

ANDRZEJ LACHOWICZ

**EFEKTYWNOŚĆ STOSOWANIA MAŁYCH GIER ORAZ GIER 1 X 1
W SZKOLENIU MŁODOCIANYCH PIŁKARZY**
**Effectiveness of applying small games and 1 x 1 games
in young football players training**

Słowa kluczowe: sport młodzieżowy, efektywność treningu sportowego, piłka nożna

Key words: youth sport, sport training effectiveness, football

1. Wstęp

Współczesna piłka nożna rozwija się w kierunku totalnego pressingu, zawężania pola gry. Coraz częściej zespoły atakują przeciwnika już w momencie wyprowadzania piłki przez obrońców. Działania poszczególnych zawodników, takie jak podania, przyjęcia, prowadzenia, uderzenia piłki, są wykonywane w coraz bardziej złożonych warunkach, przy agresywnym kryciu przez przeciwnika. Większego znaczenia nabiera szybkość działań techniczno-taktycznych przy bezpośrednim kontakcie z przeciwnikiem. Analizy meczów mistrzowskich na najwyższym poziomie umiejętności sportowych dowodzą, że coraz większe znaczenie dla osiągnięcia sukcesu ma skuteczność w grze 1 x 1 (jeden przeciwko jednemu) [9, 15]. W tej sytuacji ważne staje się poszukiwanie form i metod treningowych, które w warunkach zbliżonych do gry właściwej przyczynią się do podniesienia poziomu wyszkolenia zawodników w zakresie walki 1 x 1. Pomocne w rozwiązaniu tego problemu wydaje się zastosowane w szkoleniu młodocianych piłkarzy większej ilości ćwiczeń w formie małych gier.

Gry są uniwersalnym środkiem, który można stosować zarówno w szkoleniu trampkarzy, jak i seniorów, jednak szczególnie przydatne wydają się być w szkoleniu młodzieży. Charakteryzują się bogactwem ruchowym, wszechstronnie oddziałują na ustrój. Poprzez swą atrakcyjność dla ćwiczących powodują ich większe skupienie i zaangażowanie. Ta forma treningu rozwija wartościowe cechy psychofizyczne: samodzielność, zdyscyplinowanie, koleżeństwo, spostrzegawczość, zdecydowanie i waleczność. Działanie w zespole w naturalny sposób wymusza współpracę pomiędzy partnerami, kształtuje „celowe” poruszanie się po boisku, uczy opanowania i wyboru najodpowiedniejszego zachowania w sytuacjach trudnych.

Celem badań było określenie znaczenia małych gier dla podwyższenia efektywności szkolenia młodocianych piłkarzy w wieku jedenastu lat.

2. Materiał i metody badań

Materiał badawczy stanowili jedenastoletni chłopcy specjalizujący się w grze w piłkę nożną w Uczniowskim Klubie Sportowym „Cisowa” Gdynia. Badaniom poddani zostali zawodnicy w dwóch odrębnych grupach szkoleniowych. Obydwa zespoły w trakcie trwania eksperymentu występowały w Pomorskiej Lidze Juniorów. Pierwszy z nich – Cisowa 2 stanowił grupę eksperymentalną ($n = 18$), drugi zaś – Cisowa 1 to grupa porównawcza ($n = 18$). Obydwie grupy były szkolone jednocześnie, w identycznych warunkach i z taką samą częstotliwością zajęć, czyli cztery treningi tygodniowo po 90 minut. Zajęcia prowadzili trenerzy piłki nożnej II klasy. Przez pierwsze dwa lata szkolenia w obydwu grupach przeprowadzono nauczanie podstawowe [1, 5, 19, 20], natomiast w okresie od września 2005 do maja 2006 r. wprowadzono różnice w formie treningu, stosowanej w odniesieniu do obydwu zespołów. Grupa porównawcza (Cisowa 1) w omawianym kilkumiesięcznym okresie była szkolona w sposób „tradycyjny”, czyli przy użyciu różnorodnych form i metod treningowych, w proporcjach dobranych na podstawie dostępnej literatury [1, 5, 11, 16, 19, 20]. W tym samym czasie grupa eksperymentalna (Cisowa 2) została poddana szkoleniu piłkarskiemu, którego podstawę stanowiły małe gry oraz gry 1 x 1. Treści zawarte w planie szkoleniowym przygotowanym dla tego zespołu zostały tak dobrane, aby poszczególne cele treningowe w zakresie doskonalenia techniki, taktyki oraz kształtowania poszczególnych zdolności motorycznych były realizowane poprzez małe gry [1–4, 6, 9, 12, 13, 17, 21]. W efekcie część główna zdecydowanej większości przeprowadzonych jednostek treningowych składała się w całości lub w przeważającej części z małych gier oraz gier 1 x 1.

