

Andrzej Szwarc, trener koordynator Pomorskiego Związku Piłki Nożnej
(do użytku wewnętrznego dla instruktorów i trenerów Pomorskiego ZPN*)

Gra jeden przeciwko jednemu

*prezentowany materiał to wybrane fragmenty pozycji zwartej wydanej przez Wszechnicę Mazurską w Olecku (*Andrzej Szwarc Piłka nożna. Gra jeden przeciwko jednemu, WM, Olecko 2008*)

Spis treści

Przedmowa

1. Ogólna charakterystyka zespołowej gry sportowej
2. Kompletne możliwości działania gracza
3. Działania występujące w grze w piłkę nożną
 - 3.1. Działania indywidualne
 - 3.2. Działania grupowe - współdziałanie
 - 3.3. Pojęcie, istota i rozumienie gry jeden przeciwko jednemu
 - 3.4. Idealny model odwzorowujący grę jeden przeciwko jednemu
 - 3.5. Uwarunkowania sprawności działania w grze 1x1
4. Metodyka nauczania działań indywidualnych
 - 4.1. Wieloetapowy proces kształcenia zawodnika
 - 4.2. Metodyczne założenia nauczania gry 1x1
 - 4.3. Metody kontroli umiejętności gry 1x1
5. Przykładowe ćwiczenia stosowane w nauczaniu-doskonaleniu gry 1x1
 - 5.1. Ćwiczenia w bronieniu
 - 5.2. Ćwiczenia w atakowaniu
 - 5.3. Ćwiczenia gry 1x1 w grach małych i dużych

Literatura

Aneks

Przedmowa

Podstawowym kryterium przydatności gracza do zespołu jest jego sprawność działania w różnych sytuacjach gry. Zawodnik jest tym lepszy, im w coraz trudniejszych sytuacjach potrafi skutecznie osiągać wyznaczone cele.

Świadomy uczestnik zespołowej gry sportowej realizuje swoje zamierzenia głównie poprzez działanie. Działania gracza są w różnym stopniu zależne od siebie. W prakseologii gry sportowej wyróżnia się działania indywidualne, względnie zależne od działań partnerów i współdziałanie, bezwzględnie uzależnione od postępowania współzawodniczących osób.

Indywidualne działania gracza są podstawą osiągania sukcesów drużynowych. Określają doskonałość sportowca, wyznaczają jakość jego gry oraz warunkują skuteczne realizowanie zadań grupowych.

W niniejszej pracy opisano działania indywidualne w kontekście działań grupowych i zdefiniowano te z nich, które określa się grą w sytuacjach jeden przeciwko jednemu. Wskazano czynniki, które warunkują sprawne działanie zawodnika w takich okolicznościach. Jednakże, zasadniczym celem opracowania było ułożenie kwestii nauczania-doskonalenia działań indywidualnych w wieloetapowym procesie kształcenia piłkarza nożnego oraz wskazanie metod i środków umożliwiających racjonalne jego szkolenie w zakresie gry jeden przeciwko jednemu.

Powszechną praktyką wśród trenerów szkolących piłkarzy nożnych jest koncentracja wysiłków na kształtowaniu i doskonaleniu wyizolowanych zdolności w oderwaniu od działań występujących podczas gry rzeczywistej. Takie działania prowadzą do tego, że proces treningowy rozbijany jest na odrębne usprawnianie graczy w zakresie kondycyjnym, technicznym, taktycznym i psychicznym. Mnożone są metody i środki treningowe kształtujące dyspozycje w niewielkim stopniu powiązane z grą. Skutek jest taki, na co trafnie zwraca uwagę Panfil, że: „zawodnicy poddawani takiemu treningowi prezentują coraz większą biegłość opanowania piłki w stosowanych ćwiczeniach lub uzyskują coraz lepsze wyniki w próbach kondycyjnych, natomiast nie wykorzystują tego w grze” (Panfil, 2003, s.7).

Nowoczesny, rozsądnie prowadzony trening wymaga całościowego oddziaływania na gracza. Środki w nim stosowane muszą być zbliżone do wymagań gry rzeczywistej. Powinny dominować ćwiczenia stałych i dynamicznych fragmentów gry oraz różne formy gier małych i dużych.

Kontrola i ocena stanu sprawności działania zawodników musi w głównej mierze opierać się także o wskaźniki sprawnego działania podczas gry. Ma to fundamentalne znaczenie dla optymalizacji procesu treningowego, gdyż wskazuje wprost kierunki doskonalenia indywidualnego w zakresie wiedzy taktycznej, nabywania umiejętności i kształtowania zdolności. Każdy uczestnik gry sportowej posiada bowiem charakterystyczną i właściwą tylko sobie strukturę dyspozycji umysłowych, motorycznych, konstytucjonalnych, która wyznacza pułap jego kompletnych możliwości sportowych - umiejętności działania. A stąd wynika konieczność kompleksowego ujmowania i szacowania stanu poszczególnych dyspozycji w powiązaniu ze sprawnością działania podczas gry. Zaprezentowane w pracy metody kontroli działań 1x1 w grach symulacyjnych umożliwiają takie podejście.

Oczywiście, w procesie kontroli nie wolno pomijać kwestii poziomu i wzajemnych zależności pomiędzy stanem poszczególnych dyspozycji osobniczych. Ich odnajdywanie wskazuje również zakres zindywidualizowanych oddziaływań szkoleniowych. Przecież racjonalnie prowadzony trening, powodując pozytywne zmiany adaptacyjne w obrębie jednej właściwości, wpływa pozytywnie na pozostałe dyspozycje osobnicze, a w konsekwencji na poprawę sprawności działania gracza. W tym przypadku niezbędne są jednak wspólne zintegrowane działania trenera i sztabu osób z nim współpracujących (lekarza, fizjologa, psychologa, socjologa), które na poziomie rywalizacji elit stały się już koniecznością.

Mam nadzieję, że literatura prezentowanej pracy, która ukazała się już drukiem (*Andrzej Szwarc, Gra jeden przeciwko jednemu, Wszechnica Mazurska, Olecko 2008*), skłoni kolegów instruktorów i trenerów do przemyśleń i pomoże im, choćby w niewielkim stopniu, w odnalezieniu własnych dróg usprawnienia procesu szkolenia ich podopiecznych w zakresie działań indywidualnych.

1. Ogólna charakterystyka zespołowej gry sportowej

Zespołowa gra sportową to zmagania dwóch zespołów zmierzających do realizacji sprzecznych celów w ramach ściśle określonych reguł postępowania. Działania zawodników to proces ustawicznego porządkowania wzajemnych relacji pomiędzy partnerami, rywalami oraz innymi osobami wpływającymi na przebieg rywalizacji. Osiąganie odmiennych celów przez współzawodniczące strony generuje konflikt, wymusza ukrywanie własnych zamiarów oraz zaskakiwanie rywala, a stąd wynika niepewność sytuacji, w których działają uczestnicy gry.

Naglak zauważa, że „gra jest sposobem rozwiązywania konfliktów przez ograniczenie możliwości wpływania na jej przebieg jednej ze stron. Gracze działają skutecznie wtedy, gdy ich konkurent traci wpływ na przebieg zdarzeń” (Naglak, 2001, s.30). Strony mogą oddziaływać na siebie w dwójnasób – atakując lub broniąc się. Atakowanie to działania drużyny posiadającej piłkę podejmowane w celu zmiany istniejącego stanu gry, a bronienie to zachowania zmierzające do jego utrzymania.

W grach sportowych działania zawodników mają charakter dystrybutywny, co oznacza, że każdemu z nich powierza się odmienne funkcje i zadania do wykonania na rzecz realizacji wspólnego celu. Funkcje podstawowe zleca się tym uczestnikom gry, którzy w największym stopniu przyczyniają się do realizacji celu gry, a pomocnicze tym graczom, którzy wspierają ich działania. Zawodnicy zajmują więc różne pozycje w grze, które wynikają z nałożonych funkcji, a także są determinowane ich indywidualnymi możliwościami (np. bramkarz, rozgrywający, środkowy ataku). Organizacja działań wymaga łączenia graczy w formacje - obrońców, pomocników, napastników (Naglak, 2001).

O wyniku współzawodnictwa w grach sportowych (jak również i w sportach walki) decydują w największym stopniu przygotowanie techniczne, taktyczne i związane z nim procesy poznawczo-decyzyjne. Od graczy wymaga się wysokiego poziomu zdolności motorycznych, który podporządkowany jest wykonywanym działaniom indywidualnym i zespołowym, zawsze w okolicznościach wyboru jednej z kilku alternatyw. Szybka ocena sytuacji gry, trafna decyzja wyboru postępowania i niezawodne wykonanie zadania są zatem niezbędnym warunkiem osiągnięcia sukcesów w tych dyscyplinach sportowych.

Piłka nożna na tle innych zespołowych gier sportowych wyróżnia się w sposób szczególny. Jej specyfiką jest niemożliwość przewidzenia rezultatu gry. Osiągnięcia rywalizujących zespołów są często efektem przypadkowych, trudnych do przewidzenia

zdarzeń. Wynikają wprost z wyznaczonych reguł gry, które nakazują posługiwać się w niej mniej sprawnymi kończynami dolnymi (np. niedokładne, niezamierzone podania piłki, przypadkowo zdobyte bramki), dają możliwość rozstrzygnięcia meczu w dowolnym czasie trwania rywalizacji (zdobycie bramki w ostatnich sekundach meczu pozbawia przeciwników szansy na odrobienie straty) oraz wymuszają sposób sędziowania obarczony dużym ryzykiem błędu (jeden sędzia strzegący przepisów na boisku o dużych rozmiarach). Bardzo często wynik współzawodniczenia jest wypaczany z powodu gwałtownych zmian warunków zewnętrznych toczonych zmagani - silnego wiatru, opadów deszczu lub śniegu. Także zachowania publiczności mogą utrudniać, a nawet uniemożliwiać skuteczną grę.

Bogactwo form wyżycia się, atrakcyjność wynikająca z dostępności do gier osób w różnym wieku i o zróżnicowanym poziomie sprawności oraz zaspokajanie ich potrzeb psychicznych stanowią o tym, że piłka nożna należy do najpopularniejszych dyscyplin sportowych.

2. Kompletne możliwości działania gracza

Wśród teoretyków i praktyków gier sportowych istnieje duża zbieżność opinii dotyczących wpływu głównych czynników warunkujących sprawność działania gracza¹. Jeżeli już wskazywane są różnice to odnoszą się one do liczby i rodzaju szczegółowych elementów. Z reguły, obok uzdolnień do uprawiania gier sportowych, wymienia się: stan zdrowia, wskaźniki antropometryczne, kondycyjne i koordynacyjne zdolności motoryczne, umiejętności ruchowe (techniczne, techniczno-taktyczne i taktyczne), czynniki poznawczo-decyzyjne (antyccypacja, właściwości uwagi, postrzeganie, myślenie), cechy osobowości i temperamentu, stan pobudzenia (czynniki emocjonalno-motywacyjne), staż i doświadczenia zawodnicze oraz warunki działania i kompetencje przeciwnika.

Ustalenie wpływu wybranego czynnika na skuteczność gracza nie jest w praktyce możliwe ze względu na nierozzerwalność struktury sprawności czynnościowo-ruchowej oraz mnogość czynników wpływających na efekt końcowy działania zawodnika. Zatem i próby określanie wzorca cech idealnego gracza muszą budzić wątpliwości. Z drugiej strony, określenie modelu gracza pozwala na pewną kwantyfikację przydatności zawodnika do gry poprzez porównywanie jego aktualnego poziomu zdolności i umiejętności do wartości wzorcowych.

Omawiana kwestia znalazła jednoznaczne rozstrzygnięcie na gruncie prakseologii gier sportowych. Opracowano dyspozycyjno-sytuacyjny model działania w grze sportowej (Panfil, 2006). Możliwość dyspozycyjną rozumie się tu jako spektrum dyspozycji osobniczych gracza, które ujawniają się w różnych sytuacjach gry w postaci interdyspozycji wyznaczających ostatecznie poziom umiejętności działania gracza (rys.1).

Panfil (2006) wśród wielu stanów, cech, czy też zdolności określanych, jako dyspozycje do gry wymienia:

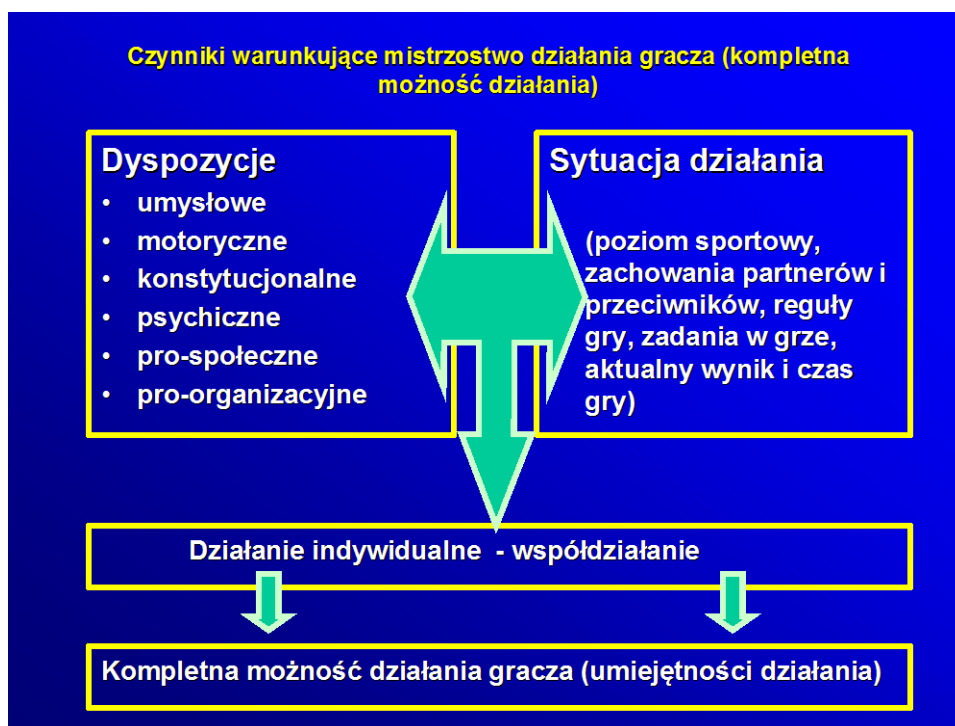
- cechy konstytucjonalne
- stany umysłowe
- zdolności motoryczne (kondycyjne i koordynacyjne)
- stany psychiczne
- cechy prospołeczne
- cechy proorganizacyjne

¹ Sprawność działania w zespołowej grze sportowej w sensie syntetycznym to ogół walorów praktycznych działania, czyli ocenianych pozytywnie cech tego działania, w tym: racjonalności, skuteczności, niezawodności i aktywności gracza. Sprawniej od pozostałych działa ten zawodnik, który uzyskuje najczęściej pozytywnych ocen zrelatywizowanych do celów działania – zdobytych bramek, zdobytego pola, odbiorów piłki (Panfil, 2006, s.139)

Poszczególne dyspozycje pozostają zawsze ze sobą we wzajemnym powiązaniu i nie powinny być rozpatrywane z osobna, gdyż tworzą jakościowo nowe związki – interdyspozycje. Te zaś nie stanowią zwykłej sumy poszczególnych dyspozycji, lecz są odrębnymi właściwościami, specyficznymi zdolnościami powstałymi z połączenia różnych dyspozycji. Ze względu na różne uwarunkowania sytuacji występujących w grze sportowej, zadania przyjęte przez gracza do realizacji oraz jego przyrodzone właściwości i wytrenowane możliwości struktura dyspozycji osobniczych pozostaje zawsze dynamiczna i zmienna w czasie.

Najkorzystniejszy stopień rozwoju poszczególnych dyspozycji osobniczych wyznacza dyspozycyjną możliwość działania gracza, natomiast okoliczności, w których działa zawodnik określają jego możliwość sytuacyjną. Do najistotniejszych czynników determinujących sytuacyjne możliwości działania gracza zalicza się: reguły gry, kompetencje sportowe gracza i wyznaczone mu do realizacji zadania, poziom sportowy współuczestników gry oraz tło rywalizacji (stawka o jaką toczy się gra, reakcje sędziów i publiczności, warunki atmosferyczne zmagania, bieżący wynik i czas gry).

Dzięki ujawnionym interdyspozycjom gracz może działać indywidualnie i/lub współdziałać. Jego mistrzostwo – kompletna możliwość działania przejawia się tym, że w coraz bardziej skomplikowanych sytuacjach gry działa sprawnie na rzecz wyznaczonego celu.



Rys. 1. Umiejętności działania – kompletna możliwość działania gracza

3. Działania występujące w grze w piłkę nożną

Skuteczność w wykonywaniu zadań wynikających z realizacji celów gry jest najistotniejszym kryterium oceny sprawności działania gracza. W piłce nożnej cele gry mogą być osiągnęte w sposób względnie lub bezwzględnie zależny od działań partnerów (Panfil, 2006). Względna zależność oznacza (rys.2), że partnerzy tylko ułatwiają zawodnikowi realizację zamierzeń (ich obecność nie jest konieczna do rozwiązania danej sytuacji – np. zdobycie pola poprzez prowadzenie piłki), a bezwzględna zależność wiąże się z koniecznością współdziałania (np. podanie piłki do partnera wybiegającego na wolne pole).

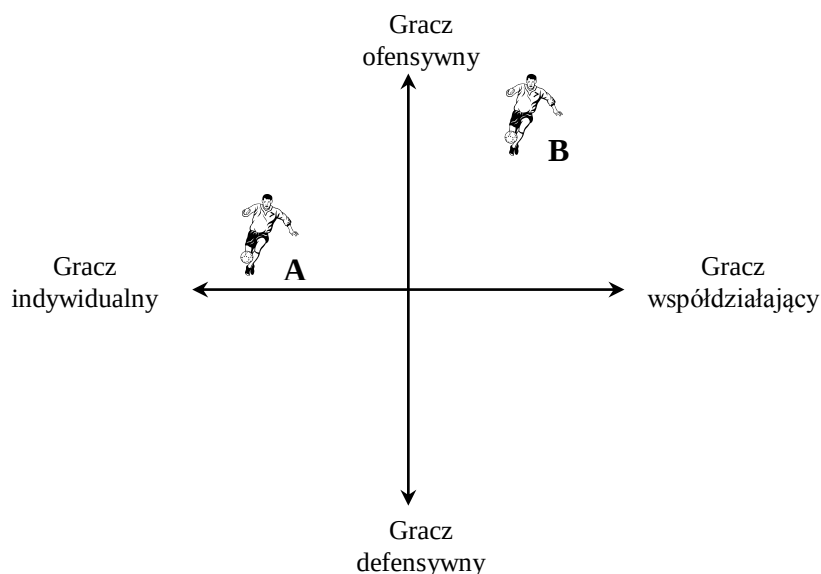


Rys. 2. Działania występujące w grze w piłkę nożną

Zawodnicy mogą osiągać cele poprzez grę indywidualną lub współdziałanie zarówno w atakowaniu, jak i w bronienu. Indywidualne zróżnicowanie poziomu dyspozycji do gry, odmienne dla poszczególnych zawodników oraz stwierdzona możliwość kompensowania jednych dyspozycji innymi, wyznaczają indywidualne typy umiejętności działania graczy, i co za tym idzie, określają jego pozycję i funkcje w grze (rys.3).

