

O
INTELIGENCJI
PIŁKARSKIEJ
słów kilka

Piłkarz inteligentny to taki, który potrafi znaleźć się w odpowiednim miejscu na boisku, a następnie wymyślić i wyegzekwować sposób, by wyjść z danej sytuacji. Nic więc dziwnego, że zawodnicy o takiej charakterystyce cieszą się tak dużym uznaniem wśród trenerów. Jak jednak wychować takiego gracza? Najlepiej zaczynając od podstaw.

Inteligencję piłkarską można porównać do czteroelementowej układanki. Każdy element coś przedstawia i jest ważny sam w sobie, ale dopiero po złożeniu ich razem mamy do czynienia z inteligencją piłkarską w najczystszej formie. Te elementy to percepcja, analiza, decyzja i wykonanie. Scharakteryzujemy krótko każdy z nich.

- **PERCEPCJA** - obserwacja sytuacji na boisku. Wszystko to, co się dzieje wokół.
- **ANALIZA** - tego, co się dzieje. Zrozumienie i interpretacja zebranych informacji.
- **DECYZJA** - podjęcie decyzji w odpowiedzi na pytania: jakie mam opcje, jakie jest ryzyko dla każdej z nich i która opcja jest w danej sytuacji najlepsza?
- **WYKONANIE** - wdrożenie decyzji w życie poprzez wykonanie najlepszego możliwego działania.

Trzy pierwsze z wyżej wymienionych zachodzą w głowie, dlatego idealnie pasuje tutaj stwierdzeniem H. Weina

„Piłka nożna zaczyna się w głowie a kończy na nogach”.

Można więc powiedzieć, że u zawodników na najwyższym poziomie, kluczowymi składnikami rozwoju są kompetencje decyzyjne, kognitywne i kreatywność zawodnika – wszystko to składa się na „inteligencję piłkarską”. Dlaczego jest ona tak ważna?

Gra w piłkę nożną (na każdym poziomie) składa się z szeregu działań, które podejmują zawodnicy, żeby realizować założone cele gry. Ich kategorii jest co najmniej kilka:

- ofensywne i defensywne (bronimy czy atakujemy?)
- indywidualne (względnie niezależne od partnerów)
- grupowe (bezwzględnie zależne od partnerów).

Każde z nich może być osadzone w różnym środowisku (np. miejscu na boisku i pozycji rywala). Samo WYKONANIE działania wymaga więc od zawodnika podjęcia szeregu działań w głowie, jeszcze przed techniczną realizacją zadania. To, w jaki sposób zareaguje, zależy w dużej mierze od poziomu inteligencji piłkarskiej.

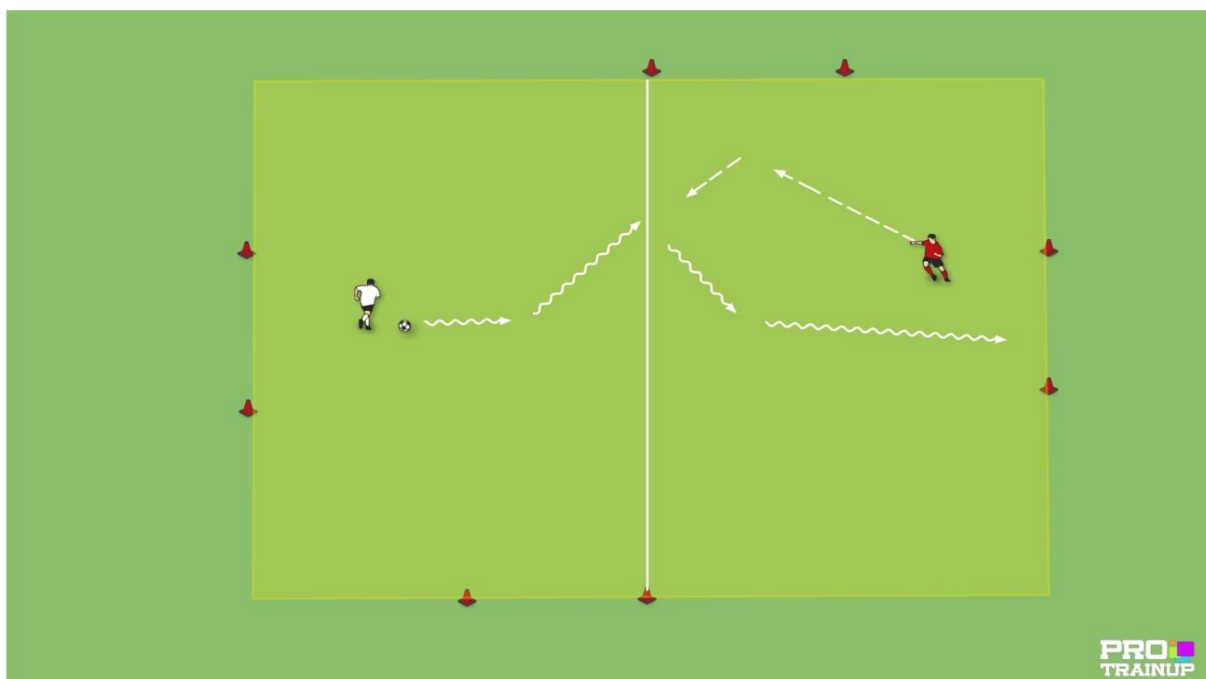
Jak i kiedy rozwijać INTELIGENCJĘ PIŁKARSKĄ?

