

Henryk Duda

Rola i znaczenie ćwiczeń kompleksowych w nauczaniu działań techniczno-taktycznych piłkarzy nożnych

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 22, 79-87

2006

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Henryk Duda*

Rola i znaczenie ćwiczeń kompleksowych w nauczaniu działań techniczno-taktycznych piłkarzy nożnych

Zwiększanie efektywności nauczania działań ruchowych na lekcjach wychowania fizycznego to problem, który nurtuje nie tylko praktyków - nauczycieli zawodu, ale również osoby, które są odpowiedzialne za programowanie i organizację tych zajęć. Marzeniem każdego nauczyciela kultury fizycznej jest możliwość korzystania z optymalnej bazy szkoleniowej (boisko do gier, duża hala gimnastyczna) oraz wystarczająca ilość sprzętu do ćwiczeń. W ostatnich latach można wprawdzie zaobserwować polepszenie warunków do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego, to jednak stan bazy szkoleniowej pozostawia wiele do życzenia. Nauczyciele ciągle poszukują nowych rozwiązań, zwłaszcza w organizacji zajęć, aby prezentowane treści były dla ucznia przystępne, przynosiły satysfakcję z wykonywanych ćwiczeń, ale również podwyższały efektywność nauczania. Wychodząc więc naprzeciw takim oczekiwaniom w prezentowanym opracowaniu proponuje się stosowanie form kompleksowych na przykładzie nauczania i doskonalenia działań techniczno-taktycznych w piłce nożnej.

Na wstępie chciałbym przybliżyć **metodę kompleksową**, która jest wypadkową metody analitycznej i syntetycznej, stanowi bowiem formalne połączenie tych metod z zaakcentowaniem jednej z nich. Wydaje się, że takie nauczanie ze względu na dużą aktywność uczniów może być z dużym powodzeniem wykorzystywane właśnie na lekcjach wychowania fizycznego. W nauczaniu metodą kompleksową nie tyle wymaga się od ćwiczących opanowania jakiegoś pojedynczego elementu technicznego, co zastosowania formy wieloruchowej we fragmencie walki sportowej (sytuacji w grze). Metoda kompleksowa w rozbudowanej formie opiera się na stosowaniu złożonych i powtarzanych ćwiczeń zbliżonych do walki sportowej na boisku. Dzięki tej metodzie uczniowie przygotowują się szybciej do sytuacji wynikających z

* dr, Zakład Teorii i Metodyki Piłki Nożnej AWF w Krakowie

bezpośrednich pojedynków z przeciwnikiem, np. w czynnościach obrońcy należy ćwiczyć: a) wzorcowe ustawienie się w zależności od miejsca, w którym znajduje się piłka i przeciwnik (taktyka); b) wykorzystanie niezbędnych sposobów uderzeń piłki (technika); c) bieg, skoki (kondycja fizyczna); d) odwagę, bojowość, zdecydowanie (przygotowanie psychiczne).

Biorąc pod uwagę zalety wyżej wymienionej metody można sądzić, że kompleksowość zadań, przybliżająca naturalne środowisko walki sportowej znacznie angażuje udział procesów myślowych ucznia.

Metodę kompleksową w nauczaniu działań techniczno-taktycznych można stosować już od najmłodszych lat z zastrzeżeniem, że wykonywanie tych ćwiczeń będzie zgodne z zasadą dostępności. Należy dodać, że jest to metoda bardziej uniwersalna od analitycznej i syntetycznej, a oprócz walorów czysto szkoleniowych, zwiększa zainteresowanie ćwiczących treningiem i przyzwyczajają zawodników do zadań, jakie nakłada na nich walka sportowa - technika użytkowa, własna koncepcja działań, kreatywność, podejmowanie racjonalnych decyzji (Talaga 1997, Frank 1998).

