



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Konferencja ŚL.ZPN w Katowicach***

## ***2016.12.17***

***AWF Katowice***

## ***Faza atakowania na przykładzie Reprezentacji Śląska U16 rocznik 2001***



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Konferencja ŚL.ZPN w Katowicach***

## ***2016.12.17***

***AWF Katowice***

***Prezentacja wykorzystuje***

***SPORT***  
***LIVE TAG***

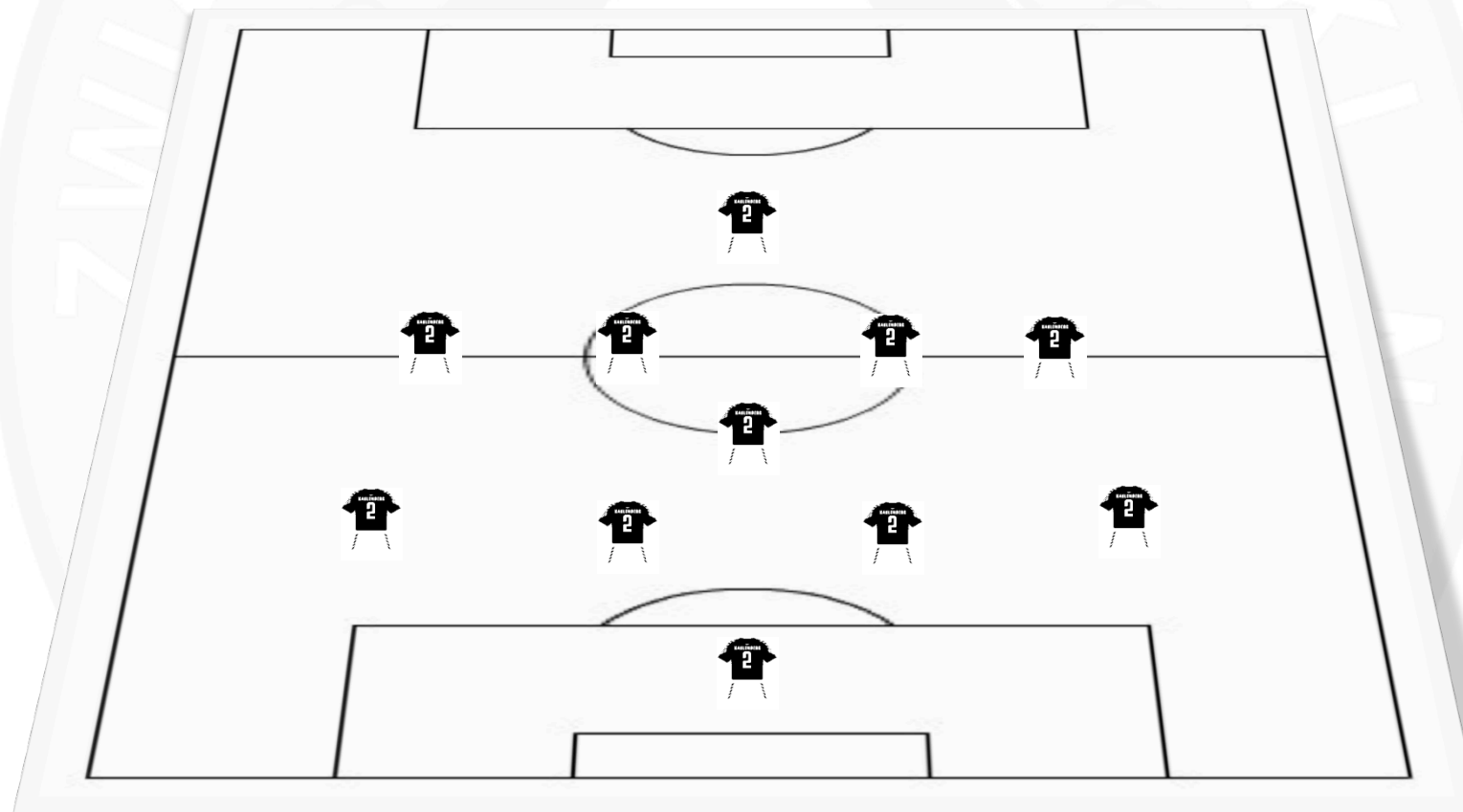




Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Model gry.

