu nauki.

14.2.3. Narzędzia coachingowe.

Zasada korzystania z narzędzi coachingowych
Przedstawione narzędzia i sytuacje mają charakter przykładowy. Nie są gotowymi komunikatami ani rozwiązaniami, które należy stosować automatycznie. Trener powinien dobierać je do celu zadania, poziomu zawodników, przebiegu gry oraz zasad bezpieczeństwa, a następnie obserwować ich rzeczywisty wpływ na zachowania zawodników. Jeżeli zastosowane narzędzie nie wspiera celu uczenia się, nadmiernie ogranicza decyzyjność albo powoduje niepożądane zachowania, należy je zmodyfikować lub usunąć.

W szkoleniu młodzieży na etapie U14-U15, gdy zawodnicy na stałe wchodzą w świat piłki 11-osobowej, proces nauczania staje się niezwykle wielowymiarowy. Posiadanie merytorycznej wiedzy o taktyce, periodyzacji czy strukturze środków treningowych to absolutny fundament. Jednak nawet najlepiej przygotowany plan nie zadziała optymalnie bez odpowiedniego sposobu jego przekazania.

W tym rozdziale uwaga skupiona jest na tym, „JAK" trenować w sposób świadomy i celowy. Przybliżona zostaje idea zarządzania interakcją, która pozwala trenerowi stać się prawdziwym architektem środowiska nauki, potrafiącym w pełni uwolnić potencjał zawodników.

Model skutecznego coachingu

Wielu trenerów wciąż poświęca ogromną większość swojego czasu na projektowanie „idealnych" ćwiczeń. Choć odpowiednie ramy środowiska gry są niezbędne, model skutecznego coachingu - oparty na nowoczesnych trendach szkoleniowych, w tym koncepcji Premier League Coaching Skills Toolbox - wskazuje, że to zaledwie połowa sukcesu. Drugim, nierozerwalnie związanym z nim filarem, jest interakcja.

- Skuteczny coaching to projektowanie środowiska i świadoma interakcja

Prawdziwa jakość pracy trenera objawia się w tym, jak reaguje on na wydarzenia boiskowe, w jaki sposób komunikuje się z zespołem i szta-

bem oraz jakimi narzędziami prowokuje zawodników do analitycznego myślenia. Celem nie jest podawanie gotowych odpowiedzi i sterowanie graczami niczym w grze wideo. Zadaniem szkoleniowca jest tworzenie zawodnikom takich „problemów" (wyzwań), dzięki którym będą oni mogli samodzielnie poszukiwać rozwiązań w wysoce zmiennych warunkach meczowych.

- Zestaw narzędzi coachingowych

Trener powinien dysponować własnym zestawem narzędzi coachingowych - zbiorem świadomych zachowań, gestów i technik, które są celowo dobierane w zależności od potrzeb konkretnego zawodnika, dynamiki grupy i momentu treningu.

Narzędzia te mają jeden nadrzędny cel - upodmiotowienie zawodnika. Pozwalają one przenieść ciężar odpowiedzialności za podejmowane decyzje na gracza, stawiając go w samym centrum procesu szkolenia.

Zostały one podzielone na trzy główne kategorie. Poniżej przedstawiono po kilka wybranych technik z każdej z nich, wraz z praktycznymi przykładami, aby zarysować ideę tego podejścia:

Umiejętności podstawowe

Stanowią one fundament codziennej pracy trenerskiej. Narzędzia te pozwalają na lepsze postrzeganie tego, co dzieje się na boisku oraz na świadome wpływanie na proces nauczania.

- Uważność

Umiejętność filtrowania chaosu boiskowego, dostrzegania istotnych detali i decydowania, kiedy interweniować, a kiedy pozwolić grze toczyć się dalej.

Przykład: Zamiast wodzić wzrokiem za piłką, trener decyduje się przez 5 minut obserwować wyłącznie ustawienie ciała środkowych obrońców i to, jak skanują oni przestrzeń bez piłki.

- **Zadawanie pytań**

Strategiczne operowanie pytaniami otwartymi w celu stymulacji procesów myślowych i sprawdzania poziomu zrozumienia u zawodników.

Przykład: Zamiast dyrektywy „Podaj do boku!", użycie pytania: „Gdzie w tej sytuacji znajdowało się najwięcej wolnej przestrzeni do rozegrania?".

- **Oddanie odpowiedzialności**

Zachęcanie zawodników do współtworzenia rozwiązań boiskowych oraz zasad funkcjonowania wewnątrz zespołu.

Przykład: Oddanie radzie drużyny decyzji o tym, jaki wariant rozegrania rzutu rożnego zostanie zastosowany w konkretnym fragmencie gry zadaniowej.

- **Współpraca trenerska**

Celowe zarządzanie rolami i podziałem obowiązków w sztabie szkoleniowym w trakcie trwania jednostki treningowej.

Przykład: Główny trener prowadzi dużą grę i skupia się na taktyce zespołu, podczas gdy asystent wyciąga na bok pojedynczych graczy na kilkusekundowe, indywidualne korekty.

Język komunikacji

Sposób formułowania przekazu (bądź świadome milczenie) potężnie kształtuje percepcję graczy. Narzędzia z tej grupy służą do precyzyjnego zarządzania uwagą.

- **Cisza**

Często najtrudniejsze, ale i najsilniejsze narzędzie. Daje zawodnikowi bezcenną przestrzeń na samodzielną analizę błędu bez presji natychmiastowej oceny z zewnątrz.

Przykład: Po nieudanej próbie dryblingu i stracie piłki powstrzymanie się od jakiegokolwiek komentarza, pozwalając zawodnikowi samemu zorientować się, jaki błąd popełnił.

- Analogia

Używanie plastycznych metafor, które szybciej i trwalej budują zrozumienie skomplikowanych koncepcji taktycznych niż suchy wykład.

Przykład: Użycie hasła „poruszajcie się, jakbyście byli połączeni niewidzialnym sznurkiem" w celu błyskawicznego przypomnienia zespołowi o asekuracji i skoordynowanym przesuwaniu się w obronie.

- Drogowskazy

Krótkie komunikaty używane przed rozpoczęciem działania, przygotowujące umysł zawodnika na to, co będzie w danej chwili kluczowe.

Przykład: Przed wznowieniem małej gry rzucenie krótkiego hasła: „Zwróćcie teraz uwagę na moment doskoku w pressingu", co ukierunkowuje uwagę całej grupy.

- Informowanie

Przekazywanie graczom obiektywnych, suchych faktów o sytuacji na boisku, które pomagają im w podjęciu własnej decyzji (zamiast nakazywania im, co mają zrobić).

Przykład: Komunikat „Przeciwnik zostawia bardzo dużo miejsca za linią obrony" zamiast bezpośredniego rozkazu „Grajcie długie piłki za plecy!".

Interwencje na boisku

Narzędzia o charakterze operacyjnym, które pozwalają „tu i teraz" modyfikować dynamikę zadania i poziom jego skomplikowania.

- **Zamrożenie sytuacji**

Błyskawiczne zatrzymanie akcji w celu wspólnego przyjrzenia się konkretnemu ustawieniu, otwartym liniom podania czy pozycjom rywali.

Przykład: Krzyknięcie „Stop! Zostań w miejscu!", aby wszyscy gracze mogli rozejrzeć się wokół i zobaczyć na własne oczy niewykorzystane luki w ustawieniu obronnym rywala.

- **System punktacji**

Świadome modyfikowanie zasad punktowania w grze może kierować uwagę zawodników na wybrane cele i sprzyjać pojawianiu się pożądanych zachowań taktycznych.

Przykład: Przyznanie trzech punktów za bramkę zdobytą po odbiorze piłki w strefie wysokiej może ukierunkować uwagę zawodników i zwiększyć prawdopodobieństwo podejmowania pressingu. Trener powinien obserwować, czy zasada wspiera właściwe rozpoznawanie momentu do działania, a nie prowadzi do automatycznego pressingu niezależnie od sytuacji.

- **Druga piłka**

Dynamiczne wprowadzenie nowej piłki po wyraźnym zakończeniu poprzedniej akcji, służące rozwijaniu szybkości reakcji i reorganizacji po zmianie sytuacji. Kierunek i miejsce wprowadzenia mogą być dla zawodników nieprzewidywalne, ale trener powinien zastosować czytelny sygnał i upewnić się, że w grze znajduje się tylko jedna aktywna piłka.

Przykład: Po zakończeniu akcji i czytelnym sygnale trener wprowadza nową piłkę w inną przestrzeń. Zawodnicy muszą szybko rozpoznać nową sytuację, zmienić role i odbudować organizację gry.

- **Wyzwanie**

Zróżnicowanie poziomu trudności wewnątrz tego samego środka treningowego poprzez narzucenie konkretnym zawodnikom dodatkowych, indywidualnych zadań.

Przykład: Wprowadzenie wyzwania dla dominującego środkowego pomocnika, w którym stara się ograniczać liczbę kontaktów z piłką.

Indywidualne ograniczenie powinno wynikać z celu IPR i wspierać rozwój zawodnika. Nie może pełnić funkcji kary ani ograniczać możliwości rozwiązania sytuacji, gdy wyznaczony sposób działania nie jest uzasadniony kontekstem gry.

Zastosowanie w praktyce - cel to samodzielność

Wszystkie narzędzia, gromadzone w trenerskiej skrzynce, sprowadzają się ostatecznie do jednego mianownika: przygotowania zawodnika do samodzielności.

Należy mieć świadomość, że trenerzy mają do dyspozycji zaledwie kilka godzin w tygodniu. To kropla w morzu potrzeb, zwłaszcza jeśli celem jest zrekompensowanie braków w liczbie kontaktów z piłką, jakie w przeszłości generowała „piłka uliczna". Dlatego najważniejszą umiejętnością w warsztacie nie jest to, co szkoleniowiec robi, stojąc obok zawodnika na boisku treningowym, ale to, jak potrafi go zainspirować do działania, gdy nie ma go w pobliżu.

Rola trenera polega na takim projektowaniu środowiska treningowego i prowadzeniu interakcji, aby zawodnik doświadczał sytuacji zbliżonych do realiów meczu. Działanie między innymi pod presją przeciwnika powinno pomagać mu rozpoznawać własne możliwości, mocne strony oraz obszary wymagające dalszego rozwoju. Doświadczenia zdobywane w takich warunkach mają stawać się impulsem do przejmowania coraz większej odpowiedzialności za własny rozwój.

Praca indywidualna poza jednostkami zespołowymi może uzupełniać ten proces, jeżeli wynika z jasno określonego celu i jest dostosowana do wieku, potrzeb oraz aktualnej gotowości zawodnika. Jej zakres należy planować z uwzględnieniem łącznego obciążenia treningowego i meczowego, obowiązków szkolnych, innych aktywności, stanu zdrowia oraz potrzeb regeneracyjnych.

O wartości pracy indywidualnej nie decyduje liczba dodatkowych godzin, lecz jej celowość, jakość, regularność i dopasowanie do zawodnika. Zadaniem trenera jest inspirowanie go do samodzielności oraz wspieranie w planowaniu działań, które są bezpieczne, realistyczne i możliwe do utrzymania w dłuższej perspektywie.

Budowa własnego zestawu narzędzi

Opisane powyżej techniki to zaledwie niewielki wycinek możliwości. Zachęca się trenerów do ciągłego poszerzania swojego warsztatu, zgłębiania koncepcji świadomego coachingu oraz poznawania mechanizmów łączenia różnych interakcji. Warto nieustannie eksperymentować na treningach, samodzielnie poszukiwać nowych form komunikacji i obserwować, jak celowa reakcja i przemyślany dobór narzędzi zmieniają oblicze zespołu. Zbudowanie własnego, unikalnego repertuaru działań edukacyjnych to klucz do wychowania inteligentnych i samodzielnych zawodników.

15.
Mecz

15.1. Przykładowy scenariusz meczu – planowanie etapów gry

Gra na pełnowymiarowym boisku w kategorii U14–U15 to dla zawodników duże wyzwanie kondycyjne, przestrzenne i mentalne. Podział spotkania na konkretne etapy ułatwia trenerowi zarządzanie meczem, a zawodnikom uświadamia cele taktyczne. Narzędzie to może wspierać rozumienie przebiegu meczu i porządkowanie celów taktycznych, a także pomagać w konsekwentnej realizacji założeń wypracowanych podczas treningów.

15.1.1. Podział meczu na etapy

Mecz trampkarzy trwa 2 x 40 minut. Zrozumienie dynamiki poszczególnych faz pozwala lepiej przygotować zespół do wysiłku, ułatwia radzenie sobie ze stresem i uczy czytania gry.

Prezentowane poniżej treści należy traktować jako przykładowy scenariusz. Każda grupa oraz środowisko szkoleniowe charakteryzują się inną specyfiką, dlatego zachęca się trenerów do tworzenia własnych, autorskich planów. Powinny być one dostosowane do tożsamości zespołu, poziomu jego umiejętności oraz celów wyznaczonych w danym mikrocyklu.

- Gotowość i rozpoznanie obrazu gry (1–10. minuta)

Zespół rozpoczyna spotkanie gotowy do działania z oczekiwaną intensywnością od pierwszego gwizdka. Pierwsze minuty służą realizacji planu meczu, budowaniu pewności oraz rozpoznaniu sposobu działania przeciwnika, a nie osiąganiu gotowości do wysiłku.

Zawodnicy dążą do ustanowienia właściwego rytmu gry, podejmują odpowiedzialne decyzje i na bieżąco dostosowują swoje działania do obrazu meczu. Nie oznacza to obniżenia intensywności ani automatycznej

rezygnacji z podań zdobywających, pressingu lub działań o większym poziomie ryzyka, jeżeli uzasadnia je sytuacja na boisku.

- **Realizacja założeń i kontrola przestrzeni** (**11–30. minuta**)

Etap wdrażania założeń z treningów. Zespół dba m.in.: o kompaktowość formacji i wsparcie dla atakującego z piłką. Trener głównie obserwuje, wspierając samodzielność decyzyjną zawodników.

- **Odpowiedzialność w warunkach zmęczenia** (**31–40+. minuta**)

Czas przed przerwą, gdy pojawia się zmęczenie fizyczne. Celem jest nauka koncentracji i odpowiedzialności za piłkę pod wpływem wysiłku. Zamiast chaosu, wymaga się mądrego pozycjonowania w ataku i w obronie oraz dłuższego utrzymywania przy piłce, co pozwala kontrolować grę mniejszym kosztem sił.

- **Adaptacja i powrót do intensywności** (**41–50. minuta**)

Wdrożenie wskazówek z przerwy i adaptacja do ewentualnych zmian w grze rywala. Wymaga się szybkiego powrotu do wysokiej intensywności działania oraz aktywnej komunikacji na boisku, co ułatwia przejęcie inicjatywy na początku drugiej połowy.

- **Zarządzanie tempem gry i zmiany zawodników** (**51–70. minuta**)

Okres, w którym zmęczenie może wpływać na organizację gry. To doskonały moment na naukę zarządzania tempem meczu – rozpoznawania, kiedy przyspieszyć akcję, a kiedy utrzymać się przy piłce. Zmiany uczą rezerwowych brania odpowiedzialności za utrzymanie intensywności i jakości gry zespołu.

- **Świadome decyzje pod presją czasu i emocji** (**71–80. minuta**)

Faza, w której narastające zmęczenie, presja czasu i znaczenie wyniku mogą zwiększać wymagania fizyczne, decyzyjne i emocjonalne. Celem jest zachowanie kontroli nad działaniami zespołu i unikanie chaosu. Zawodnicy uczą się podejmowania szybkich, ale przemyślanych decyzji oraz utrzymywania koncentracji do końca regulaminowego czasu gry.

- Dojrzałość taktyczna w doliczonym czasie gry (81+. minuta)

W doliczonym czasie szczególnego znaczenia nabierają dojrzałość boiskowa, koncentracja oraz umiejętność zarządzania czasem i przestrzenią. Niezależnie od wyniku zespół powinien zachowywać przyjęte zasady gry, ograniczać przypadkowość działań i dostosowywać podejmowane ryzyko do sytuacji meczowej.

15.1.2. Jak trener może wykorzystać scenariusz w praktyce?

Przygotowanie możliwych scenariuszy rozwoju meczu pomaga ograniczyć chaotyczne i emocjonalne reakcje trenera. Zamiast reagować wyłącznie emocjami, trener odnosi się do tego, co sobie wcześniej zaplanował:

- Wyznaczanie prostych celów

Na każdy etap gry można ustalić jedno zadanie (np. „przez pierwsze 10 minut staramy się szybko odbierać piłkę na połowie przeciwnika").

- Zarządzanie tempem gry

Zespół uczy się rozpoznawać, kiedy przyspieszyć grę, kiedy dłużej utrzymać się przy piłce, a kiedy zmienić wysokość bronienia i skrócić odległości między formacjami. Każde z tych rozwiązań należy dobierać do obrazu meczu. Niższe ustawienie może pomóc uporządkować działania zespołu, ale nie oznacza automatycznie odpoczynku - może wymagać intensywnych przesunięć, długotrwałej koncentracji i częstych interwencji w pobliżu własnej bramki.

- Uczenie zawodników „czytania" czasu

Uczenie zawodników „czytania" czasu gry polega na rozwijaniu umiejętności rozpoznawania, jak czas, tempo meczu i aktualny kontekst gry wpływają na podejmowane decyzje. Zawodnik uczy się, kiedy warto przyspieszyć akcję, podjąć odważniejsze działanie, a kiedy korzystniejsze jest utrzymanie piłki, uspokojenie gry lub lepsze zabezpieczenie ustawienia zespołu.

15.2. Zarządzanie kadrą i czasem gry

W szkoleniu trampkarzy (U14-U15) czas spędzony na boisku jest najważniejszym narzędziem, jakim dysponuje trener. Przyjmuje się zasadę, że zawodnik rozwija się przede wszystkim poprzez granie w prawdziwym meczu, na pełnowymiarowym boisku. Dlatego zarządzanie kadrą nie powinno polegać tylko na wyborze składu, ale na mądrym dzieleniu minut między wszystkich zawodników.

15.2.1. Czas gry jako fundament rozwoju

Analiza liczby minut faktycznie rozegranych przez zawodnika wspiera ocenę jego rozwoju.

- Inwestowanie w każdego zawodnika

Na potrzeby Programu Szkolenia PZPN U14–U15 przyjmuje się cel rozwojowy, zgodnie z którym zawodnik zdrowy, uprawniony i dostępny do gry powinien rozegrać w skali rundy co najmniej 50% minut możliwych do rozegrania w meczach, na które został powołany. Próg ten ma charakter minimalnego standardu rozwojowego i nie określa ani optymalnej, ani maksymalnej ekspozycji meczowej zawodnika.

Ocena realizacji tego celu nie może jednak opierać się wyłącznie na czasie gry po powołaniu. Trener powinien monitorować dwa uzupełniające się wskaźniki: częstotliwość powołań – liczbę meczów, na które zawodnik został powołany, w odniesieniu do liczby spotkań, w których był zdrowy, uprawniony i dostępny; udział minutowy – liczbę rozegranych minut w odniesieniu do pełnego czasu meczów, na które zawodnik został powołany.

Przy ocenie należy uwzględniać kontuzje, choroby, zawieszenia, absencje, ograniczenia zdrowotne i inne uzasadnione okoliczności. Powtarzający się brak powołań zawodnika dostępnego do gry powinien zostać rozpoznany przez trenera i prowadzić do określenia dalszego planu jego rozwoju oraz możliwości uzyskania odpowiedniej ekspozycji meczowej. Czas gry należy podsumowywać nie tylko po zakończeniu rundy, lecz również w krótszych, regularnych okresach. Pozwala to odpowiednio wcześnie zauważyć zawodników otrzymujących zbyt mało doświadczeń meczowych.

Odpowiednia ekspozycja meczowa dostarcza trenerowi bardziej reprezentatywnego materiału do oceny sposobu realizacji przez zawodnika jego roli oraz celów wynikających z Indywidualnego Planu Rozwoju.

- Pilnowanie obciążeń

Regularne zapisywanie minut stanowi jeden z elementów monitorowania ekspozycji meczowej. Nie zastępuje oceny intensywności wysiłku, obciążenia treningowego, samopoczucia, regeneracji oraz całkowitej aktywności zawodnika. Zestawienie tych informacji pomaga ograniczać ryzyko nadmiernej kumulacji obciążeń

- Granie na różnych pozycjach

Czas na boisku warto wykorzystać na sprawdzanie zawodników w różnych rolach. Pozwala to zawodnikowi lepiej zrozumieć grę i sprawia, że staje się on bardziej wszechstronnym piłkarzem.

15.2.2. Jak zarządzać kadrą w praktyce?

W mniejszych klubach i akademiach ważne jest, aby długofalowy rozwój zawodnika był ważniejszy niż wynik jednego meczu.

- Rotowanie składem

Warto często zmieniać wyjściową jedenastkę. Dzięki temu unika się podziału na „lepszych" i „gorszych", co pomaga utrzymać zapał do pracy u wszystkich zawodników. Każdy powinien czuć, że jego praca na treningu może zostać nagrodzona miejscem w składzie.

- Odwaga w dawaniu szans

Wystawienie zawodnika, który obecnie radzi sobie słabiej, w trudnym meczu jest formą nauki. Taka szansa może być dla niego impulsem do zrobienia dużego kroku naprzód.

- Jasna informacja dla rodziców

Prowadzenie prostych notatek o czasie gry każdego zawodnika to świetny argument w rozmowach z rodzicami. Pokazuje to, że klub dba o rozwój każdego dziecka w sprawiedliwy sposób.

Zarządzanie czasem gry to nie tylko matematyka, ale przede wszystkim dbanie o to, by żaden zawodnik nie został „pominięty". Każda minuta spędzona na boisku w kategorii trampkarza przybliża gracza do lepszego zrozumienia piłki 11-osobowej.

15.2.3. Scenariusze zmian zawodników

Decyzje o zmianach zawodników w kategorii trampkarz (U14-U15) to jedno z najważniejszych zadań trenera. Na poziomie Grassroots zmiany nie powinny być dziełem przypadku ani wynikać tylko z aktualnego wyniku. Profesjonalne podejście polega na posiadaniu gotowych planów (scenariuszy), które pomagają trenerowi reagować spokojnie i z korzyścią dla rozwoju zawodników.

Planowanie zmian przed meczem

Dobrą praktyką jest przygotowanie planu rotacji jeszcze przed pierwszym gwizdkiem. Może to ograniczać wpływ emocji na decyzje trenera i zwiększać prawdopodobieństwo zaplanowanej ekspozycji każdego zawodnika.

- Zmiany w stałych blokach czasowych

Najprostszym sposobem na poziomie Grassroots jest ustalenie stałych momentów na zmiany (np. w 20. lub 40. minucie). Dzięki temu zawodnicy rezerwowi wiedzą, kiedy wejdą na boisko, co zmniejsza ich stres i pozwala im lepiej przygotować się do gry.

- Zmiana pozycji w trakcie meczu

Scenariusz może zakładać, że dany zawodnik zaczyna mecz jako obrońca, a w drugiej połowie przechodzi do pomocy. Takie działanie uczy wszechstronności i pozwala zawodnikowi spojrzeć na grę z innej perspektywy.

- Wprowadzanie różnych typów graczy

Warto planować zmiany tak, aby sprawdzać, jak zespół radzi sobie, gdy zmienia się charakterystyka zawodnika na danej pozycji (np. zmiana silnego i wysokiego napastnika na gracza bardzo szybkiego i niskiego).

Reagowanie na sytuacje na boisku

Mimo posiadania planu, trener musi umieć zareagować na to, co dzieje się w trakcie 80 minut gry.

- Reakcja na zmęczenie

Jeżeli oznaki zmęczenia wyraźnie ograniczają zdolność zawodnika do bezpiecznego i skutecznego działania, trener może dokonać zmiany wcześniej. Decyzja powinna uwzględniać kontekst meczu, powtarzalność błędów, komunikowane samopoczucie, objawy bólowe oraz wcześniejsze obciążenia. Pojedyncze błędy pojawiające się pod wpływem zmęczenia nie stanowią podstawy do wnioskowania o braku przygotowania fizycznego ani o utrwalaniu „złych nawyków".

- Wsparcie mentalne poprzez zmianę

Wprowadzenie na boisko zawodnika, który słynie z waleczności i pozytywnej energii, może pomóc całej drużynie w trudnym momencie. Zmiana staje się wtedy sygnałem dla zespołu: „walczymy dalej".

- Zmiana jako nauka odpowiedzialności

Jeżeli zawodnik nie realizuje ustalonych zadań mimo wcześniejszej informacji albo zachowuje się niesportowo, trener może dokonać zmiany. Decyzja powinna wynikać z potrzeb gry, bezpieczeństwa lub procesu uczenia się, a nie służyć zawstydzeniu lub ukaraniu zawodnika. Powód należy wyjaśnić spokojnie i konkretnie.

Zarządzanie zawodnikiem schodzącym

Sposób, w jaki traktuje się zawodnika kończącego swój udział w meczu, ma ogromny wpływ na jego dalszą pracę.

