



Zabrze 14.12.2012r.



# FRAGMENTY GRY I MAŁE GRY JAKO ŚRODEK W ROZWOJU INTELIGENCJI ZAWODNIKA

Paweł Grycmann



PONAD **50%** STRAT PIŁKI WYNIKA  
NIE ZE ZŁEGO WYKONANIA  
TECHNICZNEGO ALE ZE  
**ZŁEJ DECYZJI!!!**





## Jak „zbudować” wielkiego zawodnika ?

Na samym początku trzeba sobie zadać pytanie...

Czy jestem gotowy na poświęcenia?

Jak dużo mogę poświęcić ?

Jak dużo mogę dać?

Jak wielkie jest moje pragnienie by zostać wielkim piłkarzem ?





## Jak „zbudować” wielkiego zawodnika ?

„Budowanie” piłkarza to jak budowanie domu.

Fundamentem zawodnika jest **technika**.

Drugą częścią (pierwszym piętrem) jest aspekt **warunków fizycznych**. Tą część piłkarza widzimy już w wieku 14-17 lat. Już wtedy można zauważyć, czy dany zawodnik jest wystarczająco szybki, czy też silny.

Natomiast drugim piętrem w budowaniu piłkarza jest aspekt taktyczny – **jak rozumiem grę**, jak wykorzystam moje umiejętności i warunki na boisku, w jaki sposób będę się po nim poruszać.





## Jak „zbudować” wielkiego zawodnika ?

Końcowa część w budowaniu zawodnika jest decydująca w wieku 18-19 lat. Wtedy należy sobie zadać pytanie, jak bardzo chcę osiągnąć sukces?

Jest to zależna i bardzo złożona kombinacja talentu, inteligencji i motywacji. Jeśli jednej z części (trybiku) domu zabraknie, nie będzie szansy na końcowy sukces.



# FILOZOFIA PRACY W HOLANDII

„Jeżeli chcemy by zawodnik rozwijał się, musi ćwiczyć z przeciwnikiem”

KNVB





**Od kogo mamy się uczyć ?**

**OD NAJLEPSZYCH**





N  
A  
J  
L  
E  
P  
S  
I







- w fazie pucharowej (Euro 2008, Mistrzostwa Świata RPA 2010, Euro 2012) **nie stracili bramki !**
- stracili tylko **6 bramek !** ((Euro 2008, Mistrzostwa Świata RPA 2010, Euro 2012)
- średnia skuteczność podań na Euro 2012 – **80 %**
- średnia liczba podań na Euro 2012 – **778**, w tym **929** w meczu z Irlandią
- średnie posiadanie piłki – **59%**, w tym w meczu z Irlandią **67%**
- średni dystans drużyny przebiegnięty w meczu to **108 km**
- 55% bramek po ataku szybkim, 36% po ataku pozycyjnym, 9% po stałych fragmentach gry





# JAK UCZĄ GRAĆ W HISZPANII ?





**FCBARCELONA**

*més que un club*

# Schemat kategorii wiekowych F.C Barcelona i funkcjonowanie w strukturach rozgrywkowych:



# Tygodniowy plan zajęć treningowych w La Masia:



Prebenjamin,  
Benjamin, Alevin,  
Infantil

**7 – 14 lat**

Trening 3 razy w  
tygodniu

Czas trwania  
jednostki maks.  
(90 minut)

Cadete

**15 – 16 lat**

Trening 4 razy w  
tygodniu

Czas trwania  
jednostki maks.  
(90 minut)

Juvenil

**16-17 – 18 lat**

Trening 5 razy w  
tygodniu

Czas trwania  
jednostki maks.  
(90 minut)



# Cele La Masia i filozofia klubu F.C Barcelona:



Wszystko co jest przekazywane w La Masia, skierowane jest na łączenie SPORTU – NAUKI – EDUKACJI po przez koordynację pracy pomiędzy La Masia, bazą piłki nożnej i sekcjami F.C Barcelona.

- b. Celem tego wszystkiego jest osiągnięcie, **POZYTYWNEGO WPŁYWU** opartego na wynikach sportowców pracujących w ośrodku La Masia.
- c. Pomóc zawodnikom by **UŚWIADOMIŁ SOBIE**, jak ciężko stać się sportowcem należącym do elity i jak ważna jest edukacja dla przyszłości zawodnika.
- d. Kształcić to pomagać zawodnikowi w poznawaniu swoich możliwości i ograniczeń.
- e. Kształcić to **przygotować w razie niepowodzenia w karierze zawodniczej do życia dorosłego**, po przez edukację i uświadomieniu zawodnikowi że potrafi się odnaleźć w innym otoczeniu.
- f. Także po przez kształcenie, pomagać młodemu zawodnikowi w sytuacjach trudnych: lekcjach, dodatkowych zajęciach, oddaleniu od rodziny, nieznajomości języka lub frustracji przy nie dostaniu się do elity piłkarskiej.