### System gry 1-4-1-4-1 U16/U15/14

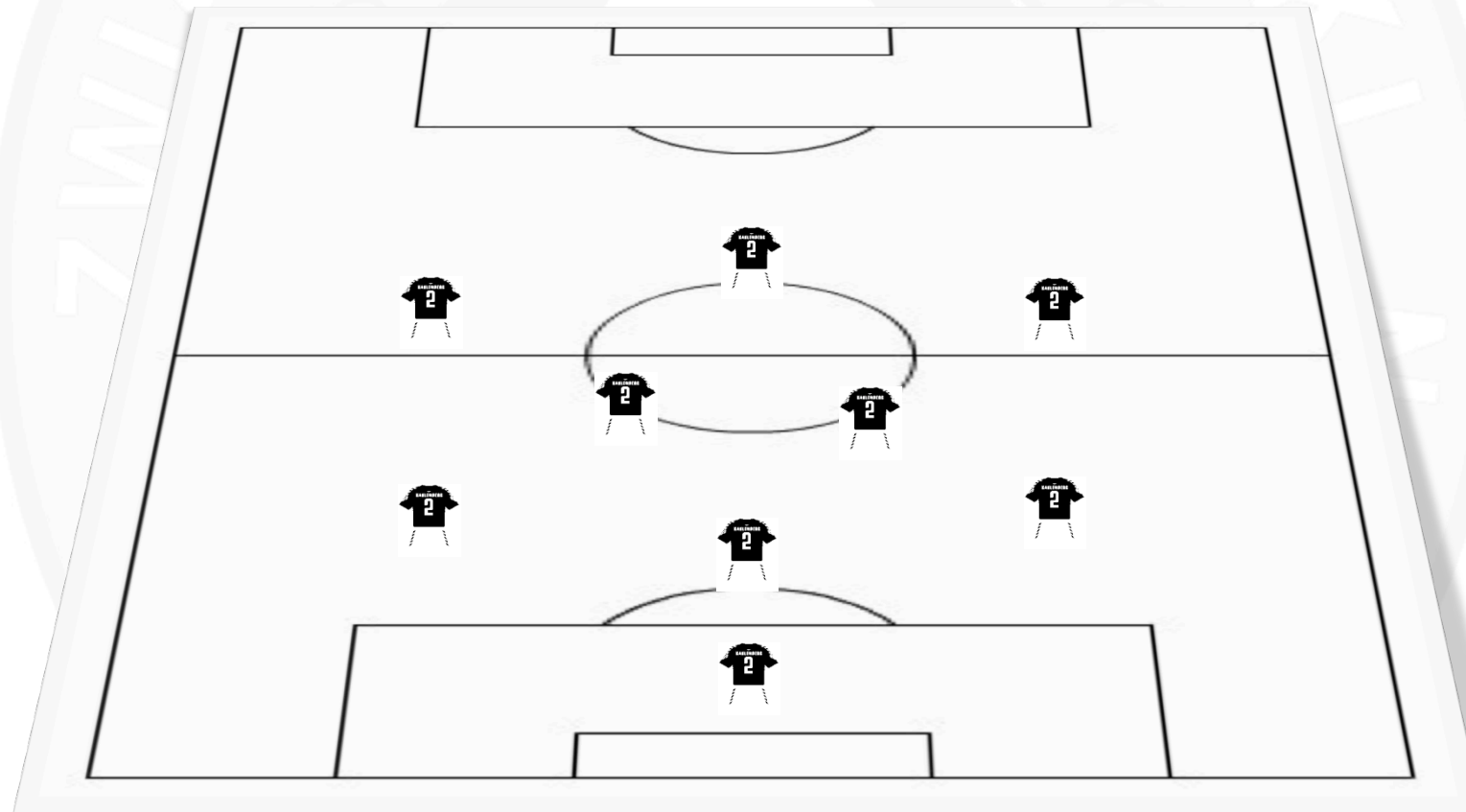




**Wydział Szkolenia**  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## ***Model gry.***

### ***System gry 1-3-2-3 U13/U12***





Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## ***Kadra Śląska U16 w liczbach. 90 dni pracy.***

---

- 2 konsultacje, 45 zawodników.
- 2 zgrupowania, 21 zawodników.
- 4 mecze, 26 zawodników, 7 debiutantów.
- 25 zawodników przeszło testy motoryczne.
- 1 Powołanie do Reprezentacji Polski.



