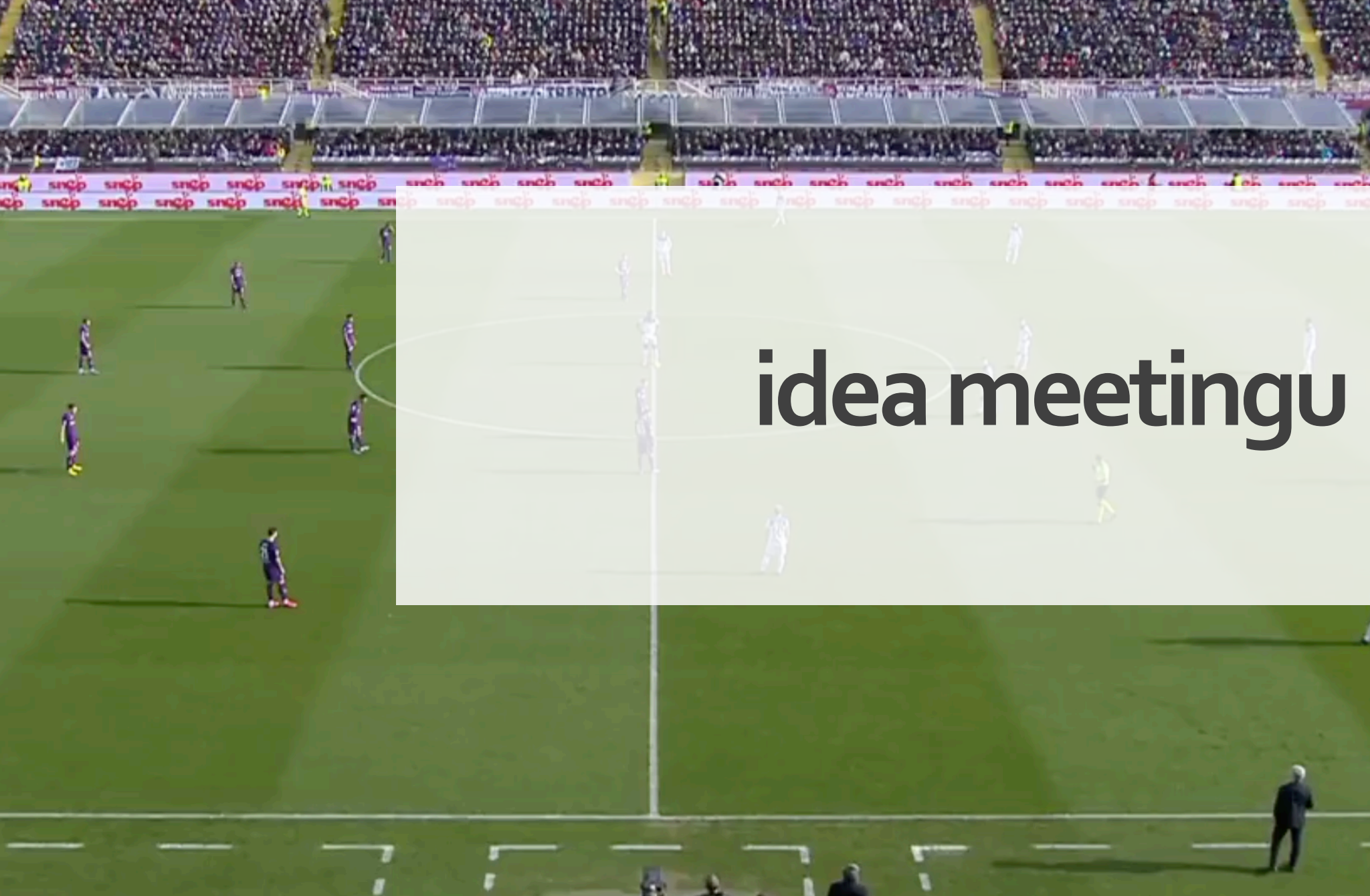




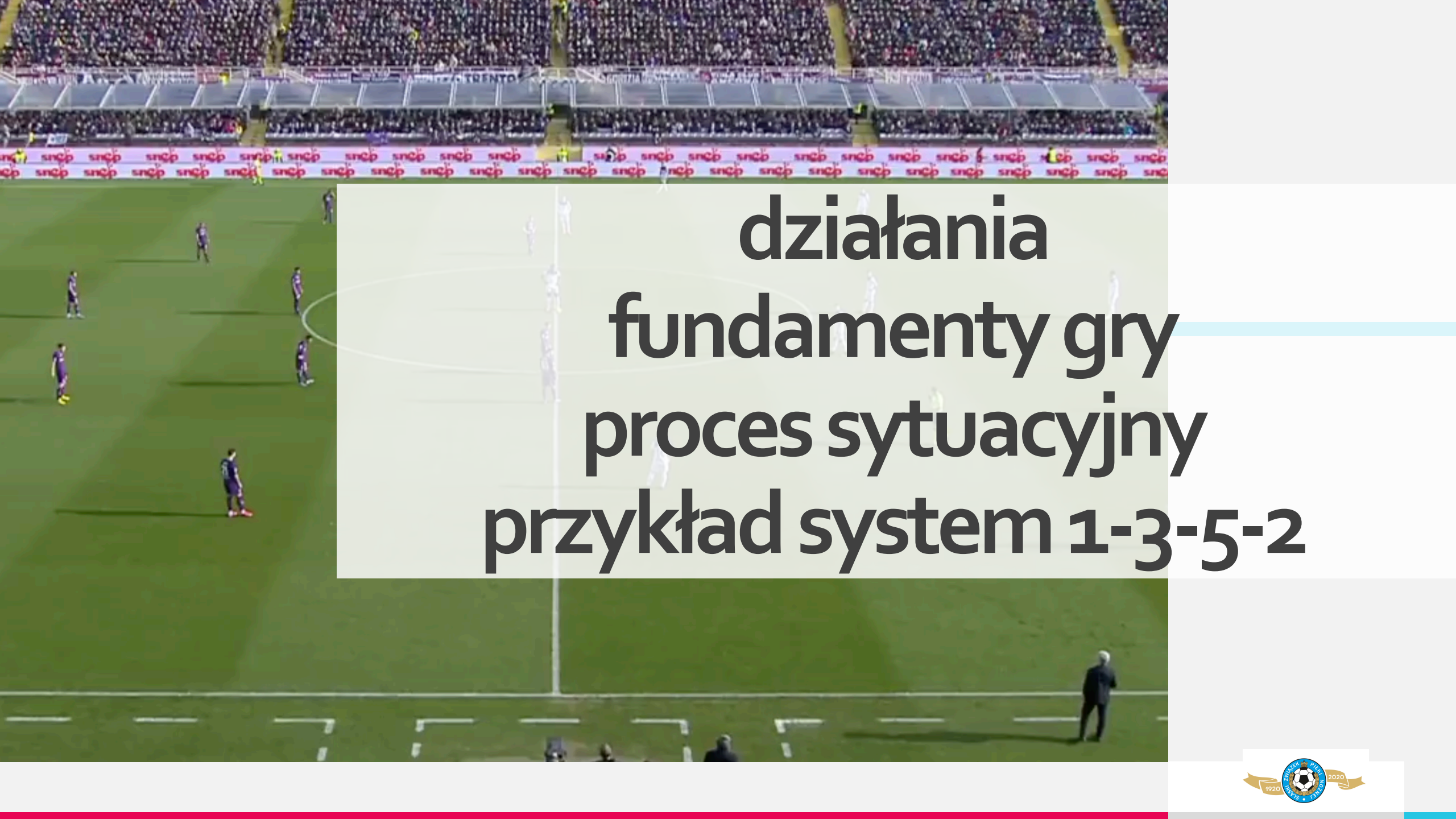
# meeting online młodych trenerów 1.0





idea meetingu





# **działania fundamenty gry proces sytuacyjny przykład system 1-3-5-2**





**periodyzacja taktyczna**



**fundamenty gry**



**wykład, rozmowa/ inspiracja dla nas**

**wstęp  
płaszczyzny**





**w atakowaniu**

**działania przygotowane  
do bronięcia**



**w bronienu**

**działania przygotowane  
do atakowania**



**SFG**

**fundamenty gry**





główne- przewaga, unikanie...



operacyjne- zespół, przestrzeń...



