

# Wymagania Techniczne na pozycjach



*Wydział Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej*



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU



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

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

**#SiłaRegionu**

# *Czym jest Technika?*

---

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu

## *Etapy nauczania?*

---

Nauka

Doskonalenie

Trenowanie

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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



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

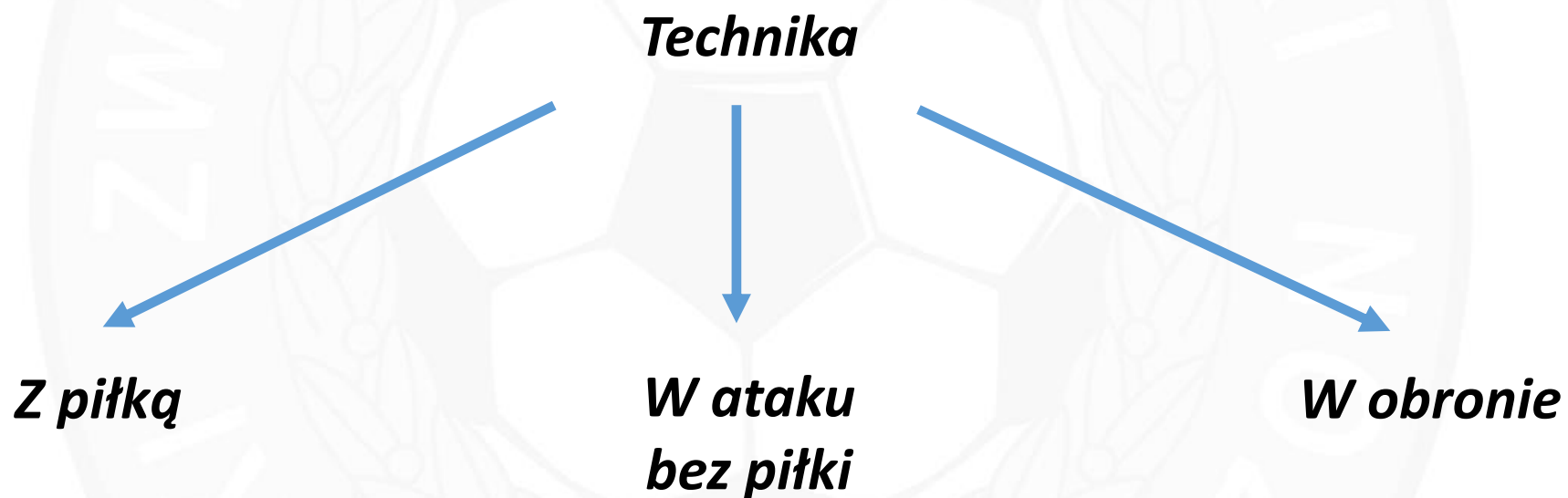
Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

**#SiłaRegionu**

## Podział Techniki



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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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



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

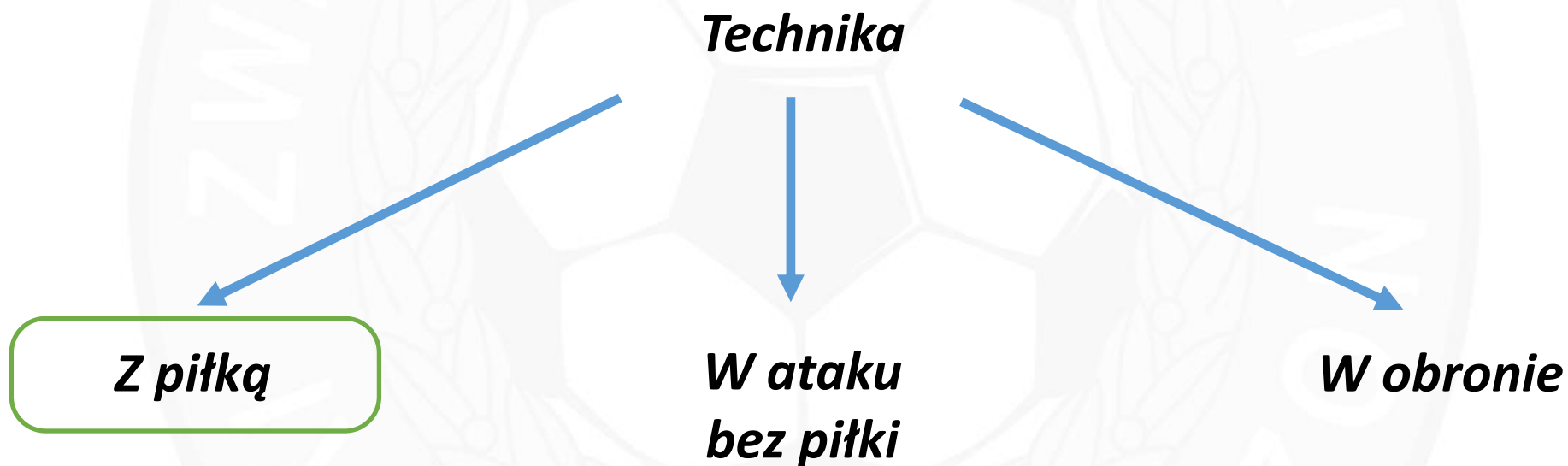
Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