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# III kolejka rozgrywek wojewódzkich z LZPN w dniu 08.11.2016

Lubelski ZPN U1 1 - 0 Śląski ZPN U16 09.11.2016, World. Friendlies		
44%	Posession	56%
327 (74%)	Podania (%)	504 (81%)
17	Podanie kluczowe	20
7 (4)	Strzaly (celne)	10 (4)
2	Rzuty rozne	7
3	Rzuty wolne	2
27	Kontrataki	21
13	Faule	14
170 (51%)	Pojedynki (%)	170 (49%)
15 (47%)	Pojedynki w powietrzu	15 (53%)
52 (56%)	Odbiory (%)	56 (52%)
50 (54%)	Zwody (%)	46 (50%)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# III kolejka rozgrywek wojewódzkich z LZPN w dniu 08.11.2016

SPORT  
LIVE TAG

SPORT  
LIVE TAG

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

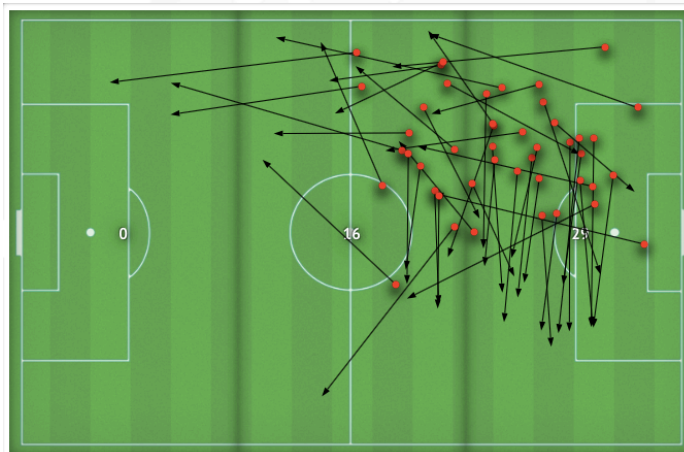
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



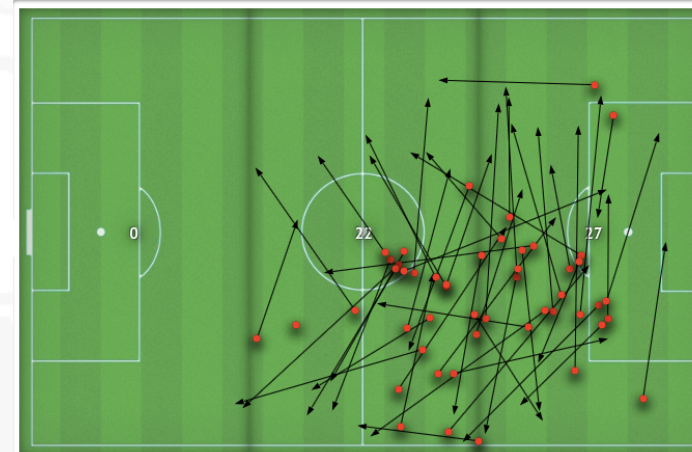


Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

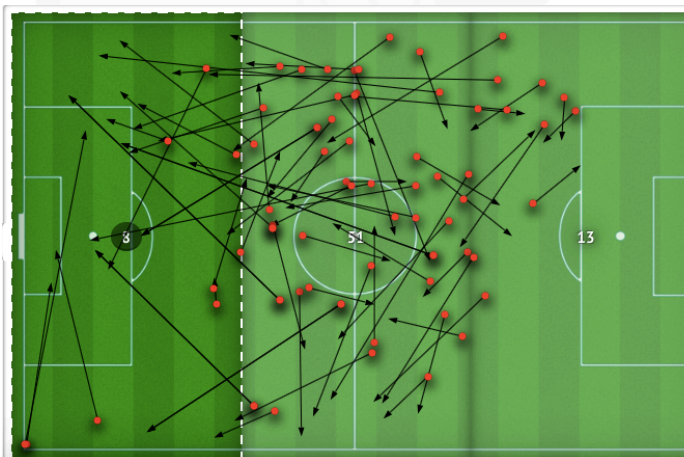
# III kolejka rozgrywek wojewódzkich z LZPN w dniu 08.11.2016