- Zasada krótkiego komunikatu

Bezpośrednio po zmianie warto podać zawodnikowi rękę i przekazać jedno pozytywne zdanie lub konkretną uwagę. Nie jest to czas na długie analizy błędów - na to przyjdzie czas podczas treningu.

- Aktywność po zmianie

Zawodnicy, którzy zeszli z boiska, powinni nadal czuć się częścią drużyny. Można zaangażować ich w proste zadania, np. obserwowanie konkretnego zachowania kolegi, który gra na ich pozycji.

Każda zmiana to sygnał dla zespołu i szansa dla zawodnika. Posiadanie scenariuszy zmian pozwala trenerowi prowadzić mecz w sposób uporządkowany, sprawiedliwy i nastawiony na naukę, a nie tylko na „ratowanie" wyniku w ostatnich minutach.

15.3. Odprawa przedmeczowa

Odprawa przed meczem w kategorii U14-U15 ma na celu uporządkowanie wiedzy zawodników i nastawienie ich na realizację konkretnych zadań. Nie powinna być ona wykładem, lecz krótkim impulsem do działania.

Zasady skutecznej odprawy

Aby przekaz był zrozumiały i zapamiętany, warto stosować kilka prostych zasad:

- Zwięzłość odprawy

Odprawa przedmeczowa powinna koncentrować uwagę zawodników na najważniejszych zadaniach i przygotować ich do rozpoczęcia rywalizacji. Jej długość należy dostosować do zakresu przekazywanych treści oraz aktualnych potrzeb zespołu, traktując około 15 minut jako orientacyjny punkt odniesienia. Zbyt rozbudowany komunikat może osłabiać wyrazistość priorytetów i utrudniać zapamiętanie kluczowych informacji.

- Konkret taktyczny (3 punkty)

Zamiast omawiać każdy szczegół gry, wybiera się maksymalnie trzy kluczowe założenia, które zespół ćwiczył w tygodniu (np. 1. Szybki doskok po stracie, 2. Budowanie gry przez środkowych pomocników, 3. Asekuracja w linii obrony).

- Narzędzia wizualne

Tablica taktyczna, kartka z rozrysowanym ustawieniem mogą wspierać rozumienie ról, relacji i przestrzeni w grze. Warto łączyć obraz z krótkim wyjaśnieniem oraz pytaniami, które pomagają zawodnikom samodzielnie odczytywać sytuację.

Łączenie z planem indywidualnym (IPR)

Odprawa to idealny moment na krótkie, indywidualne komunikaty.

- Zadania indywidualne

Podczas czytania składu można dodać jedno krótkie zdanie dla konkretnego gracza (np. „Kuba, pamiętaj o częstej obserwacji przestrzeni przed przyjęciem").

- Motywacja pozytywna

Należy unikać straszenia przeciwnikiem. Skupienie powinno być skierowane na własne atuty i to, co zespół potrafi robić dobrze.

Zarządzanie emocjami

Trener powinien zachowywać spokój. Jeśli szkoleniowiec jest nerwowy podczas odprawy, zawodnicy przejmą ten stres na boisko. Odprawa ma budować pewność siebie i poczucie, że zespół jest dobrze przygotowany do zadania.

15.4. Optymalizacja sztabu i podział zadań

W środowisku Grassroots trener kategorii trampkarz (U14-U15) często pracuje samodzielnie. Organizacja dnia meczowego w takich warunkach wymaga sprawnego zarządzania dostępnymi osobami i włączania zawodników w proces przygotowań. Pozwala to trenerowi skupić się na coachingu, a nie na kwestiach technicznych.

Delegowanie zadań zawodnikom

Budowanie odpowiedzialności u zawodników w wieku 14-15 lat to ważny element wychowawczy, który jednocześnie odciąża trenera.

- Liderzy rozgrzewki

Wyznacza się kapitana lub grupę liderów, którzy odpowiadają za przeprowadzenie pierwszej, stałej części rozgrzewki. Pozwala to trenerowi na dokończenie spraw organizacyjnych (np. sędzia, protokół) lub indywidualne rozmowy.

- Rola zawodników nieuczestniczących w grze

Zawodnicy kontuzjowani lub nieobecni w danym bloku gry mogą pełnić funkcję asystentów. Można im powierzyć prowadzenie prostych statystyk (np. liczba strzałów, udane odbiory w środku pola) lub pilnowanie systemu wielopiłkowego.

- Odpowiedzialność za sprzęt

Wyznacza się dwuosobowe pary odpowiedzialne za to, by piłki i oznaczniki były zawsze na swoim miejscu przed, w trakcie i po meczu.

Współpraca z rodzicami

Na poziomie Grassroots rodzice mogą być realnym wsparciem, jeśli otrzymają jasne ramy współpracy.

- Pomoc logistyczna

Można wyznaczyć jednego rodzica na „kierownika meczu", który zajmie się przygotowaniem wody dla zespołu lub przywitaniem sędziów.

- Strefa kibica

Należy jasno określić zasady - rodzice kibicują pozytywnie i nie udzielają zawodnikom wskazówek taktycznych („sterowanie z trybun"). Trener powinien wyjaśnić, że ich rola to wsparcie mentalne, a nie coaching.

Zarządzanie przestrzenią

Nawet w mniejszych ośrodkach warto zadbać o porządek. Wyznaczenie wyraźnej strefy dla rezerwowych (ławka) oraz miejsca na trening wyrównawczy pomaga utrzymać profesjonalny standard pracy, co pozytywnie wpływa na koncentrację zawodników.

15.5. Rozgrzewka jako pomost do meczu

Rozgrzewka w kategorii trampkarz (U14-U15) to coś więcej niż tylko „rozgrzanie mięśni". Jest to ostatni etap przygotowania, który łączy pracę wykonaną na treningu z wymaganiami meczu 11-osobowego.

15.5.1. Struktura rozgrzewki

Dzieli się ją na dwie główne części, z których każda pełni inną funkcję.

Część standardowa (stała)

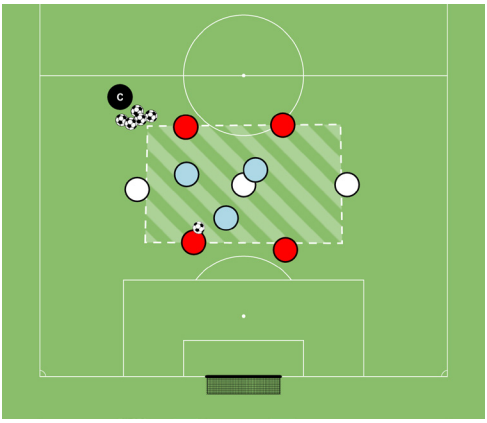
Warto, aby ta część miała stały, rozpoznawalny schemat. Buduje to u zawodników rutynę, poczucie pewności i gotowość do treningu. Poszczególne elementy mogą być jednak modyfikowane w zależności od celu zajęć, warunków i potrzeb grupy.

Spokojne wprowadzenie organizmu na wyższe obroty, połączone z krążeniami i dynamicznym rozciąganiem.

Krótkie, dynamiczne ćwiczenia bez piłki (np. skipy, starty na kilka metrów), które przygotowują układ nerwowy do maksymalnego wysiłku.

Część taktyczna (zmienna)

To najważniejszy moment rozgrzewki, w którym trener przypomina założenia na mecz.

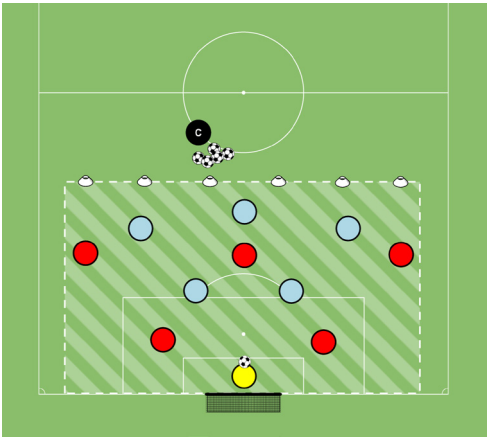


- Mała gra

Krótka gra, która sprzyja szybkiemu podejmowaniu decyzji i kontroli piłki pod presją przeciwnika.

- Fragment gry

To kluczowy element. Wykonuje się ćwiczenie symulujące sytuację z meczu, nad którą zespół pracował w tygodniu. Przykładowo: jeśli celem było otwarcie gry od bramki, w tej części rozgrzewki środkowi obrońcy i bramkarz ćwiczą kilka powtórzeń takiego wyprowadzenia piłki pod ograniczoną presją ze strony napastników.



15.5.2. Kluczowe wskazówki dla trenera

- Intensywność rozgrzewki

Rozgrzewka powinna stopniowo przygotować zawodników do wymagań meczu i zakończyć się krótkimi działaniami wykonywanymi z intensywnością zbliżoną do początkowej fazy spotkania. Jej celem jest osiągnięcie gotowości fizycznej, technicznej i koncentracji pozwalającej rozpocząć mecz w oczekiwanym tempie od pierwszej minuty, bez wywoływania przedwczesnego zmęczenia.

- Kontakt z piłką

Każdy zawodnik powinien mieć jak najwięcej kontaktów z piłką przed meczem, aby poczuć nawierzchnię i nabrać pewności w działaniach technicznych.

- Czas trwania

Czas trwania i przebieg rozgrzewki należy dostosować do wieku i gotowości zawodników, temperatury i pozostałych warunków atmosferycznych, planowanej intensywności oraz czasu pozostającego do rozpoczęcia meczu. Zakres około 20–30 minut może stanowić praktyczny punkt wyjścia, ale nie jest uniwersalnym limitem. W chłodnych warunkach lub przy dłuższym oczekiwaniu na rozpoczęcie meczu konieczne może być uzupełnienie rozgrzewki krótką ponowną aktywacją.

15.6. System wielopiłkowy - intensywność i efektywny czas gry

System wielopiłkowy może ograniczać przestoje wynikające z oczekiwania na piłkę po opuszczeniu przez nią boiska. W kategoriach U14–U15 sprzyja to większej płynności gry, intensywności oraz lepszemu wykorzystaniu czasu przeznaczonego na rywalizację. Jego skuteczność zależy jednak od dobrej organizacji, jasnych zasad i zachowania bezpieczeństwa.

Dlaczego warto stosować system wielopiłkowy?

Głównym celem tego rozwiązania jest sprawienie, aby piłka była „w grze” przez jak najdłuższy czas. Ma to kluczowe znaczenie dla rozwoju młodych zawodników.

- **Więcej gry w meczu**

Skrócenie czasu potrzebnego na wznowienie gry (z autu, od bramki czy z rzutu rożnego) sprawia, że zawodnicy wykonują więcej podań, dryblingów i interwencji w ciągu tego samego czasu gry.

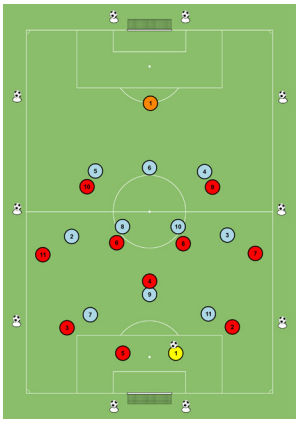
- **Wyższa intensywność**

Ograniczenie przerw może zwiększać efektywny czas gry i częstotliwość działań, jednak nie oznacza automatycznie większego obciążenia każdego zawodnika. Rzeczywistą intensywność należy oceniać z uwzględnieniem zasad, tempa gry, czasu pracy, roli zawodnika i jego aktualnej gotowości.

- **Lepsze skupienie**

Krótsze przestoje mogą pomagać zawodnikom utrzymywać uwagę i szybciej przechodzić między fazami gry. Efekt ten zależy jednak od organizacji, zasad oraz reakcji zawodników.

Praktyczne zasady wdrożenia systemu wielopiłkowego



Aby system działał sprawnie, nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, a jedynie dobrej organizacji przed meczem.

- Rozmieszczenie piłek wokół boiska

Zaleca się przygotowanie od 8 do 10 piłek. Powinny być one ustawione w łatwo dostępnych miejscach: po 2-3 piłki za każdą z bramek i wzdłuż linii bocznych.

- Współpraca z sędzią

Przed rozpoczęciem spotkania należy uzgodnić z sędzią możliwość zastosowania systemu wielopiłkowego oraz podstawowe zasady jego organizacji.

- Zasada „najbliższej piłki"

Zawodnicy powinni być przeszkoleni, aby zawsze wznawiać grę tą piłką, która leży najbliżej miejsca wyjścia. Nie należy czekać na piłkę, która właśnie wypadła daleko poza boisko.

15.7. Rola zawodników rezerwowych

System wielopiłkowy to także świetny sposób na zaangażowanie zawodników rezerwowych, którzy w danym momencie nie przebywają na boisku.

- Podawanie i uzupełnianie piłek

Zadaniem rezerwowych jest dbanie o to, aby na wyznaczonych stanowiskach (pachołkach) zawsze znajdowała się piłka. Dzięki temu czują się oni potrzebni i są cały czas blisko wydarzeń meczowych.

- Nauka odpowiedzialności

Takie zadanie uczy zawodników szacunku do sprzętu i dbania o to, by mecz przebiegał bez zakłóceń dla kolegów grających w danym momencie.

System wielopiłkowy jest prostym narzędziem organizacyjnym, które może znacząco zwiększyć płynność gry i ograniczyć przestoje związane z oczekiwaniem na wznowienie. Dzięki temu zawodnicy częściej pozostają

w środowisku gry, podejmują więcej decyzji i dłużej funkcjonują w sytuacjach zbliżonych do meczu. Jego skuteczność zależy jednak od dobrej organizacji, jasnych zasad, odpowiedniego rozmieszczenia piłek oraz zachowania bezpieczeństwa.

15.8. Interwencje trenera w trakcie gry

Zarządzanie meczem to nie tylko obserwacja, ale przede wszystkim aktywne wpływanie na postawę zawodników. Trener trampkarzy musi umieć dobrać odpowiednią formę interwencji do sytuacji na boisku, aby pomóc zespołowi, a nie go sparaliżować.

Formy interwencji trenerskich

Wyróżnia się trzy główne sposoby komunikacji z zespołem w trakcie meczu:

- Podpowiedź bezpośrednia (aktywny coaching)

Krótkie hasła kierowane do zawodnika w konkretnym momencie (np. „Skanuj!", „Skracaj!", „Szeroko!"). Ważne, aby były to hasła pozytywne i znane zawodnikom z treningów.

- Przerwa w grze

Wykorzystanie momentu, gdy piłka opuści boisko lub gdy sędzia przerwie grę (np. kontuzja, rzut wolny), na krótką rozmowę z kapitanem lub najbliższym zawodnikiem w celu przekazania wskazówki dla całej formacji.

- Interwencja w przerwie meczu

Najważniejszy moment na korektę. Zaleca się model: 2 minuty na uspokojenie emocji -> 3 minuty konkretnych uwag taktycznych (maksymalnie 2-3 wskazówki) -> 2 minuty motywacji przed wyjściem na drugą połowę.

Zasady skutecznej interwencji

Aby podpowiedzi z ławki przynosiły efekt, należy trzymać się kilku reguł:

- Unikanie sterowania zawodnikami

Trener powinien ograniczać bezpośrednie podpowiadanie gotowych rozwiązań w trakcie gry, np. „Podaj do lewej!" czy „Strzelaj!". Takie komunikaty, jeśli są stosowane zbyt często, mogą ograniczać samodzielność i decyzyjność zawodnika.

- Mniej znaczy więcej

Nadmiar krzyków z ławki sprawia, że zawodnicy przestają słyszeć trenera. Interwencja powinna być rzadsza, ale trafna i donośna.

- Skupienie na rozwiązaniach, nie na błędach

Zamiast krzyczeć: „Dlaczego go nie upilnowałeś?", lepiej powiedzieć: „Patrz na zawodnika za plecami!".

- Zmiana ustawienia jako interwencja

Czasami interwencja słowna nie wystarcza i konieczna jest zmiana struktury gry (np. przejście z dwóch środkowych obrońców na trzech). Taka decyzja powinna być podjęta na podstawie wcześniejszej diagnozy faktów, a nie pod wpływem impulsu po straconej bramce.

15.9. Trening uzupełniający dla zawodników z ograniczonym czasem gry

Czas udziału w meczu może istotnie różnić się między zawodnikami. Dlatego trener powinien świadomie planować rotację oraz dbać o odpowiednią liczbę doświadczeń meczowych i treningowych każdego zawodnika.

Zawodnikom, którzy nie wystąpili w meczu albo rozegrali niewielką liczbę minut, można zaplanować dodatkową aktywność w dniu spotkania lub podczas kolejnej jednostki. Jej celem nie jest dokładne odtworzenie obciążenia zawodników grających w pełnym wymiarze, lecz uzupełnienie wybranych bodźców oraz ograniczenie różnic w ekspozycji treningowej w skali całego mikrocyklu.

Cele aktywności uzupełniającej

- Uzupełnienie wybranych bodźców fizycznych

Stworzenie okazji do wykonania działań o intensywności i charakterze, których zawodnik nie doświadczył z powodu ograniczonego czasu gry.

- Rozwój działań piłkarskich

Zapewnienie kontaktów z piłką, podejmowania decyzji, zmian faz gry oraz realizacji zadań związanych z rolą zawodnika.

- Zachowanie ciągłości procesu szkoleniowego

Włączenie zawodników rezerwowych w realizację celów aktualnego mikrocyklu i Indywidualnego Planu Rozwoju.

- Ograniczanie długotrwałych różnic w obciążeniu

Ocena obciążenia powinna obejmować cały mikrocykl, a nie tylko pojedynczy mecz lub jedną krótką sesję uzupełniającą.

Dobór obciążenia

Zakres aktywności należy ustalić indywidualnie, uwzględniając:

- czas faktycznie rozegrany w meczu;
- udział w rozgrzewce i rozgrzewkach uzupełniających;
- wcześniejsze obciążenia w mikrocyklu;
- odczuwany wysiłek i aktualne samopoczucie;
- etap dojrzewania i tolerancję obciążeń;
- stan zdrowia, ból lub dyskomfort;

- termin i cel kolejnej jednostki;

- warunki organizacyjne, pogodę, porę meczu i czas powrotu.

Zawodnik, który nie wystąpił w meczu, może otrzymać większą dawkę pracy niż zawodnik, który rozegrał jego część. Nie należy jednak ustalać obciążenia wyłącznie na podstawie liczby rozegranych minut.

Moment realizacji

- W przerwie meczu – przygotowanie do wejścia

Aktywność rezerwowych w przerwie służy przede wszystkim utrzymaniu gotowości do wejścia na boisko. Powinna mieć charakter krótkiej i stopniowanej ponownej rozgrzewki. Nie należy w tym czasie realizować intensywnego treningu uzupełniającego, który mógłby wywołać zmęczenie i obniżyć dyspozycyjność zawodnika.

- Bezpośrednio po meczu

Krótką aktywność można przeprowadzić, jeżeli pozwalają na to warunki, dostępność boiska, nadzór trenera, pora dnia i samopoczucie zawodników. Jej objętość należy dostosować do faktycznego udziału w meczu. Aktywność nie może mieć charakteru kary za brak gry.

- Podczas kolejnej jednostki

Jeżeli warunki po meczu nie są odpowiednie, pracę uzupełniającą należy włączyć do kolejnej jednostki. Może ona odbywać się w osobnej grupie, podczas gdy zawodnicy z dużym czasem gry realizują treści regeneracyjne.

- Przed meczem

Aktywność przed spotkaniem służy przygotowaniu zawodnika do możliwego udziału w grze. Nie powinna być traktowana jako trening uzupełniający oparty na przewidywaniu, że zawodnik rozegra niewiele minut.

Przykładowa aktywność uzupełniająca

Krótka sesja może obejmować grę zadaniową 3x3 lub 4x4 oraz działania z piłką wykonywane na wysokiej, lecz kontrolowanej intensywności. Czas pracy, liczba powtórzeń, wielkość przestrzeni i długość przerw powinny wynikać z potrzeb zawodników oraz miejsca sesji w mikrocyklu.

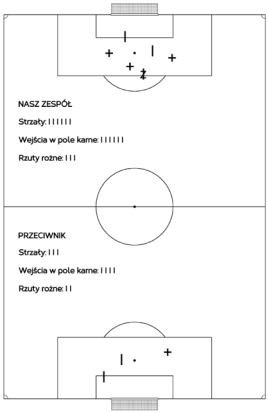
Małe gry zwiększają częstotliwość przyspieszeń, hamowań, zmian kierunku i kontaktów z piłką, ale nie odtwarzają wszystkich wymagań meczu, w szczególności dłuższych biegów z wysoką prędkością. Dlatego dobór środków powinien odpowiadać bodźcom, których rzeczywiście zabrakło danemu zawodnikowi.

Pamiętaj

Aktywność uzupełniająca nie jest karą ani próbą mechanicznego „odrobienia" niewykorzystanych minut. Jest elementem indywidualnego zarządzania rozwojem zawodnika i powinna być oceniana w kontekście całego mikrocyklu.

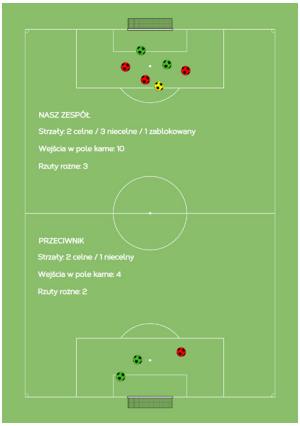
15.10. Kluczowe wskaźniki i statystyki meczowe

Aby analiza meczu na poziomie Grassroots była możliwa, należy określić proste wskaźniki, które trener (lub wyznaczony asystent/zawodnik rezerwowy) jest w stanie zanotować w trakcie gry. Nie chodzi o skomplikowane systemy, ale o kilka kluczowych danych, które odzwierciedlają sposób gry zespołu.



Przykładowe wskaźniki w ataku

← W trakcie meczu
po meczu →



Wskaźniki te pomagają ocenić, czy zespół jest groźny pod bramką przeciwnika i czy potrafi utrzymać się przy piłce:

- Liczba strzałów (celnych i niecelnych)

Najprostszy dowód na aktywność ofensywną.

- Wejścia w pole karne

Pokazuje, czy zespół potrafi stworzyć realne zagrożenie, czy tylko krąży z piłką wokół obrony przeciwnika.

- Liczba podań zdobywających

Czyli podań, które przesunęły akcję do przodu (zdobyły przestrzeń). Pozwala to ocenić, czy drużyna gra odważnie, czy tylko „bezpiecznie" wszerz boiska.

Przykładowe wskaźniki w obronie

Pomagają ocenić skuteczność działań defensywnych i organizację zespołu:

- Czas reakcji po stracie

Jak szybko po stracie zespół podejmuje próbę odbioru.

- Liczba odbiorów w strefie wysokiej

Pokazuje skuteczność pressingu na połowie przeciwnika.

- Liczba dopuszczonych strzałów

Kluczowy wskaźnik pokazujący, jak bardzo dopuszczamy przeciwnika do własnej bramki.

Jak prowadzić statystyki w pojedynkę?

Jeśli trener nie ma wsparcia sztabu, może wykorzystać proste metody:

- Arkusz „kresek”

Kartka podzielona na fazy gry, na której stawia się kreski przy każdym udanym/nieudanym działaniu (np. strzał, strata).

- Pomoc zawodników kontuzjowanych

Wyznaczenie zawodnika, który nie gra, do liczenia konkretnego elementu (np. „Rafał, licz dzisiaj, ile razy nasi boczni obrońcy włączyli się do ataku”).

- Nagranie wideo

Nawet proste nagranie telefonem pozwala na spokojne policzenie statystyk po meczu w domu.

Wykorzystanie danych

Statystyki nie służą do „rozliczania” zawodników ani do automatycznego zmieniania planu szkoleniowego. Pomagają trenerowi weryfikować, czy realizowane cele i założenia odpowiadają rzeczywistym potrzebom zespołu.

Wynik pochodzący z jednego meczu należy traktować jako sygnał wymagający interpretacji w kontekście: celu aktualnego mezocyklu, założeń na spotkanie, sposobu gry przeciwnika, liczby zaobserwowanych sytuacji oraz wcześniejszych zachowań zespołu.

Jeżeli z danych wynika, że zespół miał dużo wejść w pole karne, ale oddał mało strzałów, trener powinien sprawdzić materiał wideo, wcześniejsze mecze oraz sposób realizacji podobnych sytuacji podczas treningu. Jeśli problem powtarza się lub jest bezpośrednio związany z aktualnym celem mezocyklu, może stać się głównym albo uzupełniającym tematem najbliższego mikrocyklu. Jeżeli wystąpił incydentalnie, należy pozostawić go do dalszej obserwacji lub uwzględnić w wybranym środku treningowym bez zmiany głównego planu pracy.

