

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY MAŁOPOLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ listopad 2008 nr 11 (44)

*W futbolowej szkole w Nowej Hucie*

## Ślubowanie!



**czytaj str. 2**

**KURSOKONFERENCJA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW MZPN**

13 GRUDNIA 2008 - AWF W KRAKOWIE - MATERIAŁY SZKOLENIOWE STR. 5 - 19

Podniosła uroczystość miała miejsce 7 listopada 2008 w Szkole Sportowej Piłki Nożnej w Krakowie-Nowej Hucie. W świetle kamer telewizyjnych krakowskiego oddziału TVP3 złożyli ślubowanie uczniowie niedawno oddanej placówki. Jakże stosowną okazją ku temu były zbliżające się obchody 90. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę.

## Futbolowa Szkoła w Nowej Hucie



Do odświętnie udekorowanej sali gimnastycznej Zespołu Szkół Budowlanych nr 2 przy Os. Szkolnym 18 zaproszono przedstawicieli władz Małopolskiego Związku Piłki Nożnej, który jest organem prowadzącym Niepublicznego Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcącego Piłki Nożnej. Przybyli zatem: prezes - Ryszard Niemiec, wiceprezes - Jerzy Kowalski, przewodniczący Rady Seniorów - Jan Nowak i trener koordynator MZPN - Marian Cygan. Grono pedagogiczne placówki reprezentowali: dyrektor Wiesław Biernat, jego zastępca Michał Królikowski oraz trenerzy-pedagodzy: Leszek Bednarski, Marek Gój, Marek Górecki, Łukasz Terlecki, Leszek Walankiewicz oraz wychowawcy poszczególnych klas. Obecny był członek zespołu organizującego powstanie Szkoły, Tadeusz Wurst. W licznym gronie rodzin uczniów dostrzeżliśmy m. in. Jana Tyrkę, którego wnuk pilnie uczęszcza na zajęcia szkolne. W barwach klubowych wystąpili w pierwszej części uroczystości uczniowie-zawodnicy Wojewódzkiego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży, reprezentujący m.in. barwy Cracovii, Wisły, Hutnika, Garbarni, Clepardii, Sandecji Nowy Sącz, Halniaka Tymbark i Lubania Mariowy.

Przy dźwiękach hymnu wniesiono sztandar narodowy. W starannie przygotowanej przez młodzież części artystycznej rozległy się dźwięki „Warszawianki” i padło wiele podniosłych słów, które akcentowały znaczenie szeroko pojętego patriotyzmu. Następnie odbyło się ślubowanie. Treść Roty brzmiała następująco:

*My, uczniowie Szkoły Sportowej Piłki Nożnej Wojewódzkiego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży działającego przy Małopolskim Związku Piłki Nożnej, zebrani na uroczystej akademii z okazji 90. rocznicy Święta Niepodległości ślubujemy:*

- *godnie reprezentować barwy naszych klubów i Małopolskiego Związku*
- *swą postawą być przykładem sumienności, uczciwości i pracowitości wśród rówieśników i wychowawców*
- *szanować swoich nauczycieli i wychowawców, trenerów, a także sędziów i rywali z boiska*
- *obowiązków ucznia traktować z należytym szacunkiem.*

Miłym akcentem było pasowanie uczniów na sportowców, którzy barwy klubowe zamienili na koszulki WOOSM. Na tę symboliczną zmianę barw nie narzekali nikt... Uroczystość zakończyły okolicznościowe wystąpienia. Prezes MZPN Ryszard Niemiec przypomniał dwie piękne, choć niestety tragiczne sylwetki wielkich



postaci futbolu: zmarłego śmiercią lotnika reprezentacyjnego zawodnika Cracovii - Antoniego Poznańskiego oraz zamordowanego w Katyniu Adama Obruśańskiego. Jan Tyrka, który 55 lat spędził w Hutniku (w tym ćwierćwiecze w roli zawodnika) sentymentalnie zauważył, że jego pokolenie nie miało szczęścia, aby uczestniczyć w tak pięknych uroczystościach. W imieniu młodzieży zabrał głos Marcin Tomczyk, który powołał się na słowa trenera Michała Królikowskiego. Te mianowicie, że piłka nie lubi być ignorowana. Ale lubi, gdy się ją kocha. Jednocześnie młodzież ma pełną świadomość, że główną powinnością jest nauka. W imieniu mentorów działających w Radzie Seniorów życzenia sukcesów w życiu szkolnym i sporto-

wym złożył przewodniczący Rady, Jan Nowak.

Zaś podsumowania dokonał dyrektor placówki, Wiesław Biernat. Powiedział on m.in.: „Spotykamy się ponownie po kilku tygodniach od powstania Szkoły, „samodzielnego dziecka” Małopolskiego Związku Piłki Nożnej. Zrobiliśmy wspólnie już wiele, to co jeszcze kilka miesięcy temu było pomysłem-marzeniem, dziś nabrało realnych kształtów. Choć nadal czeka nas dużo pracy, wiemy co i jak doskonalić, aby było jeszcze lepiej. W rodzinie i szkole po dwóch, trzech miesiącach organizowane są uroczystości chrztu noworodka i nadanie imienia. U nas pasowanie na ucznia i ślubowanie. Złożyliśmy ślubowanie na sztandar Małopolskiego Związku. Tworzymy nową wspólnotę, aby podkreślić naszą jedność i dążenie do wierności Szkole, rodzinie, sportowi i drugiemu człowiekowi. Zakładamy koszulki jako symbol naszego Wojewódzkiego Ośrodka Szkolenia Sportowego Młodzieży...”

(JC)



Fot: o. FRANCISZEK FERENSTEIN

## Z kroniki żałobnej

### Kazimierz Starowicz

5 listopada br. zmarł red. KAZIMIERZ STAROWICZ. Wprawdzie od dawna nie pisywał o sporcie, ale we wdzięcznej pamięci pozostanie jako wnikliwy obserwator tej dziedziny życia. Szczególnie upodobał sobie futbol, koszykówkę i kolarstwo. Z cyklami jeździł na urokliwe trasy Wyścigu Pokoju. Z wrocławskiej Hali Ludowej relacjonował pamiętne mistrzostwa Europy 1963 roku, gdzie Polacy dotarli aż do finału. Z aren piłkarskich najchętniej wybierał stary ludwinowski stadion Garbarni, której - z serca i po sąsiedzku - żywiliwie towarzyszył reportersko przez wiele sezonów. Pracował w „Echu Krakowa”, „Tempie”, kieleckich tytułach „Słowo Ludu” i „Echo Dnia”, aż wreszcie - zdecydowanie najdłużej - jako znakomity sekretarz redakcji „Dziennika Polskiego”. Był ogromnie życzliwy, dla ludzi sportu również... Kazimierza Starowicza (72) pożegnaliśmy 13 listopada na Cmentarzu Rakowickim.

### Wiesław Pajor

20 listopada br. odszedł WIESŁAW PAJOR, jeden z najlepszych bramkarzy jakich dochował się Kraków w okresie powojennym. Wiesław Pajor (76) był wychowankiem Cracovii, z której na dwa lata trafił do Wawelu (1952-1954). Właśnie w tym okresie zostali „wojskowi” wice-mistrzem kraju. Po krótkim powrocie w szeregi „Pasów” znów przez kilka sezonów był filarem Wawelu. Przez niemal całą dekadę lat 60. strzegł bramki Hutnika, gdzie zakończył długą i udaną karierę. Warto przypomnieć, iż akurat z Wiesławem Pajorem między słupkami drużyna z Suchych Stawów po raz pierwszy w swej historii awansowała do II ligi. Miało to miejsce latem 1965, po pamiętnym meczu z Bałtykiem Gdynia (3-1). O klasie Wiesława Pajora świadczyła wprawdzie incydentalna, ale jednak nominacja do drużyny narodowej. W koszulce z Białym Orłem na piersi wystąpił On w 1954 roku przeciwko reprezentacji NRD (1-0). Pogrzeb odbył się 28 listopada 2008 na Cmentarzu Rakowickim.

Cześć Ich Pamięci.

## Wydarzenia

Gmina Gdów jako pierwsza w Małopolsce doczekała się boiska sportowego w ramach programu „Orlik 2012”. Obiekt kosztował ok. 1,7 mln zł, z czego gmina wyasygnowała około miliona. To świetny sygnał, iż zdecydowanej poprawie ulega infrastruktura dla młodzieży. Zresztą nie tylko w Gdowie, o czym informujemy w innym miejscu naszego miesięcznika.

Jeszcze w trakcie budowy gdowskiego „Orlika” rolę tego przedsięwzięcia akcentował burmistrz Gdowa, Zbigniew Wojaś. - KS Gdovia zrzesza 100 młodych piłkarzy. Trzeba im zapewnić odpowiednie miejsce do treningów i rozwoju talentu - podkreślał. I nie ukrywał zarazem, że przeznaczony dla piłkarzy i tenisistów kompleks sportowy zastąpi również gimnazjalistom salę do ćwiczeń, której budowa planowana jest w przyszłości. - Zaś jeśli UEFA pozytywnie zaopiniuje ofertę Gdowa jako bazy sportowej na EURO 2012, to wybudujemy tu jeszcze dwa boiska pełnowymiarowe wraz z trybunami i oświetleniem. Pierwsze pojawi się obok kompleksu sportowego „Orlik”, a drugie na Zarabiu - deklarował burmistrz Gdowa.

Właśnie pod honorowym protektoratem Zbigniewa Wojaśa oraz prezesa Podokręgu Piłki Nożnej w Wieliczce, Andrzeja Strumińskiego, odbyła się na nowym obiekcie premierowa impreza piłkarska. Chodzi o rozegrany z okazji jubileuszu 85-lecia istnienia KS Gdovia turniej trampkarzy starszych. Rywalizowały: Cracovia, Dąbski Kraków, Grajpek Grajów, Śledziejowice oraz



### MECZ O III MIEJSCE

• Dąbski - Śledziejowice 2-0.

### FINAŁ

• Cracovia - Gdovia 1-3-0.

CRACOVIA: Mikołaj Baran, Patryk Biernat, Michał Jalocho, Wojciech Kaczmarczyk, Jan Ksel, Artur Machno, Konrad Natkanić, Mateusz Poznański, Daniel Skabowski, Sebastian Stawowy, Jakub Wysopał. Trener - Grzegorz Kubiszyn.

### W Gdowie

## Jubileusz na „Orliku”

dwie drużyny gospodarzy. Zgodnie z oczekiwaniami najwięcej do powiedzenia miał narybek „Pasów”, który wygrał turniej z kompletem czterech zwycięstw i bez utraty choćby jednej bramki. W meczu finałowym Cracovia pokonała Gdovię 1-3-0, na listę wpisać się Sebastian Stawowy (2) i Patryk Biernat. Z dorobkiem sześciu goli Stawowy rozegrał dodatkową serię rzutów karnych z Mateuszem Wyporkiem (Gdovia I), który ostatecznie został najsilniejszym snajperem turnieju. Najlepszym bramkarzem uznano innego przedstawiciela „Pasów”, Jakuba Wysopała. Dla uczestników turnieju czekały nagrody drużynowe i indywidualne w postaci pucharów, statuetek, dyplomów i książek.

### GRUPA I

• Gdovia I - Grajpek Grajów 2-0, Gdovia I - Śledziejowice 4-4, Grajpek - Śledziejowice 2-2.

### GRUPA II

• Gdovia II - Dąbski Kraków 1-3, Gdovia II - Cracovia 0-4, Dąbski - Cracovia 0-2.

### PÓŁFINAŁY

• Gdovia I - Dąbski 4-2, Cracovia - Śledziejowice 2-0.

### MECZ O V MIEJSCE

• Grajpek - Gdovia II 1-0.

GDOWIA I: Kamil Chwajal, Karol Daniel, Dominik Feliks, Adrian Łapczyński, Konrad Pajdak, Rafał Pieprzyk, Michał Pisarski, Marcin Trojański, Mateusz Wyporek, Arkadiusz Zabdyr, Jakub Zagół, Bartłomiej Zegarliński. Trener - Janusz Dzierwa.

DĄBSKI: Michał Błażejczyk, Amadeusz Cyganek, Mateusz Kochan, Bartłomiej Krystian, Wojciech Ochowski, Daniel Pompa, Adrian Serwin, Jakub Soczek, Jakub Tomasik. Trener - Sebastian Dorszewski.

ŚLEDZIEJOWICE: Joanna Augustyn, Piotr Augustyn, Adam Gawroński, Dawid Gocka, Dawid Grosz, Michał Kara, Rafał Michalczyk, Bartosz Mysia, Mateusz Polak, Marcin Puchala, Grzegorz Trupek, Dawid Wróbel. Trener - Krzysztof Masztalerz.

GRAJPEK: Dominik Cygan, Andrzej Dembowski, Mateusz Dembowski, Krzysztof Dębowski, Jakub Godzik, Mateusz Goła, Daniel Hankus, Samuel Hankus, Patryk Kurowski, Piotr Leśniak, Marek Niedrygós, Dominik Wrona. Trener - Stanisław Dora.

GDOWIA II: Adam Bednarski, Mikołaj Chyba, Sebastian Daniel, Damian Gaca, Michał Jelonek, Maciej Sendur, Tomasz Skrzypiec, Marcin Szostak, Tomasz Szostak, Sebastian Tatko, Jakub Wajda, Dominik Zagół, Patryk Zdebski. Trener - Janusz Dzierwa.

(JC)



## Po meczu w Dobrej Tymbark ukarany

Zgodnie z rozkładem terminarza, 9 listopada o godzinie 11, doszło do derbów Ziemi Limanowskiej między Dobrzanką a KS Tymbark. Był to ostatni mecz rundy jesiennej nowosądeckiej VI ligi.

Mecz przebiegał w nadmiernie emocjonalnej atmosferze i nie został dokończony. W 70. minucie przy stanie 2-0 dla gospodarzy doszło do skandalicznego zachowania części piłkarzy tymbarskiego klubu. Kilku z nich otrzymało czerwone kartki za niesportowe zachowanie, a jeden z zawodników rezerwowych uderzył sędziego. Nic więc dziwnego, że sędzia zakończył zawody przed upływem regulaminowego czasu. Gorącą atmosferę ostudziła dopiero wezwana na stadion policja.

Reakcja władz piłkarskich Sądeczyny była natychmiastowa. OZPN Nowy Sącz zawiesił ekipę z Tymbarku w rozgrywkach. Stało się tak dlatego, że w zamieszaniu na boisku w Dobrej brało udział kilku piłkarzy z Tymbarku. W rezultacie – co oczywiste – nie doszło do skutku zaplanowane na 11 listopada spotkanie 3. rundy Pucharu Polski pomiędzy KS Tymbark a Limanovią. Limanowianie przeszli walkowerem do następnej rundy, gdzie zmierzą się z Zenitem Kasinka Mała.

### Kary!

Wstępne zawieszenia, które nałożono na klub z Tymbarku po meczu w Dobrej, było czasem danym sobie przez władze Okręgu w Nowym Sączu na wnikliwe zbadanie sprawy i wydanie werdyktu. Brzmi on następująco:

Komisja Dyscyplinarna OZPN podjęła decyzję w sprawie klubu oraz piłkarzy uczestniczących w ekscesach podczas meczu LKS Dobrzanka - KS Tymbark. Uznano, że nie ma sensu karać klubu, a piłkarzy KS Tymbark. OZPN w Nowym Sączu zdecydował, że klub KS Tymbark zostanie „odwieszony” i na powrót będzie mógł uczestniczyć w rozgrywkach ligowych. Ukarani natomiast zostaną piłkarze klubu i tak: Łukasz Ryś - 1 rok bezwzględnej zakazu grania w piłkę, Andrzej Sułkowski oraz Mateusz Wójcisiński - zakaz do 8 sierpnia 2009 roku włącznie, Grzegorz Kaluźny oraz Tobiasz Sułkowski - 5 kolejek ligowych, Tomasz Olejarcz - 3 kolejki ligowe.