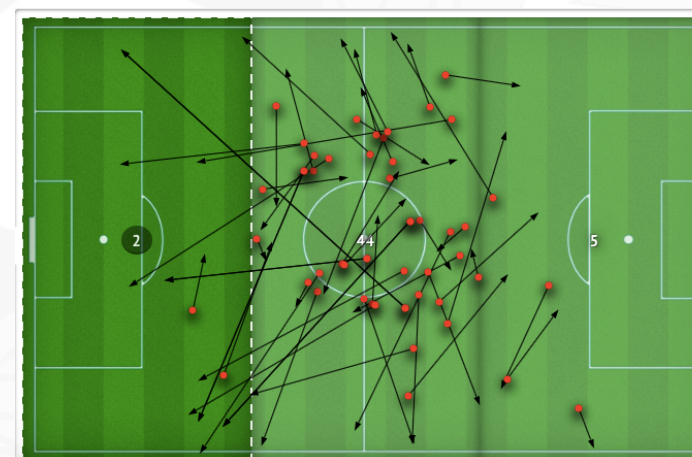
(5)



(4)



(8)



(10)



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Konferencja ŚL.ZPN w Katowicach 2016.12.17



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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Konferencja ŚL.ZPN w Katowicach 2016.12.17

---

**AWF Katowice**

*Cel : budowanie gry ofensywnej.  
Faza atakowania*





**Wydział Szkolenia**

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Plan organizacyjny

## Dzień 1.

- 10.30 Trening
- 13.00 Obiad
- 14.00 Odprawa. Gra ofensywna
- 16.30 Trening
- 19.00 Kolacja
- 20.00 Odprawa. Analiza Lubuski ZPN

## Dzień 2.

- 10.30 Trening
- 12.30 Obiad
- 13.45 Odprawa. Zagłębie Sosnowiec
- 14.20 Zbiórka w szatni.
- 15.30 Sparing



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Budowa jednostki treningowej

Trenerzy: Grzegorz Sikora, Artur Minikna		Rocznik: U16 r. 2001 Trening 1.			
Data: 2016.11.22	Godz.: 10:30	Czas: 90'	Miejsce: boisko	Sektor: 1-2.	Ilość: 20
Temat: Faza atakowanie. Otwarcie gry - zasady ustawienia i zadania zawodników. Szukanie podania głębokiego wprowadzającego piłkę do strzemy 2.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Mamy piłkę	Podanie plus przyjęcie		Wysoki. Co robię aby utrzymać piłkę, postawa ustawienie plus zbieranie informacji.		