# Metodologia w szkoleniu w La Masia:



## 1. Podstawowe zasady w F.C Barcelona:

- a. Najważniejszy jest ZAWODNIK.
- b. Gra to nasz futbol, nasza filozofia.
- c. Interakcja po przez TRENING.
- d. Postać TRENERA jest podstawą przekazu.
- e. **Chcemy mieć piłkę aby GRAĆ I BAWIĆ SIĘ.**
- f. Tylko jeśli bawi się grą, można ZOPTYMALIZOWAĆ wydajność zawodnika.

## 2. Cele w szkoleniu w La Masia:

- a. Analiza ZAWODNIKÓW w czasie zawodów i w czasie treningów, na różnych etapach procesu szkolenia aby zobaczyć JAK SIĘ ZACHOWUJE I JAK SIĘ UCZY.
- b. ANALIZA I OBSERWACJA NASZEGO WŁASNEGO MODELU (pierwszego zespołu) I NASZYCH GRACZY NA POZIOMIE INDYWIDUALNYM (Messi, Iniesta, Xavi, Puyol ...)aby wprowadzić te modele na etapie kształcenia i szkolenia młodych piłkarzy.
- c. Zbadanie jakie są NAJLEPSZE METODY, pomocy zawodnikowi aby osiągnął jak najlepszą wydajność.
- d. USTALIĆ PLAN na różnych etapach kształcenia i szkolenia.
- e. OCENA TRENERÓW w różnych koncepcjach gry i metodologia treningu BARCY.

# Metodologia w szkoleniu w La Masia:



## Fundamenty w szkoleniu F.C Barcelona w La Masia:

- a. Wysoka jakość techniki indywidualnej i zespołowej.
- b. Racjonalne ustawianie się w polu gry.
- c. Poruszanie się zawodników bez piłki.
- d. Drużyna jako jednostka funkcjonalna dla wszystkich zawodników.
- e. **Interpretacja i rozumienie gry.**
- f. Praca indywidualna i zespołowa.
- g. Cechy indywidualne do wykorzystania w zespole.



# Struktura treningu F.C Barcelona:



## 1. Pierwsza część – rozgrzewka i technika:

- a. Aktywacja po przez ćwiczenia o profilu technicznym i koordynacyjnym.
- b. Bardzo ważna jest dla naszej gry technika zawodnika.
- c. Nacisk w ćwiczeniach na jakość a nie ilość.
- d. Ważna jest dwustronna praca nad techniką.

## 2. Druga część – gry pozycyjne:

- a. Szybkość w grze kombinacyjnej.
- b. Aspekty taktyczne gry w ofensywie i defensywie.
- c. Racjonalne zajmowane pozycji na boisku.
- d. Koncepcje indywidualne i zespołowe zawodników.
- e. Kontrola obciążenia fizycznego.

## 3. Trzecia część – gry i mecze:

- a. Różne typy gier, dwa lub trzy zespoły.
- b. Wprowadzenie zasad, aby osiągnąć cele każdej gry.
- c. Wierność systemowi i stylowi gry.
- d. Wprowadzenie w grze koncepcji trenowanych w czasie sesji treningowych.

# Struktura treningu F.C Barcelona:



## **Ewolucje i ćwiczenia indywidualne w treningu F.C Barcelona:**

- a. Najlepsze dla optymalizacji gry.
- b. Ćwiczenia na liniach i liniach końcowych.
- c. Ćwiczenia indywidualne.
- d. Kontrola obciążenia fizycznego.

## **Przygotowanie fizyczne w F.C Barcelona:**

- a. Dopiero wprowadzanie jest powyżej szesnastego roku życia, a w niektórych indywidualnych przypadkach nawet po osiemnastym roku życia.
- b. Zawsze powiązane z piłką.
- c. Ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe i szybkościowe.

## **Strategia F.C Barcelona – SFG (stałe fragmenty gry):**

- a. Ćwiczenia akcji ofensywnych i defensywnych.
- b. Akcje defensywne zunifikowane w wszystkich zespołach.
- c. Wolność, dowolny wybór i podejmowanie decyzji w akcjach ofensywnych.
- d. Wprowadzenie zasad w miarę wzrostu i wieku.



# Struktura treningu F.C Barcelona:



- a. System gry 1-4-3-3 / najmłodszy w zespołach 7 osobowych system 1-3-2-1
- b. Numeracja identyczna dla wszystkich zespołów.
- c. Taka sama organizacja gry wszystkich zespołów.
- d. Organizacja wierna stylowi gry.

## Aspekty ofensywne w grze i treningu F.C Barcelona:

- a. Koncepcja szerokości i głębokości w grze zespołu.
- b. Bramkarz jest pierwszym atakującym.
- c. Cała drużyna atakuje z piłką.
- d. Szukanie gry kombinacyjnej, zastępując grę długą i krótką piłką.
- e. Szkolenie gry w trójkątach.
- f. PIŁKA ZAWSZE BĘDZIE SZYBSZA OD NAJSZYBSZEGO ZAWODNIKA.