Zacznijmy od tego, że nauczanie gry w piłkę nożną powinno odbywać się poprzez grę i ta myśl musi towarzyszyć trenerom na wszystkich etapach szkolenia - im szybciej zaczną się nimi posługiwać tym lepiej. Z czasem zdobyte doświadczenie będzie miało odzwierciedlenie w postaci rozumienia i czytania gry przez młodych piłkarzy. Moim zdaniem małe gry i gry zadaniowe są najodpowiedniejszą formą treningu, ponieważ to one w kompleksowy sposób rozwijają piłkarsko zawodnika.

Jednocześnie uważam, że kluczowym wiekiem w piłce nożnej jest etap Junior F i E. To właśnie w wieku Żaka zawodnik zaczyna dostrzegać znacznie więcej niż tylko piłkę - widzi przestrzeń, rozumie ustawienie swoje, swoich kolegów z drużyny, przeciwników i wiele więcej. Co najistotniejsze, dzieci w tym wieku zaczynają już zastanawiać się nad swoimi decyzjami, a tym samym rozpoczyna się kognitywne podejmowanie decyzji. Do tego dochodzi „złoty okres motoryczności” co w połączeniu z rozwojem mentalnym i intelektualnym zawodników w kategorii Żak i Orlik stanowi fundament do budowania gier zadaniowych wg koncepcji Narodowego Modelu Gry (chodzi tu o takie kwestie jak zdobywanie przestrzeni, mobilność, geometria ataku, wydłużanie/rozszerzanie pola gry, asekuracja ofensywna itp.).

Do rozwijania wszystkich składowych inteligencji piłkarskiej najlepiej sprawdzą się małe gry od 1vs1 do 3vs3, czyli gry w równowadze, jak i małe gry w przewadze np. 2vs1, 3vs2.

Poniżej kilka przykładowych gier.