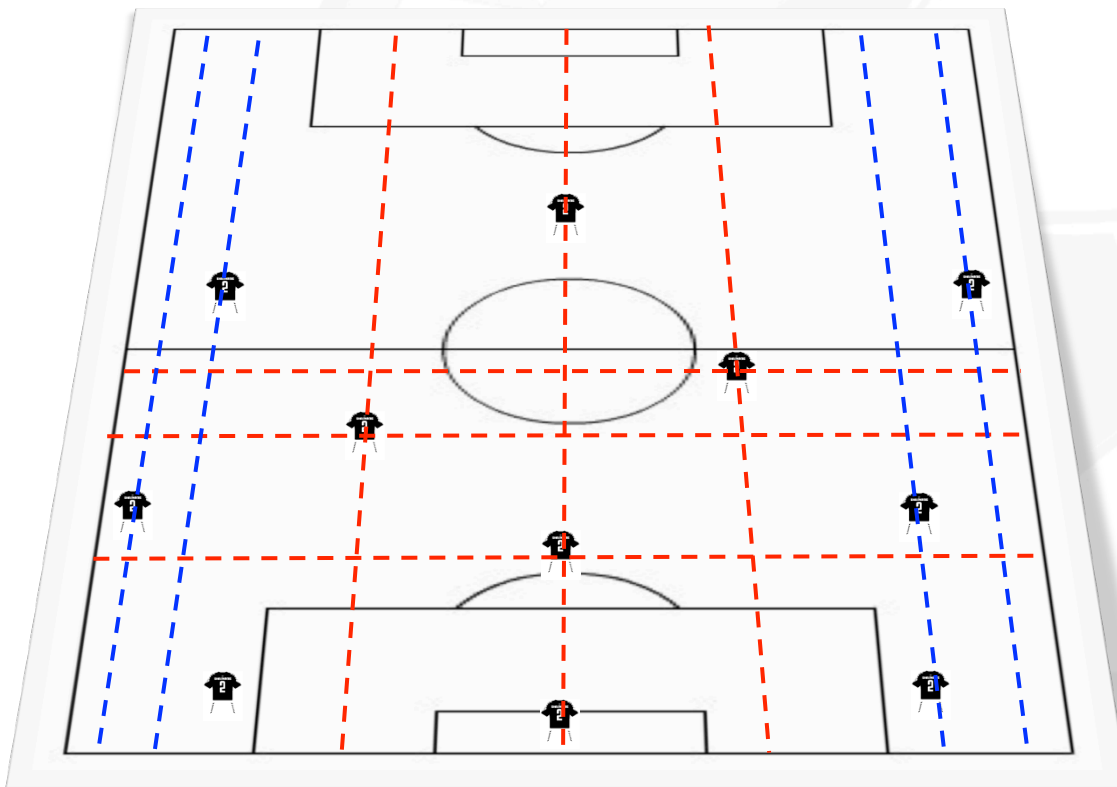




Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Budowa jednostki treningowej. Zasady główne, grupowe i indywidualne.***



1. Wznowienie w momencie „zbudowania bazy ofensywnej”, przyjęcia pozycji. Cierpliwość.
2. Ustawienie zawodników na pozycjach 5/4.
3. Ustawienie zawodnika na pozycji 6. Asekuracja ataku, w osi boiska.
4. Tworzenie różnych pozycji w pionie i w poziomie przez zawodników nr 6/8/10. Wydłużenie.
5. Tworzenie różnych pozycji w pionie przez zawodników 2/7 i 3/11.



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Zawartości treningowe – trening I***