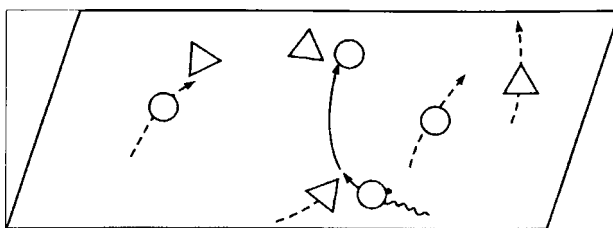
Doceniając walory wyżej wymienionej metody, w dalszej części opracowania przedstawiam przykładowe ćwiczenia kompleksowe w ujęciu metodycznym, prezentując je w **formie zabawowej, formie ścisłej, formie fragmentów gry oraz w formie gier**. Dążąc w dalszej kolejności do pełnej wszechstronności, zaproponowano organizację ćwiczeń, które w swoim założeniu najwierniej odzwierciedlają naturalne środowisko walki sportowej; będą to więc ćwiczenia w **formie związanej**. Ćwiczenia te zaprezentowano łącząc gry z ćwiczeniami usprawniającymi, gry z ćwiczeniami techniki specjalnej oraz gry z ćwiczeniami taktyki. Utworzone w ten sposób grupy ćwiczeń tworzą bardziej kompleksowe i wszechstronne zadania, przyczyniając się do rozwijania kreatywnej postawy gracza oraz większej efektywności jednostki treningowej (Duda 1997).

W proponowanych formach ćwiczeń, oprócz wspomnianych akcentów szkoleniowych, zwrócono również uwagę na **czynnik organizacyjny**. Ćwiczenia bowiem powinny być wykonane z dużą intensywnością pomimo tego, że często w szkole mamy do czynienia z ograniczonymi możliwościami sprzętowymi (mała ilość piłek, przyrządów i przyborów), ograniczonymi warunkami terenowymi (np.

zajęcia w hali sportowej) przy jednocześnie zaangażowanej dużej liczbie uczniów (od 6 do 12 graczy).

1. Przykład ćwiczenia w formie zabawowej

Zabawa "Berek grupowy" – w ograniczonym polu (20 x 15 m) dwie drużyny czteroosobowe (rys.1). Zawodnicy zespołu posiadającego piłkę są "berkami" i rozgrywając piłkę między sobą starają się dotknąć uwalniających się graczy drużyny przeciwnej. Schwytać uciekającego (dotknięcie ręką) można tylko wtedy, gdy jest się w posiadaniu piłki.



Rys.1. Schemat zabawy "Berek grupowy"

Uwaga: Zabawa ta może być prowadzona w dwóch odmianach:

a) łatwiejszej:

- gdy piłki podaje się rękoma (można ograniczyć liczbę kroków),
- gdy piłki z własnego podrzutu podaje się nogami (np. prostym podbiciem), chwyt rękami;

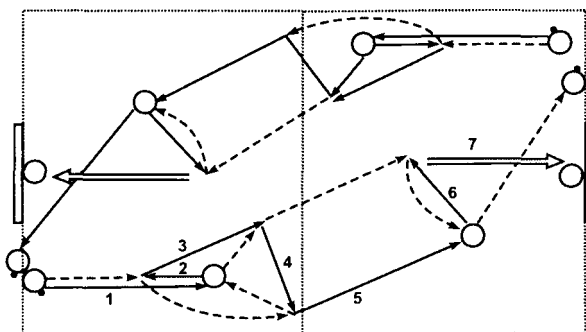
b) trudniejszej:

- gdy piłki podaje się nogami; w tym wypadku zawodnicy drużyny przeciwnej poruszają się tyłem.

Wymiana piłki pomiędzy zawodnikami drużyny "berka" oraz uwalnianie się graczy drużyny uciekającej wymaga dużej aktywności, szybkości, orientacji oraz współdziałania zespołowego.

2. Przykład ćwiczenia w formie ścisłej

Sposoby rozgrywania piłki - podania długie, podania krótkie, podania ze zmianą miejsc, zakończone uderzeniem piłki na bramkę (rys.2).