15.11. Diagnoza meczowa – od obserwacji do wniosków

Skuteczne zarządzanie meczem rozpoczyna się od możliwie rzetelnego rozpoznania sytuacji. W kategorii U14–U15 przebieg spotkania i jego wynik mogą wywoływać silne emocje, które wpływają na sposób oceny zespołu i poszczególnych zawodników. Zadaniem trenera jest ograniczanie tego wpływu poprzez stosowanie uporządkowanej obserwacji, konkretnych wskaźników oraz analizy materiału wideo, jeżeli jest dostępny.

Analiza meczu nie jest całkowicie wolna od interpretacji. Nawet prawidłowo zarejestrowane zdarzenie wymaga uwzględnienia kontekstu gry, roli zawodnika, zachowania partnerów i przeciwników oraz założeń przyjętych przed spotkaniem. Dlatego trener powinien rozróżniać cztery poziomy analizy.

- **Zdarzenie** – Możliwy do zaobserwowania i opisania przebieg sytuacji;
- **Wskaźnik** – Liczba lub częstotliwość określonych zdarzeń;
- **Interpretację** – Możliwe znaczenie zarejestrowanych danych;
- **Hipotezę** – Przypuszczenie dotyczące przyczyny, które wymaga dalszej weryfikacji.

Przykład:

- **Zdarzenie** – Zawodnik podał piłkę do tyłu mimo braku bezpośredniej presji przeciwnika.
- **Wskaźnik** – Podobne zachowanie wystąpiło w czterech z sześciu analizowanych sytuacji.
- **Interpretacja** – Zawodnik nie wykorzystał możliwości kontynuowania ataku do przodu.
- **Hipoteza** – Przyczyną mogła być niewystarczająca obserwacja przestrzeni przed otrzymaniem piłki, ustawienie ciała, brak komunikacji partnerów albo ograniczona pewność wykonania trudniejszego zagrania.

Dopiero po sprawdzeniu hipotezy w materiale wideo, podczas treningu lub w kolejnych sytuacjach trener podejmuje decyzję o sposobie dalszej pracy.

15.12. Analiza i raport meczowy

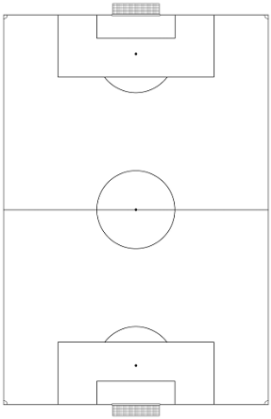
Proces meczowy kończy się dopiero w momencie sporządzenia raportu. W kategorii U14–U15 raport pomeczowy stanowi jedno z kluczowych źródeł informacji służących do weryfikacji planu kolejnego tygodnia oraz śledzenia postępów zespołu i poszczególnych zawodników.

PROTOKÓŁ POMECZOWY			
ZESPÓŁ		DATA/GODZINA	
KATEGORIA WIEKOWA		WARUNKI POGODOWE	
CZAS GRY		RODZAJ MECZU	
MIEJSCE SPOTKANIA		NAWIERZCHNIA	
PRZECIWNIK		WYNIK	

SKŁAD WYJŚCIOWY	
BR	

REZERWOWI	
BR	

STRUKTURA WŁASNA vs STRUKTURA PRZECIWNIKA



BRAMKI I ASYSTY				
MINUTA	ZAWODNIK	ASYSTA	DRUGIEGO STOPNIA	METODA [ATAK POZYCYJNY/SZYBKI/SFG]

ZMIANY		
MINUTA	SCHODZĄCY	WCHODZĄCY

STATYSTYKI [WYBRANE NA DANY MECZ]

STRZAŁY [W TYM CELNE]:
WEJŚCIA W POLE KARNE:
RZUTY ROŻNE:

15.12.1. Struktura raportu - dwie części

Dobrze przygotowany raport powinien dzielić się na analizę jakościową (zasady gry) oraz ilościową (liczby i statystyki).

Ocena jakościowa

W tej części ocenia się stopień realizacji założeń przedmeczowych w czterech fazach gry:

- Atakowanie

Czy potrafiliśmy stworzyć przewagę? Czy otwieraliśmy grę zgodnie z planem?

- Bronienie

Czy zachowaliśmy kompaktowość? Jak działał pressing?

- Fazy przejściowe (AO/OA)

Czy reakcja po stracie/odbiorze była natychmiastowa?

WNIOSKI
FAZA ATAKU
FAZA OBRONY
FAZY PRZEJŚCIOWE AO/OA
KLUCZOWE ELEMENTY DO PRACY W KOLEJNYM TYGODNIU

Ocena ilościowa (Indywidualna)

W części indywidualnej raportu zestawia się różne rodzaje informacji dotyczących zawodnika. Należy wyraźnie wskazać, które z nich są danymi liczbowymi, które pochodzą od zawodnika, a które stanowią obserwację lub interpretację trenera.

- Czas gry

Liczba minut faktycznie rozegranych przez zawodnika.

- Wskaźniki działań

Liczba wybranych zachowań związanych z rolą zawodnika i celem meczu, najlepiej przedstawiona w odniesieniu do liczby okazji do wykonania danego działania.

- Ocena odczuwanego wysiłku RPE

Subiektywna informacja zawodnika określająca, jak wymagający był dla niego mecz. RPE nie jest obiektywnym pomiarem zmęczenia, lecz użyteczną informacją wspierającą ocenę obciążenia i regeneracji.

- Opis występu

Krótki zapis obserwowalnych zachowań: mocnej strony oraz elementu wymagającego dalszej pracy. Opis powinien odnosić się do konkretnych sytuacji, roli zawodnika i celów z IPR.

- Wniosek trenera

Interpretacja danych i obserwacji wraz ze wskazaniem, czy wymaga ona działania treningowego, rozmowy z zawodnikiem czy dalszej obserwacji.

Ogólna nota w skali 1–10 może być stosowana wyłącznie jako pomocnicza, subiektywna ocena trenera. Nie należy przedstawiać jej jako twardej danej ani wykorzystywać samodzielnie do porównywania lub klasyfikowania zawodników.

Dane i obserwacja indywidualna							
Zawodnik	Czas gry	RPE [1-10]	Wskaźniki działań	Mocne strony	Elementy wymagające dalszej pracy	Wniosek trenera	Ocena [1-10]

15.12.2. Wykorzystanie raportu w komunikacji

Raport nie jest dokumentem „do szuflady". Powinien służyć jako:

- Podstawa do informacji zwrotnej

Raport oraz wewnętrzny arkusz oceny stanowią podstawę do przygotowania informacji zwrotnej, ale nie są w całości przekazywane zawodnikowi.

Trener wybiera informacje istotne dla jego dalszego rozwoju i odnosi je do celów określonych w Indywidualnym Planie Rozwoju.

W rozmowie z zawodnikiem trener może wykorzystywać wybrane wskaźniki, opis konkretnych zachowań, przykłady sytuacji meczowych, mocne strony oraz obszary wymagające dalszej pracy. Informacja powinna pomagać zawodnikowi zrozumieć jego działania i kolejne cele rozwojowe.

Wewnętrzne oznaczenia ABC, pomocnicza ocena ogólna oraz nota w skali 1–10 nie są przekazywane zawodnikowi w tej formie. Trener przekłada wynik wewnętrznej analizy na opis obserwowalnych zachowań, pytania do zawodnika i konkretne cele do dalszej pracy.

- **Narzędzie dla klubu**

Raporty pozwalają zarządzającym widzieć, że praca trenera jest usystematyzowana i oparta na faktach.

- **Weryfikacja planu treningowego**

Wnioski z raportu służą do weryfikacji przyjętego planu pracy. Jeżeli zaobserwowany problem jest powtarzalny, istotny i związany z celem aktualnego mezocyklu, może stać się głównym tematem najbliższego treningu. W pozostałych przypadkach może zostać uwzględniony jako akcent w wybranym środku, zadanie indywidualne lub obszar dalszej obserwacji.

Przykład: Jeżeli zespół regularnie traci piłkę podczas budowania gry, trener najpierw określa powtarzalny kontekst strat i ich możliwe przyczyny. Następnie decyduje, czy problem wymaga zmiany tematu treningu, modyfikacji jednego środka czy dalszej obserwacji.

Rzetelna analiza pomeczowa pozwala zamknąć Cykl Kolba - zawodnik doświadczył meczu, teraz wspólnie z trenerem go analizuje, wyciąga wnioski i na kolejnym treningu próbuje nowych, lepszych rozwiązań.

16.
Analiza jako narzędzie rozwoju

Materiał wideo może wspierać proces uczenia się, ponieważ umożliwia ponowne prześledzenie sytuacji, ukierunkowanie uwagi na istotne informacje oraz porównanie możliwych sposobów działania. Przegląd badań dotyczących treningu opartego na wideo wskazuje na możliwość poprawy antycypacji oraz trafności lub szybkości podejmowania decyzji przez piłkarzy. Liczba przeprowadzonych badań jest jednak ograniczona, stosowane rozwiązania są zróżnicowane, a poprawa wyniku w zadaniu lub teście wideo nie oznacza automatycznie trwałego transferu do działania w grze. Dlatego analizę wideo należy traktować jako narzędzie wspierające refleksję i projektowanie dalszej pracy, a jej efekty weryfikować na podstawie zachowań zawodnika w kolejnych zadaniach treningowych i meczach.

16.1. Analiza indywidualna

W kategorii trampkarza (U14-U15) analiza nie służy rozliczaniu zawodników z błędów, lecz jest narzędziem diagnostycznym. Jej celem jest zamknięcie cyklu szkoleniowego: planowanie - trening - mecz – analiza.

Bez rzetelnej analizy trener opiera się wyłącznie na emocjach towarzyszących meczowi, co w kategorii Grassroots często prowadzi do błędnych wniosków. Analiza pozwala przejść od ogólnego stwierdzenia „wydawało mi się, że zawodnik zagrał słabo" do uporządkowanej obserwacji: „w sześciu analizowanych sytuacjach zawodnik otrzymał piłkę pod presją; w czterech z nich wykonał podanie zwrotne, a przed przyjęciem nie zarejestrowano wyraźnego ruchu głowy ani zmiany orientacji ciała".

Taka obserwacja nie pozwala jednoznacznie określić, jakie informacje zawodnik dostrzegł. Może natomiast stanowić podstawę do postawienia hipotezy dotyczącej sposobu zbierania lub wykorzystywania informacji. Hipotezę tę trener powinien zweryfikować w kolejnych obserwacjach, rozmowie z zawodnikiem lub odpowiednio zaprojektowanym zadaniu treningowym.

W przyjętej koncepcji priorytetem jest analiza indywidualna. To „widok przez mikroskop", który pozwala ocenić, jak pojedynczy zawodnik realizuje przyjęte założenia gry.

16.1.1. Obszar taktyczny: percepcja i działanie

Obserwuje się sposób zbierania i wykorzystywania informacji oraz dobór działania do sytuacji boiskowej. Analiza dotyczy zachowania w konkretnym kontekście, a nie stałej oceny „inteligencji" zawodnika.

Co analizujemy?

- Obserwacja przestrzeni

Jakie widoczne zachowania zawodnika przed otrzymaniem piłki mogą wskazywać na próbę zebrania informacji o partnerach, przeciwnikach i dostępnej przestrzeni?

- Wybór rozwiązania

Czy decyzja była logiczna w kontekście danej fazy gry?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Środkowy pomocnik otrzymuje piłkę od bocznego obrońcy. Jest ustawiony tyłem do bramki przeciwnika.

- Analiza

Jakie widoczne zachowania dotyczące obserwacji wykonał zawodnik przed otrzymaniem piłki? Czy zarejestrowano ruch głowy, zmianę orientacji ciała lub dostosowanie ustawienia względem piłki, przeciwnika i dostępnej przestrzeni? Jakie możliwości działania były dostępne i jakie rozwiązanie wybrał zawodnik? Brak wyraźnego ruchu głowy nie oznacza automatycznie, że zawodnik nie dostrzegł określonego elementu sytuacji. Informacje mogą być pozyskiwane również wcześniej, poprzez widzenie peryferyjne, ustawienie ciała, komunikację partnerów lub przewidywanie rozwoju sytuacji.

- Wniosek dla trenera

Powtarzające się podania zwrotne mimo dostępnej możliwości progresji mogą uzasadniać hipotezę dotyczącą trudności w rozpoznawaniu lub wykorzystywaniu informacji przed przyjęciem piłki. Nie stanowią jednak jej potwierdzenia. Trener powinien uwzględnić również ustawienie ciała zawodnika, presję przeciwnika, możliwości techniczne, komunikację partnerów, wcześniejsze instrukcje, akceptowany poziom ryzyka oraz perspektywę samego zawodnika.



16.1.2. Obszar techniczny: wykonanie pod presją

Technika to narzędzie. W analizie trampkarza nie ocenia się „ładnego stylu", ale skuteczność wykonania podjętej decyzji.

Co analizujemy?

- Kierunek i siła zagrania

Czy podanie ułatwiło partnerowi kolejny ruch?

- Pierwszy kontakt

Czy przyjęcie piłki od razu przygotowało zawodnika do kolejnego działania (strzału, podania, prowadzenia)?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Skrzydłowy otrzymuje silne podanie diagonalne. Obrońca rywala doskakuje do niego z dużą prędkością.

- Analiza

Czy zawodnik przyjął piłkę w kierunku wolnej przestrzeni, mijając doskakującego rywala, czy piłka „odskoczyła" mu na tyle, że stracił nad nią kontrolę?

- Wniosek dla trenera

Jeśli zawodnik dobrze odczytał przestrzeń (taktyka), ale stracił piłkę przy przyjęciu, należy zaplanować środki treningowe doskonalące przyjęcie piłki pod presją.

16.1.3. Obszar motoryczny: intensywność działań

Współczesna piłka wymaga gotowości do wielokrotnego powtarzania wysiłków o wysokiej intensywności.

Co analizujemy?

- Zdolność do utrzymywania wysokiej intensywności

Czy w końcowej części meczu zawodnik zachowuje zdolność do wykonania działań o intensywności wymaganej przez sytuację, z uwzględnieniem narastającego zmęczenia i dotychczasowego obciążenia?

- Profilowanie wysiłku

Czy zawodnik wykonuje celowe ruchy czy „puste przebiegi"?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Po stracie piłki w strefie wysokiej, przeciwnik wyprowadza kontratak.

- Analiza

Jak szybko boczny obrońca przechodzi z fazy ataku do fazy obrony? Czy jego bieg jest jednostajny, czy jest to sprint o maksymalnej intensywności, by odzyskać strukturę obronną?

- Wniosek dla trenera

Jeżeli zawodnik wraca z intensywnością niewystarczającą względem sytuacji, trener powinien ustalić przyczynę, uwzględniając zmęczenie, sposób rozpoznania zagrożenia, rolę taktyczną, stan zdrowia oraz powtarzalność takiego zachowania. Pojedyncza sytuacja nie pozwala jednoznacznie ocenić przygotowania motorycznego ani świadomości taktycznej zawodnika.

16.1.4. Obszar psychospołeczny: obserwowalne reakcje i zachowania

Kompetencje mentalne mają istotne znaczenie dla rozwoju zawodników U14–U15. Analiza meczu nie pozwala jednak na bezpośrednią ocenę cech osobowości, poziomu odwagi ani odporności psychicznej. Trener obserwuje zachowania zawodnika w określonym kontekście, ich powtarzalność oraz wpływ na dalsze uczestnictwo w grze.

Co analizujemy?

- Powrót do działania po błędzie

Jak szybko zawodnik ponownie włącza się do gry? Czy realizuje swoją rolę, zgłasza się do podania, reaguje na zmianę fazy i komunikuje się z partnerami?

- Reakcję na presję i niepowodzenie

Czy po trudnej sytuacji sposób działania zawodnika wyraźnie się zmienia? Czy nadal rozpoznaje dostępne możliwości i podejmuje decyzje adekwatne do sytuacji?

- Dobór poziomu ryzyka

Czy zawodnik dostosowuje rozwiązanie do miejsca na boisku, ustawienia przeciwnika, wyniku oraz dostępnego wsparcia? Wybór bezpiecznego podania nie musi oznaczać braku odwagi, podobnie jak podanie zdobywające nie zawsze świadczy o właściwej decyzji.

- Komunikację i korzystanie ze wsparcia

Czy zawodnik przekazuje informacje partnerom, reaguje na ich komunikaty i w trudnym momencie potrafi korzystać z pomocy zespołu?

Przykład praktyczny:

- Sytuacja

Środkowy obrońca popełnia błąd podczas budowania gry, który prowadzi do sytuacji bramkowej przeciwnika.

- Obserwacja

W kolejnych działaniach trener sprawdza, czy zawodnik ponownie zgłasza się do rozegrania, obserwuje ustawienie przeciwnika i wybiera rozwiązania odpowiednie do sytuacji. Rejestruje konkretne zachowania, nie określając ich jako „paniczne", „odważne" lub „bojaźliwe".

- Rozmowa z zawodnikiem

Trener może zapytać: „Co widziałeś w kolejnej sytuacji?", „Co wpłynęło na wybór tego rozwiązania?" oraz „Jak wcześniejszy błąd wpłynął na twoją decyzję?".

- Wniosek dla trenera

Zmiana sposobu działania po błędzie może mieć różne przyczyny: ocenę ryzyka, instrukcję taktyczną, ograniczoną informację, reakcję emocjonalną albo utratę pewności wykonania. Wniosek należy sformułować po uwzględnieniu kontekstu, rozmowie z zawodnikiem i obserwacji kolejnych podobnych sytuacji.

Zasada ostrożnej interpretacji

Trener opisuje przede wszystkim to, co można zaobserwować na boisku. Nie przypisuje zawodnikowi cech osobowości, intencji ani stanów emocjonalnych wyłącznie na podstawie pojedynczego zachowania.

Sformułowania takie jak „brak odwagi", „słaba mentalność", „panika" lub „brak zaangażowania" należy zastępować opisem konkretnej sytuacji i reakcji zawodnika. Interpretację należy traktować jako hipotezę oraz – jeśli ma znaczenie dla dalszej pracy – omówić ją z zawodnikiem.

16.2. Analiza grupowa – relacje i współpraca

Analiza grupowa w kategorii trampkarza (U14-U15) stanowi pomost między indywidualnymi umiejętnościami zawodnika a organizacją całego zespołu. Na tym poziomie nie ocenia się już tylko pojedynczego działania, ale jakość interakcji zachodzących między 2 a 5 zawodnikami.

Współczesna piłka nożna opiera się na tworzeniu i wykorzystywaniu mikrostruktur. Celem analizy na poziomie grupowym jest weryfikacja czy zawodnicy potrafią „czytać" nawzajem swoje intencje i reagować w sposób zsynchronizowany.

16.2.1. Współpraca wewnątrz formacji

Analizuje się tu spójność działań zawodników grających w tej samej linii (obrona, pomoc, atak). Kluczowa jest synchronizacja ruchów bez piłki.

Co analizuje się w tym obszarze?

- Asekuracja

Czy w przypadku wyjścia jednego zawodnika do piłki, pozostali korygują swoje ustawienie?

- Trzymanie linii

Czy formacja obrony porusza się jak jeden "organizm"?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

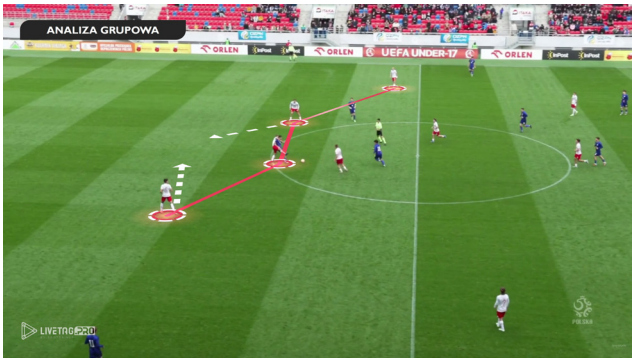
Środkowy obrońca wychodzi z linii, aby zaatakować napastnika rywala przyjmującego piłkę tyłem do bramki.

- Analiza

Należy sprawdzić, czy drugi środkowy obrońca oraz boczni obrońcy zawęzili pole gry w stronę środka, zabezpieczając przestrzeń za plecami wychodzącego partnera.

- Wniosek dla trenera

Jeśli boczny obrońca pozostał szeroko, tworząc lukę, analizuje się to jako błąd grupowy (brak asekuracji), a nie błąd indywidualny środkowego obrońcy.



16.2.2. Współpraca między formacjami

Weryfikuje się tu tzw. „mosty" między liniami, które decydują o płynności zdobywania terenu.

Co analizuje się w tym obszarze?

- Opcje podania

Czy pomocnicy ustawiają się w „oknach" między rywalami, by otrzymać piłkę od obrońców?

- Wsparcie ataku

Czy po podaniu do napastnika, pomocnicy wykonują ruch w górę i tworzą linie podania?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Środkowy obrońca prowadzi piłkę (zdobywa przestrzeń) w strefie średniej.

- Analiza

Czy „szóstka" (defensywny pomocnik) wykonuje ruch odciągający rywala, by zrobić miejsce obrońcy, czy też dubluje jego przestrzeń, blokując linię podania?

- Wniosek dla trenera

Brak wolnych linii podania przy wyprowadzeniu piłki często wynika ze złego ustawienia grupy pomocników względem obrońców.

16.2.3. Struktury lokalne i działania blisko piłki

Analizuje się zdolność grupy zawodników do tworzenia przewag liczbowych (np. 3x2) w sektorze, w którym znajduje się piłka.

Co analizuje się w tym obszarze?

- Tworzenie trójkątów i rombów

Czy zawodnicy ustawiają się na różnych wysokościach i szerokościach, dając graczowi z piłką minimum dwie opcje podania?

- Gra kombinacyjna

Czy w zagęszczonym sektorze zawodnicy stosują automatyzmy (np. gra na trzeciego)?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Piłka znajduje się w bocznym sektorze u bocznego obrońcy.

- Analiza

Czy skrzydłowy i najbliższy środkowy pomocnik stworzyli trójkąt, umożliwiając ominięcie pressingu rywala krótkimi podaniami?

- Wniosek dla trenera

Jeżeli izolacja zawodnika przy linii bocznej i wymuszone wybicia powtarzają się, może to wskazywać na problem w tworzeniu lokalnych struktur wsparcia. Hipotezę należy zweryfikować z uwzględnieniem zachowania przeciwnika, decyzji zawodnika, jakości wykonania technicznego oraz kontekstu meczu.



16.2.4. Koordynacja i synchronizacja (timing)

Weryfikuje się tutaj, czy grupa zawodników reaguje w sposób skoordynowany i odpowiedni do sytuacji.

Co analizuje się w tym obszarze?

- Sygnał do pressingu

Czy napastnik i skrzydłowi ruszają do pressingu jednocześnie po określonym podaniu rywala?

- Moment podania a moment ruchu

Czy wyjście na pozycję następuje w chwili, gdy podający jest gotowy do zagrania?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Napastnik wykonuje ruch za plecy obrońców (w przestrzeń).

- Analiza

Czy podanie nastąpiło w momencie „startu" napastnika, czy atakujący z piłką zwlekał, doprowadzając do spalonego lub straty momentu zaskoczenia?

- Wniosek dla trenera

Spalony często nie jest błędem napastnika, lecz brakiem synchronizacji (zbyt późne podanie) wewnątrz grupy atakującej.



Analiza grupowa pozwala zrozumieć, że skuteczność przyjętych założeń gry zależy od relacji między zawodnikami. W kategorii trampkarza należy kłaść nacisk na to, aby zawodnicy nie grali „obok siebie", ale „ze sobą".

Zasada praktyczna

Podczas analizy wideo warto „wycinać" fragmenty dotyczące konkretnych formacji i omawiać je w mniejszych grupach (np. tylko z obrońcami), co sprzyja budowaniu odpowiedzialności za wspólne działania w danej linii.

16.3. Analiza zespołowa i kontekst strategiczny

Analiza zespołowa w kategorii trampkarza (U14-U15) służy ocenie drużyny jako spójnego systemu. Na tym poziomie nie skupia się uwagi na błędach jednostek, lecz na globalnej organizacji gry. Głównym celem jest odpowiedź na pytanie: „Czy zespół jako całość realizuje założenia taktyczne w każdej fazie meczu?".

W tej skali analizuje się współpracę wszystkich 11 zawodników, ich wzajemne odległości oraz sposób, w jaki drużyna reaguje na zmieniające się boiskowe wydarzenia.

16.3.1. Fazy gry i płynność przejść

Analizuje się, czy zespół posiada wypracowaną tożsamość w czterech głównych fazach gry: ataku, obronie oraz obu fazach przejściowych.

Co analizuje się w tym obszarze?

- Struktura w ataku

Czy zespół potrafi utrzymać odpowiednią szerokość i głębokość, aby rozciągnąć obronę rywala?

- Reakcja po stracie

Czy drużyna jako całość natychmiast przechodzi do pressingu, czy też wykazuje brak spójności (część graczy atakuje, część się cofa)?

Przykład praktyczny:

- Sytuacja

Zespół traci piłkę w strefie wysokiej po nieudanym dryblingu skrzydłowego.