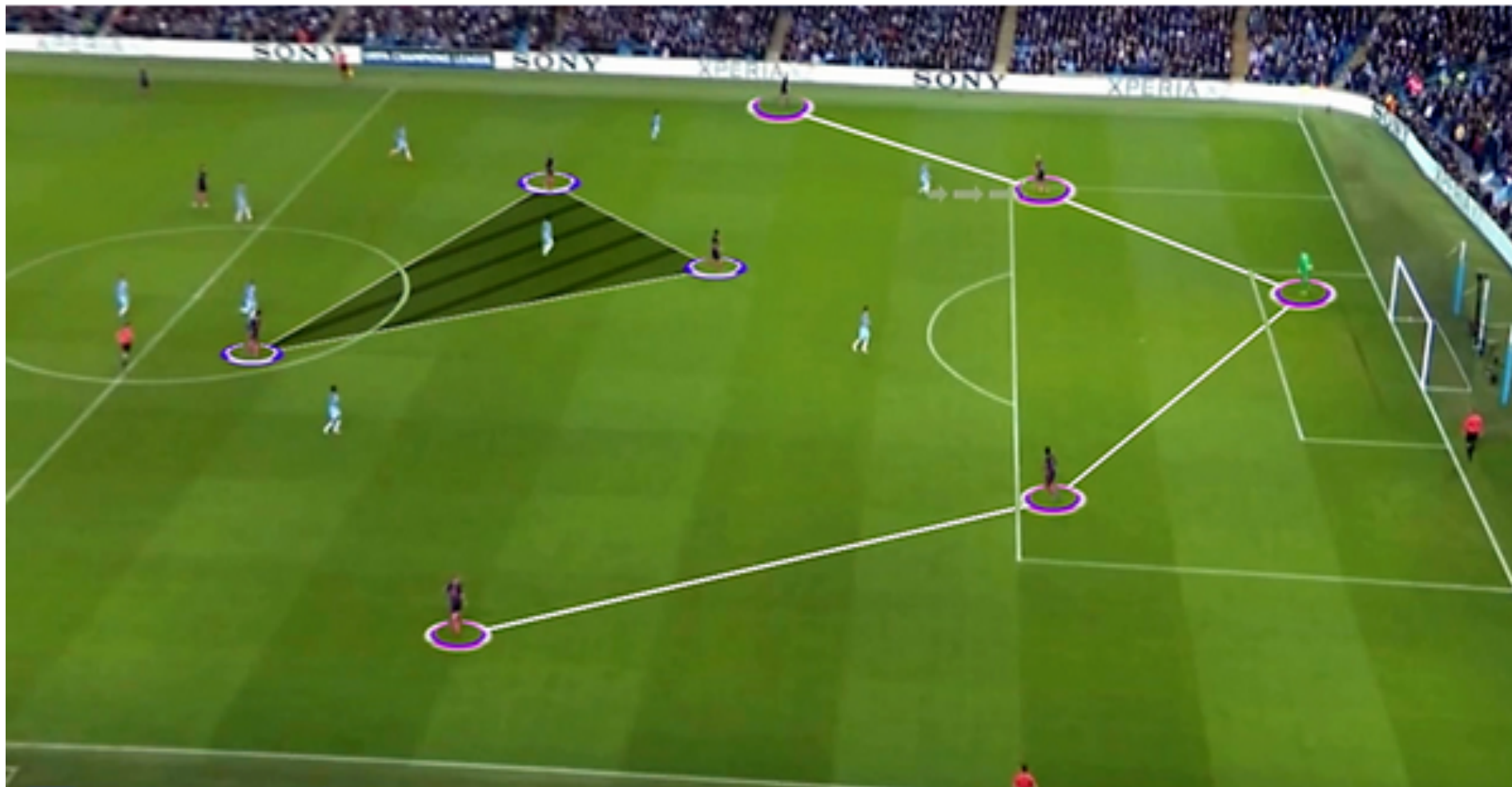
---

## ***Faza Otwarcia Gry***



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Zawartości/przykłady treningowe.







Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości/przykłady treningowe.





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości/przykłady treningowe.







Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Zawartości/przykłady treningowe.***

---



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

# ***Zawartości treningowe trening 1.***



**SPORT  
LIVE TAG**

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

**Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice**

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Zawartości treningowe trening nr 1.



**SPORT  
LIVE TAG**

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)





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

# ***Zawartości treningowe trening nr 1.***



**SPORT  
LIVE TAG**

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## ***Zawartości treningowe – trening 2.***