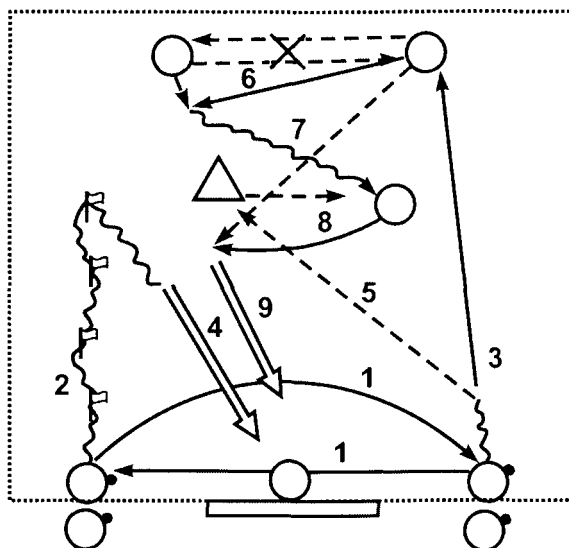


Rys.2. Schemat ćwiczenia technicznego w formie ścistej

Różnorodność podań, ruchliwość i aktywność zawodników, a także strumieniowy charakter organizacji ćwiczenia, w znacznym stopniu przybliża naturalne środowisko walki sportowej.

3. Przykład ćwiczenia w formie fragmentów gry

Rozgrywanie piłki w formie fragmentu gry 2:1 (rys.3), poprzedzone ćwiczeniami techniki ukierunkowanej (różne formy biegu połączone z grą ciałem) i techniki specjalnej (przyjęcia, podania, prowadzenie i strzał na bramkę) w formie ścistej.



Rys.3. Schemat ćwiczenia technicznego w formie fragmentów gry

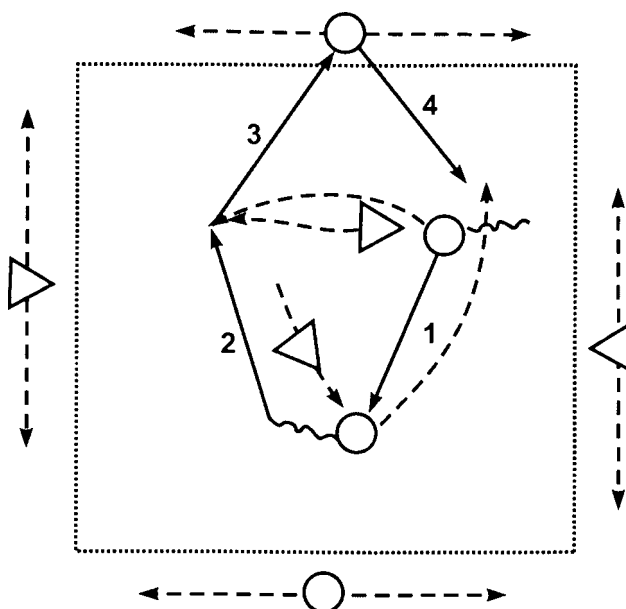
Wielofunkcyjność zadań wzmaga dużą aktywność uczniów, zwiększając tym samym intensywność ćwiczenia. Taka organizacja ćwiczeń ściśle uwzględnia specyfikę gry w piłkę nożną.

4. Przykłady ćwiczeń w formie gier

4.1. gier pomocniczych

W kwadracie (15 x 15 m) gra pomocnicza 2:2+2, z założeniem utrzymania się przy piłce (czas gry - 2 min.), zawodnicy z pola gry współpracują ze sobą, starając się jak najdłużej posiadać piłkę (rys.4). W celu ułatwienia utrzymania piłki w zespole, zawodnicy mogą rozgrywać piłkę z partnerem na obwodzie (gra na jedno dotknięcie - "ściana").

Po wyznaczonym czasie gry następuje zmiana - zawodnicy z pola gry wchodzą na obwód.