- Analiza

Należy ocenić zachowanie całego zespołu w pierwszych kilku sekundach po stracie. Czy linia obrony natychmiast skróciła pole gry, a pomocnicy zamknęli najbliższe opcje podania rywala?

- Wniosek dla trenera

Jeżeli po stracie piłki w wysokiej strefie rywal z łatwością wyprowadza kontratak długim podaniem, przyczyną może być nie tylko działanie skrzydłowego, lecz także sposób organizacji zespołowej struktury zabezpieczającej. Wniosek należy zweryfikować na podstawie powtarzalności sytuacji, presji na piłkę i ustawienia zawodników za akcją.

16.3.2. Kompaktowość i geometria zespołu.

Weryfikuje się zdolność drużyny do manipulowania przestrzenią - skracania pola gry w obronie i rozszerzania go w ataku.

Co analizuje się w tym obszarze?

- Odległości między formacjami

Czy dystans między linią obrony a linią ataku pozwala na skuteczną współpracę?

- Kompaktowość pozioma

Czy zespół potrafi szybko przesunąć całą strukturę obronną w stronę sektora, w którym znajduje się piłka?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Przeciwnik przenosi ciężar gry z jednego bocznego sektora do drugiego (zmiana strony).

- Analiza

Należy sprawdzić, czy cały zespół (od napastnika po obrońców) przesunął się w odpowiednim tempie, zachowując małe odległości między sobą, czy też formacje „rozciągnęły się", pozwalając rywalowi na podanie do środka.

- Wniosek dla trenera

Powtarzające się sytuacje, w których rywal swobodnie gra w środku pola, mogą wskazywać na problem z kompaktowością zespołu. Hipotezę należy zweryfikować, analizując również presję na piłkę, ustawienie zawodników znajdujących się najbliżej działania, zachowanie przeciwnika oraz przyjęty plan gry.



16.3.3. Organizacja stałych fragmentów gry

SFG analizuje się jako momenty najwyższej kontroli nad strukturą. Sprawdza się tu dyscyplinę i realizację wypracowanych schematów.

Co analizuje się w tym obszarze?

- Organizacja w defensywie

Czy każdy zawodnik zajmuje przypisaną strefę lub pilnuje wyznaczonego rywala?

- Płynność w ofensywie

Czy ruchy zawodników w polu karnym są skoordynowane i zgodne z planem?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Rzut rożny w defensywie. Rywal dośrodkowuje piłkę na bliższy słupek.

- Analiza

Czy strefy najbardziej zagrożone były obsadzone zgodnie z ustaleniami? Czy zawodnicy odpowiedzialni za „drugą piłkę" byli gotowi do zebrania wybitego podania?

- Wniosek dla trenera

Utrata bramki po SFG przy braku odpowiedniego ustawienia jest sygnałem do weryfikacji dyscypliny taktycznej całego zespołu.



16.3.4. Kontekst strategiczny - powiązanie z rzeczywistością

Analiza strategiczna to „spojrzenie z lotu ptaka", które pozwala ocenić, czy obrana droga rozwoju jest adekwatna do warunków, w jakich funkcjonuje drużyna. Nie wyodrębnia się jej jako osobnej analizy wideo, lecz przemyca w pomeczowych wnioskach.

Kluczowe pytania weryfikujące strategię

- Potencjał kadry vs wymagania

Czy przyjęte założenia gry, np. wysoki pressing, nie przekraczają aktualnych możliwości motorycznych zawodników w wieku 14-15 lat?

- Specyfika rozgrywek

Czy sposób otwarcia gry jest skuteczny w realiach danej ligi i jakości dostępnych boisk?

- DNA Klubu

Czy styl gry zespołu jest spójny z wartościami i tożsamością, którą klub chce promować w kategoriach młodzieżowych?

Przykład praktyczny

- Sytuacja

Zespół konsekwentnie próbuje otwierać grę krótkimi podaniami od bramkarza, co skutkuje licznymi stratami i utratą bramek.

- Analiza strategiczna

Należy ocenić, czy problemem jest brak umiejętności technicznych, czy może zbyt sztywne trzymanie się planu, który w danym momencie (np. na bardzo złym boisku lub przy agresywnym rywalu) jest zbyt ryzykowny.

- Wniosek dla trenera

Strategiczna dojrzałość polega na modyfikacji sposobu realizacji celu (zdobycie przestrzeni), nie rezygnując z samej filozofii gry.

Analiza zespołowa pozwala trenerowi dostrzec „duży obrazek". W kategorii trampkarza najważniejsze jest, aby służyła wzmacnianiu nawyków grupowych i indywidualnych.

Zasada praktyczna

Podczas odpraw zespołowych należy pokazywać klipy obrazujące szerokie plany (kamera taktyczna), aby zawodnicy mogli zobaczyć swoje ustawienie względem piłki i partnerów z innych formacji. Buduje to ich świadomość przestrzenną, niezbędną w dorosłej piłce.

16.4. Analiza jako spójny ekosystem

16.4.1. Integracja poziomów: sieć zależności

W nowoczesnym szkoleniu analiza nie jest zbiorem odizolowanych obserwacji. Skuteczna diagnoza polega na płynnym przechodzeniu pomiędzy skalami: od ogółu do szczegółu oraz od szczegółu do ogółu. Problemy widoczne na poziomie makro mogą wynikać z działań pojedynczych zawodników na poziomie mikro, relacji i współpracy na poziomie mezo lub organizacji całego zespołu. Poszczególne poziomy wzajemnie na siebie oddziałują, dlatego przed sformułowaniem wniosku należy rozpoznać zależności występujące między nimi, bez automatycznego przypisywania przyczyny jednemu obszarowi.

Przykład integracji

- Obserwacja zespołowa

Zespół regularnie traci bramki po dośrodkowaniach z bocznych sektorów.

- Analiza grupowa

Weryfikuje się współpracę bocznego obrońcy ze środkowym pomocnikiem. Diagnozuje się brak komunikacji - obaj zawodnicy wychodzą do gracza z piłką, zostawiając wolną przestrzeń do dośrodkowania.

- Analiza indywidualna

Okazuje się, że boczny obrońca nie skanuje przestrzeni za plecami i nie kontroluje ustawienia partnera.

- Wniosek

Zamiast ogólnego treningu „bronienia dośrodkowań", należy zaplanować środki korygujące obserwacje u bocznych obrońców oraz współpracę na linii boczny obrońca - środkowy pomocnik.

Cykl pracy analitycznej trenera

Aby analiza była efektywna i nie obciążała nadmiernie trenera w warunkach Grassroots, zaleca się stosowanie ustrukturyzowanego procesu pomeczowego:

- Chłodna ocena

Obejrzy się materiał wideo (jeśli dostępny) lub przeanalizuje notatki z ławki, odcinając się od emocji związanych z wynikiem.

- Selekcja kluczowych zdarzeń

Do dalszej pracy wybiera się niewielką liczbę najważniejszych problemów, zazwyczaj nie więcej niż 3–4, np. jeden indywidualny i dwa grupowe. Liczbę oraz formę przekazywanych informacji należy dostosować do wieku, doświadczenia i aktualnych potrzeb zawodników. Nadmiar informacji może utrudniać rozpoznanie priorytetów i utrzymanie koncentracji.

- Przygotowanie przekazu

Dobiera się odpowiednią formę komunikacji (krótka odprawa wideo, rozmowa indywidualna przy arkuszu, korekta „w locie" na treningu).

- Transfer na boisko

Wybrane wnioski z analizy powinny znaleźć odpowiednie przełożenie na proces treningowy. Nie oznacza to, że każdy problem musi stać się tematem przewodnim najbliższego mikrocyklu. Forma jego uwzględnienia zależy od znaczenia, powtarzalności oraz związku z aktualnym celem mezocyklu. Wniosek z analizy może zostać wykorzystany jako: główny temat mikrocyklu; akcent uzupełniający w jednym lub kilku środkach treningowych; zadanie indywidualne wynikające z IPR; wskazówka przekazana podczas treningu; obszar do dalszej obserwacji. Analiza bez przełożenia na dalszą pracę traci wartość praktyczną, jednak jej zastosowanie nie musi oznaczać zmiany wcześniej zaplanowanego kierunku szkolenia.

Samo trafne rozpoznanie lub omówienie sytuacji przedstawionej na nagraniu nie potwierdza jeszcze transferu uczenia się. O transferze można

wnioskować dopiero na podstawie późniejszych zachowań zawodnika w zadaniach treningowych i w warunkach meczu.

Złote zasady analizy w kategorii U14-U15.

Podczas prowadzenia analizy w środowisku Grassroots należy kierować się poniższymi zasadami, aby wspierać, a nie blokować rozwój zawodników:

- Zasada pozytywnego wzmocnienia

Analiza to nie tylko wytykanie błędów. Pokazywanie wzorcowych, dobrych zachowań jest równie ważne dla budowania pewności siebie.

- Koncentracja na procesie, nie na wyniku

Analizuje się przede wszystkim jakość decyzji i działań w kontekście sytuacji, uwzględniając zarówno przyjęte założenia, jak i skutek działania. Bramka lub jej brak nie mogą być jedynym kryterium oceny. Bramka może być efektem przypadku, a dobra decyzja taktyczna - wartością trwałą.

- Angażowanie zawodnika

Zamiast podawać gotowe rozwiązania, zadaje się pytania: „Co widziałeś w tej sytuacji?", „Jakie inne opcje miałeś do wyboru?". Rozwija to samodzielność decyzyjną.

- Język korzyści

Trener wyjaśnia zawodnikom, w jaki sposób dana wskazówka może pomóc im skuteczniej działać w grze. Przykładowo lepsza obserwacja przestrzeni przed przyjęciem piłki może dać zawodnikowi więcej czasu na decyzję, ułatwić wybór rozwiązania i zwiększyć szansę utrzymania płynności akcji.

Analiza pozwala trenerowi przejść od intuicyjnego prowadzenia zajęć do świadomego zarządzania rozwojem zawodników. Systematyczne stosowanie trzech poziomów analizy (indywidualna, grupowa, zespołowa) może pomóc w tym, aby proces treningowy był odpowiedzią na realne potrzeby drużyny.

17.
Jak pracować z bramkarzem

17.1. Specyfika funkcjonowania mentalnego młodych bramkarzy

W okresie dojrzewania młodzi bramkarze mierzą się nie tylko z wymaganiami sportowymi, ale również z wyzwaniami wynikającymi ze specyfiki swojej pozycji. Choć są częścią drużyny, mogą doświadczać gry inaczej niż zawodnicy z pola. Ich błędy są bardziej widoczne, uwaga otoczenia częściej skupia się właśnie na nich, a pojedyncze sytuacje boiskowe mogą mieć duży wpływ na sposób przeżywania meczu.

Dlatego zachowania widoczne na boisku nie zawsze wynikają wyłącznie z przygotowania technicznego czy taktycznego. Mogą być również związane z emocjami, sposobem rozumienia własnej roli oraz próbą poradzenia sobie z wymaganiami, jakie niesie ze sobą pozycja bramkarza.

Jedną z najbardziej charakterystycznych cech pozycji bramkarza jest sposób, w jaki postrzegane są jego błędy. W przypadku zawodników z pola pojedyncze pomyłki często stanowią jeden z wielu elementów gry. U bramkarza błąd może bezpośrednio prowadzić do utraty bramki, przez co staje się bardziej widoczny dla trenerów, kolegów z drużyny, rodziców oraz samego zawodnika.

W okresie dojrzewania, kiedy szczególnego znaczenia nabiera opinia innych osób, może to zwiększać wrażliwość na krytykę, lęk przed popełnieniem błędu lub tendencję do nadmiernego analizowania własnych występów. Część młodych bramkarzy może wtedy zacząć grać bardziej zachowawczo, koncentrując się na unikaniu pomyłek zamiast na podejmowaniu działań wspierających rozwój i realizację zadań boiskowych.

W takich sytuacjach szczególnego znaczenia nabiera sposób, w jaki osoby dorosłe reagują na błędy. Reakcje trenerów, rodziców i otoczenia pomagają

młodemu zawodnikowi zrozumieć, że pomyłka jest elementem procesu uczenia się, a nie oceną jego wartości jako zawodnika.

Pozycja bramkarza sprawia, że uwaga otoczenia częściej skupia się właśnie na nim - zarówno po udanej interwencji, jak i po błędzie. Dla nastolatków może stanowić to dodatkowe wyzwanie, ponieważ w tym wieku potrzeba akceptacji oraz obawa przed oceną są naturalnym elementem rozwoju.

Specyfika tej pozycji sprawia również, że część młodych bramkarzy może doświadczać większego poczucia odrębności od grupy. Trening bramkarski często odbywa się częściowo oddzielnie od zespołu, a wykonywane zadania i otrzymywane informacje zwrotne różnią się od tych, które dotyczą zawodników z pola. W okresie dojrzewania, kiedy szczególnego znaczenia nabiera potrzeba przynależności, warto świadomie dbać o to, aby bramkarz czuł się pełnoprawną częścią drużyny i procesu treningowego.

Nie chodzi o to, aby bramkarz nie przejmował się opiniami innych osób. Ważniejsze jest stopniowe rozwijanie gotowości do działania również wtedy, gdy pojawia się niepewność, stres lub obawa przed popełnieniem błędu.

Młodzi bramkarze mogą przypisywać sobie dużą odpowiedzialność za wynik meczu. Po straconej bramce mogą koncentrować się przede wszystkim na własnym zachowaniu, pomijając szerszy kontekst wydarzeń boiskowych.

W wieku 13-15 lat sposób interpretowania różnych sytuacji nadal się rozwija. Dlatego część zawodników może mieć tendencję do nadmiernego obwiniania siebie po porażkach lub przypisywania sobie odpowiedzialności za zdarzenia, na które mieli ograniczony wpływ.

Pomocne jest zrozumienie, za jakie elementy gry zawodnik rzeczywiście odpowiada, a które pozostają poza jego kontrolą. Obejmuje to również dostrzeganie, że wynik meczu jest konsekwencją działań całej drużyny, a nie wyłącznie pojedynczej interwencji bramkarza. Takie podejście może wspierać większą stabilność emocjonalną oraz pomagać w zachowaniu zaangażowania po trudnych doświadczeniach sportowych.

Sposób uczestniczenia w meczu przez bramkarza różni się od doświadczeń zawodników z pola. Przez dłuższy czas może on nie mieć bezpośredniego kontaktu z piłką, a następnie w ciągu kilku sekund zostać postawiony w sytuacji wymagającej pełnej koncentracji i natychmiastowej reakcji.

Taka specyfika gry sprawia, że młodzi bramkarze uczą się utrzymywania gotowości nawet wtedy, gdy przez pewien czas niewiele się dzieje. Pojedyncza interwencja, stracona bramka lub popełniony błąd mogą silnie wpływać na sposób przeżywania meczu przez młodego bramkarza.

W procesie szkolenia warto zwracać uwagę nie tylko na rozwój umiejętności technicznych i taktycznych, ale również na stopniowe budowanie zdolności do powracania uwagą do bieżącego zadania, utrzymywania zaangażowania oraz funkcjonowania mimo pojawiających się emocji.

Pozycja bramkarza wiąże się ze specyficznymi wyzwaniami rozwojowymi. Większa widoczność błędów, funkcjonowanie pod obserwacją otoczenia, poczucie odpowiedzialności za wynik oraz odmienny sposób przeżywania meczu sprawiają, że młodzi bramkarze mogą doświadczać sytuacji innych niż zawodnicy z pola.

Zrozumienie tej specyfiki przez trenerów i osoby wspierające rozwój młodego zawodnika może ułatwiać tworzenie środowiska, które wspiera nie tylko rozwój sportowy, ale również budowanie zdrowej relacji ze sportem, własnymi emocjami i procesem uczenia się. Szczególnie istotne jest, aby rozwój bramkarza oceniany był nie tylko przez pryzmat obronionych i straconych bramek, ale również przez postęp w zakresie podejmowania decyzji, komunikacji, odwagi działania, zaangażowania oraz sposobu reagowania na trudne sytuacje boiskowe.

Opisane wyzwania mają charakter możliwy, a nie właściwy każdemu młodemu bramkarzowi. Sama pozycja nie stanowi podstawy do przypisywania zawodnikowi określonego profilu psychicznego. Punktem odniesienia powinny pozostawać obserwowane zachowania, rozmowa z zawodnikiem oraz zmiany jego funkcjonowania w czasie.

17.2. Przygotowanie motoryczne w treningu bramkarza

Przygotowanie motoryczne jest jednym z kluczowych elementów prawidłowego rozwoju młodego bramkarza. Bardzo ważnym obszarem jest dbanie o możliwie wysoki poziom sprawności ogólnej, rozwijanej systematycznie w procesie treningowym.

Podstawowym zadaniem trenera pracującego z młodymi bramkarzami jest stworzenie własnego pakietu działań ruchowych, a następnie systematyczna praca nad ich rozwojem. W szkoleniu bramkarzy do najczęściej wskazywanych działań należą: poruszanie wielokierunkowe, wyhamowanie, zatrzymanie, chwyty piłki, wypchnięcia, piąstkowania, odbicia sytuacyjne, gra 1x1.

Aby wykonywać te działania skutecznie i dynamicznie, zawodnik powinien rozwijać wysoki poziom siły, mocy mięśniowej oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych. Wiele decydujących interwencji bramkarza wymaga szybkiego wytwarzania siły i dynamicznego działania. Rozwijanie mocy powinno jednak pozostawać częścią szerszego przygotowania obejmującego siłę, koordynację, hamowanie, stabilność, mobilność i jakość poruszania się. Z tego względu szczególnie dużo uwagi warto poświęcać rozwijaniu mocy mięśniowej. Wspomniane składowe sprawności ogólnej należą do najważniejszych elementów treningu bramkarskiego.

Przegląd systematyczny badań wskazuje na znaczenie szybkości, zwinności, siły, mocy, równowagi i koordynacji w przygotowaniu bramkarzy. Jednocześnie liczba danych dotyczących różnych kategorii wieku i płci pozostaje niewystarczająca do ustalenia jednolitych wskaźników rozwojowych. Dlatego w U14–U15 punktem odniesienia powinny być indywidualny postęp, jakość działania i gotowość zawodnika, a nie jeden sztywny profil sprawności.

W praktyce proces rozwoju sprawności można uporządkować w kilku krokach. Najpierw trener identyfikuje kluczowe składowe sprawności fizycznej, następnie określa sposób ich nauczania, systematycznie rozwija wybrane kompetencje ruchowe, kontroluje ich rozwój i dba o odpowiedni poziom zdolności motorycznych.

Rozwój biologiczny jest zindywidualizowany, a u części zawodników w wieku 13–15 lat występuje okres szybkiego wzrastania, obejmujący PHV. W tym czasie należy uważnie obserwować występowanie bólu, jakość ruchu, koordynację, gotowość do treningu i reakcję na obciążenie.

Dolegliwości w okolicy kolana, w tym ból w rejonie guzowatości kości piszczelowej, wymagają odpowiedniej konsultacji. Trener nie powinien samodzielnie diagnozować choroby Osgooda–Schlattera. Obciążenie należy dostosować do objawów oraz zaleceń lekarza lub fizjoterapeuty.

17.3. Praca z bramkarzem w treningu zespołowym

Wielu trenerów prowadzących grupy młodzieżowe ogranicza swoje działania wobec bramkarzy, tłumacząc to brakiem specjalistycznej wiedzy. Warto jednak zmienić takie podejście. Nawet bez przygotowania typowego dla trenera bramkarzy, trener zespołu może mieć duży wpływ na rozwój bramkarza w obszarach wspólnych z grą zawodników z pola.

Przegląd badań nad taktycznym funkcjonowaniem bramkarzy wskazuje na potrzebę analizowania ich działań zarówno w bronieniu, jak i atakowaniu oraz w relacji z zespołem. Baza empiryczna pozostaje jednak ograniczona i dotyczy głównie zawodników U16–U17 oraz seniorów. Przedstawione dalej zachowania należy zatem traktować jako programowe ramy obserwacji i szkolenia, a nie jako zamknięty, zwalidowany profil bramkarza U14–U15.

Współczesna gra wymaga od bramkarza wszechstronnego przygotowania. Oprócz działań typowo bramkarskich, takich jak gra rękami i interwencje, coraz większe znaczenie mają gra nogami, rozumienie sytuacji boiskowych oraz współpraca z zespołem. Punktem wyjścia do planowania treningu powinna być analiza wymagań, jakie mecz stawia przed bramkarzem.

Rozwój bramkarza można podzielić na dwa uzupełniające się obszary. Pierwszy z nich to trening indywidualny lub specjalistyczny, obejmujący technikę bramkarską, m.in. chwyty, postawę gotowości i interwencje.

W tym obszarze szczególne znaczenie ma praca trenera bramkarzy, który rozumie specyfikę tej pozycji.

Drugi obszar to trening grupowy lub zintegrowany, w którym bramkarz funkcjonuje jako integralna część zespołu. W tym zakresie trener zespołu może wspierać jego rozwój poprzez pracę nad rozumieniem gry, analizą sytuacji, podejmowaniem decyzji oraz działaniami w atakowaniu i bronieniu.

Trener zespołu powinien zwracać uwagę na te elementy techniki piłkarskiej, które są wspólne dla bramkarza i zawodników z pola. Szczególne znaczenie mają przyjęcie i podanie piłki, ponieważ stanowią podstawę wielu działań bramkarza w meczu, zarówno w budowaniu gry, jak i we współpracy z zespołem.

Częstym błędem jest wyłączanie bramkarzy z ćwiczeń piłkarskich i kierowanie ich do samodzielnych zadań, również wtedy, gdy temat treningu nie wymaga pracy nad specjalistyczną techniką bramkarską. Bramkarze powinni uczestniczyć razem z zespołem w ćwiczeniach doskonalących przyjęcie i podanie piłki oraz w grach. Wspiera to rozwój gry nogami i ogranicza braki, które na późniejszych etapach szkolenia są trudne do nadrobienia.

17.4. Rola bramkarza w fazach gry

Faza atakowania

W fazie atakowania bramkarz często jest pierwszym zawodnikiem inicjującym akcję lub opcją do wycofania piłki przez obrońców. Uczestniczy w budowaniu gry w strefie niskiej poprzez krótkie podania, ale może również wykorzystywać dłuższe zagrania do wyżej ustawionych partnerów lub w boczne sektory.

Faza przejściowa z atakowania do bronienia

Po stracie piłki bramkarz dba o ustawienie względem linii obrony. W zależności od sytuacji może wyjść poza pole karne, skrócić pole gry i kontrolować przestrzeń za plecami obrońców.

Faza bronienia

W fazie bronienia bramkarz jest częścią organizacji defensywnej zespołu. Nawet jeśli trener zespołu nie prowadzi szczegółowej pracy nad techniką interwencji, powinien zwracać uwagę na decyzje bramkarza, jego ustawienie, komunikację oraz skuteczność działań w sytuacjach 1x1, przy strzałach i dośrodkowaniach.

Faza przejściowa z bronienia do atakowania

Po chwycie, odbiorze lub przechwycie piłki bramkarz wpływa na tempo gry. Rozpoznaje, czy zespół może rozpocząć szybki atak, czy korzystniejsze będzie utrzymanie piłki i spokojne przejście do ataku pozycyjnego.

Trener zespołu powinien znać przepisy dotyczące bramkarza, m.in. czasu kontroli piłki, sposobów wznowienia gry oraz zasad współpracy z partnerami. Przepisy te wpływają na decyzje bramkarza, jego zachowania meczowe oraz sposób organizacji treningu.

Ważnym elementem rozwoju bramkarza jest informacja zwrotna po meczu, niezależnie od wyniku. Nie powinna ona ograniczać się wyłącznie do obronionych lub straconych bramek, ale obejmować także podejmowane decyzje, ustawienie, komunikację, współpracę z linią obrony oraz udział bramkarza w działaniach zespołu.

Bramkarz powinien uczestniczyć w treningu zespołowym zawsze wtedy, gdy zadanie nie wymaga wyłącznie specjalistycznej techniki bramkarskiej. Dotyczy to m.in. gier z utrzymaniem piłki, form podań, fragmentów budowania gry oraz innych środków treningowych, w których może rozwijać kompetencje wspólne z zawodnikami z pola.

Zbyt mała integracja z treningiem zespołowym może sprawić, że bramkarz skutecznie broni, ale ma trudność z uczestniczeniem w grze zespołu. Dlatego trener zespołu ma realny wpływ na rozwój bramkarza wszechstronnego, przygotowanego do wymagań piłki 11-osobowej.

Jeśli w klubie lub akademii nie ma trenera bramkarzy, trenerzy zespołów powinni wspólnie określić strategię rozwoju młodych bramkarzy. Ich działania mogą obejmować:

- identyfikację obszarów do rozwoju,
- stworzenie planu rozwoju,
- nauczanie i doskonalenie techniki piłkarskiej, szczególnie przyjęcia i podania piłki,
- rozwój sprawności ogólnej i koordynacji,
- nauczanie pozycjonowania w fazie atakowania,
- rozwijanie komunikacji z zespołem,
- nauczanie zachowań w fazie bronienia, szczególnie ochrony przestrzeni poza polem karnym,
- nauczanie zasad działania podczas stałych fragmentów gry w atakowaniu i bronieniu.