**#SiłaRegionu**

## Podział Techniki







Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu

# Podanie wewnętrzną częścią stopy w różnych sytuacjach boiskowych

17

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



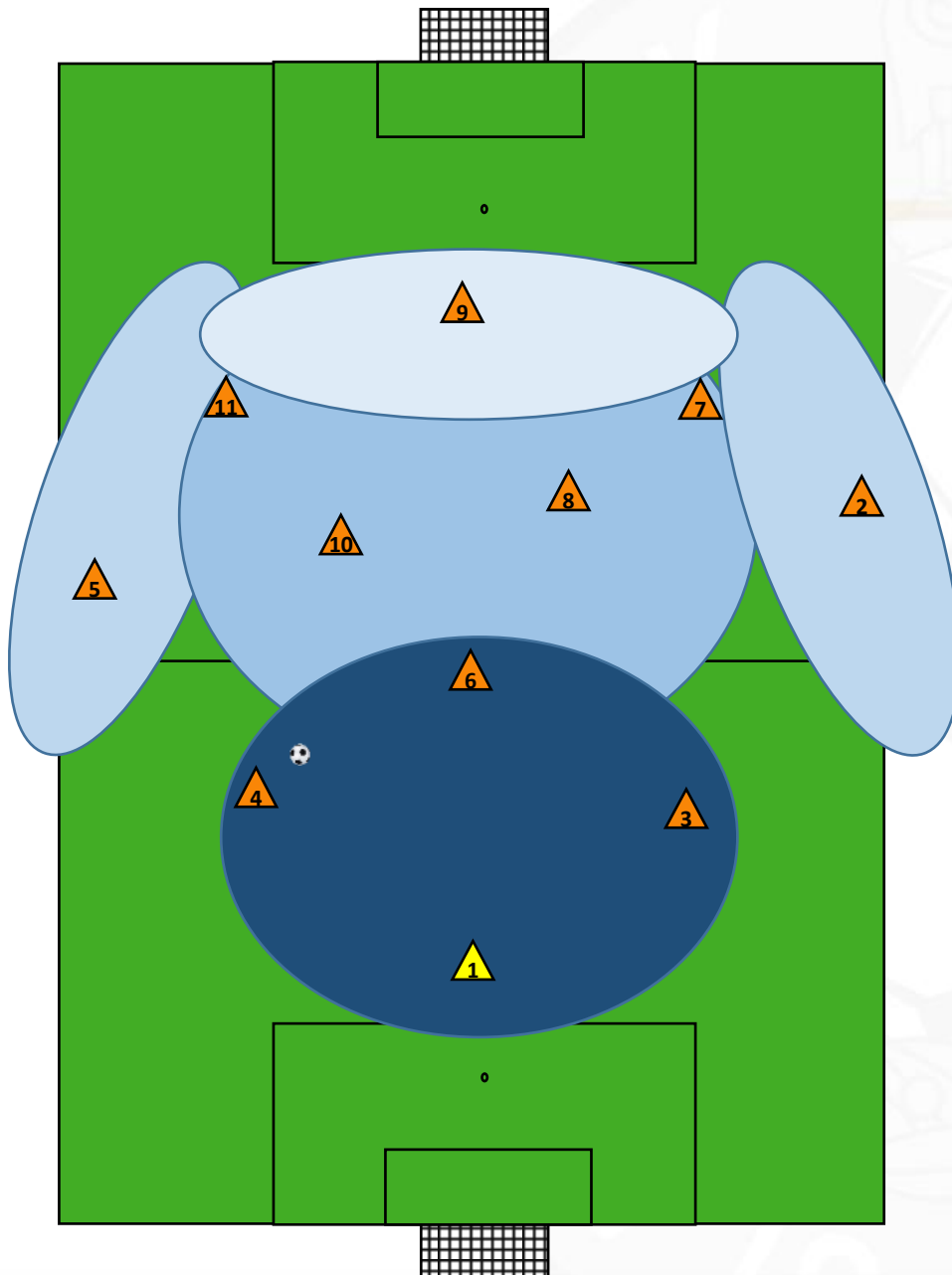
Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu



## 5 Głównych Pozycji

Zawodnik z przodu

Zawodnik w środku

Zawodnik po prawej

Zawodnik po lewej

Zawodnik z tyłu

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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