## Aspekty defensywne w grze i treningu F.C Barcelona:

- a. Próbować odzyskać piłkę po stracie, jak najszybciej jest to możliwe.
- b. Nie tracić piłki.
- c. Nie tracić pozycji.
- d. Bez piłki cała drużyna broni.
- e. Zamiana układu (koncepcja gąbki).
- f. **Gdy wszyscy robią krok w tył po stracie piłki, my zawsze robimy krok w przód.**

# Ćwiczenie 5 : 5 + 2



## CELE

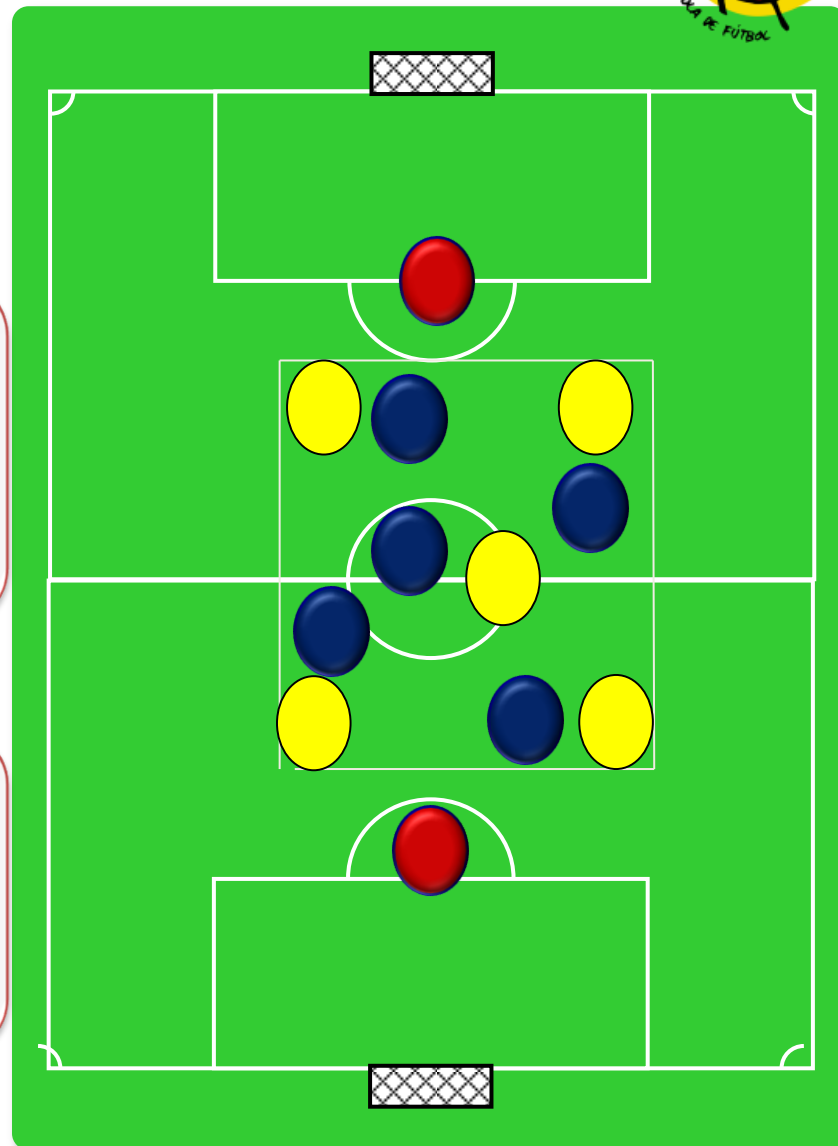
- O – Utrzymać piłkę
- D – Odzyskać piłkę

## KONCEPCJE GRY

- O – Podanie silne i gładkie
- O – Tworzyć swoim ruchem wolne przestrzenie
- O – Organizować się w grze
- O – Szukać wolnych przestrzeni na boisku
- O – Po odzyskaniu nie tracić piłki
- D – Przeniesienie gry na drugą stronę
- D – Bronić to znaczy odzyskać piłkę
- D – Cierpliwie utrzymywać się przy piłce

## OPIS

- Typ ćwiczenia – gra na pozycjach
- Gracze: 4 : 4 + 2
- Obszar gry: 25m x 25m
- Zasady: Drużyna która utrzymuje powinna zajmować obszar 5 kostki do gry i nie może powtórzyć 2 podań z tym samym zawodnikiem oprócz neutralnego



## EFEKT KOŃCOWY ?



**DUMA !!!**

**PODKREŚLANA NA  
KAŻDYM KROKU !!!**





## **Josep Guardiola na pierwszym spotkaniu w szatni FC Barcelony w roli trenera Blaugrana**

„Mogą sobie panowie wyobrazić jak wielką mam motywację, żeby trenować ten zespół. To najwyższy honor. Kocham ten klub ponad wszystko. Nigdy nie podejmę decyzji, która będzie działała na niekorzyść klubu. Wszystko to, co robię wynika z miłości do Barcelony. Potrzebuję porządku i dyscypliny.

Nie proszę o wyniki, ale o wydajność. To jest Barca, panowie, to jest to, o co proszą mnie i o co proszę was. Temu klubowi trzeba oddać wszystko. Jeden piłkarz nic nie znaczy. Potrzebuje innych dookoła. Wszystkich, którzy są w tej sali.

