



WOSPAC INTERNATIONAL

WOrld SPort ACademy



www.wospac.com



WOSPAC

// Wizja przyszłości



Licencje WOSPAC na całym świecie



ALBERT BENAIGES

// Dyrektor piłki nożnej do spraw metodologii

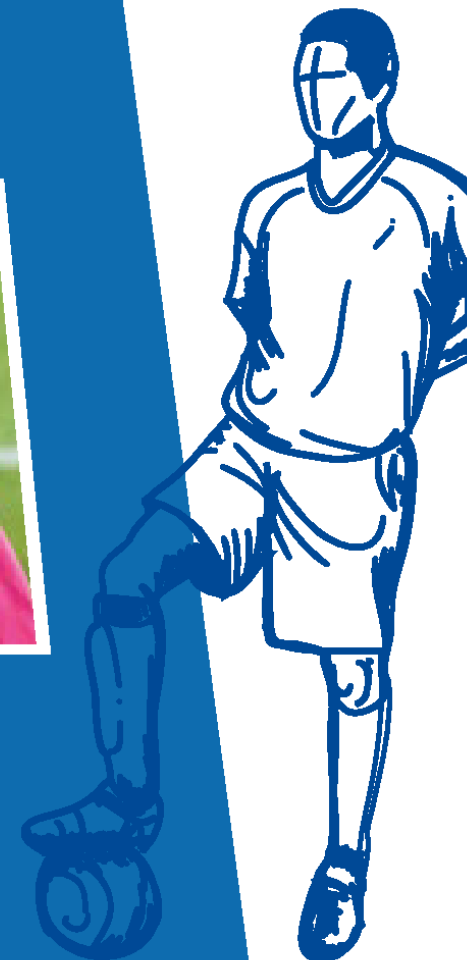


**ALBERT
BENAIGES
I SALA**

2010-11 Dyrektor w Soccer School FC Barcelona
2003-09 Koordynator w Akademii FC Barcelona
1991-2002 Trener w Akademii FC Barcelona



Pracował w hiszpańskim futbolu młodzieżowym, był trenerem takich zawodników jak Andrés Iniesta, Lionel Messi, Gerard Piqué and Cesc Fàbregas.





NORMY PIŁKARSKIE W HISZPANII



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

NORMY PIŁKARSKIE W KATALONII

NAJLEPSZE MŁODZIEŻOWE KLUBY PIŁKARSKIE W KATALONII



1°



2°



3°



WOSPAC

// UE Cornellà - Barcelona



Założona w roku

1951

50

**stowarzyszonych
zespołów**
(ponad 950 osób)

Gra w rozgrywkach w Katalonii:

Pierwsza drużyna:

2nd Division

Kategorie młodzieżowe:

Liga Katalońska (jest jedną z 3 najlepszych drużyn w Lidze Katalońskiej po FC Barcelonie i RCD Espanyol).

Jest wśród

10 najlepszych klubów

w Hiszpanii,

po zespołach takich jak FC Barcelona, Real Madryt, Valencia CF, itp

Posiada wysokiej jakości szkoły piłki nożnej rozpoznawane w kraju i za granicą, jest uważana za jedną z najlepszych w Europie w procesie rozwoju zawodników i trenerów.



WOSPAC

// Międzynarodowy sojusz WOSPAC



MOŻLIWOŚCI WSPÓŁPRACY:

KLUB-UCZELNIA-AKADEMIA-UNIwersYTET



MIĘDZYNARODOWY SOJUSZ WOSPAC



1-szy KROK: UMOWA WOSPAC

2-gi KROK: WOSPAC TOP



Przebieg programu TOP



60 wyselekcjonowanych
zawodników

1 trener z Hiszpanii

5 dni/5h szkolenia
teoretyczno-
praktycznego wg
metodologii FCF

8-10 trenerów asystentów –
bezpłatna praktyka trenerska

Po 5 dniach wybór
najlepszego
zawodnika, który
otrzyma możliwość
zrealizowania
bezpłatnego 2
tygodniowego
stażu zawodniczego
w WOSPAC i UE
Cornella, o wartości
2.400€

ok. 8-10 h bezpłatnego szkolenia teoretycznego
dla wszystkich trenerów z klubu
(1 cz. kursu)

Dla 2 trenerów
możliwość
odbycia stażu
trenerskiego +
teoria o wartości
2.400 €
(2 cz. kursu)

Na 100 zawodników, którzy odbyli 2 tygodniowy staż, dla
najlepszego przygotowano 1 stypendium roczne o wartości
40.000€





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

METODOLOGIA

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

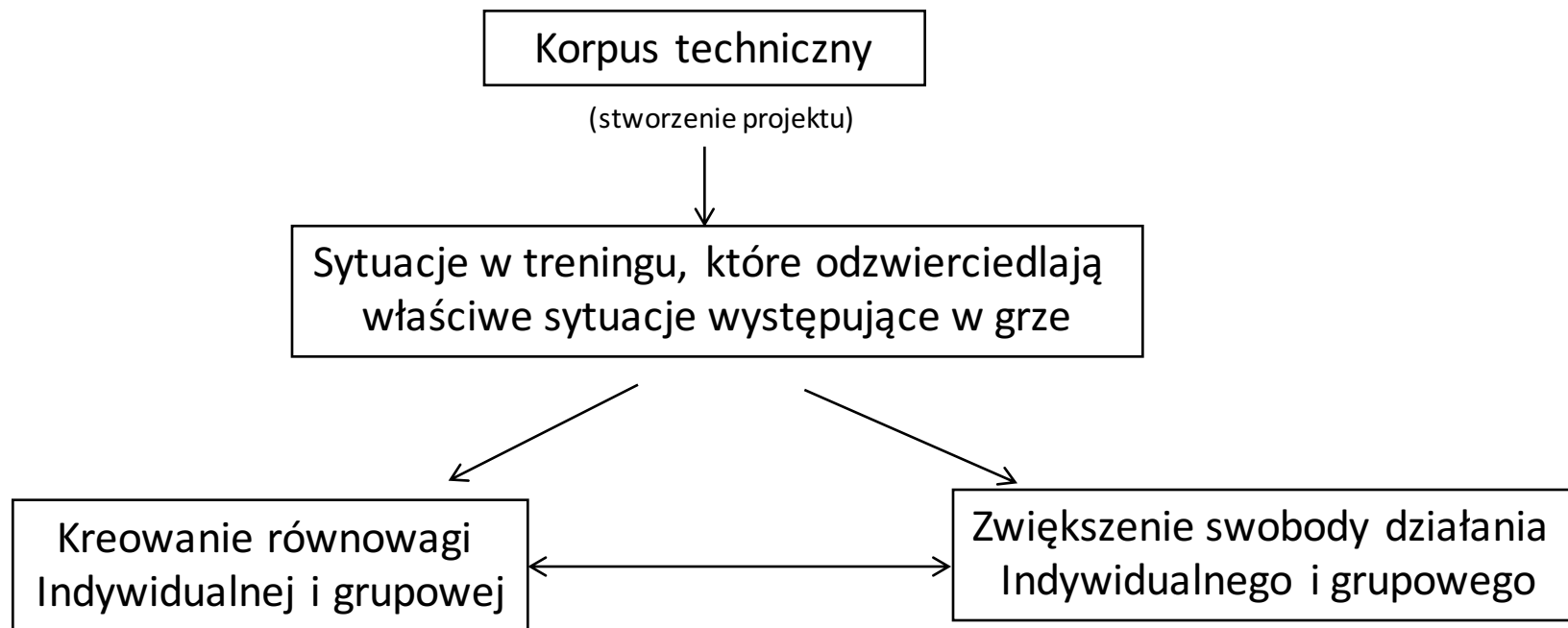
Coach Stages Course: Methodology

CZY ISTNIEJE JEDNA SKUTECZNA METODA?



“Metoda stawia zawodnika, w zależności od jego umiejętności i możliwości, w miejsce, gdzie może on zrobić wiele rzeczy i jednocześnie nie zrobić innych”.

(Lillo, J.M)



STWORZENIE SKUTECZNEJ I WYDAJNEJ GRY KOLEKTYWNEJ

"Buduj harmonię w swobodzie działania i używaj jej do tworzenia nowych współdziałań".

(Pol, R.)



CO TO JEST DRUŻYNA PIŁKARSKA?

“Drużyna piłkarska jest kompleksowym systemem dynamicznym, w którym występują, stabilne i niestabilne, interakcje pomiędzy zawodnikami (...)”.

(Pol, R.)

“Jest to konfrontacja chaotycznych systemów determinujących organizację fraktalną”

(Frade, V; Oliveira, J; Amieiro, N.)

SYSTEM CHAOSU:

“Kompleksowe układy charakteryzujące się oddziaływaniem na siebie różnych czynników i skoordynowanych zachowań do osiągnięcia wspólnych celów, dzięki czemu pojawia się pewien porządek i stabilność”.

(Stacey, 1995)



MODEL GRY

“Metoda rywalizacji z innym modelem w futbolu, na podstawie której można projektować różne zadania, odnoszące się do parametrów rywalizacji.”

(Cuadrado Pino, J.)

“Wierzymy, że misja techniczna powinna skupić się na opracowaniu modelu szkolenia, który zaspokaja potrzeby sesji treningowych i rywalizacji w meczach oraz daje dostęp do optymalnego poziomu możliwości w trakcie spotkań, które oddziałują na sferę poznawczą zawodnika.”

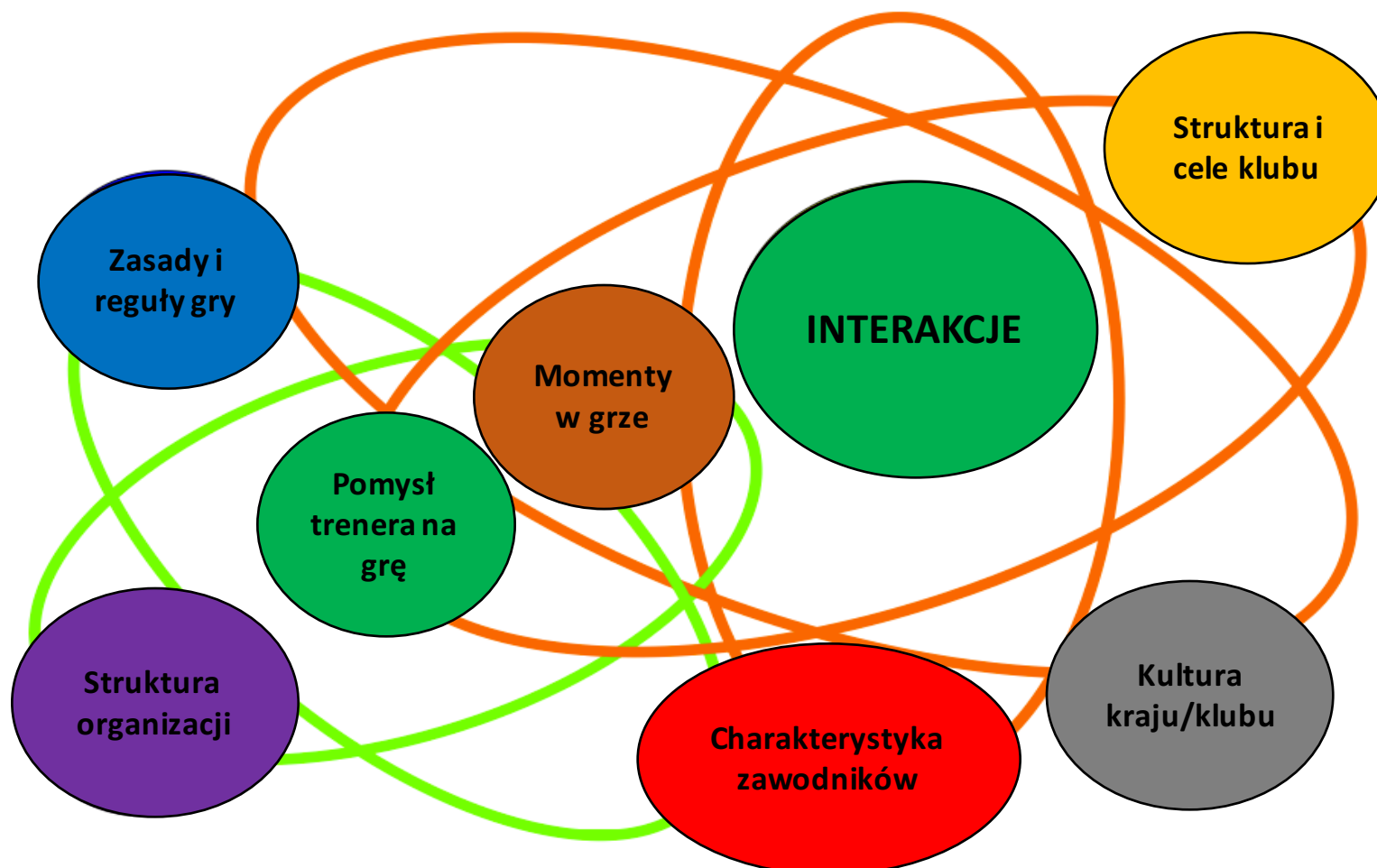
(Hernández, D.)

“Najważniejsze w drużynie jest posiadanie modelu gry, zestaw reguł, które zapewnią drużynie organizację na boisku w każdym momencie i fazie, dlatego moja uwaga powinna być skupiona na modelu gry już od pierwszego dnia pobytu: kwestie techniczne, fizyczne i psychologiczne powinny być ukierunkowane na model gry i odtwarzane jako struktura w sesjach treningowych.”

(Mourinho, J.)



MODEL GRY





OGÓLNE ASPEKTY, KTÓRE NALEŻY UWZGLĘDNIĆ W PRZYGOTOWANIU MODELU GRY

- Formułowanie zasad, które podtrzymują i prowadzą projekt i opracowanie modelu gry
- Wyszukiwanie kryteriów rozróżniających wydajność modelu gry
- Nie wierz w wykonanie jednego modelu gry na każdą sytuację, każda sytuacja determinuje model gry (nie kopiuj modelu gry)
- Relacje, które istnieją między wszystkimi elementami nie są liniowe, a proporcjonalne
- Należy skupić się na treningu, w którym zawodnicy mogą ćwiczyć zdolność adaptacji do zmieniających się środowisk, a nie sztywnych wzorców zachowań
- Zrozumieć działanie, jako czynnik na wszelkie zmiany stanu rzeczy

**SKUTECZNOŚĆ
DZIAŁANIA JEST
JAKOŚCIĄ KONTEKSTU**





CZYNNIKI BRANE POD UWAGĘ PRZY PRZYGOTOWANIU MODELU GRY

O
C
E
N
A

OBSERWACJA NASZYCH ZAWODNIKÓW
I GRY KOLEKTYWNEJ

Identyfikacja tendencji,
Mocnych i słabych stron

Wybór wartości i pojęć,
które należy poprawić

Tworzenie sytuacji w procesie szkolenia, mających relacje z modelem gry,
które posiadają procesy decyzyjne, wyrażane przez działania techniczno-
taktyczne i fizyczne, wspierane przez wymiar psychologiczny



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

1. RELACJA POMIĘDZY METODOLOGIĄ, SYTUACJAMI W GRZE I STRATEGIAMI NAUCZANIA

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

METODOLOGIA ZORIENTOWANA NA

DECONTEXTUALIZED

CONTEXTUALIZED

METODOLOGIA
ANALITYCZNA

METODOLOGIA
GLOBALNA

METODOLOGIA
SYSTEMOWA

CO ?

STRATEGIE NAUCZANIA

GRY NA POSIADANIE

MECZE

OBWODY

GRY FALOWE

GRY DOSTOSOWANE DO PIŁKI NOŻNEJ

JAK ?



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

KONCEPCJE:

Metodologia “Decontextualized”: główną cechą charakterystyczną jest nieposzanowanie pojawiania się decyzji związanych z grą i/lub fakt braku orientacji i relacji z modelem gry i drogą, jaką podąża drużyna.

Metodologia “Contextualized”: główną cechą charakterystyczną jest poszanowanie pojawiania się decyzji związanych z grą i fakt pojawiania się orientacji i relacji z modelem gry.

Sytuacje gry: wszystkie te zachowania i akcje respektujące wewnętrzną logikę futbolu.

Podejmowanie decyzji: podejmowanie decyzji w grach zespołowych wynika z ciągłego procesu wyszukiwania informacji, aby móc dalej działać, i na odwrót, aby wykrywać lepsze informacje

(Araújo et al., 2006; Gibson, 1979).



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

PODEJMOWANIE DECYZJI

PODEJMOWANIE
POJEDYNCZEJ DECYZJI
(bez przeciwnika)

KOMPLEKSOWE
PODEJMOWANIE DECYZJI
(z przeciwnikiem)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

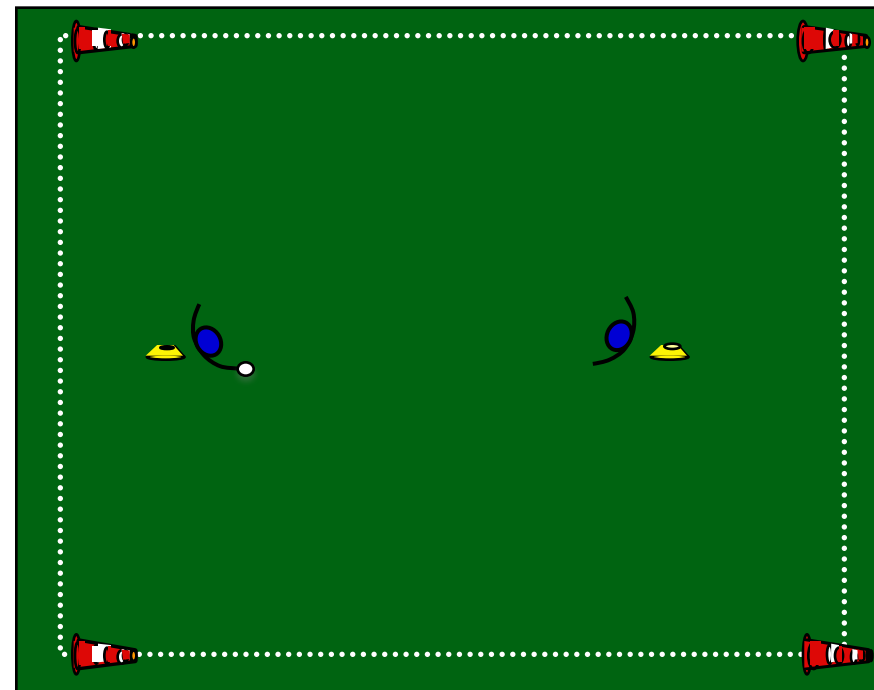
M. ANALITYCZNA

Czynniki tylko ilościowe

Promowanie różnych aspektów
występujących w grze w
odseparowanej pracy

Zawodnicy nie podejmują
decyzji

TRENING
“DECONTEXTUALIZED”



KOREKTA ASPEKTÓW TECHNICZNYCH
(WYKONANIE)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

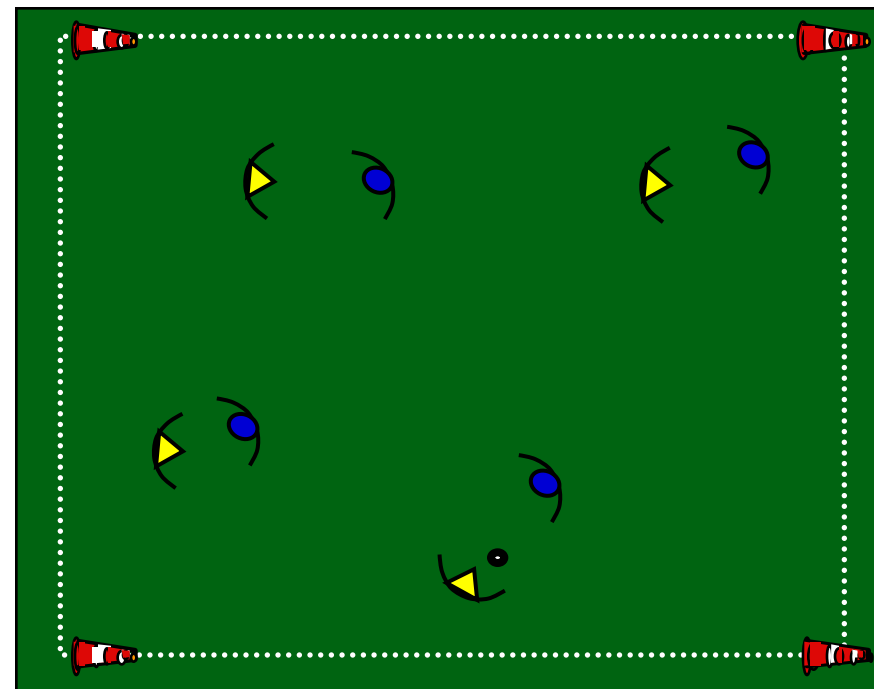
M. GLOBALNA

Występują czynniki jakościowe
w grze

Cechy gry występują razem

Uwzględnia podejmowanie
decyzji przez zawodnika
(brak relacji z modelem gry)

**DECONTEXTUALIZED
TRENING**



**KOREKTA ASPEKTÓW TAKTYCZNYCH
DECONTEXTUALIZED**



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology

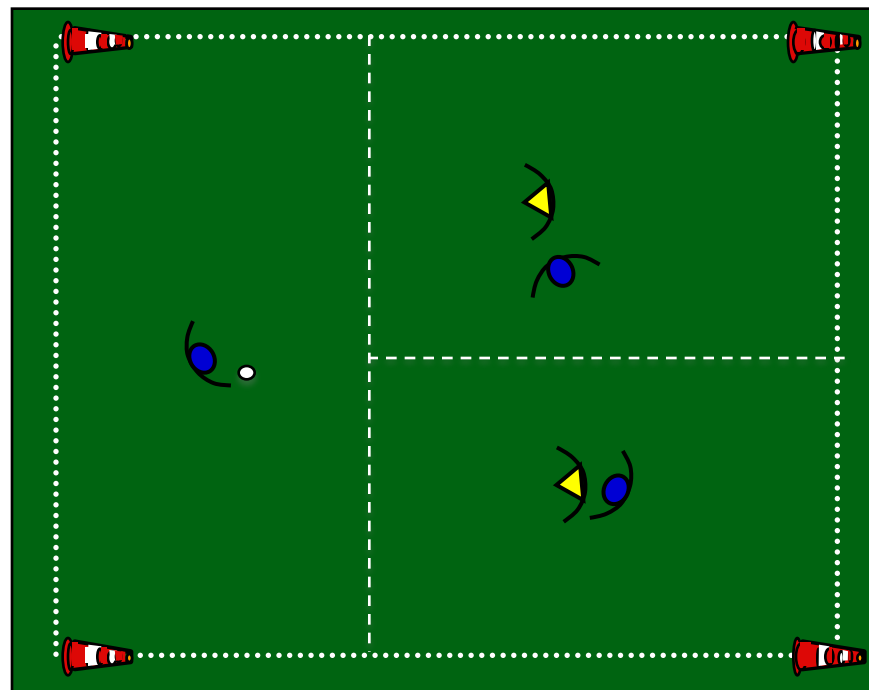


World
Sport
Academy

M. SYSTEMOWA

Poza osiągnięciem korzyści z treningu globalnego metoda ta zapewnia wytyczne w kierunku podejmowaniu decyzji i osiągnięcia specyficznych celów w grze (relacja z modelem gry). Występuje tutaj osobisty rozwój uczestników i “czucie futbolu” (progresja, orientacja i kierunek w grze, ochrona bramki...)