We współczesnej grze w piłkę nożną dominują działania ofensywne oparte o szybkie rozgrywanie akcji bez przyjmowania piłki, gra „wszystkimi siłami” połączona z wymiennością pozycji i zadań oraz pozbawianie przeciwnika wpływu na przebieg gry poprzez „grę piłką”. Z kolei, po stracie piłki natychmiastowe odbudowywanie ustawienia

zawodników w obronie i skoordynowane działania grupowe zapewniające odebranie piłki rywalowi.



Rys.3. Przykłady typów umiejętności gry graczy A i B (Panfil, 2006, s.81)

Wieloletnie badania, obserwacje graczy o najwyższym poziomie kompetencji sportowej umożliwiają wskazanie kanonów nowoczesnych działań w grze w piłkę nożną. W atakowaniu są to:

- szybkie rozpoczynanie akcji przez bramkarzy
- **skuteczne pojedynki w sytuacjach gry jeden przeciwko jednemu oraz bez piłki, w sytuacji walki o pozycję** – wybieganie do podań prostopadłych, tworzenie chwilowej przewagi liczebnej (zasłony, przepuszczanie piłki, obieganie partnera lub wybieganie zza jego pleców)
- skuteczne rozgrywanie piłki bez jej przyjmowania, najczęściej na ograniczonym polu
- szerokie ustawienie zawodników przy wyprowadzaniu ataku
- zaskakujące, niekonwencjonalne działania indywidualne
- dośrodkowania piłki w pełnym biegu, strzały z różnych pozycji i pod naporem przeciwnika
- perfekcyjne opanowanie różnych wariantów rozegrania stałych fragmentów gry (rzuty różne, wolne i wrzuty z autu).

Wymagania gry w bronieniu obejmują:

- **skuteczne pojedynki w sytuacji gry jeden przeciwko jednemu**
- grę bramkarza asekurującego działania partnerów, często poza polem karnym
- skracanie i zawężanie pola gry przez wszystkich graczy
- zorganizowane przemieszczanie się zawodników w kierunku rywala z piłką – tzw. aktywna strefa
- ustawienie graczy obrony w linii umożliwiające skuteczną grę „na spalonego”
- podwajanie i potrajanie – jednoczesne lub następcze współdziałanie graczy na zawodnika z piłką w celu jej odebrania
- działania opóźniające przeciwnikowi rozpoczęcie ataku (aktywny udział napastników w bronieniu)
- krycie rywali w myśl zasady – im bliżej bramki, tym ściślej, a w strefie bezpośredniego zagrożenia bramki i podczas wykonywania stałych fragmentów gry – pressingiem.

Odzwierciedleniem rozwoju piłki nożnej są systemy gry – ramy wyznaczające funkcje i zadania w zakresie atakowania i bronienia poszczególnym graczom, formacjom i grupom zawodników. Obecnie, niezależnie od stosowanego systemu gry, obowiązuje zapoczątkowana w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku, koncepcja „gry totalnej”, tj. harmonijne współdziałanie i zaangażowanie prawie wszystkich graczy w bronienie (8-9) i płynne przechodzenie do atakowania liczną grupą zawodników (5-6, a nawet 7 i 8).

Organizację gry dostosowuje się do możliwości własnych piłkarzy, dyspozycji i umiejętności zawodników drużyny przeciwnej oraz warunków, w jakich przebiega rywalizacja. Najczęściej stosuje się ustawienia wyjściowe 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-3-5-2 oraz ich odmiany 1-3-4-3, 1-5-3-2, 1-4-5-1.

Współczesna organizacja działań zawodników w grze w piłkę nożną wymaga dużej zmienności pozycyjnej (zarówno w obrębie formacji, jak i pomiędzy liniami zespołu) i natychmiastowych zmian form działania (z atakowania do bronienia i odwrotnie).

Szybkość, wielość i zmienność działań w grze oraz różnorodność zadań stawianych zawodnikom wymusza ponadto doskonałe przygotowanie kondycyjne i psychiczne. Najwyższy poziom specyficznych wymagań w odniesieniu do dyspozycji umysłowych, motorycznych, konstytucjonalnych, psychicznych oraz społecznych i proorganizacyjnych jest wyznacznikiem skutecznych działań w nowoczesnej grze w piłkę nożną.

3.1. Działania indywidualne

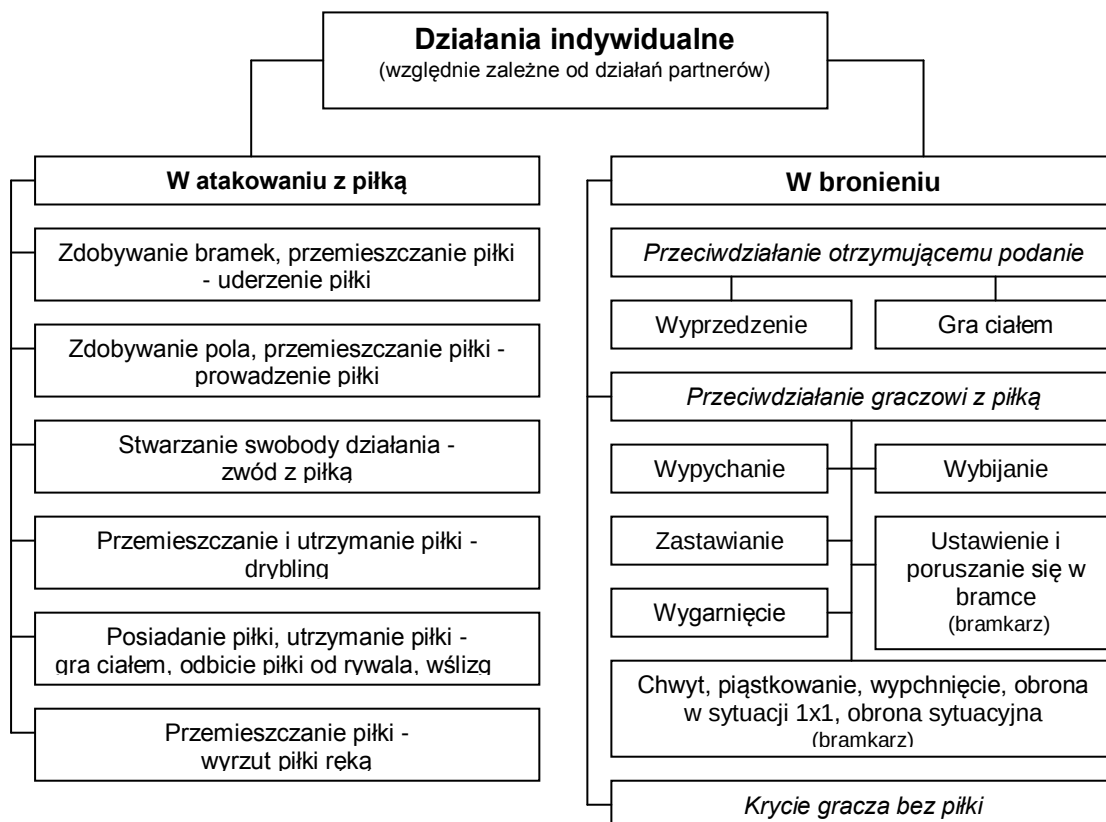
Do działań względnie zależnych od zachowań partnerów, które umożliwiają zawodnikowi osiągnięcie celów gry w atakowaniu zalicza się następujące działania indywidualne z piłką (por. Panfil, 2000; Szwarc, 2002; Paluszek, 2003):

1. Uderzenie piłki, niezbędne do zdobywania bramek i przemieszczania piłki
 - a. nogą: wewnętrzną częścią stopy; prostym, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem
 - b. głową: czołem, boczną częścią czoła
 - c. sytuacyjne: kolanem, piętą, podeszwą, szpicem, barkiem, tułowiem, itp.
 - d. upuszczonej z rąk: z woleja, półwoleja, z podłoża (tylko bramkarz)
2. Prowadzenie piłki, umożliwia przemieszczanie piłki
 - a. nogą: prostym, wewnętrznym, zewnętrznym podbiciem
 - b. sytuacyjnie: głową, barkiem, udem, wewnętrzną częścią stopy, podeszwą
3. Zwód z piłką, stwarza swobodę działania
 - a. w uderzeniu: zwodzące uderzenie piłki nogą – podanie lub prowadzenie piłki, zwodzące uderzenie piłki głową – przyjęcie piłki nogą, itp.
 - b. w prowadzeniu: pojedynczy przodem, z zatrzymaniem piłki podeszwą i zmianą kierunku prowadzenia piłki, z przeniesieniem nogi nad piłką i prowadzeniem w tym samym kierunku, itp.
4. Drybling, umożliwia przemieszczanie i utrzymanie piłki, polega na prowadzeniu piłki w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem (gra ciałem podczas prowadzenia piłki)
 - a. nogą: podeszwą, wewnętrzną częścią stopy, wewnętrznym i zewnętrznym podbiciem
 - b. sytuacyjnie: udem, barkiem, głową
5. Utrzymanie piłki, umożliwia posiadanie piłki
 - a. gra ciałem: osłanianie piłki tułowiem i/lub nogami w miejscu, wyskoku
 - b. odbicie piłki od przeciwnika
 - c. wślizg
6. Wyrzut piłki ręką, umożliwia przemieszczanie piłki
 - a. wyrzut z autu
 - b. wyrzut piłki przez bramkarza: jednorącz – zamachem dolnym, bocznym, górnym, zza barku i zza głowy, oburącz znad głowy.

Do działań indywidualnych względnie zależnych od zachowań partnerów, które umożliwiają zawodnikowi osiągnięcie celów gry w bronieniu zalicza się następujące działania wykonywane w sytuacjach (por. Paluszek, 2003):

1. Przeciwdziałania zawodnikowi otrzymującemu podanie
 - a. wyprzedzenie gracza oczekującego na piłkę: przechwycenie piłki (przyjęcie piłki-prowadzenie, przyjęcie piłki-podanie, podanie), wybicie piłki bez upadku na podłoże (nogą, głową, sytuacyjnie), wybicie piłki z upadkiem na podłoże (wślizg, sytuacyjnie)
 - b. wyprzedzenie gracza: chwyt piłki – bez upadku i z upadkiem na podłoże, piąstkowanie, sytuacyjnie – przejęcie lub wybicie piłki nogą, głową, tułowiem (tylko bramkarz)
 - c. utrudnianie przyjęcia piłki poprzez grę ciałem
2. Przeciwdziałania zawodnikowi z piłką
 - a. wypychanie przeciwnika z piłką (gra ciałem w bronieniu)
 - b. zastawienie tułowiem i/lub nogą dostępu do piłki
 - c. wygarnięcie piłki: doskok, sposób zasadniczy, wślizg
 - d. wybicie piłki: doskok, wślizg (nogą bliższą, nogą dalszą)
 - e. ustawienie i poruszanie się w bramce (tylko bramkarz)
 - f. chwyt piłki – toczonej, półgórnej, górnej, piąstkowanie – jednorącz, oburącz, wypchnięcie piłki, obrona w sytuacji 1x1, sytuacyjnie (tylko bramkarz)
3. Krycia zawodnika bez piłki
 - a. krycie luźne
 - b. krycie ścisłe
 - c. pressing.

Rodzaje działań indywidualnych względnie zależnych od zachowań współgraczy wykorzystywanych podczas atakowania i bronienia przedstawiono na rys.4.



Rys.4. Podział działań indywidualnych względnie niezależnych od partnerów stosowanych podczas atakowania i bronienia

3.2. Działania grupowe – współdziałanie

W zespołowej grze sportowej występują sekwencje sytuacji, w których cel gry jest urzeczywistniany przez pojedynczego zawodnika w sposób względnie zależny od partnerów (współgracze nie wpływają bezpośrednio na działania zawodnika, ale wykonują działania ułatwiające) lub poprzez działania grupowe – współdziałanie 2...3 graczy, które jest bezwzględnie zależne od partnerów, podczas gdy pozostali współuczestnicy gry wykonują działania ułatwiające (por. Panfil, 2006).

W atakowaniu w toku współdziałania zawodnicy wykonują następujące działania indywidualne z piłką, które są bezwzględnie zależne od partnerów (por. Paluszek, 2003):

1. Podanie piłki, niezbędne do przemieszczania piłki (rodzaje – jak uderzenia piłki; zob. s. 8)
 - a. utrzymujące - do partnera
 - b. zdobywające – na wolne pole przed współuczestnika gry

2. Przyjęcie piłki, umożliwia prowadzenie gry (utrzymujące – bez zdobywania pola i pozycji, zdobywające – zdobycie pola i/lub pozycji)
 - a. nogą: wewnętrzną częścią stopy, prostym, zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem, udem, podeszwą
 - b. klatką piersiową
 - c. sytuacyjne: piętą, zewnętrzną krawędzią stopy, goleniem, brzuchem, głową, barkiem, inne
3. Zwód podczas przyjmowania piłki, pozwala na uzyskanie swobody działania
 - a. przeciwnik z przodu: np. zwodzące przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy ze zmianą kierunku
 - b. przeciwnik z boku: np. zwodzące przyjęcie piłki-przepuszczenie piłki
 - c. przeciwnik z tyłu: np. pojedynczy tyłem.

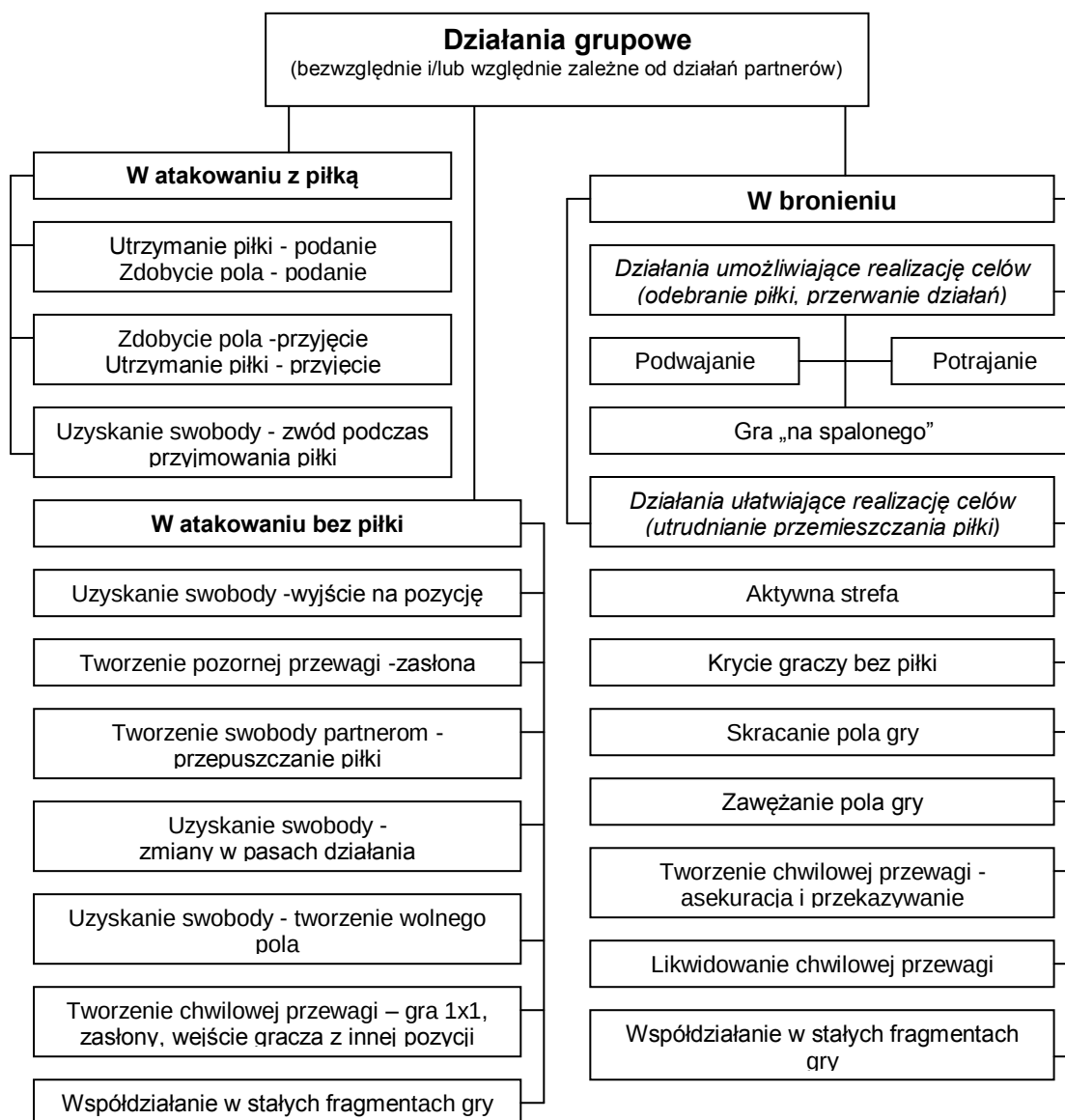
Współdziałając w grze w piłkę nożną zawodnicy wykonują podczas atakowania następujące działania indywidualne bez piłki (bezwzględnie lub względnie zależne od partnerów):

1. Wyjście na pozycję, umożliwia swobodę działania
 - a. na „zagęszczonym” polu gry: gra bark w bark, przepychanie i zastawienie rywala ciałem
 - b. na „nie zagęszczonym” polu gry: „ścięcie”, „obiegnięcie”, wybiegnięcie zza partnerów, obiegnięcie partnera z piłką
2. Zasłona, umożliwia stworzenie pozornej przewagi liczebnej poprzez chwilowe skrępowanie działania obrońcy
3. Przepuszczenie piłki, zaniechanie działania poprzez markowanie przyjęcia lub uderzenia piłki – umożliwienie swobodnego działania partnerom
4. Uzyskanie swobody działania poprzez dwójkowe, trójkowe i czwórkowe współdziałanie
 - a. zmiany w pasach działania: krzyżowa, krzyżowa z zasłoną, prostopadła, równoległa, równoległa z zasłoną
 - b. rozegranie piłki bez jej przyjmowania i wybiegnięcie na pozycję
5. Tworzenie wolnego pola, uzyskanie swobody działania poprzez przemyślane, zorganizowane przemieszczanie się kilku graczy
6. Tworzenie chwilowej przewagi liczebnej (zasłony, indywidualne pojedynki jeden przeciwko jednemu, nagłe włączenie się do gry gracza z innej pozycji, itp.)
7. Współdziałanie podczas wykonywania stałych fragmentów gry.

