

Spis treści

Słowo wstępne	11
Od autora	12
A. WIELKI FUTBOL	
Część I: Polska piłka nożna na mundialach	15
1. Sport nr 1 – 150 milionów gladiatorów	17
2. Rzut oka na historię – związki, olimpiady, mistrzostwa świata, ligi i puchary	21
3. Sprintem po mundialach: od Urugwaju do Niemiec	27
4. Polskie mundiale -- sukcesy i porażki w latach 1930-2006	47
5. Droga biało-czerwonych do finałów FIFA World Cup 2006	63
Część II: Trzy reprezentacje Polski: Górskiego, Engela i Janasa – fakty i porównania	71
1. Futbol przez pryzmat cyfr	73
2. Podania są najważniejsze	79
3. Kto szybko podaje...	87
4. Jak szybko gramy?	97
Część III: Reprezentacja Polski na tle najlepszych zespołów Europy i świata	103
1. Co jest grane?	105
2. Skąd i jak atakować?	109
3. Pojedynek to sztuka	115
4. Czy jesteśmy skuteczni?	122
Część IV: Dodatek	129
1. Mecze reprezentacji Polski	130
2. Terminarz gier finałowych w MŚ – FIFA World Cup 2006	131
B. WIELKI FUTBOL	
Część I: Podstawy nauczania i trenowania techniki młodych piłkarzy	133
1. Podstawowe informacje o zasadach, formach, środkach i metodach treningowych	137
2. Nauczanie nawyku i techniki piłki nożnej	142



3. Technika piłki nożnej	148
– Efektywne nauczanie i trenowanie	150
– Podział techniki	152
– Perfekcja i efektywność działania	153
– Ogólne podstawy treningu	155
4. Uwagi praktyczne w nauczaniu i trenowaniu młodzieży piłkarskiej w wieku szkolnym	157
– Motywacja w szkoleniu dzieci i młodzieży	161
– Współzawodnictwo i udział w zawodach	162
– Proporcje w ćwiczeniach i grach	162
– Uwagi praktyczne do nauczania i doskonalenia umiejętności taktycznych młodych piłkarzy	164
– Etap przygotowania wstępnego	165
– Etap nauczania podstawowego	165
– Etap doskonalenia opanowanych umiejętności	166
– Trener – umiejętności szkoleniowe w pracy z dziećmi i młodzieżą	168
5. Młodzieżowe szkoły piłkarskie	170
– Przykłady planu treningowego	172
– Szkolenie młodzieży we Francuskiej Federacji Piłkarskiej	175
6. Znaczenie dyspozycji koordynacyjnych w piłce nożnej oraz zasady ich kształtowania	178
Część II: Ćwiczenia techniki dla młodzieży szkolnej	183
1. Uwagi wstępne o technice w piłce nożnej	185
2. Podział techniki piłkarskiej	187
3. Podstawy techniki piłkarskiej	192
Pierwszy etap – nauczanie podstawowej techniki piłkarza	195
A. Kontrola piłki – żonglerka	195
B. Gibkość (elastyczność i zwinność oraz płynność ruchu z piłką)	198
C. Uderzenia piłki nogą i głową	203
D. Szybkość ruchowa (obu stóp – nóg) z piłką	209
E. Bieg – prowadzenie piłki	209
F. Zwody (z piłką)	211
G. Przyjęcie piłki i podanie	214
H. Podania piłki	216
I. Gry specjalne dla doskonalenia techniki piłkarza	230
Drugi etap – nauczanie podstawowej techniki piłkarskiej	231
A. Gra ciałem i zasłona piłki ciałem	231
B. Technika wygrywania pojedynków z przeciwnikiem	233
Trzeci etap – nauczanie podstawowej techniki piłkarza	242
A. Strzał nogą i głową	242
B. Maskowanie i szybkość wykonywania podania piłki	247
C. Wrzut piłki z autu	248
D. Gra indywidualna – znaczenie techniki w sytuacjach 1x1 w defensywie – w walce o piłkę	249
E. Sprawność ruchowa zawodnika i gry specjalne grupowe – ćwiczenia i doskona- lenie elementów techniki piłkarskiej	255
4. Kontrola procesu treningowego młodych piłkarzy	258