**podstawowe**



specyficzne- idea/model

fundamenty gry





**postęp**



**mobilność**



**wsparcie- pod/nad piłką**



**przestrzeń**



**jedność w ataku**

**atakowanie**





**zdobywanie przestrzeni**



**wsparcie**



**gra bez piłki**



**geometria ataku**

**atakowanie**





**percepcja**



**analiza**



**decyzja**



**wykonanie**

**proces  
decyzyjny**





rozpoznanie sytuacji



rozpoznanie problemu/celu

i świadomość rozwiązania



decyzja-ocena dostępnego

celu/zasady



jak oszukać przeciwnika



wykonanie techniczne- narzędzia



kontynuacja w grze lub kontynuacja gry

proces  
sytuacyjny

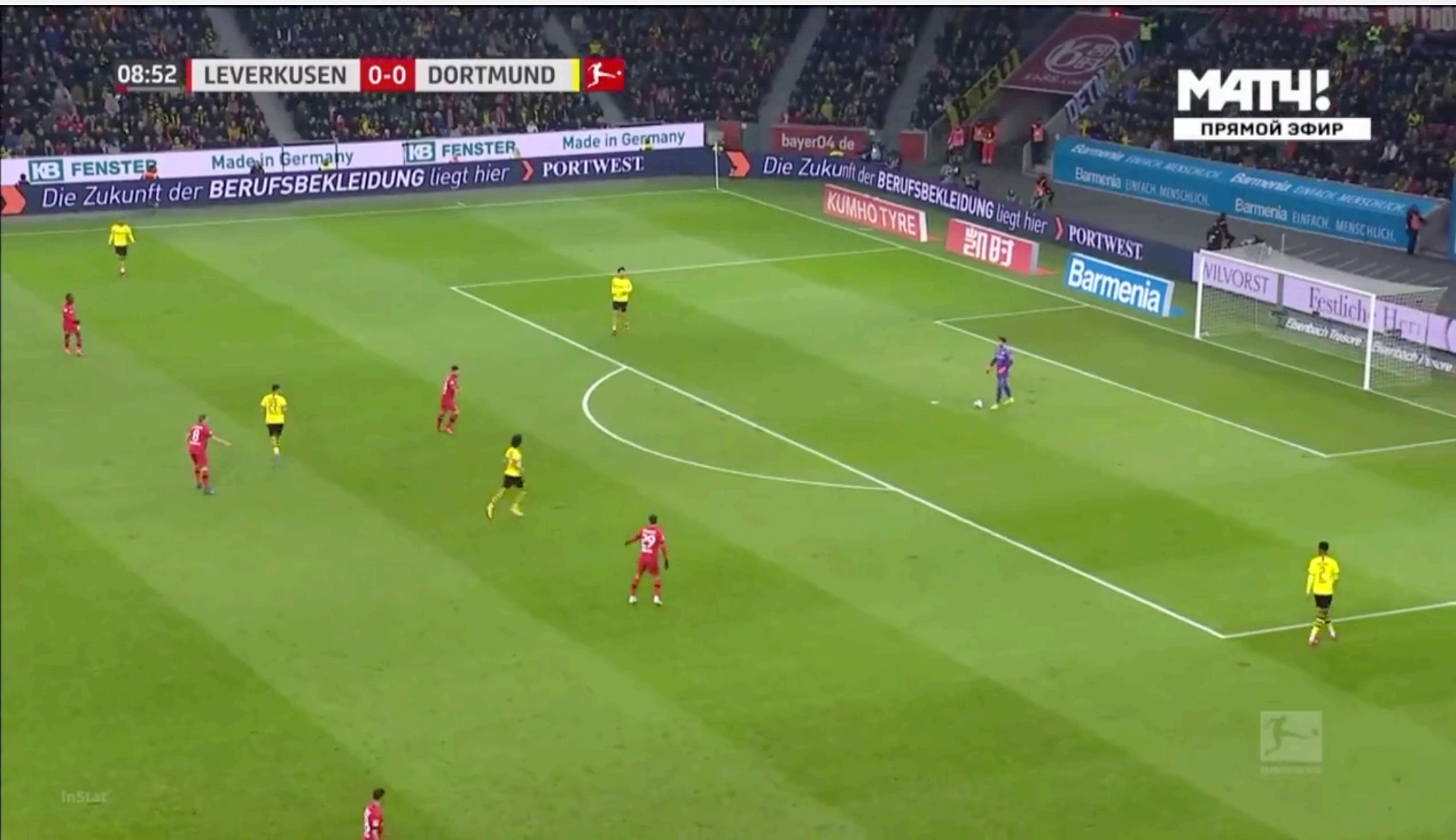




**myślenie szybkie/ myślenie wolne**

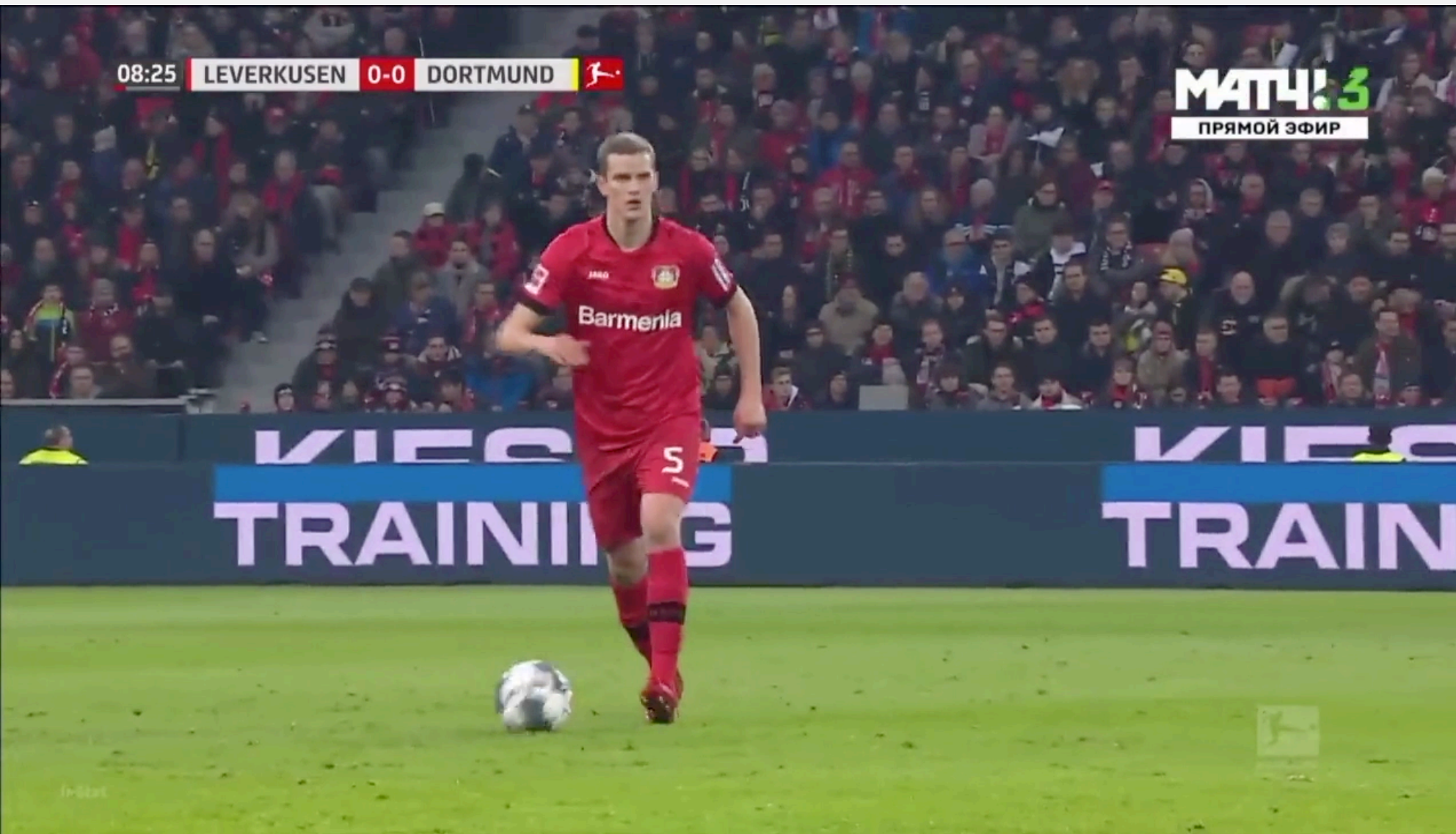
**proces  
sytuacyjny**





rozpoznanie  
sytuacji





rozpoznanie  
problemu





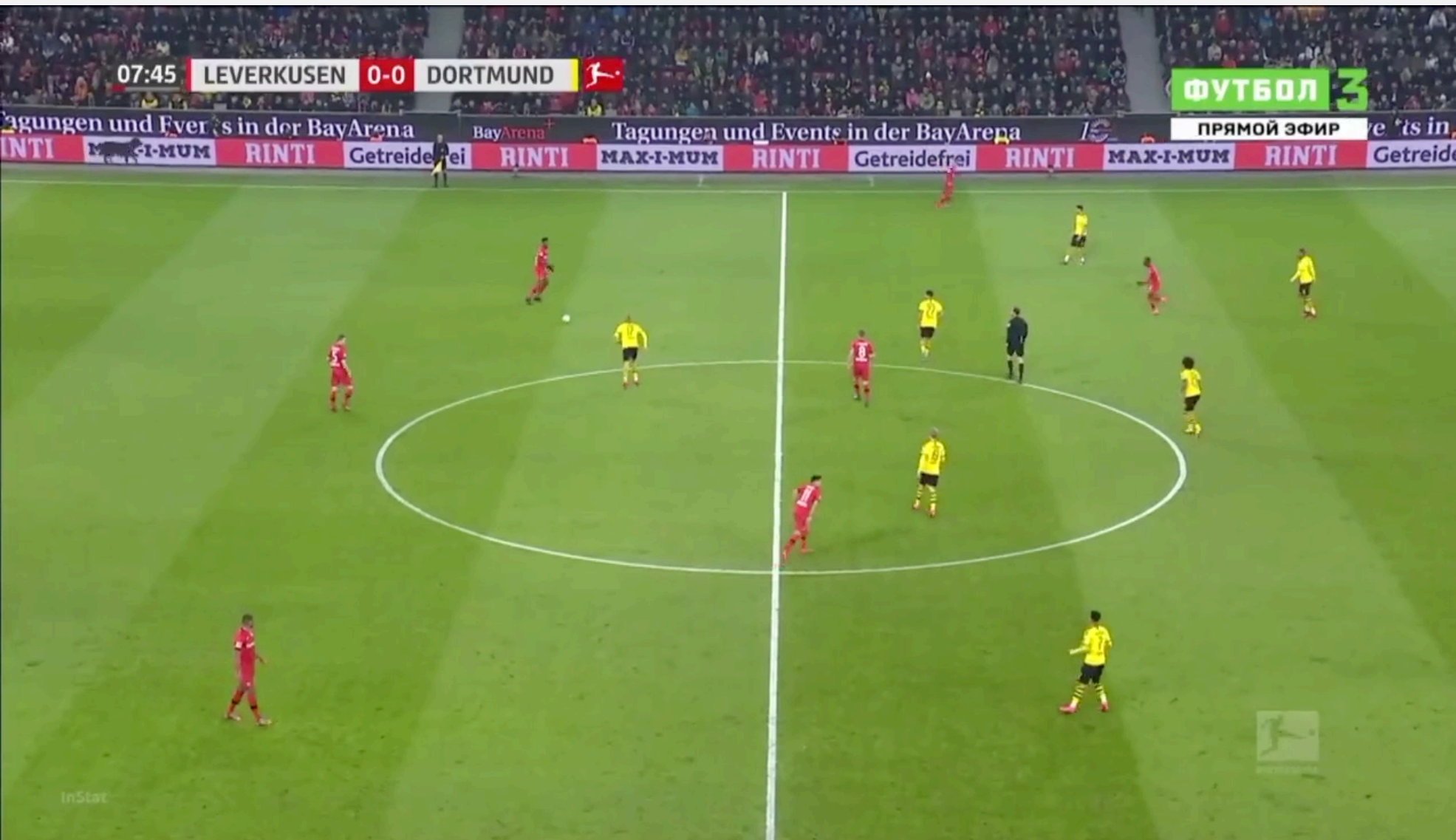
świadomość  
rozwiązania





decyzja  
świadomość  
rozwiązanie





jak oszukać  
maskowanie





**kontynuacja  
gry/w grze**



- ⚽ **zdyscyplinowana wolność**
- ⚽ **autonomia działania- wewnątrz**  
**zasad**
- ⚽ **relacje**
- ⚽ **dynamika i skuteczność działań**

