



PERIODYZACJA W PIŁCE NOŻNEJ

Wydział Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej

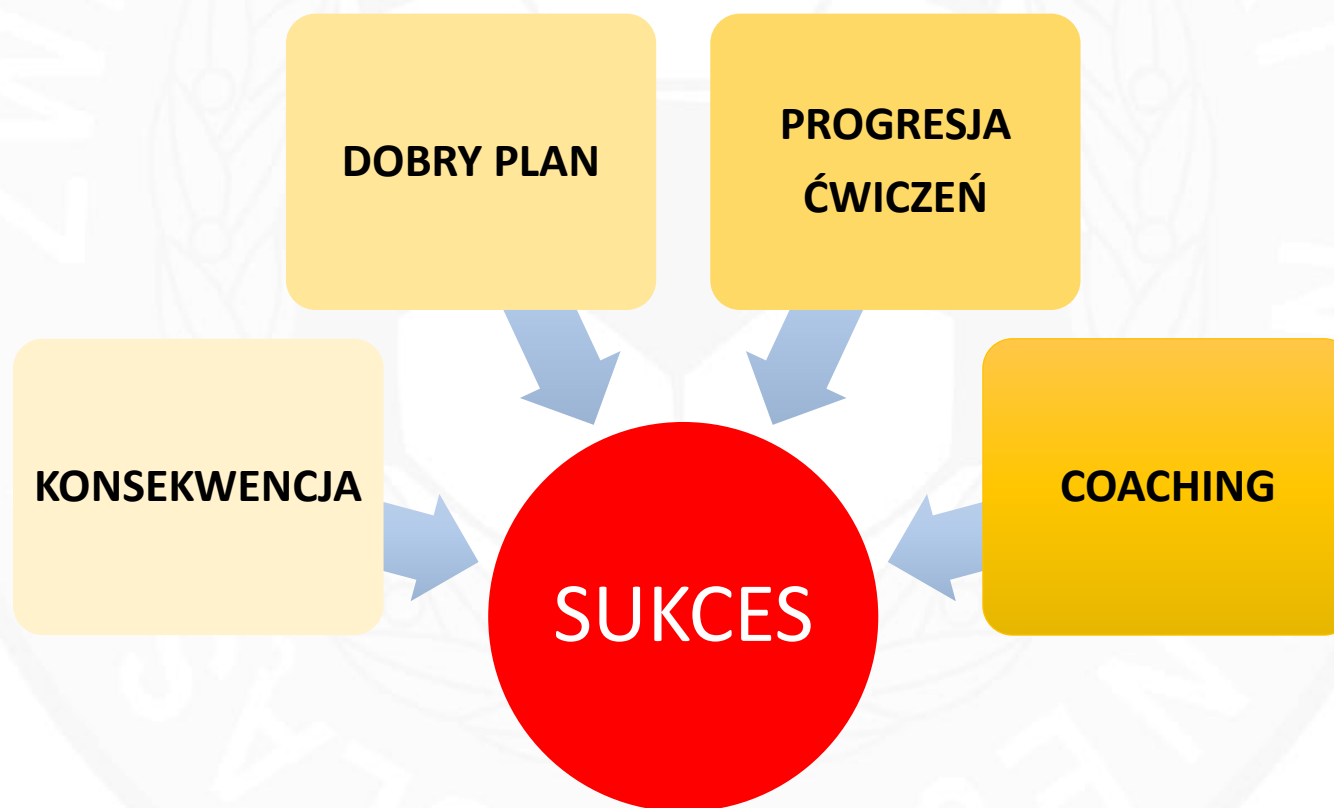
17.12.2016r.



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PLANOWANIE PRACY

W planowaniu chodzi tak naprawdę o to, by cały czas iść do przodu... 😊





Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PLANOWANIE PRACY

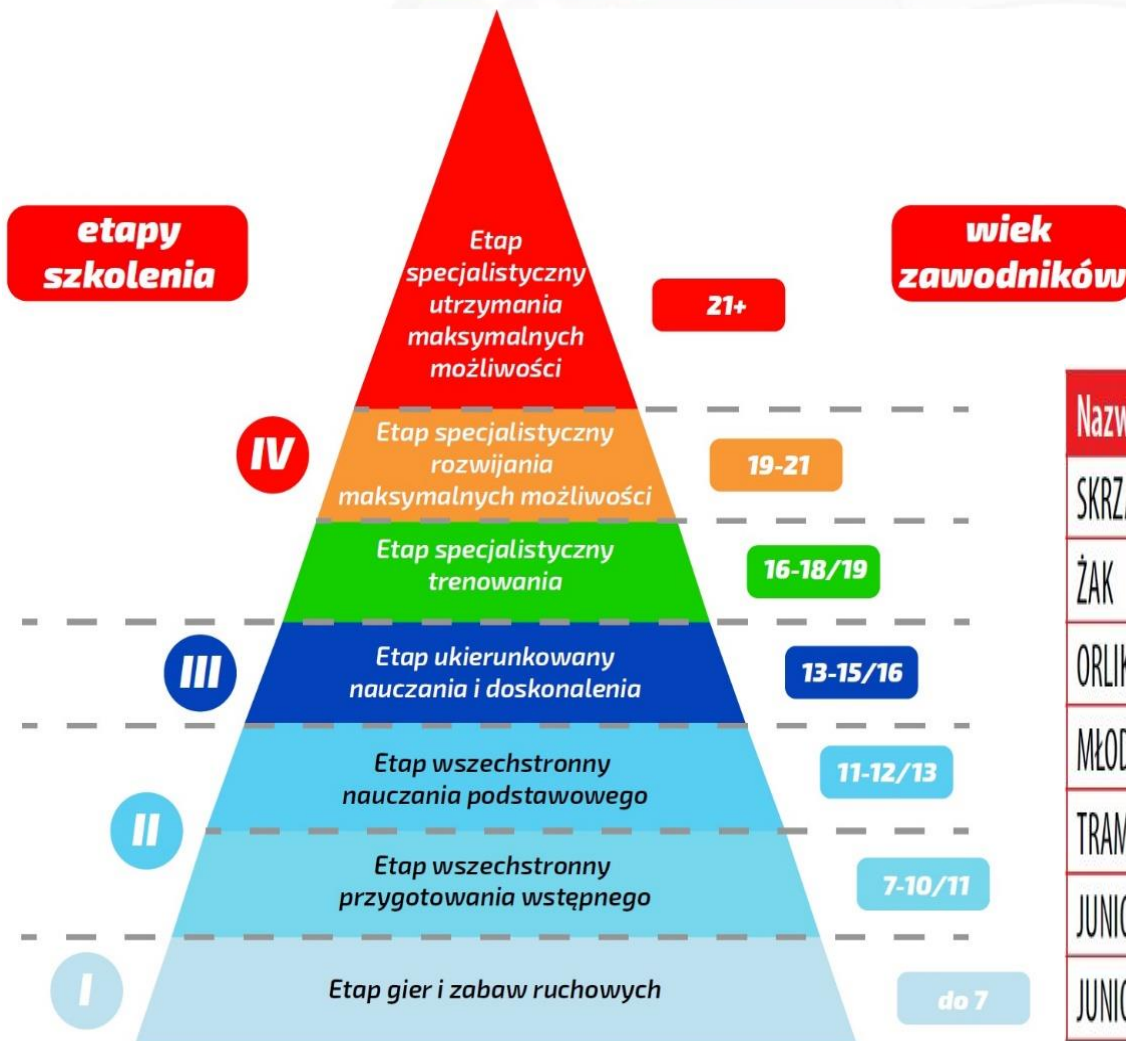
Każdy szanujący się klub powinien posiadać określone cele, filozofię i metodologię treningu, które przy uwzględnieniu m.in poziomu zaawansowania zawodników, dostępnej bazy szkoleniowej i możliwości organizacyjnych, determinują sposób planowania procesu szkolenia.



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Polacy nie gęsi, swój język mają...