Mieście wiarę we mnie. Jako były piłkarz Barcelony byłem na waszym miejscu i wiem, przez co przechodzicie.

Styl gry będzie wynikał z historii tego klubu i będziemy mu wierni. Kiedy będziemy mieć piłkę, nie możemy jej stracić. Kiedy to się stanie, trzeba biegać i jak najszybciej ją odzyskać"



# MENTALNOŚĆ ZWYCIĘZCY

**„Filozofią FC Barcelona  
jest próbować grać dobrze,  
zawsze wygrywać  
i tą drogą próbować być niedoścignionym”**

**Johan Cruyff**

**„My w Brazylii uważamy róg dla przeciwnika  
za doskonałą okazję do kontrataku”.**

**Luis Felipe Scolari**



# MENTALNOŚĆ ZWYCIĘZCY

**„Jeśli chcesz posiadać zdolność zwyciężania,  
musisz wygrywać każdy mecz,  
nawet ten na treningu”**

**Ottmar Hitzfeld**

**„Jeżeli nie grasz po to żeby wygrać -  
grasz w zupełnie inną grę”.**

**Federacja KNVB**



# Co jeszcze ?

U 8 - U-11 ZAWODNICY GRAJĄCY NA POZYCJI 10 SĄ NAJLEPSI, GRAJĄ W ŚRODKU POLA - "PEREŁKI"

ZASADA SPALONEGO OBOWIĄZUJE ZAWSZE, NAWET W U-8

OGRANICZONA ROLA SĘDZIEGO, KTÓRY PRZYMKA OCZY NA SZCZEGÓŁY  
MŁODSZE ROCZNIKI GRAJĄ NA BRAMKI 7X2

MECZE LIGOWE TRAKTOWANE SĄ BARDZO POWAŻNIE, W DRUŻYNACH PANUJE  
PEŁNA MOBILIZACJA

DOBÓR ZAWODNIKÓW NA ODPOWIEDNIE POZYCJE TO PREDYSPOZYCJE  
FIZYCZNE I MORFOLOGICZNE

NASTAWIENIE NA KREATYWNOŚĆ ZAWODNIKÓW, ŁATWOŚĆ W PODEJMOWANIU  
GRY 1X1



# FILOZOFIA PRACY W KLUBIE OSASUNA PAMPELUNA

**ZROZUMIEĆ ISTOTĘ GRY !**

**NASZYM NAUCZYCIELEM JEST GRA**

**JEŚLI SŁUCHAM, ZAPOMINAM**

**JEŚLI WIDZĘ, ZAPAMIĘTUJĘ**

**JEŚLI ROBIĘ, ROZUMIEM**



# STRATEGIA TRENINGÓW

## KLUCZOWY ELEMENT ZAJĘĆ: OBECNOŚĆ PRZECIWNIKÓW

„ SPRZECZNOŚĆ ZAMIARÓW ”

NIEPEWNOŚĆ

INTERPRETACJA

PODEJMOWANIE DECYZJI






# Praca serca zawodnika w czasie meczu mistrzowskiego

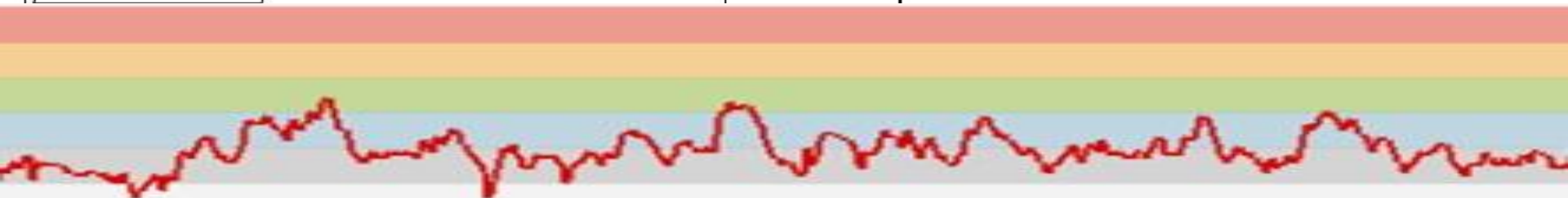
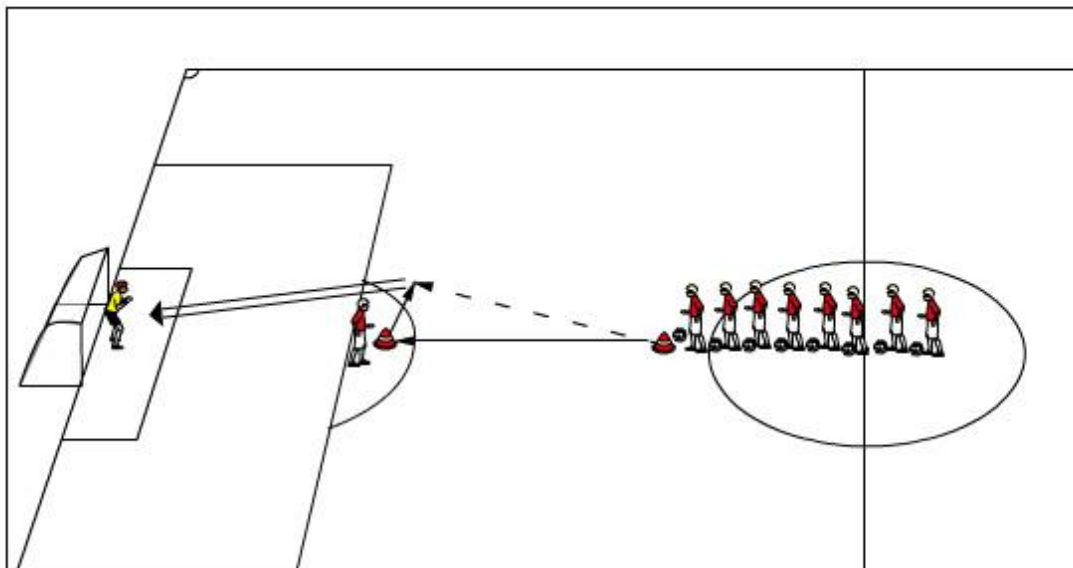


