Doskonalenie umiejętności technicznych z uwzględnieniem różnych sytuacji boiskowych

Wydział Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej

Mateusz Maciejewski

MUKP SILENT

GRUPA TRENERÓW FUTBOLU

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

Porównanie 2 sytuacji jednej techniki

Film

- 5 różnych zawodników
- Każdy z nich wykona dwa podania
- Podanie nr 1 będzie relatywnie dobre techniczne
- W podaniu nr 2 będzie brakowało:
  - siły podania
  - czystego trafienia w środek piłki (piłka skacząca)

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

Porównanie 2 sytuacji jednej techniki

Film

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

Porównanie 2 sytuacji jednej techniki

Wektor ruchu ciała w przód

Podanie w przód

Wektor ruchu ciała w przód

Podanie do kąta

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

Porównanie 2 sytuacji jednej techniki

Stopa nogi postawnej skierowana w przód

Podanie w przód

Stopa nogi postawnej została wykręcona

Podanie do kąta

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

Porównanie 2 sytuacji jednej techniki

Biodra skierowane zgodnie z kierunkiem wektora ruchu

Podanie w przód

Biodra wykręcone względem wektora ruchu

Podanie do kąta

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

Porównanie 2 sytuacji jednej techniki

Noga uderzająca ruch zgodny z kierunkiem wektora ruchu

Podanie w przód

Noga uderzająca ruch pod kątem do wektora ruchu

Podanie do kąta

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

Podział Techniki

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

Podział Techniki

Technika

Z piłką

W ataku bez piłki

W obronie

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

Podział Techniki

Technika

- **Z piłką**
- **W ataku bez piłki**
- **W obronie**

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

Podział Techniki

Technika z piłką

… … **Podanie wewnętrzną częścią stopy** … …

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

Podanie wewnętrzną częścią stopy w różnych sytuacjach boiskowych

A	PWCS do przodu po prowadzeniu	J	PWCS z zamarkowaniem po przyjęcia do kąta 45º
B	PWCS do przodu po biegu	K	PWCS z zamarkowaniem po przyjęcia do kąta 90º
C	PWCS po prowadzeniu do kąta 45º	L	PWCS na jeden kontakt powrotne
D	PWCS po prowadzeniu do kąta 90º	M	PWCS na jeden kontakt do kąta 45º nogą otwierającą
E	PWCS po biegu do kąta 90º	N	PWCS na jeden kontakt do kąta 90º nogą otwierającą
F	PWCS po przyjęciu nogą otwierającą	O	PWCS na jeden kontakt do kąta 45º nogą zamykającą
G	PWCS po przyjęciu nogą zamykającą	P	PWCS na jeden kontakt do kąta 90º nogą zamykającą
H	PWCS z zamarkowaniem po prowadzeniu do kąta 45º	R	PWCS na jeden kontakt do kąta 120º nogą zamykającą
I	PWCS z zamarkowaniem po prowadzeniu do kąta 90º		

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

Film

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

Pytanie do samego siebie?

Czy mój mikro-, mezo-, makrocykl zakłada świadomy rozwój wszystkich PWCS ?

Czy mój mikro-, mezo-, makrocykl zakłada świadomy rozwój różnych sytuacji i sposobów wykonania w poszczególnych technikach ?

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

Hybryda Techniczna

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

Hybryda Techniczna

Czym jest?

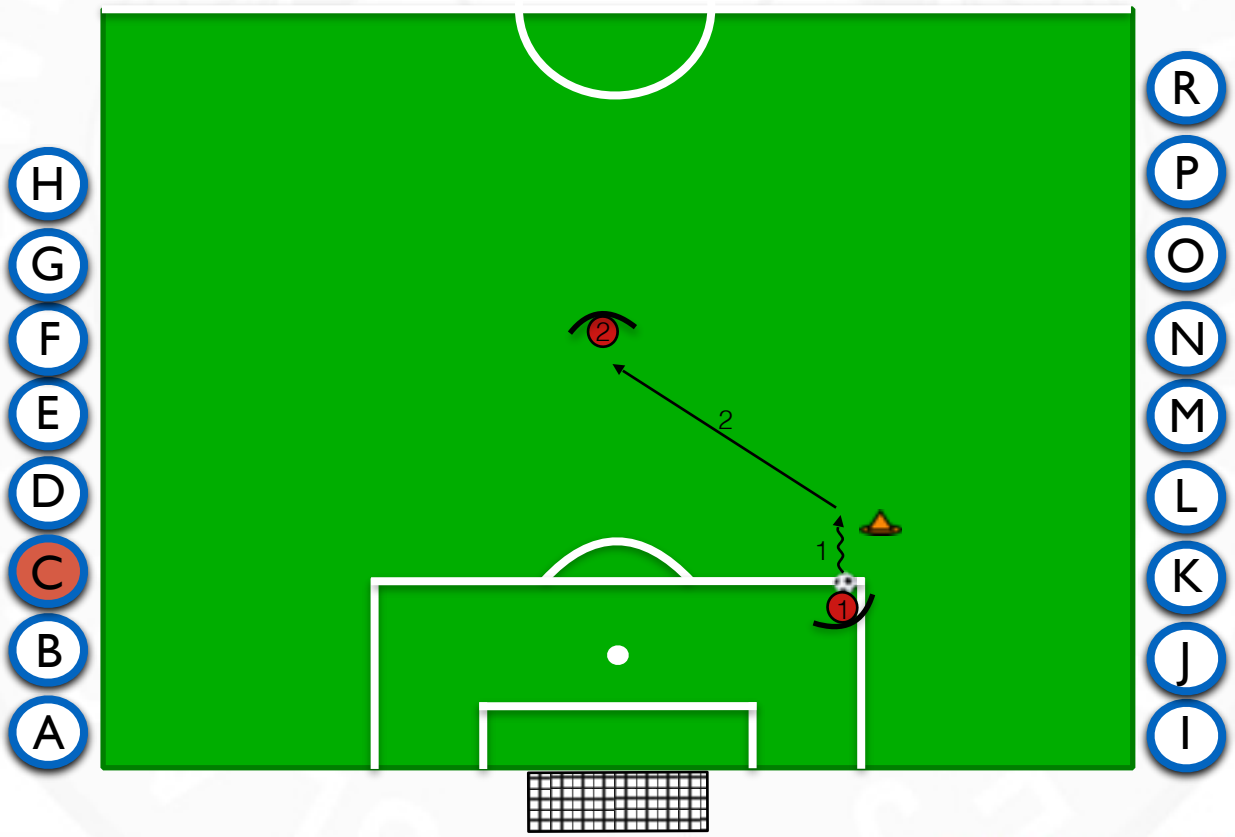
- *Metodą Analityczną*
- *Uwzględniającą kilka sytuacji boiskowych w jednym ćwiczeniu*
- *Metodą, która daje <u>świadomość</u> trenerowi z jakimi sytuacjami i sposobami wykonania konfrontuje zawodników*

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

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

C **PWCS po prowadzeniu do kąta 45°**



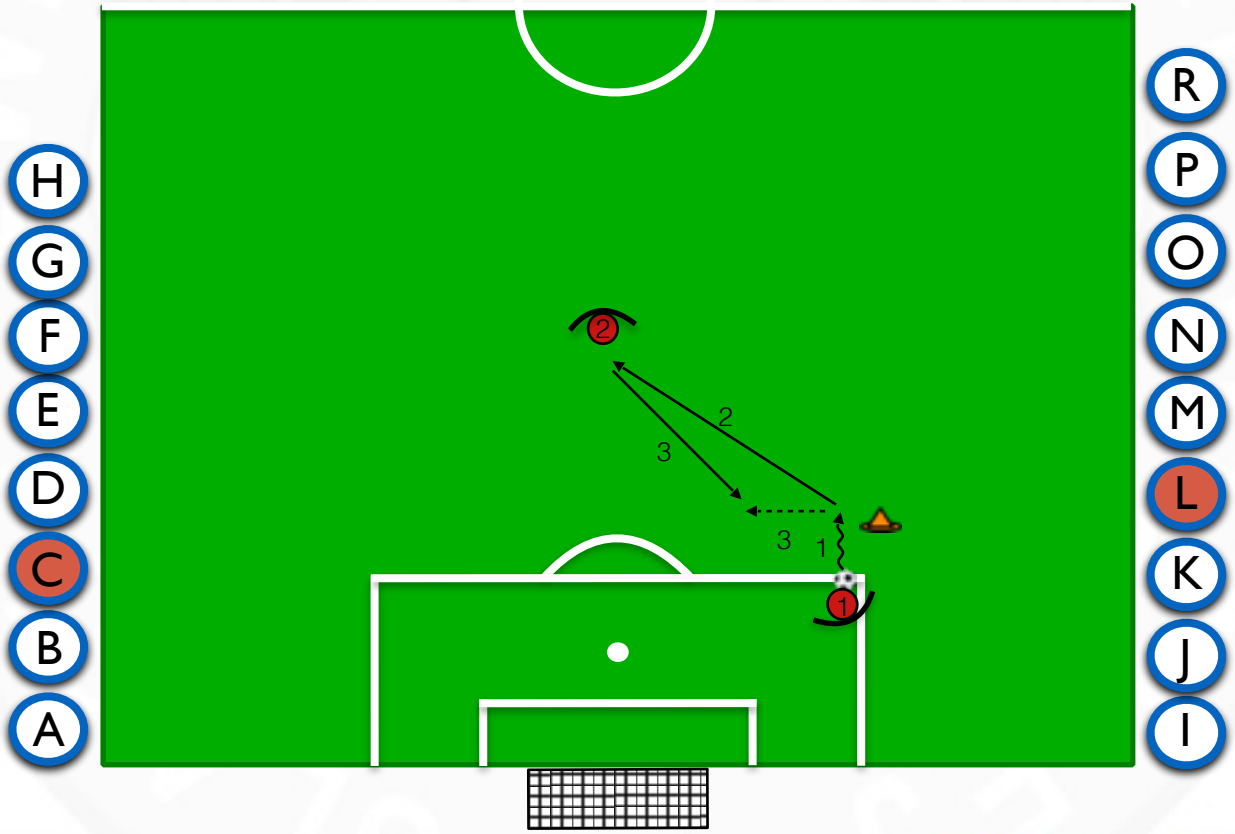
Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