Działania grupowe podczas bronienia, które bezwzględnie zależą od zachowań partnerów dzielą się na (por. Paluszek, 2003):

1. Działania umożliwiające realizację celów gry (odebranie piłki, przerwanie działań)
 - a. podwajanie, potrajanie: jednoczesne lub następcze
 - b. gra „na spalonego”
2. Działania ułatwiające realizację celów gry (utrudnianie przemieszczania piłki)
 - a. aktywna strefa – ograniczenie swobody działania zawodnikowi z piłką poprzez zorganizowane przemieszczanie się w jego kierunku
 - b. krycie graczy bez piłki – ustawienie i poruszanie się po boisku w celu krępowania działań atakującego (luźne i ścisłe w strefach, „każdy swego”, pressing)
 - c. „skracanie” pola gry – przemieszczanie się obrońców w kierunku bramki rywala
 - d. „zawężanie” pola gry – przemieszczanie się obrońców w kierunku sektora boiska, w którym jest gracz z piłką
 - e. tworzenie chwilowej przewagi: asekuracja działań partnera (prosta, złożona, potencjalna), przekazywanie (krycia rywali, stref działania)
 - f. likwidowanie przewagi liczebnej – działania powodujące opóźnienie działań przeciwnika (wymuszenie podania piłki do tyłu lub w poprzek boiska, gry przez najsłabszego gracza)
 - g. współdziałanie podczas wykonywania stałych fragmentów gry.

Sposoby współdziałania stosowane podczas atakowania i bronienia przedstawiono na rys.5.



Rys.5. Działania grupowe (współdziałanie) zależne od działań współuczestników gry stosowane podczas atakowania i bronienia

3.3. Pojęcie, istota i rozumienie gry jeden przeciwko jednemu

Indywidualne działania gracza są podstawą osiągania sukcesów drużynowych. Określają bowiem doskonałość sportowca, wyznaczają jakość jego gry oraz warunkują skuteczne realizowanie zadań grupowych. We współczesnej grze w piłkę nożną działania pojedynczych zawodników urzeczywistniane są w coraz bardziej złożonych warunkach, w sytuacjach ograniczeń czasowo-przestrzennych umyślnie tworzonych przez przeciwnika. Działania przy aktywnym przeciwdziałaniu rywala można określić jako sytuacje gry jeden przeciwko jednemu.

W literaturze tematu brak jest jednoznacznego, precyzyjnego określenia tego pojęcia. Używa się różnych sformułowań odzwierciedlających całościowe ujęcie cech takiej sytuacji: gra jeden przeciwko jednemu, walka jeden na jednego, gra indywidualna, pojedynek jeden przeciwko jednemu, gra jeden na jednego. Wszystko to skutkuje swobodną interpretacją badanego zjawiska, która uniemożliwia rzetelne analizy porównawcze.

Na podstawie przeglądu piśmiennictwa (Naglak, 2001; Paluszek, 2003; Panfil, 2006; Szwarz, 2006) i własnych przemyśleń zdefiniowano grę „jeden przeciwko jednemu” (1x1) jako bezpośrednie oddziaływania na siebie dwóch graczy współzawodniczących drużyn, zmierzające do realizacji sprzecznych celów w ramach reguł określonych przepisami. Gra 1x1 w atakowaniu to ogół reakcji i działań zawodnika posiadającego piłkę podjętych przeciwko jednemu rywalowi w celu zdobycia punktu (bramki) lub stworzenia sytuacji do jego uzyskania, bądź też w zamiarze opanowania pola i/lub utrzymania piłki. Działania i zachowania zawodnika przeciwko graczowi z piłką w celu jej odebrania, przerwania jego działań, albo utrudniania przemieszczania piłki to gra jeden przeciwko jednemu w bronieniu.

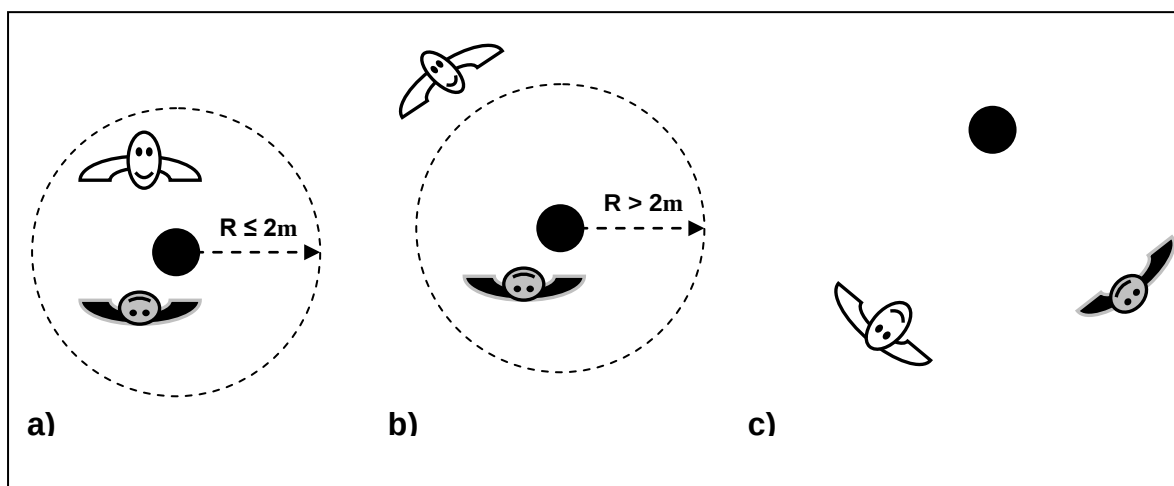
O grze 1x1 mówimy wówczas (rys.6), gdy działania/przeciwdziałania walczących graczy przebiegają w zasięgu gry² w sytuacjach względnej niezależności od działań współuczestników gry (partnerzy w sposób bezpośredni nie wpływają na realizację celów gry; mogą lub wykonują działania ułatwiające). Cel gry jeden przeciwko jednemu zostaje osiągnięty wtedy, gdy gracz minie z piłką przeciwnika (przekroczy umowną linię przechodzącą wzdłuż osi poprzecznej przeciwnika) i podejmie się realizacji kolejnego zamiaru.

W piłce nożnej gra 1x1 zaliczana jest do najtrudniejszych umiejętności. Jej skuteczność w atakowaniu to efekt wielu połączonych, jednoczesnych lub następczych działań, takich jak: uderzanie i przyjmowanie piłki, zwodzenie i dryblowanie, a także prowadzenie i utrzymanie piłki. Z kolei efektywność w grze 1x1 w bronieniu jest następstwem opanowania różnorodnych sposobów krępowania działań rywala (gry ciałem, blokowania, zastawiania, wypychania) oraz biegłości w odbieraniu i wybijaniu posiadanej przez niego piłki.

Ostatecznie mistrzostwo działania indywidualnego zawodnika wyznaczają wskazane umiejętności ruchowe zespolone z niezwykle dyspozycjami umysłowymi, motorycznymi i konstytucjonalnymi (pobudzenie, postrzeganie, właściwości uwagi, przewidywanie, zdecydowanie, odwaga, nieustępliwość, zdolności kondycyjne i koordynacyjne, wysokość i masa ciała oraz proporcje i wielkość różnych części ciała).

² Zasięg gry to obszar działania graczy zakreszony umownym okręgiem o promieniu R równym 2m

Szczególną formą gry 1x1 są pojedynki o piłkę niczyje, czyli działania dwóch rywali nie posiadających piłki podjęte w celu jej zdobycia (rys.6). Są to przypadkowo powstałe sytuacje gry (np. niezamierzone odbicie piłki przez gracza, rykoszet - odbicie się piłki w locie od współuczestnika gry zmieniające jej kierunek dalszego lotu, trafienie piłką w sędziego, chorągiewkę różną, itp.), podczas których dwaj konkurenci, niespodziewanie znalazłszy się najbliżej piłki, podejmują względnie równoczesne działania z zamiarem jej pozyskania.



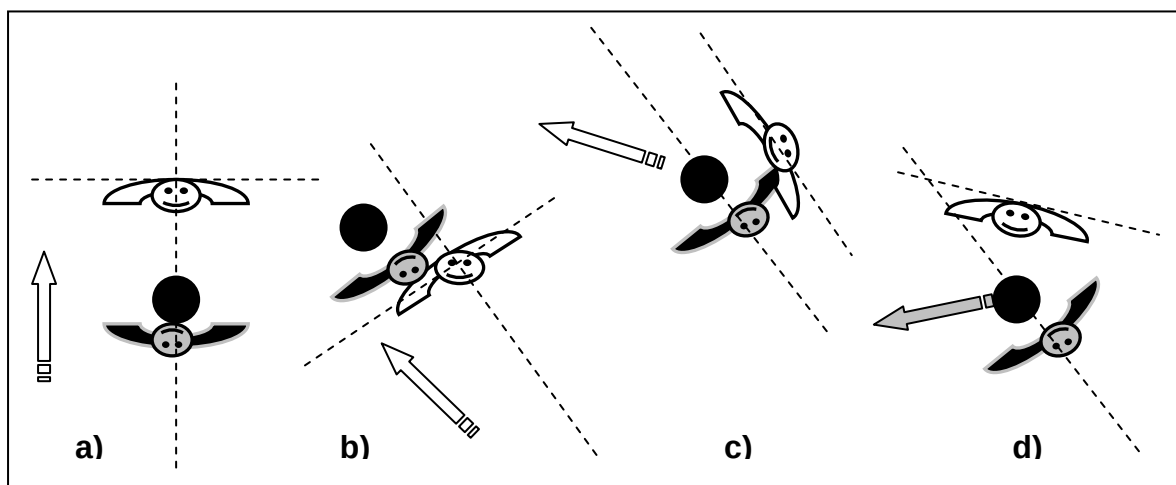
Rys.6. Uwarunkowania sytuacji gry jeden przeciwko jednemu: a) gra 1x1 występuje, b) gra 1x1 nie występuje, c) pojedynek o piłkę niczyją

Należy wyróżnić także działania łączone (hybrydowe), tj. rozpoczęcie przez zawodnika z piłką gry 1x1, a następnie rezygnacja z niej poprzez podjęcie współdziałania z partnerem (podanie, przekazanie piłki) lub zaprzestanie działania i utrzymywanie się przy piłce (rys.7).

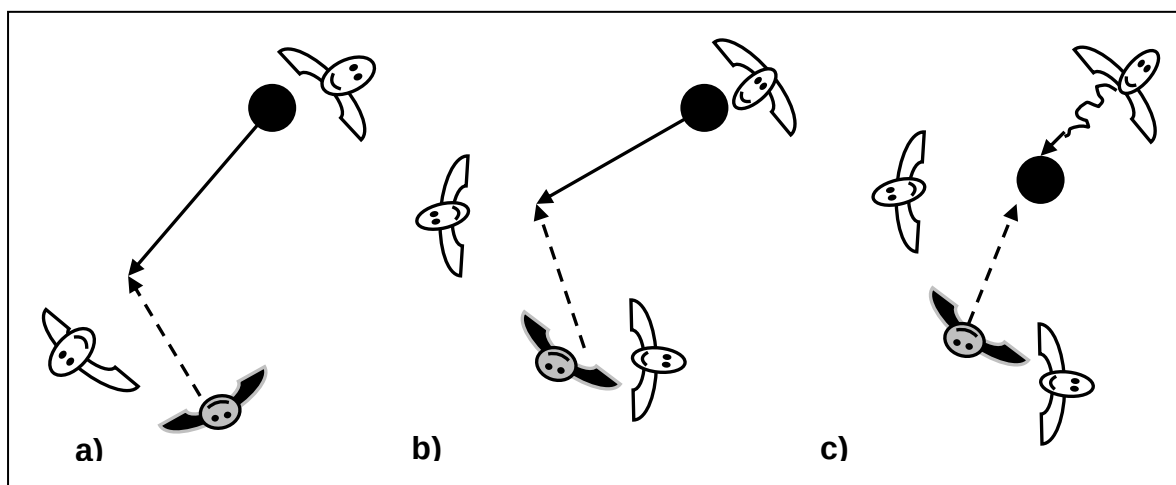
Osobną kategorią działań indywidualnych w bronieniu, często nazywanych pojedynekami jeden przeciwko jednemu, są działania gracza przeciwko zawodnikowi otrzymującemu podanie lub jego partnerom. Można je określać jako, gra jeden przeciwko dwóm (gra 1x2) lub gra jeden przeciwko większej liczbie graczy (gra 1x3, a nawet gra 1x4). Z drugiej zaś strony, traktując graczy współdziałających jako jeden niezależny byt (zob. Panfil, 2006) sytuacje te można interpretować, jako wyprzedzenie działań rywala – wybicie lub odebranie piłki w sytuacji jeden przeciwko jednemu.

Działanie w takich okolicznościach wymaga wiedzy i doświadczenia o grze, intuicji i przewidywania zaistnienia zdarzeń, a także przede wszystkim, doskonałych umiejętności bronienia. Są to sytuacje (rys.8), w trakcie których obrońca kryjący rywala i przeciwdziałający jego zamiarom podejmuje decyzje o zaniechaniu krycia i działaniu

przeciwnikowi z piłką (przechwyt podania do dotychczas krytego gracza lub jego współpartnera, wybicie piłki jej posiadaczowi).



Rys.7. Działanie hybrydowe (gra 1x1/współdziałanie): a) rozpoczęcie gry 1x1, b) chwilowa realizacja celu gry 1x1, c) odzyskiwanie pola przez przeciwnika, d) po odzyskaniu pola przez rywala, gracz rezygnuje z dalszej gry 1x1 – podaje, przekazuje lub utrzymuje piłkę



Rys.8. Działanie indywidualne w bronieniu: a) gra 1x2 (przechwyt podania do krytego gracza), b) gra 1x3 (przechwyt podania do współpartnera krytego gracza, c) gra 1x3 (odebranie-wybicie piłki jej posiadaczowi)

Trzeba dodać, że gracz posiadający piłkę może także inicjować grę jeden przeciwko dwóm lub trzem rywalom (gra 1x2, 1x3). Takie sytuacje aranżowane są jednak bardzo rzadko, gdyż wiążą się z dużym prawdopodobieństwem utraty piłki. Z reguły są to szarże z piłką bliższe kategoriom działań nierozsądnych, aniżeli przemyślanych. Gra 1x2 lub 1x3 jest najczęściej wymuszana następczym przeciwdziałaniem obrońców (skuteczne działanie w sytuacji gry 1x1 przeradza się w przymus kolejnej gry 1x1, jako efekt tzw. podwajania lub

potrajania) i można ją rozpatrywać jako oddzielne, następujące po sobie sytuacje gry jeden przeciwko jednemu.

Rezultaty gry jeden przeciwko jednemu mogą być oceniane pozytywnie lub negatywnie, za wyjątkiem pojedynków o piłki niczyje, które bez względu na ich efekty należy oceniać pozytywnie; wynika to z założeń sytuacyjno-sprawnościowego ujęcia gry.

W tabeli 1 wyszczególniono działania zawodników w sytuacjach gry jeden przeciwko jednemu.

Tab.1. Działania oceniane pozytywnie lub negatywnie w sytuacjach gry 1x1

Gra jeden przeciwko jednemu					Gra jeden przeciwko jednemu / współdziałanie	
W atakowaniu		Pojedynki o piłki niczyje	W bronieniu			
Działanie zawodnika posiadającego piłkę przeciwko jednemu rywalowi		Działanie podjęte przez dwóch przeciwników nie posiadających piłki w celu jej zdobycia	Działanie zawodnika nie posiadającego piłki przeciwko graczowi z piłką		Podjęcie działania przez gracza z piłką przeciwko rywalowi i wycofanie się z niego (rezygnacja, współdziałanie)	
Oceniane pozytywnie	Oceniane negatywnie	Oceniane pozytywnie	Oceniane pozytywnie	Oceniane negatywnie	Oceniane pozytywnie	Oceniane negatywnie
O- wygranie pojedynku Z – zdobycie pola, wybiecie piłki przez obrońcę F- faul obrońcy (skutek uboczny)	O- obrońca odebrał piłkę W- wybiecie przerwanie ataku przez obrońcę, przeciwnik posiada piłkę F- faul atakującego (skutek uboczny)	Bez względu na efekty działania (kryterium oceny jest sama chęć podjęcie działania)	O- odebranie piłki F- faul atakującego (skutek uboczny) W –wybiecie piłki, przerwanie akcji poza strefą BZB*	O - przegranie pojedynku przez obrońcę F- faul obrońcy w strefie BZB* (skutek uboczny)	W- współpraca, celne podanie R- zaprzestanie działania, utrzymanie piłki	W- współpraca, niecelne podanie R- zaniechanie działania korzystnego (utrzymanie piłki, podanie utrzymujące piłkę)

*BZB – strefa bezpośredniego zagrożenia bramki w polu karnym obejmuje obszar wyznaczony liniami biegnącymi od słupków bramkowych do narożników tego pola, poza polem karnym przedłużona na odległość 25m od bramki

Działania gracza z piłką są oceniane pozytywnie wówczas, gdy wygra on pojedynek z obrońcą (uzyskanie bramki, stworzenie partnerowi sytuacji do jej zdobycia, uzyskanie swobody działania, stworzenie sytuacji przewagi liczebnej, zdobycie pola) lub zostanie przez niego sfaulowany (zamierzone i niezamierzone utrzymanie piłki). Natomiast, negatywnie oceniane są te zachowania, w rezultacie których zawodnik straci piłkę (odebranie piłki przez obrońcę, faul atakującego, przerwanie działania - wybiecie piłki przez rywala).

W bronieniu wynik gry 1x1 jest oceniany pozytywnie wtenczas, gdy obrońca odbierze lub wybije piłkę rywalowi; przerwie jego działania (faul) poza strefą bezpośredniego zagrożenia bramki; zostanie sfaulowany przez atakującego lub przerwie (niezgodnie z przepisami) jego działania nieuchronnie zmierzające do utraty bramki. Oceną negatywną

obejmuje się zaś przegrane pojedynki w sytuacji gry 1x1 oraz niezgodne z przepisami działania obrońcy (faul) przerywające atak przeciwnika w strefie bezpośredniego zagrożenia bramki.

Efekty działań hybrydowych są szacowane pozytywnie wtedy, gdy gracz podejmujący współdziałanie celnie poda piłkę do partnera; zaprzestanie gry jeden przeciwko jednemu i utrzyma piłkę (tzw. nastrzelenie – odbicie piłki od rywala); spowoduje zaniechanie działań rywala w rezultacie skutecznego osłaniania piłki tułowiem i/lub nogami. Ewaluacja negatywna dotyczy następujących działań hybrydowych: rezygnacja z działania 1x1 na rzecz współdziałania i niecelne podanie piłki, rezygnacja z gry jeden przeciwko jednemu i celne podanie utrzymujące piłkę (zwolnienie działań ofensywnych) zamiast kontynuowania działań indywidualnych, stwarzających korzystniejszą szansę na zdobycie bramki.