Rys. 1. Krzywa wartości skurczów serca obrazująca wysiłek młodego zawodnika w czasie meczu mistrzowskiego

		HR			Czas w poszczególnych strefach				
		Minimum	Średnie	Maximum	50-59	60-69	70-79	80-89	90-100
J. Sz	1:29:03	 112	171	197	00:02:33	00:06:06	00:14:51	00:43:16	00:22:16
Max HR: 204		54,0%	83,0%	96,0%	2,9%	6,9%	16,7%	48,6%	25,0%

Tab. 1. Intensywność wysiłku w poszczególnych strefach energetycznych

Dzisiaj... najczęściej w treningu dominuje **forma ścista**, gdzie trener od początku do końca podaje instrukcję ćwiczenia



00:27

00:36

00:45

00:54

01:03

W ćwiczeniach tego typu, zawodnik od samego początku do końca otrzymuje wskazówki dotyczące zadania ruchowego...

Ściśle wykonuje ćwiczenie zadane przez trenera, nie myśli nad rozwiązaniem konkretnego problemu, nie podejmuje decyzji, gdyż od samego początku wie co ma robić...



... bardzo często mówimy o zawodnikach  
treningowych, którzy na treningu robią wszystko...

wszystko... co powie trener...

w meczu mistrzowskim....muszą jednak sami  
podejmować decyzje...

wybierać rozwiązania adekwatne do zaistniałej  
sytuacji na boisku....

Czy trenując w ten sposób pozwalamy na  
odpowiedni wybór decyzji?





“Jedną z najważniejszych roli trenera jest mieć pewność, że każdy z piłkarzy dokładnie rozumie, co ma zrobić w danej sytuacji na boisku”