L **PWCS na jeden kontakt powrotne**

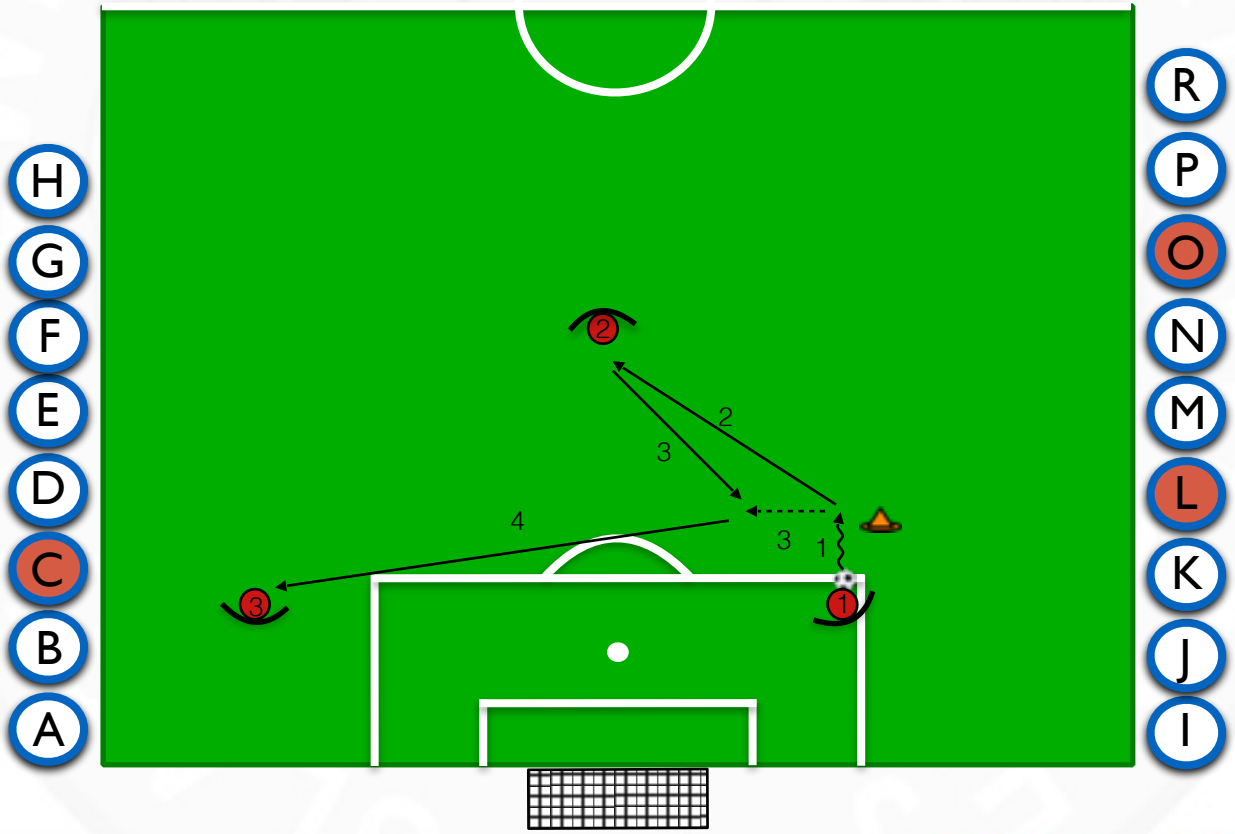


Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

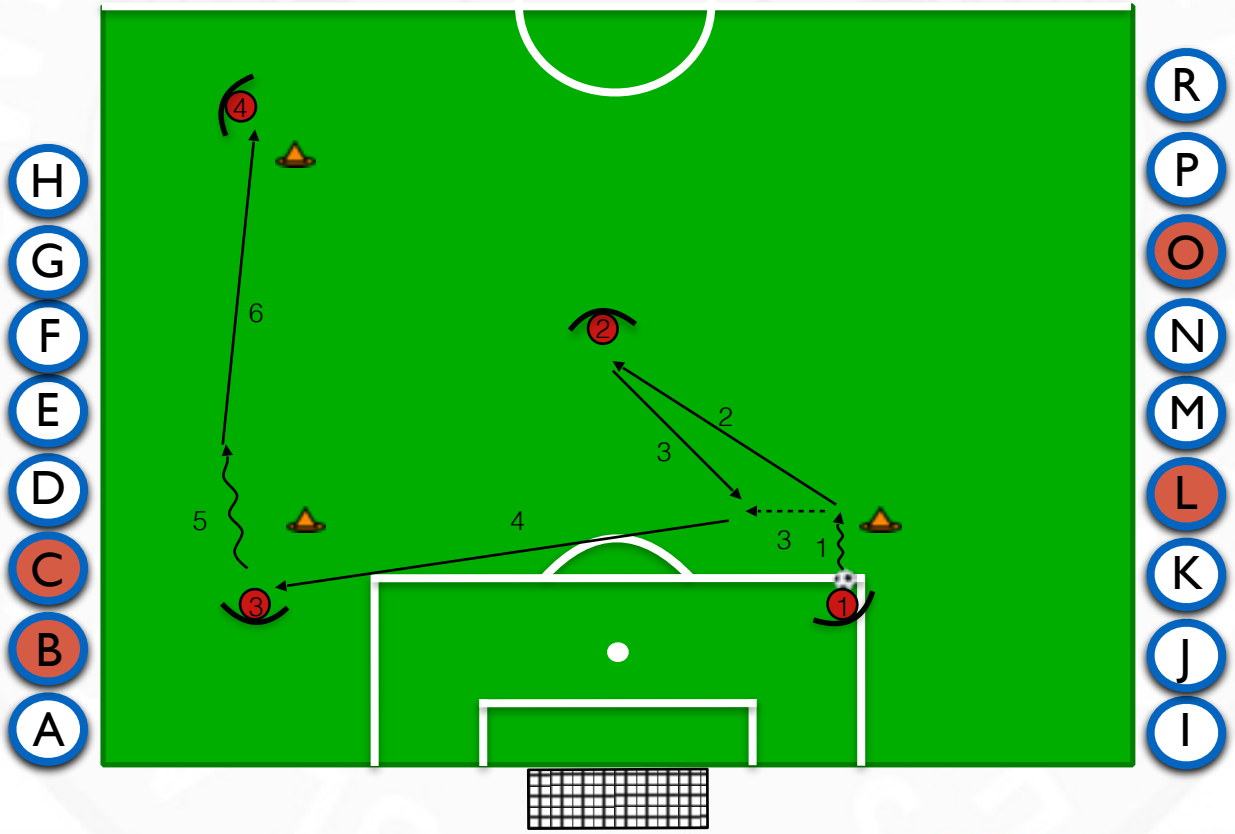
O **PWCS na jeden kontakt do kąta 90º nogą otwierającą**