**C. WIELKI FUTBOL**

Część III: Wielka piłka nożna	265
1. Piłka nożna wysoko kwalifikowana	269
– Współczesne style gry i futbol totalny	275
2. Przygotowanie fizyczno-sprawnościowe piłkarza	280
A. Fizjologiczne podstawy gry w piłkę nożną	281
B. Wieloetapowy proces szkolenia – cele, zadania i treści	293
C. Podstawy treningu skutecznego piłkarzy wysokiej klasy	298
C.I. Specyfika i podstawowe metodyczne zasady treningu piłkarskiego na wysokim poziomie	299
C.II. Wymogi i korzyści skutecznej rozgrzewki w piłce nożnej	304
C.III. Podstawy przygotowania fizycznego/sprawnościowego umożliwiającego prowadzenie intensywnej i agresywnej gry – trening specjalny	311
a. Trening tlenowy i trening beztlenowy	314
b. Trening siłowy	317
c. Trening i ćwiczenia plyometryczne	321
d. Ćwiczenia rozciągające	327
e. Trening szybkości	330
f. Trening wytrzymałości	337
g. Zwinność	341
h. Przygotowanie fizyczno-sprawnościowe bramkarza	342
i. Podsumowanie podstaw treningu fizyczno-sprawnościowego piłkarza	344
C.IV. Specyfika treningu piłkarskiego – przygotowanie techniczne i taktyczne	348
C.V. Współzależność techniki, taktyki i przygotowania fizycznego	349
C.VI. Trening mentalny – relacje między umysłem a sukcesem	350
D. Obciążenia i podstawy przeciążenia treningowego	361
E. Praktyczne korzyści treningu indywidualnego piłkarza	368
F. Podstawy procesu odnowy biologicznej piłkarzy nożnych	374
G. Odżywianie na wysokim poziomie zaawansowania sportowego piłkarza	380
H. Uwagi praktyczne dotyczące kontroli treningu piłkarzy wysokiej klasy	389
I. Planowanie treningu	394
3. Nauczanie i trenowanie – doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych piłkarza wysokiej klasy	400
A. Piłkarz i zespół	401
B. Podstawowe wymagania szkoleniowe w nowoczesnej piłce nożnej	403
C. Trener i trenowanie	406
D. Uzupełnienia w nauczaniu i trenowaniu techniki piłkarzy wysokiej klasy	411
E. Aspekty taktyki	415
1. Strategia, taktyka, przygotowanie i myślenie taktyczne	416
2. Taktyka indywidualna i zespołowa	420
3. Podstawy taktyczne gry w ataku i w obronie	422
Taktyka atakowania	423
1. Elementy ogólne techniczno-taktyczne	424
2. Taktyka ataku indywidualnego	432

3. Podstawy atakowania grupowego i zespołowego	434
4. Tworzenie i wykorzystywanie przestrzeni indywidualnie i zespołowo	438
5. Działania ofensywne po stałych fragmentach gry	440
Taktyka bronienia	442
6. Doskonalenie techniki i taktyki piłki nożnej w warunkach gry i walki	451
7. Przykłady doskonalenia elementów techniczno-taktycznych w celu zwiększenia skuteczności gry ofensywnej	453
4. Ćwiczenia praktyczne i znaczenie umiejętności technicznych	472
A. 500 specjalistycznych ćwiczeń techniczno-taktycznych dla piłkarzy zaawansowanych i zawodowych	473
– Podania piłki i wsparcie	475
– Przyjęcia piłki	496
– Prowadzenie piłki	498
– Zwody	501
– Gra ciałem i zasłona piłki	503
– Drybling	505
– Strzały nogą i głową	508
– Strzał głową	518
– Wygrywanie pojedynków z przeciwnikiem podczas ataku z piłką	522
– Gra w defensywie – walka o odbiór piłki	524
– Wrzut piłki z autu	527
– Ćwiczenia stałych fragmentów gry – taktyka atakowania i bronienia	529
– Rzuty wolne	530
– Rzut z rogu	533
– Rzut karny	537
– Rzut od bramki	538
– Ćwiczenia techniki gry bramkarza	539
– Trening indywidualny i grupowy	547
– Gry ćwiczebne – elementy taktyczne w grach grupowych	550
– Przykłady gier taktycznych bez bramek	559
– Efektywna droga przygotowania piłkarza – zespołu do zawodów	562
B. Ćwiczenia i uzupełnienia w nauczaniu i doskonaleniu taktyki	565
1. Przykłady ćwiczeń w nauczaniu systemu gry 1-4-4-2 bez libero	565
2. Przykłady ćwiczeń praktycznych w doskonaleniu taktyki obrony i ataku	570
Literatura	577