Guardiola



# Jak rozwijać inteligencję piłkarską?

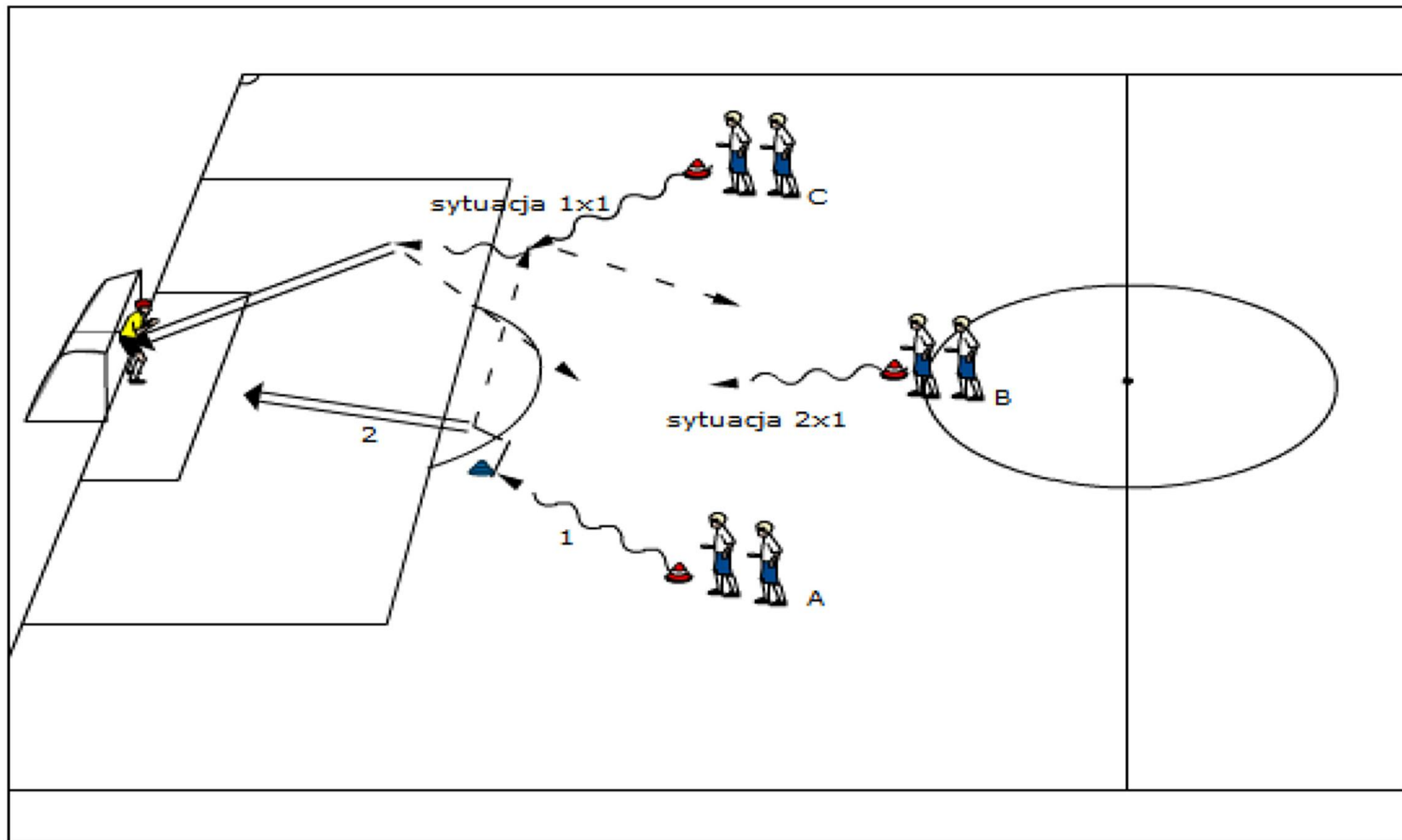
- Konfrontować zawodników z **różnorodnymi sytuacjami boiskowymi**, podczas których muszą oni podejmować (szybko) decyzje i realizować je w formie zadań motorycznych.
- Poprzez odpowiednio dobrane do każdej sytuacji **pytania ukierunkowujące** pozwolić piłkarzom odkrywać właściwe rozwiązania oraz ich alternatywy.
- **Samodzielne odkrywanie** a nie **ślepe wykonywanie instrukcji** zza linii bocznej kształtuje inteligencję piłkarską.



ABY ROZWIJAĆ ICH WRODZONY  
POTENCJAŁ MUSISMY STOSOWAĆ  
ZRÓŻNICOWANY I PROGRESYWNY  
PROGRAM TRENINGOWY OPARTY NA  
FRAGMENTACH GRY ORAZ NA MAŁYCH I  
UPROSZCZONYCH GRACH ZADANIOWYCH  
(małe gry 3 na 1, 3 na 2, 2 na 1), W KTÓRYCH  
MUSZĄ ZMIERZYĆ SIĘ Z ROZWIĄZANIEM  
SZEREGU PROBLEMÓW



# Przykład ćwiczenia o charakterze strzeleckim, z sytuacją 1x1 i 2x1



Ile czasu powinniśmy poświęcić na grę ?





# Co mogą i potrafią dzieci?

## Kompleksowe szkolenie z zakresu ruchów

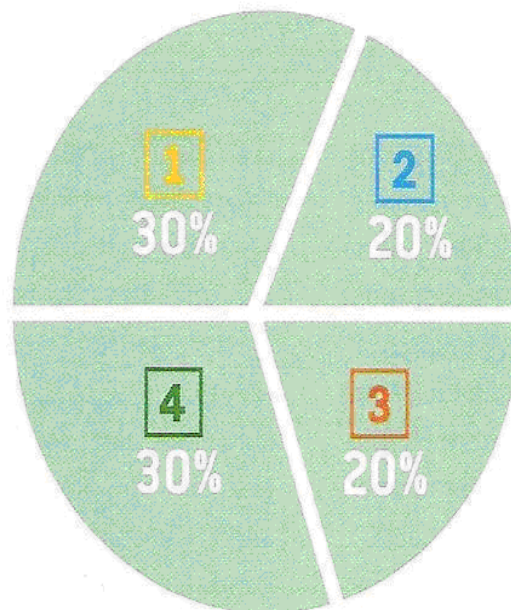
### Treść i przywiązana do niej waga treningu z dziećmi

**1** Wszechstronny ruch i poruszanie się

**2** Proste ćwiczenia z piłką

**3** Małe gry z piłką

**4** Małe mecze



### Komponenty treści 1

#### Priorytety

- Stworzyć możliwości poznawania podstawowych ruchów poprzez udział w różnych grach. Dzieci zdobywają w ten sposób doświadczenie oraz nabywają nowe ruchy.
- Stworzyć podstawy nauki dla wszystkich zdolności koordynacyjnych.
- Przekazać podstawowe formy ruchu takie jak obracanie, czołganie, bieganie, skakanie i wspinanie.
- Przeprowadzić wielostronne ćwiczenia z użyciem sprzętu, przyrządów do ćwiczeń itd.
- W celu polepszenia sprawności szybkościowej przeprowadzić dużo gier i zabaw biegowych (np. berek itd.).
- Zorganizować dużo gier, zabaw, meczów ukierunkowanych na rywalizację.