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

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

B **PWCS do przodu po biegu**

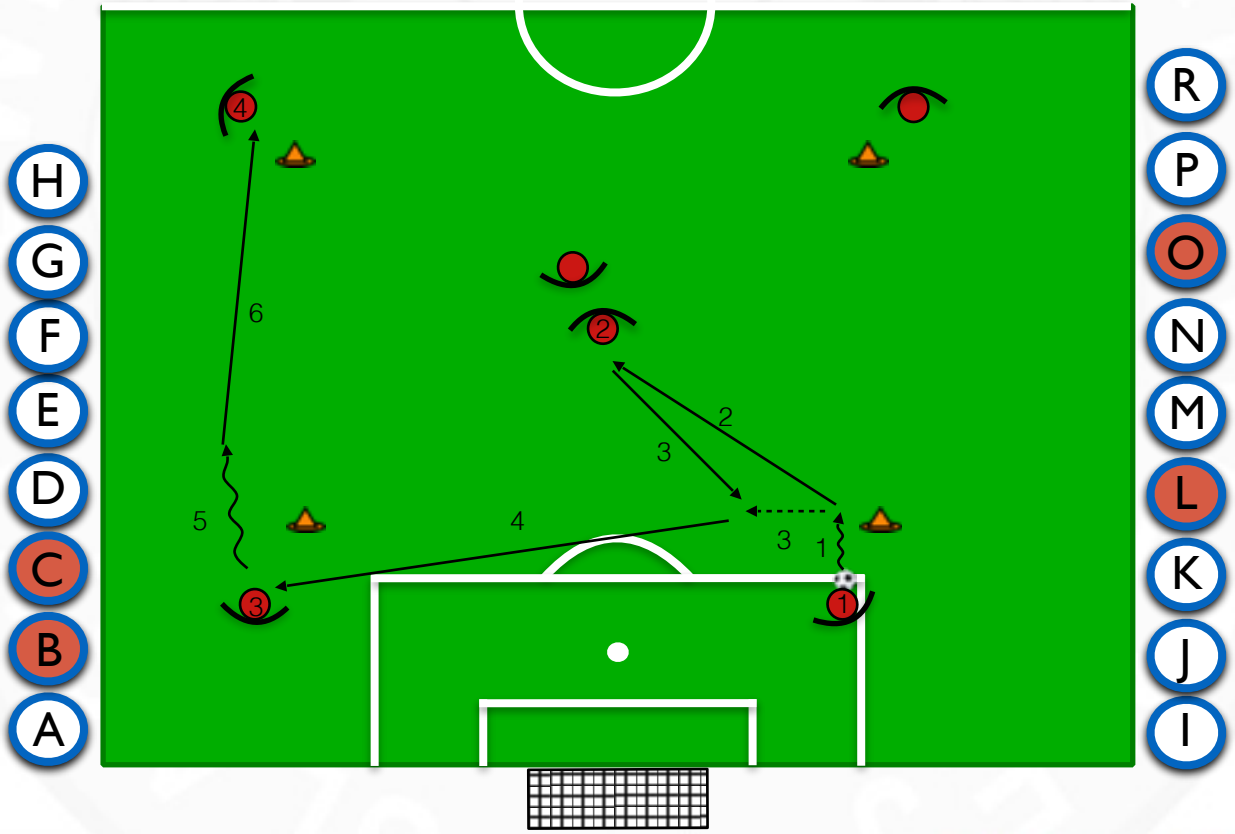


Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

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

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

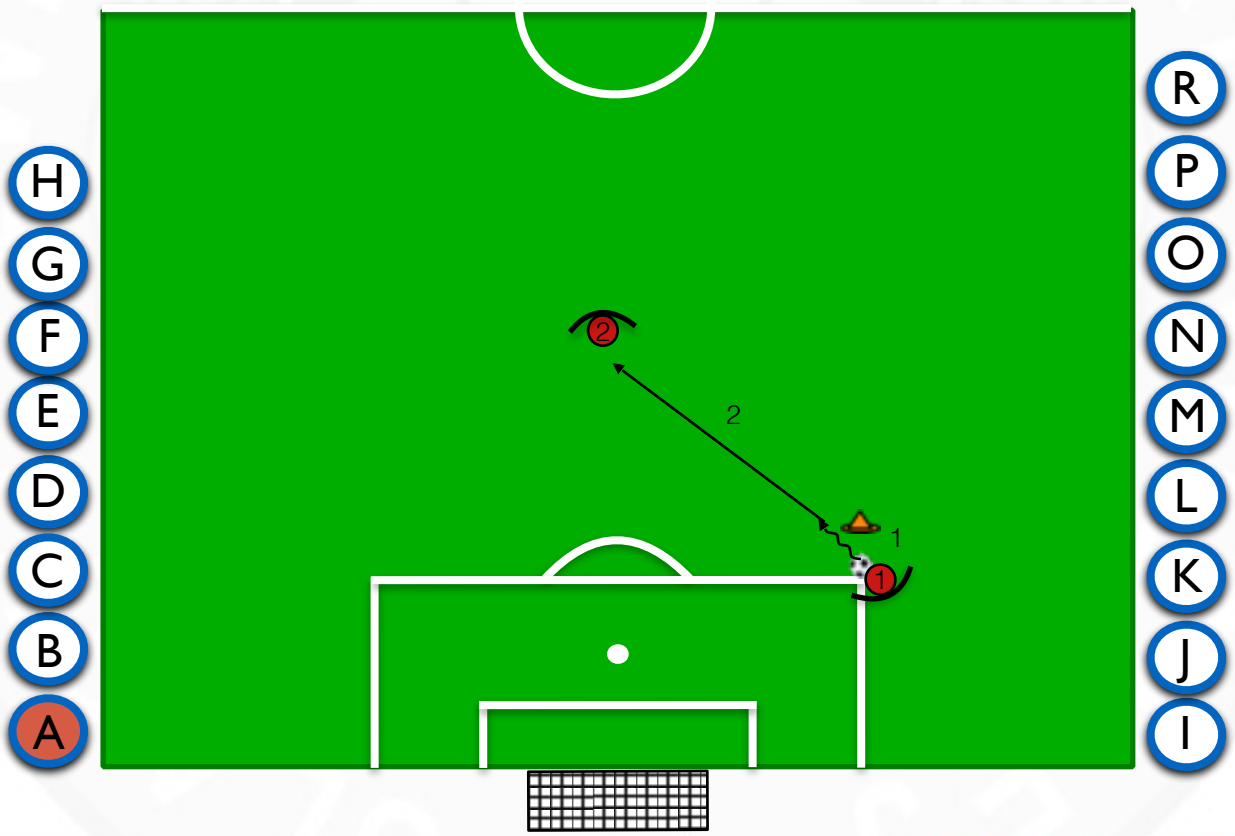


Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

A **PWCS do przodu po prowadzeniu**

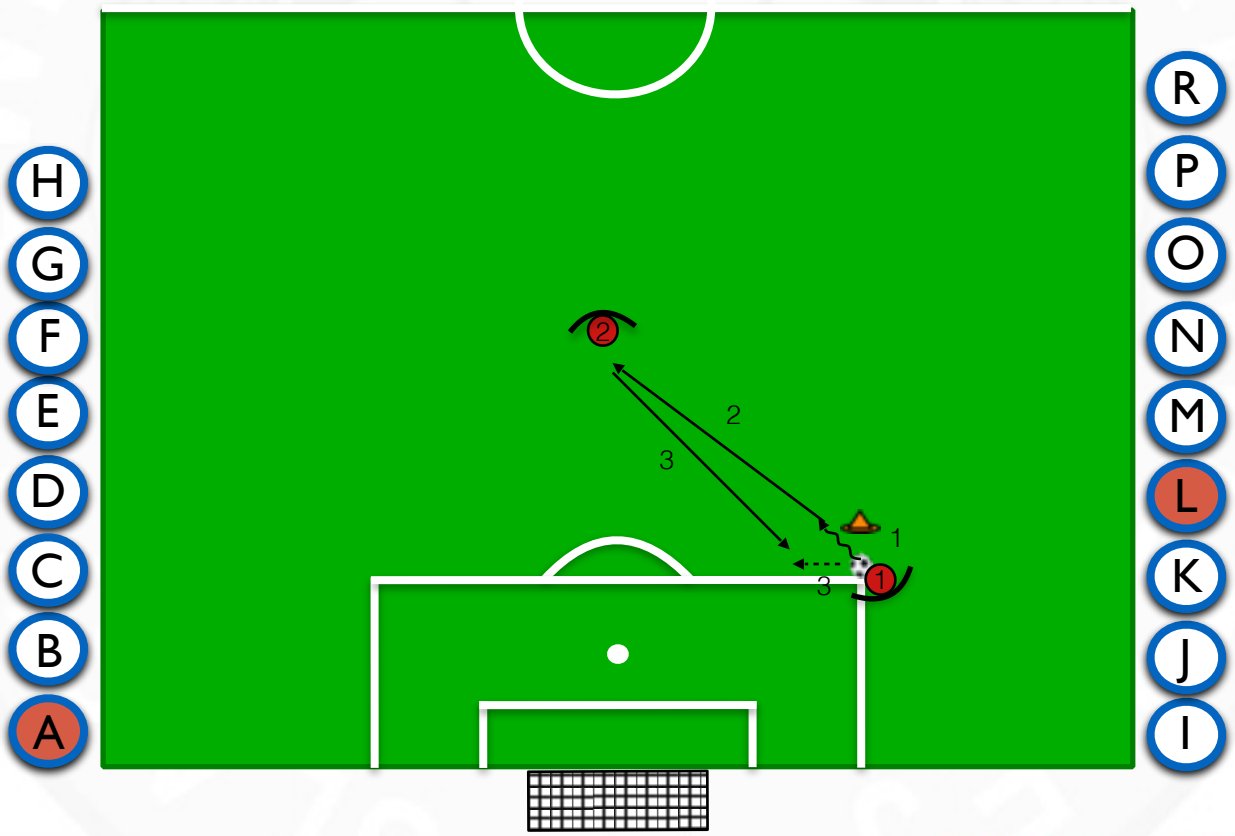


Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

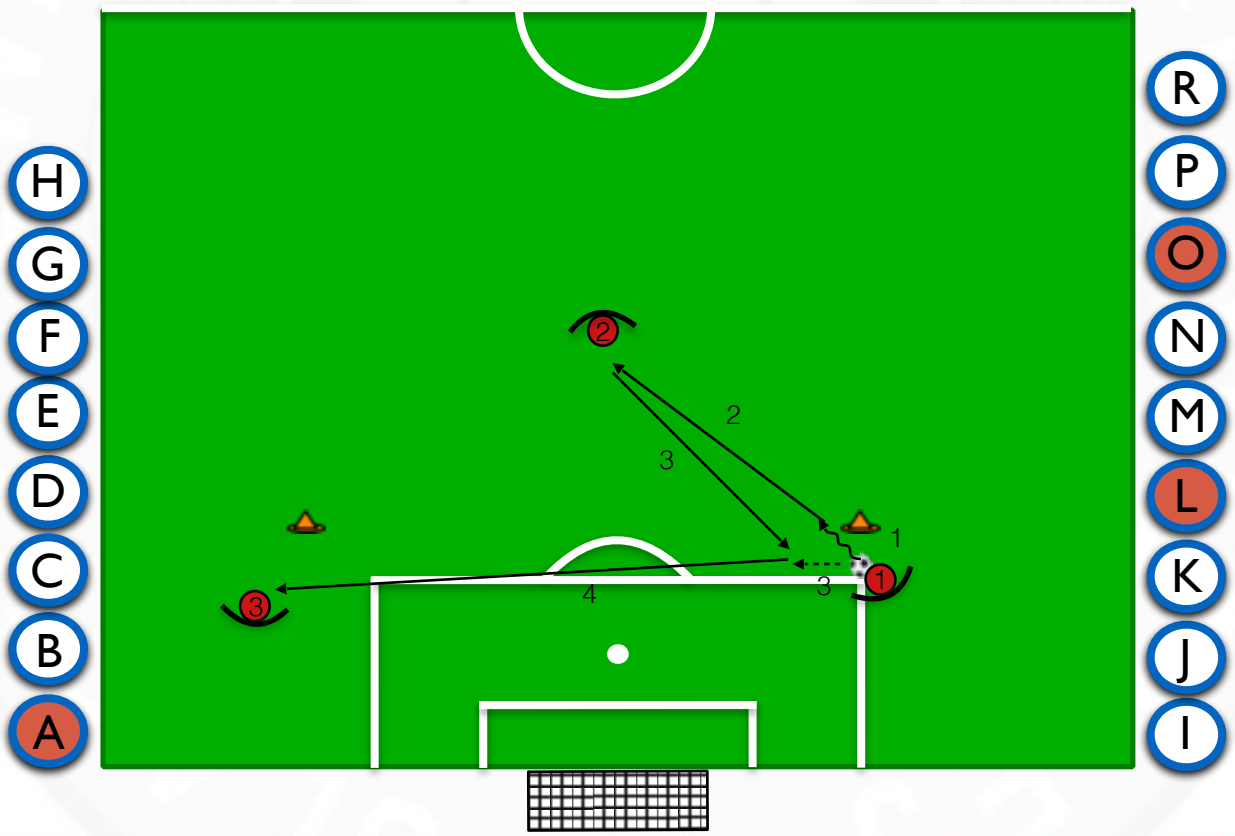
L **PWCS na jeden kontakt powrotne**



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