## W krakowskim Podokręgu 16 klubów pod specjalnym nadzorem!

Jesień 2008 roku na boiskach Podokręgu krakowskiego była czasem szczególnej nerwowości, nagannych zachowań i wielu zdarzeń z pogranicza chuligaństwa i sportu. Działacze Podokręgu uznali tę sytuację za szczególnie naganną i postanowili się do niej odnieść w stosownym komunikacie. Podjęli także decyzję o wzmoczonej czujności na podobne zjawiska.

Wydział Dyscypliny Podokręgu Kraków poddał analizie zachowanie zawodników i klubów w rozgrywkach jesiennych roku 2008. W rozgrywkach rundy jesiennej prowadzonych przed Podokręg Kraków (VI liga, Klasy: A, B, C, I i II ligi juniorów i juniorów młodszych) uczestniczyły w sumie 234 drużyny, w tym około 3500 zawodników.

- Rozegrano około 1400 meczów
- Pokazano około 930 złotych kartek (w tym około 300 juniorom)
- Rekordziści otrzymali po 9 złotych kartek.

Komisja Dyscypliny na 17-tu protokolowanych posiedzeniach po wdrożeniu postępowania dyscyplinarnego ukarała za „wysokie niesportowe zachowanie” 150 zawodników (w tym 45 juniorów).

Jesienią tego roku mieliśmy jednak prawdziwą plagę chamskich i brutalnych ataków piłkarzy na arbitrow. W efekcie aż 4 piłkarzy zostało zdyskwalifikowanych na okres od 3 miesięcy do 1 roku, upomniano lub ukarano naganą 5 sędziów, a 10 trenerów/kierowników ukarano karami finansowymi lub odsunięciem od prowadzenia drużyny. W 7 przypadkach nałożono na kluby kary finansowe.

Komisja Dyscypliny zapowiada bezwzględną walkę z bandytyzmem wśród uczestników zawodów i między innymi z tego powodu, w rundzie wiosennej pod specjalnym nadzorem Komisji znajdą się następujące kluby:

- Sokół Kocmyrzów, Wawel Kraków (VI liga)
- Bibiczanka, Milenium Radziemice, Radziszowianka, Podgórze Kraków, Strażak Rączna, Potok Więckowice (A klasa)
- Dąbski Kraków, Płomień Kościelec, Wierzbowianka (B klasa)
- Karpaty Siepraw, Prokocim Kraków, Jadwiga Kraków, Ludwinów Kraków, Strzelcy Kraków (juniorzy).

# Kursokonferencja trenerów i instruktorów MZPN

Wydział Szkolenia i Rada Trenerów Małopolskiego Związku Piłki Nożnej organizują 13 grudnia na obiektach Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie doroczną kursokonferencję szkoleniową kadry trenersko-instruktorskiej MZPN. Warunkiem otrzymania materiałów szkoleniowych, certyfikatów i posiłku w przerwie między zajęciami będzie okazanie książeczki trenerskiej, instruktorskiej bądź zaświadczenia animatora.

## PROGRAM KURSOKONFERENCJI

### 9.30 - 10.30

- Nauczanie i doskonalenie wybranych elementów techniki szybkiej. Trening koordynacji ogólnej i szybkości w części pierwszej, trening koordynacji specjalnej w części drugiej. Z grupą trampkarza starszego Cracovii zajęcia prowadzą: dr Zbigniew Witkowski i Maciej Antkiewicz.

### 10.30 - 11.45

- Doskonalenie techniki i koordynacji ruchowej z grupą juniora młodszego Wisły SSA (Kazimierz Moskal).

### 11.45 - 12.30

- Trening bramkarzy w dwóch grupach wiekowych: młodzież (Artur Łaciak) i seniorzy (Piotr Wrześniak).

### 12.30 - 13.15

- Przerwa na posiłek.

### 13.15 - 14.00

- Indywidualizacja obciążeń treningowych w kształtowaniu wytrzymałości tlenowej (Andrzej Bahr).

### 14.00 - 15.00

- Główne idee w nauczaniu obrony strefowej ze szczególnym uwzględnieniem gry pressingiem (Marek Zub).

### 15.00 - 15.30

- Zmiany w przepisach sędziowskich (Grzegorz Dubiel)

### 15.30 - 16.00

- Wystąpienia przedstawicieli władz MZPN, Rady Trenerów i Wydziału Szkolenia.

### 16.00

- Wydanie certyfikatów i zakończenie.

# TRENING KOORDYNACJI OGÓLNEJ I SPECJALNEJ

W zgodnej opinii wielu autorów w procesie szkoleniowo-treningowym piłkarzy nożnych zasadnicze znaczenie posiadają trzy jego komponenty:

- rozwój najbardziej istotnych z punktu widzenia wymogów gry zdolności kondycyjnych,
- podnoszenie poziomu koordynacyjnych zdolności motorycznych w powiązaniu z nauczaniem i doskonaleniem techniki sportowej,
- doskonalenie taktyki i rozwój możliwości intelektualnych zawodników

Jeśli chodzi o koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM) to w piłce nożnej do znaczących zalicza się zazwyczaj następujące zdolności (Ljach, Witkowski 2004): dostosowanie i przestawienie działań ruchowych, kinestetyczne różnicowanie ruchów (czucie piłki), orientacja przestrzenna, czucie rytmu ruchów, łączenie (sprzężenie) ruchów, szybkość reakcji ruchowej, równowaga (dynamiczna i statyczna).

Zgodnie z aktualnymi koncepcjami (Ljach, Witkowski 2004) trening koordynacyjny w grach sportowych, w tym piłce nożnej, należy podzielić na ogólny i specjalny. W ramach ogólnego treningu koordynacyjnego stosuje się złożone pod względem koordynacyjnym ćwiczenia (stawiające podwyższone wymagania pod względem wymienionych wyżej KZM), w których nie występują jednak elementy specjalnej techniki piłkarskiej. Ćwiczenia te kształtują ogólne przejawy „koordynacji” (np. ćwiczenia koordynacji biegu - zmiana długości i częstotliwości kroków, wielokrotne przyspieszenia po gwał-

townych zatrzymaniach, ze zmianą kierunku i tempa biegu; skoki jednonóż i obunóż na różną odległość i wysokość, w połączeniu z obrotami; łączenie skoków z różnymi formami biegu itd.). Tego rodzaju zestaw ćwiczeń przedstawiamy w referacie pt.: „Trening koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami szybkości, skoczności i gibkości”.

Z kolei specjalny trening koordynacyjny polega na stosowaniu ćwiczeń złożonych pod względem koordynacyjnym (stawiających podwyższone wymagania pod względem KZM), w których występują elementy specjalnej techniki piłkarskiej (prowadzenie, uderzenie, przyjęcie, odbiór piłki, zwody z piłką itd.). Mówiąc inaczej, specjalny trening koordynacyjny to wykorzystanie opanowanych i wyuczonych umiejętności technicznych w utrudnionych koordynacyjnie warunkach.

Obszerny katalog środków (321 specjalnych ćwiczeń koordynacyjnych plus różne warianty ich wykonania) opracowanych dla kształtowania oddzielnych KZM piłkarzy zamieszczono w odrębnej książce (Witkowski, Ljach 2004). Celem niniejszej prezentacji jest zaprezentowanie zestawu specjalnych ćwiczeń koordynacyjnych, które w sposób kompleksowy doskonalą różne KZM, a w szczególności te najbardziej znaczące dla piłkarzy tj. zdolność dostosowania i przestawienia działań ruchowych (szybkie przechodzenie od jednych działań do innych odpowiednio do zmieniających się warunków), zdolność różnicowania (wysokie czucie piłki) i zdolność orientacji przestrzennej.

Zanim jednak zaprezentowane zostaną konkretne ćwiczenia należy zwrócić uwagę na kilka ważnych spraw związanych z metodyką ich stosowania.

Ważne jest aby podczas ćwiczeń gracze mieli jak najczęstszy kontakt z piłką co można osiągnąć poprzez zwiększenie liczby stanowisk do ćwiczeń, zmniejszenie liczby zawodników na jednym stanowisku a poprzez to skrócenie czasu przestojów i oczekiwania na kolejne powtórzenia.

Istotne jest by podczas ćwiczeń trener stale zwracał uwagę graczom na ruch do piłki w momencie gdy otrzymują oni podanie i ruch od piłki tj. wyjście na wolne pole po własnym podaniu bez przyjęcia. Ważne jest także by gracze wyrabiali nawyk obserwacji całego boiska tak by ich uwaga nie była skupiona wyłącznie na piłce i najbliższym partnerze.

Należy wyraźnie podkreślić, że zawodnicy powinni wykonywać przedstawione ćwiczenia zarówno nogą prawą jak i lewą ponieważ od współczesnego piłkarza wymaga się uniwersalności. Na początku trzeba zwracać uwagę by gracze skupili się na dokładności wykonania ćwiczeń (wysokie czucie piłki przy podaniach) a następnie zwiększać szybkość wykonania aż do ćwiczeń na maksymalnej szybkości.

Na zakończenie warto wskazać, że wszystkie przedstawione poniżej ćwiczenia można również zmodyfikować i po rozegraniu określonej kombinacji zakończyć je strzałem na bramkę.

## TRENING KOORDYNACJI OGÓLNEJ

### Trenerzy prowadzący:

- mgr MACIEJ ANTKIEWICZ – trener II klasy, licencja UEFA A, trener w SMS Kraków (rocznik 93), trener trampkarzy starszych Cracovii (rocznik 95),
- dr ZBIGNIEW WITKOWSKI – trener I klasy, pracownik Zakładu P.N. AWF Kraków, II trener Reprezentacji Polski Kobiet U-17, autor i współautor książek i publikacji z zakresu koordynacyjnych zdolnościach motorycznych w piłce nożnej.

Grupa ćwiczących zawodników: vii – rocznik 95.

18 uczniów I klasy sportowej o profilu piłki nożnej Gimnazjum 31 w Krakowie, równocześnie zawodników zespołu trampkarzy starszych Craco-

Przybory: płotki LA (6 szt.), drabinki KG (2 szt.), niskie płotki (12 szt.), platforma (1 szt.), ławeczki gim-

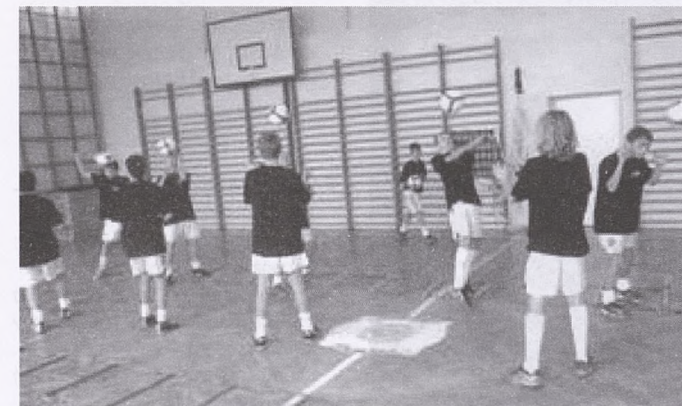
nastyczne (2 szt.), piłki (16 szt.), pacholki (12 szt.), znaczniki.

Miejsce i czas zajęć: hala AWF Kraków, 60 min.

### Ćwiczenia koordynacji ogólnej z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych.

- ćw. koordynacji ogólnej (cz. I – wykonują wszyscy zawodnicy w drabinkach A i B):
- pólskiping A,
- bieg z krążeniem RR w tył,
- z pozycji wykrocznej nad szczeblem PN, podskoki ze zmianą do wykroku LN, z krążeniem RR,
- skiping A, 2 kroki w kratce, co 3 kratki przejście do rozkroku,
- bieg tyłem,

- bieg przodem, 1 N w drabince – skiping A, druga z boku drabinki,
- bieg tyłem, 1 N w drabince uderza piętą w pośladek, druga N z boku drabinki,
- bieg „slalomowy”, do kratki z boku drabinki wchodzi N dalsza,
- krok podstawno-dostawny przodem w skos, prowadzi raz PN, raz LN, skłony boczne z jednej strony,
- przeskoki obunóż na przemian: nad taśmą i nad szczeblami drabinki przodem,
- pólskiping A, obrót o 360°,
- skoki „slalomowe” nad taśmą drabinki,
- pólskiping A, 2 kroki w kratce, skok obunóż z boku drabinki za płotek i z powrotem, dalszy pólskiping A,
- pólskiping A, 2 kroki w kratce, skok obunóż za płotek ustawiony prostopadłe do drabinki, skok obunóż



• Ćwiczenia koordynacji ogólnej i techniki p. n.



Ćw. kg. ogólnej z wykorzystaniem drabinki kg

- w tył i do przodu, dalszy półskipping A,
- półskipping A, 3 kroki w kratce, ustawienie stopy z boku drabinki za płotkiem, dalszy półskipping A,
- „taczki”, jeden zawodnik wykonuje 2 kroki RR w kratce, drugi równocześnie 2 kroki NN w kratce,
- przejście w podporze postawnym w oparciu o barki partnera, równocześnie jeden zawodnik maszeruje przodem, drugi tyłem, 2 kroki w kratce.

#### • Ćwiczenia koordynacji ogólnej z piłkami (cz. 2 – drabinka A):

- skiping A, 3 kroki w kratce, uderzenie piłki trzymanej w RR udem N prowadzącą,
- skoki na zmianę: nad 1 kratką rozkrocz, nad następną na 1 N z uderzeniem piłki udem N wolną,
- bieg, uderzanie piętami piłki trzymanej RR za plecami, co 3 krok,
- skoki na zmianę, nad 1 kratką rozkrocznie, nad następną kratką na 1 N z uderzeniem piłki trzymanej RR za plecami piętą N wolną,
- marsz, uderzenie piłki trzymanej RR przed sobą prostym podbiciem PN/LN,

#### • Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami techniki p.n. – w dwójkach:

- krok odstawno-dostawny przodem w skos, prowadzi raz PN, raz LN, co 2 kratki uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy z powietrza (po podrzucie od partnera),
- krok odstawno – dostawny tyłem w skos, prowadzi raz PN, raz LN, co 2 kratki uderzenie piłki głową (po podrzucie od partnera),
- skiping A, 2 kroki w kratce, przyjęcie piłki klatką piersiową, odegranie stopą (po podrzucie od partnera),
- bieg bokiem, N prowadząca co krok zmienia kratkę, druga N jest poza drabinką, raz z przodu, raz z tyłu – przy kroku w przód uderzenie piłki prostym podbiciem z powietrza (po podrzucie od partnera),

- półskipping A, 3 kroki w kratce, co 2 kratkę uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem z powietrza (po podrzucie od partnera),

#### • Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami szybkości (drabinka B):

- półskipping A, 2 kroki w kratce, przeskok obunóż nad płotkiem – start,
- półskipping A, 2 kroki w kratce, skok obunóż nad płotkiem, powrotny skok – start,
- krok odstawno-dostawny przodem w skos, prowadzi raz PN, raz LN, strącenie pacholka N – start,
- bieg przodem, na końcu drabinki dotknięcie najpierw PR pacholka, następnie LR drugiego pacholka – start,
- bieg parami jeden za drugim, po dotknięciu w R przez zawodnika z tyłu – zawodnik biegnący z przodu wykonuje start,
- bieg parami jeden za drugim, na kładnięcie zawodnika z tyłu – zawodnik z przodu wykonuje start,

#### • Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami szybkości i techniki p.n.:

- półskipping A bokiem, 2 kroki w kratce, po odegraniu piłki prostym podbiciem, obrót – start,
- bieg, przyspieszenie – obiegnięcie

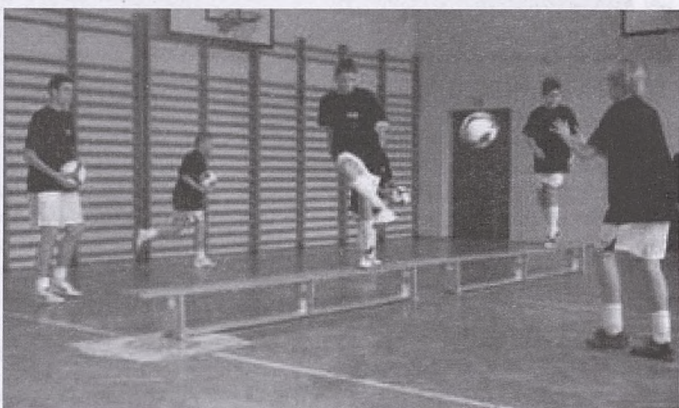


Ćw. koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami gibkości.