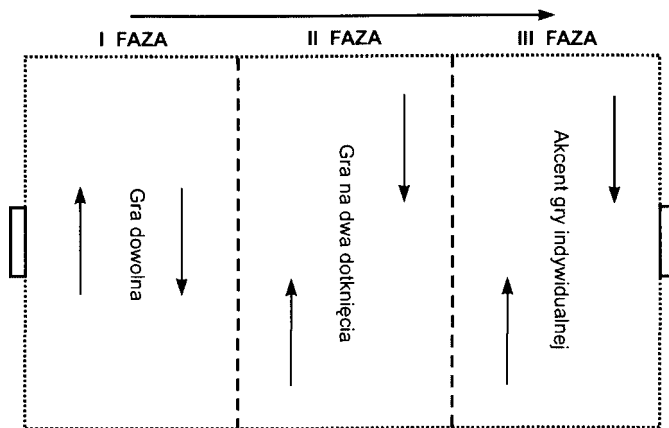


Rys.4. Schemat gry pomocniczej 2:2+2 (wg: Frank 1998)

4.2. małych gier taktycznych

Na połowie boiska, gra 6 : 6 na dwie bramki (rys.5). Boisko podzielone na trzy równe części (strefa obrony, pomocy, ataku). W strefie obrony (faza I ćwiczenia) zawodnicy operują piłką w sposób dowolny, starając się przygotować akcję ofensywną. W strefie pomocy (faza II ćwiczenia)

następuje przyspieszenie gry - "gra na dwa dotknięcia". W strefie podbramkowej (faza III ćwiczenia) kontynuowana jest szybka gra z akcentem gry indywidualnej (zwody, dryblingi).



Rys.5. Schemat MGT 6 : 6 w 3 strefach

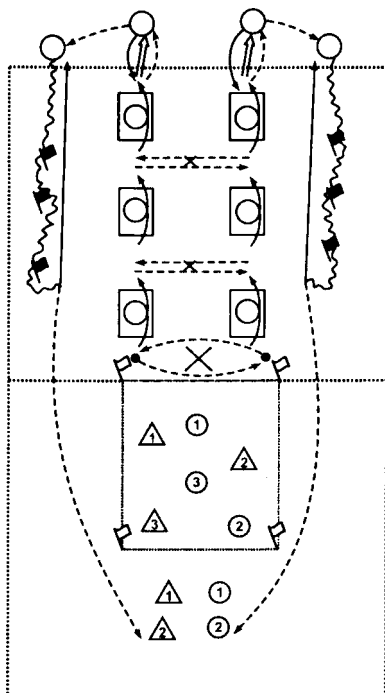
Konieczność rozwiązań "zadaniowych" w grach, umiejętność zamiany sytuacji trudnej (gra w równowadze) na sytuację łatwą (gra w przewadze) wyrabia kreatywność i operatywność w działaniu.

5. Przykłady ćwiczeń w formie związanej

5.1. w grach i zabawach z ćwiczeniami usprawniającymi

W wyznaczonym polu gry (rys.6) MGT 3:3 (podania rękami, podania prostym podbiciem lub "berek z piłką"). Zawodnicy w drużynach, ponumerowani od 1 do 3. Na sygnał trenera "1" lub "2" lub "3" - pary zawodników (z jednej i drugiej drużyny) wybiegają poza teren gry i na wyznaczonym torze wykonują ćwiczenia usprawniające:

- zwinnościowe (przenoszą piłki na przeciwny tor techniczny, akcentując grę ciałem i wykonują przewrót w przód),
- szybkościowe (szybki bieg po linii prostej lub między piłkami i materacami),
- siłowe (marsz przenoszeniem, podciąganiem lub popychaniem) – z powrotem zmiana partnera. Ćwiczenia mogą być też wykonywane na stacjach: 1 - w podporze, leżąc przodem ugięcia ramion, 2 - siady równoważne, 3 - rzuty piłką lekarską itp.

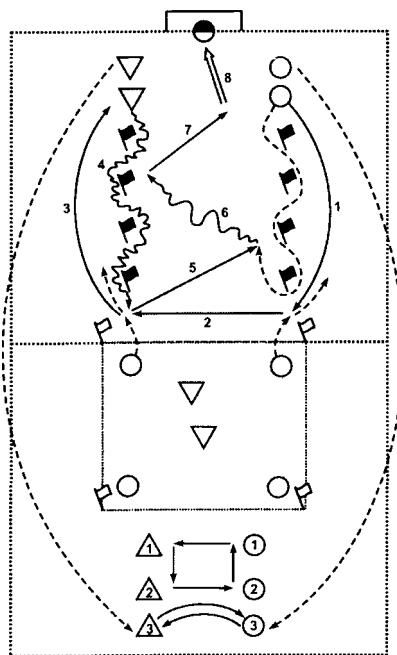


Rys.6. Schemat ćwiczenia w formie wiązanej - gry plus ćwiczenia usprawniające

Uwaga: Na sygnał trenera w miejsce wywołanej pary zawodników do gry wchodzi następna para o tym samym numerze.