# Niech dzieci grają swobodnie!

## Budowa treści w praktyce

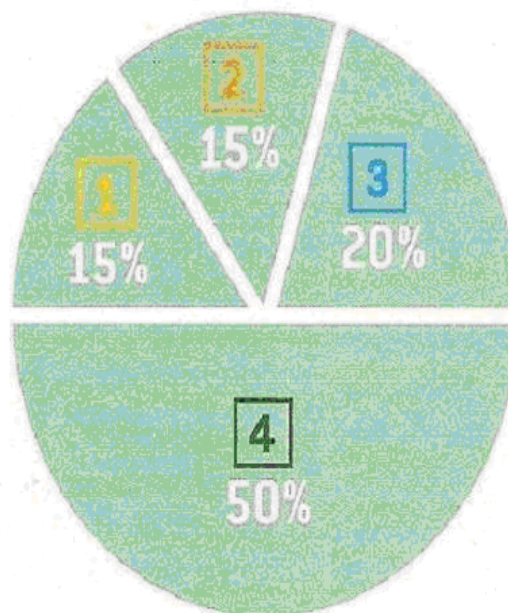
### Treść i przywiązana do niej waga treningu z dziećmi

**1** Wszechstronny ruch i poruszanie się

**2** Wszechstronne ćwiczenia i gry z piłką

**3** Poznawanie podstawowych technik poprzez zabawę

**4** Swobodna gra w małych zespołach



### Komponenty treści 1

#### Motywacja do ruchu:

- naturalne możliwości i chęć do ruchu są bardzo zredukowane,
- z powodu nadwagi, a z tym związany słaby organizm, problemy z krążeniem, problemy z koordynacją ruchową,
- aktywność fizyczna jest bardzo ważna w wspieraniu dzieci,
- wielostronne zadania ruchowe wspierają nie tylko ciało, ale również ducha i emocje,
- za szybkie utkwienie w specyficznych piłkarskich celach i treściach ogranicza kształcenie osobowości i dlatego jest nieodpowiednie dla dzieci.



# Co mogą i potrafią młodzicy?

## Wszechstronne szkolenie techniczne

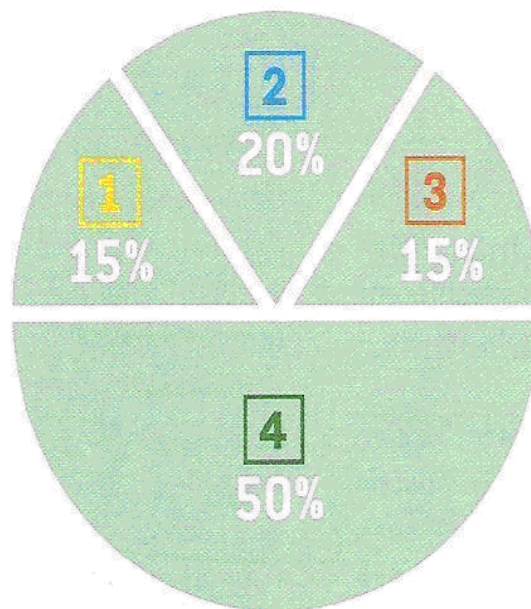
### Treść i przywiązana do niej waga treningu z młodzikami

**1** Różnorodne aktywności sportowe

**2** Przystosowane dla dzieci ćwiczenia techniczne

**3** Różnorodne zadania i gry z piłką

**4** Mecze w małych zespołach



### Komponenty treści 1

#### Priorytety

- Zorientowane na grę, wszechstronne ćwiczenia ruchowe tylko podczas motywujących zawodów, odpowiednio do wymagań młodzików.
- Zabawy w berka i zawody sztafetowe.
- Bieg różnymi krokami i tempami oraz w różne strony w celu polepszenia zdolności koordynacyjnych.
- Podskoki oraz skoki (na jednej i dwóch nogach).
- Ćwiczenia motywujące do utrzymania ruchliwości.
- Ćwiczenia z przepychaniem w celu polepszenia zdolności siłowych.
- Ćwiczenia ogólne jak wspinanie, obracanie, pływanie w celu zdobycia doświadczenia ruchliwości.