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

O PWCS na jeden kontakt do kąta 90º nogą otwierającą

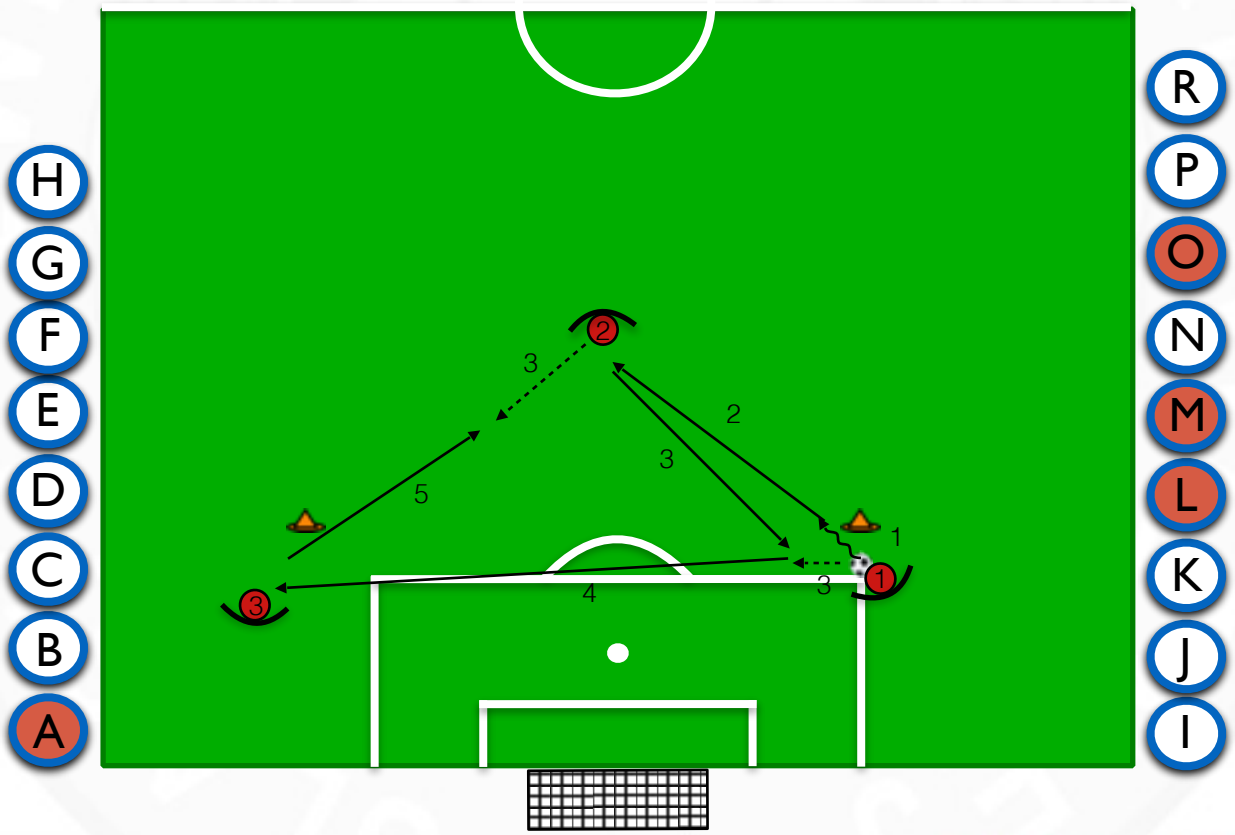


Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

M **PWCS na jeden kontakt do kąta 45º nogą otwierającą**

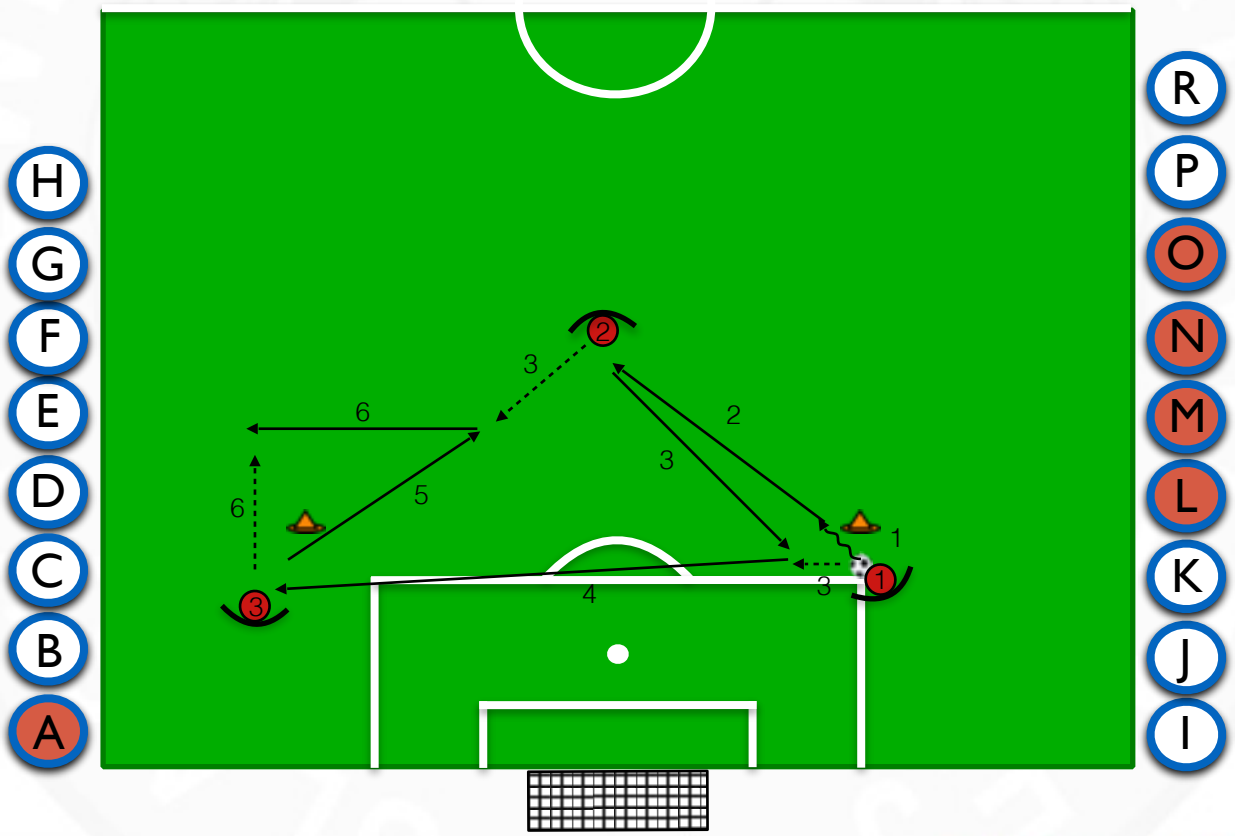


Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

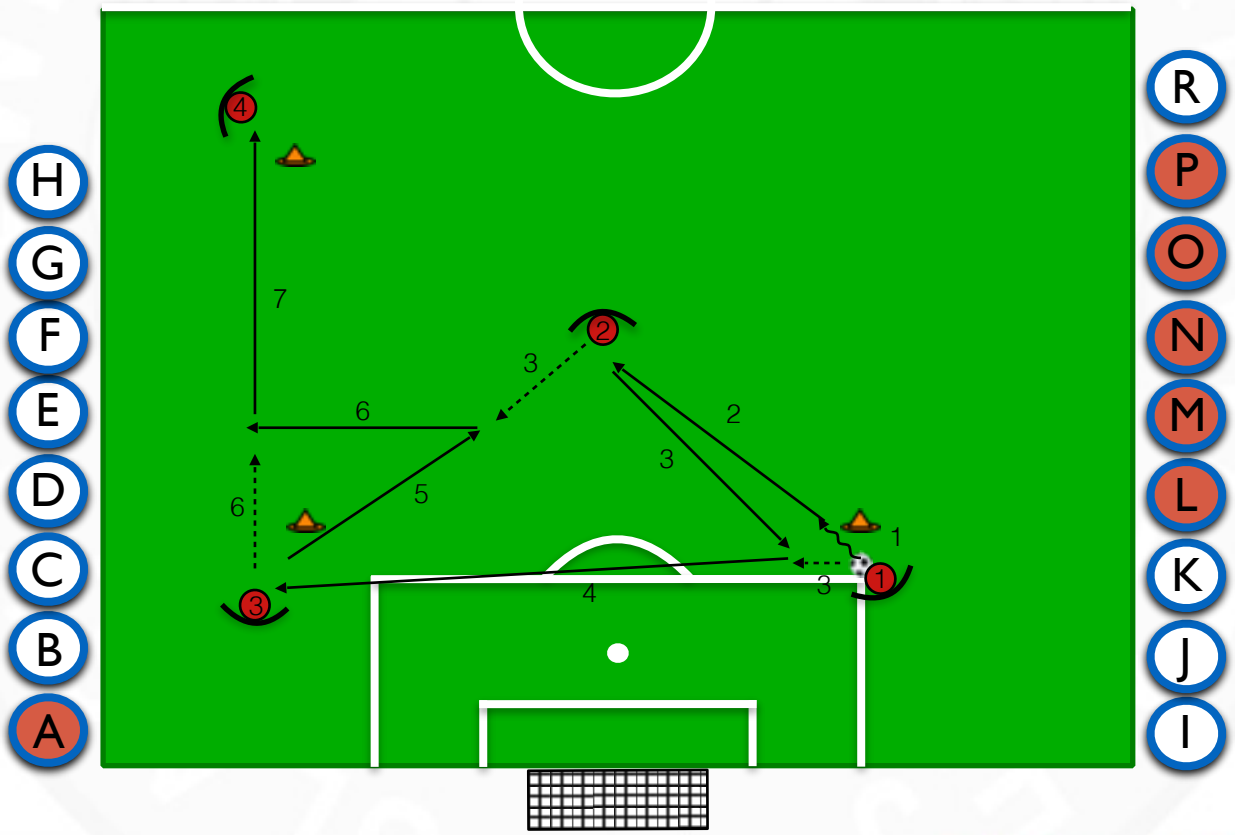
Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

N **PWCS na jeden kontakt do kąta 45º nogą zamykającą**



Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

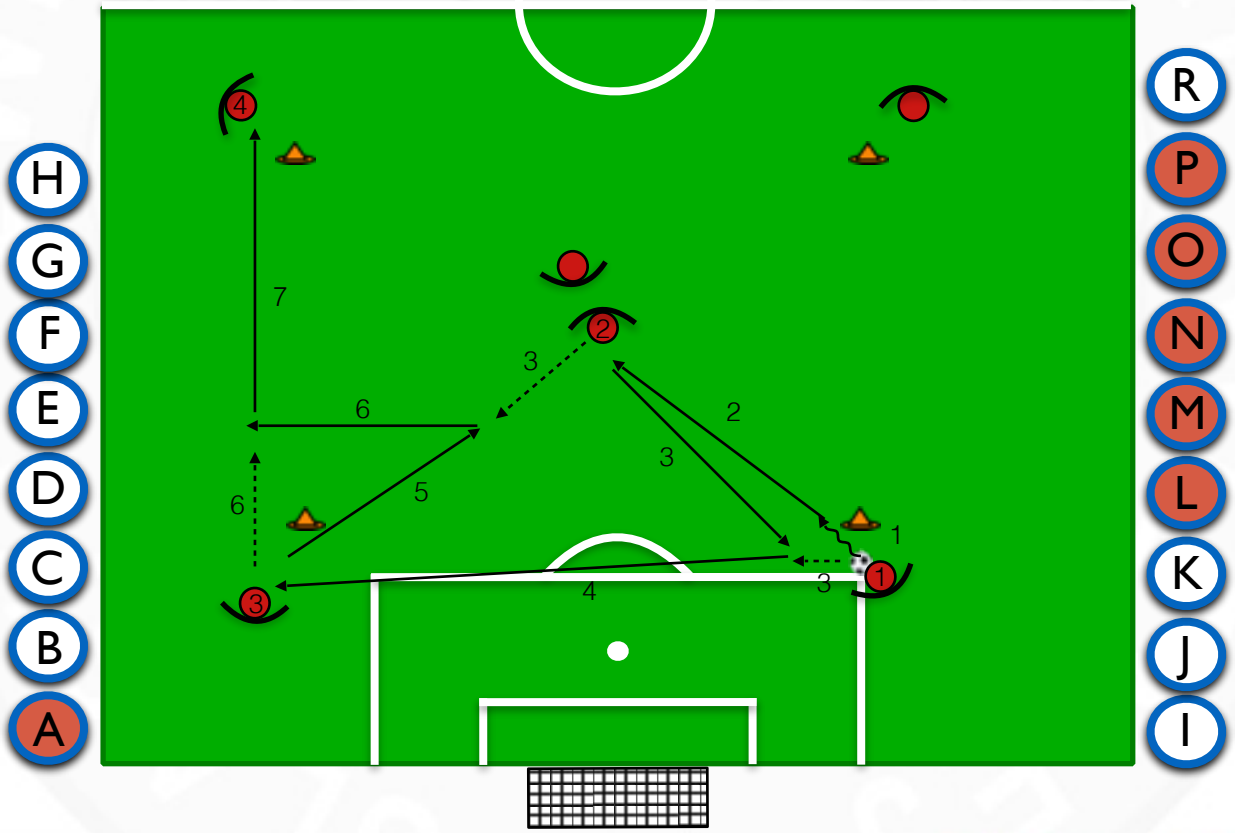
P **PWCS na jeden kontakt do kąta 90º nogą zamykającą**