Tworząc środki treningowe, trenerzy powinni uwzględniać obszary, w których mogą wspierać rozwój bramkarzy poprzez zadania indywidualne, zespołowe oraz coaching.

Przykładami takich środków są:

- rozgrzewki z elementami techniki piłkarskiej i sprawności ogólnej,
- gry z utrzymaniem piłki z bramkarzami,
- formy otwarcia gry z wykorzystaniem bramkarza,
- fragmenty budowania gry w strefie niskiej,
- formy finalizacji, w których po chwycie, odbiorze lub przechwycie bramkarz wznawia grę podaniem albo wyrzutem piłki.

Efektywne wspieranie rozwoju bramkarza nie zawsze wymaga specjalistycznego przygotowania bramkarskiego. Trener zespołu może znacząco wpływać na rozwój bramkarza w obszarach wspólnych z grą zawodników z pola, szczególnie w zakresie przyjęcia i podania piłki, analizy sytuacji, podejmowania decyzji, komunikacji oraz rozumienia gry.

Jednocześnie należy jasno określić granice tej pracy. Elementy specjalistycznej techniki bramkarskiej, takie jak chwyt piłki, interwencje z upadkiem, piąstkowanie, wypchnięcie piłki, działania w sytuacjach 1x1 czy gra na przedpolu, wymagają wiedzy i doświadczenia trenera bramkarzy.

Bramkarz w kategorii U14-U15 jest jednocześnie zawodnikiem specjalistycznym i pełnoprawną częścią zespołu. Jego rozwój obejmuje ochronę bramki, technikę bramkarską, grę nogami, rozumienie gry, ustawienie, komunikację, przygotowanie motoryczne, funkcjonowanie mentalne oraz współpracę z partnerami.

W procesie szkolenia ważne jest, aby nie oddzielać rozwoju bramkarza od gry. Bramkarz uczy się w relacji do piłki, partnerów, przeciwnika, przestrzeni, celu działania i fazy gry. Dzięki temu trening wspiera nie tylko skuteczność interwencji, ale również rozumienie gry, samodzielność, odporność na trudne sytuacje i stopniowe budowanie profilu zawodnika.

18.
Bank ćwiczeń oporowych i rozwijających moc

Poniższy materiał stanowi bank ćwiczeń, a nie gotowy plan jednostki treningowej. Dobór ćwiczeń, ich kolejności, objętości, intensywności, zakresu ruchu i przerw powinien wynikać z celu jednostki oraz uwzględniać wiek treningowy zawodnika, poziom opanowania techniki, etap dojrzewania, stan zdrowia, bieżącą dyspozycję i całkowite obciążenie mikrocyklu. Nie wszystkie przedstawione ćwiczenia należy wykonywać podczas jednej jednostki.

Trening oporowy młodzieży może być bezpiecznym i wartościowym elementem szkolenia, jeżeli jest odpowiednio zaplanowany, prowadzony pod kompetentnym nadzorem i stopniowo progresowany. Pierwszeństwo ma zawsze jakość wykonania, a nie wielkość obciążenia lub liczba wykonanych powtórzeń.

U wysoko wytrenowanych młodych piłkarzy uzupełniający trening siłowy, plyometryczny i łączony może poprawiać siłę, moc, zdolność przyspieszania oraz zmianę kierunku. W odniesieniu do siły kończyn dolnych większe efekty obserwowano po treningu siłowym i łączonym niż po treningu plyometrycznym stosowanym samodzielnie. Poprawa prędkości maksymalnej była natomiast mniejsza niż poprawa siły, skoczności i przyspieszenia, co wskazuje na potrzebę stosowania również bodźców specyficznych dla biegu z wysoką prędkością. Dobór formy treningu powinien wynikać z celu, wieku treningowego, poziomu techniki oraz aktualnej gotowości zawodnika.

Metaanaliza obejmowała wysoko wytrenowanych młodych piłkarzy płci męskiej. Jej wyniki wspierają ogólny kierunek przygotowania motorycznego, ale nie uzasadniają stosowania jednakowych metod i dawek u wszystkich zawodników i zawodniczek.

Uwaga
Bank ćwiczeń nie zastępuje indywidualnej oceny zawodnika. W przypadku urazu, choroby, ograniczeń medycznych albo nawracających dolegliwości ćwiczenia należy dobierać zgodnie z zaleceniami lekarza lub fizjoterapeuty.

Pojedynczemu ćwiczeniu nie należy przypisywać samodzielnego działania zapobiegającego urazom. Efekty wykazywane w badaniach dotyczą regularnie realizowanych programów obejmujących odpowiednio dobrane i progresowane komponenty, a nie samej obecności określonego ćwiczenia w jednostce treningowej.

18.1. Zasady korzystania z banku ćwiczeń

18.1.1. Dobór ćwiczenia i obciążenia

- Najpierw należy określić cel ćwiczenia i wzorzec ruchowy, a następnie wybrać najprostszą odmianę, którą zawodnik potrafi wykonać prawidłowo.

- Obciążenie zewnętrzne dobiera się indywidualnie. Powinno pozwalać na wykonanie całej zaplanowanej serii w kontrolowanym zakresie ruchu, bez bólu, utraty równowagi i pogorszenia techniki.

- Praktycznym kryterium jest zakończenie serii z zapasem co najmniej dwóch powtórzeń możliwych do wykonania z taką samą techniką. Nie zaleca się wykonywania serii do niepowodzenia mięśniowego.

- Podczas nauczania nowego lub złożonego ćwiczenia należy stosować małe obciążenie i krótkie serie, tak aby trener mógł często przekazywać informację zwrotną.

- Wartości procentowe 1RM można stosować tylko wtedy, gdy wynik został wiarygodnie określony pod kompetentnym nadzorem, a zawodnik opanował technikę danego ćwiczenia. Sam wiek kalendarzowy nie jest podstawą do wyznaczenia obciążenia.

18.1.2. Progresja

- Progresję wprowadza się dopiero wtedy, gdy zawodnik wykonuje wszystkie zaplanowane powtórzenia w przyjętym zakresie ruchu i tempie, bez bólu oraz bez istotnych kompensacji.

- Zwiększa się jeden parametr jednocześnie: zakres ruchu, trudność wariantu, liczbę powtórzeń, liczbę serii, opór albo w ćwiczeniach mocy, prędkość wykonania.

- Obciążenie zwiększa się o najmniejszy dostępny stopień. Zwiększenie obciążenia nie może powodować pogorszenia techniki.

- W ćwiczeniach skocznościowych i rzutowych progresja jest możliwa tylko przy zachowaniu wysokiej prędkości działania oraz stabilnego lądowania lub bezpiecznego zakończenia rzutu.

18.1.3. Regresja

Jeżeli zawodnik nie spełnia kryteriów jakości, należy zastosować pierwsze skuteczne rozwiązanie z poniższej kolejności:

- zmniejszyć opór lub całkowicie usunąć obciążenie zewnętrzne;

- zmniejszyć zakres ruchu;

- zwiększyć stabilność pozycji, zastosować podparcie albo wariant obunóż;

- zmniejszyć liczbę powtórzeń lub serii i wydłużyć przerwę;

- zastąpić ćwiczenie prostszym ćwiczeniem tego samego wzorca ruchowego.

Uwaga
Ból nie jest wskazaniem do kontynuowania ćwiczenia w łatwiejszym wariancie bez wcześniejszej oceny jego przyczyny.

18.1.4. Nadzór

- Trener powinien znać technikę ćwiczenia, potrafić ją zademonstrować, dobrać wariant i obciążenie oraz rozpoznać pogorszenie jakości ruchu.

- Ustawienie grupy musi umożliwiać obserwację każdego zawodnika i natychmiastową reakcję. Jeżeli nie można zapewnić takiego nadzoru, należy wybrać prostsze ćwiczenie lub zmniejszyć liczbę ćwiczących jednocześnie.

- Przed rozpoczęciem należy sprawdzić sprzęt, podłoże, odległości między zawodnikami oraz strefę rzutu lub lądowania.

- Partner może asekurować, stabilizować albo kotwiczyć kończyny, lecz nie powinien stanowić nieokreślonego obciążenia działającego na barki, kręgosłup lub kończyny zawodnika.

18.1.5. Kryteria przerwania ćwiczenia

Serię należy natychmiast przerwać, gdy wystąpi co najmniej jeden z poniższych objawów:

- ból ostry, narastający albo zmieniający sposób wykonania ruchu;

- zawroty głowy, nudności, zaburzenia widzenia, drętwienie, mrowienie lub nagłe osłabienie;

- utrata równowagi, kontroli sprzętu albo bezpiecznego toru ruchu;

- pogorszenie ustawienia tułowia lub kończyn, którego zawodnik nie koryguje po jednej jasnej wskazówce;

- zmęczenie powodujące skrócenie zakresu ruchu, gwałtowne ruchy lub istotne kompensacje;

- pojawienie się zagrożenia w otoczeniu, strefie rzutu albo strefie lądowania.

Uwaga

Po przerwaniu serii trener ocenia sytuację. Powrót do ćwiczenia jest możliwy wyłącznie wtedy, gdy nie występują niepokojące objawy i można zastosować bezbolesny, prawidłowo wykonywany wariant. Nawracający lub utrzymujący się ból wymaga konsultacji z lekarzem albo fizjoterapeutą.

18.2. Ćwiczenia oporowe - górna część ciała i tułów

Charakter podanych zakresów
Podane w tabelach zakresy liczby serii i powtórzeń, czasu pracy oraz długości przerw mają charakter orientacyjny. Zostały opracowane przez autorów Programu z uwzględnieniem ogólnych zaleceń dotyczących treningu oporowego i rozwijania mocy u młodzieży. Nie stanowią uniwersalnej recepty ani gotowego protokołu treningowego. Wymagają dostosowania do wieku treningowego zawodnika, poziomu opanowania techniki, etapu dojrzewania, stanu zdrowia, aktualnej gotowości oraz całkowitego obciążenia mikrocyklu.

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Wyciskanie obciążenia w leżeniu Pchanie poziome	Stopy stabilnie na podłożu, łopatki pod kontrolą, nadgarstki ustawione nad przedramionami. Obciążenie opuszczane spokojnie, bez odbijania i nadmiernego wyginania odcinka lędźwiowego. Zakres ruchu dobrany do utrzymania stabilnej pozycji.	**Regresja:** wyciskanie hantli lub kettlebell z podłogi, mały opór. **Progresja:** większy zakres lub obciążenie; sztanga dopiero po opanowaniu techniki.
Pompka Pchanie poziome	Głowa, tułów i miednica utrzymywane w jednej linii. Dłonie stabilne, łokcie prowadzone w kontrolowanym ustawieniu. Ruch kończy się przed utratą pozycji tułowia.	**Regresja:** dłonie na podwyższeniu. **Progresja:** niższe podparcie, pompka na podłożu, następnie guma oporowa.
Wiosłowanie w opadzie tułowia Przyciąganie poziome	Pozycja zawiasu biodrowego, stabilny tułów i neutralne ustawienie kręgosłupa. Obciążenie prowadzone w kierunku dolnych żeber bez szarpania, unoszenia barków i rotacji tułowia.	**Regresja:** wiosłowanie gumą albo jednorącz z podparciem. **Progresja:** zwiększenie zakresu lub obciążenia przy zachowaniu pozycji.

Orientacyjne dawkowanie
Podane zakresy są orientacyjnym punktem wyjścia. Nie zastępują oceny gotowości zawodnika, kompetentnego nadzoru ani dostosowania obciążenia do całego mikrocyklu. Podczas jednej jednostki zwykle wybiera się jedno ćwiczenie pchające i jedno przyciągające. Nie ma potrzeby wykonywania wyciskania w leżeniu i pompki w tej samej sesji przez zawodnika początkującego. ● **wyciskanie w leżeniu lub pompka:** 1–2 serie po 8–12 powtórzeń; ● **wiosłowanie:** 1–2 serie po 8–12 powtórzeń; ● **przerwa:** 60–120 sekund; ● **zakończenie serii:** z zapasem co najmniej 2–4 prawidłowych powtórzeń. Obciążenie lub trudność wariantu zwiększa się dopiero po utrwaleniu kontroli łopatek, tułowia i nadgarstków.

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Wyciskanie nad głowę Pchanie pionowe	Żebra i miednica ustawione stabilnie, bez przeprostu odcinka lędźwiowego. Obciążenie prowadzone nad głowę tylko w zakresie umożliwiającym kontrolę tułowia i barków.	**Regresja:** jednorącz w klęku jednonóż, z lekkim hantlem, kettlebell lub gumą. **Progresja:** pozycja stojąca albo większy opór.
Wyciskanie antyrotacyjne (Pallof press) Stabilizacja antyrotacyjna	Zawodnik utrzymuje miednicę i klatkę piersiową skierowane do przodu podczas odsuwania dłoni od tułowia. Nie dopuszcza do rotacji ani przechylenia tułowia.	**Regresja:** mniejszy opór, bliższe ustawienie, pozycja obunóż. **Progresja:** większa odległość dłoni, trudniejsza pozycja lub umiarkowanie większy opór.

Naprzemienne opuszczanie kończyn w leżeniu tyłem (dead bug) Stabilizacja antywyprostna	Dolna część tułowia pozostaje stabilna. Kończyna jest opuszczana tylko do momentu, w którym zawodnik utrzymuje kontrolę miednicy i swobodny oddech.	**Regresja:** ruch jednej kończyny, krótsza dźwignia. **Progresja:** dłuższa dźwignia lub niewielkie obciążenie w dłoniach.
Utrzymanie pozycji hollow body Stabilizacja antywyprostna	Łopatki lekko uniesione, miednica pod kontrolą, bez zwiększania wygięcia odcinka lędźwiowego. Czas utrzymania kończy się przed utratą pozycji.	**Regresja:** ugięte biodra i kolana, ramiona wzdłuż tułowia. **Progresja:** stopniowe wydłużanie dźwigni kończyn.

Orientacyjne dawkowanie

Podane zakresy są orientacyjnym punktem wyjścia. Nie zastępują oceny gotowości zawodnika, kompetentnego nadzoru ani dostosowania obciążenia do całego mikrocyklu.

- wyciskanie nad głowę: 1–2 serie po 6–10 powtórzeń na stronę lub 8–12 w wariancie oburącz;
- Pallof press: 1–2 serie po 6–10 powtórzeń na stronę albo 8–15 sekund utrzymania;
- dead bug: 1–2 serie po 6–8 powtórzeń na stronę;
- hollow body: 1–2 serie po 8–15 sekund;
- przerwa: 45–90 sekund.

Wyciskanie nad głowę wykonuje się wyłącznie w bezbolesnym zakresie, przy zachowaniu kontroli żeber, miednicy i barków. Czas pozycji izometrycznej kończy się przed utratą prawidłowego ustawienia.

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Naprzemienne unoszenie ręki i nogi w podporze (bird dog) Stabilizacja tułowia	Miednica i klatka piersiowa pozostają równolegle do podłoża. Kończyny unoszone bez rotacji tułowia i bez nadmiernego przeprostu kręgosłupa.	**Regresja:** ruch jednej kończyny. **Progresja:** dłuższe utrzymanie lub lekki opór, bez utraty ustawienia.
Unoszenie ramion I-Y-T w leżeniu przodem Kontrola łopatki - ćwiczenie pomocnicze	Ramiona unoszone w małym, kontrolowanym zakresie. Bez wzruszania barkami, odrywania żeber od podłoża i przeprostu odcinka lędźwiowego.	**Regresja:** bez obciążenia, pojedyncze ustawienie ramion. **Progresja:** małe hantle po opanowaniu kontroli.
Prostowanie ramion z gumą nad głową Ćwiczenie pomocnicze mięśni ramion	Łokcie utrzymywane stabilnie, tułów bez przeprostu. Opór pozwala na spokojny powrót i pełną kontrolę ruchu.	**Regresja:** lżejsza guma lub mniejszy zakres. **Progresja:** stopniowo większy opór bez zmiany pozycji tułowia.

Orientacyjne dawkowanie

Podane zakresy są orientacyjnym punktem wyjścia. Nie zastępują oceny gotowości zawodnika, kompetentnego nadzoru ani dostosowania obciążenia do całego mikrocyklu.

- **bird dog:** 1–2 serie po 6–8 powtórzeń na stronę albo 5–10 sekund kontrolowanego utrzymania;
- **unoszenie ramion I–Y–T:** 1–2 serie po 6–10 powtórzeń w wybranym ustawieniu;
- **prostowanie ramion z gumą:** 1–2 serie po 10–15 powtórzeń;
- **przerwa:** 45–75 sekund.

Ćwiczenia te mają przede wszystkim wspierać kontrolę ruchu. Nie należy wykonywać ich do silnego zmęczenia ani zwiększać obciążenia kosztem ustawienia barków i tułowia.

18.3. Ćwiczenia oporowe - dolna część ciała

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Przysiad Wzorzec przysiadu	Stopy stabilne, kolana prowadzone zgodnie z kierunkiem stóp, tułów pod kontrolą. Głębokość dobiera się indywidualnie - tylko do zakresu, w którym zawodnik utrzymuje równowagę i prawidłowe ustawienie.	**Regresja:** przysiad do skrzyni, z podporą albo z masą ciała. **Progresja:** goblet squat, następnie inne obciążenie zewnętrzne po opanowaniu techniki.
Martwy ciąg Zawias biodrowy	Ruch rozpoczynany z bioder, kręgosłup i tułów stabilne, obciążenie prowadzone blisko ciała. Zawodnik nie szarpie ciężaru i nie kończy ruchu przeprostem tułowia.	**Regresja:** nauka zawiasu z kijem; kettlebell ustawiony na podwyższeniu. **Progresja:** niższa pozycja startowa lub większe obciążenie.
Rumuński martwy ciąg jednonóż Zawias biodrowy jednonóż	Noga podporowa lekko ugięta, miednica utrzymywana możliwie równolegle do podłoża. Ruch wykonywany z biodra, bez rotacji tułowia i utraty równowagi.	**Regresja:** wariant obunóż, podpór dłonią lub pozycja kickstand. **Progresja:** dłuższy zakres, a następnie małe obciążenie.
„Dzień dobry" z gumą Zawias biodrowy - ćwiczenie pomocnicze	Guma przebiega pod stopami i opiera się na obręczy barkowej, nie na szyi. Biodra cofane przy stabilnym tułowiu; powrót bez przeprostu kręgosłupa.	**Regresja:** zawias biodrowy bez oporu lub z kijem. **Progresja:** większy opór gumy przy zachowaniu toru ruchu.

Orientacyjne dawkowanie
Podane zakresy są orientacyjnym punktem wyjścia. Nie zastępują oceny gotowości zawodnika, kompetentnego nadzoru ani dostosowania obciążenia do całego mikrocyklu. Podczas jednej jednostki początkujący zawodnik zwykle wykonuje jeden podstawowy wariant przysiadu i jeden wariant zawiasu biodrowego. Nie ma potrzeby łączenia wszystkich odmian martwego ciągu i „dzień dobry" w jednej sesji. ● **przysiad:** 1–2 serie po 8–12 powtórzeń; ● **martwy ciąg:** 1–2 serie po 6–10 powtórzeń; ● **rumuński martwy ciąg jednonóż:** 1–2 serie po 6–8 powtórzeń na stronę; ● **„dzień dobry" z gumą:** 1–2 serie po 8–12 powtórzeń; ● **przerwa:** 60–120 sekund. Pierwszeństwo ma nauka prawidłowego ruchu. Zwiększenie obciążenia nie następuje, jeżeli zawodnik traci kontrolę stóp, kolan, miednicy lub kręgosłupa.

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Wykrok w przód lub w tył Wzorzec jednonóż	Stopa nogi wykrocznej pozostaje stabilna, kolano prowadzone zgodnie z kierunkiem stopy, miednica i tułów pod kontrolą. Długość kroku dobiera się indywidualnie.	**Regresja:** wykrok w tył, podpór lub mniejszy zakres. **Progresja:** większy zakres, obciążenie w pozycji goblet lub w dłoniach.
Wykrok boczny Wzorzec czołowy jednonóż	Ciężar przenoszony na nogę wykroczną, biodro cofane, stopa stabilna. Kolano nie zapada się do wewnątrz; druga noga pozostaje wydłużona w tolerowanym zakresie.	**Regresja:** mniejszy krok i zakres albo podpór. **Progresja:** większy zakres, a następnie obciążenie zewnętrzne.

Most biodrowy **Wyprost biodra**	Zawodnik unosi miednicę przez wyprost bioder, bez nadmiernego wyginania odcinka lędźwiowego. Stopy pozostają stabilne, a ruch kończy się w kontrolowanej pozycji.	**Regresja:** wariant obunóż bez obciążenia. **Progresja:** wariant jednonóż lub mierzalne obciążenie umieszczone stabilnie na miednicy.
Nordic hamstring - kontrolowany opad **Siła ekscentryczna zginaczy kolana**	Partner jedynie stabilizuje okolice stawów skokowych. Zawodnik utrzymuje wydłużoną linię od kolan do barków i hamuje opad w dostępnym zakresie; powrót może być wspomagany rękami.	**Regresja:** mniejszy zakres, wyższe podparcie lub pomoc gumy. **Progresja:** wolniejszy opad i większy zakres, bez utraty ustawienia bioder.

Orientacyjne dawkowanie

Podane zakresy są orientacyjnym punktem wyjścia. Nie zastępują oceny gotowości zawodnika, kompetentnego nadzoru ani dostosowania obciążenia do całego mikrocyklu.

- **wykrok w przód albo w tył:** 1–2 serie po 6–10 powtórzeń na stronę;
- **wykrok boczny:** 1–2 serie po 6–8 powtórzeń na stronę;
- **most biodrowy:** 1–2 serie po 8–15 powtórzeń albo 10–20 sekund utrzymania;
- **Nordic hamstring w regresji:** początkowo 1 seria po 3–5 kontrolowanych opadów;
- **przerwa:** 60–120 sekund, a po Nordic hamstring 90–180 sekund.

W jednej sesji zazwyczaj wybiera się jeden wariant wykroku. Nordic hamstring rozpoczyna się od małego zakresu lub pomocy gumy. Kolejną serię można dodać dopiero po ocenie reakcji zawodnika w ciągu następnych 24–48 godzin. Wyraźna bolesność mięśniowa lub pogorszenie jakości biegu oznaczają konieczność zmniejszenia dawki.

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Deska kopenhaska Stabilizacja boczna i przywodziciele	Podparcie boczne na przedramieniu, bark stabilny, miednica uniesiona. Noga górna oparta na stabilnym podwyższeniu albo podtrzymywana przez partnera, który nie dociska kończyny.	**Regresja:** podpór na kolanie - krótka dźwignia. **Progresja:** podpór na stopie - długa dźwignia, następnie kontrolowany ruch miednicy.
Wspięcie na palce Zginanie podeszwowe stopy / siła mięśni łydki.	Zawodnik unosi piętę przy stabilnym ustawieniu stopy, kolana i miednicy. Ruch wykonuje w kontrolowanym zakresie, bez zapadania łuku stopy, odrywania przodostopia od podłoża ani przenoszenia ciężaru na zewnętrzną krawędź stopy.	**Regresja:** wariant obunóż z podporą. **Progresja:** wariant jednonóż, zwiększenie zakresu ruchu, dodanie obciążenia zewnętrznego albo wykonanie z ugiętym kolanem.

Orientacyjne dawkowanie

Podane zakresy są orientacyjnym punktem wyjścia. Nie zastępują oceny gotowości zawodnika, kompetentnego nadzoru ani dostosowania obciążenia do całego mikrocyklu.

- **deska kopenhaska w krótkiej dźwigni:** 1–2 serie po 8–15 sekund na stronę;
- **wspięcie na palce:** 1–2 serie po 10–15 powtórzeń;
- **przerwa:** 45–90 sekund.

Wariant długiej dźwigni deski kopenhaskiej wprowadza się dopiero po bezbolesnym opanowaniu wariantu krótkiego. Napięcie w okolicy przywodzicieli może być odczuwalne, ale ból pachwiny jest wskazaniem do przerwania ćwiczenia.

18.4. Ćwiczenia rozwijające moc

Rzuty i skoki wykonuje się z maksymalnym zamiarem przyspieszenia, lecz wyłącznie przy zachowaniu kontroli. Stosuje się małą liczbę jakościowych powtórzeń, zwykle 3-5 w serii, oraz przerwę pozwalającą utrzymać prędkość i jakość kolejnej próby. Serię kończy się, gdy wyraźnie spada prędkość, wysokość lub odległość albo pogarsza się lądowanie.