Opinie eksperckie, potwierdzane licznymi badaniami drużyn o najwyższym poziomie sportowym przekonują, że pomiędzy niezawodnością działania w sytuacjach gry jeden przeciwko jednemu a rezultatami osiąganymi przez cały zespół istnieje ścisła, dodatnia zależność (Talaga, 1997; Przybylski, 1997; Stuła, 1998; Wrzos, 1998; Ljach i Witkowski, 2004; Paluszek i Becella, 2005). Jednakże definitywność tych sądów należy poddać w wątpliwość ze względu na różne, swobodne, nieprecyzyjne i niejednoznaczne określanie pojęcia gra w sytuacji jeden przeciwko jednemu i pojęcia niezawodności działania.

3.4. Idealny model odwzorowujący grę jeden przeciwko jednemu

Konstruowanie modeli to metoda upraszczania problemu, która zwiększa szansę na jego rozwiązanie. W grach sportowych modele budowane są po to, aby poznać działania występujące w grze lub w celu usprawniania zachowań zawodników. Ze względu na zakres zastosowania wyróżnia się modele poznawcze (odwzorowujący, projektujący), praktyczne (kontrolne) i promocyjne (zob. Panfil, 2006).

Panfil (2006, s.151) uważa, że tworzenie modeli w grach sportowych umożliwia:

- racjonalizowanie działań w grze, czyli odnoszenie tych działań do ich zobiektywizowanych poznawczo modeli
- zwiększanie skuteczności działania w grze poprzez odwzorowywanie wykonywania działań uznanych za skuteczne
- ekonomizację działań graczy przez ograniczenie wykonywania działań nieskutecznych i eliminowanie w ten sposób kosztownej metody „prób i błędów”.

W celu stworzenia idealnego modelu odwzorowującego grę mistrzów przeprowadzono badania – obserwację działań zawodników współzawodniczących w Lidze Mistrzów, lidze

włoskiej, angielskiej i polskiej. Materiał badawczy stanowiły zapisy video 23 meczów. Dane o grze jeden przeciwko jednemu rejestrowano na specjalnym arkuszu obserwacyjnym. Konstrukcję arkusza oparto na założeniach teoretycznych przedstawionych w tabeli 1.

Wyniki badań własnych i przegląd stanowisk prezentowany w literaturze tematu (Szwarc, 2006) upoważniają do następujących stwierdzeń:

- aktywność gry 1x1 uzależniona jest od zadań, które wyznacza się zawodnikom oraz od poziomu sportowego przeciwnika
- zawodnicy o wyższym poziomie podejmują częściej grę 1x1 w działaniach ofensywnych
- przeciętnie piłkarze wykonują w jednym meczu od 20 do 30 pojedynków indywidualnych w sytuacji 1x1
- w jednym spotkaniu gracze podejmują średnio około 130 razy grę 1x1 (tyle samo w atakowaniu i w bronieniu z niezawodnością, odpowiednio: 50% i 63%), ponad 20 razy walkę o piłki niczyje, około 25 działań łączonych (gra 1x1, a następnie rezygnacja z niej na rzecz współdziałania z partnerem) oraz około 40 samodzielnych działań w sytuacjach wyprzedzenia przeciwko dwóm lub więcej rywalom (przejęcie piłki - 20 razy; wybiecie piłki – 20)
- zespoły, które odnoszą sukcesy w rywalizacji osiągają wyraźnie wyższe wskaźniki sprawności w grze 1x1 w bronieniu niż w atakowaniu
- w drużynach zwycięzców wyższa aktywność zawodników w sytuacjach gry 1x1 w atakowaniu skutkuje niższą niezawodnością tych działań.

3.5. Uwarunkowania sprawności działania w grze 1x1

Umiejętność gry w sytuacjach jeden przeciwko jednemu jest fundamentem sprawnego współzawodniczenia. W powszechnej opinii istnieje przekonanie, że drużyna, która wygrywa pojedynki jeden przeciwko jednemu wygrywa także mecz. Jednakże racjonalne postępowanie w grze wymaga także współdziałania. Zarówno gra 1x1, jak i współpraca grupowa w sytuacjach łatwych (przewagi liczebne) i trudnych (równowaga liczebna) są podstawowymi kanonami sprawnego zachowania się w grze zespołowej. Trafne wybory, adekwatnych do sytuacji gry działań indywidualnych, grupowych bądź łączonych stanowią o sukcesie w rywalizacji sportowej.

Podjęte badania nad poszukiwaniem relacji pomiędzy sprawnością ujawnianą w działaniach indywidualnych (gry testowe 1x1) a skutecznością we współdziałaniu (gry testowe 2x2 i 4x4) oraz skutecznością w grze 1x1 a trenerską oceną przydatności zawodników w grach klasyfikowanych, a także przegląd stanowisk dotyczących problematyki różnorodnych

uwarunkowań gry jeden przeciwko jednemu pozwoliły na sformułowanie następujących spostrzeżeń i wniosków (Szwarc, 2006):

- skuteczne działanie w grach jeden przeciwko jednemu znajduje odzwierciedlenie w sprawnym współdziałaniu ocenianym na podstawie wyników uzyskiwanych w małych grach 2x2 i 4x4
- sprawność działania w grach jeden przeciwko jednemu koreluje dodatnio z oceną przydatności zawodnika do gry klasyfikowanej wystawioną przez niezależnych trenerów-ekspertów
- stan dyspozycji umysłowych i motorycznych zawodnika wpływa na sprawność działania w grze jeden przeciwko jednemu (wyższy poziom dyspozycji – sprawniejsze działanie w grze 1x1)
- cechy somatyczne (wysokość, masa ciała, proporcje kończyn) nie oddziałują istotnie na rezultaty osiągane w grze indywidualnej
- mnogość czynników wpływających na sprawność działania gracza oraz wzajemne zależności pomiędzy dyspozycjami osobniczymi sprawiają, że istnieje możliwość wzajemnego kompensowania niskiego stanu jednych dyspozycji wyższym poziomem innych, w wyniku czego tworzą się interdyspozycje, wyznaczające wprost sprawność działania zawodnika
- niezawodność w działaniach indywidualnych powinna stanowić podstawowe kryterium oceny przydatności gracza do zespołu, ale mimo iż sprawność zespołowa jest silnie warunkowana indywidualnymi możliwościami działania zawodników, to stan więzi społeczno-emocjonalnych pomiędzy poszczególnymi członkami całego zespołu oraz poziom ich własnych dyspozycji do działania grupowego są także ważkimi czynnikami decydującymi o efektywnym współzawodniczeniu
- w procesie selekcji i szkolenia utalentowanej sportowo młodzieży koniecznością staje się wczesne rozpoznanie, a następnie kształtowanie umiejętności do działań indywidualnych; są one niezbędnym warunkiem osiągnięcia wysokiej sprawności w działaniach zespołowych, która umożliwia pełny rozwój talentu piłkarskiego.

4. Metodyka nauczania działań indywidualnych

Proces kształcenia należy rozumieć jako uporządkowany i systematyczny ciąg czynności, które umożliwiają zawodnikowi przemiany w sferze przekonań, nastawień, nawyków, wiedzy i sprawności motorycznej w relacji do wymagań wyznaczanych chęcią bycia mistrzem (por. Osiński, 1981).

Ten wieloletni trud sportowca dążącego do doskonałości można podzielić na trzy fazy, które ustalane są w aspekcie jego przyszłych sukcesów, z uwzględnieniem różnych możliwości na poszczególnych etapach rozwoju osobniczego. Przy tym, jak trafnie zauważa Naglak, „każdy nowy czasowy cykl kształcenia wymaga jakościowych zmian adaptacyjnych w takim zakresie, aby w innych warunkach możliwe było jego kontynuowanie” i dalej konstatuje, „w procesie tym początek każdej fazy kształcenia związany jest z innymi wymaganiami, które w bezwzględny sposób decydują o możliwościach sportowców. Traktując fazowo to specyficzne kształcenie ma się na myśli wieloletnie przystosowanie funkcji ustroju gracza do specjalnego wysiłku, który nastąpi w dojrzałym wieku” (Naglak, 2001, s.137).

Zatem celem pierwszej fazy kształcenia gracza, przypadającej na okres intensywnego rozwoju osobniczego (wiek 10...19 lat), jest rozpoznanie uzdolnień sportowca do gry. Zakłada się (Kapera i Śledziwski, 1997; Talaga, 1997; Czerwiński, 2003; Naglak, 2005), że ustalenie i utrwalenie możliwości sportowych gracza następuje po 6...9 latach uczestniczenia w racjonalnym treningu. W tym okresie, udział we współzawodnictwie i systematyczne ćwiczenia powinny sprzyjać rozwojowi sportowemu. Plan szkoleniowy musi być tak konstruowany i realizowany, aby uwzględniał, nie to, kim jest zawodnik w danej chwili, ale to, jakim ma być graczem w przyszłości.

W następnej fazie kształcenia następuje szczyt możliwości gracza (wiek 20...23 lata) i stabilizacja jego kompetencji sportowej (wiek 24...30 lat). W tym okresie selekcyjny dobór sprowadza się do rezygnacji z tych zawodników, którzy nie roszą nadziei na grę na mistrzowskim poziomie. Celem oddziaływania treningowego jest pobudzanie funkcji organizmu poprzez krańcowy wysiłek psychofizyczny (Naglak, 2001).

W ostatniej fazie (po 30 roku życia) następuję powolne, nieubłagane obniżanie się sprawności działania sportowca. Związane jest ono z procesami starzenia się. Trening dojrzałego gracza powinien koncentrować się na spowalnianiu procesów inwolucyjnych. W realizacji tego zamierzenia pomaga wyznaczanie zindywidualizowanych zadań treningowych, odpowiednie proporcje pomiędzy wysiłkiem i odpoczynkiem (inne niż w pozostałych okresach kariery sportowej), higieniczny tryb życia oraz właściwe odżywianie i wspomaganie farmakologiczne.

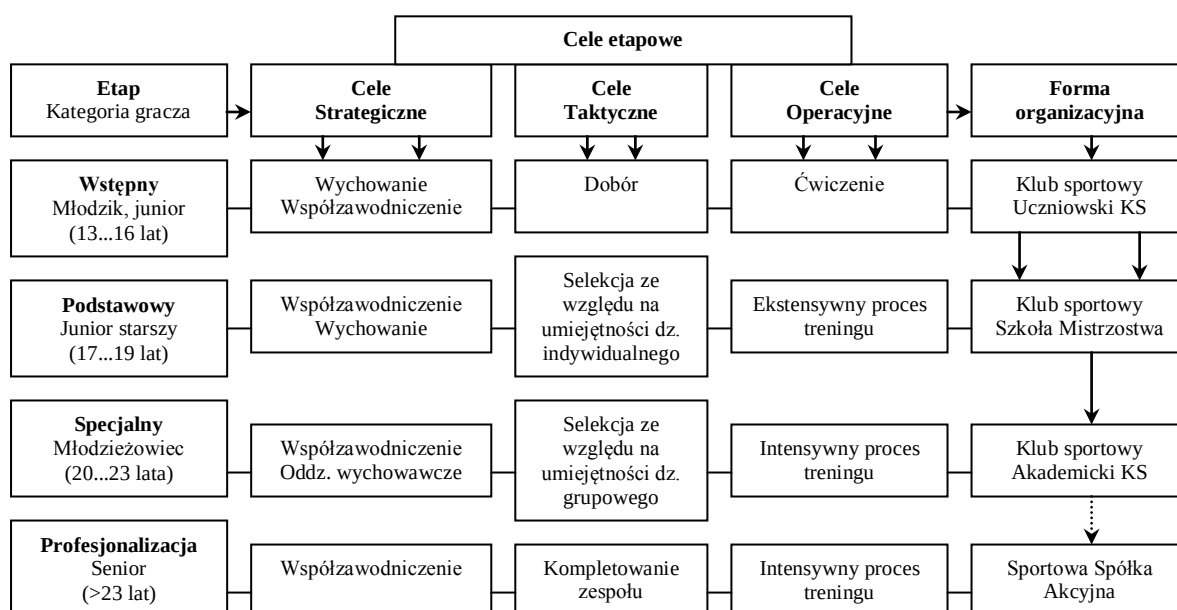
4.1. Wieloetapowy proces kształcenia zawodnika

Prawidłowy rozwój kariery sportowej zależy od właściwego oddziaływania społecznego modyfikującego postawy, nawyki i zachowania zawodnika oraz od przebiegu

uwarunkowanych genetycznie, naturalnych procesów rozwojowych. W racjonalnie uporządkowanym działaniu społecznym wyróżnia się następujące elementy: podmiot kształcenia (gracz); cele, do których dąży zawodnik; sprawców kształcenia (trener, doradcy); metody i środki kształcenia oraz etapowość (Naglak, 2001).

Gracz jest to osoba o nieprzeciętnych zdolnościach, która bierze udział w procesie kształcenia, a celem jego aktywności jest osiągnięcie mistrzostwa przy świadomej współpracy z trenerem i jego doradcami.

Okresy rozwoju człowieka są naturalną podstawą podziału czasu przeznaczanego na szkolenie, tj. etapowości. Etapowość nakazuje uwzględnianie właściwych proporcji pomiędzy potrzebami i możliwościami biologicznymi organizmu a treścią, objętością i intensywnością treningu. Ponadto, podział czasowy rozwoju kariery sportowej musi uwzględniać strukturę organizacyjną ustroju szkolnego. Oba kryteria wyznaczają podział kształcenia gracza na następujące etapy: wstępny, podstawowy, specjalny oraz profesjonalizację (Naglak, 2001). Na każdym z nich, w odpowiedniej formie organizacyjnej realizowane są odmienne, hierarchicznie ułożone cele (rys.9).



Rys. 9. Elementy etapowego kształcenia gracza wg Naglaka (2001, s.161) w modyfikacji autora

Przedstawiony pogląd na stadia kształcenia zawodników zespołowych gier sportowych, w zasadniczym nurcie nie odbiega od stanowisk prezentowanych w literaturze dotyczącej piłki nożnej (Dziąsko, 1985; Kapera i Śledziwski, 1997; Kollath, 1998; Talaga, 2006), ale wyróżnia go to, że uwzględnia już aktualne zmiany organizacyjne ustroju

szkolnego i przeobrażenia systemowe sportu klasyfikowanego. Pokazuje, że rozwój młodego gracza musi odbywać się w ścisłym związku z realizowanym przez szkołę naczelnym celem kształcenia – wszechstronnym rozwojem osobowości człowieka.

4.2. Metodyczne założenia nauczania gry 1x1

Gra jeden przeciwko jednemu, rozumiana jako działanie względnie zależne od działań partnerów, sprowadza się do bezpośredniego, wzajemnego oddziaływania na siebie dwóch graczy rywalizujących zespołów.

Grę 1x1 w atakowaniu podejmuje się w celu zdobycia bramki, stworzenia sytuacji do jej uzyskania, w zamiarze opanowania pola i/lub utrzymania piłki. Działania zawodnika posiadającego piłkę podjęte przeciwko jednemu rywalowi wymagają opanowania umiejętności uderzania i przyjmowania piłki, gry ciałem, prowadzenie piłki, zwodów z piłką oraz dryblowania.

Gra jeden przeciwko jednemu w bronieniu, czyli zachowania zawodnika przeciwko graczowi z piłką w celu jej odebrania, przerwania jego działań, albo utrudniania przemieszczania piłki wymagają z kolei stosowania zwodów bez piłki oraz opanowania różnorodnych sposobów jej odbierania.

Nauczanie działań indywidualnych w grze 1x1 powinno następować sukcesywnie i systematycznie z uwzględnieniem stopnia opanowania, wskazanych powyżej umiejętności ruchowych. Proporcje pomiędzy nauczaniem-doskonaleniem wyizolowanych od rzeczywistości gry elementów techniki a zdobywaniem sprawności w ich stosowaniu podczas współzawodniczenia muszą uwzględniać etapy rozwojowe (kształcenia) gracza. Należy przyjąć, że na etapach wstępnym i podstawowym powinna zostać zakończona selekcja ze względu na umiejętności działania indywidualnego (rys.9).

Do szacowania kompetencji sportowej w zakresie działań indywidualnych i grupowych sugeruje się stosowanie ocen sprawnościowych (Panfil 1990; Naglak, 1994). Sprawność działania w grze zespołowej to ogół ocenianych pozytywnie cech tego działania - racjonalności, aktywności, cenności, ekonomiczności, skuteczności i niezawodności. Ważne jest to, co wyraźnie podkreśla Panfil, „sprawniej od pozostałych działa ten zawodnik, który uzyskuje najwięcej ocen zrelatywizowanych do celów działania (zdobytych bramek, zdobytego pola, odbiorów piłki) lub w przypadku tej samej liczby ocen pozytywnych, którego oceny mają najwyższą wartość” (Panfil, 2006, s.139).

Postaci sprawnego działania powinny stanowić zatem podstawowe kryterium selekcyjne dla graczy na podstawowym i specjalnym etapie kształcenia. Przy czym, selekcja ze względu

na kompetencję w działaniach indywidualnych powinna zostać zakończona na etapie wstępnym (do 19 roku życia), a w odniesieniu do umiejętności współdziałania na etapie specjalnym (do 23 roku życia).

Przedstawiane w literaturze tematu tradycyjne ujęcie procesu przygotowania zawodników do gry w piłkę nożną w rozbiciu na usprawnienie kondycyjne, techniczne, taktyczne i psychiczne nie pozwala na jednoznaczne wskazanie struktury procesu szkolenia działań indywidualnych oraz współdziałania. Co więcej, to redukcjonistyczne podejście przenoszone wprost do praktyki skutkuje odrębnym kształtowaniem poszczególnych dyspozycji, wyznaczając tym samym, własne, niepowiązane ze sobą kierunki oddziaływania treningowego. Mnożone są więc metody i środki treningowe, kształtujące zdolności i umiejętności motoryczne w niewielkim stopniu powiązane z grą. W konsekwencji, jak zauważa Panfil, „zawodnicy poddani takiemu treningowi, prezentują coraz większą biegłość opanowania piłki w stosowanych ćwiczeniach lub uzyskują coraz lepsze wyniki w próbach kondycyjnych, natomiast nie wykorzystują tego w grze”, i dalej stwierdza: „w praktyce treningowej zbyt mało miejsca poświęca się na nauczanie gry, sprowadzając trening do mechanicznego powtarzania ćwiczeń, które doprowadzają do zautomatyzowanego ich wykonywania, jednak gra wymaga od jej uczestników alternatywnych działań i dokonywania w każdej sytuacji wyboru jednego z wielu rozwiązań, a nie rutynowego ich wykonywania” (Panfil, 2003, s.7).