**CONTEXTUALIZED
TRENING**



**KOREKTA ASPEKTÓW TAKTYCZNYCH
CONTEXTUALIZED**



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

MOŻE BYĆ LUB NIE: POJEDYNCZE PODEJMOWANIE DECYZJI BEZ JAKIEJKOLWIEK RELACJI Z MODELEM GRY

ORIENTACJA METODOLOGII DECONTEXTUALIZED

METODOLOGIA ANALITYCZNA

SYTUACJE W GRZE

STRATEGIE NAUCZNIA

GRY FALOWE

STRATEGIE NAUCZANIA

OBWODY



WYSTĘPUJE KOMPLEKSOWE PODEJMOWANIE DECYZJI ALE BRAK JEST RELACJI Z MODELEM GRY

ORIENTACJA METODOLOGII DECONTEXTUALIZED

METODOLOGIA GLOBALNA

SYTUACJE W GRZE

STRATEGIE NAUCZANIA

GRY
FALOWE

GRY NA
UTRZYMANIE

MECZE

STRATEGIE NAUCZANIA

GRY DOSTOSOWANE DO
FUTBOLU



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

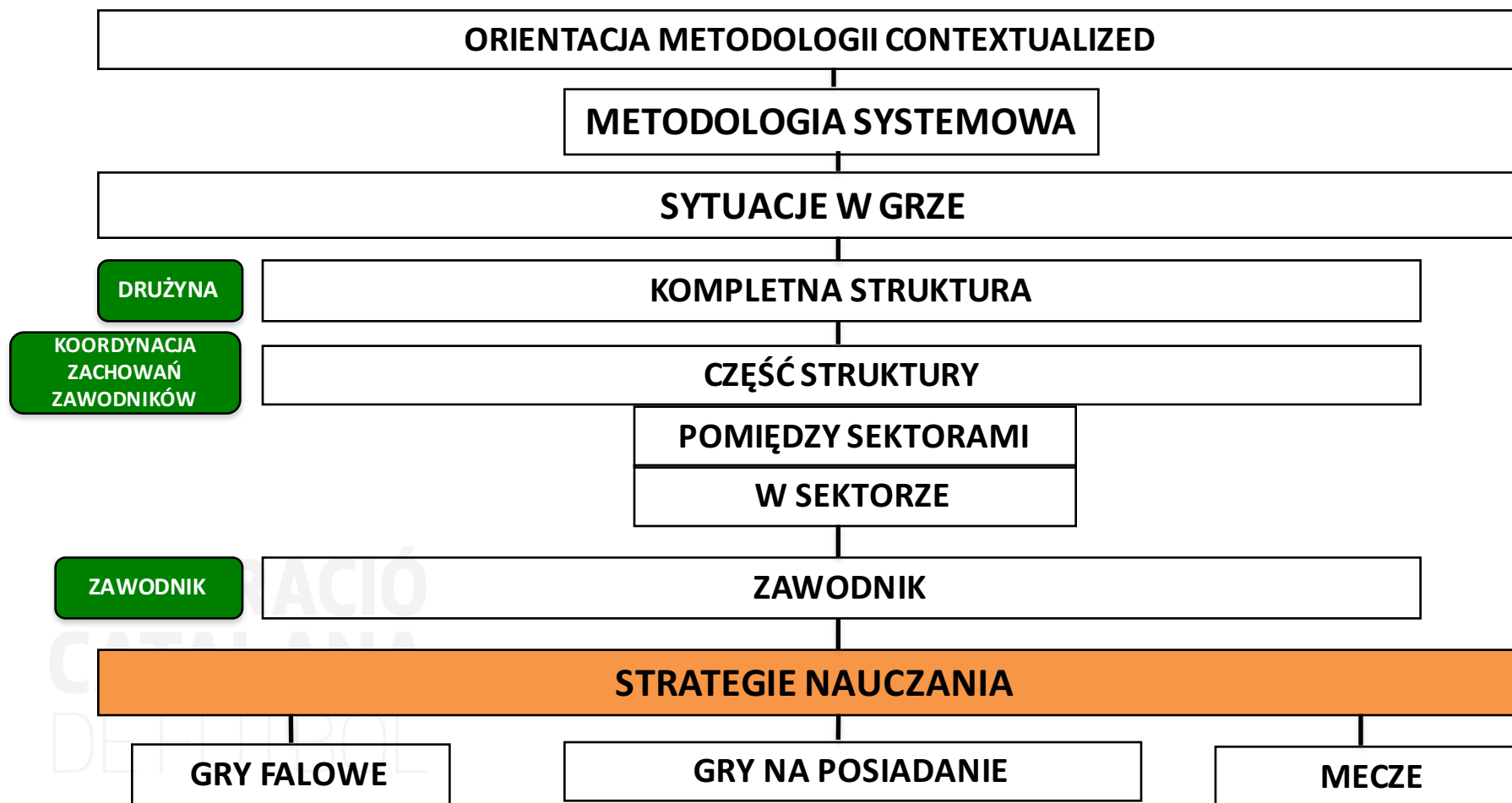
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

WYSTĘPUJE KOMPLEKSOWE PODEJMOWANIE DECYZJI ORAZ ŚCISŁA RELACJA Z MODELEM GRY





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
ACademy

2. STRATEGIE NAUCZANIA

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

2.STRATEGIE NAUCZANIA

2.1 OBWODY

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

KONCEPCJE OBWODÓW: są to wszystkie zadania, które w żaden sposób nie respektują logiki futbolu i mają za zadanie jedynie poprawić umiejętności koordynacyjne i techniczne zawodników, bez nawiązania do modelu gry. Te zadania nie są priorytetem w treningu i zaleca się, aby umieścić je w pierwszej części sesji treningowej (rozgrzewka).

CHARAKTERYSTYCZNE OBWODY W KSZTAŁTOWANIU KOORDYNACJI

Zawartość: prowadzenie piłki

Myśl przewodnia: prowadzenie piłki różnymi częściami obu stóp

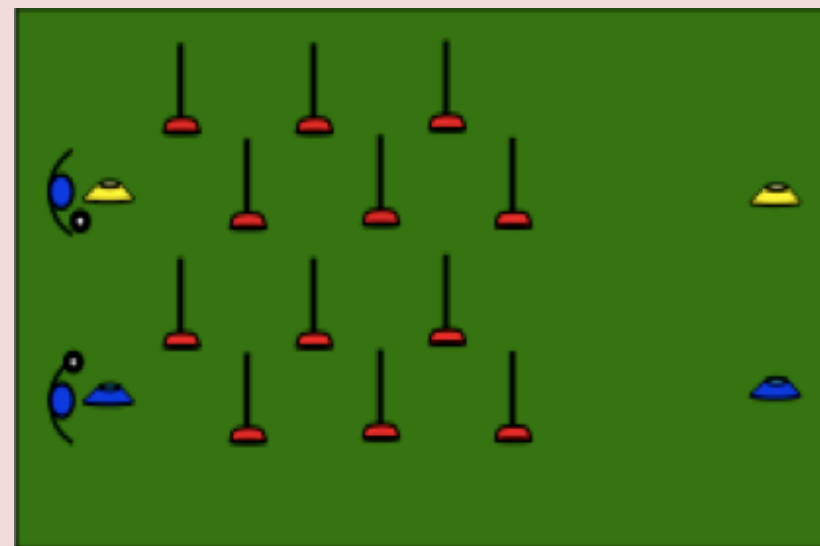
Kategoria: 7-8 lat

Uczestnicy: cała grupa

Przestrzeń: 20x20, 2 rzędy w odstepie 5 m.

Objaśnienie: rywalizacja w parach, slalom lub obiegnięcie tyczki/pachołka z piłką używając różnych części stopy.

OPIS GRAFICZNY





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

2.STRATEGIE NAUCZANIA

2.2 GRY DOSTOSOWANE DO PIŁKI NOŻNEJ

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

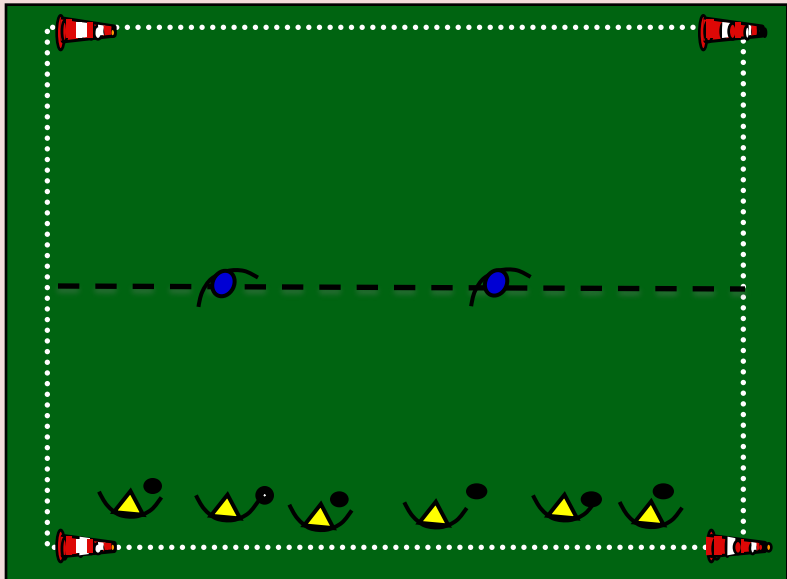
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

KONCEPCJA GIER DOSTOSOWANYCH DO PIŁKI NOŻNEJ: są to zadania nie respektujące wewnętrznej logiki futbolu, których głównym celem jest odtworzenie sytuacji mogących występować na boisku w formie sportowo-rozrywkowej bez nawiązania do kontekstu modelu gry (decontextualized). Te zadania nie są priorytetem w sesji treningowej i powinny być realizowane w części wstępnej trenigu (rozgrzewka).

GRY DOSTOSOWANE DO FUTBOLU	OPIS GRAFICZNY
Zawartość: prowadzenie piłki	
Hasło: prowadzenie piłki różnymi częściami stopy	
kategoria: benjami	
Uczestnicy: cała grupa	
Pole gry: 30 x 30	
Objaśnienie: zawodnicy muszą przeprowadzić piłki na drugą połowę, unikając dwóch zawodników w poruszających się na połowie pola gry. Jeśli zawodnik prowadzący piłkę utraci nad nią kontrolę i zawodnik ze środka dotknie piłki, to ten zawodnik dołącza do nich. Wygrywa zawodnik, który jako ostatni utrzyma się przy piłce.	



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

2. STRATEGIE NAUCZANIA

2.3 GRY FALOWE

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

KONCEPCJE GIER FALOWYCH:

Zadania:

- próby wykonania podkreślają i/lub korygują sytuacje w grze, zazwyczaj specyficzne aspekty techniczno-taktyczne, rozpatrzone w kontekście lub bez kontekstu do modelu gry, czas działania, progresja gry zależą od drużyny posiadającej piłkę (Castellano, 2005; Sans i Frattarola, 1996).

- minimalny czas trwania musi być częścią gry (gra kończy się w momencie kiedy drużyna atakująca zdobędzie bramkę, starci piłkę albo piłka opuści pole gry), natomiast maksymalny czas trwania gry powinien trwać do momentu, w którym drużyna broniąca po odzyskaniu piłki musi wykonać dodatkowe zadanie (np. zdobyć obszar), albo drużyna atakująca po stracie piłki odzyskuje ją (Álvaro, Dorado, González Badillo, González, Navarro, Molina, Portolés i Sánchez, 1995).



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

GRY FALOWE CONTEXTUALIZED

Gry falowe zorientowane na rozwój modelu gry, w których należy respektować:

1) Na całym obszarze lub jego części, zawodnik ma opcje wykonania podania takie jak w meczu

- przykład wykonania podania przez ŚO w meczu: podanie prostopadłe do napastnika, podanie diagonalne do pomocnika, gra z defensywnym pomocnikiem lub drugim ŚO...etc.

2) Gra zawodników na właściwych pozycjach na boisku. Zawodnicy muszą przestrzegać obszarów zbliżonych do tych podczas realnego meczu.

(Adaptat de Pol, R)



TYPY GIER FALOWYCH

CONTEXTUALIZED

TAKTYKA

Gry w
grupach

SYTUACJE

1x1, 1x2, 2x1 (możliwość użycia
większej ilości zawodników
jednak bez ingerencji w proste
działania taktyczne).

SYTUACJE

Z wyjątkiem
1x1, 1x2, 2x1

METODA SYSTEMOWA

METODA KOMPLEKSOWA

ISTNIEJE RELACJA Z MODELEM GRY

DECONTEXTUALIZED

Technika

Gry
grupowe

SYTUACJE

1x0, 2x0
3x0...11x0
(działania łączone)

SYTUACJE

1x1 do 3x3 (w
przewadze i
równowadze)

SYTUACJE

3x0 - 11x0

METODA
ANALITYCZNA

M. PROSTA

METODA GLOBALNA

M. KOMPLEKSOWA

METODA
ANALITYCZNA

M. PROSTA

BRAK RELACJI Z MODELEM GRY

ISTNIEJE RELACJA Z
MODELEM GRY



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

GRA FALOWA CONTEXTUALIZED

Zawartość: Tworzenie akcji pozwalających na przenikanie przez linię obrony (strefa centralna).

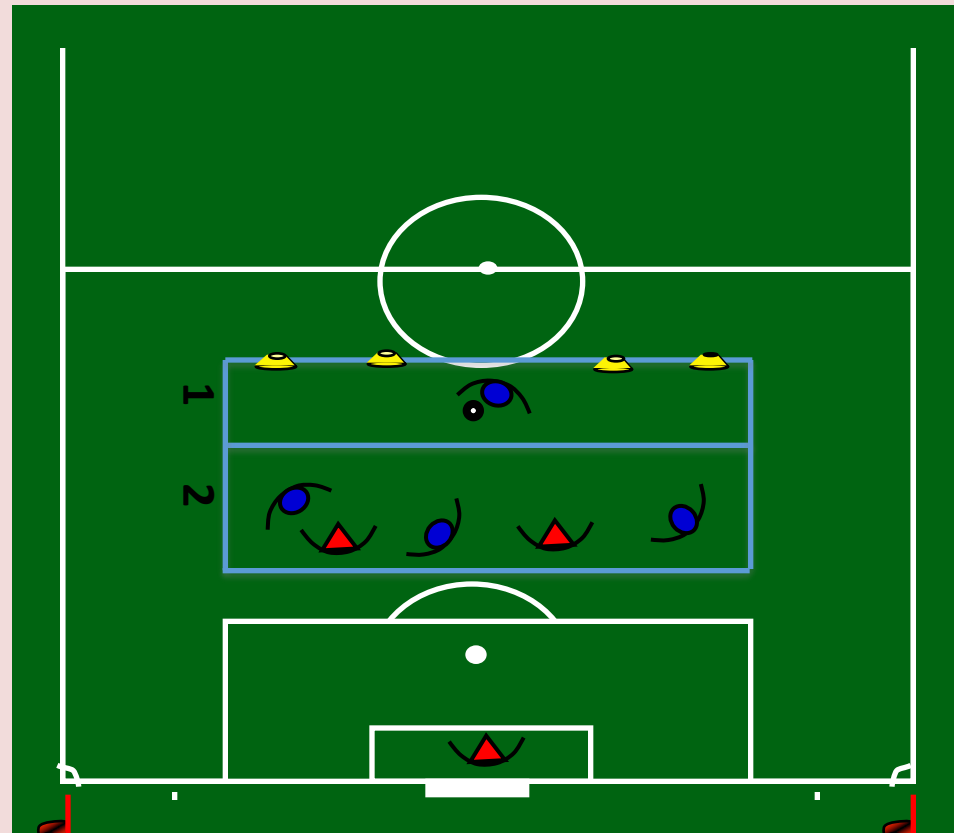
Myśl przewodnia: Drużyna w ataku: sektor: akcent na ostatnie podanie krzyżowe przenikające linię obrony. Zawodnicy: Skrzydłowi: oddaleni od środkowych obrońców, wykorzystując tyle miejsca ile daje pole gry, wsparcie diagonalne z utrzymaniem prawidłowej orientacji ciała. Napastnik: zajmuje miejsce w przestrzeni pomiędzy ŚO utrzymując wsparcie diagonalne i właściwą orientację ciała w stosunku do akcji. **ŚP - PIVOT (pomocnicy):** orientacja ciała pozwalająca na szybką zmianę ciężaru gry, wykonywanie podań we właściwym momencie (tempo). **Drużyna broniąca:** Jeśli jest możliwość po odbiorze piłki to należy przenieść grę przez małe bramki (drybling lub podanie), jeśli nie wybiecie piłki.

Uczestnicy: sytuacja 4x2 + bramkarz

Uwagi: respektowanie naturalnych pozycji zawodników (np.: skrzydłowych, napastników,...). Pole gry podzielone jest na 2 strefy (1,2), których zawodnicy nie mogą opuszczać. 3 zawodników atakujących może opuścić strefę ataku w przypadku podania diagonalnego od jednego z zawodników z drużyny (nie może wprowadzać piłki nogą w strefę ataku). Gra kończy się kiedy atakujący strzelą bramkę lub kiedy obrońcy przejmą piłkę i wykonają próbę progresji gry do przodu (podanie lub przeprowadzenie przez małe bramki).

Progresja: dołączenie 1 zawodnika w obronie i 1 w ataku w 1 strefie (jeśli to konieczne można powiększyć pole gry). Strefa do zdobycia dla obrońców po odzyskaniu piłki, zamiast bramek.

OPIS GRAFICZNY





GRA FALOWA CONTEXTUALIZED

Zawartość taktyczna: asekuracja obrońcy i krycie zawodnika bez piłki

Sytuacja w grze: praca w obronie we własnym polu gry

Preferencje techniczne: wejście z piłką, odbiór

Szczegóły:

- Szczególna uwaga na odległości i orientację zawodnika w kryciu bez piłki, w zależności od przeciwnika, zawodników z drużyny i sytuacji w grze
- Gra ze spalonym
- Utrzymywanie właściwej struktury w obronie
- Stałe wsparcie obronne w grze 2x1

Typ zadań: gra falowa Contextualized

Uczestnicy: 2 ŚO + 1 pivot x 2

Pole gry: strefa środkowa boiska (rysunek)

Objaśnienie: Gra jest rozgrywana w środkowej strefie boiska, która podzielona jest na 2 mniejsze. Gra zawsze rozpoczyna się od bramkarza. Celem w grze dla atakujących jest drybling do 1 strefy (1 punkt) i zdobycie małej bramki (3 pkt). Jeśli obrońcy odbiorą piłkę grają do dużej bramki. Gra kończy się w momencie gdy zostanie zdobyta bramka albo piłka opuści pole gry.

OPIS GRAFICZNY





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

GRA FALOWA DECONTEXTUALIZED

Zawartość: wykończenie akcji

Myśl przewodnia: dostosowanie kroków do właściwej kontroli piłki, właściwy timing pomiędzy ruchem zawodników a wykończeniem.

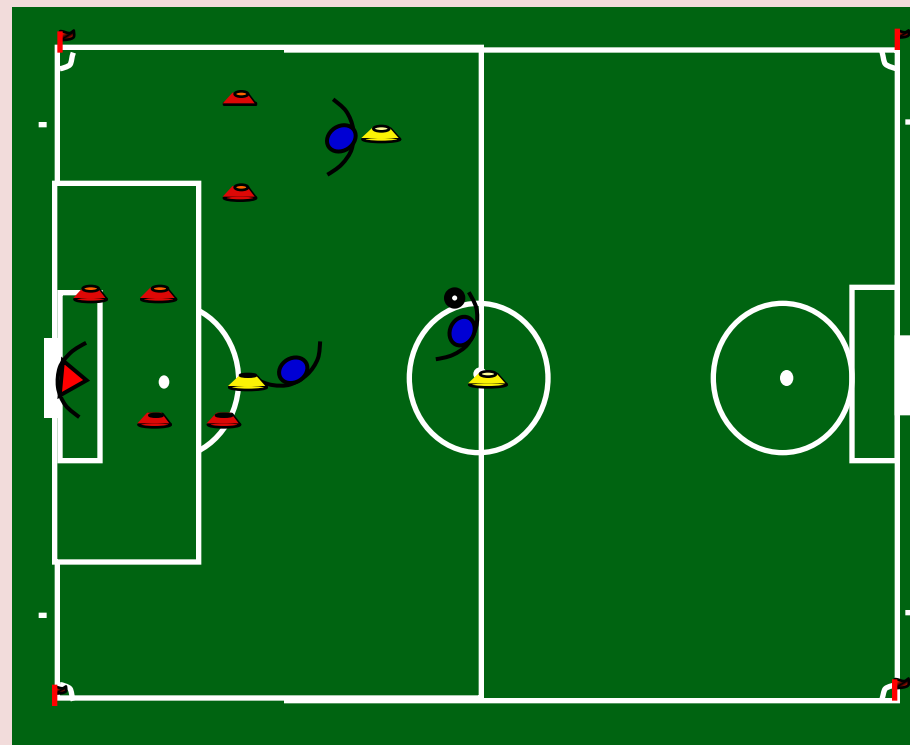
Uczestnicy: sytuacja 3x0 z bramkarzem

Objaśnienie:

Sytuacja wykończenia akcji, w której można korygować aspekty techniczne takie jak podanie, ruch zawodnika i strzał. Zawodnik, który wykonuje podanie do zawodnika na boku jest również jednym z napastników podczas wykończenia akcji. Akcja kończy się po strzale lub opuszczeniu piłki pola gry. Pierwsze podanie i ruch zawodników musi być wykonane przez pomiędzy talerzykami treningowymi.

Progresja: ograniczona ilość kontaktów z piłką, strzał na jeden kontakt, bramka strzelona głową liczy się podwójnie...etc.

OPIS GRAFICZNY





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

2. STRATEGIE NAUCZANIA

2.4 GRY NA POSIADANIE

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

KONCEPCJA GIER NA POSIADANIE

Sytuacja, w której dwie drużyny (również z użyciem zawodnika N dla drużyny przy piłce lub nawet 3 drużyny), starają się utrzymać w swoim posiadaniu piłkę możliwie jak najdłużej bez finalizacji akcji na bramkę.

Możliwe cele do zrealizowania podczas gry posiadając piłkę (i które mogą mieć odzwierciedlenie w trakcie meczu):

- ❖ Wykonywać podanie poza linię przeciwnika (pomiędzy i poza 2 zawodników)
- ❖ Znaleźć zawodnika poprzez wykonanie podania w przestrzeń, dryblingu lub prowadzenia piłki, pozwalającego na zdobycie linii za przeciwnikiem
- ❖ Znaleźć zawodnika, który może wykonać progresję gry w kierunku bramki przeciwnika lub ze względu na swoją pozycję i/lub umiejętności może wykończyć akcję

(Pol, R)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy



“Gry na posiadanie piłki są narzędziem doskonalącym progresję gry w kierunku bramki przeciwnika” (Pol, R).