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



Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

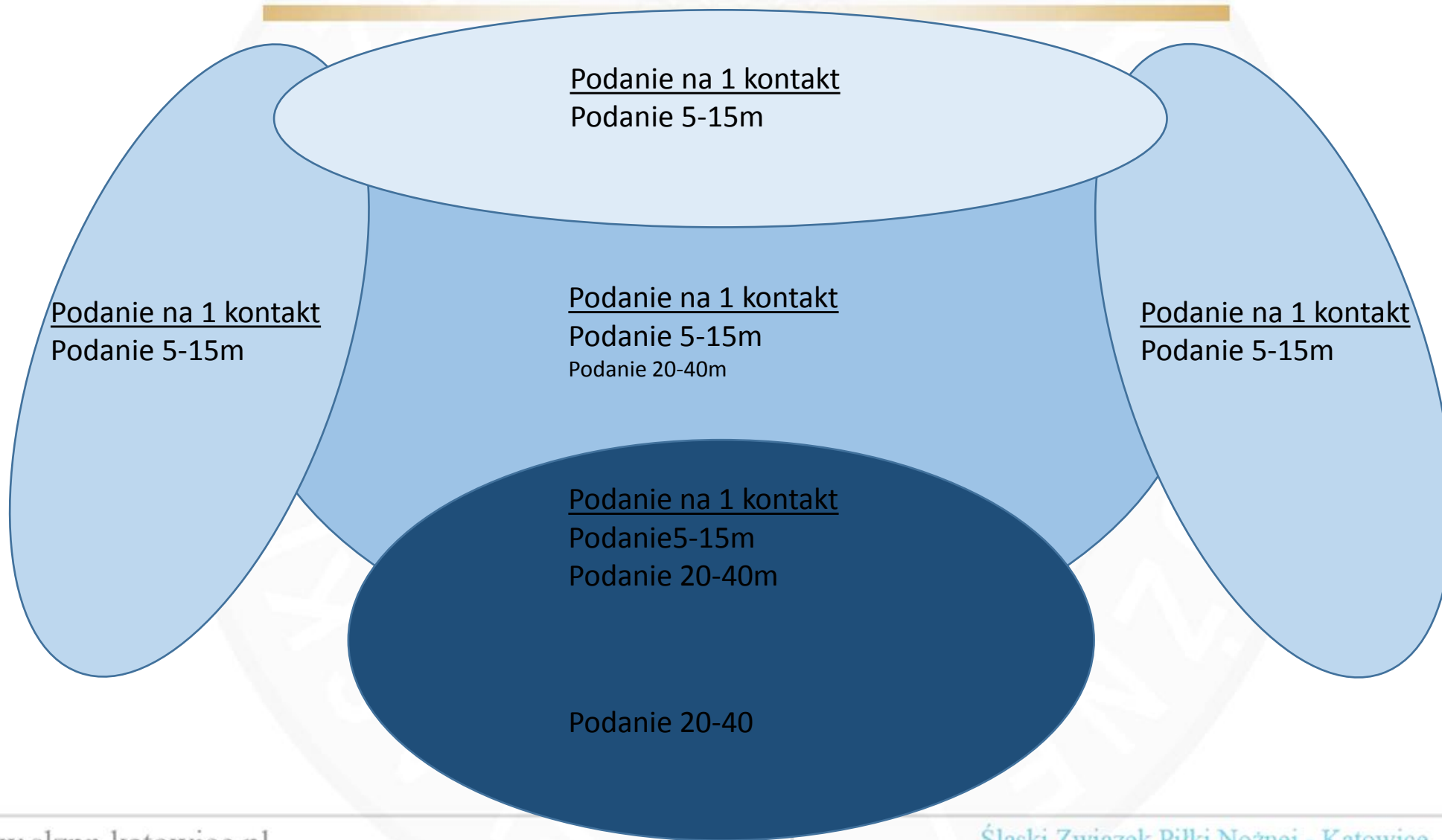
Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu

# Podanie – 1







Wydział Szkolenia  
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

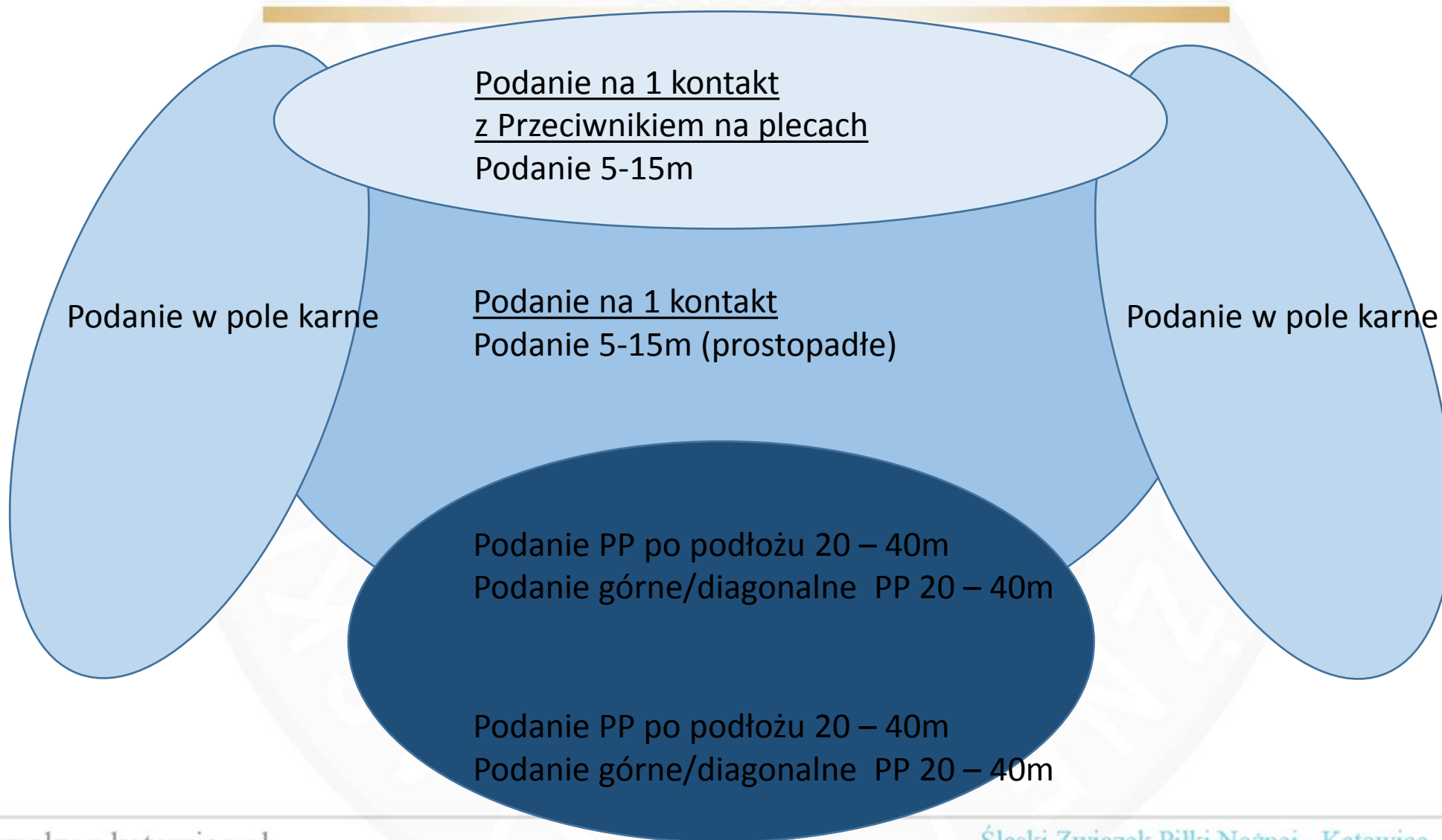
Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu

## Podanie - 2





Wydział Szkolenia

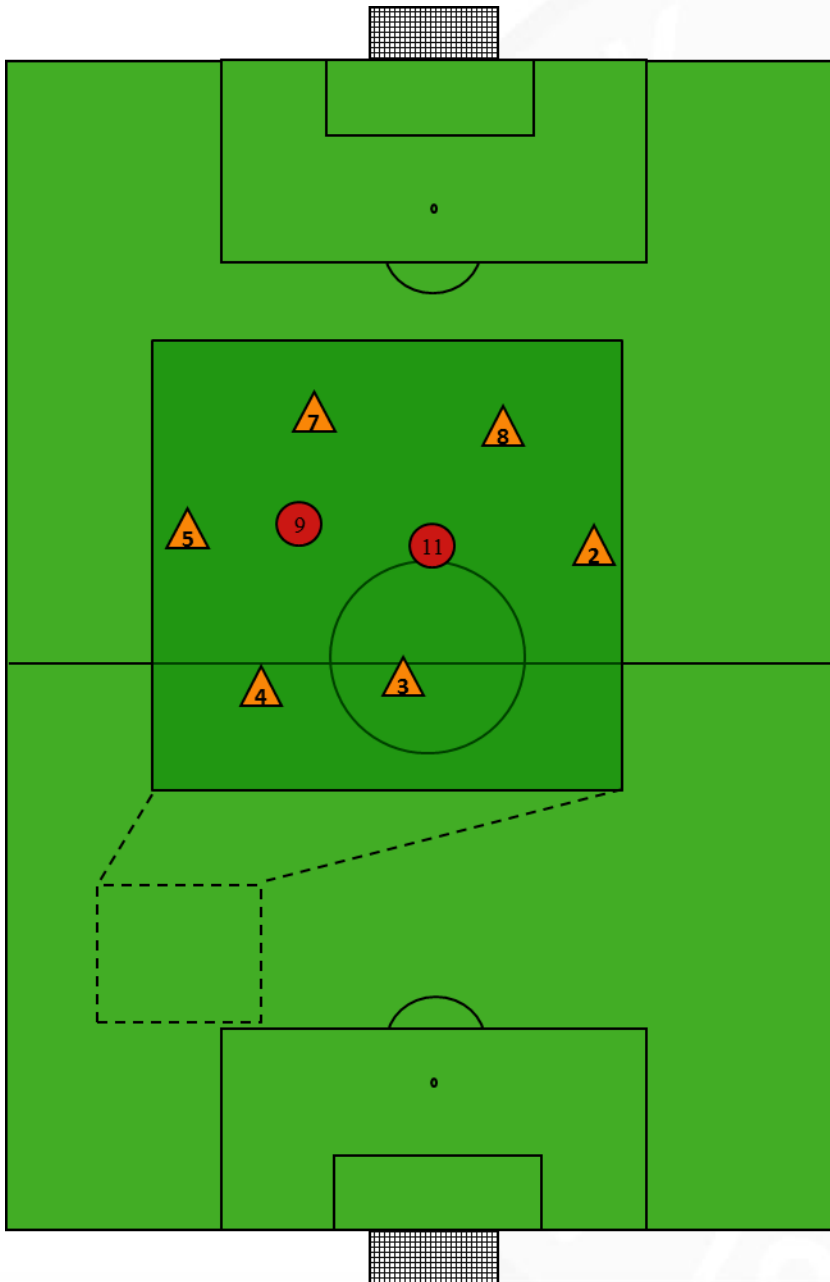
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu



# Gra 6v2

Pole gry – 10x10m (dostosować do umiejętności)

Czas gry – 60-90s w Odbiorze

Wygrywa – trójka zawodników która będzie miała najwięcej odbiorów piłki

## ZADANIA:

Zawodnik z piłką:

- Podanie na 1 kontakt

Zawodnik bez piłki:

- Ruch na wolne pole

Zawodnicy grający w Odbiorze:

- 100% presji na piłkę

*\* Na potrzeby tej prezentacji nie wypisywaliśmy wszystkich zaleceń przede wszystkim taktycznych jakie można realizować w tej grze*

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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