Rzeczywistość treningowa wymaga zatem rozwijania koncepcji zintegrowanego nauczania działań w grze w piłkę nożną z uwzględnieniem unowocześnienia czasowej i rzeczowej struktury procesu kształcenia gracza. Nowatorskie działania w tym zakresie, podejmowane przez przedstawicieli „szkoły wrocławskiej” – Naglaka, Panfila, Nosała i Paluszka, są w dalszym ciągu niewystarczające.

Stan badań i eksploracje źródeł upoważniają jedynie do wskazania ogólnych wymagań dotyczących nauczania gry jeden przeciwko jednemu na poszczególnych etapach kształcenia zawodnika (Bergier, 1991; Kapera i Śledziwski, 1997; Paluszek i Nosal, 1999; Panfil, 2000; Paluszek, 2003; Talaga, 1997 i 2006).

Proces ten powinien być rozłożony w czasie i musi uwzględniać poszczególne etapy szkolenia. Liczba zajęć, w których nauczanie-doskonalenie działań w grze 1x1 jest główną treścią treningu powinna stale wzrastać, od dwóch jednostek treningowych w dwóch pierwszych latach etapu wstępnego (młodzik - po około 45 minut w tygodniu), poprzez dwie, trzy sekwencje treningowe w kolejnych dwóch latach tego etapu (junior młodszy - łącznie około 2 godziny w tygodniu), aż do 3 treningów na etapie podstawowym (junior starszy-

łącznie około 3 godziny w tygodniu). Na etapach specjalnym i profesjonalizacji wystarczy utrzymanie dyspozycji do działania w grze 1x1 w ramach indywidualnych programów szkolenia (jedna, godzinna jednostka treningowa).

Sugerowany stosunek liczby zajęć o charakterze nauczania-doskonalenia gry 1x1 do łącznej liczby lekcji treningowych w mikrocyklu tygodniowym na poszczególnych etapach kształcenia gracza przedstawiono w tab.2.

Tab.2. Proporcje pomiędzy liczbą treningów nauczania-doskonalenia gry 1x1 a ogólną liczbą zajęć treningowych

Etap kształcenia	Wiek [lata]	Liczba treningów w tygodniu	Liczba zajęć z akcentem na grę 1x1
Wstępny	13...14	4	2
	15...16	5	2
Podstawowy	17...19	6	3
Specjalny	20...23	>6	1
Profesjonalizacji	>23	>6	1

Metodyka nauczania działań indywidualnych w grze w piłkę nożną opiera się o tradycyjne postępowanie stosowane w procesie uczenia się-nauczania czynności ruchowych (Czabański, 1991; Czajkowski, 1991). Kolejne kroki metodycznego działania są następujące:

- demonstrowanie (pokaz)
- objaśnienie i omówienie pokazu
- sprawdzenie wiedzy o nauczonym działaniu (rodzaje, działania alternatywne)
- samodzielne wykonywanie czynności (wyizolowane ćwiczenie elementu technicznego) w wolnym tempie
- samodzielne wykonywanie czynności (wyizolowane ćwiczenie elementu technicznego) w szybkim tempie
- samodzielne wykonywanie czynności (wyizolowane ćwiczenie elementu technicznego) z wykorzystaniem przyborów (utrudnienie)
- samodzielne wykonywanie działania z przeciwnikiem biernym
- samodzielne wykonywanie działania z przeciwnikiem aktywnym
- wykonywanie działania we fragmentach gry, grach małych i dużych oraz grze właściwej.

Na zakończenie tej sekwencji rozważań przedstawiono przykładowy program nauczania działań w rocznym cyklu treningowym w aspekcie realizacji pozostałych zadań treningowych na poszczególnych etapach kształcenia gracza (tab.3).

Tab.3. Akcenty treningowe w rocznym cyklu treningowym na poszczególnych etapach szkolenia [%]

Lp.	Etap kształcenia Rodzaj nauczanych działań	Młodzik (do 14 lat)	Junior (15...16 lat)	Junior starszy (17...19 lat)	Młodzieżowiec (20...23 lata)	Gracz zawodowy (powyżej 23 lat)
1	Wyizolowane elementy techniki	50	15	5	5	-
2	Działania indywidualne (1x1)	25	30	25	10	5
3	Współdziałanie	10	25	25	30	30
4	Działania zespołowe	5	15	30	40	50
5	Stałe fragmenty gry	5	10	10	5	5
6	Zajęcia teoretyczne	5	5	5	10	10

Z danych tab. 3 wynika, że nauczanie-doskonalenie wyizolowanych elementów techniki powinno być główną treścią zajęć treningowych na wstępnym etapie szkolenia, przy czym udział zadań z tego zakresu powinien stopniowo maleć wraz z wiekiem gracza (od 50% w wieku 12 lat do 25% pod koniec wieku młodzika). W pozostałych etapach kształcenia wysycenie treningu ćwiczeniami techniki (nauczanych w warunkach oderwanych od rzeczywistości współzawodniczenia) powinno także sukcesywnie maleć, aż do zupełnego zaniechania ich planowania w makrocyklu gracza zawodowego.

Nauczanie-doskonalenie działań indywidualnych (gry jeden przeciwko jednemu) musi być główną treścią kształcenia u juniorów (etap wstępny i podstawowy), a późniejszych okresach powinno znajdować odzwierciedlenie już tylko w indywidualnych programach szkolenia zawodnika.

Z kolei zdobywanie kompetencji w działaniach grupowych (współdziałanie) i zespołowych musi stanowić zasadniczy składnik kształcenia gracza począwszy od wieku juniora starszego. Celem doskonalenie działań grupowych i zespołowych na etapie profesjonalizacji powinno być podnoszenie sprawności działania zespołu, poprzez ekwifinalne wzmacnianie układu zależnych efektów ułatwiających i umożliwiających realizację celów gry – efektów synergicznego, organizacyjnego oraz facylitacji.

Ponadto, w pracy z dorosłymi zawodnikami, czas przeznaczony na zdobywanie wiedzy o grze w formie zajęć teoretycznych (wykład, dyskusja kierowana) powinien także znacząco wzrosnąć w stosunku czasu przeznaczanego na teorię we wcześniejszych etapach szkolenia.

4.3. Metody kontroli umiejętności gry 1x1

Kontrola i ocena sprawności działania gracza ma fundamentalne znaczenie dla optymalizacji procesu treningowego, gdyż wskazuje wprost kierunki doskonalenia

indywidualnego w zakresie wiedzy taktycznej, nabywania umiejętności i kształtowania zdolności. Każdy uczestnik gry sportowej posiada bowiem charakterystyczną i właściwą tylko sobie strukturę dyspozycji umysłowych, motorycznych, konstytucjonalnych, która wyznacza pułap jego kompletnych możliwości sportowych. Stąd wynika nieodzowność całościowego ujmowania i szacowania stanu poszczególnych dyspozycji w powiązaniu ze sprawnością działania podczas gry.

Tradycyjne sposoby kontroli stosowane w praktyce piłki nożnej, tj. zestawy zadań testowych, czy testy syntetyczne, nie pozwalają na rzetelną ocenę gracza. Umożliwiają wyłącznie szacowanie wybranych elementów sprawności fizycznej (poziomu wyizolowanych właściwości motorycznych), które nie odwzorowują działań przejawianych podczas gry, w powiązaniu z napięciem emocjonalno-motywacyjnym towarzyszącym rywalizacji.

Nie ulega wątpliwości, że ocenianie działań zawodnika w warunkach gry (ocena w tzw. grach kontrolnych) byłaby rozwiązaniem najkorzystniejszym, ale to nie jest zawsze możliwe. Stosowana w praktyce sportu podstawowa reguła - falowania obciążeń treningowych - nakazuje bowiem racjonowanie skrajnych wysiłków w cyklu szkoleniowym, co ogranicza stosowanie takiego sposobu oceny graczy. Toteż, coraz częściej proponuje się kontrolowanie i ocenianie działań zawodników poprzez symulację³.

W grach sportowych wykorzystuje się symulacje planszowe, komputerowe, fragmenty gry oraz gry zadaniowe. Jak zauważa Panfil: „symulacja fragmentu gry jest prostsza niż gra klasyfikowana w pełnym składzie, umożliwia pełniejsze poznanie sprawności wykonywania wybranych działań graczy” (Panfil, 2006, s.152).

Poniżej przedstawiamy przykłady gier symulacyjnych jeden przeciwko jednemu, które można wykorzystywać w kontroli procesu szkoleniowego.

1. Symulacja utrzymania piłki i przeciwdziałania utrzymaniu (id., s.153)

Sposób wykonania: zawodnik z piłką ustawiony tyłem do obrońcy. Na sygnał gracz z piłką stara się ją utrzymać jak najdłuższy czas, wykonując działania indywidualne, takie jak prowadzenie, drybling, zwody itp. Działania te są wykonywane cały czas w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem na wyznaczonym polu. Zawodnik bez piłki stara się ją odebrać lub wybić poza pole gry (rys.10).

Sposób oceny: miarą oceny w próbie jest czas utrzymania się przy piłce (dla gracza z piłką) oraz czas przeciwdziałania utrzymaniu się przy piłce – do wybicia piłki (dla gracza bez piłki).

³ Symulacja to wywołanie w modelu zdarzenia, które pod jakimś względem jest podobne do zdarzenia przebiegającego w badanym przedmiocie rzeczywistym (Panfil, 2006, s.152)

W próbie ocena całościowa obejmuje następujące wskaźniki: W_{sp} – wskaźnik utrzymania piłki, W_{pup} – wskaźnik przeciwdziałania utrzymaniu piłki.



Rys.10. Gra symulacyjna 1x1 – utrzymanie piłki i przeciwdziałanie utrzymaniu

2. Symulacja zdobycia pola piłką i przeciwdziałania zdobyciu (id., s.154).

Gra symulacyjna umożliwia kontrolę sprawności wykonania jednego z podstawowych działań, ważnego dla sprawnego osiągnięcia celów gry (rys.11).

Sposób wykonania: zawodnicy zdobywają punkty po wygraniu bezpośredniego pojedynku 1x1 i uderzeniu piłki do bramki. Każde wznowienie gry po stracie punktu następuje w specjalnie wyznaczonej strefie środkowej. W każdym innym przypadku zawodnik ma prawo dążyć do odbioru piłki na całym polu gry, jednak cofnąć się może tylko do strefy środkowej. Na połowę pola gry, znajdującego się bliżej własnej bramki, może przenieść się tylko w bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Przemieszczenie piłki poza pole gry powoduje jej stratę. W takim przypadku grę rozpoczyna przeciwnik, wprowadzając piłkę do gry nogą w miejscu, w którym opuściła pole.

Sposób oceny: ocenę stanowi liczba zdobytych (w ataku) i straconych (w obronie) punktów, uzyskanych we wszystkich grach 1x1. Powinno zostać rozegranych od 8 do 20 gier trwających do 2 minut. W próbie tej ocena całościowa obejmuje: W_a – wskaźnik skuteczności gry w ataku, W_b – wskaźnik skuteczności gry w obronie.



Rys.11. Gra symulacyjna 1x1 – zdobywanie pola i przeciwdziałanie zdobyciu

3. Własna metoda kompleksowej oceny działań w grach 1x1 (Szwarc, 2006)

Sprawność działania indywidualnego zawodników oceniana jest za pomocą gry testowej 1x1 podczas jednodniowej sesji badawczej. W systemie każdy z każdym organizuje się 15 gier jeden przeciwko jednemu według kolejności wskazanej w tab.4, a po ich przeprowadzeniu ordynuje się rundę rewanżową według tego samego zestawienia par. Każdy zawodnik rozgrywa łącznie 30 gier.

Czas jednej gry dla zawodników w wieku do 15 lat wynosi 60 sekund, dla graczy w wieku powyżej 15 lat - 90 sekund. Po każdym meczu następuje 3...5 minutowa przerwa wypoczynkowa, w trakcie której osoby testujące zapisują wyników gier i zestawiają rywalizujące pary graczy.

Pola do gier o wymiarach 15x20m wyznacza się liniami lub plastikowymi znacznikami (kapelusiki, talerzyki) i ustawia na nich małe bramki o długości 1m i wysokości 0,5m (bramkę można utworzyć także poprzez ułożenie na dwóch plastikowych pachołkach plastikowej laski).

Tab.4. Kolejność rywalizacji graczy w systemie każdy z każdym

Kolejna runda gier															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1-16	1-15	1-14	1-13	1-12	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2

	2-15	16-14	15-13	14-12	13-11	12-10	11-9	10-8	9-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-16
	3-14	2-13	16-12	15-11	14-10	13-9	12-8	11-7	10-6	9-5	8-4	7-3	6-2	5-16	4-15
	4-13	3-12	2-11	16-10	15-9	14-8	13-7	12-6	11-5	10-4	9-3	8-2	7-16	6-15	5-14
	5-12	4-11	3-10	2-9	16-8	15-7	14-6	13-5	12-4	11-3	10-2	9-16	8-15	7-14	6-13
	6-11	5-10	4-9	3-8	2-7	16-6	15-5	14-4	13-3	12-2	11-16	10-15	9-14	8-13	7-12
	7-10	6-9	5-8	4-7	3-6	2-5	16-4	15-3	14-2	13-16	12-15	11-14	10-13	9-12	8-11
	8-9	7-8	6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	16-2	15-16	14-15	13-14	12-13	11-12	10-11	9-10

Celem gry jest zdobycie maksymalnej ilości punktów poprzez strzelenie bramek (zaliczano trafienie w słupek lub poprzeczkę) i uniemożliwianie przeciwnikowi zdobycia punktów (stracone bramki, także trafienie w poprzeczkę lub słupek). Przed rozpoczęciem każdego meczu pierwszej rundy gier przeprowadza się losowanie za pomocą monety. Zawodnik wygrywający losowanie rozpoczyna grę od swojej bramki, a jego przeciwnik ze środka boiska (analogicznie grę w rundzie rewanżowej wznawiał przegrywający). Po stracie punktu grę wznawia się od bramki, a gracz obrony musi wycofywać się na środek pola gry. Może rozpoczynać przeciwdziałanie dopiero wówczas, gdy rywal posiadający piłkę dotyka ją po raz pierwszy na swojej połowie boiska. W innych przypadkach (uderzenie, wypadnięcie piłki poza obręb boiska, przewinienie gracza, zagranie ręką) grę rozpoczyna przeciwnik z miejsca zdarzenia. W takim przypadku obrońca jest zobligowany do ustawienia się w odległości co najmniej 3m od gracza z piłką i rozpoczęcia działania dopiero po wprowadzeniu piłki na pole gry. Za obronę bramki rękami zarządza się rzut karny (ze środka boiska do pustej bramki), który wykonuje się po zakończeniu meczu.

W badaniu uczestniczy pięć osób (kierownik badań, 4 pomocników). Pomocnicy śledzą zmaganie dwóch par graczy i w razie potrzeby podają piłki zawodnikom wznawiającym grę (rys.12).

Przed pierwszą rundą gier zapoznaje się zawodników z celem badania, objaśnia się im sposoby i zasady prowadzenia gry oraz odpowiednio motywuje, a następnie przeprowadza wspólną, 20-minutową rozgrzewkę, z elementami gry jeden przeciwko jednemu w jej części końcowej.

Oceną całościową jest wskaźnik skuteczności gry (punkty zdobyte we wszystkich grach w ataku odjęte od wszystkich straconych punktów w obronie).



Rys.12. Schemat organizacji kontroli działań w grach 1x1

5. Przykładowe ćwiczenia stosowane w nauczaniu-doskonaleniu gry 1x1

Proces uczenia się-nauczania, a następnie doskonalenia działań występujących w grze jeden przeciwko jednemu musi przebiegać zgodnie z postępowaniem metodycznym (przedstawionym w Roz.4.2.) i z uwzględnieniem zasad nauczania sformułowanych w dydaktyce ogólnej (zob. Strzyżewski, 1986).

Представiony poniżej zbiór ćwiczeń stosowanych w nauczaniu-doskonaleniu gry 1x1, działań hybrydowych, walki o piłki niczyje został umownie pogrupowany według faz gry (atakowanie – gracz z piłką, bronienie – gracz bez piłki), form nauczania.(zabawowa, ścisła, fragmentów gry, gry) oraz w ujęciu całościowym (gra 1x1 w aspekcie gry drużynowej – gier małych i dużych).

Prezentowane środki treningowe wybrano z bogatej literatury tematu oraz własnych opracowań i niepublikowanych materiałów⁴ (m.in. Wrzos, 1980; Lammich, 1982; Benedek, 1983; Bergier, 1994; Stronczyński i Stuła, 1995; Trześniowski, 1995; Kapera, 1997; Panfil i Żmuda, 1999; Góralczyk, Waśkiewicz i Zając, 2001; Szwarz, 2002; Hendryk, 2004; Talaga, 1993, 2001 i 2006).

5.1. Ćwiczenia w bronieniu

⁴ Znaki graficzne zastosowane w opisach rysunków (legenda) przedstawiono w aneksie

Forma zabawowa

1. „Berek goniony”

Liczba uczestników: dowolna (4...18 osób)

Miejsce: pole karne, sala gimnastyczna

Przybory: szarfy lub narzutki dla połowy zawodników

Przebieg: w polu karnym „napastnicy” uciekają przed goniącymi ich „obrońcami”. Po złapaniu wszystkich uciekających następuje zmiana ról. Jeden obrońca może schwycić tylko jednego napastnika.

Odmiana: dotknięcie dłonią uciekającego powoduje zmianę ról.

2. „Do pięciu podań”

Liczba uczestników: dowolna (8...16 osób).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pole gry o wymiarach 15x30m).

Przybory: narzutki lub szarfy dla jednego zespołu.

Przebieg: w dwóch zespołach kryje każdy swego. Gracze podają piłkę ręką do dowolnego partnera. Za kolejne 5 podań bez upadku piłki na podłoże drużyna zdobywa 1 punkt.

Odmiana: podania piłki nogą z powietrza po upuszczeniu jej z ręki.

4. „Szukanie swego”

Liczba ćwiczących: dowolna, parzysta.

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pole karne).

Przybory: zbędne.

Przebieg: ćwiczący ustawieni naprzeciw siebie w odległości 10...15m. W każdym szeregu, po odliczeniu kolejno i wyznaczeniu ścigających oraz uciekających, wszyscy biegają w wyznaczonym polu kryjąc przeciwnika z tym samym numerem (jedynek kryje jedynkę, dwójka dwójkę, itd.). Po upływie wyznaczonego czasu następuje zmiana ról.

5. „Wyzwolenie”

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko, sala gimnastyczna.

Przybory: chorągiewka dla każdej pary ćwiczących.

Przebieg: ćwiczący dobrani dwójkami stają w odległości 2m przed chorągiewką. Jeden z ćwiczących kryjąc uciekającego uniemożliwia mu dotknięcie chorągiewki. Zmiana ról po dotknięciu dłonią chorągiewki (wyzwolenie).

6. „Wójt piłkarz”

Liczba uczestników: dowolna.

Miejsce: boisko z wyznaczonym korytarzem (dwie linie w odległości 5m od siebie).

Przybory: zbędne.