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Rzut piłką lekarską sprzed klatki piersiowej Moc górnej części ciała	Stabilna pozycja, szybkie wyprostowanie ramion i bezpieczne zakończenie ruchu. Piłka kierowana do wyznaczonego partnera, ściany albo strefy; nikt nie znajduje się na torze rzutu.	**Regresja:** lżejsza piłka, rzut z klęku. **Progresja:** większa prędkość lub odległość. Masę piłki zwiększa się tylko wtedy, gdy nie spada szybkość ruchu.
Rzut piłką lekarską znad głowy w przód Moc całego ciała	Piłka prowadzona w kontrolowanym zakresie nad głową, następnie dynamicznie rzucana do wyznaczonej strefy. Tułów pozostaje pod kontrolą, a strefa przed zawodnikiem jest wolna.	**Regresja:** lżejsza piłka i krótszy zakres. **Progresja:** większa prędkość lub odległość bez utraty kontroli.
Rzut piłką lekarską w tył znad głowy Moc całego ciała	Ćwiczenie wykonuje się wyłącznie do wyraźnie oznaczonej, pustej strefy. Zawodnik przed rzutem sprawdza przestrzeń; trener kontroluje kierunek i kolejność prób.	**Regresja:** lżejsza piłka albo rzut w przód. **Progresja:** większa prędkość lub odległość. Brak bezpiecznej strefy oznacza rezygnację z ćwiczenia.

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Pojedynczy skok pionowy z zamachem (CMJ) Moc kończyn dolnych	Każde powtórzenie rozpoczyna się po pełnym ustawieniu. Lądowanie ciche i stabilne, z kontrolą stóp, kolan i tułowia. Kolejny skok dopiero po odzyskaniu równowagi.	**Regresja:** szybki wyprost bez oderwania stóp lub niski skok z zatrzymanym lądowaniem. **Progresja:** większa wysokość; skoki łączone dopiero po opanowaniu lądowania.

Orientacyjne dawkowanie
Podane zakresy są orientacyjnym punktem wyjścia. Nie zastępują oceny gotowości zawodnika, kompetentnego nadzoru ani dostosowania obciążenia do całego mikrocyklu. Podczas jednej sesji zwykle wybiera się jeden lub dwa warianty rzutu oraz jeden wariant skoku. ● **rzut piłką lekarską:** 2 serie po 3–5 powtórzeń; ● **pojedynczy skok pionowy:** 2 serie po 3–5 powtórzeń; ● **przerwa:** 90–180 sekund albo do odzyskania pełnej gotowości do szybkiego i kontrolowanego działania. Każde powtórzenie wykonuje się z wysokim zamiarem prędkości, ale bez utraty kontroli. Serię należy zakończyć przy spadku prędkości rzutu, wysokości skoku lub jakości lądowania. Nie wykonuje się rzutów do zmęczenia.

Ćwiczenie i klasyfikacja	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Skoki w przód Moc pozioma	Zawodnik wybija się i ląduje w wyznaczonej przestrzeni. W pierwszej kolejności stosuje się pojedynczy skok z zatrzymaniem; skoki ciągłe wprowadza się dopiero przy stabilnych lądowaniach.	**Regresja:** mniejsza odległość, pojedyncze powtórzenia. **Progresja:** seria skoków ciągłych przy zachowaniu kontroli każdego kontaktu.
Przeskok boczny jednonóż (lateral bound) Moc boczna	Odbicie w bok i stabilne lądowanie na przeciwnej nodze. Zawodnik utrzymuje kontrolę miednicy, kolana i stopy; początkowo zatrzymuje pozycję po każdym lądowaniu.	**Regresja:** krótszy przeskok albo krok z zatrzymaniem. **Progresja:** większa odległość, następnie płynne łączenie powtórzeń.

Orientacyjne dawkowanie

Podane zakresy są orientacyjnym punktem wyjścia. Nie zastępują oceny gotowości zawodnika, kompetentnego nadzoru ani dostosowania obciążenia do całego mikrocyklu.

Podczas jednej sesji zawodnik początkujący zwykle realizuje jeden wariant skoku.

- **pojedynczy skok w przód:** 2 serie po 3–5 powtórzeń;
- **przeskok boczny jednonóż:** 2 serie po 3–5 powtórzeń na stronę;
- **przerwa:** 90–180 sekund.

Każde powtórzenie rozpoczyna się po odzyskaniu równowagi. Zwiększenie odległości nie może powodować pogorszenia ustawienia stopy, kolana, miednicy ani tułowia. Skoki ciągłe wprowadza się dopiero po opanowaniu pojedynczego lądowania.

18.5. Ćwiczenia pomocnicze i aktywacyjne

Ćwiczenia z mini-bandami, izolowane ćwiczenia ramion oraz część ćwiczeń tułowia należy traktować jako środki pomocnicze lub aktywacyjne. Nie są one automatycznym zamiennikiem ćwiczeń rozwijających siłę podstawowych wzorców ruchowych.

Ćwiczenie	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Przysiad z mini-bandem nad kolanami	Mini-band może stanowić wskazówkę zewnętrzną do kontroli ustawienia kolan. Zawodnik utrzymuje stopy stabilnie i nie wypycha kolan nadmiernie na zewnątrz.	**Regresja:** Lżejsza guma lub brak gumy. **Progresja:** Większy opór tylko przy niezmienionej technice.
Marsz bokiem z mini-bandem	Krótkie, kontrolowane kroki; miednica pozostaje stabilna, stopy skierowane zgodnie z zadaniem. Guma nie może wymuszać kołysania tułowia.	**Regresja:** Guma nad kolanami. **Progresja:** Guma nad kostkami lub większy opór.
Kroki w przód i w tył z mini-bandem	Zawodnik utrzymuje napięcie gumy i stabilne ustawienie stóp, kolan oraz miednicy. Wielkość kroku nie może powodować utraty kontroli.	**Regresja:** Mniejszy krok i lżejsza guma. **Progresja:** Większy zakres albo opór.
Przywodzenie biodra w staniu z gumą	Ruch nogi do wewnątrz wykonywany bez przechylenia miednicy i tułowia. W razie potrzeby zawodnik korzysta z podpory.	**Regresja:** Lżejsza guma i podpór. **Progresja:** Większy opór lub mniejsza pomoc podpory.

Ćwiczenie	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Uginanie kolana w staniu z gumą	Pięta kierowana w stronę pośladka bez przesuwania uda do przodu i bez przeprostu kręgosłupa. Ruch powrotny kontrolowany.	**Regresja:** Lżejsza guma i podpór. **Progresja:** Większy opór bez skracania zakresu.

Orientacyjne dawkowanie

Podczas jednej jednostki zwykle wybiera się 2–3 ćwiczenia odpowiadające jej celowi.

- **przysiad z mini-bandem:** 1–2 serie po 8–12 powtórzeń;
- **marsz bokiem:** 1–2 serie po 6–10 kontrolowanych kroków w każdym kierunku;
- **kroki w przód i w tył:** 1–2 serie po 6–10 kroków w każdym kierunku;
- **przywodzenie biodra:** 1–2 serie po 8–12 powtórzeń na stronę;
- **uginanie kolana:** 1–2 serie po 8–12 powtórzeń na stronę;
- **przerwa:** 30–60 sekund.

Guma powinna umożliwiać zachowanie prawidłowego ustawienia. Większy opór nie oznacza automatycznie większej wartości ćwiczenia. Serię kończy się, gdy guma zaczyna wymuszać kompensacje.

Ćwiczenie	Opis operacyjny	Regresja / progresja
Napęd kolana w staniu (pozycja Skip A) z gumą	Kolano unoszone przy stabilnej stopie podporowej, miednicy i tułowiu. Ćwiczenie nie jest skipem biegowym, jeżeli wykonywane jest wolno i w miejscu.	**Regresja:** Bez gumy lub z podporą. **Progresja:** Większy opór albo bardziej dynamiczne wykonanie po opanowaniu pozycji.
Ściskanie piłki kolanami w moście	Ćwiczenie łączy most biodrowy z submaksymalnym napięciem przywodzicieli. Piłka jest miękka i stabilna; napięcie nie powoduje bólu pachwiny ani utraty pozycji miednicy.	**Regresja:** Most bez ściskania. **Progresja:** Dłuższe utrzymanie lub dodatkowe powtórzenia, nie twardszy przedmiot.

Orientacyjne dawkowanie

- **napęd kolana w staniu z gumą:** 1–2 serie po 6–10 powtórzeń na stronę;
- **ściskanie piłki w moście:** 1–2 serie po 8–12 powtórzeń albo 8–15 sekund utrzymania;
- **przerwa:** 45–75 sekund.

Opór i napięcie mają charakter submaksymalny. Ściskanie piłki nie powinno wywoływać bólu pachwiny ani zmiany ustawienia miednicy. Bardziej dynamiczny napęd kolana wprowadza się dopiero po opanowaniu stabilnej pozycji.

18.6. Tempo ruchu

Tempo jest parametrem wykonania ćwiczenia, a nie odrębną kategorią treningu siły. Zapis czterocyfrowy opisuje kolejno czas fazy ekscentrycznej, pauzy w pozycji końcowej, fazy koncentrycznej i pauzy przed kolejnym powtórzeniem. Przykład 3-1-1-0 oznacza: 3 sekundy opuszczania, 1 sekundę zatrzymania, 1 sekundę powrotu i brak pauzy przed kolejnym powtórzeniem.

Tempo dobiera trener do celu ćwiczenia i poziomu zawodnika. Nie należy przypisywać jednego tempa całej kategorii zawodników. W ćwiczeniach izometrycznych podaje się czas utrzymania pozycji, np. 8-15 sekund na stronę, zamiast kodu czterocyfrowego.

Rodzaj ćwiczenia	Sposób zapisu	Zasada wykonania
Przysiad, pompka, wykrok boczny	Przykład nauczania: 3-1-1-0	Tempo ma ułatwiać kontrolę; serię kończy utrata pozycji, nie upływ założonego czasu.
Most biodrowy	Przykład: 2-1-1-0	Pauza w górze bez przeprostu odcinka lędźwiowego.
Nordic hamstring	Kontrolowany opad 3-5 s	Powrót może być wspomagany; nie ma potrzeby stosowania kodu czterocyfrowego.
Hollow body / deska kopenhaska	Czas utrzymania w sekundach	Czas kończy się w chwili utraty prawidłowej pozycji.
Skoki i rzuty	Bez wolnego tempa narzuconego cyframi	Liczy się wysoki zamiar prędkości przy zachowaniu kontroli i bezpieczeństwa.

Zasady bezpiecznego stosowania

Tabela przedstawia sposób zapisywania tempa, a nie uniwersalne dawkowanie ćwiczeń. Wydłużenie fazy ekscentrycznej lub pauzy zwiększa czas pracy mięśniowej, dlatego może wymagać zmniejszenia liczby powtórzeń, obciążenia albo liczby serii.

- tempa 3–1–1–0 nie należy automatycznie przypisywać do każdego przysiadu, wykroku lub pompki;
- przy dłuższym tempie pierwszeństwo ma kontrola ruchu, a nie wykonanie pełnej liczby powtórzeń;
- Nordic hamstring wykonuje się w małej liczbie jakościowych powtórzeń, z kontrolowanym opadem i wspomaganym powrotem;
- czas pozycji hollow body i deski kopenhaskiej kończy się przed utratą ustawienia;
- skoków i rzutów nie wykonuje się w celowo zwolnionym tempie;
- wolnego tempa nie należy wykorzystywać do doprowadzania zawodnika do upadku mięśniowego.

18.7. Trening zdolności motorycznych z uwzględnieniem wzrastania i szacowanego położenia względem PHV

PHV oznacza moment największego tempa wzrastania wysokości ciała. Położenie zawodnika względem PHV może zostać oszacowane, ale nie jest bezpośrednio mierzone podczas pojedynczej oceny.

Jeżeli klub stosuje określoną metodę szacowania, można posługiwać się kategoriami:

- przed szacowanym PHV;
- w pobliżu szacowanego PHV;
- po szacowanym PHV.

Kategorie mają charakter orientacyjny. Nie są diagnozą, oceną potencjału ani samodzielną podstawą doboru obciążenia. Decyzje treningowe powinny wynikać przede wszystkim z wieku treningowego, poziomu techniki, aktualnego tempa wzrastania, stanu zdrowia, występowania bólu, jakości ruchu, gotowości i reakcji na wcześniejsze obciążenia.

W dokumentacji należy podać nazwę i wersję równania, datę pomiaru, wymagane dane wejściowe, uzyskany wynik oraz ograniczenia metody. Wyniku nie należy przedstawiać jako dokładnej daty PHV.

Sposób interpretacji podrozdziału
Podział na okres przed, w pobliżu i po szacowanym PHV ma charakter orientacyjny i służy wspieraniu obserwacji procesu wzrastania. Nie wyznacza automatycznie rodzaju treningu, stosowanych metod ani wielkości obciążenia. Źródła dotyczące PHV wykorzystano do opisania zasad interpretacji wzrastania i ograniczeń oszacowania położenia względem PHV. Przedstawione akcenty treningowe oraz zakresy liczby prób, serii, powtórzeń i przerw stanowią orientacyjne propozycje programowe PZPN i wymagają indywidualizacji.

18.8. Kształtowanie siły z uwzględnieniem wzrastania i szacowanego położenia względem PHV

Położenie względem szacowanego PHV	Możliwe akcenty treningowe	Zasady doboru
Przed szacowanym PHV	Nauka podstawowych wzorców ruchowych, rozwijanie ogólnej siły i kontroli ruchu.	Obciążenie dobierane do techniki i doświadczenia. Można stosować masę ciała oraz odpowiednio dobrane obciążenie zewnętrzne.
W pobliżu szacowanego PHV	Kontynuacja treningu siłowego, monitorowanie techniki, bólu i reakcji na obciążenie.	PHV nie oznacza automatycznej redukcji treningu. W przypadku pogorszenia techniki, bólu lub obniżonej gotowości należy zmniejszyć opór, zakres ruchu, objętość albo złożoność ćwiczenia.
Po szacowanym PHV	Dalszy rozwój siły i mocy oraz stopniowe wprowadzanie bardziej wymagających metod, jeżeli pozwalają na to wiek treningowy, poziom techniki i gotowość zawodnika.	Większe obciążenia można stosować wyłącznie po opanowaniu techniki i przy odpowiednim wieku treningowym. Położenie po szacowanym PHV nie oznacza automatycznej gotowości do treningu siły maksymalnej.

Orientacyjna propozycja programowa PZPN – zasady dawkowania

Zakresów liczby serii i powtórzeń, intensywności oraz długości przerw nie należy przypisywać bezpośrednio do położenia zawodnika względem PHV. Dawkowanie wynika z rodzaju ćwiczenia, wieku treningowego, poziomu techniki, stanu zdrowia, aktualnej gotowości oraz całkowitego obciążenia mikrocyklu. Należy stosować orientacyjne zakresy podane przy ćwiczeniach w podrozdziałach 18.2–18.5, zazwyczaj rozpoczynając od dolnej części zakresu.

Położenie w pobliżu szacowanego PHV nie oznacza automatycznej konieczności zmniejszenia obciążenia. Modyfikację wprowadza się w przypadku bólu, pogorszenia koordynacji lub techniki, obniżonej gotowości albo nietypowej reakcji na wcześniejszy trening. Podobnie po szacowanym PHV obciążenia nie zwiększa się wyłącznie na podstawie położenia zawodnika względem PHV.

18.9. Kształtowanie szybkości z uwzględnieniem wzrastania i szacowanego położenia względem PHV

Położenie względem szacowanego PHV	Możliwe akcenty treningowe	Zasady doboru
Przed szacowanym PHV	Nauka przyspieszania, różne pozycje startowe, szybkość reakcji i krótkie sprinty	Krótkie sprinty i zadania rozwijające przyspieszenie należy wykonywać przy zachowaniu wysokiej jakości i odpowiedniej przerwy między próbami. Dystans dobiera się do celu zadania, możliwości zawodnika oraz warunków treningowych. Dystanse 10–20 m służą przede wszystkim rozwijaniu przyspieszenia, natomiast trening prędkości maksymalnej może wymagać dłuższego rozbiegu i większego dystansu.
W pobliżu szacowanego PHV	Kontynuacja przyspieszeń, stopniowe wydłużanie sprintu oraz kontrolowane biegi z wysoką prędkością	Należy monitorować ból, koordynację, technikę i reakcję na obciążenie. Sprinty z oporem można stosować, jeżeli wynika to z celu treningowego, poziomu techniki i gotowości zawodnika.
Po szacowanym PHV	Rozwijanie przyspieszenia, prędkości maksymalnej i zdolności do powtarzania sprintów	Są to odrębne cele treningowe. Nie należy automatycznie łączyć sprintów z oporem, prędkości maksymalnej i powtarzalnych sprintów w jednym zestawie.

Orientacyjna propozycja programowa PZPN – dawkowanie treningu szybkości

Podczas jednej jednostki szybkościowej należy wybrać jeden główny cel, np. przyspieszenie, prędkość maksymalną albo szybkość reakcji.

- **przyspieszenie:** orientacyjnie 4–8 jakościowych prób na dystansie 10–20 m;
- **prędkość maksymalna:** liczbę prób, długość rozbiegu i dystans dobiera się indywidualnie, tak aby zawodnik mógł osiągnąć wysoką prędkość bez pogorszenia techniki;
- **przerwa:** do odzyskania gotowości do wykonania kolejnego biegu z podobną prędkością i jakością; przy dłuższych sprintach przerwa powinna być odpowiednio dłuższa.

Blok prób należy zakończyć w przypadku wyraźnego spadku prędkości, pogorszenia techniki biegu, utraty koordynacji albo pojawienia się bólu. Podane wartości stanowią orientacyjny punkt wyjścia i nie są przypisane do określonego położenia względem PHV. Należy je modyfikować na podstawie wieku treningowego, jakości wykonania, aktualnej gotowości i reakcji zawodnika.

18.10. Kształtowanie techniki poruszania się z uwzględnieniem wzrastania i szacowanego położenia względem PHV

Położenie względem szacowanego PHV	Możliwe akcenty treningowe	Zasady doboru
Przed szacowanym PHV	Podstawowe wzorce biegu, hamowania, lądowania, rytmu i zmiany kierunku.	Drabinki koordynacyjne mogą być ćwiczeniem rytmu pracy stóp, ale nie należy przedstawiać ich jako podstawowej metody nauczania techniki biegu.

W pobliżu szacowanego PHV	Ponowna ocena i – jeżeli jest potrzebna – korekta wcześniej opanowanych wzorców	Stosować zadania rytmiczne, ćwiczenia biegu, hamowania i lądowania o trudności pozwalającej zachować kontrolę. Nie zakładać automatycznego pogorszenia koordynacji u każdego zawodnika.
Po szacowanym PHV	Stopniowe zwiększanie prędkości wejściowej, złożoności i wymagań zmian kierunku	Pełna prędkość nie wynika automatycznie z fazy po PHV. Warunkiem jest wcześniejsze opanowanie hamowania, ustawienia kończyn i ponownego przyspieszenia.

Orientacyjna propozycja programowa PZPN – dawkowanie ćwiczeń techniki poruszania się

Podczas jednej jednostki należy wybrać ograniczoną liczbę wzorców, np. hamowanie, lądowanie albo zmianę kierunku. Jako orientacyjny punkt wyjścia można zastosować:

- dla wybranego wzorca ruchowego: 2–4 krótkie serie po 2–4 jakościowe powtórzenia na stronę lub kierunek;
- przerwę 30–90 sekund, zależnie od prędkości, złożoności zadania, jakości wykonania i gotowości zawodnika.

Celem jest nauka i utrwalanie jakości ruchu, a nie wywoływanie zmęczenia. Serię należy zakończyć, gdy zawodnik traci kontrolę ustawienia stopy, kolana, miednicy lub tułowia albo nie potrafi skutecznie zahamować ruchu.

Prędkość wejściową, zakres ruchu, liczbę kierunków i poziom reaktywności zwiększa się stopniowo. Podane zakresy są orientacyjną propozycją organizacyjną Programu. Położenie względem PHV nie wyznacza automatycznie liczby serii, powtórzeń, długości przerw ani poziomu trudności.

19.
Wspieranie rozwoju mentalnego zawodnika

Rozwój mentalny zawodnika U14-U15 został opisany w rozdziale „Rozwój mentalny młodego człowieka". Wyjaśniono tam, dlaczego w tym wieku zawodnicy mogą silnie reagować na błędy, ocenę, presję, konflikty w grupie czy niepowodzenia sportowe.

Ten rozdział pokazuje, jak trener może wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Trening mentalny nie musi być osobną jednostką treningową. Może być częścią codziennego procesu szkolenia: sposobu komunikacji, organizacji zadań, reakcji na błędy, wyznaczania celów, omawiania meczów i budowania relacji w zespole.

Wspieranie rozwoju mentalnego powinno odbywać się w granicach kompetencji trenera. Obejmuje ono tworzenie bezpiecznego środowiska, budowanie wspierających relacji, rozwijanie samoregulacji i motywacji oraz rozpoznawanie sygnałów, które mogą wymagać dalszego wsparcia. Nie obejmuje natomiast diagnozowania zaburzeń psychicznych ani prowadzenia terapii. W przypadku istotnych lub utrzymujących się trudności należy uruchomić właściwą ścieżkę wsparcia i włączyć odpowiedniego specjalistę.

19.1. Cztery kluczowe obszary pracy mentalnej

Obszar	Na czym polega praca trenera?	Przykłady działań
Motywacja i nastawienie	Wzmacnianie wysiłku, postępu i odwagi działania	Konkretna informacja o wysiłku, strategii, decyzji i postępie; cele procesowe; rozmowa po błędzie.
Emocje i odporność mentalna	Pomaganie zawodnikowi wracać do działania mimo napięcia	Oddech, reset słowny, krótka pauza, rutyna przed działaniem

Tożsamość zawodnika	Oddzielanie oceny działania od oceny osoby	Komunikaty: „to zagranie było nietrafione”, nie: „jesteś słaby”
Drużyna i relacje	Budowanie poczucia przynależności i bezpieczeństwa	Reagowanie na wykluczenie, rytuały drużynowe, omawianie zwycięstw jako efektu współpracy

19.1.1. Motywacja i nastawienie

W pracy z zawodnikiem U14-U15 duże znaczenie ma sposób, w jaki trener reaguje na wysiłek, błąd i postęp. Zawodnik potrzebuje jasnych wymagań, ale również informacji, że rozwój nie zależy wyłącznie od wyniku meczu lub pojedynczego zagrania.

Trener powinien wzmacniać nastawienie na rozwój, czyli przekonanie, że błąd jest informacją, a nie oceną wartości zawodnika. Nie oznacza to pobłażliwości. Oznacza konsekwentne pokazywanie, co można poprawić i jak wrócić do działania.

Docenianie wysiłku powinno odnosić się do konkretnego działania, strategii albo postępu. Ogólna pochwała wysiłku, szczególnie gdy zawodnik nie widzi poprawy lub nie otrzymuje wskazówki dotyczącej następnego kroku, może zostać odebrana jako pusta albo niewiarygodna.

Przykłady komunikatów trenera

Mów	Unikaj
„Dobrze, że podjąłeś decyzję. Co następnym razem możesz zrobić inaczej?”	„Jak można tak zagrać?”
„Widzę, że próbujesz. Powtórzymy to w kolejnym zadaniu.”	„Znowu to samo.”
„Skupmy się na tym, co ćwiczyliśmy.”	„Musicie wygrać.”
„Ten mecz nie wyszedł. Sprawdźmy, co możemy poprawić.”	„Przez takie granie przegrywamy.”
„Walczyliście do końca. Teraz wybierzmy jeden element do poprawy.”	„Kompromitacja. Wstydzę się za was.”

19.1.2. Emocje i odporność mentalna

Jednym z praktycznych przejawów odporności mentalnej jest umiejętność powrotu do zadania mimo napięcia, frustracji lub błędu. Trener może rozwijać tę umiejętność w codziennym treningu przez proste, powtarzalne narzędzia.

Proste narzędzia regulacji emocji

Opisane poniżej narzędzia należy traktować jako możliwe sposoby wspierania samoregulacji, a nie techniki skuteczne w jednakowym stopniu u wszystkich zawodników. Badania nad interwencjami psychologicznymi w sporcie wskazują na ich potencjalną przydatność, jednak uzyskiwane efekty zależą od rodzaju interwencji, jakości badań i sposobu pomiaru. Dlatego narzędzia należy wprowadzać stopniowo, ćwiczyć w bezpiecznych warunkach i oceniać ich użyteczność dla konkretnego zawodnika.

Narzędzie	Jak stosować?	Po co?
Spokojny, kontrolowany oddech	Wykonanie kilku spokojnych cykli oddechowych, z wydłużonym i swobodnym wydechem. Rytm należy dostosować do zawodnika i sytuacji.	Narzędzie może pomóc skierować uwagę na zadanie i regulować pobudzenie, ale nie u każdego zawodnika będzie działało w taki sam sposób.
Reset słowny	Krótkie hasło, np. „dalej”, „spokój”, „moja gra”	Szybko wrócić uwagą do zadania
Rutyna przed działaniem	Stała sekwencja przed rzutem karnym, SFG lub wejściem na boisko	Zwiększyć poczucie kontroli
Krótka pauza po wybuchu	Dać zawodnikowi chwilę na obniżenie emocji	Umożliwić późniejszą rozmowę i refleksję

Przykład reakcji trenera

- Sytuacja

Zawodnik po błędzie kopie bidon lub odchodzi od grupy.