TYPY GIER NA UTRZYMANIE SIĘ PRZY PIŁCE

CONTEXTUALIZED

GRY NA POSIADANIE PIŁKI

TAKTYKA

SYTUACJE

1x1, 1x2, 2x1
(z możliwością
rozszerzenia do większej
ilości zawodników bez
ingerencji w
indywidualną taktykę).

Naturalne pozycje zawodników. Z ogólnymi
zagadnieniami taktyki, bez taktyki specyficznej, która
zawiera zagadnienia modelu gry.

GRY GRUPOWE

SYTUACJE

**Wszystko
oprócz
1x1,1x2,2x1**

Z ORIENTACJĄ I
KIERUNKIEM

SPECYFICZNE GRY NA POSIADANIE PIŁKI

GRY GRUPOWE

SYTUACJE

All except
1x1,1x2,2x1

Naturalne pozycje
zawodników, z
uwzględnieniem
zagadnień modelu gry

METODA SYSTEMOWA

METODA KOMPLEKSOWA

RELACJA Z MODELM GRY

DECONTEXTUALIZED

CONSERVATIONS

TECHNIKA

SYTUACJE

1x1 do 3x3 (w
przewadze 1 z drużyn
lub równowadze)

BEZ ORIENTACJI I
KIERUNKU

TECHNICZNE GRY GRUPOWE

SYTUACJE

1x1 do 10x10 (w
przewadze 1 z drużyn
lub równowadze)

Z ORIENTACJĄ I
KIERUNKIEM

METODA GLOBALNA

METODA KOMPLEKSOWA

BEZ RELACJI Z MODELM GRY



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Gry na posiadanie piłki zorientowane na rozwój modelu gry muszą respektować:

1) Pole gry na części lub całości boiska z opcją wykonania podania lub posiadania piłki przez każdego zawodnika.

- Przykład opcji podania przez ŚO z piłką w meczu: podanie prostopadłe do napastnika, podanie diagonalne do pomocnika, podanie do defensywnego pomocnika lub innego ŚO...etc.

2) Pozycje zawodników na boisku. Zawodnicy muszą uczestniczyć w grze w obszarze zbliżonym do tego jaki występuje podczas meczu.

Gra na posiadanie na całym boisku: drużyna w posiadaniu piłki ma 11 zawodników (albo boisko 7x7), respektowanie całego obszaru gry.

Posiadanie piłki na części boiska: drużyna w posiadaniu piłki ma 11 zawodników (albo boisko 7x7), brakuje tutaj interakcji, jakie występować mogą w grze na całym boisku.



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Gra na posiadanie piłki z kierunkiem i orientacją: celem każdej z drużyn jest pokonanie strefy przeciwnika kontrolując piłkę. Istnieją strefy obronne i strefy ataku oraz potrzeba stałej progresji gry z piłką.

CONTEXTUALIZED (POSSESSION GAME)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: kolektywne zachowanie w odniesieniu do orientacji w grze</p> <p>Myśl przewodnia: na poziomie kolektywnym priorytetami w taktyce ogólnej to właściwa głębina i szerokość</p>	
<p>Uczestnicy: 6x6</p>	
<p>Pole gry: połowa boiska</p>	
<p>Strefa punktacji: zieloni strefa 1, niebiescy strefa 2</p>	
<p>Objaśnienie: uczestnicy są w linii obrony z dwoma pomocnikami przeciwko 2 napastnikom i linii pomocników. Jeśli piłka dotrze do strefy = 1pkt, dodatkowo jeśli w tej strefie zostanie wykonanych 5 podań to punkt liczy się podwójnie</p>	
<p>Progresja: 7x7. Bramkarze są częścią drużyny oferującą wsparcie podczas posiadania piłki.</p>	



Posiadanie piłki z orientacją i kierunkiem: celem każdej z drużyn jest utrzymanie piłki w posiadaniu w każdym sektorze. Istnieje poczucie orientacji w przestrzeni (strefa obrony i ataku) oraz należy dążyć do stałej progresji w grze.

P. CONTEXT (GRA Z OKREŚLONYMI POZYCJAMI)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: zachowanie kolektywne w zależności od kierunku gry.</p> <p>Myśl przewodnia: na poziomie kolektywnym, w sektorach oraz indywidualnie wywoływanie zachowań w relacji z naszym modelem gry.</p>	
<p>Uczestnicy: 10x10</p>	
<p>Pole gry: boisko pełnowymiarowe</p>	
<p>Strefa punktacji: 0,1 i 2 pkt w zależności od progresji gry i zdobyciej strefy</p>	
<p>Objaśnienie: Zawodnicy zachowują naturalne pozycje. Drużyna posiadająca piłkę współpracuje w każdej strefie, Im bliżej bramki tym wyższa punktacja. Na organizację gry obu ekip wpływa przepis o spalonym.</p>	
<p>Warianty: 11x11. Bramkarze uczestniczą w grze na posiadanie piłki jako zawodnicy wspierający drużynę atakującą.</p>	

(Adaptat de Pol, R)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

Posiadanie piłki z orientacją i kierunkiem: celem każdej z drużyn jest utrzymanie piłki w posiadaniu w każdym sektorze. Istnieje poczucie orientacji w przestrzeni (strefa obrony i ataku) oraz należy dążyć do stałej progresji w grze.

P. CONTEXT(GRAZ OKREŚLONYMI POZYCJAMI)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: Zachowanie kolektywne w funkcjonowaniu drużyny z kierunkiem i progresją gry.</p> <p>Myśl przewodnia: na poziomie kolektywnym, w sektorach oraz indywidualnie wywoływanie zachowań w relacji z naszym modelem gry.</p>	
Uczestnicy: 10x10	
Pole gry: boisko pełnowymiarowe	
Strefa punktacji: strefa przeciwnika	
<p>Objaśnienie: każda drużyna ma za zadanie zdobyć strefę przeciwnika (podaniem lub dryblingiem). Drużyna, która nie jest w posiadaniu piłki musi działać tak, aby przeciwstawić się progresji drużyny atakującej.</p>	
Opcje: Wprowadzenie gry w prowadze w jednej z drużyn.	

(Adaptat de Pol, R)



Posiadanie piłki z orientacją i kierunkiem: celem każdej z drużyn jest utrzymanie piłki w posiadaniu w każdym sektorze. Istnieje poczucie orientacji w przestrzeni (strefa obrony i ataku) oraz należy dążyć do stałej progresji w grze.

P. CONTEXT (GRA Z OKREŚLONYMI POZYCJAMI)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: Zachowanie kolektywne w funkcjonowaniu drużyny z kierunkiem i progresją gry.</p> <p>Myśl przewodnia: na poziomie kolektywnym, w sektorach oraz indywidualnie wywoływanie zachowań w relacji z naszym modelem gry.</p>	
Uczestnicy: 10x10	
Pole gry: boisko pełnowymiarowe	
Strefa punktacji: strefa przeciwnika	
<p>Objaśnienie: każda drużyna ma za zadanie zdobyć strefę przeciwnika (podaniem lub dryblingiem). Drużyna, która nie jest w posiadaniu piłki musi działać tak, aby przeciwstawiać się progresji drużyny atakującej. Drużyna, która zdobędzie punkt w dalszym ciągu znajduje się w posiadaniu piłki.</p> <p>Opcje: Wprowadzenie gry w przewadze w jednej z drużyn.</p>	

(Adaptat de Pol, R)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

GRY NA POSIADANIE CONTEXTUALIZED Z KIERUNKIEM I ORIENTACJĄ

- Prowadzenie piłki zyskuje na znaczeniu (określenie czy limity kontaktu z piłką są stosowne)
- Realne próby przedostania się za ostatnią linię przeciwnika
- Konieczna jest organizacja strefy defensywnej w celu uniknięcia progresji gry przez przeciwnika (gra z przepisem o pozycji spalonej)
- Umożliwienie zawodnikom gry w przewadze liczebnej lub w osłabieniu, aby wygenerować akcje z różnymi sytuacjami
- Umożliwienie gry zawodnikom na 2 kontakty, jeden na kontrolę piłki a drugi na wykonanie podania, natomiast jeśli pojawi się opcja gry do przodu w tej sytuacji zawodnika nie obowiązuje liczenie kontaktów z piłką

(Adaptat de Pol, R)



GRY NA POSIADANIE CONTEXTUALIZED Z KIERUNKIEM I ORIENTACJĄ

- Najważniejsze są ruchy w strefie linii obrony przeciwnika i progresja gry z 2 linii
- Zachowania zawodników zmierzające do pokonania linii obronnej przeciwnika są bardziej znaczącej od posiadania piłki
- Jeszcze większe znaczenie mają przejęcia/odbiory przerywające presję atakujących
- Ważne ukierunkowanie ruchów w celu utrzymywania balansu w strukturze
- Stała potrzeba organizacji w strefie obronnej zapobiegająca progresji w grze przeciwnika

(Pol, R)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Gra na posiadanie piłki bez orientacji i kierunku gry: celem w grze każdej z drużyn jest utrzymywanie piłki w posiadaniu bez jakiegokolwiek progresji w grze. Naturalne pozycje zawodników, opcje podania i pole gry nie są przestrzegane.

Gra zalecana w celu osiągnięcia tych celów w koncepcji taktycznej.

GRA NA POSIADANIE DECONTEXTUALIZED (CONSERVATION)

Zawartość: opcje podania dla zawodnika z piłką i presja obrońców

Myśl przewodnia: szerokość boiska, mobilność i zapewnienie linii podania zawodnikowi z piłką

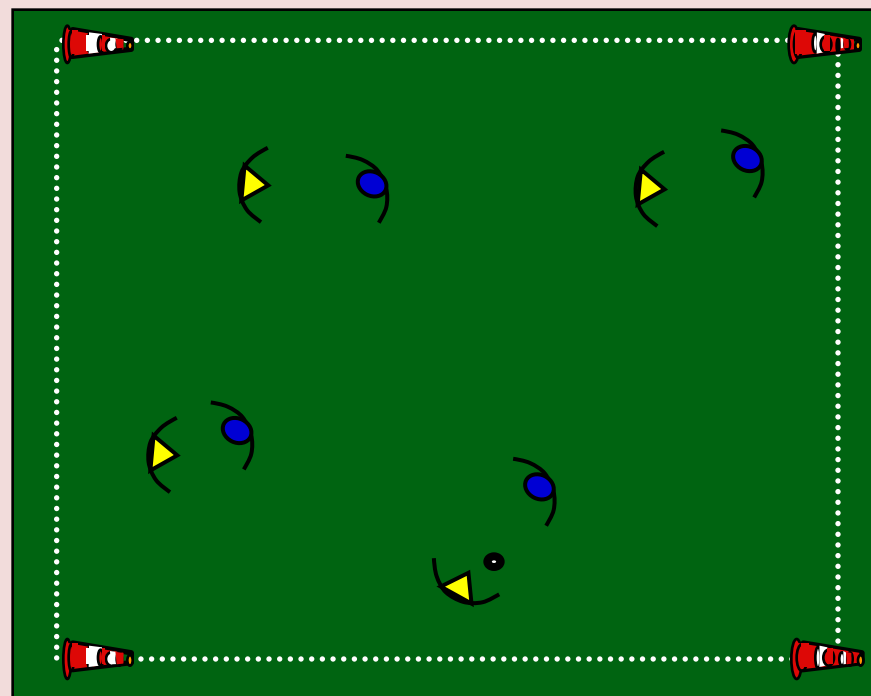
Uczestnicy: 4x4

Objaśnienie:

Celem gry jest utrzymanie się przy piłce wykonując podania pomiędzy zawodnikami drużyny przeciwnej, każde 10 takich podań = 1 pkt. Jeśli drużyna uzyska punkt dalej jest w posiadaniu piłki.

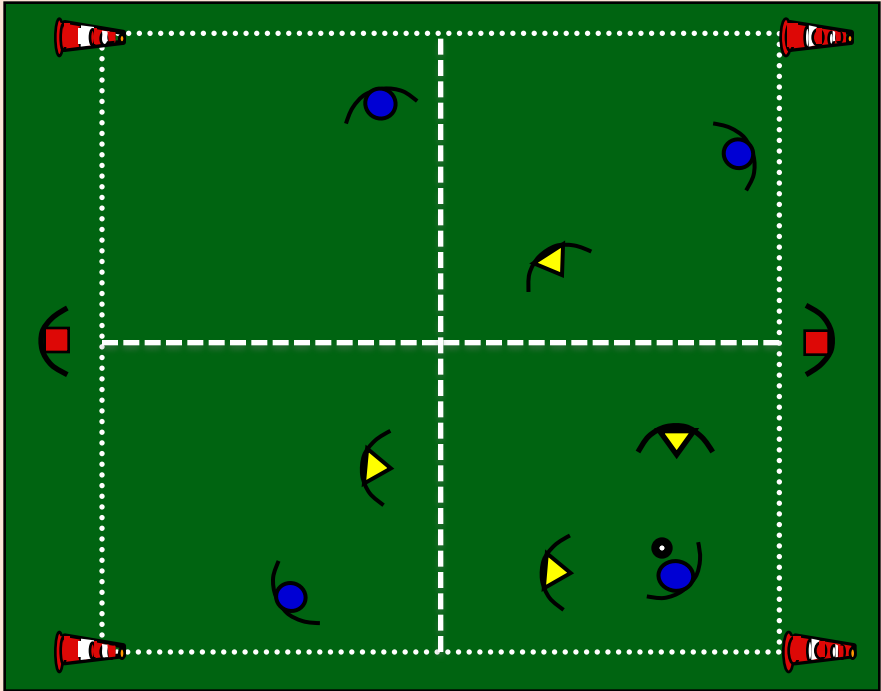
Opcje: umieszczenie 1 lub 2 zawodników N, którzy grają z drużyną będącą przy piłce.

OPIS GRAFICZNY





Gra na posiadanie piłki bez orientacji i kierunku gry: celem w grze każdej z drużyn jest utrzymywanie piłki w posiadaniu bez jakiegokolwiek progresji w grze. Naturalne pozycje zawodników, opcje podania i pole gry nie są przestrzegane. Gra zalecana w celu osiągnięcia tych celów w koncepcji taktycznej.

GRA NA POSIADANIE DECONTEXTUALIZED (CONSERVATION)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: opcje podania dla zawodnika z piłką i presja obrońców</p> <p>Myśl przewodnia: szerokość boiska, mobilność i zapewnienie linii podania zawodnikowi z piłką</p>	
<p>Uczestnicy: 4x4</p>	
<p>Normativa:</p> <p>Celem gry jest utrzymanie się przy piłce wykonując podania pomiędzy zawodnikami drużyny przeciwnej, każde 10 takich podań = 1 pkt. Jeśli drużyna uzyska punkt dalej jest w posiadaniu piłki.</p>	
<p>Opcje: umieszczenie 1 lub 2 zawodników N, którzy grają z drużyną będącą przy piłce.</p>	



Gra na posiadanie piłki z orientacją i kierunkiem gry: celem drużyny atakującej jest utrzymać piłkę w posiadaniu z kierunkiem i orientacją w grze w pewien obszar (nie ma respektowania naturalnych pozycji zawodników, opcji podania i stref).

GRA NA POSIADANIE DECONTEXTUALIZED (CONSERVATION)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: progresja i orientacja w sytuacjach descontextualized</p> <p>Myśl przewodnia: szerokość boiska, mobilność i zapewnienie linii podania zawodnikowi z piłką. Orientacja, podania i kontrola zgodnie z kierunkiem gry w strefę punktacji.</p>	
<p>Uczestnicy: 6x6+2N</p>	
<p>Strefa punktacji: jeśli drużyna utrzymując się przy piłce wykona podanie od jednego zawodnika N do drugiego N otrzymuje punkt</p>	
<p>Normativa:</p> <p>Zawodnicy bez określonej ilości podań w strefie gry mają za zadanie przenieść ciężar gry od jednego do drugiego zawodnika N. Zawodnicy Ci nie mogą bezpośrednio wykonywać podań między sobą.</p>	
<p>Opcje: minimum 3 podania w strefie gry zanim zostanie wykonane podanie do N.</p>	



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

2.STRATEGIE NAUCZANIA

2.5 MECZE

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

KONCEPCJE MECZÓW:

Zadania:

- ❖ Przestrzeń musi być wyznaczona (Castellano, 2005): z jednym lub więcej niż jednym celem na każdym końcu boiska
- ❖ 2 drużyny, które atakują jeden lub więcej celów oraz jednocześnie ich bronią
- ❖ Gra jest kontynuowana bez względu na straty, posiadania i odzyskania piłki (ciągłe przejścia w ataku i defensywie)
- ❖ Możliwość uzyskania punktu zdobywając bramkę, która jest broniona przez przeciwnika (istnieje możliwość zdobywania do więcej niż jednej bramki)



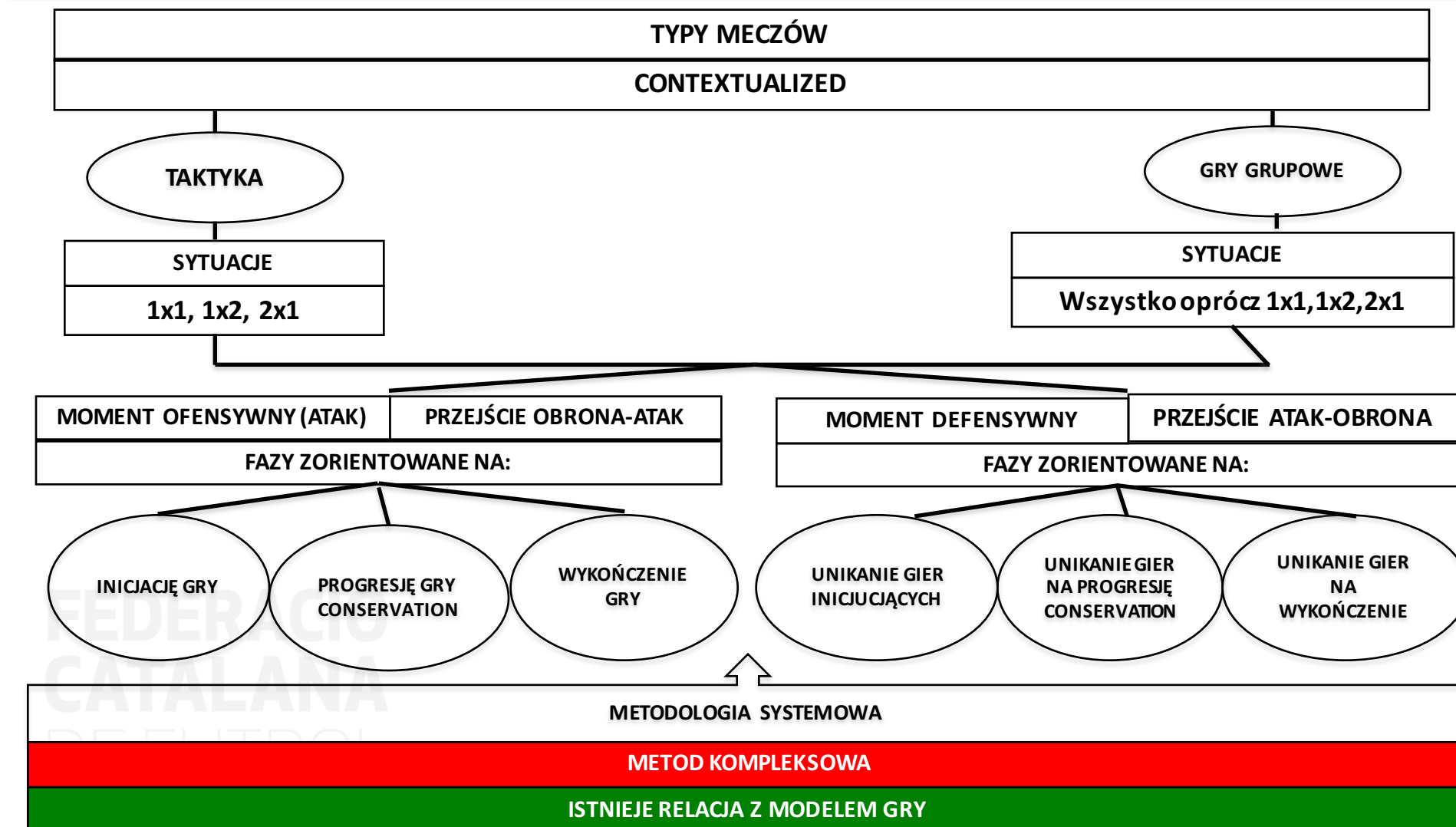
FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

MOMENT OFENSYWNY: STREFY

FAZY:

FINALIZACJI



PROGRESJI-CONSERVATION



INICJACJI

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



P
R
Z
E
J
Ś
C
I
E



Mecze contextualized: celem jest poprawa gry kolektywnej, koncentrując się na zachowaniach taktycznych w relacji z naszym modelem gry (contextualized).

MECZ CONTEXTUALIZED (FAZA INICJACJI)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: kolektywne zachowanie w obronie w celu uniknięcia stworzenia ataku (inicjacja gry)</p> <p>Myśl przewodnia: kierowanie piłki w boczne sektory przez ŚP, zawodnicy znajdujący się blisko ŚP zajęcie linii podania oraz podania na boki, zawodnicy środkowi (czerwoni) przeciwdziałać zmianie (przenoszenia) kierunku gry oraz zapobiegać podaniu do ŚP, boczni obrońcy: jeśli drużyna nie ma piłki to znajdują się w środkowej strefie, jeśli piłka znajduje się w posiadaniu to zajmują strefy zewnętrzne.</p> <p>Uczestnicy: 6+bramkarz x 6+N</p> <p>Objaśnienie: przestrzeganie naturalnych pozycji zawodników na boisku. Drużyna atakująca musi wykonać 3 podania w 1 strefie zanim wejdzie z piłką do strefy 2 i zakończy akcję strzałem na bramkę (możliwość włączenia bocznych stref). Drużyna broniąca: ma za zadanie odzyskać piłkę najszybciej jak się da, aby zapobiec przejściu ofensywnemu i próbie zdobycia gola, jeżeli przejmą piłkę w strefie inicjacji mają za zadanie wykończyć akcje bez obowiązku wznawiania gry w swojej strefie inicjacji (możliwa gra z bocznymi strefami), jeśli natomiast odzyskają piłkę w swojej strefie inicjacji obowiązują ich również min. 3 podania zanim przeniosą ciężar gry do drugiej strefy.</p> <p>Opcje: dodawanie lub odejmowanie stopni swobody zawodników</p>	



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course - Methodology

Mecze contextualized: celem jest poprawa gry kolektywnej, koncentrując się na zachowaniach taktycznych w relacji z naszym modelem gry (contextualized).