---

# ***Faza Budowania Gry***





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

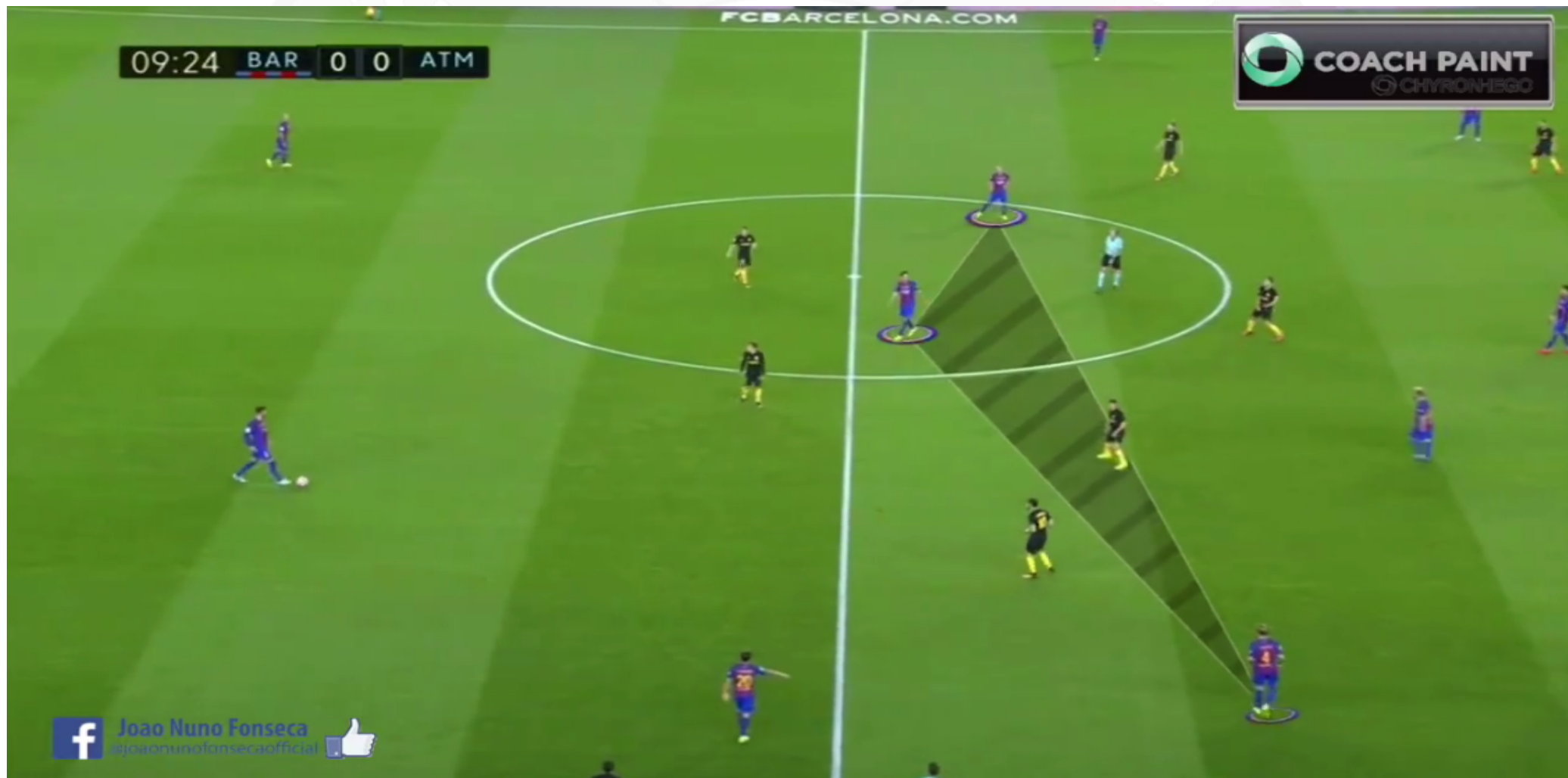
## Zawartości treningowe – trening 2.





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości treningowe – trening 2.



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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Zawartości treningowe – trening 2.***

---



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

## Zawartości treningowe – trening 2.



**SPORT  
LIVE TAG**

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)





Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości treningowe – trening 2.



**SPORT  
LIVE TAG**

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45

e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości treningowe – trening 2.



**SPORT  
LIVE TAG**

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości treningowe – trening 2.

### 4. Część główna. Gra nr 3.

Intensywność: wysoka.

Czas: 20 min

Gra 10x8 w strefie 2 na małe bramki. Gra dowolna. Strefy boczne w których mogą przebywać zaw. 3-11 oraz 2-7 według wersji 2 z poprzedniej gry. Grupa ofensywna gra do dwóch małych bramek zgodnie z kierunkiem gry. Obrońcy po odbiorze szukają zakończenia ataku do dwóch małych bramek za linią obrony.

**CEL : budowanie gry pod pressingiem przeciwnika, tworzymy małą grę – warianty budowania gry.**

10x8 ( 8x8 plus 2 )







Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## ***Zawartości treningowe – trening 3.***

---

# *Otwarcie plus budowanie gry*



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości treningowe – trening 3.



**SPORT  
LIVE TAG**

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości treningowe – trening 3.



**SPORT  
LIVE TAG**

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45

e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)





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

## ***Zawartości treningowe – trening 3.***



**SPORT  
LIVE TAG**

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

**Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice**

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## ***Zawartości treningowe – trening 3.***

---

# ***Otwarcie, Budowanie, Zakończenie Ataku***



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

## ***Zawartości treningowe – trening 4.***







Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## ***Zawartości treningowe – trening 4.***

---

***Gra Kontrolna.***

***Zagłębie Sosnowiec U17***



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości treningowe – trening 4.