- Komunikat trenera

„Widzę, że jesteś mocno zdenerwowany. Daj sobie chwilę. Zostań obok i wróć do zadania, gdy będziesz gotowy. Porozmawiamy, kiedy emocje trochę opadną. Rozumiem, że jesteś zdenerwowany. Kopanie sprzętu nie jest jednak w porządku".

- Dlaczego to działa?

Trener zauważa emocję, ale nie wzmacnia jej krzykiem. Nie odcina zawodnika od drużyny, tylko daje mu czas na powrót do działania.

19.1.3. Tożsamość zawodnika

W wieku U14-U15 piłka nożna może być bardzo ważną częścią tożsamości zawodnika. Trener powinien jednak uważać, aby zawodnik nie budował poczucia własnej wartości wyłącznie na wyniku, miejscu w składzie lub opinii trenera.

W praktyce oznacza to oddzielanie zawodnika jako osoby od jego konkretnego działania na boisku.

Przykłady zdań wspierających zdrową tożsamość

Sytuacja	Komunikat trenera
Po słabym meczu	„Ten mecz ci nie wyszedł, ale to nie określa twojej wartości. Sprawdźmy, co możemy poprawić."
Po błędzie technicznym	„To zagranie było niedokładne. Popracujemy nad tym."
Po utracie miejsca w składzie	„Twoja rola w drużynie się nie kończy. Masz konkretne zadania na ten tydzień."
Po kontuzji	„Jesteś częścią zespołu także wtedy, gdy nie możesz grać."

19.1.4. Drużyna i relacje grupowe

Poczucie przynależności do drużyny ma duże znaczenie dla gotowości zawodnika do podejmowania ryzyka, uczenia się i reagowania na błędy. Trener buduje klimat drużyny codziennie: przez sposób witania zawodników, reagowania na żarty, rozwiązywania konfliktów, chwalenia i udzielania informacji zwrotnej.

Codzienne działania budujące klimat drużyny

Działanie	Efekt
Witanie zawodników z imienia	Zawodnik czuje się zauważony
Reagowanie na złośliwości i wykluczenie	Grupa rozumie granice zachowania
Docenianie różnych ról w zespole	Rezerwowi i mniej widoczni zawodnicy czują się częścią drużyny
Omawianie zwycięstw jako efektu współpracy	Zespół widzi wartość działań bez piłki, pressingu, asekuracji i wsparcia
Wspólne ustalenie wartości drużyny	Drużyna ma punkt odniesienia w trudnych sytuacjach

Przykład omówienia zwycięstwa

„Wygraliśmy dzięki temu, jak zespół pracował przez cały mecz. Krzysiek utrzymywał presję i ograniczał rozegranie przeciwnika, co pomagało nam odzyskiwać piłkę wyżej, a Kuba wykorzystał sytuację, która powstała po pracy całej drużyny."

19.2. Narzędzia trenera

19.2.1. Jak dostosować komunikację?

Komunikacja trenera - zasada SBI (z ang. Situation-Behavior-Impact)

Informacja zwrotna powinna możliwie precyzyjnie odnosić się do sytuacji, zachowania i jego skutku, zamiast oceniać zawodnika jako osobę. Jednym z prostych sposobów porządkowania takiego komunikatu jest model SBI: Sytuacja–Zachowanie–Wpływ.

Element	Znaczenie	Przykład
Sytuacja	Kiedy to się wydarzyło?	„W 60. minucie, przy pressingu w środkowej strefie…”
Zachowanie	Co zawodnik zrobił?	„Cofnąłeś się za linię piłki…”
Wpływ	Jaki był skutek?	„Przeciwnik miał czas na podanie do przodu.”

Przykład bez SBI i z SBI

Bez SBI	Z SBI
„Znowu nie uważałeś. Ile razy mam mówić o pressingu?”	„W drugiej połowie, po podaniu przeciwnika do środka, byłeś za daleko od przeciwnika. Przez to miał czas, żeby odwrócić się z piłką.”
„Grasz za bardzo na siebie.”	„Trzy razy miałeś wolnego partnera po lewej stronie, ale kontynuowałeś prowadzenie. W tej sytuacji podanie mogło przyspieszyć akcję.”

Gdzie i kiedy dawać informację zwrotną?

Sytuacja	Zalecenie
Zawodnik jest silnie pobudzony emocjonalnie	Jeżeli zawodnik jest silnie pobudzony emocjonalnie, odroczyć szczegółową rozmowę do momentu, w którym będzie w stanie przyjąć informację. W zależności od sytuacji może to oznaczać krótką pauzę, kilka minut albo powrót do tematu po treningu.
Korekta dotyczy błędu osobistego	Rozmawiać jeden na jeden
Wzorzec dotyczy całej drużyny	Omówić grupowo, bez wskazywania winnych
Zawodnik ma wdrożyć poprawkę	Dać jeden główny punkt na raz

19.2.2. Wyznaczanie celów procesowych

Cel procesowy opisuje działanie, na które zawodnik ma wpływ. Pomaga utrzymać motywację, ponieważ kieruje uwagę na zachowanie, a nie wyłącznie na wynik.

Cel wynikowy	Cel procesowy
„Chcę strzelić 10 goli."	„Gdy otrzymam piłkę przodem do bramki w polu karnym i mam przestrzeń do działania, pierwszą intencją będzie przygotowanie możliwości oddania strzału."
„Chcę grać w pierwszym składzie."	„Po stracie piłki wykonuję natychmiastowe działanie zgodne z ustaloną rolą: presja na piłkę, zabezpieczenie partnera albo odbudowanie ustawienia."
„Chcemy wygrać ligę."	„W każdym meczu chcemy szybko odbudować ustawienie po stracie piłki."

Pięć kroków pracy z celem procesowym

Krok	Działanie trenera
1	**Zapytaj zawodnika, co chce poprawić**
2	**Zawęź cel do konkretnego zachowania**
3	**Sprawdź, czy cel zależy od zawodnika**
4	**Ustal sposób obserwacji postępu**
5	**Wróć do celu po 1-2 tygodniach**

Przykładowy dialog:

Trener: Co chciałbyś poprawić w tym miesiącu?

Zawodnik: Chyba za wolno reaguję po stracie piłki.

Trener: Dobrze. Chodzi o pierwsze 2-3 sekundy po stracie?

Zawodnik: Tak.

Trener: W takim razie cel brzmi: po stracie piłki od razu skrócenie odległości w kierunku przeciwnika, zanim zdąży się rozejrzeć. Sprawdzimy to w najbliższych meczach i wrócimy do tego za dwa tygodnie.

19.2.3. Rutyna mentalna przed meczem

Stała rutyna pomaga zawodnikowi ukierunkować pobudzenie i wejść w mecz z większą koncentracją. Nie powinna być długa ani przeładowana taktyką. Jej wartość polega na powtarzalności.

Przykładowy schemat rutyny

Poniższy schemat jest przykładem. Rutyna nie musi zawierać wszystkich elementów ani trwać 15–20 minut. Powinna zostać dostosowana do zawodników, warunków organizacyjnych, wcześniejszego sposobu przygotowania oraz specyfiki drużyny. Jej wartość wynika przede wszystkim z przewidywalności, prostoty i wcześniejszego przećwiczenia.

Etap	Czas	Cel
Cisza wejściowa	2 minuty	Uspokojenie i zebranie uwagi
Jedno zadanie drużynowe	1-3 minuty	Skupienie na jednym priorytecie
Cel własny	1-2 minuty	Przypomnienie indywidualnego zadania
Aktywacja	5-10 minut	Połączenie pobudzenia fizycznego i koncentracji
Rytuał grupowy	1 minuta	Wzmocnienie wspólnoty i gotowości do gry

Uwaga
Przed ważnym meczem część zawodników może być bardzo pobudzona, a część wyciszona i zamknięta. Oba stany są naturalne. Rolą trenera jest stworzenie przewidywalnej struktury. Cisza wejściowa pomaga zawodnikom pobudzonym zatrzymać się na chwilę, a krótka aktywacja daje zawodnikom wyciszonym sygnał startowy.

19.2.4. Omówienie pomeczowe wspierające proces uczenia się

Omówienie bezpośrednio po meczu powinno być krótkie, szczególnie po porażce. Zawodnicy są wtedy zmęczeni i pobudzeni emocjonalnie, dlatego głębszą analizę warto przeprowadzić później.

Rodzaj omówienia	Kiedy?	Jak?
Natychmiastowe	Tuż po meczu, maks. kilka minut	Krótko, bez rozliczeń indywidualnych, jeden wniosek
Rozwinięte	1-2 dni po meczu	Analiza sytuacji, pytania do zawodników, cele na kolejny trening

Schemat omówienia rozwiniętego

Krok	Działanie
1	**Zacznij od pytania: „Co w tym meczu zadziałało?”**
2	**Potwierdź konkretnie to, co było zgodne z założeniami**
3	**Wybierz jeden lub dwa obszary do poprawy**
4	**Zakończ pytaniem o plan na kolejny trening**

19.2.5. Praca z błędem na treningu

Zawodnik, który boi się popełnić błąd, rzadziej podejmuje ryzyko i wolniej uczy się nowych zachowań. Środowisko treningowe powinno dawać prawo do błędu, ale nie oznacza to braku wymagań. Trener powinien rozróżniać błąd pojawiający się podczas próby wykonania trudnego działania od sytuacji, w której zawodnik nie realizuje zadania, nie rozumie go albo nie podejmuje oczekiwanego wysiłku. Przed oceną przyczyny warto krótko zapytać zawodnika, co widział, rozumiał i zamierzał zrobić.

Jak reagować na błąd?

Zamiast	Lepiej
„Ile razy mam powtarzać?”	„Co widziałeś w tej sytuacji?”
„To było złe.”	„Jaka była twoja intencja?”
„Nie rób tak.”	„Jaką miałeś inną opcję?”
„Przez ciebie straciliśmy.”	„Sprawdźmy, co możemy zrobić inaczej następnym razem.”

Ćwiczenie: błąd pod lupą

Raz na kilka tygodni, po zadaniu z wieloma błędami, trener może zatrzymać drużynę na krótką rozmowę:

Pytanie	Cel
„Kto popełnił dziś błąd, który go czegoś nauczył?”	Normalizacja błędu jako części uczenia się
„Co konkretnie się stało?”	Nazwanie sytuacji
„Czego cię to nauczyło?”	Wyciągnięcie wniosku
„Co zrobisz inaczej następnym razem?”	Przejście do działania

19.2.6. Klimat postępowy i wynikowy

Klimat postępowy to środowisko, w którym wartością są rozwój, wysiłek, uczenie się i odwaga działania. Klimat wynikowy koncentruje się głównie na rezultacie, porównywaniu zawodników i unikaniu błędów.

Klimat postępowy nie oznacza rezygnacji z wymagań, rywalizacji ani dążenia do zwycięstwa. Oznacza, że wynik jest wykorzystywany jako informacja o procesie, a nie jako jedyne kryterium oceny zawodnika i pracy zespołu.

Klimat wynikowy	Klimat postępowy
Publiczne porównywanie zawodników	Porównywanie zawodnika do jego wcześniejszego poziomu
Ławka rezerwowych jako kara	Ławka jako rola w drużynie
Błąd oznacza utratę zaufania	Błąd jest materiałem do nauki
Pochwały głównie po zwycięstwach	Docenianie wysiłku, decyzji i postępu
Zawodnik gra, żeby nie zawieść	Zawodnik gra, żeby się rozwijać i podejmować decyzje

19.2.7. Trener jako ważna osoba w środowisku zawodnika

Trener nie jest tylko instruktorem piłkarskim. Jego sposób reagowania, komunikowania się i ustalania norm wpływa na poczucie bezpieczeństwa, motywację i gotowość zawodnika do uczenia się.

Programy rozwijające kompetencje interpersonalne trenerów mogą wspierać tworzenie klimatu ukierunkowanego na uczenie się, ograniczać lęk oraz sprzyjać samoocenie, spójności zespołu i czerpaniu satysfakcji ze sportu. Oznacza to, że sposób komunikowania się i budowania relacji przez trenera powinien być traktowany jako element jego kompetencji zawodowych, który można świadomie rozwijać.

Nie oznacza to, że trener ma przejmować rolę psychologa. Oznacza natomiast, że powinien być świadomy wpływu, jaki mają jego słowa, gesty i reakcje.

Co z tego wynika w praktyce?

Zasada	Znaczenie
Zasada	Komunikat po błędzie może zostać zapamiętany na długo
Spójność buduje bezpieczeństwo	Zawodnik wie, czego może się spodziewać
Relacja jest częścią procesu szkolenia	Zaufanie ułatwia przyjmowanie informacji zwrotnej

19.2.8. Współpraca z rodzicami

Rodzice są ważną częścią środowiska zawodnika. Trener nie powinien wciągać zawodnika w konflikt z rodzicem ani przenosić na niego napięć dotyczących składu, czasu gry lub oceny występu.

Edukacja rodziców może stanowić ważne uzupełnienie działań klubu, jednak baza badań dotyczących programów kierowanych bezpośrednio do rodziców jest obecnie znacznie mniejsza niż w przypadku programów kierowanych do trenerów. Dlatego przyjęte zasady współpracy należy dostosować do środowiska klubu i okresowo oceniać, zamiast przedstawiać jeden model jako uniwersalnie skuteczny.

Na co uważać?

Ryzyko	Konsekwencja
Wciąganie zawodnika w konflikt trener-rodzic	Zawodnik odczuwa silny stres i presję lojalności
Ignorowanie presji domowej	Trener może błędnie interpretować spadek nastroju jako brak zaangażowania
Publiczne komentowanie rodziców	Osłabienie zaufania zawodnika i rodziny
Brak jasnych zasad komunikacji	Narastanie napięć wokół składu, wyników i roli zawodnika

19.2.9. Sygnały wymagające uwagi – kiedy włączyć wsparcie specjalistyczne

Trener może zauważyć sygnały wymagające włączenia odpowiedniego wsparcia: rodzica lub opiekuna prawnego, pedagoga szkolnego, psychologa, koordynatora ds. bezpieczeństwa dzieci w klubie albo innej osoby wyznaczonej w klubowej procedurze. W przypadku ujawnienia informacji o możliwym krzywdzeniu, przemocy, zaniedbaniu lub innym zagrożeniu bezpieczeństwa trener powinien:

- spokojnie wysłuchać zawodnika;
- potraktować przekazaną informację poważnie;
- nie prowadzić samodzielnego postępowania wyjaśniającego ani przesłuchania;
- nie konfrontować osoby, której dotyczy podejrzenie;
- nie obiecywać zachowania informacji wyłącznie dla siebie;
- zanotować możliwie dokładnie fakty i słowa zawodnika;
- niezwłocznie przekazać informację koordynatorowi ds. bezpieczeństwa dzieci lub innej osobie wskazanej w procedurze klubu.

Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia dziecka, pierwszeństwo ma zabezpieczenie dziecka i wezwanie odpowiednich służb. Dalsze postępowanie odbywa się zgodnie z Polityką Bezpieczeństwa Dzieci PZPN i procedurami klubu.

Poniższe sygnały są nieswoiste i pojedynczo nie pozwalają rozpoznać problemu zdrowia psychicznego. Znaczenie mają przede wszystkim zmiana w stosunku do wcześniejszego funkcjonowania zawodnika, czas utrzymywania się trudności, ich nasilenie, współwystępowanie kilku sygnałów oraz wpływ na codzienne funkcjonowanie. W razie wątpliwości trener powinien skorzystać z obowiązującej w klubie ścieżki konsultacji i wsparcia.

Sygnał	Co zrobić?
Gwałtowna zmiana zachowania	Krótka rozmowa jeden na jeden: „Zauważyłem, że ostatnio wyglądasz inaczej niż zwykle. Wszystko w porządku?”

Regularne opuszczanie treningów bez wyraźnego powodu	Zapytać spokojnie o przyczynę nieobecności. Jeżeli sytuacja się powtarza, skontaktować się z rodzicem lub opiekunem prawnym. Jeżeli zachodzi podejrzenie, że źródłem problemu może być środowisko rodzinne albo kontakt z rodzicem może zwiększyć zagrożenie dla dziecka, należy najpierw skonsultować dalsze działanie z koordynatorem ds. bezpieczeństwa dzieci.
Utrata zainteresowania grą bez przyczyn sportowych	Porozmawiać o tym, co dzieje się poza piłką
Nawracające i nasilające się reakcje emocjonalne	Nie normalizować bez działania; rozważyć rozmowę z rodzicami lub specjalistą
Wyraźna lub niezamierzona zmiana masy ciała, oznaki niedoboru snu, utrzymujące się zmęczenie, częste urazy lub choroby albo niepokojące zmiany zachowań żywieniowych	Sygnały te mogą mieć różne przyczyny i nie pozwalają trenerowi rozpoznać REDs. Należy spokojnie porozmawiać z zawodnikiem, przekazać obserwację rodzicowi lub opiekunowi i zalecić konsultację z lekarzem albo odpowiednio wykwalifikowanym dietetykiem.
Wypowiedzi o bezradności lub braku sensu	Nie bagatelizować wypowiedzi ani nie pozostawiać zawodnika samego, jeżeli jego zachowanie wskazuje na bezpośrednie zagrożenie. Niezwłocznie uruchomić klubową procedurę kryzysową i skontaktować się z osobą odpowiedzialną za bezpieczeństwo zawodników. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy wezwać pomoc pod numerem 112. Kontakt z rodzicem lub opiekunem powinien nastąpić zgodnie z procedurą, z uwzględnieniem sytuacji, w których osoba ta może być źródłem zagrożenia.

19.3. Plan roczny pracy mentalnej

Praca mentalna nie jest osobnym modułem dodanym do treningu. Może być włączana w codzienną pracę z drużyną przez komunikację, zadania treningowe, omówienia meczów i rozmowy indywidualne.

Poniższy plan ma charakter orientacyjny i stanowi przykład rozłożenia akcentów w sezonie jesień–wiosna. Nie oznacza, że dany obszar mentalny rozwija się wyłącznie w przypisanym miesiącu. Trener powinien wracać do wszystkich obszarów zgodnie z bieżącymi potrzebami zawodników i sytuacją zespołu.

Miesiąc	Na czym skupić uwagę mentalnie?	Co konkretnie robić?
Wrzesień	Budowanie klimatu drużyny, norm grupowych i nastawienia na rozwój	Krótkie wspólne ustalenie 3–5 zasad określających, jak zawodnicy i trener chcą funkcjonować na treningu, w meczu i w szatni, pierwsze cele procesowe, rytuał przedmeczowy, feedback SBI
Październik	Spójność i relacje w drużynie	Krótka rozmowa lub anonimowa obserwacja dotycząca współpracy, poczucia przynależności, podgrup, konfliktów i zawodników pozostających na marginesie zespołu, obserwacja dynamiki grupowej, reakcja na konflikty. Narzędzie nie służy do publicznego wskazywania zawodników popularnych, izolowanych ani konfliktowych. Wnioski wykorzystuje trener do obserwacji i planowania działań integrujących grupę.
Listopad	Regulacja emocji pod presją	Oddech, reset słowny, krótka pauza po błędzie, krótkie omówienia pomeczowe

Grudzień	Tożsamość sportowa i rola zawodników grających mniej	Rozmowy, podsumowanie rundy, obserwacja sygnałów alarmowych
Styczeń	Odpoczynek mentalny i reset	Ograniczenie rozmów o wynikach, przestrzeń na regenerację
Luty	Odbudowa motywacji po przerwie	Nowe cele procesowe, odświeżenie norm grupowych, praca z błędem
Marzec	Zarządzanie oczekiwaniami i presją	Rozmowa z rodzicami, kierowanie uwagi na proces, monitoring klimatu szatni
Kwiecień	Stabilność emocjonalna i jakość komunikacji	Krótkie omówienia po meczach, przypomnienie rutyny, praca z liderami grupy
Maj	Odporność mentalna w ważnych meczach	Wzmocnienie rutyny, cele na końcówkę sezonu, krótkie rozmowy z zawodnikami pod presją
Czerwiec	Podsumowanie rozwoju sportowego i mentalnego	Rozmowy indywidualne, wskazanie postępów i jednego punktu do pracy

Jak łączyć pracę mentalną z planem treningowym?

Elementy pracy mentalnej można włączać do codziennego procesu szkoleniowego bez organizowania odrębnych sesji. Kluczowe znaczenie ma świadome planowanie i konsekwentne wykorzystywanie sytuacji, które naturalnie pojawiają się w treningu i rywalizacji.

Narzędzie	Kiedy stosować?	Ile czasu zajmuje?
Feedback SBI	Po zadaniu treningowym lub analizie meczu	Kilkanaście sekund do kilku minut
Rutyna przedmeczowa	Regularnie przed meczami	Zwykle kilka do kilkunastu minut, zależnie od przyjętej struktury przygotowania

Cel procesowy	Cel indywidualny ustala się na okres pozwalający na jego realną obserwację, zwykle od dwóch do sześciu tygodni. Krótkie przypomnienie może następować w każdym mikrocyklu, natomiast formalna aktualizacja celu nie musi odbywać się co tydzień.	5-10 minut
Ćwiczenie relacyjne	Po treningu lub w szatni	10-20 minut
Omówienie rozwinięte	1-2 dni po meczu	10-20 minut
Błąd pod lupą	Raz na kilka tygodni	5 minut

Trzy gotowe scenariusze dla trenera

Scenariusz 1. Rozmowa indywidualna z zawodnikiem po wysokiej porażce

Kiedy: 1-2 dni po meczu, gdy emocje opadły.

Czas: 5-10 minut.

Forma: rozmowa indywidualna w spokojnym miejscu, zgodnie z Polityką Bezpieczeństwa Dzieci PZPN i procedurami klubu.

Krok	Przebieg rozmowy
1	Zacznij od pytania: „Jak się teraz czujesz po tym meczu?”
2	Potwierdź emocję bez oceniania: „Rozumiem, że boli. To normalne, że zależy ci tak mocno.”
3	Przejdź do jednej konkretnej obserwacji: „Widziałem, że w drugiej połowie nie odpuszczałeś.”
4	Zapytaj o jeden wniosek: „Co zabierzesz z tego meczu do kolejnego?”
5	Zamknij rozmowę sygnałem wiary: „Wiem, że z tego wyciągniesz coś dla siebie.”

Scenariusz 2. Ćwiczenie budujące relacje w drużynie: „Co o tobie wiemy?”

Kiedy: początek sezonu, powrót po przerwie lub moment odbudowy relacji w grupie.

Czas: 15-20 minut.

Forma: po treningu lub w szatni.

Krok	Przebieg ćwiczenia
1	Drużyna siada w kole
2	Trener wyjaśnia: „Każdy powie jedną rzecz o sobie, której większość z nas nie wie. Nie musi być o piłce.”
3	Trener zaczyna od siebie, aby obniżyć napięcie
4	Każdy zawodnik mówi jedną rzecz o sobie. **Uwaga:** Zawodnik może pominąć swoją kolej albo przekazać neutralną informację. Ćwiczenie nie powinno wymuszać ujawniania treści osobistych. Trener nie komentuje ani nie wartościuje poziomu otwartości poszczególnych osób.
5	Reszta słucha bez komentarzy, śmiechu i ocen
6	Trener zamyka: „Gramy razem lepiej, kiedy wiemy, z kim gramy.”

Scenariusz 3. Przykładowa rutyna przedmeczowa

Kiedy: regularnie przed meczami, po wcześniejszym przećwiczeniu poszczególnych elementów. W spotkaniach o większej stawce należy korzystać z rutyny już znanej zawodnikom, a nie wprowadzać nowych rozwiązań. Czas: zwykle od kilku do kilkunastu minut, zależnie od warunków i potrzeb zespołu.

Forma: wybrane elementy mogą być realizowane w szatni, podczas przygotowania indywidualnego albo w rozgrzewce.

Poniższa sekwencja jest przykładem. Trener może zmienić jej długość, kolejność i formę. Cisza wejściowa nie jest elementem obowiązkowym.

Etap	Czas	Przebieg
Cisza wejściowa	2 minuty	Zawodnicy siadają, telefony są schowane, trener przez chwilę nic nie mówi
Jedno zdanie taktyczne	1 minuta	Trener podaje jeden priorytet, np. „Dziś kluczowe jest tempo po stracie piłki - pierwsze 5 sekund”
Chwila własna	2 minuty	Zawodnik przypomina sobie własny cel procesowy
Krótka aktywacja	8-10 minut	Rozgrzewka zawiera element wysokiego tempa decyzji, np. 2x1 lub podania z pierwszym kontaktem
Rytuał grupowy	1 minuta	Drużyna wykonuje ustalony gest lub okrzyk

Pięć zasad do zapamiętania

- Trening mentalny dzieje się przede wszystkim w codziennej pracy trenera.
- Błąd powinien być traktowany jako informacja, a nie ocena osoby.
- Informacja zwrotna powinna być krótka, konkretna i udzielana w odpowiednim momencie.
- Cele procesowe pomagają zawodnikowi utrzymać poczucie wpływu i motywację.
- Trener ma duży wpływ na rozwój mentalny zawodnika, ale powinien znać granice swojej roli.