MECZ CONTEXTUALIZED (FAZA INICJACJI)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: kolektywne zachowanie w obronie w celu uniknięcia stworzenia ataku (inicjacja gry)</p> <p>Myśl przewodnia: kierowanie piłki w boczne sektory przez ŚP, zawodnicy znajdujący się blisko ŚP zajęcie linii podania oraz podania na boki, zawodnicy środkowi (czerwoni) przeciwdziałać zmianie (przenoszenia) kierunku gry oraz zapobiegać podaniu do ŚP, boczni obrońcy: jeśli drużyna nie ma piłki to znajdują się w środkowej strefie, jeśli piłka znajduje się w posiadaniu to zajmują strefy zewnętrzne.</p> <p>Uczestnicy: 6+bramkarz x 4+bramkarz</p> <p>Normativa: przestrzeganie naturalnych pozycji zawodników na boisku. Drużyna atakująca musi wykonać 3 podania w 1 strefie zanim wejdzie z piłką do strefy 2 (drybling/podanie) i zakończy akcję strzałem na bramkę (możliwość włączenia bocznych stref). Drużyna broniąca: ma za zadanie odzyskać piłkę najszybciej jak się da, aby zapobiec przejściu ofensywnemu i próbie zdobycia gola, jeżeli przejmą piłkę w strefie inicjacji mają za zadanie wykończyć akcje bez obowiązku wznawiania gry w swojej strefie inicjacji (możliwa gra z bocznymi strefami), jeśli natomiast odzyskają piłkę w swojej strefie inicjacji obowiązują ich również min. 3 podania zanim przeniosą ciężar gry do drugiej strefy. Drużyna broniąca nie może mieć zawodnika w bocznej strefie, przeciwległej do tej gdzie jest piłka.</p> <p>Opcje: dodawanie lub odejmowanie stopni swobody zawodników atakujących</p>	



Mecze contextualized: celem jest poprawa gry kolektywnej, koncentrując się na zachowaniach taktycznych w relacji z naszym modelem gry (contextualized).

MECZ CONTEXTUALIZED (FAZA INICJACJI)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: relacja linii obrony z 2 środkowymi pomocnikami</p> <p>Myśl przewodnia: ŚO z piłką: przed wykonaniem podania sprawdzenie możliwości wykonania podania do ŚP, jeśli nie ma opcji podania należy szukać opcji z zawodnikami N lub skrzydłowymi. ŚP: należy grać za linią przeciwników (pojawiać się). Jeśli ŚO z piłką ma opcję podania do jednego ze ŚP to drugi ze ŚP gra diagonalnie do niego (głębia gry). Skrzydłowi: jeśli jesteśmy w posiadaniu piłki należy zajmować strefy zewnętrzne (zawsze przed linią centralną), jeśli nie mamy piłki zajmujemy strefę środkową.</p> <p>Uczestnicy: 8+2Nx6+bramkarz</p> <p>Objaśnienie: celem każdej z drużyn jest zdobycie bramki przeciwnika. Należy przestrzegać pozycji zawodników (atakujący: 2 ŚO, 2 bocznych obrońców, 2 ŚP, 2 skrzydłowych; obrońcy: linia defensywna 4 zawodników + 2 ŚP). Drużyna atakująca próbuje nawiązać grę z dwoma ŚP. Jeśli się to uda to bramka liczona jest podwójnie. Zawodnicy atakujący powinni respektować swoje strefy z wyjątkiem ŚP, którzy mogą opuszczać 1 strefę. Linia obronna podczas presji może grać bezpośrednio do zawodników N. Drużyna broniąca musi odzyskać piłkę i umieścić ją w jednym z dwóch celów.</p> <p>Opcje: dodawanie lub odejmowanie stopni swobody zawodników atakujących</p>	



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

Mecze contextualized: celem jest poprawa gry kolektywnej, koncentrując się na zachowaniach taktycznych w relacji z naszym modelem gry (contextualized).

MECZ CONTEXTUALIZED (FAZA INICJACJI)

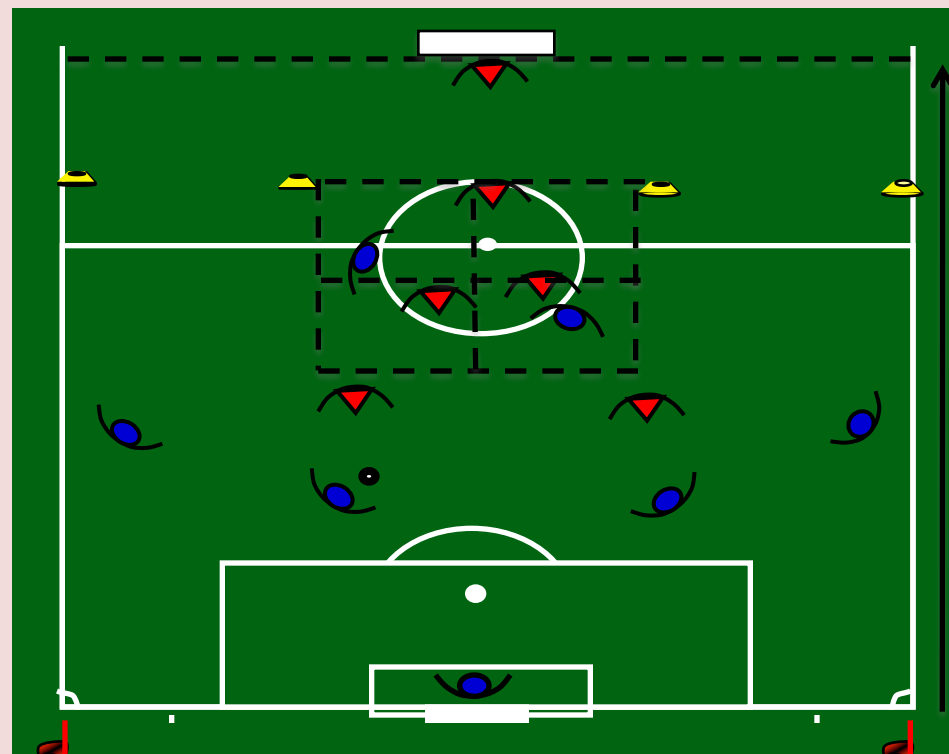
Zawartość: relacja linii obrony z 2 środkowymi pomocnikami
Myśl przewodnia: ŚO z piłką: obserwacja pola gry, jeśli istnieje możliwość to należy wykonać podanie do defensywnych pomocników, jeśli nie to do skrzydłowych. Pivots: gra za rywalem (pojawianie się). Jeśli ŚO ma piłkę i jest możliwość podania do ŚP to daje on wsparcie (linię podania) natomiast drugi ŚP znajduje się po przekątnej do niego. Boczni zawodnicy: jeśli mają piłkę zajmują boczne sektory (zawsze przed linią ŚO), jeśli nie są bliżej środka.

Uczestnicy: 6x5+2bramkarzy

Objaśnienie: celem obu drużyn jest strzelenie bramki. Pozycje zawodników są respektowane: atakujący – 2 ŚO, 2 bocznych, 2 pivotów; broniący – 3 pivotów + 2 napastników. Atakujący pivoci muszą respektować swoje strefy. Jeśli atakujący przejdą w strefę finalizacji przez żółte bramki drużyna broniąca musi odebrać piłkę izdobyć bramkę przeciwnika.

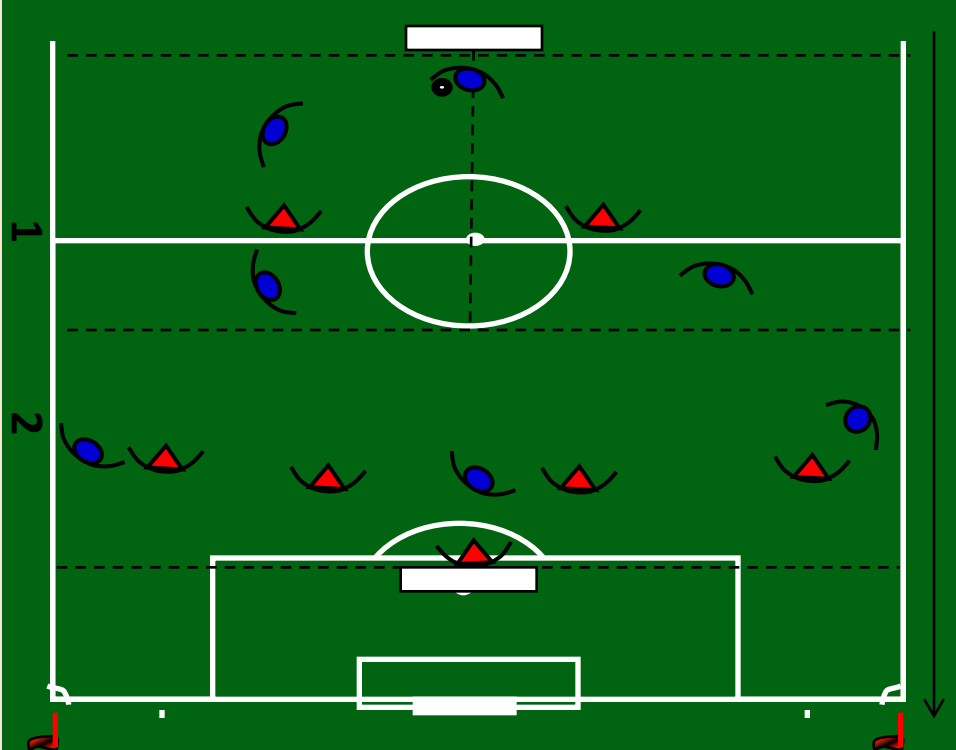
Opcje: dodawanie lub odejmowanie stopni swobody zawodników atakujących

OPIS GRAFICZNY





Mecze contextualized: celem jest poprawa gry kolektywnej, koncentrując się na zachowaniach taktycznych w relacji z naszym modelem gry (contextualized).

MECZ CONTEXTUALIZED (FAZA FINALIZACJI)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: Progresja trivotów do strefy finalizacji</p> <p>Myśl przewodnia: drużyna atakująca: Trivot: nigdy nie mogą być w trójkę w tym samym obszarze, ale mają swobodę wymiany pomiędzy strefami. Opcje gry: utrzymanie przy piłce w 1 strefie albo progresja gry w 2. Pivot zawsze daje linię podania do środka. Gra za linię przeciwnika. Wywoływanie akcji w środku pola, które kreować będą sytuacje 2x1.</p> <p>Uczestnicy 6x6 + 2 bramkarzy</p> <p>Objaśnienie: utrzymywanie naturalnych pozycji zawodników (pivot+2 ŚP + 2 skrzydłowych i 1 napastnik). Drużyna niebieska musi wykonać min 3 podania przed wejściem w 2 strefę. Wejście z piłką do 2 strefy obliguje drużynę do finalizacji akcji, nie można wrócić do 1 strefy. Wejście z piłką do 2 strefy wywołuje akcję 4x4 (jeden z pivotów bierze udział w akcji). Linia obrony nie może opuścić swojej strefy, tylko napastnicy broniący mają zadania obronne w 1 strefie, jeśli odzyskają piłkę to mogą wykończyć akcję. W zależności od potrzeb po 3 podaniach można wprowadzić możliwość wejścia do strefy 1 jednego ze skrzydłowych.</p> <p>Opcje: dodawanie lub odejmowanie stopni swobody zawodników atakujących</p>	



Mecze contextualized: celem jest poprawa gry kolektywnej, koncentrując się na zachowaniach taktycznych w relacji z naszym modelem gry (contextualized).

MECZ CONTEXTUALIZED (PRZEJŚCIE Z OBRONY DO ATAKU, FAZA INICJACJI)	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: zachowanie w przejściu ofensywnym w fazie inicjacji</p> <p>Myśl przewodnia: Linia obrony kiedy piłka jest w strefie inicjacji: zapewnienie pierwszego podania. Pierwszą opcją jest progresja i połączenie ze strefą na połowie boiska. Konsekwentnie organizować grę, do momentu odpowiedniej chwili do ataku. Boczni zawodnicy: maksymalna szerokość, linia podania. Bramkarz jest zawsze wsparciem dla zawodników. Zawodnik N zawsze daje wyraźną linię podania.</p> <p>Uczestnicy: 9x9+N+2 bramkarzy</p> <p>Objaśnienie: respektowanie naturalnych pozycji zawodników i organizacja w zależności od funkcji na boisku. Gra zawsze inicjowana jest w kwadracie centralnym (2x2+N). Drużyna, która jako pierwsza wykona w tym kwadracie min 3 podania może przenieść grę do strefy finalizacji (3x4), aby strzelić bramkę. Linia obrony musi temu zapobiec i odzyskać piłkę. Moment odzyskania piłki jest momentem, w którym gra jest dowolna. Wszystkie przerwy w grze: faul, piłka na aucie, spalony, powodują wznowienie gry od środkowego kwadratu.</p> <p>Opcje: dodawanie lub odejmowanie stopni swobody zawodników atakujących</p>	



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

1.4 ZADANIA W TRENINGU

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



WOrld
SPort
ACademy

OGÓLNE ASPEKTY, KTÓRE NALEŻY WZIĄĆ POD UWAGĘ PRZY PROJEKTOWANIU ZADAŃ SZKOLENIOWYCH :

- Zachęcenie do podejmowania decyzji i zwiększenie kompleksowości zadania kiedy zawodnicy przystosowują się do zasad gry
- Kreowanie środowiska, w którym zawodnicy mogą się uczyć. Stosowanie obserwacji ćwiczeń (nie ma idealnych środków)
- Utrzymywanie logicznej struktury gry (korzystanie z bramek w celu nadania kierunku grze oraz funkcjonowania zawodnika w obronie i w ataku)
- Unikać rozdzielania faz gry (dlaczego tylko atak albo obrona?)
- Unikać zbyt częstego zatrzymywania. Jeśli jest popełnione zbyt wiele błędów należy powrócić do zadań adaptacyjnych. Jeżeli błąd jest popełniany w tym samym zadaniu zawodnik ma możliwość znalezienia i poprawienia go.

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



WORLD
SPORT
ACADEMY

OGÓLNE ASPEKTY, KTÓRE NALEŻY WZIĄĆ POD UWAGĘ PRZY PROJEKTOWANIU ZADAŃ SZKOLENIOWYCH :

- Musimy starać się zachęcać zawodników do doświadczania informacji, będących “na czasie” (trendy), które są podane w środowisku szkoleniowym w celu poprawy zdolności adaptacyjnych naszych zawodników w różnych sytuacjach gry
- Zawodnik musi nauczyć się dostrzegać możliwości działania w różnych sytuacjach w grze, zawsze zgodnych z logiką metodologii
- Należy stwarzać w treningu środowisko stymulujące percepcję w różnych akcjach, korelującą z konkurowaniem i w relacji z modelem gry

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



WORLD
SPORT
ACADEMY

OGÓLNE ASPEKTY, KTÓRE NALEŻY WZIĄĆ POD UWAGĘ PRZY PROJEKTOWANIU ZADAŃ SZKOLENIOWYCH :

- Nadużywanie sztywnych sytuacji (automatycznych) może ograniczyć potencjał zawodnika i drużyny w skutecznym działaniu podczas rywalizacji
- Stosowanie nadmiernie gier na posiadanie bez kierunku i orientacji może prowadzić do ograniczeń w akcji kiedy ma miejsce progresja gry
- Jeśli chcemy poprawy, zadania muszą oferować wystarczającą stymulację zawodnika, generując sytuacje przystosowując go do nowych zadań
- Generowanie sytuacji w grze gdzie zachowanie zawodników musi być skoordynowane z rozwojem gry , tak szybko jak podczas realnego meczu

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

1.4 ZADANIA W TRENINGU

1.4.1 DETERMINANTY ZADAŃ

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
MATERIAŁ	Liczba, rozmiar bramek i/lub dodatkowe materiały	<ul style="list-style-type: none">- Przejście do wewnętrznej logiki gry może być utracone, jednak może być czasami przydatne (gry dostosowane do piłki nożnej, obwody, potęguje zachowanie i/lub umiejętności, pasywny przeciwnik, praca prewencyjna)
CZAS	Zwiększanie lub zmniejszanie czasu trwania zadań	<ul style="list-style-type: none">- Przystosowanie do zadań i celów- Zwiększanie lub zmniejszanie ciągłości- Lansowanie różnych możliwości (w relacji z przestrzenią gry)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
PRZESTRZEŃ	Wymiary i kształt	- Wydłużone i wąskie pole gry podkreśla prowadzenie piłki
	Modyfikacja struktury	- Modyfikacja rozmieszczenia i zachowania zawodników w zależności od kontekstu
	Strefy niedozwolone	- Zmiana indywidualnych i kolektywnych zachowań - Możliwość dostosowania modelu gry do uzyskania określonego pola gry - Przystosowanie pewnych zachowań drużyny bez piłki w relacji do pola gry
	Strefa punktacji	- Modyfikowanie indywidualnych i kolektywnych zachowań - Skłonność do poszukiwania różnych miejsc na polu gry



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
LICZBA ZAWODNIKÓW POMIĘDZY DRUŻYNAMI	Równowaga	- Te same warunki dla obu drużyn
	Mniejsza ilość zawodników w drużynie będącej przy piłce	- Potrzeba dobrej współpracy w zespole, aby złamać równowagę/balans przeciwnika i osiągnąć cel. Potrzeba dobrej gry pozycyjnej do osiągnięcia przewagi w grze.
	Mniejsza ilość zawodników w drużynie nie będącej przy piłce	- Potrzeba zamknięcia przestrzeni w kolektywnej i skoordynowanej formie
	Przewaga liczbowa zawodników z drużyny będącej przy piłce	- Łatwa relacja z zawodnikami z drużyny i generowanie przewagi w strefie finalizacji - Niski poziom wymagania gry pozycyjnej
	Przewaga liczbowa zawodników z drużyny nie będącej przy piłce	- Łatwość w prowadzeniu/kontrolowaniu ewentualnej progresji gry drużyny przeciwnej - Małe zapotrzebowanie na formy skoordynowanych i kolektywnych działań w ograniczonej przestrzeni (Pol, R)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
ZAWODNICY UCZESTNICZĄCY	Zawodnicy wspierający	- Tylko pomoc jego drużynie w osiągnięciu celów kreując przewagę liczebną
	Zawodnicy N w środku pola gry	- Możliwość kreowania przewagi liczebnej w głównej przestrzeni pola gry
	Zawodnicy N na zewnątrz pola gry	- Możliwość kreowania przewagi liczebnej w przyległych polach gry lub poza głównym polem gry
	Kombinacja z zawodnikami N w środku i na zewnątrz pola gry	- Możliwość kreowania przewagi liczebnej w przyległych polach gry lub poza głównym polem gry



DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
LICZBA KONTAKTÓW Z PIŁKĄ	Ograniczenia	<ul style="list-style-type: none">- Ograniczenie czasu dostępnego w interakcji z grą- Ograniczenie czasu na dostosowanie ruchów kolektywnych (podania – uwolnienie się od krycia)- Ograniczenie zawodnikom możliwych relacji z grą
	Obowiązkowo	<ul style="list-style-type: none">- Ograniczenie zawodnikom możliwych relacji z grą- Wymuszenie współpracy z zawodnikami z wolnej strefy obronnej <p>(Pol, R)</p>



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
CELE DRUGORZĘDNE	Zrobienie "X" liczby podań	<ul style="list-style-type: none">- Tworzenie ciągłych bodźców wspierania zawodnika z piłką- Sytuacje w ataku stają się wolniejsze, co pozwala na kreowanie zmian w obronie- Rozproszenie ruchów piłki- Ograniczenie możliwych relacji zawodnika z grą
	Ilość "X" kontaktów z piłką	<ul style="list-style-type: none">- Zwiększenie aktywności zawodników- Sytuacje w ataku stają się wolniejsze- Rozproszenie ruchów piłki- Ograniczenie możliwych relacji zawodnika z grą
	Dotarcie z piłką do określonej strefy	<ul style="list-style-type: none">- Zmiana gry w niektórych obszarach oraz relacji pomiędzy zawodnikami znajdującymi się tam- Ograniczenie możliwych relacji zawodnika z grą <p>(Pol, R)</p>



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
SPOSOBY PUNKTOWANIA LUB ZDOBYWANIA BRAMEK	Bramka	<ul style="list-style-type: none">- Podkreślenie instynktu zawodników atakujących w kierunku bramki (kierunkowość)- Utrzymanie wewnętrznej logiki gry z przełożeniem na realny mecz (pod warunkiem, że każda drużyna atakuje i broni jednej bramki o rzeczywistych rozmiarach)
	Różne powierzchnie styku/kontaktu	<ul style="list-style-type: none">- Akcentowanie pewnych zachowań i/lub form wykonania (główka, użycie różnych części stopy, użycie słabszej nogi, długie podanie,...Etc).
	Wykonanie "X" liczby kontaktów	<ul style="list-style-type: none">- Kreowanie stałych bodźców wspierających zawodnika przy piłce- Tworzenie wolniejszych akcji ofensywnych i kreowanie większej presji w obronie- Ograniczenie możliwej relacji zawodnika z grą



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
SPOSOBY PUNKTOWANIA LUB ZDOBYWANIA BRAMEK	Kontakty z piłką "X" ilość zawodników	<ul style="list-style-type: none">- Zwiększenie aktywności zawodników- Wolniejsze podejmowanie ataku- Ograniczenie możliwej relacji zawodnika z grą
	Dotarcie z piłką do określonej strefy	<ul style="list-style-type: none">- Zmiana gry w niektórych obszarach oraz relacji pomiędzy zawodnikami znajdującymi się tam- Ograniczenie możliwych relacji zawodnika z grą



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
MYŚL PRZEWODNIA	TAKTYKA DECONTEXTUALIZED	- Korekta wyizolowanych specyficznych umiejętności koordynacyjnych z realnej rywalizacji (nie odtwarzają rzeczywistych sytuacji z gry – np. obwody)
	Technika/Taktyka Decontextualized	- Korekta wyizolowanych zadań technicznych w sytuacji gry nie mającej żadnej relacji z modelem gry (wycięte akcje z meczu – decontextualized)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology

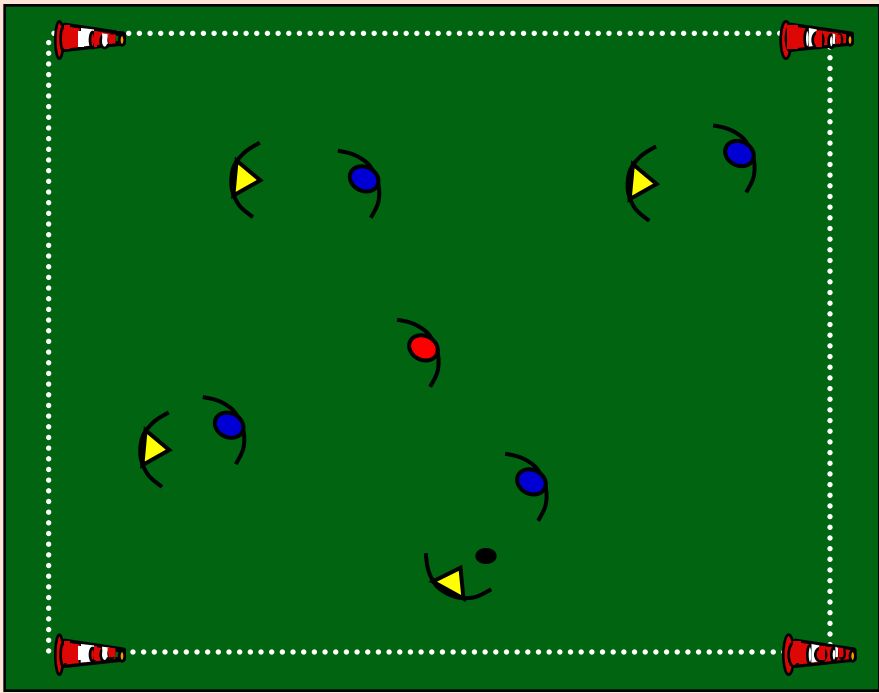


World
Sport
Academy

DETERMINANTY ZADAŃ	OPCJE	KONSEKWENCJE
MYŚL PRZEWODNIA	Taktyka decontextualized	<ul style="list-style-type: none">- Przyswajanie ogólnych pojęć taktycznych bez relacji z modelem gry
	Taktyka contextualized	<ul style="list-style-type: none">- Przyswajanie ogólnych pojęć taktycznych w relacji z modelem gry- Osiąganie ogólnych kolektywnych zachowań taktycznych przez cały zespół w różnych sytuacjach w grze w relacji z modelem gry (zasady)- Osiąganie ogólnych kolektywnych zachowań taktycznych przez zespół w różnych sytuacjach w grze w sektorze w relacji z modelem gry- Osiąganie indywidualnych taktycznych zachowań przez zawodników w różnych sytuacjach w grze w sektorze w relacji z modelem gry. Możliwość zwiększenia lub zmniejszenia stopnia swobody zawodników, z opcją interakcji z pozostałymi zawodnikami.