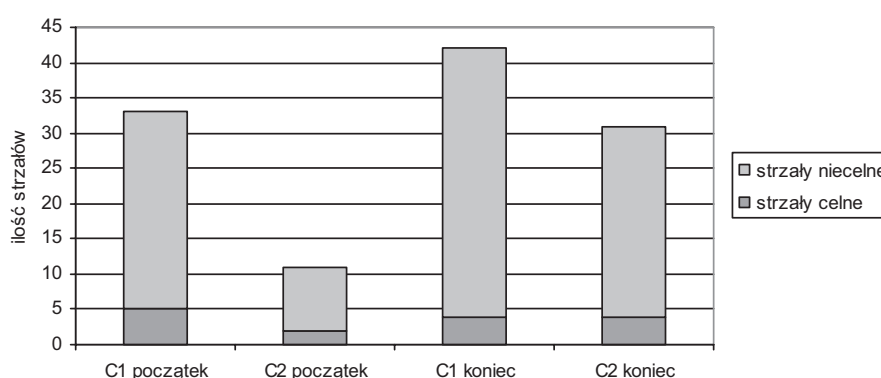
W celu zdiagnozowania różnic w wyszkoleniu piłkarskim obserwowanych grup obydwie zespoły rozegrały pomiędzy sobą trzy mecze piłkarskie przed rozpoczęciem eksperymentu (jesień 2005) oraz trzy spotkania po jego zakończeniu (wiosna 2006). Następnie przeprowadzono analizę wszystkich meczów zapisanych na taśmach audiowizualnych. Dane o grze nanoszono na arkusze obserwacyjne. Posłużono się metodą A. Szwarca (14).

3. Wyniki badań

Obserwowane zdarzenia techniczno-taktyczne poszczególnych zespołów z trzech jesiennych meczów zostały zsumowane i potraktowane jako jedna całość (jesień 2005 – początek). Podobną zasadę zastosowano w przypadku spotkań wiosennych (wiosna 2006 – koniec). Postąpiono tak w celu uzyskania większej ilości obserwowanych zdarzeń, które w wyższym stopniu odzwierciedlają poziom umiejętności piłkarskich badanych zespołów. Rozegranie trzech spotkań zamiast jednego zmniejsza ponadto ryzyko przypadkowości w badanych sytuacjach (np. dyspozycja dnia grających).

Poszczególne działania techniczno-taktyczne notowano w części A, arkusza a następnie zsumowano je w części B (tabela 1).

Analiza wyników uzyskanych w meczach jesiennych pozwala określić wyjściowy poziom umiejętności piłkarskich obydwu drużyn w momencie rozpoczęcia eksperymentu. Na tej podstawie stwierdzono przewagę zespołu C1 nad C2 w większości obserwowanych elementów. Jesienny cykl spotkań kontrolnych zakończył się wynikiem 5:2 na korzyść drużyny C1. Zespół ten oddał ponad dwukrotnie więcej strzałów na bramkę przeciwnika niż drużyna C2 (rys. 1).