20.
Zakończenie

Program Szkolenia PZPN U14–U15 wyznacza kierunek pracy z zawodnikiem w okresie przejścia do pełnowymiarowej gry jedenastoosobowej. Jest to etap rosnących wymagań techniczno-taktycznych, motorycznych, poznawczych i społecznych, a jednocześnie czas dużego zróżnicowania wynikającego z tempa wzrastania, dojrzewania biologicznego, doświadczenia oraz środowiska, w którym funkcjonuje młody człowiek.

Punktem wyjścia i głównym beneficjentem procesu szkolenia pozostaje zawodnik. Drużyna, system gry, trening, mecz i analiza tworzą środowisko jego rozwoju. Celem nie jest przygotowanie zawodnika do odtwarzania jednego sposobu gry, lecz rozwijanie zdolności obserwowania, rozumienia sytuacji, podejmowania decyzji i dostosowywania działania do zmieniającego się kontekstu.

Program nie jest gotowym planem sezonu ani katalogiem zachowań, które należy realizować w niezmiennej formie. Stanowi ramę pomagającą trenerowi świadomie projektować proces odpowiedni do poziomu zawodników, ich potrzeb oraz możliwości organizacyjnych klubu. Opisane systemy, role, zachowania, ćwiczenia i scenariusze są narzędziami wspierającymi rozwój, a nie celem samym w sobie.

Pięć zasad wdrożenia programu

1. Rozwój zawodnika jest najważniejszym punktem odniesienia

Decyzje dotyczące celów, pozycji, czasu gry, obciążeń i sposobu udzielania informacji zwrotnej powinny wynikać z potrzeb konkretnego zawodnika. Wynik meczu jest ważnym elementem rywalizacji i źródłem informacji, ale nie może przesłaniać długofalowego rozwoju.

2. Gra jest podstawowym środowiskiem uczenia się

Zawodnik rozwija się poprzez doświadczanie sytuacji, w których obserwuje, podejmuje decyzje i działa pod presją czasu, przestrzeni oraz przeciwnika.

Zadaniem trenera jest tworzenie warunków sprzyjających samodzielnemu rozpoznawaniu problemów i poszukiwaniu rozwiązań.

3. Proces wymaga indywidualizacji

Zawodnicy w tej samej kategorii wiekowej mogą różnić się umiejętnościami, doświadczeniem, tempem wzrastania, dojrzałością biologiczną, gotowością do treningu i reakcją na obciążenia. Indywidualizacja powinna obejmować cele, zadania, obciążenia, czas gry oraz sposób komunikacji.

4. Planowanie, trening, mecz i analiza tworzą jeden cykl

Diagnoza prowadzi do wyznaczenia celów, cele wpływają na planowanie i trening, a mecz dostarcza doświadczeń oraz materiału do analizy. Wnioski służą aktualizacji dalszej pracy, przy zachowaniu ciągłości przyjętego kierunku rozwoju.

5. Samodzielność rozwija się w bezpiecznym środowisku

Zawodnik powinien stopniowo przejmować odpowiedzialność za własny rozwój, uczestniczyć w wyznaczaniu celów, analizować swoje działania i uczyć się na błędach. Jest to możliwe w środowisku opartym na szacunku, poczuciu przynależności, jasnych zasadach oraz ochronie zdrowia i bezpieczeństwa młodego człowieka.

Definicja sukcesu programu

Sukcesu Programu Szkolenia PZPN U14–U15 nie określa wyłącznie miejsce drużyny w tabeli ani wynik pojedynczego meczu. Jego najważniejszą miarą jest rozwój zawodnika obserwowany w dłuższej perspektywie.

Program osiąga swój cel, jeżeli zawodnik kończący kategorię U15:

- rozumie grę, rozpoznaje istotne informacje i dostosowuje działania do zmieniającej się sytuacji;
- skutecznie wykorzystuje swoje umiejętności techniczno-taktyczne w warunkach presji czasu, przestrzeni i przeciwnika;

- potrafi współpracować, komunikować się i brać odpowiedzialność za swoją rolę w zespole;
- świadomie uczestniczy we własnym rozwoju, korzysta z informacji zwrotnej i wyznacza kolejne cele;
- jest przygotowany do dalszego szkolenia, nowych wymagań oraz funkcjonowania w różnych pozycjach, rolach i systemach gry.

Najważniejszym rezultatem etapu U14–U15 nie jest zawodnik ukształtowany, lecz zawodnik przygotowany do dalszego rozwoju - rozumiejący grę, zdolny do adaptacji i stopniowo przejmujący odpowiedzialność za własną drogę sportową.



„Materiały do Programu Szkolenia PZPN U14-U15"

21.
Bibliografia i materiały źródłowe

- Afonso, P., Forte, P., Branquinho, L., Ferraz, R., Garrido, N. D., i Teixeira, J. E. (2025). Shaping training load, technical-tactical behaviour, and well-being in football: A systematic review. Sports, 13(8), 244. https://doi.org/10.3390/sports13080244
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. Journal of Educational Psychology, 84(3). https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261
- Andrzejewski, M., Rzepka, R., Marynowicz, J., i Radzimiński, Ł. (2025). Przygotowanie motoryczne: Narodowy Model Gry PZPN. Polski Związek Piłki Nożnej.
- Araújo, D., Davids, K., Bennett, S. J., Button, C., i Chapman, G. (2004). Emergence of sport skills under constraints. W A. M. Williams i N. J. Hodges (red.), Skill acquisition in sport: Research, theory and practice. Routledge.
- Bartlett, B. (2021). Constraining football: A vision for player and coach development. Green Star Media.
- Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos: Baloncesto, fútbol, balonmano, hockey sobre hierba y sobre hielo, rugby, balonvolea, waterpolo (M. Fábregas i in., tłum.). Editorial Hispano Europea.
- Beato, M., Praça, G. M., Dello Iacono, A., i in. (2026). Framework and consensus statement for the implementation of sided game training in football (soccer). International Journal of Sports Physiology and Performance, 21(5), 611–620. https://doi.org/10.1123/ijspp.2025-0678
- Bengtsson, D., Stenling, A., Nygren, J., Ntoumanis, N., i Ivarsson, A. (2024). The effects of interpersonal development programmes with sport coaches and parents on youth athlete outcomes: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise, 70, 102558. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102558
- Bergeron, M. F., i in. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. British Journal of Sports Medicine, 49, 843–851. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962
- Bergeron, M. F., Côté, J., Cumming, S. P., i in. (2024). IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic Games: Essentials to a healthy, safe and sustainable paradigm. British Journal of Sports Medicine, 58(17), 946–965. https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108186

- Buszta, K. (2021). Autoorganizacja: Proces treningowy z perspektywy nauk o kompleksowości. Krystian Buszta.
- Casey, B. J., Getz, S., i Galvan, A. (2008). The adolescent brain. Developmental Review, 28(1), 62–77. https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003
- Choo, L., Novak, A., Impellizzeri, F. M., Porter, C., i Fransen, J. (2024). Skill acquisition interventions for the learning of sports-related skills: A scoping review of randomised controlled trials. Psychology of Sport and Exercise, 72, 102615. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102615
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., i Araújo, D. (2006). Nonlinear pedagogy: A constraints-led framework for understanding emergence of game play and movement skills. Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences.
- Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., i McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development: A meta-analytical review of relative age effects in sport. Sports Medicine. https://doi.org/10.2165/00007256-200939030-00005
- Cumming, S. P., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Eisenmann, J. C., i Malina, R. M. (2017). Bio-banding in sport: Applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. Strength & Conditioning Journal. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000281
- Daley, M. M., i Reardon, C. L. (2024). Mental health in the youth athlete. Clinics in Sports Medicine, 43(1), 107–126. https://doi.org/10.1016/j.csm.2023.06.003
- Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., i Pinder, R. A. (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. Talent Development & Excellence, 5(1), 21–34.
- Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2000). The „what" and „why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dorna, M., Gęsior, D., Lasocki, R., Magiera, J., Michniewicz, C., Stolarczyk, M., Stępiński, M., Wędzonka, H., i Zalewski, B. (2020). System 1-3-5-2: Narodowy Model Gry PZPN. Polski Związek Piłki Nożnej.
- Dorna, M., Paluszek, K., Stępiński, M., Stolarczyk, M., Śliwowski, R., i Zalewski, B. (2016). Narodowy Model Gry PZPN. Polski Związek Piłki Nożnej.
- Earnshaw, R., i Newcombe, D. (2024). Premier League Coaching Skills Toolbox. Premier League.
- Ekkono Method. Individual fundamentals per position [materiał szkoleniowy na platformie Ekkono Coaches Academy]. Soccer Services Barcelona.

- Faigenbaum, A. D., i in. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(supl. 5), S60–S79. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407
- Falcão, H., Pompeo, A., Afonso, J., Cirillo, E., da Costa, I. T., Machado, G. F., González-Víllora, S., i Casanova, F. (2026). The tactical profile of goalkeepers in football: A scoping review with evidence gap-map. Football Studies, 1, 100006. https://doi.org/10.1016/j.footst.2025.100006
- FC Barcelona. (b.d.). Barça Coach Academy: Introductory level [Materiał szkoleniowy]. Barça Innovation Hub.
- Fédération Internationale de Football Association. (2024). FIFA concussion protocol for grassroots football: Suspect and protect. https://pzpn.pl/public/system/files/site_content/930/6375-%5BENG%5D%202024%20FIFA%20Medical%20concussion%20protocol%20%28Grassroots%29.pdf
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., i Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. Journal of Strength and Conditioning Research, 15(1), 109–115. https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019
- Gibson, J. J. (1979). The ecological approach to visual perception. Houghton Mifflin.
- Gomuła, A., i in. (2024). Age at peak height velocity in Polish adolescents: Effect of socioeconomic factors. American Journal of Human Biology, 36(9), e24083. https://doi.org/10.1002/ajhb.24083
- González-Jarrín, P., Fernández-Fernández, J., García-Tormo, J. V., i Gutiérrez García, C. (2025). Neuromuscular performance of high-level football goalkeepers by age category and sex: A systematic review. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 10(4), 398. https://doi.org/10.3390/jfmk10040398
- Grycmann P., Rozumienie i nauczanie gry, Katowice: Paweł Grycmann, 2021.
- Grycmann, P., Rożek, R., Libich, M., Wódkowski, M., Pać, K., Rybiński, P., Dzięgiel, P., Świerszcz, M., Łopatko, A., Jędrzejewski, P., Chmielewski, Ł., Żytkiewicz, G., Ussorowska, A., i Habra, P. (2023). Program szkolenia PZPN: U6–U13. Polski Związek Piłki Nożnej.
- Guindos López, D. (2015). Construcción metodológica del modelo de juego: Nadie sabe nada. Una visión sistémica. Editorial Fútbol de Libro.
- Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A., i Chamari, K. (2017). Session-RPE method for training load monitoring: Validity, ecological usefulness, and influencing factors. Frontiers in Neuroscience, 11, 612. https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00612
- Hattie, J., i Timperley, H. (2007). The power of feedback. Review of Educational Research, 77(1), 81–112. https://doi.org/10.3102/003465430298487

- Holt, N. L., i Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. Journal of Applied Sport Psychology, 16(3), 199–219. https://doi.org/10.1080/10413200490437949
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., i Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. Psychology of Sport and Exercise, 9(5), 663–685. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.001
- Inoue, K., Nunome, H., Sterzing, T., Shinkai, H., i Ikegami, Y. (2014). Dynamics of the support leg in soccer instep kicking. Journal of Sports Sciences, 32(11), 1023–1032. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.886126
- Jordet, G., Aksum, K. M., Pedersen, D. N., Walvekar, A., Trivedi, A., McCall, A., Ivarsson, A., i Priestley, D. (2020). Scanning, contextual factors, and association with performance in English Premier League footballers: An investigation across a season. Frontiers in Psychology, 11, 553813. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553813
- Kelso, J. A. S. (1995). Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior. MIT Press.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice-Hall.
- Leff, S. S., i Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. Journal of Youth and Adolescence, 24(2), 187–203. https://doi.org/10.1007/BF01537149
- Lidor, R., i Mayan, Z. (2005). Can beginning learners benefit from preperformance routines when serving in volleyball? The Sport Psychologist, 19(4), 343–363. https://doi.org/10.1123/tsp.19.4.343
- Lloyd, R. S., i in. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 international consensus. British Journal of Sports Medicine, 48(7), 498–505. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952
- Lloyd, R. S., i Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. Strength and Conditioning Journal, 34(3), 61–72. https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea
- Locke, E. A., i Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. American Psychologist, 57(9), 705–717. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705
- Mageau, G. A., i Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. Journal of Sports Sciences, 21(11), 883–904. https://doi.org/10.1080/0264041031000140374
- Malina, R. M., Bouchard, C., i Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (wyd. 2). Human Kinetics.

- Malina, R. M., i in. (2016). Validation of maturity offset in the Fels Longitudinal Study. Pediatric Exercise Science, 28(3), 439–455. https://doi.org/10.1123/pes.2015-0090
- Malina, R. M., i in. (2021). Prediction of maturity offset and age at peak height velocity in a longitudinal series of boys and girls. American Journal of Human Biology, 33(6), e23551. https://doi.org/10.1002/ajhb.23551
- Malina, R. M., i Kozieł, S. M. (2014a). Validation of maturity offset in a longitudinal sample of Polish boys. Journal of Sports Sciences, 32(5), 424–437. https://doi.org/10.1080/02640414.2013.828850
- Malina, R. M., i Kozieł, S. M. (2014b). Validation of maturity offset in a longitudinal sample of Polish girls. Journal of Sports Sciences, 32(14), 1374–1382. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.889846
- McGuckian, T. B., Cole, M. H., Jordet, G., Chalkley, D., i Pepping, G.-J. (2018). Don't turn blind! The relationship between exploration before ball possession and on-ball performance in association football. Frontiers in Psychology, 9, 2520. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02520
- Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. A., i Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. Medicine & Science in Sports & Exercise, 34(4), 689–694. https://doi.org/10.1097/00005768-200204000-00020
- Mountjoy, M., Ackerman, K. E., Bailey, D. M., i in. (2023). 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). British Journal of Sports Medicine, 57(17), 1073–1097. https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106994
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. W M. G. Wade i H. T. A. Whiting (red.), Motor development in children: Aspects of coordination and control (s. 341–360). Martinus Nijhoff.
- Norges Fotballforbund [NFF] / Tiim. (b.d.). Four corners-kombinasjoner [Materiał treningowy]. https://tiim.no/ovelse/four-corners-kombinasjoner
- Norges Fotballforbund [NFF] / Tiim. (2023a). Fra kodespråk til nyttig verktøy. Tiim. https://tiim.no/artikkel/fra-kodesprak-til-nyttig-verktoy
- Norges Fotballforbund [NFF] / Tiim. (2023b). Månedens øvelse: Four corners-kombinasjoner. Tiim. https://tiim.no/artikkel/manedens-ovelse-four-corners-kombinasjoner
- Oliver, J. L., Ramachandran, A. K., Singh, U., Ramirez-Campillo, R., i Lloyd, R. S. (2024). The effects of strength, plyometric and combined training on strength, power and speed characteristics in high-level, highly trained male youth soccer players: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 54(3), 623–643. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01944-8

- Passos, P., Araújo, D., Davids, K., i Shuttleworth, R. (2008). Manipulating constraints to train decision making in rugby union. International Journal of Sports Science & Coaching, 3(1), 125–140. https://doi.org/10.1260/174795408784089432
- Patricios, J. S., Schneider, K. J., Dvorak, J., i in. (2023). Consensus statement on concussion in sport: The 6th International Conference on Concussion in Sport—Amsterdam, October 2022. British Journal of Sports Medicine, 57, 695–711. https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898
- Peris, A. (b.d.). Schemat cyklu percepcja–działanie [niepublikowany materiał z prezentacji szkoleniowej, wykorzystany za zgodą autora].
- Pokolm, M., Kirchhain, M., Müller, D., Jordet, G., i Memmert, D. (2023). Head movement direction in football: A field study on visual scanning activity during the UEFA U17 and U21 European Championship 2019. Journal of Sports Sciences, 41(7), 695–705. https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2235160
- Polski Związek Piłki Nożnej. (b.d.). Polityka Bezpieczeństwa Dzieci PZPN. https://pzpn.pl/dzieci-i-mlodziez/polityka-bezpieczenstwa-dzieci/dokumenty
- Polski Związek Piłki Nożnej. (2022). Piłka nożna kobiet: Suplement Narodowego Modelu Gry. https://pzpn.pl/public/system/files/site_content/635/5044-Suplement%20NMG%20Pi%C5%82ka%20no%C5%BCna%20kobiet.pdf
- Rathleff, M. S., Winiarski, L., Krommes, K., Graven-Nielsen, T., Hölmich, P., Olesen, J. L., Holden, S., i Thorborg, K. (2020). Activity modification and knee strengthening for Osgood-Schlatter disease: A prospective cohort study. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 8(4), 2325967120911106. https://doi.org/10.1177/2325967120911106
- Real Federación Española de Fútbol. (2022). UEFA A. Área Partido. Módulo: Estilo de Juego [Materiał szkoleniowy]. Real Federación Española de Fútbol.
- Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., i Lundgren, T. (2024). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 54(2), 347–373. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z
- Robles-Palazón, F. J., Blázquez-Rincón, D., López-Valenciano, A., Comfort, P., López-López, J. A., i Ayala, F. (2024). A systematic review and network meta-analysis on the effectiveness of exercise-based interventions for reducing the injury incidence in youth team-sport players. Part 1: An analysis by classical training components. Annals of Medicine, 56(1), 2408457. https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2408457
- Seirul·lo Vargas, F. (2003). Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo. First Meeting of Complex Systems and Sports. Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña.

- Seirul·lo, F. (2004). La estructura socio afectiva: Configuradora del concepto equipo [Materiał dydaktyczny programu Máster Profesional en Alto Rendimiento: Deportes de Equipo]. C.E.D.E.–INEFC Barcelona, Universitat de Barcelona.
- Seirul·lo, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Mastercede.
- Silva, P., Chung, D., Carvalho, T., Cardoso, T., Davids, K., Araújo, D., i Garganta, J. (2016). Practice effects on intra-team synergies in football teams. Human Movement Science, 46, 39–51. https://doi.org/10.1016/j.humov.2015.11.017
- Sullivan, J., Roberts, S., Enright, K., Littlewood, M., Johnson, D., i Hartley, D. (2024). Consensus on maturity-related injury risks and prevention in youth soccer: A Delphi study. PLOS ONE, 19(11), e0312568. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312568
- UEFA. (2021). Protecting players: UEFA's concussion charter for club and national teams. https://www.uefa.com/news-media/news/026f-13d657615f18-c0a169fbbd52-1000--uefa-s-concussion-charter/
- US Soccer Players. (b.d.-a). Keys to the attack. https://ussoccerplayers.com/soccer-training-tips/keys-to-the-attack
- US Soccer Players. (b.d.-b). The steps to a successful soccer defense. https://ussoccerplayers.com/soccer-training-tips/defense
- Vahia, D., Kelly, A., Knapman, H., i Williams, C. A. (2019). Variation in the correlation between heart rate and session rating of perceived exertion-based estimations of internal training load in youth soccer players. Pediatric Exercise Science, 31(1), 91–98. https://doi.org/10.1123/pes.2018-0033
- Verbeek, J., van der Steen, S., Van Yperen, N. W., i den Hartigh, R. (2025). What do we currently know about the development of talent? A systematic review in the soccer context. International Review of Sport and Exercise Psychology, 18(2), 758–780. https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2283874
- Warchoł, W. (2019). Gotowy do gry: Przygotuj się do wygrywania (t. 1, etap 1: Przygotuj się). Train With Brain Waldemar Warchoł.
- Wik, E. H., Chamari, K., Tabben, M., Di Salvo, V., Gregson, W., i Bahr, R. (2024). Exploring growth, maturity, and age as injury risk factors in high-level youth football. Sports Medicine International Open, 8, a21804594. https://doi.org/10.1055/a-2180-4594
- Worthington, E. (1974). Teaching soccer skill. Lepus Books.
- Zhao, J., Gu, Q., Zhao, S., i Mao, J. (2022). Effects of video-based training on anticipation and decision-making in football players: A systematic review. Frontiers in Human Neuroscience, 16, 945067. https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.945067

Spis treści

	Słowo wstępne Prezesa PZPN	4
1.	Cele, założenia i adresaci programu	7
2.	Jak korzystać z programu	11
3.	Program U14–U15 jako kontynuacja szkolenia U6–U13	17
4.	Model zawodnika kończącego kategorię U15	20
5.	Zawodnik w centrum procesu szkolenia	25
6.	Wzrastanie, dojrzewanie biologiczne i PHV	31
7.	Rozwój mentalny młodego człowieka	35
8.	Podejmowanie decyzji	40
8.1.	Cykl percepcja-działanie	42
9.	Rozumienie gry	45
9.1.	Elementy płynności gry	46
9.2.	Przewagi w grze	49
9.3.	Przestrzenie dynamiczne gry	52
9.4.	Role funkcjonalne zawodników	54
9.5.	Intencje taktyczne	56
10.	Podział boiska, systemy gry i pozycje	83
10.1.	Podział boiska	83
10.2.	Systemy gry	84

10.3. Pozycje 85

11. **Zachowania na pozycjach** 104

11.1. Zachowania w atakowaniu 105

11.2. Zachowania w bronieniu 145

11.3. Założenia zespołowe 166

12. **Indywidualny plan rozwoju zawodnika** 169

12.1. Filozofia optymalizacji potencjału 169

12.2. Profilowanie zawodnika na pozycji 169

12.3. Wyznaczanie celów rozwojowych w praktyce 176

12.4. Metody i narzędzia pracy indywidualnej 181

12.5. Ewaluacja i aktualizacja Indywidualnego Planu Rozwoju 185

12.6. Przykładowy plan rozwoju zawodnika 191

13. **Planowanie procesu szkolenia** 192

13.1. Makrocykl 193

13.2. Mezocykl 196

13.3. Mikrocykl 218

13.4. Jednostka treningowa 231

14. **Trening** 254

14.1. Trening - organizacja dnia treningowego 254

14.2. Trening - zarządzanie treningiem 283

15. **Mecz** 306

15.1. Przykładowy scenariusz meczu – planowanie etapów gry 306

15.2. Zarządzanie kadrą i czasem gry 309
15.3. Odprawa przedmeczowa 313
15.4. Optymalizacja sztabu i podział zadań 315
15.5. Rozgrzewka jako pomost do meczu 316
15.6. System wielopiłkowy - intensywność i efektywny czas gry 318
15.7. Rola zawodników rezerwowych 320
15.8. Interwencje trenera w trakcie gry 321
15.9. Trening uzupełniający dla zawodników z ograniczonym czasem gry 322
15.10. Kluczowe wskaźniki i statystyki meczowe 327
15.11. Diagnoza meczowa – od obserwacji do wniosków 329
15.12. Analiza i raport meczowy 331
16. **Analiza jako narzędzie rozwoju** 336
16.1. Analiza indywidualna 336
16.2. Analiza grupowa - relacje i współpraca 342
16.3. Analiza zespołowa i kontekst strategiczny 347
16.4. Analiza jako spójny ekosystem 353
17. **Jak pracować z bramkarzem** 356
17.1. Specyfika funkcjonowania mentalnego młodych bramkarzy 356
17.2. Przygotowanie motoryczne w treningu bramkarza 359
17.3. Praca z bramkarzem w treningu zespołowym 360
17.4. Rola bramkarza w fazach gry 361

18. **Bank ćwiczeń oporowych i rozwijających moc** **365**

18.1. Zasady korzystania z banku ćwiczeń **366**

18.2. Ćwiczenia oporowe - górna część ciała i tułów **369**

18.3. Ćwiczenia oporowe - dolna część ciała **373**

18.4. Ćwiczenia rozwijające moc **377**

18.5. Ćwiczenia pomocnicze i aktywacyjne **380**

18.6. Tempo ruchu **382**

18.7. Trening zdolności motorycznych z uwzględnieniem wzrastania i szacowanego położenia względem PHV **384**

18.8. Kształtowanie siły z uwzględnieniem wzrastania i szacowanego położenia względem PHV **385**

18.9. Kształtowanie szybkości z uwzględnieniem wzrastania i szacowanego położenia względem PHV **386**

18.10. Kształtowanie techniki poruszania się z uwzględnieniem wzrastania i szacowanego położenia względem PHV **387**

19. **Wspieranie rozwoju mentalnego zawodnika** **389**

19.1. Cztery kluczowe obszary pracy mentalnej **389**

19.2. Narzędzia trenera **393**

19.3. Plan roczny pracy mentalnej **403**

20. **Zakończenie** **408**

21. **Bibliografia i materiały źródłowe** **411**

Spis treści **418**

Notatki

PZPN

Łączy nas piłka