Przykłady modyfikacji zadań w zależności od warunków pracy:

GRA NA POSIADANIE DESCONTEXTUALIZED	OPIS GRAFICZNY
<p>Zawartość: opcja podania zawodnika z piłką i presja obrońców</p> <p>Myśl przewodnia: wykorzystanie szerokości pola gry, stała mobilność zawodników, oferowanie linii podania zawodnikowi z piłką</p>	
<p>Uczestnicy: 4x4</p>	
<p>Objaśnienie:</p> <p>Celem w grze jest wykonanie 10 podań przez drużynę posiadającą piłkę, aby otrzymać punkt. Jeśli drużyna tego dokona w dalszym ciągu pozostaje w ataku.</p>	
<p>Opcje: wprowadzenie zawodnika N, który jest wsparciem dla drużyny atakującej.</p>	



GRA NA POSIADANIE DECONTEXTUALIZED

Zawartość: opcja podania dla zawodnika z piłką, presja obrońców

Myśl przewodnia: wykorzystanie szerokości pola gry, stała mobilność zawodników, oferowanie linii podania zawodnikowi z piłką

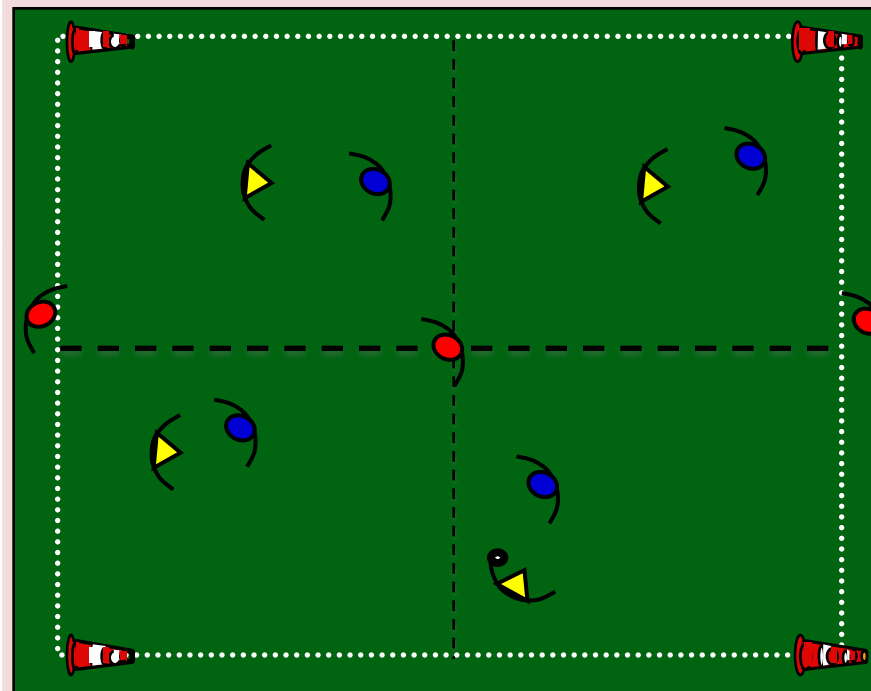
Uczestnicy: 4x4

Objaśnienie:

Celem w grze jest wykonanie 10 podań przez drużynę posiadającą piłkę, aby otrzymać punkt. Jeśli drużyna tego dokona w dalszym ciągu pozostaje w ataku. Warunkiem w grze jest to, aby w jednym polu nie znajdowało się 2 zawodników z tej samej drużyny. Zawodnicy mogą zamieniać się miejscami między sobą. Wyznaczone 4 pola wpływają na zachowanie zawodników.

Opcje: umieszczenie 2 zewnętrznych zawodników $N + 1$ w środku.

OPIS GRAFICZY





GRA NA POSIADANIE CONTEXTUALIZED

Zawartość: możliwe relacje pomiędzy ŚP (pivot+ŚP lub 2 pivotów + ofensywny pomocnik)

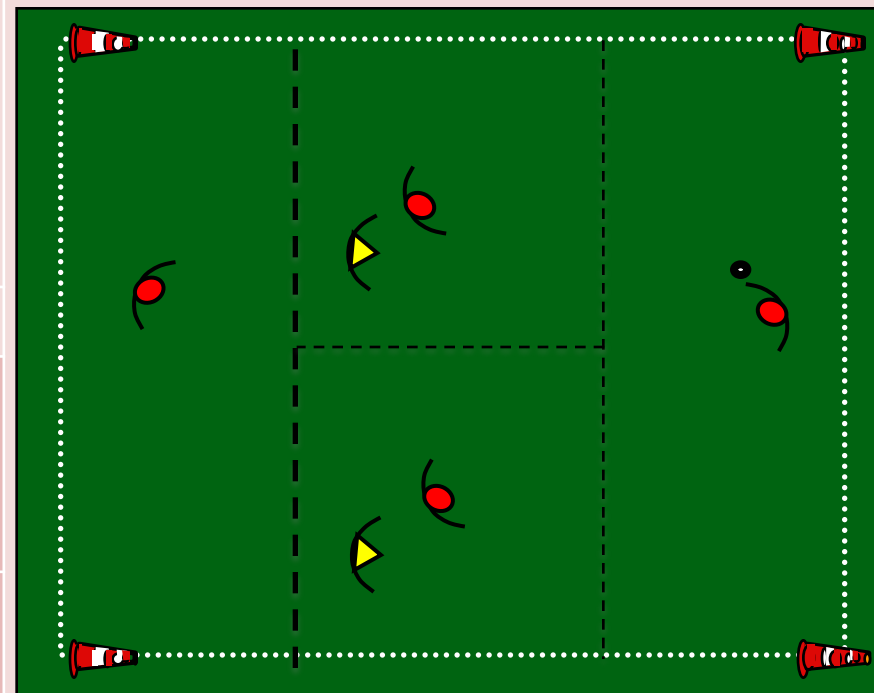
Myśl przewodnia: 2 pivotów: nigdy nie mogą być w tej samej strefie, powinni grać za plecami przeciwników (pojawiać się), właściwa orientacja ciała, jeśli grają na wprost do piłki powinni wykonać podanie zwrotne do prawidłowo ustawionego, dającego linię podania zawodnika (2 pivot).

Uczestnicy: 4x2

Objaśnienie: drużyna przy piłce próbuje przenieść grę ze strefy 1 do strefy 1, obowiązkowo wykonując podanie w 2 strefie. Drużyna broniąca próbuje zapobiec temu kryjąc możliwe linie podania.

Determinanty: naturalne pozycje zawodników są zachowane. Możliwa progresja: możliwość wymiany zawodników pomiędzy strefami 1 a 2, również możliwa wymiana zawodników w strefie 2, podanie piłki ze strefy 1 do strefy 1 bez połączenia ze strefą 2, dodanie jeszcze 1 obrońcy;

OPIS GRAFICZNY



1

2

1



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course - Methodology

MECZ CONTEXTUALIZED

Zawartość: kolektywne zachowanie zawodników w ofensywie w trakcie progresji w grze.

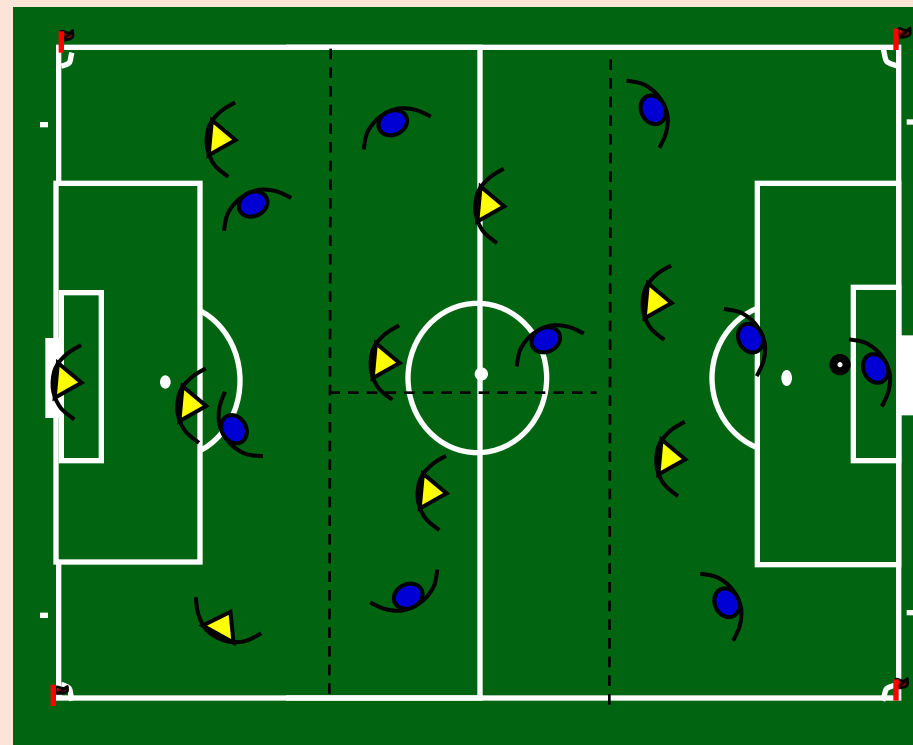
Myśl przewodnia: Zawodnicy boczni: otwarci do środka. Pivot: właściwa orientacja ciała, możliwość wejścia w strefę obrony, aby otrzymać podanie. ŚP: nigdy nie zajmują tej samej strefy razem, naprzemiennie atakują strefę finalizacji, szukają gry 2x1 z bocznymi. Napastnicy: stale w ruchu, zajmują naprzemiennie 2 strefy na połowie boiska oraz pola karnego;

Uczestnicy: 8x8+2 bramkarzy

Objaśnienie: obie drużyny mają te same zasady, naturalne pozycje zawodników są zachowane. Aby przenieść piłkę do strefy wyżej należy wykonać min 3 podania (jeden zawodnik boczny ze strefy środkowej może dotączyć do obrońców i jeden pomocnik może wejść do strefy finalizacji). Nie może być 3 zawodników w jednej strefie na połowie boiska. Drużyna broniąca zapobiega przedostaniu się piłki do strefy finalizacji, jeśli odbierze piłkę w swojej strefie finalizacji może zakończyć akcję, jeśli odbierze piłkę na połowie boiska ma 2 opcje: inicjacja gry ze strefą obrony lub 3 podania przed wejściem w strefę finalizacji.

Determinanty: sytuacja meczowa z kontekstem modelu gry, dodawanie lub odejmowanie stopni swobody zawodnikom funkcjonującym i występującym w modelu gry (postęp w fazie progresji w celu osiągnięcia celu).

OPIS GRAFICZNY





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 1 poziom FCF

TECHNIKA POZIOM PIERWSZY FCF

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



HASŁA (motta, punkty nauczania)

Wszystkie aspekty, które należy wziąć pod uwagę podczas pracy nad zawartością sesji treningowej i które są najważniejszymi rzeczami, aby poprawić w obszarze technicznym naszych zawodników. Odnoszą się one bezpośrednio do czynników działań, które należy poprawić.

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



Działanie techniczne	KONTROLA/PRZYJĘCIE PIŁKI
DEFINICJA	Działanie techniczne mające na celu kontrolowanie piłki w taki sposób, aby móc kontynuować ofensywną akcję swojej drużyny. (Modificat Moreno, M. 2008)
HASŁA	<ol style="list-style-type: none">1. Wykonanie ataku na piłkę lub nie w zależności od oszacowanej odległości. (Casais, L. Dominguez, E. Lago, C 2009)2. Przyjęcie piłki bez jej zatrzymywania. (Hernandez, D. Romagosa, C. 2005)3. Kontrola piłki w wolne miejsce. (Ruiz, L 1998)4. Kontrola piłki nogą dalszą od przeciwnika. Orientar la pilota preferiblement amb la cama més allunyada del nostre defensor. (Sans, A. Frattarola, C. 1998)5. Zebranie informacji o najbliższym otoczeniu przed wykonaniem przyjęcia piłki.



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 1 poziom FCF

GRA NA UTRZYMANIE

Zawartość: Kontrola/przyjęcie

Kategoria: U9-10 - Benjamin

Hasło: przyjęcie piłki w miejsce, gdzie nie ma przeciwnika

Strategia: gra na utrzymanie/conservation

Uczestnicy: 3x3 + N

Pole gry: 30x30 m.

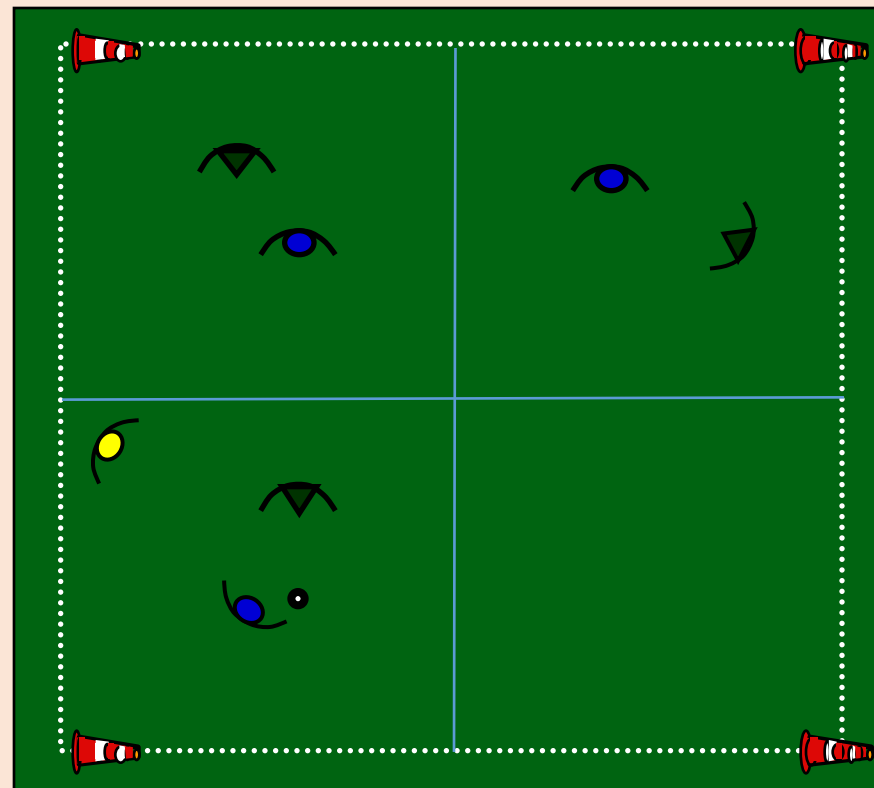
Strefa punktacji: każde przyjęcie piłki w pole wolne od przeciwnika = 1 pkt.

Objaśnienie: pole gry jest podzielone na 4 kwadraty, zespół broniący zawsze zostawia jedno miejsce wolne, zawodnicy w ataku grają dowolnie, zawodnik N nie może zdobyć punktu.

Opcje:

1. 2 zawodników N na zewnątrz
2. Bez zawodników N

GRAFIKA





Działanie techniczne	OCHRONA PIŁKI
DEFINICJA	Działanie techniczne, mające na celu utrzymanie piłki w posiadaniu przed naciskającym przeciwnikiem (Modificat Moreno, M. 2008).
HASŁA	<ol style="list-style-type: none">1. Zawodnik znajduje się między piłką a przeciwnikiem. (Moreno, M. 2008)2. Utrzymywanie kontaktu z przeciwnikiem za pomocą wyciągniętego ramienia.3. Piłka umieszczona na nodze dalszej od przeciwnika. (Sans ,A. Frattarola, C. 1998)



GRA NA UTRZYMANIE/CONSERVACIÓ

Zawartość: ochrona piłki

Kategoria: U7-8 - pre-benjamí.

Hasło: pozycja ciała ustawiona między piłką a przeciwnikiem

Strategia: gra na utrzymanie/Conservació

Uczestnicy: 3x3 + N

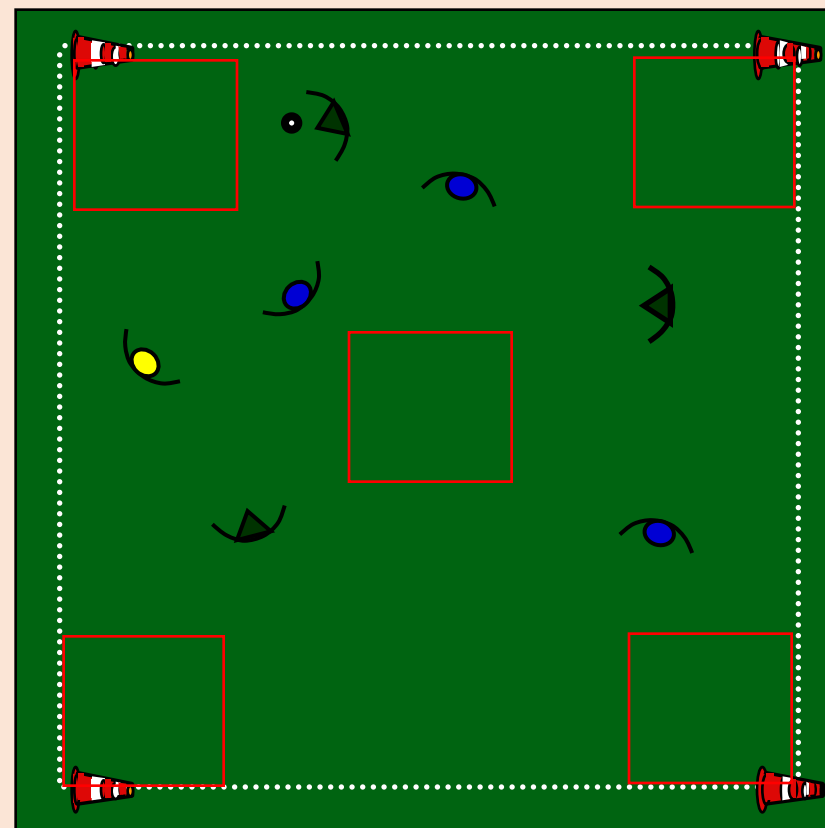
Pole gry: 20x20 m.

Strefa punktacji: utrzymanie piłki w wyznaczonej strefie przez 5 s., nie pozwalając przeciwnikowi na odbiór.

Objaśnienie: gra na utrzymanie, w której zawodnicy poprzez podanie albo wprowadzenie piłki do jednej z wyznaczonych stref muszą się przy niej utrzymać, chroniąc ją przed przeciwnikiem przez 5 s. Tylko 1 przeciwnik może atakować zawodnika z piłką.

Opcje: więcej niż 1 przeciwnik może wywierać presję na zawodniku z piłką.

GRAFIKA





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 2 poziom FCF, fundamenty zachowań na pozycjach

Technika – 2 poziom FCF

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



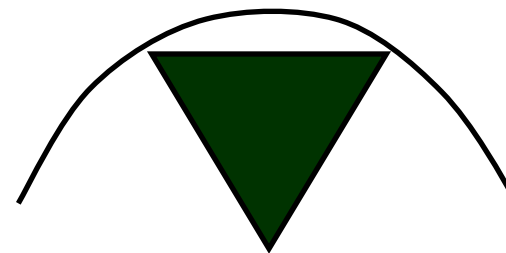
FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 2 poziom FCF, fundamenty zachowań na pozycjach



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



Środkowy
obrońca



FUNDAMENTY ŚO W ATAKU

- **F3:** w przypadku wykonania długiego podania przez bramkarza zamknięcie środka pola gry diagonalnie.