**idea gry**



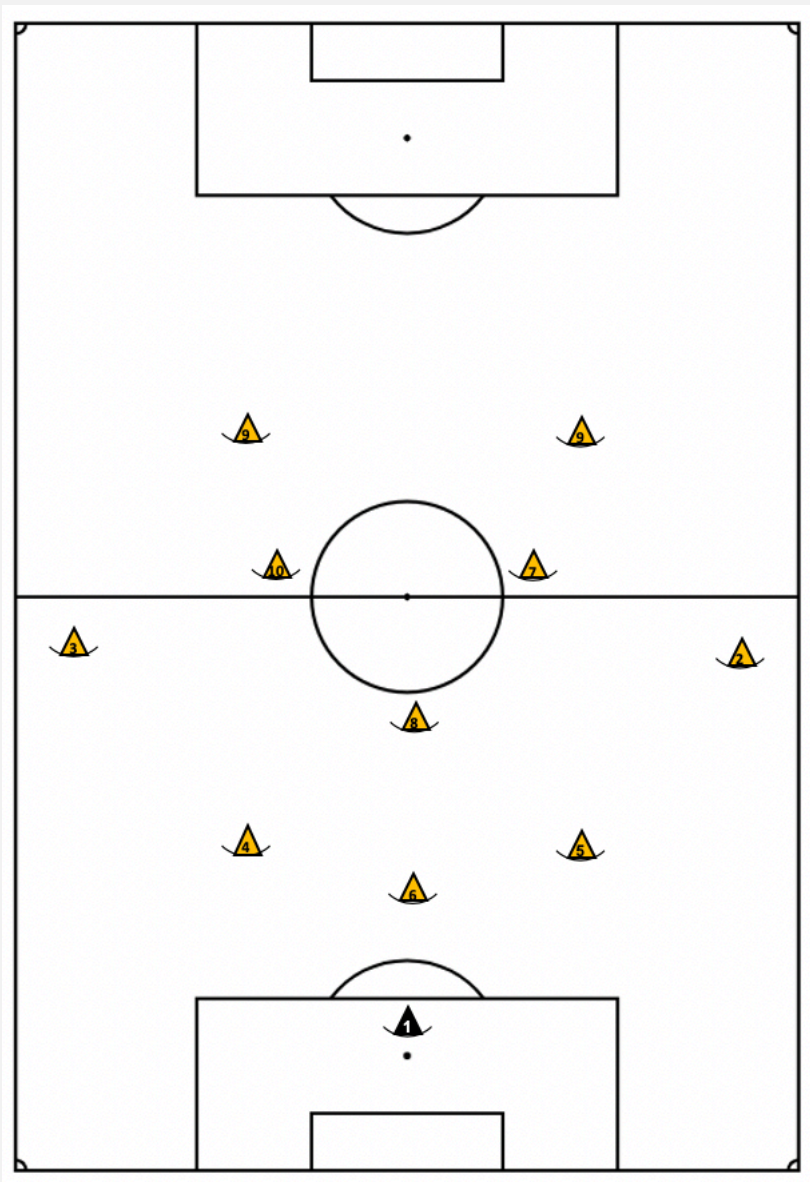
**w liga TOP 5:**



**około 39% zespołów zagrało co  
najmniej w 5 meczach  
w systemie z 3 obrońców.**

**statystyka**

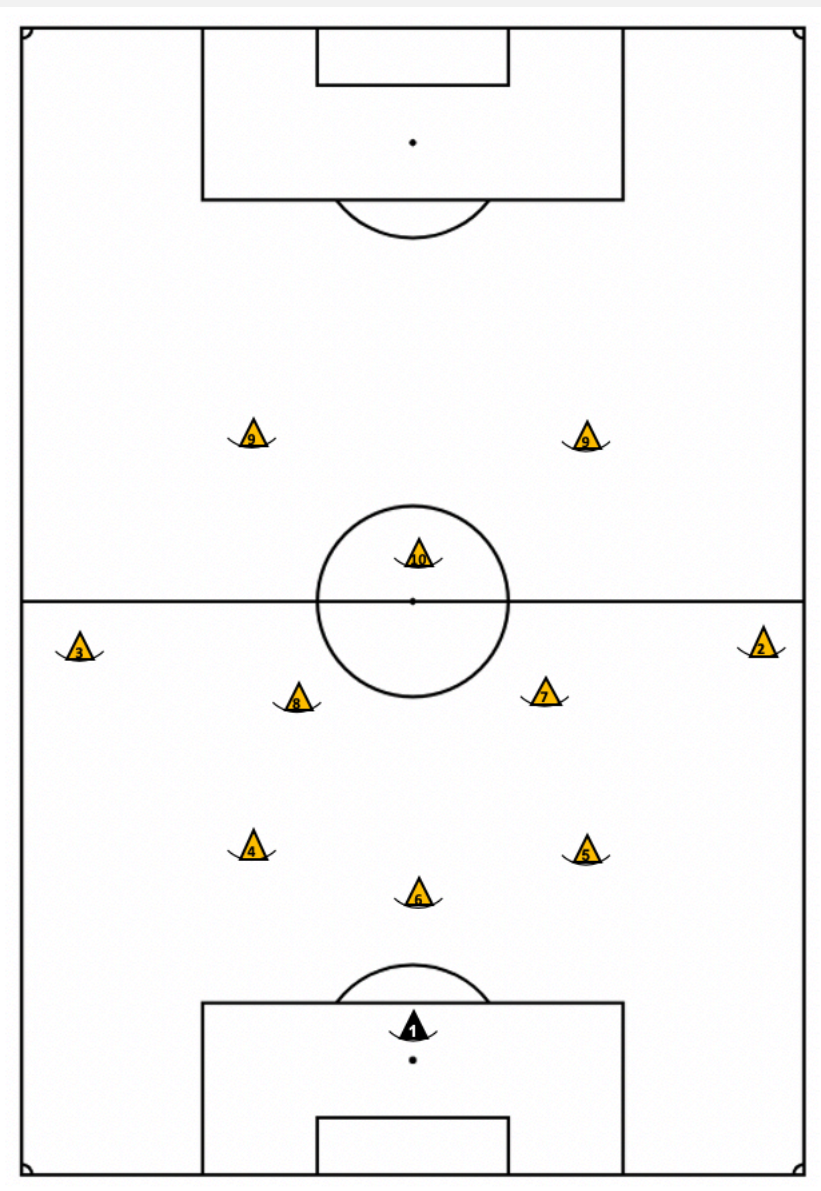