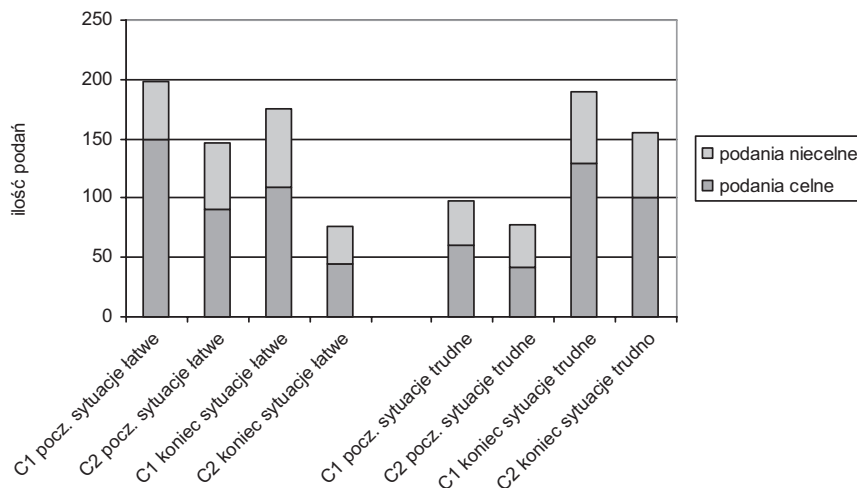
Rys. 1. Skuteczność strzałów do bramki grupy eksperymentalnej i porównawczej na początku i po zakończeniu eksperymentu

Tabela 1

Zestawienie ilości działań techniczno-taktycznych grupy eksperymentalnej i porównawczej na początku i po zakończeniu eksperymentu

Arkusz obserwacyjny – część B

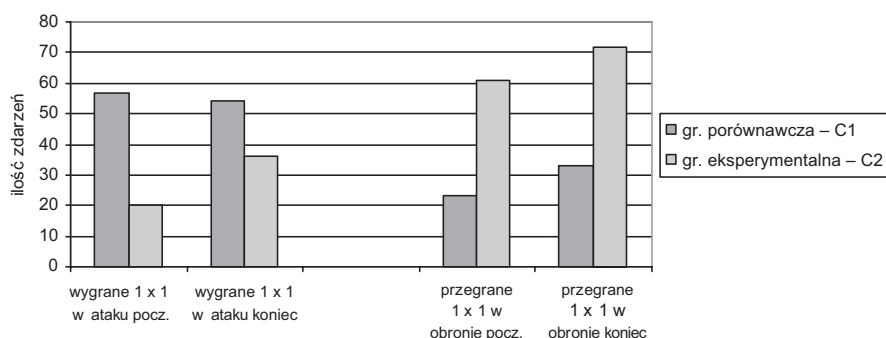
| Rodzaj działań techniczno-taktycznych | | Ilość działań techniczno-taktycznych | | | Jakość działań techniczno-taktycznych | | | Stosunek C2 do C1 początek [C2/C1 × 100] | Stosunek C2 do C1 koniec [C2/C1 × 100] | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|--|------------------------------------|---|---|---|-----|
| | | gr. porównawcza (C1 – początek) | gr. porównawcza (C1 – koniec) | Zmiana w % [(C1 koniec – C1 początek)/(C1 początek × 100)] | gr. eksperymentalna (C2 – początek) | gr. eksperymentalna (C2 koniec) | Zmiana w % [(C2 koniec – C2 początek)/(C2 początek × 100)] | | | |
| Ilość strzałów z gry | razem | 32 | 42 | 31 | 11 | 31 | 182 | 34 | 74 | |
| | celnych | 4 | 4 | 0 | 2 | 4 | 100 | 50 | 100 | |
| | % | 13 | 9 | -31 | 18 | 13 | -28 | 138 | 144 | |
| Ilość strzałów ze stałych fragmentów gry | razem | 3 | 9 | 200 | 3 | 9 | 200 | 100 | 100 | |
| | celnych | 1 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | |
| | % | 33 | 0 | | 0 | 0 | | 0 | | |
| Ilość podań w sytuacjach łatwych | razem | 198 | 175 | -12 | 147 | 76 | -48 | 74 | 43 | |
| | celnych | 149 | 109 | -27 | 90 | 45 | -50 | 60 | 41 | |
| | % | 75 | 62 | -17 | 61 | 59 | -3 | 81 | 95 | |
| Ilość podań w sytuacjach trudnych | razem | 98 | 189 | 93 | 78 | 155 | 99 | 80 | 82 | |
| | celnych | 61 | 129 | 111 | 41 | 100 | 144 | 67 | 78 | |
| | % | 62 | 68 | 9,7 | 53 | 65 | 23 | 85 | 96 | |
| Straty piłki | przyjęcie | sytuacje łatwe | 9 | 10 | 11 | 10 | 4 | -60 | 11 | 40 |
| | | sytuacje trudne | 22 | 41 | 86 | 28 | 55 | 96 | 127 | 134 |
| | drybling | | 35 | 33 | -6 | 17 | 21 | 24 | 49 | 64 |
| | prowadzenie | | 17 | 20 | 18 | 26 | 18 | 31 | 153 | 90 |
| | faul atakującego | | 0 | 2 | 0 | 4 | 4 | 0 | | 200 |
| | spalony | | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | | | |
| | inne | | 0 | 3 | 0 | 2 | 6 | 200 | | 200 |
| Odebranie piłki przeciwnikowi | w grze 1 x 1 | wybitcie | 49 | 30 | -39 | 54 | 46 | -15 | 110 | 153 |
| | | oddanie | 47 | 57 | 21 | 60 | 46 | -23 | 128 | 81 |
| | wyprzedzenie | przerwanie akcji | 44 | 63 | 43 | 64 | 97 | 52 | 145 | 154 |
| | | wejście w posiadanie | 61 | 109 | 79 | 66 | 97 | 47 | 108 | 89 |
| Dryblingi | wygrane 1 x 1 w atakowaniu | | 57 | 54 | -5 | 20 | 36 | 80 | 35 | 67 |
| | przebrane 1 x 1 w bronieniu | | 23 | 33 | 43 | 51 | 72 | 18 | 265 | 218 |