Przebieg: każdy z uczestników próbuje przedostać się na drugą stronę boiska w taki sposób, aby nie zostać schwytanym przez wójta. Wolno przemykać się pojedynczo. Zabawa kończy się wówczas, gdy wójt złapie określoną liczbę uczestników zabawy, sąsiadów piłkarzy, po czym następuje zmiana wójta.

Forma ścisła

1. "Lustro".

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko lub sala gimnastyczna.

Przybory: zbędne.

Przebieg: zawodnik atakujący, zmieniając tempo i kierunek poruszania się, biegnie w stronę bramki. Obrońca poruszając się przed nim przekładanką, krokiem odstawno-dostawnym (tyłem do bramki w odległości około 2m), kryje właściwie ustawiając się wobec atakującego.

Odmiana: Zawodnik atakujący prowadzi piłkę.

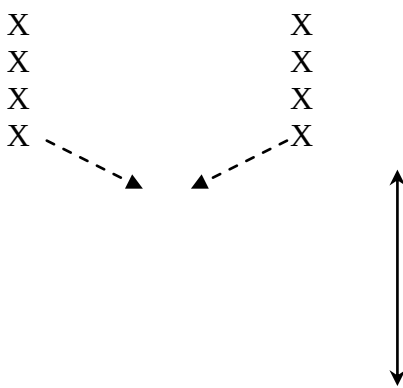
2. „Oddaj piłkę podającemu”

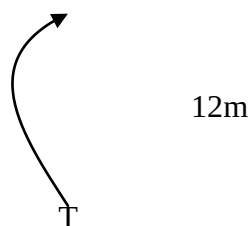
Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko lub sala gimnastyczna.

Przybory: piłka.

Przebieg: ćwiczący ustawieni w rzędach (rys.13). Trener znajdujący się w odległości około 12m od pary zawodników rzuca piłkę w ich kierunku. Gracz, który ją złapie staje się napastnikiem, drugi obrońcą. Zadaniem napastnika jest dostarczenie piłki rzucającemu. Obrońca kryje agresywnie, nie pozwala na swobodę działania zawodnikowi z piłką. Zmiana ćwiczących po każdym dostarczeniu piłki.





Rys.13. Ustawienie graczy w ćwiczeniu „Oddaj piłkę podającemu”

3. „Wyprzedzenie”

Liczba uczestników: dowolna.

Miejsce: boisko lub sala gimnastyczna.

Przybory: piłki.

Przebieg: ustawienie w rzędzie (rys.14). Trener podaje piłkę nogą do napastnika. Obrońca ustawiony 2m za napastnikiem. W momencie podania obrońca startuje i stara się wyprzedzić napastnika podając piłkę z powrotem do podającego.



Rys.14. Ustawienie graczy w ćwiczeniu „Wyprzedzenie”

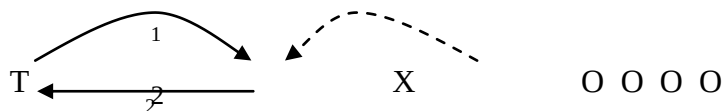
4. „Blokowanie napastnika”

Liczba uczestników: dowolna.

Miejsce: boisko lub sala gimnastyczna.

Przybory: piłki.

Przebieg: ustawienie w rzędach (rys.15). Trener podaje piłkę górną do napastnika, który przyjmuje ją na klatkę piersiową. W momencie podania z odległości 2m startuje obrońca i napiera na napastnika, zmuszając go do podania piłki z powrotem do trenera.



Rys.15. Ustawienie w ćwiczeniu „Blokowanie napastnika”

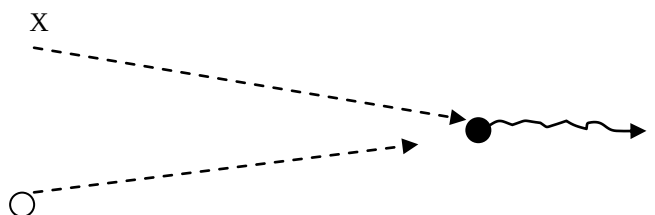
5. „Dryblowanie”

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko lub sala gimnastyczna.

Przybory: piłka na dwóch graczy.

Przebieg: ćwiczący startują z określonej pozycji do piłki (np. z kłku, z leżenia przodem, po przewrocie w przód, itp.) Gracz, który szybciej do niej dobiegnie prowadzi ją w asyście atakującego z boku przeciwnika (rys.16). Piłkę należy doprowadzić do oznaczonej linii (np. 10m).



Rys.16. Schemat ćwiczenia „Dryblowanie”

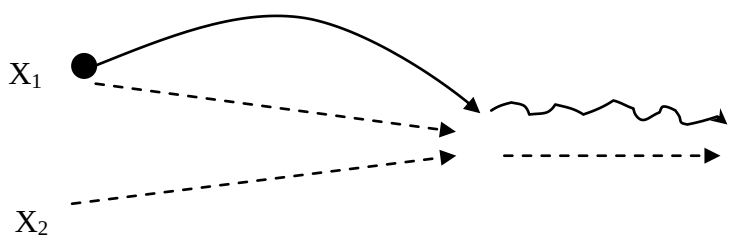
6. „Blokuj dryblującego”

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko lub sala gimnastyczna.

Przybory: piłka na dwóch graczy.

Przebieg: ćwiczący w dwójkach obok siebie (rys.17), jeden uderza piłkę w górę na odległość ok. 15m. Jednoczesny start i dobiegnięcie do piłki, następnie jej przyjęcie i prowadzenie do oznaczonego miejsca.



Rys.17. Schemat ćwiczenia „Blokuj dryblującego”

Dynamiczne fragmenty gry

1. Gra 1x1 bez bramkarza

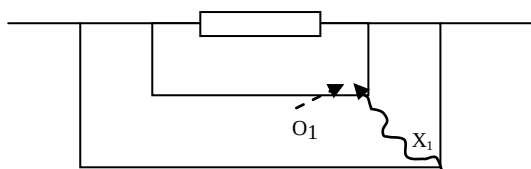
Liczba uczestników: dowolna.

Miejsce: boisko.

Przybory: piłka dla każdego gracza.

Przebieg: zawodnik X_1 na sygnał trenera rozpoczyna atak indywidualny z narożnika pola karnego w celu zdobycia bramki. Obrońca O_1 krępuje jego działania, stara się zapobiec utracie bramki (rys.18).

Odmiana: zawodnik X_1 atakuje na wprost bramki.



Rys.18. Ustawienie graczy w dynamicznym fragmencie gry 1x1. Atak z boku

2. Blokowanie strzału

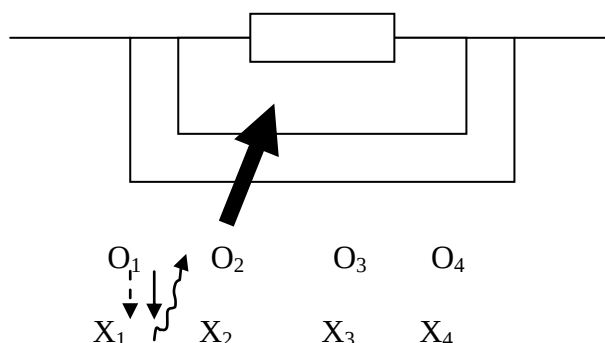
Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko.

Przybory: piłka na dwóch graczy.

Przebieg: ćwiczący ustawieni w dwóch szeregach w odległości około 10m od siebie (rys.19).

Obrońcy $O_1...O_4$ podają kolejno piłkę do napastników $X_1...X_4$, po czym szybko biegną w ich kierunku w celu zablokowania strzału do bramki.



Rys.19. Ustawienie graczy do ćwiczenia „Blokowanie strzału”

3. Współdziałanie - gra 1x1

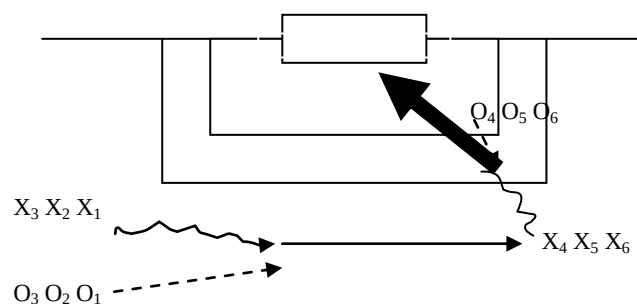
Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko.

Przybory: piłka na czterech graczy.

Przebieg: ćwiczący ustawieni naprzeciw siebie dwójkami (napastnicy $X_1 ...X_6$ obrońcy $O_1 ... O_6$). Na sygnał trenera zawodnik X_1 prowadzi piłkę (w asyście obrońcy O_1) w kierunku

partnera X_4 . Następnie podaje do niego piłkę, a ten atakuje bramkę. Gracz O_4 stara się zapobiec utracie bramki (rys.20).



Rys.20. Ustawienie graczy w ćwiczeniu „Współdziałanie - gra 1x1”

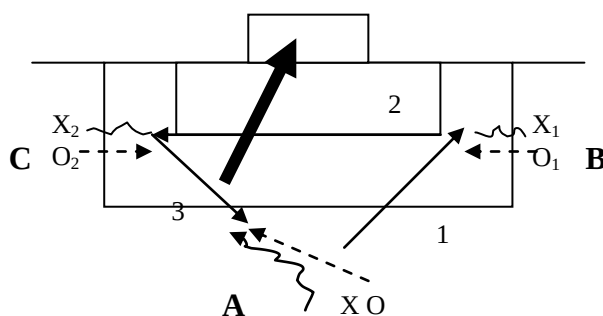
4. Gra 1x1 - współdziałanie

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko.

Przybory: piłka na sześciu graczy.

Przebieg: trzy drużyny (A, B i C) po dwóch graczy. Ćwiczenie rozpoczyna gracz X z drużyny A, podając piłkę do graczy B, którzy walczą o piłkę w sytuacji 1x1. Gracz, który wejdzie w posiadanie piłki podaje ją do graczy C, którzy powtarzają ich działania i podają piłkę do zawodników z drużyny A. Jeden z graczy X lub O (zdobywca piłki) gra 1x1 w celu uzyskania bramki (rys.21).



Rys.21. Ustawienie par w ćwiczeniu „Gra 1x1-współdziałanie”

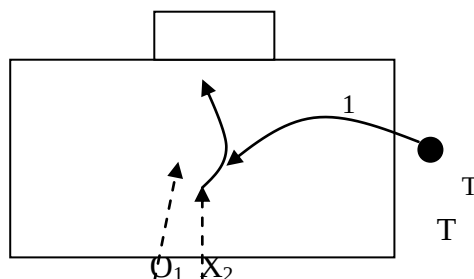
5. Gra 1x1 - strzał głową

Liczba uczestników: dowolna (dwójki).

Miejsce: boisko (pole karne).

Przybory: piłka na dwóch graczy.

Przebieg: trener podaje górną piłkę do gracza X_1 , który stara się uwolnić od obrońcy O_1 . Zadaniem obrońcy jest krępowanie działań rywala i niedopuszczenie do uderzenia piłki głową przez atakującego (rys.22).



Rys.22. Ustawienie do ćwiczenia „Gra 1x1-strzał głową”

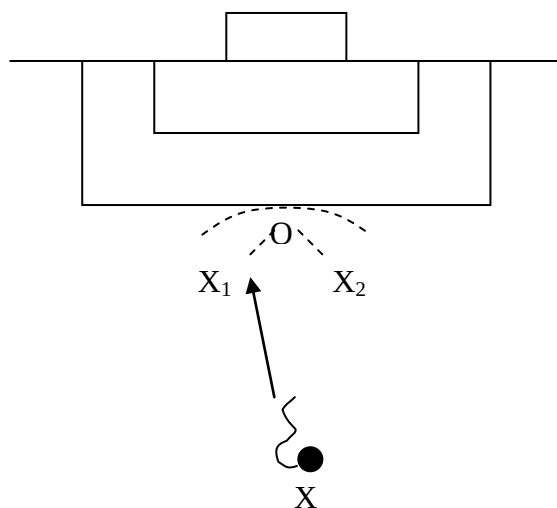
5. Gra 3x1

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko.

Przybory: piłka na czterech graczy.

Przebieg: gracz X prowadzi piłkę w kierunku partnerów X_1 i X_2 (rys.23), następnie podaje ją do jednego z nich. Zadaniem obrońcy jest wyprzedzanie działania graczy ataku, a jeśli nie, to opóźniać atakowanie w sytuacji 2x1.



Rys.23. Ustawienie zawodników w ćwiczeniu „Gra 3x1”

Forma gier

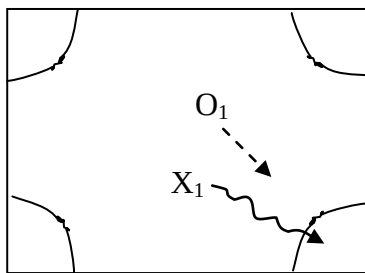
1. Gra 1x1 do pól różnych

Liczba uczestników: dowolna (dwójki).

Miejsce: boisko.

Przybory: piłka na dwóch graczy.

Przebieg: atakujący stara się wprowadzić piłkę do jednego z 4 pól różnych. Obrońca próbuje odebrać piłkę przeciwnikowi i przejąć jego funkcję. Piłka zostaje wprowadzana do gry nogą, jeśli przekroczy linie boiska. Za każde przyciśnięcie piłki podeszwą w polu różnym gracz zdobywa 1 punkt. Gra odbywa się w sektorze boiska o wymiarach od 5x5m do 10x10m (rys.24).



Rys.24. Schemat ćwiczenia „Gra do pól różnych”

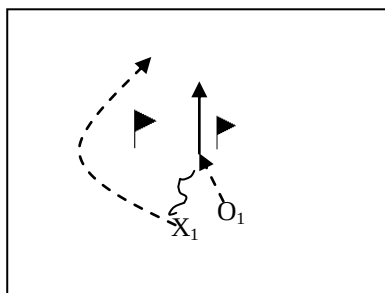
2. Gra 1x1 na otwartą bramkę

Liczba uczestników: dowolna (dwójki).

Miejsce: boisko (pole gry o wymiarach 10x10m).

Przybory: piłka na dwóch graczy.

Przebieg: na środku pola gry (rys.25) znajduje się otwarta bramka o długości 2m wyznaczona z chorągiewek (palików, pachołków). Zawodnicy grają 1x1 w celu zdobycia punktu. Punkt uzyskuje się poprzez uderzeniu piłki przez światło bramki.



Rys.25. Schemat ćwiczenia „Gra 1x1 na otwartą bramkę”

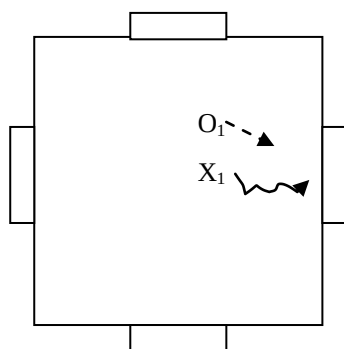
3. Gra 1x1 na 4 małe bramki

Liczba uczestników: dowolna (dwójki).

Miejsce: boisko (pole gry o wymiarach 10x10m).

Przybory: piłka na dwóch graczy, pachołki.

Przebieg: celem atakującego jest zdobywanie punktów poprzez uderzenie piłki do jednej z 4 bramek o wymiarach 1...1,5m, a zadaniem obrońcy uniemożliwienie mu tych zamiarów. Po zdobyciu bramki, grę rozpoczyna strzelec ze środka boiska (rys.26).



Rys.26. Schemat boiska do „Gry 1x1 na 4 małe bramki”

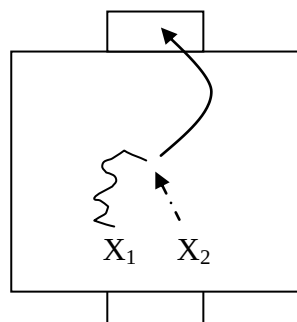
4. Gra 1x1 - strzał głową po podrzucie piłki rękami

Liczba uczestników: dowolna (dwójki).

Miejsce: boisko (pole gry o wymiarach 20x10m).

Przybory: piłka na dwóch graczy, dwie bramki do piłki ręcznej.

Przebieg: gra 1x1 na utrzymanie się przy piłce (rys.27). W dowolnym momencie zawodnik posiadający piłki podnosi ją rękami z podłoża, podrzuca w górę i stara się strzelić głową do bramki.



Rys.27. Gra 1x1 - strzał głową po podrzucie piłki rękami

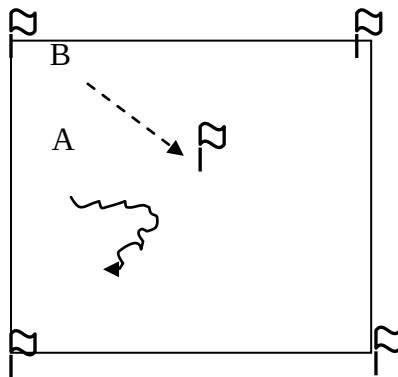
5. Gra 1x1 – zdobywanie punktów

Liczba uczestników: dowolna (dwójki).

Miejsce: boisko (pole gry o wymiarach 10x10m).

Przybory: piłka na dwóch graczy, 5 pachołków na każdą dwójkę graczy.

Przebieg: w rogach boiska należy rozstawić 4 pachołki, a piąty na środku pola gry (rys.284). Punkt zdobywa się poprzez trafienie piłką pachołków bronionych przez rywala (skrajnych, w rogach boiska – 1 punkt; środkowego – 2 punkty). Gra rozpoczyna się wyrzutem piłki w górę przez trenera.



Rys.28. Schemat boiska do ćwiczenia „Gra 1x1 – zdobywanie punktów”

5.2. Ćwiczenia w atakowaniu

Forma zabawowa

1. „Berek”

Liczba uczestników: dowolna (10...20 osób).

Miejsce: boisko (pole gry o wymiarach 20x20m).

Przybory: szarfa lub narzutka.

Przebieg: berek (gracz z szarfą) stara się schwytać w wyznaczonym polu kogokolwiek z uciekających graczy. Dotknięcie ręką powoduje zmianę berka, który otrzymuje szarfę, przewiesza ją przez ramię i próbuje schwytać następnego uczestnika zabawy.

2. „Ryby w sieci”

Liczba uczestników: dowolna (8...12 osób).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pole o wymiarach 20x20m).

Przybory: zbędne.

Przebieg: berek stara się złapać kogokolwiek z uczestników zabawy. Dotknięty ręką (złapany gracz) wspólnie z berkiem (trzymając się za ręce) łapiają następnego ćwiczącego. Kolejny,

schwytany zawodnik dołącza do nich, tworząc sieć łapią następnego uczestnika zabawy. Zabawę wygrywa ostatni nie złapany zawodnik.

3. „Trzeciak zwykły”

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Miejsce: boisko, sala gimnastyczna (okrąg o promieniu równym 5m).

Przybory: kreda, pacholki.