- pacholka stojącego w kratce, przyjęcie podanej przez partnera piłki, prowadzenie piłki,
- przeskoki obunóż na przemian: nad taśmą i nad szczelami drabinki tyłem, obrót – opanowanie podanej piłki i przyspieszenie po wykonanym zwodzie,
- bieg tyłem, obrót, odegranie podanej piłki, przyspieszenie (wyjście na pozycję) i opanowanie ponownie zagranej przez partnera piłki,

#### • Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćw. szybkości w formie rywalizacji (cz. 3 – drabinki A i B):

- bieg, dotknięcie R pacholka po zewnętrznej stronie swojej drabinki, powrót do drabinki krokiem odstawno – dostawnym – start,
- półskipping A, 2 kroki w kratce, po postawieniu N za płotkiem – start,
- bieg tyłem, 1 N w kratce, na sygnał T – obrót, start,
- półskipping A bokiem, 2 kroki w kratce, na sygnał T – obrót, start.



Ćw. kg. ogólnej w pol. z ćw. równoważnymi i techniki

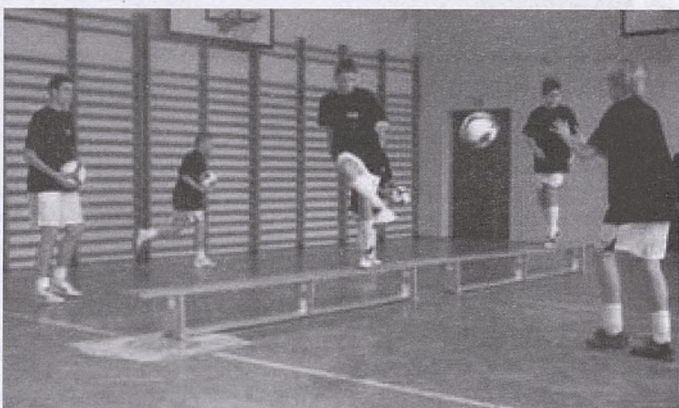
#### Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami gibkości z wykorzystaniem płotków 1a.

- Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćw. gibkości i rytmu:
- przeście bokiem, 2 kroki pomiędzy płotkami,
- przeście bokiem, skiping między płotkami,
- przeście przodem, 3 kroki między

- płotkami (atakuje na zmianę LN/ PN),
- przeście tyłem, 2 kroki między płotkami (wchodzi ta sama N),
- przeście tyłem, 3 kroki między płotkami (wchodzą na zmianę PN/ LN),
- przeście z obrotem przód – tył (wchodzą na zmianę PN/LN),

#### • Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami gibkości i techniki p.n. (po każdym pełnym przejściu – przyjęcie piłki odbitej od trampoliny):

- przeście przodem (2 kroki między płotkami, wchodzi ta sama N), uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy z powietrza (po podrzucie od partnera),
- przeście bokiem, uderzenie piłki prostym podbiciem z powietrza (po podrzucie od partnera),
- przeście tyłem (2 kroki między płotkami, wchodzi ta sama N), uderzenie piłki głową (po podrzucie



Ćw. kg. ogólnej w pol. z ćw. równoważnymi i techniki

#### Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami szybkości i techniki p.n.:

- półskipping A bokiem, 2 kroki w kratce, po odegraniu piłki prostym podbiciem, obrót – start,
- bieg, przyspieszenie – obiegnięcie

- przeście z obrotem przód – tył, uderzenie piłki zewnętrznym podbiciem z powietrza (po podrzucie od partnera),
- przeście na przemian górą (nad płotkiem) – dołem (pod podniesionym płotkiem), na zmianę: przyjęcie piłki klatką piersiową, odegranie stopą lub udem/odegranie głową (po podrzucie od partnera).

#### Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami skoczności z wykorzystaniem niskich płotków.

- ćw. koordynacji ogólnej w połączeniu z ćw. skoczności:
- skoki przez płotki, na zmianę: obunóż/PN/obunóż/LN,
- skoki obunóż z półobrotem, na zmianę: bokiem (płotek między NN)/przodem,
- podskoki bokiem, nad płotkiem krzyżując NN,



Ćw. koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami szybkości i techniki p.n.

- przeskoki obunóż na przemian: nad podporą i nad płotkiem,
- podskoki ze zmianą N wykroczonej nad płotkiem,

#### • ćw. koordynacji ogólnej w połączeniu z ćw. skoczności i techniki p.n. (w dwójkach):

- skoki obunóż – między płotkami uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy (po podrzucie od partnera),
- skoki na zmianę: obunóż przodem/obunóż z półobrotem – uderzenie piłki prostym podbiciem (po podrzucie od partnera),
- przeskoki „lustrzane” w parach bokiem twarzą do siebie – uderzenie piłki głową (po podrzucie od partnera),

- przeskoki „lustrzane” w parach bokiem twarzą do siebie – przyjęcie piłki klatką piersiową, odegranie stopą (po podrzucie od partnera),
- skoki, na zmianę: obunóż/LN, 2-ga N odgrywa piłkę zewnętrznym podbiciem z powietrza (po podrzucie od partnera).

#### Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćwiczeniami równoważnymi z wykorzystaniem ławeczek gimnastycznych.

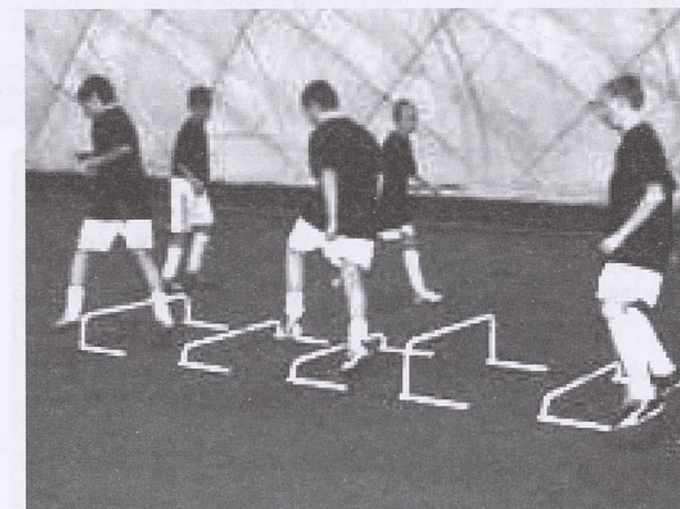
#### • Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćw. równoważnymi:

- bieg po ławeczce z krążeniem RR,
- półskipping A po ławeczce,
- krok odstawno – dostawny bokiem po ławeczce,
- przeście tyłem po ławeczce,
- krok skrzyżny po ławeczce,
- przeście na czworaka (RR na podłożu, NN na ławeczce),
- przeście przód – tył z półobrotem po ławeczce,
- przeście po ławeczce z zatrzymaniem na 1 N zaakcentowaniem uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy z powietrza,

#### • Ćwiczenia koordynacji ogólnej w połączeniu z ćw. równoważnymi i techniki p.n. (ćw. w trójkach):

- marsz po ławeczce, odegranie piłki wewnętrzną częścią stopy raz z 1-nej, raz z 2-giej strony (po podrzucie piłek od partnerów),
- marsz po ławeczce, odegranie piłki zewnętrznym podbiciem, raz z 1-nej, raz z 2-giej strony (po podrzucie piłek od partnerów),
- krok odstawno – dostawny bokiem z obrotem po ławeczce, odegranie piłki prostym podbiciem, raz z 1-nej, raz z 2-giej strony (po podrzucie piłek od partnerów),
- krok odstawno – dostawny bokiem

- z obrotem po ławeczce, odegranie piłki stopą po przyjęciu klatką piersiową, raz z 1-nej, raz z 2-giej strony (po podrzucie piłek od partnerów),
- marsz z obrotem po ławeczce, przyjęcie piłki udem i odegranie stopą, raz z 1-nej, raz z 2-giej strony (po podrzucie piłek od partnerów),
- marsz z obrotem, przyjęcie i odegranie piłki głową, raz z 1-nej, raz z 2-giej strony (po podrzucie piłek od partnerów).



Ćw. kg. w pol. z ćw. skoczności

### TRENING KOORDYNACJI SPECJALNEJ

#### Trenerzy prowadzący:

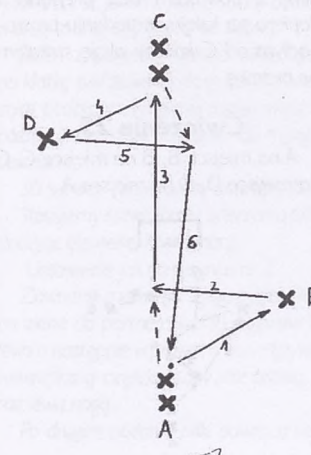
- dr ZBIGNIEW WITKOWSKI – trener I klasy, pracownik Zakładu P.N. AWF Kraków, II trener Reprezentacji Polski Kobiet U-17, autor i współautor książek i publikacji z zakresu koordynacyjnych zdolnościach motorycznych w piłce nożnej,
- mgr MACIEJ ANTKIEWICZ – trener II klasy, licencja UEFA A, trener w SMS Kraków (rocznik 93), trener trampkarzy starszych Cracovii (rocznik 95).

W proponowanych ćwiczeniach zawodnicy wykonują podania piłki po podłożu bez przyjęcia wewnętrzną

częścią stopy (względnie zewnętrznym podbiciem) i wybiegają na wolną pozycję do kolejnego zagrania.

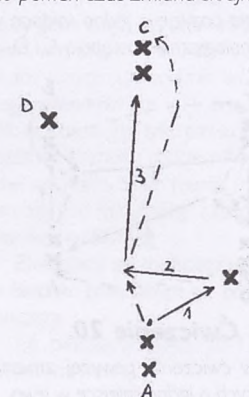
#### Ćwiczenie 1.

A na miejsce B, C na miejsce D.



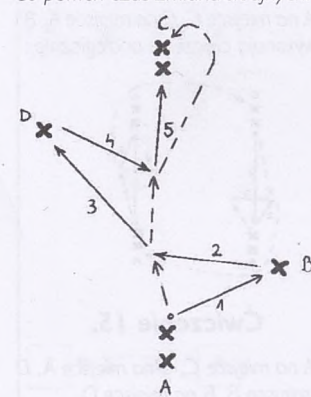
#### Ćwiczenie 2.

A na miejsce C, C wykonuje ćwiczenie analogicznie i biegnie na miejsce A, D i B pełnią rolę stałych skrajnych. Co pewien czas zmiana skrajnych.



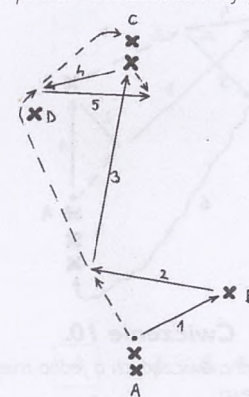
#### Ćwiczenie 3.

A na miejsce C, C wykonuje ćwiczenie analogicznie i biegnie na miejsce A, D i B pełnią rolę stałych skrajnych. Co pewien czas zmiana skrajnych.



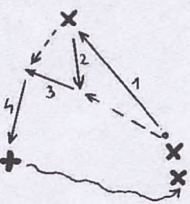
#### Ćwiczenie 4.

A na miejsce C, C wykonuje ćwiczenie analogicznie i biegnie na miejsce A, D i B pełnią rolę stałych skrajnych. Co pewien czas zmiana skrajnych.

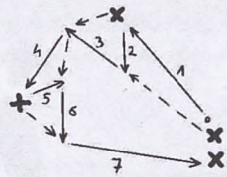


**Ćwiczenie 5.**

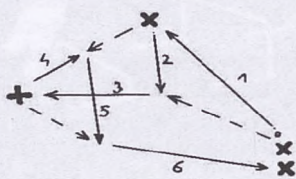
Zmiana ćwiczących o jedno miejsce w lewo.

**Ćwiczenie 6.**

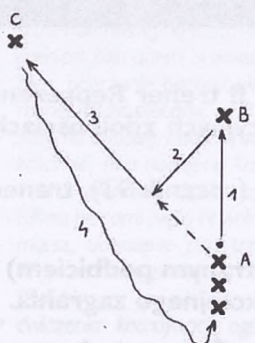
Zmiana ćwiczących o jedno miejsce w lewo.

**Ćwiczenie 7.**

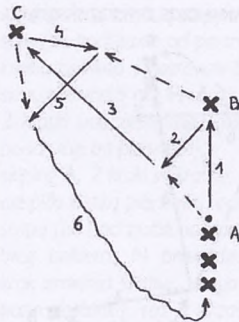
Zmiana ćwiczących o jedno miejsce w lewo.

**Ćwiczenie 8.**

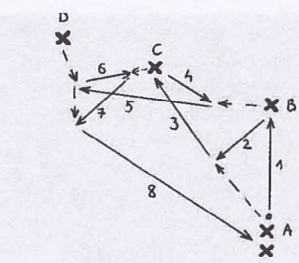
Zmiana ćwiczących o jedno miejsce w lewo.

**Ćwiczenie 9.**

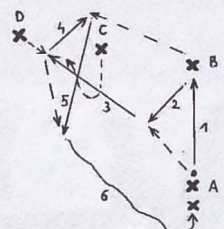
Zmiana ćwiczących o jedno miejsce w lewo.

**Ćwiczenie 10.**

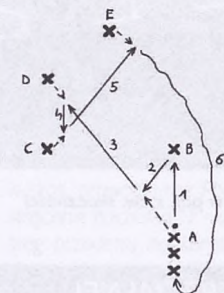
Zmiana ćwiczących o jedno miejsce w lewo.

**Ćwiczenie 11.**

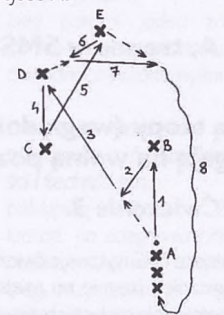
Zmiana ćwiczących o jedno miejsce w lewo.

**Ćwiczenie 12.**

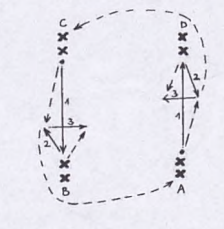
A na miejsce B, B na miejsce C, C na miejsce D, D na miejsce E, E na miejsce A.