Nazwy PZPN	Wiek	Nazwy UEFA	Liczba zawodników
SKRZAT	U6 i U7	JUNIOR G2 i G1	4 × 4 (bez bramkarza)
ŻAK	U8 i U9	JUNIOR F2 i F1	5 × 5
ORLIK	U10 i U11	JUNIOR E2 i E1	7 × 7
MŁODZIK	U12 i U13	JUNIOR D2 i D1	9 × 9
TRAMPKARZ	U14 i U15	JUNIOR C2 i C1	11 × 11
JUNIOR MŁODSZY	U16 i U17	JUNIOR B2 i B1	11 × 11
JUNIOR STARSZY	U18 i U19	JUNIOR A2 i A1	11 × 11



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Działania indywidualne w piłce nożnej



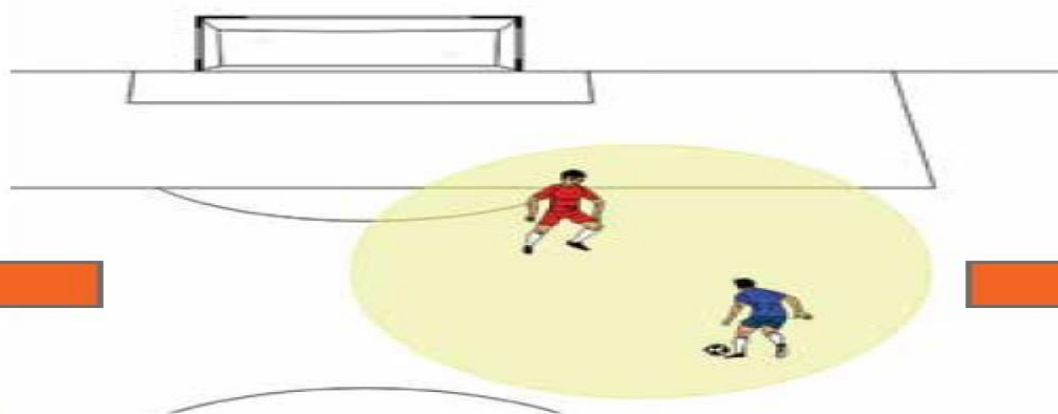
PROWADZENIE PIŁKI



WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ



PODANIE PIŁKI



PRZYJĘCIE PIŁKI



STRZAŁ



ODBIÓR PIŁKI



ZWODY/DRYBLING



KRYCIE ZAWODNIKA BEZ PIŁKI



GRA BRAMKARZA



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Działania grupowe



W ataku

- ⇒ obiegnięcie
- ⇒ gra na „ścianę”
- ⇒ wbiegnięcie trzeciego
- ⇒ tworzenie wolnej przestrzeni dla wbiegających partnerów
- ⇒ ruch „od i do piłki”
- ⇒ zmiana krzyżowa
- ⇒ gra po trójkącie
- ⇒ przepuszczanie piłki
- ⇒ zasłona

W obronie

- ⇒ podwajanie
- ⇒ potrajanie
- ⇒ asekuracja
- ⇒ przekazywanie przeciwnika
- ⇒ gra na spalonego



W przewadze liczebnej atakujących



W równowadze liczebnej



W przewadze liczebnej broniących



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Działania zespołowe





Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PLANOWANIE

*Na każdym etapie szkolenia sportowego powinny zostać stworzone warunki i wyznaczone **cele**, które młody adept futbolu powinien realizować w konkretnym cyklu szkoleniowym.*



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

3 x periodyzacja...

W periodyzacji technicznej priorytetem szkoleniowym jest nauczanie i doskonalenie **działań indywidualnych** (m.in. podania, strzały czy drybling) w oparciu o działania grupowe i zespołowe.

W periodyzacji techniczno-taktycznej celem nadrzędnym będą treści związane z **działaniami grupowymi** w ataku i obronie oparte na poprawnym wykonaniu działań indywidualnych.

Periodyzacja
techniczna

Periodyzacja
techniczno-taktyczna

Periodyzacja taktyczna

W periodyzacji taktycznej istotą będą **działania zespołowe** we wszystkich 4 fazach gry, oparte na realizacji działań grupowych i indywidualnych tworzących model gry.



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

3 x periodyzacja...

Celem nadrzędnym szkolenia jest **maksymalne wykorzystanie potencjału** zawodnika na każdym etapie rozwoju. Można to osiągnąć poprzez wprowadzenie konkretnych **celów** w poszczególnych kategoriach wiekowych, które odpowiadać będą **okresom sensytywnym** w rozwoju dzieci i młodzieży.

	Periodyzacja Techniczna	Periodyzacja techniczno-taktyczna	Periodyzacja taktyczna
Wiek	8–13 lat	14–15 lat	16 +
Kategoria	Żak–Orlik–Młodzik	Trampkarz	Junior–Senior
Nazwa	F2-F1, E2-E1, D2-D1	C2-C1	B2-B1, A2-A1, +
Działania indywidualne	60%	40%	20%
Działania grupowe	20%	30%	20%
Działania zespołowe	20%	30%	60%



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

3 x periodyzacja...

Celem nadrzędnym szkolenia jest maksymalne wykorzystanie potencjału zawodnika na każdym etapie rozwoju. Można to osiągnąć poprzez wprowadzenie konkretnych celów w poszczególnych kategoriach wiekowych, które odpowiadać będą okresom sensytywnym w rozwoju dzieci i młodzieży.



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

3 x periodyzacja...

Dobór odpowiednich treści treningowych powinien uwzględniać przede wszystkim możliwości poznawcze zawodników i ich zmianę wraz z nabywaniem kolejnych doświadczeń na boisku.

Okres sensytywny na naukę podań piłki przypada na okres 10-11 roku życia. Wcześniejsze nauczanie tego elementu nie poprawi w znaczący sposób jakości podań, a „stracony” czas może mieć negatywne skutki w stosunku do innych działań.



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PLANOWANIE

TREŚCI PROGRAMOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik		Trampkarz		Junior B		Junior A	
Nazwa	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1	C2	C1	B2	B1	A2	A1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Tydzień 1														
Tydzień 2														
Tydzień 3														
Tydzień 4														
Tydzień 5														
Tydzień 6														
Tydzień 7														
Tydzień 8														
Tydzień 9														
Tydzień 10														
Tydzień 11														
Tydzień 12														
Tydzień 13														
Tydzień 14														
Tydzień 15														
Tydzień 16														

Gry i zabawy

Prowadz.+Dryb.+Strzały

Drybling

Strzały

Prowadzenie

Drybling+Strzały

Gry zadaniowe

Pozyc.+Małe gry zadan.

Podania i przyjęcia

Strzały

Blok



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PLANOWANIE

Należy jednak zaznaczyć, że każda kategoria wiekowa powinna „otrzymać” inny zakres informacji dotyczący konkretnego elementu. Począwszy od prostych, kończąc na bardziej złożonych.

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE														
OBCIĄŻENIE TRENINGOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA														
Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik		Trampkarz		Junior B		Junior A	
Nazwa	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1	C2	C1	B2	B1	A2	A1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Prowadzenie	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1
Podanie	2	2	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Przyjęcie	2	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Strzał	2	2	2	2	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4
Drybling	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3
Gra głową			1	1	2	3	4	4	5	4	3	3	3	3
Odbiór piłki	1	1	2	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Wyjście na pozycję	2	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
	Poziom obciążenia treningowego									1	2	3	4	5



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PLANOWANIE

DZIAŁANIA GRUPOWE

OBCIĄŻENIE TRENINGOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA

Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik		Trampkarz		Junior B		Junior A	
Nazwa	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1	C2	C1	B2	B1	A2	A1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
W ATAKU														
Gra na ścianę			2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5
Obiegnięcie					2	2	3	3	4	4	5	5	5	5
Gra trzeciego					2	2	3	3	4	4	5	5	5	5
Tworzenie przestrzeni			1	1	2	3	3	3	3	4	4	5	5	5
Podania zdobywające			2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
Zmiany krzyżowe							2	2	3	3	4	4	5	5
Gra po trójkącie			2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5
Rotacja między zawodnikami					1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
W OBRONIE														
Krycie graczy bez piłki			2	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Podwajanie			2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5
Potrajanie					2	2	3	3	4	4	4	5	5	5
Asekuracja			1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5
Przekazywanie					2	2	3	3	4	4	4	5	5	5

Poziom obciążenia treningowego

1

2

3

4

5



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PLANOWANIE

DZIAŁANIA ZESPOŁOWE														
OBCIĄŻENIE TRENINGOWE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA														
Etap	Skrzat		Żak		Orlik		Młodzik		Trampkarz		Junior B		Junior A	
Nazwa	G2	G1	F2	F1	E2	E1	D2	D1	C2	C1	B2	B1	A2	A1
Wiek	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
W ATAKU														
Geometria ataku (trójkąty, romby)			2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5
Szerokość i głębina ataku			3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5
Utrzymanie się przy piłce			1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5
Budowanie akcji			1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5
Tworzenie przewagi liczebnej			1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5
Tworzenie wolnej przestrzeni					2	2	2	3	3	3	4	4	5	5
Zadania ofensywne na pozycjach					2	2	2	2	2	3	3	3	4	4
Rotacje między zawodnikami					1	1	1	2	2	3	3	4	4	4
Asekuracja ofensywna			1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5
Przejsście z obrony do ataku			1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4
Finalizacja akcji ofensywnych			2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
Zachowanie balansu w ofensywie			1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5
Stałe fragmenty gry w ofensywie							2	2	3	3	4	4	5	5
W OBRONIE														
Odległość między zawodnikami			1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5
Odległości między formacjami					2	2	3	3	4	4	4	5	5	5
Ustawienie obrony (niska, średnia...)							2	2	3	3	4	4	5	5
Zakładanie pressingu			1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5
Asekuracja defensywna			1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5
Przejsście z ataku do obrony			1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4
Zachowanie balansu w defensywie			1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5
Zadania defensywne na pozycjach					2	2	2	2	2	3	3	3	4	4
Stałe fragmenty gry w defensywie							2	2	3	3	4	4	5	5
	Poziom obciążenia treningowego									1	2	3	4	5



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PERIODYZACJA TECHNICZNA 8-13 LAT

	Żak	Orlik	Młodzik
Działania indywidualne	70%	60%	50%
Działania grupowe	20%	20%	30%
Działania zespołowe	10%	20%	20%

Etap egocentryczny I

Działania indywidualne w ataku

PROWADZENIE PIŁKI:

- ➔ **prorowadzenie krótkie lub dalekie w zależności od ustawienia przeciwnika,**
- ➔ **częste zmiany kierunku prowadzenia,**
- ➔ **wybór odpowiedniej części stopy, umożliwiającej szybkie prowadzenie (najczęściej będzie to zewnętrzne podbicie),**
- ➔ **ochrona piłki poprzez:**
 - a) **ustawienie się między piłką a przeciwnikiem,**
 - b) **stabilną postawę (obniżenie środka ciężkości ciała),**
 - c) **pracę ramionami w celu oddalenia przeciwnika.**

DRYBLING:

- ➔ **zmiana tempa i kierunku prowadzenia,**
- ➔ **przyspieszenie po minięciu przeciwnika,**
- ➔ **ruch zwodny mający na celu wprowadzenie przeciwnika w błąd.**

Działania indywidualne w obronie

PRÓBA ODBIORU PIŁKI:

- ➔ **próba odbioru lub wybicia piłki w momencie utraty kontroli przez przeciwnika,**
- ➔ **ustawienie boczne w stosunku do przeciwnika.**

Etap egocentryczny II

Działania indywidualne w ataku

PRZYJĘCIE PIŁKI:

➤ przed przyjęciem:

- a) ruch, nie ma przyjęcia w miejscu,
- b) ocenić położenie przeciwnika (percepcja) tak, aby odpowiednio się ustawić,

➤ w czasie przyjęcia:

- a) przyjęcie kierunkowe w przestrzeń wolną od przeciwnika,
- b) w sytuacji bliskiego kontaktu z przeciwnikiem próba minięcia go zwodem,
- c) użycie odpowiedniej części stopy, umożliwiającej dokładne przyjęcie,

➤ po przyjęciu:

- a) piłka w ruchu,
- b) obserwacja pozycji współpartnerów (percepcja),
- c) wykonanie innego działania, np. podania.

Działania indywidualne w obronie

ODBIÓR PIŁKI:

➤ odpowiednie ustawienie w defensywie,

➤ odbiór piłki:

- a) przez wyprzedzenie,
- b) w momencie przyjęcia,
- c) po przyjęciu.

Etap sumatywny

Działania indywidualne w ataku

PODANIE PIŁKI:

- **przed podaniem:**
 - a) ocena sytuacji (percepcja), podniesienie głowy w celu wybrania odpowiedniego kierunku podania i dostosowania siły do odległości od współpartnera,
 - b) odpowiednie ustawienie ciała, m.in. nogi postawnej w stosunku do zamierzonego kierunku podania,
- **podanie:**
 - a) użycie odpowiedniej części stopy lub ciała do skutecznego podania,
 - b) użycie odpowiedniej siły, adekwatnej do odległości od współpartnera,
 - c) podanie w odpowiednim kierunku, najlepiej pionowe lub skośne, gwarantujące zdobycie przestrzeni na boisku,
- **po podaniu:**
 - a) wbiegnięcie na pozycję, ruch,
 - b) obserwacja pola gry, zajęcie pozycji, jakiej wymaga dana sytuacja,
 - c) uwolnienie się od krycia i pokazanie się do gry.

Działania indywidualne w ataku bez piłki

WYBIEGNIĘCIE NA POZYCJĘ:

- przyjęcie odpowiedniej pozycji ciała,
- percepcja, zawodnik wychodzący na pozycję widzi kolegę, piłkę i przeciwnika,
- wyjście z tzw. cienia (ustawienie pomiędzy partnerami z drużyny jakby nie było przeciwnika),
- mając przeciwnika na plecach, ruch „od i do piłki” w celu zgubienia broniącego,
- odpowiedni „timing” wyjścia na pozycję, nie za szybko ani za późno.

Działania indywidualne w obronie

KRYCIE:

- identyfikacja, czyli wybór zawodnika, którego należy kryć,
- ustawienie między przeciwnikiem a bramką,
- kontrola przeciwnika,
- stały kontakt wzrokowy z piłką,
- dopasowanie odległości krycia w zależności od odległości od piłki (krycie luźne lub ściste),
- ustawienie się bokiem do napastnika (widząc i przeciwnika, i piłkę).

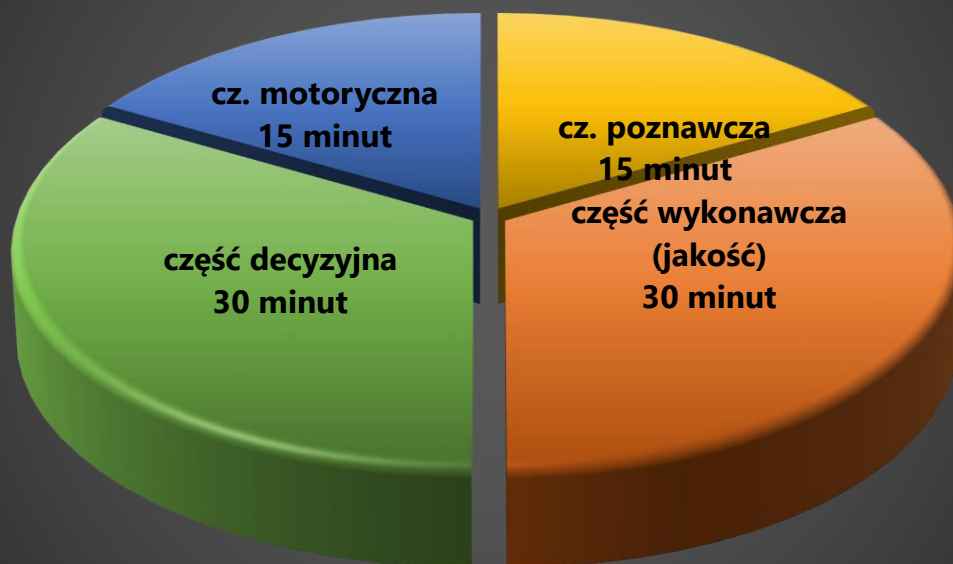


Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PERIODYZACJA TECHNICZNA 8-13 LAT

Jednostka treningowa - "Żak"



Niezwykle istotne jest, by w danej jednostce treningowej skupić się tylko i wyłącznie na jednym zaleceniu dotyczącym konkretnego działania, np. w przypadku prowadzenia będzie to ochrona piłki.

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

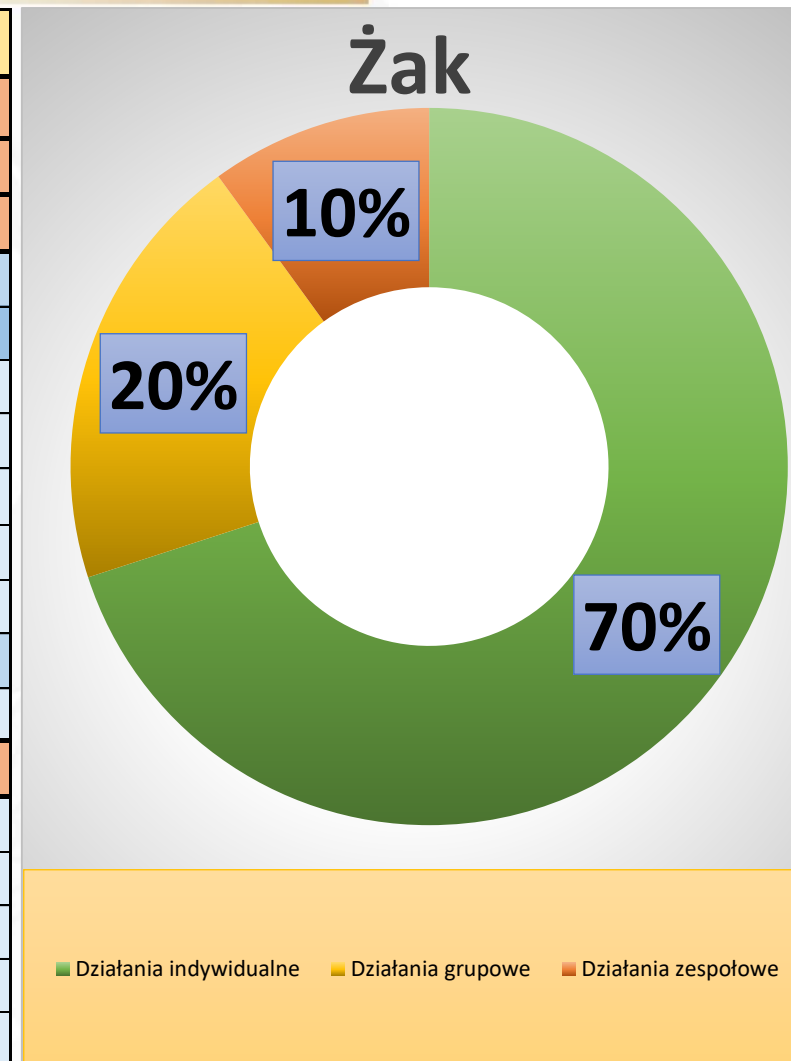


Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PERIODYZACJA TECHNICZNA 8-13 LAT