**Inter Mediolan**

**system gry**

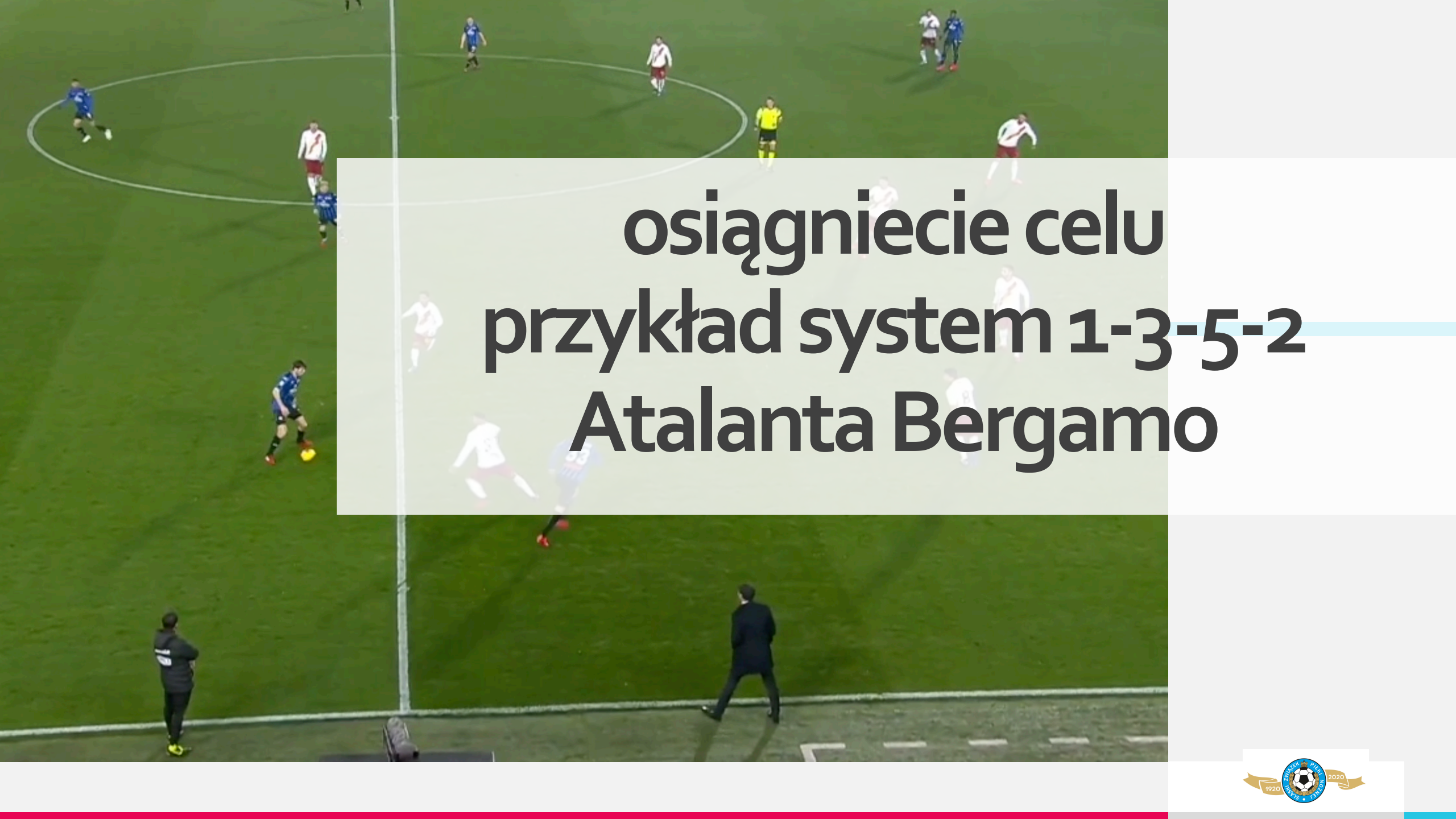




**Atalanta Bergamo**  
**Bayer Leverkusen**  
**Borussia Dortmund**

**system gry**





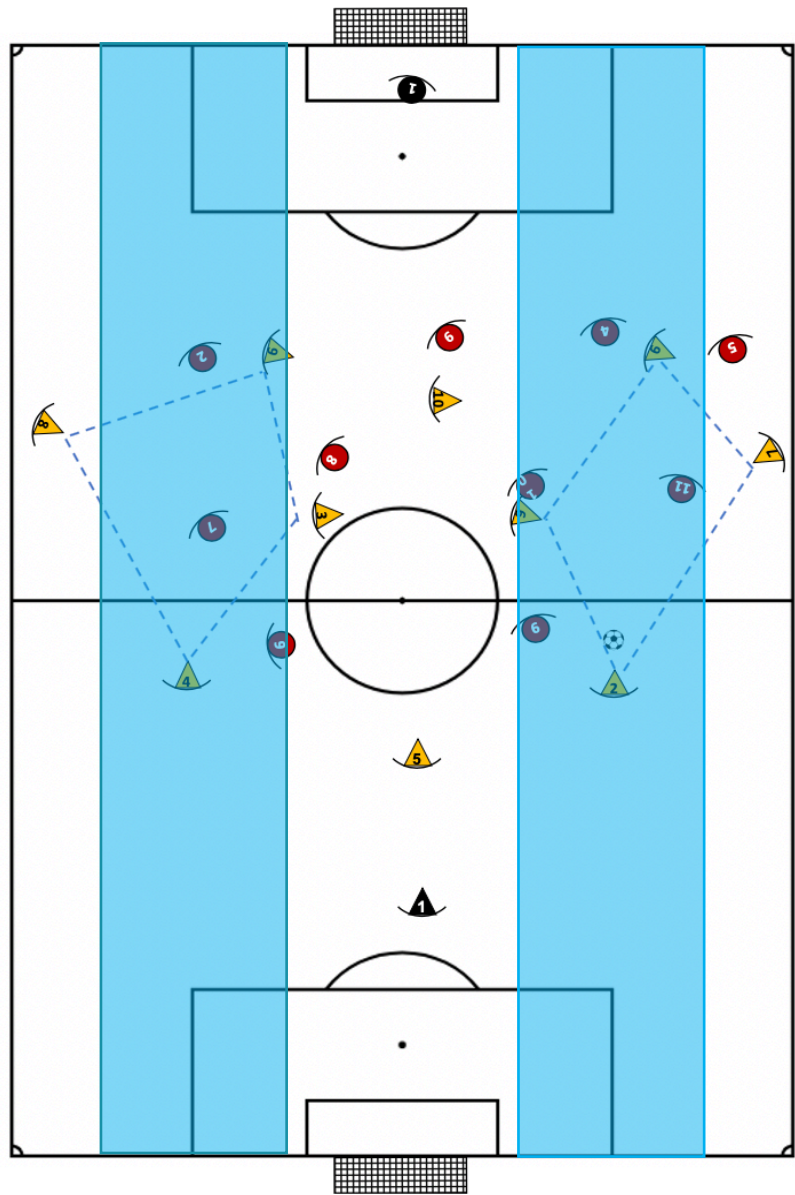
# osiągnięcie celu przykład system 1-3-5-2 Atalanta Bergamo