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

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy



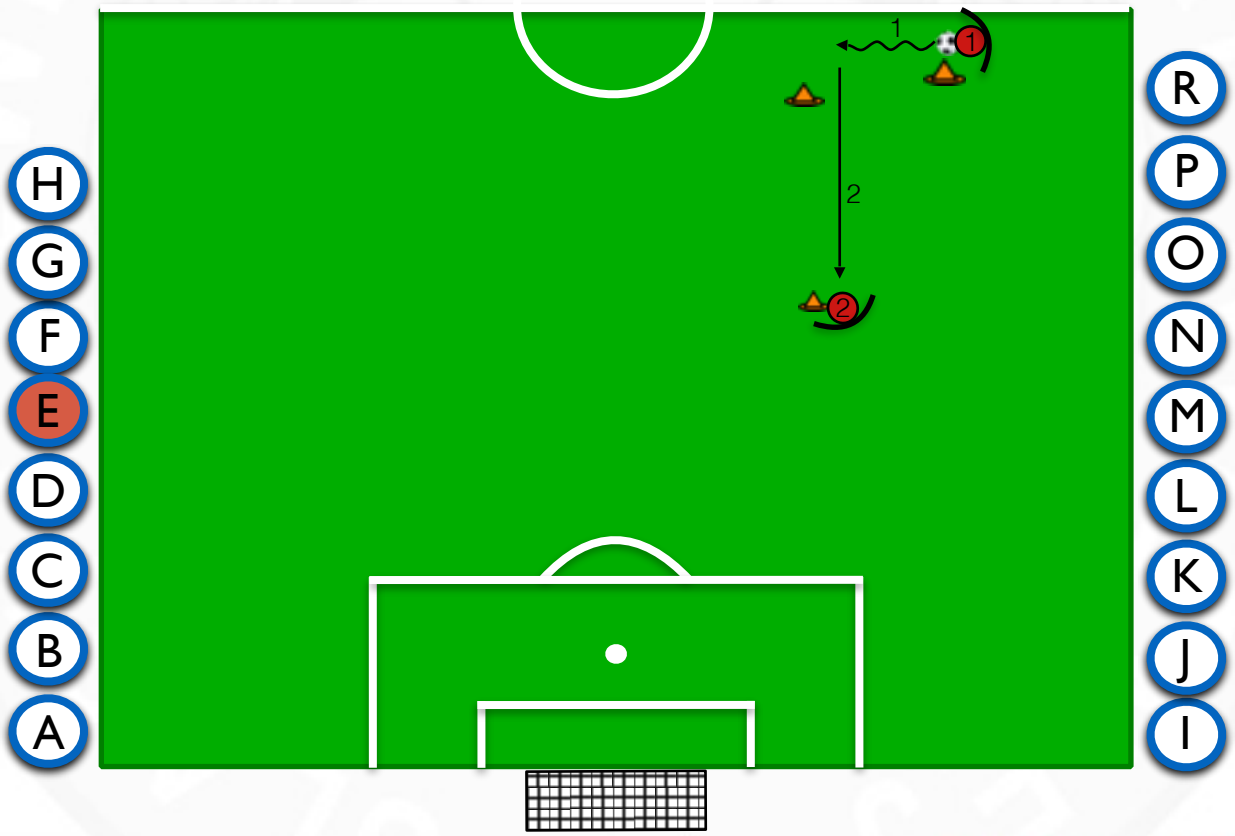
Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

E **PWCS po biegu do kąta 90°**



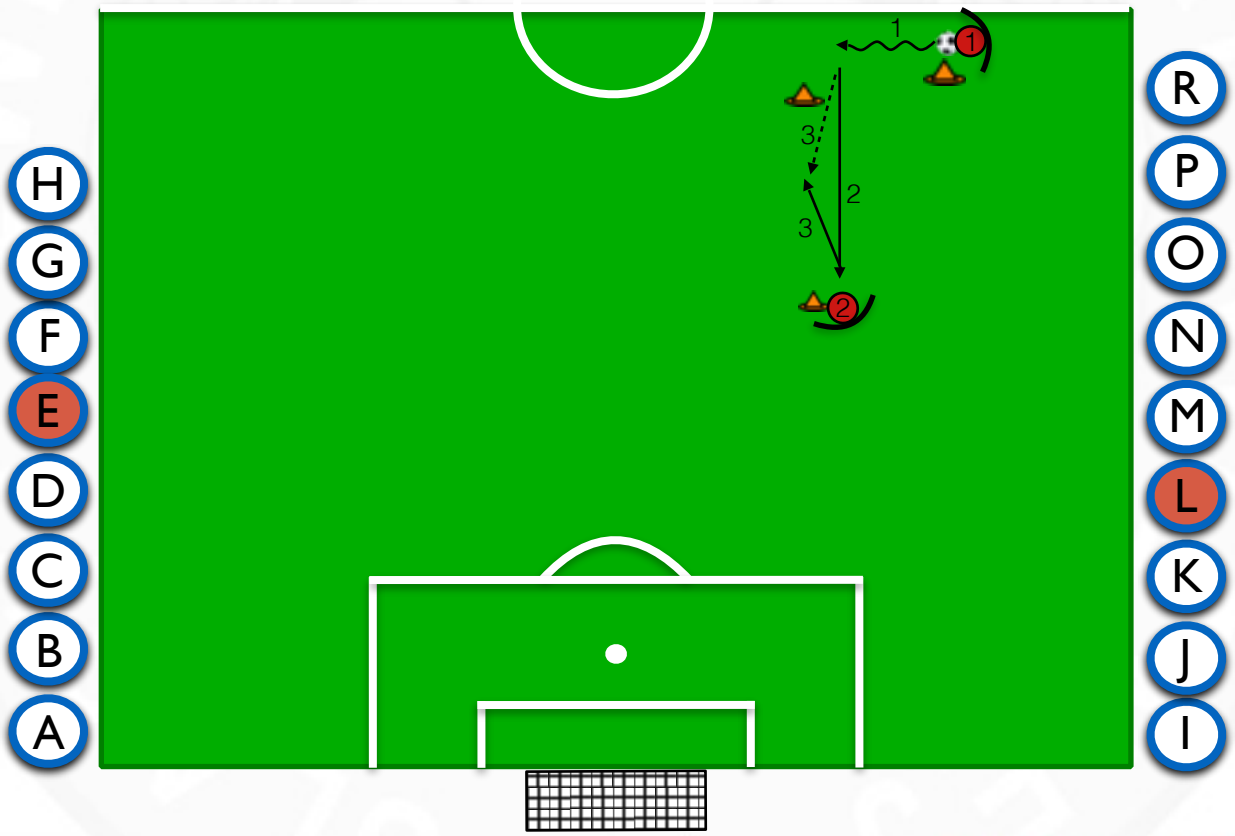
Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

L **PWCS na jeden kontakt powrotne**



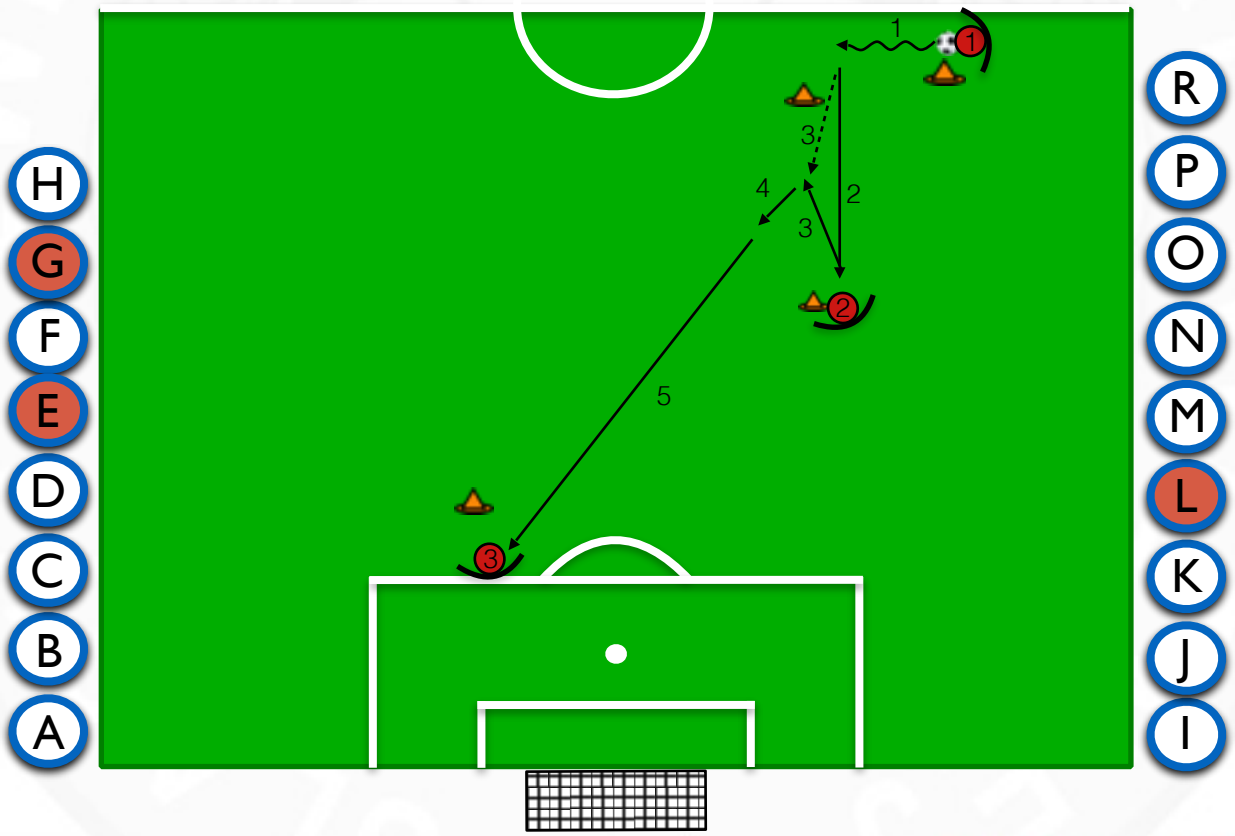
Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