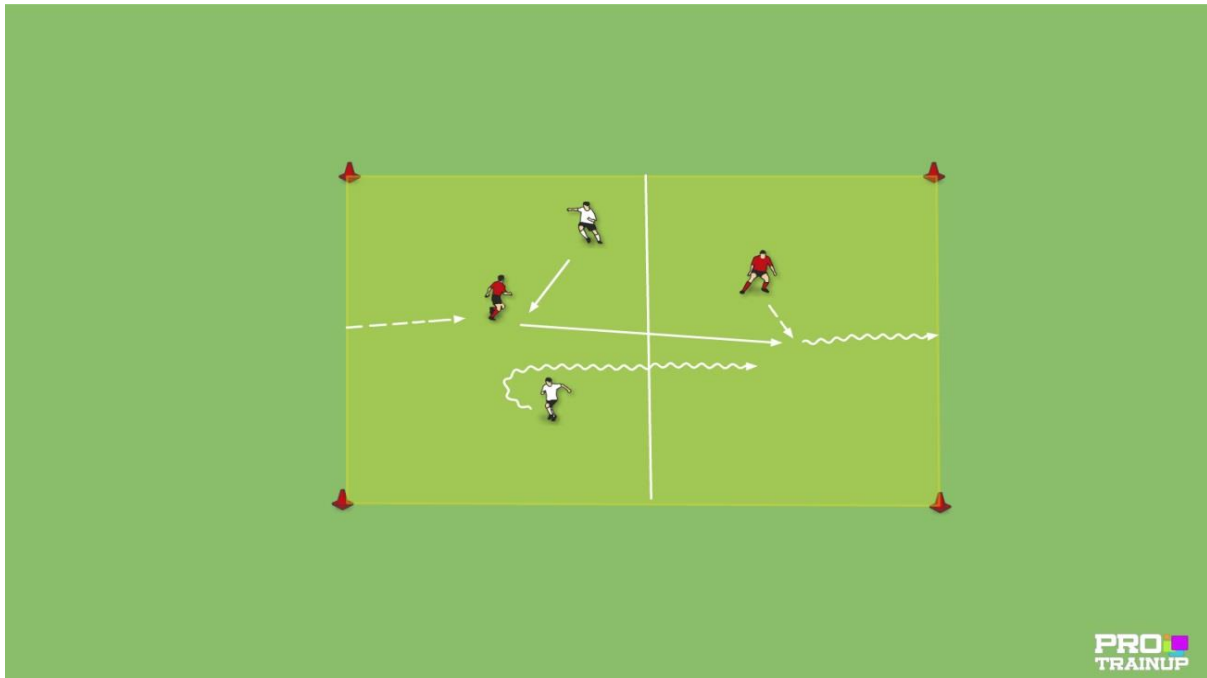


Przebieg gry: zawodnicy grają 1x1 na 4 bramki – bronią i atakują na 2 bramki, bliżej siebie. Wygrywa ten zawodnik, który zdobędzie więcej bramek w 10 próbach.

Warianty: Zamiast uderzenia do bramki, punkt zdobywa się poprzez przeprowadzenie piłki przez bramkę.

Wymiary pola gry	Sprzęt	Liczba zawodników:
12m x 16m	pachołki, talerzyki, znaczniki	2 (1 x 1)

Cel	Pytania do zawodników
Unoszenie głowy podczas prowadzenia piłki - analizowanie ustawienia się przeciwnika podczas gry	Jakie błędy atakujący popełnia najczęściej?
Zmiana kierunku oraz tempa prowadzenia piłki względem przeciwnika	Jaki model ataku napastnika w ustawieniu 1x1 jest najbardziej skuteczny?
Doskonalenie zwodów w grze 1x1	W jaki sposób powinien zachowywać się obrońca?
Dla obrońców – nauczanie ustawiania się na boisku, tak, aby atakujący zmieniał kierunek prowadzenia piłki w strefy niezagrażające utracie bramki	
Rozwijanie kreatywności podczas atakowania	

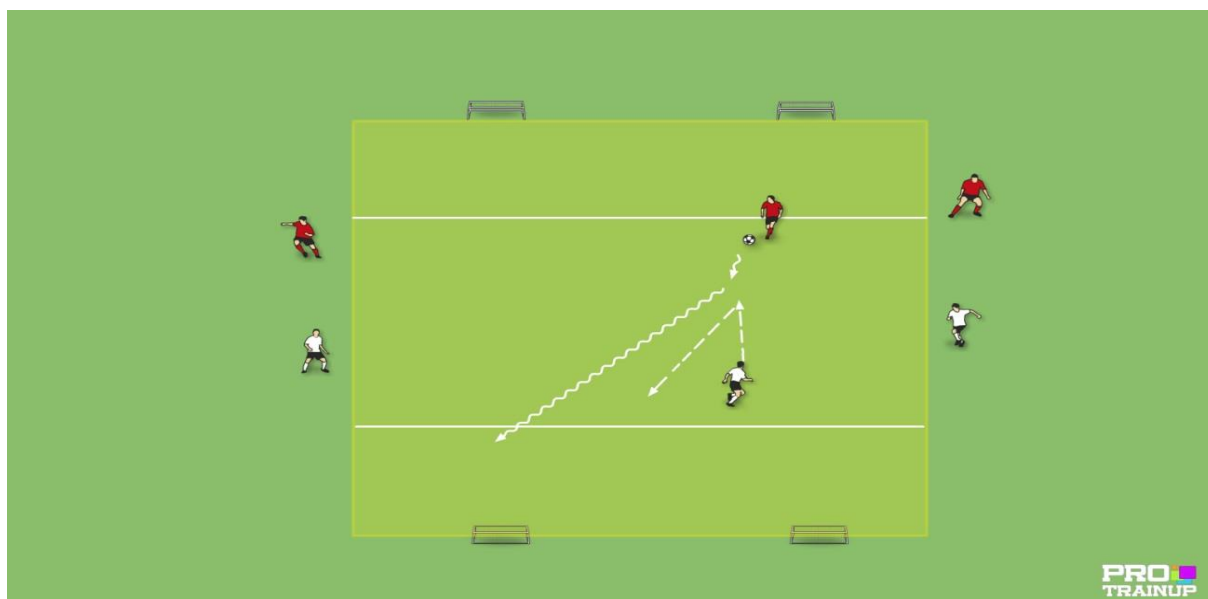


Przebieg gry: 2 zawodników drużyny „ataku” stara się przeprowadzić piłkę przez szeroką bramkę, której broni 1 zawodnik z drużyny „obrony”. „Obronca” po przejęciu piłki, rozpoczyna kontratak poprzez podanie piłki do swojego zawodnika na połowę „atakujących”, który stara się przeprowadzić piłkę przez linię. „Atakujący” powinni po stracie wrócić na własną połowę.

Warianty: Trener przyznaje punkty, za celne podanie po przechwycie dla „obrońców”, „atakujących” nagradza za powrót na własną połowę po stracie piłki.