KATEGORIA ŻAK U8/U9								
RODZAJ DZIAŁAŃ								
Indywidualne	F2	F1	Grupowe	F2	F1	Zespołowe	F2	F1
w ataku i obronie	8	9	w ataku	8	9	w ataku	8	9
Prowadzenie	5	5	Gra na ścianę	2	2	Geometria ataku (trójkąty, romby)	2	2
Podanie	2	2	Tworzenie przestrzeni	1	1	Szerokość i głębia ataku	3	3
Przyjęcie	3	4	Podania zdobywające	2	2	Utrzymanie się przy piłce	1	1
Strzał	2	2	Gra po trójkącie	2	2	Budowanie akcji	1	1
Drybling	4	5	w obronie			Tworzenie przewagi liczebnej	1	1
Gra głową	1	1	Krycie graczy bez piłki	2	2	Asekuracja ofensywna	1	1
Odbiór piłki	2	2	Podwajanie	2	2	Przejście z obrony do ataku	1	1
Wyjście na pozycję	3	4	Asekuracja	1	1	Finalizacja akcji ofensywnych	2	2
						Zachowanie balansu w ofensywie	1	1
						w obronie		
						Odległość między zawodnikami	1	1
						Zakładanie pressingu	1	1
						Asekuracja defensywna	1	1
						Przejście z ataku do obrony	1	1
						Zachowanie balansu w defensywie	1	1
Poziom obciążenia treningowego			1	2	3	4	5	





Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PERIODYZACJA TECHNICZNA 8-13 LAT

Fundamenty gry w kategoriach „Żak” i „Orlik”

W ataku

ZDOBYWANIE PRZESTRZENI:

- ☉ przemieszczanie się zawodnika z piłką w kierunku bramki przeciwnika (zdobywanie terenu),
- ☉ geometria ataku.

WSPARCIE ZAWODNIKA PRZY PIŁCE:

- ☉ ustawienie szerokie i głębokie,
- ☉ wyjście z cienia,
- ☉ geometria ataku.

ASEKURACJA OFENSYWNA:

- ☉ ustawienie względem gracza z piłką w sposób, który pozwoli mu swobodne operowanie,
- ☉ zabezpieczanie miejsca wokół piłki na wypadek straty.

TWORZENIE PRZEWAGI LICZEBNEJ WOKÓŁ PIŁKI

MOBILNOŚĆ:

- ☉ ciągły ruch zawodników,
- ☉ piłka w ruchu,
- ☉ wyjścia na pozycję.

W obronie

ZAPOBIEGANIE ZDOBYWANIU PRZESTRZENI:

- ☉ próba odbioru piłki,
- ☉ opóźnianie akcji,
- ☉ kierowanie przeciwnika do stref mniejszego zagrożenia.

KRYCIE:

- ☉ krycie zawodników bez piłki,
- ☉ zawężenie działań (obrona zwała).

ASEKURACJA DEFENSYWNA:

- ☉ zabezpieczenie pojedynku 1 x 1 (asekuracja, podwajanie),
- ☉ kierowanie przeciwnika do stref mniejszego zagrożenia.

ZAPOBIEGANIE PRZEWADZE LICZEBNEJ PRZECIWNIA

UTRZYMANIE ODLEGŁOŚCI W ZWARTEJ OBRONIE:

- ☉ obrona na zawężonym polu gry,
- ☉ asekuracja.

Fundamenty gry definiowane, jako zbiór zasad dających zawodnikom możliwość szybkiego rozwiązywania problemów taktycznych, z którymi spotykają się w sytuacjach boiskowych (Garganta, Pinto 1994).

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

Model gry w kategoriach „Żak” i „Orlik”

Fazy atakowania / cel: tworzenie dużej przestrzeni do gry

Rozpoczęcie gry	Budowanie gry	Wykończenie akcji
Odpowiednie wznowienie gry	Wykorzystanie przestrzeni	Gra 1 x 1 do 3 x 3
Wstępne zajęcie pozycji, zdobywanie przestrzeni za pomocą prowadzenia lub podań	Szerokie ustawienie na boisku	Podejmować odważne decyzje o podjęciu dryblingu
	Tworzyć linie do podania do przodu i tyłu	Szybko zdobywać teren
	Utrzymanie się przy piłce	Dojście do sytuacji bramkowej
	Podanie i wyjście na pozycję	Zawsze dążyć do zdobycia bramki
	Unikać podań poprzecznych	Szybko kończyć akcję strzałem
	Gra bez piłki (cały czas w ruchu)	
	Tworzyć linie podania	

Faza przejścia z ataku do obrony

Pressing po stracie piłki

Po stracie piłki próba jak najszybszego jej odbioru

Fazy bronienia / cel: tworzenie małej przestrzeni do gry

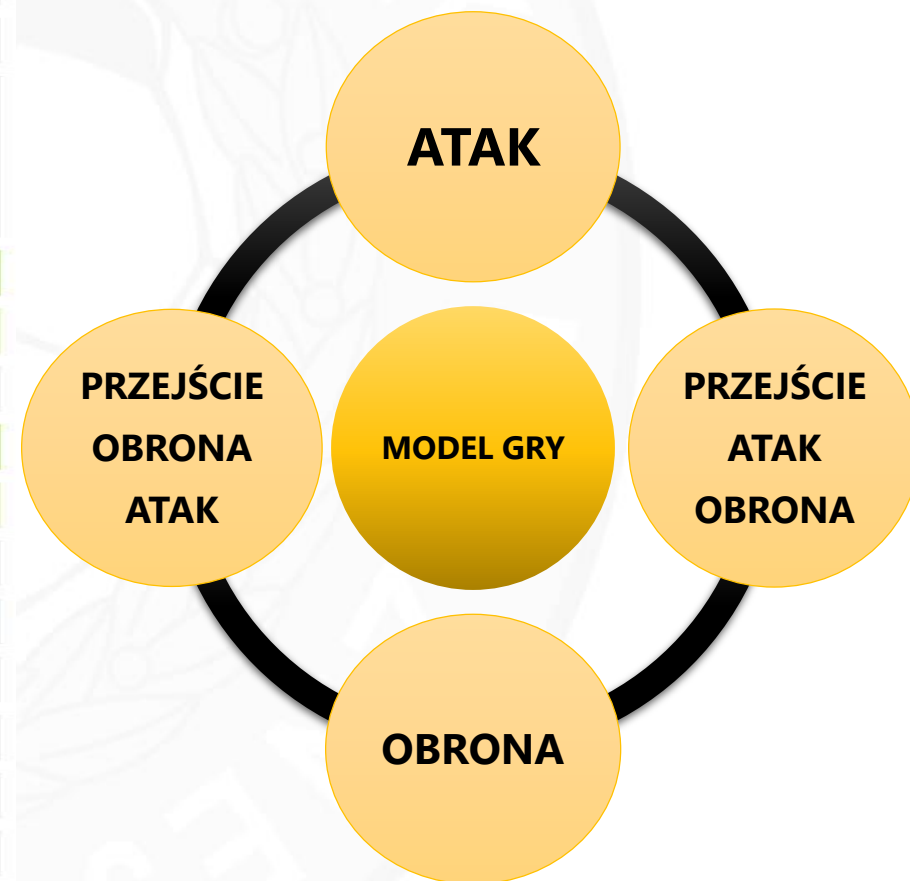
Odbiór piłki	Uniemożliwić rozwinięcie akcji rywalowi	Zamykanie drogi do bramki
Agresywna gra pressingiem na połowie przeciwnika	Gra na ograniczonej przestrzeni	Pojedynki 1 x 1 do 3 x 3
Ograniczenie przestrzeni do gry przeciwnikowi	Zawężenie graczy bez piłki	Ustawienie między przeciwnikiem a bramką
Szybkie wykonanie skoku pressingowego	Wszyscy zaangażowani w grę obronną	Stała presja na przeciwniku
	Szybki pressing	Wykończenie akcji
	Dążyć do jak najszybszego odbioru piłki	Wybić piłkę poza pole gry
	Broniąc się, wypychać przeciwnika, nie cofać się	Oddalić zagrożenie od swojej bramki

Faza przejścia z obrony do ataku

Bezpieczne podania

Po odbiorze piłki wykonanie celnego podania, unikając ryzyka straty piłki

PERIODYZACJA TECHNICZNA 8-13 LAT MODEL GRY



Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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

e-mail: slaski@zpn.pl



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

MEZOCYKL MIESIĘCZNY – KATEGORIA ŻAK

Tydzień	1	2	3	4
Cel główny	Prowadzenie	Prowadzenie	Podania i przyjęcia	Gry zadaniowe
Cele pośrednie	Zwody	Drybling + Strzały	Strzały	Działania grupowe
Ilość zajęć	2 jednostki	2 jednostki	2 jednostki	2 jednostki
Dodatkowa Jednostka	Fundamenty gry – 1 jednostka w tygodniu			

Mezocykl miesięczny - żak U-8/9



MEZOCYKL MIESIĘCZNY

Tydzień	1	2	3	4
Działania indywidualne	Prowadzenie	Prowadzenie	Podania i przyjęcia	Gry zadaniowe
Działania grupowe	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1	Zagadnienie 2	Zagadnienie 1,2
Działania zespołowe	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1,2

Październik

Indywidualne w ataku	Percepcja Kontrola	Tempo Ochrona	Przyjęcie kier. Precyzja poda.	Prowadzenie Pod. i przyj.
Indywidualne w obronie	Odbiór	Odbiór	Przechwyt piłki	Odbiór Przechwyt
Grupowe w ataku	Wsparcie gracza z piłką	Wsparcie gracza z piłką	Gra po trójkacie	Wsparcie Gra po trójk.
Grupowe w obronie	Krycie gracza bez piłki	Krycie gracza bez piłki	Podwajanie	Krycie Podwajanie
Zespołowe w ataku	Szerokość, głębia ataku	Szerokość, głębia ataku	Szerokość, głębia ataku	Szerokość, głębia ataku
Zespołowe w obronie	Ustawienie w obronie 1-1-2-1	Ustawienie w obronie 1-1-2-1	Ustawienie 1-1-2-1	Ustawienie 1-1-2-1

Coaching ukierunkowany powinien być tylko na jeden konkretny cel (zalecenie) dotyczący konkretnego działania w poszczególnych fazach gry.