G **PWCS po przyjęciu nogą zamykającą**

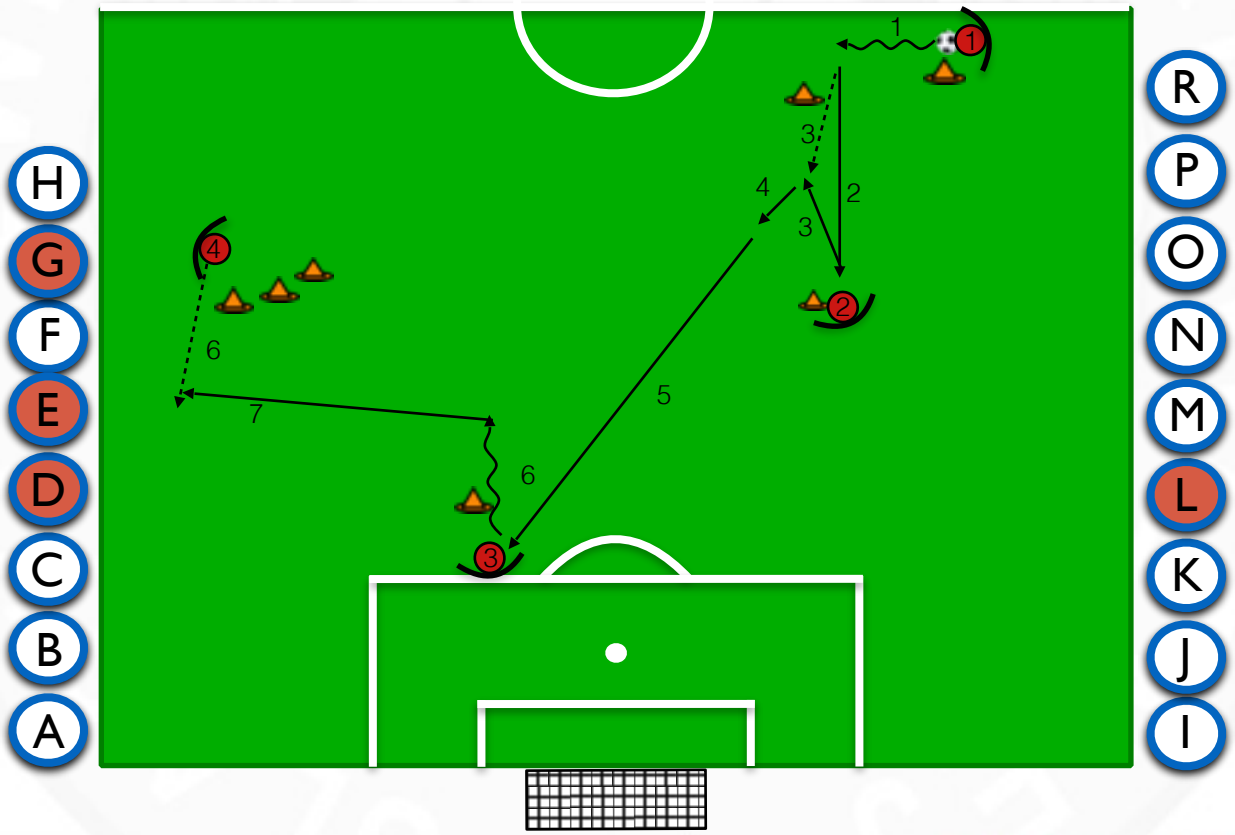


Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

D **PWCS po prowadzeniu do kąta 90º**



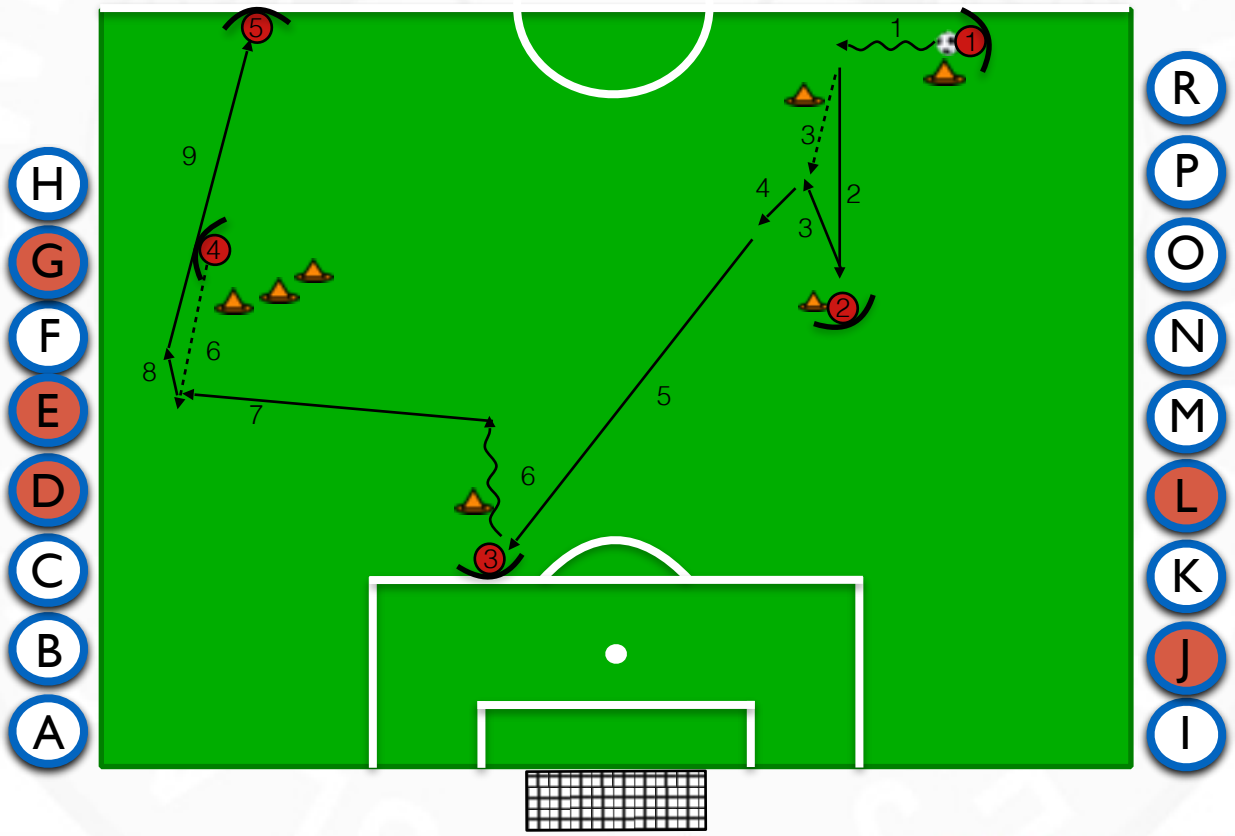
Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