**Ćwiczenie 13.**

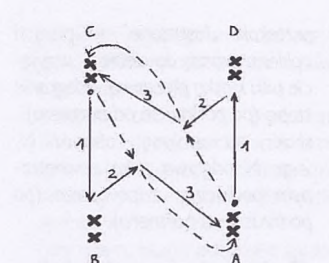
A na miejsce B, B na miejsce C, C na miejsce D, D na miejsce E, E na miejsce A.

**Ćwiczenie 14.**

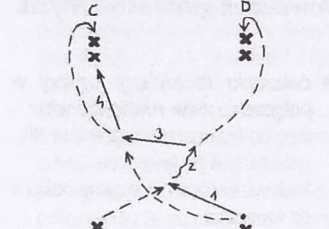
A na miejsce C, C na miejsce A. B i D wykonują ćwiczenie analogicznie.

**Ćwiczenie 15.**

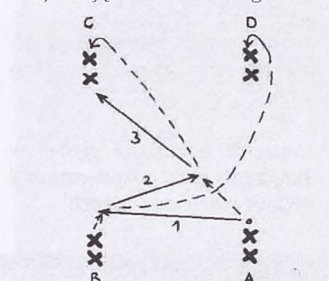
A na miejsce C, C na miejsce A, D na miejsce B, B na miejsce D.

**Ćwiczenie 16.**

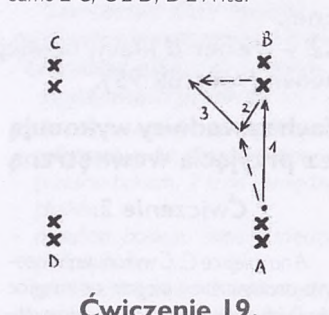
A na miejsce C, B na miejsce D. C i D wykonują ćwiczenie analogicznie.

**Ćwiczenie 17.**

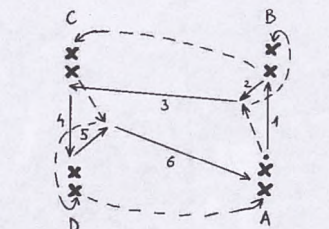
A na miejsce C, B na miejsce D. C i D wykonują ćwiczenie analogicznie.

**Ćwiczenie 18.**

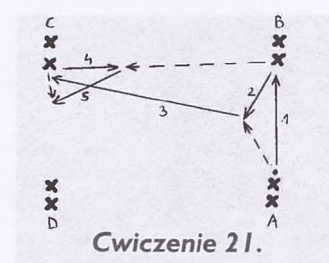
A po wykonaniu ćwiczenia z B biegnie na jego miejsce, B wykonuje to samo z C, C z D, D z A itd.

**Ćwiczenie 19.**

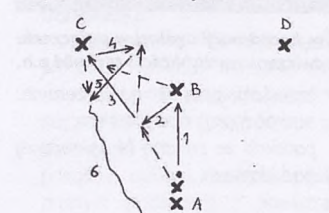
A i B po wykonaniu ćwiczenia zmieniają pozycję o jedno miejsce w lewo. Analogicznie postępują C i D.

**Ćwiczenie 20.**

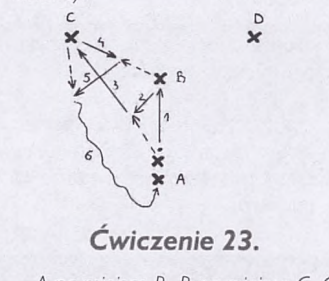
Jak w ćwiczeniu powyżej zmiana ćwiczących o jedno miejsce w lewo.

**Ćwiczenie 21.**

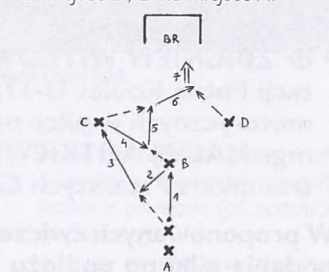
A na miejsce B, B na miejsce C, C na miejsce A. Następnie analogicznie ćwiczą A, B, D a zmiany miejsc są następujące: A na miejsce B, B na miejsce D, D na miejsce A itd.

**Ćwiczenie 22.**

Zmiana miejsc jak w ćwiczeniu 21. B po podaniu pełni rolę biernego obrońcy.

**Ćwiczenie 23.**

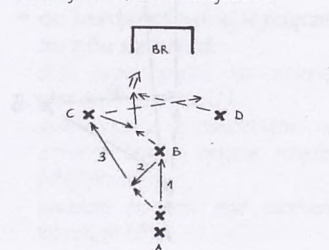
A na miejsce B, B na miejsce C, C na miejsce D, D na miejsce A.

**Ćwiczenie 24.**

Jak ćwiczenie 23 lecz D po otrzymaniu podania od C podaje do niego piłkę z powrotem bez przyjęcia i dopiero po kolejnym podaniu prostopadłym od C kończy akcję strzałem na bramkę.

**Ćwiczenie 25.**

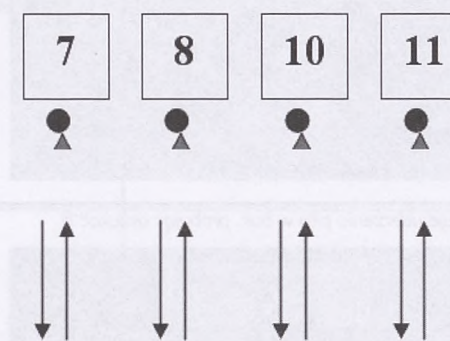
A na miejsce B, B na miejsce C, C na miejsce D, D na miejsce A.



# DOSKONALENIE TECHNIKI I KOORDYNACJI

| lp | TOK ZAJĘĆ                                               | TREŚĆ I PRZEBIEG ĆWICZENIA                                                | CZAS  | UWAGI |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1  | ROZGRZEWKA (część wstępna)                              | Rozgrzewka biegowo-gimnastyczna + technika                                | 20min | Rys.1 |
| 2  | ROZGRZEWKA (technika)                                   | Doskonalenie techniki z elementami koordynacji (z wykorzystaniem płotków) | 20min | Rys.2 |
| 3  | CZĘŚĆ GŁÓWNA (technika, koordynacja, akcent strzelecki) | Doskonalenie techniki i koordynacji zakończone strzałem na bramkę.        | 30min | Rys.3 |

Rys. 1



GRUPA – juniorzy (rocznik 1992/93)

DATA - 13.12. 2008r

GODZ. – 10.40

TEMAT: doskonalenie techniki i koordynacji

MIEJSCE ZAJĘĆ: HALA AWF KRAKÓW

POMOCE: 16 piłek, pacholki, 8 płotków, bramki

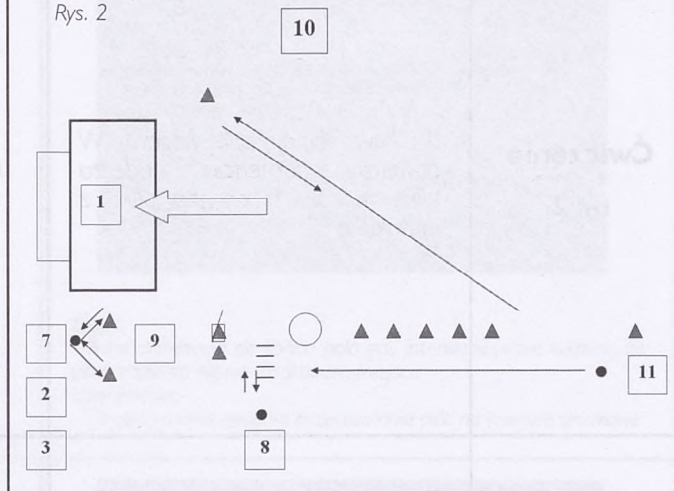
LICZBA ĆWICZĄCYCH: minimum 14 zawodników

+ 2 bramkarzy

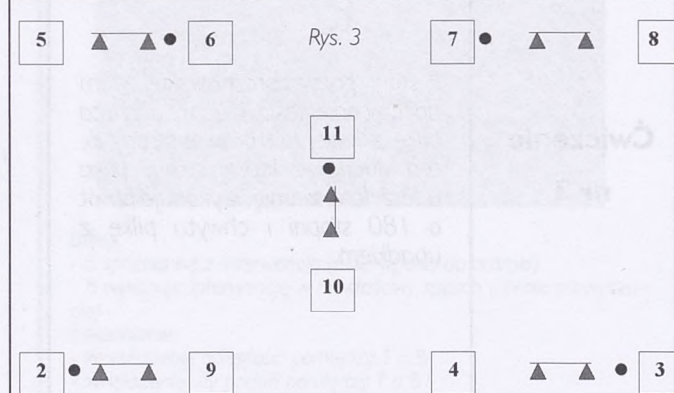
CZAS TRWANIA: 70 min

Opracowanie: KAZIMIERZ MOSKAL

Rys. 2



Rys. 3



Zawodnicy ustawieni w parach jak na rysunku nr 2. Jeden z jednej strony płotka a drugi z drugiej (twarz do siebie).

Jeden z partnerów rzuca piłkę ręką na klatkę piersiową a drugi oddaje prostym podaniem najpierw prawą nogą a później lewą nogą i biegnie do innego partnera.

30 s pracy i zmieniamy ćwiczących.

Stosujemy różne formy uderzenia piłki dodając elementy koordynacji.

Ustawienie jak na rysunku nr 3.

Zawodnik z piłką (nr 7) zagrywa piłkę po ziemi do partnera (nr 9) najpierw w lewo a następnie w prawo, a ten odgrywa wewnętrzną częścią stopy raz prawą a raz lewą nogą.

Po drugim podaniu piłki odwraca się,

przeskakuje przez płotek, następnie wykonuje niski skiping boczny po czym zagrywa piłkę rzuconą przez kolejnego partnera (nr 8) wewnętrzną częścią stopy (lewa noga) i znowu wraca skipingiem, w truchcie wbiega do środka koła, wraca i otrzymuje podanie od następnego zawodnika (nr 11), prowadzenie piłki slalomem (np. tylko prawa noga), po ostatnim pacholku podaje piłkę partnerowi stojącemu blisko bramki (nr. 10) a ten odgrywa mu „klepkę” i kończy akcję strzałem na bramkę.

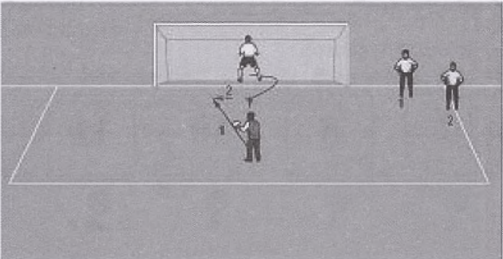
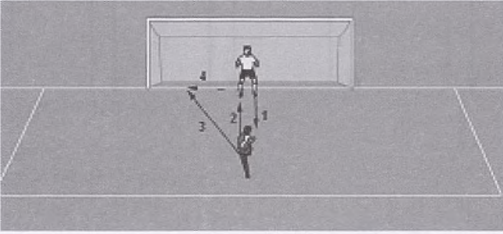
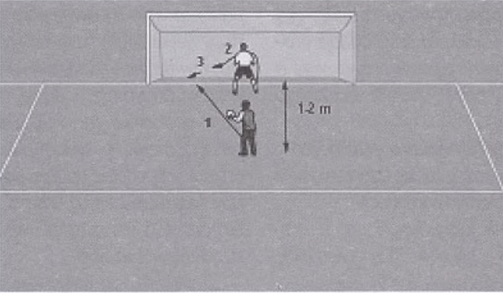
Zmieniamy się miejscami w truchcie w kierunku przeciwnym niż porusza się ćwiczący.

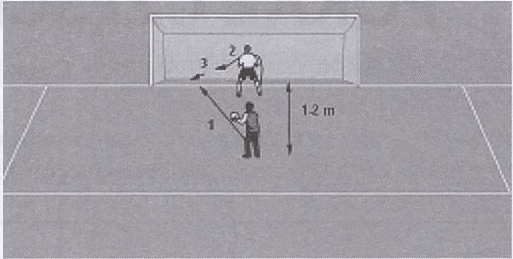
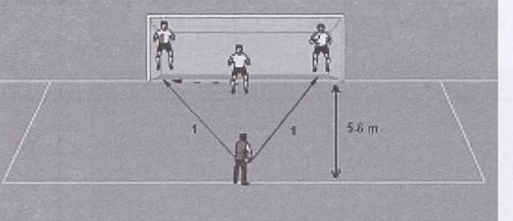
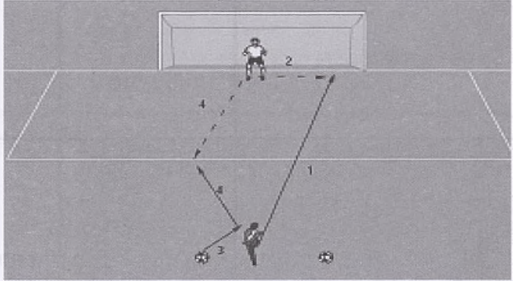
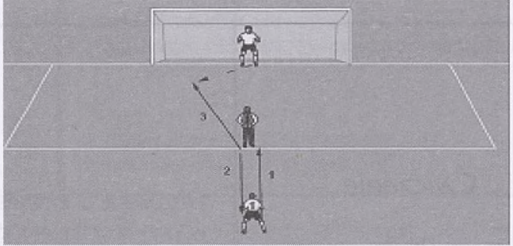
Tak pracujemy przez 10-12 min i zmieniamy stronę.

KONSPEKT LEKCJI TRENINGOWEJ

Prowadzący: trener PIOTR WRZEŚNIAK • Data: 13.12.2008 • Grupa treningowa: bramkarze, seniorzy • Ilość: 3 osoby  
Czas lekcji treningowej: 80 minut • Sprzęt pomocniczy: 8 piłek

Temat: Ćwiczenia kształtujące koncentrację uwagi, orientację przestrzenną, obserwację pola gry oraz szybkość reakcji w połączeniu z podstawowymi elementami techniki bramkarskiej.