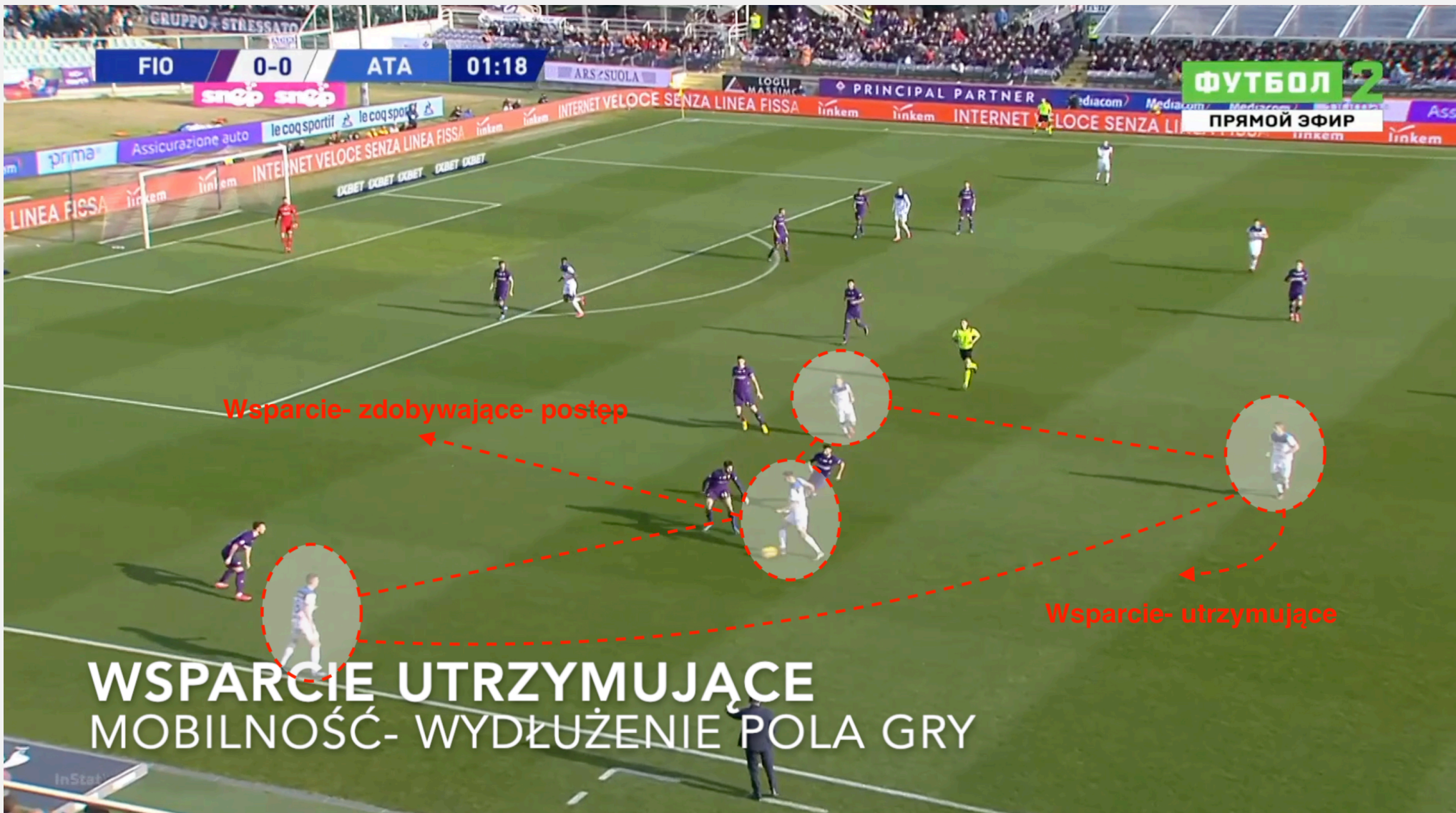
struktura





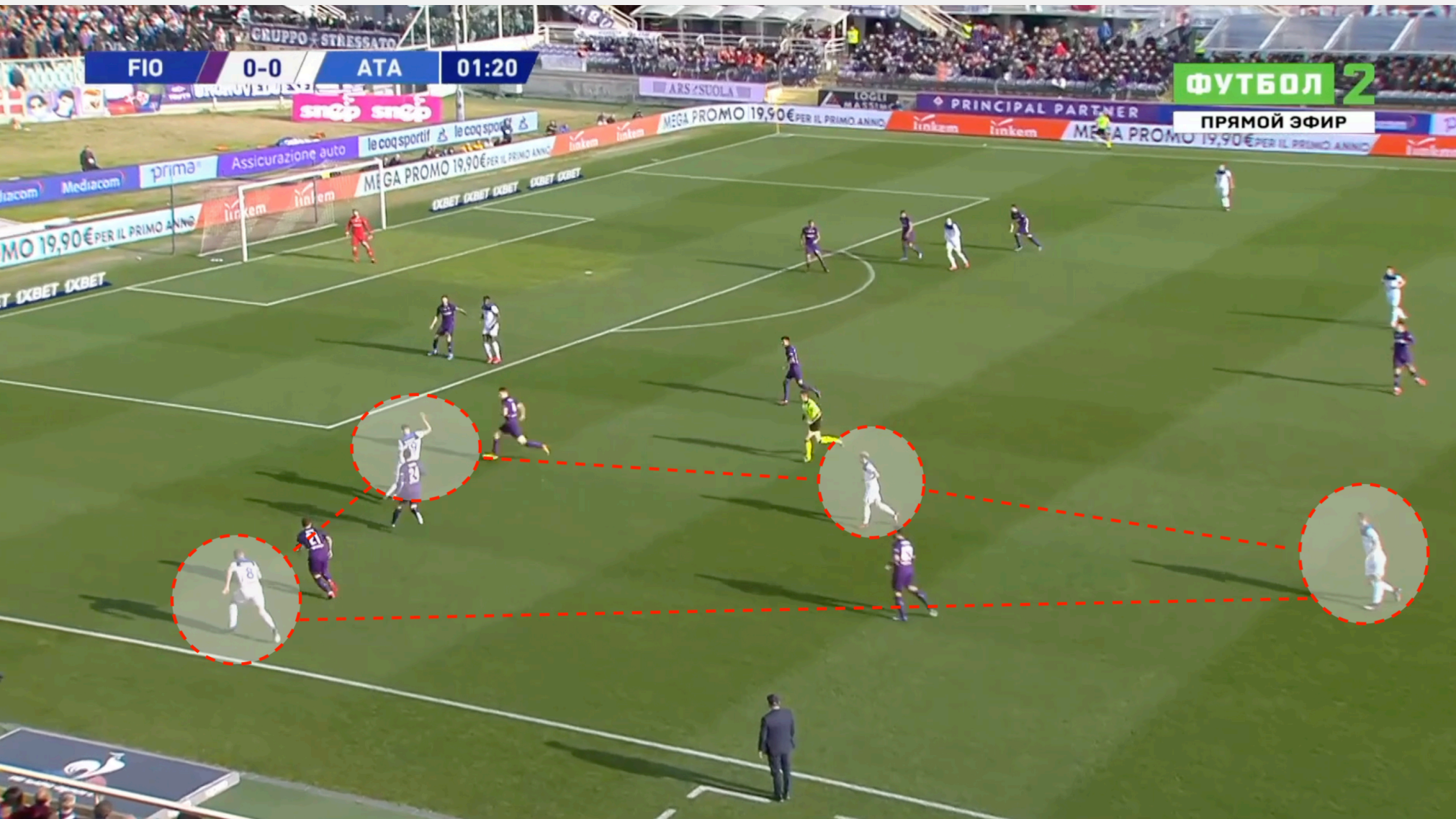
przestrzeń





przestrzeń  
struktura



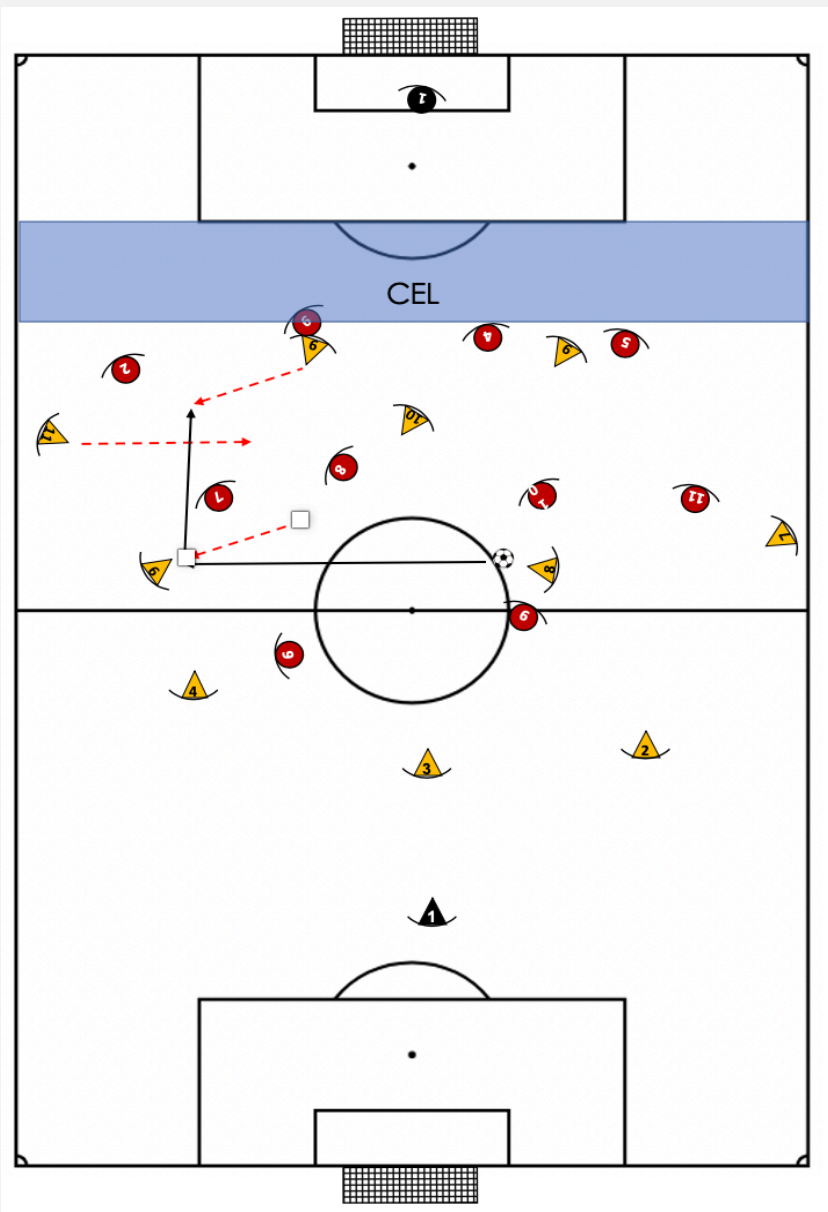


przestrzeń  
struktura



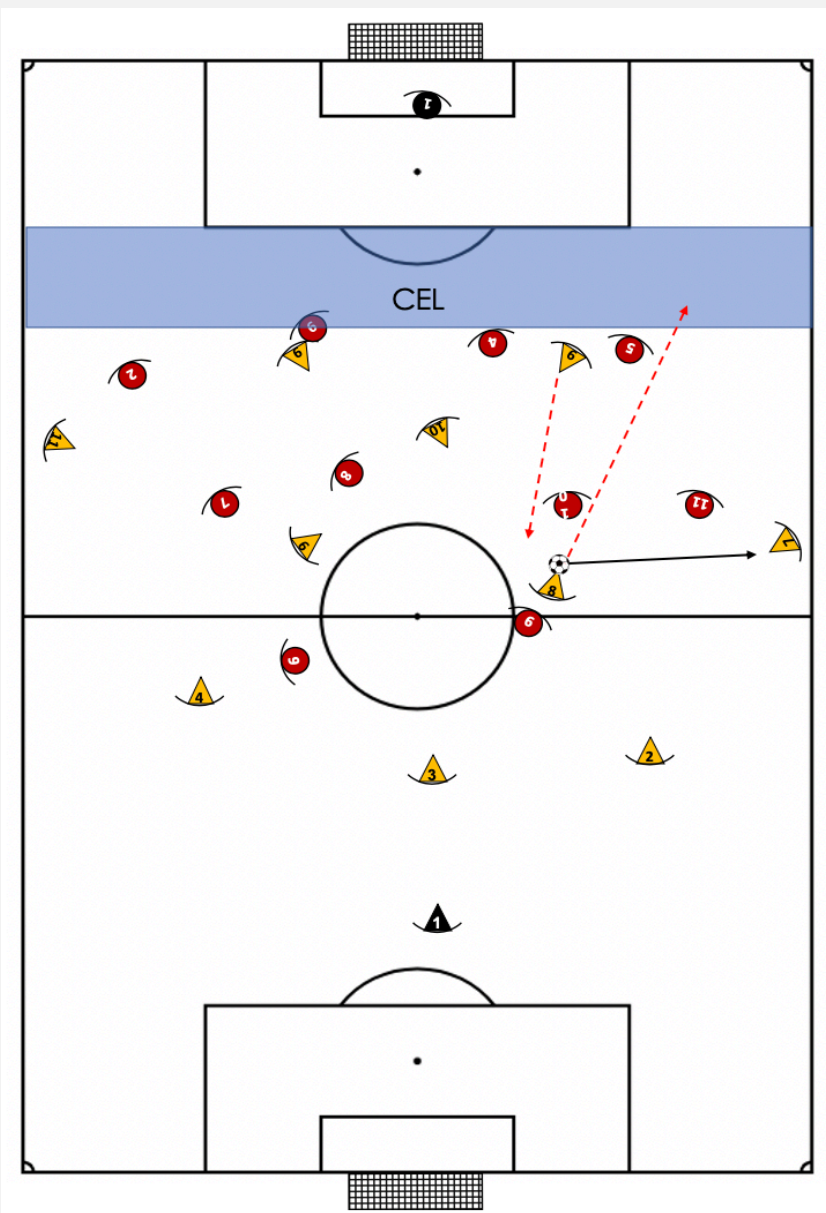






przykład 2



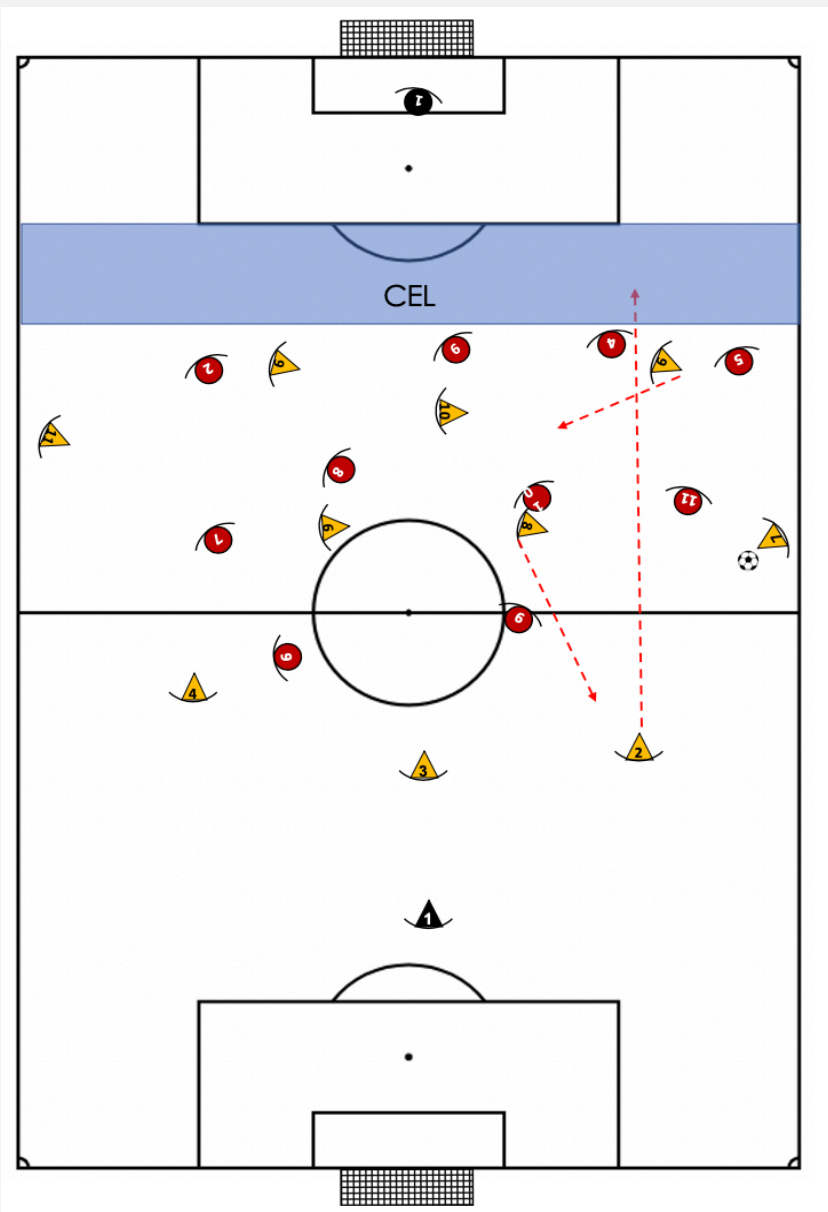


przykład 3









przykład 5





**jaka jest rola Trenera?**



**zasady/idea gry**



**środowisko (narzędzia trenera,  
nauka poprzez praktykę, zmienne  
ułatwiające proces ...)**

**proces  
sytuacyjny**





**od końca do początku**

**jednostka  
treningowa**

**inżynieria  
wsteczna**





**cel- zdobywanie przestrzeni za plecami obrońców**



**zasada- zawsze 1 zawodnik robi mobilność/ruch bez piłki- wydłuż pole gry**



**zasada przeciwstawna**

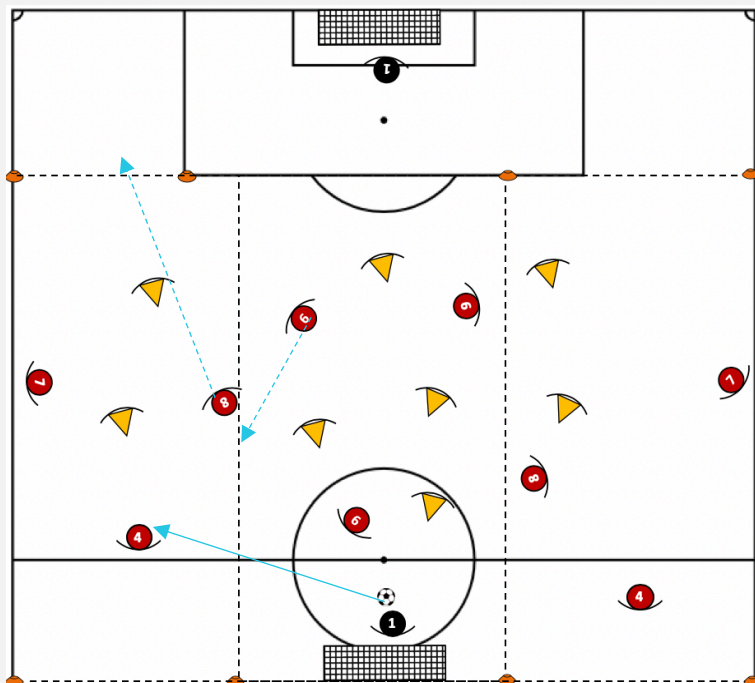


**kiedy? zmęczenie? coaching?  
intensywność...**

**jednostka  
treningowa**

**inżynieria  
wsteczna**





### Opis. BR+9x9+BR

Gra swobodna. Bez rzutów różnych.