Przebieg: przed rozpoczęciem zabawy należy wyznaczyć okrąg o promieniu równym 5m (na sali - kredą, na boisku – pacholkami). Berek stara się złapać uciekającego zawodnika. Uciekający może uwolnić się od berka stając przed dowolną dwójką zawodników rozstawionych poza obwodem okręgu i w tym momencie uciekającym zostaje skrajny trzeci zawodnik (rys.29).

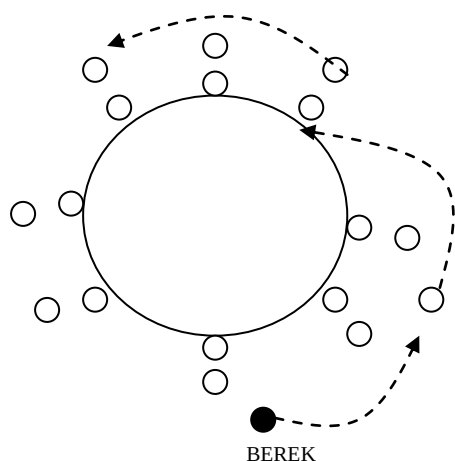
4. „Berek – podanie wyzwala”

Liczba uczestników: dowolna (12...18 osób).

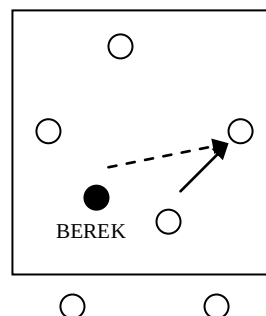
Miejsce: boisko, sala gimnastyczna (pole o wymiarach 30x30m).

Przybory: 2...4 piłki nożne.

Przebieg: berek stara się złapać tych uczestników zabawy, którzy nie posiadają piłki (rys.30). Partnerzy z piłki przy nodze mogą wyzwolić uciekających przed berkiem poprzez podanie do nich piłki nogą. Jeżeli przed dotknięciem berka zawodnik przyjmie piłkę, wówczas berek zmuszony jest chwytać następnego gracza bez piłki.



Rys.20. Ustawienie uczestników do zabawy „Trzeciak zwykły”



Rys.30. „Berek – podanie wyzwala”

Forma ścisła

1. Uwalnianie się od obrońcy

Liczba uczestników: dowolna, parzysta (12...20 osób).

Miejsce: sala gimnastyczna, połowa boisko do piłki nożnej.

Przybory: zbędne.

Przebieg: przed zawodnikiem w odległości około 2m porusza się obrońca. Zawodnik zmieniając kierunki i tempo biegu stara się uwolnić i wyprzedzić obrońcę.

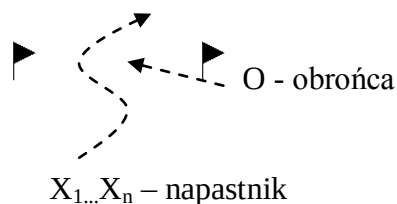
2. Uwalnianie się od obrońcy na ograniczonym polu

Liczba uczestników: dowolna (12...20 osób).

Miejsce: sala gimnastyczna, ćwiartka boisko do piłki nożnej.

Przybory: 2 pacholki.

Przebieg: wyznaczony przez trenera zawodnik-obrońca stara się schwytać kolejno wybiegających na pozycję atakujących (rys.31). Zawodnicy-atakujący mogą przebiegać jedynie pomiędzy chorągiewkami.



Rys.31. Schemat ustawienia zawodników w ćwiczeniu „Uwalnianie się od obrońcy”

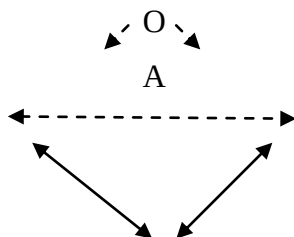
3. Uwalnianie się od obrońcy – podanie piłki

Liczba uczestników: dowolna (trójki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko.

Przybory: zbędne.

Przebieg: zawodnik A wykonując ruchy zwodzące stara się „oderwać” od przeciwnika. W chwili, gdy to uczyni otrzymuje podanie od partnera B i natychmiast oddaje mu piłkę z pierwszego uderzenia (rys.32).



Rys.32. Ustawienie w ćwiczeniu „Uwolnienie się od obrońcy – podanie piłki”

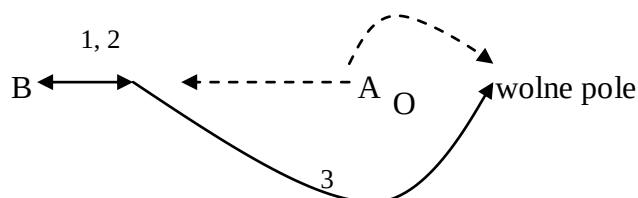
3. Uwalnianie się od obrońcy – wyjście na wolne pole

Liczba uczestników: dowolna (trójki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko.

Przybory: zbędne.

Przebieg: gracz A wybiega do piłki podanej przez gracza B (rys.33). Obrońca O kryjąc ściśle zawodnika A podąża za nim starając się uniemożliwić opanowanie piłki. Zawodnik A nie przyjmuje piłki, lecz oddaje ją z powrotem do gracza B, wykonuje gwałtowny zwrot i wybiega na wolne pole, które sam wytworzył.



Rys.33. Ustawienie graczy w ćwiczeniu „Uwolnienie się od obrońcy- wyjście na wolne pole”

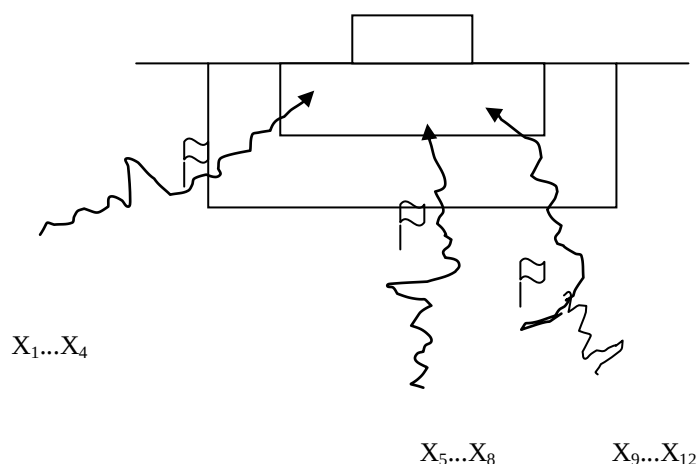
5. „Sam na sam” z bramkarzem

Liczba uczestników: dowolna (12...20 osób).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko.

Przybory: 3...4 pachołki.

Przebieg: na sygnał trenera zawodnicy (kolejno) wykonują dowolny zwód podczas prowadzenia piłki (przed chorągiewką), a następnie atakują bramkę bronioną przez bramkarza (rys.34).



Rys.34. Ustawienie graczy do ćwiczenia „Sam na sam z bramkarzem”

Dynamiczne fragmenty gry

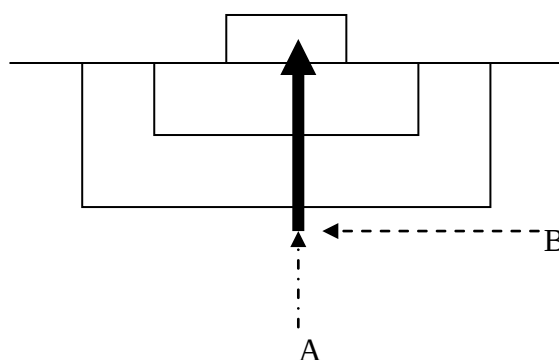
1. Jeden przeciwko jednemu

Liczba uczestników: dowolna, parzysta (12...20 osób).

Miejsce: boisko (rys.35).

Przybory: zbędne.

Przebieg: na sygnał trenera gracz z piłką atakuje bramkę, zawodnik B uniemożliwia jego zamiary (bezpośredni strzał do bramki lub 1x1).



Rys.35. Ustawienie w ćwiczeniu „Jeden przeciwko jednemu”

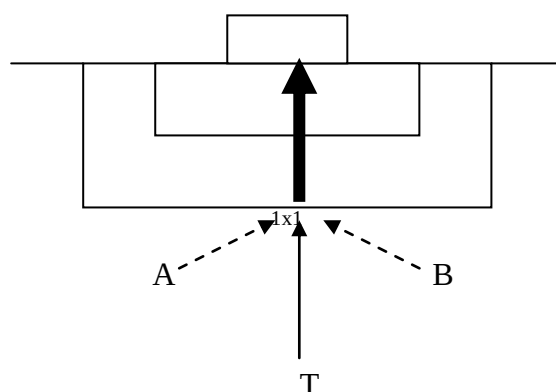
2. Gra 1x1 - podanie piłki przez trenera

Liczba uczestników: dowolna, parzysta (12...20 osób).

Miejsce: boisko (rys.36).

Przybory: 2 pacholki.

Przebieg: zawodnicy walczą o piłkę podaną przez trenera - gra 1x1 zakończona strzałem do bramki.



Rys.36. Ustawienie zawodników do ćwiczenia „Gra 1x1 - podanie piłki przez trenera”

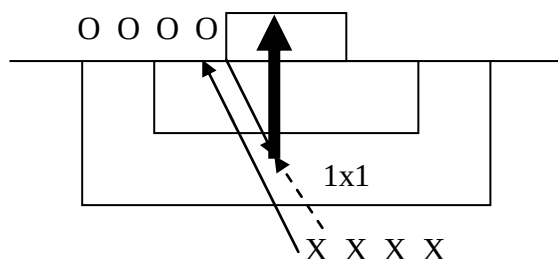
3. Gra 1x1 – podanie od obrońcy

Liczba uczestników: dowolna, parzysta (8...12 osób).

Miejsce: boisko.

Przybory: zbędne.

Przebieg: napastnik X podaje górną piłkę do wybiegającego obrońcy O, który oddaje ją z powrotem, bez przyjmowania do podającego. Gra 1x1 w celu zdobycia bramki (rys.37).



Rys.37. Fragment gry 1x1 po podaniu obrońcy

4. Gra 1x1 – podanie partnera

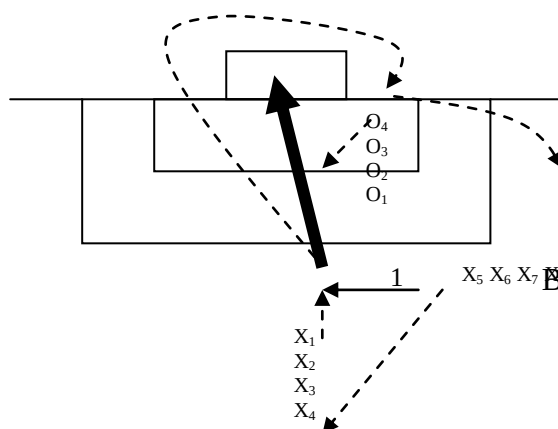
Liczba uczestników: 12...18 osób (trójki).

Miejsce: boisko.

Przybory: zbędne.

Przebieg: ćwiczący ustawieni w trzech rzędach ($X_1...X_8$ - napastnicy, $O_1...O_4$ - obrońcy).

Zawodnik X_5 podaje piłkę do wybiegającego gracza X_1 , który prowadzi ją w kierunku bramki (w tym samym czasie rozpoczyna przeciwdziałanie obrońca C), gra 1x1 w celu zdobycia bramki. Zmiany miejsc zawodników, jak na rys.38.



Rys.38. Schemat organizacji w ćwiczeniu „Gra 1x1 – podanie partnera”

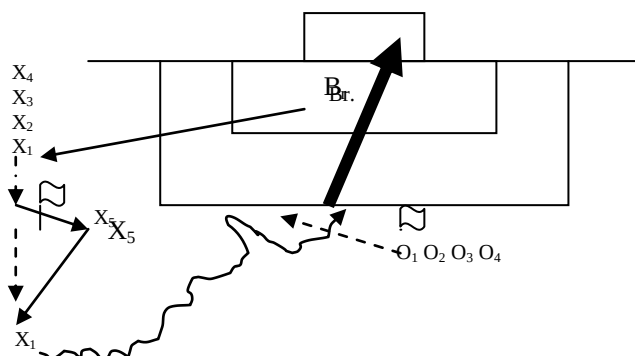
4. Współdziałanie – gra 1x1

Liczba uczestników: 12...18 osób.

Miejsce: boisko.

Przybory: 2 pachołki.

Przebieg: grę rozpoczyna bramkarz podaniem piłki ręką do zawodnika X_1 , który przyjmuje ją i prowadzi w kierunku pachołka imitującego przeciwnika. Następnie gracz X_1 podaje piłkę (przed pachołkiem) do zawodnika X_5 , który oddaje mu ją z pierwszego uderzenia. Po opanowaniu piłki przez X_1 rozpoczyna przeciwdziałanie O_1 . Gra 1x1 w celu zdobycia bramki (rys.39).



Rys.39. Ustawienie graczy w ćwiczeniu „Współdziałanie – gra 1x1”

Forma gier

1. Gra 1x1 z rozgrywającym

Liczba uczestników: dowolna, parzysta (dwójki).

Miejsce: boisko (pole o wymiarach 10x10m).

Przybory: piłki, pachołki do wyznaczenia pola gry.

Przebieg: w wyznaczonym polu toczy się gra 1x1 na utrzymanie się przy piłce. Gracz utrzymujący piłkę może podawać ją do rozgrywającego, ale ten musi ją odegrać z pierwszego uderzenia. Jeżeli obrońca przejmie piłkę, lub gdy zawodnik wybiegnie poza oznaczone pole gry następuje zamiana ról gracza odbierającego i utrzymującego piłkę.

2. Gra 1x1 z dwoma neutralnymi

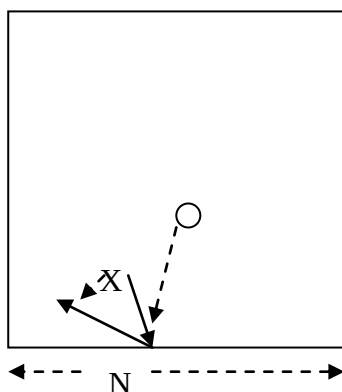
Liczba uczestników: dowolna, parzysta (czwórki).

Miejsce: boisko (pole o wymiarach 10x10m).

Przybory: piłki, pachołki do wyznaczenia pola gry.

Przebieg: zawodnicy grają na utrzymanie się przy piłce w wyznaczonym polu gry (10x10m). Zawodnik posiadający piłkę może współdziałać z graczami neutralnymi podając do nich piłkę. Zawodnicy neutralni mogą poruszać się tylko poza liniami bocznymi boiska i odgrywać piłkę z pierwszego uderzenia (rys.40).





Rys.40. Gra 1x1z dwoma zawodnikami neutralnymi

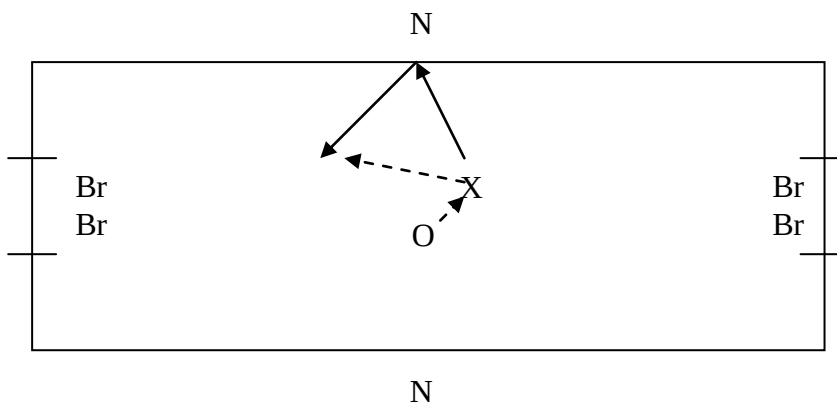
3. Gra 1x1 z dwoma neutralnymi na dwie bramki

Liczba ćwiczących: 8 osób.

Miejsce: boisko (pole gry o wymiarach 20x15m).

Przybory: 1 piłka.

Przebieg: zawodnicy współzawodniczą 1x1 w wyznaczonym polu gry w celu zdobycia bramki (rys.41). W każdej bramce o wymiarach 5x2m znajduje się po dwóch graczy, którzy mogą jej bronić bez użycia rąk.. Poza liniami (dłuższe boki pola gry) znajdują się gracze neutralni, do których można podawać piłkę. Gracz neutralny może odegrać piłkę tylko z pierwszego uderzenia. Po upływie określonego czasu gry (uzależnionym od celów treningu- np. 2 minuty) następuje rotacja graczy.



Rys.41. Gra 1x1 na dwie bramki z dwoma zawodnikami neutralnymi

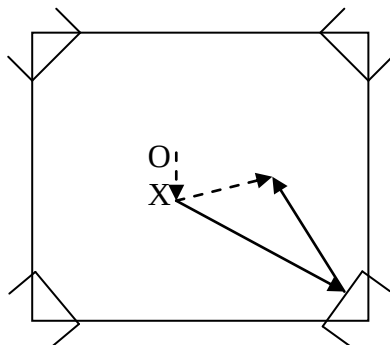
4. Gra 1x1 z ławeczkami

Liczba ćwiczących: dowolna, parzysta (dwójki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pola gry o wymiarach 10x10m).

Przybory: 1 piłki, 4 ławeczki (na dwójkę graczy).

Przebieg: w narożnikach pola gry ustawione są ławeczki (rys.42). Zawodnicy grają na utrzymanie się przy piłce, mogą wykorzystywać ławeczki do odegrania piłki.



Rys.42. Gra 1x1 z wykorzystaniem ławeczek

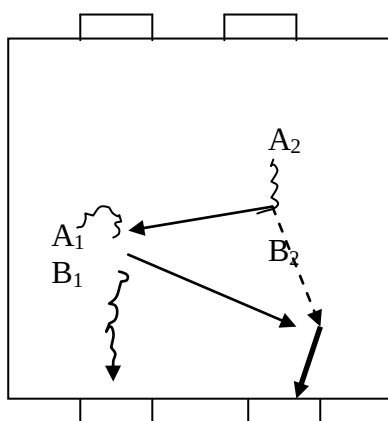
5. Gra 1x1 - współdziałanie

Liczba ćwiczących: 12...20 osób (czwórki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pola gry o wymiarach 20x10m).

Przybory: 2 piłki na czwórkę graczy.

Przebieg: każda para zawodników (A_1 , B_1 oraz A_2 , B_2) współzawodniczy osobno w celu zdobycia bramki. Można współdziałać podając piłkę do partnera. Gracza współdziałający może odegrać piłkę tylko z pierwszego uderzenia (rys.43).