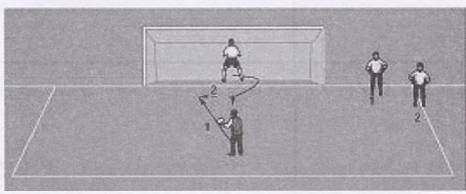
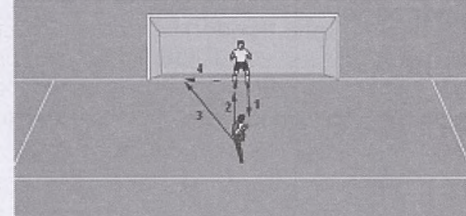
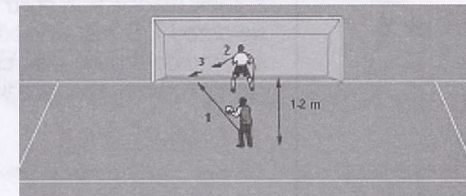
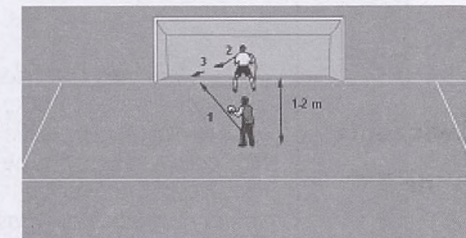
| CZĘŚĆ LEKCJI                                    | TREŚĆ LEKCJI                                                                                                                                                                                                         | DOZO-<br>WANIE       | WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA<br>(20-25 min)<br><br>Rozgrzewka: | 1. Bieg w różnych formach<br>2. Ćwiczenia oswajające z piłką<br>3. Ćwiczenia akrobatyczne i rozciągające<br>4. Przygotowanie do części głównej                                                                       | 5'<br>8'<br>7'<br>5' | Ćwiczenia wykonywane w truchcie na odcinku 30m w szeregu ćwiczebnym.<br>W miejscu, w rozsypcie.<br>Bezpieczne odległości między ćwiczącymi.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA<br>(40-45 min. )                   |                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ćwiczenie nr 1                                  | Bramkarz staje tyłem do Trenera, na sygnał wykonuje obrót o 180 stopni i chwyta piłkę rzuconą przez T                                                                                                                | 8-10 x               | B ćwiczą na zmianę. Piłki rzucone są w dowolnym kierunku i na dowolnej wysokości.<br>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ćwiczenie nr 2                                  | B i T wymieniają piłkę nogami. W dowolnym momencie T uderza piłkę w bok, B chwyta piłkę z upadkiem                                                                                                                   | 10x                  | T symuluje uderzenia piłki w bok, próbując oszukać B<br><br>Błędy:<br>- B upada pomimo uderzenia piłki w środek<br>- B upada w przeciwną stronę niż piłka (broni na wycucie)<br>- B spóźnia się z interwencją (brak odpowiedniej koncentracji)<br><br>Utrudnienia:<br>T próbuje zwieść B zmieniając ustawienie stopy, rodzaj uderzenia, siłę. |
| Ćwiczenie nr 3                                  | B stoi w pozycji bramkarskiej tyłem do T, w odległości 1-2 m. T rzuca piłkę z lewej lub prawej strony B, ten słucha, z której strony piłka uderzyła w ziemię, wykonuje obrót o 180 stopni i chwyta piłkę z upadkiem. | 10 x                 | Odpowiednio po uderzeniu piłki w ziemię z lewej strony obrót przez lewe ramię.<br><br>Błędy:<br>- obrót przez nieodpowiednie ramię<br>- zbyt długi czas zastanawiania się przed interwencją                                                                                                                                                   |

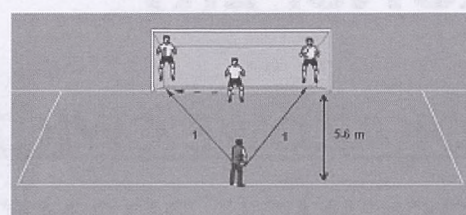
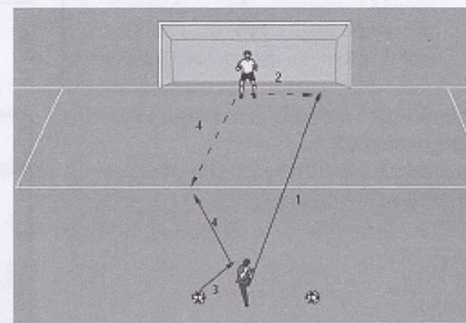
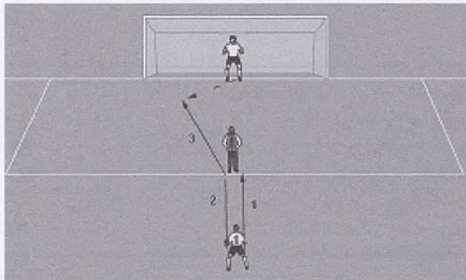
|                |                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ćwiczenie nr 4 | Ustawienie i interwencja B tak jak w poprzednim ćwiczeniu. T uderza piłką w nogę B od strony zewnętrznej lub wewnętrznej.                                                                                                        | 10 x | <br><br>Błędy:<br>- obrót przez nieodpowiednie ramię<br>- zbyt długi czas zastanawiania się przed interwencją                                                                                                                                                                                                         |
| Ćwiczenie nr 5 | T rzuca jednocześnie dwie piłki dołem do bramki przy tym wypowiada głośno dowolną cyfrę. Jeśli cyfra jest parzysta B broni piłkę zmierzającą w prawy róg bramki, jeśli nieparzysta w lewy róg.                                   | 15 x | Trener ustawiony w odległości 5-6 m od bramki<br><br><br>Błędy:<br>- B chwyta niewłaściwą piłkę<br>- zbyt późna reakcja (piłka zdąży wpasć do bramki)<br>Utrudnienia:<br>- wypowiadanie przez T cyfr o coraz wyższej wartości                                                                                         |
| Ćwiczenie nr 6 | T rzuca piłkę w różne miejsce bramki, B interweniuje do końca obserwując przedpole. Gdy jedna z piłek leżących z boku znajdzie się przed T, B zostawia piłkę zmierzającą do bramki, wybiega w kierunku T i broni piłkę środkową. | 10 x | T ok. 15 m od bramki. Dwie piłki leżą z boku T po prawej i lewej stronie, trzecią trzyma w rękach.<br><br><br>Błędy:<br>- B nie obserwuje do końca pola gry, interweniuje nie widząc, że piłka znalazła się na środkowym miejscu<br>Utrudnienia:<br>- T maksymalnie opóźnia przestawianie piłki na miejsce środkowe |
| Ćwiczenie nr 7 | T stoi tyłem do B i przodem do B I, z którym wymienia piłkę nogami. W dowolnym momencie T zmienia kierunek lotu piłki w dowolny sposób. B interweniuje w sposób sytuacyjny lub inny właściwy dla danej sytuacji.                 | 10 x | <br><br>Błędy:<br>- B spóźnia się z interwencją (piłka wpada do bramki)<br>- B wykonuje interwencję w niewłaściwy sposób (broni na wycucie)<br>Utrudnienie:<br>- zmniejszenie odległości pomiędzy T a B<br>- zwiększenie siły podań pomiędzy T a B I                                                                |

# POKAZ CZĘŚCI GŁÓWNEJ TRENINGU

Prowadzący: trener PIOTR WRZEŚNIAK • Data: 13.12.2008 • Grupa treningowa: bramkarze, seniorzy • Ilość: 3 osoby

**Temat: Ćwiczenia kształtujące koncentrację uwagi, orientację przestrzenną, obserwację pola gry oraz szybkość reakcji w połączeniu z podstawowymi elementami techniki bramkarskiej.**

|                              |                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ GŁÓWNA<br>(40-45 min.) |                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ćwiczenie nr 1</b>        | Bramkarz staje tyłem do Trenera, na sygnał wykonuje obrót o 180 stopni i chwyta piłkę rzuconą przez T                                                                                                                | 8-10 x | <p>B ćwiczą na zmianę. Piłki rzucone są w dowolnym kierunku i na dowolnej wysokości.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ćwiczenie nr 2</b>        | B i T wymieniają piłkę nogami. W dowolnym momencie T uderza piłkę w bok, B chwyta piłkę z upadkiem                                                                                                                   | 10 x   | <p>T symuluje uderzenia piłki w bok, próbując oszukać B</p>  <p><b>Błędy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B upada pomimo uderzenia piłki w środek</li> <li>- B upada w przeciwną stronę niż piłka (broni na wycucie)</li> <li>- B spóźnia się z interwencją (brak odpowiedniej koncentracji)</li> </ul> <p><b>Utrudnienia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- T próbuje zwiść B zmieniając ustawienie stopy, rodzaj uderzenia, siłę.</li> </ul> |
| <b>Ćwiczenie nr 3</b>        | B stoi w pozycji bramkarskiej tyłem do T, w odległości 1-2 m. T rzuca piłkę z lewej lub prawej strony B, ten słucha, z której strony piłka uderzyła w ziemię, wykonuje obrót o 180 stopni i chwyta piłkę z upadkiem. | 10 x   |  <p><b>Błędy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obrót przez nieodpowiednie ramię</li> <li>- zbyt długi czas zastanawiania się przed interwencją</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Ćwiczenie nr 4</b>        | Ustawienie i interwencja B tak jak w poprzednim ćwiczeniu. T uderza piłką w nogę B od strony zewnętrznej lub wewnętrznej.                                                                                            | 10 x   |  <p><b>Błędy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obrót przez nieodpowiednie ramię</li> <li>- zbyt długi czas zastanawiania się przed interwencją</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ćwiczenie nr 5</b> | T rzuca jednocześnie dwie piłki dołem do bramki przy tym wypowiada głośno dowolną cyfrę. Jeśli cyfra jest parzysta B broni piłkę zmierzającą w prawy róg bramki, jeśli nieparzysta w lewy róg.                                  | 15 x | <p>Trener ustawiony w odległości 5-6 m od bramki</p>  <p><b>Błędy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B chwyta niewłaściwą piłkę</li> <li>- zbyt późna reakcja (piłka zdąży wpadć do bramki)</li> </ul> <p><b>Utrudnienia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wypowiadanie przez T cyfr o coraz wyższej wartości</li> </ul>                                                                                 |
| <b>Ćwiczenie nr 6</b> | T rzuca piłkę w różne miejsce bramki, B interweniuje do końca obserwując przedpole. Gdy jedna z piłek leżących z boku znajdzie się przed T, B zostawia piłkę zmierzającą do bramki, wybiega w kierunku T i broni piłkę środkową | 10 x | <p>T ok. 15 m od bramki. Dwie piłki leżą z boku T po prawej i lewej stronie, trzecią trzyma w rękach.</p>  <p><b>Błędy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B nie obserwuje do końca pola gry, interweniuje nie widząc, że piłka znalazła się na środkowym miejscu</li> </ul> <p><b>Utrudnienia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- T maksymalnie opóźnia przestawianie piłki na miejsce środkowe</li> </ul> |
| <b>Ćwiczenie nr 7</b> | T stoi tyłem do B i przodem do B1, z którym wymienia piłkę nogami. W dowolnym momencie T zmienia kierunek lotu piłki w dowolny sposób. B interweniuje w sposób sytuacyjny lub inny właściwy dla danej sytuacji.                 | 10 x |  <p><b>Błędy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B spóźnia się z interwencją (piłka wpada do bramki)</li> <li>- B wykonuje interwencję w niewłaściwy sposób (broni na wycucie)</li> </ul> <p><b>Utrudnienie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zmniejszenie odległości pomiędzy T a B</li> <li>- zwiększenie siły podań pomiędzy T a B1</li> </ul>                                                       |



**„Futbol Małopolski” - Miesięcznik Informacyjny Małopolskiego Związku Piłki Nożnej.**

WYDAWCA: Małopolski Związek Piłki Nożnej. Adres 31-158 Kraków, ul. Krowoderska 74,

tel. 0-12 632 66 00, fax. 0-12 632 68 00, strona internetowa [www.mzpn.com.pl](http://www.mzpn.com.pl), e-mail: [mzpn@mzpn.com.pl](mailto:mzpn@mzpn.com.pl)

Redaguje zespół: Jerzy Cierpiatka (501 587 932) - sekretarz redakcji i Jerzy Nagawiecki (501 682 339) - redaktor naczelny.

Druk: Przedsiębiorstwo Wydawniczo-Poligraficzne „A-Z”, Z. Banasiński, 42-500 Będzin, ul. Siemońska 11

tel./fax: (0 32) 762 60 99

Nakład 3000 egz.

Czasopismo bezpłatne.

Oddano do druku 4 grudnia 2008 roku

## KONSPEKT

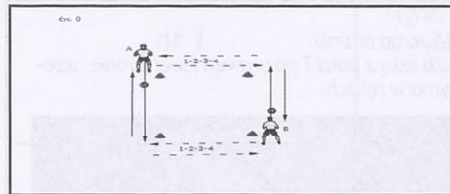
## POKAZOWE ĆWICZENIA

## TRENINGU BRAMKARSKIEGO

| lp | TOK ZAJĘĆ                                         | TREŚĆ i PRZEBIEG ĆWICZENIA          | CZAS     |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|
| I  | CZĘŚĆ GŁÓWNA<br>(technika, koordynacja bramkarza) | Doskonalenie techniki i koordynacji | 45-50min |

## ĆWICZENIA:

## ćw. 0



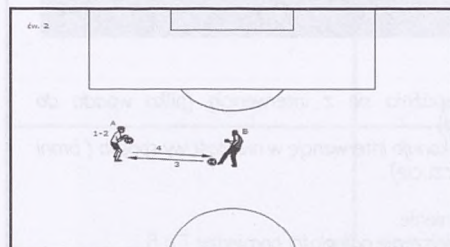
1. bramkarz A i bramkarz B równocześnie rzucają piłkę prostopadłą
2. bramkarz A chwytą piłkę rzuconą przez bram. B i odwrotnie
3. dołem
4. półgórna
5. po koźle
6. górą na chwyt

## ćw. 1



1. bramkarz A truchci w miejscu
2. piłka krąży w koło bioder
3. bramkarz B dorzuca piłkę do uderzenia głową
4. bramkarz A odbija piłkę głową

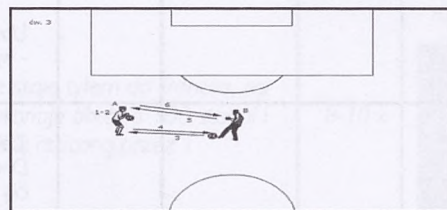
## ćw. 2



1. bramkarz A truchci w miejscu
2. piłka krąży w koło bioder
3. bramkarz B podaje piłkę nogą
4. bramkarz A odgrywa piłkę

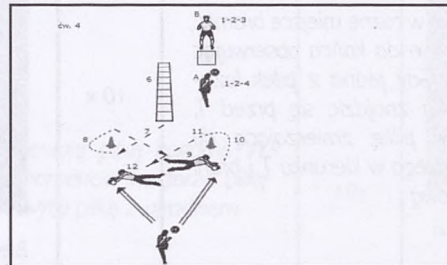
## ćw. 3

1. bramkarz A truchci w miejscu
2. piłka krąży w koło bioder
3. bramkarz B podaje piłkę nogą
4. bramkarz A odgrywa piłkę
5. bramkarz B dorzuca piłkę do uderzenia głową



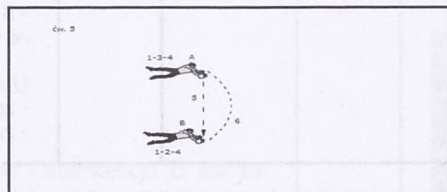
6. bramkarz A odbija piłkę głową

## ćw. 4



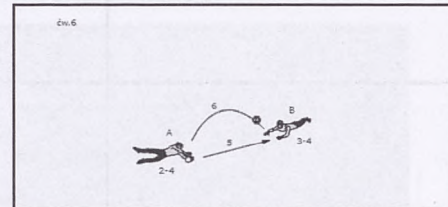
1. bramkarz A i bramkarz B naprzeciwko siebie
2. bramkarz A z piłką bramkarz B bez piłki
3. bramkarz B wykonuje ćwiczenie w ustawionym kwadracie różne formy: (krok podstawowy, przeplatany, skipy LN, PN itp. ....)
4. bramkarz A uderza piłkę nogą raz LN raz PN lub dorzuca rękami na chwyt
5. bramkarz B wykonuje 10 powtórzeń,
6. bramkarz B przechodzi na drabinkę (wykonuje ten sam krok ćwiczony w kwadracie)
7. start do pacholka A
8. obiega go bokiem
9. chwyt z padem piłkę uderzoną przez bramkarza A
10. start do pacholka B
11. obiega go bokiem
12. chwyt z padem piłkę uderzoną przez bramkarza A