Wszystkie działania grupowe i zespołowe będą jednocześnie fundamentami, a ich treści będą zgodne z modelem gry całej drużyny.



MIKROCYKL TYGODNIOWY – KATEGORIA ŻAK

Mikrocykl treningowy – prowadzenie piłki

Działania	Poniedziałek	Środa	Piątek
Indywidualne: w ataku	Prowadzenie Percepcja	Prowadzenie Kontrola	Fundamenty gry Wykorzystanie umiejętności indywidualnych w grach
w obronie	Odbiór	Odbiór	
Grupowe: w ataku	Wsparcie gracza z piłką	Wsparcie gracza z piłką	Wsparcie gracza z piłką Krycie gracza bez piłki
w obronie	Krycie gracza bez piłki	Krycie gracza bez piłki	
Zespołowe: w ataku	Szerokość i głębokość ataku	Szerokość i głębokość ataku	Szerokość i głębokość ataku
w obronie	Ustawienie w obronie 1-1-2-1	Ustawienie w obronie 1-1-2-1	Ustawienie w obronie 1-1-2-1

Mikrocykl treningowy podania i przyjęcia piłki

Działania	Poniedziałek	Środa	Piątek
Indywidualne: w ataku	Podanie i przyjęcie Przyjęcie kierunkowe	Podanie i przyjęcie Precyzja podania	Fundamenty gry Wykorzystanie umiejętności indywidualnych w grach
w obronie	Przechwyt	Przechwyt	
Grupowe: w ataku	Gra po trójkącie	Gra po trójkącie	Wsparcie gracza z piłką Krycie gracza bez piłki
w obronie	Podwajanie	Podwajanie	
Zespołowe: w ataku	Szerokość i głębokość ataku	Szerokość i głębokość ataku	Szerokość i głębokość ataku
w obronie	Ustawienie w obronie 1-1-2-1	Ustawienie w obronie 1-1-2-1	Ustawienie w obronie 1-1-2-1



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

JEDNOSTKA TRENINGOWA ORLIK

*W kategorii „Orlik” powinno rozpocząć się wzmożone nauczanie **podania piłki**, połączone z elementem wyjścia na pozycję.*

*W kategorii „Orlik” bardzo dobrą formą współzawodnictwa pomiędzy graczami będą różnego rodzaju gry w **przewadze liczebnej atakujących nad broniącymi**. Przewaga umożliwi zawodnikom grę podaniami, co jest głównym celem szkoleniowym na tym etapie szkolenia.*



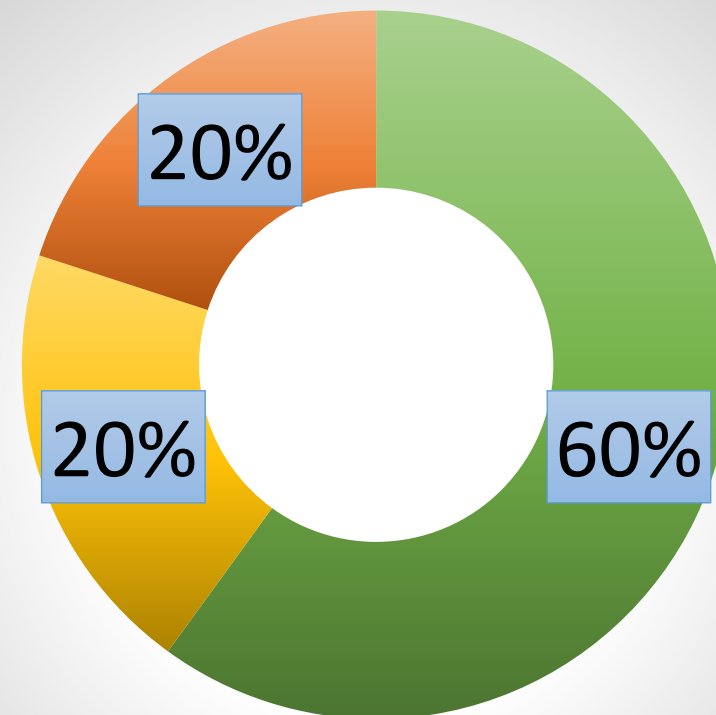
MEZOCYKL MIESIĘCZNY

Tydzień	1	2	3	4
Cel główny	Prowadzenie	Podania i przyjęcia	Drybling	Gry zadaniowe
Cele pośrednie	Zwody	Drybling + Strzały	Drybling + Strzały	Działania grupowe
Ilość zajęć	2 jednostki	2 jednostki	2 jednostki	2 jednostki
Dodatkowa jednostka	Fundamenty gry – 1 jednostka w tygodniu			

Mezocykl miesięczny - "Orlik" U-10/11



Orlik



- Działania indywidualne
- Działania grupowe
- Działania zespołowe



MEZOCYKL MIESIĘCZNY

MEZOCYKL 1, MEZOCYKL 2

Tydzień	1	2	3	4
Działania indywidualne	Prowadzenie	Podania i przyjęcia	Drybling	Gry zadaniowe
Działania grupowe	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1	Zagadnienie 2	Zagadnienie 1,2
Działania zespołowe	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1,2

Październik

Indywidualne w ataku	Percepcja Tempo	Gra bez przyjęcia Pozycja otwarta	Przeciwnik z przodu	Podania Drybling
Indywidualne w obronie	Odbiór	Przechwyt	Odbiór	Przechwyt Odbiór
Grupowe w ataku	Gra trzeciego	Gra trzeciego	Tworzenie przestrzeni	Przestrzeń Trójkąty
Grupowe w obronie	Przekazywanie	Przekazywanie	Asekuracja	Przekazywanie Asekuracja
Zespołowe w ataku	Utrzymanie się przy piłce	Utrzymanie się przy piłce	Utrzymanie się przy piłce	Utrzymanie się przy piłce
Zespołowe w obronie	Zakładanie pressingu	Zakładanie pressingu	Zakładanie pressingu	Zakładanie pressingu

Listopad

Indywidualne w ataku	Ochrona Kontrola	Wyjście na pozycję Przyjęcie kierunku.	Przeciwnik z boku	Podania Drybling
Indywidualne w obronie	Odbiór	Przechwyt	Odbiór	Odbiór Przechwyt
Grupowe w ataku	Gra na ścianę	Gra na ścianę	Obiegnięcie	Obiegnięcie Gra na ścianę
Grupowe w obronie	Asekuracja	Asekuracja	Podwajanie	Asekuracja Podwajanie
Zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Zespołowe w obronie	Odległość między formacj.	Odległość między formacj.	Odległ. między formacj.	Odleg. między formacj.



MIKROCYKL TRENINGOWY - ORLIK

Mikrocykl treningowy: podania i przyjęcia piłki

Działania	Poniedziałek	Środa	Piątek
Indywidualne: w ataku	Podanie i przyjęcie Gra bez przyjęcia	Podanie i przyjęcie Pozycja otwarta	Fundamenty gry Wykorzystanie umiejętności indywidualnych w grach
w obronie	Przechwyt	Przechwyt	
Grupowe: w ataku	Gra trzeciego	Gra trzeciego	Gra trzeciego Przekazywanie
w obronie	Przekazywanie	Przekazywanie	
Zespołowe: w ataku	Utrzymanie się przy piłce	Utrzymanie się przy piłce	Utrzymanie się przy piłce
w obronie	Zakładanie pressingu	Zakładanie pressingu	Zakładanie pressingu



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

MIKROCYKL TRENINGOWY - ORLIK

Mikrocykl treningowy: drybling

Działania	Poniedziałek	Środa	Piątek
Indywidualne: w ataku	Drybling Przeciwnik z przodu	Drybling Przeciwnik z przodu	Fundamenty gry Wykorzystanie umiejętności indywidualnych w grach
w obronie	Odbiór	Odbiór	
Grupowe: w ataku	Tworzenie przestrzeni	Tworzenie przestrzeni	Tworzenie przestrzeni Asekuracja
w obronie	Asekuracja	Asekuracja	
Zespołowe: w ataku	Utrzymanie się przy piłce	Utrzymanie się przy piłce	Utrzymanie się przy piłce
w obronie	Zakładanie pressingu	Zakładanie pressingu	Zakładanie pressingu