Rys. 2. Skuteczność podań piłki grupy eksperymentalnej i porównawczej na początku i po zakończeniu eksperymentu

Z danych zawartych w tabeli 1 wynika, że zespół C1 podawał piłkę częściej niż zespół C2. Odpowiednio 198 i 147 razy w sytuacjach łatwych oraz 98 i 78 w sytuacjach trudnych (rys. 2). Odsetek podań celnych wyniósł w sytuacjach łatwych 75% – zespół C1 i 61% – zespół C2. W sytuacjach trudnych odpowiednio 61% i 53%. Obydwa zespoły zanotowały podobną ilość strat piłki w sytuacjach bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem: zespół C1 83 straty, natomiast C2 – 87.

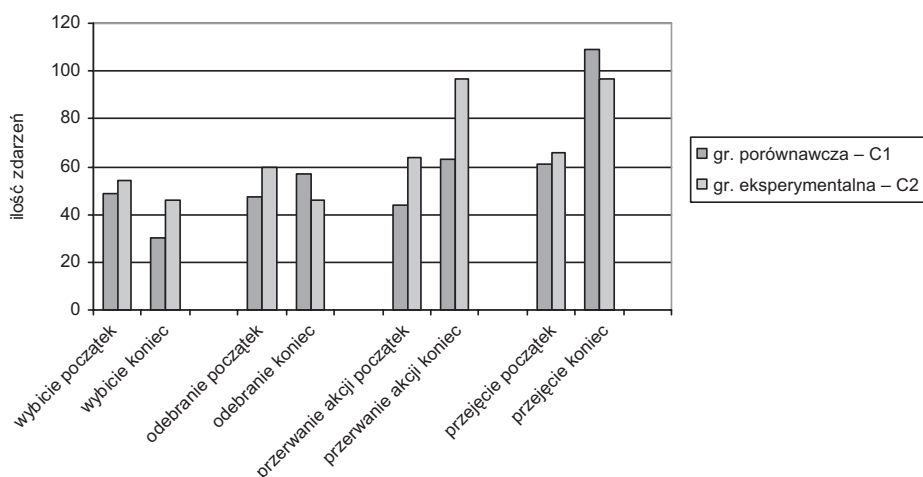
Analiza ilości wygranych i przegranych dryblingów wskazuje na przewagę zespołu C1 nad C2. Liczba wygranych pojedynków 1 x 1 to odpowiednio 53 i 20, a przegrane 23 i 61 (rys. 3).



Rys. 3. Liczba dryblingów (wygrane 1 x 1 w atakowaniu i przegrane 1 x 1 w bronieniu)

Ilość działań obronnych w sytuacjach 1 x 1 nie wskazuje na znaczące różnice w tym elemencie pomiędzy obydwoma grupami, podobnie jak w przypadku działań przez wyprzedzenie. Odebranie piłki przez wybijanie częściej, bo 64 razy, stosowali zawodnicy zespołu C2 niż C1– 44 razy (rys. 4).