Po odbiorze piłki przez zespół w defensywie kontynuacja gry. Zdobyć bramki.

**Drużyna w atakowaniu ma na cel przyjęcie pozycje boiskowe i zdobyć CEL: plecy linii obrony- bramka.**

**Reguła dla obrońców:** obrońcy w strefach muszą doprowadzać tylko do równowagi. Fundamenty.

**Reguła dla napastników:** w strefie środkowej stwórz równowagę. Fundamenty.

#### Zarządzanie:

- Obrońcy: jak najszybciej odbierz, skróć dystans.
- Utrzymaj ustawienie, asekuracja.

#### Coaching:

- Przede wszystkim nie zgub piłki.
- Co może przyspieszyć grę.
- Zmień centrum gry.

#### Ustawienie Trenerów oraz interwencje:

Po zakończonej akcji. Odpowiedź niewerbalna zawodnika.

# część końcowa

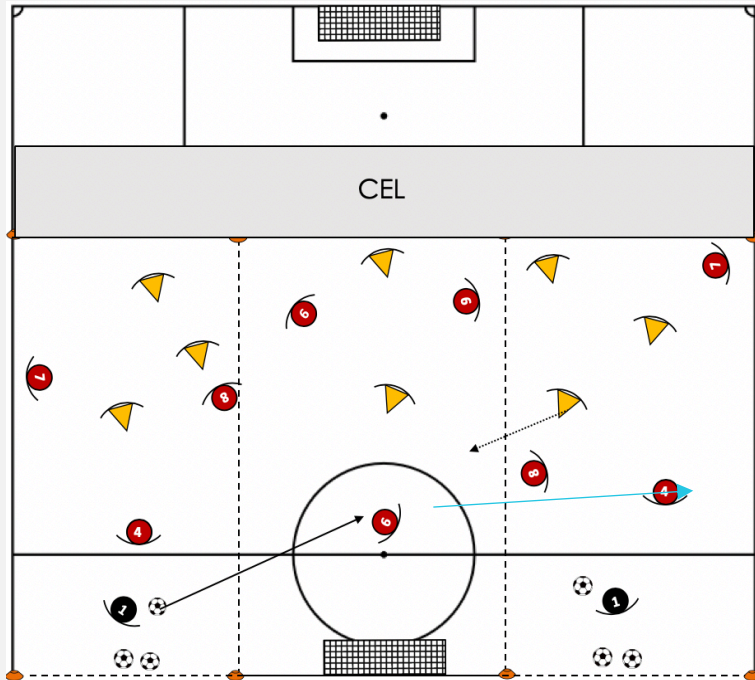


**Opis. 9x9 + 2BR.**

Fragment gry. Gra swobodna.

Bramkarz rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o wprowadzeniu piłki do gry. Rozpoznanie problemu.

Po odbiorze piłki przez zespół w defensywie kontynuacja gry- zagranie do BR.