Wydział Szkolenia

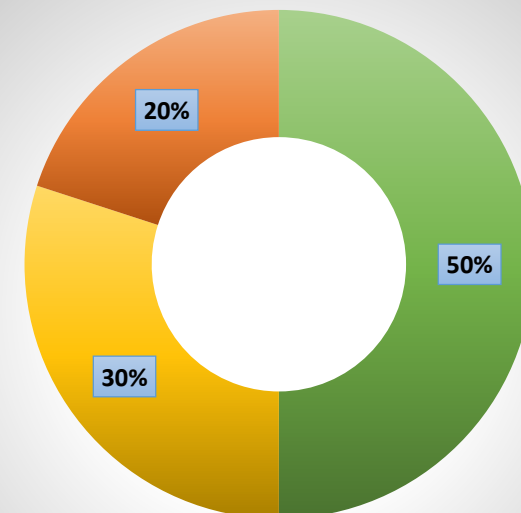
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

KATEGORIA MŁODZIK

Jednostka treningowa - "Młodzik"



"Młodzik"



■ Działania indywidualne
■ Działania grupowe
■ Działania zespołowe

W kategorii „Młodzik” należy kontynuować wzmożone nauczanie podań i przyjęć piłki, połączone z elementem wyjścia na pozycję. Działania te powinny być stale doskonalone w sytuacjach współpracy grupowej, np. gra na „ścianę”, gra „trzeciego”, czy też gra po trójkącie



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

KATEGORIA MŁODZIK

KATEGORIA MŁODZIK U12/U13												
RODZAJ DZIAŁAŃ												
Indywidualne			Grupowe			Zespołowe						
w ataku i obronie			w ataku			w ataku						
Prowadzenie	3	3	Gra na ścianę	4	4	Geometria ataku (trójkąty, romby)	4	4				
Podanie	5	5	Obiegnięcie	3	3	Szerokość i głębokość ataku	4	4				
Przyjęcie	5	5	Gra trzeciego	3	3	Utrzymanie się przy piłce	3	3				
Strzał	5	5	Tworzenie przestrzeni	3	3	Budowanie akcji	3	3				
Drybling	4	3	Podania zdobywające	3	4	Tworzenie przewagi liczebnej	2	3				
Gra głową	4	4	Zmiany krzyżowe	2	2	Tworzenie wolnej przestrzeni	2	3				
Odbiór piłki	4	4	Gra po trójkącie	4	4	Zadania ofensywne na pozycjach	2	2				
Wyjście na pozycję	5	5	Rotacja między zawodnikami	2	2	Rotacje między zawodnikami	1	2				
			w obronie			Asekuracja ofensywna	3	3				
			Krycie graczy bez piłki	4	4	Przejęcie z obrony do ataku	2	2				
			Podwajanie	3	4	Finalizacja akcji ofensywnych	3	3				
			Potrajanie	3	3	Zachowanie balansu w ofensywie	2	3				
			Asekuracja	3	3	Stałe fragmenty gry w ofensywie	2	2				
			Przekazywanie	3	3	w obronie						
						Odległość między zawodnikami	2	3				
						Odległości między formacjami	3	3				
						Ustawienie obrony (niska, średnia...)	2	2				
						Zakładanie pressingu	3	3				
						Asekuracja defensywna	3	3				
						Przejęcie z ataku do obrony	2	2				
						Zachowanie balansu w defensywie	2	3				
						Zadania defensywne na pozycjach	2	2				
						Stałe fragmenty gry w defensywie	2	2				
Poziom obciążenia treningowego				1	2	3	4	5				



MODEL GRY - MŁODZIK

Model gry w kategorii „Młodzik”

Fazy atakowania / cel: tworzenie dużej przestrzeni do gry

Rozpoczęcie gry

Odpowiednie
wznowienie gry

Wstępne zajęcie pozycji,
zdobywanie przestrzeni
za pomocą prowadzenia
lub podań.
Próba gry na dwa kontakty.
Poprzez ruch stworzenie
możliwości do podania.

Budowanie gry

Wykorzystanie przestrzeni

Szerokie ustawienie
na boisku

Unikanie bliskiego kontaktu
ze współpartnerem

Tworzyć linie do podania
do przodu i tyłu

Utrzymanie się przy piłce

Podanie i wybiegnięcie na pozycję

Unikać podań poprzecznych

Gra bez piłki (cały czas w ruchu)

Tworzyć linie podania

Piłka cały czas w ruchu

Cierpliwość w rozegraniu

Ograniczenie liczby kontaktów
z piłką

Gra na ograniczonej przestrzeni

Współpraca między formacjami

Krótkie, szybkie podania

Zmiana ciężaru gry

Unikanie przewagi liczebnej
przeciwnika przy piłce

Szybka zmiana strony poprzez
podania (krótkie lub długie)

Wykończenie akcji

Gra 1 x 1 do 3 x 3

Podjmować odważne decyzje
o podjęciu dryblingu

Szybko zdobywać teren

Tworzyć i wykorzystać przewagę
liczebną

Dojście do sytuacji bramkowej

Zawsze dążyć do zdobycie bramki

Szybko kończyć akcję strzałem

Duża liczba graczy zaangażowana
w wykończenie akcji

Strzały z różnych pozycji
i odległości od bramki

Gra skrzydłami

Tworzenie przewagi liczebnej
na skrzydle

Podania na skrzydła

Faza przejścia z ataku do obrony

Pressing po stracie piłki

Po stracie piłki próba jak najszybszego jej odbioru

Ustawienie za linią piłki

Po nieudanej próbie pressingu wycofanie się za linię piłki



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

MEZOCYKL MIESIĘCZNY - MŁODZIK

Mezocykl miesięczny - "Młodzik" U-12/13



Tydzień	1	2	3	4	5
Cel główny	Prowadzenie	Podania i przyjęcia	Podania i przyjęcia	Drybling	Gry zadaniowe
Cele pośrednie	Zwody	Drybling + Strzały	Drybling + Strzały	Drybling + Strzały	Działania grupowe
Ilość zajęć	3 jednostki	3 jednostki	3 jednostki	3 jednostki	3 jednostki
Dodatkowa jednostka	Fundamenty gry – 1 jednostka w tygodniu				



MEZOCYKL MIESIĘCZNY - MŁODZIK

MEZOCYKL MIESIĘCZNY

Tydzień	1	2	3	4	5
Działania indywidual.	Prowadzen.	Podania i przyjęcia	Podania i przyjęcia	Drybling	Gry zadaniowe
Działania grupowe	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1	Zagadnienie 2	Zagadnienie 2	Zagadnienie 1,2
Działania zespołowe	Zagadnienie 1	Zagadnienie 1	Zagadnienie 2	Zagadnienie 2	Zagadnienie 1,2

Październik

Indywidual. w ataku	Percepcja Tempo Ochrona	Przyjęcie kierunkowe Podania na wolne pole	Przyjęcie ze zwodem Podania bez przyjęcia	Przeciwnik z tyłu	Doskonalenie poznanych działań
Indywidual. w obronie	Odbiór	Przechwyt	Przechwyt	Odbiór	Odbiór Przechwyt
Grupowe w ataku	Gra trzeciego	Gra trzeciego	Gra na ścianę	Gra na ścianę	Gra na ścianę, trzec.
Grupowe w obronie	Asekuracja	Asekuracja	Antycypacja	Antycypacja	Asekuracja Antycypacja
Zespołowe w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
Zespołowe w obronie	Ustawienie kompaktowe	Ustawienie kompaktowe	Ustawienie kompaktowe	Ustawienie kompaktowe	Ustawienie kompaktowe



MIKROCYKL TYGODNIOWY - MŁODZIK

Mikrocykl treningowy: podania i przyjęcia piłki

Działania	Poniedziałek	Wtorek	Czwartek	Piątek
Indywidualne: w ataku	Podanie i przyjęcie Przyjęcie kierunkowe Podanie na wolne pole	Podanie i przyjęcie Pozycja otwarta Podanie bez przyjęcia	Podanie i przyjęcie Przyjęcie ze zwodem Pozycja otwarta	Fundamenty gry Wykorzystanie umiejętności indywidualnych w grach
w obronie	Przechwyt	Przechwyt	Przechwyt	
Grupowe: w ataku	Gra trzeciego	Gra trzeciego	Gra trzeciego	Gra trzeciego
w obronie	Przekazywanie	Przekazywanie	Przekazywanie	Przekazywanie
Zespołowe: w ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku	Geometria ataku
w obronie	Ustawienie kompaktowe	Ustawienie kompaktowe	Ustawienie kompaktowe	Ustawienie kompaktowe