W efekcie analizy wiosennego cyklu spotkań pomiędzy badanymi zespołami uzyskano wyniki różniące się na korzyść zespołu C2 w stosunku do badań jesiennych. Wynik spotkań to 6:6. Zespół C1 oddał łącznie 51, strzałów na bramkę, natomiast C2 40 strzałów. Oznacza to wzrost odpowiednio o 31% i 182% w stosunku do badań na początku eksperymentu.



Rys. 4. Liczba działań obronnych w sytuacjach 1 x 1 (przerwanie akcji i odebranie piłki przeciwnikowi) oraz działań przez wyprzedzenie przeciwnika (przerwanie akcji i wejście w posiadanie piłki) grupy eksperymentalnej i porównawczej na początku i po zakończeniu eksperymentu

W czasie obserwowanych meczów zawodnicy zespołu C1 częściej wykonywali podania do partnerów niż zawodnicy zespołu C2, odpowiednio 175 i 76 razy w sytuacjach łatwych oraz 189 i 155 w sytuacjach trudnych. Widać tu spadek ilości podań w sytuacjach łatwych u obydwu zespołów oraz wzrost ilości podań w sytuacjach trudnych. Prawdopodobnie zmiana ta jest wynikiem lepszej gry obronnej obydwu zespołów w trakcie spotkań wiosennych. Zawodnicy grali w tym czasie bardziej agresywnie w obronie, „krócej” kryli rywali, pozostawiając im mniej swobody, przez co zmniejszyła się ilość działań w sytuacjach łat-

twych, a wzrosła w trudnych. Zespół C1 podawał piłkę znacznie częściej, jednak odsetek podań celnych jest w obydwu przypadkach podobny: 62% i 59% w sytuacjach łatwych oraz 68% i 65% w sytuacjach trudnych. Obydwie drużyny zanotowały wzrost ilości strat piłki, jednak podobnie jak jesienią w obu przypadkach ilość ta była prawie identyczna. Zespół C1 wygrał wiosną nieznacznie mniejszą ilość pojedynków 1 x 1 w atakowaniu niż jesienią, czyli 54. Ten sam wskaźnik w przypadku C2 wzrósł do 36. Przegrane pojedynki 1 x 1 to odpowiednio 33 i 72. Nastąpił spadek ilości zastosowanych wybić piłki w obronie w obu zespołach. Zespół C2 zanotował nieznaczny ich spadek – do 46, natomiast zawodnicy C1 stosowali ten element znacznie rzadziej niż jesienią, bo tylko 30 razy. Ilość piłek odebranych przez wyprzedzenie to dla zespołów C1 i C2 odpowiednio 57 i 46. Zarówno jeden jak i drugi zespół zanotował natomiast wzrost ilości przerwanych akcji przeciwnika przez wyprzedzenie – odpowiednio dla obydwu drużyn 63 i 97 razy – oraz przez odbiór piłki w wyniku wyprzedzenia – 109 i 97.

4. Wnioski

Określając poziom wyjściowy obydwu zespołów, stwierdzono przewagę grupy porównawczej nad eksperymentalną w większości obserwowanych elementów umiejętności piłkarskich. Porównanie wyników uzyskanych na początku i po zakończeniu eksperymentu wykazało:

- 1) wyraźny wzrost skuteczności grupy eksperymentalnej w stosunku do grupy porównawczej w zakresie następujących działań techniczno-taktycznych:
 - zdobyte bramki,
 - strzały na bramkę przeciwnika,
 - wygrane pojedynki 1 x 1 w atakowaniu;
- 2) spadek skuteczności grupy eksperymentalnej w porównaniu z grupą porównawczą w zakresie następujących działań obronnych:
 - odbioru piłki przeciwnikowi w sytuacjach 1 x 1,
 - przejęcia piłki wskutek wyprzedzenia przeciwnika.