## ćw. 5



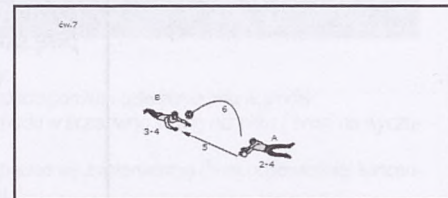
1. bramkarz A i bramkarz B naprzeciwko siebie z piłkami
2. bramkarz A leży na boku prawym
3. bramkarz B na boku lewym
4. wykonują kołyskę
5. bramkarz A rzuca dołem
6. bramkarz B rzuca górą

## ćw. 6



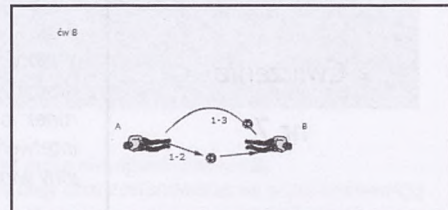
1. bramkarz A i bramkarz B naprzeciwko siebie
2. bramkarz A leży na brzuchu
3. bramkarz B również na brzuchu
4. wykonując kołyskę
5. bramkarz A rzuca dołem
6. bramkarz B rzuca górą

## ćw. 7



1. bramkarz A i bramkarz B naprzeciwko siebie z piłkami
2. bramkarz A leży na boku prawym
3. bramkarz B na brzuchu
4. wykonując kołyskę
5. bramkarz A rzuca dołem
6. bramkarz B rzuca górą

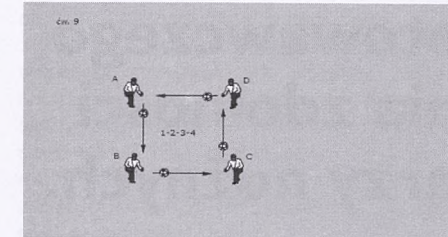
## ćw. 8



1. bramkarz A i bramkarz B naprzeciwko siebie z piłkami
2. bramkarz A rzuca piłkę po koźle
3. bramkarz B rzuca piłkę górą
4. bramkarze A i B po złapaniu piłki unoszą nogi wykonując „ósemkę” i powtarzamy
5. bramkarz A rzuca piłkę po koźle
6. bramkarz B rzuca górą

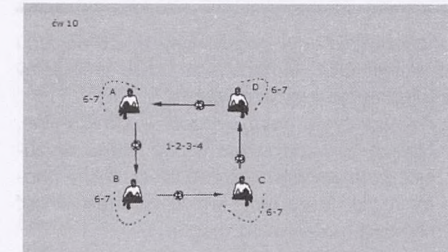
## ćw. 9

1. Bramkarze A, B, C, D ustawieni w kwadrat każdy z piłką w kłku
2. zaczynają wymieniać piłki między sobą jednocześnie zachowując kolejność A-B-C-D
3. piłki cały czas krążą po obwodzie w:



4. kłku
5. stojąc
6. w ruch po obwodzie
7. piłki cały czas krążą po obwodzie

## ćw. 10

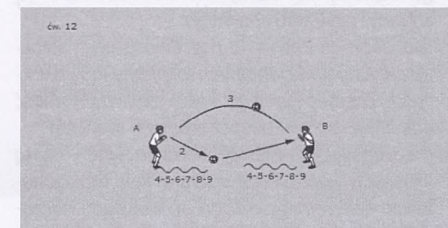


1. Bramkarze A, B, C, D ustawieni w kwadrat
2. każdy z piłką
3. siad plotkarskim.
4. wymiana piłek po obwodzie (zachowując kolejność A-B-C-D)
5. na sygnał piłka zostaje złapana
6. przetoczenie się przez LN wyprostowaną
7. powrót przez PN wyprostowaną
8. piłki wracają w ruch

## ćw. 11

1. bramkarz A i bramkarz B naprzeciwko siebie w odległość 10m
2. dwie małe bramki ustawione z tyczek po środku
3. bramkarz C i bramkarz D ustawieni w dwóch małych bramkach stojąc obok siebie
4. bramkarz C ustawiony przodem do bramkarza A
5. bramkarz D ustawiony przodem do bramkarza B
6. bramkarz A uderza piłkę raz LN raz PN lub rzuca piłkę rękoma
7. bramkarz C chwyt piłki i odrzuceniu do bramkarza A
8. przewrót w tył,
9. slalom bokiem pomiędzy 3 pachółkami,
10. przewrót w przód w drugiej bramce
11. uderzenie od bramkarza A
12. bramkarz C łapie piłkę z upadkiem.

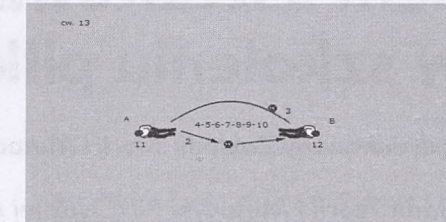
## ćw. 12



1. Bramkarz A i bramkarz B ustawieni naprzeciw siebie w odległość 10m
2. bramkarz A podaje piłkę rękoma po odbiciu od podłoża do bramkarza B
3. bramkarz B podaje piłkę górą do bramkarza A
4. przewrót w przód z piłką
5. skłon do nóg wyprostowanych
6. piłkę kładziemy nad głową,
7. nakrywamy się nogami

8. przekładamy piłkę pod plecy
9. wstajemy.

## ćw. 13



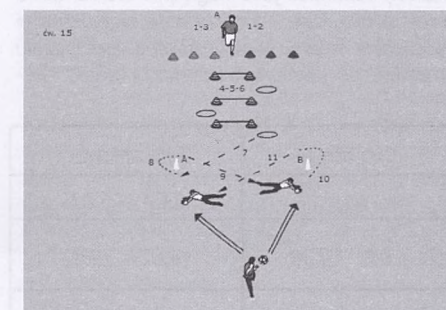
1. Bramkarz A i bramkarz B naprzeciw siebie w siodzie w odległość 6m
2. bramkarz A podaje piłkę rękoma po odbiciu od podłoża do bramkarza B
3. bramkarz B podaje piłkę górą do bramkarza A
4. przewrót w tył z wyrzutem nóg do góry bez piłki
5. przewrót w przód z piłką
6. skłon do nóg wyprostowanych
7. piłkę kładziemy nad głową,
8. nakrywamy się nogami
9. przekładamy piłkę pod plecy
10. wstajemy.
11. bramkarz A wyrzut piłki zza siebie pomiędzy nogami dołem
12. bramkarz B wyrzut piłki zza siebie pomiędzy nogami górą

## ćw. 14



1. bramkarz A wykonuje „ósemkę” pomiędzy dwoma pachółkami
2. skoki z LN na PN
3. obiega bokiem pacholek A
4. obrona strzału z padem
5. wstaje obiega bokiem pacholek B
6. obrona strzału z padem
7. wraca slalomem tyłem pomiędzy obręczami

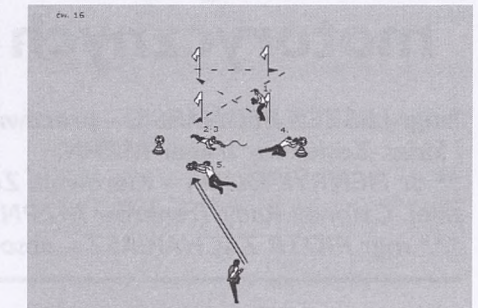
## ćw. 15



1. bramkarz A wykonuje skip
2. lewa -środek
3. prawa -środek
4. skoki przemienne
5. plotek obunóż
6. hulahop raz LN, PN
7. start do pacholka A
8. obiegnięcie bokiem

9. obrona strzału z padem
10. obiegnięcie pacholka B bokiem
11. obrona strzału z padem

## ćw. 16



- bramka z pachółków
  - na pachółkach ustawione piłki
  - 1m od pacholka z piłką za bramką w kierunku środka bramki, ustawione tyczki (koperta)
- 1) bramkarz A slalom pomiędzy tyczkami
  - 2) pad
  - 3) przetoczenie bokiem do środka bramki
  - 4) wstaje, start powrotny
  - 5) strąca piłkę i obrona strzału w przeciwną stronę

GRUPA:  
juniorzy (rocznik 1991/93)

DATA:  
13.12. 2008r

TEMAT:  
technika,  
koordynacja bramkarza

MIEJSCE ZAJĘĆ:  
HALA AWF KRAKÓW

POMOCE:  
6 piłek, pachółki, 4 płotki,  
tyczki, drabinka koordynacyjna

LICZBA ĆWICZĄCYCH:  
4

CZAS TRWANIA:  
45-50 min.

OPRACOWANIE:  
ARTUR ŁACIAK

# Charakterystyka okresu przygotowawczego z uwzględnieniem kształtowania zdolności motorycznych w szkoleniu piłkarzy nożnych.

\*mgr LESZEK BEDNARSKI – pracownik dydaktyczny Zakładu Teorii i Metodyki Piłki Nożnej AWF Kraków, trener I klasy. Zasłużony trener MZPN.

\*\* dr HENRYK DUDA – Kierownik Zakładu Teorii i Metodyki Piłki Nożnej AWF Kraków, trener klasy Mistrzowskiej. Członek Rady Trenerów MZPN.

\*\*\* mgr PIOTR ZACHARIASZ – absolwent AWF Kraków, były zawodnik Sandecji Nowy Sącz.

W procesie kształtowania formy sportowej piłkarza ważny jest okres przygotowawczy w rocznym cyklu szkolenia. Praca treningowa w tym okresie decyduje o strategii przygotowań zespołu pod względem motorycznym, technicznym – taktycznym i psychicznym. Poziom i rodzaj przygotowania są podstawą przyszłych sukcesów. Należy pamiętać, że w okresie przygotowawczym dochodzi do największego obciążenia organizmu i musi ono nastąpić po okresie przejściowym, który charakteryzuje się proporcjonalnie niższym, mniejszym obciążeniem pozwalającym na regenerację fizyczną i psychiczną. Według Wrzosa (2006) w okresie przygotowawczym budujemy formę sportową, której bazą są optymalnie wykształcone zdolności motoryczne.

Okres przygotowawczy dzieli się na dwa podokresy:

1. Podokres przygotowania ogólnego – trwa od pierwszych dni stycznia do pierwszych dni lutego (ok. 4-6 tygodni).
2. Podokres przygotowania specjalnego – trwa od pierwszych dni lutego do pierwszego meczu mistrzowskiego.

Strukturę rocznego cyklu szkolenia z uwzględnieniem podokresów przedstawia ryc. 1.

Podstawowym zadaniem pierwszego podokresu jest podnoszenie poziomu sprawności ogólnej a szczególnie wytrzymałości ogólnej. Pierwsze dwa tygodnie pracy treningowej mają charakter mezocyklu wprowadzającego; dominują ćwiczenia wzmacniające aparat mięśniowy. Zwiększenie intensywności obciążenia powinno być dokładnie przemyślane przez trenera. Zawodnicy powinni być szczegółowo przebadani – badania podstawowe i stanu wydolności organizmu. W ramach przygotowania ogólnego szczególną uwagę należy zwrócić na poprawę

podstawowych zdolności motorycznych. W przygotowaniu motorycznym należy więcej czasu poświęcić na zwiększenie szybkości startowej i siły dynamicznej, a wytrzymałość podtrzymywać za pomocą różnych gier. Zajęcia prowadzone są w salach gimnastycznych gdzie oprócz kształtowania zwinności, gibkości i skoczności można prowadzić treningi stacyjne i obwodowe (Bednarski 2006).

Trening w okresie przygotowawczym powinien uwzględniać również działania ruchowe. Proponuje się kształtowanie tych zdolności nie tylko w formie gier ale i także wprowadzanie ćwiczeń techniczno-taktycznych w formie ścisłej i w formie fragmentów gry (Duda, Żak 2006). Wskazane jest – musi być prowadzony zawsze z piłką i powinien być szczególnie skierowany na elementy techniczno - taktyczne. Aktywne ćwiczenia regenerujące pomiędzy intensywnymi ćwiczeniami tworzą razem z akcentem wytrzymałości tlenowej regenerującej wystarczające podstawy do kształtowania kondycji zawodnika. W czasie całego okresu przygotowawczego należy dążyć do synchronizacji intensywności obciążenia z niezbędnymi fazami regeneracyjnymi.

Bednarski (2006) przedstawia strategię przygotowań w okresie przygotowawczym. W pierwszej części zwraca uwagę na działania kształtujące wytrzymałość tlenową, wzbogacając akcentami ogólnego przygotowania siłowego i przeplatane zajęciami technicznymi, koordynacyjnymi oraz ogólnousprawniającymi. Według Wrzosa (2006) na możliwości ruchowe gracza duży wpływ mają predyspozycje, które możemy rozumieć jako względnie elementarne cechy strukturalne i funkcjonalne organizmu w znaczącym stopniu uwarunkowane genetycznie i możliwe do pomiaru za pomocą metod spe-

cyficznych dla nauk podstawowych. Ze względu na dominujące podłoże biologiczne grupujemy predyspozycje w trzy kompleksy:

1. Predyspozycje morfologiczno – strukturalne. Należą tu podstawowe cechy charakteryzujące stan aparatu ruchu oraz te cechy anatomiczne, które mają wpływ na efektywność ruchową osobnika. Są to m.in.

- wysokość ciała i masa ciała (masa ciała szczupłego określająca stan umięśnienia oraz masa tłuszczu); proporcje ciała (relacje długości tułowia i kończyn dolnych), a przede wszystkim proporcje dźwigni kostnych – ważne dla rozwijania maksymalnych momentów sił.
- masa mięśni, która jest wprost proporcjonalna do liczby jednostek mięśniowych (przybliżoną miarą masy mięśni jest masa ciała szczupłego).
- proporcje włókien mięśniowych, gdzie wyróżniamy dwa zasadnicze typy:
  - włókna szybkokurczliwe, tzw. białe – FT, charakteryzując się większą liczbą mitochondriów, ze słabszym ukrwieniem oraz zdolnością do szybkiego rozwijania siły maksymalnej. Równocześnie szybko ulegają zmęczeniu, stąd ich zdolność do wykonywania ruchów szybkich o znacznej intensywności w krótkim czasie.
  - włókna wolnokrurczliwe, tzw. czerwone – ST, charakteryzujące się większą liczbą mitochondriów i silniejszym ukrwieniem oraz zdolnością do długotrwałej pracy. Ich liczba odgrywa więc decydującą rolę w wysiłkach o mniejszej intensywności, ale dłuższym czasie trwania.

Proporcja włókien mięśniowych jest niezwykle istotna, gdyż z większości badań wynika niezmiennosc proporcji obu typów włókien w ciągu życia. Wskazywałoby to na silną kontrolę genetyczną tej cechy i brak możliwości jej zmiany, czyli wytrenowania.

2. Gibkość – to cecha na pograniczu cech strukturalnych i funkcjonalnych lokujemy ją w strukturze predyspozycji gibkości, czyli ruchomość odcinków ciała w poszczególnych stawach

3. Predyspozycje i wymogi koordynacyjne – istotą procesów koordynacji ruchów jest funkcjonowanie centralnego układu nerwowego i narządów zmysłów. Od zdolności koordynacyjnych zależy między innymi to, w jakim tempie zawodnicy opanowują technikę indywidualną, jak się adaptują do warunków gry. Omawiając poszczególne typy predyspozycji, nie możemy zapomnieć, iż ich znaczenie ujawnia się w trakcie ruchu człowieka.

W strukturze motoryczności między podłożem biologicznym a efektem motorycznym wyróżniamy pojęcie pośrednie, łączące oba te

atrybuty – są to zdolności motoryczne.