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



Wydział Szkolenia

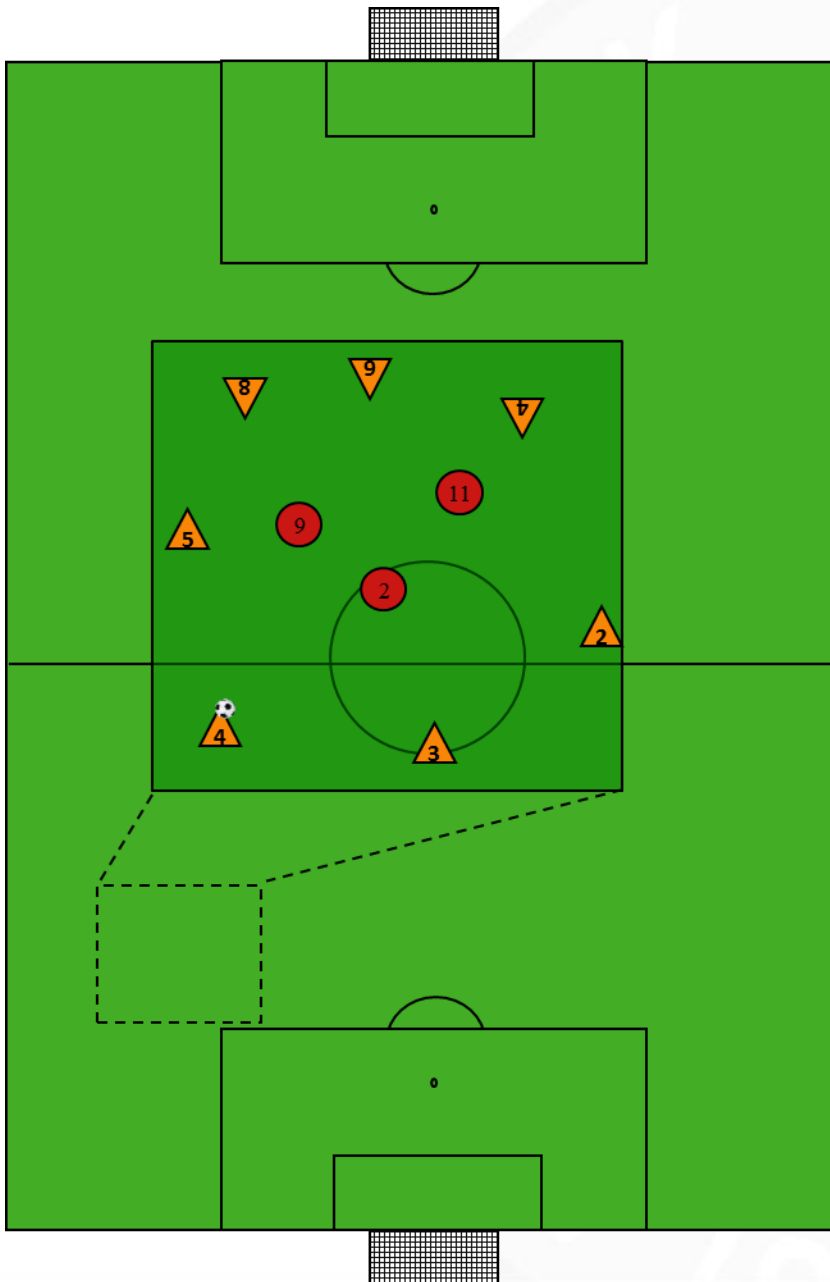
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu



# Gra 7v3

Gra dedykowana dla zawodników występujących na pozycjach:  
1,2,3,4,5,6,8,10

Pole gry – 15x15m (dostosować do umiejętności)

Czas gry – 60-90s w Odbiorze

Wygrywa – trójka zawodników która będzie miała najwięcej odbiorów piłki

## ZADANIA:

Zawodnik z piłką:

- Podania w odpowiednim momencie pomiędzy Odbierającymi

Zawodnik bez piłki:

- Ruch na wolne pole
- Zakaz wchodzenia do środka pomiędzy Odbierającymi – celem zachowania odp. długości podania

Zawodnicy grający w Odbiorze:

- 100% presji na piłkę

*\* Na potrzeby tej prezentacji nie wypisywaliśmy wszystkich zaleceń przede wszystkim taktycznych jakie można realizować w tej grze*

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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