Na podstawie uzyskanych wyników należy stwierdzić, że w następstwie kilkumiesięcznego szkolenia z wykorzystaniem małych gier oraz gry 1 x 1 grupa eksperymentalna odnotowała poprawę w stosunku do grupy porównawczej, wyraźnie „doganiając” rywali w zakresie niektórych działań ofensywnych, w tym przede wszystkim w atakowaniu 1 x 1, jednocześnie nieznacznie tracąc na umiejętnościach obronnych.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Bergier J.: *Piłka nożna dzieci i młodzieży*. AWF, Warszawa 1990.
- [2] Domaradzki J.: „Male gry” jako środek treningowy kształtowania wytrzymałości u piłkarzy. „Trener” 2006, nr 3, s. 6–11.
- [3] Giese M.: *Kompleksowy sposób nauczania i doskonalenia wybranych elementów taktyki*. „Trener” 1997, nr 1, s. 11–15.
- [4] Giese M.: *Różne formy gier jako element kształtowania umiejętności piłkarskich*. Trener 1995, nr 5, s. 6–10.
- [5] Kapera R., Śledziwski D.: *Piłka nożna. Unifikacja procesu szkolenia dzieci i młodzieży*. PZPN, Warszawa 1997.
- [6] Maranda P.: *Poprzez male gry i zabawy do doskonalenia wytrzymałości*. „Trener” 1992, nr 1, s. 10–12.
- [7] Naglak Z.: *Nauczanie i uczenie się wielopodmiotowej gry z piłką. Kształcenie gracza na wstępnym etapie*. AWF, Wrocław 2005.
- [8] Naglak Z.: *Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza*. AWF, Wrocław 2001.
- [9] Paluszek K., Nosal J.: *Gra 1 x 1 w nauczaniu i doskonaleniu działań występujących podczas gry w piłkę nożną*. Trener 1999, nr 2, s. 6–11.
- [10] Paluszek K., Panfil R.: *Diagnozowanie działań sportowców w grach symulacyjnych*. AWF, Wrocław 1994.
- [11] Panfil R., Żmuda W.: *Nauczanie gry w piłkę nożną*. Sportex, AWF, Wrocław 1996.
- [12] Stuła A.: *Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu i treningu piłkarskim*. „Sport Wychynowy” 1995, nr 9–10, s. 55–59.
- [13] Stuła A., Stronczyński W.: *Gry i zabawy ruchowe w szkoleniu piłkarskim*. AWF, Poznań 1995.
- [14] Szwarz A.: *Metody oceny techniczno-taktycznych działań piłkarzy nożnych*. AWFIS, Gdańsk 2003.
- [15] Szwarz A.: *Poszukiwania wyznaczników skutecznej gry w piłkę nożną na podstawie obserwacji gry najlepszych drużyn europejskich*. „Wychowanie Fizyczne i Sport” 2004, t. 48, s. 53–58.
- [16] Szyngiera W., Bibrzycki K.: *Piłka nożna dzieci i młodzieży*. AWF, Katowice 1994.
- [17] Talaga J.: *Atlas ćwiczeń piłkarskich*, t. II. *Taktyka*. Ypsilon, Warszawa 2000.
- [18] Talaga J.: *Atlas ćwiczeń piłkarskich* t. I. *Technika*. Ypsilon, Warszawa 1999.
- [19] Talaga J.: *Technika piłki nożnej*. COS, Warszawa 1996.

[20] Talaga J. *Trening piłki nożnej*. COS, ZDK, Warszawa 1997.

[21] Żura C.: *Wybrane gry i zabawy w kształtowaniu techniki i taktyki*. „Trener” 1991, nr 2, s. 2–7.

EFFECTIVENESS OF APPLYING SMALL GAMES AND 1 X 1 GAMES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS TRAINING

Summary

The aim of the research was to define the significance of small games to improve training effectiveness of eleven-year-old football players.

The research group consisted of boys at the age of eleven playing football in the Students' Sports Club "Cisowa" Gdynia. The experiment was based on diversified training that has been carried out in two football teams for eight months. The comparative group was given a "traditional" training, while the experimental group was given a training based on small games and 1 x 1 games. The audio-visual recordings of the matches between both teams were analysed at the beginning of the experiment and after it. Particular actions, both technical and tactical were marked on A. Szwarc sheets [14]. The obtained results show significant improvement in the effectiveness of the experimental group in such technical and tactical elements as goals number, direct shots and won 1 x 1 competition. At the same time a slight decrease of some defense skills has been observed in the experimental group.

Applying football training that is based on small games may be an important factor in preparing young contestants to play in pressure situations such as direct contact with their opponents.

Translation: Paweł Ciężczyk