### Zadania zespołowe:

- Rozstawienie bazowe do otwarcia gry.
- Faza otwarcia: wznowienie gry przez **BR** do **ŚO** lub wolnego **DP** ustawionego w centralnym sektorze boiska. Obserwacja ustawienia przeciwnika.
- Szybkie rozegranie od tyłu poprzez podania penetrujące do **DP** lub **OP** poruszających się za linią ataku/pomocy przeciwnika. Wykorzystać wolne przestrzenie.
- Zmiana centrum gry. **DP** zawsze pod linią piłki jako asekuracja oraz wsparcie do gry.
- W fazie budowania gry w bocznych strefach współpraca **BO** – **BP**. Tworzyć dwie linie oraz wsparcie gry przez jednego z **OP**. Drugi ustawiony w innej wysokości centralnie tworząc linię podania na podanie poprzeczne.



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

## Zawartości treningowe – trening 4.

### Zadania grupowe :

#### Linia obrony :

- Zabezpieczenie budowania gry. Dwóch **ŚO** oraz **1 BO** ustawionych centralnie.

#### Linia pomocy :

- Tworzenie trzech linii w pionie oraz poziomie. Ustawienie w różnych wysokościach, linia podania.
- Obserwacja i asekuracja wejścia ofensywnego **zaw. nr 6**. Zasada wymienności pozycji. Obserwacja.
- Wsparcie do gry w bocznym sektorze boiska. **DP** oraz jeden **OP** drugi w centralnym sektorze na innej wysokości do stworzenia linia podania i wariantu gry.

#### Linia ataku :

- Zamknięcie pola karnego przy dośrodkowaniu z bocznego sektora boiska (**9, 10** oraz **7** lub **11**) oraz zamknięcie 16-18 metra na możliwość wycofania piłki.





Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Zawartości treningowe – trening 4.

## **Zadania indywidualne :**

### **Bramkarz :**

- *Otwarcie gry. Czas na rozstawienie bazowe.*
- *Aktywność w rozegraniu piłki.*
- *Budowanie ataku krótkim podaniem – ocena sytuacji.*

### **Boczni obrońcy 3, 2:**

- *Gdy piłkę ma środkowy obrońca ustaw się tak aby być otwartym do podania i by móc się otworzyć do przodu*
- *Obserwacja ustawienia 7, 11 aby nie ustawiać się z nim w jednej linii.*

### **Środkowi obrońcy 4, 5:**

- *Szerokie ustawienie przy budowaniu ataku.*
- *Zawężenie - Asekuracja partnera wprowadzającego piłkę w wolną przestrzeń.*
- *Szukanie piłek penetrujących za linię pomocy przeciwnika.*



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# Zawartości treningowe – trening 4.

## Zadania indywidualne :

### **Defensywny pomocnik 6:**

- *Ustawiony zawsze pod linią piłki.*
- *Zmiana ciężaru gry.*
- *Szukanie przestrzeni za linią ataku przeciwnika, w pozycji otwartej aby móc otworzyć grę do przodu.*

### **Ofensywni pomocnicy 8,10:**

- *Porusza się za linią pomocy przeciwnika poszukując przestrzeni do otwarcia gry do przodu.*
- *Zawsze na zewnątrz przeciwnika.*
- *Gdy tylko to możliwe – otwieram grę do przodu. Decyzyjność.*

### **Skrzydłowi 7, 11:**

- *Obserwuje ustawienie BO , aby nie ustawiać się z nimi w jednej linii.*



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

## Zawartości treningowe – trening 4.



**SPORT  
LIVE TAG**

**SPORT  
LIVE TAG**

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45  
e-mail: [slaski@zpn.pl](mailto:slaski@zpn.pl)





Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Konferencja ŚL.ZPN w Katowicach***

## ***2016.12.17***

### ***AWF Katowice***

*Inspiracja do stworzenia modelu gry.*

*Inspiracja/sposób pracy:*

- 1. Analiza*
- 2. Plan-praca*
- 3. Zawartości treningowe*
- 4. Analiza*



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Konferencja ŚL.ZPN w Katowicach***

## ***2016.12.17***

### ***AWF Katowice***

*...trenuj jak chcesz grać, graj jak trenujesz...*



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

# ***Konferencja ŚL.ZPN w Katowicach***

## ***2016.12.17***

***AWF Katowice***

***Dziękujemy za uwagę.***