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

Obszar występowania

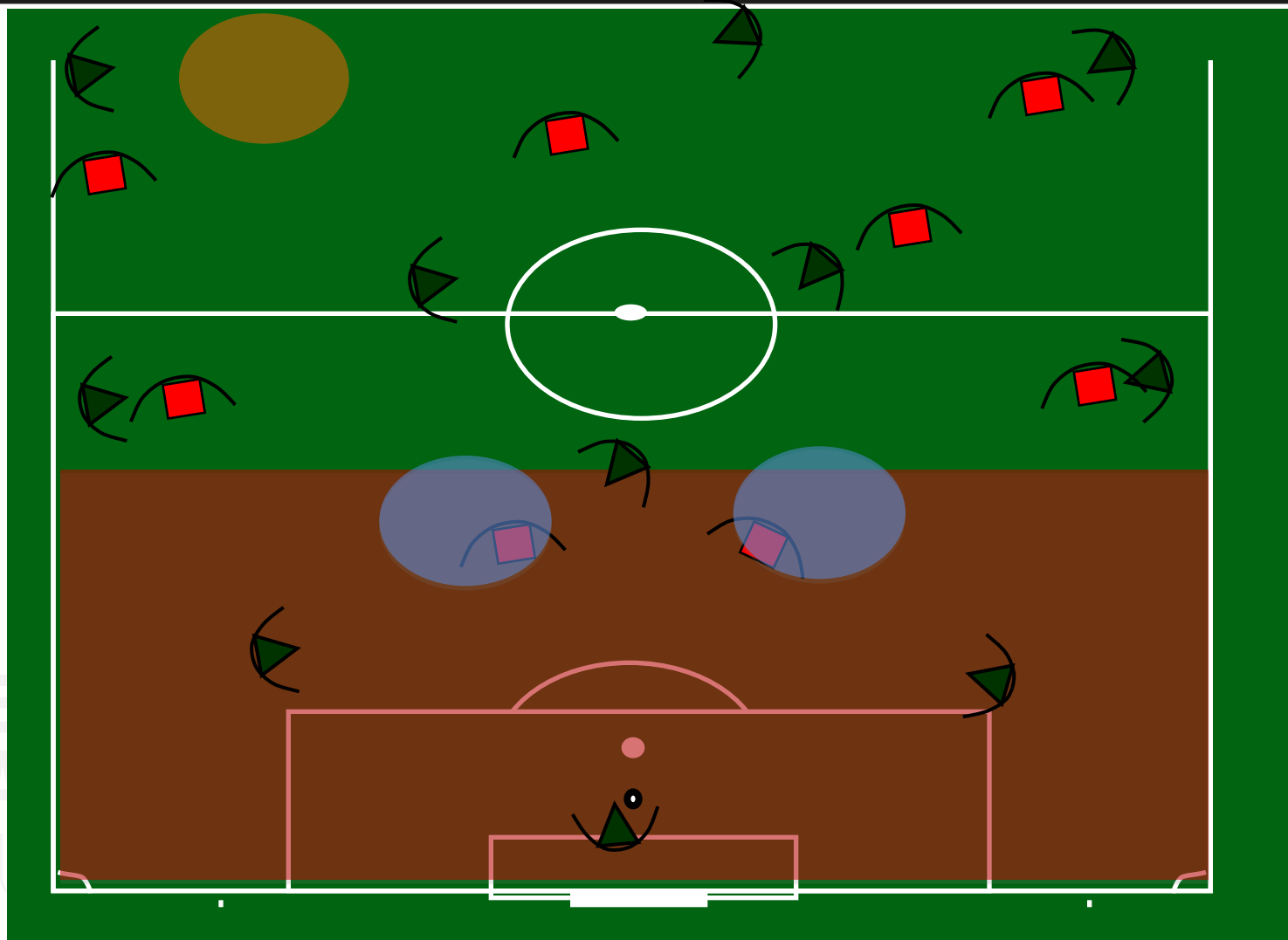




FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 2 poziom FCF, fundamenty zachowań na pozycjach





FUNDAMENTY ŚO W OBRONIE

- **F17: obrona bramki w momencie, kiedy bramkarz broni w sytuacji 1x1.**

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

Obszar występowania

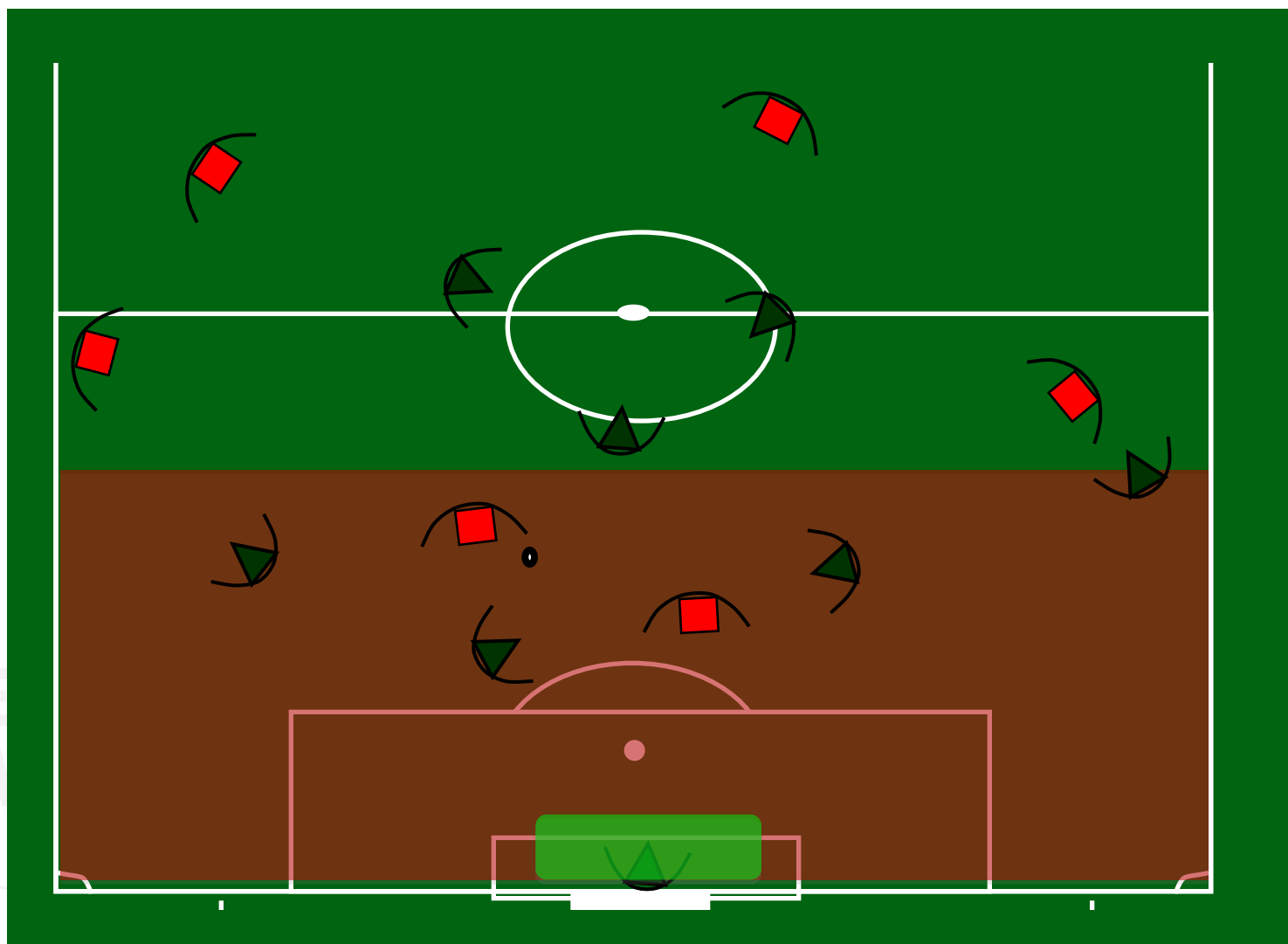




FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 2 poziom FCF, fundamenty zachowań na pozycjach



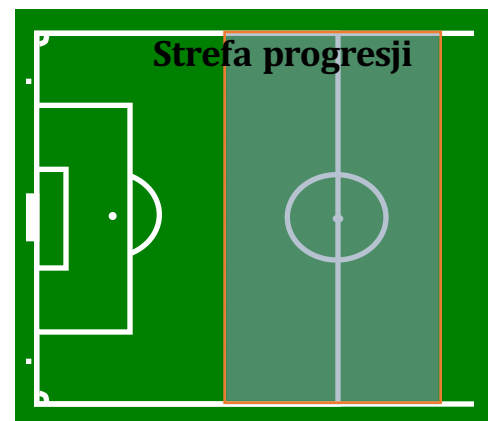
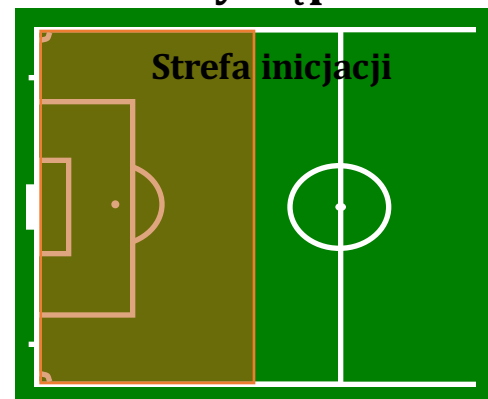


FUNDAMENTY PIVOTA W OBRONIE

- **F18: Zminimalizowanie wykonania możliwych podań w bezpośrednią strefę zagrożenia poprzez właściwe ustawienie i orientację ciała.**

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

Obszar występowania

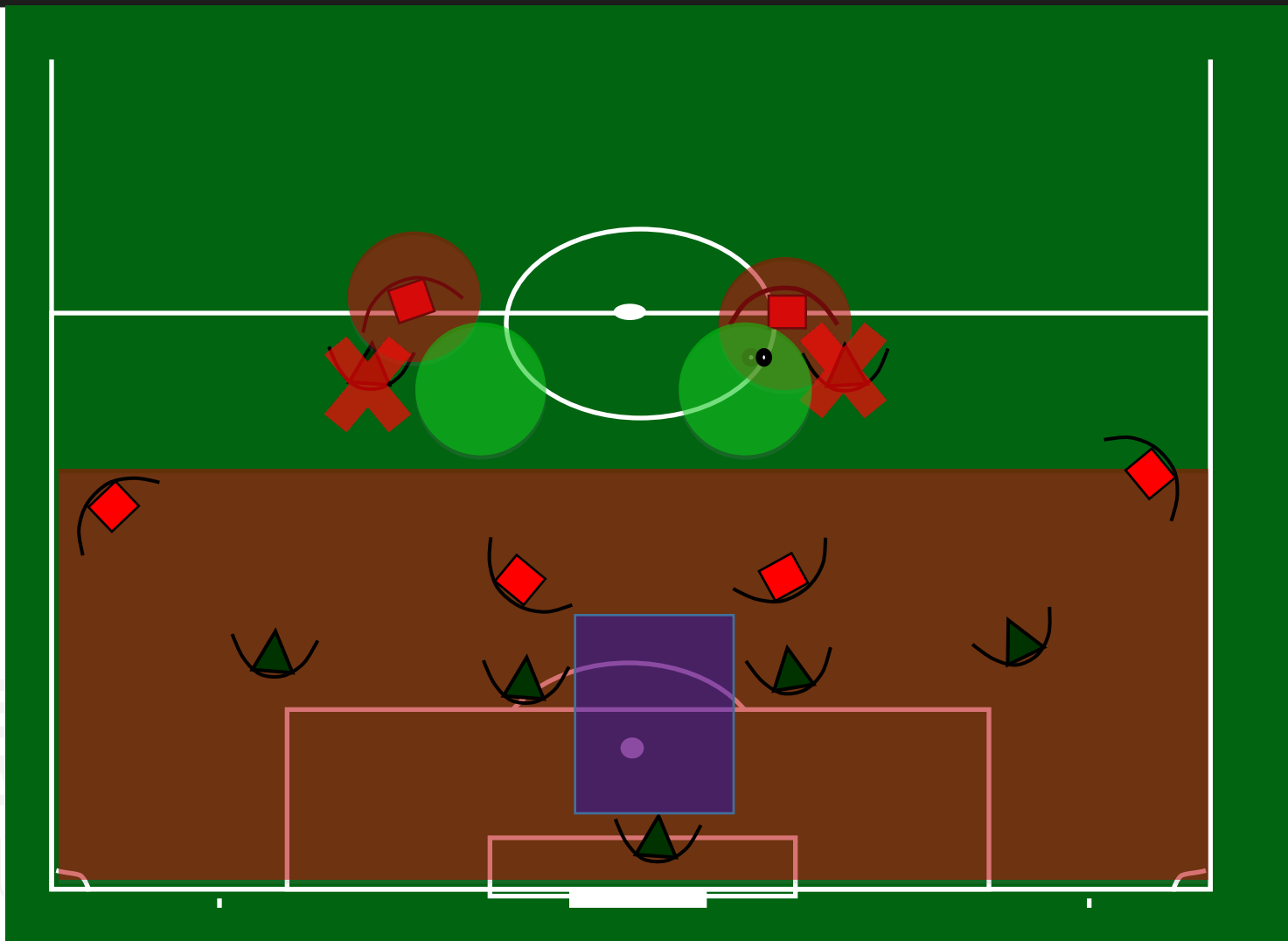




FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 2 poziom FCF, fundamenty zachowań na pozycjach

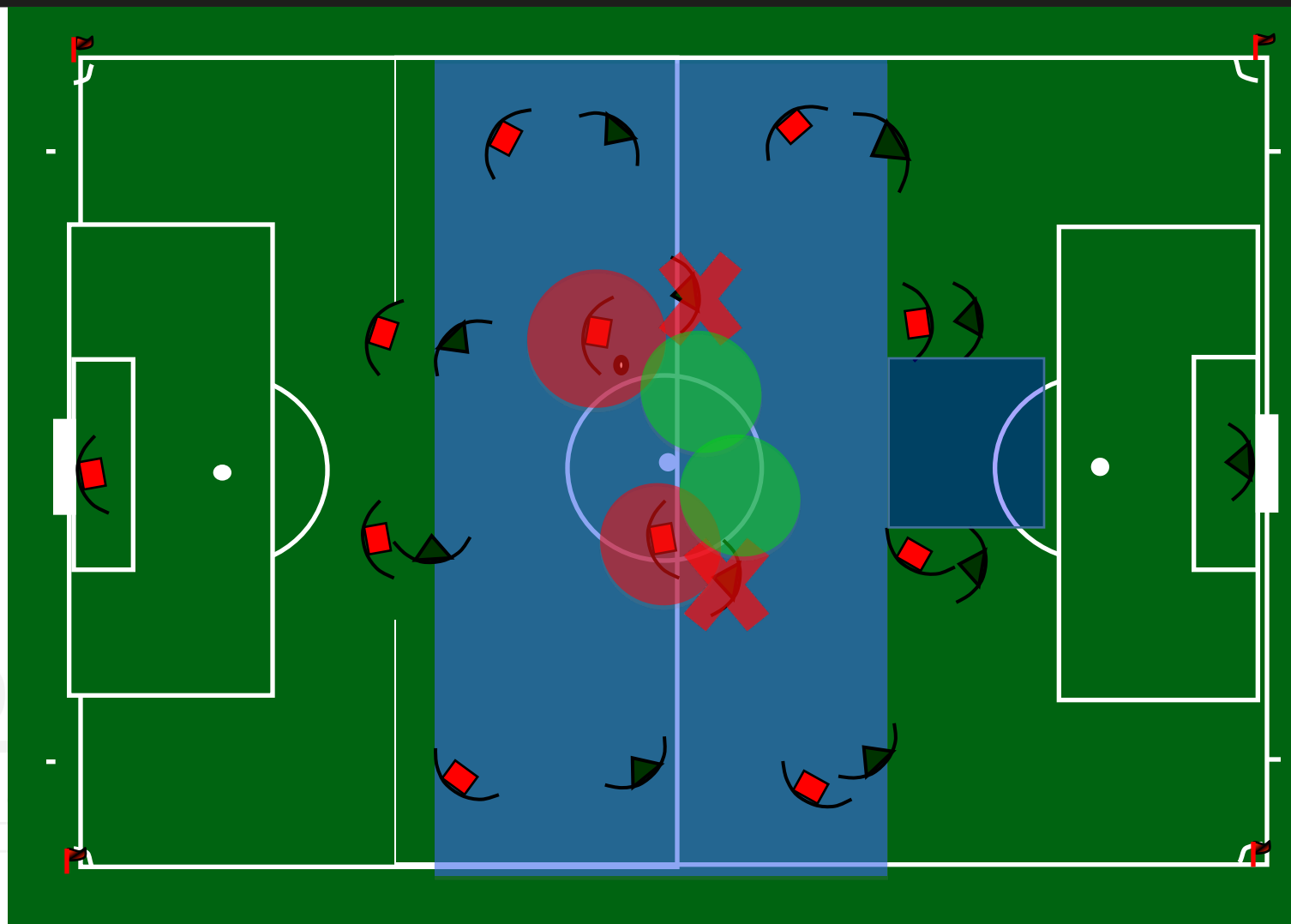




FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 2 poziom FCF, fundamenty zachowań na pozycjach





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

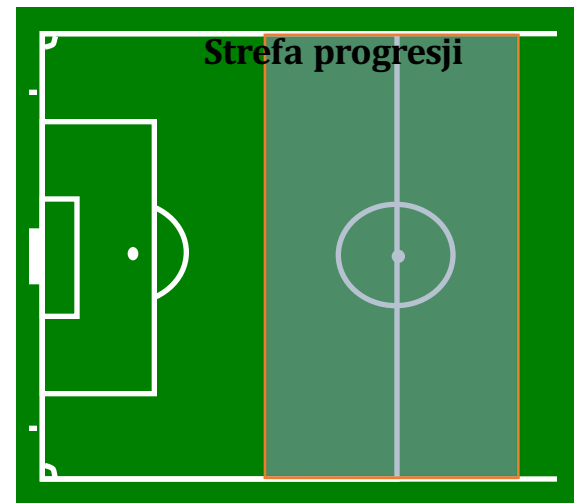
Coachstages course: technika – 2 poziom FCF, fundamenty zachowań na pozycjach

FUNDAMENTY PIVOTA W OBRONIE

- **F13: Asekuracja ŚO, który wychodzi do gry 1x1.**

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

Obszar występowania

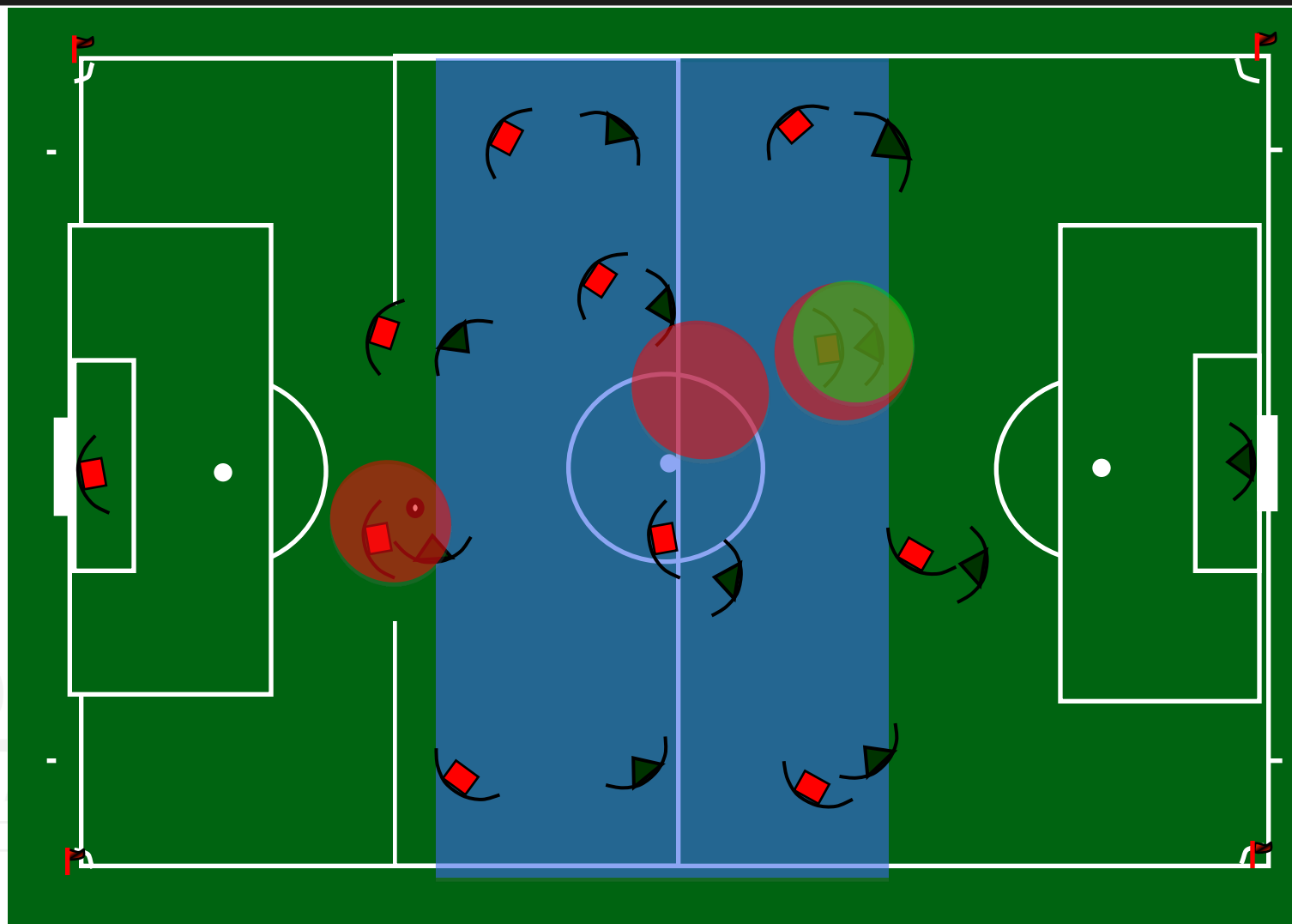




FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coachstages course: technika – 2 poziom FCF, fundamenty zachowań na pozycjach





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Gry kolektywne – 1 level

GRY KOLEKTYWNE

Pierwszy poziom FCF

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



2) Zasady w momencie organizacji ofensywnej

ZASADY

RÓWNOWAGA W LINII

DEFINICJA

Przykłady pozycji i ruchów zawodników w linii, gdzie jest piłka

HASŁA

- 1) Zawodnicy **boczni** grają **szeroko**
- 2) **Zawodnicy** w środkowej części pola gry powinni znajdować się w linii równoległej do zawodników bocznych
- 3) Zawodnicy znajdują się na tej samej wysokości co **piłka**
- 4) Zawodnicy biorący bezpośredni udział w akcji poruszają się z myślą o progresji (szczególnie zawodnicy zorientowani w kierunku gry)
- 5) Zawodnicy nie biorący bezpośrednio udziału w akcji zamykają i wyłączają z gry możliwe rozwiązania dla przeciwników po swojej stracie piłki

OPCJE

* Zmiany modyfikuje się w zależności od funkcjonowania zawodnika w linii, stylu gry, charakterystyki zawodników/rywala, zachowania kolektywnego w różnych sytuacjach w grze



2) Zasady w momencie organizacji ofensywnej

ZADANIE RÓWNOWAGI W LINII

- **MOMENT:** organizacja ataku
- **ZACHOWANIE:** wprowadzenie piłki
- **ZASADY:** **Równowaga w linii**
- **SYTUACJA W GRZE:** Koordynacja zachowań między ektorami 1-4-1 vs 1-3-1
- **HASŁO:** zawodnicy skrzydłowi - maksymalna szerokość

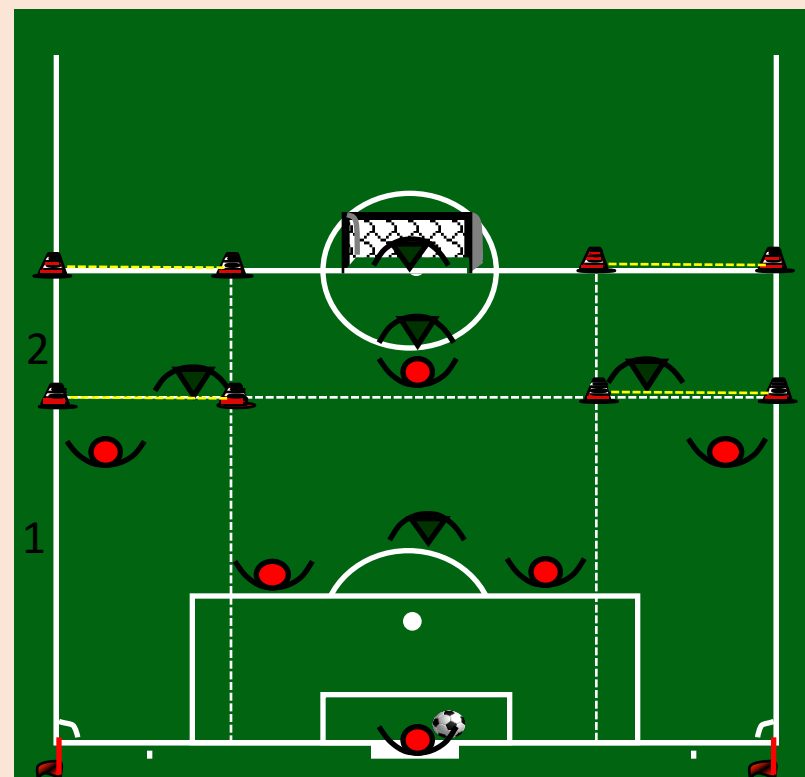
OPIS: gra falowa zawsze rozpoczynająca się od bramkarza drużyny atakującej. Zawodnicy ofensywni przestrzegają swoich stref i linii, defensywni - gra dowolna.