J **PWCS z zamarkowaniem po przyjęciu do kąta 45°**

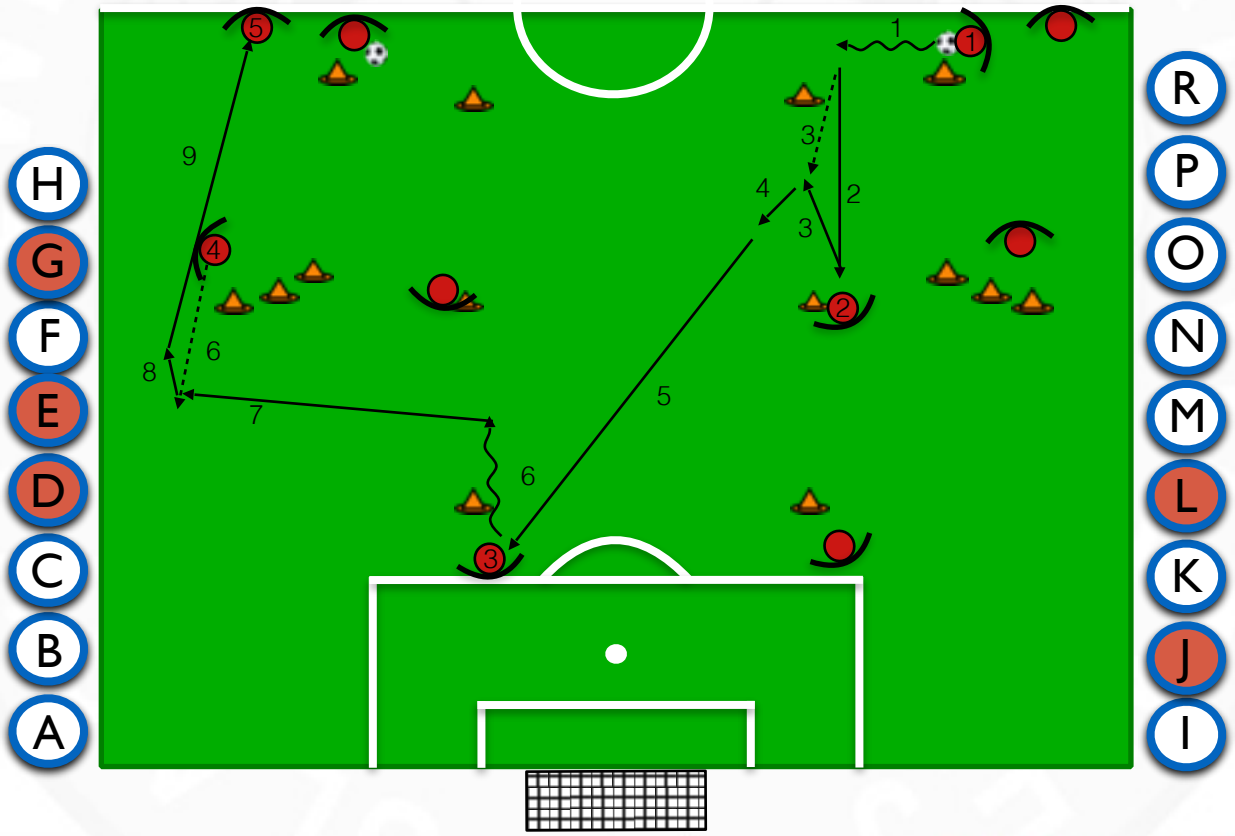


Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

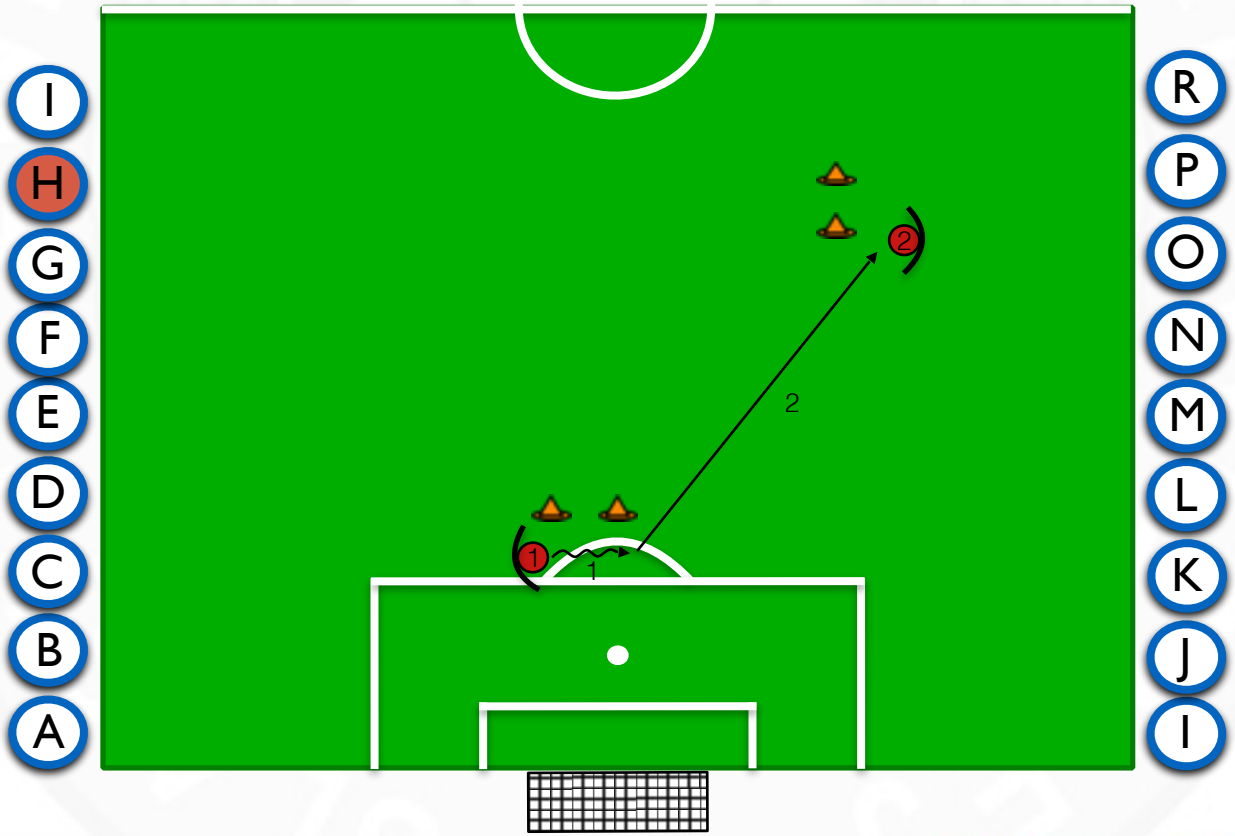


Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

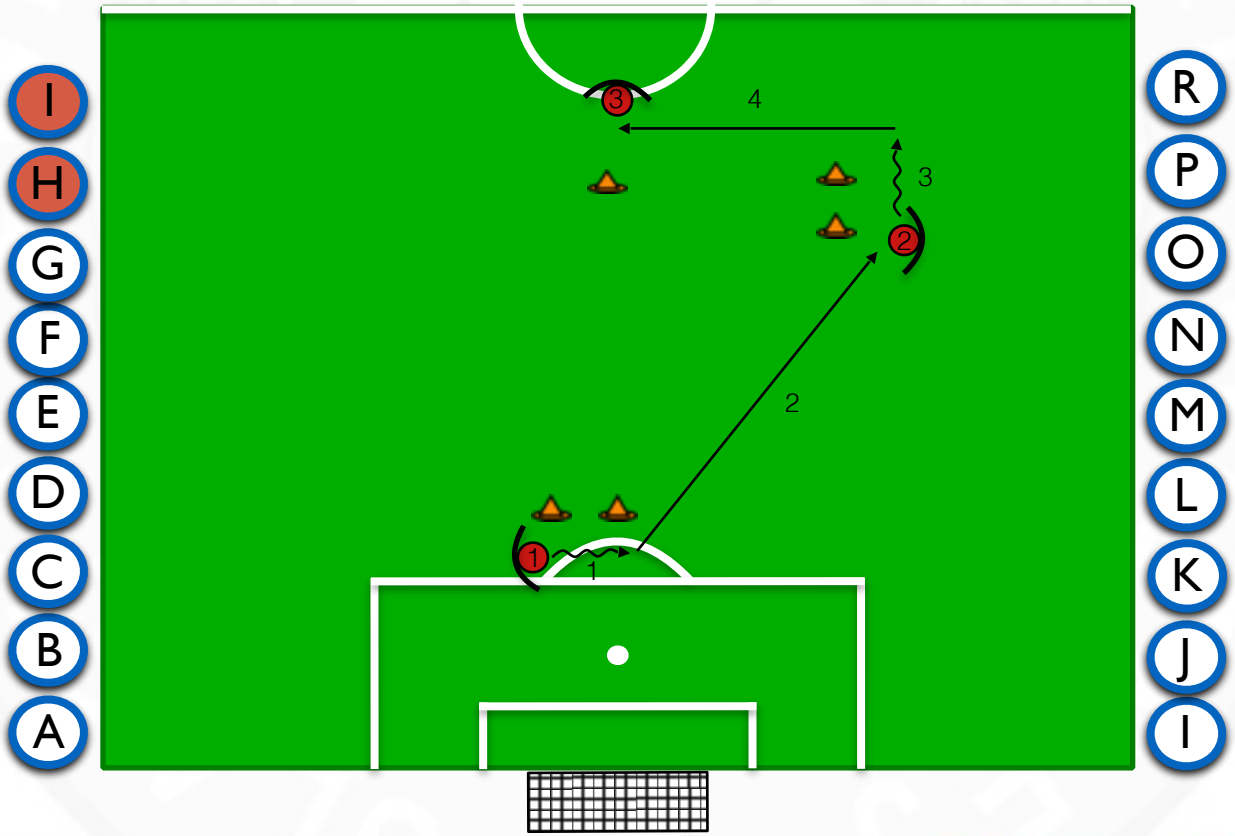
Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

H **PWCS z zamarkowaniem po prowadzeniu do kąta 45°**



Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

I **PWCS z zamarkowaniem po prowadzeniu do kąta 90°**

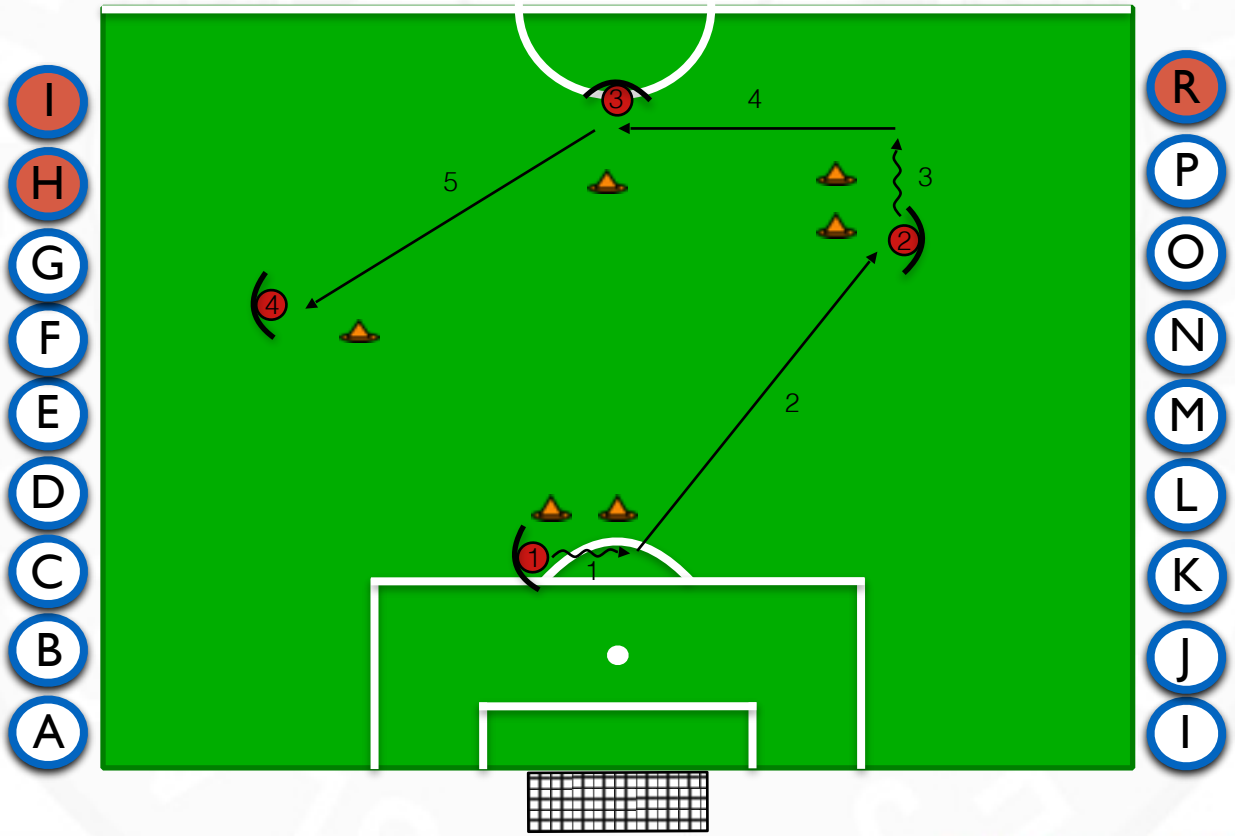


Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

R

PWCS na jeden kontakt do kąta 120º nogą zamykającą



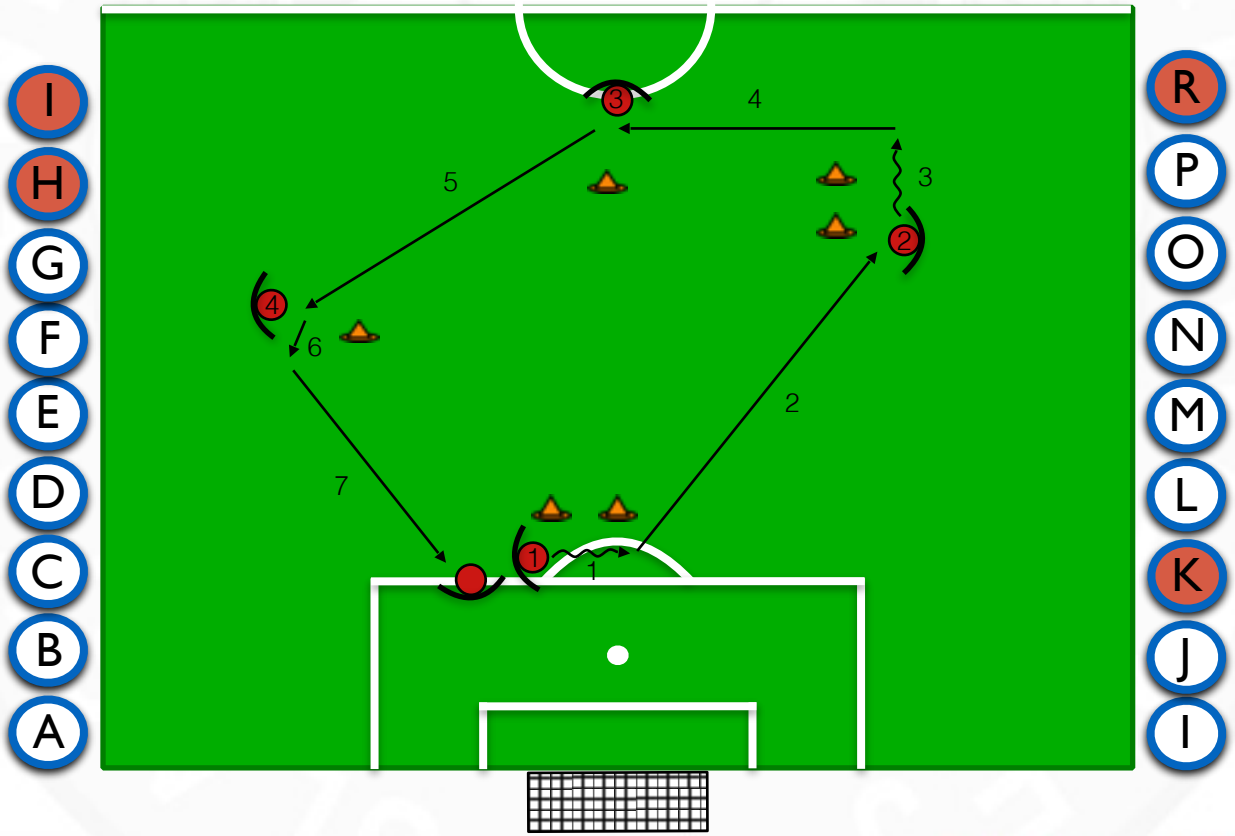
Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice
40-028 KATOWICE, ul. Francuska 32, tel. 32 256-21-78, 32 256-43-25; fax 32 256-27-45
e-mail: slaski@zpn.pl

#SiłaRegionu

Wydział Szkolenia
Śląskiego Związku Piłki Nożnej
w Katowicach

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

K **PWCS z zamarkowaniem po przyjęciu do kąta 90°**



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

#SiłaRegionu

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

Współczynnik odległości dopasowany do:

- **wieku**
- **umiejętności zawodników**

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

Konstrukcja hybryd na podanie wewnętrzna częścią stopy

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

Hybryda Techniczna

Co nam daje?