5.2. w grach z ćwiczeniami techniki

W wyznaczonym polu (rys.7), gra pomocnicza 4:2. Zadaniem zawodników na obwodzie jest utrzymanie piłki w zespole a zadanie dwójki obrońców polega na przechwyceniu podania (każde przechwycenie podania to jeden punktem dla obrońców). Na sygnał trenera, para zawodników na obwodzie (bliżej bramki) wybiega poza teren gry, wymieniają oni podania, miejsca w pasach działania i kończą akcję strzałem do bramki. Na ich miejsce wchodzi para obrońców.

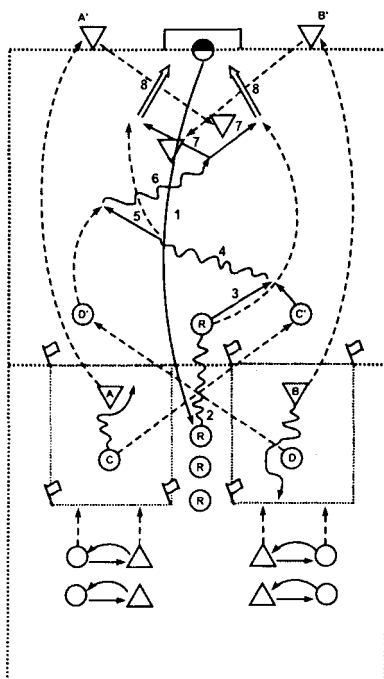


Rys.7. Schemat ćwiczenia w formie wiązanej - gry plus ćwiczenia techniki specjalnej

Uwaga: Sygnał trenera oznacza wykonanie określonego ćwiczenia oraz wejście do gry na opuszczone miejsce pary następnych zawodników. Zawodnicy oczekujący również w parach mogą wykonywać ćwiczenia techniki, np. uderzenia piłki nogą, głową lub też przyjęcia piłki.

5.3. w grach z ćwiczeniami techniczno-taktycznymi

"Gra 3:2, napastnicy - obrońcy". W pasach bocznych, przy linii środkowej boiska, w wyznaczonych dwóch polach (rys.8) toczy się jednocześnie gra 1:1 o utrzymanie się przy piłce. Zawodnicy wcześniej są podzieleni na obrońców i napastników (kolor koszulek). W pasie środkowym ustawiona jest grupa zawodników rozgrywających. Ćwiczenie rozpoczyna się wybiciem piłki przez bramkarza do zawodnika rozgrywającego "R". Po opanowaniu piłki, na sygnał trenera napastnicy (z małej gry 1:1) szybkim biegiem zmieniają pas działania wychodząc na pozycję. Zawodnik "R" jak najszybciej i trafnie stara się rozegrać piłkę w sytuacji 3:2 i zakończyć akcję strzałem na bramkę. Obrońcy swoim zachowaniem próbują nie dopuścić do utraty bramki.



Rys.8. Schemat ćwiczenia w formie związanej - gry plus ćwiczenia techniczno-taktyczne

Uwaga: Zawodnicy w parach, oczekujący na wejście do MGT 1:1, wykonują ćwiczenia techniki (uderzenia, przyjęcia itp.).

Piśmiennictwo

1. Duda H. 1997. *Forma wiązana w grach i zabawach jako wyznacznik efektywniejszego szkolenia w treningu piłkarskim*. Trener, PZPN Warszawa, nr 1.
2. Frank G. 1998. *Fussball-Kreatives Training*. Meyer&Meyer, Verlag, Germany.
3. Talaga J. 1997. *Trening piłki nożnej*. COS, Warszawa.