Zdolności motoryczne są to kompleksy predyspozycji zintegrowanych wspólnym, dominującym podłożem biologicznym i ruchowym, ukształtowanych przez czynniki genetyczne i środowiskowe oraz pozostających we wzajemnych interakcjach. Wyróżniamy cztery typy zdolności motorycznych: zdolności siłowe, zdolności szybkościowe, zdolności wytrzymałościowe i zdolności koordynacyjne.

1. Zdolności siłowe, które określają możliwości organizmu w zakresie pokonywania oporu zewnętrznego lub oporu własnego ciała w warunkach statyki lub przy ruchach o małej prędkości a znacznej intensywności.

Główne predyspozycje zdolności siłowych to:

- wielkość (przekrój) mięśni
- liczba jednostek motorycznych mięśnia i stopień ich integracji (decydują o stopniu pobudzenia mięśnia).
- proporcja włókien nerwowych: ST- wolnokrurczliwe i FT- szybkokurczliwe
- proporcje dźwigni kostnych

Energia do pracy mięśniowej pochodzi z rozpadu związków chemicznych w komórkach mięśniowych. Bezpośrednim źródłem energetycznym dla każdej komórki mięśniowej jest adenozynotrifosforan (ATP). Energia z rozpadu ATP jest niezbędna nie tylko do pracy mięśniowej, ale również do syntezy składników komórkowych i do aktywnego transportu (Tyka 2004).

2. Zdolności szybkościowe, które określają możliwości organizmu w zakresie przemieszczania całego ciała lub jego części w przestrzeni w jak najkrótszym czasie. Najważniejszymi predyspozycjami składającymi się na zdolności szybkościowe są:

- proporcje włókien mięśniowych (FT).
  - sprawność układów enzymatycznych (szybkość rozpadu fosfokreatyny i glikolizy beztlenowej).
  - czas reakcji i częstotliwość ruchów (koordynacja nerwowo – mięśniowa).
  - proporcje dźwigni kostnych.
- Należy jeszcze zaznaczyć, że moc jest to powiązanie siły i szybkości. Zdolność ta znacznie zwiększa sprawność piłkarza, wpływając na jego dynamikę w działaniu.

3. Zdolności wytrzymałościowe – określają możliwości organizmu w zakresie wykonywania długotrwałej pracy mięśniowej o określonej intensywności bez oznak zmęczenia. Głównym czynnikiem integrującym ten typ zdolności jest funkcjonowanie układu krążenia (tzw. sprawność krążeniowo – oddechowa), warunkujące możliwe sprawny przebieg uwalniania energii ze źródeł tlenowych. Jak podaje Tyka (2004) jednym z podstawowych zadań układów krążeniowego i oddechowego podczas wysiłków fizycznych jest transportowanie tlenu pobranego w płucach do wszystkich tkanek, w większości do pracujących mięśni szkieletowych oraz wydalanie dostarczonego do płuc wraz z krwią żylną dwutlenku węgla. Efektywne wykonywanie wysiłków fizycznych jest determinowane sprawnością tych układów, a w szczególności wysokością pojemności tlenowej krwi. Poziom parametrów krążeniowych takich jak, objętość wyrzutowa i pojemność minutowa serca a także częstość skurczów serca istotnie determinuje wysokość maksymalnego

poboru tlenu ( $VO_{2max}$ ) i stanowi fundament w kształtowaniu wysokiego poziomu wytrzymałości Tyka (2004)

4. Zdolności koordynacyjne, które określają możliwości organizmu w zakresie wykonywania dokładnych i precyzyjnych ruchów w zmieniających się warunkach zewnętrznych (zmiany kierunku, płaszczyzn i osi ruchu). Za podłoże biologiczne omawianych ruchów należy uznać funkcje centralnego układu nerwowego i narządów zmysłów, a szczególnie zdolność neuronów do zapamiętywania informacji i ich odtwarzania w procesie sterowania ruchami.

W podokresie przygotowania specjalnego w dalszym ciągu pracujemy nad kształtowaniem sprawności fizycznej, ale zaczynają dominować ćwiczenia sprawności ukierunkowanej i specjalnej. Nacisk kładziemy na intensywność pracy jako czynnik zapewniający bezpośredni wzrost przygotowania specjalnego. Objętość pracy zmniejsza się kosztem ogólnego przygotowania fizycznego. Wprowadza się ćwiczenia z zakresu techniki i taktyki gry. Proporcje między zajęciami w sali gimnastycznej a zajęciami w terenie i na boisku zaczynają się wyraźnie zmniejszać. Przeważają zajęcia na powietrzu, w których kładzie się akcent na wytrzymałość ukierunkowaną i specjalną. W zależności od warunków już pod koniec pierwszego podokresu należy poświęcić sporo uwagi ćwiczeniom z piłkami, aby zawodnicy mogli ukształtować posiadane umiejętności w działaniu ruchowego (techniczno-taktycznego). Przełom tych dwóch podokresów to czas kiedy drużyny wyjeżdżają na zgrupowania zimowe. Praca treningowa nad kształtowaniem wytrzymałości, szybkości i techniki zawodników zostaje połączona serią meczów kontrolnych Bednarski (2006).

Okres zgrupowania zimowego stanowi najbardziej intensywny etap pracy, o maksymalnych obciążeniach, pod stałą kontrolą trenersko-lekarską. Sprzyjają temu korzystne zazwyczaj warunki treningowe, regularny tryb życia zawodników, dobre odżywianie, zmiana klimatu i odpowiedni poziom przygotowania z poprzedniego podokresu Talaga (1997).

W podokresie przygotowania specjalnego dąży się do osiągnięcia wysokiego przyrostu sprawności specjalnej techniczno – taktycznej oraz innych dyspozycji niezbędnych w okresie startowym (Wrzosa 2006). Zajęcia w tym czasie (koniec okresu przygotowawczego) są ustabilizowane z tendencją do zmniejszania wielkości obciążeń. Ewolucja techniki piłki nożnej, która obecnie osiągnęła bardzo wysoki poziom nie jest bynajmniej zakończona. Możliwości kształtowania zdolności motorycznych oraz skuteczności i swobody poruszania się z piłką są jeszcze bardzo duże. (Kołodziejowie, Pańczyszyn 1998), stąd też na bazie przygotowania ogólnego zdolności te w okresie startowym powinny być w dalszym ciągu nie tylko podtrzymywane, ale i też w dalszym ciągu rozwijane.

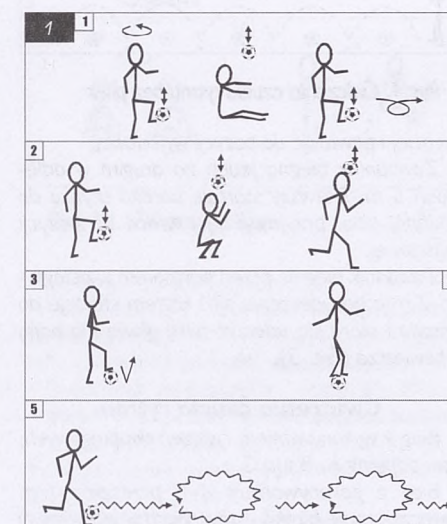
Autorze mając to na uwadze w dalszej części opracowania na przykładzie wybranych ćwiczeń proponują rozwiązania w kształtowaniu zdolności motorycznych w treningu piłkarza.

## Przykłady zajęć treningowych z ćwiczeniami koordynacyjnymi:

### Ćwiczenia czucia

### równowagi

1. Żonglerka piłki NN, GŁ lub kombinowana łączona z różnymi dodatkowymi ruchami, np. obrotami, siadami, przewrotami itp.
2. Żonglerka piłki nogą, głową w staniu na jednej N lub z wykonywaniem różnych dodatkowych ćwiczeń.
3. Uderzanie (odbijanie) piłki podeszwą o podłoże.
4. Stanie na piłce obunóż lub na jednej nodze (bezpieczeństwo).
5. Wolne prowadzenie piłki – bardzo szybkie prowadzenie piłki po bardzo małym obwodzie (wokół własnej osi), raz przez lewe ramię – prowadzi noga prawa, raz przez prawe ramię – prowadzi LN – wolny bieg (ryc.2)

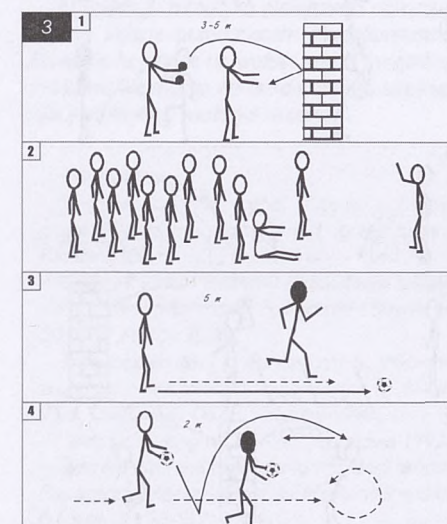


Ryc.2. Ćwiczenia czucia równowagi z wykorzystaniem piłek

## Ćwiczenia szybkości reagowania

Ćwiczący stoi twarzą do ściany (w odległości 3–5 m), partner za jego plecami z piłkami tenisowymi w dłoni. Zadaniem pierwszego ćwiczącego jest złapanie piłki odbitej od ściany. Można stosować piłki w dwóch kolorach.

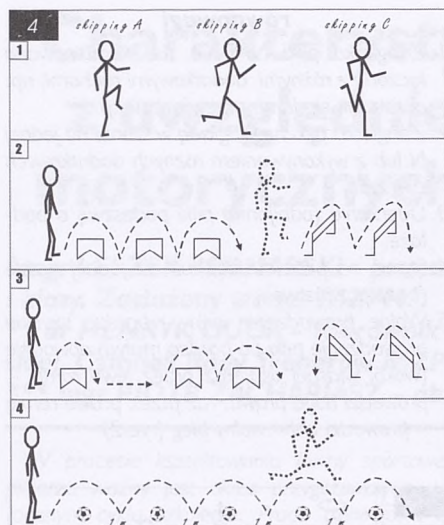
Grupa ćwiczących w rozsypanie, rozkrok. Trener podaje odpowiednią pozycję, np. siad, klęk itp. Ćwiczący starają się przyjąć tę pozycję jak naj-



Ryc.3. Ćwiczenia szybkości reagowania

Ryc. 1. Struktura rocznego cyklu w szkoleniu piłkarzy nożnych

| Okres szkolenia | Podokres - mezocykl       | Cykl letni II | Cykl zimowy I |
|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|
| Przygotowawczy  | Sprawności ogólnej        |               | 2.01 – 15.02  |
|                 | Sprawności Ukierunkowanej | 1.08 – 15.08  | 16.02 – 28.02 |
|                 | Sprawności specjalnej     | 16.08 – 31.08 | 1.03 – 31.03  |
| Startowy        | Startowy                  | 1.09 – 15.11  | 1.04 – 30.06  |
| Przejęciowy     | Roztrenowania             | 16.11 – 20.12 |               |
|                 | Czynnego wypoczynku       | 21.12 – 1.01  | 1.07 – 1.08   |



Ryc. 4. Ćwiczenia czucia rytmu bez piłek

szybciej i powrócić do pozycji wyjściowej.

Zawodnicy biegną jeden za drugim w odległości 5 m. Pierwszy startuje bardzo szybko do podanej piłki, przyjmuje ją i wraca do pozycji wyjściowej.

Zawodnik biegnie przed partnerem w odległości 2 m a po uderzeniu piłki kółkiem startuje do przodu i stara się uderzyć piłkę głową lub nogą z powietrza (ryc. 3).

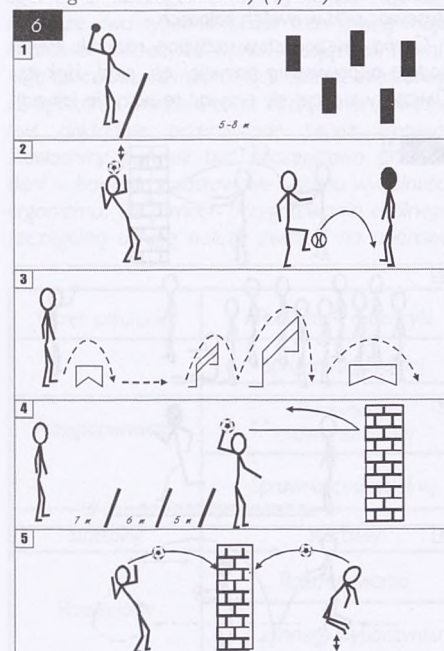
#### Ćwiczenia czucia rytmu

Bieg z wykonywaniem ćwiczeń skippingowych, tzw. skipping A, B lub C.

Bieg z pokonywaniem 4-8 przeszkód (np. ławeczki, małe płotki) ustawionych w jednakowej odległości od siebie. Odległość między przeszkodami pokonujemy jednakową liczbą kroków.

Bieg z pokonaniem 4-8 przeszkód ustawionych w różnych odległościach od siebie. Odległość między przeszkodami pokonujemy różną liczbą kroków.

Bieg z wysokim unoszeniem kolan nad piłkami ustawionymi w równej odległości (około 10 pól od odległości 1 m od siebie) (ryc. 4).



Ryc. 5. Ćwiczenia czucia mięśniowego

#### Ćwiczenia czucia mięśniowego

Rzuty różnymi piłkami (tenisowe, siatkowe, lekarskie itp.) do celu odległego o ok. 5-8 m.

Zonglerka różnymi piłkami (np. tenisową, do piłki ręcznej, siatkowej) pojedynczo i w dwójkach.

Przeskoki kuczne przez 5-6 przeszkód, np. płotki o różnej wysokości i szerokości.

Uderzanie lub rzucanie piłki o ścianę w taki sposób, aby odbita spadła w określonej od trenera odległości od ściany.

Uderzanie piłki głową o ścianę:

- w postawie wysokiej,
- w wysoku (ryc. 5).

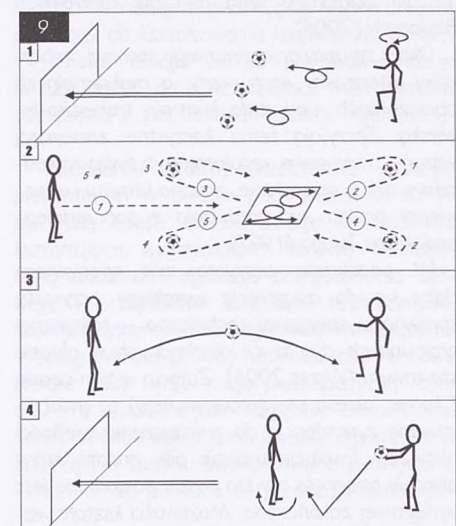
#### Ćwiczenia orientacji przestrzennej

Podania piłki lub strzały do bramki (celu) po wykonaniu 2-4 przewrotów lub obrotów.

Szybki bieg do materaca (odległość 5 m), przewrót w przód, start do piłki nr 1, dotknięcie piłki lewą ręką, start do materaca, przewrót w tył, start tyłem do piłki nr 3 (bez odwracania głowy), dotknięcie piłki LR., start do materaca, przewrót w przód, start do piłki nr 2, dotknięcie piłki PR, start do materaca, przewrót w tył, start tyłem do piłki nr 4, dotknięcie piłki prawą ręką.

Podanie piłki w dwójkach PR w odległości 20-25 m, w określony sposób, przyjęcie piłki głową, klatką piersiową, udem, wewnętrzną częścią stopy.