**Drużyna w atakowaniu ma na cel przyjąć pozycje boiskowe i zdobyć CEL: plecy linii obrony.**

**Reguła dla obrońców:** obrońcy w strefach muszą doprowadzać do równowagi. Fundament.

**Reguła dla napastników:** zawodnik na poz. 6. Porusza się w całym polu- decyduje o formie wsparcia: do zmiany, do utrzymania. Fundament.

**Zarządzanie:**

- Obrońcy: jak najszybciej odbierz, skróć dystans.
- Utrzymaj ustawienie, asekuracja. Broń CELU.

**Coaching:**

- Przede wszystkim nie zgub piłki.
- Co może przyspieszyć grę.
- Zmień centrum gry.

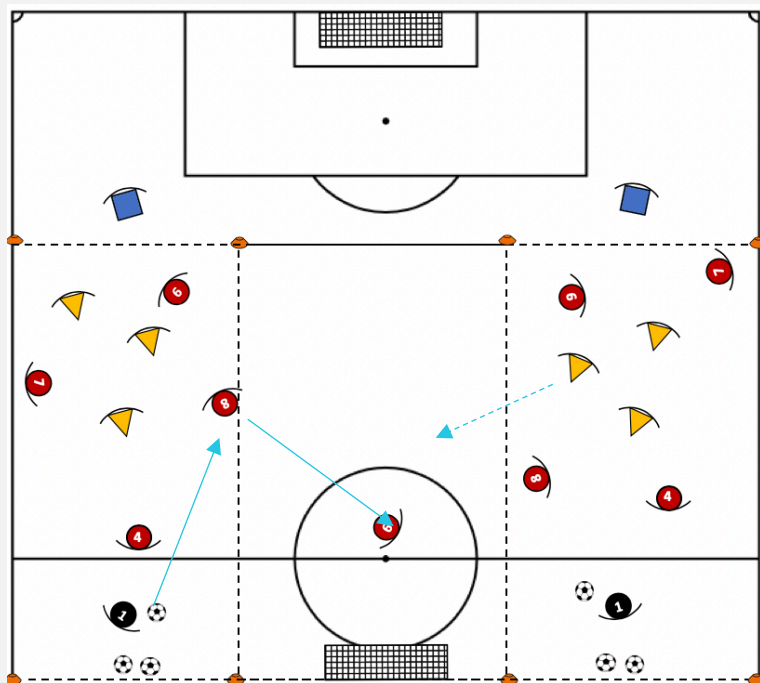
**Wariant 1.** Zakończenie akcji poprzez wejście w pole karne. Dowolna formuła.

**Ustawienie Trenerów oraz interwencje:**

Po zakończonej akcji. Odpowiedź niewerbalna zawodnika.

część środkowa  
część 2





### Opis. BR+4x3+NEU jako CEL.

Fragment gra z kierunkiem. Gra swobodna.

Jeden z bramkarzy rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o wprowadzeniu piłki do gry. Rozpoznanie.

Po odbiorze piłki przez zespół w defensywie kontynuacja- zagranie do BR.