POLE GRY: połowa boiska

OBJAŚNIENIE:

- Jeśli zostanie zdobyta bramka a akcja została poprzedzona przeprowadzeniem piłki przez małe bramki - 3 pkt, jeśli piłka zostanie wprowadzona do 2 strefy przez środek pola gry i zostanie zdobyta bramka - 1 pkt.
- Napastnik orientuje grę na boczne sektory i odwraca uwagę obrońcy, by umożliwić wprowadzenie piłki do 2 strefy.

GRAFIKA





2) Zasady w momencie organizacji ofensywnej

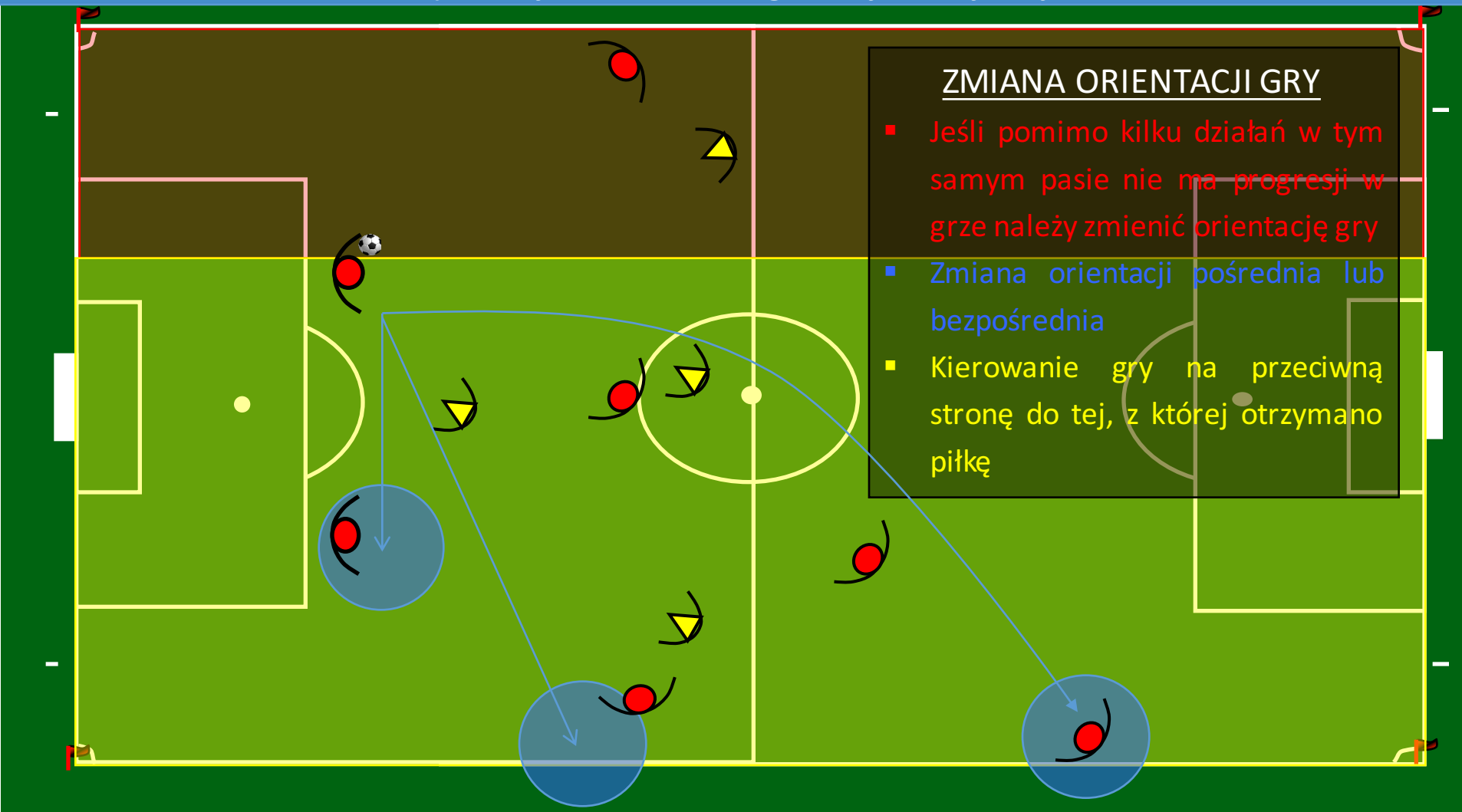
ZASADY

ZMIANA ORIENTACJI GRY

DEFINICJA	Akcja realizowana przez drużynę w fazie ofensywnej mająca na celu zmianę orientacji gry, poprzez wyszukanie i wykorzystanie jak najlepszej aktualnie przestrzeni.
HASŁA	<ol style="list-style-type: none">1) Realizowanie zmiany orientacji/kierunku gry wyszukując strefy/obszaru najbardziej korzystnej (najlepiej na przeciwległym pasie do piłki).2) Prowadzenie gry na przeciwległy pas do tego, z którego otrzymano piłkę.3) Jeśli są realizowane 2-5 podań w tym samym pasie gry bez progresji należy zmienić orientację gry.
OPCJE	* W zależności od zachowania kolektywnego w różnych sytuacjach w grze zmiany orientacji w grze będą objawiać się w różnych formach i różnie będą funkcjonować w modelu gry.



2) Zasady w momencie organizacji ofensywnej





2) Zasady w momencie organizacji ofensywnej

ZADANIE ZMIANY ORIENTACJI

- **MOMENT:** Organizacja ataku
- **ZACHOWANIE:** wyjście piłki
- **ZASADY:** **zmiana orientacji**
- **SYTUACJA GRY:** koordynacja zachowań między sektorami 1-4-3 vs 1-2-3-1
- **HASŁO:** po szeregu działań w jednym pasie, które nie przynoszą progresji w grze należy zmienić orientację gry

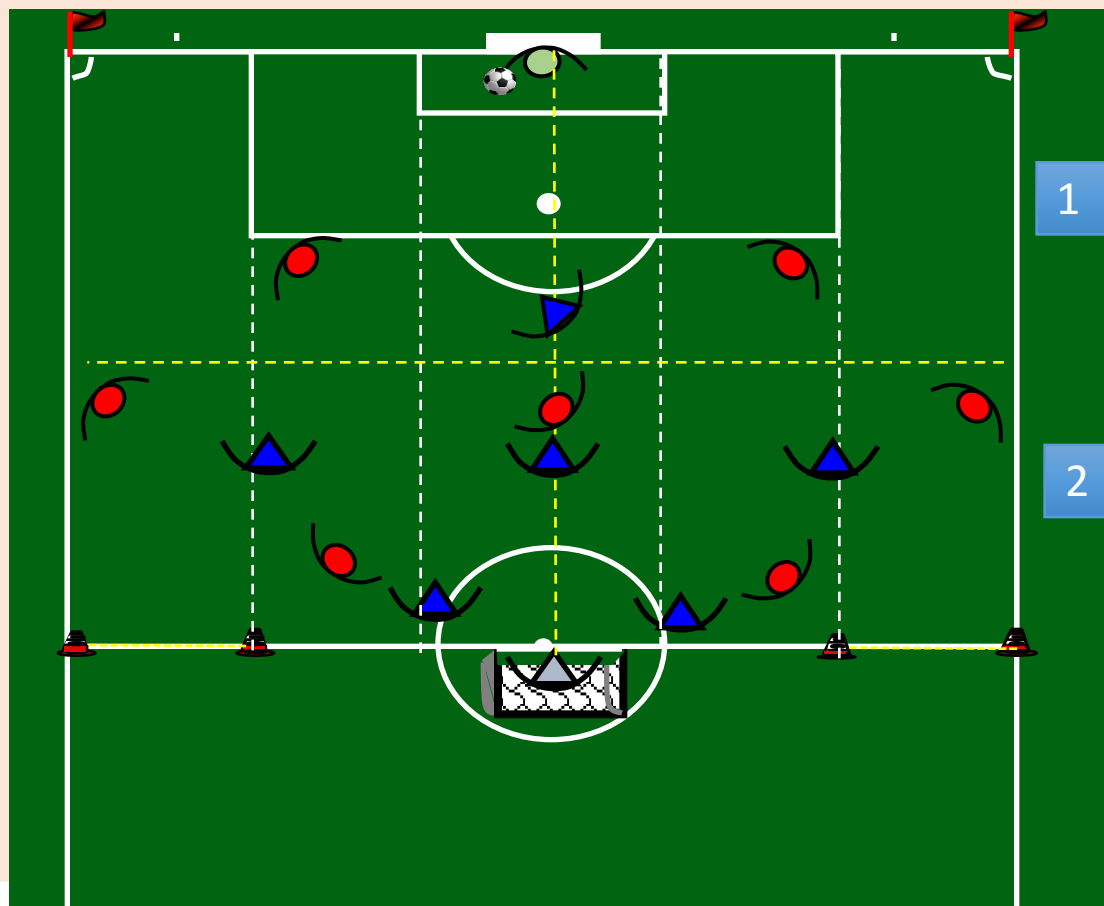
OPIS: gra falowa inicjowana od bramkarza. Drużyna w obronie jest zobowiązana do wymuszenia zmiany orientacji gry co najmniej o 2 pasy dalej (białe linie).

POLE GRY: połowa boiska

OBJAŚNIENIE:

- Drużyna ofensywna jeśli zdobędzie gola po podaniu z drugiej części boiska (żółta linia) otrzymuje 2 pkt
- Jeśli piłka znajduje się w bocznych sektorach i nie ma możliwości podania do do strefy środkowej można spróbować zdobyć małą bramkę za 1 pkt

GRAFIKA





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

GRY KSZTAŁTUJĄCE PERCEPCJĘ

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



WORLD
SPORT
ACADEMY

GRA 1

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

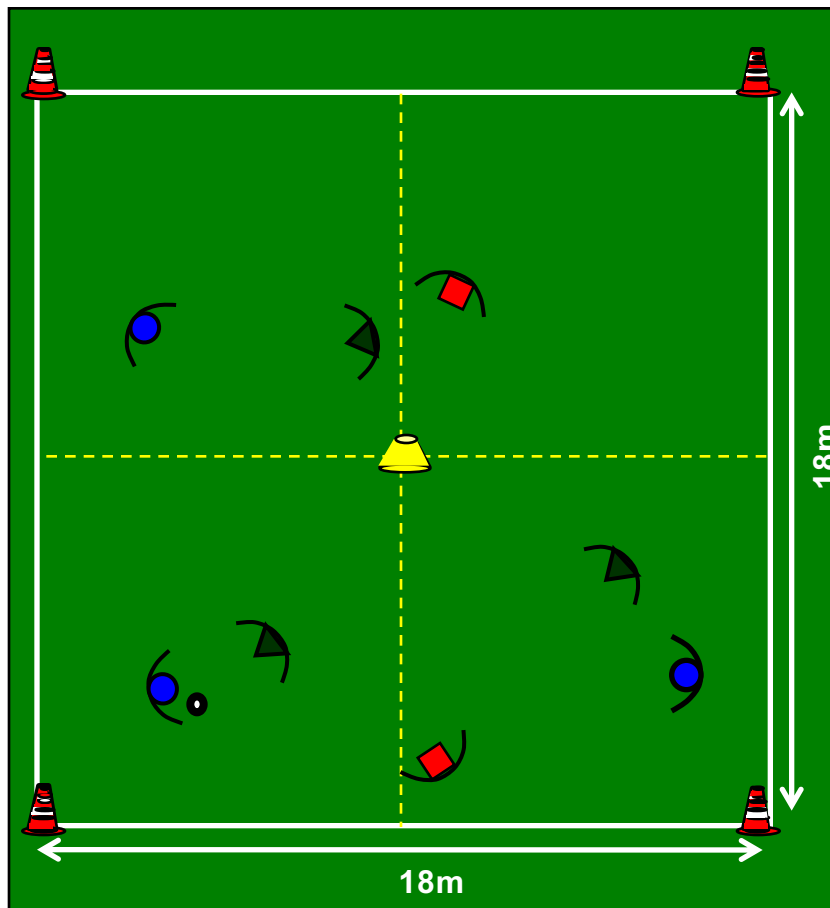
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: gra na posiadanie

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

Pole gry:

18x18 m. (pole podzielone na 4 mniejsze)

DRUŻYNY: 3x3+2N



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

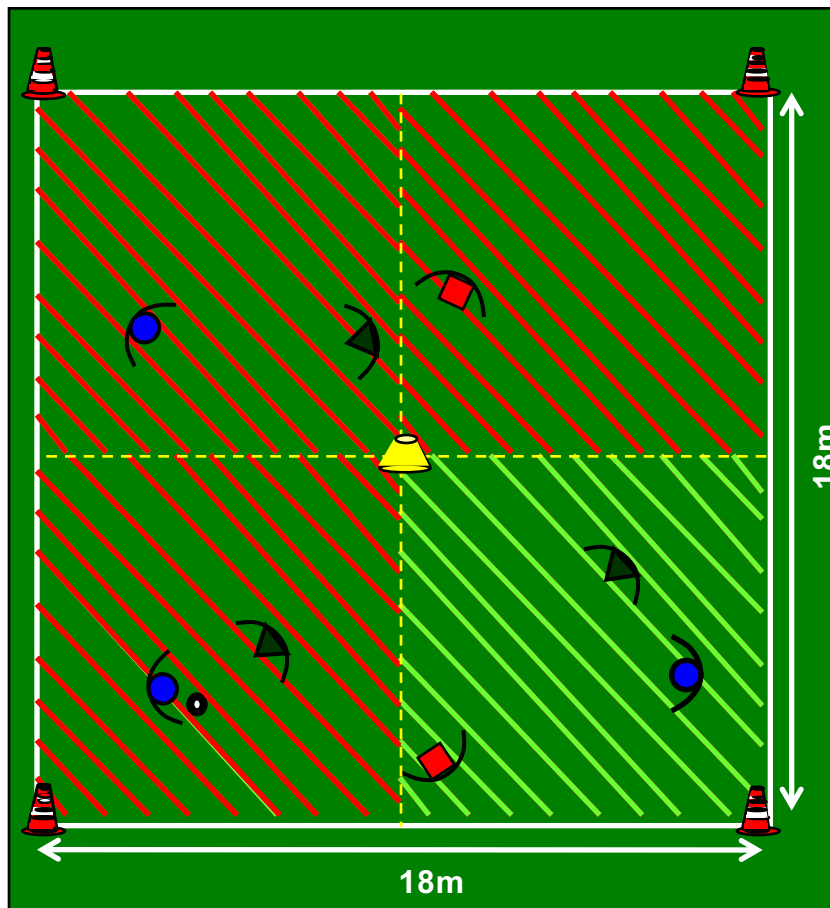
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: gra na posiadanie

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

Pole gry:

18x18 m. (pole podzielone na 4 mniejsze)

DRUŻYNY: 3x3+2N

OPIS:

- ❖ Po podaniu zajmij przestrzeń wolną od zawodników – z drużyny lub przeciwników (oprócz zawodników N)



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

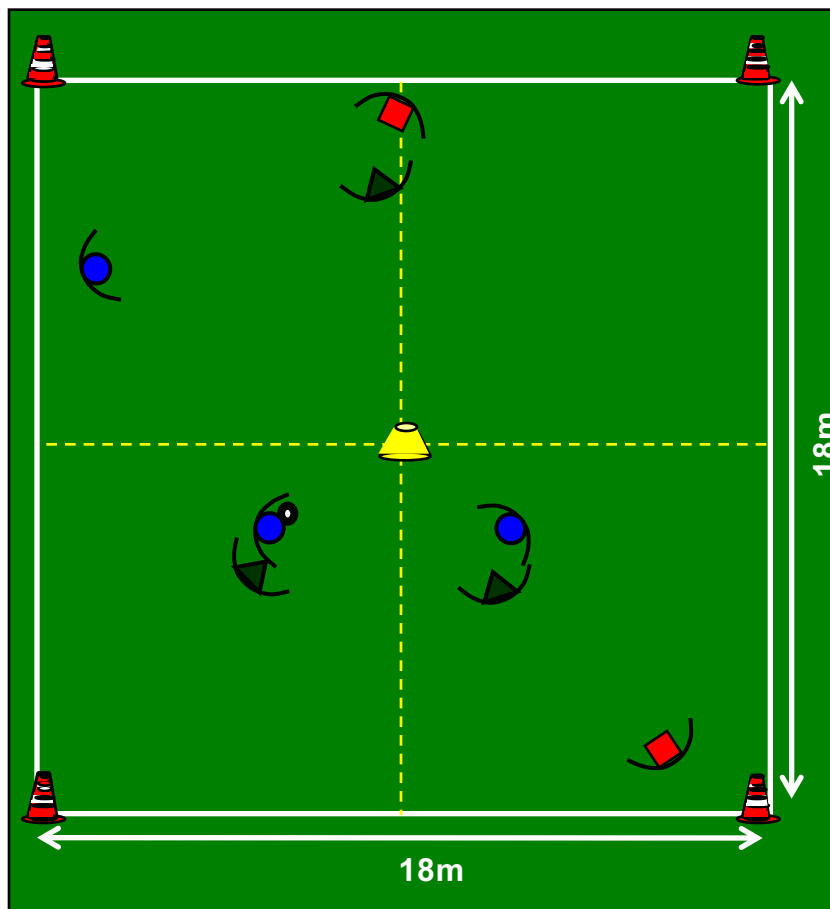
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: gra na posiadanie

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

Pole gry:

18x18 m. (pole podzielone na 4 mniejsze)

DRUŻYNY: 3x3+2N

OPIS:

❖ Po podaniu zajmij przestrzeń wolną od zawodników – z drużyny lub przeciwników (oprócz zawodników N)

EWOLUCJA GRY:

❖ Kiedy drużyna broniąca odzyska piłkę staje się drużyną atakującą



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



WORLD
SPORT
ACADEMY

GRA 2

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

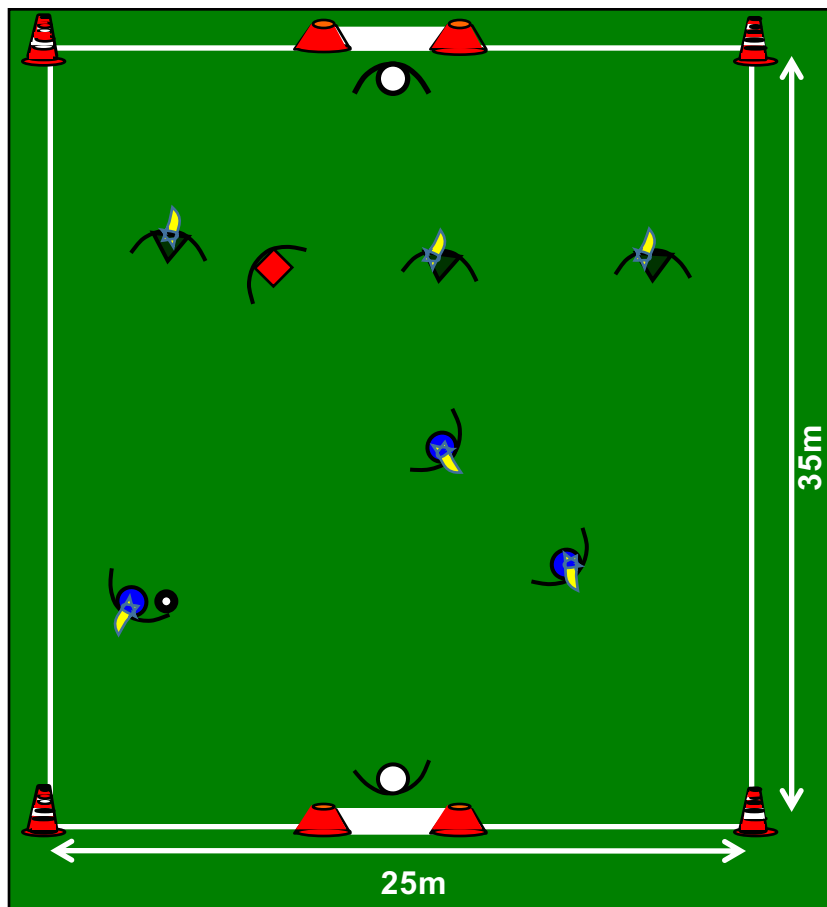
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: mecz

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

POLE GRY:

35x25 m.

DRUŻYNY:

3x3 z bramkarzami + N



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

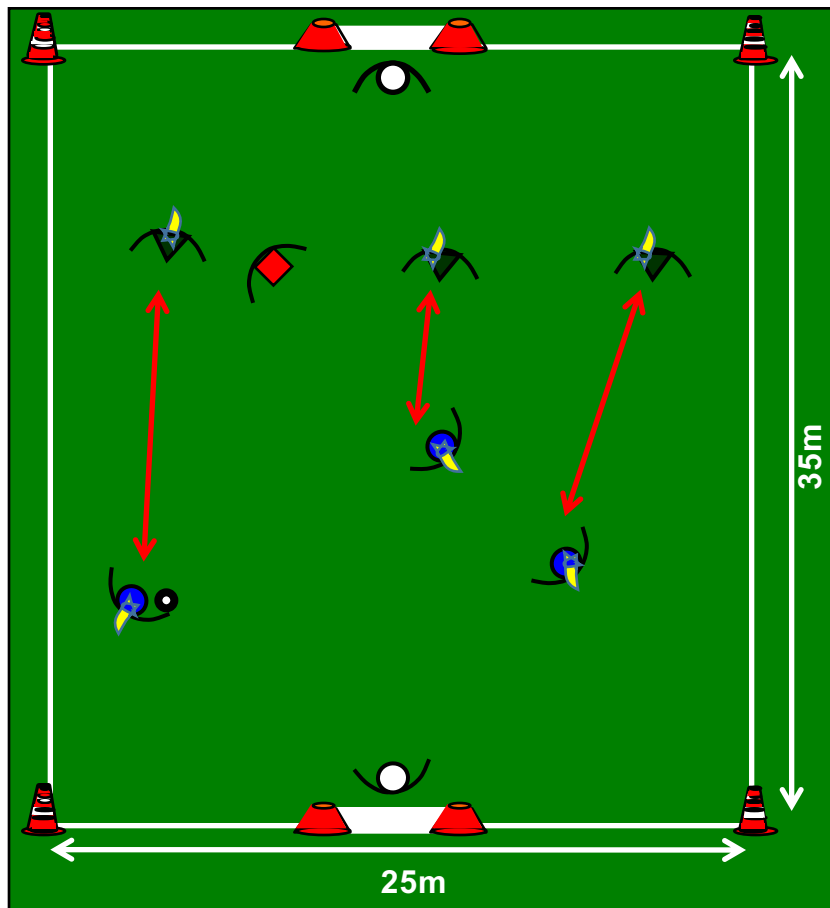
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: mecz

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

POLE GRY:

35x25 m.