Rys.43. Gra 1x1 - współdziałanie

5.3. Ćwiczenia gry 1x1 w grach małych i dużych

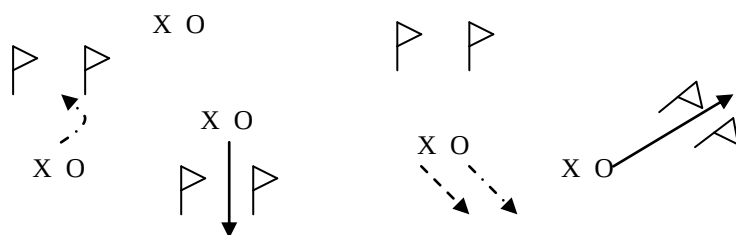
1. Gra 1x1 do kilku małych bramek

Liczba ćwiczących: 10 osób (dwójki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pola gry o wymiarach 20x20m).

Przybory: 1 piłka na dwójkę graczy, 8 pachołków do ustawienia bramek (rys.44).

Przebieg: w grze 1x1 bierze udział 5 par zawodników współzawodniczących o zdobywanie bramek. W wyznaczonym polu gry znajdują się cztery małe bramki utworzone z pachołków (2m). Punkty zdobywa się poprzez przeprowadzenie piłki lub jej strzelenie do bramki (z obu stron). Po każdym zdobytym punkcie (także trafienie w pachołek) grę rozpoczyna przeciwnik.



Rys.44. Boisko do gry 1x1 dla pięciu par graczy

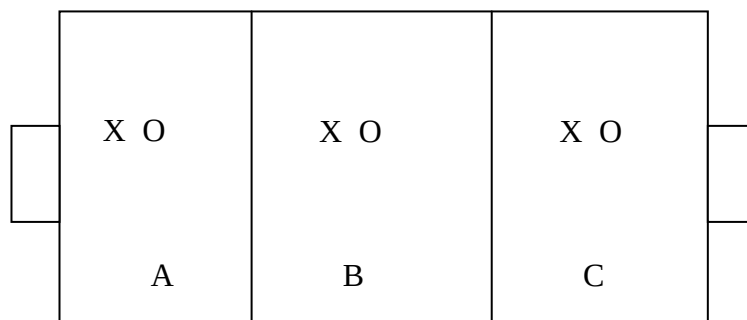
2. Gra 1x1 w trzech sektorach

Liczba ćwiczących: 6 osób (dwójki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pole gry o wymiarach 30x20m).

Przybory: 1 piłka, 8 pachołków do wyznaczenia pola gry (rys.45).

Przebieg: sześciu zawodników (X, O) współzawodniczy w sytuacjach 1x1 w swoich sektorach boiska (A, B, C). Grają 1x1 w każdym sektorze. Celem gry jest zdobywanie bramek, ale zanim to nastąpi piłka musi być podana do partnera znajdującego się w sąsiadującym sektorze.



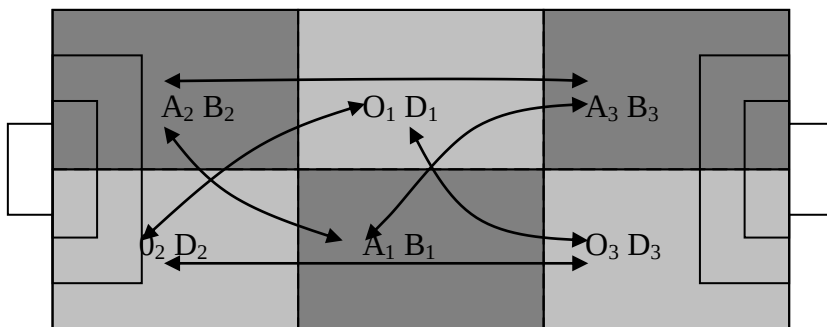
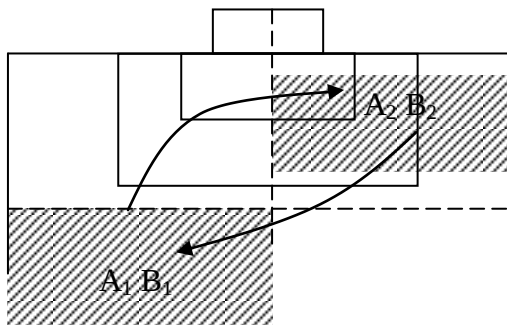
Rys.45. Gra 1x1 w trzech sektorach boiska

3. Gra 1x1 w dwóch sektorach

Liczba ćwiczących: 12, 16, 20 (czwórki).

Miejsce: boisko (pole gry o wymiarach 35x20m).

Przebieg: gra toczy się w sektorach boiska pomiędzy zawodnikami A_1B_1 i A_2B_2 . A_1 stara się podać (przerzucić) po zdobyciu pola i piłki do gracza A_2 . Zawodnik B_1 przeciwdziała jego zamiarom. Gracze A_2 lub B_2 po przejęciu piłki grają w tym samym celu, podają (przerzut) piłkę do swoich partnerów. Grę wygrywa zawodnik, który wykonał więcej celnych podań.



- A_1 – przerzut do A_2
 A_1 – przerzut do A_3
 A_2 – przerzut prostopadły do A_3
 O_1 – przerzut do O_2
 O_1 – przerzut do O_3
 O_2 – przerzut prostopadły do O_3
 $A_7, A_3, B_1, B_2, B_3, O_2, O_3, D_1, D_2, D_3$ – wykonują to samo po przyjęciu

Rys.47. Gra 1x1 w sześciu sektorach boiska

5. Gra 1x1 w grach małych (2x2, 3x3, 4x4, 5x5)

Liczba ćwiczących: 4, 6, 8, 10 osób (dwójki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pola gry o wymiarach: 20x20m - gra 2x2, 30x30m - gra 3x3, 40x40m - gry 4x4 i 5x5).

Przybory: 1 piłka, narzutki.

Przebieg: zawodnicy rywalizują drużynowo, ale każdy gracz kryje ściśle przeciwnika wyznaczonego przez trenera. Drużyna będąca przy piłce (gra 1x1 – współdziałanie) stara się podawać piłkę pomiędzy sobą. Za trzykrotne wymianę podań zespół otrzymuje 1 punkt (trener może dowolnie ustalić liczbę podań, za które zdobywa się punkty). Po zdobyciu punktu drużyna jest nadal w posiadaniu piłki.

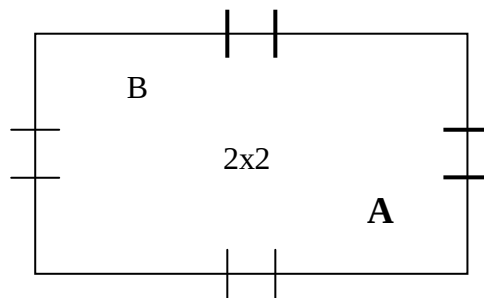
6. Gra 2x2 na cztery bramki

Liczba ćwiczących: 4, 8, 12, 16 osób (czwórki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pola gry o wymiarach 20x20m).

Przybory: 1 piłka, 8 pachołków do wyznaczenia bramek (2m), narzutki.

Przebieg: współzawodniczą dwa zespoły dwuosobowe (A i B). Każdy z graczy kryje indywidualnie (1x1) wyznaczonego przeciwnika. Drużyny bronią i atakują na dwie bramki (rys.48).



Rys.48. Gra 2x2 na cztery bramki

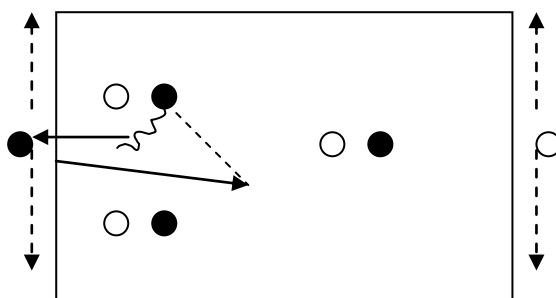
7. Gra 3x3 - współdziałanie

Liczba ćwiczących: 8 osób (czwórki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pola gry o wymiarach 30x20m).

Przybory: 1 piłka, 4 pachołki do wyznaczenia pola gry, narzutki.

Przebieg: gracze współzawodniczą w małej grze 3x3 z zadaniem ścisłego krycia wyznaczonego przeciwnika (1x1). Celem gry jest podanie piłki do partnerów znajdujących się poza polem gry (gra 1x1 – współdziałanie). Drużyna zdobywa punkt wówczas, gdy gracz wykona celne podanie piłki do partnera, a ten także celnie poda piłkę z powrotem do któregośkolwiek ze swoich kolegów (rys.49).



Rys.49. Gra 3x3 - współdziałanie

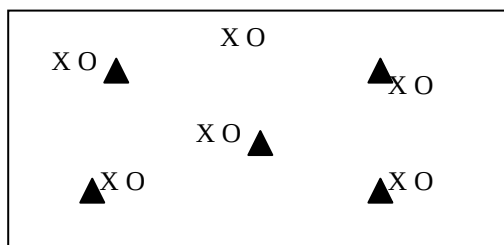
8. Gra do pięciu celów

Liczba ćwiczących: 12 osób (szóstki).

Miejsce: sala gimnastyczna, boisko (pola gry o wymiarach 30x50m).

Przybory: 1 piłka, 5 pachołków, narzutki.

Przebieg: na ćwiartce boiska piłkarskiego rozmieszczonych jest pięć pachołków (rys.50), w które starają się trafić zawodnicy dwóch sześcioosobowych drużyn. Każdy z graczy kryje indywidualnie wyznaczonego przeciwnika (1x1). Drużyna zdobywa jeden punkt wówczas, gdy jej gracz trafi piłką w pachołki znajdujące się w bocznych sektorach boiska, a dwa punkty za trafienie pachołka środkowego.



Rys.50. Gra do pięciu celów

9. Gra 3x3 + 2x2 + 3x3

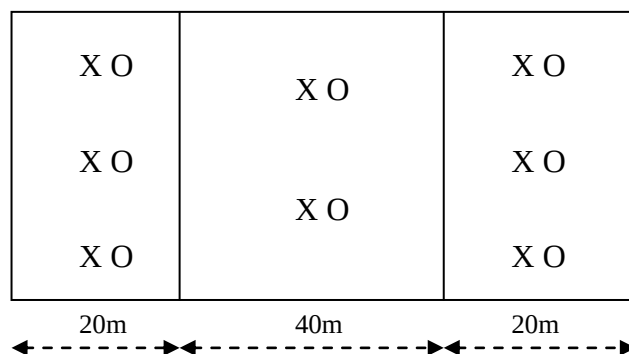
Liczba ćwiczących: 16 osób (2 szóstki, 1 czwórka).

Miejsce: boisko (pola gry o wymiarach 30x80m).

Przybory: 1 piłka, narzutki.

Przebieg: gracze dwóch drużyn współzawodniczą pomiędzy sobą w trzech zespołach (2 trzyosobowe, 1 dwuosobowy) w trzech strefach boiska (rys.51). Zawodnicy w każdej strefie kryją indywidualnie swojego przeciwnika, grają na utrzymanie się przy piłce. Po sygnale trenera starają się podać piłkę swoim partnerom znajdującym się w sąsiedniej strefie (1 punkt), lub podać ją do partnerów z pominięciem strefy środkowej (2 punkty).

Odmiana: gra w skrajnych sektorach do dwóch bramek.



Rys.51. Gra 3x3 + 2x2 + 3x3

10. Gra duża (6x6, 7x7, 8x8)

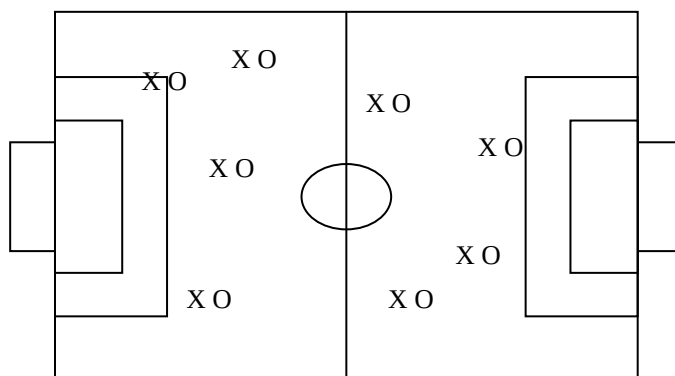
Liczba ćwiczących: 12, 14 lub 16 osób (szóstki, siódemki lub ósemki).

Miejsce: boisko (pola gry o wymiarach 60x90m).

Przybory: 1 piłka, narzutki.

Przebieg: dwa zespoły (6x6, 7x7 lub 8x8) współzawodniczą na $\frac{3}{4}$ boiska na dwie przenośne bramki (rys.52). Każdy gracz kryje indywidualnie wyznaczonego rywala (1x1). Gra toczy się na dwa dotknięcia piłki w celu zdobycia bramki. Wówczas, gdy zachodzi konieczność większej liczby kontaktów z piłką (np. drybling lub prowadzenie piłki) gracz otrzymujący podanie musi przekazać piłkę partnerom (lub strzelić do bramki) z pierwszego uderzenia.

Odmiana: bramka zostaje zaliczona wówczas, gdy wszyscy partnerzy z drużyny przekroczą linię dzielącą boisko na dwie połowy.



Literatura

1. Benedek E. (1983): Zweikämpfe im Fussball. Sportverlag, Berlin.
2. Bergier J. (1991): Ocena obciążeń treningowych młodych piłkarzy. RCMSzKFiS, Warszawa.
3. Bergier J. (1994): Mini piłka nożna. Agencja Promo - Lider, Warszawa.
4. Czabański B. (1991): Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. AWF, Wrocław.
5. Czajkowski Z. (1991): Nauczanie techniki sportowej. RCMSzKFiS, Warszawa.
6. Czerwiński J. (2003): Indywidualizacja procesu szkolenia w grach sportowych, uzasadnienie, tradycja i rzeczywistość, struktura walki sportowej. W: D. Śledziwski, A. Karwacki (red.) Szkolenie uzdolnionej sportowo młodzieży w polskim systemie edukacyjnym. Estrella, Warszawa, 62-68.
7. Dziąsko J. (1985): Kierunki przygotowania zawodnika do gry w piłkę nożną. W: J. Dziąsko i wsp. (red.) Unifikacja szkolenia w piłce nożnej. PZPN, Warszawa, 5-90.
8. Góralczyk R., Waśkiewicz Z., Zając A. (2001): Technika piłki nożnej. Klasyfikacja i nauczanie. AWF, Katowice.
9. Hendryk R. (2004): Indywidualne działania gracza. Gra 1x1. AWFiS, Gdańsk (praca dyplomowa).
10. Kapera R. (1997): Czynności ruchowe bramkarza podczas gry ofensywnej. Sport Wyczynowy, 5/6, 22-26.
11. Kapera R., Śledziwski D. (1997): Piłka nożna. Szkolenie dzieci i młodzieży. PZPN, Warszawa.
12. Kollath E. (1998): Piłka nożna. Technika i taktyka. Marshall, Wrocław.
13. Lammich G. (1982): Spiele für das Fussballtraining. Sportverlag, Berlin.
14. Ljach W., Witkowski Z. (2004): Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej. COS, Warszawa.
15. Naglak Z. (1994): Zespołowa gra sportowa. Studia i monografie, 45. AWF, Wrocław.
16. Naglak Z. (2001): Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. AWF, Wrocław.
17. Naglak Z. (2005): Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. Kształcenie gracza na wstępnym etapie. T.1. AWF, Wrocław.

18. Osiński W. (1981): O pojmowaniu wychowania fizycznego. *Kultura Fizyczna*, 7/8, 5-7.
19. Paluszek K. (2003): Nowoczesne nauczanie gry w piłkę nożną. BK, Wrocław.
20. Paluszek K., Becella Ł. (2005): Skuteczność gry 1x1 w warunkach symulacyjnych i w grze właściwej. W: A. Stuła (red.) *Wybrane zagadnienia treningu piłkarzy nożnych*. ZWK F AWF Poznań, Gorzów Wlkp., 29-36.
21. Paluszek K., Nosal J. (1999): Gra 1x1 w nauczaniu i doskonaleniu działań występujących podczas gry w piłkę nożną. *Trener. Czasopismo Fachowe PZPN*, 2, 6-11.
22. Panfil R. (1990): Dyspozycje sportowców do gry zespołowej a kierowanie nimi. AWF, Wrocław.
23. Panfil R. (2000): Edukacja uzdolnionego gracza i zarządzanie zespołem sportowym. AWF, Wrocław.
24. Panfil R. (2006): *Prakseologia gier sportowych*. AWF, Wrocław.
25. Panfil R., Żmuda W. (1996): *Nauczanie gry w piłkę nożną*. Sportex, Wrocław.
26. Przybylski W. (1997): *Kontrola treningu i obciążeń treningowych w piłce nożnej*. AWF, Gdańsk.
27. Stronczyński W., Stuła A. (1995): *Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim*. AWF, Poznań.
28. Strzyżewski S. (1986): *Proces wychowania w kulturze fizycznej*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
29. Stuła A. (1998): Skuteczność wybranych elementów gry najlepszych zespołów piłkarskich Mistrzostw Europy Anglia'96. *Sport Wyczynowy*, 5/6, 20-25.
30. Szwarc A. (2002): *Technika gry w piłkę nożną. Samouczek dla dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo Sport, Gdynia.
31. Szwarc A. (2006): Gra jeden przeciwko jednemu – próba opisu i klasyfikacji zjawiska na przykładzie gry w piłkę nożną. *Pedagogic, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Trainings and Sport*. Kharkiv, 2, 153-156.
32. Talaga J. (1993): Walka z przeciwnikiem w sytuacjach 1x1. *Trener. Czasopismo Fachowe PZPN*, 3, 11-23.
33. Talaga J. (1997): *Trening piłki nożnej*. COS, Warszawa.
34. Talaga J. (2001): Działania indywidualne podstawą gry zespołowej. *Trener. Czasopismo Fachowe PZPN*, 1, 7-9.
35. Talaga J. (2006): *ABC młodego piłkarza. Nauczanie techniki*. Zysk i S-ka, Poznań.

36. Trzeźniowski R. (1995): Zabawy i gry ruchowe. WSiP, Warszawa.
37. Wrzos J. (1980): Atlas ćwiczeń specjalistycznych piłkarza. AWF, Katowice.
38. Wrzos J. (1998): Piłkarskie Mistrzostwa Świata'98 – skuteczność wybranych działań techniczno-taktycznych (I) – sytuacje 1x1. Sport Wyczynowy, 9/10, 28-33.

Aneks

Legenda - znaki zastosowane w opisach rysunków (roz. 5).

X, X₁, X_n – zawodnik atakujący

O, O₁, O_n – zawodnik broniący

T (Z) – trener (zawodnik podający piłkę)

---► - bieg zawodnika bez piłki

—► - podanie piłki po podłożu

~► - prowadzenie piłki

► - strzał do bramki

⤿ - podanie piłki górną (w powietrzu)

A, B, C – zawodnicy, zespoły, sektory boiska

⤿ - przyjęcie piłki z półobrotu

~► - drybling

☐ ► - chorągiewka, pachołek

● - piłka

┌───┐ - bramka