Zawodnik stojąc tyłem do bramki, oddaje strzały po podaniu piłki przez partnera (górkę, dołem, po koźle, bliżej, dalej, decyduje podający piłkę) (ryc. 6).



Ryc. 6. Ćwiczenia orientacji przestrzennej

#### Część II – Ćwiczenia koordynacji i szybkości

Ćwiczenia szybkości – bieg skippingiem nad tyczkami ułożonymi na podłożu:

bieg w przód, w bok (prawa strona), w przód, start i sprint – przerwa,

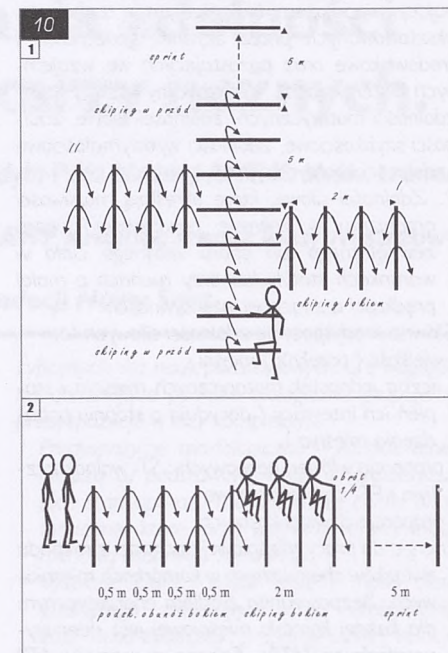
bieg w przód, w lewo w bok, w przód, start sprint, odległość (piłki w odległości 0,5-0,75 cm od siebie, przerwa wypoczynkowa) (ryc. 1).

Ćwiczenia szybkościowo-koordynacyjne – podskoki obunóż nad rozłożonymi na podłożu tyczkami, przodem, bokiem do kierunku ruchu (prawy, lewy barkiem) – skipping B – ćwierć-

obrót – start – sprint

Przerwa – tętno 120 uderzeń/min.

Zawodnicy ustawieni w rzędzie (ryc. 7)



Ryc. 7. Ćwiczenia koordynacji i szybkości

#### Przykłady zajęć treningowych z ćwiczeniami skocznościowymi

#### Ćwiczenia kształtujące skoczność, w dwójkach

Przysiady i szybki wyskok.

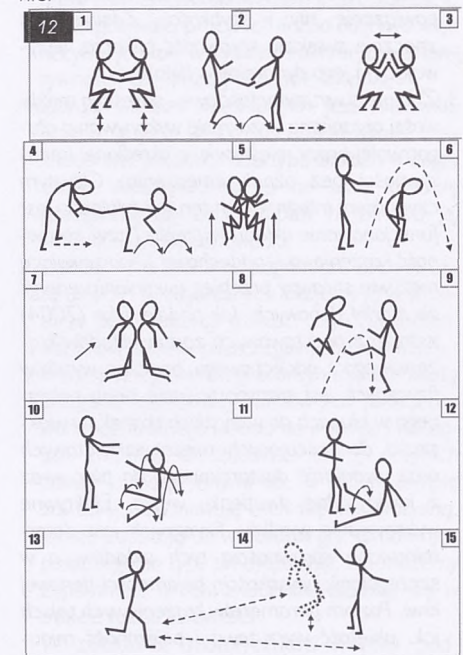
Podskoki na jednej N, druga podciągana do przodu przez partnera.

W przysiadzie „walka kogutów”.

Podskoki na jednej N w skłonie w przód, partner podtrzymuje drugą N – podskoki do tyłu.

W przysiadzie tyłem do siebie chwyt pod łokcie – przysiady i wyskoki.

Przeskok rozkroczny przez partnera w skłonie.



Ryc. 8. Ćwiczenia skocznościowe w dwójkach

Wyskoki w dwójkach z odepchnięciem partnera klatką piersiową.

Przeskok obunóż bokiem przez NN partnera.

Przeskoki obunóż nad RR partnera będącego w siadzie rozkrocznym.

Przeskoki nad NN partnera w siadzie rozkrocznym.

Trucht, wyskok jednonoż, imitacja uderzenia piłki głową, bieg w tył.

Gra szkolna.

#### Przykłady zajęć treningowych z ćwiczeniami gibkościowymi, zwinnościowymi

Zabawa „berek” z przejściem na czworakach pod NN partnera.

Trucht – przenoszenie piłki RR wokół bioder.

Kozłowanie piłki z siadu do postawy stojąc.

W marszu przetaczanie piłki „ósemką” między NN.

Marsz z piłką na głowie – przysiad – marsz.

Przetaczanie piłki w siadzie prostym wokół stóp i za plecami.

W siadzie równoważnym przetaczanie piłki.

Zonglerka piłki NN w marszu.

W truchcie rzut piłką w górę – skłon tułowia – chwyt piłki.

Zonglerka piłki NN w siadzie podpartym.

W truchcie przenoszenie piłki wokół bioder i pod udami.

W leżeniu na plecach przetaczanie piłki pod ugiętymi NN.

Zonglerka piłki NN w podporze leżąc tyłem, w marszu.

Prowadzenie piłki w truchcie PN i LN.

Z przysiadu przewrót w przód do przysiadu.

Z klęku przewrót w przód do leżenia tyłem.

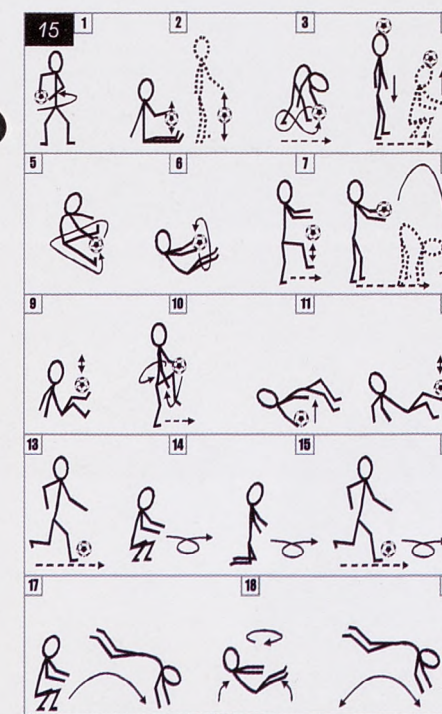
Przewrót w przód z biegu.

Z przysiadu „skoki zajęcze”.

Siad równoważny. RR na kolanach – obrót – leżenie tyłem, siad równoważny itd.

Szybkie przeskoki z NN na RR i odwrotnie.

Gra szkolna.



Ryc. 9. Ćwiczenia zwinnościowe

#### Przykłady zajęć treningowych z ćwiczeniami szybkości

Część I – Rozgrzewka

Lekki bieg – 2-4 długości boiska.

W truchcie – krążenia RR, wymachy, podskoki.

W truchcie – uderzenia piętami o dłonie.

W marszu – kolana do klatki piersiowej na zmianę PN i LN.

Ćwiczenia skipping – C, B.

W truchcie zmiana tempa biegu – przyspieszenie.

Przyspieszenie na dystansie 50-70 m – 4 x, między przebieżkami marsz, trucht.

Część II – Ćwiczenia szybkościowe

Sprinty na dystansie 10-15 m (podział na cztery grupy zawodników).

Na sygnał starty poszczególnych grup jedna za drugą, powrót marszem do linii startu, dystans 10-15 m.

Pięć kolejnych startów, po piątym starcie trucht do linii środkowej plus marsz przez drugą połowę boiska.

Następnie 5 kolejnych startów, z drugiej strony boiska (4-5 serii). Trucht – marsz.

Na całej długości boiska 7-10 startów (dystans 5 m) lub 4-5 startów (15 m), potem

Następnie trucht (I połowa) i marsz (II połowa boiska) – 2-5 serii.

Bieg w trójkach – środkowy dyktuje tempo biegu od linii bramkowej do połowy boiska. Na drugiej połowie boiska trucht i marsz – 5 serii (zmiana środkowego).

Ćwiczenia jak wyżej – krótsze przyspieszenia – 2 razy na połowie boiska, na drugiej połowie trucht i marsz.

Sprint wzdłuż jednego boku kwadratu o bokach 15-20 m. Następnie marsz – 6 startów – 3-4 serie.

MTG 5 x 5 na dwie bramki.

#### Przykłady zajęć treningowych z ćwiczeniami siłowymi

Część I – Rozgrzewka biegowo-gimnastyczna

Część II – Ćwiczenia siłowe, w przerwach ćwiczenia z piłką (ryc. 10).

W podporze leżąc przodem – ugięcia i wyprasty RR.

W podporze leżąc przodem, unoszenie wyprostowanej nogi, z ugięciem RR.

Kłęk prosty rozkroczny, RR na karku – opad tułowia w tył – powrót do pozycji wyjściowej.

W podporze leżąc przodem, z odbicia obunóż i oburącz obrót do podporu tyłem.

Z leżenia tyłem przejście do skłonu tułowia w przód w siadzie, leżenie tyłem – leżenie przewrotne.

W siadzie równoważnym równoczesne poziome nożyce RR i NN.

Z siadu skrzyżnego, wyprost do postawy z obrotem i powrót do postawy wyjściowej.

Z postawy rozkrocznej, podskok z wyrzutem NN do przodu i dotknięciem ich RR.

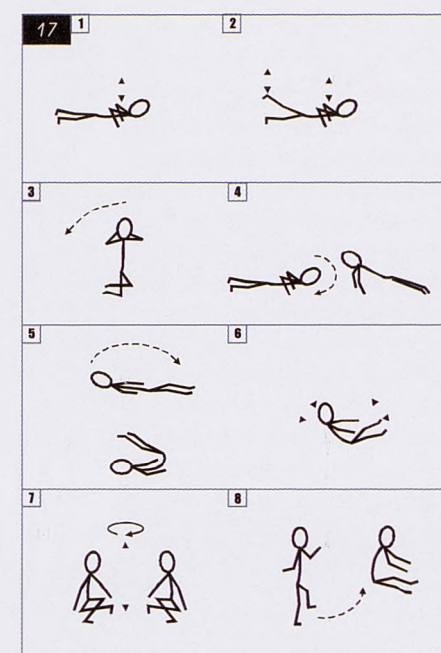
#### Ćwiczenia wytrzymałościowe – mała zabawa biegowa

Część I – 15-20 min

Lekki bieg przeplatany marszem – 400 m.

Ćwiczenia kształtujące:

- RR i obręczy barkowej – ugięcia, wyprasty, krążenia, wymachy, wznosy,
- tułowia – skłony boczne, w przód, w tył, skrę-



Ryc. 10. Ćwiczenia siłowe

tosklony, krążenie, opady,

- mięśni brzucha – w siadzie, w leżeniu tyłem, staniu, klęku,

NN – przysiady, podskoki, wieloskoki itp.

NN – ćwiczenia rozciągające: wymachy NN w przód, w tył, w bok, wykroki, wypady, rozkroki,

krążenie NN, skłony tułowia w przód, w tył.

• Ćwiczenia koordynacji ruchowej w dwójkach. Część II: 20-25 min

• Bieg 400-500 m, intensywność 60-75%, przeplatany marszem i ćwiczeniami oddechowymi 4-6 razy (przerwa około 2-3 min.).

• Bieg 120-200 m ze wzrastającą szybkością do maksymalnej – powrót marszem – 4-6 razy.

• Wieloskoki z N na N, na PN, na LN, obunóż, powrót marszem.

• Ćwiczenia siłowe ze współwzrostami.

Część III część – 10-15 min

• Lekki bieg przeplatany marszem – 400 m.

• Ćwiczenia rozluźniające.

• Lekki bieg – 300 m.

• Marsz.

Od redakcji: tematyka niniejszego opracowania nie będzie przedmiotem Kursokonferencji. Ze względu jednak na wagę treści i wyjątkowy charakter bieżącego wydania naszego miesięcznika publikujemy materiał w całości.

Piśmiennictwo:

Bednarski L.: Piłka nożna. Zajęcia w okresie przygotowawczym, startowym i przejściowym. Kraków 2006

Duda H., Żak S. Podstawy racjonalnego szkolenia w grze w piłkę nożną. Podręczniki i Skrypty nr 28, AWF Kraków 2006.

Kołodziejewicz M. i J., Pańczyszyn B. Wybrane zagadnienia wychowania fizycznego w kl. IV-VIII. Wyd. Oświatowe FOSZE, Rzeszów 1998.

Talaga J.: Trening cz. III. AWF, Warszawa 1997.

Tyka A.: Wybrane zagadnienia z fizjologii sportu.

Fizjologiczne aspekty piłkarstwa. Medicina Sportiva, 8 (Supl. 1): S5-S17, 2004.

Wrzós J.: Wielki futbol. G&P, Poznań 2006

Sukcesem reprezentacji Krakowa zakończył się Turniej Juniorów Starszych o Puchar Przechodni Prezesa MZPN, tradycyjnie zorganizowany dla uczczenia Święta Niepodległości. Miejscem rywalizacji były obiekty krakowskiego Hutnika. Oprócz drużyny Krakowa w szranki stanęły reprezentacje Tarnowa, Nowego Sącza i Małopolski Zachodniej. Mecze toczyły się na dwóch boiskach i trwały 2 x 25 minut.



# ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI z futbolem

Podczas ceremonii zakończenia turnieju puchar i okolicznościowe nagrody wręczali: prezes MZPN - Ryszard Niemiec oraz zasłużeni działacze i trenerzy - Aleksander Cimer, Marian Cygan, Lucjan Franczak, Wiesław Gawlik, Aleksander Hradecki, Jerzy Kowalski, Michał Królikowski, Ryszard Kruk, Zbigniew Stępniewski i Andrzej Sykta. Turniej

został zorganizowany dzięki wsparciu finansowemu Województwa Małopolskiego. Nagrody indywidualne ufundowała krakowska firma „Sportiv”.

## WYNIKI

• Nowy Sącz - Kraków 1-1 (Darowski - Wardega), Tarnów - Małopolska Zachodnia 1-0 (Motyka), Kraków

- Tarnów 1-0 (Skórski), Małopolska Zachodnia - Nowy Sącz 2-1 (Przesór, Czachowski - Kmak), Tarnów - Nowy Sącz 1-0 (Tabak), Kraków - Małopolska Zachodnia 2-0 (Kaczor 2).

1. Kraków 3 7 4-1
2. Tarnów 3 6 2-1
3. Małopolska Zach. 3 3 2-4
4. Nowy Sącz 3 1 2-4

• Najlepszy bramkarz: Michał Feret-Guja; najlepszy strzelec: Tomasz Kaczor; najlepszy zawodnik: Michał Chrapek (wszyscy Kraków).

• Najlepsi zawodnicy w poszczególnych zespołach: Michał Chrapek (Kraków), Bartłomiej Motyka (Tarnów), Krzysztof Skrobacz (Małopolska Zachodnia), Jakub Bieniek (Nowy Sącz).

• Skład zwycięskiej drużyny Krakowa: Białkowski, Cichy, Gogoń, Urbaniec (Hutnik), Filip, Lempart, Wardega (Cracovia), Chrapek, Kaczor, Skórski (Wisła), Feret-Guja, Janka (Garbarnia), Burzyński, Wróbel (Kmita Zabierzów), Karwowski, Rzeszutko (MKS SMS Kraków), Grochola (Wawel), Mizia (Dalin Myślenice). Trenerzy: Henryk Szymanowski, Grzegorz Treła. Kierownik: Władysław Pytel.

• Sędziowie: Jan Moskal, Wojciech Popow, Dariusz Szustowicz, Artur Słiwa, Mateusz Słizowski, Tomasz Żelazny. (JC)