# Co mogą i potrafią trampkarze młodsi ?

## PODSTAWOWY TRENING PIŁKARSKI

### Komponenty treści i ich waga w treningu trampkarzy młodszych

1

Szkolenie kondycyjne  
w grach

2

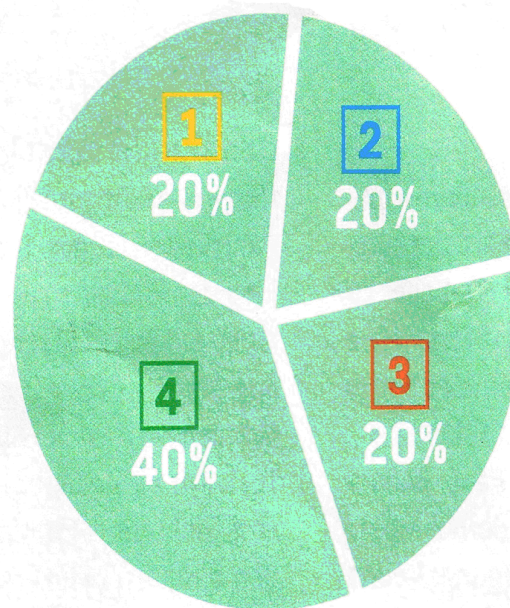
Systematyczny trening  
techniczny

3

Podstawy taktyki  
indywidualnej

4

Gra zadaniowa  
i swobodna



### Komponenty treści 1

#### Najważniejsze punkty szkolenia

- Poprawa typowo piłkarskiej podbudowy kondycyjnej w oparciu o gry.
- Poprawa kondycji i wytrzymałości poprzez formy małych gier (trening stricte kondycyjny nie jest wymagany!).
- Poprawa szybkości i siły szybkościowej poprzez zastosowanie motywujących konkursów biegowych i skokowych.
- Ogólne wzmocnienie zaniedbanych partii mięśniowych głównie poprzez motywujące ćwiczenia w pojedynkę i w parach.
- Szkolenie ruchliwości i zwinności jako podstawa kompleksowych zadań koordynacyjnych.

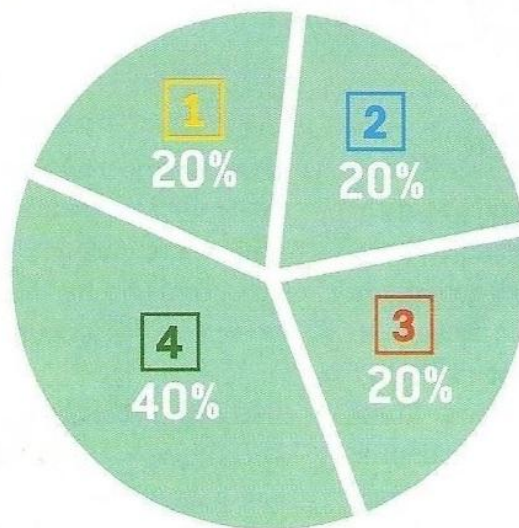


## Co mogą i potrafią trampkarze starsi ?

### SPECYFICZNY TRENING OD PODSTAW

#### Komponenty treści i ich waga w treningu trampkarzy starszych

- 1 Uzupełniający fitness
- 2 Intensywny trening techniki
- 3 Indywidualne i zespołowe podstawy taktyczne
- 4 Gra zadaniowa i swobodna



#### Komponenty treści I

##### Najważniejsze punkty szkolenia

- Prosta poprawa kondycji poprzez zabawy,
- Rozwój kondycyjnych faktorów: wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność, poruszanie się po boisku,
- W centrum treningu znajdują się ćwiczenia powiązane z szybkością, siłą, kondycją,
- Utrwalanie i rozwijanie podstaw. Ćwiczenia motywujące poruszanie się ale również trening wszystkich partii mięśni.

Ćwiczenia i formy gry uzupełniane treningiem fitness



## Co mogą i potrafią juniorzy młodsi i starsi ?

### POCZĄTEK SZKOLENIA SPECJALIZUJĄCEGO

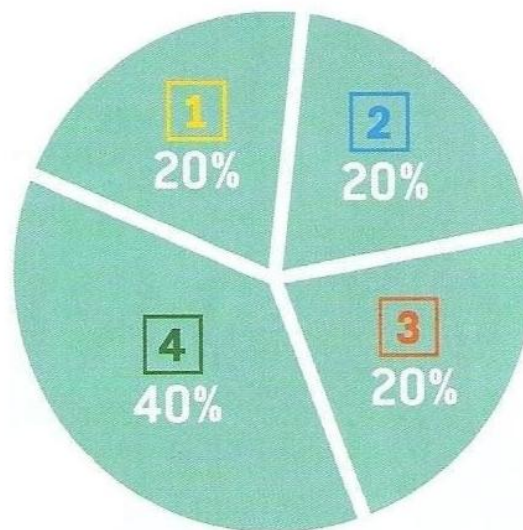
#### Komponenty treści i ich waga w treningu juniorów młodszych i starszych

**1** Systematyczny trening kondycyjny właściwy dla piłki nożnej

**2** Trening techniczny dla poszczególnych pozycji

**3** Taktyka grupowa i drużynowa

**4** Gra zadaniowa



#### Komponenty treści 4

##### Najważniejsze punkty szkolenia

- Rozszerzenie techniczno-taktycznej wszechstronności w grze przez zastosowanie wszystkich treści treningu w grach treningowych tak jak w meczu.
- Poprawa zachowań taktycznych w konkretnych sytuacjach meczowych (gra w przewadze, osłabieniu)
- Wymaganie zdecydowanego ataku, względnie symulacji podwyższonej presji czasu i przeciwnika przez ograniczenie liczby kontaktów z piłką.
- Wspieranie własnej inicjatywy, kreatywności i radości gry przez motywujące formy zawodów i turniejów

#### Przykładowe formy gry z różnymi aspektami