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

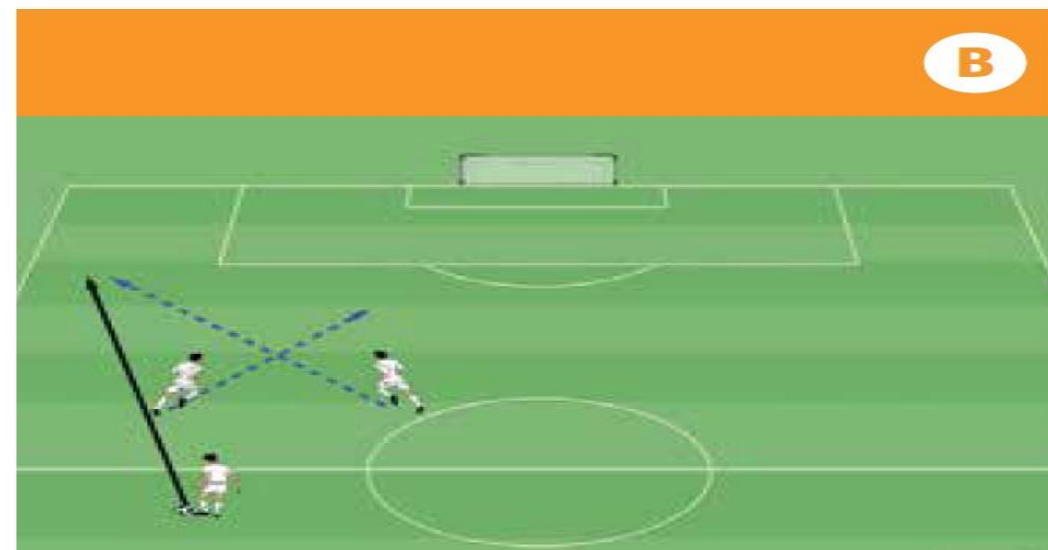
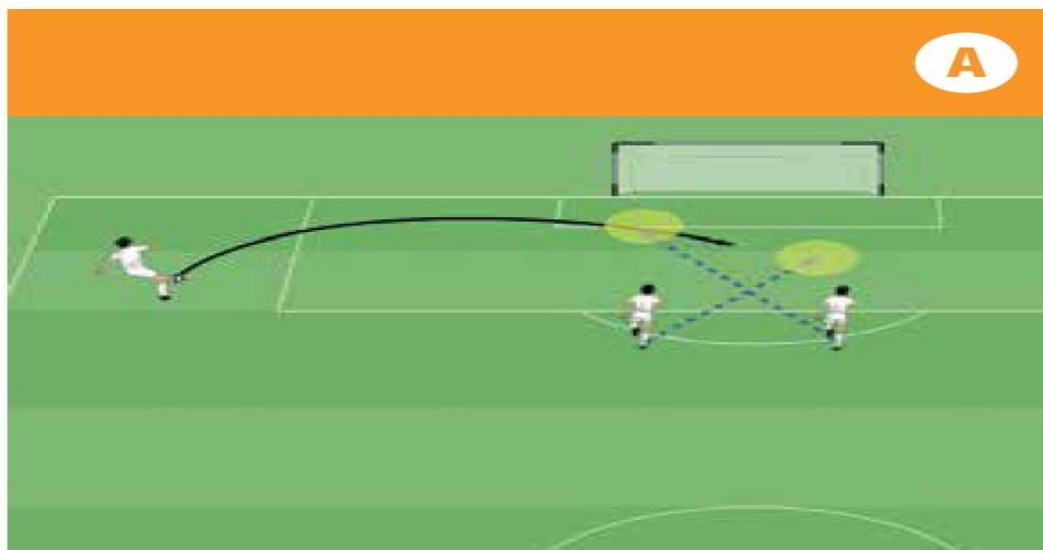
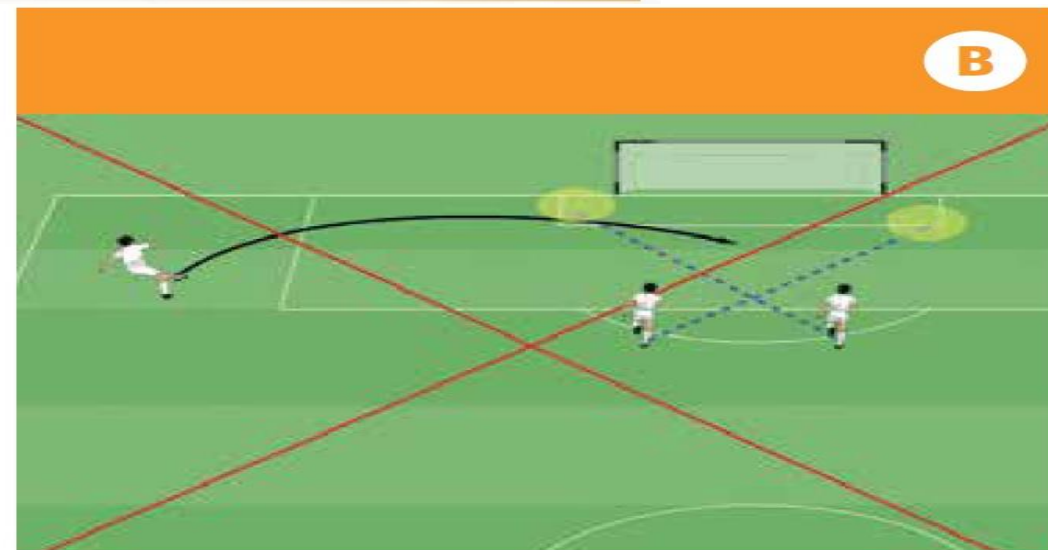
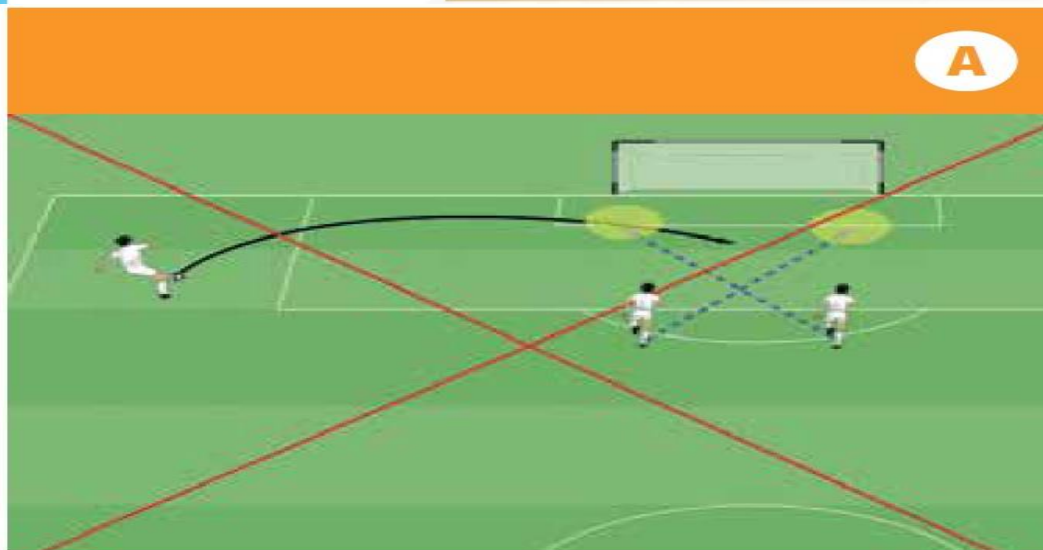
Periodyzacja techniczno-taktyczna 13/14-15/16 lat

	Periodyzacja techniczno-taktyczna
Wiek	14–15 lat
Kategoria	Trampkarz
Nazwa	C2-C1
Działania indywidualne	40%
Działania grupowe	30%
Działania zespołowe	30%



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Zmiana krzyżowa - detale





PERIODYZACJA TECHNICZNO-TAKTYCZNA

TREŚCI PROGRAMOWE REALIZOWANE W KATEGORIACH U-14/U-15

LP	TREŚCI PROGRAMOWE	ROK Liczba godzin	MIESIĄC Liczba godzin	TYDZIEŃ Liczba godzin
1	Szybkie przyjęcie i podanie – akcje prowadzone na 1,2,3 kontakty – definiowane przez czas, celowość i szybkość podjęcia decyzji	200	18	4
2	Silne podania wewnętrzną częścią stopy	200	16	4
3	Kontrola wzrokowa przestrzeni za plecami przed przyjęciem piłki	100	9	2
4	Komunikacja werbalna	50	4–5	1
5	Przyjęcie piłki ze zwrotem – jeśli to niemożliwe, to podanie zwrotne lub na trzeciego	150	13	3
6	Podania przez centrum boiska – jeśli to niemożliwe, to podanie na zewnątrz, aby ponownie prowadzić grę przez centrum	50	4–5	1
7	Przyjęcia piłki w pozycji otwartej do kierunku ataku	100	9	2
8	Tworzenie „dodatkowych” zawodników w przestrzeni przed zawodnikiem z piłką	100	9	2
9	Nieustanne wsparcie min. 2 zawodników – celem tworzenia trójkątów	50	4–5	1
10	Respektowanie zawodnika lepiej ustawionego	50	4–5	1
11	Gra na trzeciego zawodnika	150	13	3
12	Ustawianie się zawodników bez piłki w przestrzeniach między formacjami przeciwnika	50	4–5	1
13	Finalizacja akcji ofensywnych minimum 4–5 zawodnikami w polu karnym	100	9	2



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

PERIODYZACJA TECHNICZNO-TAKTYCZNA

KATEGORIE WIEKOWE U-12 – U-15

Periodyzacja TE-TA: Doskonalenie nabytych umiejętności TE
oraz nauczanie rozumienia gry

ZASADA NR 1:

Dokładne i szybkie przyjęcie piłki

1. Szybkie przyjęcie piłki
2. Przyjęcie piłki wewn. cz. stopy dalszej nogi
3. Silne podanie wewn. cz. stopy po ziemi
4. Podanie do zawodnika z drużyny na dalszą nogę

ZASADA NR 3:

Indywidualne stworzenie „dodatkowego” zawodnika

1. Przebiegnięcie przed zawodnikiem z piłką bez podania
2. Przebiegnięcie przed zawodnikiem z piłką z podaniem lub podaniem prostopadłym na trzeciego
3. Obieg bez podania
4. Obieg z podaniem lub podaniem

ZASADA NR 2:

Indywidualne tworzenie przestrzeni

1. Ruch w pionie do piłki – przestrzeń za sobą
2. Ruch w pionie od piłki – przestrzeń przed sobą
3. Ruch przekątny do piłki – przestrzeń za sobą
4. Ruch przekątny od piłki – przestrzeń przed sobą
5. Ruch w poziomie do piłki – przestrzeń za sobą
6. Ruch w poziomie od piłki – przestrzeń przed sobą

ZASADA NR 4:

Gra na trzeciego zawodnika

1. Podanie do zawodnika dwie linie wyżej
2. Wsparcie w trójkącie
3. Respektowanie zawodnika lepiej ustawionego
4. Po odbiorze piłki pierwszym podaniem zmiana centrum gry



Periodyzacja techniczno-taktyczna

Model treningu

JEDNOSTKA TRENINGOWA

Część	Wstępna			Główna			Końcowa
Struktura	1A	1B	1C	2A	2B	2C	3
Progres	WPROWADZIĆ → ROZBUDOWAĆ → EGZEKWOWAĆ						
Złożoność	Główne kierunki znaczenie/rozgrzewka	Wprowadzenie norm i zasad indywidualnych i kolektywnych	Decyzyjność	Wprowadzenie głównych zawartości	Presja czasu i przeciwnika limitowana/pełna	Zastosowanie zasad w grze właściwej	Podsumowanie
	AKT	PRZYGOTOWANIE		ROZWIJANIE		REALIZACJA	
	ĆWICZYĆ → GRAĆ						
Forma	FORMA ŚCISŁA			F. GRY LUB MAŁE GRY		GRA	



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Periodyzacja techniczno-taktyczna

TREŚCI PROGRAMOWE W PÓŁROCZNYM MAKROCYKLU W KATEGORII TRAMPKARZ

TREŚCI PROGRAMOWE W PÓŁROCZNYM MAKROCYKLU W KATEGORII TRAMPKARZ							
Mezocykl	Tydz.	Działania indywidualne		Działania grupowe		Działania zespołowe	
		w ataku	w obronie	w ataku	w obronie	w ataku	w obronie
Wrzesień	1	Prowadzenie, zwody	Odbiór	Tworzenie przestrzeni	Krycie graczy bez piłki	Geometria ataku 1-4-3-3	Bronienie 1-4-3-3
	2	Podania, przyjęcia	Przechwyt				
	3	Podania, przyjęcia	Przechwyt	Gra po trójkącie		Kolejność podań	Przesuwanie względem piłki
	4	Drybling	Odbiór				
Październik	1	Doskonalenie	Doskonalenie	Podania zdobywające	Podwajanie Potrajanie	Faza otwarcia gry w ustawieniu 1-4-3-3	Obrona wysoka w ustawieniu 1-4-3-3
	2	Doskonalenie	Doskonalenie				
	3	Prowadzenie, zwody	Odbiór				
	4	Podania, przyjęcia	Przechwyt				
Listopad	1	Podania, przyjęcia	Przechwyt	Gra na ścianę	Przekazywanie	Faza budowania gry w ustawieniu 1-4-3-3 Faza przejścia z ataku do obrony	Obrona średnia w ustawieniu 1-4-3-3 Faza przejścia z obrony do ataku
	2	Drybling	Odbiór				
	3	Doskonalenie	Doskonalenie	Wejście trzeciego			
	4	Doskonalenie	Doskonalenie				
Grudzień	1	Prowadzenie, zwody	Odbiór	Doskonalenie	Doskonalenie	Doskonalenie	Doskonalenie
	2	Podania, przyjęcia	Przechwyt				
	3	Podania, przyjęcia	Przechwyt				
Styczeń	1	Drybling	Odbiór	Gra na ścianę	Antycypacja	Utrzymanie się przy piłce	Zakładanie pressingu
	2	Doskonalenie	Doskonalenie				
	3	Doskonalenie	Doskonalenie				
	4	Prowadzenie, zwody	Odbiór				
Luty	1	Podania, przyjęcia	Przechwyt	Obiegi	Asekuracja	Finalizacja w ofensywie	Zawężanie w obronie
	2	Podania, przyjęcia	Przechwyt	Zmiany krzyżowe			
	3	Drybling	Odbiór				



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Periodyzacja taktyczna

POMYSŁ NA GRĘ

Moja własna wizja gry (futbolu) oparta na doświadczeniach trenerskich, zainteresowaniach, wynikach badań, obserwacjach meczów i analizie prowadzonych treningów.

ZASADY GRY

Zasady gry zawierające praktyczne wskazówki, pomocne w budowaniu stylu gry własnej drużyny.

CHARAKTERYSTYKA ZAWODNIKÓW

Wyszukanie zawodników, przydzielenie im odpowiednich pozycji na boisku wynikających z ich predyspozycji. Zaadaptowanie ich do zasad gry i odpowiednia motywacja do pracy.

SYSTEM GRY

Wybranie systemu gry odpowiadającego charakterystyce zawodników, wizji i zasadom gry nakreślonym przez trenera.

WŁASNY MODEL GRY



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Periodyzacja taktyczna

Przykładowy mikrocykl treningowy oparty na zasadach periodyzacji taktycznej

NIEDZIELA

**Dzień
gry**

PONIEDZIAŁEK

**Dzień
wolny**

WTOREK

**Dzień
aktyw-
nego
wypo-
czynku**

ŚRODA

**Dzień
siły**

CZWARTEK

**Dzień
wytrzy-
małości**

PIĄTEK

**Dzień
szyb-
kości**

SOBOTA

**Dzień
akty-
wacji**



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Periodyzacja taktyczna

AKCENTY TRENINGOWE W MIKROCYKLU W PERIODYZACJI TAKTYCZNEJ

Poniedziałek – wolne

	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
Organizacja	W danej formacji	Indywidualne, grupowe, między formacjami	Cała drużyna
Charakter treningu	Wypoczynek	Intensywność	Objętość
Pole ćwiczeń	Małe	Małe	Duże
Liczba graczy	Mała	Mała	Duża
Złożoność ćwiczeń	Słaba	Średnia	Wysoka
Czas trwania	Krótki	Krótki	Długi
Stosunek pracy do wypoczynku	1:8, 1:9	1:4	3:1, 4:1
Czas treningu	45–60 minut	90 minut	90 minut



Wydział Szkolenia

Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Periodyzacja taktyczna

	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Organizacja	Indywidualne, grupowe, między formacjami	Indywidualne, grupowe, między formacjami	M
Charakter treningu	Szybkość	Wypoczynek, aktywacja	
Pole ćwiczeń	Małe	Różne	E
Liczba graczy	Mała	Różna	
Złożoność ćwiczeń	Słaba	Słaba	C
Czas trwania	Bardzo krótki	Krótki	
Stosunek pracy do wypoczynku	1:8, 1:9	1:10	Z
Czas treningu	90 minut	60 minut	



Periodyzacja taktyczna

MODEL GRY

DZIAŁANIA INDYWIDUALNE

SYTUACJE NIESTANDARDOWE

**ORGANIZACJA
GRY W DEFENSYWIE**

**PRZEJŚCIE DO FAZY
ATAKU**

**ORGANIZACJA GRY
W OFENSYWIE**

**PRZEJŚCIE DO FAZY
OBRONY**

**STAŁE FRAGMENTY
GRY**

**POZIOM
ORGANIZACJI
DRUŻYNY**

Cała drużyna

**Fundamentalne
zasady gry**

**Działania
w danej formacji
lub między
formacjami**

**Główne
zasady gry**

**Działania
indywidualne**

**Szczegółowe
zasady gry**

GŁÓWNE ZASADY



Wydział Szkolenia
 Śląskiego Związku Piłki Nożnej
 w Katowicach

Periodyzacja taktyczna

Periodyzacja treningu									
Fazy gry	Zasady gry	Mezocykl 1			Mezocykl 2				
		Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5	Tydzień 6	Tydzień 7	Tydzień 8
Faza ataku	Organizacja ataku I faza - otwarcie								
	Organizacja ataku II faza - budowa								
	Organizacja ataku Wykańczanie akcji								
Faza przejścia z ataku do obrony	Zasada „6 sekund”								
	Zamknięcie przeciwnika								
	Przesunięcie drużyny w sektor z piłką								
Faza obrony	Obrona strefowa w bocznym sektorze								
	Obrona strefowa w środkowym sektorze								
	Obrona strefowa Obrona średnia								
	Obrona strefowa Obrona wysoka								
	Szybkie podanie do napastnika								
Faza przejścia z obrony do ataku	Przejście do ustawie - niaszerokiego								
	Pierwsze podanie celne								
	Sytuacje w przewadze liczebnej								
Sytuacje niestandardowe	Przeciwnik w przewadze liczebnej								
Działania indywidual.	W ataku i obronie								
Stałe fragmenty gry	W ataku								
	W obronie								



Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Dziękuję za uwagę 😊