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



Wydział Szkolenia

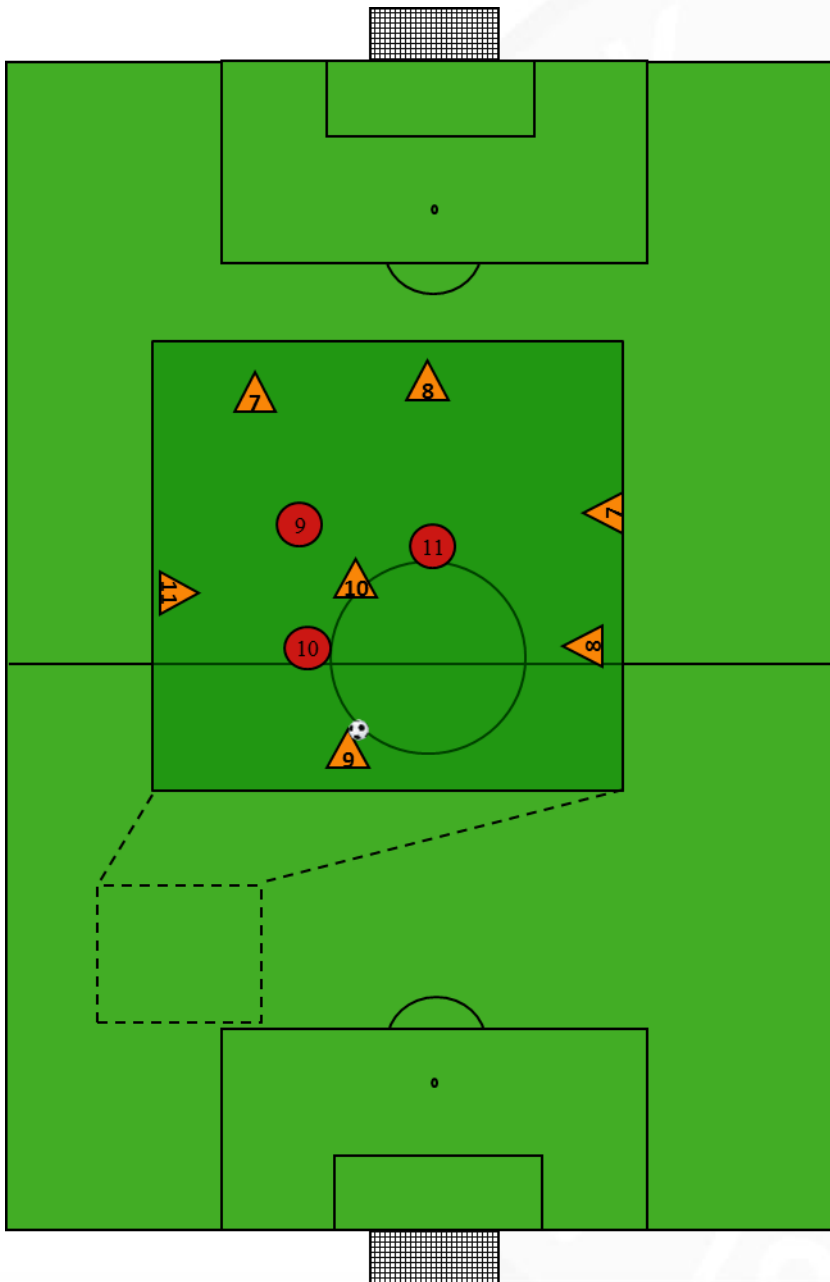
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu



# Gra 7v3

Gra dedykowana dla zawodników występujących na pozycjach:  
6,8,10,7,11,9

Pole gry – 15x15m (dostosować do umiejętności)

Czas gry – 60-90s w Odbiorze

Wygrywa – trójka zawodników która będzie miała najwięcej odbiorów piłki

## ZADANIA:

Zawodnik z piłką:

- Podania na 1 kontakt

Zawodnik bez piłki:

- Ruch na wolne pole
- Zaw. w środku dawanie Linii podania pomiędzy Odbierającymi

Zawodnicy grający w Odbiorze:

- 100% presji na piłkę

*\* Na potrzeby tej prezentacji nie wypisywaliśmy wszystkich zaleceń przede wszystkim taktycznych jakie można realizować w tej grze*

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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

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





Wydział Szkolenia

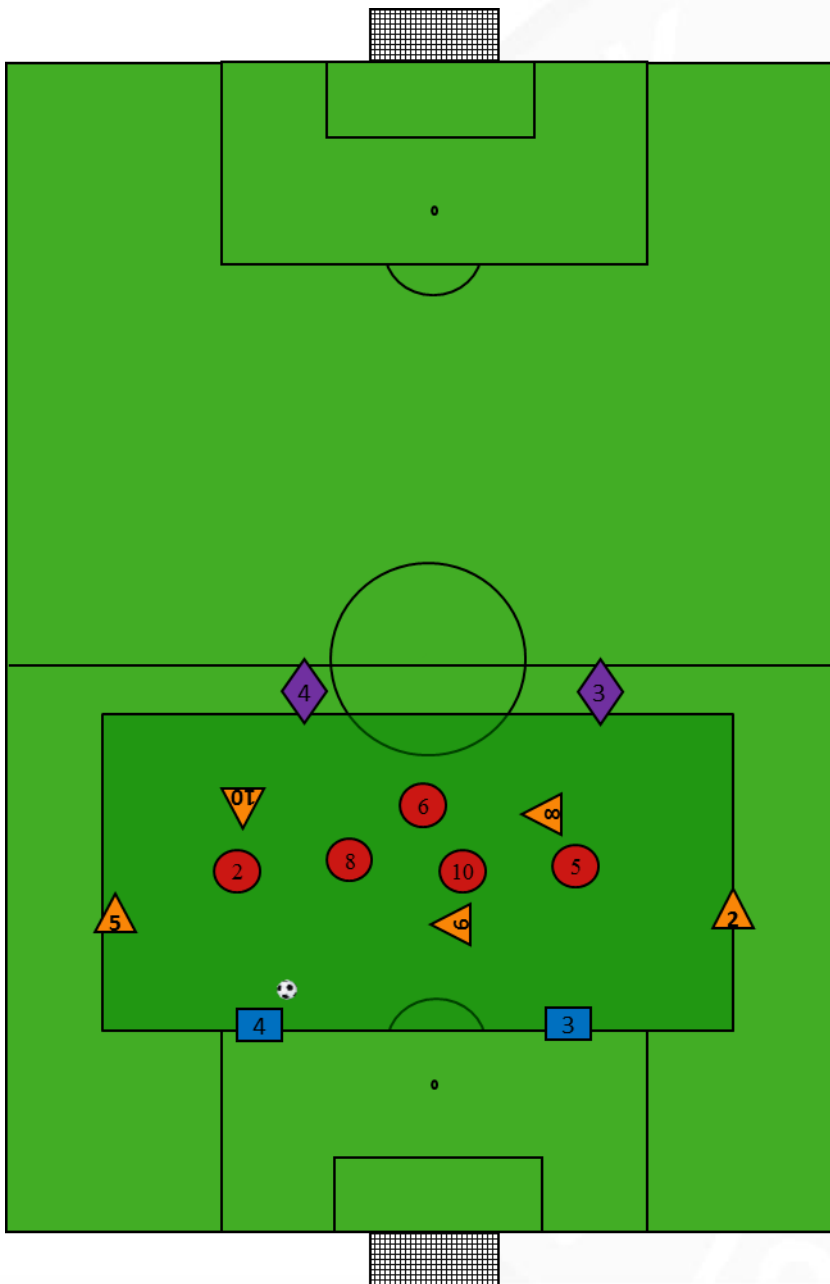
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu



# Gra 5v5 +4

Pole gry – 25x50m (dostosować do umiejętności)

Czas gry – 3-4min

Wygrywa:

- Czerwoni i Żółci liczą ile razy przenieśli grę pomiędzy Neutra.
- Neutralni wygrywa ten który więcej razy poda do N. po drugiej stronie

ZADANIA:

Zawodnik z piłką

- Neutralny – silne podanie do drugiego Neutralnego

Zawodnik bez piłki:

- Ruch na wolne pole

Zawodnicy grający w Odbiorze:

- Bycie razem – ustawienie w Bazie

*\* Na potrzeby tej prezentacji nie wypisywaliśmy wszystkich zaleceń przede wszystkim taktycznych jakie można realizować w tej grze*





Wydział Szkolenia

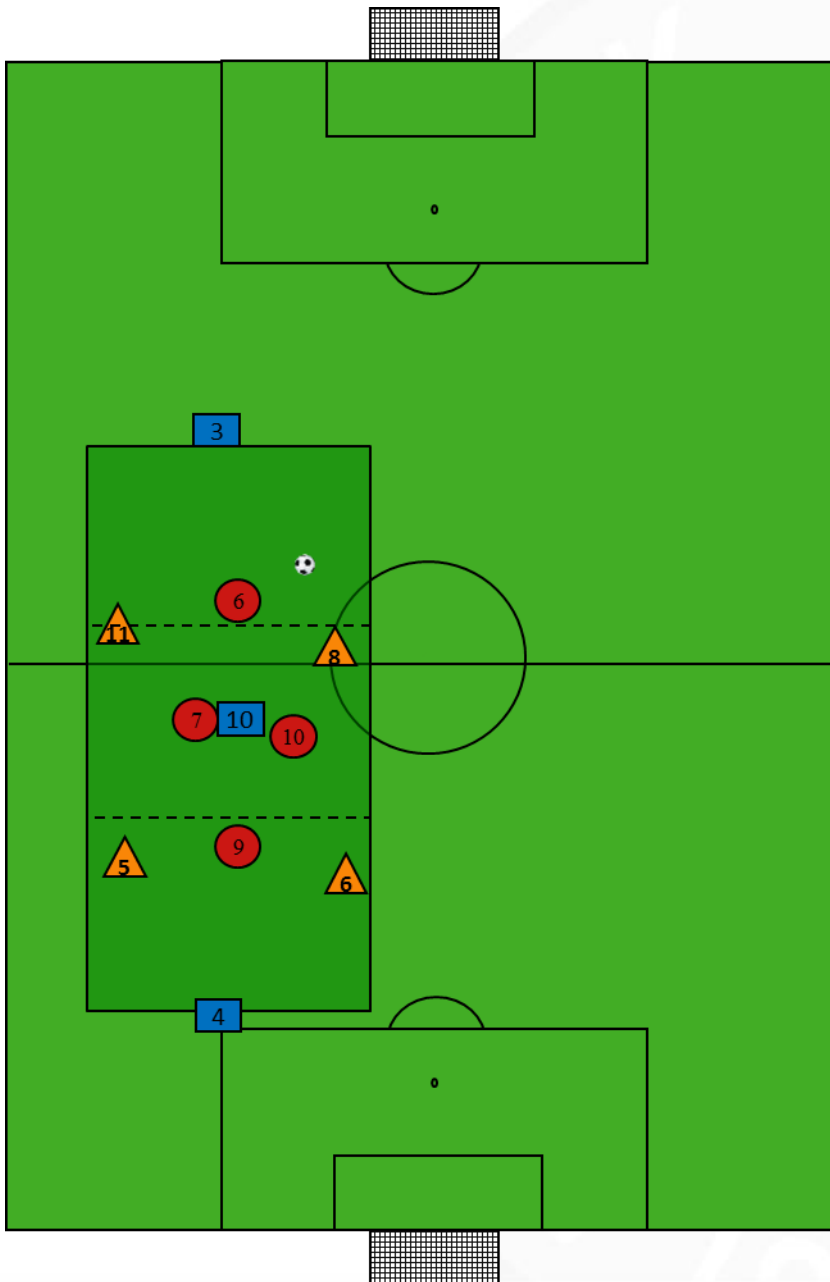
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu



# Gra 4v4 +3

Pole gry – 50x20m (dostosować do umiejętności)

Czas gry – 3-4min

Wygrywa:

- Czerwoni i Żółci liczą ile razy przenieśli grę pomiędzy Neutra.
- Neutralni wygrywa ten który więcej razy poda do N. po drugiej stronie

ZADANIA:

Zawodnik z piłką:

- Neutralni 3 i 4 ćwiczą moment długiego podania
- Pozostali zawodnicy w środku podania na 5-15m

Zawodnik bez piłki:

- Ruch na wolne pole
- Zaw. w środku dawanie Linii podania pomiędzy Odbierającymi

Zawodnicy grający w Odbiorze:

- 100% presji na piłkę

*\* Na potrzeby tej prezentacji nie wypisywaliśmy wszystkich zaleceń przede wszystkim taktycznych jakie można realizować w tej grze*

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

Śląski Związek Piłki Nożnej - Katowice

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

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



Wydział Szkolenia

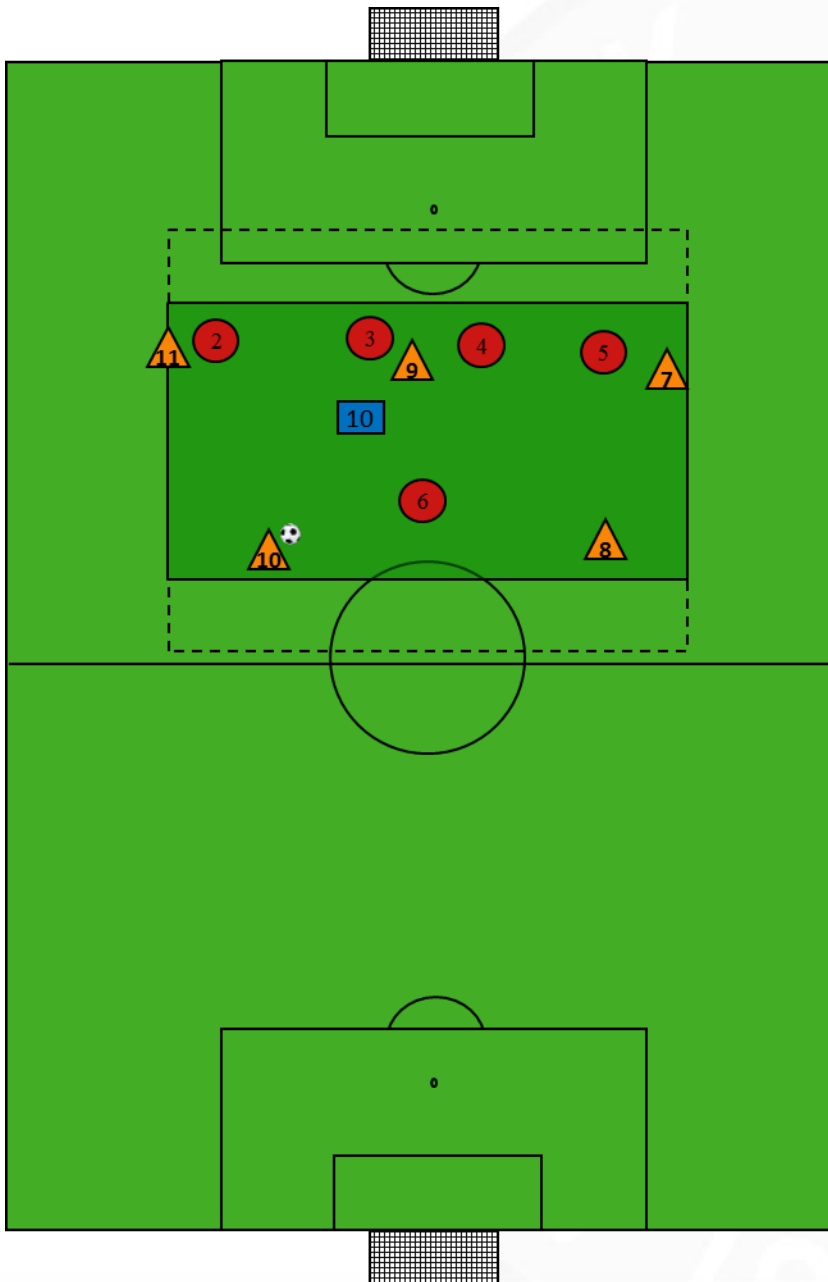
Śląskiego Związku Piłki Nożnej  
w Katowicach

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

#SiłaRegionu



# Gra 5v5 +1

Pole gry – 45x20m (dostosować do umiejętności)

Czas gry – 3-4 min

Wygrywa – zespół który wykona więcej podań do Partnera  
wbiegającego do strefy

## ZADANIA:

Zawodnik z piłką:

- Podania na 1 kontakt
- Podanie prostopadłe

Zawodnik bez piłki:

- Ruch na wolne pole
- Wbieganie na prostopadłą

Zawodnicy grający w Odbiorze:

- 100% presji na piłkę

*\* Na potrzeby tej prezentacji nie wypisywaliśmy wszystkich zaleceń przede wszystkim taktycznych jakie można realizować w tej grze*

# Dziękuję za uwagę



*Wydział Szkolenia Śląskiego Związku Piłki Nożnej*



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU

Łukasz Targiel



GRUPA  
TRENERÓW FUTBOLU