DRUŻYNY:

3x3 z bramkarzami + N

OPIS:

❖ Obrona 1x1 w grze bez piłki





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

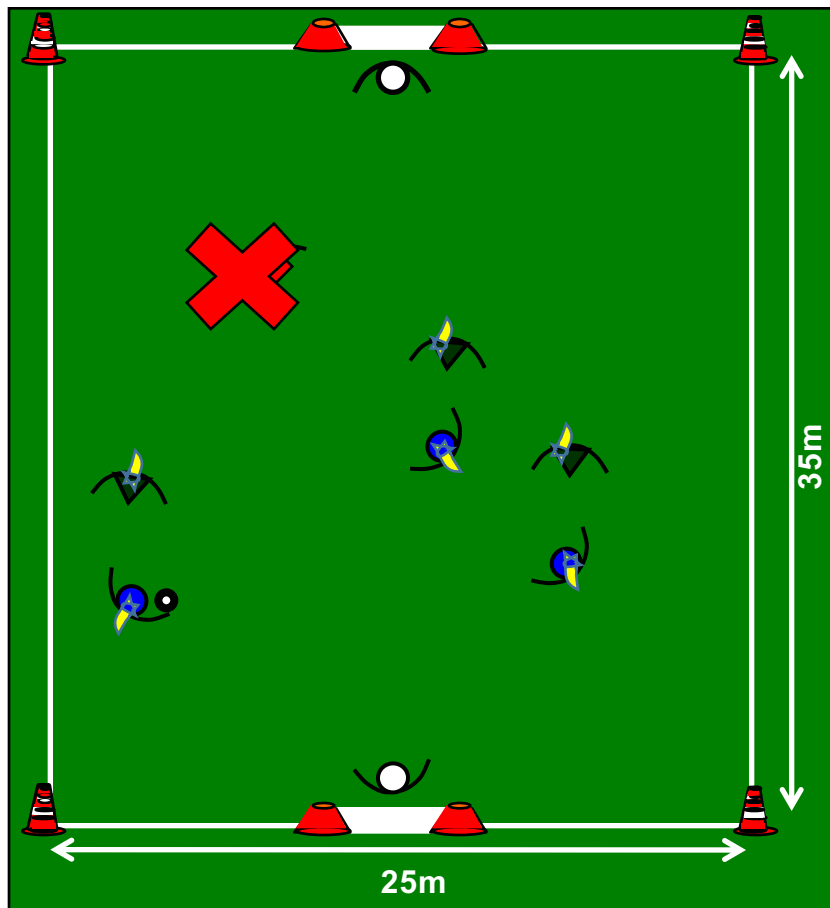
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: mecz

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

POLE GRY:

35x25 m.

DRUŻYNY:

3x3 z bramkarzami + N

OPIS:

- ❖ Obrona 1x1 w grze bez piłki
- ❖ N nie jest zawodnikiem do krycia indywidualnego, a tylko wsparciem do kontynuowania gry (nie może strzelać bramek)





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

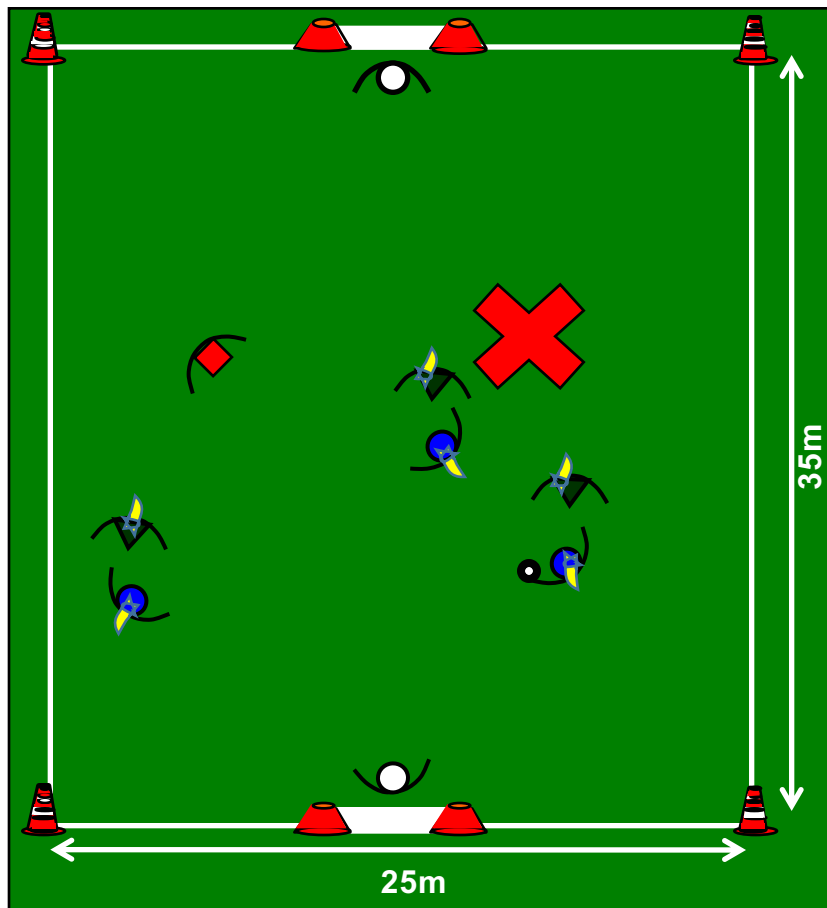
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

Representación gráfica



TYP GRY: mecz

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

POLE GRY:

35x25 m.

DRUŻYNY:

3x3 z bramkarzami + N

OPIS:

- ❖ Obrona 1x1 w grze bez piłki
- ❖ N nie jest zawodnikiem do krycia indywidualnego, a tylko wsparciem do kontynuowania gry (nie może strzelać bramek)
- ❖ Obrońcy mogą usunąć atakującym, wsuniętą koszulkę w spodenki, gdy ci stracą przeciwników z oczu, koszulkę należy wyrzucić, a gra toczy się w przód do momentu włożenia ponownie koszulki w spodenki



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

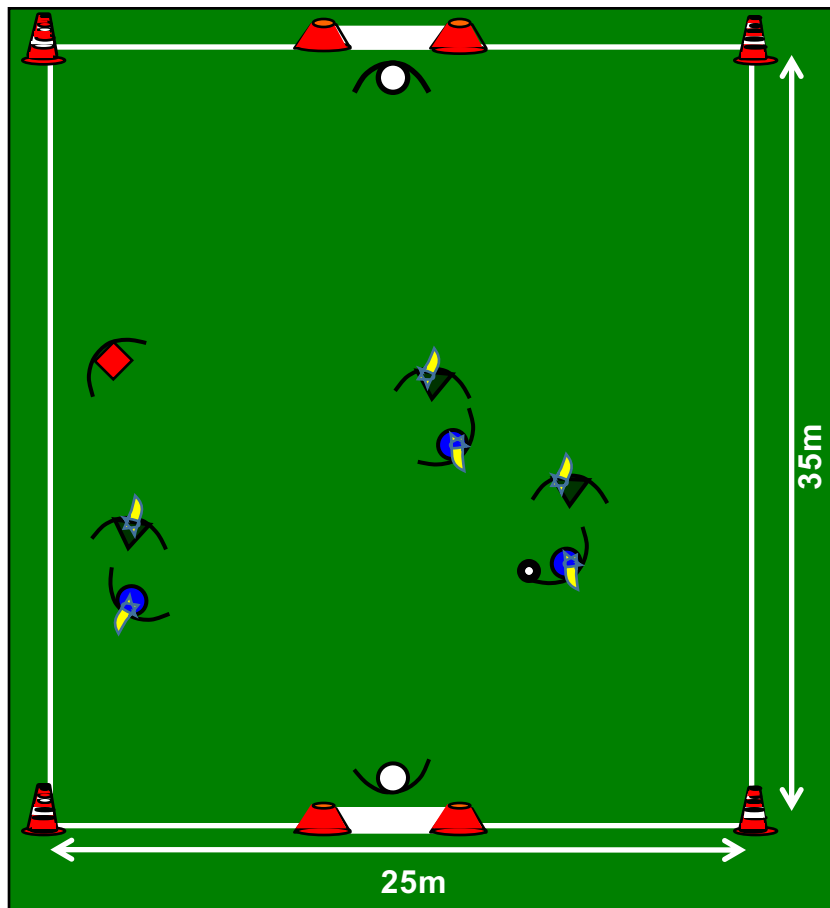
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: mecz

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

POLE GRY:

35x25 m.

DRUŻYNY:

3x3 z bramkarzami + N

OPIS:

- ❖ Obrona 1x1 w grze bez piłki
- ❖ N nie jest zawodnikiem do krycia indywidualnego, a tylko wsparciem do kontynuowania gry (nie może strzelać bramek)
- ❖ Obrońcy mogą usunąć atakującym, wsuniętą koszulkę w spodenki, gdy ci stracą przeciwników z oczu, koszulkę należy wyrzucić, a gra toczy się w przewrocie do momentu włożenia ponownie koszulki w spodenki ✓



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

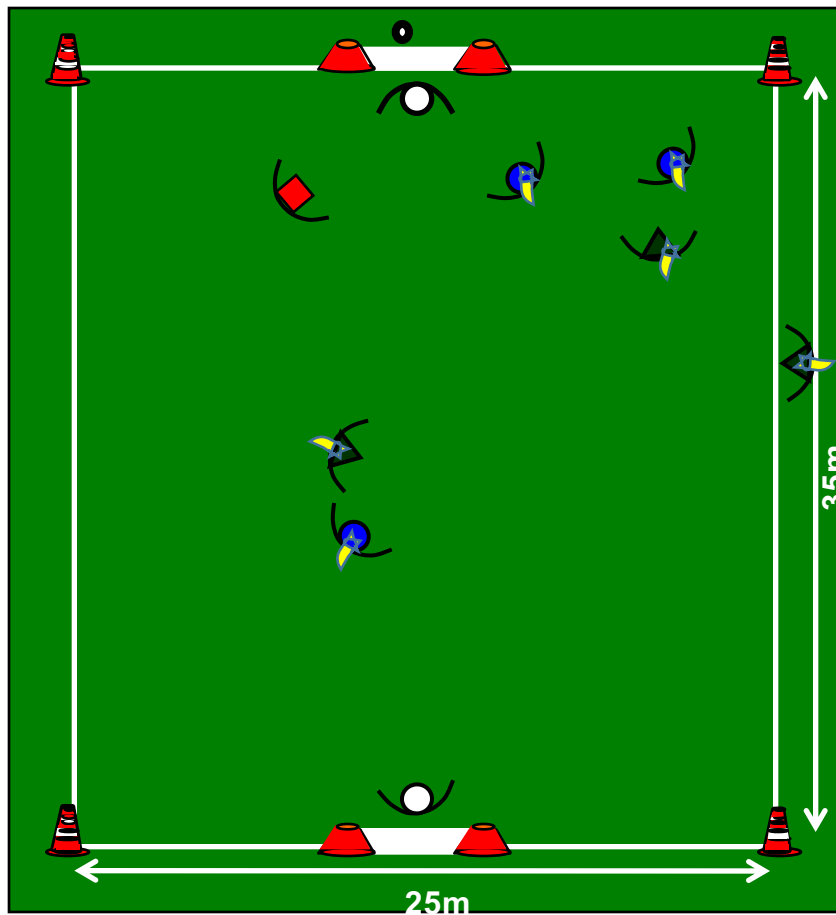
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
Sport
Academy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: mecz

ZAWARTOŚĆ: postrzeganie przestrzeni

POLE GRY:

35x25 m.

DRUŻYNY:

3x3 z bramkarzami + N

OPIS:

- ❖ Obrona 1x1 w grze bez piłki
- ❖ N nie jest zawodnikiem do krycia indywidualnego, a tylko wsparciem do kontynuowania gry (nie może strzelać bramek)
- ❖ Obrońcy mogą usunąć atakującym, wsuniętą koszulkę w spodenki, gdy ci stracą przeciwników z oczu, koszulkę należy wyrzucić, a gra toczy się w przewadze do momentu włożenia ponownie koszulki w spodenki

EWOLUCJA GRY:

Zawodnik bez koszulki opuszcza pole gry do momentu zdobycia bramki



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



WORLD
SPORT
ACADEMY

GRA 3

FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL





FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

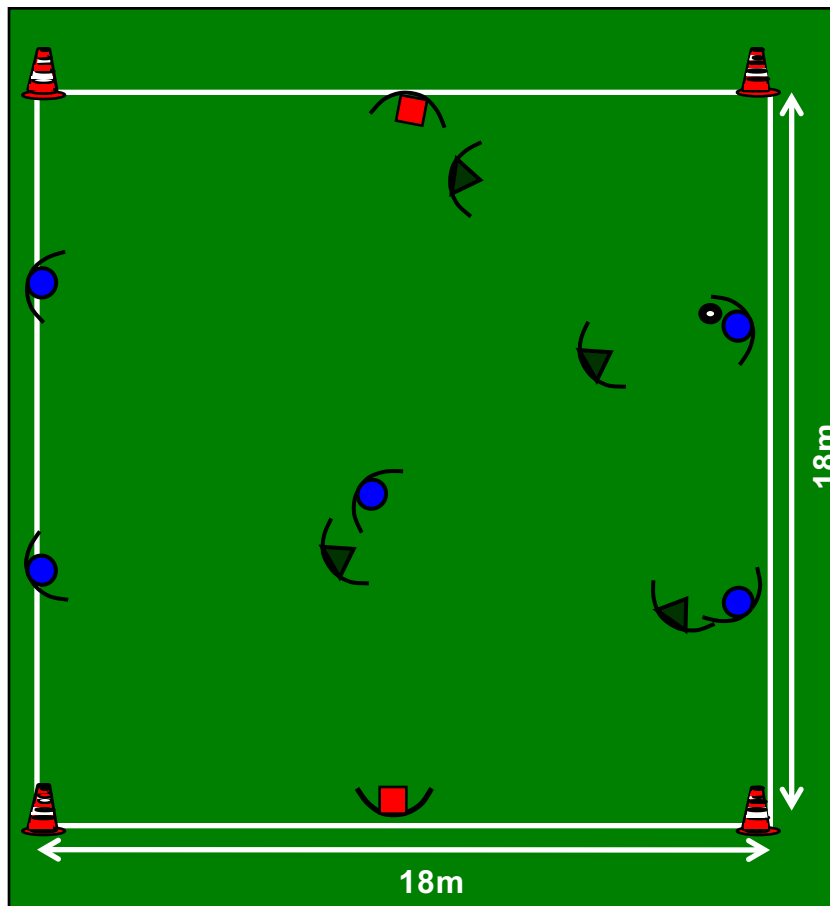
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: gra na utrzymanie

ZAWARTOŚĆ: postzreganie przestrzeni

POLE GRY:

18x18 m.

DRUŻYNY:

5x4+2N



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

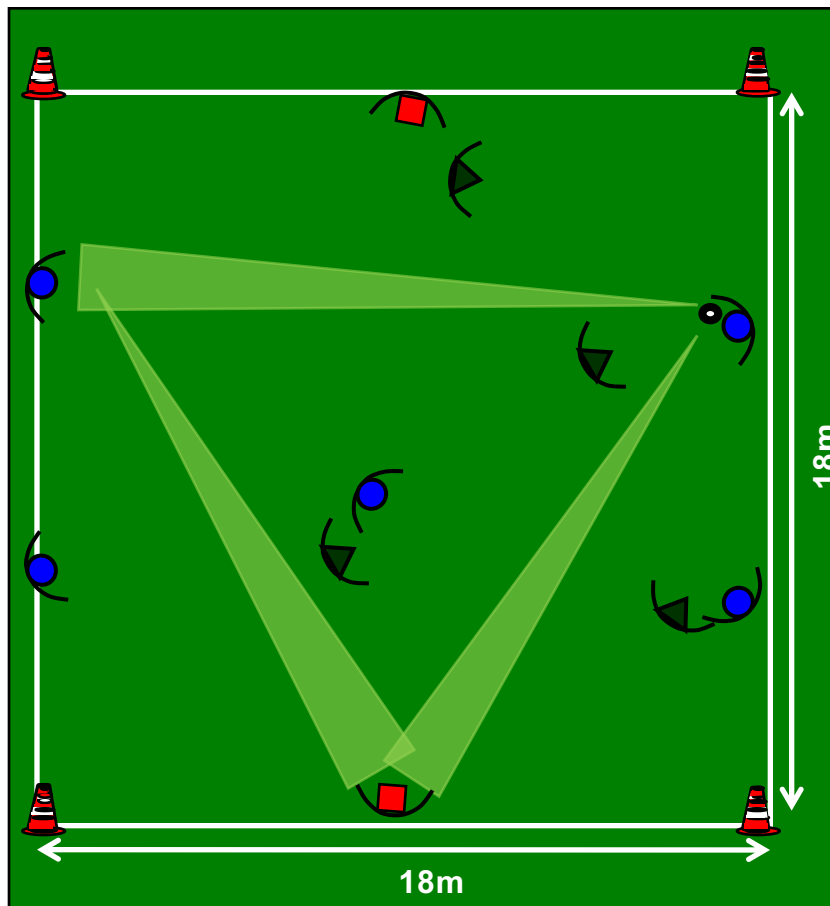
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: gra na utrzymanie

ZAWARTOŚĆ: postzreganie przestrzeni

POLE GRY:

18x18 m.

DRUŻYNY:

5x4+2N

OPIS:

- ❖ Zawodnicy mają za zadanie utrzymać się przy piłce, wykorzystując zawodników N tak, by piłka była jak najdalej od przeciwników



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

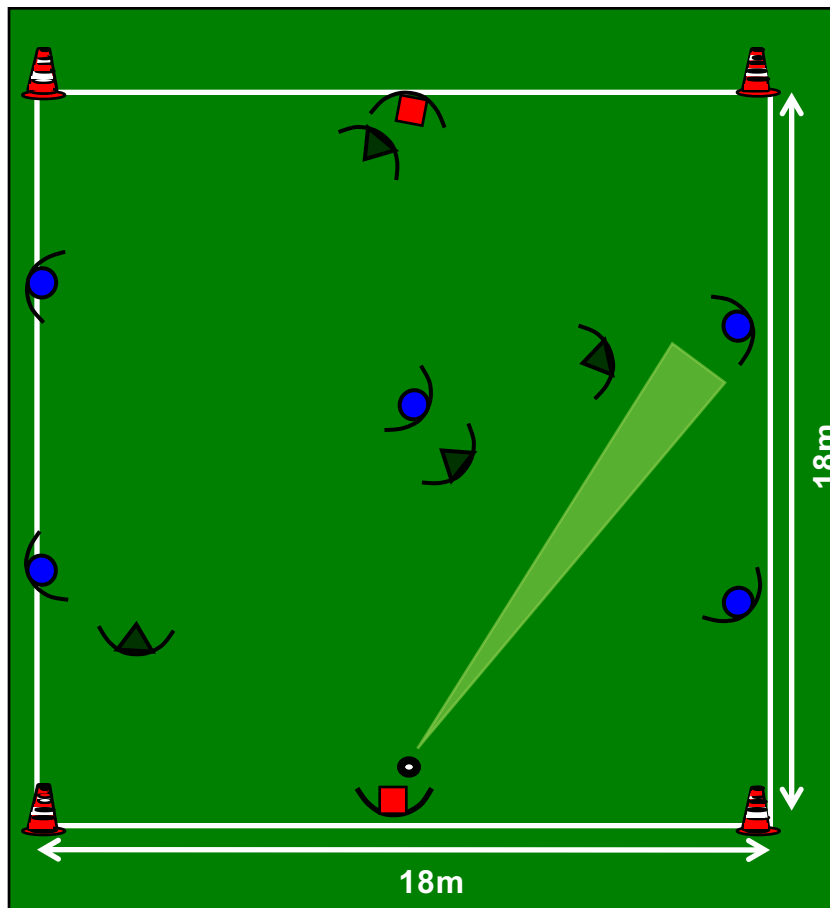
ESCOLA
D'ENTRENADORS
FCF

Coach Stages Course: Methodology



World
SPort
ACademy

Prezentacja graficzna



TYP GRY: gra na utrzymanie

ZAWARTOŚĆ: postreganie przestrzeni

POLE GRY:

18x18 m.

DRUŻYNY:

5x4+2N

OPIS:

- ❖ Zawodnicy mają za zadanie utrzymać się przy piłce, wykorzystując zawodników N tak, by piłka była jak najdalej od przeciwników

EWOLUCJA GRY:

- ❖ Obrońcy po odzyskaniu piłki mają za zadanie utrzymać się przy piłce przez określony czas lub wymienić określoną ilość podań
- ❖ Obrońcy po odzyskaniu piłki oddają ją napastnikom, rola obrońców jest pełniona przez określony czas



Kurs trenerski – poziom CATALAN B

12-18 czerwca 2017 r.

SOLPARK KLESZCZÓW

Gorąco zapraszamy do wzięcia udziału w intensywnym tygodniowym szkoleniu dla trenerów piłki nożnej.

Przygotowane szkolenia, które zostaną zorganizowane w Polsce, zostały podzielone na 3 poziomy: **Catalan B**, **A** i **PRO** i zawierają kompendium wiedzy obejmujące zagadnienia metodologii treningu wg

Katalońskiej Federacji Piłki Nożnej (FCF).

Catalan B:

- 1) Metodologia treningu wg FCF. Metodologia treningu stosowana w jednych z najlepszych klubów w Katalonii: **RCD Espanyol** i **UE Cornellá**, strategię nauczania;
- 2) Techniczno – taktyczne aspekty w nauczaniu zawodników na etapie 8-13 lat wg FCF i klubów **UE Cornellá** i **RCD Espanyol**;
- 3) Kolektywne zachowania na tym etapie występujące podczas gier;
- 4) Planowanie sezonu, planowanie treningu;

Podczas tych 6 dni odpowiemy na wszystkie dodatkowe pytania, związane z metodologią treningu, jego zawartościami, punktami nauczania, które stosowane są przez najlepsze kluby w Katalonii – w formie paneli dyskusyjnych.

Prelegenci:

GONZALO RIUTORT ARMILLAS

Kariera trenerska:

2007-2011 U15-16 CE Europa

2012 - Coach in U.E.Cornella Clínic, Jordania i Libia

2013-2015 skaut UE Cornellá (Segunda B)

2013-2014 Coach "Barcelona Summer Camp" in Carolina, USA

2015 - Coach "Clinic Jordi Alba" in Hachinohe, Japonia

Obecnie: Pierwszy trener U17-18 UE Cornellá (Juvenil)



Albert Sanchez Saura

Kariera trenerska:

2011-2013 Coach F.C. Levante las Planas first team. Women's National Second Division

2013-2014 RCD Espanyol U-16

2014-2016 RCD Espanyol U-18

Obecnie:

2016 – asystent HEAD Coach RCD Espanyol U19

Methodological Director in FC SANTBOIA

Teacher of 1st, 2nd and 3rd Level Coach, CENAFE SCHOOLS (SPAIN)

Teacher of Masters courses on-line with the company FUTBOLAB

Area Coordinator (Department of Optimization and Performance) at RCD Espanyol



Dziękuję za uwagę!

Rafał Legierski +48 504 37 37 47

E-mail: info@strefafutbolu.com