**Drużyna w atakowaniu ma na cel przyjąć pozycje boiskowe i prowadzić grę od BR do NEU.**

**W sytuacji, kiedy nie ma opcji zdobycia CELU (proces sytuacyjny) zmiana centrum gry przez zawodnika na poz. 6.**

Zawodnik na poz. 6. Porusza się w całym polu- decyduje o formie wsparcia: do zmiany, do utrzymania. Fundament.

**Wariant 2:** zawodnik na poz. 6 może być atakowany przez jednego z obrońców.

### Zarządzanie:

- Obrońcy: jak najszybciej odbierz, skróć dystans.

### Coaching:

- Przede wszystkim nie zgub piłki.
- Co może przyspieszyć grę.
- Zmień centrum gry.

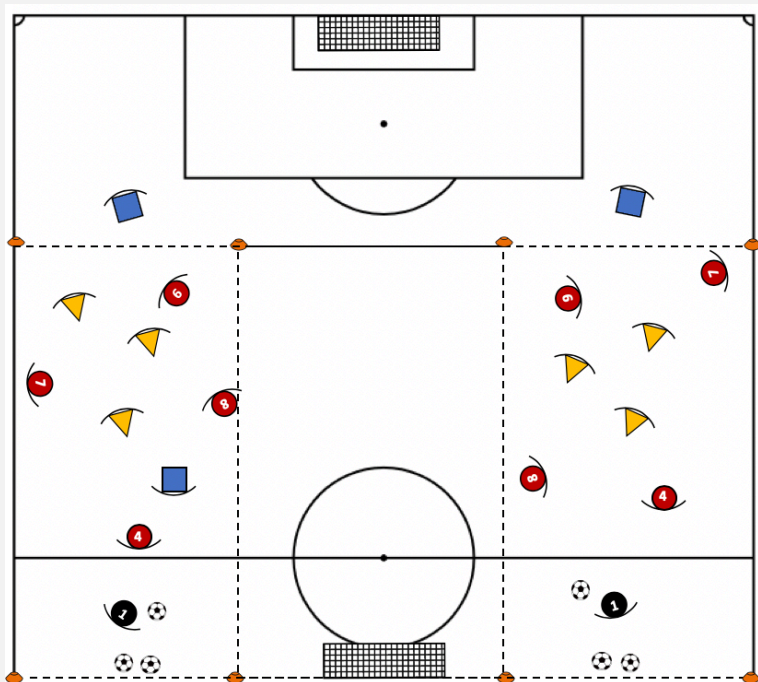
### Ustawienie Trenerów oraz interwencje:

Po zakończonej akcji. Odpowiedź niewerbalna zawodnika.

# część środkowa

## część 1





**Opis. BR+4x3+2 NEU lub BR+4x3+1 NEU.**

Gra swobodna.

Bramkarz rozpoczyna ćwiczenie. Decyduje o wprowadzeniu piłki do gry. Rozpoznanie.

Po odbiorze piłki przez zespół w defensywie kontynuacja gry- zagranie do BR.

**Drużyna w atakowaniu ma na cel przyjąć pozycje boiskowe i prowadzić grę od BR do NEU.**

**Zarządzanie:**

- Obrońcy: jak najszybciej odbierz, skróć dystans.

**Coaching:**

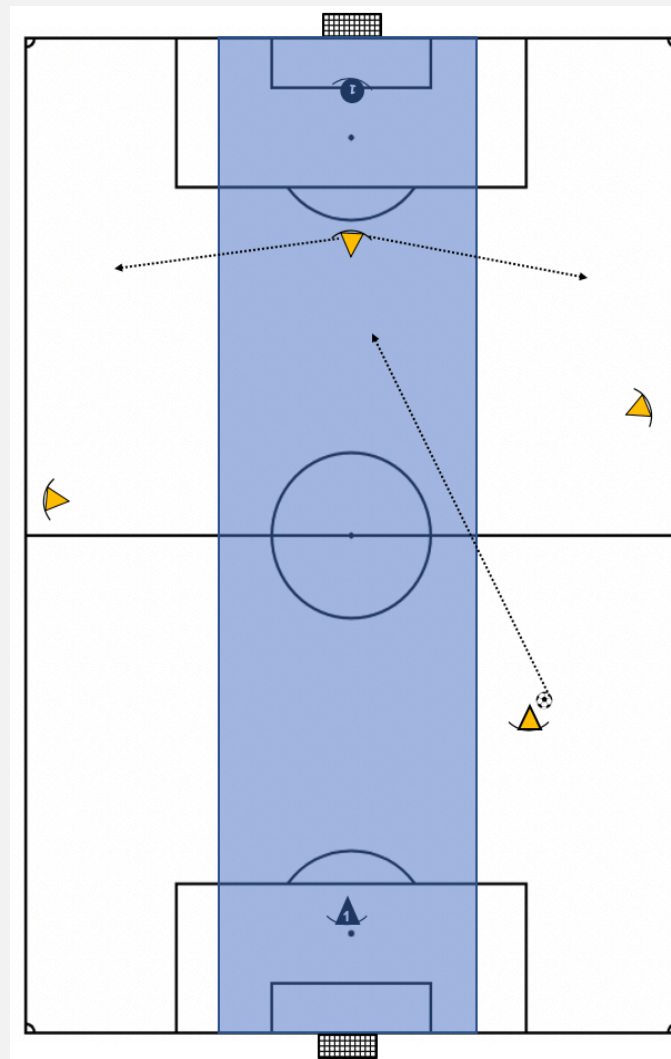
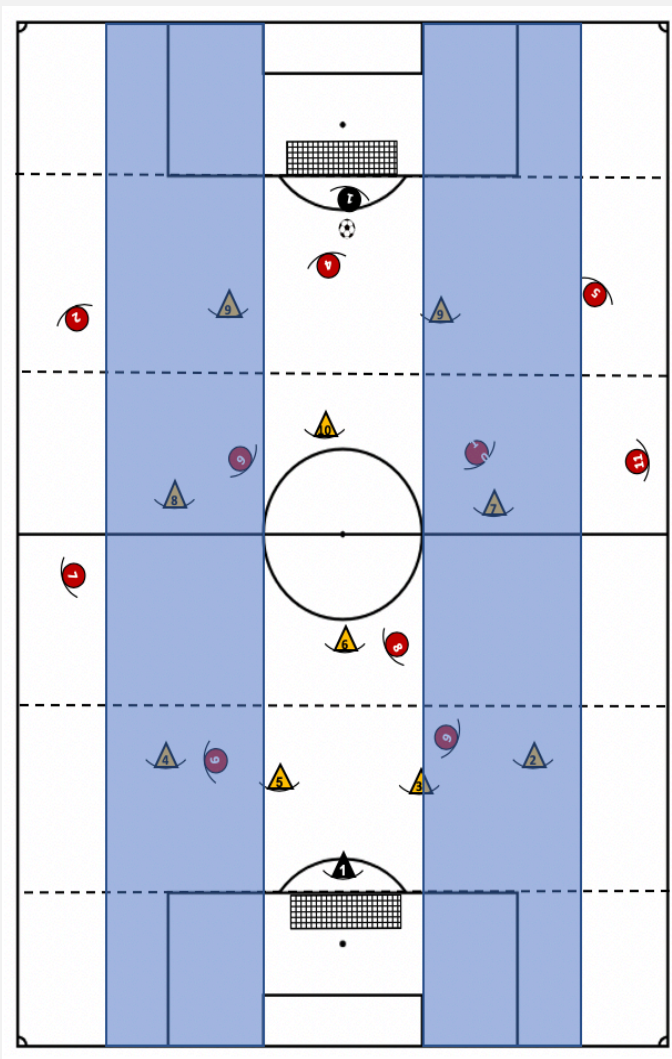
- Przede wszystkim nie zgub piłki.
- Co może przyspieszyć grę.

**Ustawienie Trenerów oraz interwencje:**

Po zakończonej akcji. Odpowiedź niewerbalna zawodnika.

# część wstępna





gra 4x4, 5x5





**cel taktyczny**



**w każdym wieku**



**jak tylko możliwe gry w  
równowadze**



**gra 1x1?**



**patrz w przyszłość- ofensywa**

**podsumowanie  
wnioski  
potwierdzenie**



07:56 LEVERKUSEN 0-0 DORTMUND

ФУТБОЛ 3  
ПРЯМОЙ ЭФИР

**Najważniejsza przestrzeń w  
futbolu....**

**... to ta pomiędzy uszami.  
Aidy Boothroyd Watford F.C.**



07:56 LEVERKUSEN 0-0 DORTMUND

ФУТБОЛ 3  
ПРЯМОЙ ЭФИР

dziękuję  
za  
uwagę