- Dużą powtarzalność
- Łatwiejszą możliwość korygowania błędów niż w metodzie globalnej
- Różnorodność sytuacji boiskowych / sposobów wykonania
- Wymusza na zawodnikach takie sposoby np. podania, które nie zawsze uda się mu wykonać w trakcie gry

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

Podział pod względem trudności

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

Podział pod względem trudności

A	PWCS do przodu po prowadzeniu
G	PWCS po przyjęciu nogą zamykającą
F	PWCS po przyjęciu nogą otwierającą
B	PWCS do przodu po biegu
C	PWCS po prowadzeniu do kąta 45º

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

Podział pod względem trudności

L	PWCS na jeden kontakt powrotne
H	PWCS z zamarkowaniem po prowadzeniu do kąta 45º
J	PWCS z zamarkowaniem po przyjęcia do kąta 45º
D	PWCS po prowadzeniu do kąta 90º
E	PWCS po biegu do kąta 90º

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

Podział pod względem trudności

M	PWCS na jeden kontakt do kąta 45º nogą otwierającą
O	PWCS na jeden kontakt do kąta 45º nogą zamykającą
K	PWCS z zamarkowaniem po przyjęcia do kąta 90º
I	PWCS z zamarkowaniem po prowadzeniu do kąta 90º
N	PWCS na jeden kontakt do kąta 90º nogą otwierającą
P	PWCS na jeden kontakt do kąta 90º nogą zamykającą
R	PWCS na jeden kontakt do kąta 120º nogą zamykającą

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

Procentowy udział poszczególnych sytuacji / sposobów wykonania

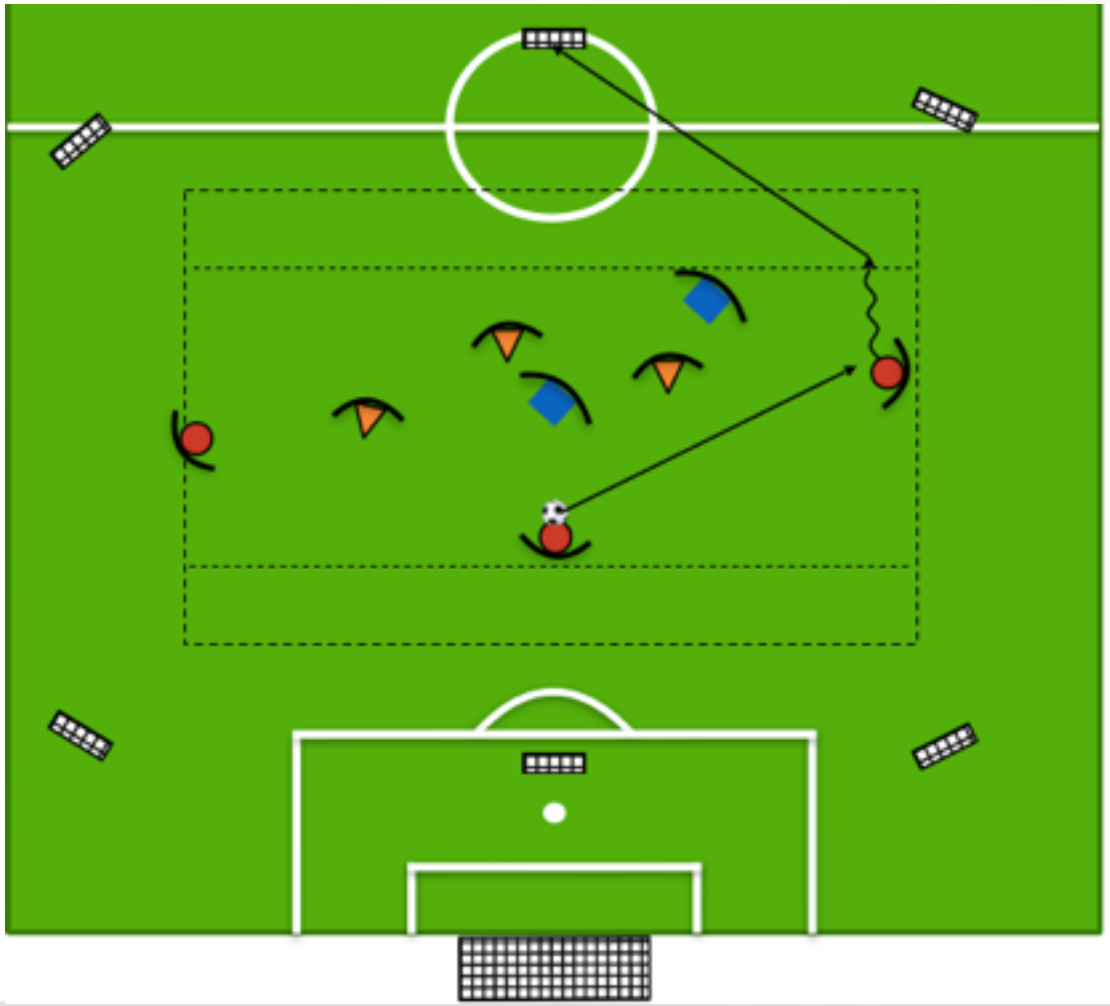
Hybryda 1	Hybryda 2	Hybryda 3	Hybryda 4
C O	A P O	E G L	R I
B L	N M L	D J	K H

A	5% 1x	G	5% 1x	M	5% 1x
B	5% 1x	H	5% 1x	N	5% 1x
C	5% 1x	I	5% 1x	O	10% 1x
D	5% 1x	J	5% 1x	P	5% 1x
E	5% 1x	K	5% 1x	R	5% 1x
F	5% 1x	L	15% 1x		

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

#SiłaRegionu

3v3 + 2N



Duża szerokość z dużą przestrzenią
=
Podania po przyjęciu

Wymuszenie wprowadzenia do strefy
=
Podania po prowadzeniu i po biegu

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

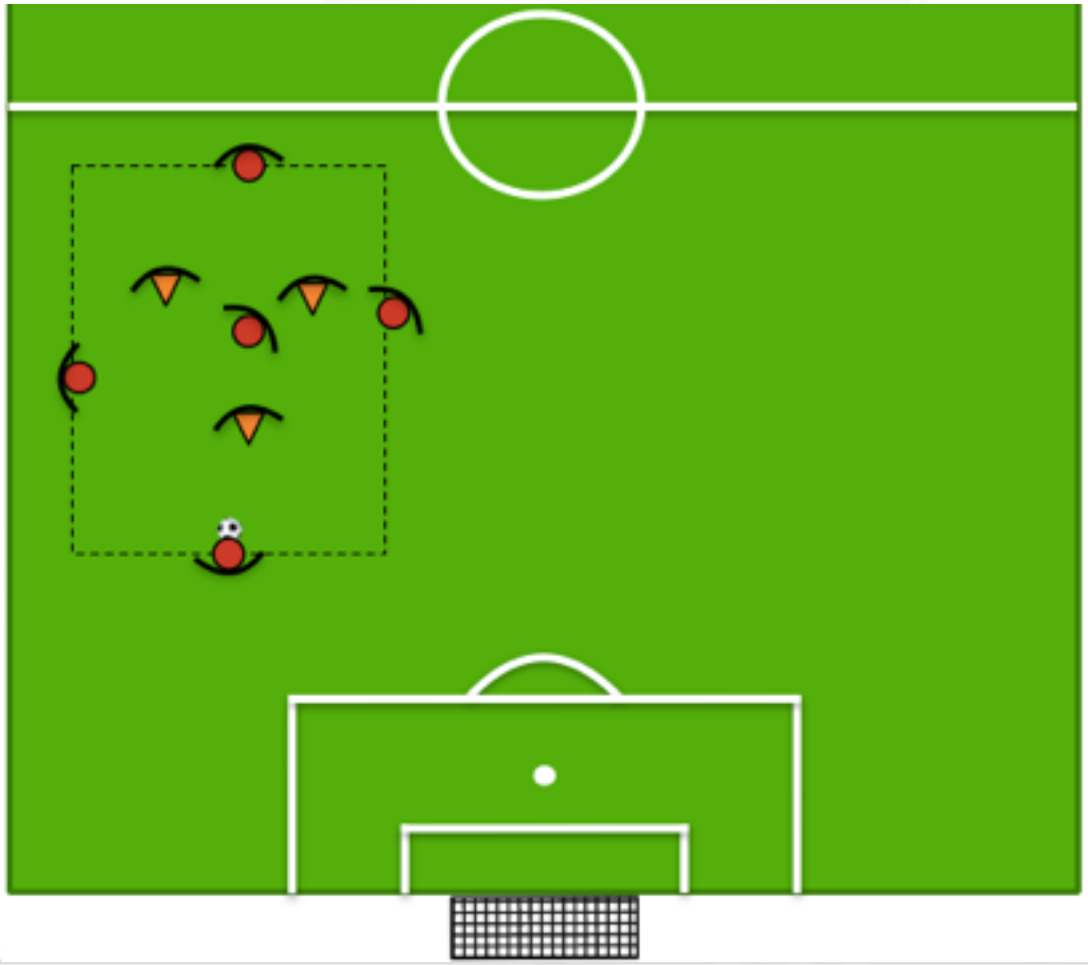
#SiłaRegionu

3v3 + 2N

Boisko długie i wąskie w przewadze liczebnej
=
Podania z zamarkowaniem

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

5v3



Gra na utrzymanie na małej przestrzeni
=
Podania na 1 kontakt

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

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Wydział Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej

MUKP SILENT

Mateusz Maciejewski

GRUPA TRENERÓW FUTBOLU

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