Wymiary pola gry	Sprzęt	Liczba zawodników:
8m x 15m	Pacholki, talerzyki, znaczniki	4 (2 x 1+1)

Cel	Pytania do zawodników
Doskonalenie prowadzenia piłki – głowa uniesiona do góry, zmiana kierunku oraz tempa prowadzenia piłki,	Jak powinien zachować się atakujący bez piłki
Rozwijanie decyzyjności – rozwiązywanie sytuacji 2x1	Kiedy zawodnik atakujący powinien podawać a kiedy samemu próbować zdobyć punkt?
Wybór najlepszego momentu podania po przechwycie piłki	Jak powinien zachować się obrońca?
Czytanie gry – „obrońca” przewiduje grę przeciwników, odpowiednio ustawia się na boisku, aby odebrać piłkę	
Szybkie przejście z ataku do defensywy (i na odwrót)	
Nauka odbioru piłki (poprzez ustawiania się, wślizg) podczas gry i wybór najbardziej skutecznego działania	



Przebieg gry: zawodnicy rozpoczynają od grają 1x1 na 4 bramki (ustawionych na końcowych liniach) – bronią i atakują na 2 bramki. Po stracie gola do drużyny, która go straciła dochodzi nowy zawodnik i przechodzą do ataku 2x1. Wygrywa zespół, który zdobędzie 10 goli. Jeżeli zawodnik lub zawodnicy są w mniejszości i zdobędą gola liczy się on potrójnie.

Warianty: Bramkę można zdobyć tylko z wyznaczonej strefy

Wymiary pola gry	Sprzęt	Liczba zawodników:
20m x 25m	bramki, pachołki, talerzyki, znaczniki	6

Cel	Pytania do zawodników
Doskonalenie prowadzenia piłki – unoszenie głowy do góry, zmiana kierunku oraz tempa prowadzenia piłki	Jak powinni zachowywać się zawodnicy grający w przewadze?
Doskonalenie zwodów	Jak powinni zachowywać się zawodnicy grający w mniejszości?
Czytanie gry” - odpowiednie ustawianie się „obrońcy” i wybór odpowiedniego momentu, aby odzyskać piłkę	Kiedy zawodnik powinien podjąć decyzję o dryblingu?
Szybkie rozegranie ataku drużyny będącej w przewadze	Jak powinna wyglądać asekuracja w ataku?
	Jak powinna wyglądać asekuracja w obronie?
	Jak powinni zachowywać się zawodnicy grający w przewadze?

Gry falowe to połączenie gier w równowadze i przewadze zawodników polegające na przejściach z jednych w drugie. W tych grach zawodnik najbardziej wykazuje się umiejętnościami postrzegania sytuacji oraz właściwego podejmowania decyzji podczas szybko zmieniających się sytuacji odnośnie liczby zawodników na boisku.

Podczas uczenia inteligencji piłkarskiej musi zajść interakcja pomiędzy trenerem, a zawodnikiem na zasadzie nakierowania podopiecznego na rozumienie tego wszystkiego, co przed chwilą wydarzyło się na boisku. Do odpowiednich wniosków zawodnik musi dojść sam. Stąd też pytania do zawodników, które powinny być zadane po zakończeniu ćwiczenia lub przed jego rozpoczęciem, aby od razu nakierować piłkarzy na najważniejsze aspekty w kolejnej grze.

Trenerze nakieruj, nie steruj!

Na zakończenie chciałbym dodać, że w samej grze/ćwiczeniu należy pamiętać, aby dać zawodnikowi możliwość podejmowania własnych decyzji, według własnej analizy tego, co odebrała jego percepcja. Tylko wtedy dzięki odpowiedniej rozmowie, będziemy mogli ukierunkować zawodnika do rozwoju jego inteligencji piłkarskiej. Niestety dość często trafiają się jeszcze trenerzy, którzy „sterują” zawodnikami, a to znaczy sugerują im co mają robić zarówno z piłką, jak i bez niej. Wręcz nakazują i wywierają presję, aby zawodnik zrobił w danym momencie wszystko to, co chce trener, który dodajmy widzi wszystko z innej perspektywy niż zawodnik. Każda nauka wiąże się z czasem, bądźmy cierpliwi.

Daj grać - nie steruj, rozmawiaj, nakieruj - krok za krokiem do sukcesu!



Krzysztof Stępień

trener UEFA A

Bolków – Dolny Śląsk

Mgr wychowania fizycznego (AWF Wrocław)

Nauczyciel wf-u i matematyki w SP.

Autor e-booka „INTELIGENCJA PIŁKARSKA”.

Od 2014r. trenuje wszystkie grupy wiekowe funkcjonujące w Akademii Bolko Bolków (od skrzata do seniorów), której jestem założycielem.

Założyciel i autor bloga [Matematyczny Trener](#)